



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



URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

DAVLATOV BEKPO`LAT JUMANAZARO`VICH

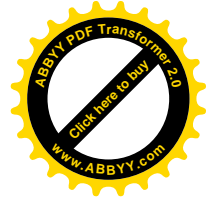
**5141900 jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
ta'lim yo'nalishi bo'yicha
bakalavr darajasini olish uchun**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Mavzu: "Yosh basketbolchilarni o'yin texnikasini rivojlantirish uslublari"

Ilmiy rahbar:

U.A.Saidnazarov.



MUNDARIJA

Kirish	2
I bob. Mavzu boyicha adabiyotlar tahlili	6
1.1. Basketbol o`yini texnikasi va o`rgatish bosqichlari.....	6
1.2. Hujum texnikasi.....	9
1.3. To`pni uzatish texnikasi.....	15
1.4. To`pni olib yurish texnikasi.....	19
1.5. Savatga to`p otish texnikasi.....	21
1.6. Himoya texnikasi.....	26
II bob. Tadqiqot uslublari va tashkil etish.....	34
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	34
2.2. Tadqiqot metodlari.....	34
2.3. Pedagogik kuzatishlar.....	34
2.5. Matematik statistik uslublari.....	34
III bob. Tadqiqot natijalari va ularni tahlili.....	35
3.1. O`yin texnikasiga dastlabki o`rgatish uslubiyati	35
3.2. Pedagogik tadqiqot natijalari.....	40
Xulosa.....	44
Adabiyotlar ro`yxati.....	45



KIRISH

O`zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlatimiz siyosatining ustuvor yo`nalishlari doirasida ulkan islohotlar yo`lini bosib o`tdi. Ushbu sohani samarali rivojlantirishga qaratilgan qator Prezident Farmonlari va Xuquqiy Qarorlari qabul qilindi va ular halqimiz, ayniqsa yoshlarimiz hayotida o`z aksini topmoqda.

YOsh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o`rinni egallaydi. Mamlakatimizda yosh avlodni sog`lom ruhda tarbiyalash borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. YUrtboshimiz I.A.Karimov ta`kidlaganidek “Kelajak avlod haqida qayg`urish sog`lom, barkamol avlodni tarbiyalashga intilish bizning milliy xususiyatimizdir” degan edi.

Mamlakatimizda jismonan va ma`nan sog`lom avlodni tarbiyalashga alohida e`tibor qaratilmoqda. Zero yuksak ma`naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga etkazish vatanimiz kelajagini ta`minlash va barcha ezgu maqsadlarimizni ro`yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu olijanob maqsad yo`lida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Oila, onalik va bolalikni muhofaza qilish, bolalar sportini rivojlantirish, ta`lim tizimini takomillashtirish kabi yo`nalishlardagi izchil islohotlar o`zining yuksak samaralarini berayotir.

Farzandlarimizni yuksak bilimli va zakovatli, jismonan baquvvat insonlar etib kamolga etkazishning bosh omili – bolalar sportini rivojlantirish masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat-e`tiborida bo`lib kelmoqda. Bugungi kunda bolalar sporti mamlakatimiz ta`lim tarbiya tizimining uzviy qismiga aylanib, ushbu soha bilan mutanosib ravishda izchil rivojlantirilmoqda.

Davlatimiz rahbarining 2002 yil 24 oktabrda qabul qilingan “O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risida” gi va 2004 yil 29 avgustda qabul qilingan “O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi farmonlari ushbu ishlarni



rivojlanishiga katta turtki bo'ldi. O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan yoshlarimiz o'rtasida sportni ommalashtirish, bolalar sportini kompleks rivojlantirish bo'yicha aniq maqsadga yo'naltirilgan ishlar olib borilmoqda (1,2,3,4,5,6).

Bolalarni sportga jalb qilish va ularni salomatliklarini yaxshilash hamda malakali sportchilarni tayyorlashda basketbol sport turi alohida ahamiyat kasb etadi. Boshqa sport turlari qatorida basketbol ham "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi musobaqalar dasturiga kiritilishi basketbol bilan shug'ullanuvchilar sonini oshishiga olib keldi.

Basketbol sport turi barcha ta'lim muassasalarining "Jismoniy tarbiya va sport" fani dasturiga kiritilgan bo'lib, asosiy bo'lim sifatida o'qitiladi.

Basketbol o'z xususiyatiga ko'ra boshqa sport turlaridan farq qiladi. Bugungi kun sport amaliyotida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash muammosi o'quv-trenirovka jarayoniga yangicha, ilmiy asoslangan pedagogik texnologiyalarni joriy etish zaruriyatini tug'dirmoqda. Bu borada zamonaviy basketbol ham o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, jahon birinchiligida kuzatilayotgan o'zaro raqobatlar keskinlashuvini yanada kuchaytirmoqda. Aynan ushbu vaziyat yuksak mahoratli basketbolchilarni tayyorlash jarayoniga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab jiddiy e'tibor qaratishni taqozo etadi. YOsh basketbolchini mahorat cho'qqisiga olib chiqish mas'uliyati tanlovdan boshlab uzoq muddatli tayyorgarlik jarayoni davomida har bir hatto eng odiiy masalalarga ham jiddiy munosabatda bo'lishga undaydi.

Demak yosh basketbolchilarni tayyorlash va tarbiyalash hozirgi kunda juda ham dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Basketbol bo'yicha faoliyat ko'rsatayotgan sport to'garaklari, BO`SMLar va boshqa sport sho`balarida trenerlar asosiy diqqat-e'tiborini bolalarni jismoniy sifatlarini oshirishga qaratadilar. Vaholanki to'p bilan ishlashiga va oddiy harakat malakalari ikkinchi malakaga tushib qoladi. Masalan, turli holatlardan keskin yurish-yugurish, to'xtash, burilish, egilish, sirpanish, siljish, xatlash, to'p olib yurish, savatga to'p

tashlash va hokazo malakalarni o`z holicha shakllanishiga ustunlik beradi. Jismoniy sifatlar bilan birga texnik usullarni ham birga olib borish binobarin, shu malakalarni o`yin davomida katta kuch va tezlikda epchillik bilan uzoq muddat davomida samarali ijro etilishi musobaqa taqdirini ijobiy hal qilish imkonini beradi.

Basketbol tarixidan ma'lumki, o`z vaqtida o`zbek basketbolchilari R.Salimova, A.Jarmuhamedov, V.Semina va boshqa qator sportchilarimiz nafaqat sobiq Ittifoqda, balki jahon muxlislarini ham lol qoldirib kelishgan. Hozirgi kunda mamlakatimizda basketbolni mavqei anchagina tushib ketgan. Vaholangki, so`nggi yillarda mustaqillik tufayli basketbolni yuksak dovonlarga ko`tarilishi uchun barcha moddiy va huquqiy imkoniyatlar mavjuddir. Buning uchun basketbol bilan dastlabki o`rgatish bosqichidan boshlab katta basketbolgacha professional munosabatni o`rgatish kerak. O`quv-trenirovka mashg`ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish lozim. Bu borada ayniqsa bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligiga jiddiy e'tibor qaratish maqsadga muvofiq.

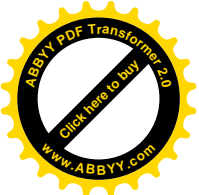
Haqiqatdan ham zamonaviy basketbolda o`yin samaradorligi, texnik-taktik mahorat, texnik-taktik kombinatsiyalarni tez, unumli va aniq ijro etilishi o`ta mushkul ekanligi barcha murabbiylar va tadqiqotchi olimlar tomonidan e'tirof etib kelingan. Afsuski har xil yoshdagi bolalarda ushbu texnik usullarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim va ushbu masalalarni etarlicha o`rganish lozim.

Ishning maqsadi. 12-13 yoshli basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarning texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublari samaradorligini o`rganishdan iborat.

Tadqiqot ob'ekti – yosh basketbol bilan shug`ullanuvchilarning trenirovkalarini olib borishda qo`llaniladigan turli uslublar va vazifalar tadqiqotni ob'ekti hisoblanadi.

Tadqiqot predmeti – basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarning mashg`ulotlar jarayonida tayyorgarlik darajalarini oshirishda qo`llaniladigan turli usul va uslublar hisoblanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:



1. 12-13 yoshli basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarni texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish va mashg`ulotlar olib borish uslublari ishlab chiqildi.

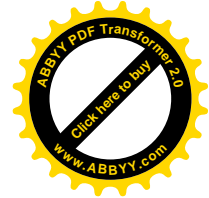
2. Yosh basketbolchilarni mashg`ulotlarda sog`ligi mustahkamlandi, mashg`ulotlarga qiziqishlari ortdi, tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Ishlab chiqilgan yosh basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarni texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublarini ishlab chiqib mashg`ulotlar jarayoniga joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Basketbol mashg`ulotlarida mashg`ulotlarni yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda olib borilsa, shug`ullanuvchilarni mashg`ulotlarga bo`lgan qiziqishlarini oshirish va amaliyotga joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning farazi. Mashg`ulotlarda yosh xususiyatlari va shug`ullanuvchilarning individual mahoratlaridan kelib chiqib maxsus mashqlar tanlab qo`llanilganda yuqori samaradorlikka erishiladi.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishi uchta bobdan iborat. Shundan xulosalar, adabiyotlar ro`yxatidan iborat bo`lib uchta bobdan iborat.



I BOB. MAVZU BOYICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1. Basketbol o'yini texnikasi va o'rgatish bosqichlari

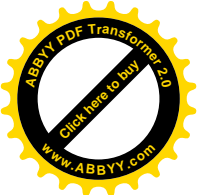
O'yin texnikasi – bu musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar sistemasi tushuniladi. U yoki bu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

Basketbolchi yahshi natijaga erishmoqchi bo'lsa, u ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi, aniq sharoitga muvofiq keladigan usulni tez tanlay bilishi hamda ularni aniq bajara olishi lozim.

Shunday qilib, rivojlanishning har bir davrdagi 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 holatlarini eng yaxshi natijalarga erishish uchun, basketbolchi har xil texnik malakalar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak (12, 13).

Ko'pgina olimlar fikriga ko'ra musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Zamonamiz olimlarining fikriga ko'ra o'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar,



mashg`ulot o`tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyliqi», tajribasi va hokazo.

Godik M.A. (1991) barcha mashqlar o`z yo`nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o`yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o`zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko`zlagan maqsadga erishiladi. SHu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog`liq.

Texnik elementlarini, hamda tayyorgarlik mashqlarini o`rganishda harakat texnikasini turg`unlashtirish shart emas (R.S.Salomov, 2005, T.S.Usmonxo`jaev 2005), lekin malum sport natijalariga erishishga, harakat ko`nikmasini egallashga qaratish shuning uchun bu etapda har tomonlama texnik tayyorgarlikni vujudga keltirish lozim.

R.S.Salomovning (2005), fikriga ko`ra Sportchi tomonidan o`zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo`lsa (albatta tanlangan sport turining o`ziga xos xususiyatlariga bog`liq bo`lgan ma`lum me`yorda) harakat faoliyatining yangi formalarini yaratish va ilgari o`zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo`ladi.

R.S.Salomovning (2005), fikriga ko`ra sport harakatlarining namunavny (etalon) texnikasi yangi harakatlarga o`rgatish asosida yotadi. Ammo mashqni egallash jarayonida sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda shaxsiy texnikasi shakllanadi. SHaxsiy texnika aniq, sportchining jismoniy taraqqiyot xususiyatlari va psixomotor sifatlariga moslashtirilgan, namunaviy xislatlardan iborat. Harakat texni-kasi muqobil bir tizimga birlashtirilgan egilish, tiklanish, aylanish, bukilish kabi harakatlarning ma`lum tarkibidan iborat bo`ladi, unda navbatdagi harakat avvalgisiga bog`liq bo`lib, keyingisiga ta`sir qiladi.

R.S.Salomovning (2005), fikriga ko`ra harakatlarni yaxlitligicha qismlarga bo`lgan holda ikki xil uslub bilan o`rgatish mumkin. YAxlitligicha o`rgatish uslubi harakatni yaxlitligicha bir necha marta qaytarish yo`li bilan o`rganiladi va takomillashtiriladi. Uslubni ijobiy tomoni shundaki, harakat texnikasi to`la-ligicha



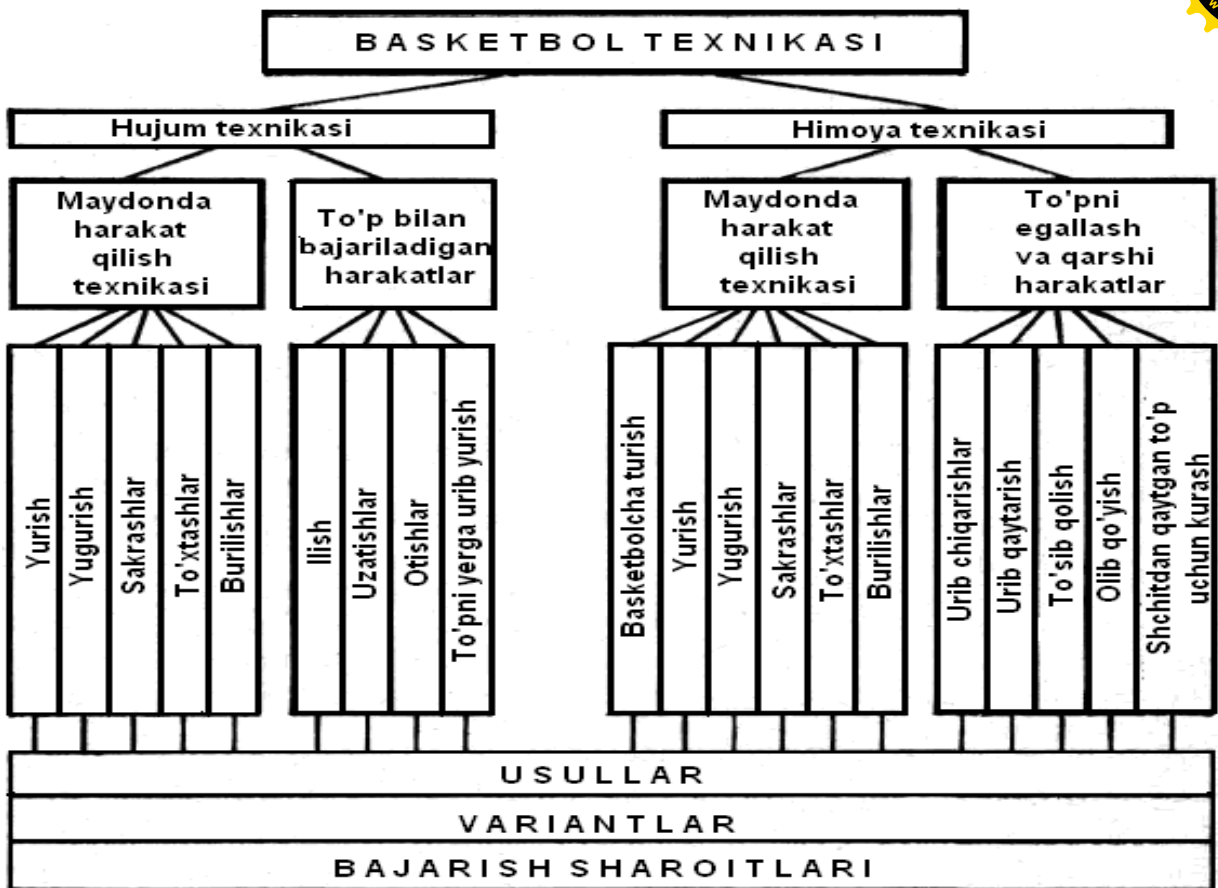
egallanadi, uning barcha qismlari o`zaro bog`liq holda o`rganiladi, harakat tarkibi uning ritmiga zarar etmaydi.

Texnik tayyorgarlik, aniq tezkorlikni rivojlantirish va texnik usullarni murakkab vaziyatlarda ruhiy toliqish paytida qo`llay olishni ta`minlashi lozim (21).

Basketbol o`yini texnikasini bir tartibda o`rganish uchun tasnifdan foydalaniladi.

O`yin texnikasining tasnifi. O`yin texnikasini tasniflash – bu ma`lum belgilar asosida uning hamma usul, malakalarini bo`limlar va guruhlar bo`yicha teng huquqni taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga eng avvalo sport kurashidagi malakaning 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 texnikasini ikkita katta bo`limga: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo`linadi. Har bir bo`limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida – maydonda to`psiz harakat qilish texnikasi va to`p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi, himoya texnikasida esa – maydonda harakat qilish texnikasi va to`pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasida ajralib chiqadi. Har bir guruh ichida malaka va ularni bajarish usullari bor. Malakani bajarishning deyarli har bir usuli harakat tuzilishining ayrim detallarini (ko`rsatkichlarini) ochib beradigan bir necha ko`rinishga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik strukturasi, o`yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo`nalishi va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta`sir ko`rsatadi. Tavsiya qilinayotgan tasnifda fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to`pni uzatib berishda qo`l ko`tarish), (savatga otish paytida mo`ljallash), raqibda xato reaksiya tug`dirish maqsadi (niyati) bilan o`yinchi qulay holatga erishishdir. Basketbol o`yin texnikasi tasnifi 1-jadvalda keltirilgan.

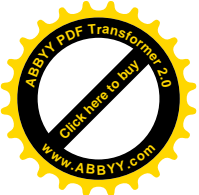


1.2. Hujum texnikasi

Maydonda harakat qilish texnikasi. Basketbolning maydon bo'ylab harakat qilishlar, hujum qilish vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan va konkret o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq (9,10,11).

Yurish. Yurish o'yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan undan qisqa fazalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek,



yugurish bilan qo'shilishidagi harakat tempini almashtirish uchun foydalaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o'laroq, basketbolchi tizzada bir oz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tadi, bu unga qo'qqisdan tezlanish uchun imkon beradi.

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

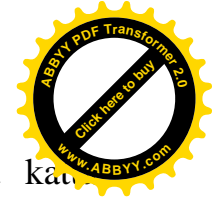
Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan qutilish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni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

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

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

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

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to'la foydalaniladi.



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

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

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

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

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

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

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

To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim.

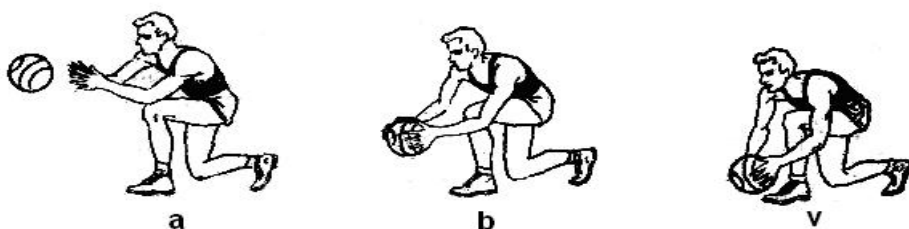
O'yinchi to'pni xali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilish kerak (14, 15).

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

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

Asosiy qismi: to'p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yaqinlashtirib, barmoqlar bilan ushlab kerak (kaft bilan emas), qo'llarni esa ko'krakka tortib, tirsak bo'g'inlarida bukish kerak. Qo'llarni bukish uchib kelayotgan to'pning urish kuchini pasaytiradigan amortizatsiyon harakat hisoblanadi.

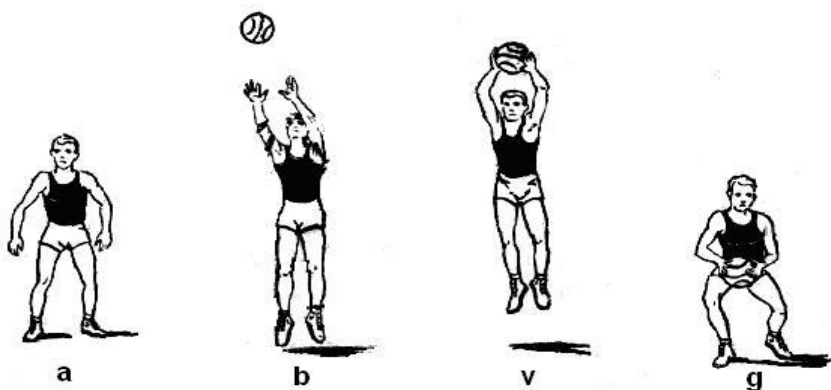
Yakunlovchi qism: to'pni qabul qilgandan keyin gavnani yana ozgina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saqlanayotgan to'pni keyingi harakatlarga tayyorlash holatiga olib chiqiladi. Agar to'p ko'krak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o'yinchi to'pning uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan ko'ra pastroq o'tiradi (1-rasm).



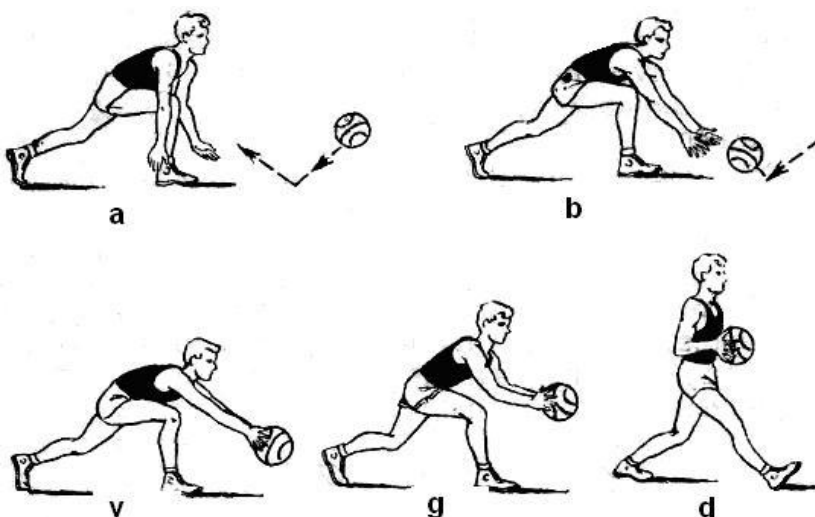
1-rasm. Pastlashib kelayotgan to'pni ilish.

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni tutib olish uchun sakrash va yoyilgan panjalar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan). To'p barmoqlarga tekkan payitda, panjalarni yaqinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to'pni mahkam ushlab, qo'llarni esa tirsak bo'g'imlariga bukib, to'pni pasaytirishadi va gavnaga tortishadi (2-rasm). Past uchib kelayotgan to'pni tutish paytida qo'llarni pasaytirishadi, panja va barmoqlar

esa xuddi yoyilgan kosani tashkil qilishadi (ikki qo'l jimjilog'i o'rtasidagi oran bir necha santimetrdan oshmasligi kerak).



2-rasm. Yuqori trayektoriya bilan uzatilgan to'pni sakrab ilish: a – dastlabki holat; b – sakragan holat; v – to'pni ilib olish holati; g – so'nggi holat.

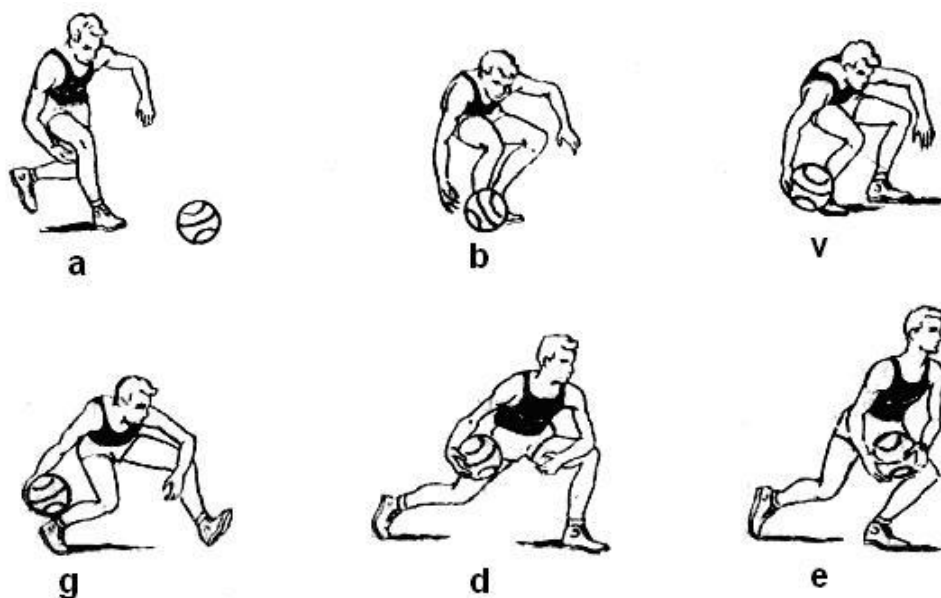


3-rasm. Maydondan sapchigan to'pni ilish.

Maydondan sapchiyotgan to'p uchun kurash, to'pni ilib olish uchun, qulay balandlikka sakrashni kutmaslik kerak. Unga qarab harakat qilish, uni sakrashning boshlang'ich paytida tutish kerak. O'yinchi to'pga tomon engashadi, tezda gavnani oldiga egadi, qo'llarni oldinga-pastga tushiradi, tashqi tomondan panjalarni to'pga olib keladi, lekin tepadan emas. To'pni ushlab olgach, u darhol to'g'rilanadi va uni o'ziga tortadi (3-rasm).

To'pni harakatda ilish, o'ziga uzatish yoki savatga otish maqsadida, shunday nomlanuvchi, ikki qadamli texnikani qo'llashadi. Agar o'yinchi to'pni tutgandan keyin yugirayotgan oshirishni yoki otishni darhol amalga oshirmoqchi

bo'lsa, aytilgan bir qo'l bilan, u chap oyog'i bilan turtki bajarilgan va o'ng oyoq oldinga chiqarilgan paytda, to'pni yengil sakrab, uni ilib olishi kerak. So'ng o'ng oyoq bilan turtish (birinchi qadam), chap oyoq bilan turtish (ikkinchi qadam) va sakrash davomida to'pni o'ng qo'l bilan oshirishi yoki otishi kerak. Agar o'yinchi harakatda ilib olgandan keyin darrov chap oyog'ini o'q chizig'ida qoldirish uchun ikkala oyog'i bilan to'xtamoqchi bo'lsa, u holda o'yinchi o'ng oyog'i bilan turtki berish bajarilgan va chap oyog'i oldinga chiqqan paytda to'pni ilib olishga harakat qilishi kerak. So'ng birinchi sekinlashtiruvchi chap oyoq bilan, ikkinchi to'xtatuvchi qadam o'ng oyoq bilan va o'ng oyoqda burilishlarni bajarish imkoniyatini beradigan qilib to'xtash kerak (4-rasm).

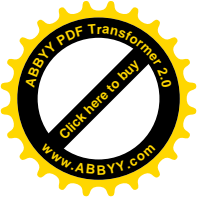


4-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish.

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

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

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



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

1.3. To'pni uzatish texnikasi

Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir.

To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublarni va xarakteriga qarab qo'llaniladi.

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

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

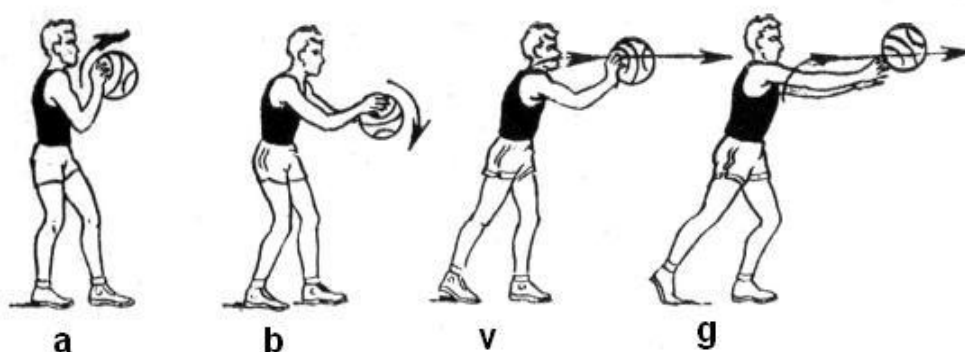
To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish – nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bo'shroq bo'lganda, to'pni yaqin va o'rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir (5-rasm).

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

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

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bo'sh tushiriladi, o'yinchi to'g'rilanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga halaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, to'g'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma harakat berishadi.

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



5-rasm. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish.

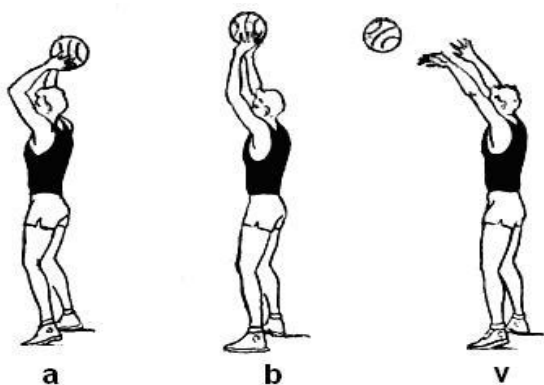
Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytida o'rtacha masofalarda foydalaniladi (6-rasm).

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

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

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

Yelkadan bir qo'llab uzatish to'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llaniladigan usuldir. Bunda uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to'pni yaxshi nazorat qilinadi. To'pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning qo'shimcha harakati o'yinchiga yo'nalish va katta diapazonda to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirishga imkon beradi (7-rasm).

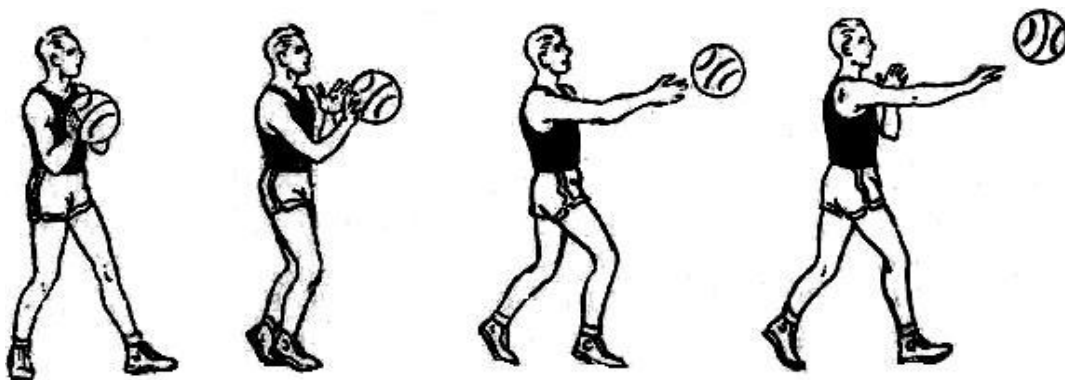


6-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

Tayyorlov qismi: qo'lni to'p bilan o'ng yyelkaga olib borishdi o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlab uchun chap qo'l bilan yo'rdam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.

Asosiy qism: to'p o'ng qo'lda, uni tez rostlashadi va shu zahoti panja bilan siltash harakatlari va gavda burilishini bajariladi.

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



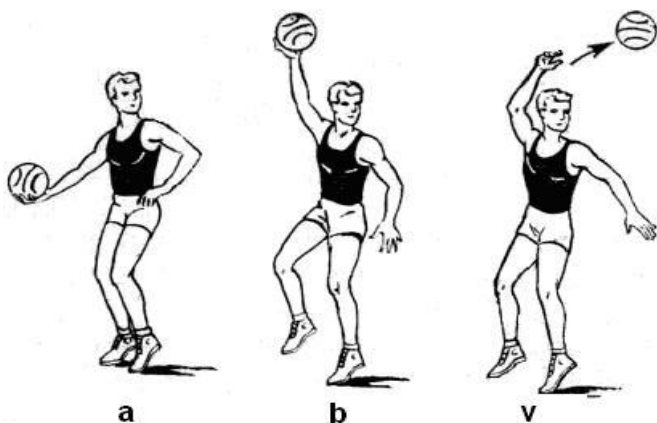
7-rasm. Yelkadan bir qo'llab uzatish.

Yuqoridan bir qo'llab “kryuk” usuli bilan uzatish qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (8-rasm).

Tayyorlov qismi: o'yinchi yoni bilan uzatib berish yo'nalishiga tomon buriladi, qo'lidagi to'pni orqa-yon tomonga o'tkazadi – to'p kaftda yotadi va

barmoqlar bilan ushlab turiladi. O'yinchi ancha oldinga chiqargan boshqa qo' bilan uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

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



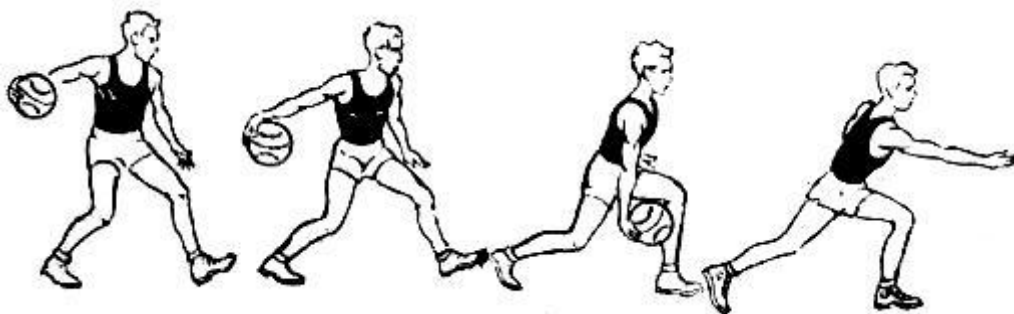
8-rasm. Yuqoridan bir qo'llab (“kryuk” usuli bilan) uzatish.

Pastdan bir qo'llab uzatish: yaqin va o'rtacha masofalarga, raqib to'pni yuqoriga tutib olishga zo'r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'l ostidan yo'naltirishadi (9-rasm).

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

Asosiy qism: qo'lni to'p bilan sonni yonidan oldinga-yuqoriga chiqariladi. To'pning uchib chiqishi uchun panja yoyiladi va barmoqlar uni itarib yuboradi.

Tayyorlov qism: qo'lni to'p bilan o'ng yyelkaga olib boriladi, o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlab uchun chap qo'l bilan yordam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.



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

1.4. To'pni olib yurish texnikasi

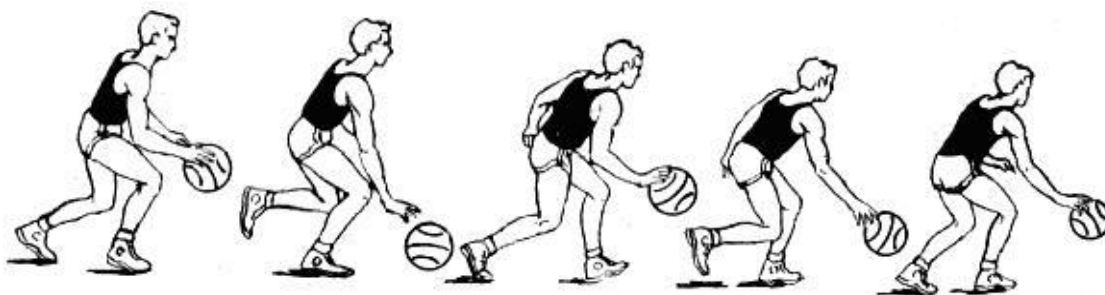
To'pni urib yurish – o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab hohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

To'pni urib yurish ta'qib qilayotgan raqibdan qochishga, to'p uchun muvaffaqiyatli kurashdan so'ng to'p bilan shchit ostidan chiqishga va tez jadal qarshi hujumni tashkil etishga; sherikka to'siq qo'yishga yoki nihoyat, so'ng sherigiga to'siq qo'yishga yoki to'pni uzatish va uni to'sayotgan raqibini biroz chalg'itishga imkon beradi (12,13).

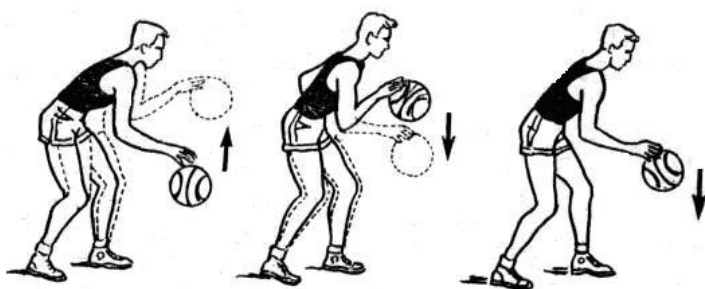
Boshqa barcha holatlarda qarshi hujum tezligini pasayturmaslik uchun va o'yin jarayonini buzmaslik uchun to'pni urib yurishdan bekordan-bekorga foydalanmaslik kerak. Olib yurish to'pni bir qo'l bilan yengil ketma-ket pastga oldinga urish bilan amalga oshiriladi (yoki galma-gal o'ng va chap qo'l bilan), oyoqlardan biroz chapga va oldinga yo'naltiriladi. Asosiy harakatlarni tirsak va bilak bo'g'inlari bajaradi. Muvozanat holatini saqlash va harakat yo'nalishini tez o'zgartirish uchun oyoqlarni bukish kerak.

Basketbolchi to'pni urib yurishni o'ng va chap qo'l bilan yaxshi bir xil ravishda o'rganishi shart (10,11,12,13-rasmlar).

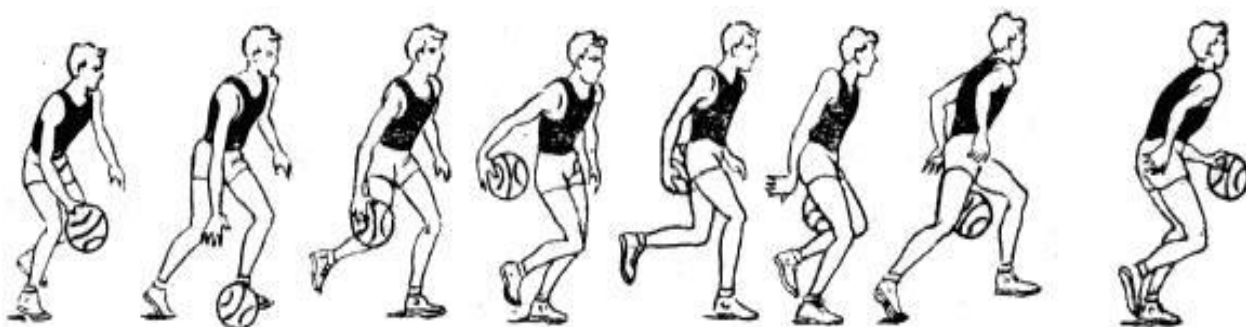
Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Himoyachidan qutilish uchun to'p olib yurishni tezligining kutilmagan o'zgarishidan foydalaniladi. To'pni urib yurish tezligi avvalo to'pni qay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bog'liq. To'p bilan oldinga harakat qilish tezligi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



10-rasm. To'pni past olib yurish.



11-rasm. To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurish.



12-rasm. To'pni orqadan o'tkazib, yo'nalishni o'zgartirib olib yurish.



13-rasm. To'pga qaramasdan yerga urib yurish.

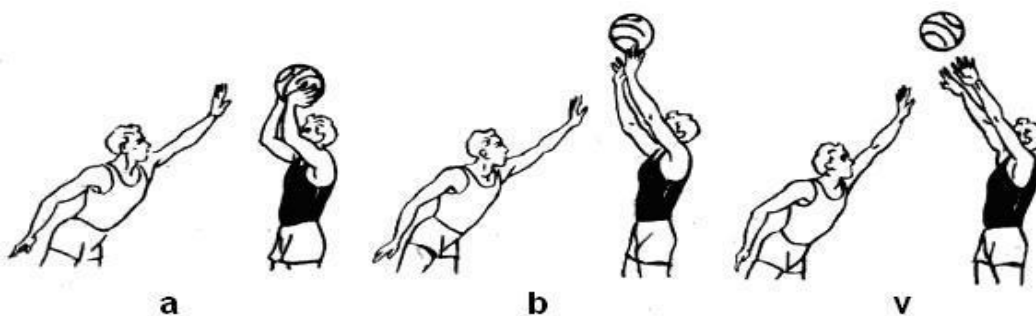
Yo'nalishni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Asosan bu harakatdan raqibni aldab o'tish va hujum uchun halqa tomon o'tish uchun foydalaniladi. Yo'nalishni quyidagicha qilib o'zgartirishadi: to'pning yon sirtini hohlagan nuqtalariga panja qo'yiladi va kerakli yo'nalishga qo'lni to'g'rilanadi. Shuningdek, sapchish balandligini o'zgartirib, burilishlar va to'pni u yoqdan bu yoqqa o'tkazib ham aldab o'tish mumkin. Shuningdek, to'pni bir qo'ldan boshqasiga o'tqazish bilan yashirincha, orqadan yoki to'pni oyoq ostidan o'tkazish bilan ham raqibni aldab o'ttish usulidan keng foydalaniladi.

1.5. Savatga to'p otish texnikasi

To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmuni tashkil etadi, halqaga tushirish esa – uning bosh maqsadidir. Bellashuvda muvaffaqiyatli qatnashish uchun har bir basketbolchi faqatgina uzatish, tutib olish va to'pni olib yurishni qo'llashni bilishi emas, balki har xil holatlardan, raqib qarshiligiga qaramay istalgan masofadan to'p otishni bajarishi, halqaga aniq hujum qilishi kerak (15,16). O'yinchining o'zgarayotgan vaziyatni va hujum uchun har bir qulay vaqtdan foydalanishga harakat qilish, o'yinchining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini hisobga olgan holda, otishning usullarini har xil ko'rinishdagi arsenalini egallash kerakligi aniqlaydi. Savatga otishning aniqligi birinchi navbatda oqilona texnika, harakatlar turg'unligi va ularni boshqarish, muskullarning kuchlanishi va bo'shashtirilishi to'g'ri almashishi, qo'l panjalarining kuchi va harakatchanligi, ularning yakunlovchi kuchlanishi bilan shuningdek, to'pning optimal uchish trayektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi (14,15).

Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proq uzoq masofalardan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi. Agar himoyachi faol qarshilik qilyotgan bo'lsa, otishning usulini shug'ullanuvchilar tezroq o'zlashtiradi, modomiki unung tuzilishi to'pni o'sha usul bilan uzatishning tuzilishiga yaqin.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p otishni raqibning ta'qibi kuchli bo'lganda o'rtacha masofalardan bajarish maqsadga muvofiq (14-rasm).



14-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p otish.



15-rasm. Bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash.

Yelkadan bir qo'llab to'p otish o'rta va uzoq masofadan joyda turib savatga hujum qilishning keng tarqalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda ham foydalanishadi (15-rasm).

Yuqoridan bir qo'llab to'p otish boshqa usullarga nisbatan ko'proq harakatda yaqin masofalardan va bevosita shchit tagidan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi (16-rasm).

Tayyorlov qismi: to'pni o'ng oyoq ko'tarilganda tutiladi (o'ng qo'llab tashlash paytida). To'pni tutilgan tomondagi qadam kattaroq (uzunroq) tashlanadi. Keyingi qadam qisqartirilgan, to'xtatadigan bo'lishi kerak o'yinchi tezroq va kuchliroq depsinishi va yuqoriga deyarli tikka ko'tarilishi kerak. Maydondan depsinilgan paytda to'pni yelka ustiga chiqariladi va o'ng qo'lning burilgan panjasiga qo'yiladi.

Asosiy qism: sakrashning yuqori nuqtasida to'pning halqaga iloji boricha yaqinlashish uchun qo'l to'g'rilangan, to'p barmoq panjasining yumshoq harakati bilan itarib chiqariladi, unga qarama-qarshi (teskari) aylanish beriladi.

Yakunlovchi qism: o'yinchi halqaga yaqin joyda bukilgan oyoqlar bilan yerga tushadi, muvozanat holatini qabul qiladi va to'p tushmagan holda sapchish uchun kurashga tayyorlanadi.

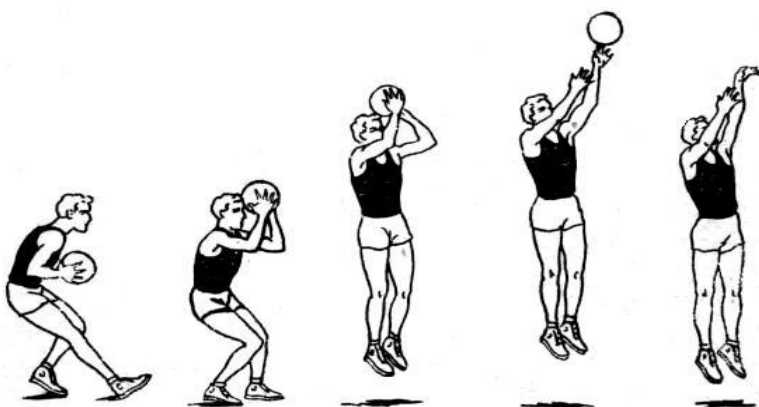


16-rasm. Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan otish).

Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish (sakraganda to'p otish) zamonaviy basketboldagi hujumning asosiy vositasidir. Jahonning kuchli erkaklar jamoalari musobaqalarida o'yindagi hamma to'p otishlarning 70 foizgachasi huddi shu usul bilan har xil masofalardan bajariladi, bu otishning bir qancha ko'rinishlari bor. Ularni masofaga qarab va himoyachining qarshi harakatining xususiyatiga qarab tanlanadi. Namuna sifatida bu otishning o'rta masofadan otish holatini tahlil qilamiz.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni harakatda oladi va darhol o'ng oyoq bilan to'xtatuvchi qadam qo'yadi. So'ng o'ng oyog'i yoniga chap oyog'ini qo'yadi, tirsaklarini bukib to'pni chap qo'l bilan yuqoridan-yonidan ushlagan holda uni o'ng qo'l bilan bosh ustiga olib chiqadi.

Asosiy qism: o'yinchi ikkala oyog'i bilan deysinib sakraydi, bunda gavda to'g'ri halqa tomonga burilgan, oyoqlar biroz bukilgan. Sakrashning yuqori nuqtasiga yetgan paytda o'yinchi o'ng qo'lining oldinga-yuqoriga to'g'rilanishi bilan to'pni hamda barmoq panjalarining kuchli, lekin mayin harakati bilan yo'naltiradi. To'pga teskari aylanma harakat beriladi. O'ng qo'l panjasining harakati boshlangan paytda chap qo'l to'pdan olinadi (17-rasm).



17-rasm. Sakraganda bir qo'llab to'p otish.

Bir qo'l bilan «kryuk» (aylanma) usuli bilan to'p otishni ko'proq markaziy o'yinchilar baland bo'lyi himoyachining faol qarshi harakati paytida yaqin va o'rta masofa oraliqlardan hujum qilish uchun foydalaniladi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi chap oyoq bilan raqibni qarshi tomonga qadam qo'yadi, chap oyog'ini yengil bukib, shchit tomonga chap yoni bilan buriladi. To'p tushirilgandan o'ng qo'lning bukilgan panjasida va yuqoridan chap qo'l bilan yo'rdamida ushlab turiladi, savat tomonga boshni buriladi.

Asosiy qism: chap oyoq bilan yerdan itarilib, o'yinchi yuqoriga sakraydi, shu bilan bir vaqtda o'ng qo'lni to'p bilan gavdadan uzoqlashtiradi va yoysimon harakat bilan yuqoriga ko'taradi. To'g'ri burchak ostida tirsak bo'g'imida bukilgan chap qo'l to'pni himoyachidan to'sganday bo'ladi, o'ng oyoqning tizzasini yuqoriga tortib olinadi. Qo'l boshga yaqinlashayotganda eng yuqori nuqtada to'pni chiqariladi. Uni bosh ustidan savatga yo'naltirishadi.

Kuchli ta'qib va straxovka qilish paytida ba'zi markaziy o'yinchilar to'pni qo'l bilan to'liq yoysimon harakat qilishni afzal ko'rishmaydi. Ular to'pni ikki qo'l bilan himoyachidan boshqa tomonga yuqoriga chiqarishadi, so'ng bir qo'l bilan yoysimon yakunlovchi qismini o'tkazishadi, xolos, ya'ni to'pni yarim «kryuk» (aylanma) qilib tashlashadi.

Pastdan bir qo'llab to'p otish harakatda va sakrab pastdan ikki qo'llab otish kabi holatlarda qo'llaniladi. Bundan tashqari, ba'zi markaziy o'yinchilar raqib shchiti yaqinidagi kurash paytida burilish va chalg'ituvchi harakatlarni birga qo'shib muvaffaqiyat bilan bu otish usulidan foydalanishadi (18-rasm).

To'pni savatga qayta otish. Savatga otilgan to'p unga tushmay shchitga sapchib yoki savat yaqinidan o'tib ketgan hollarda o'yinchi sakrab to'pni havoda ilib olgandan keyin to'p bilan yerga tushib, nishonga olib tashlash uchun vaqt bo'lmaydi. Bunday hollarda ikki qo'llab yoki bir qo'l bilan to'pni savatga yana tashlash kerak.

To'pni bir qo'l bilan yana qo'shimcha otish (tashlash) paytida basketbolchi to'pni yuqoriroq nuqtada ilib olishga erishadi. Sakraganda va to'pni yoyilgan panjaga qabul qilib, o'yinchi qo'lni yengil bukadi va shu bilan bir vaqtda barmoqlar va panjalar bilan yumshoq yakunlovchi harakat qilib, shu yerning o'zida qo'lni to'g'rilaydi. Halqa tepasida to'pni qayta otish paytida panja harakatlari. To'p halqaga juda yaqin bo'lsa, eng yaxshisi uni panjada ushlab qolmasdan, balki turtib yuborish kerak (17,18).



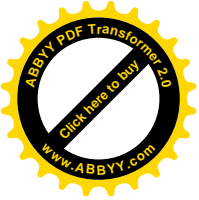
18-rasm. Pastdan bir qo'llab to'p otish.

1.6. Himoya texnikasi

Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari paytida qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi.

Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik arsenalini bayroq tajriba ko'rsatadiki, himoya malakalarini to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq universal va samaralidir.

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlariga:



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

Maydonda harakat qilish texnikasi

Himoyaning maydonda harakat qilish texnikasi usullarining xarakter va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa harakatlari va sheriklari bilan o'zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bogliqdir.

Himoyacha turish. Himoyachi biroz bukilgan oyoqlarda mustahkam holatda turish va hujumchining savatga hujum qilishi va to'pni olishi uchun qulay vaziyatga chiqishini qiyinlashtirishga doim tayyor bo'lishi kerak. O'zi ta'qib qilayotgan o'yinchini diqqat bilan kuzatishi, himoya qiluvchi o'yinchi to'pni va raqibning boshqa o'yinchilarini maydonida ushlashi kerak.

Oyoqni oldinga bir oz chiqarilgan holatda qo'yib turish.

To'pli o'yinchini ta'qib qilinganda unga savatga otish yoki shchit ostiga o'tishga halaqit berish kerak bo'lganda qo'llaniladi. O'yinchi odatda hujumchi va shchit o'rtasida joylashadi. Bir oyog'ini oldinga chiqarib qo'yadi, kutilayotgan savatga otishi to'sish yuqoriga oldinga, boshqa qo'li esa savat uchun xavfliroq yo'nalishda olib borishda halaqit berish uchun yoniga-pastga tushiradi.

Bir chiziqda turish (parallel turish).

Himoyachi hujumchini to'p bilan o'rtacha oraliqdan sakrashda otishga tayyorlanayotganda ta'qib qilayotganda u xavfli raqib bilan shunday nomlanuvchi parallel turishga yaqinlashadi va nishonga olish uchun yuqoriga chiqishni qiyinlashtirishga harakat qilib, qo'lini to'g'ri tutib to'p tomonga chiqaradi.

Shuni ko'zda tutish kerakki, oyoqni oldinga chiqarib turishga nisbatan parallel turish chidamsizroq va muvafaqiyatsizroq bo'lishiga qaramay, shu vaqtning o'zida tezroq kirishga, tashlanishga faol harakat qilishni boshlashga va ma'lum darajada raqibning o'ng va chap tomonga o'tish yo'lini berkitishga imkon beradi.

Shuningdek himoya o'yinchining hujumchiga yaqin, unga yuzi bilan turganda, uning to'pni olishga imkon bermay, unga shchit oldiga bo'lgan yo'lni kesishga harakat qilib faol himoya qilganda, shunday nomlanuvchi, "yopiq turishdan" ham foydalaniladi.

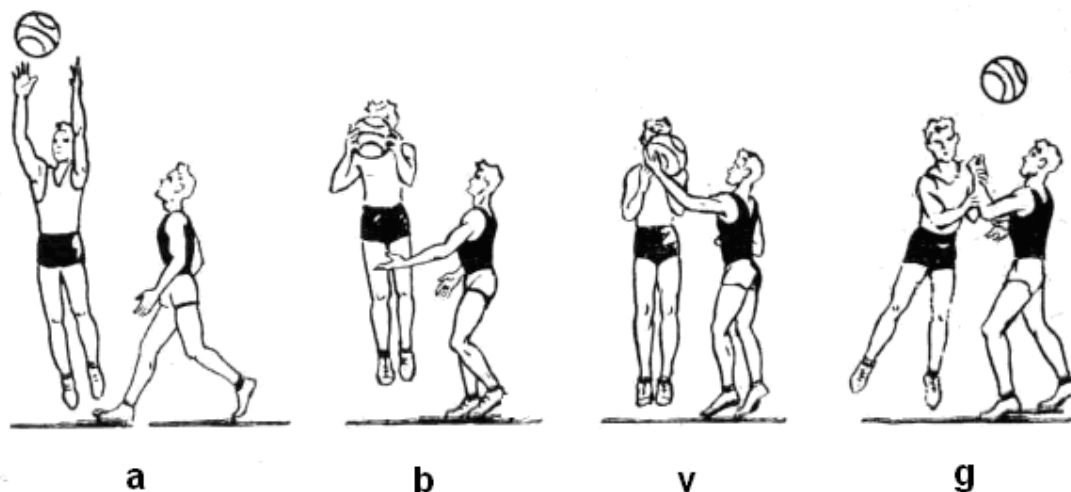
Himoyachining maydonda harakat qilishi xarakteri va yo'nalishi odatda hujumchining xarakteriga bog'liq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi, har vaqt yugurish yo'nalishini yonga, oldinga, orqaga (ko'p hollarda orqa bilan oldinga) o'zgartirib, oraliqning qisqa bo'lishida tezlikni oshirib, qisqartirilgan to'xtalish yo'lini va qo'qqis to'xtalishni ta'minlab, raqiblarning qarshi harakat hujumi paytida o'zining siljish tezligini boshqarish kerak.

Himoyachi foydalanadigan yugurish, keskin yugurish, to'xtasdan, sakrash usullari hujumda foydalanadigan tavsiflangan usullarga o'xshash.

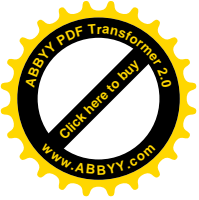
Biroq hujumchidan farqlanib, bir qator hollarda himoyachi yonga qadamlab bir oz bukilgan oyoqlarda harakat qilishi kerak, buning mohiyati shundaki, birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi (qo'yilgan) qo'shimcha qadam sirpanchiq bo'lishi kerak. Bu paytda tezlik va chaqqonlik pasaymasligi uchun oyoqni chalishtirish va deysinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qo'yish mumkin emas.

To'pni egallash va unga qarshi harakatlarning texnikasi. 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) ushlashi lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan gorizontall o'qi atrofida aylantirish kerak (19-rasm).



19-rasm. To'pni tortib olish.

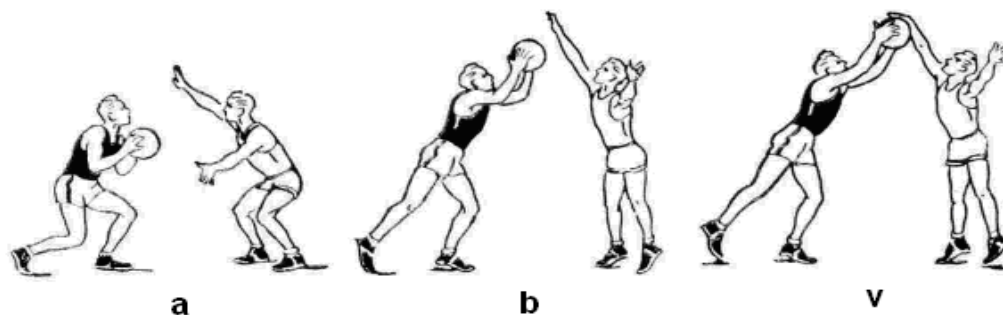


To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim punktlarining yangi izohlanishi sababli ancha o'sdi (20,21,22-rasmlar).

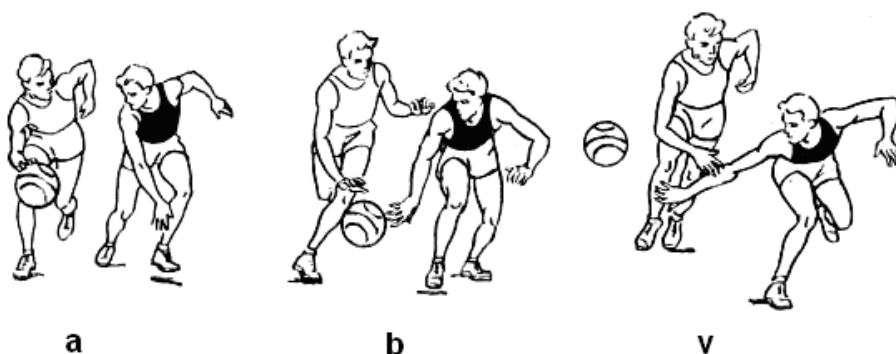
To'pni raqib qo'llaridan urib chiqarish. Himoyachi hujumchining to'p bilan harakatlariga faol to'sqinlik qilib, unga yaqinlashadi. Buning uchun u to'p tomonga chiqarilgan qo'l bilan chuqur bo'lmagan qarshi harakat bajaradi, so'ng dastlabki holatga qaytadi. Qulay paytda urib chiqarish qattiq kesilgan barmoqlar va panjaning keskin qisqa harakati bilan (yuqoridan yoki pastdan) amalga oshiriladi. To'pni ilib olish paytida va ko'pincha pastdan urib chiqarishga tavsiya qilinadi. Ayniqsa, to'pni yuqori balandlikda (sakrashda) tutib olgan va kerakli ehtiyot choralarini ko'rmagan yerga tushayotgan raqibning qo'llaridan pastdan urib chiqarish samaraliroqdir. Agar himoyachi raqibning chalg'ituvchi harakatiga javob qaytarishga majbur bo'lgan bo'lsa va yuqoriga sakragan bo'lsa, unda yerga tushish paytida u to'pni urib chiqarish va shu bilan savatga otishga yoki o'tishga yo'l qo'ymasligi kerak.

To'pni olib yugurgan paytida urib chiqarish. Hujumchining to'p olib yurish bilan o'tishning boshlanish paytida himoyachi raqibga savatga tomon to'g'ridan yo'l qoldirib orqaga bir oz chekinadi yoki yengil sakraydi va uni ta'qib qilib, yon chiziqqa qisadi, so'ng himoyachi hujumchidagidek tezlik olib va olib yurish maromini aniqlab, maydondan sakragan to'pni qabul qilish paytida raqibga yaqinroq qo'li bilan to'pni urib chiqaradi. To'pni hujumchidan o'tishning boshlang'ich davrida oraqadan ham urib chiqarish mumkin.

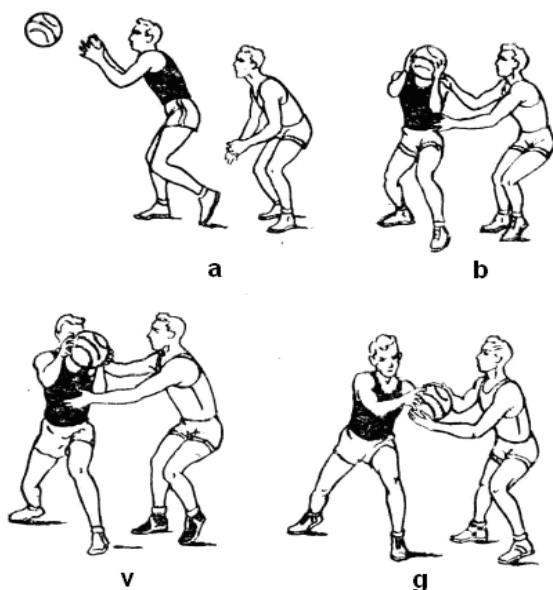
To'pni to'sib olib qo'yish. To'pni uzatish paytida to'sib olib qo'yish, to'pni to'sib olib qo'yishning shu usulining muvaffaqiyati avvalo himoyachi harakatining tezligi va o'z vaqtidaligiga bog'liqdir. Agar hujumchi to'pni joyida turib kutsa, unga qarshi chiqmasa, unda to'pni to'sib olib qo'yish nisbatan qiyin emas keskin harakat qilib, sakrab bir yoki ikki qo'l bilan to'pni to'sib olib qo'yish kerak.



20-rasm. To'pni yerga urib yurilayotganda urib chiqarish.

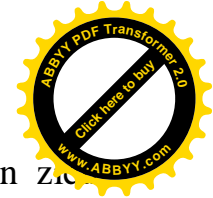
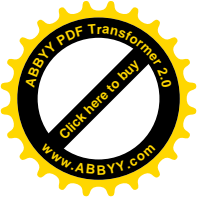


21-rasm. Maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqarish.



22-rasm. To'pni olib qo'yish.

Odatda hujumchi to'pga yetarli darajada tez chiqadi. Bunday holda himoyachi qisqa oraliqda mumkin bo'lgan maksimal tezlikni olib, uchayotgan to'p tomondagi yo'lda raqibning o'zi o'tishi kerak. Yelka yoki qo'llar bilan to'p tomonga raqib yo'lini kesadi va to'pga ega bo'ladi.



Hujumchi bilan turtishib ketmaslik uchun, himoyachi, uning yonidan Zic (yopishgan) holda o'tayotib, yo'n tomonga ancha og'adi. To'pni egallagandan keyin xato qilib qoymasligi uchun darhol to'pni urib yurishga o'tishi ma'qul.

To'pni olib yurganda to'sib olib qo'yish. To'pni olib borayotgan hujumchiga himoyachi yetib olgan paytda amalga oshiriladi. Buning uchun unga to'pni urib yurishning tezligi maromi moslashishi kerak, so'ng esa, hujumchining orqasidan chiqib, undan bir lahza avval hujumchiga yaqinroq qo'li panjasiga sakrayotgan to'pni qabul qilish va o'zi to'pni urib yurishni davom ettirishi kerak, lekin boshqa yo'nalishda.

To'pni otish paytida ushlab olish. Bo'yda va sakrash balandligida hujumchi oldida ba'zi afzalliklarga ega bo'lgan himoyachi savatga otish paytida to'pni qo'ldan uchib chiqishiga halaqit qilishi kerak. Otishga qarshi harakat paytida himoyachi bevosita to'p yaqinida bo'lishi kerak. O'shanda bukilgan panjani to'pga yonidan – tepasidan qo'yishadi, natijada hujumchi savatga otishni bajara olmaydi. To'pni to'sish o'yinchi sherikning straxovka qilishi davomida ham amalga oshishi mumkin. Masalan, markaziy o'yinchi to'pni olgan zahoti sakrab burilib savatga hujum qiladi. Biroq straxovka uchun tomonga boshqa himoyachi burilib, otishning asosiy davrini boshlang'ich paytida to'pni orqasidan to'sadi. To'pni ushlab olish paytida butun qo'l bilan (qo'llar bilan) yuqoridan pastga harakat qilishdan qochish kerak, ayniqsa, ikki yoki bir qo'l bilan pastdan tashlashga harakat paytida.

Sakrab savatga otish paytida to'pni qaytarish. Sakrab savatga to'p otishga samarali qarshi harakat eng qiyin vazifa hisoblanib, himoyachidan butun kuchni safarbar qilishini, mahoratini va e'tiborini talab qiladi. To'p barmoq uchlaridan chiqqanda va hujumchi tomonidan nazorat qilinmayotgan payt, to'pni halqa tomon uchish yo'nalishidan qaytarish uchun eng yaxshi payt hisoblanadi.

O'zining shchiti oldida (yoki ostida) sapchigan to'p uchun kurashda to'pni egallash. Hujumchi savatga to'p otganidan keyin himoyachi shchit tomonga raqib o'tishi mumkin bo'lgan yo'lni to'sishi, mustahkam holatni egallashi, so'ng esa sapchigan to'pni tez va o'z vaqtida egallash uchun sakrab, kurashish kerak. Sakrash ozgina yugurishdan keyin yoki joyida turib, ikki oyoq bilan bo'lganidek,

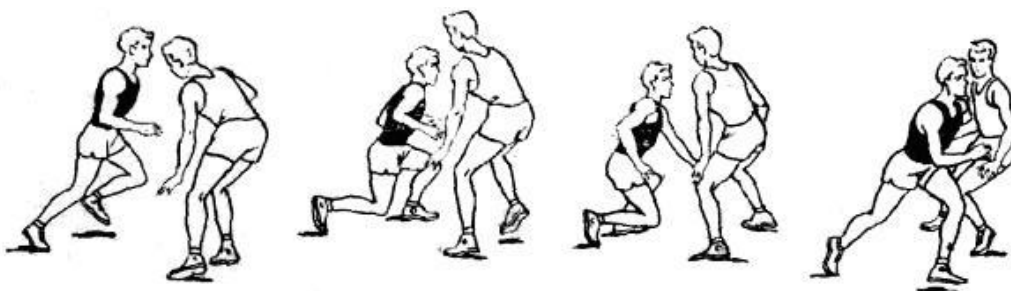
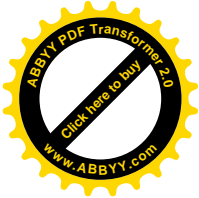
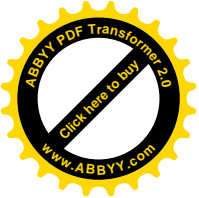
bir oyoq bilan deysinib bajariladi. Baland sakrab va to'pni egallab, o'yinchi yetguncha tushayotganda, to'p yoki shchitga taalluqli bo'lgan qulay holatni raqibning egallashiga halaqit berish uchun kuchli kurashda oyoqlarni keng qo'yadi va gavdasini bukadi.

Fintlar va usullarning birga qo'shilishi. Basketbolning hozirgi zamon texnikasi analizi, odatda, ba'zi usullarni o'rganishga asoslanadi. Biroq musobaqalar amaliyotida hamma bu usullardan alohida ko'rinishda deyarli kam foydalaniladi. Aniq bir o'yin holatida qiyin taktik vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun ko'proq ulardan bir usulning ikkinchi usul bilan yoki fint bilan birin-ketin qoyilishi kompleksi qo'llaniladi.

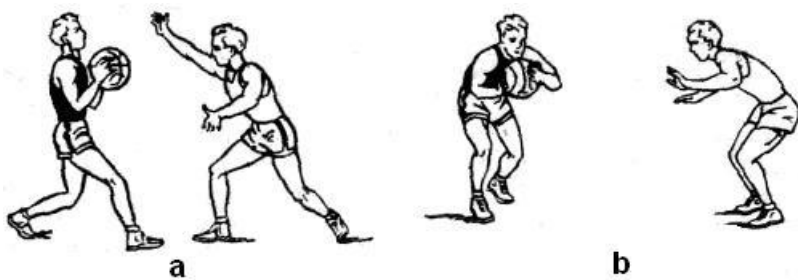
Keskin yugurish finti – keskin yugurish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-chapga chiqarib qo'yadi, gavdasini chapga bir oz egadi va himoyachiga uni chap tomonga aylanib o'tishga tayyorlanayotganini ko'rsatgan holda xuddi o'sha tomonga qarashini (nigohini) o'tkazadi. Agar himoyachi fintga javob qaytarsa, u holda gavdani egish bilan himoyachi yonidan o'ng oyog'i bilan shiddatli qadam qoyish kerak.

O'tish uchun finti – o'tish. O'tishga imitatsiya qilib o'yinchi oldinga – chapga qadam qo'yadi, xuddi o'sha yo'nalishida qo'llar to'p bilan buriladi. Himoyachi fintga javob qaytarganda, o'yinchi darhol zarb bilan tepinib itariladi (turtuladi) va chap oyog'i qadami bilan himoyachi yonidan to'p bilan o'ng tomonga o'tib ketadi.

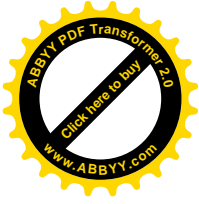
Savatga to'p otish finti – uzatish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-o'ngga qo'yib otish fintini bajaradi. O'sha yo'nalishda qo'lini to'p bilan oldinga chiqaradi. Bir oz tanaffus bo'ladi: o'yinchi oldingi holatda qolgan holda, nigoh va boshining burilishi bilan, himoyachiga faol harakatlar boshqa tomonga yo'naltirilganini ko'rsatadi. Himoyachi qarshi harakatlarga tayyorlanadi, lekin bu vaqtda o'yinchi huddi oldinroq qilingan fintni davom ettirayotganday, usha tomonga o'tadi. To'psiz va to'p bilan fintlar (23,24-rasmlar).

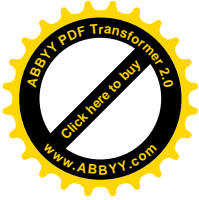
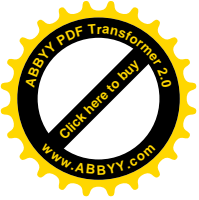


23-rasm. To'psiz chalg'itish.



24-rasm. To'pni uzatish imitatsiyasi bilan chalg'itish.





II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETISH

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Mavzuga doir maxsus adabiyotlar, ilmiy ishlarni, internet saytlarini o`rganish va muhokama qilish.

1. 12-13 yoshli bolalarni mashg`ulotlarga tanlab olish va jismoniy va texnik tayyorgarligini o`rganish.

2. Mashg`ulotlarda yosh basketbolchilarni texnik tayyorgarligini oshiruvchi maxsus mashqlar samarasini aniqlash.

2.2. Tadqiqot metodlari:

Mavzuga doir adabiy va ilmiy manbalarni taxlili qilish uslubi.

Pedagogik kuzatuv.

Matematik-stastika uslub.

Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida darsdan tashqarida o`tkaziladigan to`garaklardagi mashg`ulotlarni tashkil etishning umumiy va maxsus qonuniyatlari, texnik tayyorgarlikning xususiyatlari o`rganildi.

2.3. Pedagogik kuzatishlar

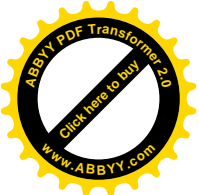
YAxshi tashkil qilingan (tizimli) uzluksiz o`tkaziladigan pedagogik nazorat va hisobga olish murabbiyning muvaffaqiyatli ish olib borishining muhim omilidir. Pedagogik kuzatishlar basketbol bilan shug`ullanuvchilarning texnik tayyorgarlik darajalari xususiyatlarini amalga oshirish uchun foydalanildi.

2.4. Matematik statistik uslublari

Tadqiqot natijalari matematik statistik usul bilan ishlab chiqildi va tahlil qilindi va umumiy natijalarning o`rtacha qiymati aniqlandi.

2.5 tadqiqotni tashkil etish.

Pedagogik tajriba 2013 yil 12 noyabrdan 2014 yil 24 maygacha (7oy) o`tkazildi tajribada 7 nafar 11 yoshli, 7 nafar 12 yoshli tajriba guruhi kuzatildi



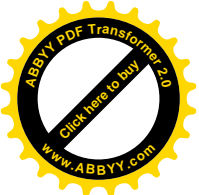
III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

3.1. O`yin texnikasiga dastlabki o`rgatish uslubiyati

Sport amaliyotida dastlabki o`rgatish jarayoni ko`p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo`lib, ushbu bosqichda o`rgatish usublari va vositalaridan to`g`ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o`rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetic hamda biopsixologik xususiyatlari e`tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o`rgatish jarayonida o`tkaziladigan mashg`ulotlar yuklamalari shug`ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me`yorlanishi va qo`llanilishi lozim. Ma`lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to`garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug`ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo`lishi lozim. Demak, bolalar sportiga oid mashg`ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog`lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo`yicha o`tkaziladigan mashg`ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg`uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o`qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo`riqchi) va rahbar shaxsga qayta mas`uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o`zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko`nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e`tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko`p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug`ullanuvchilar sog`ligi va ularning sport



mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati. Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yuli qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta,

mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Mazkur ma'ruzada boshlang'ich o'rgatish jarayonini maqsad vazifalari, uslub va vositalari hamda mavzuga oid bo'lgan ma'lumotlar talqin etiladi.

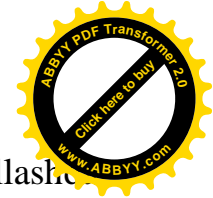
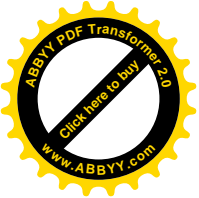
Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu basketbolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiydan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqish, harakat «boyli», tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlardan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirishi zarur.



Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashga tayanch omil bulib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

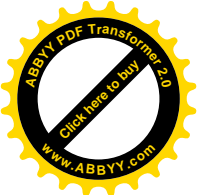
Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. SHu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

Dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari.

Birinchi bosqich: - o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: - texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish,



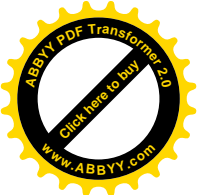
ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazma harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslablar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, davra aylana mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) takazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llaniladi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Yuqorida aytilganlarni basketbolga qo'llash muhim ahamiyatga ega bo'lib, pirovardida asosiy mohiyati shundaki, natijalarni ko'rib turish, tushunish, maqsadga yaqinlashayotganligini aniq sezib borishdir.



3.2. Pedagogik tadqiqot natijalari

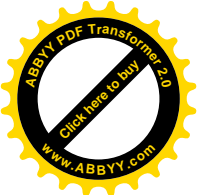
Bolalar va o`smirlar guruhlarini bilan ishlash xususiyatlari shundan iboratki yosh basketbolchilarni tayyorlashda, avvalambor, o`sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To`g`ri va o`z vaqtida qo`yilgan jismoniy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

SHug`ullanuvchilarni tayyorgarligini nazorat qilish uchun ushbu mezonlar majmuasiga tayaniladi: turgan joyidan uzunlikka sakrash, sakrash balandligi, 15 metr masofadan to`pni tez uzatish, jarima to`pini tashlash, to`p bilan tezlikka yugurish 30 m, baland startdan 60 va 30 m ga yugurish. O`g`il va qiz bolalarning xar bir yoshi uchun alohida mezonlar o`rnatilgan.

Kuch ko`rsatkichlari 12-13 yoshli bolalarda xali juda kichik bo`ladi. SHuning uchun, avval, boshdanoq 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 bajiladi). SHu bilan birga to`p olib yurish, to`p uzatish va savtga to`p otish elementlarini texnikasi o`rgatila boshlanadi. 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.

Xar bir usul avvaliga alohida-alohida o`rganiladi. 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 xolatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan



vaqtda shug`ullanuvchidan o`z joyini, ko`rib xotirlab mo`ljal olish taq
qilinadigan har xil qo`shimcha harakatlar ham bajariladi.

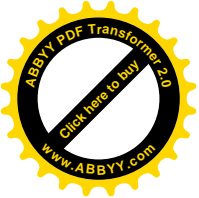
Taktik ko`nikmalarini shakllantirish vaqtida, dastlab, uni hal qilish usullari ko`rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o`tgach, shug`ullanuvchi o`ziga ko`rsatib beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina, unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o`z tashabbusini ko`rsatish xuquqi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

Sport texnikasi ustida ish olib borayotgan vaqtda ancha usullardan foydalaniladi. Texnika ustida ishlaganda u qo`llanayotgan sharoitni murakkablashtirishga alohida e`tiboro 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 xajmini 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`tiboro aniqlikni rivojlantirishga qaratiladi. Bolalarni to`p tashlashga, uni qo`ldan tegishli tezlik asosida chiqarish maxoratiga va to`pni nishonga tekkizishga o`rgatiladi. To`p tezligi uni tegishli yo`nalishda uchib borishi bilan qo`shib amalga oshirilishi kerak.

12-13 yoshli bolalar darsdan tashqari basketbol to`garaklariga tanlab olingandan so`ng dastlabki test me`yorlari qabul qilindi. Unda bolalarning texnik tayyorgarliklari yuqori darajada emas edi. SHundan keyin shug`ullanuvchilarni ikki guruhga bo`lib (tadqiqot va nazorat guruhi) mashg`ulotlar olib borildi.

1-2-jadvalda 12-13 yoshli basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarning texnik tayyorgarliklari, to`p olib yurish va savatga to`p otish mahoratlarini rivojlanganlik holati keltirilgan. Ko`rinib turganidek 12-13 yoshli basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarning tayyorgarliklari nazorat guruhining natijalari o`rtacha uzoqlikdan har hil nuqtalardan savatga to`p tashlash o`rtacha birinchi jadvalda 4 natijani ikkinchi jadvalda ko`rsatdi. 30 m masofaga to`p olib yugurish bo`yicha o`rta natija 7,1 ga teng bo`ldi. **Shundan keyin quyidagi harakatli oyinlar mashg`ulot tarkibiga kiritildi bular “uribchiqar” “raqibni to`p bilan tut” “jami”**

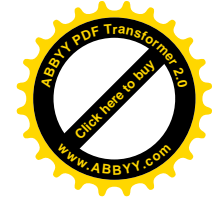
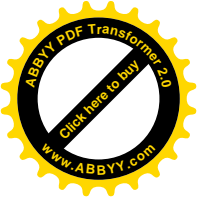


fishkalar orasidan har hil yonalishda to`p olib yurish, tennis top bilan topni urish, yurish, raqib qarshiligida ikkala qo`lda top olib yurish va boshqalar.

1-jadval

12-13 yoshli basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarning texnik qobiliyatlarini rivojlanganlik holati (tajribadan oldin nazorat guruhi)

№	F.I.	Har hil nuqtalardan, o`rtacha uzoqlikdan to`p tashlash	To`p olib yugurish(30m) s.
1.	Alimov Adxam	4	7,1
2.	Axmedov Oybek	3	7,2
3.	Aminov Ziyodbek	4	7,0
4.	Otohonov Mansur	3	7,3
5.	Jumaniyozov Olovuddin	2	7,5
6.	Karimov Asadbek	4	7,4
7.	Otanazarov Abbas	3	7,2
8.	Otaev holmurod	4	7,3
9.	Qadamboev Aziz	3	6,9
10.	Sotimboev umirbek	2	7,0
11.	Sapoev Suroj	4	7,1
12.	Shonazarov Ergash	3	6,9
13.	Matyaqubov Mirza	1	7,0
14.	Rahmatullaev Murod	3	7,2
	O`rtacha	3	7,1



2-jadval

12-13 yoshli basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarning texnik qobiliyatlarini rivojlanganlik holati (tajribadan oldin tajriba guruhi)

№	F.I.	Har hil nuqtalardan, o`rtacha uzoqlikdan to`p tashlash(5 marta)	To`p olib yugurish(30m) s
1	Raximov Rustam0	2	7,3
2	Shomurotov Zafar	4	7,2
3	Sobirov Sardor	4	7,0
4	Abdurahimov Dilshod	3	7,3
5	Sapoev Anvar	2	7,6
6	Matyaqubov Mohsud	4	7,4
7	Egamov Serzod	3	7,2
8	Nurmetov Sanat	4	7,3
9	Qurolov Duvondiq	3	6,7
10	Shermetov Akmal	2	7,0
11	Gulimov G`ulom	4	7,1
12	Matliev Nemat	3	6,8
13	Rahimov Rashid	2	7,0
14	Sultonov Inomjon	3	7,2
	Natijalar	3	7,3

Basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarni mashg`ulotlarga jalb qilingandan keyin nazorat test me'yorlari qabul qilinda. Olingan natijalarga ko`ra ko`rsatkichlar qoniqarli darajada emas edi. Bolalar bilan maktaba 7 oy moboynda olib borilgan mashg`ulotlar natijasida ikkala guruhda ham o`shish kuzatildi. Lekin tadqiqot guruhida maxsus mashqlar qo`llanilib olib borilgan mashg`ulotlar natijasida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli o`shish aniqland.

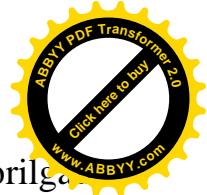
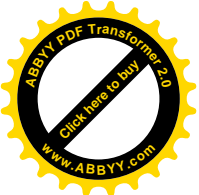
3-jadvalda ko`rinib turganidek 12-13 yoshli basketbol bilan shug`ullanib boshlagan bolalarda texnik tayyorgarlik natijalari tadqiqotdan keyin o`sganligini kuzatdik. Jumladan **Har hil nuqtalardan, o`rtacha uzoqlikdan to`p tashlash** natijasi o`rtacha 6 ta bo`ldi. **To`p olib yurish** 6,5 natijalarga o`tdi.

12-13 yoshli basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarning tezkorlik qobiliyatlarini rivojlanganlik holati (tajribadan keyin nazorat va tajriba gurulari)

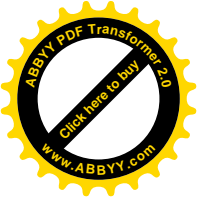
3-jadval

Har hil nuqtalardan, o`rtacha uzoqlikdan to`p tashlash (5 marta)		To`p olib yugurish 30m, s	
N	T	N	T
2	4	7,1	7,3
3	4	7,2	7,2
4	4	7,0	7,0
3	3	7,3	7,3
2	2	7,5	7,6
3	4	7,4	7,4
3	3	7,2	7,2
2	4	7,3	7,3
3	3	6,9	6,7
2	2	7,0	7,0
4	3	7,1	7,1
3	4	6,9	6,8
1	2	7,0	7,0
3	3	7,2	7,2
4	6	7,0	6,5

Har bir sport turiga avvalam bor iqtidoli bolalarni tanlab olish va tarbiyalash sport ishlarining qonuniyatlaridan biri hisoblanadi va ularni jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish vositalarini ishlab chiqib mashg`ulotlar olib



borilganda yuqori natijalarga erishiladi. Pedagogikta tqiqot davrida olib borilga
7 oy tadqiqot natijalariga ko`ra 12-13 yoshli bolalarda to`p olib yurish va savatga
to`p tashlash qobiliyatlarini o`sganligi o`tkazilgan tadqiqotning samarali ekanligini
isbotlab berdi.



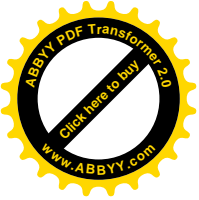
XULOSA

1. Mavzuga doir adabiyotlar, ilmiy tadqiqot ishlari, axborot vositalari tahlili texnik tayyorgarlikni yoshlikdan ya'ni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab tayyorlab borish yosh bolalarga basketbol o'yini texnikasi fundament bo'lib xizmat qiladi.

2. YOsh bolalarni basketbol sport turiga qiziqtirish uchun ularga suhbatlar olib borish, o'smirlar o'rtasida o'tkaziladigan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" sport musobaqalaridagi o'yinlarni namoyish qilish va muhokama qilish ularni basketbolga bo'lgan qiziqishlarini yanada ortiradi.

3. Pedagogik tadqiqot davomida tadqiqot guruhida qo'llanilgan maxsus mashqlar o'rganilayotgan texnik tayyorgarlikning samrali rivojlanishi mumkin ekanligini isbotlab berdi.

4. Tadqiqotda qo'llanilgan maxsus mashqlar va estafetalar yosh basketbolchilar mashg'ulotlarida qo'llash nafaqat texnik tayyorgarlikni balki jismoniy sifatlarni ham rivojlantiradi va basketbol bo'yicha iqtidorli sport zahiralarini tayyorlashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Ta’lim to’g’risida” O`zbekiston Respublikasi Qonuni T., 1997 y.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi 2000 yil 26 may O`zbekiston Respublikasi Qonuni (YAngi tahriri) // Xalq so`zi. 2000 yil 27 may.
3. “O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to’g’risida” O`zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov Farmoni // Xalq so`zi. 2002 yil 25 oktabr.
4. I.A.Karimov “YUksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai”-T. “O`zbekiston”, 1996 y.
5. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyolash milliy daturi” T. 1997 y.
6. I.A.Karimov. “Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori” T. 1997 y.
7. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т. Ибн Сина, 1991 г.
8. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. Toshkent 2011 y.
9. Ganieva F.V. Zonali himoyaga qarshi hujumni uyushtirishda qo`llaniladigan mashqlar (Basketbol bo`yicha uslubiy qullanma) T.: 2003. - 28 s.
10. Ganieva F.V. Hujumda jamoa bo`lib harakat qilishini uyushtirishda qo`llaniladigan mashqlar. Basketbol bo`yicha uslubiy qo`llanma. T.: 1998. - 23s.
11. Kolos B.M. Васкетбол. Теория и практика. // Методическое пособие. Минск. 1989. - 167 с.
12. Портнов Ю.М. Васкетбол. // Учебник для студентов ИФК. 3 изд. М.:ФиС. 1988. - 288 с.
13. Rasulev A.T. Basketbol. // Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyot bo`limi 1998. - 278 b.
14. Соколова Н.Д. Бояркина Д.Б. Упражнения, применяемые при обучении ловле и передачам мяча в баскетболе. //Методические рекомендации. Т.: 1993. - 29с.

15. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении броскам баскетболе. // Методические рекомендации. Т.: 1996. - 47 с.
16. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. // Методические рекомендации. Т.: 1997. - 27 с.
17. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. // Методические рекомендации. Т.: 1997.-30с.
18. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
19. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari. T. O`zDJTI. 2005 y.
20. Usmonxo`jaev T.S., Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari. Toshkent. "O`qituvchi" 2005 y.
21. Masharipov F.T., Voleybol mashg`ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari: O`quv-uslubiy qo`llanma. Urganch, 2012. 71 b.

www.ziyonet.uz

www.pedagog.uz

www.google.uz

www.sport.uz

www.matbuot.zn.uz

www.ursu.uz

www.dissertant.uz