

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

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

SULTANOV SULAYMON POLVONNAZAROVICH

**MAKTABDA BASKETBOL DARSLARIDA O`YIN TEXNIKASINI
O`RGATISH USLUBIYATI**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

Saidnazarov U

Urganch-2017

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. ADABIYOTLAR TAHLILI	8
1.1 Yosh basketbolchilarni tarbiyalashda texnik tayyorgarlikning mohiyati, mazmuni va xususiyatlari.....	8
1.2 Basketbol o`yinida hujum va maydonda harakat qilish texnikalari...	12
1.2.1. Basketbolda hujum texnikasi.....	12
1.2.2. Basketbolda himoya texnikasi.....	35
II bob. Tadqiqotning vazifalari, uslublari va tashkil etilishi	41
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	41
2.2. Tadqiqot uslublari.....	41
2.2.1 Uslubiy adabiyotlardan olingan malumotlar tahlili va ularni umumlashtirish.....	41
2.2.2 Pedagogik kuzatuvlar.....	41
2.2.3 Pedagogik teslash.....	42
2.2.4 Pedagogik tajriba.....	43
2.2.5 Matematik statistika uslublari.....	43
2.3 Tadqiqotni tashkil etilishi	43
III bob. Tadqiqot natijalari va ularni tahlili	45
3.1 Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish samaradorligi basketbol murabbiylari nigoxida.....	45
3.2 To`pni uzatish va qabul qilish, to`pni savatga tashlash xamda maydonda harakat qilish texnikasini shakllantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish samaradorligi.....	48
Xulosalar	52
Foydalangan adabiyotlar ro`yxati	53

KIRISH

Ishning dolzarbligi. O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017 yil 7 fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida»gi farmoni bilan mamlakat taraqqiyotining kelgusi 5 yilga mo'ljallangan ustuvor yo'nalishlari aniq belgilab berildi.

Harakatlar strategiyasida mamlakatimizni rivojlantirishning besh ustuvor yo'nalishi – davlat va jamiyat qurilishini takomillashtirish, qonun ustuvorligini ta'minlash va sud-huquq tizimini yanada isloh qilish, iqtisodiyotni yanada rivojlantirish va liberallashtirish, ijtimoiy sohani taraqqiy ettirish, xavfsizlik, millatlararo totuvlik va diniy bag'rikenglikni ta'minlash, chuqur o'ylangan, o'zaro manfaatli va amaliy ruhdagi tashqi siyosat yuritish bo'yicha aniq, hayotiy islohotlar, ularni amalga oshirish mexanizmlari belgilab berilgan. Bu mamlakatda islohotlar samaradorligini keskin oshirish, davlat va jamiyatni har tomonlama uyg'un va jadal rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish, barcha sohani modernizatsiya qilish va erkinlashtirishdek buyuk maqsadlarga xizmat qiladi.

– O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasini ishlab chiqishda aholining keng qatlami, jamoatchilik va ishbilarmon doiralar vakillari, davlat organlari rahbarlari va mutaxassislari faol ishtirok etdi. Jonli muloqot, suhbat va muhokamalarda amaldagi qonun hujjatlari, milliy va xalqaro tashkilotlarning axborot-tahliliy materiallari, ma'ruzalari, tavsiyalari va sharhlari o'rganildi, rivojlangan xorijiy mamlakatlar tajribasi tahlil qilindi. Bularning bari mazkur harakatlar strategiyasi – xalqimizning ezgu orzu-maqsadlarini o'zida mujassam etgan qomusiy hujjat, deyish uchun asos bo'ladi.

Sportga etiborni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 03.06.2017 yildagi PQ-3031-sonli “ Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” Qarorida ham ko'rishimiz mumkin.

Shu maqsadda amalga oshirish maqsadida davlat hokimiyati tizimida Oliy Majlisning rolini oshirish, uning mamlakat ichki va tashqi siyosatiga oid muhim vazifalarni hal etish hamda ijro hokimiyati faoliyati ustidan parlament

parlament nazoratini amalga oshirish bo'yicha vakolatlarini yanada kengaytirish ko'zda tutilgan. (1,2,3)

Mamlakatimiz sportini rivojlantirish soxasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdagi o'rnini xisobga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish xamda axolining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib xayotga tadbiq etilmoqda. Chunki sport millatning o'zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jipslashuvida va birlashuvida, o'zidagi bor saloxiyatini xamda millat sifatidagi qudratini, jaxon uzra namoyon etmoqda.

Yuksak sport yutuqlarining mavqiyi musobaqalarda raqobatchilikning keskinlashishi hamda mamlakat terma jamoalari sportchilari avlodlarining ommalashishi qonuniy jarayoni hozirgi davrda sport tanlovi va istiqbolli yoshlarni tayyorlash ilmiy-asoslangan asoslarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi.

Sportning har xil turlarida tanlovga katta e'tibor beriladi. Sport o'yinlari bo'yicha maxsus adabiyotlarni o'rganib chiqish sport o'yinlari turlarida, xususan basketbolda bolalar, yosh sportchilarni tanlash turli jihatlarining etarlicha va bir tekis ishlab chiqilmaganligi to'g'risida xulosaga kelishga imkon beradi.

Basketbol uchun xos bo'lgan psixofiziologik jarayonlari va funktsiyalari xususiyatlarini o'rganish maxsus sifatleri hamda ko'nikmalari yuksak darajada rivojlanganligi bilan bir qatorda, basketbolchi quyidagilarga ega bo'lishi kerakligini ko'rsatadi:

- harakatlanish aniqligi va tezligi;
- qontakt uzatish aniqligi va yumshoqligini ta'minlovchi nozik musqullar hissini;
- o'yinda o'zgarib boruvchi vaziyatga javoban tez va aniq ko'ra bilish;

- texnik uslublar va taktik harakatlar bajarish jarayonida kuzatib borishga imqon beruvchi yaxshi rivojlangan atrofni ko`ra bilishi;

Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish, o`quvchilarni boshlang`ich tayyorgarlik guruhlariga tanlash; ko`p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh basketbolchilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan umumiy va maxsus jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o`tkazilishini ko`rsatadi.

SHu bilan bir vaqtda, so`nggi yillarda, respublikamizda keng tarqalgan sport turlaridan biri – basketbolning rivojlanishida yaqqol ko`zga tashlanadigan tomonlaridan biri, kombinatsion o`yinining kuchayishi hisoblanadi. Bu sportchilarning o`yinda fikrlashlari va texnik-taktik tayyorgarliklariga bir qator qat'iy talablarni qo`yadi.

Basketbol bilan shug`ullanish uchun bolalarni tanlashda – boshqa ko`rsatkichlar bilan birgalikda, faqatgina umumiy va maxsus jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko`rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo`lmagan o`yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo`luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega bo`lmoqda.

Iste'dodli yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishga yordam bera oladigan yangicha yondashuvlar, samarali vositalar va metodlarni ilmiy izlash zaruriyati yuzaga keladi.

O`rganilayotgan muammo doirasida harakatli o`yinlardan foydalanish imkoniyatlari ham ilmiy asosda ko`p o`rganilmagan.

SHunday bo`lsada, deyarli barcha sport turlari bo`yicha mashg`ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish, xususan sportchilar texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish samaradorligini ilmiy – tadqiqot yoki pedagogik tajribalar yordamida isbotlash va amaliy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish hamda sport amaliyotiga tadbiq etish masalalari hanuzgacha o`z echimini topmay kelayapti.

Muommoni o'rganilganlik darajasi: Ushbu muammo to'g'risida fikr yuritib, ko'pchilik olimlar, mutaxassislar sport jamoasi o'yin turlarida bolalarni tarbiyalashda eng samarali vosita harakatli o'yinlar, estafetalar hisoblanadi, degan xulosaga keladilar. Biroq ushbu yo'nalishda biron-bir ketma-ketlikka ega yoki nisbatan yakunlangan tadqiqotlarni topa olmadik, mavjud bir necha ishlar qisqacha bayon etilgan yoki tavsiyalar xususiyatiga ega.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh basketbolchilar texnik tayyorgarligini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligini ilmiy - pedagogik tajriba asosida o'rganishdan iborat.

Tadqiqotning ob'ekti. Basketbol bilan shug'ullanishni endi boshlagan 11-12 yoshli bolalar.

Tadqiqotning predmeti. SHu bolalar texnik tayyorgarligini harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligini o'rganish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi.

Basketbolchi holatlari va maydon bo'ylab harakatlanish, to'p uzatish, savatka tashlash texnikasini shakllantirishga moslashtirilgan harakatli o'yinlar tadqiqot asosida saralab olindi.

Kayd etilgan malakalar texnikasi muvofiq harakatli o'yinlarni muntazam ko'llash natijasida nisbatan qisqa muddat ichida samaraliroq shakllandi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati.

Olingan tadqiqot natijalari, ularning tahlili, mulohaza va xulosalar hamda ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar basketbol bo'yicha o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga tadbiq etilishi yosh basketbolchilar texnik tayyorgarligini samarali shakllantirish imkoniyatini oshiradi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati: 11-12 yoshli bolalarni basketbol to'garaklariga dastlabki tayyorlash, ularning o'yin faoliyatiga mavjud qobiliyatlarini baholash uchun test sifatida foydalanilgan basketbol o'yini xususiyatlarini hisobga olib tanlab olingan va moslashtirilgan harakatli o'yinlari to'plami sinovdan o'tkazilish.

Tadqiqot ishining metodologik asosi. Tadqiqot ishining nazariy va metodologik asosini pedagogika soxasida ishlagan olimlarning ilmiy ma'lumotlari, jismoniy tarbiya bo'yicha kontseptual ishlanmalar, qonunlar, qarorlar, O'zbekiston Respublikasi Raxbariyati va Oliy Majlisning ta'lim, jismoniy tarbiya va sport sog'lom avlodni tarbiyalash bo'yicha olib boradigan ishlari asosiy yo'nalishini belgilab beruvchi xujjatlar. O'zbekiston Respublikasi birinchi prezidenti I.A.Karimovning asarlari va nutqlari, zamonaviy olim va pedagoglarning asarlaridan ko'rsatib o'tilgan nazariy-metodologik nizomlari tashkil qiladi.

Tadqiqot farazi: Adabiyotlar ma'lumotlarini va ilg'or tajribalarni umumlashtirish asosida, harakatli o'yinlaridan foydalanish, yosh sportchilarni tayyorlash samarasini oshirish, hamda basketbolchilar o'yin faoliyati asosida o'tuvchi iste'dod va qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berishi to'g'risida takliflari suriladi.

Malakaviy bitiruv ishining hajmi va tarkibiy tuzilishi. Ushbu diplom ishi «Adabiyotlar tahlili» (I bob), «Tadqiqotning vazifalari, uslublari va tashkil etilishi» (2 bob), «Tadqiqot natijalari va ularning tahlili» (3 bob) bo'limlaridan va 57 betdan iborat.

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1.Yosh basketbolchilarni tarbiyalashda texnik tayyorgarlikning moxiyati, mazmuni va xususiyatlari

Sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni ma'lum sport turiga xos bo'lgan harakat malakalarini maromiga etkazib bajarishlarini taqazo etadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish, musobaqalarda g'alaba qozonish – bu ko'p yillik sport trenirovkasini evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik keng bo'ladi.

G'alabaga erishish – musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan harakatlarga bog'liq. Mazkur harakatlarni yuqori saviyada mahorat bilan bajarish zamini esa texnik tayyorgarlikni puxta o'zlashtirganligidadir. Demak, texnik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi – ixtisoslashtirilgan bir vaqtni o'zida, ketma-ket va ma'lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi – harakatni aniq, engil, vaziyatga muvofiq kam g'ayrat sarf etib yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo'lish lozim.

Texnika bu yunoncha «technus» so'zi bo'lib, asl ma'nosi «san'at» tushunchasini anglatadi.

Basketbolda «texnika» o'ziga xos tizimga ega. Bu tizim o'z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga bo'ysundirilgan turkumlarga bo'linadi. Texnikani mazkur tizimi va uni turkumlarga bo'linishi «O'yin texnikasi» mavzusida batafsil yoritilgan.

Texnik tayyorgarlik bu ko'p yillik pedagogik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatni yoki harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq, barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta'minlovchi tadbiriy jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikning so`nggi maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning pedagogik natijasi va uni sportchilar faoliyatida namoyon bo`lishi sportchilarni texnik mahorati deb ataladi. Bu sifat ma'lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg`ulotlar, hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi - o`yin texnikasini biomexanik qonuniyatlarini o`zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq, barqaror va mukammal takomillashtirishdir.

Yangi harakat texnikasini o`rganish, o`zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o`zlashtirish shug`ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni etarli darajada rivojlantirilishini taqazo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo`nalishi o`rgatiladigan (o`zlashtiriladigan) o`yin malakasini texnikasiga «hamohang» bo`lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o`rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

- **Birinchidan**, ma'lum harakat texnikasini (agar noto`g`ri o`rgatilgan bo`lsa) qaytadan o`rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o`rgatish jarayonini boshlanishidayoq tug`ridan-to`g`ri harakat texnikasini eng samarali nushasiga o`rgatish zarur.
- **Ikkinchidan**, o`rgatish jarayonida nazariy mashg`ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o`rgatiluvchi o`rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini «ipidan ignasigacha» fikran to`liq anglasinlar, xotirada yaxshi eslab qolsinlar va tafakkurda to`g`ri bajara olsinlar.
- **Uchinchidan**, o`rgatish jarayonida o`rgatiluvchi o`rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda aniq va maqsadga muvofiq bajarilishi

imkonini ta'minlovchi etarli darajada rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratish shart.

CHunki o`rgatiluvchi jismonan zaif bo`lsa o`rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo`lmaydi, o`rgatuv yo`nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo`qoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish o`rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog`liq bo`lib, o`z ichiga bir necha bosqichlarni oladi (Yu.N.Kleshev, L.R.Ayrapetyants, 1985; Yu.D.Jeleznyak).

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o`rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o`zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o`rgatish jarayonida boshlang`ich ko`nikma va malakalarni hosil qilish, tarbiyalash. O`zlashtirishni sekin-asta murakkablashishi.

3-bosqich. Harakat texnikasini to`liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xolos bo`lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, aniq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o`zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. «CHuqurlashtirilgan» - murakkablashtirilgan o`rgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. O`rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularni ijro usullarini kengaytirish, «boyitish» va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikni maqsad va vazifalarini amaliyotda joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida «vositalar» keng ma'noga ega bo`lib, ularni turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondostiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama basketbol o`yini bo`lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o`rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish

maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o`rgatish jarayonida qo`llab borish, o`yin jarayonida basketbolchiga o`z texnik imkoniyatlaridan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog`liqdir.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma`lum uslublar asosida qo`llaniladi. **Uslublar** - trenerni o`rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarini) qo`llash texnologiyasidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo`linadi: tushuntirish, ko`rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug`ullanuvchilarni yoshiga, imkoniyatlariga, o`rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi bo`lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o`z ichiga so`zlab berish, suhbat, ko`rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

**Ko`rgazmali uslublar:** o`quv filmlari, tasviriyl magnit filmlari, suratlar, texnikani trener tomonidan namoyish qilinishi, o`yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

1. Harakat texnikasini to`liq holda o`rgatish.
2. Harakat texnikasini qismlarga bo`lib o`rgatish.
3. Boshqaruv uslubi.
4. Harakatli ko`rgazma uslubi.
5. Qaytarish uslubi.
6. Murakkablashtirish uslubi.
7. CHarchov holatida o`yin malakalarini bajarish uslubi.
8. O`yin uslubi.
9. Musobaqa uslubi.
10. Qo`shma uslub.
11. Aylanma uslubda mashq bajarish.

1.2.Basketbol o`yinida hujum va maydonda harakat qilish tenikalari

**O`yin texnikasi** – basketbolchilarning rivojlanish jarayonida shakillangan, musobaqaning aniq vazifalarini eng muvaffaqiyatli ochishga qaratilgan usullar yig`indisidir.

Juda ko`p o`zgaruvchan o`yin sharoitida yaxshi natijaga erishmoqchi bo`lgan basketbolchi ko`p usullarni egallagan bo`lishi aniq sharoitga muvofiq keladigan usulni tez tanlay bilishi hamda ularni aniq bajara olishi lozim.

Basketbol o`yini texnikasini bir tartibda o`rganishi uchun uning klassifikatsiyasidan foydalaniladi. Basketbol o`yini ikki bo`limdan tashkil topgan turlli texnik usullar yordamida o`tkaziladi. Bu – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Har bir bo`lim hujum va himoyada qo`llaniladigan texnik usullarning guruhlaridan tashkil topadi. Usul guruhleri ularning har – xil yullar bilan bajarilishni 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 harakteriga ko`ra bir – birlaridan farq qiladi. Masalan, usulni bir joyda turib harakatda bo`lganda yoki sakraganda bajarish mumkin.

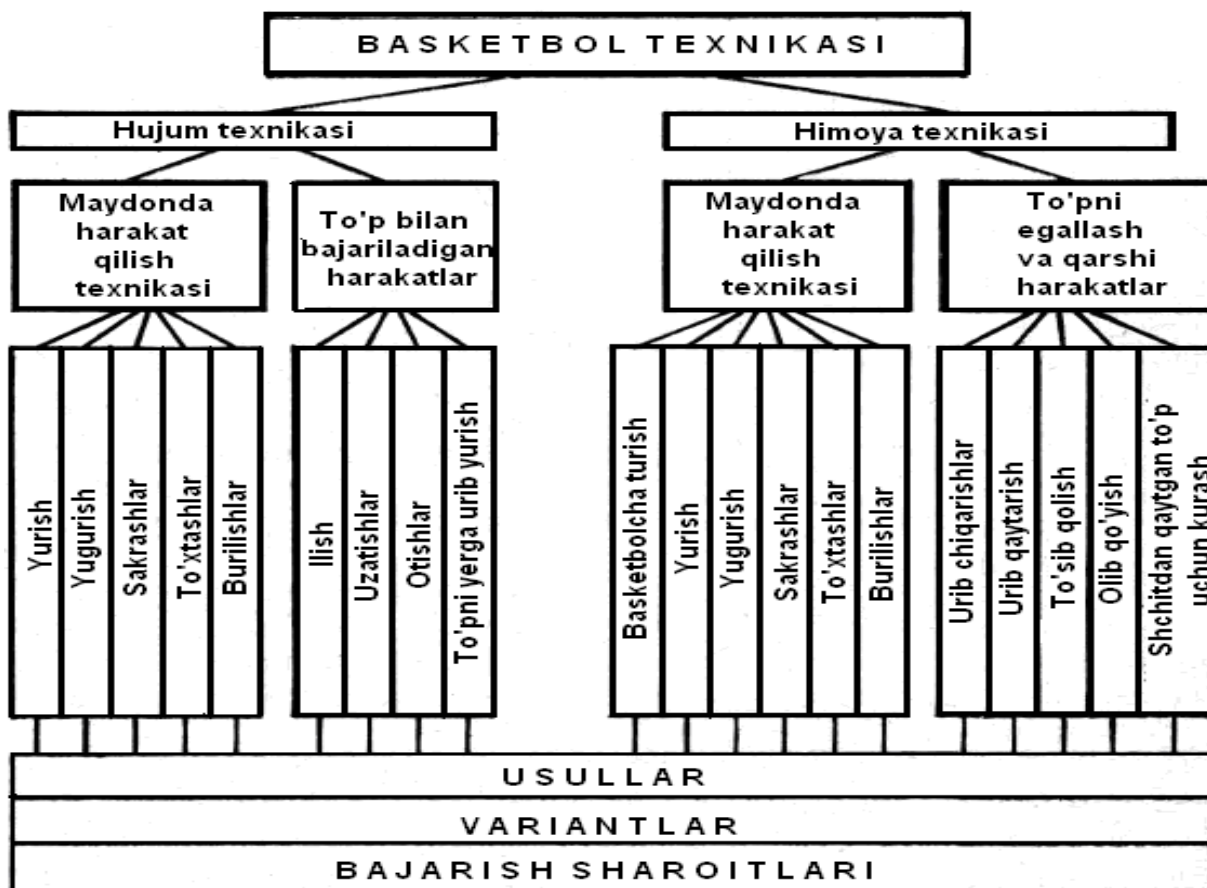
Basketbol o`yini texnikasini klassifikatsiyasi sxemasi bo`yicha tuzilgan

1.2.1. Basketbolda hujum texnikasi

Hujumda kullaniladigan texnik usullarga to`pni ilish va o`zatish, uni erga urub yurush, savatga otishlar, chalg`itishlar kiradi. Ular maydonda harakat kilish to`xtashlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Hamma usullarni bajarish eng qulay va mustahkam daslabki holat – turish holatidan boshlanadi. Turish holatini egallash uchun basketbolchi oyoqlarini elka kengligida bir – biriga parallel qilib, bir chiziqqa yoki bir oyog`ini oldinga chiqargan holda erga qo`yishi lozim. Bunda oyoqlar buklangan, gavda biroz oldinga egilgan, uning og`irligi oyoqlarga barobar taxsimlangan, qo`llar to`pni ilish va ushlab turish uchun qulay holda ko`krak oldida bukilgan bo`lishi kerak. To`p keng yoyilgan barmoklar bilan kaftlarda to`liq tekizilmagan holda tutib turiladi.

Maydonda harakat kilish texnikasi. Baskektbolchi yurish, sakrash, to`xtash va burilish yordamida maydonida harakat kiladi. Bu guruh usullari oyoqlarning to`g`ri ishlashiga asoslanadi. Basketbolchilarning maydonda qilayotgan harakati xar doim bajarayotgan ishiga qarab o`zgarib turadi.

Basketbolchi kadamlab, yugurib, sakrab – sakrab, to`g`ri, diogonal, yoysimon, ilon izi chiziqlar bo`ylab harakat qiladi.



Yurish o`yin davomida boshka usullarga nisbatan kam qo`llaniladi. Bu usul asosan pozitsiyani o`zgartirish maqsadida ishlatiladi. Basketbolchi maydonda tizzalari bir oz bukilgan holda harakat qiladi. Bu unga to`satdan bajariladigan tezlanishlarga katta yordam beradi.

Yugurish maydonda harakat qilishning asosiy usuli bo`lib hisoblanadi. Bu usul og`irlikni oyoqning butun kaftiga kuyib yoki uni tovondan oyoq uchiga o`tkazib, oyoqlarni odatdagidan birmuncha ko`proq egib, yumshoq kadamlar bilan bajariladi. Tezlanishlarni va keskin yugurishlarni bajarish uchun qiska kadamlar bilan oyoq uchida yuguriladi.

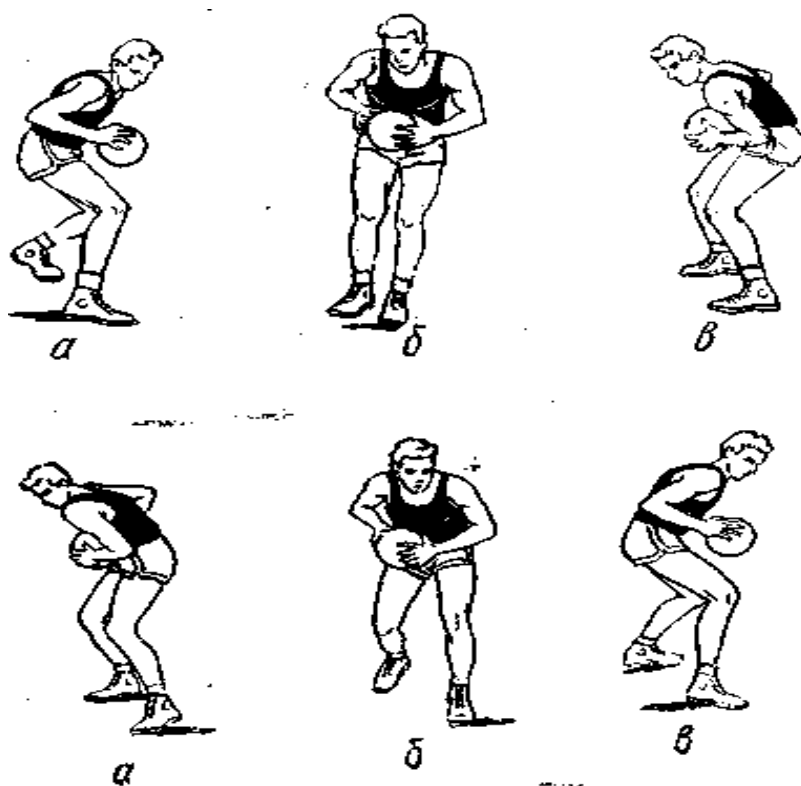
Sakrashlar. Basketbolchilar sakrashlarni bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinib bajaradilar. O`yin davomida sakrashlar kupincha oldindan tayorgarlik kurilmasdan va kayta – kayta bajariladi. Harakat vaktida bir oyoq bilan depsinishdan oldin oxirgi qadam o`zaytiriladi, bir oz egilgan depsinish oyog`i erga tovondan qo`yiladi. Tizzadan to`g`ri burchakkacha bukilgan, silkinch oyog`i oldinga – yuqoriga erkin chiqariladi. Ikki oyoqda depsinish ham yugurib kelib, ham bir joyda turgan xollarda bajariladi. Buning birinchisida oxirgi qadam xuddi bir oyoqda depsingan paytdagidek qo`yiladi. Silkinch oyog`i tayanch oyoq yoniga to`liq qo`yilgandan so`ng baravariga depsiniladi. Bir joyda turib sakralgandagi depsinishni basketbolchi turish xolatining o`zidayoq oyoqlarini tezlik bilan to`g`irlash va qo`llarini oldinga – yuqoriga harakatlantirish xisobiga bajaradi. Bunday paytda erga bir oz keng joylashtirilgan oyoqlarga yumshoqroq tushishga harakat qilish lozim.

**To`xtashlar** qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to`xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadamni tovondan, kattaroq qilib qo`yadi; so`ng tayanch oyog`ini ko`proq bukadi va silkinch oyog`ini oldinga qo`yib, inertsyani to`xtatadi va gavdani tayanch o`yog`ini ustida tutib turadi. Tez yugurilgan paytlarda to`xtalganda oyoqlar bir oz ko`proq bukiladi. Sakrab to`xtalgan paytlarda basketbolchi bir oyoq bilan depsinadi va oldinga sakraydi. Havoda bukilgan oyoqlari gavdasidan o`tib ketadi va oldinga barobar yoki oldinma – keyin qo`yiladi.



Ikki qadam tashlab to`xtash

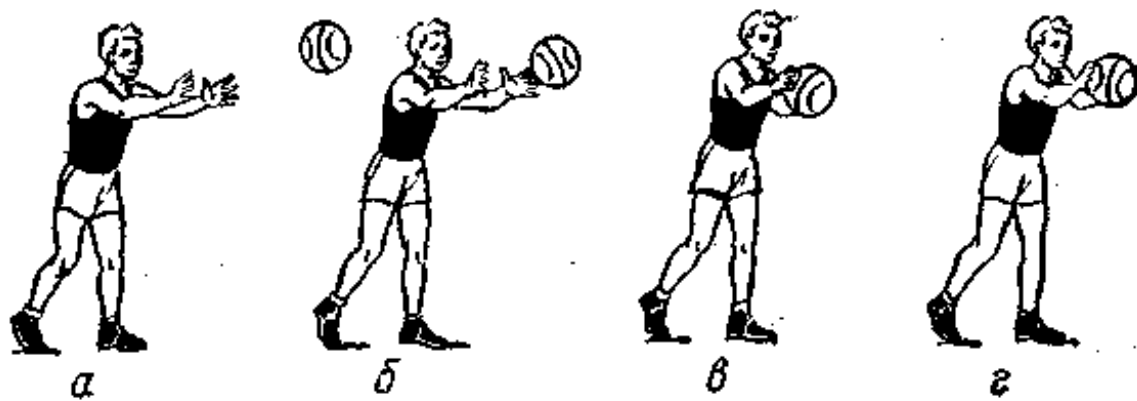
Burilishlar oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to`p bilan va to`psiz bajariladi. O`yinchi tayanch oyog`ida uning uchunchi maydondan ajratmay turib, ikkinchi oyog`i bilan depsinadi va u kerakli tomonga yo`naltirilib, burilishlarni bajaradi. Bunda oyoqlar bukilgan bo`ladi, silkinch oyoq bilan qo`yiladigan qadamlar raqibdan uo`qlashish maqsadida qo`yiladi. Eng kam tarqalgan burilishlar quyidagilardir: orqada joylashgan



oyoqda oldinga burilish; oldinda joylashgan oyoqda oldinga burilish; oldinda joylashgan oyoqda oldinga burilish.

TO`P BILAN BAJARILADIGAN USULLAR TEXNIKASI

To`pni ilish bir yoki ikki qo`llab bajariladi. bu harakatlar ko`krak va elka balandligida, yuqorilab, (boshdan baland) va pastlab (tizzadan past) hamda dumalab va maydondan sapchib kelayotgan to`plarni ilishlarga ajratiladi. To`p ilishning hamma turlari joyda turganda, harakatda, sakraganda bajarilishi mumkin.

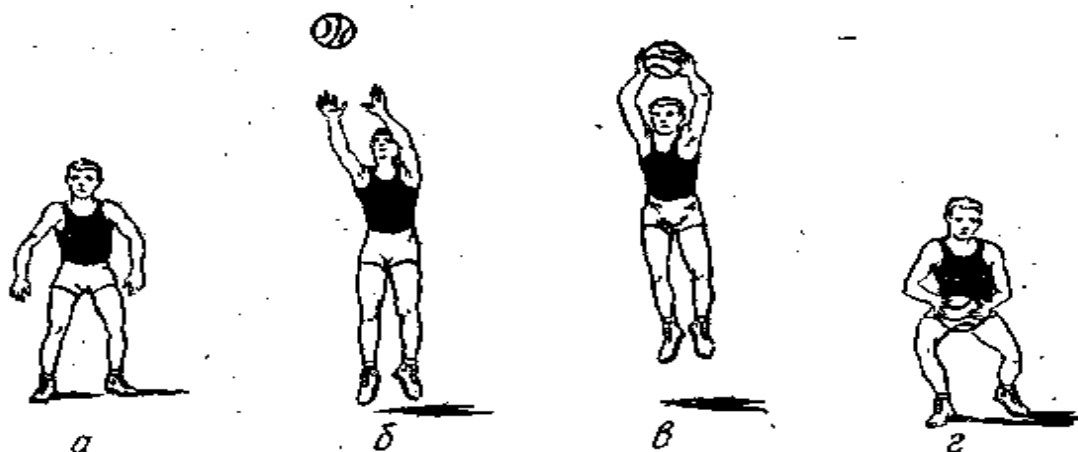


o`rtacha balandlikdan kelayotgan to`pni ikki qo`llab qabul qilish texnikasi

O`rtacha balandlikda kelayotgan to`pni ikki qo`llab ilish eng asosiy usullardan hisoblanadi. Basketbolchi bir oz bo`shashgan qo`llarini uchib kelayotgan to`pga qarshi to`g`irlaydi.

Panjalar yarim oysimon ochilgan, bosh barmoqlar bir – birlariga qarab o`ynaltirilgan, qolganlari esa oldingi – yuqoriga qaratib keng yoyilgan bo`ladi. To`p barmoqlarning uchiga tegishi bilanoq basketbolchi uni mahkam ilib oladi, to`pning uchish tezligini kamaytiradi. Keyingi harakatlarni bajarish uchun u qulay holatni egallaydi va qo`llarini bukib, to`pni gavgdaga yaqinlashtiradi.

**Yuqorilab kelayotgan to`pni ilish** yuqoriga – oldinga yoki yuqori – yonga to`g`irlangan qo`llarni to`pni ilgandan so`ng sekin – asta bukib bajariladi. Qo`llarning o`ynalishi to`pning uchush balandligi va treaktoriyasigabog`liq. Yuqori treaktoriya bilan uzatilgan, ayniqsa, savatga tushmagan to`plarni sakrab ilish bir muncha qiyin hisoblanadi. SHchitga tegib sapchigan va yuqoridan pasga qarab tushayotgan to`pni ilishda panjalar ko`proq to`g`irlangan va to`pga qaratilgan bo`ladi.



Yuqori yo`nalishdan kelayotgan to`pni ilib olish

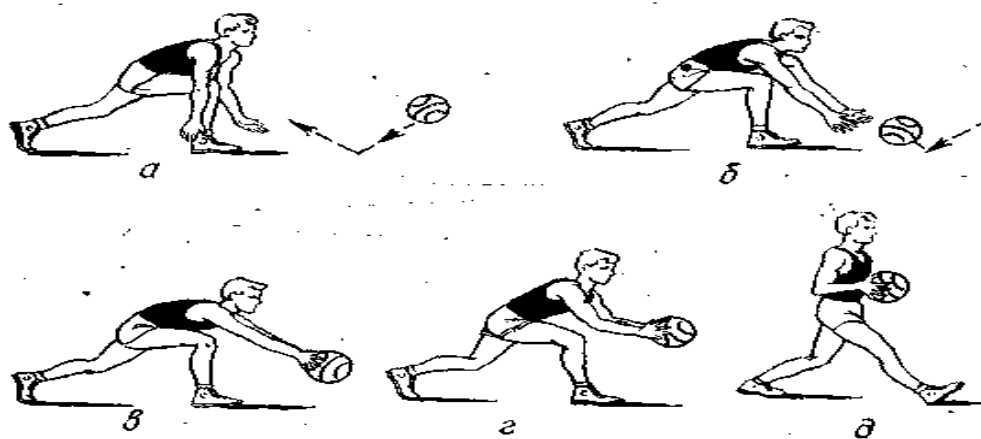
Ilishdan avval to'pning sapchish yo'nalishini aniqlash, so'ngra esa yugurib kelishni, yaqinlashishni yoki bir joyda turgan holda sakrashni boshlash kerak.

Pastlab kelayotgan to'pni ilish uchun basketbolchi oyoqlarini ko'proq bukadi, bir oz oldinga egiladi, to'g'irlangan qo'llarini bir oz pasga tushiradi va panjalarini to'pga qarshi ochadi. Bunda boshqa barmoqlar bir oz oldinga va bir – biridan qarama – qarshi tomonlarga qaratilgan, qolgan barmoqlar esa pastga tushirilgan bo'lishi lozim. To'p barmoqlarga kelib tegishi bilan basketbolchi uni ushlaydi va qo'llarini bukib, ko'krak balandligicha ko'taradi.



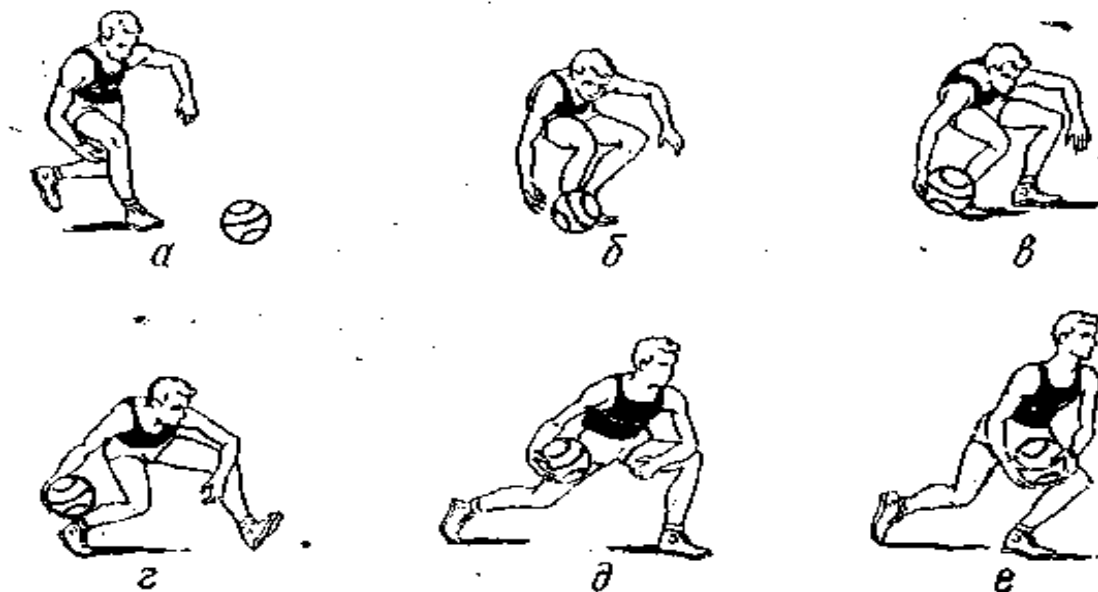
Pastlab kelayotgan to'pni ilish

Maydonda sapchigan to'pni ilish uchun bosh barmoqlar yuqorida bir – birlariga qaratilgan holda joylashgan, qolgan barmoqlar esa, pastga – yonga to'g'irlanib pastga qaratib keng ochilgan bo'lishi kerak. Qo'llar to'pni yerdan sapchigan zahoti tutib oladi.



Basketbolchi to`pni barmoqlari bilan tutib, tirsaklarini bukadi, gavda va oyoqlarini asosiy turish xolatigacha to`g`irlaydi.

**Dumalab kelayotgan to`pni harakatda ilish uchun** uning qarshisiga tizzasi bukilgan o`ng (chap) oyoq qo`yiladi va unga tananing og`irligi tushiriladi; gavda oldinga qo`yilgan oyoq tomon engashadi; barmoqlari keng yoyilgan o`ng (chap) qo`l to`p tomon uzatiladi. To`p barmoqlar tekkandan keyin tezlik bilan



Dumalab kelayotgan topni harakatda qabul qilish

ushlab olinadi. CHap (o`ng) oyoqni qo`ygan zahoti o`yinchi to`g`irlana boshlaydi. Keyin to`p gavgdaga yaqinlashtiriladi va to`p chap (o`ng) qo`l bilan ushlab olinadi.

To`pni egallab olgandan so`ng xatoga yo`l qo`ymaslik uchun u darrov to`xtashi yoki to`pni erga urib yurishga shtishi kerak.

To`pni bir qo`l bilan ilish bir muncha qiyin usuldir. Biroq bu usulning ustunligi shundaki, bunda to`pni yuqoriroq nuqtada yoki himoyachidan uzoqroqda ilish mumkin. Bu usul yuqorilab, basketbolchilarni yon tomonda yoki dumalab kelayotgan to`pni ilishda qo`llanidadi. To`pni bir qul bilan ilishni ikki variantda: to`pni ikkinchi qo`l bilan tutib yoki yolg`iz bir qo`llab bajarish mumkin.

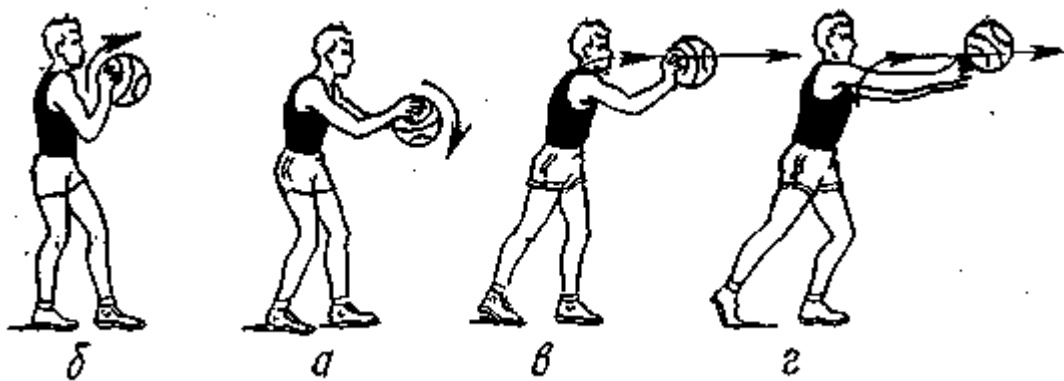


Bir qo'llab topni ilish

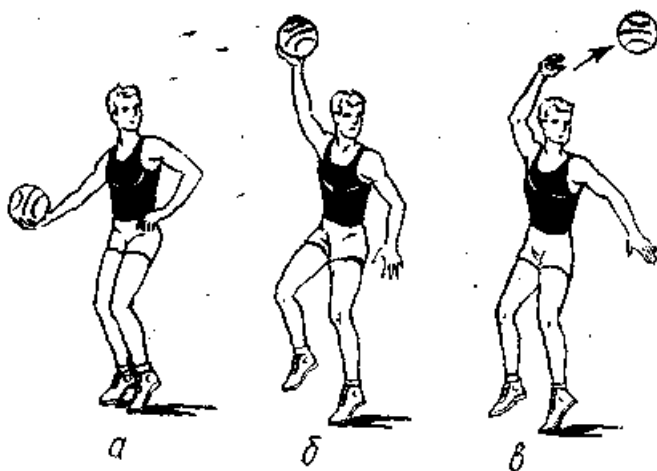
Basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnika usullarini o'rgatish omillari

To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. Uning yordamida basketbolchilar o'zaro harakatlarni bajaradilar. O'yin davomida uzatishning har xil usullari qo'llaniladi. O'yin sharoitiga qarab uzatishlar turli: dastlabki xolatlardan – bir joyda turib, harakatda, sakrab; har xil harakterda – yaqin masofaga, uzoq masofaga, past va yuqori traektoriya bilan yo'nalish bo'yicha – maydon eni, bo'yi, dioganal bo'ylab bajarilishi mumkin.

To'plarni tezkorlik va aniqlik bilan, asosiy yo'nalishni raqibga sezdirmay uzatish lozim. To'p uzatishning ikki guruhi mavjud: ikki qo'llab uzatish va bir qo'l bilan uzatish. Ikkiqo'llab ko'krakdan va yuqoridan to'p uzatish usullari zamonaviy basketbolda ko'proq ishlatiladi.



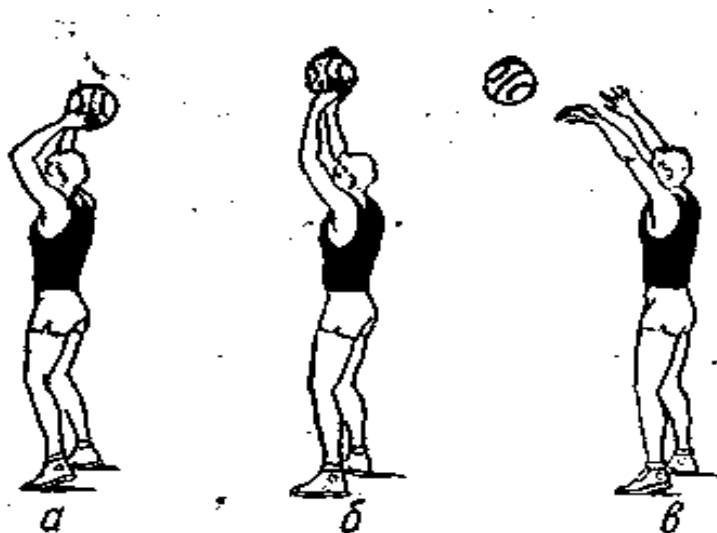
Ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish basketbolchilarning yaqin va o'rta masofalarda bajaradigan o'zaro xarakatlari paytida qo'llaniladi. Uni bajarish uchun basketbolchi turish holatida to'pni ko'krak oldida tutib turadi. Qo'llar bukilgan, tirsaklar pastga tushirilgan bo'ladi. Barmoqlar keng joylashtirilgan, bosh barmoqlar bir – birlariga, qolganlari esa yuqoriga – oldinga qaratilgan bo'lishi lozim.



Topni bir qo'llab (kryuk usulida) to'p otish

Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan) uzatish. Bu usul yaqindagi himoyachining yuqoriga ko'tarilgan qo'llari ustidan to'p uzatish kerak bo'lgan paytlarda qo'llanilgani ma'qul. Basketbolchi o'ng qo'li bilan to'p uzatish uchun nishonga nisbatan chap yoni bilan turadi. Qo'llarini to'g'irlab pastga tushiradi, to'pni uzatadigan qo'lining kaftiga o'tkazadi, uni yon tomondan doira bo'ylab vertikal holatgacha ko'taradi va panjani keskin bukib, to'pni sherigiga uzatadi.

To`pni uzatish qo`llarning pastga – gavdaga, yuqoriga qarab dastlabki xolatgacha doira bo`ylab bajariladigan xarakat bilan boshlanadi. SHundan so`ng qo`llar tez oldinga qarab to`g`irlanadi. Uzatish panjalarning aktiv harakatlari bilan yakunlanadi. To`pning yo`nalish tezligini oshirish uchun basketbolchi o`yoqlarini to`g`irlashi yoki qadam qo`yishi mumkin.

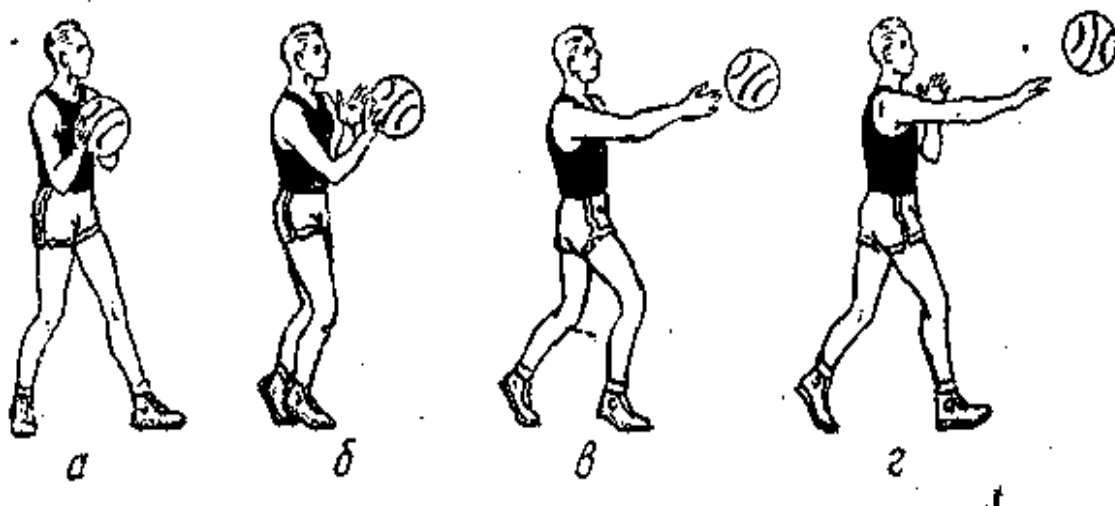


Yuqoridan ikki qo`llab uzatish

Yuqoridan ikki qo`llab uzatish bo`yi baland bo`lmagan ximoyachi aktiv qarshilik ko`rsatgan paytlarda qo`llaniladi. To`p dastlabki holatda bukilgan qo`llar bilan bosh ustida ushlab turiladi. To`p uzatishning boshlanishida basketbolchi qo`llarini sirsaklarda bukadi va ularni bir oz orqa tomonga olib boradi. SHundan so`ng qo`llar tirsaklarda tezlik bilan oldinga to`g`irlanadi va panjalarning oldingi – pastga qarab keskin harakatlari bilan to`p kerakli tomonga yuboriladi.

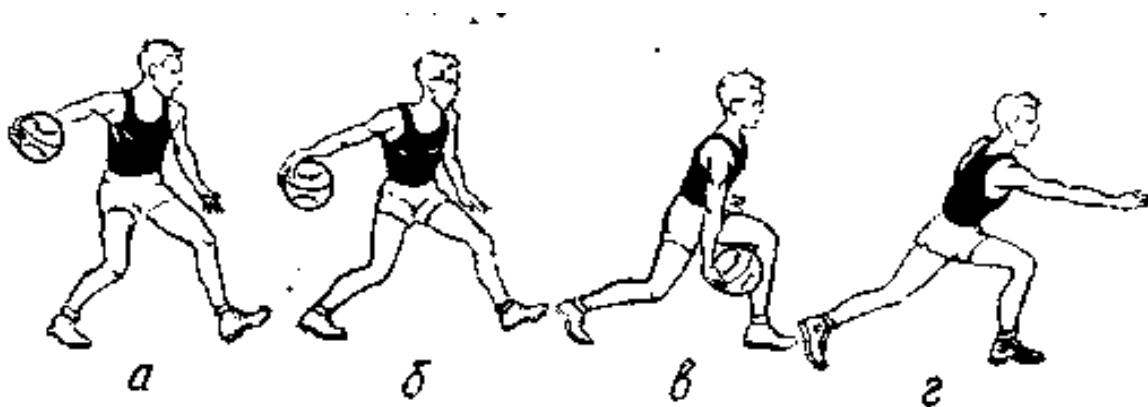
To`pni bir qo`llab uzatishlar elkadan, yuqoridan va pastdan bajariladi. Bir qo`llab yashirish uzatishlar orqadan, pastdan – orqaga, elkaning ustidan, qo`lning tagidan bajarilishi mumkin.

Uzatish panjalarning aktiv harakatlari bilan yakunlanadi. To`pning yo`nalish tezligini oshirish uchun basketbolchi o`yoqlarini to`g`irlashi yoki qadam qo`yishi mumkin.



Yelkadan bir qo`llab uzatish

**Yelkadan bir qo`llab uzatish** basketbolda asosiy usullardan bo`lib hisoblanadi. Bu usul har bir masofalarda basketbolchilarning o`zaro harakatlarida qo`llaniladi. Bunda to`pni yaxshi tutib turish va panjaning harakati hisobiga to`pning qo`ldan chiqib ketish paytida uning yo`nalishini o`zgartirish mumkin. Basketbolchi to`pni o`ng qo`li bilan uzatish uchun qo`lni bukib, to`pni o`ng yelkasiga shunday yaqinlashtirishi lozimki, bunda uning o`ng qo`li to`pning orqasidan, chap qo`li esa uni old tomonidan tutib turishi va tirsaklar pastga tushirilgan bo`lishi lozim. Basketbolchi o`ng qo`lini tez to`g`irlay boshlab, chap qo`lini pastga tushiradi va panjaning keskin harakati bilan to`pni kerakli tomonga yuboradi. Uzoq masofaga uzatishda to`p orqaga ko`proq olib boriladi. To`pning yo`nalish tezligini oshirish uchun basketbolchi o`yoqlarini to`g`irlashi yoki qadam qo`yishi mumkin.

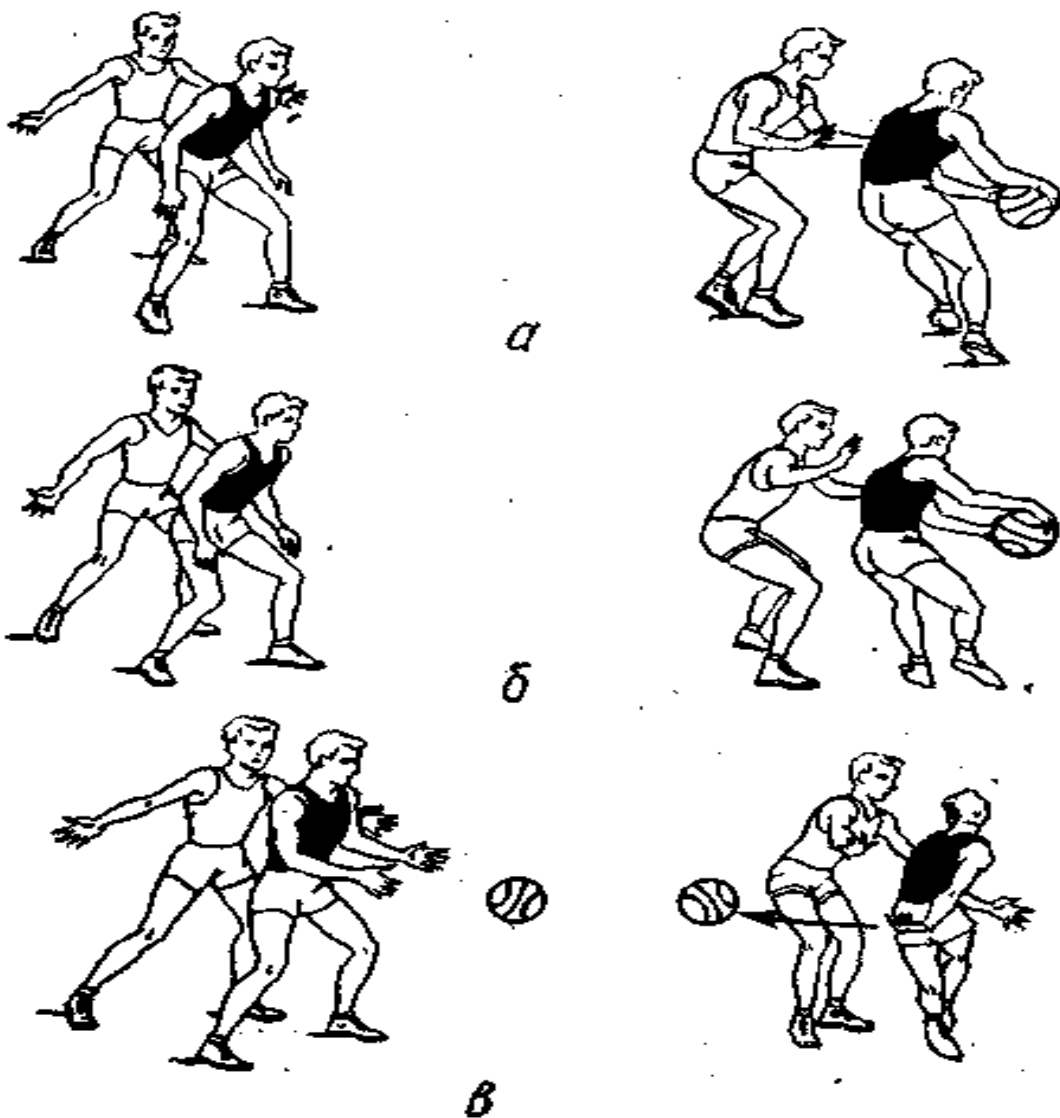


Pasdan bir qo'llab uzatish

Pasdan bir qo'llab uzatish himoyachi to'pning yuqoridan yoki yon tomondan uzatilishiga to'sqinlik qilayotgan paytlarda, ko'pincha to'pni qo'ldan – qo'lga va umuman, yaqin masofalarga uzatishda qo'llaniladi. Bunda basketbolchi qo'llarini to'g'irlab, pastga tushiradi va to'pni o'ng qo'lga o'tkazadi, so'ng o'ng qo'lini orqada joylashgan oyog'i tizzasining orqasiga olib boradi. To'pni tutib turgan chap qo'l orqada qoladi va bundan keyin to'p o'ng qo'l panjasi bilan tutib turiladi. Bir vaqtning o'zida gavdaning og'irligi orqada joylashgan oyoqqa o'tkaziladi, gavda ham shu tomonga bir oz buriladi. SHundan so'ng gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazib yoki oldinga qadam qo'yib, o'ng qo'lning qayta harakati bilan to'p himoyachi qo'llarining ostidan o'tkaziladi. To'p barmoqlarning uchidan chiqib ketishi kerak.

Yashirin uzatishlar qisqa harakat bilan va to'pning asosiy harakat yo'nalishi raqibiga sezdirilmay bajariladi. Bu to'pni olib qo'yishni qiyinlashtiradi.

Orqadan bir qo'llab uzatish to'pli hujumchi oldindan chiqqan himoyachi tomonidan bevosita ta'qib qilinganda qo'llaniladi. Buning uchun basketbolchi bukilgan qo'llarini to'p uzatiladigan tomonning qarshisiga olib boradi va to'p uzatiladigan qo'lini doira bo'ylab harakat qildirib, to'pni gavdaning orqasiga o'tkazadi, panjaning keskin harakati bilan uzatish yakunlanadi.



Pastdan orqaga uzatish

Pastdan orqaga uzatish ham himoyachi bilan to`qnashilgan paytlarda, lekin orqa tomondan sherigiga to`p uzatilganda qo`llaniladi. Basketbolchi to`pli qo`llarini pastga tushiradi va shu vaqtning o`zida to`pni uzatadigan qo`liga uni ichkariga – orqaga burib o`tkazadi. So`ng to`pni tutib turgan boshqa qo`lini sonining oldida qoldiradi, bilak va panjaning tez harakati bilan to`pni orqaga uzatadi.

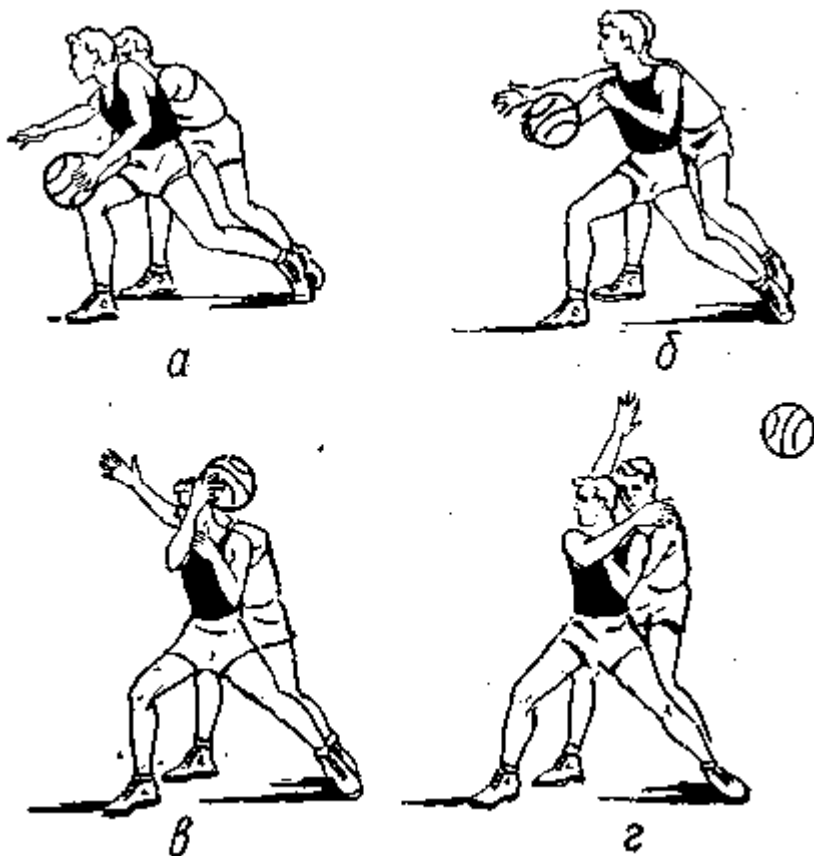


Qoʻlning tagidan uzatish yon tomonda yoki orqada oʻziga yaqin masofada turgan basketbolchiga toʻp uzatishda qoʻllaniladi. Buning uchun toʻp uzatadigan qoʻlga oʻtkaziladi va bu qoʻl nishon tomonga toʻpsiz qoʻl tagidan kesishib harakat qiladi. Toʻp orqaga uzatilgan paytlarda qoʻl aylanma harakat bilan gavdaning yon tomoniga oʻtkaziladi. Bunday paytda harakat yakunlanishida panjaning tashqari bilak ham bukiladi.



Bir qoʻllab elkaning ustidan uzatishda basketbolchi toʻpli qoʻlini kafti bilan yuqoriga qaratadi va bilganini u yoki bu elkasi ustidan bukib, toʻpni orqadagi sheriklariga uzatadi.

Koʻrib chiqilgan usullardan tashqari, toʻp turli holatlarda faqat panjaning keskin harakat bilan ham uzatilishi mumkin. Bunday uzatishlar “panjali uzatishlar” deb ataladi.

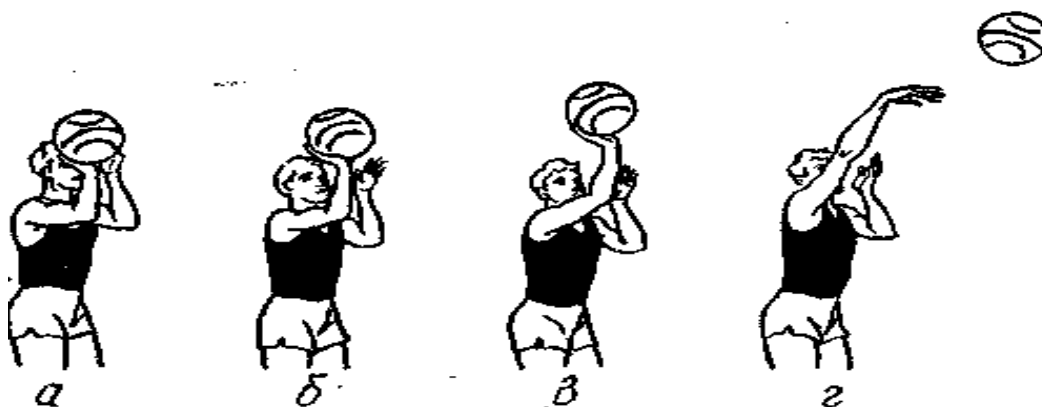


Savatga to`p otish usullarini o`rgatish tartiblari

O`yinning yakuniy natijasi savatga otilgan to`plarning aniqligiga bog`liq. Ular har xil: yaqin (3 metrgacha), o`rta (3 metrdan – 7 metrgacha) va uzoq (7 metrdan ortiq) masofalarda bajariladi. Otishlar harakteri bo`yicha ham har xil bo`ladi: bir joyda turib, harakatda, sakraganda. To`plarni savatga bir yoki 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 panjalarning 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 koordinatsiyali harakatlarni bajarish imkoniyatlarini yaratish uchun ma`lum guruh mushaklarini bo`shashtirish qobiliyatlariga ega bo`lishi katta ahamiyatga ega. Raqibning harakatlari, to`s – to`polon, hisobdagi farq, charchash kabi faktorlar ham basketbolchilarning maydonda aniq harakat qilishlariga salbiy ta`sir ko`rsatadi.

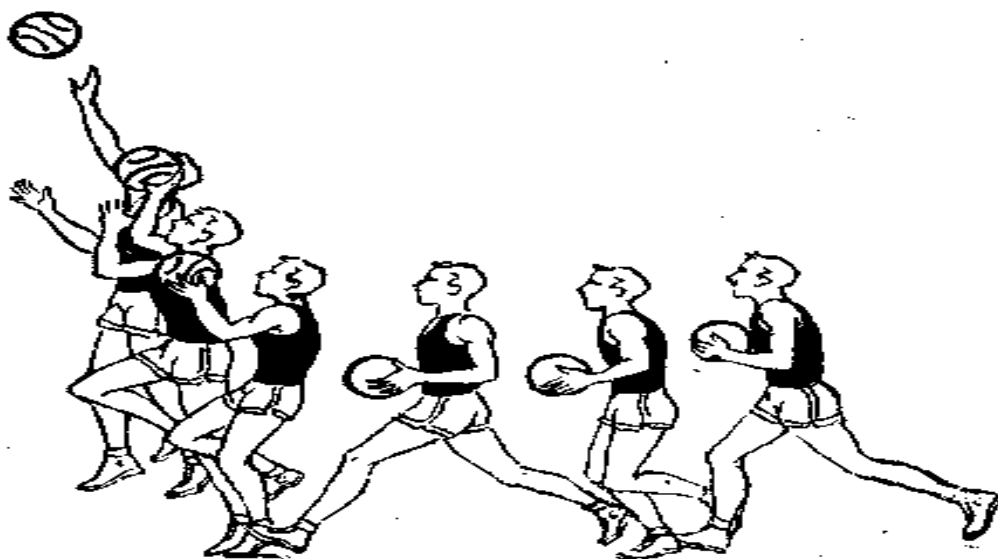
Zamonaviy basketbolda to`pni savatga sakraganda bir qo`llab otish, shchitdan qaytgan to`pni qayta otish, “kryuk” usulida va yuqoridan pastga otish kabi usullar katta ahamiyatga ega.

**Bir joyda turib elkadan bir qo`llab otish** savatga o`rta va uzoq masofalardan hujum qilishning keng tarqalgan usulidir. Bunda basketbolchi dastlabki holatda bukilgan oyoqlarda turadi. O`ng qo`l bilan to`p otilayotganda o`ng oyoq oldinga chap oyoq parallel holda joylashadi. To`p o`ng qo`l bilan otayotganda u o`ng elka oldida ikkala qo`llar bilan ushlab turiladi. Bunda qo`llar bukilgan, tirsaklar pastga tushirilgan, bilaklar yuqoriga – oldinga qaratilgan bo`ladi. Basketbolchi qo`llarini va oyoqlarini to`g`irlay boshlaydi va to`pni otadigan qo`liga o`tkaza turib boshidan balandga ko`taradi. So`ng chap qo`lini tushira turib, to`pli o`ng qo`lini yuqoriga, bir oz oldinga to`g`irlashni davom ettiradi. Keyin panjalarini aktiv harakat qildirib, to`pni irg`itadi.



Harakatda bo`lganda elkadan bir qo`llab otish - yugurib ketayotganda yoki shchit tomonga to`pni erga urib yurishdan so`ng yaqin masofadan savatga hujum qilishda qo`llaniladi. Bunda otishni o`ng qo`lda bajarish uchun basketbolchi o`ng oyog`i bilan oldinga qadam qo`yib, to`pni iladi, so`ng chap oyog`i bilan qadamlaydi va shu oyog`i bilan depsinib, yuqoriga sakraydi.

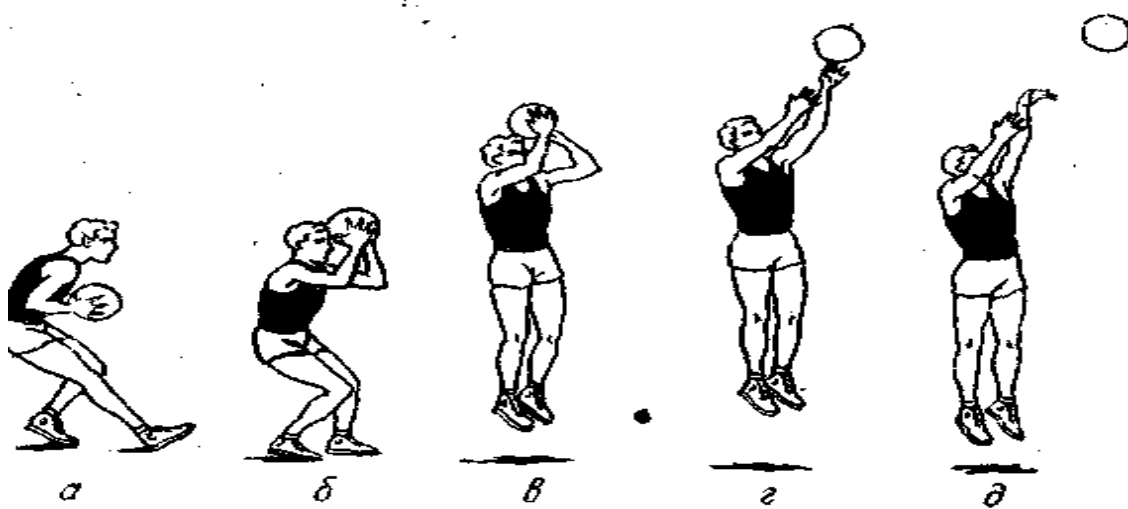
**Ikkinchi qadamni qo`yganda** va sakraganda to`p yuqoriga ko`tariladi. va u butunlay to`g`irlanayotgan, otadigan qo`lga o`tkaziladi. To`p eng yuqori nuqtaga ko`tarilgach, panjalarning harakati bilan savatga yo`naltiriladi. Birinchi qadam katta, ikkinchisi esa aniq yuqoriga sakrashga imkoniyat yaratish uchun kichikroq qo`yiladi.



To`p savatga otilgandan so`ng yerga avval depsingan oyoqda tushiladi. Silkingan oyoq, depsinish oyog`ining yoniga darxol qo`yiladi.

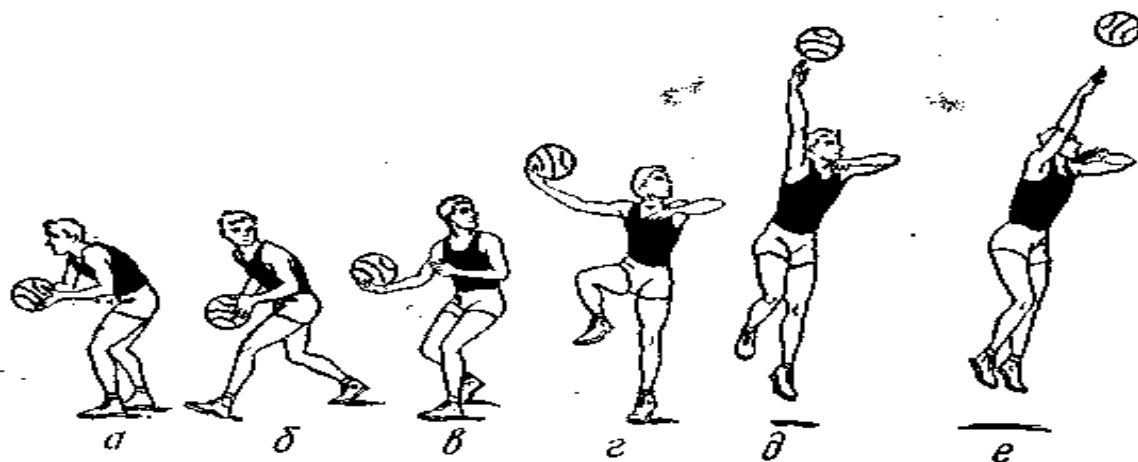
Sakraganda bir qo`llab to`p otish har xil masofadan savatga xujum qilishning asosiy usullaridir. Buni birjoyda turgan holda yoki to`pni erga urib yurgandan so`ng bajarish mumkin. Asosiy turish holatida va shuningdek bir joyda turib savatga to`p otayotganda basketbolchi yuqoriga ikki oyog`i bilan depsinadi. Bir vaqtning o`zida to`pli qo`llar boshdan yuqoriga qaratiladi va to`p otayotgan qo`lga uzatiladi. Basketbolchi boshqa qo`li bilan uni tutishga yordam beradi. Sakraganda eng yuqori nuqtada basketbolchi bir qo`lini tushirib, otadigan to`pli qo`lini yuqoriga, bir oz oldinga to`g`irlashni ta`minlaydi. Otish panjaning aktiv harakat bilan yakunlanadi. Gavda ko`krak bilan savatga qaratilgan, vertikal joylashgan yoki orqaga egilgan, oyoqlar bo`shishtirilgan bo`ladi. Yerga qaytib tushishda ikkala oyoq bir vaqtning o`zida qo`yiladi. To`pni erga urib yurishdan

yoki yugurishdan so`ng to`xtab, uni irg`itishda basketbolchi depsinishdan oldin mustahkam muvozanatni egallashi lozim. Buning uchun to`pni ilayotgan basketbolchining oyoqlari gavdasidan o`zib ketadi va maydonga ketma – ket yoki bir oz sakrab bir vaqtningo`zidan qo`yiladi. Yelkalar tayanch oyoqlar ustiga yetib kelganda oyoqlar tez to`g`irlanadi va to`pli qo`llar yuqoriga harakat qila boshlaydilar. Harakat depsinish bilan yakunlanadi. Bundan so`ng otish xuddi bir joyda turib otgandagidek bajariladi.



To`pni otishga chog`lashdan oldin himoyachini chalg`itish maqsadida to`pli qo`l balandroqda tutib turilishi va yuqoriga to`g`irlanishi, to`pni savatga gavdani orqaga tashlab eng yuqoridagi nuqtada, sakrab yuqoriga ko`tarilayotganda, pastga qaytib tushayotganda otishlar hamda tayyorlov harakatlarining tezlik bilan bajarilishi katta ahamiyatga ega.

**Yuqoridan bir qo`llab** (“kryuk” usuli bilan) otish savatga yaqin va o`rta





masofalardan hujum qilishda aktiv harakat qiladigan baland basketbolchilarni chalg`itish uchun qo`llaniladi. Usulning afzalligi shundaki, bunday paytda to`p himoyachidan uzoqlashtiriladi va hujumchi uni gavdasi bilan to`sadi hamda to`pni eng yuqori nuqtada baland traektoriya bilan otadi. Basketbolchi shchitga nisbatan orqasi yoki yoni bilan turadi. Ung oyog`ida qadamlash bilan birga gavgdani savatga buradi, to`pli qo`llarini pasga tushiradi va to`pni chap qo`liga o`tkaza turib, uni yon tomonga ko`taradi. So`ng tayanch oyog`ini to`g`irlab va yuqorigadepsinib, to`pli chap qo`lining harakatini vertikal holatgacha davom ettiradi. Otish panjaning aktiv harakati bilan yakunlanadi. Bukilgan silkinch oyoq yuqoriga erkin ko`tariladi. basketbolchi usulni shchitga yon tomoni bilan turgan paytda oldinga qadamlamasdan yoki harakatda, ikki qadam qo`yib bajarishi ham mumkin.

**Pastdan bir qo`llab otish** shchit tomonga tezlik bilan qilingan harakat paytida baland bo`yli hujumchi jalg`itib, uzoq masofani “uchib” o`tish lozim bo`lganda qo`llaniladi. Bunda basketbolchi oxirgi qadamini qo`yib, oldinga – yuqoriga depsina turib to`g`irlangan to`pni qo`lini pastdan yuqoriga himoyachining qo`llaritagidan chiqaradi va panjaning yumshoq harakati bilan to`pni savatga yo`naltiradi. To`p savatga (oyoqlar bukilgan holda) juda balandga sakrab otishi ham mumkin.

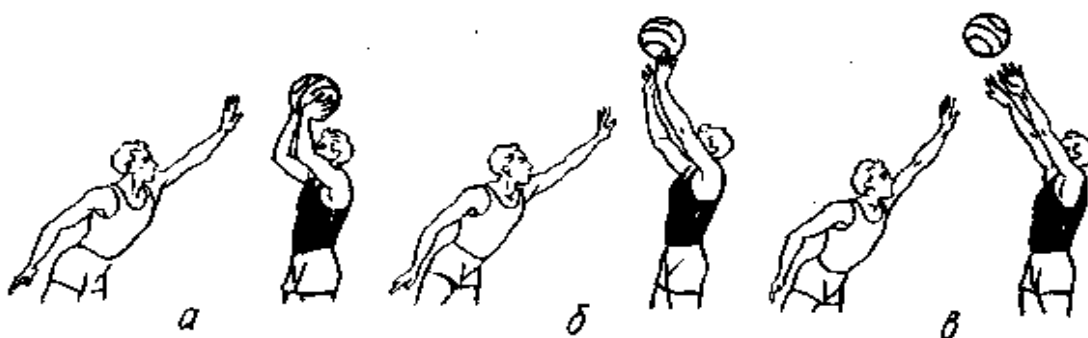
**Yuqoridan pastga bir qo`llab otish** va bir qo`llab qayta otish bevosita shchit yaqinida bajariladi. Bunda to`p juda qisqa traektoriya bilan harakat qilinganligi uchun raqib uni tortib ola olmaydi. Yuqoridan pastga bir qo`llab otish uchun basketbolchi bir joyda turganda yoki harakatda bo`lgandan keyin savat oldida imkoni boricha yuqoriga sakraydi va bir vaqtning o`zida to`pli qo`lini savat ustiga

to'g'irlab ko'taradi. SHundan so'ng panjaning keskin harakati bilan to'p pastga savatga yo'naltiriladi.

To'p shchit yaqiniga yuqori traektoriya bilan uzatilganda basketbolchi yuqoriga sakrab, to'pni ilib olishi va uni savatga yo'naltirishi mumkin.

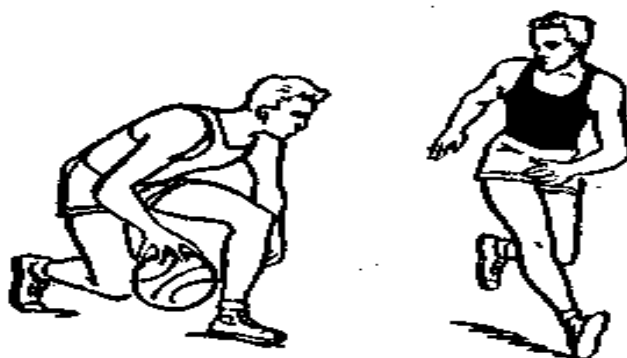
To'pni savatga qayta otish uchun shchitdan sapchib qaytgan yoki yuqori traektoriya bilan uzatilgan to'pni basketbolchi yuqoriga sakrab, tirsakda bir oz bukilgan qo'lining keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U panja va barmoqlarning harakati bilan to'pni savatga yo'naltiradi. Zamonaviy basketbolda to'pni savatga ikki qo'llab otish kam qo'llaniladi.

Yuqoridan ikki qo'llab otish savatga bir joyda turib hamda uzoq va o'rta masofalardan sakrab hujum qilishda qo'llaniladi. Bu usulni bajarishda to'pning yuqoriroqda joylanishi katta ahamiyatga ega. Bir joyda turib to'p otishda qo'llar xuddi shu usul bilan to'p uzatish paytidagidek joylashadi. Lekin bunda otish bajarilayotganda qo'llar ko'proq bukilib, so'ng asosan yuqoriga harakat qiladi.

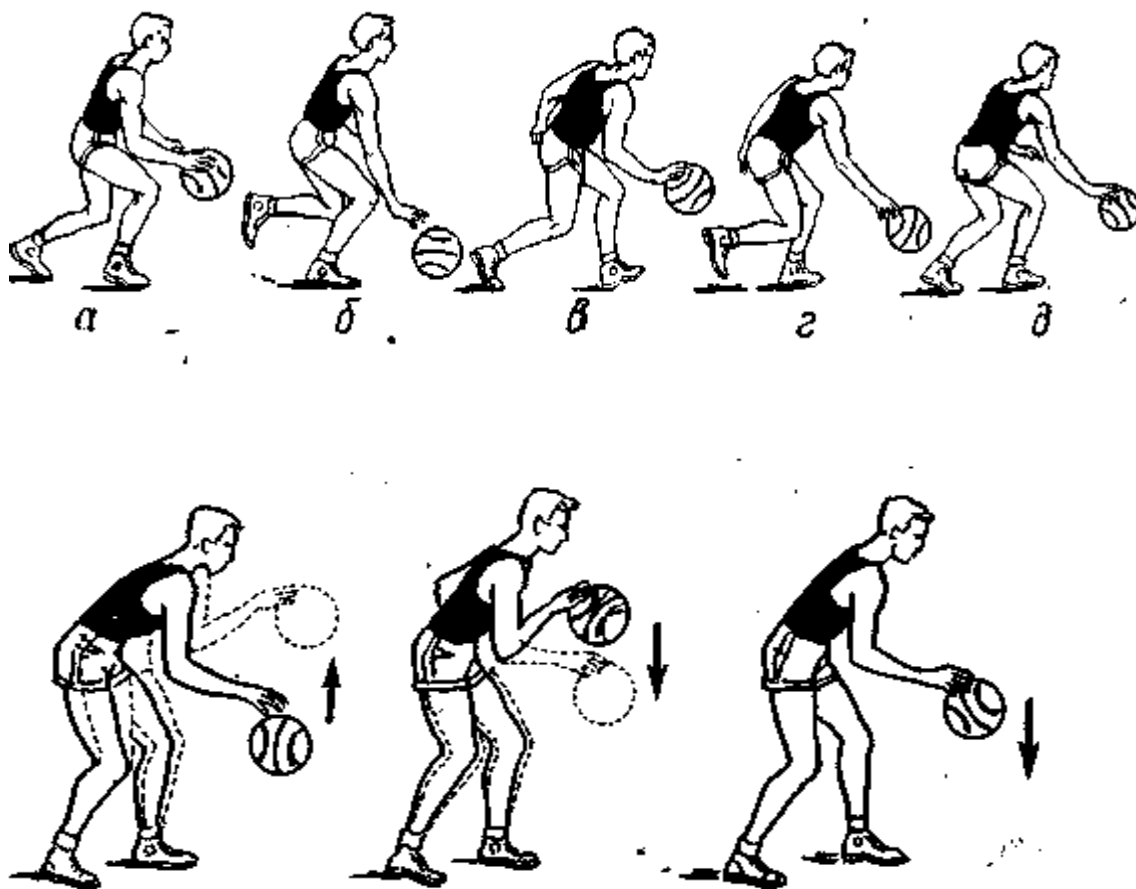


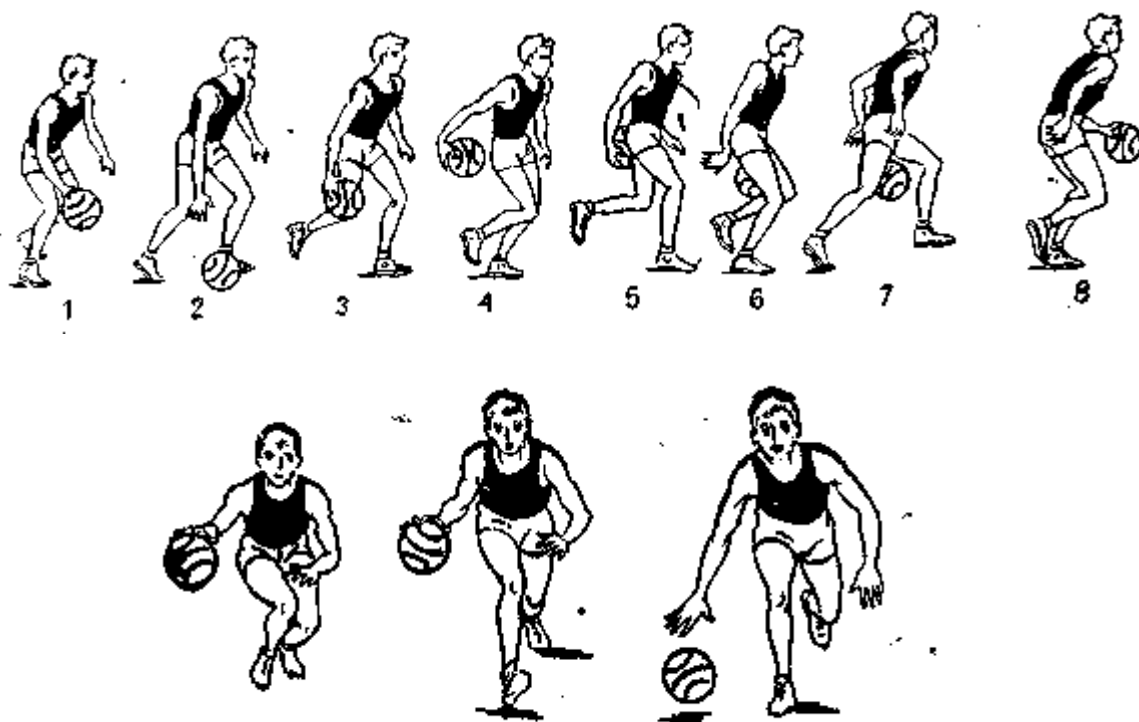
Sakrab to'p otishda oyoqlar va gavda xuddi bir qo'llab otishdagidek harakat qiladi. To'pni pastdan ikki qo'llab, yuqoridan pastga ikki qo'llab va ikki qo'llab qayta otishlar bajarilish texnikasiga ko'ra xuddi shu usullarni bir qo'l bilan bajarish usuliga juda yaqindir.

Biroq uning farqi shuki bunday harakat bir qo'l o'rniga ikki qo'l bilan yakunlanadi.



**To`pni erga urib yurish.** To`pni bir qo`l bilan ketma – ket erga urish to`pni erga urib yurish deyiladi. Bu usul bir joyda turganda, yurganda va asosan, yugurganda bajariladi. Bu usul to`pli basketbolchining harakat qilishida qo`llaniladigan asosiy usul hisoblanadi. To`pni yerdan har xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda basketbolchi maydondan sapchib qaytayotgan to`pni pastga tushirilgan va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo`lini bukib, to`pni bir oz yuqoriga kuzatadi, so`ng uni yana maydonga ma`lum burchak bo`yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz engashgan, bosh to`g`ri tutilgan bo`lishi kerak. To`p pastroq sapchitib erga urib yurilganda oyoqlar ko`proq bukiladi. To`pni tizzadan pastga panja bilan erga tez – tez urib yurishda oyoq va qo`llarning har xil moromda ishlashi, chap va o`ng qo`llarni barobar ishlata bilish, harakatni yuqori tezlikda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.



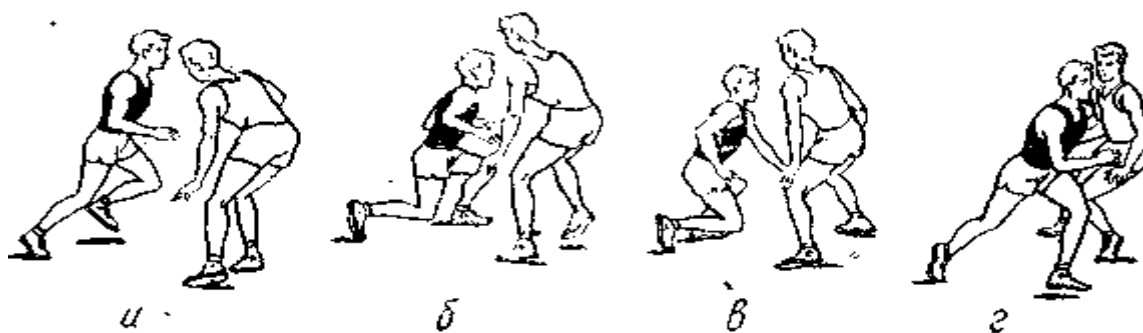


To`pni erga urib yurish to`g`ri chiziq yoysimon chiziq va doira bo`lib bajarilishi mumkin. Yo`nalishni, tezlikni, sapchib balandligini o`zgartirib to`pni orqadan va oldindan o`tkazib hamda to`pga qaramasdan erga urib yurishlar zamonaviy basketbolda katta ahamiyatga ega bo`lmoqda.

Basketbol o`yinida chalg`itishlar, himoyalaniish, to`pni egallash va qarshi harakat qilish texnikalari

Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib, hisoyachining diqqatini chalg`itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg`itishlar deb ataladi. Ko`pchilik texnik usullar yoki ularning qo`shilmasi chalg`itish xarakati sifatida qo`llanilishi mumkin. CHalg`itishlar qo`llanilayotgan usullarga mos sur`atda bajarilishi kerak. Bunday muvozanat saqlab qolinishi shart. CHalg`itishda keyingi haqiqiy xarakatga nihoyatda tez o`tish lozim. CHalg`itish harakatlarini bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. CHalg`itishlar faqat himoyachilari yaqin joyda turganlaridagina yaxshi samara beradi. Ular to`psiz va to`p bilan, bir joyda turganda harakatda bo`lganda bajarilishi mumkin. Harakat paytida chalg`itishlar bajarish qiyinroq hisoblanadi.

To`psiz chalg`itishlar ko`proq qarshiliksiz to`p qabul qilish uchun himoyachining yaqindan turib ta`qib qilishdan qutilish maqsadida qo`llaniladi. Bu to`p qabul qilishni, harakat yoki burilishni, to`xtash yoki harakatni sekinlashtirishni imitatsiya qilib bajariladi. Masalan, hujumchi boshini burib qaraydi va go`yo to`p ilayotgandek qo`llarini oldinga va yonga to`g`irlaydi, so`ng kutilmaganda himoyachiga qarama – qarshi tomonga ketadi; basketbolchi bir tomonga bir yoki bir nechta qadam qo`yadi so`ng keskin harakat qilib qarama – qarshi tomonga to`p qabul qilish uchun chiqadi; bir tomonga burilishni boshlaydi, lekin burilishni boshqa tomonga bajaradi va xakazo.



To`p bilan chalg`itishlar uzatishni, otishni yoki to`pni erga urib yurishini qarshiliksiz bajarish uchun qo`llaniladi. To`pni uzatish va savtga otish rning har xil qo`shilmalari zamonaviy basketbolida keng qo`llaniladi.

To`pni uzatish imitatsiyasi bilan chalg`itish zonali himoyaga qarshi hujum ko`proq qo`llaniladi. Basketbolchi qo`llari bilan bir tomonga huddi to`pni uzatayotgandek harakat qiladi, lekin uni qo`lidan chiqarmasdan qarama – qarshi tomonga uzatadi yoki biror – bir harkat usulini qo`llaydi. Harakat paytida ikki qadam qo`yib, to`pni savatga otishdan oldin qo`llanilgan uzatish imitatsiyasi eng samarali chalg`itish hisoblanadi.



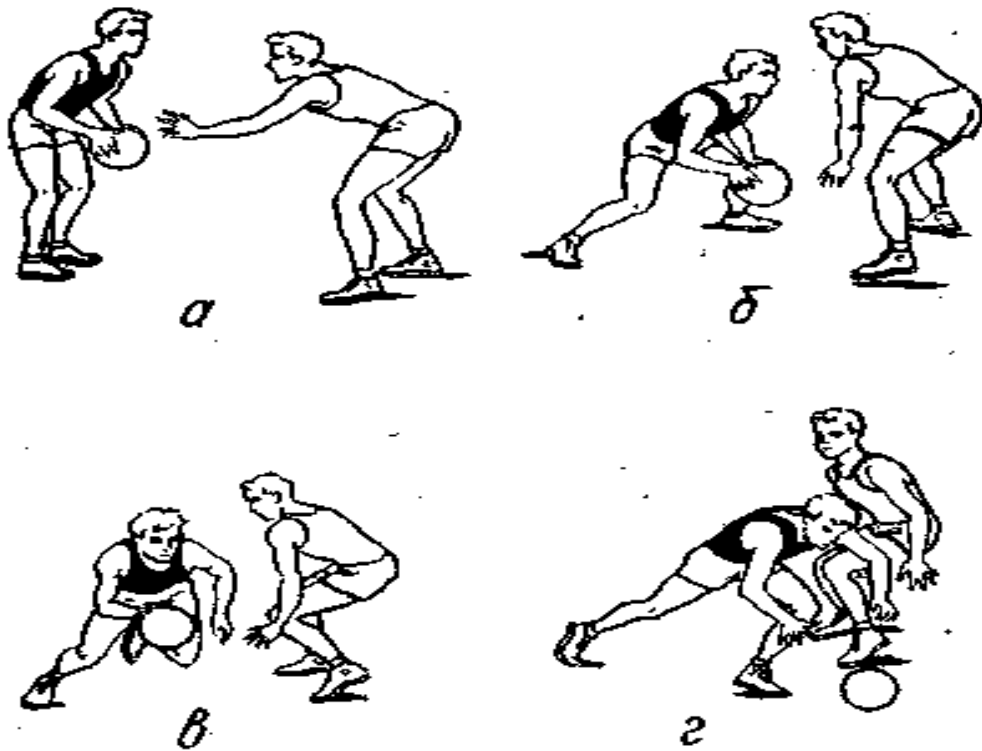
**Savtga otish imitatsiyasi bilan chalg`itish** hozirgi kunda ko`proq tayanchsiz holatda qo`llaniladi. Masalan, basketbolchi huddi to`pni otmoqchi bo`lgandek sakraydi, lekin himochini chalg`itib, to`pni sherigiga uzatadi. Basketbolchi chalg`itishni bir joyda turib bajarganda esa u to`pni savatga otmoqchi ekanligini ko`rsatadi va shudan so`ng himoyachining qo`llari tagidan to`pni yerga urib yurishga o`tadi.

To`pni erga urib yurishga imitatsiyasi bilan chalg`itish himoyachining ta`qibidan to`pni erga urib yurish bilan qutilish maqsadida qo`llaniladigan asosiy usuldir. Basketbolchi oldinga – yonga qarab qadam qo`yadi. SHu tomoning o`ziga gavdasi bilan engashadi va to`pli qo`llarini tushiradi.

Himoyachi gavdasining og`irligini shu tomonga o`tkaza boshlagan zahoti hujumchi oldinga qo`yilgan oyog`i bilan aktiv depsinadi va gavdasining og`irligini orqadagi oyog`iga butunlay o`tkazib, qarama – qarshi tomondan to`pni erga urib yura boshlaydi. CHalg`itish birinchi ko`rsatilgan tomonga to`pni yerga urib yurish bilan hamda to`pni uzatish va savatga otish bilan yakunlanishi mumkin.

1.2.2. Basketbolda himoya texnikasi

Jamoaning hamma basketbolchilari himoyada samarali o`ynay olishlari kerak. Buning uchun eng avvalo mavjud himoya texnikasining hamma usullarini egallash lozim. Himoya texnikasi ikki guruhga: maydonda harakat qilish texnikasi; to`pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo`linadi.

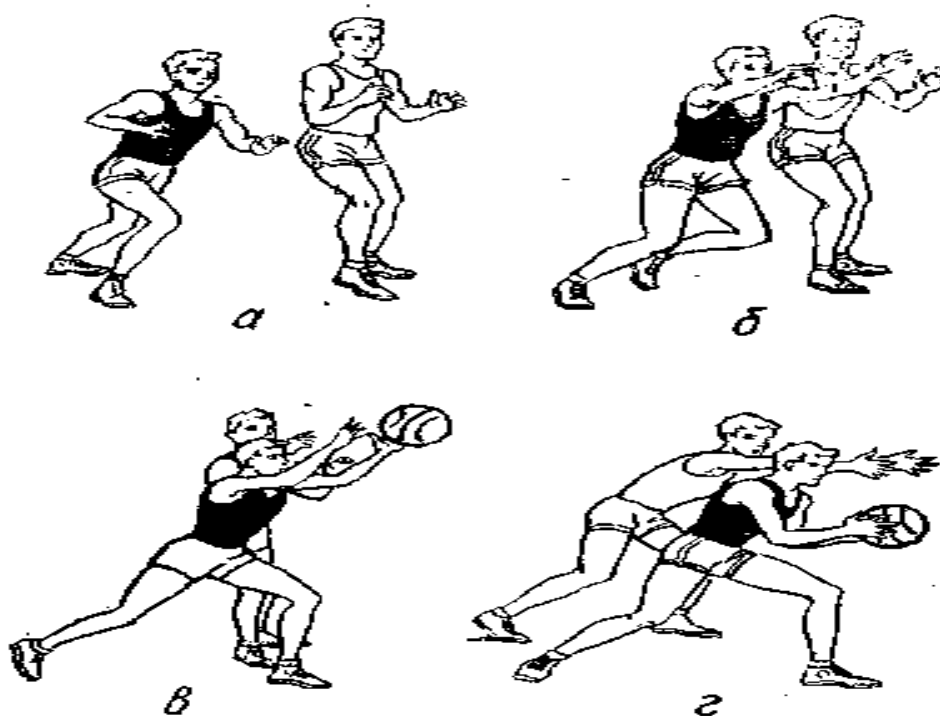


Maydonda harakat qilish texnikasi

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

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

Agar hujumchi to'pni erga urib yurishni qo'llagan bo'lsa, unda himoyachi ikkala qo'lini to'pga o'tkazib, uni egallashga harakat qilishi mumkin. Hujumchi oyoqlarining joylashishi uyin vaziyatiga qarab o'zgarib turadi. SHchitning o'ng va chap tomonidan turgan hujumchini to'sishda himoyachi uning maydon yon va tashqi chiziqlari bo'ylab o'tishiga to'sqinlik qilish maqsadida hujumchiga yaqin turgan oyog'ini oldinga qo'yadi. Maydon o'rtasida joylashgan hujumchini

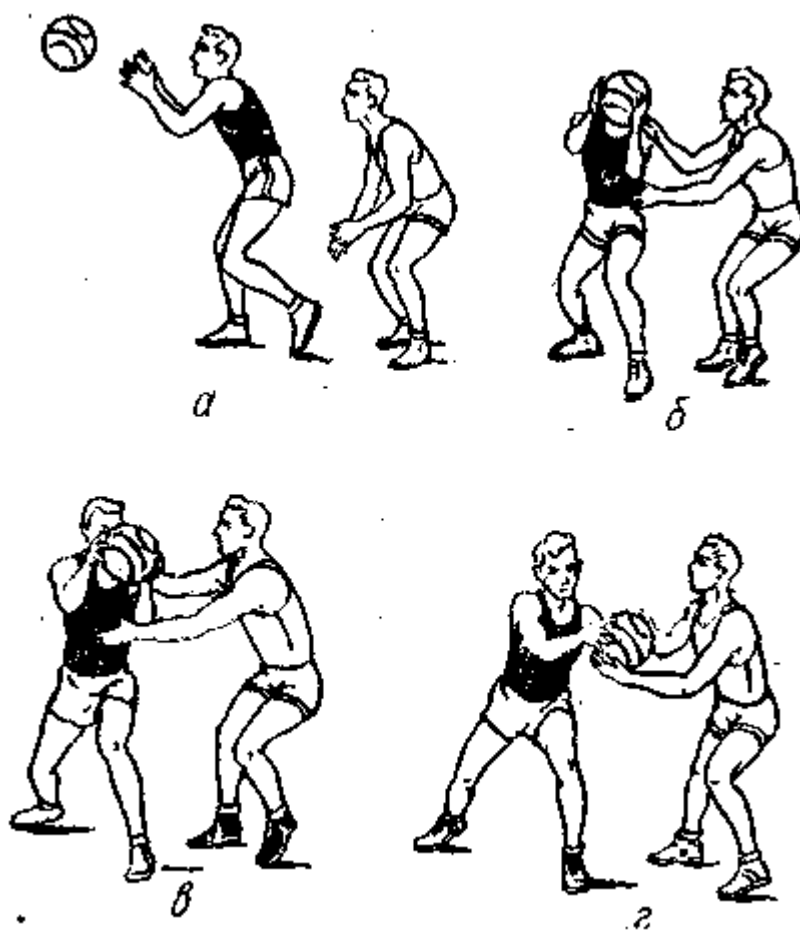


to'sishda himoyachining oyoqlari parallel yoki ketma – ket turishi lozim. Himoyachi qo'llari va oyoqlarining joylashishini o'zgartirganda o'z muvozanatini yo'qotmasligi kerak.

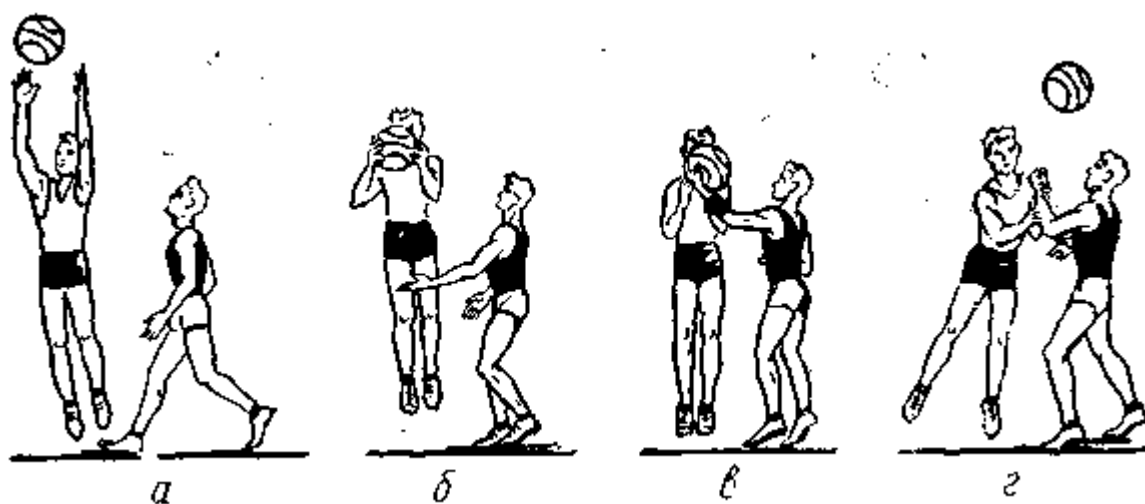
Hujumda maydonda harakat qilish uchun qo'llaniladigan barcha usullar, shuningdek yonga, oldinga, orqaga yonlab va orqa bilan yugurishlar himoyachida ham qo'llaniladi.

Yonga qadamlash, oyoqlarni bukmasdan, panjalarini parallel saqlagan holda sakramasdan yurish lozim. Birinchi qadam shu tomonga yaqin joylashgan oyoq bilan qo'yiladi. So'ng depsinish oyog'i tayach oyoqqa yaqinlashtirib qo'yadi. Orqa bilan yurish esa, asosan hujumdan himoyaga shoshilmasdan o'tilayotgan paytda qo'llaniladi. Maydonda harakat qilishning har xil usullari to'xtashlar, burilishlar va sakrashlar bilan qo'shib olib boriladi. Bu usullarning texnik jihatlari esa biz yuqorida bayon qilib o'tgan xujum bo'limida batafsil yoritilgan.

**To`pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasi** To`pni olib qo`yish. Bu usulni bajarish uchun o`zaro to`p uzatayotgan basketbolchining harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to`pning yo`nalish tomonini oldindan aniqlash va to`g`ri pozitsiyani tanlash zarur. Himoyachiga basketbolchi to`p uzatish vaqtida uni olib qo`yish maqsadida o`zi to`sib turgan hujumchining oldidan to`pga qarshi chiqish uning turgan joyidan keskin qo`zg`alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo`yilishi, gavda va qo`llar to`pga qaratilgan bo`lishi kerak.

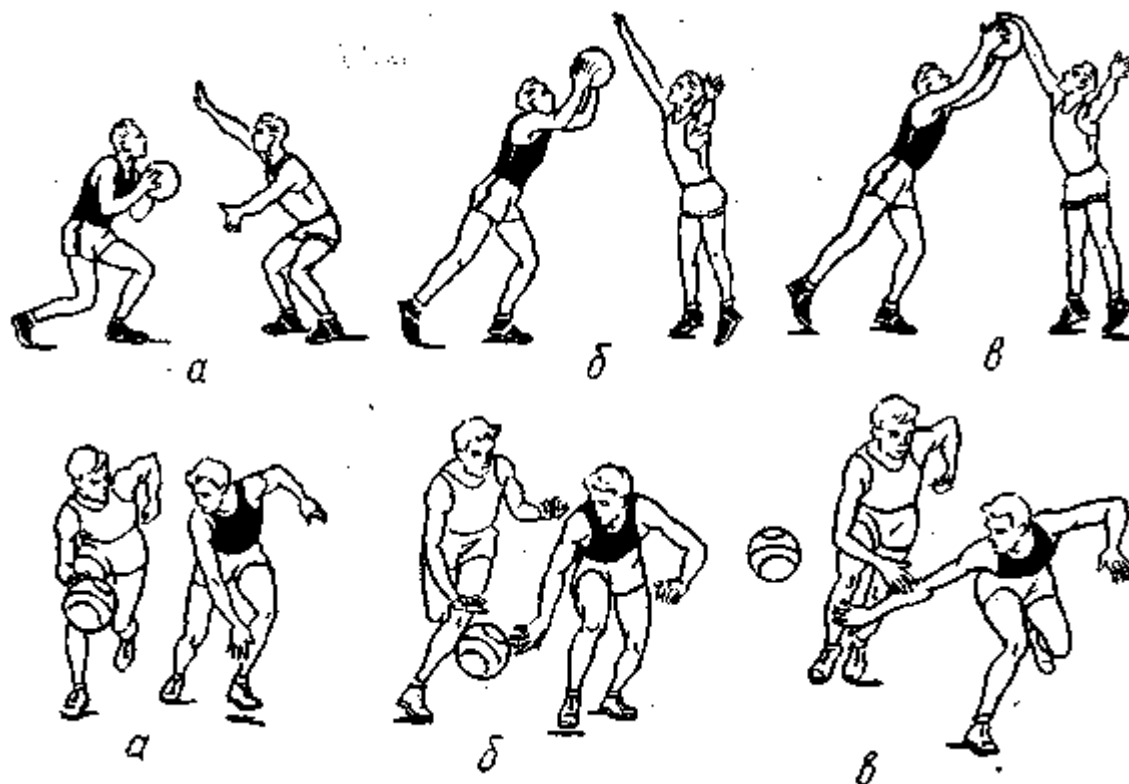


**To`pni tortib olish.** Hujumchi himoyachining harakatlarini sustlik bilan kuzatib, uning o`ziga yaqinlashib kelishiga yo`l qo`ygan paytlarida to`p tortib olingani ma`qul. To`pni tortib olish uchun basketbolchi uni o`ng qo`li bilan yuqoridan, chap qo`li bilan pastdan qattiqroq ushlaydi va keskin harakat bilan o`ziga tortadi. Bu usulni bir vaqtning o`zida to`pli qo`llarini tezlik bilan gorizantal o`q atrofida bajarish mumkin.



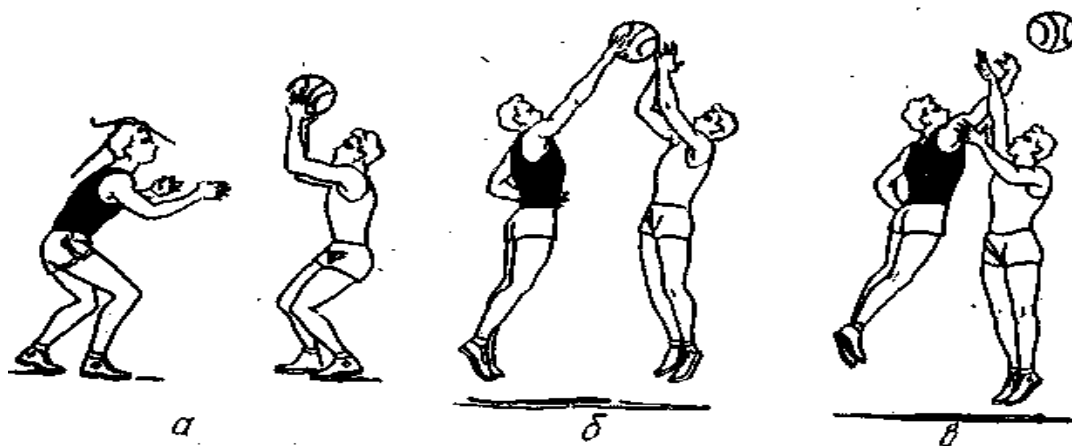
To'pni urib chiqarish. Raqibning qo'lida to'p bo'lganda uni urib chiqarish mumkin. Bu usul qo'l va panjalarning qisqa, keskin harakati bilan bajariladi. Hujumchi hujumchining qo'llarida to'pning joylashishiga qarab uni yuqoridan pastgayoki pastdan yuqoriga urib chiqarishiga, shundan so'ng uni egallashga intiladi.

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 madon yuzasidan sapchiyotgan to`pni urib chiqaradi va uni egallaydi.

To`pni to`sish savtga to`p otishga qarshilik ko`rsatishda qo`llaniladi. Himoyachi to`pni savatga otayotgan basketbolchining old yoki yon tomonidan juda yuqoriga sakrab, qo`lini bir oz to`g`irleydi va keng ochilgan panjasini to`p ustiga qo`yadi. Boshqa paytlarda to`p uchishining har xil fazalarida, ko`pincha boshlang`ich bazasida to`siladi. Bunda basketbolchi panjasi yoki birmoqlari bilan to`pni urib, uni o`ynalishini o`zgartiradi.



**CHalg`itishlar** himoyachi tomonidan hujumchini 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 usullarning imitatsiyalari yordamida bajariladi.

II- BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI

2.1. Tadqiqotning vazifalari

1. 11-12 yoshli basketbolchilarda texnik tayyorgarlik darajasini qiyosiy baholash.
2. Texnik tayyorgarlik ko'rsatgichlarini harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish imkoniyatlari o'rgatish.
3. Tadqiqot va pedagogik tajriba natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayoniga tadbqiq qilish.

2.2. Tadqiqot uslublari

Ushbu vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil qilish;
2. So'rovnoma.
3. Pedagogik tajriba.
4. Matematik statistik uslublari

2.2.1. Uslubiy adabiyotlardan olingan malumotlar tahlili va ularni umumlashtirish

Ilmiy maqolalar va jismoniy, texnik harakatlarni rivojlantirish muommolariga oid manbalarni umumlashtirish davomida quyidagi masalalar bo'yicha e'ln qilingan ishlar tahlil qilindi: basketbol nazariyasi va uslubiyatiga oid ilmiy ma'lumotlarga e'tibor berilsa shu narsa ravshan bo'ladiki trenirovka mashg'uloti jarayonida, jumladan texnik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o'ynlarlar nafaqat samarali vosita sifatida tan olingan, balki ular ixtisoslashgan standart, katta xajmli yoki katta shiddatli yuklamalarlar ta'sirini yangillashtiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi e'tirof etilgan.

2.2.2 Pedagogik kuzatuvlar

Ta'lim muassasasi kun tartibida texnik harakatlarni maqsadga yonaltirib rivojlantirish bo'yicha jismoniy tarbiya vositalarini qollashning o'ziga xos xususiyatlarini ochish uchun pedagogik kuzatuvlardan foydalaniladi. Tadqiqot

jarayonida urganch tumanidagi BO'SMda otkazilgan mashg'ulotlar shuningdek o'quv mashg'ulotlarining mazmuni, o'quvchilarning u yoki bu vazifani bajarishga munosabati texnik mashqlarni to'g'ri bajarish malakasi va boshqa ko'rsatkichlar tahlil qilindi.

2.2.3. Pedagogik teslash:

To'pni uzatish mashqlari. 30 soniya ichida to'pni ko'krak oldida uzatish va qabul qilish. Bunda devorga bet 2-3 metr uzoqlikda dastlabki holatda turish.

O'g'il bolalar uchun.

- a) 18 marotaba, texnikasi bilan to'g'ri bajarish - «5»
- b) 15 marotaba, texnikasi bilan to'g'ri bajarish - «4»
- v) 13 marotaba, texnikasi bilan to'g'ri bajarish - «3»
- g) 10 marotaba va undan past texnikasi bilan to'g'ri bajarish - «2»

Izoh: Agar 2 marotaba 30 soniya ichida to'pni ko'krak oldidan uzatish va qabul qilish texnikasi noto'g'ri bo'lsa «2».

2-3 m masofadan devorga kukrakdan ikki ko'llab tup uzatish-soni bo'yicha baholash mezon:

	«5»	«4»	«3»	«2»
11 yosh	5	4	2	1
12 yosh	7	5	3	1

2. To'pni savatga tashlash mashqlari. Joyida turib to'pni savatga tashlash. 5 metr masofada joyida turib maydonning xohlagan nuqtasidan to'pni savatga tashlash.

- a). 10 marotabadan 5 tasi savatga to'p tushsa - «5»
- b). 10 marotabadan 4 tasi savatga to'p tushsa - «4»
- v). 10 marotabadan 3 tasi savatga to'p tushsa - «3»
- g). 10 marotabadan 2 tasi savatga to'p tushsa - «2»

Izoh: Agarda 5 metr masofada turib to'p savatga tashlash texnikasi noto'g'ri bajarilsa «2».

5 metr masofada joyida turib maydonning xohlagan nuqtasidan to`pni savatga tashlash:

	«5»	«4»	«3»	«2»
11 yosh	5	4	3	2
12 yosh	6	5	4	3

2.2.4. Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba Urganch tumanidagi BO`SM basketbolchilarini texnik tayyorgarligini aniqlash va rivojlantirish maqsadida o`tkazildi.

2.2.5. Matematik statistika uslublari

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

2.3. Tadqiqotni tashkil etilishi

Pedagogik tajriba 2016 yil noyabr 2017 yil (7oy) Urganch tuman BO`SM da o`tkazildi. Tajribada 6ta 11 yoshli, 6 ta 12 yoshli nazorat va huddi shu tarkibli tajriba guruhi kuzatildi.

Nazorat guruhida mashg`ulotlar BO`SMLari uchun mo`ljalangan dasturda berilgan o`quv rejasida asosida olib borildi.

Tajriba guruhidagi bolalar ushbu o`quv rejasida ko`rsatilgan mashg`ulotlar davomida quyidagi maxsus tanlab olingan harakatli o`yinlarni muntazam bajarib bordilar:

1. «Urish tushirish». O`yin basketbol maydonchasi yarmida o`tkaziladi. Ikki o`yinchi maydon markazida turadi, qolganlari (12 kishi) maydon chetidagi chiziq bo`ylab, qo`llarida to`p bilan joylashadilar. Chiziq tashqarisidagi o`yinchi, maydon ichidagi o`yinchi to`p bilan urishlari kerak. Ular esa qo`llari bilan o`zlari xohlagan usulda to`pni qaytarishlari kerak. Qaytarib yuborilgan to`pga chiziq ortida o`yinchi birortasi tega olsa, unda ikkilari ham bir ochkodan oladilar. Agarda to`p qaytarilsa va chetda turganlardan hech kim unga tega olmasa ham, unda to`pni qaytargan o`yinchi ochko oladi. To`pni qaytara olmagan, yutqazgan o`yinchiga jarima ochkosi beriladi, unga to`pni tekkan

o'yinchi esa rag'batlantirish ochkosini oladi. O'yin natijalari murabbiy tomonidan qayd etiladi.

2. «Uchta to'rtburchak». Devorga orasi bir metr uzoqlikda bo'lgan uchta 1x1 metrli kvadrat chiziladi. O'yinchi uch metr masofada ularga qarab turadi. Uning orqasidan murabbiy to'pni kvadrat tomon otadi, o'yinchi esa devorga tegib qaytgan to'pni ilib olishi kerak. Testning birinchi qismida to'p bir xil kvadratga navbat bilan otiladi. Ikkinchi qismda otish tartibi noma'lum.

Murabbiy to'pni boshqalardan ko'ra bir kvadratga ko'proq otadi. Ish paytida o'yinchiga joyidan yurishga ruxsat etiladi. O'yinchi to'pga hech bo'lmasa, bir marta qo'li bilan tega olsa, urinish muvaffaqiyatli hisoblanadi. O'n marta urinish imqoni beriladi. Pedagogik kuzatishlar va o'rganilayotgan o'yinlar mazmunlari, ulardan bir xillari basketbol o'yinida muhim hisoblangan, mo'ljallash, tez harakatlanish va tez yo'l topish diqqatini jamlash, taqsimlash va yo'naltirish («quvlovchi va qochuvchi», «uchta to'rtburchak», «urib tushirish») kabi qobiliyatlarini namoyon etish bilan bog'liqligini, boshqalari o'yinchilar o'zaro harakatlari samaraliligini, tashabbuskorligi, qat'iy tirishqoqligi harakatlari koordinatsiyasini ifoda etishni ko'rsatadi. Bu xususiyatlar va sifatlar BO'SM sport o'yinlari turiga tanlash birinchi bosqichida muhim ahamiyatga ega.

Mahsus mashqlar:

1. Harakatli o'ynlardan "Qala himoyasi" "To'p sardorga" "Ovchi va o'rdak" "To'pni urib tushur" va x.k
2. Ikki kolonnada turib, 30 m ga to'pni urib va 4 ta ko'ndalang qo'yilgan gimnastika o'rindiqlaridan sakrab o'tib marraga birinchi kelish (1 martadan);
3. Ikki kolonnada turib ikkita to'pni jarima chizig'i burchaklarida qo'yb guruxdagi xar bir ishtirokchi birinchi urinishda savatga to'psiz sakraydi ikkni urinishda to'pni sakrab savatga tushirad (10 martadan);
4. Ikki kolonnada turib, orqa tomon bilan 20 m ga birinchi yugurib kelish va sakrab savatga to'p otish (3 marta);
5. Ikki kolonnada turib, «ilon izi» va «kvadrat» qilib 1,5 m kenglikda qo'yilgan fishka 28 m li marraga to'psiz va to'p bilan (erga urib) yugurib kelish(1 marta).

III bob. Tadqiqot natijalari va ularni taxlili

3.1. Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish samaradorligi basketbol murabbiylari nigohida

E`tiboringizga xavola etilayotgan ilmiy ishning maqsadi yosh basketbolchilar texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o`yinlarning ahamiyatini aniqlash bo`yicha murabbiylarning fikrini o`rganishdan iborat.

Buning uchun o`rta maktab va kolledjlarda basketbol bo`yicha faoliyat ko`rsatayotgan murabbiylar fikri o`rganildi.

Ushbu murabbiylar **1 jadvalda** qayd etilgan 10 savolga javob berishlari kerak edi.

O`tkazilgan savol-javob natijalari shuni ko`rsatdiki, 1 savolga:

«Basketbol texnikasiga o`rgatishda harakatli o`yinlar qo`l keladimi?» - 16 nafar murabbiy «Ha», 7 nafar «yo`q» va 7 nafar «Bilmayman» - deb javob qaytarishdi.

«Basketbolchilar texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish samaradorligi basketbol murabbiylari nigohida» mavzusi bo`yicha o`tkazilgan

1 jadval

SO`ROVNOMA NATIJALARI (n=30)

№	Savollar	Javoblar		
		Ha	Yo`q	Bilmay man
1.	Basketbol texnikasiga o`rgatishda HO` ko`l keladimi ?	16	7	7
2.	Texnik maxoratni shakllantirishda HO` foydalimi ?	8	10	12
3.	Texnik tayyorgarlik darajasini oshirishda yuklama nuqtan nazaridan HO` samarali desa bo`ladimi ?	11	9	10
4.	Basketbolga o`rgatishda HO`ni moslashtirib qo`llash ma`qulmi ?	18	8	4
5.	To`p uzatish texnikasiga o`rgatishda qo`llaniiladigan HO`ni bilasizmi ?	8	10	12

6.	Basketbolchini harakat holatlari va maydon uzra harakatlanishini shakllantiruvchi HO`ni bilasizmi ?	22	5	3
7.	To`p kiritish texnikasini shakllantiruvchi HO`ni bilasizmi ?	6	15	9
8.	Zarba berish texnikasini shakllantiruvchi HO`ni bilasizmi ?	12	7	11
9.	Tyosiq qo`yish texnikasini shakllantiruvchi HO`ni bilasizmi ?	9	14	7
10.	Trenirovka mashg`uloti davomida Siz charchoqni bartaraf etuvchi HO` dan foydalanasizmi ?	7	17	6
	JAMI	117	102	81

2 SAVOL – “Texnik maxoratni shakllantirishda harakatli o`yinlar foydalimi?” – respondent murabbiylarning fikri ikkita farq bilan deyarli bir hil darajani tashkil etdi. “Xa” javobi 8 ovozni, “yo`q” – 10, “bilmayman” – 12 ovozni qayd etdi.

E`tirof etish o`rinliki, murabbiylar nigohiga havola etilgan bu ikkita savol o`z mohiyati bilan bir-biridan aytarli katta faqr qilmaydi. Ma`lumki, texnik mahoratni shakllantirish texnik malakalarga o`rgatish orqali amalga oshiriladi. SHunday ekan murabbiylarning bu ikki bir-biriga mohiyati bo`yicha uzviy bog`liq savollarga keskin farq bilan javob berishlari harakatli o`yinlarning sport turlariga, jumladan basketbolga o`rgatish jarayonida qo`yilanish imkoniyatlari, ularning samarali ta`siri shu murabbiylarning faoliyatidan mustahkam o`rin olmaganligida dalolat beradi.

Basketbol nazariyasi va uslubiyaiga oid ilmiy ma`lumotlarga e`tibor berilsa shu narsa ravshan bo`ladiki trenirovka mashg`uloti jarayonida, jumladan texnik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o`yinlar nafaqat samarali vosita sifatida tan olingan, balki ular ixtisoslashgan standart, katta xajmli yoki katta shiddatli nagruzkalar ta`sirini yongillashtiruvchi vosita bo`lib xizmat qilishi e`tirof etilgan. SHuning uchun mazkur masala buyicha murabbiylar fikrini bilish muximligi “Texnik tayyorgarlik darajasini oshirishda yuklama nuqtai nazaridan harakatli o`yinlar samarali desa bo`ladimi?” degan savolni o`rtaga tashlash

ehtiyojini tug`dirdi. Bu savlga murabbiy – respondentlar qo`yidagiga javob berishdi: “Ha” – 11 ovoz, “Yo`q” – 9 ovoz, “Bilmayman” – javobi 10 ovozni tashkil etdi. E`tibor bering, bu savol bo`yicha ham murabbiylar fikrida yakdillik yo`q. Demak, so`rovnomada ishtirok etgan murabbiylar texnik malakalarga o`rgatuvchi maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar nagruzkasi bilan harakatli o`yinlar asosida beriladigan nagruzka farqini anik tasavvur eta olmas ekanlar.

“Basketbolga o`rgatishda harakatli o`yinlarni maslashtirib qo`llash ma`qulmi?” degan savolga aksariyat respondentlar “Ha” (18 ovoz) deb javob berishdi.

8 respondent “Yo`q” va 4 respondent “Bilmayman” degan fikrni bildirdi.

“To`p uzatish texnikasiga o`rgatishda qo`llaniiladigan harakatli o`yinlarni bilasizmi ?” degan savolga murabbiylar bir tomonlama aniq ijobiy fikr bildirishmadi. Bunda “Ha” javobi 8 ovoz, “Yo`q” javobi 10 ovoz va “Bilmayman” javobi 12 ovozni tashkil etdi.

7.8 va 9 savollar yuzasidan berilgan javoblar ham qoniqarli emas (1 jadvalga qarang). Faqat bunday savollar ichida 6-savol mustasno. CHunonchi, 6 savol:

“Basketbolchini harakat holatlari va maydon uzra harakatlanishini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni bilasizmi?” – nisbatan ijobiy javoblar yig`indisini ko`rsatdi. Bu savolga 22 nafar respondent “Ha” degan ovoz bildirdi.

Shu bilan bir qatorda mashg`ulot jarayonida yota ahamiyatli o`rin egallovchi “nagruzka, charchash” va “ish qobiliyatini tiklanishi” masalalari haqida murabbiylar fikrini bilish shu muamollarga kerakli aniqliklarni kiritish imkoniyatini yaratadi. Aynan shu maqsadda bizning so`rovnomamizda ishtirok etgan trenerlarga shunday savol bilan murojat etgan edik.

“Trenirovka mashg`uloti davomida Siz charchoqni bartaraf etuvchi harakatli o`yinlardan foydalanasizmi ?”. Bu savol aksariyat salbiy ovozlar yig`indisini namoyish etdi, ya`ni murabbiylarning 17 nafari “Yo`q” javobini qayd etishdi.

Yuqorida qayd etilgan savollarga berilgan javoblar shuni ko'rsatadiki, respondent murabbiylarning asosiy qismi o'rgatish va trenirovka jarayonlariga oid muhim va dolzarb masalalarga professional darajada fikr bildirganlar.

Ushbu trenirovkaning ish faoliyati va pedagogik tajribasi taxlil etilganda shu narsa ma'lum bo'ldiki, ularning ko'pchiligi 5,6 hatto 10 yillar davomida o'z malakalarini eshirmagan ekanlar. Lekin shunday bo'lsada sport trenirovkasi jarayonida harakatli o'yinlar ning qo'llanilishi, ularning afzalligi va samaradorligi azaldan ilmiy – uslubiy jihatdan isbotlar berilgan.

Demak, bunday ilmiy natijalarni har bir sport turi xususiyatlariga qarab qullash, o'rgatish va trenirovka jarayonlarining samaradorligini oshirish imkoniyatini yaratishi aniqdir.

3.2. To'pni uzatish va qabul qilish, to'pni savatga tashlash xamda maydonda harakat qilish texnikasini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi

Sport texnikasiga o'rgatish jarayonida texnik mahoratning shakllanishi maslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llashga bog'liqligi ilmiy adabiyotlarda isbotlangan. Ayrim tadqiqotchilar (A.I. Lisyotsa, 1991) ning fikriga ko'ra, harakatli o'yinlar nafakat jismoniy sifatlarni shakllantirishi imkoniyatini yaratadi, balki bunday o'yinlar, aniq mo'ljalga olish, aniq harakat va diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin ekan.

Basketbol bo'yicha etakchi mutaxasis-olimlar O.T.Rasulov va A.Sh.Qasimovlar basketbol texnikasiga o'rgatishda shu texnik malakalar harakatiga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlari qo'llash ijobiy natija berishini isbotlab berganlar.

Bizning tadqiqotimizda olingan natijalar ham yuqorida qayd etilgan mutaxasislar fikrlarini ob'ektiv ekanligidan dalolat berdi. CHunanchi, 2 jadvalda ushbu tadqiqot natijalari aks ettirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajribadan avval nazorat guruhida 30 soniya ichida 2-3 metr uzoqlikda to'pni ko'krak oldida anik uzatish va qabul qilish 13,1martaga teng bo'ldi.

Tajriba guruhidagi yosh basketbolchilarning ko`rsatgichi ham deyarli shu darajada ekanligi qayd etildi (13,0).

Uzatish va qabul qilish texnikasi nazorat guruxida 7,3 tajriba guruhida esa bu mezon 7,5 ni tashkil etdi. Demak, tajriba boshlanmasdan oldin bollalarning texnik tayyorgarligi deyarli bir hil bo`lgan.

8 oy mobaynida o`tkazilgan pedagogik tajriba o`tkazildi – ya'ni shu muddat davomida nazorat guruhi an'anaviy mazmundagi mashg`ulotlar bilan band bo`lgan, tajriba guruhi esa mashg`ulotlar tarkibida to`p uzatish va zarba berish texnikasini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni muntazam bajarib kelishgan.

**Nazorat va tajriba guruhlarida to`p uzatish va qabul qilish xamda to`pni savatga tashlash texnikasining
shakllanish darajasi**

Guruhlar		30 soniya ichida to`pni ko`krak oldidan uzatish va qabul qilish	5 metr masofada joyida turib maydonning xohlagan nuqtasidan to`pni savatga tashlash(10 marta)
		Soni	Soni
Nazorat (n = 12)	Tajribadan oldin	13,1	3,1
	Tajribadan so`ng	14,5	3,5
Tajriba (n = 12)	Tajribadan oldin	13,0	2,8
	Tajribadan so`ng	15,3	4,4

Ushbu pedagogik tajriba natijalari to`p uzatish va qabul qilish aniqligi va uning texnikasiga ham ijobiy ta'sir etganligi ko`zga tashlandi. Jumladan, nazorat guruhida to`p uzatish va qabul qilish aniqligi tajribadan avval 13,1 marta teng bo`lsa, tajriba muddati tugaganidan so`ng bu ko`rsatgichlar nazorat guruhida to`p uzatish va qabul qilish aniqligi 14,5 marta bo`ladi.

Tajriba guruhida esa to`p uzatish va qabul qilish aniqligi tajribadan avval muvofiq ravishda 13,0 marta bo`lgan bo`lsa, tajriba mashg`ulotlari yakunlarga muddatdan so`ng bu ko`rsatgichlar 15,3 martagacha ortgani qayd etildi.

5 metr masofada joyida turib basketbol maydonning xohlagan nuqtasidan to`pni savatga tashlash aniqligi va texnikasi nazorat guruhida 3,1 martani tashkil etdi. Tajriba muddatidan so`ng bu ko`rsatgichlar deyarli ko`p o`zgargani yo`q va 3,5 marta bo`ldi. Ko`rinib turibdiki, to`p uzatish texnikasida hech qanday o`zgarish bo`lmagan.

Tajriba guruhida qayd etilgan ko`rsatgichlar sezilarli darajada o`zgarib kuzatildi. Savatga aniq to`p tashlash 4,4 marta, deb baholanganligi ko`zga tashlandi.

8 oy davomida o`tkazilgan pedagogik tajriba yakuniy malakaviy ish olga qo`yilgan birinchi vazifani ijobiy xal etilganligidan darak bermoqda va moslashtirilgan harakatli o`yinlarni to`p uzatish anikligi va uning texnikasiga ijobiy ta'sir etganligini isbotladi. Demak, trenirovka mashg`ulotlarida texnik tayyorgarlikni shakllantirish samaradorligi harakatli o`yinlarga to`g`ridan – to`g`ri bog`liq deyishga asos bor.

Xulosa

1. Mavzu doirasida tahlil etilgan ilmiy va uslubiy adabiyotlardan shu narsa ayon bo'ldiki, yosh basketbolchilarni tayyorlashda, jumladan ularning texnik mahoratini shakllantirishda maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning amaliy ahamiyati beqiyosdir.
2. Basketbolchilar texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlar samaradorligi, ularning ahamiyatini aniqlashga qaratilgan savolnoma natijalariga ko'ra, respondent – murabbiylarning aksariyat qismi texnik tayyorgarlik jarayonida harakatli o'yinlarning ijobiy ahamiyatini tyog'ri baholay olmadilar. Demak, ularning professional faoliyatida harakatli o'yinlardan foydalanish maromida emas va bu masalaga etarliga urg'u berilmasligi kuzatildi.
3. Tadqiqot davomida ishtirok etgan 11-12 yoshli bolalarning texnik tayyorgarli talabga javob bermasligi ko'zga tashlandi.
4. Pedagogik tajriba natijalari yosh basketbolchilar texnik tayyorgarligini shakllantirishda ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning samarali ekanligini isbotladi va qisqa muddat davomida (8 oy) to'p uzatish, savatga otish aniqligi hamda maydonda xarakat qilish texnikasi qanchalik keskin shakllanishi mumkinliga namoyish etdi.
5. Tanlangan harakatli o'yinlar yosh basketbolchilar texnik tayyorgarligini oshirishda uta samarali vosita ekanligini isbotlab berdi.
6. Yuqorida qayd etilgan maxsus harakatli o'yinlarni basketbolchilar mashg'ulotlariga tadbiiq etish ularning texnik tayyorgarligiga ijobiiy ta'sir etishga kafolat beradi. Demak yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayoni kuzatuv va tadqiqot asosida hamda harakatli o'yinlar ishtirokida tashkil qilinsa texnik mahoratni shakllanishi shunchalik tezroq muddatda va engil amalga oshirilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida: (yangi tahriri). Xalq so'zi.05.09.2015 – 5s.
2. “ Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” PQ-3031-sonli 03.06.2017 y
3. «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida»gi PF- 7 fevral 2017 yil.
4. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных баскетболистов. Педагогика таълим, Тошкент., №2, 2003 й
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Тошкент., Ибн Сино, 1991 г 35 с.
6. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент 1993 й 54 б
7. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. М., «Медицина» 1982 г 54 с
8. Ахмеров Э.К. Баскетбол для начинающих. Минск. «Полымя» 1895 г. 63с
9. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор. Москва. ФиС., 1983 г. 45 с.
10. Баскетбол ўйинининг расмий қодалари. Тошкент., 2003 й. 52 б.
11. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987 г. 42 с.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва, ФиС., 1988 г. 61с.
13. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. «Высшая школа» 1985 г 52с
14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва. ФиС., 1980 г 23 с.
13. Зимкин А.В. Физиология. Минск. 1984 г 32с. .
- 14.Зациорский В.М. Спортивная метрология. М.: 1982. - 256 с.

15. Зациорский В.М. Основа спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт. 1979. - 152 с.
16. Зимкин А.В. Физиологическая природа формирования двигательных навыков. // В кн.: Физиология. Минск, 1974, С.126-154с.
17. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Баскетбол. Учебник. 1991 г 25-48с.
18. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н. Баскетбол в школе. «Просвещение». 1989 г 62 с.
19. Ивойлов А.В. Баскетбол для всех. М., ФиС. 1994 г 56 с
20. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. // Методические рекомендации. Т.: 1996 г 28 с.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999. – 137с.
22. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. // Учебное пособие. М.: Просвещение. 1991. – 143с.
23. Майфат С.П. Сравнительное значение паспортного возраста и длины тела для оценки результатов контрольных испытаний при отборе в СДЮСШ. // Теория и практика физической культуры, , 1981 №12.
24. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФиС, 2002 г 32 с.
25. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва, ФиС, 1982 г 26с.
26. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988 г 96 с.
27. Филин В.П. Фомин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987 г 52 с.
28. Ганиева Ф.В. Баскетбол олий ўқув юртлари умумий курс талабаларига мўлжалланган ўқув услубий қўлланма 2009й 15-24 б.
29. G'anieva F. "Basketbol". kasb xunarлари-litselar uchun o'quv qo'llanma 2010y 10-23 b.

30. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.: Zar Qalam, 2004. - 334 b.
31. Лидберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. М.: Физкультура и спорт, 1971 г 29 с
32. Насимов Р.С. Комплексная оценка технико-тактической и физической подготовленности юных волейболистов 10-17 лет. // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1990. - 23с.
33. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоровье, 1980. – 336с.
34. Понкратьева О.В. Физические предпосылки моделирования физических упражнений в режиме детей дошкольного возраста. // Научно-методические рекомендации. Т.: 1991, 10-18. с.
35. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Косимова М.У. Ўзбек халк ўйинлари, уларнинг таснифи ва тавсифи. //ўқув қўлланма. Т.: 1996. - 98б.
36. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт. 1980. – 125с.
37. Филин В.П., Фолин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт. 1987. – 128с.

Intrnet saytlar.

www.sport-athlet.com

www.eurosport.ru/athletics

def.kondopoga.ru

www.neopod.ru/catalog/sport

www.ziyonet.uz

www.pedagog.uz

www.google.uz

www.sport.uz

www.matbuot.zn.uz

www.ursu.uz

www.dissertant.uz

www.lex.uz