

XURRAMOV J.Q.

SPORT O'YINLARINI O'QITISH METODIKASI



(basketbol)

74.267
X-92

**O‘ZBEKISTON RESPUBLAKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI

XURRAMOV J.Q.

**SPORT O‘YINLARINI O‘QITISH
METODIKASI**
(basketbol)

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim
vazirligi tomonidan 5112000 – jismoniy madaniyat ta‘lim
yo‘nalishlari bo‘yicha mutaxassisligi talabalari uchun
darslik sifatida tavsiya etilgan

Qarshi
“Fan va ta‘lim” nashriyoti
2022

796.072.2(075.8)

74.267

X 92

Xurramov Jasur Qo'lyiyevich

Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi (basketbol) // darslik // Qarshi "Fan va ta'lim" nashriyoti, 2022. – 168 b.

Muallif tomonidan "Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi" fani bo'yicha yaratilgan ushbu darslik bakavariat va magistratura talabalari, muvofiq ta'lim muassasalari o'qituvchilari, sport maktablari murabbiylari va malaka oshirish markazlari tinglovchilariga mo'ljallangan bo'lib, uning mazmuni amaldagi DTS, o'quv rejasida va o'quv dasturi talablariga muvofiq ishlab chiqilgan.

Mazkur darslikda sport o'yinlari tarkibiga kiruvchi basketbol sport o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, uning O'zbekiston hududida paydo bo'lishi, rivojlanishi, o'yin texnikasi va taktikasining tasnif va tavsiflari keltirilib, ularni o'rgatishda zamonaviy uslublardan foydalanish hamda basketbol musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish xususiyatlari batafsil yoritilgan.

Taqrizchilar:

D.X.Umarov – O'z DJTSU Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasida mudiri, p.f.n., professor.

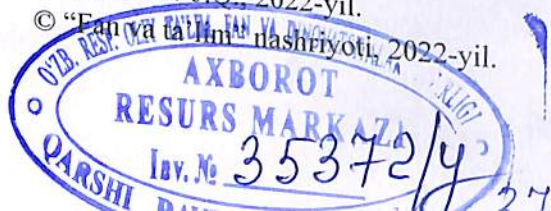
Sh.U.Sultonov – Qarshi davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrasida mudiri, dotsent.

Ushbu darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining (guvohnoma №106-224) 2022-yil 17-martdagi 106-sonli buyrug'iga asosan nashr etildi.

© Xurramov J.O., 2022-yil.

© "Fan va ta'lim" nashriyoti, 2022-yil.

ISBN 978-9943-8685-4-0



KIRISH

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiyaning ijtimoiy vazifasi insonning sihat-salomatligini yaxshilashga, uni jismonan kamol toptirishga, har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning bevosita rahbarligida O'zbekistonda sog'lom avlodni kamol toptirish, ularga ta'lim-tarbiya berishda jismoniy tarbiya va sportning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi jamiyatning rivojlanishida muhim vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport turlari mustaqil fan sifatida ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sportning eng samarali vositalaridan biri – bu sport o'yinlari, xususan, basketbol o'yinidir. Aynan ushbu sport turi hayotiy zarur harakat malakalari, barcha jismoniy sifatlar, zukkolik, topqirlik, iroda kabi ko'pdan-ko'p hislatlarni shakllantirish "kuchi"ga egadir. Ayniqsa, basketbol sihat-salomatlikni mustahkamlab, xotira, hissiyot, tafakkur, ong, fikrlash va diqqat kabi qobiliyatlarni charxlaydi. Shu bilan bir qatorda sport o'yinlari, jumladan basketbolning Vatanimizni dunyoga tanitishdagi ulkan hissasini tan olmasdan ilojimiz yo'q.

Basketbol – eng ommabop sport o'yinlaridan biri hisoblanadi. Unga xos bo'lgan yuksak emotsionallik va tomoshaboplik millionlab muxlislarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. Bugungi kunda basketbol bilan 210 dan ortiq mamlakatdan yuz milliondan oshiq odamlar shug'ullanib kelmoqdalar.

Basketbol o'yini o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda va favqulotdagi holatlarda o'zini tuta olishda, jamoaga rahbarlik qilish malaka va ko'nikmalarini o'zida mujassamlashtirishda zamin hozirlaydi. Shug'ullanuvchilar hayotida mazmun va mohiyatiga ko'ra basketbol o'yinining tarbiyaviy ahamiyati beqiyosdir.

Ushbu "Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi" darsligi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining "5112000 – Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishida tahsil oluvchi bakalavr talabalari uchun ishlab chiqilgan namunaviy o'quv rejasida

keltirilgan “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” fanining namunaviy o‘quv dasturi asosida tayyorlangan.

Darslikda sport o‘yinlaridan basketbol o‘yining paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi, o‘yin texnikasi va uning tasnifi, o‘yin taktikasi va uning tasnifi, basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati, basketbol musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish, o‘yin texnikasiga o‘rgatish uslubiyati, o‘yin taktikasiga o‘rgatish uslubiyati tahlil etilgan.

Shu bilan birga darslikda mavzularni o‘zlashtirish uchun tavsiya etiladigan adabiyotlar ro‘yxati va mavzu bo‘yicha nazorat savollari keltirilgan.

I BOB. BASKETBOL O‘YINING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Basketbol o‘yining paydo bo‘lish tarixi va rivojlanish bosqichlari

Basketbol o‘yini 1891-yilda AQShning Massachusetts shtatidagi Springfield kollejining jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Kanadalik Jeyms Neysmit tomonidan “kashf” etilgan. Bu o‘yinni yaratishda Neysmit uzoq vaqtlardan beri keng tarqalgan to‘p bilan o‘tkaziladigan oddiy o‘yinlar haqidagi tarixiy ma’lumotlardan foydalangan deb taxmin qilish mumkin.

Basketbolga o‘xshash o‘yin to‘g‘risidagi dastlabki ma’lumotlar eramizdan oldingi VII asrga oid. Meksikadagi ilk qabilasiga mansub bo‘lgan indeyeslar “pok-to-pok” deb atalgan o‘yinni maroq bilan o‘ynashgan. Bu o‘yinning butun mohiyati o‘yinchilarning to‘pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo‘lgan, “to‘p” o‘rnida esa kauchukdan tayyorlangan dumaloq sharsimondan jismdan foydalanishgan, uni halqaga “tushurish” uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan sharni urish lozim bo‘lgan. Bunga halqaning biroz 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.

Oradan bir qancha vaqtlar o‘tib, eramizning XVI-asrlariga kelganda meksikalik “basketbolchilar” bu o‘yinni takomillashtirdilar. O‘yin ijodkorlari zilday og‘ir kauchukdan tayyorlangan to‘psharni 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 “sarpo” qilib olish huquqiga ega bo‘lar edi. O‘yinda yutqazgan jamoaning sardori 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 oʻrnatib qoʻyilgan.

Oradan ancha vaqt oʻtib basketbolning hozirgi zamon oʻyinini eslatadigan toʻp bilan oʻynaladigan oʻyin turi paydo boʻlgan. Masalan, Spartada shunga oʻxshagan “episkirus” deb atalgan oʻyin, Qadimgi Rimda – “harpastum” deb atalgan oʻyin, Italiyada – “halqaga tushirish” oʻyinlari oʻynalgan. Qadim-qadim zamonlardan beri toʻp bilan oʻynaladigan koʻhna oʻyinlar yer sharidagi juda koʻp xalqlar hayotida alohida oʻrin egallab turgan.

Ilk jamoa tuzimi paydo boʻlgan dastlabki davrlarda oʻyinlar zamonning ogʻir turmush sharoitiga chidash uchun odamlarni jismoniy chiniqishiga yaxshi yordam bergan, ularning mehnat faoliyatida ham, maishiy turmushida ham bunday oʻyinlar muhim ahamiyat kasb etgan. Keyinchalik odamlar qabila-qabila boʻlib yashaydigan davrlarga kelib, turli oʻyinlar, ayniqsa, koptok – toʻp bilan oʻynaladigan oʻyinlar asta-sekin mehnat faoliyatidan ajralib chiqqan hamda turli koʻngilochar oʻyinlar, raqslar, bayram tantanalari artibutlari qatoridan oʻrin olib, marosim tadbirlaridan biriga aylanadi.

Turli oʻyinlar, shu jumladan, basketbol oʻyini ham umumiy xususiyatlari bilan ajralib turgan, lekin odamlar oʻrtasidagi turlicha qarashlar, cheklangan kritaktlik singari mahdudlik koʻrinishlari salbiy taʼsir koʻrsatib oʻyinlarning keng miqyosda rivojlanishiga imkon bermagan.

Kollejda oʻtkaziladigan gimnastika darslarini jonlantirish haqida topshiriq olgan Jeyms Neysmit yopiq xonalar uchun yangi oʻyin oʻylab chiqadi. U balkon panjaralariga shaftoli solinadigan savatlardan ikkitasini osib qoʻyadi. Oʻyinda qatnashuvchilar oʻz raqiblarining savatlariga futbol toʻpini tushirishlari lozim edi. Oʻyinda erkaklar bilan ayollar birgalikda qatnashardilar.

Neysmit taklif qilgan oʻyin birinchi kundanoq talabalar orasida katta qiziqish uygʻotadi. Gimnastika guruhida 18 kishi boʻlgani uchun, ular ikki jamoaga boʻlinib oʻynay boshladilar. Keyinchalik har bir jamoadagi oʻyinchilarning soni 7 va 5 tagacha kamaytirildi.



1-rasm. Jeyms Neysmit.

Toʻp savatga tashlanganligi uchun bu oʻyin ingliz tilida (basket – savat, ball – toʻp) deb atala boshlandi.

Keyingi yillarda basketbol oʻyini asta-sekin oʻziga xos xususiyatlarga ega boʻlgan sport turiga aylandi.

1892-yilda Neysmit oʻyin qoidalarining 13-moddasini tuzib chiqdi: Ular quyidagilar edi:

1. Toʻpni bir va ikki qoʻllab har tomonga tashlash mumkin.
2. Toʻpni har xil yoʻnalish boʻyicha bir yoki ikki qoʻl bilan urib yuborish mumkin boʻlgan (musht bilan urish man etilgan).
3. Toʻp bilan yugurishga ruxsat berilmagan. Oʻyinchi qabul qilgan toʻpni qayerda qabul qilgan boʻlsa shu joydan tashlashi kerak. Katta tezlikda yugurib kelayotgan oʻyinchi toʻpni qabul qilganda toʻxtashga harakat qilgan. Baʼzi bir hollarda qoida buzilmadi deb unga ruxsat berilgan.

4. To'pni faqat qo'l barmoqlari bilan ushlash mumkin bo'lgan. Yelka, qo'l ostida yoki gavdaning boshqa qismlarida to'pni ushlashga ruxsat berilmagan.

5. O'yinchi raqibini yelka bilan turtishi, ushlab qolishi, qo'l bilan urishi yoki chalishi man etilgan. Bu qoidalarini buzgan o'yinchilarga birinchi marotabasida jarima to'pi e'lon qilingan, ikkinchi marotaba takrorlangan holda bu o'yinchini o'yindan butunlay chiqarilgan va bu o'yinchi o'rniga boshqa o'yinchi almashishi mumkin bo'lmagan.

6. To'pni musht bilan urganda, 3-, 4- va 5-punktlarni buzgan hollarda jarima berilgan.

7. Jamoalardan birortasi ketma-ket uch marotaba jarima olsa raqib jamoasi savat egasi bo'lgan (to'p egasi bo'lgan).

8. Savatga to'p tushirgan jamoa maydon egasi hisoblanib, savatga tushgan to'pni yana shu jamoa o'yinchilari o'yinga kiritish huquqiga ega bo'lgan.

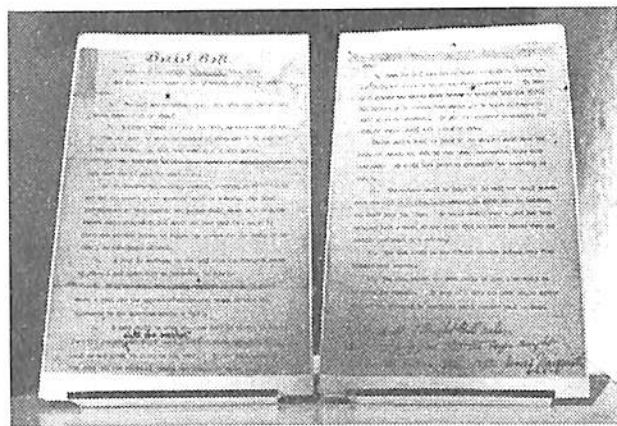
9. To'p qaysi o'yinchiga tegib maydondan tashqariga (autga) chiqib ketsa to'pga birinchi tekkan o'yinchi maydonga qayta kiritish huquqiga ega bo'lgan. Bahslashuv holati yuzaga kelsa hakam topni maydonga tashlashi kerak bo'lgan. To'pni tashlaydigan o'yinchiga to'pni besh sekunddan ortiq ushlab turishga ruxsat etilmagan. Agar ko'proq ushlab tursa, to'p raqibga olib berilgan. Agar qaysi bir jamoa vaqtni cho'zishga harakat qilsa, hakam unga fol (ogohlantirish) berishi lozim bo'lgan.

10. Bosh hakam maydondagi o'yinni nazorat qilib borgan va o'yin qoidasini uch marotaba buzgan o'yinchini maydondan chiqarish to'grisida maydondagi hakamga xabar bergan.

11. Maydon ichidagi hakam to'pni maydondagi harakatini va maydondan tashqariga chiqqan hollarni, to'p qaysi jamoa o'yinchilariga tegishliligi va o'yinchilarni o'yin qoidalariga roya qilishlarini va hisoblarni borishini nazorat qilgan.

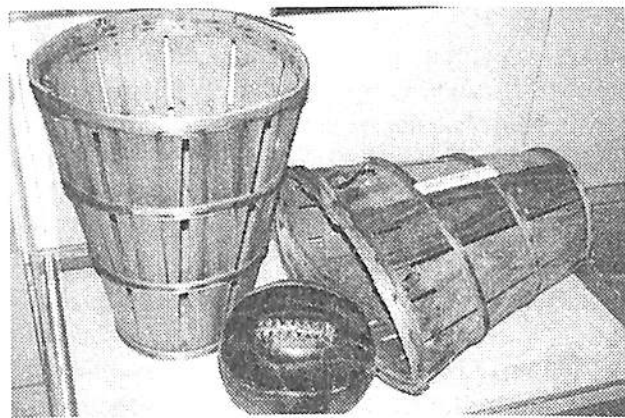
12. O'yin ikki qismdan iborat bo'lib har bir qismi 15 daqiqadan o'ynalgan va o'rtasida 5 minut tanaffus e'lon qilingan.

13. Qaysi jamoa o'yinchilari savatga ko'p to'p tushirsa shu jamoa golib deb topilgan. Hisob teng bo'lgan hollarda jamoa sardorlarining kelishuvlari bilan qo'shimcha vaqt belgilanib birinchi maydon egasi bo'lgungacha o'yin davom etgan.



2-rasm. Neysmit tomonidan ishlab chiqilgan 13-moddadan iborat ilk basketbol qoidalarining original ko'rinishi.

1892-yilda Jeyms Neysmit o'zining "Qoidalar kitobi"ni birinchi marta chop etdi. Bu kitobda to'pni yerga urib yurish mumkinligi haqida birinchi marta yozilgan edi. Shundan so'ng maxsus musobaqalar o'tkazila boshlandi va qoidalar yildan-yilga mukammallasha bordi. Masalan, 1893-yilda birinchi marta temir halqali turli savatlar paydo bo'ldi. Yana bir yildan so'ng to'pning aylanasi uzunligi 30-32 dyum (76,2-81,3 sm) gacha ko'paytirildi. 1895-yilda 15 fut (5 m. 25 sm) masofadan bajariladigan jarima to'plari kiritildi.



3-rasm. Ilk basketbol halqalari va to'plaridan biri.

Birinci rasmiy musobaqa qoidalari 1894 yili AQSH da e'lon qilingan edi. 1895-yildan boshlab AQSH da basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkazila boshlandi. O'yin yildan yilga rivojlana borib, uning texnikasi va taktikasi vujudga kela boshladi. 1896-yildan boshlab to'pni yerga urib yurishga ruxsat berildi.

Neysmitga katta xizmatlari uchun 1911-yilda Jismoniy tarbiya ustasi unvoni berildi. 1939-yili Mak Gill Universiteti Neysmitga Tibbiy bilimlar doktori unvoni berdi. Neysmit xotirasi uchun 1968-yili basketbol tarixini aks ettiruvchi "Basketbolning shon-shuxrati muzeyi" ochildi. Neysmit 1861-Kanadaning Lanark okrugida tug'ilib 1939-yili AQSH ning Kanzas shtatining Lorens shahrida vafot etgan.

Dunyodagi ko'pgina mamlakatlarida basketbolning keng tarqalishi natijasida 1919-31-yillarga kelib milliy basketbol federatsiyalari tashkil qilina boshlandi.

Basketbol o'yini rivojlanishining 1-bosqichi (1891-1918 y.y.).

1894-yili AQSH da basketbolning dastlabki qoidalari asosida musobaqalar o'tkazildi. 1904-yil 3-Olimpiada o'yinlarida basketbol o'yinidan bir necha jamoa o'rtasida ko'rgazmali musobaqa o'tkazildi. Basketbol avvaliga Amerikadan Sharq mamlakatlari Yaponiya, Xitoy, Filippinga, undan so'ng Yevropa mamlakatlari – Chexoslovakiya, Litva, Estoniya, Latviya, Italiya, Fransiyaga va keyinchalik Janubiy Amerikaning ayrim mamlakatlariga tarqaldi.

Basketbol o'yini rivojlanishining 2-bosqichi (1919-1931 y.y.).

Bu yillarda basketbol bo'yicha milliy federatsiyalar tashkil topa boshladi. Yevropa mamlakatlari, jumladan Chexoslovakiya, Litva, Estoniya, Latviya, Italiya, va Fransiyada milliy federatsiyalar tashkil topdi. Musobaqalar soni ko'paya boshladi, shug'ullanuvchilar soni ortdi.

Basketbol o'yini rivojlanishining 3-bosqichi (1932-1947 y.y.).

1930-yillarda AQSH ning Stenford universiteti jamoasining – yulduzi – Xenk Luizetti basketbol tarixida birinchi bo'lib to'pni savatga sakrab otish usulini qo'lladi. Hozirda bu usul ommaviy tus olgan.

1932-yilning 18-iyunida Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA)ning tashkil qilinishi esa bu o'yinning yanada rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya,

Portugaliya, Ruminiya, Shvetsariya va Chexoslovakiya mamlakatlari xalqaro basketbol federatsiyasiga birinchilar qatorida a'zo bo'lib kirdilar. O'yin butun dunyoga tezlik bilan keng tarqala boshladi.

1936-yili Jenevada erkaklar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati o'tkazildi. Unda I-o'rinni Latviya jamosi egalladi.

1936-yilgacha to'p savatga tushgandan so'ng o'yin maydon o'rtasida bahsli to'pni tashlash bilan davom etgan bo'lsa, undan keyin to'p savatga tushgandan so'ng shchit ortidagi yuza chizigini tashqarisidan o'yinga kiritiladigan bo'ldi va bu o'yinning tezligini ancha oshirdi.

1936-yilda basketbol birinchi marta, olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Berlinda bo'lib o'tgan XI Olimpiada o'yinlarining basketbol turnirida 21 mamlakatning erkaklar jamoalari qatnashdilar va AQSH terma jamoasi birinchi o'rinni egalladi.

Ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati 1938-yilda Rimda bo'lib o'tdi. Bunda Italiya milliy ayollar terma jamoasi g'olib bo'lishdi.

Basketbol o'yinini rivojlanishining 4-bosqichi (1948-1956 y.y.).

1948-1956-yillarga kelib Xalqaro basketbol federatsiyasi boshqa xalqaro sport birlashmalari ichida yuqori o'rinlardan birini egalladi. Jahon va Yevropa chempionatlari kabi katta musobaqalar endi FIBA rahbarligi ostida o'ta boshladi. Xalqaro musobaqalarning barchasiga dunyo mamlakatlari faol qatnasha boshladilar. 1948-yilga kelib 50 ta mamlakat Xalqaro basketbol federatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi.

1950-yilda Argentinada birinchi jahon chempionati bo'lib o'tdi. Bunda mezbonlar birinchi o'rinni egallashdi. Ayollar jamoalari o'rtasida birinchi jahon chempionati 1953-yilda o'tkazildi va AQSH ayollar terma jamoasi jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi.

Hozirda jahon chempionati ayollar va erkaklar jamoalari o'rtasida har to'rt yilda bir marta o'tkazilib kelinmoqda.

1950-yillarning boshida basketbol o'yinining musobaqa qoidalari quyidagi o'zgartirishlar kiritildi:

– 30 sekund o'yin qoidasi (bunda, asosan, to'pni egallab turgan jamoa 30 sekund ichida uni raqib savatiga otishi lozim);

- 3 sekund qoidasi va jarima maydonchasining kengaytirilishi (bunda, asosan, hujumchining raqib jarima maydonchasi ichida 3-sekunddan ortiq turishi taqiqlandi);

- to'pni yerga urib yurishni boshlashda to'p basketbolchining qo'lidan chiqqandan so'nggina tayanch oyoqni yerdan uzishga ruxsat berildi va hokazo.

Basketbol texnikasi va taktikasi yil sayin rivojlana bordi. To'pni uzatish, uni yerga urib yurish va chalg'itishlarning yangi usullari vujudga kela boshladi. Masalan, to'pni savatga bir qo'llab otish, so'ngra esa, sakraganda bir qo'llab otish kabi usullarning paydo bo'lishi basketbol texnikasi va taktikasini rivojlanishiga juda katta ta'sir ko'rsatdi. Agarda ilgari musobaqa hisobi 20-30 ochkodan oshmasdan o'yin vaqti tugaydigan bo'lsa, endi uchrashuv hisobi 50-60 ochkogacha yeta boshladi.

Taktikada markaziy o'yinchi orqali hujum uyushtirish tizimi erkaklar jamoalari o'rtasida vujudga keldi.

Basketbol o'yini rivojlanishining 5-bosqichi (1966-1990 yy.). FIBA ga 140 dan ziyod davlat a'zo bo'ldi. Yevropa, Amerika, Osiyo va Afrika qit'alariaro musobaqalar tashkil etildi.

1972-yili XX olimpiada o'yinlari o'tkazish vaqtida FIBA ning kongressida ayollar o'rtasida basketbol o'yini Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida qaror qabul qilindi. Navbatdagi XXI Olimpiada o'yinlarida (1976, Monreal) basketbol bo'yicha birinchi ayollar turniri bo'lib o'tdi va bu jahonda ayollar o'rtasida basketbol o'yinining keng rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatdi.

AQSH da Xalqaro basketbol assotsiatsiyasi, ya'ni Professional basketball (NBA-National Basketball Association) paydo bo'ldi.

Shu yillarda basketbol o'yinining bir qo'llab to'p uzatish, faqat panja harakati bilan to'p uzatish, chalg'itib uzatish hamda to'pga qaramasdan uni yerga urib yurish, sakraganda bir va ikki qo'llab savatga to'p otish kabi texnik usullari takomillashdi va keng tarqaldi. Hozirgi kunda basketbol bilan boshqa sport turlariga nisbatan (futboldan keyin) eng ko'p (100 milliondan ortiq) kishi shug'ullanmoqda. Xalqaro basketbol federatsiyasi (FIBA)ga 210 dan ortiq mamlakatlarning milliy federatsiyalari a'zodir. Jumladan, Yevropada 48, Osiyoda 44, Amerikada 44 ta, Afrikada 53 ta, Avstraliya va Okeaniyada 21 ta basketbol federatsiyasi mavjud.

1.2. O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi

O'zbekiston hududida basketbol 1913-14-yillarda tarqala boshlaganligi haqida ma'lumotlar bor. O'zbeklarning basketbol bilan tanishishi Vseobuch vakili L.Barxashning nomi bilan bog'liq. 1920 yilda u Farg'onada birinchi bor basketbolchilar jamoasini tuzadi.

Har bir jamoada 9 kishidan iborat o'yinchi bo'lib, ular tomonidan 28x16 metrli maydonchada mashg'ulot o'tkazishardi. Maydoncha chiziqlar bilan uch qismga bo'linib, basketbolchilar uch himoyachi, uch yarim himoyachi va uch hujumchiga ajratilardi. Ular to'pni savatga ikki qo'llab pastdan otar edilar.

Toshkentda esa basketbol jamoasini birinchi bo'lib Vseobuch instruktori S.Starshiy tashkil qildi. P.Taranov, A.Bogachenkov, Y.Belotserkovskiylar bu jamoaga a'zo edilar. Basketbol seksiyalari keyinchalik Namangan, Samarqand va respublikamizning turli shaharlaridagi fabrika, zavod hamda boshqa tashkilotlarida ham tashkil qilina 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 uchrashdilar. 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 chiziqlarining o'rtasida vertikal shchitlari bo'lgan tirgaklar 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 gorizontol ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym, ya'ni o'yin vaqti 40 minut bo'lib, har bir jamoa besh kishidan iborat edi (ikkita himoyachi, markaziy o'yinchi va ikkita hujumchi). Faqatgina markaziy hujumchi himoyaga qaytib kelar va o'yinda hech qanday kombinatsiya qo'llanilmasdi. Jarima to'plarini otish esa jamoaning bitta o'yinchisi zimmasida bo'lardi. O'yin

davomida basketbolchini faqat jarohatlangandagina almashtirish mumkin edi. Dastlabki to'p o'tishda markazdan boshlaydigan basketbolchilar bitta qo'llarini orqalariga qilib turishlari, jamoalarning hujumchilari esa, old zonaga o'tib turishlari lozim edi. Basketbolchining bir joyda to'pni ikki sekunddan oshiq tutib turishi taqiqlanardi. To'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan va bir qo'l bilan yelkadan otish keng qo'llanilgan usullardan bo'lib hisoblangan. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p - 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa - 1 ochko keltirar edi.

Musobaqa qoidalari bu yillarda takomillashdi. Shchit maydonni chegaralovchi chiziqdan 60 sm. ichkariga o'rnatilgan bo'ldi.

Basketbolchilarning texnikasida to'pni harakat vaqtida tezlik bilan uzatish va shchit tagidan uni bir va ikki qo'llab savatga otish kabi usullar paydo bo'ldi.

Respublika bo'ylab keng tarqalayotgan basketbol o'yini 1927-yilda Butun o'zbek spartakiadasi dasturiga kiritildi. Bu spartakiadaga tayyorlanish davrida ko'pgina shaharlarda basketbol musobaqalari bo'lib o'tdi. Spartakiadaga Toshkent, Andijon, Fargona va Samarqand oblastlarining jamoalari qatnashdilar.

1928-yilda II-Butuno'zbek spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiadada Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egalladilar. Bu bellashuvda Moskvada o'tkaziladigan sobiq ittifoq spartakiadasiga qatnashadigan terma jamoa a'zolari aniqlandi.

Bu spartakiadada O'zbekiston basketbolchilari birinchi xalqaro uchrashuvni o'tkazdilar. Ular Fransiya terma jamoasi bilan uchrashib, 49:12 (erkaklar) va 24:12 (ayollar) hisoblari bilan g'alaba qozondilar.

1928-yildagi spartakiadaga tayyorgarlik natijasida respublikada basketbolning rivojlanishi birmuncha jonlangan bo'lsa ham, biroq doimiy musobaqa kalendarining yo'qligi, basketbol maydonchalarining kamligi, jamoalarda trenerlarning yetishmasligi bu o'yinning chinakam ommaviy tus olishiga to'sqinlik qilardi.

1929-yildagi shaharlar birinchiligi uchun olib borilgan kurashga ishlab chiqarish jamoalari bilan bir qatorda oliy o'quv yurtlarining jamoalari ham qatnashdilar.

Shu yildan boshlab basketbol Butuno'zbek spartakiadasi dasturiga kiritildi va muntazam ravishda respublika birinchiliklari o'tkazila boshlandi. 1934-yilda basketbol bo'yicha o'tkazilgan

birinchi O'rta Osiyo spartakiadasida esa O'zbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalari birinchi o'rinlarni egalladilar.

Respublikamiz basketbolchilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasida o'tkazilgan hamma spartakiadalarda 1952-yilgacha birinchilikni qo'ldan bermadilar. 1952-yilda va undan so'ng ham ayollar jamoasi musobaqalarda kuchlilikicha qoldi, ammo erkaklar jamoasi 1973-yilgacha Qozogiston jamoasini oldinga o'tkazib, ikkinchi o'rin bilan kifoyalanib qoldi.

Respublika basketbolchilari 1935-yilda Leningradda o'tkazilgan sobiq ittifoq musobaqalarida qatnashib, erkaklar - 12, ayollar 11-o'rinlarni egalladilar.

Bu musobaqalardan so'ng terma jamoa a'zolari Respublika shaharlariga borib seminarlar, trenerlar yig'ilishlari o'tkazib, basketbolni targ'ib qila boshladilar.

1936-37-yillar va undan keyingi ko'p musobaqalarda Toshkent shahri jamoalari respublikamizning boshqa shaharlari jamoalaridan ancha ustunlik qilishardi.

1939-yilda mamlakatimizda musobaqaning yangi qoidalari joriy etildi. Bu qoidalar xalqaro musobaqalar qoidalariga muvofiq tuzilgandi. Masalan, musobaqalar "toza" o'yin vaqti bo'yicha o'tkaziladigan bo'ldi. Jamoalar boshqa zapas basketbolchilarga ega bo'lishiga va bu basketbolchilarni xohlagancha almashtirib o'ynashiga ruxsat berildi. Yangi qoida bo'yicha maydon ikki zonaga bo'linib, "zona" qoidasi kiritildi. Basketbolchilarning to'pni orqa zonada 10 sekunddan ortiq ushlab turishi taqiqlandi. Yangi qoida bo'yicha savatiga to'p tushgan jamoa basketbolchilari o'yinni markazdan emas, balki to'pni o'z zonalarining shchit ortidagi chiziq orqasidan o'yinga kiritadigan bo'lishdi. Jarima to'pni endi "jabrlangan" basketbolchining o'zigina otadigan bo'ldi. Yangi qoidaning qo'llanilishi o'yinni birmuncha tez olib borishga, o'yin texnikasi va taktikasining takomillashuviga olib keldi. Respublikaning kuchli basketbolchilari to'pni ko'krakdan ikki qo'llab va yelkadan bir qo'llab uzatish kabi usullarni qo'llay boshladilar.

Bu yillarda A.Kirillov, R.Yampolskiy, V.Mironov, E.Podpar, V.Timofeyev, T.Agiyev, M.Levin, O.Shutova, A.Ritikova, M.Malinina, V.Stolbova, T.Ageyeva, Z.Straxova va A.Doroxovalar respublikaning eng kuchli basketbolchilari bo'lib hisoblanardilar. O'zbekistonda

xizmat ko'rsatgan trener O.G.Shutovaning shogirdlari Y.Ushakov va T.Yakunin sobiq SSSR terma jamoasining a'zolari edilar.

2-jahon urushi yillarida basketbolning rivojlanishi birmuncha susaydi. Basketbol seksiyalari bir necha (Toshkent, Samarqand va boshqa) oblastlardagina ishlab turdi. 1944-yilda respublikada atiga 91 ta basketbol maydonchasi mavjud bo'lib, 2104 kishi basketbol bilan shug'ullanardi. Sportchilar ustidan olib boriladigan nazorat birgina Respublika Sport komitetining vrachi tomonidan amalga oshirilardi.

Respublikada basketbolni jadal sur'atlar bilan rivojlantirish maqsadida qator tadbirlar amalga oshirildi. Ayniqsa, respublikamizning sanoat korxonalarida, o'quv yurtlarida, kolxozlarda, mahalliy millat yoshlaridan basketbolchilar jamoalarini tuzishga katta ahamiyat berildi. Bu esa tezda o'z samarasini ko'rsatdi.

Mahalliy millat erkaklar jamoalari o'rtasidagi Respublika chempionati 1945-yilda Andijonda bo'lib o'tdi. Musobaqalarda 4 jamoa qatnashib, birinchi o'rinni Samarqand, ikkinchi o'rinni Namangan, uchinchi o'rinni Andijon, to'rtinchi o'rinni Toshkent shaharlarining jamoalari egalladilar.

1945-yilda Toshkentda III-Butuno'zbek spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiadaning basketbol turnirida ayollar va erkaklarning 7 tadan jamoalari qatnashdi. Birinchi o'rinni Toshkent shahrining ayollar va erkaklar jamoalari egalladilar.

1946-yilda Andijonda mahalliy millat erkaklarining jamoalari o'rtasida ikkinchi Respublika chempionati o'tkazildi. Bu musobaqalarda respublikamizning 8 oblastidan 50 kishi qatnashdi. Musobaqalar juda qiyin sharoitda zalning kattaligi 20x10,4 metr bo'lib, shehit devorga mahkamlangan, yorug'lik manbalari o'rnatilmagan ahvolda o'tkazilgan edi. Qizig'i shundaki, musobaqa uchun Andijon shahrida faqat bitta basketbol to'pi topilgan edi. Bu musobaqalarda U.Bektemirov, U.Umarov, A.Shermuxeamedov, Minovarxujayev, T.Isoxujayev, X. Sultonov va Musaxujayevlardan tashkil topgan Toshkent shahri jamoasi birinchi o'rinni egalladi.

1946-yilda o'zbek basketbolchilari sobiq SSSR birinchiligining II-guruhida qatnashib, ayollar. 6, erkaklar 11-o'rinni egalladilar. Biroq basketbol hali talabalar va maktab o'quvchilari orasida keng ommalashmagan edi.

Masalan, Toshkent shahrining talabalaridan faqat 556 kishi, maktab o'quvchilaridan 962 nafari basketbol seksiyalariga qatnashardi.

Suntgi yillarda basketbol bo'yicha musobaqalar soni oshib bordi. Ammo O'zbekiston terma jamoalarining sobiq ittifoq musobaqalarida qatnashish natijalari hali talabga javob bermasdi.

1947-yilda mahalliy millat erkaklar jamoalari o'rtasida uchinchi respublika chempionati o'tkazildi. Bu musobaqalarda 7 ta jamoa qatnashib, U.Orifxonov, M.Toyirxujayev, U.Mirzaaxmedov, Ch.Botishev, R.Sadikov, B.G'ofurov, R.Odilov, A.Shermuxeamedovlardan tashkil topgan Toshkent shahri jamoasi birinchi o'rinni, Samarqand shahri jamoasi ikkinchi va Toshkent viloyati jamoasi uchinchi o'rinni egalladi. Xullas, 1946-60-yillar Respublikada basketbol o'yinining rivojlanishida muhim bosqich bo'ldi.

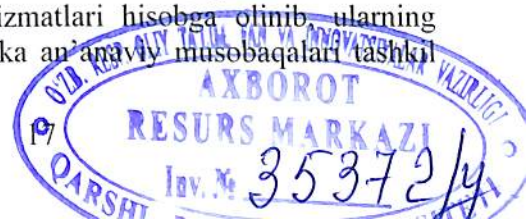
1960-yildan boshlab O'zbekistonda basketbolning rivojlanishida yangi bosqich boshlandi. Bu davrda ko'pgina yangi musobaqalar tashkil qilindi, sport mashg'ulotlarini yil bo'yi muntazam olib borish yaxshi yo'lga qo'yildi.

1960-1966-yillarda Toshkentning "Mehnat" jamoasi va shu jamoa bazasida tuzilgan Respublika ayollar terma jamoasi yuqori natijalarga erishdi. Jamoa a'zolari 1961-yildan boshlab sobiq SSSR chempionatining "A" klassi bo'yicha musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo'ldilar.

1962-yilda sobiq SSSR birinchiligida "Mehnat" ayollar jamoasi 7-o'rinni egalladi. Bu musobaqalarda jamoaning olti a'zosi (R.Salimova, T.Volkova, R.Belousova, N.Chernishova, A.Itskova va T.Tomina) O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonda xotinqizlar o'rtasida birinchi bo'lib (basketbol bo'yicha) sobiq "SSSR sport masteri" normasini bajardilar. Shunisi qiziqki, O'zbekiston basketbolchilari usha yilgi chempionatda Riganing jamoasi ustidan g'alaba qozonishgan edilar.

Jamoaning bu muvaffaqiyati sobiq SSSRda xizmat ko'rsatgan trener L.K.Velichkovning nomi bilan bog'liq. Yana shunisi quvonarliki, jamoa asosan respublikamizda tarbiyalangan basketbolchilardan tashkil topgan edi.

U.S.Bektemirov va K.K.Morozovlarning O'zbekistonda basketbolni rivojlantirishdagi xizmatlari hisobga olinib, ularning nomlari bilan ataluvchi respublika an'anaviy musobaqalari tashkil qilindi.



O'zbekiston basketbolining bir necha vakillari sobiq SSSR terma jamoalari a'zolari sifatida musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib keldilar. Ikki marta jahon va Yevropa chempioni, sobiq SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi R.Prokopenko (Salimova), qizlar o'rtasida Yevropa chempionlari, sobiq SSSR sport masterlari T.Volkova va T.Xabibulina; Olimpiada o'yinlari va Yevropa chempioni, sobiq SSSRda xizmat ko'rsatgan sport masteri A.Jarmuxamedov, xalqaro klassdagi sport masteri Y.Kovalenko, sobiq SSSR sport masterlari G.Avdeyev va R.Abelyanovlar shular jumlasidandir.

Respublikamiz ayollar jamoasi 1964-yilda sobiq SSSR chempionatining oliy ligasida qatnashib, 4-o'rinni egalladi. Bu o'zbek basketbolining eng katta yutug'i edi.

1968-1978-yillarda o'tkazilgan Respublika birinchiliklarida Toshkent shahrining jamoalari hamon kuchlilikni qo'ldan bermadilar. Toshkent, Fargona, Samarqand, Andijon va Buxoro oblastlari jamoalari sovrinli o'rinlarni egallab keldilar.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining FISK jamoasi (ayollar) va "Universitet" jamoasi (erkaklar) sobiq SSSR chempionatining "A" klass birinchi guruhi musobaqalarida qatnashib yaxshi yutuqlarga erishdi.

Mustaqillikka erishgan yillardan keyin Respublikamizda mustaqil davlat sifatida xalqaro olimpiyada komitetlariga a'zo bo'lishi, xalqaro basketbol federatsiyasi tuzilishi basketbolni rivojlanishining yangi bosqichi hisoblanadi.

1.3. Mustaqil O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi

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 Qo'mitasi tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ)ga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin xalqaro musobaqalarga tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib,

II-o'rinni egallashdi. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX-o'rinni egalladi. 1996-yilda AQShda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerda bizning milliy jamoamiz "MHSK" VII-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'yidilar va umumiy hisobda III-o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasida mustaqillikka 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 shoxsupaning yuqorisiga ko'tarilgan. 1991-1995-yillar oralig'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 dan ortiq o'yinchiga sport ustasi unvoni berib 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.

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 trenerlari oldida o'zbek basketbolini mustaqil rivojlantirish uchun xalqaro pog'anaga ko'tarish yo'llarini izlash bilan tashkiliy ilmiy uslubiy va amaliy vazifalarni hal qilish muammolari 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 klublari va terma jamoalarimizni Osiyo va jahon miqyosiga olib chiqishdek murakkab masala ko'ndalang bo'lib turgan edi.

O'zbekiston basketbolining bir necha vakillari sobiq SSSR terma jamoalari a'zolari sifatida musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib keldilar. Ikki marta jahon va Yevropa chempioni, sobiq SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi R.Prokopenko (Salimova), qizlar o'rtasida Yevropa chempionlari, sobiq SSSR sport masterlari T.Volkova va T.Xabibulina; Olimpiada o'yinlari va Yevropa chempioni, sobiq SSSRda xizmat ko'rsatgan sport masteri A.Jarmuxamedov, xalqaro klassdagi sport masteri Y.Kovalenko, sobiq SSSR sport masterlari G.Avdeyev va R.Abelyanovlar shular jumlasidandir.

Respublikamiz ayollar jamoasi 1964-yilda sobiq SSSR chempionatining oliy ligasida qatnashib, 4-o'rinni egalladi. Bu o'zbek basketbolining eng katta yutug'i edi.

1968-1978-yillarda o'tkazilgan Respublika birinchiliklarida Toshkent shahrining jamoalari hamon kuchlilikni qo'ldan bermadilar. Toshkent, Fargona, Samarqand, Andijon va Buxoro oblastlari jamoalari sovrinli o'rinlarni egallab keldilar.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining FISK jamoasi (ayollar) va "Universitet" jamoasi (erkaklar) sobiq SSSR chempionatining "A" klass birinchi guruhi musobaqalarida qatnashib yaxshi yutuqlarga erishdi.

Mustaqillikka erishgan yillardan keyin Respublikamizda mustaqil davlat sifatida xalqaro olimpiyada komitetlariga a'zo bo'lishi, xalqaro basketbol federatsiyasi tuzilishi basketbolni rivojlantirishining yangi bosqichi hisoblanadi.

1.3. Mustaqil O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi

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 Qo'mitasi tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpia Qo'mitasi (XOQ)ga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin xalqaro musobaqalarga tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib,

II-o'rinni egallashdi. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX-o'rinni egalladi. 1996-yilda AQShda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerda bizning miliy jamoamiz "MHSK" VII-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'yidilar va umumiy hisobda III-o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasida mustaqillikka 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 shoxsupaning yuqorisiga ko'tarilgan. 1991-1995-yillar oralig'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 dan ortiq o'yinchiga sport ustasi unvoni berib 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.

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 trenerlari oldida o'zbek basketbolini mustaqil rivojlantirish uchun xalqaro pog'anaga ko'tarish yo'llarini izlash bilan tashkiliy ilmiy uslubiy va amaliy vazifalarni hal qilish muammolari 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 klublari va terma jamoalarimizni Osiyo va jahon miqyosiga olib chiqishdek murakkab masala ko'ndalang bo'lib turgan edi.

Ammo O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti 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" qonunni 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 nomlangan 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 bosqichmas 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, moliyaviy muammolarini hal etishda ilk bor namuna ko'rsatgan "O'zqurilishmexanizatsiya" boshqarmasi shu nom bilan atalgan erkaklar basketbol jamoasini tashkil etilishiga asos soldi. Aynan shu tashkilot homiyligida "O'zqurilish – mexanizatsiya" basketbol jamoasi "Basketbolning vatani" bo'lmish Amerika Qo'shma Shtatlariga uzoq muddatli musobaqa seriyalarini 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 miqyosidagi musobaqalarida ishtirok etib, o'z mahoratlarini yanada shakllantirdilar.

1992-yilda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener A.I.Adisman, trenerlar A.M.Vlasov va S.G.Kamzalovlar rahbarligida "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasi mustaqil hamdo'stlik davlatlari "MDH" birinchiligida ishtirok etib, 5-o'rinni egalashga muvaffaq bo'ldi. Shu yillardan boshlab erkaklar o'rtasida muntazam o'tkaziladigan milliy chempionatdan tashqari Mamlakat kubogi musobaqalari joriy etildi. Birinchi kubok musobaqalarida Respub-

likamizning turli viloyatlarida tashkil etilgan ko'plab basketbol jamoalari ishtirok etgan bo'lib, "O'zqurilishmexanizatsiya" Kubok sohibi bo'lishga erishdi.

1992-yilda O'zbekiston basketbol Federatsiyasi (O'BF) yangi maqomda qayta tashkil etilib, shu yili Xalqaro basketbol federatsiyasi (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-qoshi" 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'l boshchilik qilib kelmoqda.

O'zbekiston milliy chempionati ilk bor 1993-yilda o'tkazildi. Mazkur chempionatda murabbiylar A.X.Adisman va S.G.Kamzalov rahbarligi ostida ishtirok etgan "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasi birinchi o'rinni olishga sazovar bo'ldi. Ikkinchi o'rinni 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 O'zDJTI ning "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 muvaffaq 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 "ROSMM-757", Samarqand shahri ayollar terma jamoasi ishtirokidagi turnirda qatnashdi. Bu musobaqada "Neftyanik" jamoasiga yutqazib 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 muvassar bo'ldilar.

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-757, 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, ikkinchi o'rinni Samarqand, uchinchi o'rinni 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 ko'rildi.

1996-yil O'zbekistonning birinchi ayollar jamoasi uchun shunisi bilan qadrliki, u Rossiya oliy liga jamoalarining Krasnoyarsk shahrida (RF) o'tqazilgan turnirida 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 chinakam maktab hisoblanadi. Biroq ularni o'tkazishda muntazamlilikning yo'qligi jamoalar tayyorgarlik 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 federatsiyalari uni qo'llab-quvvatladilar. Natijada Markaziy Osiyo mamlakatlari (O'zbekiston, Qirg'iziston, Turkmaniston, Tojikiston) 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 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 (ROSM), 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'rinni 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. ROSM, SKIF (JTISK), DYUFPK, "Mehnat rezervlari" Samarqanddan ikkita 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. (ROSM, DYUFPK, "Universitet", Navoiy, Andijon, Nukus terma jamolari) Ikkinchi guruh vakillari 4 ta jamoadan 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 ROSM jamoasi ikkinchi bo'ldi. Navoiy shahri sportchi qizlari 3-o'rinni egalladilar. Ikkinchi guruhda Toshkentning SKIF jamoasi 1-o'rinni, "Mehnat rezervlari" ikkinchi, Samarqandning "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 va 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 shahridan 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 an'anaviy 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 Politehnika 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 NTKMKning birinchi va ikkinchi jamoasi ishtirok etib, muvofiq tarzda dastlabki ikki o'rinni taqsimlab oldi. "SKIF" jamoasi 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 musobaqalarining joriy etilishi va muntazam 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 tayyorgarlik 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.Chemova, 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.

Mamlakatimizda tashkil qilingan o'quvchi-yoshlar o'rtasida sportni rivojlantirish, ularni ommaviy ravishda jismoniy tarbiya va sport harakatiga jalb qilishga qaratilgan uch bug'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 bosqichlari 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 ta'minlash maqsadida Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimidagi ta'lim muassasalari o'quvchi yoshlar o'rtasida 3 yilda bir marta "Barkamol avlod" sport musobaqalari tashkil etildi.

"Barkamol avlod" sport musobaqalari o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida ta'lim-tarbiya olayotgan o'quvchi-yoshlarni jismonan yetuk va axloqan barkamol, Vatanga sadoqat ruhida komil inson qilib tarbiyalash, jismoniy tarbiya, sog'lomlash-tirish 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 va 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.

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.

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, Toshkent shahrida 2007-yil 21-24-iyun kunlari "Universiada – 2007" sport musobaqalari 12 ta sport turlari bo'yicha o'tkazilgan.

"Universiada – 2010" sport musobaqalari Andijon shahrida bo'lib o'tgan. Buxoro shahrida 2013-yilda "Universiada – 2013" sport musobaqalari 12 ta sport turlari bo'yicha o'tkazilgan. "Universiada-2016" ning final bosqichi Farg'onada bo'lib o'tgan edi.

"Basketbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi"

mavzusi bo'yicha nazorat savollari:

1. Basketbol o'yini qachon va qayerda, kim tomonidan kashf qilingan?
2. Basketbol o'yinining mazmuni nimalardan iborat?
3. Basketbol o'yinining 13 punktdan iborat birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
4. Basketbolning rivojlanish bosqichlariga ta'rif bering.
5. Xalqaro basketbol federatsiyasi qachon tashkil topgan va qaysi davlatlar birinchilar qatori a'zo bo'lib kirganlar?

6. Qachon va qayerda bo'lib o'tgan olimpiada o'yinlari dasturida birinchi marotaba erkaklar va ayollar basketbolchilari o'yinlarda ishtirok eta boshlaganlar?

7. O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi to'g'risida nimalarni bilasiz.

8. Basketbolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.

9. O'zbekistonda basketbolni bugungi ahvoli, uni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.

10. O'zbekiston basketbol Federatsiyasi haqida ma'lumot bering.

"Basketbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi"

mavzusi bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik: A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. – Toshkent: "Sano-standart" nashriyoti, 2017-yil. – 348 bet.
3. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. – М.: "Академия", 2010. – 336 с.
4. Портнов Ю.М. Баскетбол.//Учебник для вузов физической культуры. – М: Астра семь, 1997. – 480 с.
5. Расулев О.Т. Баскетбол. //Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998. – 278 б.
6. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. – Ташкент, 2007. – 83 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. – Тошкент: Илм Зиё, 2012. – 277 с.

II BOB. O'YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI

O'yin texnikasi – basketbolning rivojlanish jarayonida vujudga kelgan, musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. “Texnika usuli” termini ostida, semantik tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan va deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan harakatlar tizimi tushuniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart-sharoitlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.

Bu usul, avvalo, asosiy harakatlantiruvchi tuzilmaning kinematik, dinamik va ritmik tuzilmaning barqarorligi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, basketbol rivojlanishining har bir bosqichidagi sportchi texnikasi – bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, bellashuvning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi har xil texnik usullar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak. Yuqori texnik mahorat belgilari:

– berilgan o'yin topshiriqlarini va hujum va himoyaning ikki-uch shox usuli bilan qo'shilishida mukammal bajarish uchun usul va usullarning optimal hajmini erkin egallash;

– ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;

– halaqit beradigan omillar ma'lum darajada toliqish, ruhiy, keskinlik, og'ir tashqi sharoit va hokazolar ta'sirida usullarning bajarilishi barqarorligi;

– raqib qarshi harakatining aniq shakllariga qarab texnik usullar (fazalarini) qismlarini boshqara olish;

– usullarning bajarilishining ishonchliligi, bu ko'p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan, u o'yindan bu o'yingacha salbiy ta'sir etuvchi og'ishlarsiz aniqlanadi.

Basketbol o'yini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning tasnifidan foydalaniladi.

Texnika tasnifi – bu ma'lum belgilar asosida uning hamma uslub, usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqli taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga, eng avvalo, sport bellashuvdagi usulning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol o'yinida qo'llaniladigan usullar ikki bo'limdan tashkil topgan turli texnik usullar yordamida o'tkaziladi. Bu – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Har bir bo'lim hujum va himoyada qo'llaniladigan texnik usullarning guruhlaridan tashkil topadi. Usul guruhlarini ularning har xil yo'llar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi. Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarilish yo'llari, o'z navbatida, bajarilish tavsifiga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Masalan, usulni bir joyda turib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin. Tavsiya qilinayotgan tasnifnomada chalg'itishlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki chalg'itish – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish) (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato tushunchasi tug'dirish maqsadi bilan o'yinchi tomonidan bajarilishi va undan foydalanib, boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga erishishdir.

O'yin texnikasi tavsifining asosiy tuzilishi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

– texnika bo'limi – hujum texnikasi;

– texnika guruhi – to'pga egalik qilish texnikasi;

– usul – to'pni savatga otish;

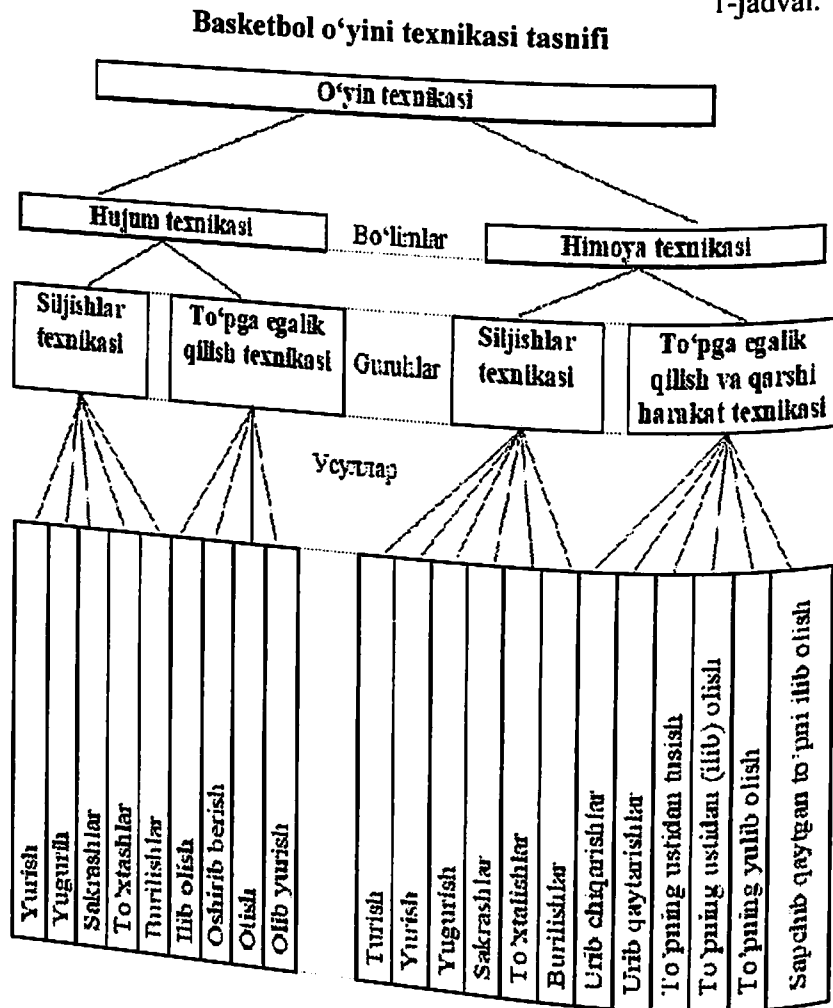
– bajarish usuli – yuqoridan bir qo'llab to'pni savatga otish shakllari;

– gavdani orqaga tashlab (og'ishtirib);

– bajarish shartlari – to'xtagandan keyin, sakrab o'rtacha masofadan to'pni savatga otish.

Basketbol texnikasi tasnifi shunday chizma bo'yicha tuzilgan (1-jadval).

1-jadval.



2.1. Hujum texnikasi

2.1.1. Maydonda harakatlanish texnikasi

Hujumda qo'llaniladigan texnik usullarga – to'pni ilish va uzatish, uni yerga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'itishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish, to'xtashlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Hamma usullarni bajarish eng

qulay va mustahkam dastlabki holat – turish holatidan boshlanadi. Turish holatini egallash uchun basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida bir-biriga yonma-yon qilib, bir chiziqda yoki bir oyog'ini oldinga chiqargan holda yerga qo'yishi lozim. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarga barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni ilish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krak oldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekkizilmagan holda tutib turiladi.

Basketbolchi yurish, yugurish, sakrash, to'xtash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruh usullari oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi. Basketbolchilarning maydonda qilyotgan harakati har doim bajarayotgan ishiga qarab o'zgarib turadi. Basketbolchi qadamlab, yugurib, sakrab-sakrab, to'g'ri, qiyalab, yoysimon, ilon izi chiziqlar bo'ylab harakat qiladi.

Yurish

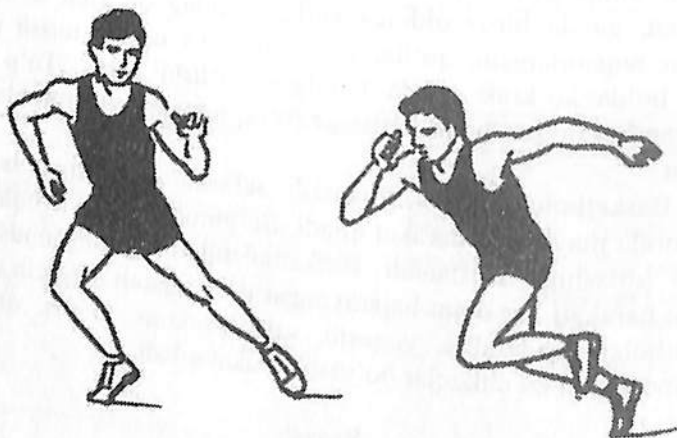
Yurish – o'yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullarga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan, undan qisqa pauzalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shilishidagi harakat tempini o'zgartirish maqsadida ishlatiladi. Basketbolchi tizzadan biroz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tadi, bu unga qo'qqisidan tezlanish uchun imkon beradi.

Yugurish

Yugurish – o'yinda katta o'rinni egallaydi va maydonda harakat qilishning asosiy vositasi hisoblanadi. Basketbolchining yugurishi yengil atletikachining bir me'yordagi yugurishiga nisbatan sezilarli farq qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yoki orqaga, har-xil startga oid holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez o'zgartira olishi kerak.

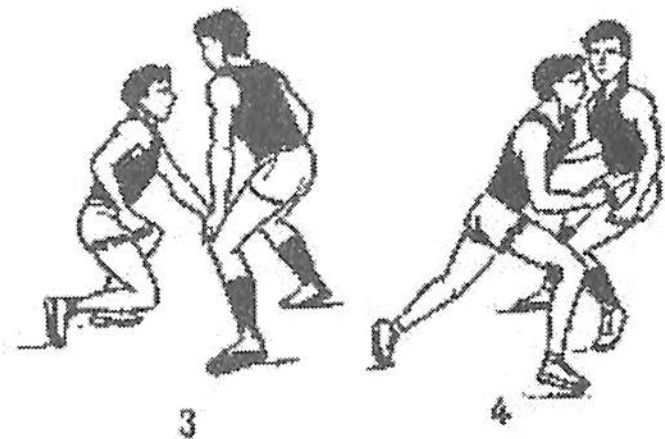
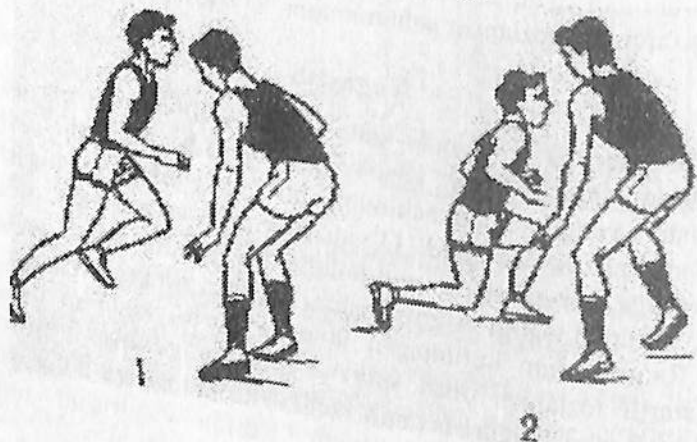
Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish olish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib taqibidan qutulish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga

oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli oshib boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak (4-rasm).



4-rasm. Keskin tezlanish.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi, harakat yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo'yilgan oyoqning kuchli itarilishi bilan amalga oshiradi: gavdasini yangidan tanlagan yo'nalishi tomonga egadi (5-rasm).



5-rasm. Yugurish yo'nalishini o'zgartirish.

Sakrashlar

Hisoblashlaricha malakali basketbolchilar turli holatlardan turli vazifalar bilan bir o'yin davomida o'rtacha 150-200 tagacha sakrashlarni bajaradilar. Sakrashlar xuddi mustaqil usullardek qo'llaniladi va boshqa texnika usullarining tarkibiy qismiga kiradi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan hamda sakrashlar seriyasidan foydalanadilar. Sakrashni bajarishning asosan ikki usuli qo'llaniladi: ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinib sakrashlar.

Ikki oyoqda depsinib sakrashni ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajariladi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarini tirsakda biroz bikib, orqaga yarim o'tiradi va boshni sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to'p otish va shchitdan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llaniladi.

Bir oyoqda depsinib sakrashni qisqa yugurib bajariladi. Depsinishni shunday bajarish kerakki, bunda yugurib kelishning enersiya kuchlaridan to'la foydalanish lozim. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi.

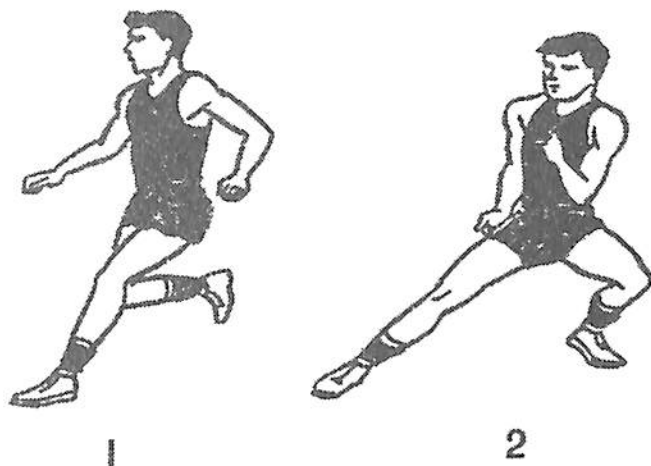
Tizza bug'imlarida biroz bukilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chiqarishida va depsinish uchun tovondan oyoq uchiga dadil qo'yishadi. Boshqa oyog'i bilan oldinga – yuqoriga tez siltab, tana og'irligining umumiy markazi tayanch ustidan o'tish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda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

To'xtashlar

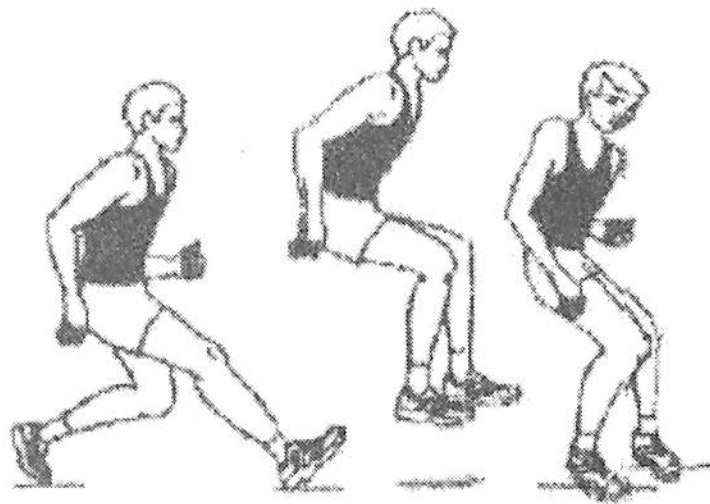
Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib taqibidan bir oz bo'lsa ham qutulishga, bo'sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qqisdan) toxtashlardan foydalanadi. To'xtashlar 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'xtashlar – ikki qadamlab, bir oyoqda hatlab, sakrab yoki sirpanib to'xtash usullarida bajarilishi mumkin. Bunday usullarda to'xtash inertsiya qarshilikni yengish va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadami tovondan, kattaroq qilib qo'yadi; so'ng tayanch oyog'ini ko'proq bukadi va silkinch oyog'ini oldinga qo'yib, harakatini to'xtatadi va gavdani tayanch oyog'ining ustida tutib turadi (6-rasm).



6-rasm. Ikki qadam bilan to'xtash.

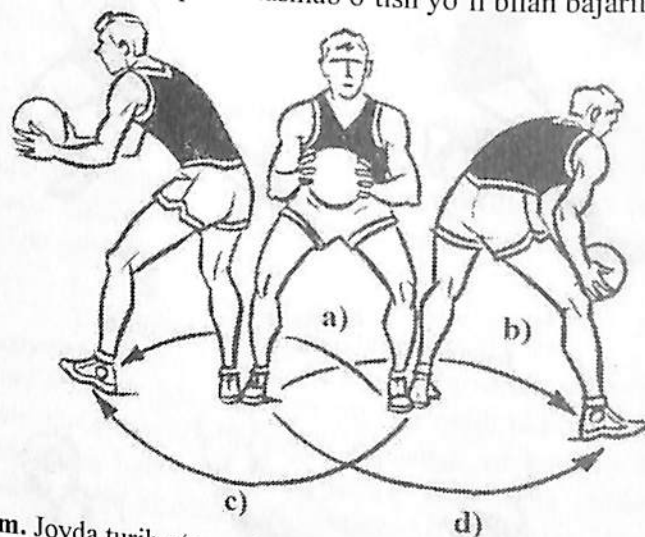


7-rasm. Sakrash bilan to'xtash.

Burilishlar

Hujumchi himoyachidan qutulish uchun, to'pni urib chiqarishdan saqlash uchun finrlarini ishlatib, so'ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi.

Burilishlar – oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi. Orqaga burilish esa – o'yinchi orqasi bilan qaysi tomonga qarab turgan bo'lsa, o'sha tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi.



8-rasm. Joyda turib o'ng yoki chap tomonga burilish (ayianish). a-oldinga; b-orqaga; c-o'ngga; d-chapga.

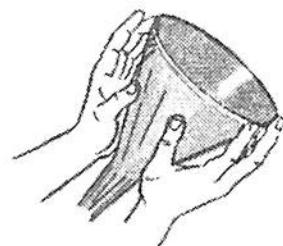
2.1.2. To'p bilan bajariladigan usullar

To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik harakatlarni: to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

To'pni ilib olish

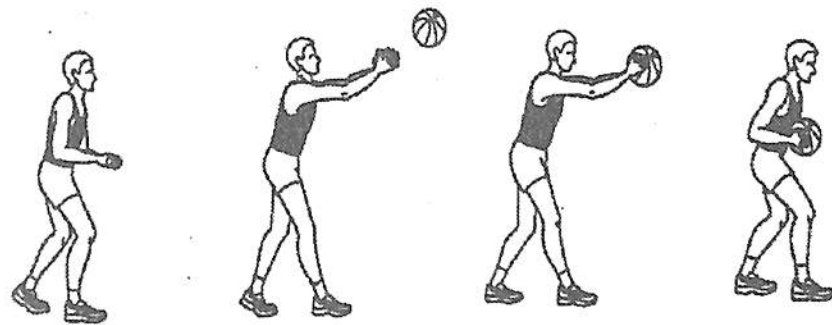
To'pni ilib olish – bu usul yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

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.



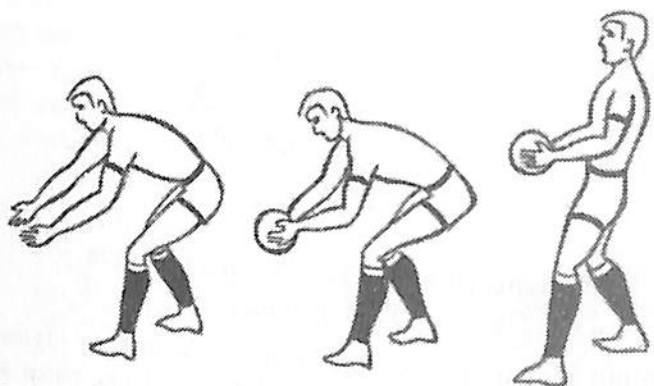
9-rasm. To'pni ikki qo'l bilan ilib olishda qo'llarning holati.

To'pni ikki qo'l bilan ilib olishda tana turg'un joylashgan, qo'llar tirsakdan 85 gradus atrofida bukilgan holatda, nazar to'pga qaratilgan holatda bo'ladi. 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 "amartizatsion" harakatlanishi lozim bo'ladi.



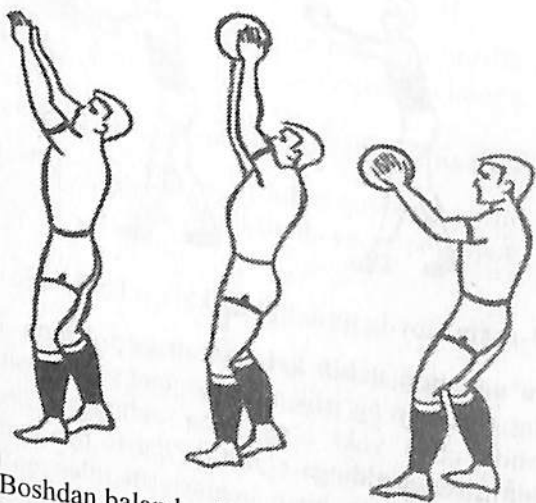
10-rasm. Joyda turib to'pni ikki qo'l bilan ilib olish.

Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish. Bu usulda avval tananing umumiy og'irlik markazi maksimal tushiriladi va parallel ravishda chap yoki o'ng oyoq oldinga tizza qismidan bukiladi, gavda 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.



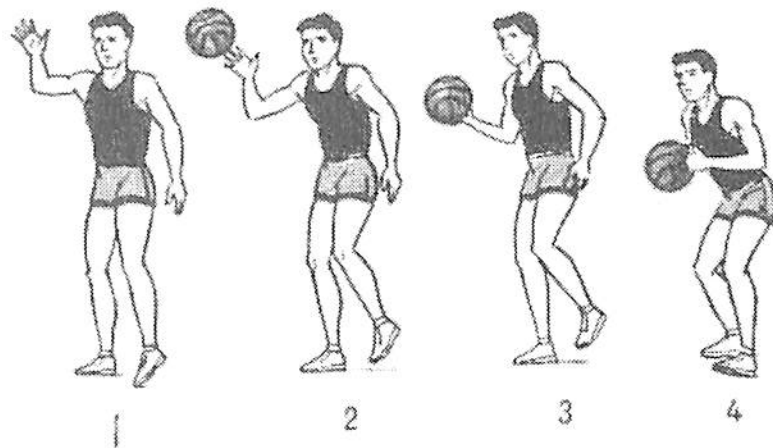
11-rasm. Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish.

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ikki qo'lda ilishda 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 amortizatsion tartibda ko'krak tomon yana bukiladi (12-rasm).



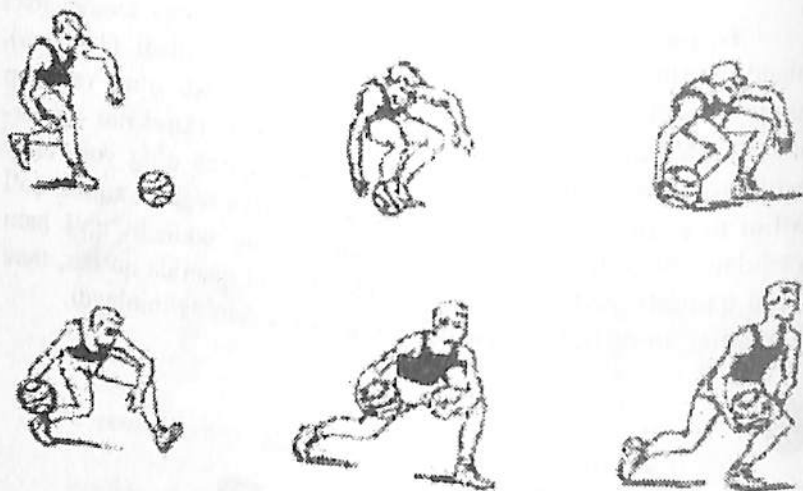
12-rasm. Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ikki qo'lda ilish. a-dastlabki holat; b-sakragan holat; c-to'pni ilib olish holati; d-so'nggi holat.

To'pni bir qo'lda ilish – asosan yon va orqa tomonlardan baland uchib kelayotgan to'pga nisbatan ijro etiladi (13-rasm). Bunday to'plarni ilish joyda, sakrab yoki sakrab o'ng va chap tomonlarga burilib-aylanib bajarilishi mumkin. Harakatni tayyor-garlik 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 amortizatsion tartibda jangovor holatni ta'minlaydi.



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

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 (14-rasm).



14-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni ilish.

To'xtatgandan so'ng sakrab ilishda – o'yinchi harakatni tayyorgarlik 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 amortizatsion 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.

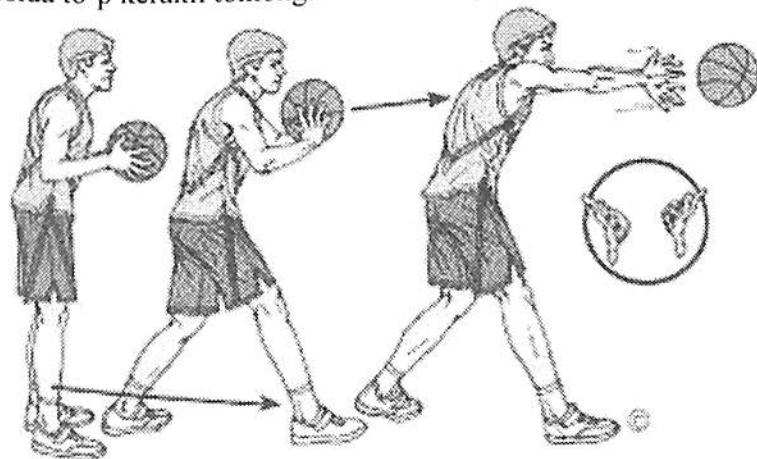
To'pni uzatish

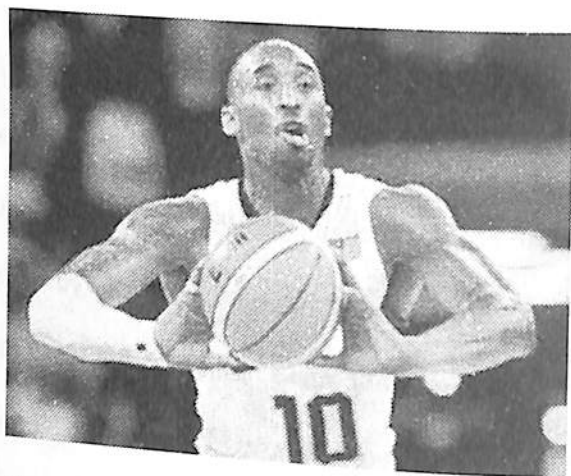
To'pni uzatish – bu hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni uchirish yordamida sherigiga yo'naltiradigan usuldir. Zamonaviy basketbolda to'p uzatish o'yin usuli hujum harakatini foydali natija bilan yakunlash imkonini yaratuvchi ustuvor ko'nikma rolini o'ynaydi. To'p uzatish o'yin vaziyatini, o'z sheriklarining uzoq-yaqinda joylashishi yoki harakatlanayotganligi, raqiblarning joylashishi yoki ularni qarshilik ko'rsatish zichligiga qarab quyidagi usullarda ijro eilishi mumkin:

- turgan 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;

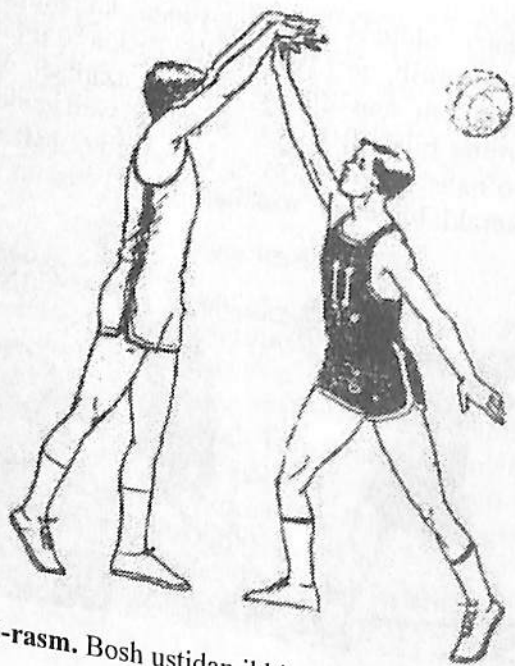
- shu usullarni bir qo'lda bajarish;
- shu usullarni bosh ortidan bir qo'llab bajarish;
- shu usullarni bosh ortidan ikki qo'llab bajarish;
- sakrab bosh ortidan ikki qo'llab to'g'ri yo'nalishda uzatish;
- sakrab o'ng yoki chap tomonga burilib-aylanib bosh ortida ikki qo'llab uzatish;
- sakrab bosh ortidan 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;
- turgan joydan yoki harakat davomida yelka oldidan bir qo'llab uzatish.

Yuqorida qayd etilgan uzatish usullari o'ziga xos mazmun va yo'nalishlarda uchta faza davomida ijro etiladi. Tayyorgarlik fazasi – to'p qisman orqaga – o'zi tomonga 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 inertsion harakati asosida to'p kerakli tomonga "uzatiladi" (15-21-rasmlar).

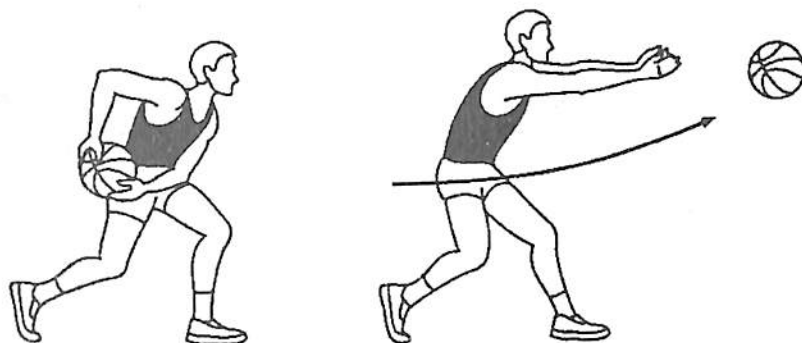




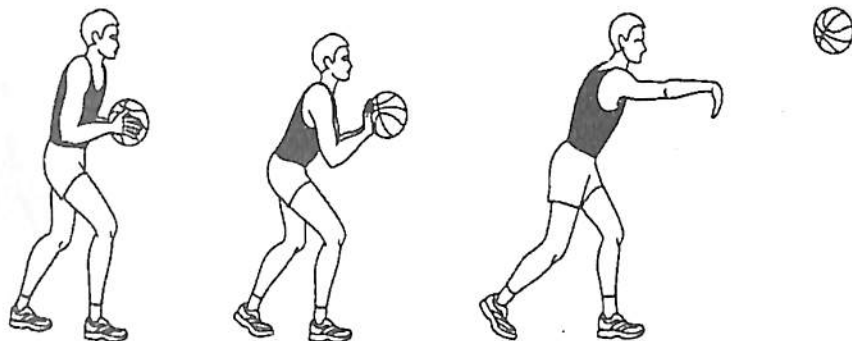
15-rasm. To'pni ikki qo'llab ko'krakdan uzatish.



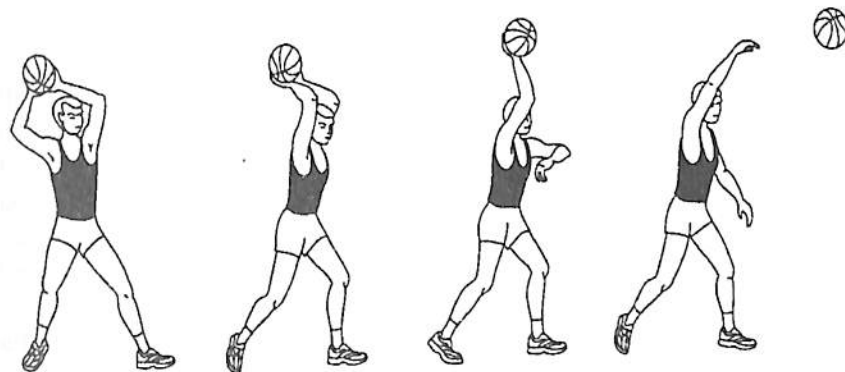
16-rasm. Bosh ustidan ikki qo'llab to'p uzatish.



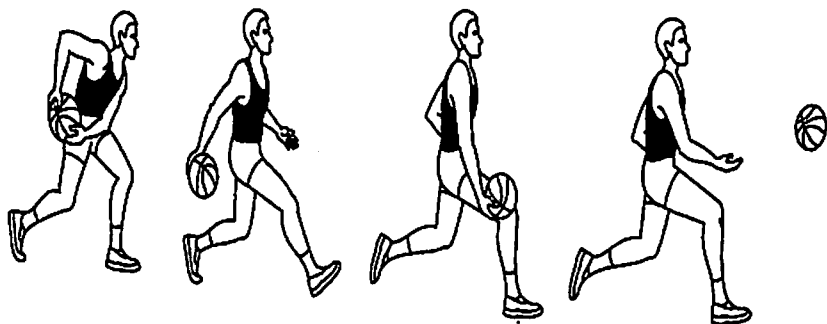
17-rasm. To'pni pastdan ikki qo'llab uzatish.



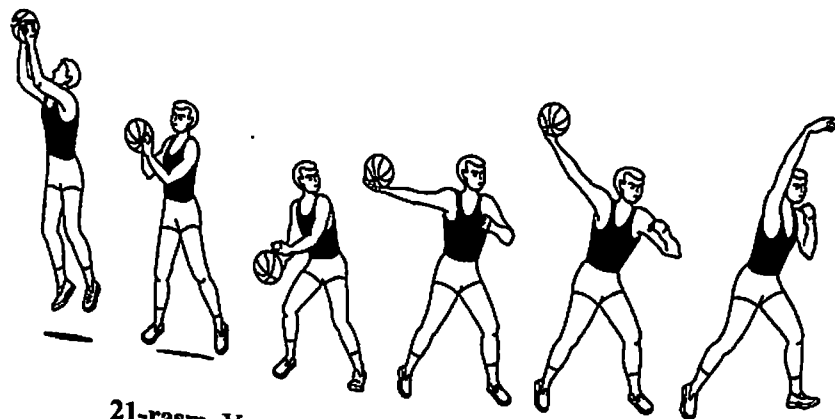
18-rasm. To'pni bir qo'llab ko'krakdan uzatish.



19-rasm. Bosh ustidan bir qo'llab to'p uzatish.



20-rasm. To'pni pastdan bir qo'llab uzatish.



21-rasm. Yuqoridan kryuk usulida to'p uzatish.

To'pni olib yurish

To'pni bir qo'l bilan ketma-ket yerga urish to'pni yerga urib yurish deyiladi. To'pni olib yurish – o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir. To'pni yerga har hil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda basketbolchi maydondan sapchib qaytayotgan to'pni pastga tushirilgan va keng yoyilgan barmoqlari bilan tutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga kuzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz engashgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni olib yurish ko'pincha turli xil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O'yinchilar ko'p hollarda to'p olib yurishdan haddan ortiq foydalanadilar, o'zlarini "super" dribler qilib ko'rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat to'p olib yuradilar xolos.

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'ladi.

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'nalishda va yonlama (o'ng yoki chap yonlama) holatda: oddiy yugurish, siljib yugurish orqali ijro etiladi.

To'pni urib harakatlanish o'yin vaziyati va ehtiyojiga qarab quyidagi holatlarda qo'llanilishi mumkin:

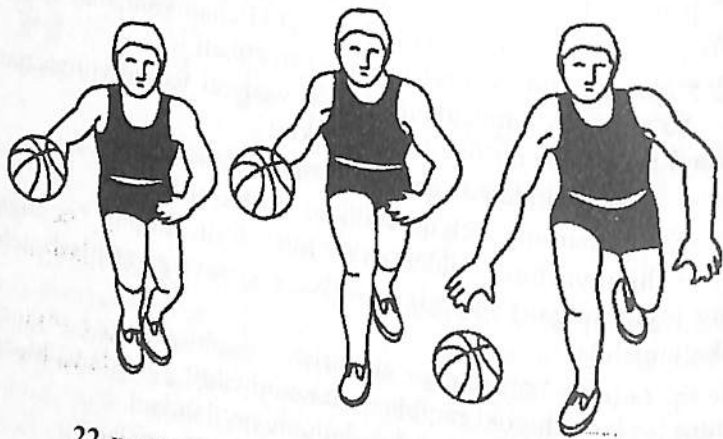
- keskin shiddatda qayta hujum uyushtirishda;
- raqiblarning zich qarshiligini yorib o'tishda;
- himoyachini "aldab-chalg'itib" o'tib to'pni "ochilgan" (qulay joyda turgan) sherigiga uzatish yoki savatga tashlash uchun harakatlanishda;

- 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'yinchilarga 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'yinchilarni ko'rish uchun boshni tik 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'lda bajarish;
- Maydonning kuchli tomonlari va yon chiziqlar hamda maydon burchaklaridan uzoqroqda yurish;
- To'pni himoyachidan himoya qilish va yaxshiroq nazorat qilish uchun beldan pastroqda ushlab turish. To'pni tez sur'atda olib yurishda to'pni ko'krakka yaqinroq ushlab turish;
- To'p olib yurishni 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.

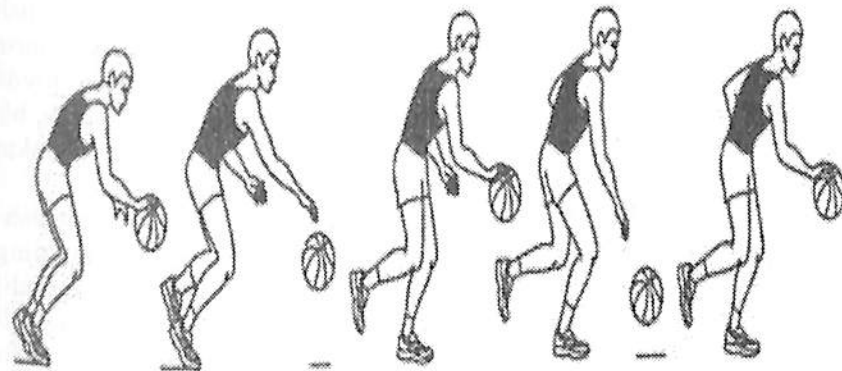


22-rasm. Ko'rish nazoratisiz to'p olib yurishda o'yinchining holati.

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 bajariladi.

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 (23-rasm).



23-rasm. To'pni yerga urib harakatlanish.

To'pni baland sapchitib urib harakatlanish. Bu usul raqib qarshiligi bo'lmagan holatda yoki u uzoq oraliqda bo'lganda shchit tomon tezkor harakatlanish uchun qo'llaniladi. Bunday usul amaliyotda "tezkor dribling" deb yuritiladi.

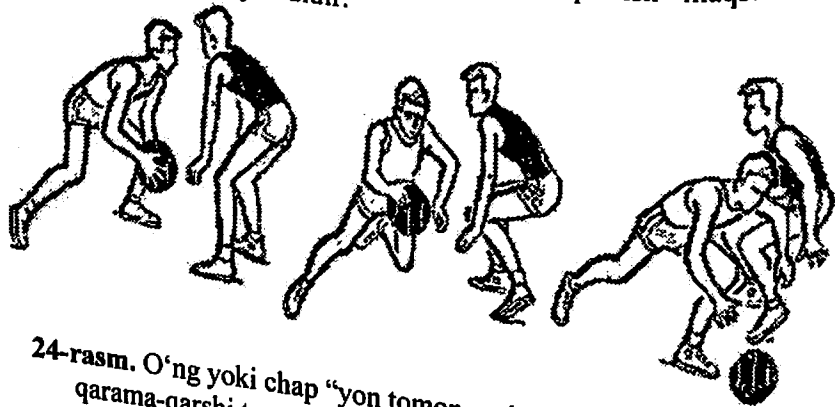
To'pni past sapchitib urib harakatlanish. Ushbu usul raqib yaqin turgan bo'lsa, yoki u zich qarshilik ko'rsatayotgan bo'lsa, urib borilayotgan to'pni urib chiqarish xavfi bo'lganda qo'llaniladi. Bunday holatda to'pni urib yurish raqibga nisbatan yonlama yoki orqacha holatda (to'pni "berkitib") ijro etiladi. To'pni past sapchitib urib harakatlanish imkoniyati oyoqlarni tizza qismidan ko'proq 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.

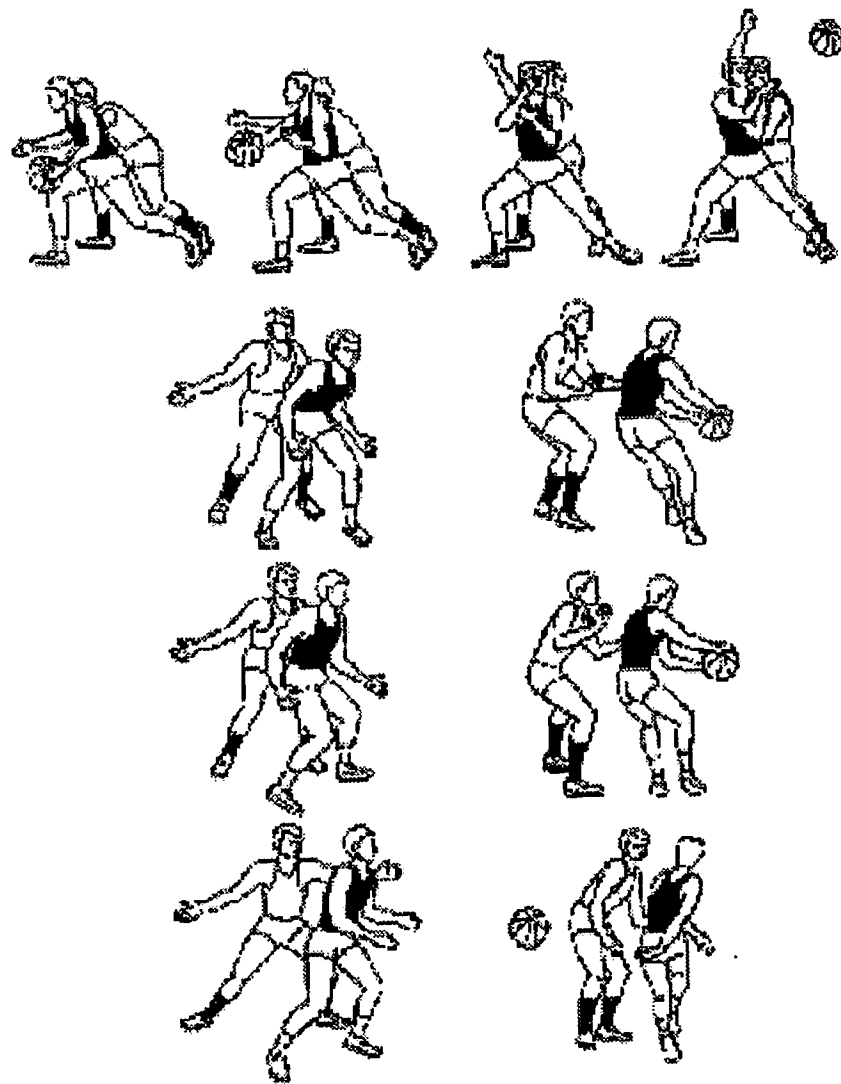
2.1.3. Chalg'itishlar

To'pni boshqarishda raqibni "aldab", uni chalg'itib o'tishda bir qator "fintlar" qo'llaniladi. Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib, himoyachining diqqatini chalg'itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg'itishlar deb ataladi. Ko'pchilik texnik usullar yoki ularning qo'shilmasi chalg'itish harakati sifatida qo'llanilishi mumkin. Chalg'itishlar qo'llanayotgan usullarga mos sur'atda bajarilishi kerak. Bunda muvozanat saqlanib qolinishi shart. Chalg'itishdan keyingi haqiqiy harakatga nihoyatda tez o'tish lozim. Chalg'itish harakatlarini bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. Chalg'itishlar faqat himoyachilar yaqin joyda turganlaridagina yaxshi samara beradi. Ular to'psiz va to'p bilan, bir joyda turganda va harakatda bo'lganda bajarilishi mumkin. Harakat paytida chalg'itishlarni bajarish qiyinroq hisoblanadi.

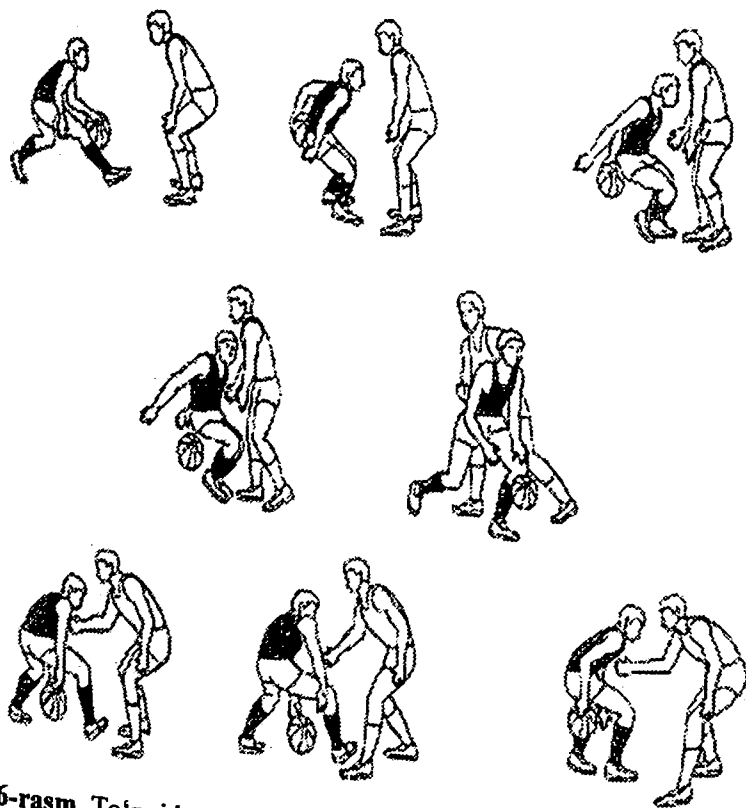
Chalg'itishning bir necha turlari mavjud: to'psiz chalg'itishlar ko'proq qarshiliksiz to'p qabul qilish uchun himoyachining yaqindan turib, ta'qib qilishidan qutilish maqsadida qo'llaniladi; to'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki to'pni yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi; to'pni uzatish taqlid qilish bilan chalg'itish zonali himoyaga qarshi hujumda ko'proq qo'llaniladi; savatga otish imitatsiyasi bilan chalg'itish hozirgi kunda ko'proq tayanchsiz holatda qo'llaniladi; to'pni yerga urib yurishga o'tish taqlid qilish bilan chalg'itish himoyachining ta'qibidan to'pni yerga urib yurish bilan qutilish maqsadida qo'llaniladigan asosiy usuldir.



24-rasm. O'ng yoki chap "yon tomon - oldinga" qadam tashlab qarama-qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish.



25-rasm. To'pni chalg'itishlar bilan yelka ustidan va orqa tomondan uzatish.



26-rasm. To'pni boshqarishda orqa tomondan va oyoqlar orasidan o'tkazib chalg'itib harakatlanish.

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.

2.1.4. Savatga to'p tashlashlar

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.

O'yinning yakuniy natijasi savatga otilgan to'plarning aniq-ligiga bog'liq. To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumi-dagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa uning bosh maqsadidir. Ular har xil: yaqin (3 metrgacha), o'rta (3 metrdan 7 metrgacha) va uzoq (7 metrdan ortiq) masofalardan bajariladi. Otishlar tavsifi bo'yicha ham har xil bo'ladi: bir joyda turib, harakatda, sakraganda. To'plarni savatga bir va ikki qo'llab otish mumkin. Hozirgi kunda to'plar savatga himoyachilarning qattiq qarshiligi ostida otiladi. Shuning uchun to'pning savatga aniq bori-shiga oyoqlarning, qo'llarning, ayniqsa, panjaning to'g'ri ishlashi, aniq mo'ljalga olish, shu sharoitga mos samarali usulni tanlash, shu bilan birga, basketbolchining muvozanat saqlashiga va har xil sharoitda qiyin muvofiqlashtirilgan harakatlarini bajarish imkoni-yatlarini yaratish uchun ma'lum mushak guruhlarini bo'shashtirish qobiliyatlariga ega bo'lishi katta ahamiyatga ega. Raqibning harakatlari, to's-to'polon, hisobdagi farq, charchash kabi omillar ham basketbolchilarning maydonda aniq harakat qilishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

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;
- 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 nisbatan 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.

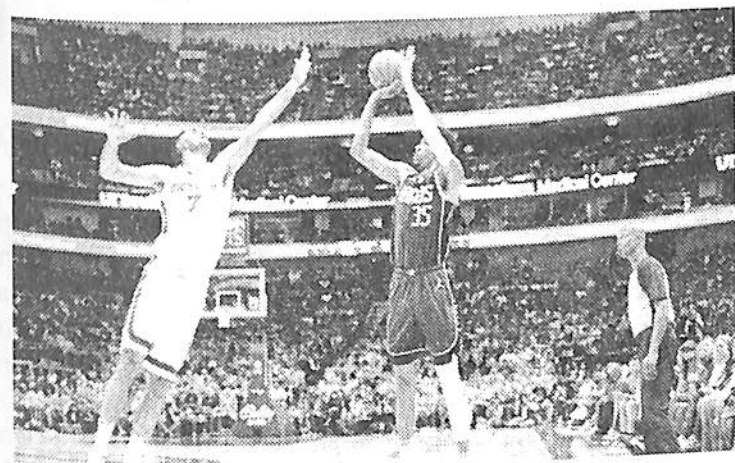
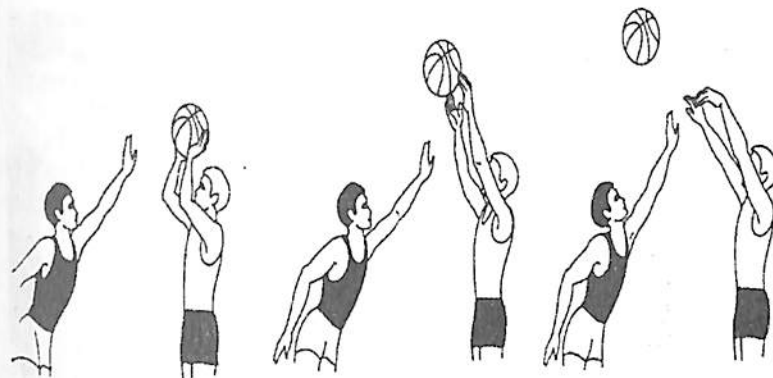
Uzoq oraliqdan to'p tashlash asosan turgan joydan ijro etilib uyushtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to'pni bosh peshona oldidan ikki qo'llab va bosh oldidan bir qo'llab tashlash zamonaviy basketbolda deyarli qo'llanilmaydi. Lekin bunday usullarni o'rgatish harakat zahirasini kengaytirish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



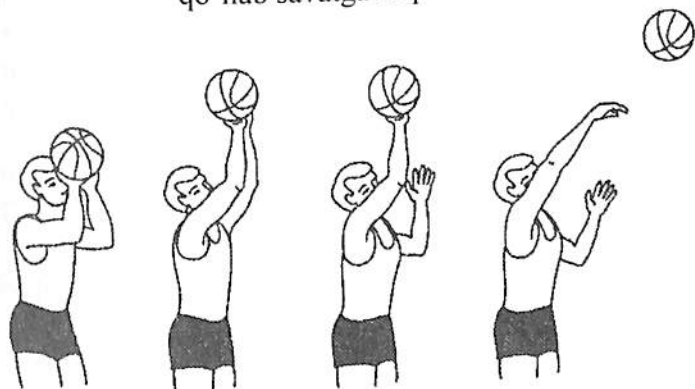
27-rasm. Savatga to'p tashlashda qo'llar holati.

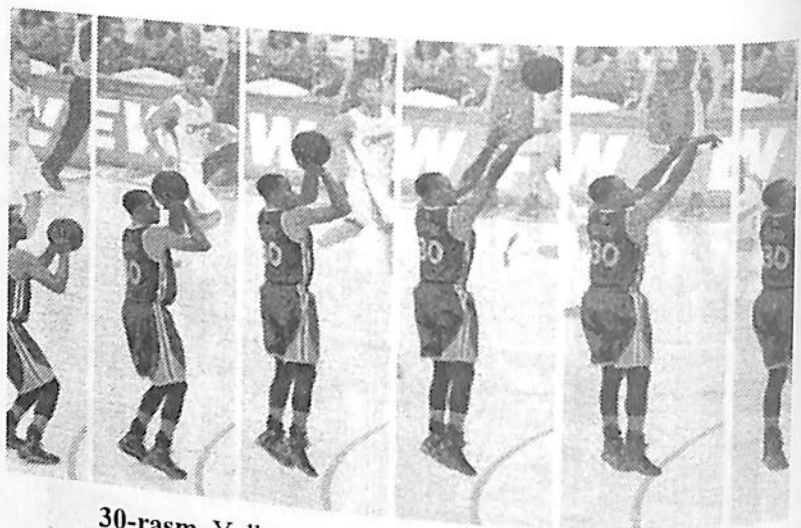


28-rasm. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p otish.



29-rasm. Raqib qarshiligida bir va ikki qo'llab savatga to'p otish.





30-rasm. Yelkadan bir qo'llab turgan joydan va sakrab 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 panjalarirng kuchi va harakatchanligi, harakatlarning barqarorligi va bajarilish sharoit-bolariga 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 boshqalar.

Sakrab to'p tashlash zamonaviy basketbolda o'yin taqdirini hul qiluvchi asosiy vosita sifatida tan olingan. Ushbu o'yin ko'nik-masi 3 xil xususiyat bilan farkanuvchi usullarda amalga oshiriladi: Sakrash davomida (sakrash balandlikka yuqori nuqtaga ulangan) to'p tashlash;

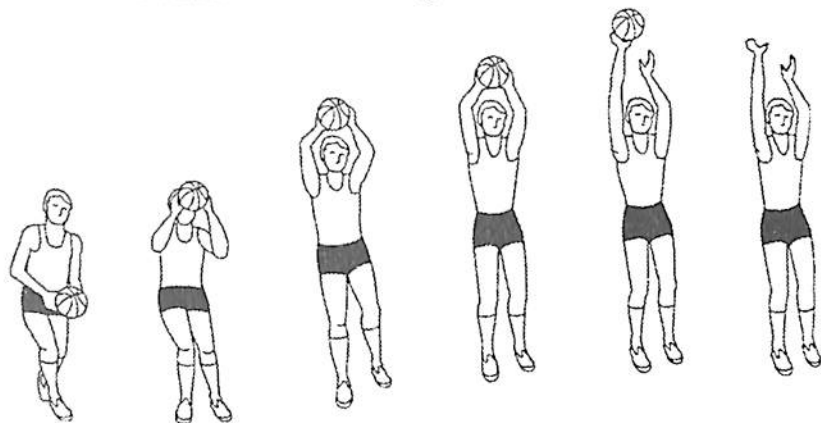
Avval sakrab balandlikning maksimal nuqtasiga to'p tashlash; Harakatdan so'ng yoysimon yo'nalishda sakrab "havoda uchib borib" to'p tashlash;

Ushbu to'p tashlash usullari bosh ustidan "qisman ortidan" ikki qo'llab yoki bir qo'llab ijro etilishi mumkin.

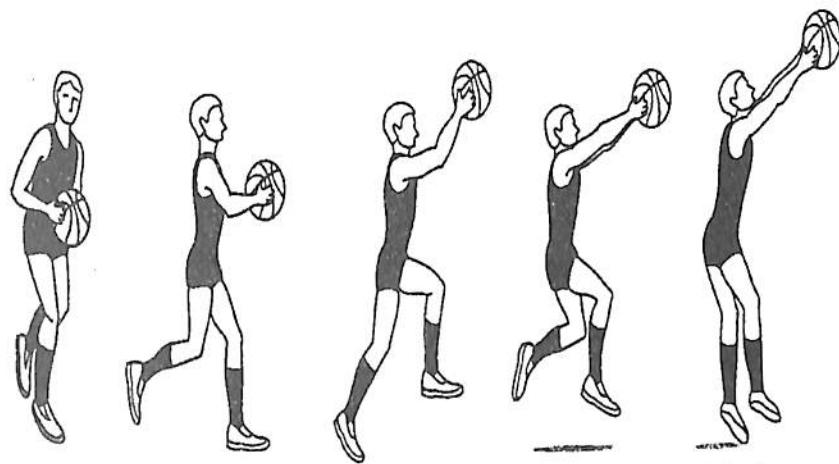
1-usul aksariyat oraliqlardan savatni ishg'ol qilish uchun qo'llaniladi.

2-usul shehitga yaqinroq joydan raqib qarshiligida qo'llaniladi. Aynan shu usul bugungi kunda ko'proq qo'llaniladi.

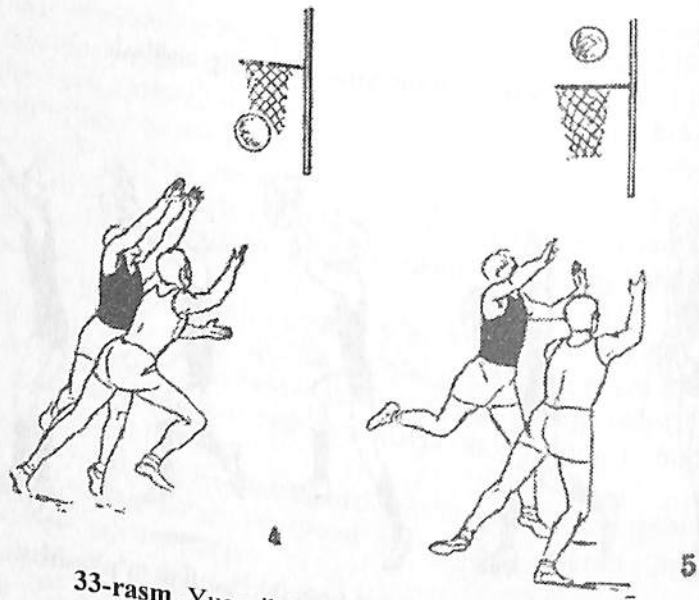
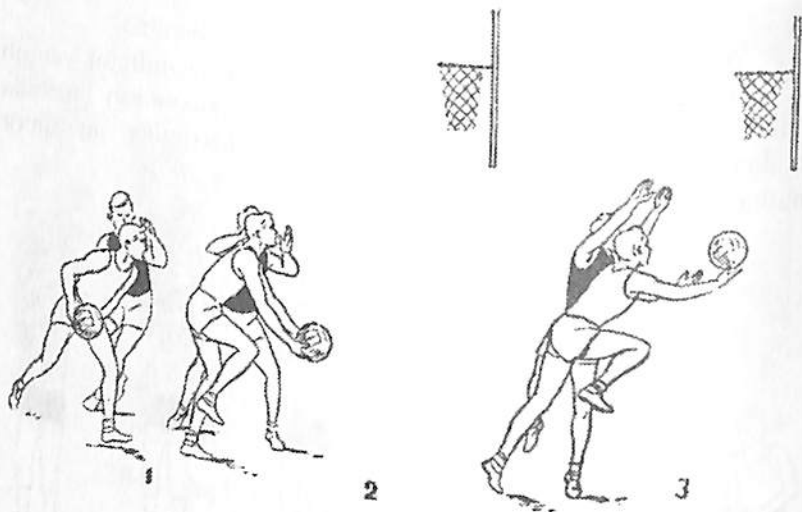
3-usul uzoq va yaqin oraliqlardan raqib qarshiligini yengib o'tib sakrash depsinishini to'p tashlash bilan yakunlash tartibida amalga oshiriladi. Sakrab savatga to'p tashlashning bir qator usullari 28-34-rasmlarda aks ettirilgan.



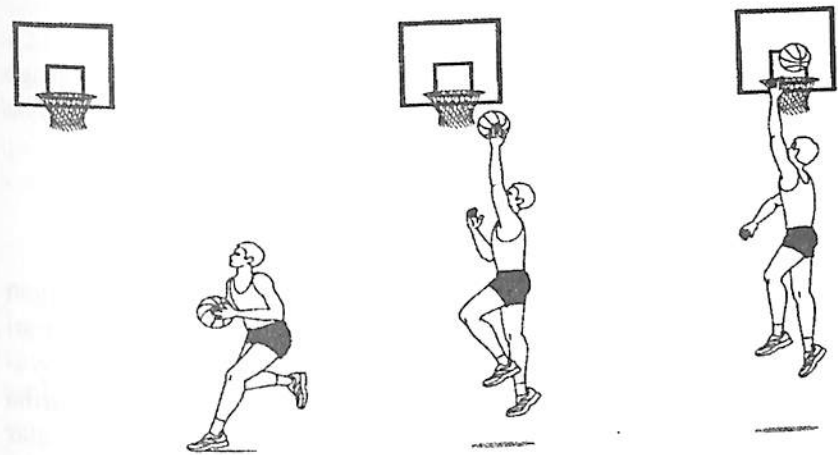
31-rasm. Sakrab yuqoridan to'p tashlash.



32-rasm. Yugurib kelib pastdan ikki qo'llab to'p tashlash.



33-rasm. Yugurib kelib pastdan qo'l tagidan to'p tashlash.



34-rasm. Bosh ustidan (kryuk usulida) bir qo'llab to'p tashlash.

2.2. Himoya texnikasi va uning tasnifi

Himoyada o'ynash usullari hujum qilayotgan raqib jamoasiga qarshilik ko'rsatish uning hujumini savatga to'p tashlaguncha to'xtatib qolish va havfni bartaraf etish uchun qollaniladi.

Himoya texnikasi ikki guruhda amalga oshiriladi:

- holat va harakatlanishlar texnikasi;
- qarshilik ko'rsatish va to'p egallash usullari texnikasi.

Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari qaytadan qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa bekor bo'lib qoladi. Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik mazmuni boyroq. Tajriba ko'rsatadiki, himoya usullari to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq mukammal va samaralidir.

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 uyushgan 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 xudodan iltijo qilib turishi kerak emas. Bu vaziyatda himoyachida refleks ishga tushishi kerak. Ya'ni orqasini qo'yishi lozim. O'ziga yaqin turgan o'yinchini topib uni savatdan to'sishi kerak. Buning uchun raqib tomonga qadam tashlanadi unga orqacha 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 orqacha 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 harakatlanih unga keskin 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 baribir keskin tashlanish harakatini bajarish lozim. Hujumda hamma o'yinchilar to'p tashlangandan so'ng savat tomonga bormaydilar.

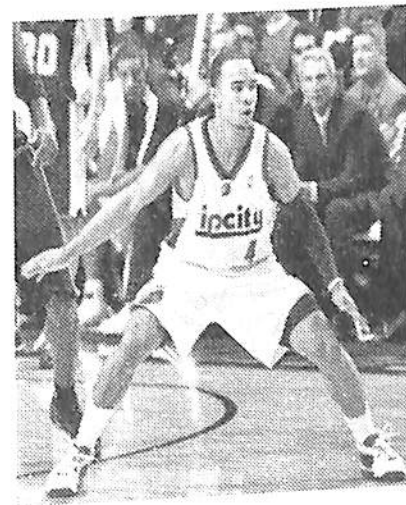
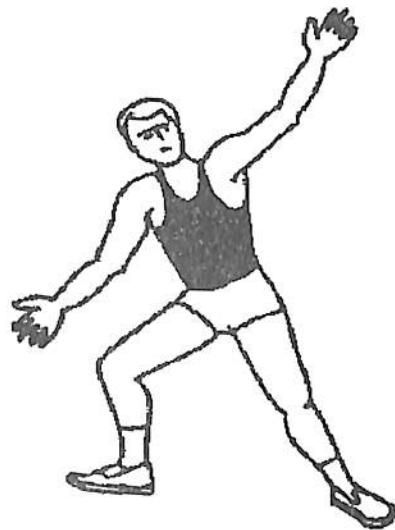
Chunki yorib o'tish holatidan ehtiyotlanish zarur bo'ladi. Shuning uchun himoyaning ustuvor vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3 ta hujumchini to'sishdan iborat. Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa unga orqacha to'siq qo'yish oqilona emas unda manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor.

2.2.1. Harakatlanishlar texnikasi.

Turish

Himoyada turish hujum paytidagi turishdan basketbolchi qo'llarining o'yin vaziyatiga qarab har xil joylanishi bilan farqlanadi.

To'psiz hujumchidan uzoqda turgan himoyachining qo'llari tirsaklarda erkin bukilgan bo'ladi. To'p ilishga tayyorlanayotgan hujumchiga yaqinlashayotgan himochi qo'llarini oldinga – yuqoriga ko'tarishi mumkin. Agar to'pni egallab turgan hujumchi hali uni yyerga urib yurishga o'tmagan bo'lsa, himoyachi bir qo'lini to'pga uzatadi, ikkinchisini esa maydonga, hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan tomonga tushiradi.



35-rasm. Basketbolchining himoyadagi turish holati.

Agar hujumchi to'pni yerga urib yurishni qo'llagan bo'lsa, unda himoyachi ikkala qo'lini to'pga uzatib, uni egallashga harakat qilishi mumkin. Himoyachi oyoqlarning joylashishi o'yin vaziyatiga qarab o'zgarib turadi. Shitning o'ng va chap tomonida turgan hujumchini to'sishda himoyachi uning maydon yon va tashqi chiziqlari bo'ylab o'tishiga to'sqinlik qilish maqsadida hujumchiga yaqin turgan oyog'ini oldinga qo'yadi. Maydon o'rtasida joylashgan hujumchini to'sishda himoyachining oyoqlari yonma-yon yoki oldinma – ketin turishi lozim. Himoyachi qo'llari va oyoqlarining joylashishini o'zgartirganda, o'z muvozanatini yo'qotmasligi kerak.

Himoyachining harakat qilish paytidagi o'ziga xos daqiqalar:

- dastlabki holatning doimiy almashinishi;
- raqib hujumi boshlagunga qadar mo'ljallangan (oldindan bo'ladigan) yo'nalishi haqida ma'lumotga ega bo'lmaslik;
- oldingi tezlanishlardan keyin keskin yugurishni bajarish, har doim tavsiflari jiddiy farqlanadigan yo'nalish, usul va boshqa kinematik va dinamik daqiqalar;
- boshlang'ich harakat parametrlarining to'pning uchish yo'nalishi va tezligi parametrlariga raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarining bajarilishi shaxsiy xususiyatlariga to'g'ri kelishi kerakligi;

– “ishga soluvchi” ishoralarning (tovushli, raqibning qarash nigohi yo'nalishi, sherik yoki raqib harakatining boshlanishi, murabbiyning aytib berishi va boshqalar) har xil yo'llanganligi va har xilligi;

– portlovchi o'ziga xos kuchlar yordami bilan oldindan biroz sakrab, faol start olish mumkinligi.

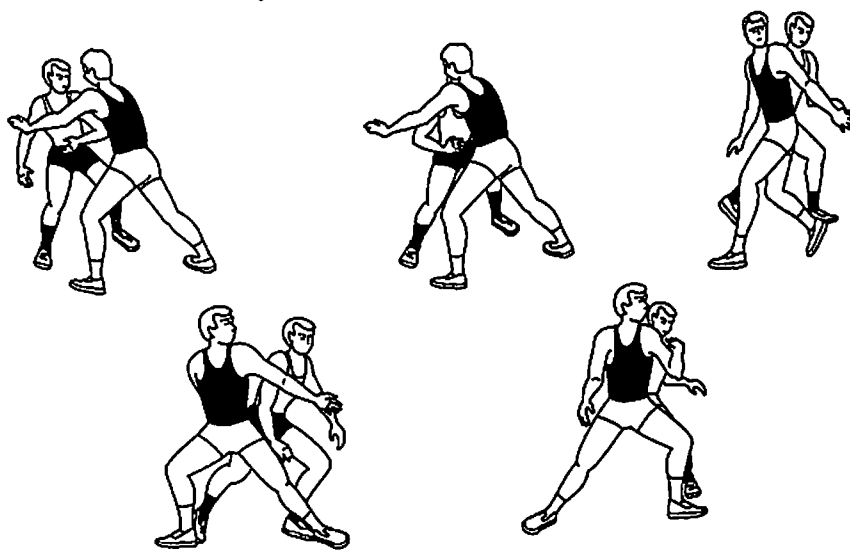
Holatlar texnikasi basketbolning himoyalaniishiga holat bu uning tana qismlari (qo'l-oyoqlarni) raqib hujumiga qarshi jangovar holat keltirishi va faol himoya qilinishi “ishga solish” bilan ifodalanadi.

Himoyachining holati 3 xil ko'rinishda qabul qilinadi: oyoqlarni parallel joylashtirish va bir oyoqni oldinga joylashtirish va yana “yopiq” holatidir. Oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati shchitdan uzoqroq oraliqda to'psiz yoki to'p bilan hujum qilayotgan raqibni ta'qib qilishda (unga qarshilik qilishda) oyoqlarga bir xilda

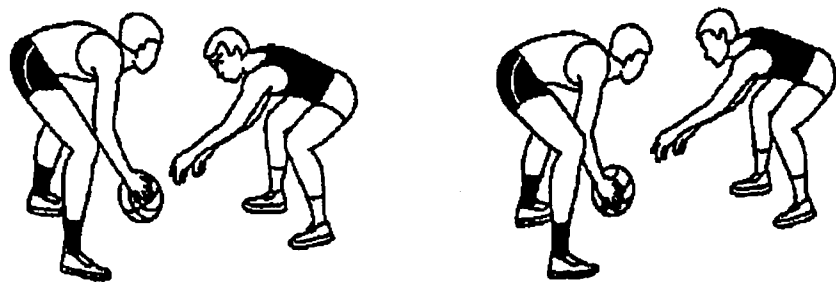
taqsimlanadi, (vaziyatga qarab) oyoqlar 130, 145, 115, 130, va 115 graduslar burchagida egilgan bo'ladi.

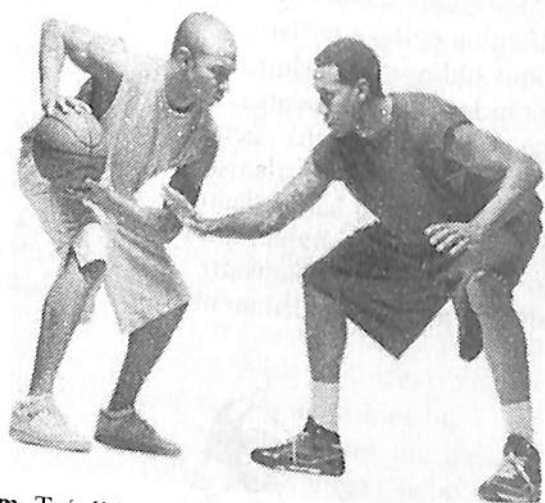
Bir oyoqni oldinga joylashtirib himoya holatini qabul qilish hujumchi tomonidan to'pni savatga tashlashga yoki uni schitga yaqinlashishiga yo'l qo'ymaslik uchun qo'llaniladi. Bu usulni o'rganishda hujumchining harakatlanishi yo'nalishiga qarab qo'llar yozilgan holatga baland past harakatlantirib turilishi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

“Yopiq” himoya holati 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.



36-rasm. “Yopiq” himoya holati





37-rasm. To'pli hujumchiga qarshi himoyada turish 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 kordinatsion tuzilishi tezligi va yo'nalishi yakka guruhligi yoki jamoa hujumi taktikasiga keskin o'zgaruvchan vaziyatlar bilan belgilanadi.

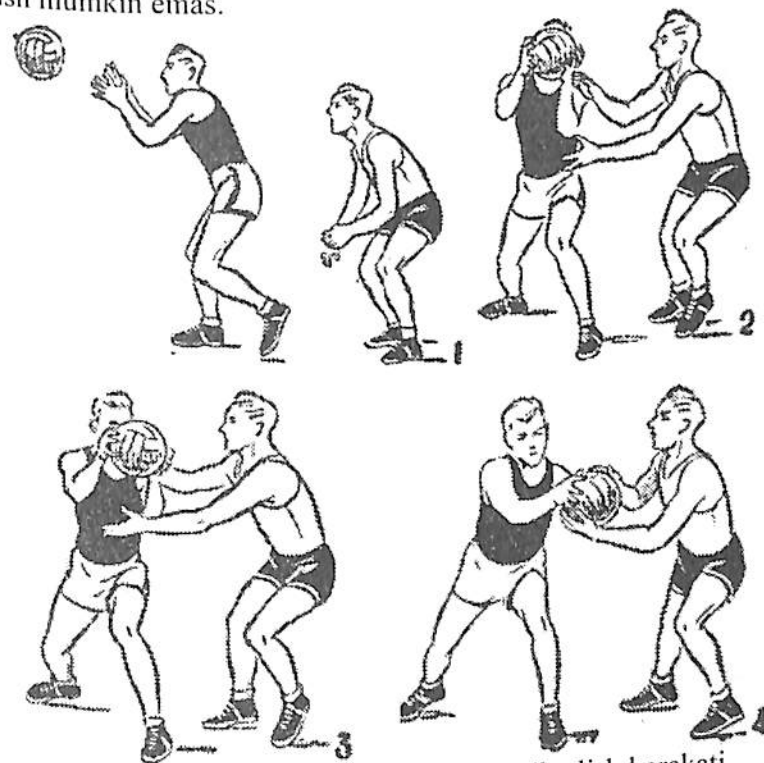
2.2.2. To'pni egallash texnikasi

Qarama-qarshi harakatlar va to'p egallash usullari texnikasi bunday harakatlarga quydagilar kiradi:

- yulib olish, urib chiqarish, ushlab olish;
- "yopish" va uzatilayotgan to'pni olib qo'yish.
- o'z shchitidan sapchigan to'pni ushlab olishga

To'pni tortib olish. Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga, eng avvalo, uni raqibning qo'lidan tortib olishga

harakat qilish kerak. Buning uchun, iloji boricha, ikki qo'l bilan to'pni chuqqurroq (kattaroq) ushlab lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan yotiq chiziq o'qi atrofida aylantirish lozim. Tortib olish hujumchi kelayotgan raqib to'pini nazorat qilishni susaytirganda aksariyat qo'llaniladi. Bunda himoyachi hujumchi raqibiga yaqin joylashadi va to'pni urishi yo'nalishini o'zgartirishi vaqtida yoki burilish aylanishi vaqtida to'pni yulib olishi mumkin. Lekin raqib qo'lida turgan to'pni tortib olish mumkin emas.



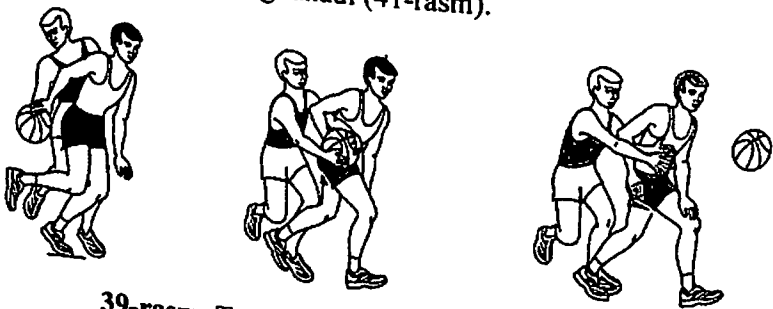
38-rasm. Himoyachining to'pni tortib olish harakati.

To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usllarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan - hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim nuqtalarini yangi

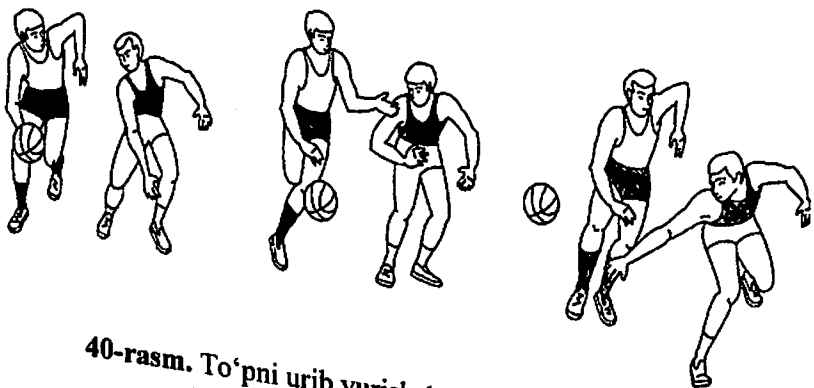
izohlanishi ancha o'sdi. To'p yerga urib yurilayotganda, uni urib chiqarish uchun himoyachi hujumchining yonida to'p bilan tengma-teng tezlikda harakat qila boshlaydi va so'ngra payt poylab, raqibga nisbatan yaqin joylashgan oyog'i bilan u tomonga qadamlaydi. Shu vaqtning o'zida maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqaradi va uni egallaydi.

Urish chiqarish raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida, to'pni urib yurishi (yugurishi) vaqtida yoki u to'pni uzatish chog'ida qo'llaniladi (39-rasm).

To'pni urib chiqarishi hujumchi raqibning yon tomonlaridan ham amalga oshirilishi mumkin (40-rasm). To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida kesib ushlab olish himoyachining tezkor reaksiyasi va chaqqonligi bilan belgilanadi (41-rasm).

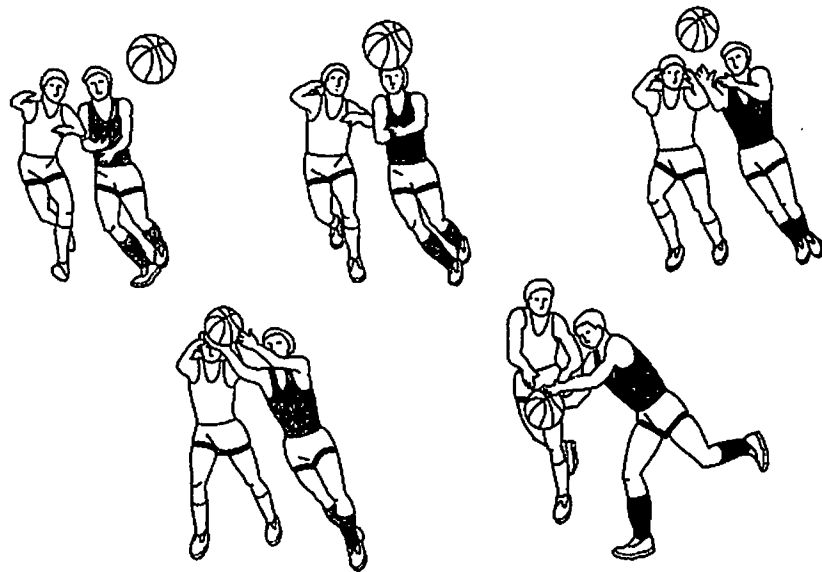


39-rasm. To'pni urib yurish (yugurish) vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish.



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

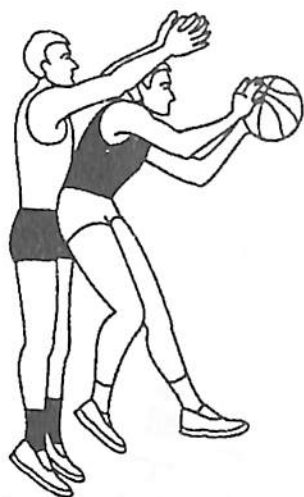
To'pni olib qo'yish. Bu harakatni bajarish uchun o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalish tomonini oldindan aniqlash va to'g'ri joylashish holatini tanlash zarur. Himoyadagi basketbolchi to'p uzatish vaqtida uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo'zg'alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo'yilishi, gavda va qo'llar to'pga qaratilgan bo'lishi kerak.



41-rasm. To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida kesib olib qo'yish.

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 tegib 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 rivojlangan bo'lmog'i lozim (42-rasm).



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

Bu usul raqibdan olib urib "qochish" sapchigan to'pni o'z sherigiga 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.

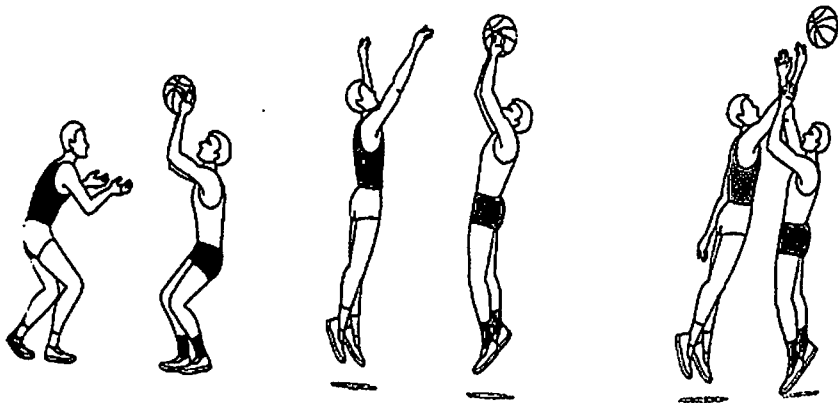
To'pni to'sish – savatga to'p otishga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladi. Himoyachi to'pni savatga otayotgan basketbolchining old yoki yon tomonidan juda yuqoriga sakrab, qo'lini biroz to'g'rilaydi va keng ochilgan panjasini to'p ustiga qo'yadi. Boshqa paytlarda to'p uchishning har xil fazalarida, ko'pincha, boshlang'ich fazasida to'siladi. Bunda basketbolchi panjasi yoki barmoqlari bilan to'pni urib, uning yo'nalishini o'zgartiradi.



43-rasm. Shchitga hujum vaqtida to'pni to'sish.

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 driblingni 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.



44-rasm. Shchitga hujum vaqtida to'pni pastdan urib chiqarib yuborish.

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'irlig 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 tushurilmaydi) imkon berish kerak.

“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. Istalgan 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. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik: A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. – Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 348 bet.
4. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Эсмо-Пресс. 2016. – 256 с.
5. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. – М.: “Академия”, 2010. – 336 с.
6. Портнов Ю.М. Баскетбол. // Учебник для вузов физической культуры. – М.: Астра семь, 1997. – 480 с.
7. Расулев О.Т. Баскетбол. //Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998. – 278 б.
8. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. – Т., 2007. – 83 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл, и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. – Т.: Илм Зиё, 2012. – 277 с.

III 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) mahsulidir. Taktika esa shu texnik usul yoki usullarni vaziyat talabiga mos tartibga solib, qulay vaqtda intellektual hislatlarni (ong, xotira, diqqat, idrok, iroda 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 tizimi deb yuritiladi.

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

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

Kombinatsiya – hujumni foydali natija bilan yakunlanishiga qaratilgan bir necha o'yinchilar yoki butun jamoa o'yinchilari bilan oldindan "charqlantirilgan" (mashqlantirilgan) o'yin tizimini 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 xavfli 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 raqib yoki raqiblar harakatiga shartli erkinlik berish demakdir. Bunday o'yin shakli raqib jamoani "chalgitish" uchun qo'llaniladi, ayrim holdalarda 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 hal qilishga qaratilgan harakatlarni ifodalaydi;

– **jamoaviy 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 funksiyalar (amplua)ga 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 qarshi hujumini to'xtatish;

– o'z shchiti atrofida raqiblarga faol qarshi chiqish.

Forvardlar funksiyalari:

- 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'yinni keskinlashtirish;

- markaziy hujumchi bilan birga raqib va o'z shchiti oldida sanchigan to'pni olib qayta hujum uyushtirish.

Markaziy hujumchilar – baland bo'lyi, odatda baquvvat bunday funksiyaga ixtisoslashgan o'yinchilar hujumda ham, himoyada ham shchitdan 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 bilan bog'liq "ishlarni" bajaradi.

3.1. Hujum taktikasi

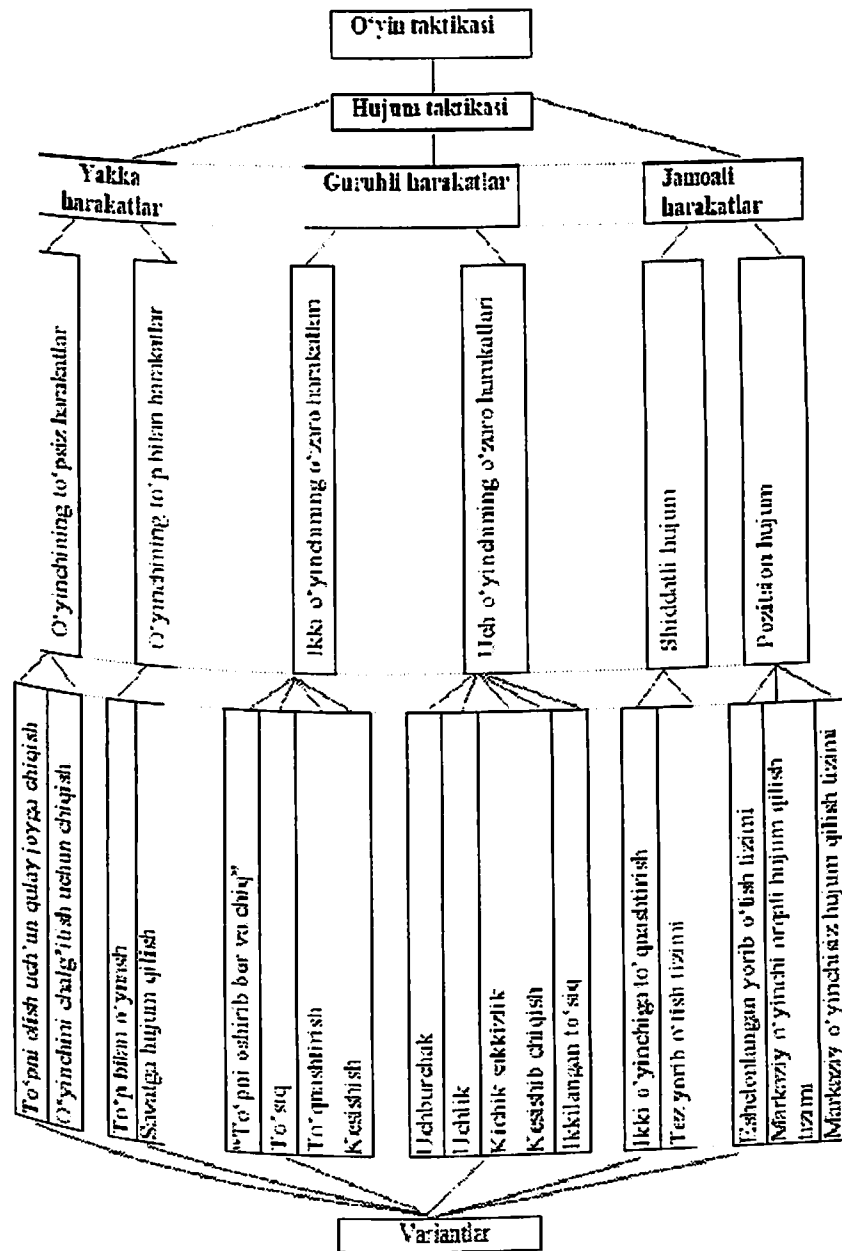
Hujum jamoani asosiy va hal qiluvchi funksiyasi bo'lib, uni taktik jihatdan puxta rejalashtirish, tashkil qilish va amalga oshirish har bir hujum harakatini hamda butun o'yin jarayonini foydali natija bilan yakunlanishiga imkon yaratadi.

Hujum taktikasi qanchalik serqirra bo'lsa, taktik usullar hajmi qanchalik ko'p, 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 jamoviy** harakatlardan iborat boiadi.

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.

Hujum taktikasi tasnifi



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.

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 zarur.

- — trener
- — to'psiz hujumchi
- — to'pli hujumchi
- — himoyachi
- — o'yinchining harakatlanishi
- - - - -> — to'pning harakati
- //> — ikki qadamli harakat
- ~> — to'pni urib yurish
- | — to'siq

45-rasm. Maydondagi taktik harakatlarni ifodalovchi shartli belgilar.

3.1.1. Individual harakatlar

Individual harakatlar. Har bir o'yinchi maydonda kecha-yotgan vaziyatni bilishi, uni o'z vaqtida payqashi va jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifa doirasida foydali natija keltiruvchi shaxsiy (individual) harakat qobiliyatini namoyish etishi lozim.

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

O'yinchining 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.

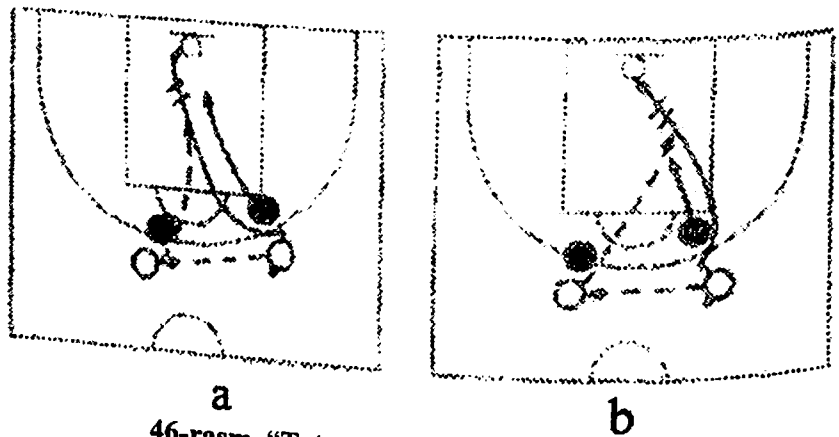
O'yinchini to'p bilan harakatlari – to'pni o'yinga kiritishda, to'pni boshqarish, uzatish va savatga tashlash usullari bilan ifodalanadi. Bunday usullarga to'pni ilish, urib yuborish, urib yurish, uzatish va savatga tashlash ko'nikmalari kiradi.

3.1.2. Guruhli harakatlar

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

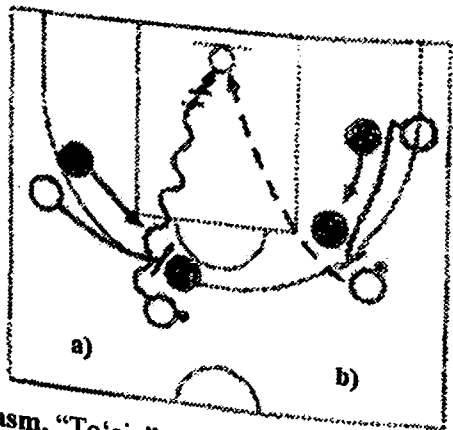
Ikki kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro harakati – bir necha usullarda (To'p uzat – o'zing chiq", to'siq, "juftlik") ijro etiladi.

"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 (46-a,b-rasm).



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

"To'siq" – zamonaviy basketbolda bu usul zich tashkil qilingan himoyaga qarshi qo'llaniladigan hujum ko'nikmasi sifatida xizmat qiladi. Maqsadi sherigini ta'qib qilayotgan himoyachi yo'lini to'sib, o'z sherigini ozod qilishdan iborat (47-a,b rasm).



47-rasm. "To'siq" usuli: a) yonidan; b) oldidan.

Savatdan qaytgan to'pni ilib olish va qayta otish. Bir qarashda, halqa tagida turib to'p tashlashlar juda osondek tuyuladi. Biroq, shunday lahzalar boladiki, 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 tashlashlarni istalgan vaqtda bajarishi uchun kerakli jihatni rivojlantira oladi.

To'xtash bilan to'p tashlash oson o'rganiladigan tashlashlardan 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 mumkin.

Basketbolda to'pni ko'tarib olish deganda jamoalardan biri savatga to'p tashlashni muvaffaqiyatsiz bajargandan so'ng to'pni egallab olish tushuniladi. Bu atama aslida "rebound" deb ataladi.

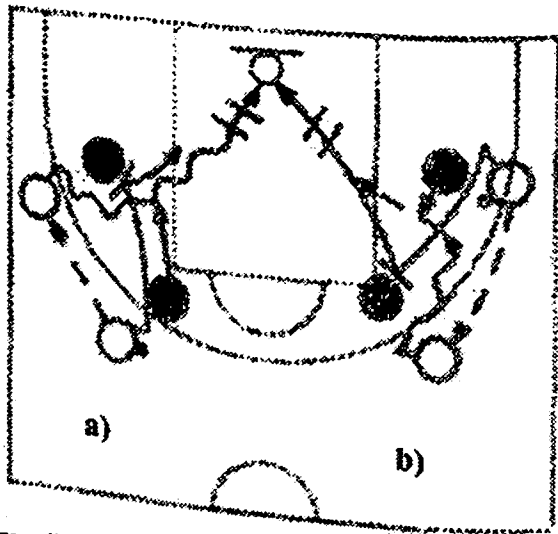
Basketbolning yozilmagan qoidalaridan biri shunday deydi: "Kimda kim to'pni ko'tarib olishda g'alaba qilsa, u o'yinda g'olib bo'ladi". Uchrashuvdan keyingi matbuot anjumanlarida murabbiylar aynan "boy berilgan shchit"ni muvaffaqiyatsizlik, ya'ni mag'lubiyatning sababi deb ko'rsatishadi. To'pni ko'tarib olishlarning asosiy ustunligi takroriy hujum uyushtirish yoki aksincha raqibga hujum qilish imkonini bermaslikdir.

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'yi 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 qiloyatgan paytda to'pni egallab olsa, demak, to'pni ko'tarib olishni u hujumda amalga oshirgan bo'ladi. Mos ravishda himoyalana-

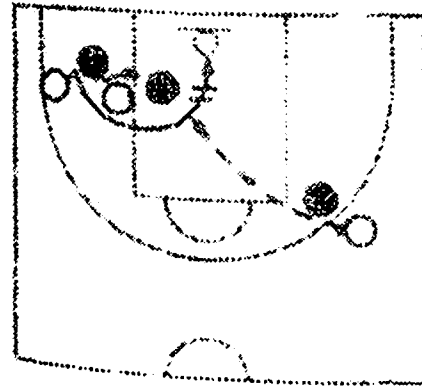
yotganlar to'pni egallab olsalar ular himoyada to'pni olib qo'ygan bo'ladilar. Birinchi bo'lib to'pni to'liq egallab olgan yoki harakatni bajargan (savatga tushirib yuborgan yoki sherigiga maqsadli to'p uzatib bergan) o'yinchiga to'pni olib qo'yish yoziladi. Himoyachilar savatga yaqinroq joylashadi, shuning uchun himoyada to'pni olib qo'yish osonroq amalga oshiriladi.

"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 (48-a,b rasm).

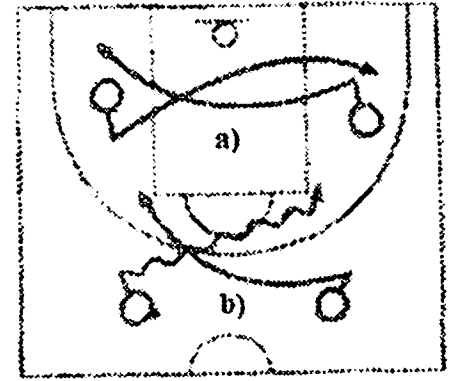


48-rasm. "Juftlik" usuli: a) hujumchi o'yinchi yordamida; b) yordamchi o'yinchiga uzatish orqali.

"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 (49-, 50-a,b rasm).



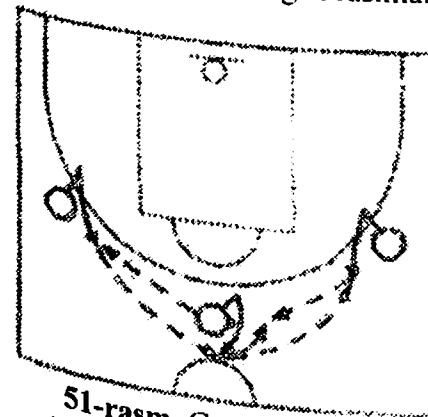
49-rasm. To'pni olish uchun ta'qib qilish.



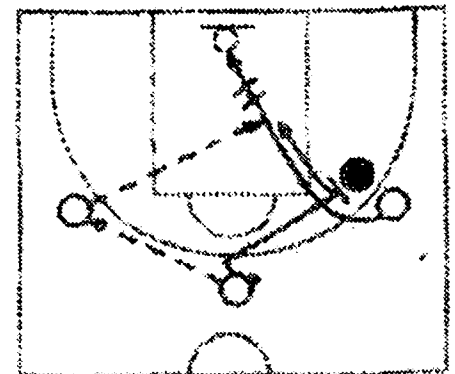
50-rasm. To'pni olish uchun kesib chiqish: a) to'psiz o'yinchilar; b) to'psiz va to'p olib yuruvchi o'yinchi.

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 (51-56-rasm).

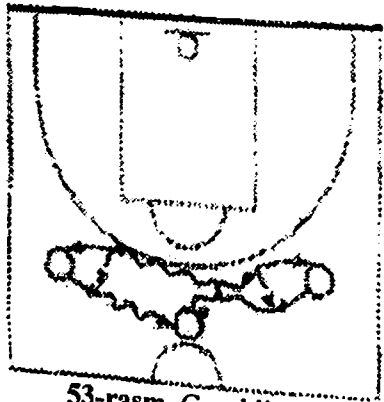
Ushbu o'zaro harakat usullarining mohiyati, mazmuni va ijro etilish tartibi qayd etilgan rasmlarda keltirilgan.



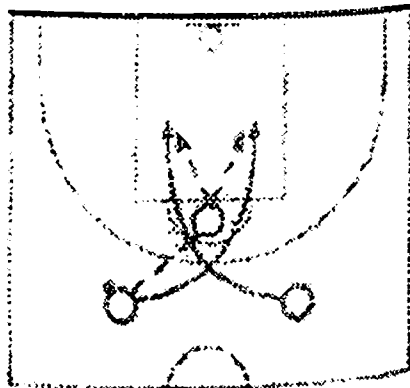
51-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar: "uchburchak" - joyini almashtirmasdan.



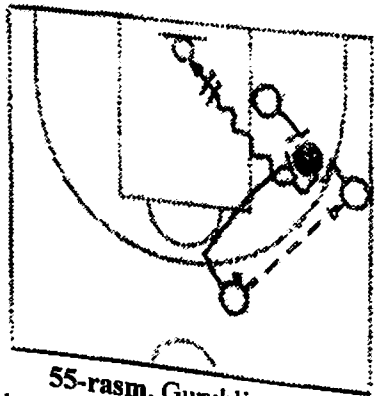
52-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar: "uchlik".



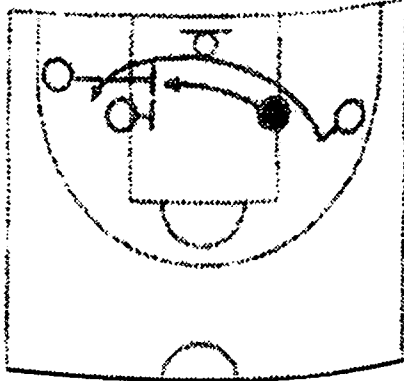
53-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar: "kichik sakkizlik".



54-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar: "kesma chiqish".



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



56-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar: "ikki o'yinchiga taqib".

3.1.3. Jamoaviy harakatlar

Jamoaviy harakatlar – jamoadagi har bir o'yinchining o'zaro kelishilgan, muvofiqlashtirilgan va jamoaning muayyan hujum taktikasini amalga oshirishga qaratilgan integral faoliyatidir. Hujumda ijro etiladigan individual va guruhli o'zaro harakatlar jamoaning taktik vazifalariga asoslanadi. Ushbu faoliyatni amalga oshirishda jamoani himoyaga 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.

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 kombinatsiyalar bilan yakunlanadigan harakatlardan ko'proq foydalaniladi.

Pozitsion hujum. Bunday hujum asosan tezkor "yorib" o'tish "barvaqt hujum" choralari 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 himoyalayotgan 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 ikkita markaziy hujumchi orqali va markaziy hujumchisiz.*

3.2. 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 boladi.

Himoya taktikasi ham hujum taktikasi kabi *individual, guruhli va jamoaviy harakatlar* asosida amalga oshiriladi. Lekin himoya taktikasini samarali ijro etish va uni foydali natija bilan yakunlash ustuvor jihatdan o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirilganlik, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar salohiyatiga bog'liqdir.

Bundan tashqari raqibni *individual, guruhli va jamoaviy hujum taktikasini* hamda ularning sirli xatti-harakatlarini, rejalarini oldindan bashorat qila olish (bilish), vaziyatni tezda payqash va unga asosan qarshi himoya usullarini qo'llay olish himoya taktikasini foydali koeffitsiyent bilan ado etishga yo'l ochib beradi.

3.2.1. Individual himoya taktikasi

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.

3-jadval.

Himoya taktikasi tasnifi

Himoya taktikasi

Yakita harakatlar		Guruhli harakatlar		Jamoaviy harakatlar	
To'psiz o'yinchi qarshi harakat	To'pni o'yinchi qarshi harakat	Ikki o'yinchi o'zaro harakatlari	Uch o'yinchi o'zaro harakatlari	Konsentratsiyalangan himoya (tanlangan)	Bo'lib yuborilgan (tarqoq) himoya
To'pni olishga qarshi harakat	Bo'sh joyga chiqishga qarshi harakat	Ehtiyot qilish	Uzatish	Ikki o'yinchi to'qashitishga qarshi	Shaxsiy himoya tizimi
To'pni o'ynashga qarshi harakat	Savatga hujum qilishga qarshi harakat	Uzatilmay o'tish	To'pni guruh bo'lib o'tish	Zona himoya tizimi	Aralash himoya tizimi
		Ehtiyot qilish		Uchburchakka qarshi	Shaxsiy pressing tizimi
		Uzatish		Uchlikka qarshi	Zona pressing tizimi
		Syezdirmay o'tish		Kiehitik sakkizlikka qarshi	
		To'pni guruh bo'lib o'tish		Kesishib chiqishga qarshi	
				Ikki langan to'siqqa qarshi	
				Ikki o'yinchi to'qashitishga qarshi	
				Shaxsiy himoya tizimi	
				Zona himoya tizimi	
				Aralash himoya tizimi	
				Shaxsiy pressing tizimi	
				Zona pressing tizimi	

Variantlar

To'psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash – shu raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish, uni sapchigan to'pni olishiga qarshilik ko'rsatish va himoyada harakatlanayotgan 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.

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.



57-rasm. To'psiz o'yinchi ta'qib qilishda "uchburchak o'yin himoyasi"

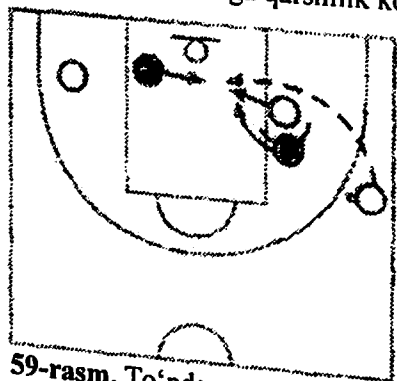


58-rasm. "Qo'riqlash" to'p tomonida himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari

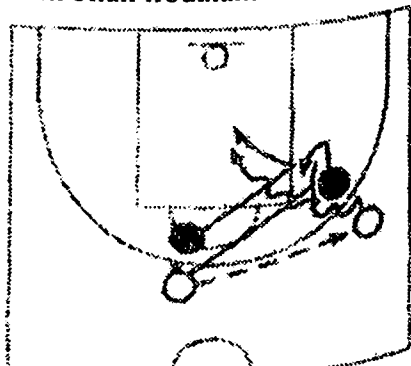
To'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash – raqibning faol hujumini bartaraf etish (to'p uzatishda, to'pni urib yorib o'tishda va savatga to'p tashlashda) ga qaratiladi. Aynan to'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llashda shu raqibning taktik rejasini 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.

3.2.2. Guruhli himoya harakatlari

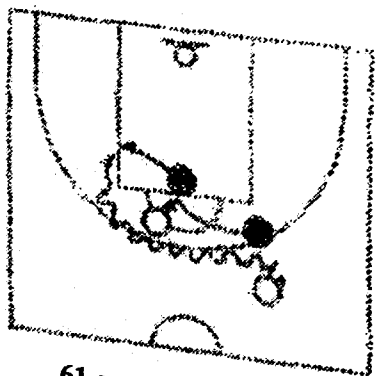
Guruhli himoya harakatlari individual harakatlardan iborat bo'lib, unda ikki yoki uch o'yinchi ishtirok etadi. Ularning o'zaro harakati jamoaning himoyaga qaratilgan ustuvor vazifasini hal qilishga mo'ljallanadi. Ikki himoyachining o'zaro harakati – hujumchilarni qo'riqlash (straxovka), bir harakatdan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



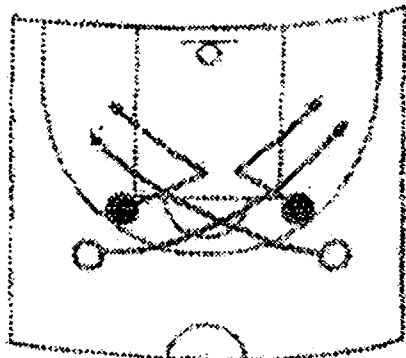
59-rasm. To'pdan uzoq tomonda "qo'riqlash" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari.



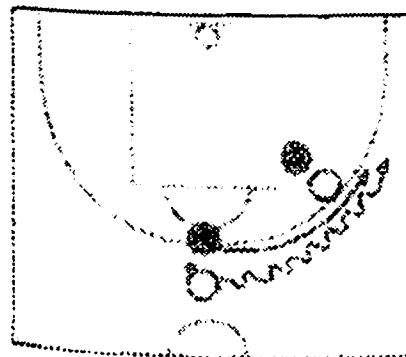
60-rasm. To'siq qo'yishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari.



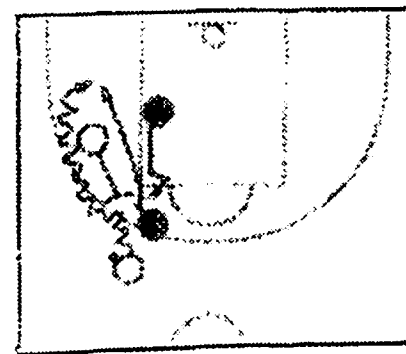
61-rasm. Ta'qib qilishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari.



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



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



64-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.

Uch himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari uch hujumchining quyidagi harakatlarga qarshi ijro etiladi: "uchlik", "kichik sakkiz", "kesib chiqish", "juftlikda to'sish", "ikki hujumchiga sanchigan to'pga hujum uyushtirish".

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. Himoni

yachining birinchi galdagi vazifasi: Ta'qibida turgan o'yinchiga to'pni qabul qilib olishiga yo'l qo'ymaslik. 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, intuitsiyaga va "o'yinni his qilish" sezgilariga ega bo'lishi kerak. Asosiysi – hujumchidan tashabbusni olib qo'yish, uni himoyalayotgan 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 uddasidan chiqsa, uning bu qarshi harakatlari muvaffaqiyatli sanaladi. Bunga 2x1 bo'lgan vaziyatlarda uch ochkoli zarbalar yoy chizig'i atrofida to'pni egallab turgan o'yinchi tomonga aldamchi 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 zarur.

3.2.3. Jamoaviy himoya 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 (konsentratsiyalashtirilgan);
- 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 ketishi 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 xudodan iltijo qilib turishi kerak emas. Bu vaziyatda himoyachida refleksi ishga tushishi kerak, ya'ni 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 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 keskin 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, unga orqachasiga 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 bering.

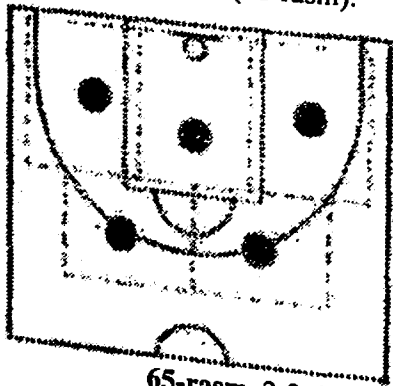
Birlashtirilgan himoya tizimi – raqiblarni shchitdan uzoqroq oraliqdan savatga to'p tashlashga majbur qilishni anglatadi. Bunday taktik yo'nalish raqibni yakama-yakka himoyalash (ta'qib etish) va zonali himoyani tashkil qilishga asoslanadi.

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

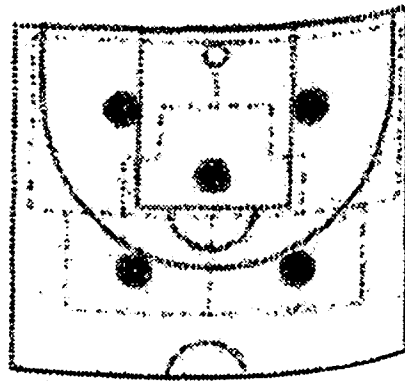
Zonali himoyani tashkil qilish hududiy prinsipga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda har bir himoyachi o'zi uchun belgilangan hududni himoya qiladi.

Ushbu himoya tizimi bir necha yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

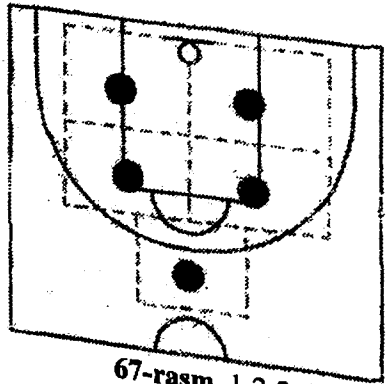
- 2-3 tizim (64-rasm);
- 2-1-2 tizimi (65-rasm);
- 1-2-2 tizimi (66-rasm);
- 1-3-1 tizimi (67-rasm);
- 3-2 tizimi (68-rasm).



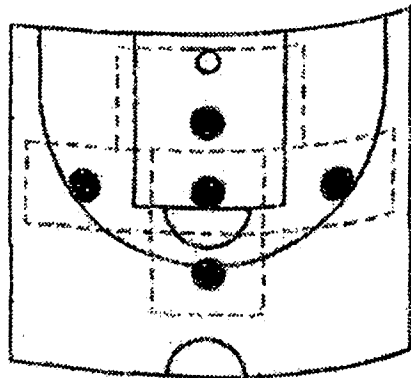
65-rasm. 2-3 tizim.



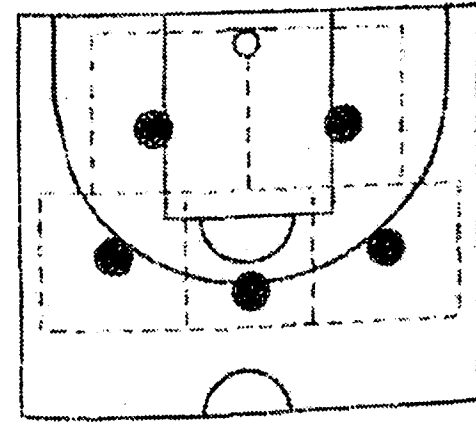
66-rasm. 2-1-2 tizim.



67-rasm. 1-2-2 tizim.



68-rasm. 1-3-1 tizim.



69-rasm. 3-2 tizim.

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 chekitishi 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 zarur.

IV BOB. BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

4.1. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar 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.k.) hamda texnik-taktik kombinatsiyalar bilan farqlanadi.

Kuniga 2-3 martalik tinimsiz mashg'ulotlar evaziga amalga oshiriladigan bunday yuklamalar yuksak shakllangan va funksional tayyorgarlik asosida o'zlashtirilishi isbot talab qilmaydi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu serqirra pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni tanlangan sport turi xususiyatlariga muvofiq yo'nalishda shakllantirishga qaratiladi.

Binobarin jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik va musobaqa tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq holda amalga oshirilishi darkor.

“Jismoniy va funksional” imkoniyatlar (tayyorgarlik) – bu harakat qobiliyatining ikkita 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 (MNS, yurak, o'pka, jigar, buyrak, ko'z, quloq, 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.

Insonning yoki sportchining barcha harakat faoliyati hatto ularning intellektual va ruhiy (xotira, diqqat, ong, idrok, iroda va h.k.) imkoniyatlari ham jismoniy funksional manbalar asosida amalga oshiriladi.

Shuning uchun ham ko'p yillik uzluksiz sport trenirovkalarining barcha bosqichlarida jismoniy va funksional tayyorgarlik jarayoniga ustuvor 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 mukammallashtirilish sur'ati ham jismoniy funksional imkoniyatlarga asoslanadi. Ayniqsa, qayta-qayta takrorlanib turadigan musobaqa sikllari davomida texnik-taktik ko'nikmalar (usullar va kombinatsiyalar) samaradorligini saqlash va oshirish jismoniy va funksional imkoniyatlar evaziga ta'minlanadi.

4.2. 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, chidamlilik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi.

Mutaxassislarining fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va 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 yondoshilmaydi.

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, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin uning bolaligida shu sifatlari 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.k.) qarab, har bir jismoniy sifadni shu

harakat ijrosidagi o'ri 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.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga 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 h.k.) 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, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi.

Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, basketbolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy basketbol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan

ta'riflanadi. Basketbolchining har bir o'yin davomida ko'pdan-ko'p to'siq qo'yish, to'p uzatish va to'p otish, to'pni urib yurish, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo 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 zehni, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

4.3. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Salomatlikni mustahkamlash;
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish;
3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijro chegarasini kengaytirish;
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish;
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi 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 taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining

hajmi va ijroiy chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi. UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajerlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish 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.

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

4.4. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

4.5. Basketbolchilarning jismoniy sifatlarni tarbiyalash

4.5.1. Basketbolchilarning tezkorligini tarbiyalash

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.

2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinasion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa abablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi. Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) reseptorda qo'zg' alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg' alishni markaziy nerv tizimiga uzatish;
- 3) qo'zg' alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv tizimidan 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 mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. 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 harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan

shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

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 tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya *tezkorligi stabilashib* qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi rasional xatti-harakat hisobiga birmuncha 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. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro jamoalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz. Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish;
- 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan amal rejasini tanlash;
- 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya

ko'rsatish 0,25 sek. – 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, 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 asosiy ahamiyatga ega.

Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi obyektдан ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Basketbolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

“Murakkab reaksiyani tarbiyalashda” oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalani kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikasining egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikasini takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir.

Usulning barcha 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) kamaymaydigan qilib tanlanadi.

Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh 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 sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartirib 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, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi.

Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida 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 (tezlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

4.5.2. Basketbolchilarda kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliglarini o'zgartirmay (statik, izometrik);

2) o'z uzunliglarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik);

3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda "dinamik rejim" deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi. Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashq-larga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining 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 darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarida);

3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

4.5.3. Basketbolchilarda chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas. Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinasion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovini hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi.

Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinasion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgaragan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zahiralarning ortib borishi va harakat sintezatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilarning yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgaragan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratil-

gan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Basketbolda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavnani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. basketbolda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi. Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi sintezatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

4.5.4. Basketbolchilarda chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u a'zolariga tushadigan yuklama bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega. Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan shiddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir: charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Treirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib hizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta yuklama bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat:

Taxminan quyidagi xarakteristikalarni ko'rsatish mumkin: 1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli yuklamalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 minutdan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi.

Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

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. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zahiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasi ga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi:

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik - bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati xaqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak.

Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi. Bu yoshdagi basketbolchilar aerob xarakterdagi 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 chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga 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 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh basketbolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda

shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini 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 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmi 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 borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil 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, basketbolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

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 hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyatlash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni 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 chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalombor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi – 130-150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir.

To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, mashqning bajarilish davomiyligi – 3 min. gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oraliqi 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oraliqida samarali bajarish qobiliyatidir. basketbolchining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) va 200-300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin.

Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175-180 zarba /min. bo'lishi

saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, 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.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi.

Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; "kenguru" holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

4.5.5. Basketbolchilarda egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi.

Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar-og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik 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 kamayadi, sust 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 ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq

qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

"Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubi" mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy basketbolda qanday ahamiyatga ega?
3. Jismoniy sifatlar 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?

"Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubi" 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. Баскетбол nazariyasi va uslubi. Darslik: A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. – Т.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017-yil. – 348 bet.

4. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Эсмо-Пресс. 2016. – 256 с.
5. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. – М.: “Академия”, 2010. – 336 с.
6. Портнов Ю.М. Баскетбол. // Учебник для вузов физической культуры. – М: Астра семь.1997. – 480 с.
7. Расулев О.Т. Баскетбол. //Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998. - 278 б.
8. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. – 83 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учеб. для учащ. колл, и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. – Т.: Илм Зиё, 2012. – 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Pulatov A.A. Yosh basketbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. – T., 2008. – 38 b.
2. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Расулев А.Т., Исмагуллаев Х.А. Курс лекций по баскетболу (2-4 курс). – Т., 1999. – 137 с.
3. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. //Методические рекомендации. – Т., 1997. – 30 с.

Internet saytlari

1. www.ziyonet.uz
2. www.fiba.org
3. www.basketball.uz

V BOB. BASKETBOL MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

5.1. Musobaqalarning turlari

Musobaqalar qo'yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravarlashtirilgan, klassifikatsiya va saralash musobaqalari, match va o'rtoqlik uchrashuvlar kabi turlarga bo'linadi.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo'lib, ularda jamoa, 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 “yutqazgan 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'ljallashtirish 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 kuchsizroq jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo'lgandan so'ng qo'shimcha ochkolar beriladi.

Klassifikatsiya musobaqalari jamoalarning (o'yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikatsiyasining 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.

5.2. 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.

5.2.1. 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 kuchini 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 (bu 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 boshqaga) teng bo'lsa, u holda hamma jamoalar musobaqaga birinchi kalendar kunida qatnashadilar. Birinchi turda jadvalda birinchi turda 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, quyidagi 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 ikkining uchinchi 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 bolgan 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) $2^n = a \Rightarrow n = t$, ya'ni $2^3 = 8 \Rightarrow 3 = 3$

b) $2^n < a \Rightarrow n + 1 = t$, 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.

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 barobar 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:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x$$

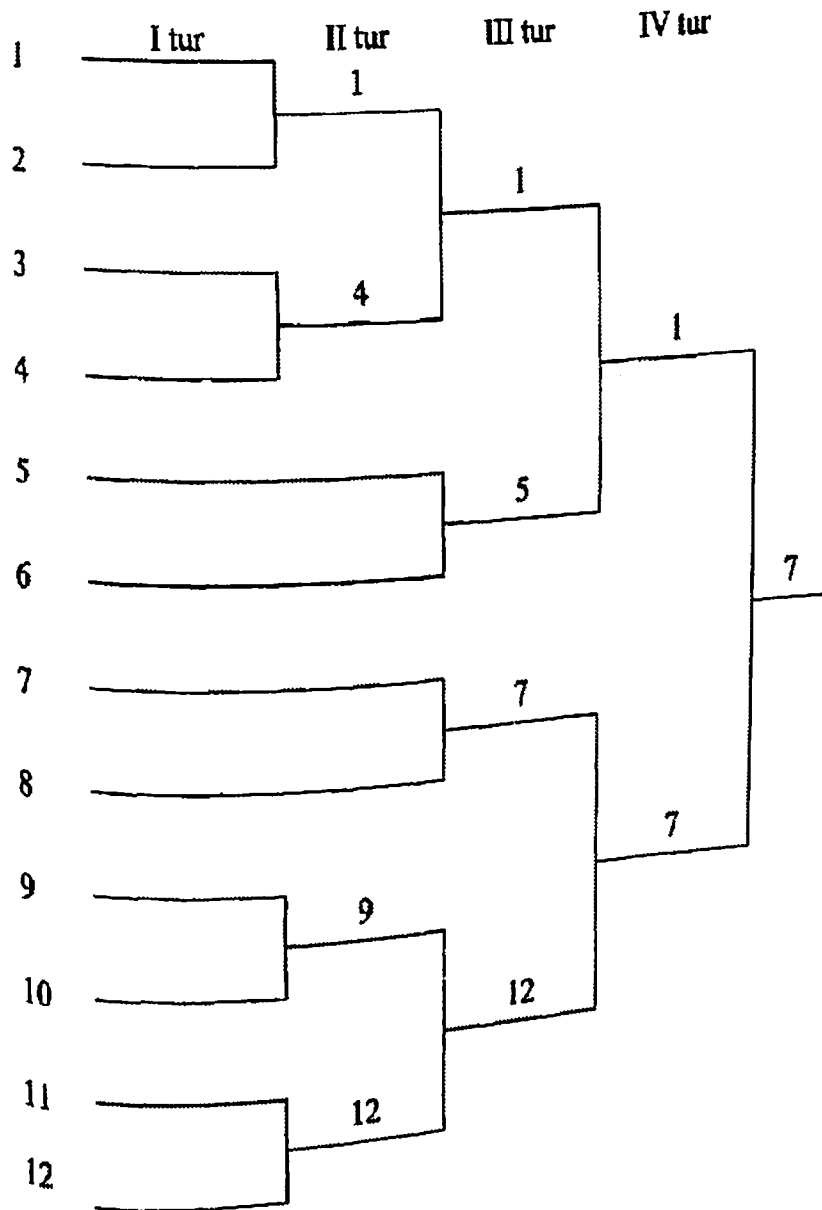
a - musobaqaga kelgan jamoalar soni;

2^n - jamoalarning soniga yaqin ikkining eninchi darajasi, ammo qatnashuvchi jamoalarning sonidan kichik qiymatga ega.

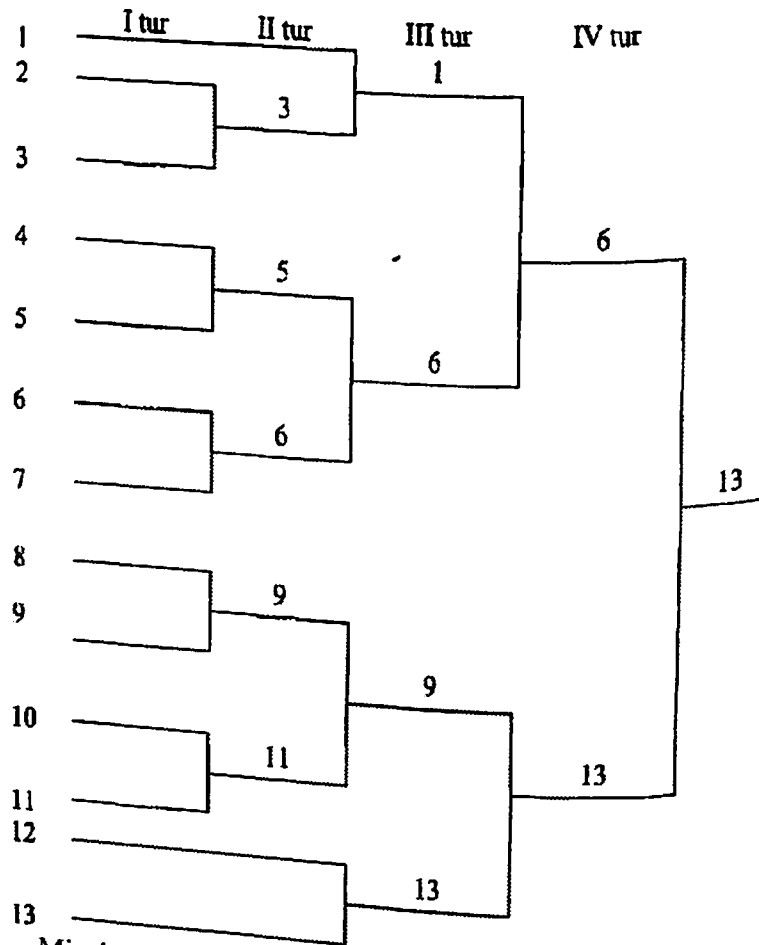
2 - birinchi turda ishtirok etadigan jamoalarni juftlashtiruvchi son;

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:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x;$$

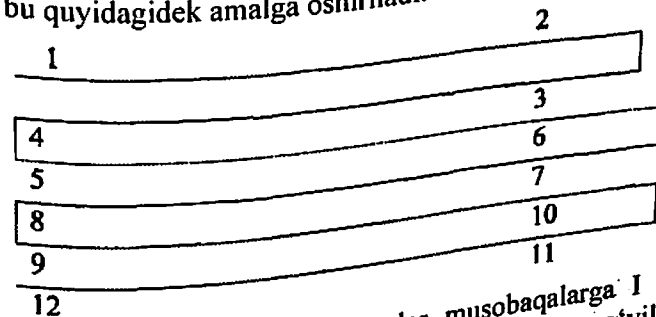
$$(13-2^3) - 2 = (13-8) \cdot 2 = 5 \cdot 2 = 10,$$

ya'ni birinchi turda 10 jamoa (2-, 3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, 11-) ishtirok etar ekan, 3 ta 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, "C" 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", "C" guruhlarga taqsimlanishi mumkin.

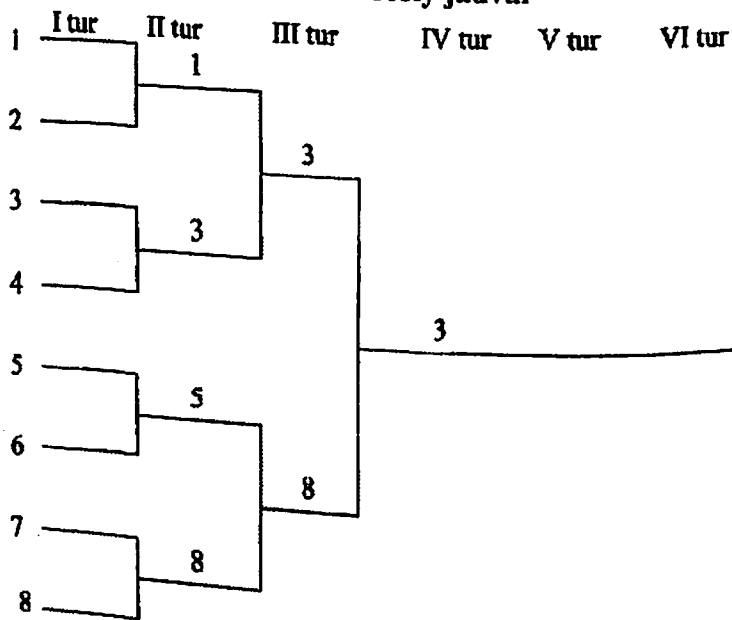
Agar yuqorida qayd etilgandek jamoalarni guruhlarga taqsimlash imkoni bo'lmasa, ularni "ilon izi" shaklida tarqatib guruhlar tuzish mumkin. Misol uchun 12 ta jamoani 2 guruhga bo'lish lozim bo'lsa, bu quyidagidek amalga oshiriladi:



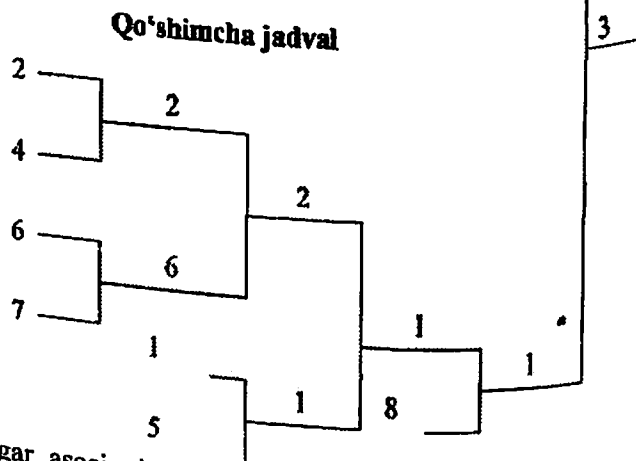
Ayrim vaqtlarda kuchli jamoalar musobaqalarga I turdan emas, balki keyingi turlardan, masalan, chorak finaldan qo'yiladi. Ikki marta mag'lubiyatga uchragandan so'ng musobaqalardan chiqib ketish tizimi quyidagidek bo'ladi:

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 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.

5.2.2. Aylanma tizim bo'yicha musobaqalar o'tkazish

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.

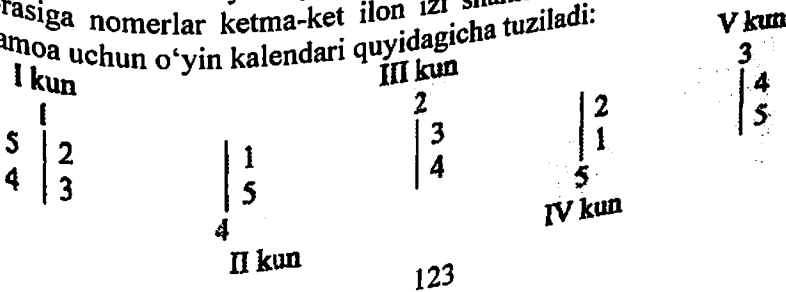
Aylanma tizim eng takomillashgan tizim hisoblanadi. Chunki u faqat birinchi o'rinni egallagan jamoanigina aniqlab qolmay, balki musobaqada qatnashayotgan hamma jamoalarning tayyorgarligiga qarab munosib o'rinlarni aniqlab beradi. Bu tizim qatnashuvchilardan katta tayyorgarlikni va basketbolchilarning 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'tkazilishim mumkin.

Aylanma tizim 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.

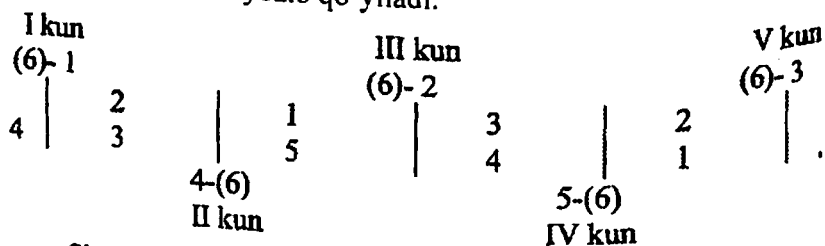
Aylana tizimi bo'yicha kalendar ikki usulda tuzilishi mumkin: takomillashgan va soddalashtirilgan. Birinchi usulda avval toq sonli jamoalar uchun jadval tayyorlanadi. Jamoalarning soni juft bo'lganda oxirgi son hisoblanmay turiladi. Avval kalendar kunlarining soniga teng vertikal chiziqlar chiziladi. Birinchi chiziqning tepasiga birinchi nomer, shu chiziqning atrofiga esa qolgan nomerlar soat strelkasi ning 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 chiziqlarining 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 qo'llaniladi. Musobaqaga ishtirok etadigan komandalarning soni toq bo'lgan paytda shartli ravishda "0" nomeri qo'shiladi. Qaysi bir komanda "0" bilan juftlashsa, o'sha kuni u musobaqalarda qatnashmaydi (dam oladi).

Masalan, 7 ta jamoa uchun o'yin kalendari 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 bo'lgan paytda "0" o'rniga oxirgi juft son yoziladi. Yuqorida keltirilgan misolda "8" raqami yoziladi.

Soddalashtirilgan usul bilan musobaqalarning kalendarini tuzishda "1" raqami har doim o'z o'rnida siljmay turadi, qolgan raqamlar esa soat strelkasining harakatiga qarama-qarshi tomoniga bir pog'ona siljishi oqibatida keyingi kun uchrashadigan jamoalarni bir-biri bilan juftlab qo'yadi.

Aylanma tizim bilan musobaqa tashkil qilinganda uchrashuvlar sonini quyidagi formula bilan aniqlash mumkin.

$$(a-1) a : 2 = x$$

a – komandalar soni;

x – uchrashuvlar soni.

Misol uchun, musobaqada 5 ta yoki 6 ta jamoa ishtirok etganda nechta uchrashuv bo'lishini aniqlash:

$$(a-1) \cdot a : 2 = x;$$

$$(5-1) \cdot 5 : 2 = 4 \cdot 5 : 2 = 20 : 2 = 10.$$

Musobaqada 5 ta jamoa qatnashganida o'n ta uchrashuv bo'lar ekan:

$$(a-1) \cdot a : 2 = x;$$

$$(6-1) \cdot 6 : 2 = 5 \cdot 6 : 2 = 30 : 2 = 15$$

Oltita jamoa ishtirok etgan musobaqada o'n beshta uchrashuv bo'lar ekan.

5.2.3. Aralash tizim bo'yicha musobaqalar o'tkazish

Musobaqalar aralash tizimi bo'yicha o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma tizimida 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 guruhlarida qatnashadigan musobaqalar guruhlarida chiqib ketish bo'linadi. Musobaqalar guruhlarida chiqib ketish

tizimi bo'yicha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi, yoki 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 kalendarida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa sport formasini almash-tirishi lozim.

5.3. Musobaqalarni tashkillashtirish, 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 rejalashtirishga 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 kuchli-larni aniqlash;

c) sportchilarning tizimli ravishda trenirovka qilishga va sport mahoratlarini oshirishga bo'lgan qiziqishlarini oshirish;

d) basketbol o'yinini omma o'rtasida keng yoyish va boshqalar.

Musobaqalarni o'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladi-gan shahar (baza) ko'rsatiladi va kunlari belgilanadi.

2. Musobaqani boshqarish. Musobaqani tashkil qiluvchilar qaysi tashkilotligi, rahbarlari, hakamlar hay'ati va ularni tasdiqlovchi 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, esdaliklar taqdim qilish ko'rsatiladi.

7. Jamoalarni qabul qilib olish. Agar musobaqalar sportchi-larning doimiy turar joylarida o'tkazilmasa, u holda mablag' ajratuvchi tashkilot, kelish va ketish muddatlari, joylashtirish hamda ovqatlantirish qanday tashkil etilishi ko'rsatiladi.

8. Talabnomani va qayta talabnomani taqdim etish turlari va vaqti, jamoalar va qatnashuvchilarni rasmiylashtirish (pasport, reyting daftarchasi, klassifikatsiya bileti, talabalik guvohnomasini taqdim qilish) tartibi.

Nizom tuzilgandan so'ng musobaqani o'tkazish uchun ketadi-gan 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 tasdiqlanadi.

Yirik musobaqalarni o'tkazish uchun, barcha tadbirlarni bevosita musobaqa o'tkaziladigan 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 berish gazeta, radio, televidenie orqali musobaqa o'tkaziladigan joy, vaqt va qatnashchilar to'g'risidagi axborotni o'z ichiga oladi.

Afishalarni, 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 uchun xona, issiq suvi bor dush, shifokorlar xonasi bo'lishi lozim. Musobaqa o'tkaziladigan joy radiolashtirilgan bo'lishi kerak.

Yuqorida qayd etilganlarni bo'lishi musobaqalarni muvaffaqiyatli o'tkazilishiga kafolat beradi.

Musobaqa qatnashchilari bilan o'tkaziladigan ishlarga quyidagilar 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 qatnashchilaridan alohida joyda joylashtirilishi kerak.

Musobaqaga qatnashish uchun ruxsat berish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi.

Musobaqaga ruxsat berish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqa bosh vrachi va mandat komissiya vakili oladilar. Musobaqalarda basketbol rasmiy qoidalariga rioya qilinishi lozim.

"Basketbol musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish" 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 tadbirlar o'tkaziladi?
3. Musobaqa Nizomining maqsadi, mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?
4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari qanday, qaysi tartibda va nimaga asosan o'tkaziladi?
5. Musobaqa yakuni haqidagi hisobotning turlari va ularning mazmuni nimadan iborat?

"Basketbol musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish" 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. 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. – 348 b.
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. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет». – М., 2004. – 78 с.
6. Сууркаск В., Гейз Л. Правила соревнований. – М., 2004. – 101 с.
7. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. //Маърузалар туплами, (III курс). – Т., 2004. – 185 б.

Internet saytlari.

8. www.basket.uz
9. www.basket.ru

VI BOB. O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

6.1. "O'rgatish", "O'zlashtirish" va "Mukammallashtirish" tushunchalari

Sport amaliyotiga oid biror-bir harakat (usul) texnikasi yoki taktikasiga "o'rgatish" ularni "o'zlashtirish" "mukammallashtirish" atamaları mantiqiy jihatdan serqirrali va keng qamrovli ma'no va mazmunga ega bo'lib, o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi.

"O'rgatish", "o'zlashtirish" va "mukammallashtirish" samadorligi 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 iste'dodi (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 iste'dodi mazkur qobiliyat va elementlarni "ochib" bermog'i va shakllantirmog'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 orttira 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, oqibat "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 mashqlar bo'lishi kerak.

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:
1-bosqich – o'rgatilayotgan usul texnikasi haqida tasavvur hosil qilish.

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

Vositlari: ravon va obrazli soʻzlar bilan tushuntirish, oʻzaro suhbat, muhokama, tahlil, muzokara va h.k.

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

Qollaniladigan oʻrgatish uslublari: koʻrsatilgan usul mazmunini eslab qolish va uni toʻliq holda bajarish, usulni qism, element va fazalarga boʻlib oʻrgatish, ularni “oyina” usulida takrorlash (shugʻullanuvchilarning biri bajaradi, ikkinchisi trener rahbarligida kuzatadi, tahlil qiladi, xatolarini tuzatadi va baholaydi);

3-bosqich – muayyan usul texnikasiga murakkab sharoitda (ijro etish tezligi oshiriladi, qoʻshimcha vazifalar beriladi, vaziyatlar tugʻdiriladi, juftlikda yoki uchlikda bajariladi va h.k.) oʻrgatish.

Qoʻllaniladigan oʻrgatish uslublari:

Toʻliq-konstruktiv uslubi, takrorlash-tahlil uslubi, reproduktiv uslub, shaxsiy uslub, xatolarni tuzatish uslubi, oʻyin uslubi, musobaqa uslubi.

4-bosqich – oʻrganilgan usullarni mukammallashtirish (oʻquv oʻyinlari va nazorat musobaqalari jarayonida).

Qoʻllaniladigan oʻrgatish va takomillashtirish uslublari: barcha bosqichlarda qoʻllaniladigan uslublar, oʻyin uslubi, musobaqa uslubi, videotasvir uslubi.

Yuqorida qayd etilgan barcha bosqichlarga xos oʻrgatish uslublari quyidagi vositalar (mashqlar) yordamida qoʻllaniladi:

tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy (oʻyin usullarining oʻzi), oʻyin va musobaqa mashqlari, yordamchi uskunalari, texnik vositalar va trenajyorlar.

Oʻyin texnikasiga oʻrgatish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish samaradorligi nafaqat oʻrgatish uslublari hamda vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda qoʻllaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bogʻliqdir. Ushbu jarayonda quyidagi pedagogik prinsiplardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: ilmiylik, koʻrgazmalilik, onglik va faollik, muntazamlik, uzluksizlik, uzviylik va mutanosiblik, mukammallik, oʻrgatuvchi-takomillashtiruvchi mashqlar hajmi va shiddatini “toʻlqinsimon” yoʻnalishda oshira borish, oʻrgatish va tarbiyalash.

Oʻrgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplarining qoʻllanish tartibi 4- va 5-jadvallarda keltirilgan.

Oʻrgatish bosqichlari va ularning nomi	Oʻrgatish uslublari	Oʻrgatish vositalari
1-bosqich Oʻrgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, koʻrsatish-izoh berish	Soʻz, suhbat, muloqat, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich Malakalarga oddiy sharoitda oʻrgatish (yakka tartibda qoʻshimcha vazifalarsiz)	Qismlarga boʻlib, element va fazalarga boʻlib oʻrgatish, malakani toʻliq holda oʻrgatish, xatolarni tuzish, ragʻbatlantirish, qaytarish	Tayyorlov yondashtiruvchi, yunaltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich Malakalarni murakkablashtirilgan sharoitda oʻrgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni toʻliq holda oʻrgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib oʻrgatish, turli yoʻnalishdagi harakatlardan soʻng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida oʻrgatish, oʻzaro tahlil va baholash asosida oʻrgatish	1-2-bosqichlardagi vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qoʻllaniladi, juftlik, uchlikda qoʻllaniladigan mashqlar, trenajor va texnik vositalar
4-bosqich Oʻrgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa oʻyinlari

5-jadval

t/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubi ko'rsatmalar
	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi.
	Onglilik va faollik	O'rganilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi
	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi.
	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor
	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakali takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajada ko'tariladi.
	Uzluksizlik	Yildan yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi.

	"Yengildan og'irga"	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'lqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak.
	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi.
	"Oddiydan murakkabga"	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirish borihshi lozim
	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.

O'yin jarayonida o'yinchi bo'sh joyga turli xil chiqishlarni bajaradi. Bunda u past tik turish holatini, yaxshi muvozanatni saqlab qolishi hamda 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 tomoniga 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 muhimki siljishlarni bajarishda o'yinchi to'xtalishli sur'atdan foydalanishi (harakat tezligini o'zgartirishi) lozim. Bunday strategiyaning qo'llanilishi himoyachini tushunmovchilikka olib kelish yoki adashtirishga uning muvozanatini buzishga mo'ljallangan.

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 takomillash-tirishga mo'ljallangan.

Sakrab to'xtash usulini o'rgatish

Sakrab to'pni to'xtashni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin 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 muvozanatni saqlab qolishiga ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi.

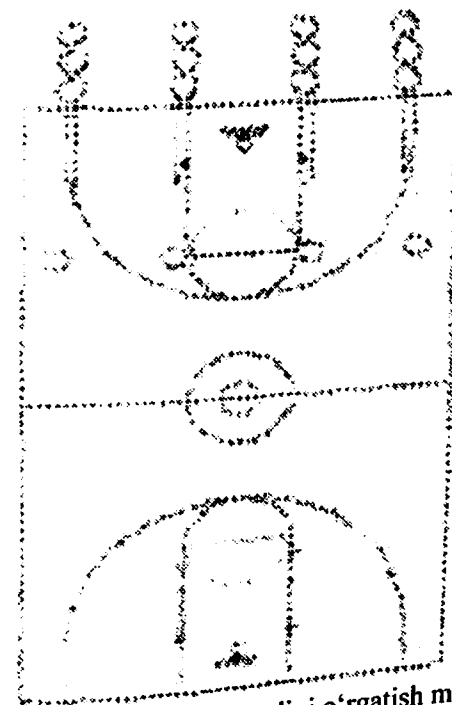
Mashqning maqsadi: Sakrab turib to'xtashni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi va muvozanat ustida ishlash.

Mashqning bayoni. O'yinchilar yuza 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'xtashni amalga oshiradilar. Murabbiy o'yinchilar muvozanatni saqlab 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 yon 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.



73-rasm. Sakrab to'xtash usulini o'rgatish mashqi.

Burilishlarni o'rgatish

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 tajovuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga ugrilishga

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.

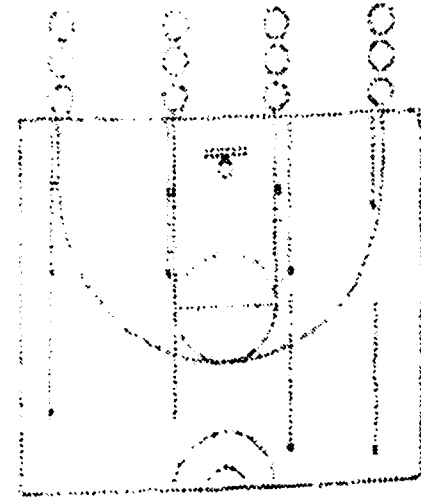
Mashqning maqsadi: Oldinga va orqaga burilishlarni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi hamda muvozanat saqlash ustida ishlash.

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 yetib 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 chiziqqacha 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 birinchi 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 ishlashadi.

To'p olib yurish ko'pincha turli xil zarurat darajasida foydalaniladigan quoldir. 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 tamoili – malakali driblerchilarga hamda samarali "usta"ga aylantirishdir.



74-rasm. To'p olib yurishni o'rgatish mashqi.

To'p olib yurish qo'llanilayotgan paytda o'yinchi bir nechta muhim tamoillarga 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'xtashi, 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'ladi.

Butun maydonda to'p olib yurish texnikasini takomillashtirish

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 etib olmayotganini hosil qiling.

Ikki qo'lda ko'krakdan to'p uzatish texnikasini takomillashtirish

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'irligi 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 burtilgan bo'ladi; bosh barmoq pastga tushirilgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi.

Keyin o'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana og'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'girilgan 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 qo'llaniladi, ular faqat bir qo'lda maksimal tez va raqib uchun kutilmaganda 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.

Dastlabki holat: 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 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 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 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

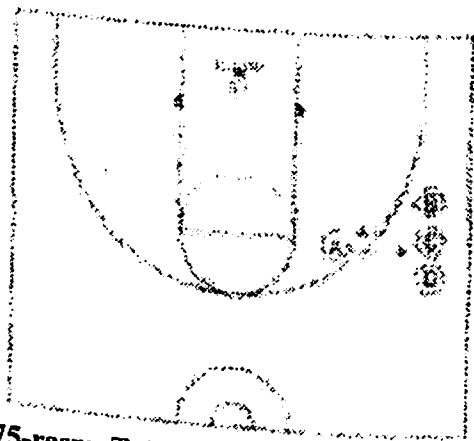
tezlanish oldida tananing teskari bo'lishidan faol foydalanadi. To'p uzatish jarayoni aynan shu harakatlardan boshlanadi.

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 qaytadi.

To'p uzatishdagi mashqlar

To'rtta o'yinchi va ikkita to'p:

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'yinchi esa A o'yinchiga to'p uzatadi, keyin esa A o'yinchi D o'yinchiga to'pni uzatadi va h.



75-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'lida ko'krakdan bajarishi yoki

bir o'yinchi to'pni 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 olishi kerak. Mashq to'p oshirishni yaxshi bajarishni taqozo etadi, chunki 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'yan 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'lida ham, chap qo'lida 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 h.) omillar ta'sirida ham turg'un va barqaror ijro etilishini anglatadi.

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

Sport texnikasi nazariyasida “model (etalon) texnika”, “maqbul (ratsional) texnika” va “individual texnika” tushunchalari mavjud.

Sport texnikasiga oʻrgatish jarayoni bu “model“ yoki “ratsional” texnika nusxasini koʻchirish, uni qanday boʻlsa, shunday mazmunda oʻzlashtirishga qaratilmaydi, aksincha bu “nusxalar” namuna sifatida xizmat qilishi lozim, shu “nusxalarga” moʻljallangan holda oʻrgatilayotgan usulni oʻz imkoniyatiga qarab “shaxsiy mazmunda” ijro etilishini (yoki oʻrganishni, oʻzlashtirishni) anglatadi.

6.3. Hujum oʻyin texnikasiga oʻrgatish

Hujumga xos oʻyin usullari texnikasini oʻzlashtirish samaradorligini taʼminlash uchun ularni quyidagi ketma-ketlikda oʻrgatish muhimdir:

- tayyorlik holatlari va harakatlanish usullari;
 - ikki qadamli usulda toʻxtash;
 - joyida va harakat davomida burilish – aylanish;
 - toʻpni ushlab (qoʻlda joylashishi) va muvofiq holat;
 - joyida uzatish va ilish usullari;
 - toʻpni ilish davomida ikki qadamda toʻxtash;
 - joyida uzoq oraliqlardan savatga toʻp tashlash;
 - harakat davomida bir qoʻllab (oʻng va chap qoʻllab) savatga toʻp tashlash usullari;
 - toʻpni oʻng va chap qoʻlda urib yurish-yugurish;
 - toʻpni yurishdan soʻng ikki qadamda toʻxtash;
 - sakrab toʻxtash: toʻpsiz, toʻp ilish bilan toʻpni urib yurish va yugurishdan soʻng;
 - joyidan harakat davomida sakrab toʻgʻri hamda oʻngachapga, burilib-aylanib savatga toʻp tashlash usullari;
 - toʻpsiz va toʻp bilan bajariladigan fintlar (chalgitish harakatlari);
 - musobaqa talabida bajariladigan oʻyin usullari.
- Ushbu oʻyin usullari texnikasiga oʻrgatishda tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy va aralash mashqlar toʻpsiz va toʻp bilan qoʻllaniladi. Oʻrgatish jarayonida turdosh,

moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan harakatli oʻyinlardan foydalanish oʻzlashtirish samaradorligini kuchaytiradi (“Toʻp kapitanga”, “Nomer chaqirish”, “Dasta qulaguncha ushlab ol”, “Quvlashmachoq”, “Ovchilar va oʻrdaklar”, “Qarmoqcha”, “Xoʻrozlar jangi” va “Oqsoq qargʻa” va h.k.).

6.3.1. Toʻp bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga oʻrgatish. Toʻpni ilish

Ushbu koʻnikma turli usullardan iborat boʻlib, dastlab joyida turib ikki qoʻl bilan toʻpni ilish texnikasiga oʻrgatiladi. Soʻng toʻpni ilish holatlari modellashtirilgan vaziyatlar talablariga mos holda harakat davomida, harakatdan keyin ikki qadamli toʻxtash va sakrab toʻxtash, sakrab bir va ikki qoʻlda ilish usullariga oʻrgatiladi. Keyingi bosqichda – qayd etilgan ilish usullari mukammal oʻzlashtirilgandan soʻng toʻp uzatish usullariga oʻrgatiladi.

Toʻp uzatish

Mazkur koʻnikmaga usullari quyidagi tartibda:

- koʻkrak oldidan ikki qoʻllab;
- yelkadan oʻng va chap qoʻllab;
- bosh ustidan ikki qoʻllab;
- bosh ustidan oʻng va chap qoʻllab;
- bir qoʻllab oʻng va chap yon tomondan;
- oʻng va chap qoʻl bilan bosh ustidan yarim aylana (kryuk) usulida;
- ikki qoʻl oʻng va chap bilan pastdan;
- yerga urib uzatish;
- toʻpni dumalatib uzatish;
- “berkitma” uzatish usullari: qoʻlni oʻng va chap orqa tomonga (belga) oʻtkazib, qadam tashlayotgan oyoq oʻrtasidan uzatish va h.k.

Ushbu uzatish usullari oddiy, murakablashtirilgan va model- lashtirilgan oʻyin vaziyatlarida (raqiblar qarshiligida) oʻrgatilishi 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, sakkiz shaklda va h.k.);
 - yuqorida qayd etilgan usullarni raqib qarshiligida bajarish.
- Ikkita to'pni olib yurish. To'p olib yurish malakalarini yaxshilashning eng yaxshi usuli ikkita to'pni 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'pni 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'pni olib yurishdan boshlanadi. O'yinchilarning nigohi to'g'riga qaratilgan, tizzalar bukilgan va to'plar sonlardan sonlarga ko'tariladi. To'p olib yurish qo'l va barmoqlar 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'pni navbatma-navbat 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'pni olib yurishi, ular har xil qo'l bilan 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 ushlab muhim ekanligini namoyish qilish maqsadida o'yinchilar bu mashqni bajarishda turishlari kerak. To'plar har tomonga sapchib ketadi. O'yinchilarga ularning sonlari qancha past tursa, xatoga yo'l qo'yish imkoniyati shuncha kamroq bo'lishini tushuntirishi lozim, va aksincha, o'yinchilar tik 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 maydonning yarimigacha boradilar va orqaga qaytadilar. Ular sirt chizig'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, hamda 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, hamda to'pni 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 bolishi uchun o'yinchilarga to'pga emas, balki polga qarash kerakligini eslatib qo'yish. Mashqni har kuni 70-60 soniya bajarish kerak.

Ikkita to'pni orqaga yurib 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 qator 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 "archasimon" 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 ishlatishiga 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.

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 navbatmanavbat 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 qiling.

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 "avtomatik" tarzda shakllangan bo'lsagina sayqal topadi. Shuning uchun ham mutaxassislar ushbu usulga erta yoshlikdan boshlab o'rgatish zarurligini ta'kidlaydilar.

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 quyidagi 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, 2,5-3,0 m. oraliqdan diagonal yo'nalishda (yoysimon) sakrab to'pni o'ng va chap qo'l bilan savatga tashlash.

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 atrofiga 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 aylana

harakat beriladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga gorizontal 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'yi 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'yinchining 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'ladi.

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, serqirra 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) psixo-jismoniy 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'rsatish, 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.

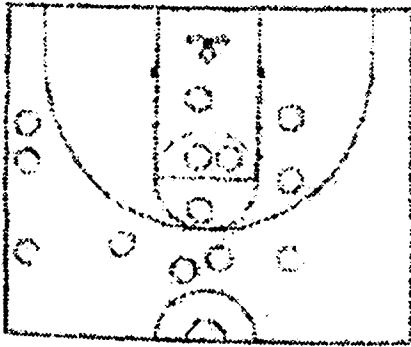
Himoya usullari texnikasiga o'rgatishda, hujum texnikasiga o'rgatishda, hujum texnikasini shakllantirishda qo'llaniladigan o'rgatish uslublari, vositalari va pedagogik prinsiplardan foydalaniladi.

Ushbu jarayonda himoya usullariga quyidagi tartibda o'rgatiladi:

- qoida doirasida to'pni tortib olish;
 - hujumchi to'pni ilayotganda, 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'pni urib chiqarish

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

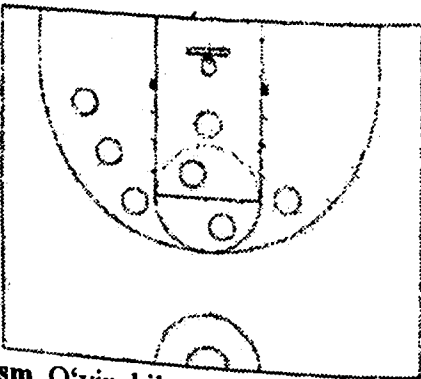


76-rasm. O'yinchilarni yarim maydonda harakatlinishi.

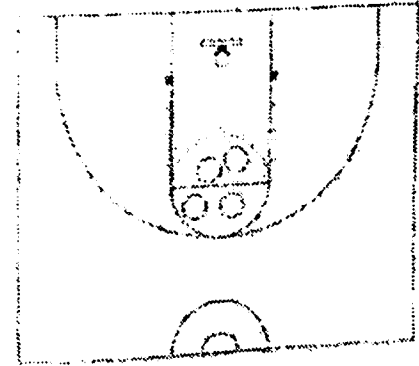
Mashqning bayoni: Barcha o'yinchilar to'pga ega va chegaralangan hududda joylashadilar (masalan, o'yinchilar maydonning yarmida yoki 3 ochkoli maydon ichida joylashadilar va h.k.).

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'batlantirishi kerak (masalan, ular birinchi suv ichishlari yoki tezlanib yugurishlarni bajarasliklari mumkin).



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



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

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. 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. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik: A.A.Pulato, F.V.Ganiyeva, V.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulato. – T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017-yil. – 348 bet.
4. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Эсмо-Пресс. 2016. – 256 с.

5. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. – М.: «Академия», 2010. – 336 с.

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

7. Расулев О.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998. – 278 б.

8. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. – Т., 2007. – 83 с.

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

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

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Pulatov A.A. Yosh basketbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. – Т., 2008. – 38 б.

2. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Расулев А.Т., Исмагуллаев Х.А. Курс лекций по баскетболу (2-4 курс). – Т., 1999. – 137 с.

3. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. // Методические рекомендации. – Т., 1997. – 30 с.

Internet saytlari

1. www.ziyonet.uz
2. www.fiba.org
3. www.basketball.uz

VII 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, usublari, 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) usublari alohida ahamiyat kasb etadi.

7.1. Hujum taktikasiga o'rgatish

7.1.1. Individual taktik harakatlarga o'rgatish

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

7.1.1.1. To'psiz ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o'rgatish

Hujum qilayotgan o'yinchining to'psiz harakatlari doimo muayyan taktik maqsadga qaratiladi. U himoyalalanayotgan 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 predmeti sifatida shakllantirilishi kerak.

7.1.1.2. 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 "yonmayon" 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 vaqtda 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", "uchbur-chak", "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'rgatilayotgan harakatlar taktikasini 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 e'tiborga 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

7.2.1. 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'pli o'yinchiga qarshi ijro etiladigan harakatlardan iborat bo'ladi.

To'psiz o'yinchiga qarshi 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 shakllantirishini tavsiya etiladi.

Keyingi bosqichlarda o'rgatuvchi mashqlar mazmuni borgan sari murakkablashtirib boriladi, 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 ta'sirida shakllantirishini ijobiy natija beradi.

7.2.2. 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 harakatlari 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 taktikasiga qarshi himoya tizimi shaklida qollanilishi, shundan keyin 4x4 va 5x5 o'yin mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. 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. 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. - 348 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. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол - навыки и упражнения. - М.: АСТ. Астрель, 2006. - 216 с.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. Октябрь, 2005. - 56с.
5. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. - М., 2009. - 92 с.
6. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. // Методические рекомендации. - Т., 1997. - 27 с.

7. Giorgio Gandolfi. The Complete Book of Offensive Basketball Drills / USA: McGraw-Hill. 2009. – 272 p.

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

9. Lee Rose. Winning basketball fundamentals / USA: Human Kinetics. 2013. – 271 p.

10. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills / USA: Coaches choice. 2010. – 109 p.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Pulatov A.A. Yosh basketbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. – T., 2008. – 38 b.

2. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Расулев А.Т., Исмагуллаев Х.А. Курс лекций по баскетболу (2-4 курс). – T., 1999. – 137 с

Internet saytlari

1. www.ziyonet.uz

2. www.fiba.org

3. www.basketball.uz

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

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

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

3. Расулев О.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998. – 278 б.

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

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

6. Сууркаск В., Гейз Л. Правила соревнований. – М., 2004. – 101 с.

7. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Баскетбол. // Маърузалар туплами, (III курс). – Тошкент, 2004. – 185 б.

8. 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.

9. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. Октябрь. 2005 – 56 с.

10. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. – М. АСТ. Астрель. 2006. – 216 с.

11. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет».

5. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет». – 78 с.

12. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. – Ташкент, 2007. – 83 с.

13. Ganiyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – Toshkent, 2009. – 69 b.

14. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. – М. 2009 – 92 с.

15. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
16. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. – М.: “Академия”, 2010. – 336 с.
17. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учаш. колл, и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. – Тошкент: Илм Зиё, 2012. – 277 с.
18. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Эсмо-Пресс, 2016. – 256 с.
19. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik: A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. – Toshkent: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 348 bet.

Qo‘shimcha adabiyotlar

20. Pulatov A.A. Yosh basketbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2008. – 38 b.
21. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А. Курс лекций по баскетболу (2-4 курс) – Т., 1999. – 137 с
22. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. // Методические рекомендации. – Ташкент, 1997. – 30 с.

Internet saytlari

23. www.ziyonet.uz
24. www.fiba.org
25. www.basketball.uz
26. www.basket.uz
27. www.basket.ru

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. BASKETBOL O‘YININING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	
1.1. Basketbol o‘yining paydo bo‘lish tarixi va rivojlanish bosqichlari	5
1.2. O‘zbekistonda basketbolning rivojlanishi	13
1.3. Mustaqil O‘zbekistonda basketbolning rivojlanishi	18
II BOB. O‘YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI	
2.1. Hujum texnikasi	32
2.1.1. Maydonda harakatlanish texnikasi	38
2.1.2. To‘p bilan bajariladigan usullar	50
2.1.3. Chalg‘itishlar	52
2.1.4. Savatga to‘p tashlashlar	60
2.2. Himoya texnikasi va uning tasnifi	61
2.2.1. Harakatlanishlar texnikasi	64
2.2.2. To‘pni egallash texnikasi	64
III BOB. O‘YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI	
3.1. Hujum taktikasi	74
3.1.1. Individual harakatlar	77
3.1.2. Guruhli harakatlar	82
3.1.3. Jamoaviy harakatlar	83
3.2. Himoya taktikasi.....	84
3.2.1. Individual himoya taktikasi	86
3.2.2. Guruhli himoya harakatlari	88
3.2.3. Jamoaviy himoya harakatlari	88
IV BOB. BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYAT	
4.1. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar haqida tushuncha.	94
4.2. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari	95
4.3. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	97
4.4. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari	98
4.5. Basketbolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash.....	98
4.5.1. Basketbolchilarning tezkorligini tarbiyalash	98
4.5.2. Basketbolchilarda kuch sifatini tarbiyalash	103
4.5.3. Basketbolchilarda chaqqonlikni tarbiyalash	105

- 4.5.4. Basketbolchilarda chidamkorlikni tarbiyalash 106
 4.5.5. Basketbolchilarda egiluvchanlikni tarbiyalash 112

**V BOB. BASKETBOL MUSOBAQALARINI
TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH**

- 5.1. Musobaqalarning turlari 115
 5.2. Musobaqa o‘tkazish tizimlari 116
 5.2.1. Chiqib ketish tizimi bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish 116
 5.2.2. Aylanma tizim bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish 123
 5.2.3. Aralash tizim bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish 125
 5.3. Musobaqalarni tashkillashtirish, uning nizomi hamda smetasi.. 126

**VI BOB. O‘YIN TEXNIKASIGA O‘RGATISH
USLUBIYATI**

- 6.1. “O‘rgatish”, “O‘zlashtirish” va “Mukammallashtirish”
tushunchalari 130
 6.2. Basketbolga o‘rgatish tartibi, bosqichlari, uslublari, vositalari
va prinsiplari 131
 6.3. Hujum o‘yin texnikasiga o‘rgatish 144
 6.3.1. To‘p bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga o‘rgatish 145
 6.3.2. To‘pni urib yurish, yugurish texnikasiga o‘rgatish 146
 6.3.3. Savatga to‘p tashlash texnikasiga o‘rgatish 151
 6.4. Himoya o‘yin texnikasiga o‘rgatish 152

**VII BOB. O‘YIN TAKTIKASIGA O‘RGATISH
USLUBIYATI**

- 7.1. Hujum taktikasiga o‘rgatish 157
 7.1.1. Individual taktik harakatlarga o‘rgatish 157
 7.1.1.1. To‘psiz ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o‘rgatish... 157
 7.1.1.2. To‘p bilan ijro etiladigan individual taktik
harakatlarga o‘rgatish 158
 7.1.2. Guruh hujum taktikasiga o‘rgatish 158
 7.1.3. Jamoa hujum taktikasiga o‘rgatish 159
 7.2. Himoya taktikasiga o‘rgatish 159
 7.2.1. Individual himoya taktikasi 159
 7.2.2. Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya
taktikasiga o‘rgatish 160
 Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati 163

O‘QUV NASHR

XURRAMOV J.Q.

**SPORT O‘YINLARINI O‘QITISH
METODIKASI
(basketbol)**

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim
vazirligi tomonidan oliy o‘quv yurtlarining bakalavriat
5112000 – jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi talabalari
uchun darslik sifatida tavsiya etilgan.

Muharrir: **E.Jabborov**
 Texnik muharrir: **J.Raxmatov**
 Musahhih: **M.Primova**

Nashriyot litsenziyasi AA № 0051. 08.06.2020 yil.
 Terishga 16.12.2022 yilda berildi. Bosishga 20.12.2022 yilda
 ruxsat etildi. Bichimi 64x84 1/16. Shartli bosma tabog‘i 10,5.
 Ofset usulida chop etildi. Times New Roman garniturasida.
 Ofset qog‘ozi. Nashr bosma tabog‘i 9,22. 57-shartnoma.
 118-buyurtma, 100 nusxada. 168 bet.
 Erkin narxda.

“Fan va ta‘lim” nashriyoti, 180103.
 Qarshi shahri, Ko‘chabog‘ ko‘chasi, 17-uy.

Qarshi davlat universiteti
 kichik bosmaxonasida bosildi.

22490C. 86T

ISBN 978-9943-8685-4-0



9 789943 868540