

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**A.Navoiy nomidagi
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT FAKUL'TETI

BASKETBOL NAZARIYASI VA METODIKASI

Sultonov R, Umarov.K

**«Jismoniy madaniyat»yo'nalishi bo'yicha ta'lim
olayotgan talabalar uchun**

MA'RUZALAR MATNI

1-Mavzu: Basketbol o'yinining O'zbekistonda va jahonda rivojlanishi tarixi

REJA

- 1.O'yinning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari.
- 3.O'zbekistonda basketbolning rivojlanish tarixi.
4. FIBAning tashkil etilishi.
5. Mustaqillikdan keyin respublikamizda basketbolning rivojlanishi.

1.Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin tug'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi INKlar qabilasiga mansub bo'lgan hududlar «POK-to-POK» deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan. To'p o'rnida kauchukdan tayyorlangan shardan foydalanishib, uni yerga nisbatan perpendikular baland joyda osilgan halqaga tashlashgan.Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda, meksikalik «basketbolchilar» bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday kauchuk sharni devorga osilgan tosh halqa orqali o'tkazishga harakat qilishgan.

1603 yilda BRYuIS tomonidan ishlangan gravyurada basketbolga o'xshagan o'yin aks ettirilgan: VETning «Sport ensiklopediyasi» (1818-y) degan kitobida esa Floridada odamlar qiziqib o'ynaydigan o'yin bayon etilgan: kimki savatga ko'proq to'p tushirsa, o'sha yutgan hisoblanadi. Savat esa baland joyga osib qo'yilgan. Ancha keyinroq basketbolning hozirgi zamon ko'rinishini eslatadigan to'p bilan o'ynaydigan o'yin turi paydo bo'lgan. Spartada shunga o'xshagan «spiskirus», qadimgi Rimda «Xerpastum», Italiyada «Halqaga tushirish» deb ataluvchi o'yinlar bunga misol bo'la oladi. Hozirgi zamon basketbol o'yini 1891-yilning dekabr oyida AQSHning Massachusets shtatidagi Springfield trenirovka maktabining (keyinchalik maktab kollejga aylangan) jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tamonidan kashf etilgan. U o'yinni shunday ta'riflab bergan: «Basketbolni o'ynash oson, lekin yaxshi o'ynash qiyin». Yangi o'yin o'zining serharakatligi bilan o'yinchilarda shunchalik qiziqish uyg'otadi, deb Neysmit xayoliga ham keltirmas edi. Hozirgi kunlarda esa basketbol bilan shug'ullanadiganlar soni millionlarcha. Neysmit tomonidan yaratilgan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan, 13 ta asosiy qoidadan iborat edi. O'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892-yil 15-yanvarda matbuotda bosilib chiqdi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanladi, chunki bu to'pni qo'l bilan ilib olish oson bo'lib, uni yashirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda yuqoriga otilishi unga ma'qul tushgan. Neysmit gimnastika zalidagi tomoshaxonaga savat osgan.

Tomoshaxonaning balandligi 3 metr 5 sm bo'lgan va hozirgi paytgacha saqlanib kelmoqda. Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari 1894-yilda AQSHda e'lon qilingan edi. 1895-yildan boshlab AQSHda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkazila boshlandi. 1896-yildan boshlab to'pni yerga urib yurishga ruxsat berildi.

Basketbol avvaliga Amerikadan Sharq mamlakatlari-Yaponiya, Xitoy, Fillipinga, undan so'ng Yevropa mamlakatlari-Chexoslovakiya, Litva, Estoniya, Latviya, Italiya, Fransiya va Nixoyat, Janubiy Amerikaning ayrim mamlakatlariga tarqaldi.

Basketbol o'yinining tarixida buyuk voqea bo'lib 1932-yilning 18-iyun kuni hisoblanadi-shu kuni Xalqaro basketbol Federatsiyasi (XBF-FIBA) tashkil topadi. Sakkiz milliy federatsiyalarning vakillari-Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Shvetsariya va Chexoslovakiya birinchi xalqaro anjumanda qatnashib, bir ovozdan Xalqaro basketbol federatsiyasini tashkil qilinishini va muqobillashgan qoidalarining qabul qilinishini qo'llab-quvvatlashadi. FIBAning ustavi 1932-yilda Rim shahrida qabul qilingan edi. Unga har yilda bir marta o'tkaziladigan Federatsiya kongreslarida tegishli o'zgartirishlar kiritib turiladi. FIBAning bosh organi – kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqiriladi. Kongresslar o'rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byuro uning rahbar organi hisoblanadi. U ikki yilda bir marta o'z majlislariga-sessiyasiga to'planib turadi. Markaziy byuro sessiyalari o'rtasida uning vazifasini 7 kishidan iborat ijroiya komissiyasi bajarib turadi. Ma'lumki, olimpiada o'yinlari kabisa yillarida o'tkaziladi. Bu yillar orasida FIBA rahnamoligi ostida 4 yil maboynida – jahon chempionatlari (juft yillarda) hamda qit'alar birinchiliklari (toq yillarda) o'tkazib turiladi.

FIBAning rahnamoligida o'tkazilgan birinchi yirik musobaqa-bu birinchi Yevropa chempionati hisoblanadi.

1935-yilda Jenevada erkaklar jamoalari o'rtasida birinchi Yevropa chempionati bo'lib o'tdi. Bunda Boltiqbo'yi mamlakatlarining jamoalari ustun keladilar. Yevropa chempioni unvoniga Latviya terma jamoasi birinchi bo'lib sazovor bo'ldi. 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 qatnashdi.

Ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati 1938-yilda Rimda bo'lib o'tdi. Bunda Italiya milliy jamoasi g'alaba qozondi.

1950-yilda Argentinada birinchi dunyo chempionati bo'lib o'tdi. Bunda mezbolar birinchi o'rinni egallashdi. Ayollar jamoalari uchun birinchi dunyo chempionati 1953-yilda Chilida o'tkazildi va AQSH ayollar terma jamoasi jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar.

2.I bosqich-1891-1918 yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini bir oz jonlantirish uchun

yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanib, uning o'ziga hos barcha hususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy qoidalari yaratiladi, o'yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funktsiya-vazifalar belgilab beriladi.

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

III bosqich-1932-1947-yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tamonlama rivojlanganligi bilan o'ziga xosdir. Bu davrda basketbol o'yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan – basketbolni sportning olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Basketbol texnikasi va taktikasiga engilliklar kiritildi.

IV bosqich-1948-1965-yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi paydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish texnikasi va taktikasida ancha murakkab usullar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo bo'ylab tarqala boshlaydi.

V bosqich-1966-1990-yillarda milliy federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (MBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va taktikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlar usuliyati takomillashtiriladi.

3.O'zbekiston hududida basketbol 1913-1914-yillarda tarqala boshlaganligi haqida ma'lumotlar bor. Ammo, o'lkamizda basketbol faqat 1920-yillardan keyingina chinakamiga rivojlana boshladi. O'zbek jismoniy tarbiyachilarining basketbol o'yini bilan tanishishi Vseobuch vakili L.Barxashning nomi bilan bog'liq. O'zbekiston hali Sovet Ittifoqi tarkibiga qo'shilmagan keyin, 1920-yilda L.Barxash Farg'ona (Skobelev) shahrida birinchi bor basketbolchilar jamoasini tuzadi. U o'yinchilarni o'yin qoidalari bilan tanishtirib, ko'rgazmali o'yin o'tkazadi. Har bir jamoada 9 kishidan iborat o'yinchi bo'lib, ular 28x16 metrli maydonda o'ynar edilar. Maydon ko'ndalang chiziqlar bilan uch qismga bo'linib, basketbolchilar uch himoyachi, uch yarim himoyachi va uch hujumchiga ajratilardi. Ular o'z chiziqlarida o'ynab, to'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan otar edilar.

Toshkent shahrida basketbol jamoasini birinchi bo'lib harbiy maktab o'qituvchisi S.Starshiy tashkil qildi. P.Taranov, A.Bogachenkov, Yu.Belotserkovskiyalar shu jamoa a'zosi edilar. Bu yerda birinchi o'yin 1920-yilning sentabr oyida «Vseobuch» maydonida bo'lib o'tdi.

Har bir jamoa tarkibida beshtadan o'yinchi bo'lib, o'yin futbol to'pi bilan olib borilgan. Savat sifatida maydonning ikki qarama-qarshi tamonida o'rnatilgan langarga osib qo'yilgan tagi olib tashlangan chelaklardan foydalanilgan. 1920-yilning yozi va kuzida bir necha ko'rgazmali o'yinlar o'tkazilgan edi. Yangi o'yinda ayol-qizlar ham ishtirok eta boshlashdi. 1920-yilning sentabr oyida Andijon shahrida jismoniy tarbiya yo'riqchisi I.Blutskiy boshchiligida ayollar basketbol jamoasi tashkil etiladi. Qizlar unga «Sokol» («Lochin») nomini berishgan edi. O'yin tashabbuskorlari bo'lib opa-singil T. va I.Mixaylovalar, I.Voronkova, Z.Torokova, L.Dzvenskaya, A.Abramova, D.Shaporenko va boshqalar jonbozlik ko'rsatganlar, bir oz vaqt o'tib, ularning soni 17 taga yetdi.

Basketbol to'garaklari keyinchalik Namangan, Samarqand va respublikamizning turli shaharlaridagi korxonalar, fabrika, zavod hamda boshqa tashkilotlarda ham tashkil qilina boshladi. 1924-yilda Sirdaryoda o'tkazilgan viloyat olimpiadasi dasturiga basketbol o'yini birinchi marta kiritiladi. Musobaqalar 1922-yildagi Moskva qoidalari asosida o'tkaziladi. O'yin vaqti 40 minut bo'lib, har bir jamoa 5 kishidan iborat edi (ikkita hujumchi, markaziy o'yinchi va ikkita himoyachi). Faqatgina markaziy o'yinchi himoyaga qaytib kelar edi, o'yinda esa hech qanday murakkab harakatlar qo'llanilmasdi. Jarima to'plarini otish jamoaning bitta o'yinchisi zimmasida bo'lardi. O'yin davomida basketbolchini faqat jarohatlanganidagina almashtirish mumkin edi. Maydon markazida dastlabki to'p otishda qatnashayotgan basketbolchilar bitta qo'llarini orqalariga qilib turishlari, jamoalarning hujumchilari esa old zonaga o'tib turishlari lozim edi. Basketbolchi bir joyda turib to'pni uch soniyadan ortiq tutib turishi ta'qiqlanardi. To'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan va bir qo'l bilan yelkadan otish keng qo'llaniladigan usullardan bo'lib hisoblangan.

Olimpiadada 10 ta erkak va 4 ta ayollar jamoalari qatnashdi. Erkaklar orasida eng kuchlilar safida Toshkentning birlashgan maktabi (TBM) va talabalar sport klubi (TSK) hisoblangan edilar. Ayollar orasida TSK peshqadamlik qildi. Erkaklar orasida, shartli ravishda, TBM va TSK g'olib deb topildilar, chunki bular orasidagi o'yin natijasiga norozilik bildirilgan edi.

O'rta Osiyo hududida bir necha respublika tashkil etilgach, 1925-yildan boshlab respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning jumladan, basketbolning ham rivojlanishida ma'lum iz qoldiradigan ishlar olib borildi.

Respublika bo'ylab keng tarqalayotgan basketbol o'yini 1927-yilda Butun o'zbek spartakiadasi dasturiga kiritildi. Bu spartakiadada Toshkent shahri, Andijon, Samarqand, Farg'ona terma jamoalari qatnashdilar. O'yinlar chiqib ketish usuli bilan o'tkazilgan: bir o'yinni yutqazgan chiqib ketadi.

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

Bu spartakiada 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.

1934-yili basketbol bo'yicha o'tkazilgan birinchi O'rta Osiyo spartakiadasida O'zbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalari birinchi o'rinlarni egalladilar.

O'zbekiston basketbolchilari 1935-yilda Leningradda o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida qatnashib, erkaklar - 12, ayollar 11-o'rinlarni egalladilar.

1939-yilda mamlakatimizda musobaqaning yangi qoidalari joriy etildi. Bu qoidalar halqaro musobaqalar qoidalariga munosib tuzilgandi.

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

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

1946-yilda Andijonda mahalliy millat erkaklarining jamoalari o'rtasida ikkinchi respublika chempionati o'tkazildi. Bu musobaqalarda respublikamizning 8 ta viloyatidan 50 ta kishi qatnashdi. Musobaqalar juda qiyin sharoitda: zalning kattaligi 20x10.4 metr bo'lib, shit devorga mahkamlangan, yorug'lik manbalari o'rnatilmagan ahvolda o'tkazilgan edi. Qiziqi shundaki, musobaqa uchun Andijon shahrida faqat bitta basketbol to'pi topilgan edi.

Bu musobaqalarda U.Bektemirov, U.Umarov, A.Shermuhammedov, A.Minovaxo'jayev, T.Isaxo'jayev, X.Sultonov va K.Musaxo'jayevlardan tashkil topgan Toshkent shahri 1-o'rinni egalladi.

1946-yilda o'zbek basketbolchilari sobiq Ittifoq birinchiligining II guruhida qatnashib, ayollar – 6, erkaklar - 11 o'rinlarni egalladilar.

Biroq basketbol hali maktab o'quvchilari va talabalar orasida keng ommalashmagan edi. Masalan, Toshkent shahrining talabalaridan faqat 556 kishi, maktab o'quvchilaridan 962 nafari basketbol seksiyalariga qatnashardi.

So'ngi yillarda basketbol bo'yicha musobaqalar soni oshib bordi. Mehnatkashlar jismoniy tarbiya bilan ommaviy ravishda shug'ullanishga jalb qilinib, sport - texnika natijalarini

yuksaltirish shiorlari ostida katta ishlar olib borildi. Sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnashish natijalari hali talabga javob bermasdi.

1947-yili mahalliy millat erkaklar jamoalari uchinchi respublika birinchiligi o'tkazildi. Bu musobaqalarda 7 ta jamoa qatnashib, U.Orifxonov, M.Toyirxo'jayev, U.Mirzaahmedov, Ch.Botishev, R.Sodiqov, B.G'afurov, R.Odilov, A.Shermuhammedovlardan tashkil topgan, Toshkent shahri jamoasi birinchi o'rinni, Samarqand shahri ikkinchi va Toshkent viloyati jamoasi uchinchi o'rinni egalladi. 1950-yilda Frunze shahrida basketbol bo'yicha O'rta Osiyo respublikalarining uchinchi an'anaviy musobaqalari o'tkaziladi. Unda o'zbek basketbolchilari g'olib chiqadilar.

1951-yilda o'smirlar o'rtasida O'rta Osiyo birinchiligi birinchi marta o'tkaziladi. Unda toshkentlik yigit-qizlar birinchi o'rinni egalladilar.

Respublikamiz terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan Sobiq Ittifoq terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII o'rinni egallaydi. Xullas, 1946-1960-yillar respublika 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 Ittifoq chempionatining «A» toifasi bo'yicha musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo'ldilar.

1962-yilda sobiq Ittifoq birinchiligida «Mehnat» ayollar jamoasi 7-o'rinni egaladilar. Jamoaning bu muvaffaqiyati sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy L.K.Velichkoning nomi bilan bog'liq. Yana shunisi quvonarliki, jamoa, asosan, respublikamizda tarbiyalangan basketbolchilardan tashkil topgan edi.

O'zbekiston basketbolining bir necha vakillari sobiq Ittifoq terma jamoalari a'zolari sifatida musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib keldilar. Ikki marta Jahon va Evropa chempioni, sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi R.Salimova (Prokopenko), qizlar o'rtasida Yevropa chempionlari, sport ustalari T.Volkova va T.Xabibulina, Olimpiada o'yinlari, Jahon va Evropa chempionlari A.Jarmuhammedov va E.Tornikidu, halqaro toifadagi sport ustasi E.Kovalenko, sport ustalari G.Avdeev, I.Borodachev, N.Buzlyakov, D.Suxarev va R.Abelyanovlar shular jumlasidandir.

1968-1978-yillarda o'tkazilgan respublika birinchiliklarida Toshkent shahrining jamoalari hamon kuchlilikni qo'ldan bermadilar. Toshkent, Farg'ona, Samarqand, Andijon, Buxoro viloyatlari jamoalari sovrinli o'rinlarni egallab keldilar.

O'zbekistonning eng kuchli erkaklar jamoasi 1973-yilda «A» toifasining I- guruhiga kiradi, 1974-yili shu guruhda 3-o'rin, 1975-yili 7-o'rin, 1976-yili 9-o'rin, 1977-yili 18-o'rin, 1978-1979-yillari 4-o'rin, 1979-1980-yilda 1-o'rinni egallaydi va oliy ligaga chiqadi.

1980-1981-yilda oliy ligada 12-o'ringa muvofiq bo'lib, yana I-guruhga qaytdi. 1981-1982-yilda birinchi guruhda birinchi o'rinni egallab, yana oliy ligaga yo'llanma oladi, 1982-1983-yil 9-o'rin, 1983-1984-yil 5-o'rin, 1984-1985-yil 10-o'rin, 1985-1986-yil 12-o'rin va birinchi guruhga chiqib ketadi. 1986-1987-yil birinchi guruhda 10-o'rin, 1987-1988-yil birinchi guruhda 9-o'rin, 1988-1989-yil 9-o'rin, 1989-1990-yil oxirgi o'rin, 1990-91 yil oliy ligaga chiqish va 1991-1992 yil birinchi ligaga qaytish.

Shu yillari jamoa murabbiylari bo'lib A.I.Adisman, A.Y.Karaulin, V.N.Semin, S.S.Gavrilov, S.A.Alpatov, V.A.Silkin, A.V.Vlasov ishlaganlar.

MUSTAQILLIKDAN KEYIN RESPUBLIKAMIZDA BASKETBOLNING RIVOJLANISHI

1991-yilning aprel oyida Olma-ota shahrida birinchi «Do'stlik» o'yinlari bo'lib o'tgan. Unda O'zbekiston terma jamoasi (ayollar) 5 o'yindan 4 tasida g'olib chiqib, 2-o'rinni egallashga muvofiq bo'ladi.

Iyul oyida terma jamoamiz Xitoyning Urumchi shahrida o'tkazilgan halqaro turnirda 3-o'ringa ega bo'ladi.

1991-yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'ldi. Xalqaro maydonda o'zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992-yil yanvarda O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi (XOK) ga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin xalqaro musobaqalarda tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II-o'rinni egalladilar. 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 MXSK VII o'rinni egalladi. 1997-yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida Xalqaro turnir o'tkazildi. Bu yerda o'zbek basketbolchilari 3 g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'yidilar va umumiy hisobda III-o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimovning "Respublikada sportni rivojlantirish to'g'risida" gi farmonini amalga oshirish yo'lida O'zbekistonda ko'zga ko'rinadigan ishlar qilinayotganligi hammamizga ayon. Bular ichida barcha viloyatlar, shaharlarda stadionlarning ta'minlanishi, yangi sport inshootlarining qurilishi va h.q. Basketbol

o'yinining yanada rivojlanishiga yo'naltirilgan ishlar, sport zallari va maydonlari qurilishi va yangidan jihozlanishi, shular jumlasidandir.

Hozirgi kunda respublikamizda 350 dan ortiq sport zallari, 150 dan ortiq talabga javob beradigan basketbol maydonlari, 9 mingdan ortiq sport maydonlari va maydonchalari mavjud. Jismoniy tarbiya jamoalarining aksariyatida basketbol to'garaklari ishlab turibdi. Ko'pchilik maktab o'quvchilari ko'ngilli sport jamiyatlarida yoki BO'SMlarning basketbol to'garaklarida o'z malakalarini oshirmoqdalar. Murabbiy kadrlari Oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlarida tayyorlanib, ularning ko'pchiligi oliy ma'lumotga ega. O'zbekiston Basketbol federatsiyasi xalqaro basketbol federatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. Bu bizning mustaqil O'zbekistonimiz o'zining jamoalari bilan barcha xalqaro basketbol musobaqalarida mustaqil qatnashish huquqiga ega bo'lganligini anglatadi.

Tayanch tushunchalar

POK-ta-POK, basketbol, Jeyms Neysmit, bosqichlar, FIBA, MBA, Olimpiya o'yinlari, musobaqalar, qoidalar, O'zbekistonda rivojlanishi, asoschilar, jamoalar, O'rta Osiyo o'yinlari, butuno'zbek spartakiadasi, «A» toifa, mustaqillik, XOK, MOK.

Nazorat savollari

1. Basketbolning dastlabki nomlanishi.
2. Hozirgi zamon basketbol o'yini qachon va qayerda paydo bo'lgan?
3. Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari.
4. FIBAning tashkil topishi.
5. Basketbolning rivojlanish bosqichlari.
6. O'zbekistonda qachon va qaysi hududlarda basketbol paydo bo'lgan?
7. Ilk musobaqalarning o'tkazilishi.
8. O'zbekistonda basketbolning asoschilari.
9. O'zbekiston mustaqilligidan keyin basketbolning rivojlanishi.

Adabiyotlar

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y.
2. Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998-y.
3. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
4. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshkent, 2001.

2-Mavzu: Texnik o'yin usullarining tahlili va tasnifi

Reja

1. O'yin texnikasi tasnifi.
2. Hujum texnikasi:
 - a) maydonda harakat qilish texnikasi;
 - b) to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi.
3. Himoya texnikasi:
 - a) maydonda harakat qilish texnikasi;
 - b) to'pni egallash va qarshi harakat texnikasi.

1.O'yin texnikasi – bu, musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar tizimi tushiniladi. 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, rivojlanishning har bir davridagi sportchi texnikasi - bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning 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:

1.berilgan o'yin topshiriqlarini va himoyaning ikki – uch eng yaxshi egallagan usuli bilan qo'shilishida mukammal bajarish uchun usul va usulning eng maqbul hajmini erkin egallash;

2.ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;

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

4.raqib qarshi harakatining aniq shakllariga qarab texnik usullar (fazalarini) qismlarini

boshqara olish;

5.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 uyini 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 kurashidagi 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'yini 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'laniladigan 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 tasnifnomasida 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 yerishishdir.

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

- texnika bo'limi – hujum texnikasi;
- texnika guruhi – to'pni egallash 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.

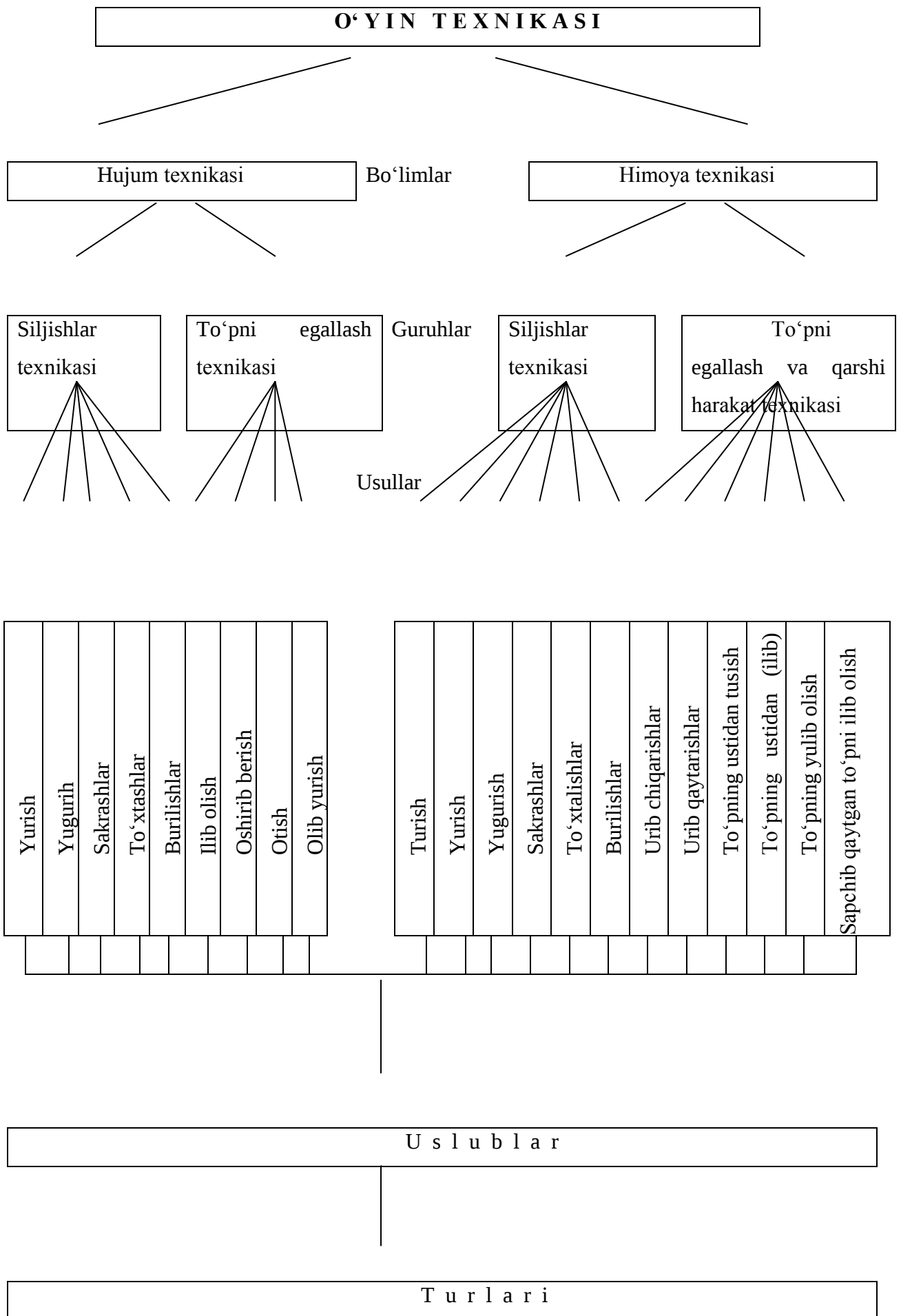
2.Hujumda qo'llaniladigan texnik usullarga-to'pni ilish va uzatish, uni yerga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'itishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish, to'xtashlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Hamma usullarni bajarish eng qulay va

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.

2.1.Basketbolchi yurish, sakrash, to'xtash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruh usullari oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi. Basketbolchilarning maydonda qilayotgan 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.

Yu r i sh o'yin davomida boshqa usullarga nisbatan kam qo'llaniladi. Bu usul, asosan, turish holatini o'zgartirish maqsadida ishlatiladi. Basketbolchi maydonda tizzalari biroz bukilgan holda harakat qiladi.

Yu g u r i sh maydonda harakat qilishnig asosiy usuli hisoblanadi. Bu usul og'irlikni oyoqning butun kaftiga qo'yib yoki uni tovondan oyoq uchiga o'tkazib, oyoqlarni odatdagidan birmuncha ko'proq egib, yumshoq qadamlar bilan bajariladi. Tezlanishlarni va keskin yugurishlarni bajarish uchun qisqa qadamlar bilan oyoq uchida yuguriladi.



B a j a r i sh s h a r t l a r i

O'yin texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi).

S a k r a sh l a r. Basketbolchilar sakrashlarni bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinib bajaradilar. O'yin davomida sakrashlar, ko'pincha, oldindan tayyorgarlik ko'rilmadan va qayta-qayta bajariladi.

T o' x t a sh l a r qadamlab va sakrab bajariladi. 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 gavgani tayanch oyog'ining ustida tutib turadi.

B u r i l i sh l a r oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to'p bilan va to'psiz bajariladi.

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

T o' p n i i l i b o l i sh. 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 ilib olishni bir qancha usullari mavjud: o'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilish, yuqoridan uzatilgan to'pni sakrab ilish, pastlashib kelayotgan to'pni ilish, maydondan sapchigan to'pni ilish, dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish, bir qo'llab to'pni ilishlar.

T o' p n i u z a t i sh. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltiradigan usuldir. O'yin davomida uzatishning har xil usullari qo'llaniladi: ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish, yuqoridan ikki qo'llab uzatish, yelkadan bir qo'llab uzatish, yuqoridan bir qo'llab «kryuk» usuli bilan uzatish, pastdan bir qo'llab uzatish, orqadan bir qo'llab uzatish, pastdan orqaga uzatish, qo'lning tagidan uzatish, bir qo'llab yelkaning ustidan uzatish.

T o' p o l i b y u r i sh. 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 sapchitib

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.

S a v a t g a t o' p o t i s h l a r. O'yinning yakuniy natijasi savatga otilgan to'plarning aniqligiga bog'liq. To'p otishni bajarishga tayyolanish jamoa hujumidagi 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 borishiga 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 imkoniyatlarini 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 otishlar har xil: bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash; harakatda bo'lganda yelkadan bir qo'llab otish; ikki qadam qo'yib, yelkadan bir qo'llab to'p tashlash; sakraganda bir qo'llab otish; yuqoridan bir qo'llab («kryuk» usuli bilan) otish; pastdan bir qo'llab otish; yuqoridan pastga bir qo'llab otish; yuqoridan ikki qo'llab otish.

Ch a l g' i t i s h l a r. 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.

3.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.

Himoya texnikasi 2 ta asosiy guruhga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;
- to‘pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo‘linadi.

3.1. Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarning tavsifi va xususiyatlari, o‘yinchining faol, mustaqil mudofaa tavsifi va sherigi bilan o‘zaro harakatlarning aniq holati va maqsadiga bog‘liqdir.

T u r i sh . 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 yerga urib yurishga o‘tmagan bo‘lsa, himoyachi bir qo‘lini to‘pga uzatadi, ikkinchisini esa maydonga, hujumchi o‘tishi mumkin bo‘lgan tomonga tushiradi.

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‘sishta 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‘sishta 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.

3.2. 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 chuqurroq (kattaroq) ushlash 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.

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.

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.

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.

Chalgitishlar. Himoyachi tomonidan hujumchining ma'lum bir harakatlarini bajarishga majbur qilish maqsadida qo'llaniladi. Buning davomida himoyachi to'pni egallashga harakat qiladi. Bunday chalg'itishlar to'pni egallashga qaratilgan usulning yasama harakat yordamida bajariladi.

Tayanch tushunchalar

Texnika, bo'limlar, guruhlar, usul, uslub, tur, hujum, himoya, siljish, yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish, ilib olish, oshirib berish, otish, olib yurish, turish, urib chiqarish, urib qaytarish, to'sish, to'pni tutish, to'pni yulib olish, to'pni egallash.

Nazorat uchun savollari

1. Basketbol o'yin texnikasi haqida umumiy tushuncha.
2. Hujum texnikasi.
3. Hujumda maydonda harakat qilish texnikasi.
4. Hujumda to'p bilan bajariladigan usullar texnikasi.
5. Himoya texnikasi.
6. Himoyada maydonda harakat qilish texnikasi.
7. Himoyada to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasi.
8. Basketbol o'yinida chalg'itishlar.

Adabiyotlar

- 1.Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullayev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986.
- 2.Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent 1998.
- 3.Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur. Toshkent, 1993.
- 4.Sokolova N.D., G'aniyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent, 2001.
- 5.F.Linderberg. Basketbol: igra i obucheniye. Moskva, 1971.
- 6.A.N.Zinin. Pervo'e shagi v basketbole. Moskva, 1972.

3-Mavzu: Taktik o'yin usullarining tahlili va tasnifnomasi

Reja

1.Basketbol o'yinining strategiyasi.

2.Basketbol o'yinining taktikasi.

3.Hujum taktikasi:

- a)yakka harakatlar;
- b)guruh harakatlari;
- d)jamo'a harakatlari.

4.Himoya taktikasi:

- a)yakka harakatlar;
- b)guruh harakatlar;
- d)jamo'a harakatlari;

1.Sport kurashi olib borishning obyektiv qonuniyatlarini uning ko'lamiga muvofiq strategiya av taktikaga bo'lishadi. Strategiya sport kurashining amaliyoti va nazariyasini butun musobaqa hajmida hamda asosiy raqib bilan, taktika esa shu jarayonlarni bitta uchrashuv masshtabida o'rganadi.

Strategiya taktika bilan uzviy bog'liq. U etakchi hisoblanadi, chunki sport kurashini, kuchini, tadbirini yakunlovchi maqsadini va uni echish usulini aniqlaydi. Strategiya va taktikaning o'zaro bog'lanishi va strategiyaning etaklovchi xolati shu bilan tushuntiriladiki, taktik muvaffaqiyat, yani alohida uchrashuvdagi muvaffakiyat, umumiy srategik maqsadni echishga bo'ysunadi va shu bilan bir vaqtda, bitta strategik maqsadni echish taktik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'ladi.

Taktika- strategiyaning qismidir. Bu unga bo'ysunadi.

Strategiyaning bosh vazifalaridan biri – oldinda turgan musobaqalar o'ziga xos xususiyatlari va shartlarini o'rganish, tayyorgarlik ko'rinishlarini, usullarini va kurash olib borishni ishlab chiqarish. Shundan xulosa chiqarib, srategiya maqsadga erishish uchun kerak bo'lgan kuch va tadbirlarni, binobarin, jamoaning musobaqalarga tayyorlanishi umumiy strategik yunalishini aniqlashi shart. Strategiya hamma bu masalalarni o'yin jarayonining rivojlanishi qonuniyatlariga musobaqa kurashi tajribasiga, asosiy raqiblarning qarash va imkoniyatlariga hamda jamoaning imkoniyatlariga muvofiq o'rganiladi.

Musobaqaga tayyorlanish davrida srategiya tomonidan o'rganiladigan masalalar doirasiga quyidagilar kiradi:

- 1) o'yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlari va tendensiyalari (mayllik);
- 2) musobaqalarda qatnashish tajribasi;
- 3) jamoaning musobaqalarga tayyorlanishini boshqarish asoslari;
- 4) zahiralarni tayyorlash;
- 5) musobaqalarning shartlari va o'ziga xos xususiyatlari;
- 6) raqiblarning qarashlari va imkoniyatlari;
- 7) tayyorgarlikning asosiy strategik yo'nalishlari va uni rejalashtirish prinsiplari;
- 8) kurash olib borishning tadbir, usul va vositalari;
- 9) jamoani material- texnik, ilmiy- uslubiy va tibbiy ta'minlash asoslari.

Musobaqalarda qatnashish davomida strategiyaning bosh vazifalari deb quyidagilar hisoblanadi:

- 1) musobaqa tartibini tuzish asoslari;
- 2) vosita va kuchlarni asosiy bosh yo'nalishlar bo'yicha joylashtirish;
- 3) tezkor boshqarish usullari.

Strategiya o'zida musobaqa kurashi qonuniyatlari haqidagi bilimlar yig'indisini mujassamlantirgan. Bu qonuniyatlarni bilish murabbiyga oldinda turgan musobaqalarning xarakteri va sharoitlarini oldindan ko'rishga va jamoani boshqarishga imkon beradi.

Shu bilan birga, strategiya – bu jamoaning musobaqaga tayyorlanish jarayoniga va musobaqalar jarayonida uni boshqarishga tegishli bo'lgan amaliy faoliyati bo'limidir.

Taktika

Taktika – basketbol nazariyasi va amaliyotida o'yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlarini, sport kurashining olib borish vositalarini, usullari va formalarini hamda ularni muayyan raqibga qarshi qo'llashni o'rganadigan bo'limdir.

Basketbol taktikasi o'yini olib borishda qo'llaniladigan juda ko'p vositalarga, usullarga va sistemalarga boydir. Jamoalar hujumni yoki himoyachi yakka, guruh va jamoa taktik xarakatlari yordamida uyushtiradi. Oldingi chiziq basketbolchilari (markaziy o'yinchi va hujumchilar), asosan, shitga nisbatan yaqin va o'rta pozitsiyalardan hujum tashkil qilib va uni yakunlab hamda shu pozitsiyalarning o'zidan raqibga qarshilik ko'rsatib, xarakat qiladilar. Orqa chiziq basketbolchilari (himoyachilar) savatga uzoq masofalaridan hujum qilish va raqib shiti tagiga yorib o'tish bilan birga, kombinatsiyali o'yinlarni hamda o'z shitiga nisbatan uzoqroqda raqib hujumini buzishlarni tashkil qiladilar.

Taktik tayyorgarlik, avvalo, har xil ko'rinishdagi murakkab harakatlarni o'rganishni

taqozo qiladi. Murakkab harakatlar deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq tizim chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgaridan o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi.

Murakkab harakatlar, o'yin sur'ati kabi, to'pni olib yurish, o'yinga kiritishning turg'un holatlarida ham qo'llanishi mumkin (bahsli to'p yoki boshlang'ich tashlash paytida, yon chiziqdan yoki en chiziqdan tashlash paytida yoki jarima otish paytida).

Basketbolchilar maydonda har bir hujum va himoya tizimiga xos joylashadilar va maxsus xarakterda harakat qiladilar. Tizimlarning ichidan asosiy tamoyillarni saqlab qolgan ayrim bo'limlarga ajratiladi. Bular yakka va guruh harakatlar bilan farqlanadi. Shakli bo'yicha taktik harakatlar faol yoki sust bo'lishi mumkin. Zamonaviy basketbolda ko'proq o'yinning faol shakllari qo'llaniladi.

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama - qarshi vazfalarni yechish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta bo'limga – hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

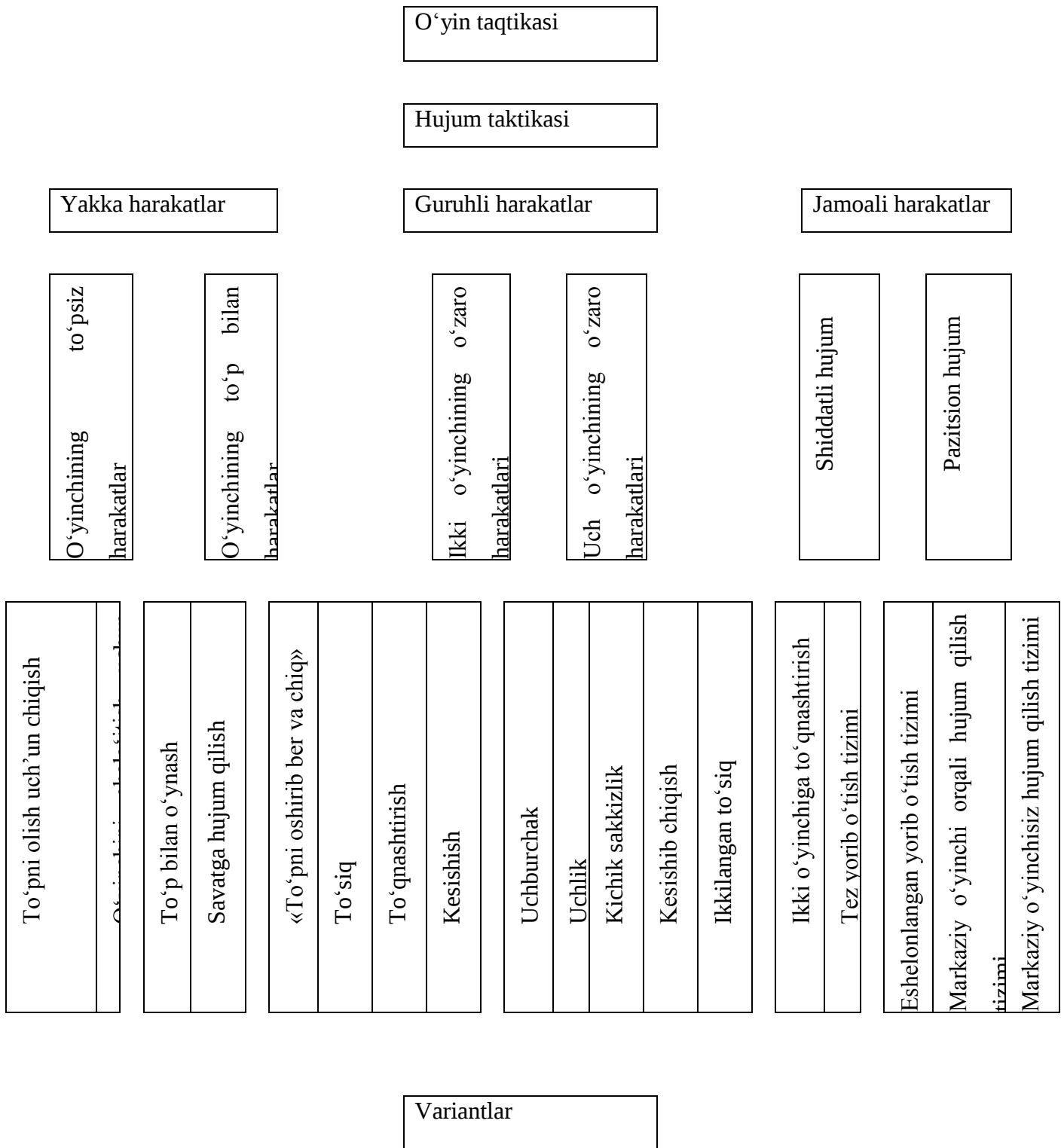
Taktika tasnifnomasi. Taktikaning har bir bo'limi o'yinchilar harakatini tashkil qilish tamoiliga qarab yakka, guruhli va jamoaliga bo'linadi. O'z navbatida, har bir guruh o'yinni olib borish ko'rinishini hisobga olib, ko'rinishlarga bo'linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o'yinchining to'psiz harakati va o'yinchining to'p bilan harakati ham bo'linishi mumkin). Uyin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko'rinishlar usullarga bo'linadi. Bajarishning har xil xususiyatlariga ega bo'lgan usullar bo'limlarning paydo bulishiga sabab bo'lishadi. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish tizimi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayangan markaziy o'yinchilar sonini hisobga olib, bu tizim uncha bo'limga ega bo'lishi mumkin: bitta markaziy o'yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish.

Hujum taktikasi

Hujumdagi eng katta vazifa – bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va savatga to'p otishda yakka qarshilikni yengish hisoblanadi. Zamonaviy basketbol hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Hozirgi kunda himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik murakkab harakatlarni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarni bajarish vaqti qisqardi.

Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi – raqib savatiga to'p tashlashdir 24 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgaridan o'ylab qo'yilgan va to'pni raqib shitiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va

shitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini ta'minlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va shakllarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Basketbol hujum taktikasining tavsifnomasi.



Yakka harakatlar. Har bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat'iy nazar, hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun u hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi, o'yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, aniq vaziyatga eng mos jarayon va harakatlarni tez hamda to'g'ri tanlay olishi kerak. Bunda maydonda o'z maqsadlarini bajarishda qo'rqmaslik va ijodkorlik hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Hujumchining yakka taktik harakatlari ikki vazifani hal qiladi: o'z harakatlarini bajarish uchun ma'lum sharoitlar yaratish va aniq vaziyatga qarab texnik usullarni samarali qo'llash. Bu vazifalarni bajarish uchun basketbolchilar to'psiz va to'p bilan harakat qiladilar.

J o y t a n l a s h v a h i m o y a c h i t a ' q i b i d a n qutulish asosiy to'psiz harakatlardan hisoblanadi. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'p qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachidan ozod bo'lishdan yordam berish uchun maydonda ma'lum vaziyatni tanlaydi. Joy tanlash to'xtashlar, burilishlar bilan birga yo'nalishni, usullarni va tezlikni o'zgartirib, maydonda harakat qilish bilan bajariladi.

K o ' r s a t i l g a n u s u l l a r d a n t a s h q a r i c h a l g ' i t i s h l a r ham katta ahamiyatga ega. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi eng avval himoyachidan qutulishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarning diqqatini jalb qiladi va himoyachidan bo'shagan sherigiga to'p uzatadi. Shu maqsadda basketbolchi aniq vaziyatga muvofiq usulni: uzatishni; yerga urib yurishni; to'pni savatga otishni yoki chalg'itishni ishlatadi.

T o ' p n i u z a t i s h - eng asosiy taktik harakat hisoblanadi. Chunki savatga hujum uyushtirishning natijasi uzatishning yo'nalishiga va o'z vaqtida bajarilganligiga bog'liq. Basketbolchi uzatishdan oldin uning qaysi tomonga va qaysi basketbolchiga uzatilishi lozimligini hal qilish bilan birga, mavjud vaziyatda yaxshiroq samara keltira oladigan uzatish usulini va vaqtini tanlashi lozim.

T o ' p n i y e r g a u r i b y u r i s h - to'pli basketbolchining asosiy yakka joydan-joyga ko'chish vositasi hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish hujumchi, himoyachilar tomonidan yaqindan to'silganda, to'pni uzatishdan yoki savatga otishdan oldin raqibni aldab o'tishda, himoyachilarni o'ziga jalb qilishda, vaziyatni almashtirishga to'g'ri kelganda qo'llanilgani ma'qul. O'yinning o'zgaruvchan vaziyatini kuzata bilish to'pni yerga urib yurishda katta ahamiyatga ega.

S a v a t g a t o ' p o t i s h katta ma'suliyat bilan bajarilishi kerak, chunki to'p savatga tushmasa, uni raqib egallab olishi mumkin. Basketbolchi har gal savatga to'p otishdan avval

o'zining va raqib jamoasi basketbolchilarining maydonda joylashishini, shitga nisbatan o'zining vaziyatini hisobga olishi, qulay dastlabki holatni egallashi lozim. Masalan, hujumchi qulay turish holatini egallagan, himoyachi otishning bajarilishiga halaqit bera olmaydigan, sheriklari esa savatga tushmay qaytgan to'pni olishga tayyor bo'lganlaridagina, to'p o'rta va uzoq masofalarda savatga otilgani ma'qul.

Guruhli harakatlar. Hujum qilayotgan jamoada harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshishi, ko'pincha, basketbolchilarning o'zaro kelishib harakat qilishlariga bog'liq. Ikki yoki uch basketbolchining o'zaro harakatlarning har hil holatlari hujumda eng ko'p uchraydigan guruhli harakatlardan hisoblanadi. Basketbolchilarning o'zaro harakatlari raqiblarning soni teng yoki teng bo'lmagan hollarda amalga oshirilishi mumkin. Hujumchilarning soni ko'p bo'lgan paytlarda, himoyachilarni chalg'itish uchun, ko'pincha, maydonda to'g'ri joylashish, to'p bilan va to'psiz to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish, to'pni ochiq turgan basketbolchiga uzatishlar qo'llaniladi. Himoyachilarning soni hujumchilarning soniga teng yoki ulardan ortiq bo'lgan qarama-qarshi chiziqlar bo'ylab harakatlar hamda to'sib qo'yishlar qo'llanilgani ma'qul.

Ikki basketbolchining eng oddiy o'zaro harakatlarga: yaqinroq joylashgan sherigiga to'p uzatish, oldinga chiqish va bir shchitdan ikkinchi shchitga qarab harakat qilayotganda yoki maydonning ma'lum qismida to'pni qaytarib olish («uzatish va chiqish»); to'pni yerga urib yurmasdan, yerga urib yurib va qo'ldan-qo'lga uzatib harakat qilishlar kiradi.

To'siq, bu ikki basketbolchining o'zaro taktik harakatidir. Bunda bir basketbolchi ikkinchi basketbolchining himoyachi ta'qibidan ozod qiladi yoki o'zi ozod bo'ladi. Buning uchun to'siq qo'ymoqchi bo'lgan basketbolchi sherigini ta'qib qilayotgan himoyachiga yaqinlashib, uning o'z raqibi ketidan harakat qilishi mumkin bo'lgan yo'lini to'sishi yoki u savatga to'p tashlashga halaqit berayotgan bo'lsa, shunga qarshi chora ko'rishi lozim.

To'siq qo'yayotgan basketbolchining harakatlari sust va faol bo'ladi. Basketbolchi to'siq qo'ygandan so'ng joyda qolishi (sust to'siq) yoki himoyachining yo'lini to'sib, o'z sherigi bilan harakat qilishi yoki o'zi ozod bo'lishga intilishi lozim (faol to'siq).

To'psiz harakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siqlar. Bunda to'siq qo'ygan basketbolchi ham, to'siq yordamida ta'qib qilinishdan ozod bo'lgan basketbolchi ham to'pni egallamagan bo'ladilar. Bunday to'siqlar, asosan, hujumchini to'p qabul qilib olishi uchun ozod qilish maqsadida qo'llaniladi. Ular uch bo'limga bo'linishadi: 1) ozod bo'lishi lozim bo'lgan basketbolchi joyida turadi, to'siq qo'yuvchi uning himoyachisiga yaqinlashadi; 2) joyida turib to'siq qo'ymoqchi bo'lgan basketbolchiga tomon ozod bo'lmoqchi bo'lgan basketbolchi harakat qiladi; 3) basketbolchilarning ikkalasi ham bir-birlariga qarab harakat qiladilar.

To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siqlar. Bunday to'siqlar ikki turda qo'llaniladi: 1) to'pni egallagan basketbolchini ozod qilish uchun to'psiz basketbolchi to'siq qo'yadi. Ta'qibdan ozod bo'lish uchun basketbolchi joyida turishi, yoki to'pni yerga urib yurib sherigi tomonga harakat qilishi mumkin; 2) to'siq to'p egallagan basketbolchi tomonidan qo'yiladi. To'siq qo'yuvchi basketbolchi sherigi qarshisiga to'p bilan chiqadi. U bilan yonma-yon kelgan paytda esa to'xtaydi va uning himoyachisiga orqasini o'girib, yo'lini to'sadi, so'ngra to'pni sherigiga uzatadi.

Uch basketbochini o'zaro harakatlari murakkabroq va xilma-xildir. Eng keng tarqalgan harakatlarga quyidagilar kiradi: uchburchak bo'lib joylashib, bir joyda va bir shitdan ikkinchi shitga harakat qilib, to'p uzatish; uch basketbolchini qarama-qarshi harakatida to'pni yerga urib yurish va uni qo'ldan-qo'lga uzatish; kesishgan yo'l bilan harakat, bir marta takroriy va ikki basketbolchi tomonidan qo'yilgan to'siqlar.

Jamoa harakatlari. Hujumda jamoa harakatlari har xil o'ziga xos ikki o'yin tizimi orqali amalga oshiriladi. Ikkala tizimni mukammal egallash va ularni jamoa tarkibiga, aniq musobaqa sharoitlariga va raqib o'yinchining xususiyatlariga qarab qo'llash jamoaning mahoratini belgilaydi.

T e z y o r i b o ' t i s h - zamonaviy basketbolda hujumning eng o'tkir qurolidir. Tez yorib o'tish tizimining qay darajada egallanishi jamoaning eng katta musobaqalardan qanday natijalarga erisha olishini belgilaydi. Bu tizimdagi asosiy xususiyat hujumni tashkil qilish va amalga oshirish juda qisqa vaqt (asosan, 3-6 soniya) ichida o'tishidir. Hujumchilar to'pni egallaganlaridan so'ng uni katta tezlikda oldinga uzatib yoki tez yerga urib yurib, o'z shchitidan raqib shchitigacha bo'lgan masofani qisqa vaqtda o'tishga va raqibning himoyani to'g'ri uyushtirishiga imkon bermaslikka harakat qiladilar. Tez yorib o'tish samarali bajarilishi uchun quyidagilar katta ahamiyatga ega: 1) basketbolchilardagi sezgirlik va taktik fikr qilishning yuqori tezligi; 2) harakat qilish tezligi va tezlikka bo'lgan qadamlilikning yuqoriligi; 3) texnik usullarni yuqori tezlikda aniq bajarish; 4) taktik bo'limlarning hilma-hilligi; 5) yuqori sur'atdagi o'yinlarga psixik tayyorgarlik.

Tez yorib o'tish tizimi muntazam takomillashib, hozirgi paytda quyidagilar bilan tavsiflanadi: 1) tez yorib o'tishni qo'llashga harakat qilinadigan sharoitlarning ko'payishi (tez yorib o'tishni har xil vaziyatlarda amalga oshirishga kirishish); 2) tez yorib o'tishda ko'p sonli basketbolchilar ishtirokida ularning guruh harakatlari bilan qatnashish; 3) tez yorib o'tishning rivojlanishidagi barcha davrlarda harakatlarni aniq tashkil qilish va o'rganilgan murakkab harakatlarni samarali qo'llash; 4) himoyachilar son jihatdan ortiq yoki teng bo'lgan hollarda qat'iylik bilan hujumni oxiriga yetkazish; 5) savatga to'p otish xarakterini o'zgartirish, masofani

esa uzaytirish.

Tez yorib o'tishda hujumning rivojlanishi uch davrga ajratiladi: 1) boshlang'ich davr; 2) yorib o'tishning rivojlantirish davri; 3) yorib o'tishning oxiriga yetkazish davri.

Tez yorib o'tishning boshlanishidanoq muayyan o'yin vaziyatiga, chunonchi o'z sheriklari va raqiblarning joylashishiga, hujumchilar ko'rsatayotgan qarshilikning tavsifini hujumning maydon o'rtasidan yoki yon chiziq bo'ylab rivojlanayotganligiga qarab basketbolchilarning o'zaro harakatlaridagi har xil bo'limlar qo'llaniladi:

- to'pni o'zaro uzoq masofaga uzatib, harakat qilish;
- basketbolchilar joylarini almashtirmasdan harakat qilayotganlarida to'pni o'zaro qisqa masofaga uzatishlar bilan harakatlar qilish;
- o'zaro joy almashib va qisqa masofaga to'p uzatib harakat qilish;
- uzoq masofaga to'pni yerga urib yurish usulni qo'llab o'zaro harakatlar;
- yon chiziqlar bo'ylab raqib himoyasini tez yorib o'tish.

P o z i t s i o n h u j u m. Pozitsion hujumning asosiy mazmuni shundaki, hujumchilar va himoyachilar son jihatdan teng hollarda hujum harakatlari yaxshi tashkil qilingan himoyaga qarshi aniq pozitsiyalardan turib amalga oshiriladi.

Pozitsion hujumda basketbolchilarning o'yinda bajaradigan vazifalariga qarab ixtisoslanishi o'ziga xosdir. Hujumni tashkil qilishni quyidagi vazifalarga ajratish mumkin: raqib shchiti tomoniga harakat qilish va basketbolchilarning ma'lum pozitsiyalarda joylashishi; hujum uchun qulay vaziyatni yaratish maqsadida o'zaro harakatni tashkil qilish, hujumni yakunlash, savatga tushmagan to'pni egallash uchun kurashni tashkil qilish va to'pni yo'qotilganda himoyaga o'tish.

Basketbolchilar o'zaro harakatlarning tavsifiga ko'ra pozitsion hujum markaziy basketbolchilar orqali hujum qilish va erkin hujum qilish kabi ikki bo'limlarga ajratiladi: markaziy basketbolchilar orqali hujum qilish; hujum bir markaziy basketbolchi orqali; ikki markaziy hujumchi bilan hujum.

E r k i n h u j u m – pozitsion hujumning qiyin bo'limlaridan biri hisoblanadi. Buni o'z tarkibida bo'yi juda baland basketbolchilari bo'lmagan jamoalar ko'proq qo'llaydilar. Erkin hujum basketbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi har tamonlama xilma-xillik hisobiga uyushtiriladi. Hujumning bu bo'limida basketbolchilar maydonda biroz kengroq joylashsalar yaxshi bo'ladi. Bu esa hujumchilar uchun erkin harakat qilishga imkon beradi.

Pozitsion hujum qaysi himoya tizimiga qarshi qo'llanilishiga qarab bir necha bo'limlarga ajratiladi: shaxsiy himoya tizimiga qarshi o'zaro harakatlar, zonali himoyaga qarshi

harakatlar, pressinga qarshi hujum harakatlari.

Himoya taktikasi

Himoyaning asosiy maqsadi savatga to'p otishning aniqligini, imkoni boricha, kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo'ladi:

- 1) qisqa vaqt ichida raqibdan to'pni olib qo'yish;
- 2) jamoaning ayrim basketbolchilari va bo'limlari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;
- 3) savatga to'p otishlarga qarshilik ko'rsatish;
- 4) o'z shiti ostida to'p uchun kurashish va to'p egallagandan keyin hujumni tashkil qilish.

Himoyani tashkil qilish keyingi hujum harakatlarning tavsifiga katta ta'sir ko'rsatadi. Jamoa himoyadan qanchalik faol bo'lsa, u shuncha ko'p to'p egallash va qarshi hujumga o'tish imkoniyatiga ega bo'ladi.

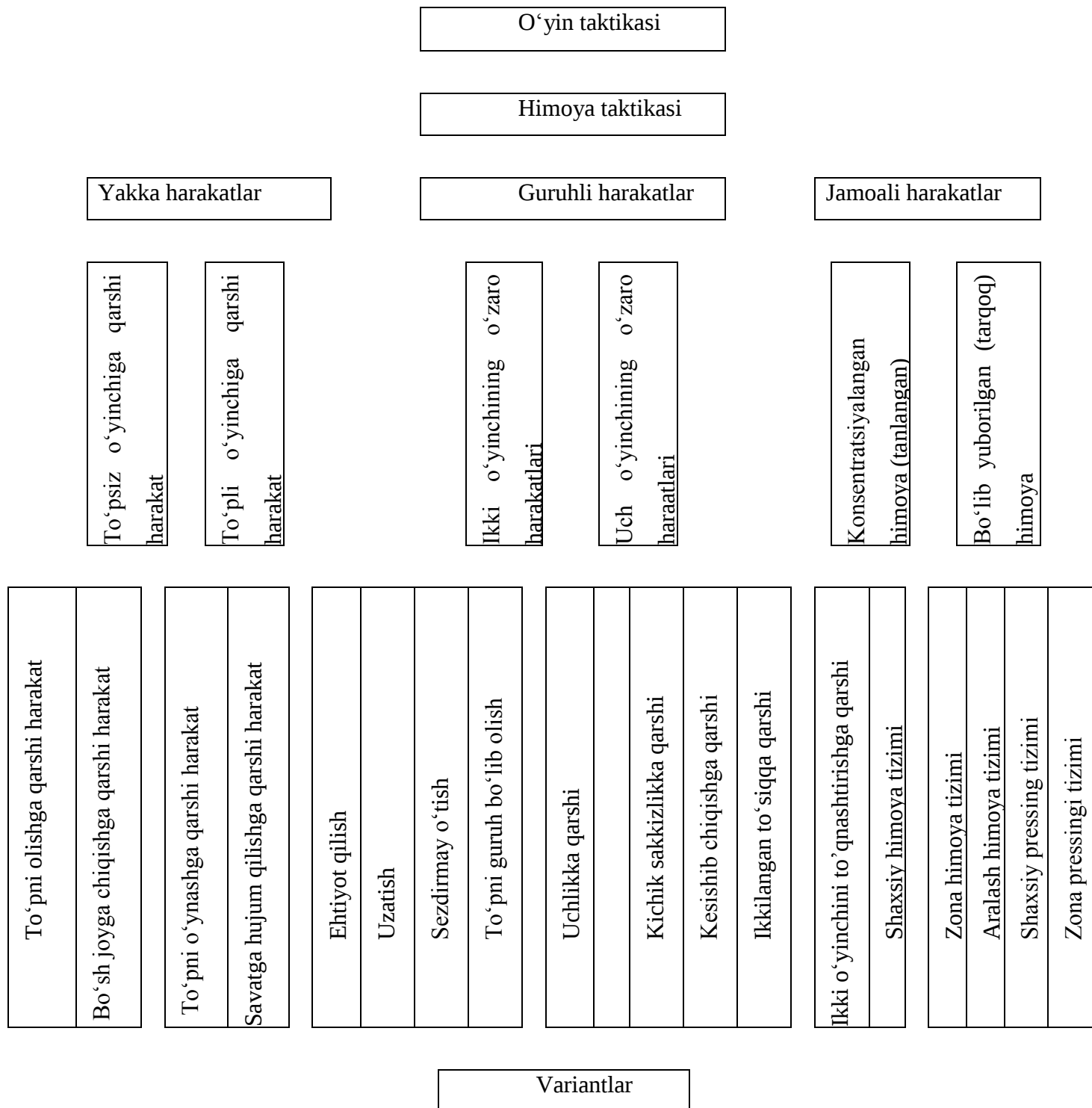
Y a k k a h a r a k a t. Hujumchilarning o'yin davomida ishlatayotgan usullariga shaxsan qarshilik ko'rsatishda basketbolchining qo'llaydigan harakatlari – yakka himoya harakatlarga kiradi. Raqib to'pli yoki to'psiz bo'lishiga qaramay, uzluksiz ta'qib qilinadi. Lekin to'pli yoki to'psiz raqibni ta'qib qilishda himoyachi oldida har hil vazifalar turadi. Shuning uchun ham himoyachining harakatlari to'psiz va to'pli basketbolchiga qarshi harakatlarga ajratiladi. Ikkala holda ham to'g'ri joy tanlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Himoyachi to'pni egallash uchun tortib olish, urib chiqarish, olib qo'yish, to'sib qolish, shitdan qaytgan to'pni ilish, chalgitish kabi texnik usullarni qo'llaydi.

T o ' p s i z b a s k e t b o l c h i g a q a r s h i h a r a k a t l a r. Himoyaning faol shakllarida ta'qib qiluvchi, dastavval, hujumchining maydonda to'g'ri harakat qilishi va to'p qabul qilib olishini qiyinlashtirishga harakat qiladi. Buning uchun u ta'qib qilayotgan basketbolchining yon-orqa yoki yon-oldi tomonidagi yoki to'p uzatilish yo'lidagi pozitsiyani egallaydi. Bu esa himoyachidan katta tayyorgarlikni, chunonchi, maydonda ko'proq harakat qilish, bo'layotgan kurashni kuzata bilish hamda oyoqlarni to'g'ri ishlata olish mahoratini talab qiladi.

T o ' p l i b a s k e t b o l c h i g a q a r s h i h a r a k a t l a r. To'pli basketbolchini ta'qib qilishda himoyachi asosiy diqqatni uning savat tomonga siljishiga va savatga to'p otishiga qarshilik ko'rsatishiga qaratadi. Bunda u har doim hujumchi bilan o'z shchiti orasiga o'tib turadi. Himoyachi hujumchining (uning ba'zi usullarini yaxshi qo'llay olishini hisobga olgan holda) maydonda muayyan joylashishiga qarab, unga nisbatan yaqin masofada joylashishi va maqsadga muvofiq turishni qo'llashi lozim.

Basketbol himoya taktikasining tavsifnomasi



Guruh harakatlari. Yaxshi himoya faqat guruhdagi basketbolchilarning hammasi kelishib harakat qilganlaridagina amalga oshishi mumkin. Bu ikki yoki uch himoyachidan birontasi qiyin vaziyatga tushib qolganda, unga yordam berishga qaratilgan o'zaro harakatlardir. Asosiy guruhli harakatlar himoyachilar hujumchilardan son jihatdan kam yoki ular teng bo'lgan paytlarda bajariladi. Son jihatdan teng bo'lganda bajariladigan harakatlarga o'yinchi almashish, sirg'anib o'tish, shitdan qaytgan to'pni egallashni tashkil qilish va guruh bo'lib to'pni tortib

olishlar kiradi.

O‘yinchilarni almashish deb himoyachilarning ta‘qib qilayotgan hujumchilarni almashishlariga aytiladi. Bu himoyachilarning birortasi o‘ziga berkitilgan hujumchini to‘siq tura olmagan yoki uni shitga o‘tkazib yuboriganida qo‘llaniladi.

Sirg‘anib o‘tish – o‘yinchi almashish maqsadga muvofiq bo‘lmagan paytlarda qo‘llaniladi. Chunki o‘yinchi almashgan himoyachi noqulay sharoitga tushib qolishi mumkin. Sirg‘anib o‘tish ko‘pincha qarama-qarshi va kesishgan chiziqli bo‘ylab bajariladigan harakatlarda hamda hujumchilar to‘siq qo‘yishga harakat qilgan paytlarda qo‘llaniladi.

Straxovka qilish bitta yoki bir nechta basketbolchining o‘z jamoa sherigiga raqibni ta‘qib qilish uchun yordam beradigan harakatlaridir. Markaziy hujumchini ta‘qib qilishni straxovka qilish eng ko‘p qo‘llaniladi. Buni o‘rta va uzoq masofalardan to‘pni savatga aniq ota olmaydigan hujumchini ta‘qib qilayotgan basketbolchi amalga oshirishi mumkin.

Shitdan qaytgan to‘pni egallash uchun o‘zaro harakatlarni hujumchilarni to‘p sapchishi ehtimoli bo‘lgan joylariga o‘tkazmaslik maqsadida tashkil qilinadi. Buning uchun himoyachilar maydonda uchburchak shaklida joylashadilar. Uchburchakning asosini shchitning o‘ng va chap tomonidan joylashgan ikki himoyachi, uning uchini jarima maydonchasiga kirib kelgan uchinchi himoyachi tashkil qiladi.

Guruh bo‘lib to‘pni olib qo‘yish himoyachilarning qanchalik faol ekanliklarini ko‘rsatadigan harakatdir. Bu jamoa basketbolchilardan dadillik, ustalik va chaqqonlik bilan harakat qilishni talab qiladi. Bunda vaziyatlar qarama-qarshi va kesishgan chiziqlar bo‘ylab bajariladigan harakatlarda va zonali himoya tizimi qo‘llanilganda yaratiladi.

Raqiblar son jihatdan teng bo‘lmagan paytlarda bir himoyachi ikki yoki uch hujumchiga ikki himoyachi uch yoki to‘rt hujumchiga, uch himoyachi to‘rt yoki besh hujumchiga qarshi harakat qilishga majbur bo‘ladirlar. Bunday hollar o‘z shitiga tomon chekinish paytida va bevosita shit tagida uchrashi mumkin.

Jamoa harakatlari. Himoyada jamoa uch tizim: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimi bo‘yicha harakat qiladi. Bu tizimlar qarshilik ko‘rsatish tamoyillariga qarab farqlanadi. Har bir tizim himoya harakatlarining bir necha bo‘limlarini o‘z ichiga oladi. Bu bo‘limlar ham, asosan, raqibga qarshilik ko‘rsatilayotgan qism va himoyachining faolligi bilan farq qiladi. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, har bir o‘yin tizimi uch asosiy bo‘limga ajratiladi.

Zichlashtirilgan himoya. Bunda himoyachilarning bevosita savat yaqinida faol harakat qilishlari ko‘zda tutiladi. Jarima maydonchasining ichida to‘p qabul qilishga intilayotgan yoki to‘p bilan harakat qilayotgan basketbolchiga katta e‘tibor beriladi. Shunga ko‘ra

ta'qib qilayotgan hujumchi to'pdan va savatdan qanchalik uzoq bo'lsa, uning himoyachisi undan shunchalik uzoq masofada joylashadi.

T a r q o q h i m o y a. Bunda to'pli basketbolchiga qarshi va maydonning har qanday qismida to'p olishga intilayotgan hujumchiga qarshi to'p uchun faol kurashiladi. Himoyachilar hujumchilardan 1-1,5 metr oralig'idagi masofada yoki ularga juda yaqin joylashishlari mumkin.

P r e s s i n g butun maydon bo'ylab qarshilik ko'rsatish bilan tavsiflanadi. Hujumchilarning maydonda joylashishlaridan va to'pli yoki to'psiz bo'lishliqlaridan qat'iy nazar, himoyachilar hujumchilarga juda yaqin joylashib, ularga qarshi jo'shqin harakat qiladilar.

Jamoa harakatlarining muvaffaqiyatli chiqishi uchun quyidagilar katta ahamiyatga ega: 1) hamma hujumchilarining tezlik bilan bir vaqtning o'zida himoyaga o'tishlari; 2) har bir basketbolchining himoyaning tanlangan bo'limi bo'yicha o'zi va jamoadosh sheriklarining vazifa va harakat dasturlarini aniq bilish; 3) jamoaning hamma a'zolari tomonidan o'yinning shu onlari uchun qabul qilingan himoya harakatlarining bajarilishi; 4) basketbolchilarning himoyadagi harakatlari yaxshi samara keltirishiga ishonishlari va himoyada faol harakat qilishga psixologik tayyor bo'lishlari;

S h a x s i y h i m o y a. Bu tizimining asosida jamoaning har bir basketbolchisi zimmasiga raqib jamoasining ma'lum basketbolchisi harakatlariga javobgar bo'lish yotadi.

Shaxsiy himoyaning afzalliklari quyidagilardan iborat: 1) maydonning har anday joyida hujumchiga qarshi faol kurashish imkoni borligi; 2) jamoa basketbolchilarini ularning raqiblardan bo'ylari, tezkorliklari, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarliklari bo'yicha ustunliklariga qarab himoya uchun taqsimlash istiqboli borligi; 3) ayrim basketbolchilarning yaxshi ko'rgan usullariga qarshi katta samara beradigan qarshi usullarni qo'llash imkoniyatlarining mavjudligi.

Shaxsiy himoya bir qator kamchiliklarga ham ega. Bular quyidagilardan iborat: 1) agarda hujumchi himoyachidan jismoniy yoki texnik tayyorgarligi bo'yicha ustun bo'lsa, bu holda uni yakka kurashda yutish imkoniyatining bo'lishi; 2) to'siqlarga va oldindan o'rganilgan murakkab harakatlariga qarshi kurashning kam samaraliligi; 3) himoyachining tarqoq bo'limida va pressingda o'zaro yordam uchun sharoitning qiyinligi; 4) tez yorib o'tish uchun turg'un start holatlarining yo'qligi.

Z i c h l a s h t i r i l g a n s h a x s i y h i m o y a yaqin masofalardan savatga qilinadigan hujumning oldini olish va qaytarishga mo'ljallanadi. Bu usul shit tagida yuqori, ammo uzoq masofalardan kam samara bilan harakat qiladigan jamoalarga qarshi qo'llanilganda yaxshi natija beradi.

Bu bo'limning afzalligi: 1) o'zaro samarali yordamning katta imkoniyatlari borligi; 2)

juda baland bo'yli markaziy hujumchilarga qarshi va shchit ostida to'p uchun kurashni to'g'ri tashkil qilishdir. Biroq uning kamchiliklari: a) shitdan uzoqlashgan basketbolchilarning erkin harakat qilishlari; b) murakkab harakatlar boshlang'ich fazasini qarshiliksiz tashkil qilish imkoniyati borlig'idan iborat.

T a r q o q h i m o y a har qanday masofalardan to'pni savatga otishga va murakkab harakatli hujumni tashkil qilishga qarshi harakatlarni ta'minlash uchun qo'llaniladi. Bunda maydon yarmining hamma qismlarida faol qarshilik ko'satiladi.

Bu usulning asosiy afzalliklari: 1) har qanday masofalardan savatga to'p otishga qarshilik ko'rsatish imkoniyatlarining borligi; 2) raqib murakkab harakatining boshlanishida qarshilikning mavjudligidir.

Kamchiliklari: 1) raqib uchun shit tomoniga yakka o'tishga ko'p imkoniyatlarining tug'ilishi; 2) markaziy hujumchini ta'qib qilishda va umuman, himoyada o'zaro yordam berishning qiyinlashishi.

P r e s s i n g zamonaviy basketbolda himoya harakatlarining eng keng tarqalgan bo'limidir. U maydonning hamma qismlarida raqib hujumining rivojlanishiga qarshilik ko'rsatishga, ularni texnik xatolarga yo'l qo'yishga majbur qilishga, to'pni olib quyish uchun hamma imkoniyatlarini ishlatishga mo'ljallangan.

Shaxsiy pressing qo'llanilayotgan jamoa oldiga ikki vazifa qo'yilishi mumkin: 1) hujumning tez, murakkab harakatlarni rivojlanishini to'xtatish; 2) shitga qarab siljiyotgan raqibdan to'pni olib quyish.

Shaxsiy pressingning muvaffaqiyatli qo'llanishi quyidagilar bilan belgilanadi: 1) basketbolchilarning, birinchi navbatda, to'psiz hujumga qarshi shiddatli kurashga chog'langanligi; 2) to'pni egallashga qattiq intilishi; 3) tezkorlik va chidamlilikning yuksak darajada rivojlanganligi; 4) oyoqlarning benuqson ishlashi va to'pni egallash usullarining samaradorligi; 5) o'yinchi almashganda va to'pli basketbolchiga guruh bo'lib hujum qilinganda o'zaro bir-birini tushunish; 6) jamoa tarkibidagi basketbolchilar tayyorgarligidagi bir xillik.

Asosiy kamchiliklari: 1) himoyachilar harakatlaridagi tavakkalchilik ayrim paytlarda raqibning qarshiliksiz qayta hujumni yakunlashga olib kelishi; 2) asab va jismoniy energiyaning ko'p ketishi; 3) o'zaro yordamni tashkil qilishning qiyinligi; 4) himoyachilarning birontasi xatoga yo'l qo'yilgan taqdirda butun tuzimning buzilishi; 5) yuksak texnikaga ega bo'lgan basketbolchilarning yakka yorib o'tishlariga va aniq tashkil qilingan tez yorib o'tishlariga qarshilik ko'rsatishning qiyinligi.

Z o n a l i h i m o y a. Bu tizim bilan himoya hududiy tamoyilda tashkil qilinadi. Zonali

himoyada basketbolchilar maydonning ma'lum qismlariga javobgar hisoblanadilar.

Zonada himoyaning afzalliklari: 1) yaqin masofalardan otilayotgan to'plarga qarshi himoyaning samaradorligi; 2) bo'ylari baland basketbolchilarga qarshi kurashishlarni maqsadga muvofiq tashkil etishning imkoniyatlari mavjudligi; 3) to'siqlar samaradorligining juda kamayishi va himoyachilar joylashuvilarining doimiyligi sababi murakkab harakatli tez yorib o'tishni tashkil qilishda keng imkoniyatlarning borligi.

Kamchiliklari: 1) uzoq masofalardan otiladigan to'plarga qarshi kurashning qiyinligi; 2) hujumchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlariga qarab himoyachilarni taqsimlashning mumkin emasligi; 3) hujumni yakunlash uchun zaif uchastkalarining bo'lishi; 4) himoyachilarning maydonda sekin va o'zaro kelishmasdan harakat qilishlari natijasida zona «uzilib», xavfli yo'laklarning paydo bo'lishi; 5) tez yorib o'tishga qarshi samaradorlikning kamligi; 6) ayrim basketbolchilarning harakatlari uchun bo'ladigan shaxsiy ma'suliyatning yo'qligi.

Maydonning qaysi qismida qarshilik ko'rsatilayotganiga qarab zonali himoya uch bo'limga bo'linadi: zichlashtirilgan zona, tarqoq zona va zonali pressing. Himoyachilarning zonalarda dastlabki joylashishi quyidagi shakllarda bo'lishi mumkin: 2-3; 3-2; 2-1-2; 1-3-1; 1-2-2; 2-2-1.

Z i c h l a s h t i r i l g a n z o n a basketbolchilarning o'z savatlari yaqinida to'planib, himoya uyushtirishlari bilan tavsiflanadi.

Basketbolchilar to'pni yo'qotganlaridan so'ng tezlik bilan orqaga qaytib, jarima maydonchasi oldindagi turish holatlariga (dastlab kelishilgandek) joylashib oladilar.

T a r q o q z o n a. Bunda to'p yo'qotilgandan so'ng oldingi qatordagi basketbolchilar raqibning ikkinchi guruhidagi basketbolchilar yaqinida qoladilar va chekinayotib, ularning hujum uyushtirishlarini qiyinlashtiradilar.

Z o n a l i p r e s s i n g himoya harakatlarining eng shiddatli, hujumchilar uchun katta qiyinchiliklar tug'diradigan shaklidir. Xuddi zonali himoyaga o'xshab, bunda asosiy kuch to'pli basketbolchiga qarshi qaratiladi. Zonali pressingda uch faza ajratiladi. Birinchisi – to'p maydonni chegaralab turgan chiziqlarning orqasidan o'yinchiga kiritilayotgan yoki shchitdan qaytgan to'p egallanganda himoyachilarning harakatlaridir. Basketbolchilarning o'z shchitlari tomonga chekinayotgan paytdagi harakatlari ikkinchi fazani tashkil qiladi. Uchinchi fazaning harakatlariga himoya qilinayotgan savatga yaqin joylardagi harakatlar kiradi.

A r a l a s h h i m o y a. Bunda himoya harakatlarining ikki tamoyili birga qo'shiladi. Jamoaning ayrim basketbolchilari raqibning ayrim basketbolchilari harakati uchun shaxsan javobgar bo'lsalar, bosh himoyachilar esa faqat ajratilgan samarada harakat qilib, raqibga

qarshilik ko'rsatadilar. Jamoada baland bo'yli yoki uzoq masofalardan savatga aniq to'p o'ta oladigan va shchit tomonga yaxshi o'ta oladigan hamda shchit tagiga xavfli to'p uzatishlarni bajara oladigan, raqib basketbolchiga samarali qarshilik ko'rsata oladigan himoyachilar bo'lmasa, bunday paytda aralash himoya qo'llanilgani ma'qul.

Tayanch tushunchalar

Strategiya, taktika, murakkab harakatlar, o'yin, hujum, himoya, tasnifnoma, yakka harakat, usul, chalg'itish, to'p uzatish, guruh harakati, to'sish, jamoa harakati, yorib o'tish, pozitsiya, almashish, pressing, zona.

Nazorat uchun savollar

1. Basketbol strategiyasi.
2. Strategiyaning bosh vazifalari.
3. Basketbol o'yini taktikasi.
4. Taktika tasnifnomasi.
5. Hujum taktikasi maqsad va vazifalari.
6. Hujum taktikasida jamoa harakatlarining tizimi.
7. Hujumda tez yorib o'tish.
8. Himoya taktikasi maqsad vazifalari.
9. Himoya taktikasida yakka harakatlar.
10. Himoya taktikasida guruh harakatlari.
11. Himoya taktikasida jamoa harakatlari.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullayev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986.
2. Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998.
3. Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos qursi bo'yicha dastur. Toshkent, 1993.
4. Sokolova N.D., G'aniyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent, 2001.
5. R.Vuden. Sovremenno'y basketbol. Moskov, 1987.

4-Mavzu: Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

Reja

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tarbiya – bu sportchi trenirovka jarayonining eng muhim qismi bo‘lib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini ta'minlaydi. U, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi.

Shu munosabat bilan, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg‘un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epchillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo‘ladi. Mazkur masalalarlarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko‘proq ta'sir etib, sportchining uyg‘un rivojlanishini ta'minlaydi.

Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmining barcha a'zolari va tizimlariga kuchli ta'sir ko‘rsatish ta'minlanishi, u gavdada a'zolarining barcha qismiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan a'zolariga keng miqiyosda ta'sir ko‘rsatish ta'min etilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchi barcha a'zolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori ta'sir ko‘rsatishga qaratilgan bo‘lib, sportchi organizmining barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol o‘yinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ta'sir doirasi keng bo‘lgan mashqlardan foydalaniladi. Ma'lumki, har bir jismoniy mashq sportchi organizmiga turli ta'sir ko‘rsatadi. Bu esa, ko‘pincha, sport trenirovkasida bir vaqtning o‘zida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik sifatlari rivojlanadi, qat'iyatli bo‘lish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib o‘tish uchun zarur bo‘lgan iroda mustahkamlanadi.

Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan ko‘proq foydalanish, ayniqsa, maxsus

jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun qo'l keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham jismoniy o'sishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli bo'lmagan vaqtlarda va boshqa shunga o'xshash kamchiliklarni yo'qotish uchun ham bunday aniq maqsadga yo'nlatirilgan mashqlarga foydalanish mumkin.

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlar rivojlanishning har tamonlama bo'lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo'lishi tabiiydir, chunki ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatlarni sportchining ayrim a'zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.

UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK

UJT umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi uchun, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funktsional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususiyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlarni va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z tuzilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchi musqullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka

va uzunlikka sakrash, irg'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli distansiyalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uzliksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar sportchilarning tayyorlashning barcha bosqichlarida va barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. Sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tamoni bo'lib qolmasligi uchun muvafiqlashtiruvchi, sportchi mahoratining xar tomonlama o'sishi ta'minlovchi, uning bir xarakatdan boshqasiga o'tishi uchun imkon yaratadigan va umuman shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to'g'ri tanlashdan tashqari, jismoniy yuklamaning hajmi to'g'ri belgilanishi hamda o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchidagi harakat sifatleri bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o'sish xam bir xil bo'lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlar o'zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarining o'sishi, organizm bir qator sistemalarining funksional holatiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, chidamlilik ko'p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitda o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyat o'yinchining yaqinlashib kelayotgan buyumga nisbatan o'z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya'ni o'sha yaqinlashib kelayotgan xarakatdagi buyumga reaksiya qo'rsatishi to'p yo'nalishining o'zgarishi bilan qayta- qayta start tezligini o'zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan almashtirishi va, nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tish bilan bog'liq bo'lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi – bular bari o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlari hisoblanadi.

Joydan joyga o'tish tezligini rivoltirish usuliyati asosida maxsus sprinter mashqlari kompleksi yotadi. Biroq sprint vositalari bilan eksperiment tarzidagi mashg'ulotlarda butun bir yillik mashg'ulot siklida davomida shunchaki shug'ulanish natijasida oradan muayyan vaqt o'tgach, shug'ullanuvchilarning unga bo'lgan qiziqishi so'nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo'lgan natijalarga erishiladi. Shuning uchun

basketbolchilarda tezlik sifatlarini namoyon etadigan maxsus ragʻbantiruvchi ommillar boʻlmogʻi kerak.

Harakat tezkorligi juda koʻp ommillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajisiga ham koʻp jihatdan bogʻliq boʻladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniq bajarilishi, xuddi joydan joyga oʻtish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari gʻoyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday vaziyatlarda-harakatlarni bajarish davomida sensor korreksiyasi, ya'ni moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin boʻladi.

Joydan joyga oʻtish xarakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usulni egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo boʻlmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yoʻl qoʻya olmaydi. Shuning uchun mashgʻulotining ilk bosqichlarida tezlik va texnika mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarni (y'ani mashqni bajarish sur'ati bevosita tezlashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qoʻshib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivojlantirish uchun qoʻllanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina, bunday mashqlardan foydalanish asosli boʻladi. Unda, dastlab, tezlik sifatleri bilan oʻyin texnikasi bir-biridan ajratilib, dastlab alohida-alohida takomillashtirilganidan keyin, ularni bir-biriga qoʻshib bajarishga oʻtilgani ma'qul.

Tezlikni rivojlantirish boʻyicha maxsus vositalar qidirish jarayonida ushbu mashqlar chaqqonlik va epchillikni oʻstirishga ijobiy ta'sir koʻrsatishi ayon boʻladi.

Epchillik - bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat boʻlib, u, ayniqsa, murakkab texnikasi bilan va muttasil oʻzgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha epchillikni asosiy oʻlchovi- harakatning koordinasion murakkabligi, bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

«Harakat epchilligi»- bu fazodagi oʻz aniqligiga koʻra juda nozik harakat boʻlib, u oʻzining fazodagi muvofiqlashuvchi hamda, ayni vaqtda, muayyan, gohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur boʻlgan harakatdir. Bu, bir tomondan, boʻlsa, ikkinchi tomondan, epchillikni - oʻzgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshkacha izga solib yuborish sifatida ham qaraydilar.

Epchillikning uch xil darajasini bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi daraja-

fazodagi aniqligi hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya'ni epchillikning oliy darajasi – basketbolning o'ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida parallel ishlar olib borilishi zaruriyati tug'iladi.

Yangi-yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida epchillikni rivojlantirish uchun yangilik elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish epchilligini mahorat sifatida rivojlantirish uchun to'satdan o'zgarib qoladigan vaziyatlarga o'sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati – bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turin bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o'z muskullari kuchi hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida – og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik sportchining tomir va asab-muscul apparatining morfounksional xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: muskullar, paylar, to'piqlar va tomir to'rvachalarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo'nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan muskul kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi hamda suyaklarning tomirlar tutashgan qismi o'lchaniladi va hokazolar hisoblanadi. Muskullarning mustahkamlanishi va bog'lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik odamning yoshiga bog'liq: bolalarda bu xususiyat, odatda, eng yaxshi tarzda rivojlangan bo'ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlik rivojlanish uchun eng optimal sharoit mavjud, deb hisoblash rasm bo'lgan. Egiluvchanlik jinsga ham bog'liq bo'ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o'smirlarga qaraganda ortiqroq bo'ladi. Egiluvchanlik muskullarning bo'shashish qobiliyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, u charchash natijasida va charchoq ta'siri ostida anchagina o'zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta'siri ostida muskullar elastikligi va ularning harorati ko'tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va, aksincha, passiv dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi.

Egiluvchanlik rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo'lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo'li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashqlarni onda-sonda va cheklangan miqdorda bajarish kifoyadir.

Chidamlilik, ko'p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan ifodalanadigan muskullarning zo'riqish kuchiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Muskullar maksimal kuchiga nisbatan ko'rsatilgan zo'riqish foizi qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik – harakat reaksiyasini latent vaqti bilan, yolg'iz harakat qilish tezligi bilan va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo'lishlari orasida har qachon ham ishonchli aloqa bo'lavermaydi. Harakatlarning yuksak tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo'lishi mumkin.

Tezkorlik bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt bo'lagi ichida odamning xatti harakatlari qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg'iz harakat qilish tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan joyiga ko'chish tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifa hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

MJT deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. MJT o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

MJT ning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo'riqish bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ular ayni bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga soladi. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o'rtasidagi chegara ancha shartli bo'lib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko'ra qo'llanilayotgan metodga bog'liq bo'ladi.

MJT shug'ullanuvchilarning UJTsigasiga asoslanadi. Sportchi oldiga qo'ygan vazifani

bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qo'lga kiritiganidan keyingina kiritish mumkin. Bu gap bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek taaluqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinida organizmning ish qobiliyati yuqorida darajada bo'lishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namayon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlar rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Bu sifatlar – tezlikka, chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va epchillik singari sifatlardan iborat bo'lib, trenirovka vositalari tanlash vaqtida buni hisobga olish kerak.

Maxsus chidamlilik – bu asosan energiya (aerob-anaerob energiyalari) ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifatdir. Ushbu sifatni takomillashtirish ancha uzok vaqt – katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 minutga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo'lgan notekis joylar bo'ylab kross yo'li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi.

Anaerobik chidamlilik darajasining yuksalishiga maksimal quvvat bilan bajariladigan mashqlar yordamida – masalan, tog' va tepaliklar tomon yugurish iloji boricha, og'irroq yuk ko'tarib turib, startga chiqish va tezlikni oshirib ko'rish, ko'p marta sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida erishishi mumkin.

Maxsus tezkorlik. Basketbol uyinida sport harakatlarining muvaffaqiyati oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining tez bajarilishi bilan, bir joydan ikkinchi joyga o'tish tezligi bilan harakat modeli vaziyatini tashqi ko'rinishini tasavvur qilgan holda, unga reaksiya ko'rsatish tezligi bilan bog'liq bo'lgan yakka harakatlar orqali belgilanadi.

Tezkorlikning rivojlantirilishi harakatlarni markazlashtirib boshqarish operativligini oshirishni hamda tegishli ijro mexanizmlarini funksional tartibda takomillashtirilishini talab qiladi.

Maxsus kuch tayyorgarligi. Ish (harakat) sarflash kattaligi bevosita namoyon bo'ladigan kuch qobiliyati insonning psixik sifatleri safarbar etilishi bilan, motor tizimi, muskul-mushaklar va boshqa fiziologik sistemalar funksiyasi bilan bog'liq bo'lgan organizmning yaxlit reaksiyasi orqali ta'minlanadi. Kattagina og'irlikdagi buyumlarni ko'tarib, kuch tayyorgarligi mashqlari bo'yicha trenirovkalar va shu maqsadda o'sha mashqlarning uncha ko'p bo'lmagan miqdorda qayta-qayta (takroran) bajarilishi organizmdagi tezkorlikni ta'minlovchi bir talay muskul

tolalarini ishga safarbar qiladi. Ayni bir vaqtda uncha og'ir bo'lmagan buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlar va bu mashqlarning ko'p miqdorda takrorlanishi muskul faoliyatini aktivlashtiradi.

Portlovchi kuch – bu to'satdan paydo bo'ladigan kuch bo'lib, u sport faoliyati sharoitida, muskullar izometrik va dinamik rejimda ishlagan vaqtlarda namoyon bo'ladi. Bunda tashqi kuchlar ta'sirini, kattaligi jihatdan turlicha bo'lgan to'siqlarni yengib o'tilayotgan sharoitlarda portlash kuchi, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'ladi. Portlash kuchining namoyon bo'lishi ko'p jihatdan muskullarning muayyan mashqni bajarish oldidagi holatiga bog'liq bo'ladi.

Tezlik kuchi- bu tashqi qarshilik- uncha katta bo'lmagan to'siqlarni tez harakat qilib engib o'tish sharoitida namoyon bo'ladi hamda maksimal kuch - g'ayrat sarflanishi orqali tezlik kuchi ta'minlanadi. Xuddi ana shu maksimal kuch muskullarning start kuchini va tobora tezlashib boradigan kuchini belgilab beradi. MJTning vositalari va usullari. Bajariladigan mashqlar MJT vositalari hisoblanadi. Bu mashqlar, birinchidan, organizmning ish rejimi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq keladi, ikkinchidan, organizmga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, organizmda ilgari mavjud bo'lgan funksional imkoniyatlarni oshiradi, uchunchidan, texnik- taktik mahoratni takomillashtirish uchun zarur energiya bazasini ta'minlaydi.

MJT vositarini tanlash vaqtida amaliy jihatdan dinamik muvofiqlik prinsipiga amal qilish lozim. Bunday vositalar musobaqa mashqlariga o'xshagan bo'lishi hamda quyidagi mezonlarga: muskullar guruhiga- ya'ni mazkur mashqda qatnashadigan va ishga solinadigan mushaklar guruhiga, xarakat amplitudasi, va yo'nalishiga, harakat tezligiga muvofiq kelmog'i kerak. Mana shunday ba'zi bir mezonlardan kelib chiqqan holda, dastlabki holat qanday bo'lishi, tashqi qarshilik kattaligi va boshqa omillar belgilab olinadi.

Ushbu vositalarni takrorlash usuli mashqlarni harakat xarakteristikasining sifat jihatdan u yoki bu darajadan u yoki bu darajada yuqoriroq tarzda bajarilishini nazarda tutadi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashning umumiy soni charchoq holati ortib borishi munosabati bilan sezilarli harakat samaradorligi, sezilarli darajada susaygan va pasaygan paytdan boshlab cheklab - chegaralab to'xtatiladi. Mashqlarni takrorlash vaqtlari o'rtasidagi dam olish pauzalari organizmning ish qobiliyatini tiklab olish uchun yetarli bo'lmog'i kerak. Bunday ish qobiliyati rejalashtirilgan mashqning sifatli tarzda bajara oladigan darajada optimal holga keltirmog'i kerak. Sportchining tayyorgarlik tizimida takrorlash usuli, odatda, shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan yo'nalishni amalga oshiradi va bu yo'nalish sportchining funksional imkoniyatlarining mavjud darajasini ancha oshiradi.

Davra usuli – bu interval usulining bir varianti hisoblanadi. U interval usulidan turli mashqlantiruvchi yo‘nalishdagi mashqlardan foydalanish va muskullar ishinining kamroq intensivligi hisobiga sportchi organizmiga nisbatan ko‘proq va har tomonlama ta'sir ko‘rsatishi bilan farq qiladi.

Qo‘shma usul- MJT, sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini bir butun- yaxlit holda qo‘llash to‘g‘risidagi metodik g‘oyani anglatadi. Bu g‘oya shunday vosita va usullarni amalga oshirishni nazarda tutadiki, ular orqali MJT vazifalari bilan sport texnikasi elementlarini takomillashtirish vazifasi bir vaqtda bajarilishi ta'minlanadi. Bunda MJT vositalari ularning dinamik jihatdan muvofiq kelishi tamoyili asosida tanlab olinadi.

Musobaqalashuv faoliyatini modellashtirish usuli organizmning mashg‘ulot vaqtida uning yillik siklining muayyan bosqichlarida musobaqalar uchun xarakterli bo‘lgan xususiyatlarga maksimal darajada yaqinlashtirish hisobiga organizm ish rejimini intensivlashtirilishini nazarda tutadi. Ushbu usulning mohiyati musobaqalashuv mashqlarini yaxlit holda va yuksak darajada, lekin o‘zlashtirilgan sport intensivligi darajasida hamda musobaqaning shartlari va qoidalarini hisobga olgan holda bajarilishi ifoda etadi.

MJTning nazorat usuli maxsus harakat rejimida bajarilgan mashqlarning ushbu rejimiga nisbatan sportchi organizmi qay darajada tayyor ekanligiga baho berish davriga, spetsifik mashqlarning intensiv mashqlantiruvchi ta'siriga baho berish tadbirlarini qo‘shib bajarilishini nazarda tutadi. Nazorat usulida yaxlit mashqlar, ularning soddalashtirilgan variantlari yoki harakat strukturasi jihatdan va energiya bilan ta'minlanish rejimiga ko‘ra o‘sha yaxlit mashklarga yaqin turadigan mashqlar bajariladi.

Faqat natijalarga qarab baho beriladigan mashhur ish amaliyotidan farqli ravishda, nazorat usuli mashq va mashg‘ulotlar vaqtida sportchi organizmida sodir bo‘ladigan eng muhim funksional sifat o‘zgarishlarning butun bir majmuasini qayd etib borishni nazarda tutadi.

Tayanch tushunchalar

Jismoniy tayyorgarlik, sifatlari, ko‘nikma, malaka, yuklama, mashqlar, mohorat, UJT, kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik, egiluvchanlik, MJT, sport formasi, maxsus chidamlilik, maxsus tezkorlik, maxsus kuch, portlovchi kuch, tezlik kuchi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlik.
2. Umumiy jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari.
3. Jismoniy sifatlari.

4. Jismoniy sifatlarining o'zaro bog'liqligi.
5. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda mashqlarni tanlash.
6. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari.
7. UJT va MJTning o'zaro bog'liqligi.
8. Maxsus jismoniy sifatlar.
9. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vositalari va usullari.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986.
2. Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998.
3. Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur. Tashkent, 1993.
4. Zatsiorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sportsmena, «FiS», 1970.

5-Mavzu: Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish

Reja

1. Musobaqalar turlari.
2. Musobaqa o'tkazish usullari:
 - a) aylanma usul;
 - b) chiqib ketish usuli;
 - d) aralash usul.
3. Musobaqa nizomi.

Musobaqalar turlari

Musobaqalar o'quv trenirovka ishining davomi hisoblanadi. Ular sportchi bilan murabbiyni sermashaqqat ishiga yakun yasaydi. Musobaqalar qatnashchilarini har xil tayyorgarligi darajasini aniqlashga yordam beradi, texnik va taktik takomillashishni rag'batlantiradi. Musobaqalarda qatnashish jarayonida o'yinchilarda intizomlik, hamjihatlik, o'zining manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirish va o'zining ustidan boshqara bilishni, g'alaba qozonishda tirishqoqlik va kuchli irodani, jamoa oldidagi ma'suliyat hislarini tarbiyalaydi.

Basketbol bo'yicha musobaqalar faqat jamoaviy bo'lishi mumkin. Tashkiliy shakl bo'yicha rasmiy (asosiy) va o'rtoqlik (ko'makchi) musobaqalarga ajratishadi.

Rasmiy musobaqalarga aloqador deb Olimpiya o'yinlari, Jahon birinchiliklari, Yevropa, Osiyo, O'zbekiston birinchiliklari va h.k. musobaqalar hisoblanadi. G'olib chempion unvoni bilan taqdirlanadi. Kubok uchun musobaqalar ularda maksimal son jamoalarni qatnashishini ta'minlash uchun va qatnashuvchilarning soniga qaramasdan, g'olibni qisqa vaqt ichida aniqlash uchun o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari deb jamoalar tayyorgarlikni har xil davrida o'zaro kelishib o'tkaziladigan musobaqaga aytiladi (ular ba'zan asosiy musobaqalardan oldin o'tkaziladi). Hozirgi vaqtda ayrim shaharlarda va halqaro o'rtoqlik uchrashuvlar an'naga aylanib qolgan. Ular sport o'yinlarini omma orasida targ'ib qilishga yordam beradi, har xil xalqlar orasida do'stona munosabatni rivojlantiradi.

MUSOBAQALAR

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| - Rasmiy (asosiy): | -O'rtoqlik (yordamchi): |
| - Olimpiya o'yinlari | - klassifikatsion yoki |
| - jahon chempionatlari | saralash turnirlari |
| - Ovropo chempionatlari | - match uchrashuvlar |
| - Ovropo kuboklari | - nazorat uchrashuvlar |
| - Osiyo chempionatlari | - ko'rgazmali uchrashuvlar |
| - Markaziy Osiyo o'yinlari | - ommaviy-tashviqiy |
| - O'zbekiston spartakiadasi | - tenglashtiruvchi yoki blis- |
| - O'zbekiston birinchiligi | turnirlar |
| - O'zbekiston kubogi | |
| - Viloyat. Shahar, tuman birinchiligi | |

Musobaqa o'tkazish usullari

Basketbol bo'yicha musobaqalar o'tkazishni uch usuli qo'llaniladi: aylanma, chiqib ketish va aralash usuli.

Musobaqa o'tkazishni u yoki bu usulini qo'llash musobaqalarning vazifasi, sport inshootlari holati, qatnashchilarni tayyorgarlik darajasi, moddiy vositalar, o'tkazish muddati va hokazolarga bog'liq bo'ladi.

Aylanma usul. Mazkur usul bilan musobaqa o'tkazish tamoyili shundan iboratki, bunda har bir jamoa bir-biri bilan bir martadan (1 krug) yoki bir necha marta (2 va undan ko'p krug) uchrashadilar. Aylanma usul faqat musobaqa g'olibini oqilona aniqlab qolmay, balki barcha qatnashuvchi jamoalarning sport - texnik tayyorgarligiga munosib egallangan o'rnini aniqlab beradi. Aylanma usulning asosiy kamchiligi – musobaqa o'tkazish uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Aylanma usul bo'yicha musobaqalar yakka uchrashuvlar, turlar va turnirlar sifatida

o'tkaziladi. Yakka uchrashuvlar sifatida o'tkaziladigan uchrashuvlarni har bir jamoa maydonida bittadan o'yin rejalashtirib, ular oralig'ida bir necha kun dam olish uchun ajratiladi. Odatda, o'yin o'z maydonida va raqib maydonida o'tkaziladi. Bunday uchrashuvlar qatnashchilarni o'qishdan yoki ishdan ozod qilinishini talab qilmaydi.

Tur sifatida o'tkaziladigan musobaqalar umumiy musobaqaning bir qismi hisoblanadi. Jamoalar guruhlariga bo'linida va bir necha kun ichida dam olmasdan, bir joyda musobaqa o'tkazadi. Musobaqa ikki va undan ko'p turdan iborat bo'lishi mumkin. Musobaqani bunday usulda o'tkazilishi qatnashchi jamoalar hududiy tarqoq bo'lganida maqsadga muvofiqdir. Buning kamchilik tomoni shundan iboratki, jamoalar o'z maydonida va o'z shahrida chiqish imkoniyatlaridan mahrum bo'lishidir.

Turnir o'z mazmuni bilan bir joyda bir necha kun davomida o'tkaziladigan musobaqani ifodalaydi; jadval o'yinlar dam olish kunidan tashqari, har kuni o'tkaziladi. O'yinlar jadvalini bir necha usulda tuzsa bo'ladi, buning uchun quyidagilarni nazarda tutish kerak:

- musobaqada qatnashish uchun topshirilgan talabnomalarga ko'ra jamoalar sonini aniqlash;
- musobaqa o'tkazish uchun talab qilinadigan jadval kunlar sonini belgilash, jamoalar soni juft bo'lganda, jadval kunlar soni jamoalar sonidan soni kam bo'ladi, oq bo'lsa, jamoalar soniga teng bo'ladi;
- o'yinlar jadvalini belgilash;
- jamoalar orasida qur'a tashlash.

Aylanma usul bilan o'tkaziladigan musobaqalar natijasi shaxmat jadvali o'xshash qayd qilinadi.

Jamoalar orasida qur'a tashlash. Qur'a tashlashni asosiy maqsadi – o'yinlar kalendarini har xil sxemalardan foydalanib tuzish imkonini tug'dirish uchun jamoalarga ma'lum raqamlarni berkitib qo'yish (berish). Tarqatishni ikki usuli qo'llaniladi: qur'a tashlash orqali yoki «ilonsimon» usulida.

Tarqatish uchun, odatda, jamoalarning avvalgi yoki dastlabki musobaqalarga ko'rsatgan natijalari asos bo'ladi. Lekin boshqa tamoyillar ham bunga asos bo'lishi mumkin. Bu musobaqa haqidagi nizomda ko'rsatilgan bo'lishi kerak.

Musobaqalarni turlar shaklida o'tkazilishda o'yinlar jadvalini tuzish chizmasi (XBF-FIBA tomonidan qo'llanilgan).

3-4 jamoa uchun:

1-kun: (1 - 3)	2-kun: 1 - 3	3-kun: 1 - 2
2-3	(4-2)	(3-4)

5-6 jamoa uchun:

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
(1-6)	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	(6-4)	5-3	4-2	(3-6)
3-4	2-3	(6-2)	(5-6)	4-5

7-8 jamoa uchun:

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
(1-8)	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	(8-6)	7-5	6-4	5-3	4-2	(3-8)
3-6	2-5	(8-4)	7-3	6-2	(5-8)	4-7
4-5	3-4	2-3	(8-2)	(7-8)	6-7	5-6

9-10 jamoa uchun

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
(1-10)	1-9	1-8	1-7	1-6
2-9	(10-8)	9-7	8-6	7-5
3-8	2-7	(10-6)	9-5	8-4
4-7	3-6	2-5	(10-4)	9-3
5-6	4-5	3-4	2-3	(10-2)

6-kun	7-kun	8-kun	9-kun
1-5	1-4	1-3	1-2
6-4	5-3	4-2	1-2
7-3	6-2	(5-10)	4-9
8-2	(7-10)	6-9	5-8
(9-10)	8-9	7-8	6-7

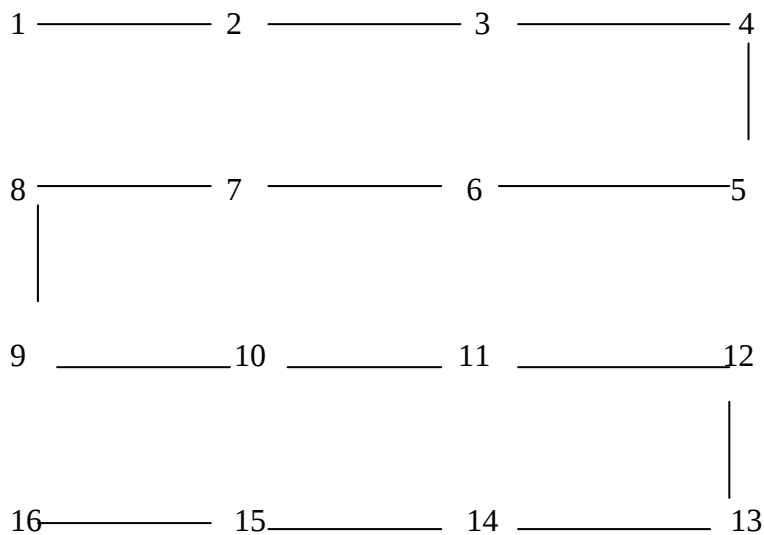
11-12 jamoa uchun

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun
(1-12)	1-11	1-10	1-9	1-8	1-7

2-11	(12-10)	11-0	10-8	9-7	8-6
3-10	2-9	(12-8)	11-7	10-6	9-5
4-9	3-8	2-7	(12-6)	11-5	10-4
5-8	4-7	3-6	2-5	(12-4)	11-3
6-7	5-6	4-5	3-4	2-3	12-2

7-kun	8-kun	9-kun	10-kun	11-kun
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
7-5	6-4	5-3	4-2	(3-12)
8-4	7-3	6-2	(5-12)	4-11
9-3	8-2	(7-12)	6-11	5-10
10-2	(9-12)	8-11	7-10	6-9
(11-12)	10-11	9-10	8-9	7-8

«Ilonsimon» usuli bilan tarqatilganda jamoalarga ularni oldingi musobaqalarda egallagan oʻrinlariga muvofiq raqamlar berkitiladi. Keyin bu jamoalar ularga berkitilgan raqamlarga koʻra ilonsimon taqsimlanadi. Quydagi 16 jamoani ilonsimon 4 guruhlariga taqsimlanishi koʻrsatiladi:



Chiqib ketish usul boʻyicha musobaqalar oʻtkazish. Bu usul boʻyicha musobaqalar oʻtkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa gʻolib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda gʻolib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi. Chiqib ketish usuli bir qator kamchiliklarga ham ega.

Bu usul barcha jamoalarning haqiqiy o‘rinlarini 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 usuli bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g‘alabasi bilan tugallanishi lozim.

Bu usul 2 shakldan iborat:

A) Bir marta mag‘lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish;

B) Ikki marta mag‘lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish.

Jamoalarning soni juft bo‘lganda yuqoridan va pastdan bab-baravar sondagi jamoalar birinchi tur o‘yinlaridan ozod qilinadi.

Jamoalarning soni toq bo‘lgan paytlarda birinchi tur o‘yinlarida jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bir jamoa ortiq ozod qilinadi.

Kuchli jamoalar birinchi turning o‘zida mag‘lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarning oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish mumkin.

Sakkiz jamoa uchun bir mag‘lubiyatdan keyin chiqib ketish usulida o‘yin jadvali quyidagicha tuziladi:

Birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$(a-2n) \times 2q \times X$$

bu erda a – qatnashayotgan jamoalar soni, $2n$ – qatnashayotgan jamoalar soniga yaqin 2 ning karrasiga teng jamoalar soni:

Masalan, qatnashayotgan jamoalarning soni – 10 ga teng, karraga oshirilgan eng yaqin son 2 kub q , demak, – 8

Formulani yechamiz:

$$(a-2n) \times q \quad (10-23) \times 2q \quad (10-8) \times 2q \quad 2 \times 2q \times 4;$$

1-tur

2-tur

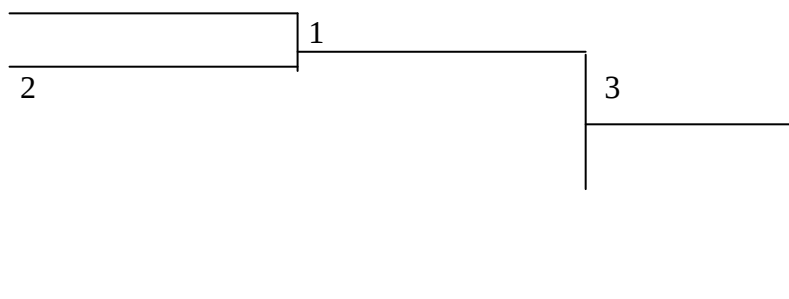
3-tur

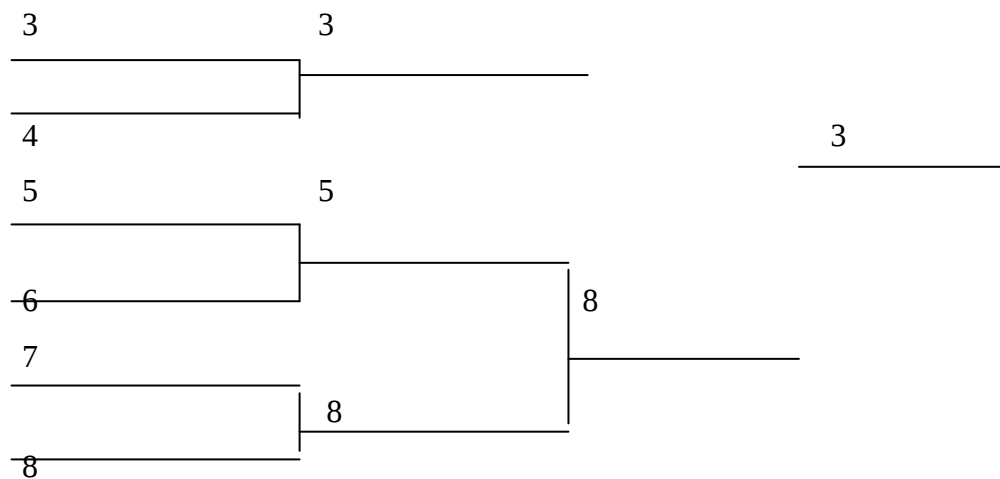
(chorak final)

(yarim final)

(final)

1





Jamoalar soni 10ga teng bo'lsa, ustini ikkala tomonidan uchtdan jamoa ajratib qo'yiladi, o'rtadagi to'rtta jamoa esa birinchi tur o'yinlarini boshlaydi.

10 ta jamoa uchun jalval.

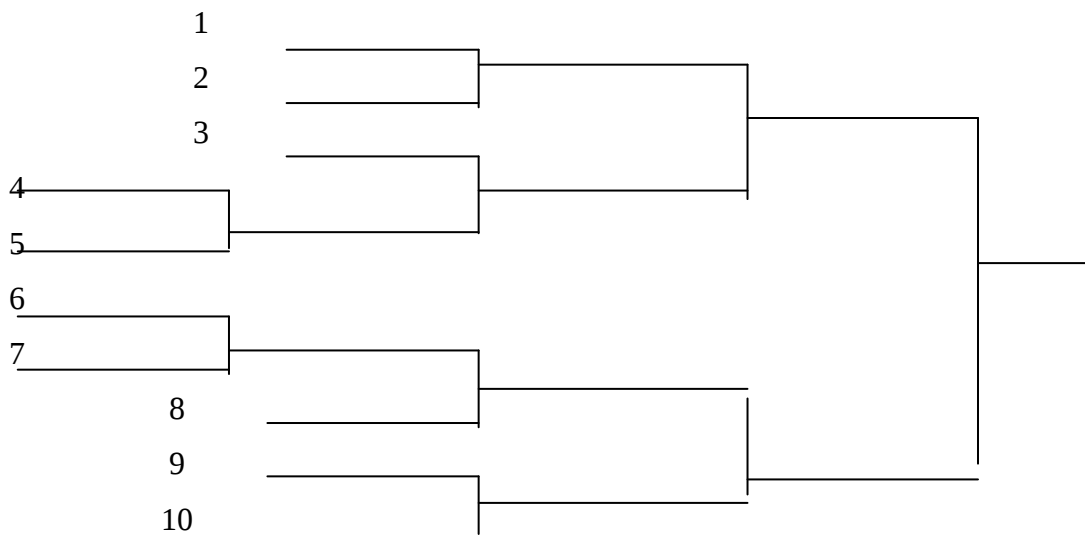
1-tur

2-tur

3-tur

4-tur

(chorak final) (yarim final) (final)



Jamoalar soni toq bo'lsa, birinchi turda jadvalning tagidan bir son ortiq jamoa o'yinlardan ozod qilinadi.

Masalan, 11 jamoa qatnashadi. Unda:

$$(a - 2n) \times 2 \text{ q } (11 - 23) \times 2 \text{ q } (11 - 8) \times 2 \text{ q } 3 \times 2 \text{ q } 6$$

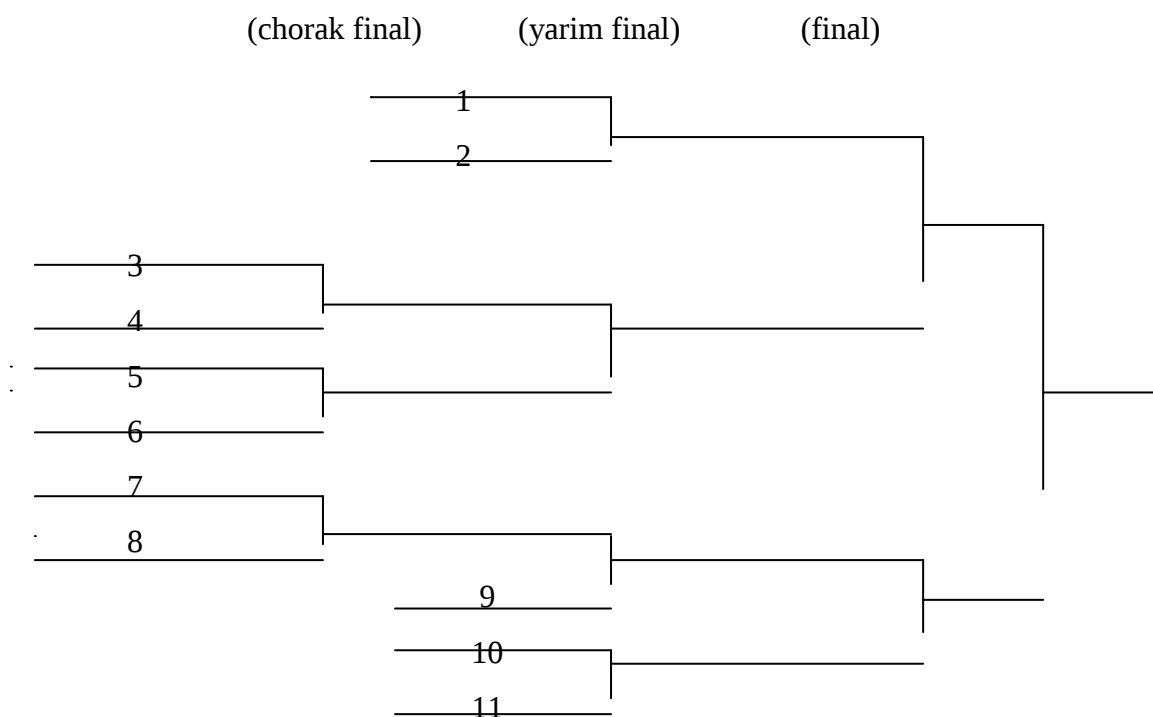
Demak, jadval o'rtasidan 6 ta jamoa 1- tur musobaqalarini boshlaydi, ikkkita yuqoridagi va uchta pastdagi raqamlarga ega 5ta jamoa esa musobakalarni ikkinchi turdan boshlab davom ettiradi.

1-tur

2-tur

3-tur

4-tur



Tasodifni yoki ikki kuchli jamoalarni 1 - turda uchrab qolishini bartaraf qilish maqsadida kuchli jamoalarni tarqatish usulidan foydalanishadi. Kuchli jamoalarni tarqatish maqsadida, ularga ma'lum raqamlar ajratiladi va ular orasida alohida qur'a tashlanadi.

Aralash usul. Musobaqalar aralash usuli bo'yicha o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma usulida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamolarning soni ko'p xamda ular bir – birlaridan hududiy jihatdan uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunda hamma jamoalar ma'lum bir hududlarga yoki guruhlariga bo'linadi. Musobaqalar hududlarda va guruhlarda chiqib ketish usuli bo'icha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma usul bo'icha o'tkazilishi mumkin. Va, aksincha, agar musobaqalar hududlarda va guruhlarda aylanma usulida o'tkazilsa, final musobaqalari chiqib ketish usuli bo'icha o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa o'tkazish usullarida musobaqa jadvalining har bir juftidan birinchi bo'lib yozilgan jamoa mezbon, ikkinchi bo'lib yozilgan jamoa mehmon hisoblanadi.

Ma'lumki, o'tkaziladigan musobaqalarda uchrashayotgan jamoa a'zolarining sport kiyimlari boshqa-boshqa rangda bo'lganligi ma'kul. Shuning uchun zarur bo'lgan paytda mezbonlar kiyimlarini almashtirishlari kerak. Mezbonlar uchrashuv boshlanishidan avval mehmonlarga maydonchani tanlashga imkoniyat berishlari lozim.

Musobaqalar to'g'risida Nizom

Tasdiqlangan sport musobaqalarining jadvali asosida har bir musobaqa uchun alohida «Nizom» tuziladi. Jadval musobaqalarini tayyorlash va o'tkazish «Nizom» ishlab chiqishdan

boshalnadi va bu «Nizom» musobaqa o'tkazishda asosiy hujjat hisoblanadi.

Musobaqa «Nizom»i jismoniy tarbiya jamoasining o'quv- trenirovka va sport ishlariga katta ta'sir ko'rsatadi. «Nizom»ni oldindan aniq bilish o'quv- sport ishlarini to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi. «Nizom» musobaqada qatnashadigan barcha tashkilotlarga oldindan keragicha yuboriladi.

Musobaqa o'tkazayotgan tashkilot «Nizom» tuzishda quyidagilarni ko'rsatishi lozim:

1. Maqsadi va vazifasi. Musobaqaning maqsadi (o'quv ishini yakunini yasash, kuchli jamoalarni aniqlash, basketbolni ommolashtirish va h.k.) musobaqaning ko'lamiga va turiga bog'liq bo'ladi.

2. O'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan shahar (inshoot) ko'rsatiladi va kunlari belgilanadi.

3. Musobaqani boshqarish. Musobaqani tashkil quluvchilar va rahbarlar hamda hakamlar birlashmasi va ularni tasdiqlovchi tashkilot ko'rsatiladi.

4. Musobaqa qatnashuvchilari. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko'rsatiladi; talabnomaga kiritiladigan qatnashuvchilarning eng ko'p soni, yoshi va ularning malakasi belgilanadi.

5. Musobaqani o'tkazish shartlari. Musobaqalar qaysi usul (aylanma, chiqib ketish, aralash) bo'icha o'tkazilishi batafsil ko'rsatiladi. Qur'a tashlash vaqti, joyi va uning asosiy shartlari ma'lum qilinadi. Musobaqa natijalarini aniqlash tartiblari belgilanadi (ochkolar soni bir xil, durang, o'yinga kelmaslik va boshqa hollar).

6. Noroziliklarni taqdim etish shartlari va ularni ko'rib chiqish tartibi.

7. Tashkilotlarni, jamoalarni, qatnashchilarni va murabbiylarni mukofotlash. Tashkilotlar, jamoalar, qatnashchilar va murabbiylar qaysi o'rin uchun nima bilan mukoffotlanishlari ko'rsatiladi.

8. Jamoalarni qabul qilib olish. Mablag' ajratuvchi tashkilot kelish va ketish muddatlari, joylashtirish va ovqatlantirish sharoitlari ko'rsatiladi.

9. Talabnomani va qayta talabnomani taqdim etish turlari va vaqtini, jamoalar va qatnashchilarni rasmiylashtirish tartibi hamda zarur bo'lgan qo'shimcha hujjatlar (pasport, toifa bileti va boshqalar) ko'rsatiladi.

10. Maxsus shartlar: jamoalar tarkibida baland bo'yli o'yinchilarning mavjudligi, himoyaning maxsus (yakka) tizimini qo'llashni talab qilish, musobaqada qatnashish uchun nazorat mezonlarini topshirish shartli qo'yilishi va h.k. Musobaqaga qatnashish uchun qo'yish

masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi. Musobaqaga qo'yish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqaning bosh vrachi va mandat komissiyasi vakili oladilar.

Tayanch tushunchalar

Musobaqalar, turlar, rasmiy, o'rtoqlik, usullar, aylanma, chiqib ketish, aralash, qur'a tashlash, musobaqalar tashkil qilish, o'tkazish, o'yinlar jadvali, ilonsimon, musobaqa natijasini baholash, nizom.

Nazorat savollari

- 1.Musobaqa o'tkazish turlari.
- 2.Aylanma usulda musobaqa o'tkazish.
- 3.Chiqib ketish usulida musobaqa o'tkazish.
- 4.Aralash usulida musobaqa o'tkazish.
- 5.Jamoalar o'rtasida qur'a tashlash.
- 6.Musobaqa jadvalini tuzish.
- 7.Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish.
- 8.Musobaqa nizomini tuzish.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Qasimov A.Sh, Rasulev O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y.
- 2.Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998-y.
- 3.Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur. Toshkent, 1993-y.
4. Sokolova N.D., G'anieva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent, 2001-y.
- 5.Rasulev A.T. Itskov R.I. Ofitsialnoe pravila igrov basketbol. T., izdatelskiy otel UzGIFK, 1991.
- 6.Rasulev O.O.T. Ismatullayev X.A. Basketbol o'yinining rasmiy qoidalari. T., O'zDJTI nashriyoti bo'limi, 1993-y.

6-Mavzu: Yoshga qarab basketbol o‘yiniga o‘rgatish uslubiyatining xususiyatlari

REJA

1. Bolalar va o‘smirlar guruhlar bilan ishlash xususiyatlari.
2. Kichik yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari.
3. O‘rta yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari.
4. 15-18 yoshdagi basketbolchilarni tayyorlashni o‘ziga xos xususiyatlari.

Bolalar va o‘smirlar guruhlar bilan ishlash xususiyatlari. Yosh basketbolchilarni tayyorlashda, avvalambor, o‘sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To‘g‘ri va o‘z vaqtida qo‘yilgan jismoniy va funksional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug‘diradi.

Quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

1) yosh o‘zgarishi bilan birga, bolaning organizmi ham o‘zgaradi. Bu o‘zgarishlar nafaqat son jihatdan (bo‘y, vazn), balki sifat jihatdan ham egadirlar. Shuning uchun kattalarga qo‘yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo‘yish mumkin emas;

2) bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda ketadi (kechadi). Ma’lum bir davrlarda muhim o‘zgarishlar bo‘lib o‘tadi (bo‘ynning mushak massasining o‘sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo‘lingan davrlarda sur’at jihatdan ham, metabolik jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir). Masalan, qizlarning jinsiy yetilishi davri o‘g‘il bolalarnikiga qaraganda ancha ertadir, qizlar 11-13 yoshda bo‘y va vazn jihatidan o‘g‘il bolalardan o‘zib ketishadi, o‘g‘il bolalarda mushak kuchi 13-14 yoshda, ayniqsa, jadal ravishda o‘sadi, qiz bolalarda esa 11-12 yoshda;

3) bolalarning jismoniy sifatlarning va boshqa qobiliyatlarning rivojlanish sur’atlari ma’lum bir davrlarga to‘g‘ri keladi. Natija ma’lum bir jismoniy sifatlarni va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulayroq shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, sezuvchanlik tezligi 15 yoshgacha rivojlanadi, yuqori tezlikning o‘sishi 13-14 yoshlarga, ayniqsa, jadal ravishda bo‘lib o‘tadi. O‘g‘il bolalarda yuqoriga sakrash natijalarining eng yuqori o‘sishi 9-13 yoshda kuzatiladi, keyinchalik bu jarayon barqarorlashadi, qizlar esa ba’zan 15 yoshdan keyin vaqtinchalik yomonlashadi ham.

4)harakatning har xil turlarida qizlarning va o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari yoshiga qarab bo'lingan guruhlariga qarab turlicha bo'ladi. Shuning uchun yosh o'sishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni hisobga olish kerak;

5)har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari, jismoniy rivojlanish saviyasini, harakatlantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy yetilish va h.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin.

BO'SMning basketbol bo'limiga o'quvchi tanlash.

Zamonaviy talablar darajasida yuqori sport natijalariga erishish har bir xohlovchining qo'ldan kelavermaydi. Shuning uchun BO'SM da ishlashda muvaffaqiyat bir qator omillarga bog'loiqdir. Eng muhim omillardan esa o'quvchilarni tanlashdir. BO'SM ga bolalar 11-12 yoshida qabul qilinadi. Keyingi yillarda o'quvchining boshlanishi va yuksak sport mahoratiga erishishning yosh chegaralari keskin pasayganligi tufayli BO'SM ga bolalarning 8 yoshdan qabul qiluvchi tayyorgarlik guruhleri tashkil etilmoqda. Bu guruhlarning asosiy vazifasi-shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash va o'yinning asosiy ko'nikmalari hamda mahoratini shakllantirishdir. Basketbol mashg'ulotlariga moyillagini aniqlash imkonini beruvchi bolalar qobiliyatining rivojlanishi dinamikasini o'rganib borish, ayniqsa, muhimdir.

Basketbolda sport jihatidan yanada takomillashuvi istiqbolli bo'lgan bolalarni, iloji boricha, ertaroq va to'g'ri aniqlash o'quvchilar tanlashning birinchi navbatdagi muammosidir.

Yosh basketbolchilarni tanlab olishda bir qator aniqlovchi tavsifnomalar ajralib turadi: a) bo'yining ko'satkichlari; b) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi; d) texnik tayyorgarlik va harakatlarni tez o'rgatib olish qobiliyati; g) taktik fikrlash va mahoratni rivojlantiruvchi qobiliyatlar; e) ruhiy barqarorlik.

Bu qobiliyatga baho berish BO'SM ga qabul qilish uchun tayyorlangan nazorat mashqlar va mezonlarga asos qilib olingan.

O'quvchilar tanlash muvaffaqiyati oldindan, yaxshi tashkil etilgan ish bilan aniqlanadi. Uning asosiy mazmuni – bu BO'SM murabbiylarining umumiy ta'lim maktablari va ularning o'qituvchilari bilan uchrashuvleri, o'quvchilarni yig'ish, axborotlar, umumiy ta'lim maktablari negizida tayyorgarlik guruhlerini tashkil etish, musobaqalar va boshqa ommaviy tadbirlarga borib turishdadir.

O'qitish natijalarini oldindan aytib berish ancha qiyin bo'lganligi uchun tanlov ikki bosqichga ajratiladi.

Birinchi bosqichning maqsadi saralash tanlovining nomzodlarini aniqlash. Shuning uchun murabbiy maktabdagi jismoniy tarbiya darslariga, bayramlarga, musobaqalarga va boshqa tadbirlarga qatnab, oldindan katta miqdordagi bolalarni ko'rib chiqadi.

O'quvchilarni tanlashdagi birlamchi mezonlar quyidagilardir: sog'ligida nuqsonlarning yo'qligi, harakatlarning muvofiqligi, umumiy harakatchanlik, o'yinlar faoliyatiga moyilligi.

Birlamchi ko'rikda tanlab olingan bolalar saralash tanloviga qo'yiladi. U jismoniy sifatlar rivojlanishning boshlang'ich darajasi va maxsus qobiliyatlarini tavsiflovchi nazorat mashqlarning majmuasi bo'yicha o'tkaziladi. Bular tayyorlov guruhlarining o'quv mashg'ulot ishlari jarayonida murabbiyning bundan keyingi kuzatuvlari uchun boshlang'ich ko'rsatkichlari bo'lib xizmat qiladi.

Ikkinchi bosqich bolalarni o'rganishda, ularning o'qib-o'rganish jarayoni va rivojlanishini kuzatishga qaratilgan. Bu davrda basketbol talablariga yakka qobiliyatlarining mos kelishi tekshiriladi. Bunda bolaning o'zini tutishi, mustaqillik va jamoachilik hislarning namoyon bo'lishi, faolligi, dovyurakligi, maqsadga yiqilishi va sport-texnika ko'nikmalarini tez o'rnatishga bo'lgan qobiliyati o'rganiladi.

O'quvchilarni tanlash uslubiyati turli testlar majmuasini o'z ichiga oladi. Ular qiziqtirayotgan omillar bo'yicha xolisona tavsifnomalar olish imkonini beradi: jismoniy sifatning rivojlanganlik darajasi, maxsus muvofiqlik, o'yinga qobiliyatlar oliy asab faoliyatining xususiyatlari, ruhiy holatlari va shifokor ko'rsatmalari.

Jismoniy sifatlarga baho berish uchun nazorat mashqlar ishlatiladi. Ular birinchi galda tezlik-kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasi haqida bilish imkonini beradi. Ushbu sifatning rivojlanganlik darajasi ko'p narsani oldindan aytib berishi mumkin. Bir vaqtda maxsus muvofiqlashuvlar ham o'rganib boriladi.

Nazorat mezonlar majmuasiga quyidagilar kiradi: baland startdan 20 metr masofaga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, sakrash balandligi, 1,5 metr masofadan to'pni tez uzatish, jarima to'pini tanlash sathini aylanib chiqish, to'p o'ynab tezlikka yugurish 40 m, baland startdan 60 va 30 m ga yugurish. O'g'il va qiz bolalarning har bir yoshi uchun alohida mezonlar o'rnatilgan.

O'yin qobiliyatlarini aniqlash quyidagi harakatchan o'yinlarda bolalarning o'zini tuta bilishiga qarab amalga oshiriladi: «Choparlar», «ovchilar», «to'p uchun kurash», «tezda qalqonga». Har bir o'yinda o'yin qobiliyatlarining turli tomonlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar majmuasi qayd etiladi.

Oliy asab faoliyati va ruhiy holatlarning xususiyatlariga baho berish uchun

o'quvchilarni tanlashda ularning psixofiziologik tavsiflari hisobga olinadi. Chunki ular o'yin faoliyati jarayonida nafaqat yorqin namayon bo'ladi, balki ular mutaassib ham. Sportcha takomillashuv jarayonida yo'naltirilgan o'zgarishlar ham kam ta'sir qiladi. Bunda ularning natijalarini oldindan aytib borish juda qimmatlidir, chunki o'yin sifati yosh ulg'aygan sari o'zgarmasa, demak, yuksak rivojlanish darajasi bir qayd etilsa, undan ham kattaroq yoshda yana ham yuksakroq natijalarga erishishi mumkinligiga kafolat berish mumkin.

Tibbiy-biologik hamda shifokor nazorati ham muhim ahamiyatga egadir. Mana shu hosil qilingan ma'lumotlarni bir-biriga taqqoslab, qiyos qilinishi basketbol mashg'ulotlariga sportchi qay darajada qodir ekanligini xolisona ravishda aniqlash imkonini beradi. Bolaning BO'SM mashg'ulotlarida muntazam ravishda qatnashishi qay darajada maqsadga muvoffiqligini belgilash uchun nazorat qilish davri ikki yilga davom etadi.

Bolaning yosh-jins xususiyatlarini hisobga olib o'g'il va qiz bolalarga texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha asosiy vazifalarini soddalashtirilgan tarzda quyidagicha taqsimlab chiqish mumkin.

Kichik yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari

11-12 yoshlilar. Bu yoshdagi bolalar uchun ularning tana a'zolari va tizimlari rivojlanishida nisbatan mo'tadillik kuzatiladi. Bu yoshda markaziy asab tizimi plastik ekanligi, yurak-tomir tizimi qisqa muddatli, uzoq davom etmaydigan tezlik zo'riqishlariga chidamliligi, jismoniy sifatlarni rivojlanishi lozim darajada ekanligi tufayli bolalarda zarur ko'nikmalarini shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud bo'ladi.

Shuni esda tutish kerakki, bu yoshda hali skelet suyaklari yetarli darajada mustahkam bo'lmaydi, paylar egiluvchan va cho'ziluvchan bo'ladi. Mushaklar nisbatan sust rivojlangan: yirik mushaklar yaxshiroq rivojlangan va mayda mushaklar kam rivojlangan bo'ladi. Bunday vaziyat hisobga olinmasa (ya'ni mashg'ulotlar noto'g'ri tashkil etilsa va mashqlar noto'g'ri tanlansa), ko'krak qafasi va umurtqa pag'onasi shaklini o'zgarishiga uchrashi, gavda rasoligi buzilishi mumkin.

Bu yoshdan o'pka hali yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli nafas olish apparatining funksional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi. Yuklanish kuchayib borgan sari tomir urishi va nafas olish ancha tezlashib ketib, asta-sekinlik bilan asliga qaytadi. Bu yoshdagi bolalarning funksional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi.

Mashg'ulotlarda har tamonlama jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor beriladi. Shu maqsadda xilma-xil vositalardan foydalaniladi. Bu vositalar qanchalik ko'p bo'lsa, qo'yilgan vazifalar shunchalik muvaffaqiyatli bajariladi. Murakkabligi turlicha bo'lgan har xil

ko'nikmalarining ko'p hosil qilinishi yana yangi-yangi ko'nikmalarini shakllantirish vazifasini osonlashtiradi.

Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab vujudga keltiriladigan qulay sharoitlarining yana biri bu yoshdan egiluvchanlik-bukiluvchanlik hamda chaqqonlik-epchillik mashqlarining kuchli ta'sir qilishidir. Shuning uchun akrobatik mashqlarga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarni uloqtirish mashqlari bilan, to'pni turli yo'nalishlar bo'ylab uzatish mashqlari bilan qo'shib bajarish lozim.

To'siqlardan oshib o'tish mashqlari yaxshi natija beradi. Ularda har xil murakkab mashqlar qo'llash, turli anjomlardan foydalanish lozim. Shunday mashqlar tufayli harakatlar muvofiqligi yaxshilanadi, turli murakkab sharoitlarda (tayanib turilgan va tayanch bo'lmagan hollarda) o'z gavdasini boshqara olish mahorati ortib boradi.

Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik bo'ladi. Shuning uchun, avval, boshdaniq mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim (dastlab, turgan joydan sakrash mashqlari bajariladi, keyinchalik, harakat qilib turib buyumlarsiz sakrash mashqlariga o'tiladi, so'ngra ip bilan sakraladi, va, nihoyat, alohida-yakka to'siqlardan sakrab o'tish mashqlari yopiladi). Bu mashqlar tez charchatib qo'yishini hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

Mashq texnikasini o'rganish vaqtida asosiy vazifa usullar tizilmasini to'g'ri o'zlashtirishdan iborat bo'ladi. Bu yoshda usullar qismlarini va ularning aniq bajarilishini talab qilib bo'lmaydi.

Har bir usul avvaliga alohida-alohida o'rnaladi. Buning uchun maxsus tarzda vujudga keltirilgan sharoitlar ishga solinadi. Mashqlar aniq o'ziga xoslik kasb etishi kerak. Buning uchun sheriklarni turli shaklda safga turg'izib, ularga bitta usulning o'zini turli holatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan vaqtda o'quvchidan o'z joyini, ko'rib xotirlab mo'ljal olish talab qilinadigan har xil qo'shimcha harakatlar ham bajariladi.

Taktik ko'nikmalarini shakllantirish vaqtida, dastlab, uni hal qilish usullari ko'rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o'tgach, o'quvchi o'ziga ko'rsatib beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina, unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o'z tashabbusini ko'rsatish huquqi beriladi.

O'rta yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari

13-14 yoshliklar. Asosiy vazifa – bolalarni sport faoliyatiga jalb etish. Bo'lajak mohir sportchini tayyorlashning bu davri juda muhim davr hisoblanadi. Chunki bu yoshda kichik

basketbolchilarning yosh – jins xususiyatlari va ularning rivojlanishi o'quvchilarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish. Ularda qobiliyat va mayllarni namoyon etish bo'yicha aniq maqsadni ko'zlagan holda ish olib borish uchun g'oyat katta imkoniyat yaratib beradi.

Tayyorgarlik vazifalari:

A) sport texnikasini, ilgari o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va kengaytirish hamda zamonaviy texnikani egallash;

B) guruh bo'lib va butun jamoa bilan o'ynaganda o'zaro kelishib harakat qilish qoidalarini egallash, muayyan taktik tizimlar va ularning murakkab harakatlaridan foydalanish vaqtida qo'llanilgan o'zaro harakatlarga ushbu qoidalarni tatbiq etish.

D) umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o'yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta sekin oshirib borish;

E) jamoada ehtimol tutilgan o'yin funktsiyalarini belgilab olish uchun yakka mayllar va qobiliyatlarini aniqlash.

O'rta yosh – bu jinsiy yetilish davridir. Bu davrda yoshlar gavdasi bo'yiga tez o'sadi, mushak tizimlari kattalashadi, asab tizimi jadal ravishda rivojlanadi. Bu davr shunisi bilan qimmatliki, bolaning organizmi jismoniy mashqlarning tarbiyaviy ta'siriga va sog'lomlashtiruvchi ta'siriga ko'proq darajada beriluvchan bo'ladi. Organizmning rivojlanishi barcha bolalarda to'liqsimon tarzda rivojlanadi hamda bir hilda kechmaydi. O'sish sur'atlari nihiyatda yakka holda bo'ladi, bu esa pedagogik ishlar olib borish uchun juda muhimdir.

Bilim saviyasi kengayib borgani sari yangi-yangi hissiyotlar vujudga keladi. Bosh miya po'stlog'ida qo'zg'aluvchanlik hamda asab tizimi umumiy tashqi ta'sirchanlik ortib borishi psixikada inikos etadi. U beqaror bo'lib qoladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar, ko'pincha, o'jar, sal narsaga ham xafa bo'ladigan, haddan tashqari ta'sirchan bo'lib qoladilar. Ular biroz cho'ziladigan zo'riqishlarni, uzoq davom etadigan musobaqalarni yomon ko'radigan, mashg'ulotlardan qattiq iztirob chekadigan, mashg'ulot yuklamalarining jadalligini ko'tara olmaydigan, mashqlardagi bir xillikdan zerikadigan bo'lib qoladilar. O'z kuchiga haddan tashqari ortiqcha baho berish hollari ham tez-tez uchrab turadi.

Bu yillar ichida harakat bilan bog'liq har xil funksiyalarning rivojlanishi, ayniqsa, yuksak darajaga ko'tariladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar o'ta egiluvchanlik, bukiluvchanlik bajaradilar. Yangi murakkab harakat muvofiqligini, katta tezlik, aniqlik, rivojlangan mushak

hissi, yaxshi mo'ljal ola bilish va yaxshi xotira talab qilinadigan murakkab harakatlarni o'rganib olishga qodir bo'ladilar.

Ayni vaqtda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish ustida olib oriladigan ishlar davom ettiriladi. Asta sekin maxsus jismoniy sifatlarni va, ayniqsa, tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish bo'yicha bajariladigan mashqlar tobora ko'proq ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Sport texnikasi ustida ish olib borayotgan vaqtda ancha usullardan foydalaniladi. Texnika ustida ishlaganda u qo'llanayotgan sharoitni murakkablashtirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Raqib bilan mashq qilib bir-biriga qarshi qilinayotgan harakatlar kuchayib borayotgan sharoitda o'zaro, ta'sir ko'rsatib bajariladigan majmua tavsifdagi mashqlar kattagina hajmini tashkil etadi. Mashg'ulot ishida texnikani takomillashtirish va jismoniy sifatlarni o'stirishga qaratilgan mashqlarni bir-biriga qo'shib bajarish kerak.

To'p tashlash texnikasini ustida ish olib borilayotgan vaqtda asosiy e'tibor aniqlikni rivojlantirishga qaratiladi. Bolalarni to'p tashlashga, uni qo'ldan tegishli tezlik asosida chiqarish mahoratiga va to'pni nishonga tekkizishga o'rgatiladi. To'p tezligi uni tegishli yo'nalishda uchib borishi bilan qo'shib amalga oshirilishi kerak.

Bu davrda taktik tafakkur va xulq atvor malakalarini hamda mahoratini shakllantirish bo'yicha bajariladigan ishlar katta o'rin tutadi. Bunda ishni ikki va uch o'yinchi o'zaro kelishib harakat qilish yo'llari, o'yin o'tkazishning asosiy tizimlari o'rnatiladi.

O'yinga tayyorgarlik ishlari, asosan, jamoani shakllantirishga, o'yinning o'yin ko'rsata olish qobiliyatini oshirishga qaratiladi. Bunda har bir o'yinchi o'z o'rnini va vazifalarini yaxshi bilib olishi kerak. Lekin bu bilan birga, har bir yigit va qiz turli joylarda o'ynay olishga o'rganishi zarur. Bu kelajakda sport sohasida ixtisoslashish uchun, taktik bilim doirasini hamda taktik xulq-atvor ko'nikmalarini kengaytirib borish uchun sportchining yakka qobiliyatlarini to'laroq ochilishiga yordam beradi.

Trenirovka mashg'ulotlariga ko'proq ikki hil yuklama qo'llaniladi: ya'ni nisbatan uzoq davom etadigan yuklamalar hamda mo'tadil jadallik bilan o'tadigan yuklamalar, mashqlar o'rtasidagi oraliqlarda dam olishga imkon beradigan yuklamalar.

15 – 18 yoshdagi basketbolchilarni tayyorlashni o'ziga xos xususiyatlari.

15-18 yoshlilar. Bu yoshdagi basketbolchilarni tayyorlashda texnika, taktika va o'yin mahoratini to'xtovsiz takomillashtirishga intilish kerak. Buni qo'llanilayotgan usullarni ko'paytirish, ularning bajarilish sifati yaxshilash, o'zaro raqobatni kuchaytirishga bo'lgan talablarni yuksaltirish hisobiga amalga oshirish mumkin. Ushbu davrda aniq masalalar hal etiladi:

A) jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng qo'llash va basketbolchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish hisobiga sportchilarning harakatli tayyorgarligini ko'paytirish;

B) yangi texnikani egallash, turli usullarni erkin ravishda aralash qo'llash, sportchining yakka xususiyatlariga texnikani moslashtirish, muayyan taktik masalalariga texnikani bo'ysundirish hisobiga texnikani takomillashtirish;

D) o'yin funktsiyalarini mustahkamlash va muayyan vazifalarini eng yaxshi bajarilishini ta'minlovchi ko'nikmalarini har tomonlama takomillashtirish;

F) turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo'li bilan o'yin tajribasini egallash;

G) texnikaning samaradorligini yuksaltirish va taktik o'zaro ta'siri yaxshilash.

15-18 yoshda birinchi navbatda qizlarda jinsiy yetilish davri tugaydi. Bu jarayon ro'y berishining yakka sur'atlari shunga olib keladiki, pasportda ko'rastilgan yosh organizmning amaldagi imkoniyatlari bilan mos kelmaydi.

Jismoniy rivojlanishning bir qator ko'rsatkichlari bo'yicha yigitlar qizlardan oldindan boradi. Masalan, 17 yoshdan yigitlar bo'yiga ko'ra qizlardan o'rta hisobda 10 smga baland bo'ladi, vazni ko'ra – 5 kg ga, o'pkaning hayotiy sig'imiga ko'ra 1000 kubga ko'proq bo'ladi. Qizlarning gavdasi bo'yiga o'sib boradi, umumiy og'irlik markazi pastroqda joylashadi. Belining yassiligi ortib boradi. Ko'proq yog' to'plana boradi.

Yigit va qizlarda fe'l-atvori ham o'zgaradi. Asab faoliyatining tipologik xususiyatlari yanada aniqroq namayon bo'ladi. Bu yoshdagi yigit va qizlar har doim ham o'zini qo'lga ola bilmaydi. Shu bilan birga, bu davrda iroda mustahkamlanadi, musobaqalar va g'alabaga intilish, yorqin namoyon bo'ladi.

Basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hissasi tobora ortib boramoqda. Epchillik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o'rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar uyin faoliyatiga o'xshash tavsifga ega bo'lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo'ladi va kuchni tanlab olish uchun yetarli bo'lgan dam olish daqiqalariga ega bo'ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo'llash mumkin, lekin ularni imkon bo'lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko'chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak.

Texnikani takomillashtirish uchun juda ko'p vosita va uslublar ishlatida, xususan:

A) usul va usullar majmuasini aynan bir xil sharoitlarda ko'p marotaba takrorlab bajarish;

B) har bir mashqdan keyin dam olish oraliqlari bo'lgan o'zgarib turadigan sharoitlarda (bunda holat yoki sharoitning oldindan usullar majmuasini bajarish);

D) o'shaning o'zi, lekin sharoit keskin o'zgarib turadi;

E) ko'payib boruvchi qarshi harakatlar sharoitida usullar bajarish.

Taktik tayyorgarlik kichik guruhlarda umuman, butun jamoada o'zaro kelishib bajariladigan barcha taktik harakatlarni egallab olishga asoslangan. Umumiy o'yin rejasi zaminida taktik tashabbusni rivojlantirishga asosiy e'tibori qaratiladi. Sheriklar va raqiblar harakatini tahlil qilish juda muhimdir.

O'quv-mashg'ulot ishlarida jamoadagi funktsiyalar buyicha har bir sportchi malakasini yakka tarzda takomillashtirishga hamda bo'g'inlar va jamolarning o'zaro kelishib harakat qilishiga katta e'tibor beriladi.

Mashg'ulotlarga ajratiladigan vaqt haftasiga 12-14 soatga qadar oshirib boriladi. Guruhdagi kishilar soni 12-15 kishidan oshmasligi kerak. Jamoa bo'lib bajariladigan mashqlarga ham, yakka mashqlarga ham samarali rejalar tuzishdan iborat ish shakli qo'llaniladi. Musobaqalar salmog'i ancha katta: bir yil mobaynida kamida 30-40 musobaqa o'tkaziladi.

Yuksak sport mahoratiga erishi vazifasini hal qilishga qaratilgan vositalar va uslublarning ancha katta bo'lishiga qaramasdan, bu yerda pedagogik yo'nalishga rioya etilishi shart.

Tayanch tushinchalar

Tayyorgarlik, vaziyatlar, BO'SM, tanlash, vazifa, tavsifnoma, mashq, mezon, bosqich, sifatlar, qobiliyat, nazorat, mashg'ulot, kuch, usul, taktika, yuklama, saralash, shakllantirish, rivojlantirish, takomillashtirish, takrorlash, tizim, uslub, harakat muvofiqligi, ko'nikma, malaka, mahorat, imkoniyat.

Nazorat uchun savollar

1. Yosh basketbolchilarni tayyorlashda asosay vaziyatlar.
2. Yosh basketbolchilarni tanlash.
3. Kichik yoshdagi basketbolchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.
4. Kichik yoshdagi basketbolchilarda texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish.

5.Kichik yoshdagi basketbolchilarda fiziologik o'zgarishlar va funksional imkoniyatlari.

6.O'rta yoshdagi basketbolchilarda tayyorgarlik vazifalari va uslublari.

7.O'rta yoshdagi basketbolchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish.

8.15-18 yoshdagi basketbolchilarning tayyorlashdagi qo'yiladigan umumiy talablar.

9.Basketbolchilar organizmining fiziologik o'zgarishlari.

10.Basketbolda texnika va taktikani takomillashtirishning vosita va uslubiylatlari.

11.15 –18 yoshdagi basketbolchilarni tayyorlashga bo'lgan talablar.

12.15 –18 yoshdagi basketbolchilarda jismoniy va ruhiy tayyorgarligining o'zaro bog'liqligi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Qasimov A.Sh., Rasulev O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y.

2.Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik.Toshkent, 1998y.

3.Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur. Toshkent, 1993-y.

4.Sokolova N.D., G'aniyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent, 2001-y.