

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ФАКУЛЬТЕТЛАРАРО ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
КАФЕДРАСИ**

ХУДОЙҚУЛОВ ШОҲРУХЖОН ЭЛБОВИЧНИНГ

5112000- «Жисмоний маданият» йўналиши буйича бакалавр даражасини

олиш учун

**«БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ
ТАРБИЯЛАШ УСЛУБЛАРИ» мавзусида**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ

ИШИ

Илмий рахбар: А. Райхонов

“Химояга тавсия этилди”

Факультет декани

_____ Ф.Қаххоров

“_____” _____ 2015 йил

М У Н Д А Р И Ж А

КИРИШ.....	2
I. БОБ. БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБЛАРИ.....	5
1. 1. БАСКЕТБОЛНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ.....	5
1. 2. БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРГАРЛИКЛАР ТУРЛАРИ.....	10
1. 3. СПОРТ ТЕХНИКАСИГА УРГАТИШ УСЛУБИЁТИ.....	20
II. БОБ. БАСКЕТБОЛ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИ АСОСЛАРИ.....	24
2.1. БАСКЕТБОЛ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ УСЛУБИЁТИ.....	24
2. 2. ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ВАЗИФАЛАРИ.....	49
Х У Л О С А	64
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.....	59

К И Р И Ш

Мавзунинг долзарблиги - 1891 йилнинг 21 декабр ойида Спрингфилд колледжининг гимнастика залида баскетбол бўйича биринчи марта матч ўтказилади. Матбаа манбалари бу ўйиннинг уч хил туғилиш санасини қайд этадилар: 1891 йил 21 декабрь, 1892 йилнинг 15 ва 20 январиди. “Ўйин яратувчи” нинг таъкидланишига эса биринчи учрашув 1891 йилнинг “янги йил” байрами олдидадан ўтказилган экан.

Баскетболга ўхшаб кетадиган ўйин тўғрисидаги дастлабки маълумотлар эрамаздан аввалги асрга оиддир. Мексикадаги илк қабиласига мансуб бўлган индееслар “пок-то-пок” деб аталган ўйинни қизиқиб ўйнашган. Ушбу ўйиннинг бутун моҳияти ўйинчиларнинг тўпни ҳалқа ичига туширишдан иборат бўлган “тўп” ўрнида каучукдан тайёрланган думалоқ шардан фойдаланишган, уни ҳалқага “тушуриш” учун фақат тирсаклар билан ёки сон билан шарни уриш лозим бўлган. Бунга ҳалқанинг хийла баланд жойига ўрнатилганлигини ва бунинг устига ерга нисбатан тик яъни перпендекуляр тарзда жойлаштирилганлигини қўшадиган бўлсак, у ҳолда ҳалқага туширилган биргина “тўп” – шар бутун ўйиннинг тақдирини ҳал қилган бўлса керак.

Орадан анча вақтлар ўтиб, мексикалик “баскетболчилар” бу ўйинни такомиллаштирдилар. Ўйин ижодкорлари зилдай оғир каучукдан тайёрланган тўп-шарни деворга ўрнатилган тош ҳалқа орқали ўтказишни кўзда тутган эдилар. Муваффақиятли ҳаракат қилиб тўпни ҳалқага туширган ўйинчи томошабинларнинг исталган бирининг либосини ўзига “сарупо” қилиб олиш ҳуқуқига эга бўлар эди. Ўйинда ютказган жамоанинг капитани эса кўпинча шафқатсиз жазога маҳкум этилар, унинг бошини танасидан жудо қилар эдилар.

Шу тариқа миллионлаб мухлислари бўлган баскетбол спорт тури бутун халқлар орасида аста – секин ривожланиб борди ва бугунги кундаги даражасига эришди.

Ўзбекистон мустақилликка эришган кундан бошлаб мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибор янада кучайди. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Абдуғаниевич Каримовнинг бир қатор фармонлари, ҳукумат қарорлари ҳамда “Спортдаги ҳар бир натижа – миллатнинг соғломлигини, қудратини, буюклигини намоён этувчи энг яхши мезондир” деган даъвати мактаб уқувчилари, талабалар ва мураббийлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатни тубдан ўзгартирди.

Бошқа спорт турлари қаторида баскетбол ҳам “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби мусобақалар дастурига киритилиши баскетбол билан шуғулланувчилар сонини ошишига олиб келди.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш ўқув режасига биноан бир неча педагогик ихтисосликлар бўйича амалга оширилмоқда. Жумладан, мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия бўйича мураббий ўрта мактаб ва билим юртларида, лицей, коллеж, институт, университет, академияларда жисмоний тарбия бўйича ўқитувчи, армия, илмий тадқиқот институтлари, ишлаб чиқариш корхоналари ва бошқа ташкилотларда жисмоний тарбия ва касбга мос жисмоний тайёргарлик бўйича йўриқчи, турар жойларда, муолажа, маиший маданият, дам олиш ва бошқа шунга ўхшаш даргоҳларда соғломлаштириш жисмоний тарбия бўйича ташкилотчи деган ихтисосликлар институтнинг ўқув режасидан жой олган.

Шунингдек вилоятлардаги жисмоний тарбия университетларида ҳам булажак уқитувчилар баскетбол спорт турининг сир – асрорлари билан танишадилар ва узларига киракли билимни эгаллайдилар.

Ушбу ўқув – битирув малакавий ишида баскетбол спорт ўйинининг жаҳонда ва Ўзбекистонда ривожланиш тарихи, ўйин техникаси ва тактикаси асосларининг тасниф ва тавсифлари очиб берилган. Ўйин қоидаси ва

мусобақаларни ташкил қилиш, ўтказиш хусусиятлари ва баскетболга дастлабки ўргатишда замонавий услублардан фойдаланиш кенг ёритилган.

Баскетбол спорт тури барча таълим муассасаларининг “Жисмоний тарбия ва спорт” фани дастурига киритилган бўлиб, асосий бўлим сифатида ўқитилади. Ушбу битрув малакавий иши уқувчиларга жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид касбий педагогик билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштириш имконини беради. Бўлажак кадрларни таълим муассасалари, БЎСМлари, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотларида зарур бўлган касбий илмий - педагогик ва ташкилотчилик қобилиятларини шакллантиради.

Ишнинг мақсади – Баскетбол ўйини ва унинг ривожланиш тарихи, баскетболчиларни ҳаракат сифатларини тарбиялаш методлари, баскетболчиларни тайёргарликлар турлари, тактик тайёргарликнинг вазифаларини шунингдек уйин техникасини ўргатиш услубиёти ҳақидаги маълумотларни адабиёт ва манбаларидан ўрганиб уни таҳлил қилиш.

Ишнинг янгилиги –Баскетбол ўйинининг пайдо бўлиши, шунингдек ривожланиш тарихини ҳамда ўйин техникасини ва рақиб устидан галаба қозониш сирларини ўргатадиган ўйин тактикасини ўргатиш услубиётини ёритиб бериш иборат.

Тадқиқот объекти: Қарши шаҳридаги 7 – сон умумий ўрта таълим мактаби.

Назарий ва амалий аҳамияти - Умумий ўрта таълим мактабларининг жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга баскетбол ўйинининг пайдо бўлиши, ривожланиш тарихи, шунингдек ўйин техникаси ва тактикасига доир маълумотлар бериш. Бизга маълумки ҳар доим мактаб ўқувчилари ўртасида бўлиб ўтадиган мусобақаларда яхши тайёргарлик кўрган баскетбол терма жамоаси ҳамиша галаба қозонади. Шунинг учун галаба қозониш сирлари бўлган ўйин тактикасини биз долзарб мавзу қилиб олдек.

I. БОБ. БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБЛАРИ.

1. 1. БАСКЕТБОЛНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

Баскетболга ўхшаб кетадиган ўйин тўғрисидаги дастлабки маълумотлар эрамиздан аввалги асрга оиддир. Мексикадаги илк қабиласига мансуб бўлган индееслар “пок-то-пок” деб аталган ўйинни қизиқиб ўйнашган. Ушбу ўйиннинг бутун моҳияти ўйинчиларнинг тўпни ҳалқа ичига туширишдан иборат бўлган “тўп” ўрнида каучукдан тайёрланган думалок шардан фойдаланишган, уни ҳалқага “тушуриш” учун фақат тирсаклар билан ёки сон билан шарни уриш лозим бўлган. Бунга ҳалқанинг хийла баланд жойига ўрнатилганлигини ва бунинг устига ерга нисбатан тик яъни перпендекуляр тарзда жойлаштирилганлигини кўшадиган бўлсак, у ҳолда ҳалқага туширилган биргина “тўп” – шар бутун ўйиннинг тақдирини ҳал қилган бўлса керак.

Орадан анча вақтлар ўтиб, мексикалик “баскетболчилар” бу ўйинни такомиллаштирдилар. Ўйин ижодкорлари зилдай оғир каучукдан тайёрланган тўп-шарни деворга ўрнатилган тош ҳалқа орқали ўтказишни кўзда тутган эдилар. Муваффақиятли ҳаракат қилиб тўпни ҳалқага туширган ўйинчи томошабинларнинг исталган бирининг либосини ўзига “сарупо” қилиб олиш ҳуқуқига эга бўлар эди. Ўйинда ютқазган жамоанинг капитани эса кўпинча шафқатсиз жазога маҳкум этилар, унинг бошини танасидан жудо қилар эдилар.

1603 йилда Брюис томонидан ишланган гравюрада баскетболга ўхшаган ўйин акс эттирилган, Вет эса “Спорт энциклопедияси” (1818 й.) деган китобда Флоридада одамлар қизиқиб ўйнайдиган ўйин баён этилган: кимки саватчага кўпроқ туширса ўша ютган ҳисобланган, саватча эса баланд устуннинг энг учига маҳкам ўрнатиб қўйилган.

Анча кейинроқ баскетболнинг ҳозирги замон ўйинини эсалатадиган тўп билан ўйналадиган ўйин тури пайдо бўлган.

Масалан, Спартада шунга ўхшаган “эпискирус” деб аталган ўйин, Қадимги Римда – “харпастум” деб аталган ўйин, Италияда – “ҳалқага тушириш” ўйинлари ўйналган.

Қадим-қадим замонлардан бери тўп билан ўйналадиган кўҳна ўйинлар йер шарига жуда кўп халқлар ҳаётида алоҳида ўрин эгаллаб турган.

Илк жамоа тизими пайдо бўлган дастлабки даврларда ўйинлар замоннинг оғир турмуш шароитига чидаш учун одамларни жисмоний чиниқишига яхши ёрдам берган, уларнинг меҳнат фаолиятида ҳам ва маиший турмушида ҳам бундай ўйинлар муҳим аҳамият касб этган.

Кейинчалик одамлар қабила-қабила бўлиб яшайдиган даврларга келиб, турли ўйинлар, айниқса, копток – тўп билан ўйналадиган ўйинлар аста-секин меҳнат фаолиятидан ажралиб чиққан ҳамда турли кўнгилочар ўйинлар, рақслар, байрам тантаналари артибутлари қаторидан ўрин олиб, маросим тадбирларидан бирига айланади.

Турли ўйинлар, шу жумладан, баскетбол ўйини ҳам умумий хусусиятлари билан ажралиб турган, лекин одамлар ўртасидаги турлича карашлар, чекланган критактик сингари маҳдудлик кўринишлари салбий таъсир кўрсатиб ўйинларнинг кенг миқёсда ривожланишига имкон бермаган.

Ҳозирги замон баскетбол ўйинининг ривожланиш тарихи 1891 йилнинг декабрь ойидан бошланган. Спрингфилд шаҳридаги (АҚШ, Массачусетс штати) христиан – ишчилар мактаби (ҳозирги Спрингфилд коллежи)нинг анатомия ва физиология ўқитувчиси доктор Джеймс А.Нейсмит талабаларнинг қиш фаслидаги жисмоний машғулотларини бир қатор жонлантиришга қарор қилди. Нейсмит томонидан ижро қилинган ўйиннинг дастлабки варианты бешта асосий шартдан ва 13 та асосий қоидалардан иборат бўлган ўша ўйиннинг дастлабки қоидалари 1892 йил 15 январда “Учбурчак” (“Триугольник”) деган газета саҳифаларида босилиб чиқади.

Нейсмит янги ўйин учун футбол тўпини танлайди, чунки бу тўпни қўл билан илиб олиш осон бўлиб, уни ошириш қийин ҳамда йерга урилган вақтда тўп йердан доимо юқорига отилиб ўйнаши унга маъқул бўлган.

Бундай ўйиннинг авж олиши ҳозирги замон баскетболи ишқибозларини ҳайрон қолдириши мумкин (айтмоқчи, ўша замонларда ҳам ўйиннинг номи худди ҳозирги сингари: “баскетбол” деб ёзилган). Нейсмит шафтоли теришга мўлжалланган саватчани зал ичидаги балконга ўрнатиб қўйган, саватчанинг ёнидаги нарвон устида фаррош ўтирган. Унинг вазифаси муваффақиятли ташланган ва саватчага туширилган тўпни саватча ичидан олиб, пастга ўйинчиларга узатиб туришдан иборат бўлган.

1891 йил 21 декабрда Спрингфилд коллежининг гимнастика залида баскетбол бўйича биринчи матч ўтказилади. Матбаа манбалари бу ўйиннинг уч хил туғилиш санасини қайд этадилар: 1891 йил 21 декабрь, 1892 йилнинг 15 ва 20 январь. “Ўйин яратувчи”нинг таъкидланишига эса биринчи учрашув 1891 йилнинг “рождество” байрами олдидан ўтказилган экан.

Гуруҳда 18 киши бор эди. Шунинг учун ўйинда ҳар бири 9 кишидан иборат 2 жамоа иштирок этди. Ўйин кўпчиликка шу қадар маъқул бўлдики, тез орада ўйин қоидасидан нусха кўчириб беришни сўраб Нейсмитни холижонига қўйишмади. Кейинроқ, 1892 йилда у ўз ўйинининг биринчи “Қоидалар китоби”ни нашр эттирди. Унда 13 та асосий банд бўлиб, уларнинг кўпчилиги бизнинг ҳозирги кунларимизда ҳам амал қилмоқда. Принцип жиҳатдан у “Қоидалар”нинг ҳозиргиларидан фарқи тўпни “олиб юриш” қоидалари деб ҳисоблаш мумкин.

Нейсмит ўйинда иштирок этувчилар сонини қатъий равишда чеклаб қўймаган. Унинг таърифича, ўйинда уч кишидан бошлаб 40 кишигача катнашишига рухсат берилган. Ҳолбуки, энг маъқул мезон ҳар жамоада 9 киши бўлиши эди. Футбол ўйинидан нусха кўчириб ўйинчиларни учта хужумчига учта химоячига ажратиб қўйилган эди. Уларга фақат ўз “зоналарида” ўйнашга рухсат берилган эди.

1892 йил 11 мартда мана шу қоидалар асосида биринчи марта томошабинлар хузурида ўйин ўтказилиб, уни томоша қилиш учун 200 киши тўпланди. Талабалар ўз ўқитувчилари билан ўйнайдилар ва 5:1 ҳисобида ғолиб чиқтилар. Шундай кейин ўйин кенг миқёсида ривожланиб кетди ва худди 1892 йилнинг ўзида Мексикада ҳам баскетбол ўйнала бошлади. Орадан бироз вақт ўтгач Лю Аллен Хартфорд шаҳрида ноқўлай саватчаларни – шафтоли теришга мўлжалланган ушбу саватларни симдан тўқилган цилиндр шаклидаги оғир саватчалар билан алмаштирди.

Ўйин йилдан - йилга ривожланиб бориб, унинг қоидалари ҳам анча такомиллаштирилди. Чунончи, 1893 йилда биринчи марта шитга тегиб қайтадиган ва тўпни томошабинлар орасига бориб тушишдан сақлайдиган қурилма ва унга тўр халта бириктирилган темир ҳалқа ўрнатилди. Шитнинг катталиги 3,6x1,8 м бўлган. Орадан бир йил ўтгач, тўпнинг катталиги оширилиб айланасининг узунлиги 30-32 дюймга (76,2-81,8 см)га етказилди. 1895 йилга келиб ўйин қоидаларига жарима тўпи ташлаш киритилди. Жарима тўпи 15 фут (5,25 см) масофадан туриб ташланар эди.

Орадан кўп ўтмай саватча ҳозирги замон шаклини олади, лекин шит эса ўзининг ҳозирги катталигига 1895 йилда эришади. Айти маҳалда шитни оқ рангга бўяб қўйганлар, 1909 йилга келиб эса шитни ялтироқ пластинадан тайёрлай бошлаганлар. Майдонда тўпни олиб юриш қоидаси 1896 йилда киритилган. Тўпни тортиб олиш ҳам унга қийин эмас эди. Орадан уч йил ўтгач, баскетболда фойдаланилаётган футбол тўпи махсус тарзда тайёрланган баскетбол тўпига алмаштирилди.

Ўйин техникасининг тез такомиллашиши ва ўйинчилар ҳаракатчанлигининг ортиб бориши шунга олиб келдики, 1896 йилда жамоалар таркибини 5,7 ёки 9 ўйинчи билан чеклаб қўйиш тўғрисида бир битимга келишилди. Ўйинда неча кишилик жамоа иштирок этиши ўйин майдонининг катталигига боғлиқ бўлган. Тез орада жамоадаги ўйинчилар

сони бутунлай стандарт холга келтирилди: яъни бир вақтнинг ўзида 5 кишидан ортиқ ўйинчи қатнашишига рухсат этилмайдиган бўлди.

1892 йилнинг март ойида ушбу ўйинни “илк ихтирочи”лари жамоалари ўртасида дастлабки ўйин ўтказилади. Улар Бекингем мактабининг ўқитувчилари ва стенографистлари эди. Жамоадаги ўйинчи қизлардан бири Мод Шерман бу ўйинда ўз бахтини ҳам топди – у Джеймс Нейсмитга турмушга чиқди.

1893 йил 22 мартда жуда кўп томошабинлар хузурида Смит коллежи биринчи курс қизлари билан иккинчи курс қизлари ўртасида биринчи расмий ўйин ўтказилди. Унда катта қизлар 5:4 ҳисоби билан ғалаба қилдилар. Қизиги шундаки, ўйинни томоша қилган томошабинлар ишқибозлар орасида бирорта ҳам эркак бўлмаган. Бунинг сабаби эркакларга залга кириш ман этилган бўлиб сабаби баскетболчилар калта юбкаларда ўйинга тушган эдилар.

1896 йилда қизларнинг Христиан ассоциацияси ушбу ўйинни кам ҳаракат ва қизлар учун қулайроқ қилиш мақсадида баскетбол бўйича ўйин қоидаларини қайта кўриб чиқади. Ўша пайдан бошлаб баскетболдан холи равишда “нетбол” /нет – тўр, бол - тўп/ ўйини ривожлана бошлайди.

Шу йилнинг ўзида АҚШда баскетбол бўйича расмий мусобақалар бўлиб ўтади. Орадан 6 йил ўтгач биринчи бор студентларнинг минтақалараро ўйини ташкил этилади. Худди ўша йили Буффало шаҳрида ташкил этилган Панама – Америка қўшма кўрғазмасида баскетбол ўйини “экспонат” сифатида кўрсатилди.

АҚШда тузилган баскетбол ўйини орадан куп ўтмай Хитой, Филиппин, Англия, Франция, Италия сингари дунёнинг кўп мамлакатларига тарқалиб кетади.

1. 2. Баскетболчиларни тайёргарликлар турлари

Спортчиларда зарур жисмоний сифатларни тарбиялаш мақсадида, баскетбол спорт турига хос восита ва методлардан фойдаланилади. Амалиётда, ўқув машгулотлари жараёнида қўйидаги маълум методлар қўлланилади.

Қайтариш методи – бу ўйинларда учрайдиган узук-узук ишнинг бир кўринишидир. Уни бажариладиган ишга нисбатан катта қувватлилигини ажратиб туради. Бу методдан тезликни, кучни, тезликка бўлган чиниқишни тарбиялашда фойдаланилади.

Интервал методи – бу ҳам узук - узук ишнинг бир кўриниши сифатида намоён бўлади. У бошқалардан аниқ чегараланган иш ва дам олишдан фарқ қилади. Дам олиш нисбатан узоқ давом этмай, организмни тикланишига улгурмайди. Бу метод тезлик кучи ва чидамлиликини тарбиялашда қўл келади. Бу анаэробик ва аэроб энергия таъминлаш механизмларини такомиллаштириб, кислород қарзи катта бўлган пайтларда ҳаракат қилишга ўргатади.

Максимал ва интенсив метод. У максимал кучни тарбиялашга ва катта куч ва қувват билан ишлашга қаратилган. У яхши тайёрланганларга мўлжалланган. Унинг ёрдами билан тезкор-куч сифатлари ва анаэробик жараёнларни такомиллаштирилади.

Айланма метод – бир вақтнинг ўзида бир неча сифатларни тарбиялаш, баъзи ҳолларда эса махсус малакаларни такомиллаштириш учун фойдаланилади.

Айланма тренировкадан фойдаланиш, бу ўқув вақтини тежаш, ҳамда ўқув жараёнини интенсив ўтказиш, ҳаракат малакаларини биргаликда ҳар томонлама ривожлантиришга шароит яратади.

Спорт тренировкасининг асосий мақсади - режалаштирилган спорт натижаларига эришишдир. Ҳар бир тайёргарлик турида фойдалироқ машқлардан фойдаланилади. Юқори натижаларга яхши танланган машқлар ва уларни ўтказиш методлари ёрдамида эришиш мумкин.

Жисмоний тайёргарлик.

Жисмоний тайёргарлик – бу спортчини тренировка жараёнининг асосий қисми ҳисобланиб, юқори спорт натижаларига эришишга асос бўлиб хизмат қилади. У авваломбор спортчининг ҳар томонлама ва махсус жисмоний ривожланишини таъминлайдиган жараёндир.

Шунга мувофиқ жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик спортчининг бутун аъзоларини ҳар томонлама ривожланишига; ҳамма ҳаракат мушакларини ривожлантириш, организм аъзолари ва бўлимларини мустаҳкамлаш ва уларни функционал имкониятларини ошириш, ҳаракат координациясини яхшилаш қобилияти, кучни, тезкорликни, чидамлилиқни, чаққонликни ва эгиловчанликни ошириш, гавда тузилишидаги ва қоматдаги камчиликларни тuzатишга йўналтирилгандир. Бу вазифаларнинг ечилиши ҳар томонлама жисмоний ривожланишни кўпроқ таъминлайди.

Бунга эришиш учун ҳар хил ҳаракат фаолиятида иштирок этувчи тананинг ҳамма қисмларига, аъзоларига, бўлимларига жисмоний машқларни системали равишда яхши таъсир этишини таъминлаш зарур.

Махсус жисмоний тайёргарлик – организмни баскетбол ўйнашдаги иш фаолиятида бевосита зарур бўладиган организмни бутун аъзолари ва бўлимлари, функционал имкониятлари жуда ҳам юқори ривожланишга йўналтирилгандир. Табиийки бунинг учун машқлардан фойдаланилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик учун ҳар томонлама таъсир қиладиган машқлардан фойдаланилади. Ҳар бир жисмоний машқ организмга ҳар хил таъсир қилади. Бу кўпинча спорт тренировкасини бир нечта вазифасини ечишда кўл келади яъни кросс ёрдамида чидамлилиқ ривожлантирилиб, тиришқоқликни, қийинчиликни енгиш иродаси тарбияланади.

Махсус жисмоний тайёргарликка – махсус йўналтирилган машқлардан кўпроқ фойдаланилади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда асосий ўринни кучга, тезкорликка, чидамлилиқка ва бошқа сифатлар қаратилган машқлар эгаллайди.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни мана шу томонлари жисмоний ривожланишни ҳар томонламалигини ҳамда юқори натижаларга эришишни маълум даражада белгилайди.

Техник тайёргарлик.

Ҳоҳлаган спорт турида муваффақиятга эришиш махсус ишлаб чиқилган техника усулларини эгаллаш билан аниқланади. Катта муваффақиятга эришиш учун техникани мукамал эгаллаб олиш даркор.

Баскетбол билан илк шуғулланаётганлардан тортиб то спорт устаси бўлгунгача техника ўргатиш жараёнида бевосита бўлади.

Одатда бу жараён икки - ўргатиш ва такомиллаштириш боқичига бўлинади.

Бундай бўлиниш ўргатиш жараёнини режалаштиришни яхшилаб, спортчилар олдига аниқ вазифа қилиб кўяди.

Ўргатиш босқичида, асосан техникани тўғри эгаллаш (ҳаракатни тўғри тузилиши, ортиқча ҳаракатларнинг йўқлиги, етарлича куч ишлата билиш, координацияга оид жараённи автоматлаштириш) вазифалари ҳал этилади.

Такомиллаштириш босқичида техникани баъзи бир қисмларини яхшилаш, баъзи ҳаракатларни қайта - қайта моҳирлик билан бажариш, жисмоний ва иродавий сифатларни янада ривожлантириш вазифалари ечилиб, шу асосда техник такомиллаштириш амалга оширилади.

Техникани эгаллашнинг биринчи босқичини яхши жисмоний тайёргарлик кўрганлар ўрта ҳисобда уч йилда эгаллайдилар. Бу муддат ичига қатор махсус машқларни ва ёрдамчи спорт турларини эгаллаш ҳам киради.

Иккинчи босқични давом этиш муддати белгиланмайди, негаки спортчи қолган бутун йиллар тренировкалар мобайнида ўз техникасини такомиллаштира бораверади.

Техникани ўргатиш ва такомиллаштириш ўқув-тренировка машғулотида асосан амалга оширилади. Техник тайёргарлик жараёнида, техникани ўргатиш ва такомиллаштириш учун машғулотнинг бир қисми ёки ҳаммаси ажратилган бўлиши мумкин. Кўп ҳолларда бунинг учун машғулотларнинг бир қисми ажратилади.

Ўрганишнинг бошланғич қисмида у учун кўп вақт талаб қилинади. Илк шуғулланаётганлар билан биринчи машғулотлар пайтида асосан ўргатишга бағишланган бўлади. Ўрганилаётган техник малакага айланмагунча машғулотни кўп қисмини ўргатиш эгаллайди. Техникани ўрганишни шуғулланувчилар бўш вақтда ўзлари ҳам ўзларича бажаришлари мумкин. Бунинг учун тренер уйга вазифа беради. Спорт техникасини аста-секин эгаллаш учун шуғулланувчилар аввал у ҳақида тушунчани эгаллайдилар, сўнгра уни малакага айлантирадилар, бу ўргатишнинг асосий йуналишидир.

Техникани янада яхши эгаллаб олишга куч, тезкорлик, чидамлилиқ етарли даражада ривожланмаганлиги ҳамда бу қисмларнинг кам ҳаракатчанлилиги ҳалақит беради.

Маълум малакани эгаллаш ва мустаҳкамлаш ўрнига уни етишмаётган сифатларини ривожлантириш билан алмаштириш мумкин. Шу билан бирга бу вазифаларни машғулот бошида техникага ривожлантириш билан параллел ечиш мумкин. Буни ҳар хил дарсларда амалга ошириш мумкин.

Машқларни шундай тиклаш лозимки, шуғулланаётган спортчи шу ҳаракатлар ёрдамида ҳам жисмоний, ҳам руҳий ривожлантира олсин.

Техникани ўйин шароитига жуда яқин келтирилган шароитаарда таатика биаан аоғлаган ҳолда ўрганилса, у яхши самара беради.

Баскетболчини техник тайёргарлиги жарёнида қуйидаги методлар қўлланилади: материални сўз методи билан баён қилиш, ўрганилаётган ҳаракатни – усулни намунали бажариш методи йўли, ҳаракатни қисмларга бўлиб ўрганиш методи, машқ методи ва ҳ.к.

Тактик тайёргарлик.

Баскетбол ўйини тактикаси, тўпни эгаллаб турган жамоа нима қилиши ҳамда тўп рақибда бўлганда жамоа нима қилмоғи лозимлигини белгилайди.

Тўпни эгаллаган жамоа, ўйинчининг шахсий ҳаракатлари, гуруҳли ёки жамоа ҳаракатлари ёрдамида ҳужум ташкил қилади. Баскетбол тактикаси иккига, ҳужум тактикаси ва ҳимоя тактикасига бўлинади.

Болалар баскетболида тренерлар айниқса, ўйинчиларнинг ҳаммаси жамоа бўлиб ўйнашларига эътибор беришликлари лозим.

Ёш баскетболчиларга тактикани ўргатиш тренернинг ўқув-тренировка ишида энг қийин ва кўп меҳнат талаб қиладиган нарсалардан биридир.

Ҳар бир мураббий агар бола техник тайёргарлик жиҳатдан бўш тайёрланган бўлса, уни тактиканинг асосларига ўргатиб бўлмаслигини билади. Шунинг учун ўйин тактикасига дарровдан ўргатмасдан, балки машғулотларда ярим йилча шуғуллангандан сўнг ўргатилгани маъқул.

Шахсий тактик ҳаракатлар элементларини эса ўқувчиларга биринчи машғулотларданок ўргатса бўлади.

Шуғулланувчиларни тактик усулларга ўргатишда уларни олдига оддий тактик вазифалар қўйилса, ўқувчилар уларни ечиб биринчи тактик малакаларни эгаллайдилар.

Мисол учун: шуғулланаётганларга тўпни узатиш ва илишни ўрганаётганда шерикларни қаерда жойлашганига қараб у ёки бу усул билан узатишни уларнинг ўзлари танлайдилар. Агар тактик вазифалар мураккаблиги жиҳатидан аста - секин қийинлашиб борадиган бўлса, шуғулланувчилар элементар тактик ғояларни қийналмасдан ўзлаштириб, кейинчалик эса анча мураккаб тактик вазифаларни осон еча оладилар.

Ёш шуғулланувчилар ўйин тактикасини яхши мустаҳкам фаоллашлари учун уларни системали равишда тактик тайёргарлик ҳақида билим билан бойитиб, суҳбат ўтказиб бориш лозим.

Психологик (руҳий) таёргарлик.

Бутун тренировка жараёнида тренер ўқувчиларни баскетбол ўйнашга ўргатибгина қолмасдан, балки тарбиялайди ҳам. Ўқувчиларга талабчанлик - тўғри тарбиялашнинг ажралмас шартидир. Эндигина шуғулланишни бошлаган ўқувчи кўпинча машқни бажара олмайди. У қовушимсиз бўлиб кўринмаслик учун машқни бажармасликка ҳаракат қилади. Буни сезган тренер машқни бажаришни талаб қилиши лозим. Ўйин шароитида ҳам ўйинчи бу машқни бажаришга кўникади.

Энг асосий талаб, машғулотларга интизом ва виждонан муносабатда бўлишдир. Биринчи машғулотларни ўзидаёқ БУСМ да қабул қилинган тартиб ҳақида тушунча берилади. Озода кийиниш ва машғулотларга кеч

қолмаслик. Ҳуқуқчини хатосини бир мартагина кечирилса, унда хато қилиш мумкин экан деган фикр туғилади.

Буларни тарбиялашда энг асосийси – бу тренер ўзини қандай тута билишидадир. Тренернинг ўзини гапига, қилган ишига, ўзига бўлган талаб шуғулланувчиларга бўлган талабдан паст бўлмаслиги керак. Тренер тренировкага кеч қолмасликни талаб қилиши, ўзи ҳам ўз вақтида келиши керак. Агар ўзи бирор марта кеч қолса, болалардан тренировкага ўз вақтида келишни талаб қила олмайди.

Спорт жамоасида шахсиятпарастлик, ман-манликни бирон-бир шакли ёки катта ўртоқларига ва тенгқурларига нисбатан беҳурматликни кўринишлари сира ҳам намоён бўлмаслиги керак.

Тренернинг биринчи ва асосий ёрдамчиси – бу яхши, соғлом, жинслашган баскетболчилар жамоасидир.

Жамоада тренер қўйган қийин вазифаларни энгил-осон бажара оладиган иқтидорли ўйинчилар кўп бўлади.

Муваффақиятга баъзида осонликча етишмаётган қобилиятли болалар коллектив бўлиб ва шахсий тренировкага анча сезиларли таъсир қилиши мумкин. Ўз кучи ва имкониятига юқори баҳо бериш, устунлигини намоёиш қилиш сезила бошлайди. Тренерга бу муваффақиятни йўлга солиш баъзи ҳолларда уларни сунъий равишда бироз тўхтатиш ҳам лозим бўлиб қолади.

Ғалаба қилиш лозим, бу ҳуқуқ машғулотларни яхши ўтишига рағбатлантиради аммо баъзи пайтларда мағлубият ҳам муҳим ўрин эгаллайди. Кучли аммо жуда ўзига бино қўйган ўйинчига маълум ўзига хос шароитларни тренировка ва мусобақа ўйинларида яратиш мумкин. Мисол учун: рақиб жамоанинг энг кучли ўйинчисини ушлашни белгилаш (айтиш),

ўйин вазияти жуда оғир шароитида у ўз маҳоратини кўрсата олмайдиган пайтларда майдонга тушириш.

Бироқ шундай болалар борки, улар ўз кучларига ишонмайдилар, улар қўллаб - қўвватлашга интизорлар. Бундайларни ўйин шароити яхши пайтларда майдонга тушириш, тренировка жараёнида уларга кўпроқ эътибор бериш лозим.

Кўпинча, мағлубиятдан сўнг ўзаро жанжал ва келишмовчиликлар бўлади. Бу ўйинчиларни шундоқ ҳам ёмон кайфиятини ундан ҳам ёмонлаштиради. Бундай ҳолда, тренер ўйинчиларни бу уйиндан бошқа нарсага чалғитгани маъқул. Тренер уларни бирон-бир нарса билан банд қилиб, болалар хурсанд бўлишига ҳаракат қилиши лозим. Жисмонан чарчаган ва рухий эзилган болалар кула бошласалар, бу балким кейинги ўйинда муваффақият қозонишининг асосидир. Маънавий - иродавий сифатларни ҳар бир машғулотда техникани, тактикани ўрганишда ва жисмонан тайёргарликда ҳам тарбиялаш, буларни бажариш ўқувчилардан маълум ирода талаб қилади. Буларни ҳар бир машқларида баскетболчи ундай ёки бундай қийинчиликларга дуч келади. Қийинчиликларни енга олиш натижасида одамнинг характери мақсадга чиниқиб эришиш учун ирода, тиришқоқлик, қатъиятлилик тарбияланади.

Бу вазифаларни ечишга қаратилган бундай мақсадга йўналтирилган фаолият машғулотларга онгли равишда муносабатда бўлишни, жамоани бирлаштиради, шуғулланувчиларни эътибори ва қизиқишини оширади, натижада тарбиялаш ва ўргатиш жараёнига ижобий таъсир кўрсатади.

У ёки бу енгиларда ирода кучи жуда ҳам зарур. Шунинг учун ҳаракатларни, техник усулларни ва баъзи ўзаро ҳаракатларини ўрганишда уларни шундай ташкил қилиш керак-ки, шуғулланувчилар доим, аммо енга

оладиган маълум қийинчиликларга дуч келишлари лозим. Бу қийинчиликларни енгишда фақат жисмоний куч ишлатиб эмас, балки ҳар хил рухий иродавий сифатлар: фаоллик, ташаббускорлик, дадиллик, қатъиятлилик бўлиши зарур.

Ирода кучини намоиш қилиш қобилиятини ривожлантириш, ўқув-спорт фаолиятини зарур йўлдоши бўлиб, ўйинчининг иродасини тарбияладиган омил ҳисобланади. Шуғулланувчиларни иродаси айниқса, мусобақа жараёнида яққол кўзга ташланади. Мусобақа шуғулланувчиларда машғулотларга қизиқишни оширади. Шу билан бирга мусобақаларга тайёрланиш ва мусобақаларни ўзи шуғулланувчиларни кучини, тайёргарлигини ва иродасини текширади ҳамда сафарбар қилади.

Ташкилий – методик ва ҳакамлик тайёргарлик.

Баскетболчилар қаторини кенгайтириш учун махсус ва ўқув-спорт ишининг сифатини яхшилаш учун жисмоний тарбия фаолларини махсус ташкилий – методик ва ҳакамлик тайёргарлигини ошириш катта аҳамиятга эгадир.

Фаолларни тайёрлашни асосий вазифаси секция ва тренировка машғулотлари учун ҳамда мусобақалар учун зарур бўлган ташкилий – методик ва ҳакамлик малакаларини сингдиришдир.

Ташкилий – методик ва ҳакамлик тайёргарлиги асосан ўқув тренировка машғулотларида бевосита ўтказилади. Шу мақсадда ҳар бир машғулотда баъзи шуғулланувчиларга амалиёт сифатида маълум вазифа берилади. Бу вазифалар бошида анча енгил булиб, сўнгра эса улар мураккаблаша боради.

Ўйин техникасини эгаллашда асосий вазифа – усулларни умумий тизимини ўзлаштиришдир. Шу билан бирга бажарилаётган ҳаракатларни аниқлигига, ҳамда мўлжални аниқ нишонга олишликни ривожлантиришга аҳамият бериш керак.

Айни вақтда техник усулларни ўргатишга тааллуқли бўлган шахсий тактик ҳаракатларни фикрлаш қобилиятини ривожлантиришга катта аҳамият бериш лозим. Бунда – техник - тактик усулларни ўргатишда кетма-кетлик ва системаликка риоя қилиб, ўйин ва мусобақа методларидан фойдаланиб, тайёрлов ўйинлари ва машқларидан фойдаланиш – асосий нарсадир.

Ҳужумда ва ҳимояда жамоа бўлиб ҳаракат қилишга ўргатишга куйидаги ўйинлар: «Тўп учун кураш», «Капитанни ҳимоя қилиш», «Тўп капитанга» ва бошқадан фойдаланиш мумкин. Бу ўйинларда баскетболга тааллуқли тўп билан ҳаракатлар, курашиш шарт - шароитлари, тўп олиб кўйиш қоидалари ўрганилади ва амал қилинади. Бу ерда нарса - ўз ҳаракатларини шериклари билан боғлай олишликдир.

Тактик ҳаракатларни баъзи элементларини алоҳида ўрганилиб, кейин ўқув ўйинларидан мустаҳкамланиб, сўнгра янада мураккаброқ ўзаро ҳаракатларни ўйин жараёнида ўзлаштирилади. Ҳамма тактик машқларни бажаришда махсус вазифа бўйича ҳаракат қилаётган ҳимоячини бўлишлиги шарт.

Ўрганишни бошлаш пайти энг муҳим ҳисобланади, негаки, бу вақтда ҳаракат фаолиятини асосларига ва ўзига хосликка ўргатилади. Шунинг учун ўргатиш методикасини энг оқилона методикасини танлаш билан бирга шуғулланувчиларга доим тарбиявий таъсир қилиш муҳим аҳамиятга эгадир. Ўйин техникасини ва тактикасини ўрганиш, ҳамда жисмоний тайёргарлик, маънавий сифатларни тарбиялаш билан бевосита алоқада бўлиши зарур. Тренернинг педагогик фаолияти фақат яхши баскетболчи тайёрлаш вазифаси билан чегараланиб қолиши керак эмас, яхши ташкил қилинган иш фаолияти спорчини тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга, бироқ мусобақа ундан ҳам катта тарбиявий аҳамиятга эгадир.

1. 2. Спорт техникасига ўргатиш услубиёти

Ўйин усуллари ўрганишда шуғулланувчиларда маълум ҳаракат малакалари шаклланади. Бу малакалар шаклланадиган жараёни, яъни техник усуллари ўрганишни тўртта ўзаро боғлиқ босқичга шартли равишда, бўлиш мумкин:

- 1.Ўрганилаётган усул ҳақида тушунча ҳосил қилиш.
- 2.Усулни соддалаштирган, махсус яратилган шароитларда ўрганиш.
- 3.Мураккаблаштирилган шароитда усулни ўрганиш.
- 4.Усулни ўйинда мустаҳкамлаш.

Қайси босқичлигига қарамадан ўрганилаётган ҳаракат ўргатиш жараёнининг бутун давомида таҳлил қилинади ва хатоси тўғриланиб борилади.

Ўйин жараёнининг мураккаблиги ва унинг ўзига хослиги ҳар хил омилларни ҳисобга олишни талаб қилади, шу муносабат билан ўргатишнинг ҳар бир босқичида ўзига хос айрим педагогик вазифалар пайдо бўлади.

Ўргатишни бу босқичида шуғулланувчилар ўрганиладиган усул билан танишадилар, уларда ҳаракат тўғрисида аниқ тушунча ҳосил бўлади. Шуғулланувчилар усулни ақлий ёки кўз олдиларига келтирибгина қолмай, ҳаракатни қандай бажаришлик жараёни тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш учун уни бажаришлари лозим.

Ҳаракатни кўрсатиб ва тушунтирилаётганда шуғулланувчилар бутун эътиборларини уни асосий томонига қаратишлари керак.

Усул бир неча марта кўрсатилади: аввал ўйинда қандай қўлланилса шундай кўрсатилади, сўнгра секин уни асосий қисмларига эътиборини жалб

килиб кўрсатилади. Кўрсатиш, шуғулланувчилар англаб олишлари ва онгли равишда уларни ўзлаштиришлари мақсадида яхши қисқа тасвирий тушунтириш ёрдамида бажарилади. Усул тўғрисида тушунча ҳосил қилиш, бутун шуғулланувчилар машқни бажаришлари билан тамомланади.

Соддалаштирилган шароитда усулни ўргатиш.

Техника усулларини бевосита ўйинда ўрганиш мумкин эмас. Ўрганишнинг бошланғич босқичида усулни ўргатиш соддалаштирилган шароитларда бажарилиши лозим: жойда ҳеч қандай қаршиликсиз тўпни олиш осон бўлган жойга узатаётган ўқитувчи билан ва ҳ.к. Бундай шароитда шуғулланувчи шошмасдан бажариши лозим бўлган ҳаракатни аниқ, беҳато бўлишига ўз эътиборини қаратади.

Соддалаштирилган шароитда машқ бажарилаётганда шуғулланувчилар хатоларга йўл қўядилар: ҳаракат структурасини бузишлари, ёки кераксиз ортиқча ҳаракатларни бўлишлиги, ёки ҳаракатларни баъзи бир қисмлари нотўғри бажарилади. Нотўғри ҳаракатлар иложи борича тез ва синчковлик билан тузатилиши лозим. Агар хатоларга эътибор берилмаса, у ҳолда кўп такрорланиш натижасида улар мустаҳкамлашиб қолиши мумкин ва кейинчалик ўргатиш жараёнини секинлаштириши мумкин.

Хатони ўз вақтида кўриш ва уни келиб чиқиш сабабини аниқлаб (дастлабки ҳолатни нотўғрилиги, усулни нотўғри тушуниш ва ҳ.к.) олиш даркор. Хатони қандай ҳаракат еридалигига қараб тренер уни тўғрилаш учун ҳар хил йўл тутади. Агар хатони у ёки бу шуғулланувчи қилса, ундай ҳолда уни олдига бориб хатони тўғрилаш лозим. Мабодо кўпчилик шуғулланувчилар у ёки бу хатони қилсалар, ундай пайтларда бутун гуруҳни эътиборини жалб қилиб тўғрилаш лозим.

Ҳаракат (усулни) тўғри бажарилишида, уни қачон бошлаш ва тугатиш мақсадида, ҳар хил белгилар (стойкалар, бирон бир белги, тўп, тўлдирма тўп ва шу кабилар)дан фойдаланиш яхши натижа беради.

Мураккаб шароитда усулни ўрганиш.

Усулни ўрганишдаги бир босқич, аввалгисига нисбатан давомлироқдир. Бу босқичнинг вазифаси шуғулланувчилар усулни бемалол бажара олишликларидадир. Усулни аста - секин режалаштириб, мураккаблаштира бориш ва ўйинда қўллай олишга ўргатиш. Шароит ҳам аста - секин ўзгара боради. Бу босқичда ҳаракат қисмлари ўрганилиб, тўп билан бажариладиган ҳаракатлар ўрганилиб қолмасдан, балки шерик билан ўзаро ҳаракат ҳам ўрганилади. Усулни қўллаш тактикасига ва уни усталик билан ишлата олиш малакасига кўпроқ эътибор берилади. Ўргатиш вазифаси аста - секин мураккаблаштира борилади. Бу ҳар хил йўллар билан амалга оширилади: а) тўпни (траекториясини), йўналишини бажариш тезлигини ўзгартириш ва бошқаларни мураккаблаштириш ҳисобига; б) усулни ҳаракатда, сакраб, бошка усуллар билан қўшиб бажариш; в) ўйинчи ҳаракат радиусини катталаштириш ҳисобига. Спортчи ўз кучига ишониши ва онгли равишда иш тутиши жуда зарурдир. Бу мусобақаларда юқори натижаларга эришиш манбааларидан биридир.

Усулни ўйинда мустаҳкамлаш.

Ушбу босқич усулларни ўрганиш жараёнида жуда муҳим ҳисобланади. Мураккаб шароитда ўзлаштирилган усулни ўйинда мустаҳкамлаш зарур.

Ўйинлар ҳар турда бўлиши мумкин. Усулни мустаҳкамлаш учун ўйин машқлари, ҳаракатли ва ўқув ўйинларидан фойдаланилади. Ҳар бир ўйиндан олдин аниқ ва равшан вазифалар қўйилиши лозим, «умумий ўйнаш»,

«ўйналса бас» га йўл қўймаслик керак. Ҳайинда аниқ ҳар хил усуллар қўлланиши мумкин деган вазифа қўйилган бўлиши мумкин. Шу мақсадда шуғулланувчиларни эътиборини ўрганилаётган усулни ҳайинда қўллашлигига қаратиш мақсадида баъзи бир чегараловчи махсус ўзгартиришлар киритиш мумкин. Ҳқув ҳйинларининг характери ни усталик билан ўзгартира оладиган бўлиш керак. Уларни аста - секинлик билан қийинлаштириб бориш зарур. Ҳтилган материални ўзлаштирилганлик сифати қийинроқ ҳйинларда, ўртоқлик ва расмий ҳйинларда текширилиши мумкин.

Руҳий - иродавий тайёргарлик.

Руҳий - иродавий тайёргарлик ҳар бир спортчи учун (энди шуғулланишни бошлаган спортчидан то спорт устасигача, ҳаттоки чемпионгача) жуда ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. У бошқа тайёргарлик турлари билан одатланган ҳаракат ва ўзаро ҳаракатларга путур етказмаслик учун чамбарчас боғлиқ бўлиши керак.

Ўз кучига ишончни тарбиялашни асосий методларидан бири машқларни аста - секин мураккаблаштира боришни ошириш ҳисобланади.

Бошланган машқни тўхтатиб қўймасдан уни доим охиригача бажаришга ҳаракат қилиш лозим.

Юқори куч қобилиятларини тарбиялайдиган омил – бу мусобақадир. Шунинг учун тренировкаларда машқларни бажаришда мусобақа методидан фойдаланиш зарур. Руҳий-иродавий тайёргарликни нимадан бошлаш зарур?

Тренировканинг тайёргарлик даврини биринчи босқичида руҳий-иродавий тайёргарликни қуйидаги томонлари, «спорт меҳнат севарлигини» тарбиялаш, иродавий имкониятларини умумий даражасини ошириш катта аҳамиятга эга бўлади. Шу билан бирга бошқа этапларда қилингани сингари спортчини ҳулқи ва онги шаклланишини умумий вазифалари амалга оширилади.

II. БОБ. БАСКЕТБОЛ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИ АСОСЛАРИ

2.1. БАСКЕТБОЛ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИ ЎРГАТИШ УСЛУБИЁТИ

Ўйин техникаси мусобақанинг аниқ вазифаларини муваффақиятлироқ ҳал қилишга имконият берадиган усуллар йиғиндисидир. «Техника усули» термини остида, деярли бир хил ўйин топшириғини бажаришга йўналтирилган ва тузилиши бўйича ўхшаш бўлган ҳаракатлар тизими тушунилади. У ёки бу усул қўлланиладиган шарт-шароитларнинг хилма-хиллиги ҳар бир усулни бажариш услубларининг шаклланиши ва такомиллашишига қизиқишни кучайтиради.

Баскетболчи яхши натижага эришмоқчи бўлса, у кўп техник усулларни эгаллаган бўлиши, аниқ шароитга мувофиқ келадиган усулни тез танлай билиши ҳамда уларни аниқ бажара олиши лозим.

Шундай қилиб, ривожланишнинг ҳар бир даврдаги спортчи техникаси – бу ўйинчига қоидалар доирасидан чиқмай, курашнинг оғир вазиятларида муваффақиятли ҳаракат қилишга имкон берадиган энг самарали, амалда синалган воситадир. Бир лаҳзада вужудга келадиган ўйин ҳолатларини энг яхши натижаларга эришиш учун, баскетболчи ҳар хил техник малакалар ва усулларнинг ҳаммасини эгаллаши, энг тўғри келадиган усулни ёки усулларни танлай олиши, уларни тез ва аниқ бажариши керак.

Ўйин техникасининг таснифи

Ўйин техникасини таснифлаш – бу маълум белгилар асосида унинг ҳамма усул, малакаларини бўлимлар ва гуруҳлар бўйича тенг ҳуқуқни тақсимлашидир. Шундай белгилар қаторига энг аввало спорт курашидаги малаканинг нимага мўлжалланганлиги белгиланиши (саватга ҳужум қилиш ёки ҳимоя қилиш учун), ҳаракат қандай бажарилиши (тўп билан ёки тўпсиз), шунингдек, унинг кинематик ва динамик тузилиши хусусиятлари киради.

Баскетбол техникасини иккита катта бўлимга: ҳужум техникаси ва ҳимоя техникасига бўлинади. Ҳар бир бўлимда иккитадан гуруҳ: ҳужум

техникасида – майдонда тўпсиз ҳаракат қилиш техникаси ва тўп билан бажариладиган ҳаракатлар техникаси, ҳимоя техникасида эса – майдонда ҳаракат қилиш техникаси ва тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникасида ажралиб чиқади. Ҳар бир гуруҳ ичида малака ва уларни бажариш усуллари бор. Малакани бажаришнинг деярли ҳар бир усули ҳаракат тузилишининг айрим деталларини очиб берадиган бир неча кўринишга эга. Бундан ташқари, усулнинг динамик структурасига, ўйинчининг ҳаракатини, дастлабки ҳолатини, йўналиши ва масофасини аниқлайдиган бажариш шартлари таъсир кўрсатади. Тавсия қилинаётган таснифда финтларга мустақил жой ажратилмайди, чунки финт – бу аниқ усулнинг фақат бир қисмини (масалан, тўпни узатиб беришда кўл кўтариш), (саватга отиш пайтида мўлжаллаш), рақибда хато реакция туғдириш мақсади (нияти) билан ўйинчи қулай ҳолатга эришишдир.

Ўйин техникаси таснифининг принципиал чизмаси қуйидаги кўринишда берилиши мумкин:

Ҳужум техникаси

Майдонда ҳаракат қилиш техникаси. Баскетболнинг майдон бўйлаб ҳаракат қилишлар, ҳужум қилиш вазифаларини бажаришга йўналтирилган ва конкрет ўйин ҳаракатларини амалга ошириш давомида юзага келган бутун ҳаракатлар тизимининг бир қисми ҳисобланади. Улар баскетбол техникаси асосларидир.

Ўйинчи майдон бўйлаб ҳаракат қилиш учун юриш, югуриш, сакраш, тўхталиш, бурилишлардан фойдаланади. Шу усуллар ёрдамида у жойни тўғри танлаб олиши, уни таъқиб қилаётган рақибдан узоқлашишга (қочишга) ва кейинги ҳужум учун керакли йўналишга чиқиши, бошқа усулларни бажариш учун энг яхши, қулай дастлабки ҳолатларни эгаллашга эришиши мумкин. Бундан ташқари тўп билан ажратиладиган кўпгина техник малакаларнинг ҳаракатда ва сакраб тўп отиш ва ҳаракатларнинг

самарадорлиги ҳаракат пайтида оёқнинг тўғри ишлашига ва мувозанатни сақлашга боғлиқ.

Юриш. Юриш ўйинда майдонда ҳаракат қилишнинг бошқа усуллариغا нисбатан камроқ қўлланилади. Асосан ундан қисқа фазаларда позицияни алмаштириш учун ёки ўйин ҳаракатларининг муддати сусайганда, шунингдек, югуриш билан қўшилишидаги ҳаракат темпини алмаштириш учун фойдаланилади. Одатдаги юришдан фарқли ўлароқ, баскетболчи тиззада бир оз букилган оёқлари билан бир жойдан иккинчи жойга ўтади, бу унга қўққисдан тезланиш учун имкон беради.

Югуриш. Югуриш ўйинда ҳаракат қилишнинг бош воситаси ҳисобланади. У энгил атлетикадаги югуришдан анча фарқ қилади. Ўйинчи исталган йўналишда, олдинга ёки орқаси билан, ҳар хил стартга оуд ҳолатлардан майдон ичида тезлаша олиши, югуриш тезлиги ва йўналишини тез ўзгартира олиши керак.

Рақиб учун қутилмаган ҳолда югуриш тезлигини ошириш ёки стартли тезланиш спорт ўйинларида кескин югуриш дейилади. Кескин югуриш рақиб таъқибидан қутилиш ва бўш жойга чиқишнинг энг яхши воситасидир. Кескин югуришни амалга ошириш учун биринчи 4-5 қадамни шиддатли қилиб, оёқни учи томондан қўйилади. Югуриш тезлиги қадамни узайтириш туфайли оша боради. Шу пайтда ўйинчи тўпни олишга тайёр бўлиши керак. Югуриш йўналишини ўзгартиришни ўйинчи, ҳаракат йўналишига қарама-қарши томонга, олдинга чиқариб қўйилган оёқнинг кучли итариши билан амалга оширади гавдасини янгидан танлаган йўналиши томонга эгади.

Сакрашлар. Сакрашлардан худди мустақил малакалардан фойдаланилишади. Улар техниканинг бошқа усуллариининг элементлари ҳам ҳисобланади. Ўйинчилар кўпроқ юқорига ва узунликка-юқорига сакрашлардан ёки қайта-қайта сакрашлардан фойдаланишади. Сакрашни бажаришнинг икки усулини яни икки оёқ билан депсиниб ва бир оёқ билан депсинишни қўллашади.

Икки оёқлаб депсиниш билан сакрашни кўпроқ жойдан туриб асосий ҳолатдан бажаришади. Ўйинчи тезда оёқларни букади, қўлларни тирсакда бир оз букиб, орқага ўгиради ва бошни сал кўтаради. Депсиниш оёқларни кучли букиш билан, гавданинг ва қўлларнинг олдинга-юқорига кескин ҳаракати билан амалга оширилади. Югуриб келиб икки оёқлаб депсиниб сакрашни одатда, саватга тўп отиш пайтида ва шчитдан сапчиб қайтган тўп учун кураш пайтида қўллашади.

Бир оёқ билан депсиниб сакрашни югуриб келиб бажаришади. Депсинишни шундай бажаришадикки, югуриб келишнинг инерция кучларидан тўла фойдаланилади. Тизза буғимларида бир оз букилган депсинувчи оёқни олдинга чиқаришида ва депсиниш учун товондан оёқ учига дадил қўйишади. Бошқа оёғи билан олдинга – юқорига тез силтаб, тана оғирлигининг умумий маркази таянч устидан ўтиш пайтида эса уни тос суяги билан сон суяги қўшилган жойда ва тизза буғимларида букишади. Баскетболчи танаси юқори нуқтага етгандаги кўтарилишдан кейин оёғини тўғрилайди ва депсинувчи оёғи ёнига келтиради. Исталган усулда сакраганда ерга тушиш мувозанатини сақлаган ҳолда, юмшоқ тушиш лозим, бунга оҳиста керилган оёқларнинг юмшатувчи букиш орқали эришилади. Ерга бундай тушиш баскетболчига ўйин ҳаракатларини бажаришга тезда киришиш учун имкон яратади.

Тўхташлар. Вазиятга қараб ўйинчи, кескин югуришлар ва югуриш йўналишини ўзгатиришлар билан бир қаторда рақиб таъқибидан бир оз бўлса ҳам қутилишга, бўш жойга чиқишга ва кейинги ҳужум ҳаракатлари учун имкониятга эга бўлиш мақсадида қутилмаган тўхташлардан фойдаланади.

Тўхталиш икки услубда сакраб ва икки қадам билан амалга оширилади.

Бурилишлар. Ҳужумчи ҳимоячидан қутилиш учун, тўпни уриб чиқаришидан сақлаш учун финтларини ишлатиб, сўнг саватга ҳужум қилиш учун бурилишлардан фойдаланади. Бурилишнинг иккита олдинга ва орқага бурилиш усули бор.

Олдинга бурилиш баскетболчи юзи билан қаёққа қараган бўлса, шу томонга қадам ташлаб ўтиш йўли билан бажарилади, орқага бурилиш эса – у орқаси билан қайси томонга қадам ташлаб ўтиш йўли билан бажарилади.

Тўп билан бажариладиган усуллар техникаси. Тўп билан бажариладиган усуллар қуйидаги техник малакаларни: тўпни илиб олиш, узатиш, уруб юриш ва тўпни саватга отишни ўз ичига олади.

Тўпни илиб олиш–бу малака ёрдамида ўйинчи ишонarli равишда тўпни эгаллаб олиш ва у билан кейинги хужум ҳаракатларига киришиши мумкин.

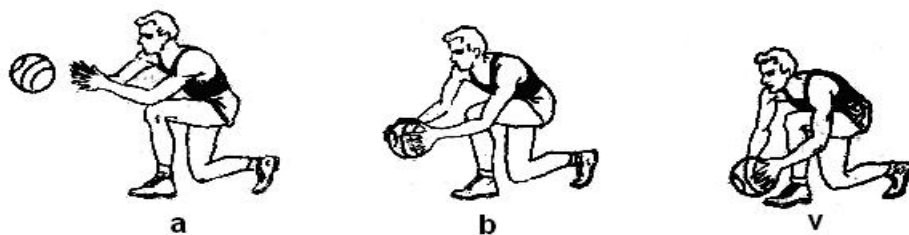
Тўпни илиб олиш, кейинчалик тўпни ошириб бериш, олиб юриш ёки отишни бажариш учун ҳам дастлабки ҳолат ҳисобланади, шунинг учун ҳаракатлар ўз тузилиши билан кейинги усулларни аниқ ва қулай бажарилишини таъминлаши лозим. Ўйинчи тўпни хали илмай туриб, уни кейин қаёққа ва кимга узатишни билиши керак.

Тўпни икки қўл билан илиб олиш. Тўпни икки қўл билан илиб олиш, тўпни эгаллашнинг энг оддий ва шу билан бирга ишончли усули ҳисобланади.

Тайёрлов қисми: агар тўп ўйинчига кўкрак ёки бош баландлигига яқинлашаётган бўлса, унда қўлларни тўпга қарши чиқариш, бўш бармоқлар ва панжа билан тўпни тутиш, тўп ҳажмига нисбатан каттароқ воронкани ҳосил этиш керак.

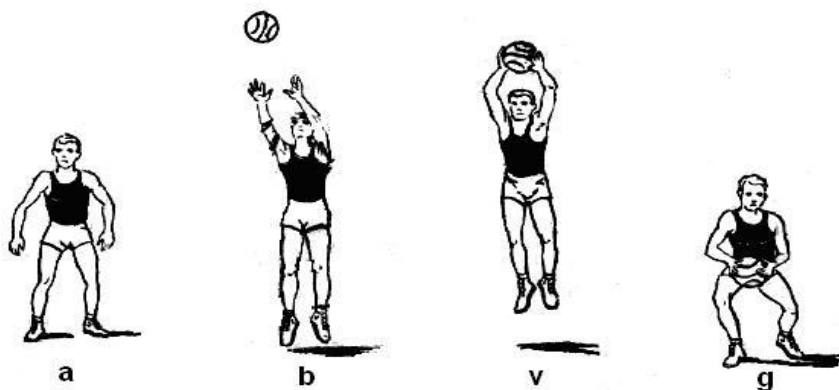
Асосий қисми: тўп бармоқларга тегиш вақтида унга панжаларни яқинлаштириб, бармоқлар билан ушлаш керак, қўлларни эса кўкракка тортиб, тирсак бўғинларида букиш керак. Қўлларни букиш учиб келаётган тўпнинг уриш кучини пасайтирадиган амортизатсион ҳаракат ҳисобланади.

Яқунловчи қисм: тўпни қабул қилгандан кейин гавдани яна озгина олдинга ташланади: ёйилган тирсаклар билан рақибдан сақланаётган тўпни кейинги ҳаракатларга тайёрлаш ҳолатига олиб чиқилади. Агар тўп кўкрак баландлигидан анча паст учиб келса, унда ўйинчи тўпининг учиш баландлигига пасайтириб, одатдагидан кўра пастроқ ўтиради (1-расм).



1-расм. Пастлашиб келаётган тўпни илиш.

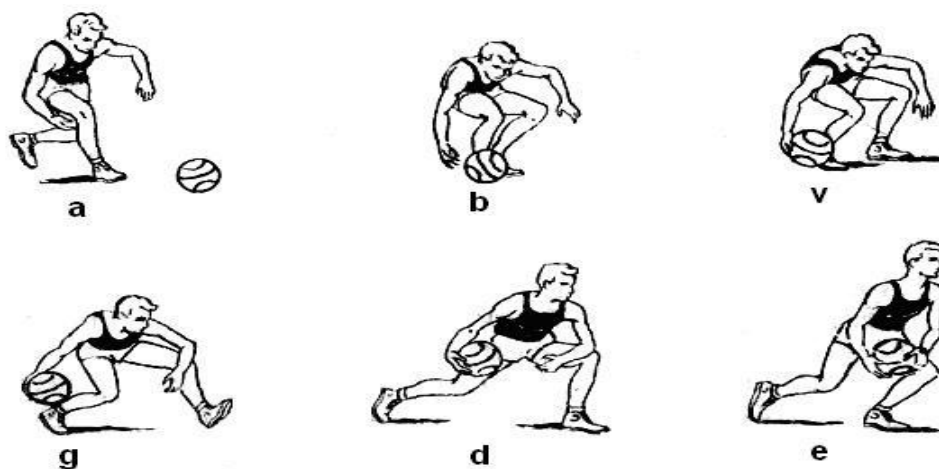
Бошдан баланд учиб келаётган тўпни тутиб олиш учун сакраш ва ёйилган панжалар билан қўлларни кескин юқорига чиқариш керак (катта бармоқлар эркин ёйилган). Тўп бармоқларга теккан пайтда, панжаларни яқинлаштиради, ичига букиб улар билан тўпни маҳкам ушлашади, қўлларни эса тирсак бўғимларига букиб, тўпни пасайтиришади ва гавдага тортишади (2-расм). Паст учиб келаётган тўпни тутиш пайтида қўлларни пасайтиришади, панжа ва бармоқлар эса худди ёйилган косани ташкил қилишади (икки қўл жимжилоғи ўртасидаги оралиқ бир неча сантиметрдан ошмаслиги керак).



2-расм. Юқори траектория билан узатилган тўпни сакраб илиш: а – дастлабки ҳолат; б – сакраган ҳолат; в – тўпни илиб олиш ҳолати; г – сўнгги ҳолат.

Майдондан сапчиётган тўп учун кураш, тўпни илиб олиш учун, қулай баландликка сакрашни кутмаслик керак. Унга қараб ҳаракат қилиш, уни сакрашнинг бошланғич пайтида тутиш керак. Ўйинчи тўпга томон энгашади, тезда гавдани олдига эгади, қўлларни олдинга-пастга туширади, ташқи томондан панжаларни тўпга олиб келади, лекин тепадан эмас. Тўпни ушлаб олгач, у дарҳол тўғриланади ва уни ўзига тортади.

Тўпни ҳаракатда илиш, ўзига узатиш ёки саватга отиш мақсадида, шундай номланувчи, икки қадамли техникани қўллашади. Агар ўйинчи тўпни тутгандан кейин югираётган оширишни ёки отишни дарҳол амалга ошироқчи бўлса, айтилган бир қўл билан, у чап оёғи билан туртки бажарилган ва ўнг оёғи олдинга чиқарилган пайтда, тўпни енгил сакраб, уни илиб олиши керак. Сўнг ўнг оёқ билан туртиш (биринчи қадам), чап оёқ билан туртиш (иккинчи қадам) ва сакраш давомида тўпни ўнг қўл билан ошириши ёки отиши керак. Агар ўйинчи ҳаракатда илиб олгандан кейин дарров чап оёғини ўқ чизиғида қолдириш учун иккала оёғи билан тўхтамоқчи бўлса, у ҳолда ўйинчи ўнг оёғи билан туртки бериш бажарилган ва чап оёғи олдинга чиққан пайтда тўпни илиб олишга ҳаракат қилиши керак. Сўнг биринчи секинлаштирувчи чап оёқ билан, иккинчи тўхтатувчи қадам ўнг оёқ билан ва ўнг оёқда бурилишларни бажариш имкониятини берадиган қилиб тўхташ керак (3-расм).



3-расм. Думалаб келаётган тўпни ҳаракатда илиш.

Тўпни бир қўл билан илиш: учиб келаётган тўпга етиб бориш ва уни икки қўл билан илишга шароит, йўл қўймаган ҳолда уни бир қўл билан илиш керак.

Тайёрлов қисми: ўйинчи қўлни шундай қилиб чиқарадики, тўпнинг учиш йўлини кесиб ўтсин (панжа ва бармоқлар бўш).

Асосий қисм: тўп бармоқларга тегиши билан қўлни орқага-пастга олиб бориши керак, худди шу ҳаракат билан тўпни учиши давом эттириладигандек (амортизатсион ҳаракат). Бу ҳаракатга гавданнинг илиб олувчи қўл томон бир оз бурилиши ёрдам беради.

Яқунловчи қисм: тўпни бир қўл билан ушлаб, сўнг қўл билан маҳкам ушлаши, сўнг эса тезда ҳаракат қилишга тайёр бўлиши керак. Баланд учиб келаётган тўпни уни қўлидан уриб чиқариб юбормаслиги учун тирсакларни кериб (бироз ёйиб) мувозанат ҳолатига келади.

Тўпни узатиш

Узатиш – бу учиш ёрдамида ҳужумни давом эттириш учун ўйинчи тўпни шеригига йўналтирилган малакадир.

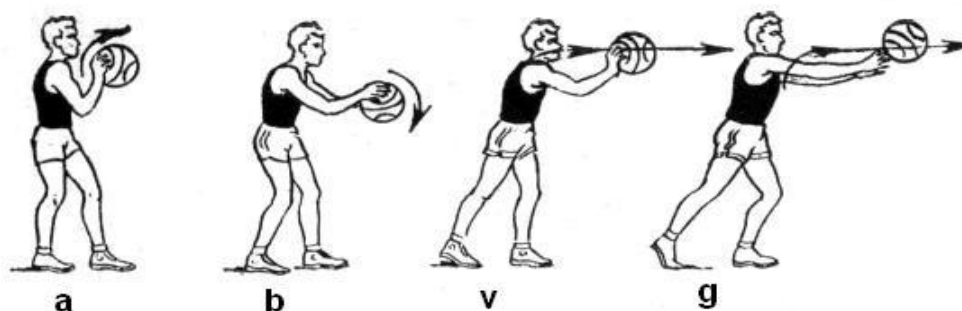
Тўпни тўғри ва аниқ узатиш – ўйинда баскетболчиларнинг биргаликдаги аниқ, мақсадга йўналтирилган характерларининг асосидир. Тўпнинг ҳар хил услублари бор. Уларни у ёки бу ўйин ҳолати, тўпни узатиш лозим бўлган оралик, шеригининг жойлашиши ёки ҳаракат йўналиши рақибларининг қарши ҳаракат услубларини ва характериға қараб қўлланилади.

Переферик кўриш, қўл ҳаракатларининг тезлиги, тадбиркорлик, аниқ ва тактик фикрлаш – тўпни хатосиз узата оладиган баскетболчиларни характерловчи сифатлардир.

Узатишнинг услубларини бажариш тезлиги ва аниқлиги маълум даражада панжа ва бармоқларининг усулни асосий қисмида жуда тез ишлашиға боғлиқ. Тўпни узатишда асосан панжа ва бармоқлар билан ҳаракат қилиш керак, ўшанда узатиш йўналишини аниқлаш рақибға қийин бўлади. Тўпни қабул қиладиган шерикни кўриш керак, лекин унга қараб турмаслик лозим. Узатиш пайтида мувозанат ҳолатини сақлаш лозим, бўлмаса узатишға мўлжалланган йўналиш рақиб томондан тўсиб йў тўп олиб қўйилиши мумкин, ўйинчи эса беихтиёр хато “югуриш” қилиб қўяди (учинчи қадам қўяди ёки жойидан силжийди).

Тўпни кўкракдан икки қўл билан узатиш – нисбатан оддий ўйин пайтида, рақибнинг таъқиби бўшроқ бўлганда, тўпни яқин ва ўрта масофадаги шеригига аниқ ва тез йўналтиришга имкон берувчи асосий усулдир (5-расм).

Бундай узатиш пайтида оёқларни кўпроқ букиш, қўлларни эса тўп билан олдинга-пастига йўналтириш лозим.

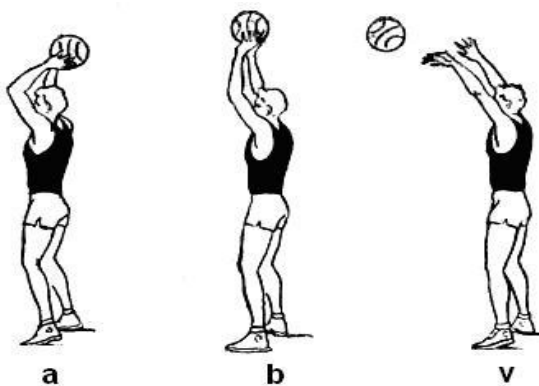


4-расм. Кўкракдан икки қўллаб тўп узатиш.

Юқоридан икки қўллаб узатишдан кўпроқ рақиб зич ҳимоя қилаётган пайтида ўртача масофаларда фойдаланилади (5-расм).

Тўпнинг бош устидаги ҳолати унинг ўйинчи ўз шеригига ҳимоячи қўлларни устидан аниқ узатишга имконият беради.

Елкадан бир қўллаб узатиш тўпни яқин ва ўрта масофага узатишда қўлланиладиган усулдир. Бунда узатиш учун энг оз вақт кетади ва тўпни яхши назорат қилинади. Тўпнинг учиб чиқиш вақтидаги панжаларнинг қўшимча ҳаракати ўйинчига йўналиш ва катта диапазонда тўпнинг учиш траекториясини ўзгартиришга имкон беради.

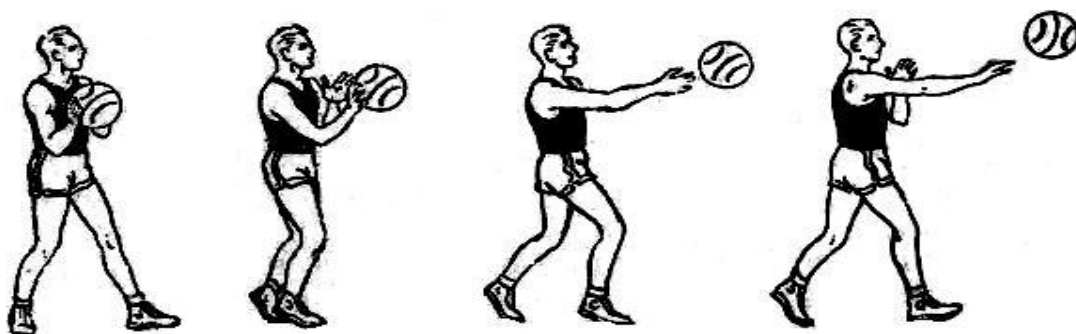


6-расм. Юқоридан икки қўллаб тўп узатиш.

Тайёрлов қисми: қўлни тўп билан ўнг йелкага олиб боришди (ўнг қўл билан узатишда тўп ўнг қўл панжасида туради ва ушлаш учун чап қўл билан йўрдам берилади, тирсак кўтарилмаслиги керак; шу билан бир вақтда ўйинчи ўнг томонга бурилади.

Асосий қисм: тўп ўнг қўлда, уни тез ростлашади ва шу заҳоти панжа билан силташ ҳаракатлари ва гавда бурилишини бажарилади.

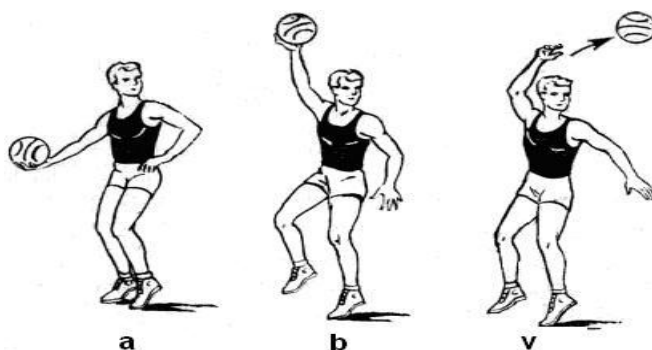
Якунловчи қисм: тўп учиб чиққандан кейин ўнг қўлда уни бирон (лаҳза) кузатиб кўяди, сўнгра пастга туширишади. Ўйинчи бир оз букилган оёқларда мувозанат ҳолатига қайтади.



7-расм. Елкадан бир қўллаб узатиш.

Юқоридан бир қўллаб “крюк” усули билан узатиш қаттиқ таъқиб қилинаётган рақибнинг кўтарилган қўллари устидан тўпни ўрта ва айниқса узок масофага юбориш керак бўлган вақтда қўлланилади (8-расм).

Тайёрлов қисми: ўйинчи ёни билан узатиб бериш йўналишига томон бурилади, қўлидаги тўпни орқа-ён томонга ўтказиши – тўп кафтда ётади ва бармоқлар билан ушлаб турилади. Ўйинчи анча олдинга чиқарган бошқа қўли билан уни таъқиб қилаётган рақибдан узоклашади.



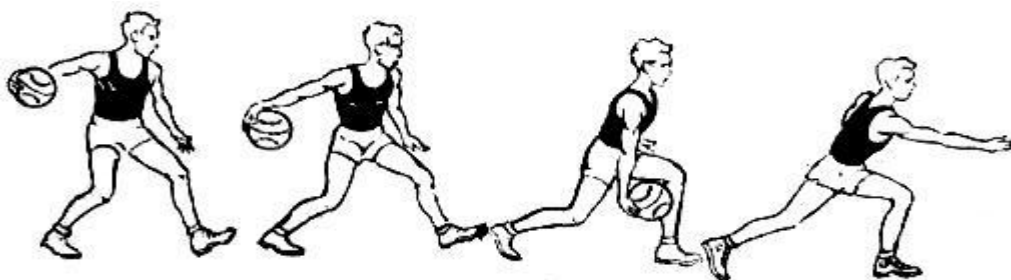
8-расм. Юқоридан бир қўллаб (“крюк” усули билан) узатиш.

Пастдан бир қўллаб узатиш: яқин ва ўртача масофаларга, рақиб тўпни юқорига тутиб олишга зўр бериб ҳаракат қилган пайтда бажарилади. Тўпни шеригига рақибнинг қўл остидан йўналтиришади (9-расм).

Тайёрлов қисми: тўғри ёки бир оз букилган қўлни тўп билан орқага ўтказилади, тўп кафтда ётади, бармоқлар билан ва марказдан қочирадиган куч туфайли ушлаб турилади.

Асосий қисм: қўлни тўп билан сонни ёнидан олдинга-юқорига чиқарилади. Тўпнинг учиби чиқиши учун панжа ёйилади ва бармоқлар уни итариб юборади.

Тайёрлов қисми: қўлни тўп билан ўнг йелкага олиб борилади, ўнг қўл билан узатишда тўп ўнг қўл панжасида туради ва ушлаш учун чап қўл билан ёрдам берилади, тирсак кўтарилмаслиги керак; шу билан бир вақтда ўйинчи ўнг томонга бурилади.



9-расм. Пастдан бир қўллаб тўп узатиш.

Тўпни уриб юриш

Тўпни уриб юриш – ўйинчига тўп билан майдон бўйлаб ҳоҳлаган тезликда ва исталган йўналишда ҳаракат қилишга имкон берувчи усулдир.

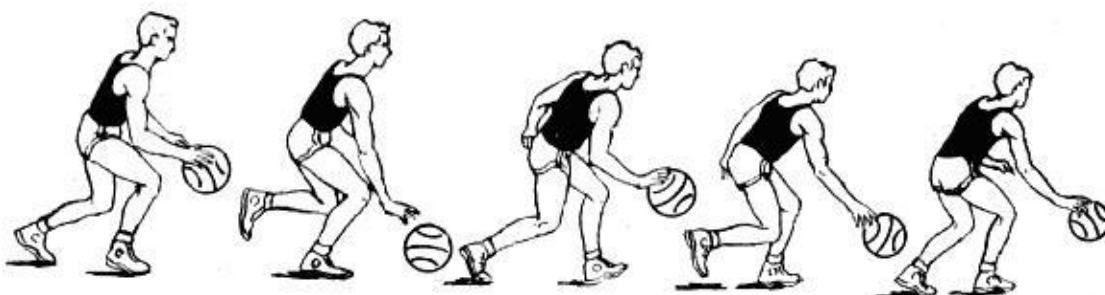
Тўпни уриб юриш таъқиб қилаётган рақибдан қочишга, тўп учун мувафакқиятли курашдан сўнг тўп билан шчит остидан чиқишга ва тез жадал қарши ҳужумни ташкил этишга; шерикка тўсиқ қўйишга ёки ниҳоят, сўнг шеригига тўсиқ қўйишга ёки тўпни узатиш ва уни тўсаётган рақибини бироз чалғитишга имкон беради.

Бошқа барча ҳолатларда қарши ҳужум тезлигини пасайтурмаслик учун ва ўйин жараёнини бузмаслик учун тўпни уриб юришдан бекордан-бекорга

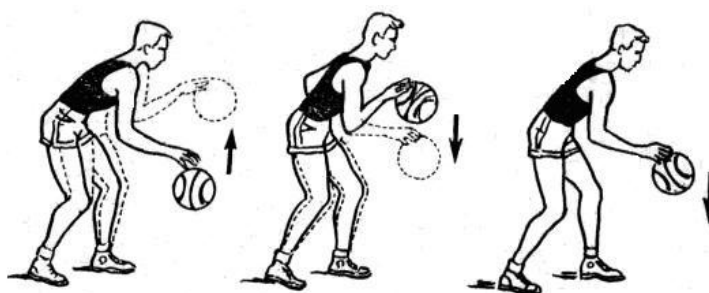
фойдаланмаслик керак. Олиб юриш тўпни бир қўл билан енгил кетма-кет пастга олдинга уриш билан амалга оширилади (ёки галма-гал ўнг ва чап қўл билан), оёқлардан бироз чапга ва олдинга йўналтирилади. Асосий ҳаракатларни тирсак ва билак бўғинлари бажаради. Мувоzanат ҳолатини сақлаш ва ҳаракат йўналишини тез ўзгартириш учун оёқларни букиш керак.

Баскетболчи тўпни уриб юришни ўнг ва чап қўл билан яхши бир хил равишда ўрганиши шарт (10,11,12,13-расмлар).

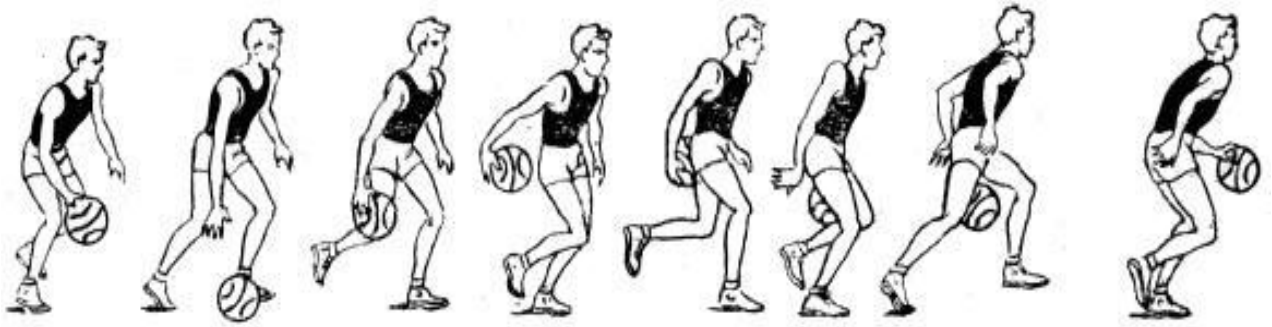
Тезликни ўзгартириш билан алдаб ўтиш. Ҳимоячидан қутилиш учун тўп олиб юришни тезлигининг қутилмаган ўзгаришидан фойдаланилади. Тўпни уриб юриш тезлиги аввало тўпни қай бурчак остида майдонга юборилаётганлиги ва сакраш баландлигига боғлиқ. Тўп билан олдинга ҳаракат қилиш тезлиги аввало тўпни сакраш баландлигига ва унинг сапчиш бурчагига боғлиқ. Тиккага яқин ва паст сакрашда бурилса юриш секинлашади ва бутунлай жойида бажарилиши мумкин.



10-расм. Тўпни паст олиб юриш.



11-расм. Тўпни тўғри чизик бўйлаб олиб юриш.



12-расм. Тўпни орқадан ўтказиб, йўналишни ўзгартириб олиб юриш.



13-расм. Тўпга қарамасдан ерга уриб юриш.

Йўналишни ўзгартириш билан алдаб ўтиш. Асосан бу ҳаракатдан рақибни алдаб ўтиш ва ҳужум учун ҳалқа томон ўтиш учун фойдаланилади. Йўналишни қуйидагича қилиб ўзгартиришади: тўпнинг ён сиртини ҳоҳлаган нуқталарига панжа кўйилади ва керакли йўналишга қўлни тўғриланади. Шунингдек, сапчиш баландлигини ўзгартириб, бурилишлар ва тўпни у ёқдан бу ёққа ўтказиб ҳам алдаб ўтиш мумкин. Шунингдек, тўпни бир қўлдан бошқасига ўтқозиш билан яширинча, орқадан ёки тўпни оёқ остидан ўтқозиш билан ҳам рақибни алдаб ўттиш усулидан кенг фойдаланилади.

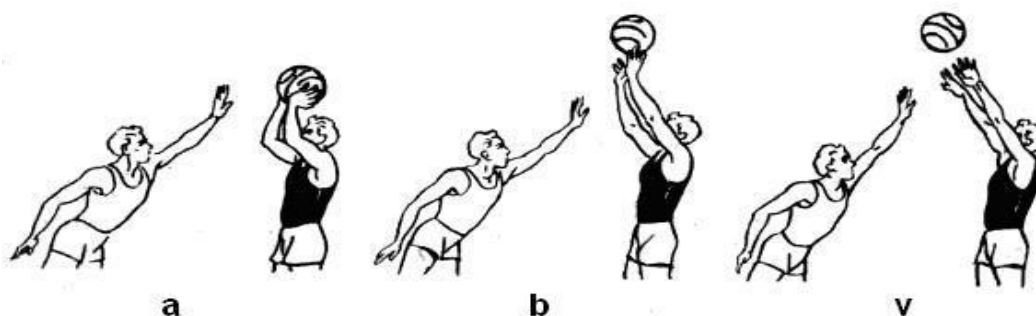
Саватга тўп отишлар

Тўп отишни бажаришга тайёрланиш ҳужумидаги асосий мазмунни ташкил этади, ҳалқага тушириш эса – унинг бош мақсадидир. Беллашувда муваффақиятли қатнашиш учун ҳар бир баскетболчи фақатгина узатиш, тутиб олиш ва тўпни олиб юришни қўллашни билиши эмас, балки ҳар хил ҳолатлардан, рақиб қаршилигига қарамай исталган масофадан тўп отишни бажариши, ҳалқага аниқ ҳужум қилиши керак. Ўйинчининг ўзгараётган

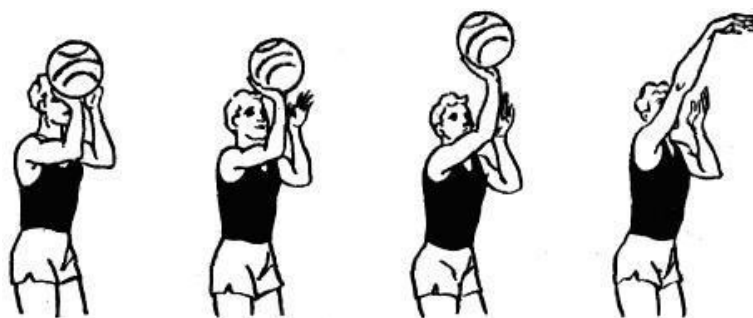
вазиятни ва ҳужум учун ҳар бир қулай вақтдан фойдаланишга ҳаракат қилиш, ўйинчининг шахсий истеъдоди ва хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, отишнинг усулларини ҳар хил кўринишдаги арсеналини эгаллаш кераклиги аниқлайди. Саватга отишнинг аниқлиги биринчи навбатда оқилона техника, ҳаракатлар турғунлиги ва уларни бошқариш, мускулларнинг кучланиши ва бўшаштирилиши тўғри алмашиши, қўл панжаларининг кучи ва ҳаракатчанлиги, уларнинг яқунловчи кучланиши билан шунингдек, тўпнинг оптимал учиш траекторияси ва айланиши билан аниқланади.

Кўкракдан икки қўллаб тўпни отишдан кўпроқ узоқ масофалардан саватга ҳужум қилиш учун фойдаланилади. Агар химоячи фаол қаршилик қилётган бўлса, отишнинг усулини шуғулланувчилар тезроқ ўзлаштиради, модомики унунг тузилиши тўпни ўша усул билан узатиш тузилишига яқин.

Юқоридан икки қўллаб тўп отишни рақибнинг таъкиби кучли бўлганда ўртача масофалардан бажариш мақсадга мувофиқ (14-расм).



14-расм. Юқоридан икки қўллаб тўп отиш.



15-расм. Бир жойда туриб елкадан бир қўллаб тўп ташлаш.

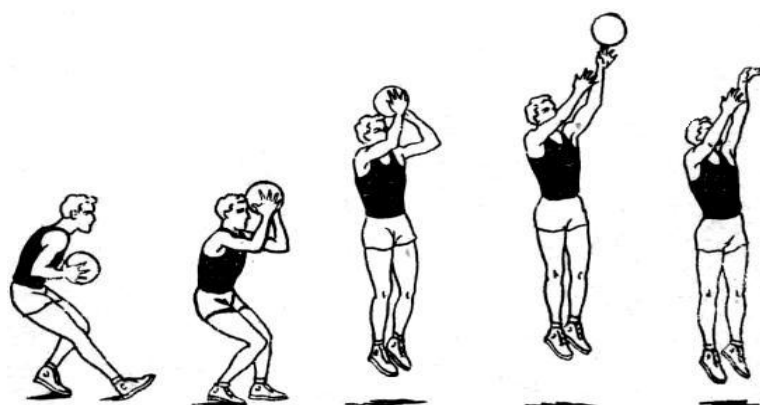
Елкадан бир қўллаб тўп отиш ўрта ва узоқ масофадан жойда туриб саватга ҳужум қилишнинг кенг тарқалган усулидир. Кўп спортчилар бундан шунингдек, жарима отишда ҳам фойдаланишади (15-расм).

Юқоридан бир қўллаб тўп отиш бошқа усулларга нисбатан кўпроқ ҳаракатда яқин масофалардан ва бевосита шчит тагидан саватга ҳужум қилиш учун фойдаланилади (16-расм).



16-расм. Юқоридан бир қўллаб (“крюк” усули билан отиш).

Сакраганда юқоридан бир қўллаб тўп отиш (сакраганда тўп отиш) замонавий баскетболдаги ҳужумнинг асосий воситасидир. Жаҳоннинг кучли эркаклар жамоалари мусобақаларида ўйиндаги ҳамма тўп отишларнинг 70 фоизгачаси худди шу усул билан ҳар хил масофалардан бажарилади, бу отишнинг бир қанча кўринишлари бор. Уларни масофага қараб ва ҳимоячининг қарши ҳаракатининг хусусиятига қараб танланади. Намуна сифатида бу отишнинг ўрта масофадан отиш ҳолатини таҳлил қиламиз. 17-расм.



17-расм. Сакраганда бир қўллаб тўп отиш.

Бир қўл билан «крюк» (айланма) усули билан тўп отишни кўпроқ марказий ўйинчилар баланд бўйли ҳимоячининг фаол қарши ҳаракати пайтида яқин, ўрта масофа оралиқлардан хужум қилиш учун фойдаланилади.

Кучли таъқиб ва страховка қилиш пайтида баъзи марказий ўйинчилар тўпни қўл билан тўлиқ ёйсимон ҳаракат қилишни афзал кўришмайди. Улар тўпни икки қўл билан ҳимоячидан бошқа томонга юқорига чиқаришади, сўнг бир қўл билан ёйсимон яқунловчи қисмини ўтказишади, холос, яъни тўпни ярим «крюк» (айланма) қилиб ташлашади.

Пастдан бир қўллаб тўп отиш ҳаракатда ва сакраб пастдан икки қўллаб отиш каби ҳолатларда қўлланилади. Бундан ташқари, баъзи марказий ўйинчилар рақиб шчитти яқинидаги кураш пайтида бурилиш ва чалғитувчи ҳаракатларни бирга қўшиб муваффақият билан бу отиш усулидан фойдаланишади (18-расм). Тўпни саватга қайта отиш. Саватга отилган тўп унга тушмай шчитдан сапчиб ёки сават яқинидан ўтиб кетган ҳолларда ўйинчи сакраб тўпни ҳавода илиб олгандан кейин тўп билан ерга тушиб, нишонга олиб ташлаш учун вақт бўлмайди. Бундай ҳолларда икки қўллаб ёки бир қўл билан тўпни саватга яна ташлаш керак.

Тўпни бир қўл билан яна қўшимча отиш (ташлаш) пайтида баскетболчи тўпни юқорироқ нуқтада илиб олишга эришади. Сакраганда ва тўпни ёйилган панжага қабул қилиб, ўйинчи қўлни енгил букади ва шу билан бир вақтда бармоқлар ва панжалар билан юмшоқ яқунловчи ҳаракат қилиб, шу ернинг ўзида қўлни тўғрилайди. Ҳалқа тепасида тўпни қайта отиш пайтида панжа ҳаракатлари. Тўп ҳалқага жуда яқин бўлса, энг яхшиси уни панжада ушлаб қолмасдан, балки туртиб юбориш керак.



18-расм. Пастдан бир кўллаб тўп отиш.

Ҳимоя техникаси

Ҳимоя – бор куч билан ғалаба қилишга ҳаракат қилаётган жамоанинг тиришлари, агар унинг ўйинчилари ҳимоя ҳаракатлари пайтида кўпол хатоларга йўл қўйса, бекор бўлиб қолади.

Ҳимоячига қараганда ҳужумчининг техник арсенали байроқ тажриба кўрсатадики, ҳимоя малакаларини тўғри ва диққат билан бажарилса, улар кўпроқ универсал ва самаралидир.

Ҳимоя техникаси иккита асосий гуруҳларга:

- майдонга ҳаракат қилиш техникаси;
- тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникасига бўлинади.

Майдонда ҳаракат қилиш техникаси

Ҳимоянинг майдонда ҳаракат қилиш техникаси усулларининг характер ва хусусиятлари, ўйинчининг фаол муҳофаа ҳаракатлари ва шериклари билан ўзаро ҳаракатларининг аниқ ҳолати ва мақсадига боғлиқдир.

Ҳимояча туриши

Ҳимоячи бироз букилган оёқларда мустаҳкам ҳолатда туриш ва ҳужумчининг саватга ҳужум қилиши ва тўпни олиши учун қулай вазиятга чиқишини қийинлаштиришга доим тайёр бўлиши керак. Ўзи таъқиб қилаётган ўйинчини диққат билан кузатиши, ҳимоя қилувчи ўйинчи тўпни ва рақибнинг бошқа ўйинчиларини майдонида ушлаши керак.

Оёқни олдинга бир оз чиқарилган ҳолатда қўйиб туриш.

Тўпли ўйинчини таъқиб қилинганда унга саватга отиш ёки шчит остига ўтишга ҳалақит бериш керак бўлганда қўлланилади. Ўйинчи одатда ҳужумчи ва шчит ўртасида жойлашади. Бир оёғини олдинга чиқариб қўяди, кутилаётган саватга отиши тўсиш юқорига олдинга, бошқа қўли эса сават учун хавфлироқ йўналишда олиб боришда ҳалақит бериш учун ёнига туширади.

Бир чизиқда туриши (параллел туриши).

Ҳимоячи ҳужумчини тўп билан ўртача ораликдан сакрашда отишга тайёрланаётганда таъқиб қилаётганда у хавфли рақиб билан шундай номланувчи параллел туришга яқинлашади ва нишонга олиш учун юқорига чиқишни қийинлаштириш ҳаракат қилиб, қўлини тўғри тутиб тўп томонга чиқаради.

Шуни кўзда тутиш керакки, оёқни олдинга чиқариб туришга нисбатан параллел туриш чидамсизроқ ва муваффақиятсизроқ бўлишига қарамай, шу вақтнинг ўзида тезроқ киришга, ташланишга фаол ҳаракат қилишни бошлашга ва маълум даражада рақибнинг ўнг ва чап томонга ўтиш йўлини беркитишга имкон беради.

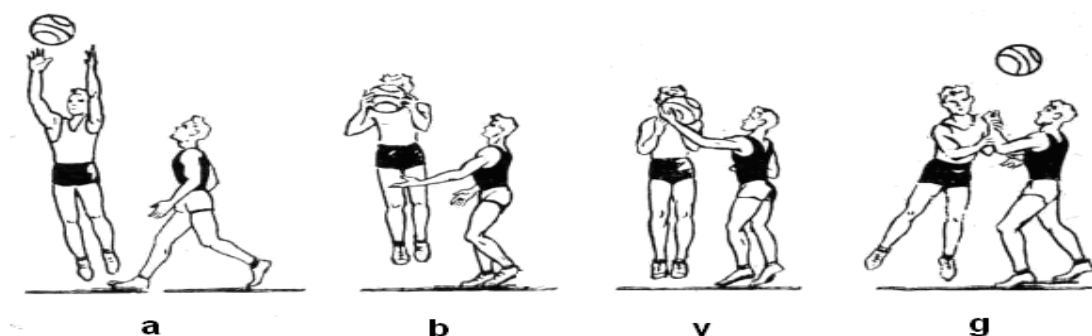
Шунингдек ҳимоя ўйинчининг ҳужумчига яқин, унга юзи билан турганда, унинг тўпни олишга имкон бермай, унга шчит олдига бўлган йўлни кесишга ҳаракат қилиб фаол ҳимоя қилганда, шундай номланувчи, “ёпиқ туришдан” ҳам фойдаланилади.

Ҳимоячининг майдонда ҳаракат қилиши характери ва йўналиши одатда, ҳужумчининг характерига боғлиқ. Шунинг учун ҳимоячи ҳар доим мувозанат ҳолатини сақлаши ва ҳар қандай йўналишда ҳаракат қилишга тайёр бўлиши, ҳар вақт югуриш йўналишини ёнга, олдинга, орқага ўзгартириб, ораликнинг қисқа бўлишида тезликни ошириб, қисқартирилган тўхталиш йўлини ва кўкқис тўхталишни таъминлаб, рақибларнинг қарши ҳаракат ҳужуми пайтида ўзининг силжиш тезлигини бошқариш керак.

Бирок ҳужумчидан фарқланиб, бир қатор ҳолларда ҳимоячи ёнга кадамлаб бир оз букилган оёқларда ҳаракат қилиши керак, бунинг моҳияти шундаки, биринчи кадамни ҳаракат йўналишига яқинроқ оёқ билан қилинади, иккинчи (қўйилган) қўшимча кадам сирпанчиқ бўлиши керак. Бу пайтда тезлик ва чаққонлик пасаймаслиги учун оёқни чалиштириш ва депсинувчи оёқни таянч оёқ орқасига қўйиш мумкин эмас.

Тўпни эгаллаш ва унга қарши ҳаракатлар техникаси

Тўпни тортиб олиш. Агар ҳимоячи тўпни ушлаб олишга эришса, унга энг аввало уни рақибнинг қўлидан тортиб олишга ҳаракат қилиш керак. Бунинг учун иложи борича икки қўл билан тўпни чуқурроқ ушлаши лозим, сўнг бир вақтнинг ўзида гавда билан бурилиб, кескин ўзига силтаб тортиш керак. (19-расм).



19-расм. Тўпни тортиб олиш.

Тўпни уриб чиқариш.

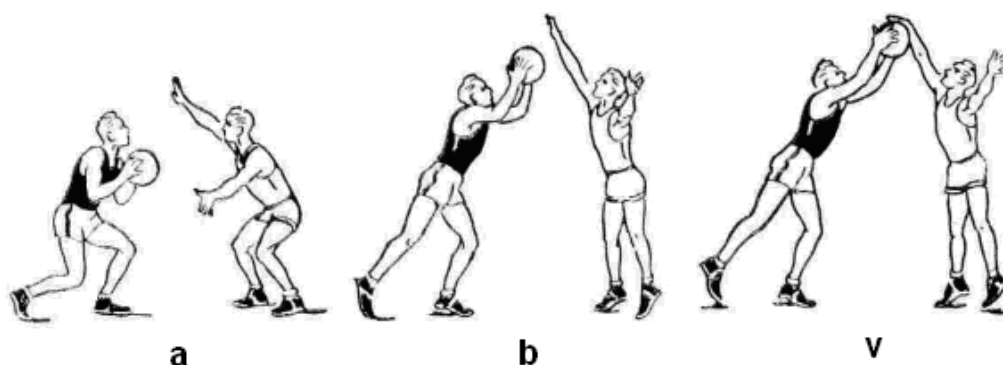
Ҳозирги вақтда тўпни уриб чиқариш ҳимоя усуллариининг мақсадга мувофиқлиги ва самарадорлиги, шу усулларни бажариш пайтида бир вақтнинг ўзида ҳимоячи қўлининг тўп билан – ҳужумчининг қўли билан тўқнашиш (тегиши)га йўл қўядиган ўйин қоидаларининг айрим пунктларининг янги изоҳланиши сабабли анча ўсди (20,21,22--расмлар).

Тўпни рақиб қўлларидан уриб чиқариш. Ҳимоячи ҳужумчининг тўп билан ҳаракатларига фаол тўсқинлик қилиб, унга яқинлашади. Бунинг учун у тўп томонга чиқарилган қўл билан чуқур бўлмаган қарши ҳаракат бажаради, сўнг дастлабки ҳолатга қайтади. Қулай пайтда уриб чиқариш қаттиқ кесилган бармоқлар ва панжанинг кескин қисқа ҳаракати билан (юқоридан ёки

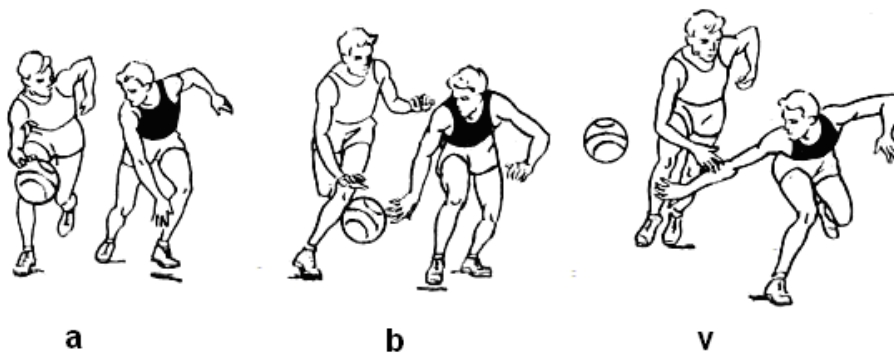
пастдан) амалга оширилади. Тўпни илиб олиш пайтида ва кўпинча пастдан уриб чиқаришга тавсия қилинади. Айниқса, тўпни юқори баландликда (сакрашда) тутиб олган ва керакли эҳтиёт чораларини кўрмаган ерга тушаётган рақибнинг қўлларидан пастдан уриб чиқариш самаралироқдир. Агар ҳимоячи рақибнинг чалғитувчи ҳаракатига жавоб қайтаришга мажбур бўлган бўлса ва юқorigа сакраган бўлса, унда ерга тушиш пайтида у тўпни уриб чиқариш ва шу билан саватга отишга ёки ўтишга йўл қўймаслиги керак.

Тўпни олиб югурган пайтида уриб чиқариш. Хужумчининг тўп олиб юриш билан ўтишнинг бошланиш пайтида ҳимоячи рақибга саватга томон тўғридан йўл қолдириб орқага бир оз чекинади ёки енгил сакрайди ва уни таъқиб қилиб, ён чизикқа қисади, сўнг ҳимоячи хужумчидагидек тезлик олиб ва олиб юриш маромини аниқлаб, майдондан сакраган тўпни қабул қилиш пайтида рақибга яқинроқ қўли билан тўпни уриб чиқаради. Тўпни хужумчидан ўтишнинг бошланғич даврида орақадан ҳам уриб чиқариш мумкин.

Тўпни тўсиб олиб қўйиш. Тўпни узатиш пайтида тўсиб олиб қўйиш, тўпни тўсиб олиб қўйишнинг шу усулининг муваффақияти аввало ҳимоячи ҳаракатининг тезлиги ва ўз вақтидалигига боғлиқдир. Агар хужумчи тўпни жойида туриб кутса, унга қарши чиқмаса, унда тўпни тўсиб олиб қўйиш нисбатан қийин эмас кескин ҳаракат қилиб, сакраб бир ёки икки қўл билан тўпни тўсиб олиб қўйиш керак.

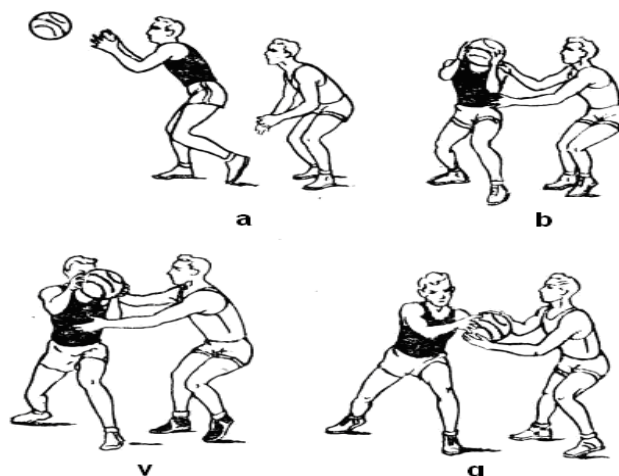


20-расм. Тўпни ерга уриб юрилаётганда уриб чиқариш.



21-расм. Майдон юзасидан сапчиётган тўпни уриб чиқариш.

Одатда ҳужумчи тўпга етарли даражада тез чиқади. Бундай ҳолда ҳимоячи қисқа ораликда мумкин бўлган максимал тезликни олиб, учаётган тўп томондаги йўлда рақибнинг ўзи ўтиши керак. Елка ёки қўллар билан тўп томонга рақиб йўлини кесади ва тўпга эга бўлади.



22-расм. Тўпни олиб қўйиш.

Ҳужумчи билан туртишиб кетмаслик учун, ҳимоячи, унинг ёнидан зич (ёпишган) ҳолда ўтаётиб, йўн томонга анча оғади. Тўпни эгаллагандан кейин хато қилиб қоймаслиги учун дарҳол тўпни уриб юришга ўтиши маъқул.

Тўпни олиб юрганда тўсиб олиб қўйиш. Тўпни олиб бораётган ҳужумчига ҳимоячи етиб олган пайтда амалга оширилади. Бунинг учун унга тўпни уриб юришнинг тезлиги мароми мослашиши керак, сўнг эса, ҳужумчининг орқасидан чиқиб, ундан бир лаҳза аввал ҳужумчига яқинроқ қўли панжасига

сакраётган тўпни қабул қилиш ва ўзи тўпни уриб юришни давом эттириши керак, лекин бошқа йўналишда.

Тўпни отиш пайтида ушлаб олиш. Бўйда ва сакраш баландлигида хужумчи олдида баъзи афзалликларга эга бўлган ҳимоячи саватга отиш пайтида тўпни қўлдан учиб чиқишига ҳалақит қилиши керак. Отишга қарши ҳаракат пайтида ҳимоячи бевосита тўп яқинида бўлиши керак. Ўшанда букилган панжани тўпга ёнидан – тепасидан қўйишади, натижада хужумчи саватга отишни бажара олмайди. Тўпни тўсиш ўйинчи шерикнинг страховка қилиши давомида ҳам амалга ошиши мумкин. Масалан, марказий ўйинчи тўпни олган заҳоти сакраб бурилиб саватга хужум қилади. Бироқ страховка учун томонга бошқа ҳимоячи бурилиб, отишнинг асосий даврини бошланғич пайтида тўпни орқасидан тўсади. Тўпни ушлаб олиш пайтида бутун қўл билан (қўллар билан) юқоридан пастга ҳаракат қилишдан қочиш керак, айниқса, икки ёки бир қўл билан пастдан ташлашга ҳаракат пайтида.

Сакраб саватга отиш пайтида тўпни қайтариш. Сакраб саватга тўп отишга самарали қарши ҳаракат энг қийин вазифа ҳисобланиб, ҳимоячидан бутун кучни сафарбар қилишини, маҳоратини ва эътиборини талаб қилади. Тўп бармоқ учларидан чиққанда ва хужумчи томонидан назорат қилинмаётган пайт, тўпни ҳалқа томон учиш йўналишидан қайтариш учун энг яхши пайт ҳисобланади.

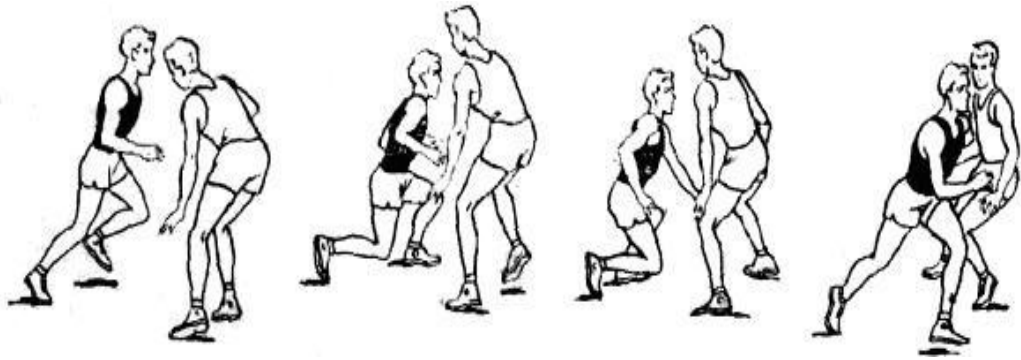
Ўзининг шчитни олдида (ёки остида) сапчиган тўп учун курашда тўпни эгаллаш. Хужумчи саватга тўп отганидан кейин ҳимоячи шчит томонга рақиб ўтиши мумкин бўлган йўлни тўсиши, мустаҳкам ҳолатни эгаллаши, сўнг эса сапчиган тўпни тез ва ўз вақтида эгаллаш учун сакраб, курашиш керак. Сакраш озгина югуришдан кейин ёки жойида туриб, икки оёқ билан бўлганидек, бир оёқ билан депсиниб бажарилади. Баланд сакраб ва тўпни эгаллаб, ўйинчи ерга тушаётганда, тўп ёки шчитга тааллуқли бўлган қулай ҳолатни рақибнинг эгаллашига ҳалақит бериш учун кучли курашда оёқларни кенг қўяди ва гавдасини букади.

Финтлар ва усулларнинг бирга қўшилиши. Баскетболнинг ҳозирги замон техникаси анализи, одатда, баъзи усулларни ўрганишга асосланади. Бирок мусобақалар амалиётида ҳамма бу усуллардан алоҳида кўринишда деярли кам фойдаланилади. Аниқ бир ўйин ҳолатида қийин тактик вазифани муваффақиятли бажариш учун кўпроқ улардан бир усулнинг иккинчи усул билан ёки финт билан бирин-кетин қойилиши комплекси қўлланилади.

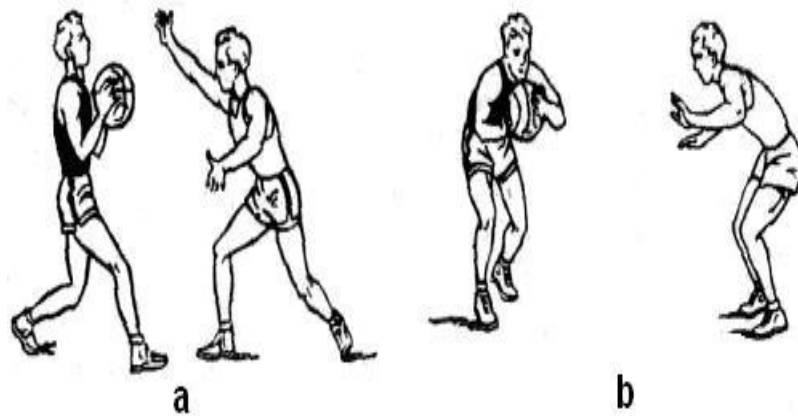
Кескин югуриш финти – кескин югуриш. Ўйинчи чап оёғини олдинга-чапга чиқариб кўяди, гавдасини чапга бир оз эгади ва ҳимоячига уни чап томонга айланиб ўтишга тайёрланаётганини кўрсатган ҳолда худди ўша томонга қарашини (нигоҳини) ўтказди. Агар ҳимоячи финтга жавоб қайтарса, у ҳолда гавдани эгиш билан ҳимоячи ёнидан ўнг оёғи билан шиддатли қадам қойиш керак.

Ўтиш учун финти – ўтиш. Ўтишга имитация қилиб ўйинчи олдинга – чапга қадам кўяди, худди ўша йўналишида кўллар тўп билан бурилади. Ҳимоячи финтга жавоб қайтарганда, ўйинчи дарҳол зарб билан тепиниб итарилади (туртилади) ва чап оёғи қадами билан ҳимоячи ёнидан тўп билан ўнг томонга ўтиб кетади.

Саватга тўп отиш финти – узатиш. Ўйинчи чап оёғини олдинга-ўнгга кўйиб отиш финтини бажаради. Ўша йўналишда кўлини тўп билан олдинга чиқаради. Бир оз танаффус бўлади: ўйинчи олдинги ҳолатда қолган ҳолда, нигоҳ ва бошининг бурилиши билан, ҳимоячига фаол ҳаракатлар бошқа томонга йўналтирилганини кўрсатади. Ҳимоячи қарши ҳаракатларга тайёрланади, лекин бу вақтда ўйинчи худди олдинроқ қилинган финтни давом эттираётгандай, уша томонга ўтади. Тўпсиз ва тўп билан финтлар 23,24-расм.



23-расм. Тўпсиз чалғитиш.



24-расм. Тўпни узатиш имитацияси билан чалғитиш.

2. 2. Тактик тайёргарликнинг вазифалари

Тактик тайёргарликнинг асосий мақсади - шуғулланувчиларни спорт курашидаги аҳволга қараб техник усулларни бажаришга ўргатишдир.

Баскетболчини тактик маҳоратини, ҳозирги замон ўйин тактикасини тушунмай ва уни ривожланиши тарихини билмай туриб (куз олдида келтириш қийиндир) тасаввур қилиб бўлмайди. Бу маълумотлар тайёргарликнинг назарий бўлимида ўз аксини топган. Амалий бўлим, тактик масалани амалга ошириш учун шериклари билан ўзаро ҳаракат қилиш ёки шахсий ҳаракат қилиш имконини берадиган аниқ малакаларни эгаллашга қаратилган жараёндир.

Тактик тайёргарликда методик ҳаракатдан ўзаро боғлиқ тўртта вазифани кўриш мумкин.

1. Ўйинчиларда тактик фикрлашни, мураккаб реакция тезлигини, майдонда ориентировка қилишни, зеҳни ўткирликни (зийрак), ижодий ташаббусни ва ҳар хил ҳаракат қилиш масалалар(вазифалар) ечимини (ҳал қилишни) олдиндан кўра олиш қобилиятини ривожлантириш.

2. Шуғулланувчиларни шахсий ҳаракатга ва шериклари билан ҳужумда ва ҳимояда оддий ўзаро ҳаракатлар бажаришга ўргатиш. Ҳужумда ва ҳимояда ўйинчиларни майдонда жойлашишини аниқлаб ва уларни функцияларини аниқ-аниқ белгилаб, жамоа ҳаракатларига ўргатиш.

3. ўйинларда айрим техник усулларни, тактик малакаларни ўз имкониятига ва рақиб ўйини хусусиятларига қараб самарали фойдалана билишни шакллантириш.

4. Майдондаги шароитга ва рақиб ўйини хусусиятларига қараб ҳимоя ёки ҳужумни бирор – бир ҳаракатидан бошқасига тез ўтиш, қобилиятини ўйинчиларда ривожлантириш.

Агар биринчи иккита вазифа асосан тактикани эгаллашнинг бошланғич босқичига тааллуқли бўлса, кейингилари эса кўп йиллик такомиллаштириш босқичида ҳал қилинади.

Ўз ҳаракатларини жамоадош шериклари ҳаракатлари билан мослаб олиб бориш катта аҳамиятга эгадир.

Баскетболчини тайёрлаш тизимида (системасида) тактик тайёргарлик муҳим аҳамиятга эгадир.

Тактик тайёргарликнинг вазифалари.

1. Ўйин тактикасига мувоффақиятли ўргатиш учун асос яратиш (зарур қобилият ва сифатларни ривожлантириш).

2. Техник усулларни ўргатиш жараёнида тактик маҳоратни шакллантириш.

3. Шахсий, гуруҳли, жамоа тактик ҳаракатлари асосларини эгаллаш.

4. Баскетболчи жамоада бажарадиган функциясини (вазифасини) ҳисобга олган ҳолда тактик маҳоратни такомиллаштириш.

5. Шароитга қараб (тезликларини, рақибни ташқи шароити аҳволини инобатга олиб) техник усулларини ва тактик ҳаракатларни самарали ишлата билишни шакллантириш.

6. Бирор нарсадан бошқача нарсага (ҳаракатга) тез ўта олиш (ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга) қобилиятини ривожлантириш.

Тактик тайёргарликнинг воситалари қуйидагилардир:

1. Бир ҳаракатдан бошқасига, бир ҳаракат фаолиятдан бошқачасига тез ўтиш лекин, ориентировка, реакция тезлигини ривожлантиришга йўналтирилган тайёрлов машқлари.

2. Ҳаракатли ва спорт ўйинлари, махсус эстафеталар.

3. Тактика бўйича (шахсий, гуруҳли, жамоа) машқлари.

4. Икки ёқлама ўйин.

5. Назорат ўйинлари ва мусобақалар.

Тактик тайёргарликнинг методлари.

Техник тайёргарлик вазифаларини ечишда қўлланиладиган методларни худди ўзгинаси тактик тайёргарлик жараёнида ҳам қўлланилади. Унда, тактикани ўзига хос хусусиятлари табиийки ҳисобга олинади.

Намойиш қилишда, майдоннинг макети, кинокольцовкалар, фильмлардан фойдаланилади.

Мураккаб тактик ҳаракатларни ўрганилаётганда шароит соддалаштирилади, уни қисмларга бўлинади, ҳар хил сигналлар, ориентирлар ва ҳ.к қўлланилади.

Кўшма (сопряженный) методни фойдаланишда машқлари қайтарилиш сони ва ўтказиш шароитлари тактик тайёргарликни такомиллаштиришга имкон туғдиради.

Ўрганилган тактик ҳаракатларни мустаҳкамлашда ҳаракатни (ўзини ва рақибни) таҳлил қилиш методи қўлланилади. Бунинг учун видеомагнитофон, магнитофон, зенит пленкаларидан фойдаланилади.

Тактик тайёргарлик учун хос метод - бу рақибни (айрим ўйинчига ёки умумий жамоага) ҳаракатини моделлаштириш методидир.

Тактик ҳаракатларга ўргатишда изчиллик.

Тактик тайёргарлик - тренировка жараёнини анча қийин бўлидир. Бунга сабаб, баскетболчининг техник маҳорати охир оқибатда ўйинчиларни тактик фикрлашига ва шериклари билан ўзаро келишиб, тушуниб ҳаракат қила олишларига боғлиқдир. Тактик фикрлашни ривожлантириш ва жамоа бўлиб ўзаро ҳаракат қилишни эгаллаш, ташкил қилиниши ва зарур воситаларни тиклаш бўйича жуда қийиндир.

Тактик тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардир:

1. Тактикани умумий назарий қонуниятларини ва ҳозирги замон баскетболида уни ривожлантириш анъаналари (тенденцияси)ни ўрганиш.
2. Тактик фикрлашнинг теранлиги, пухталиги, интенсивлигини такомиллаштириш.
3. Тактиканинг асосийлари бўлмиш шахсий, гуруҳли ва жамоа ҳаракатларини эгаллаш.
4. Айрим ўйинчиларни ва умуман жамоанинг имкониятларига кўпроқ жавоб берадиган мураккаб усулларни, системаларни ва вариантларни эгаллашда тактик маҳоратни такомиллаштириш.
5. Мусобақа ўйинга ишлаб чиқилган режани, кутилмаганда пайдо бўладиган субъектив ва объектив қийинчиликларга қарамай, тактик қила билишни шакллантириш.

6. Ўйин жараёнида ҳар хил тактик усуллар ва системаларни усталик билан қўллай олишни эгаллаш.

Кўрсатилган вазифалар икки босқичда ҳал қилинади. Биринчи босқичда тактиканинг умумий масалалари ва уни баскетболдаги аҳамияти ўрганилади. Тактик фикрлаш ривожлантирилади, асосий тактик усуллар ва ҳаракат қилиш вариантлари ўрганилади ва такомиллаштирилади, ўйинни асосий системалари ўрганилади. Иккинчи босқичда анча қийин масалалар ҳал қилинади. Тактика назарияси ва кучли жамоалар тажрибаси ўрганилади, ўзини ҳаракатларини ва рақиб ҳаракатларини чуқур таҳлил қилиш қобилиятлари шакллантирилади, ўйинни мураккаб тактик вариантларини амалий жиҳатдан эгаллаш рёбга чиқарилади, кўзланган (мўлжалланган) режани амалга ошириш қобилияти ва мусобақа жараёнида тактика арсенали билан маневр қила олишликни тарбиялаш.

Босқичларнинг ҳар бирида тактик тайёргарлик умумий қонуниятлари назарий жиҳатдан эгаллаш ва тактик маҳоратни амалий эгаллаш йўли билан амалга оширилади. Тактик тайёргарликни (масалалари) вазифалари ҳар хил шаклда ҳал қилинади. Мустақил машғулотларда махсус адабиётлар ўрганилади, шахсий тактик ҳаракатлар амалий такомиллаштирилади.

Жамоанинг умумий назарий машғулотларида ва тренировкаларида шахсий, гуруҳли ва жамоа ҳаракатлари такомиллаштирилади. Мусобақа давомида рақибнинг тактик имкониятлари таҳлил қилинади ва умумийлаштирилади, ўрганилган тактик вариантлар ва системалар текширилади.

Баскетболда тактик ҳаракатларни кетма-кет ўрганиш материални эгаллашда аналитик (анализ, таҳлил қилиш) йўлни фойдаланишни кўзда тутди. ўйиндан алоҳида тактикани айрим элементлари ўрганилади, улар

кейинчалик тайёрлов ва ўқув ўйинларида мустаҳкамланади, кейинроқ анча мураккаб элементлар ўрганилади, улар ҳам ўйинда мустаҳкамланади ва ҳ.к. Фақат болалар билан тайёрлов ва кичик гуруҳ дастлабки эгаллашларни ҳаракатли, тайёрлов ва содалаштирилган ўқув ўйинлари жараёнида амалга ошириш мумкин.

Ўйин тактикасини ўрганиш аввал ҳужумни шахсий ҳаракатларининг асосларини эгаллаш билан кейинроқ ҳимоянинг шахсий ҳаракатлари асосларини эгаллаш билан бошланади. Булар билан назарий танишиш эса, техник усулларни у ёки бу усулни вазият талаб қиладиган шароитда, ўрганиш жараёнида амалга оширилади. Амалий эгаллаш бўлса, усулларни такомиллаштириш жараёнида, вазиятга қараб ҳаракат қилишни оқилона йўлини танлай билишни ривожлантирилади амалга оширилади. Тактик ҳаракатларни умумий асосларини эгаллагандан кейин маълум ўйин системаларига мувофиқ равишда изчиллик ўрганиш бошланади.

У ёки бу системани айрим вариантини ўрганиш ушбу изчилликда (кетма-кетликда) юзага чиқади:

1. Ҳужумни ёки ҳимояни шу системасини моҳияти ва унинг асосий вариантлари билан танишиш;
2. Шу вариант учун характерли, шахсий тактик ҳаракатларни эгаллаш;
3. Шу вариантда жамоа ҳаракатларини асосини ташкил қилувчи гуруҳли ўзаро ҳаракатларни эгаллаш;
4. Жамоа ўзаро ҳаракатларини урганиш;
5. Ўрганилаётган вариантни бошқалари билан ўзаро боғлаб такомиллаштириш.

Тактик ҳаракатларни тренировка қилиш жараёнида ўрганилаётган ўзаро ҳаракатларни ҳар хил шароитларда (содалаштирилган, мусобақага

тенг ва ундан оғир шароитларда) кўп марта қайтариш жуда муҳимдир. Оғир шароитни баскетболда яратиш учун асосан тактик ҳаракатларни бажаришда чегараланган вақтда, ҳаракатларни жуда тез, қаршиликни орттириш ва тактик машқларда ҳамда ўқув ўйинларида бира тўла иккита тўп ишлатишлар ва шу кабилар орқали юзага келтирилади.

Янги тактик ҳаракатларни ўрганиш авваломбор техник усулларни эгаллашни, руҳий ва жисмоний тайёргарлик даражаси тўғри келишликни назарда тутати.

Шахсий тактик ҳаракатларга ўрганишда шуғулланувчиларда ўйин вазиятини таҳлил қила билишни ва шунга суянган ҳолда мос усуллар ҳамда уларни амалга оширса бўладиган усулларни танлай билишни шакллантириш лозим.

Бунда асосийси ўйинчиларда тактик фикрлашни ривожлантиришдир. Биринчи галда ҳужум тактикаси ҳаракатларини эгаллаш амалга оширилади. Авваломбор, жойни тўғри танлаш ва ҳимоячидан озод бўлиш ўрганилади, бунинг учун ўйинчиларини рақиб томонга ўтиш йўлини ўз вақтида тузишни, кейин бу билан тез ёриб ўтишни бириктирадилар. Шундан қайтган тўпни эгаллаш билан қайта ҳужум қилишни бирлаштирилганда ўйинчини биринчи тўп узатиши ёки тўп олиб юриши танлашига эътибор берилади. Кейинги босқичда тўп олиб қўйишга, тўпни уриб чиқаришга, тўсиб қолишга ва шу кабилар учун имкониятдан фойдалана билиш ўрганилади. Ҳужум ва ҳимоя шахсий тактик ҳаракатларини такомиллаштириш учун ҳимоячи билан ҳужумчи ўртасидаги мусобақа машқлари, топшириқли ва эркин «бирма-бир» ўқув ўйинлари муҳим аҳамиятга эгадир. Ўйинлар қуйидаги вариантларда қўлланилади:

1) Майдон ташқарисида турган шериги ёрдами билан (агар ҳужумчи чалғитиб ўта олмаса, у тўпни майдон ташқарисидаги шеригига узатиб, сўнгра ҳимоячидан ошириб тўпни қайтариб олади);

2) Ҳужумчи тўпни бетўхтов олиб юриш билан (тўп билан алдаб ўтиш);

3) Қўшимча ҳимоячи билан (агар ҳужумчи алдаб ўтса, қўшимча ҳимоячи уни таъқиб қила бошлайди).

Асосий шахсий ҳаракатлар ўрганилгандан кейин гуруҳли ўзаро ҳаракатларни эгаллашга киришилади. Аввал ҳужумчилар сон жиҳатдан ҳимоячилардан кўп (ортиқ) бўлгандаги ўзаро ҳаракатлар ўрганилади. Кейин рақиблар сон жиҳатдан тенг бўлган пайтдаги икки ва уч ўйинчини ўзаро ҳаракатлари қуйидаги кетма-кетликда ўрганилади: карама-қарши ҳаракатлар, кесишиб чиқишлар; тўпли ва тўпсиз ўзаро ҳаракат қилаётган ўйинчилар ўртасида, якка тўсиқ қўйиш; кузатиш билан тўсиқ қўйиш ва актив тўсиқлар; жуфт тўсиқлар ва қайта қўйилган тўсиқлар.

Гуруҳли ҳаракатларни эгаллаш «тўпни узат ва чиқ» ўзаро ҳаракатини эгаллаш билан бошланади.

Позицион ҳужумни амалга ошириш учун гуруҳли ҳаракатлар майдонни чегараланган қисмида тўп учун кўндалангига ва узунасига муддатли (кўкқисдан) югуришлар ёрдамида чиқишлар рўёбга чиқарилади. Учбурчак бўлиб ҳужумни ташкил қилишда биринчи (ҳолатда) галда ўйинчилар доим ўртадаги, «орқада келаётган» ўйинчи орқали тўп узатиб ўзаро ҳаракат қиладилар ва шу ҳолатни яъни учбурчакни сақлаб қоладилар. Иккинчи (ҳолатда) галда бу ўзаро ҳаракатлар олд зонанинг чегараланган қисмида амалга оширилади.

Ҳамма асосий вариантлар ўрганилгандан кейин ҳар қандай қийинчиликларга карамай ўйлаб қўйилган тактик режани амалга ошира

билишга ҳамда мусобақа жараёнида тизимли ва вариантларни маневр қила билишликка асосий урғу берилади. Шу мақсадда: ўйин вақтини келишилган натижагача узайтириш; ҳалақит берувчи омиллар бўлган шароитда тактик вазифаларни бажариш; қаршилиқ кўрсатувчилар сон жиҳатидан кўп бўлган шароитни киритиш; кутилмаганда берилган сигналлар бўйича бир тактик вариантдан бошқасига ўтиш; келажакда ўйнаш лозим бўлган рақиб моделини яратаётган шериклари билан ўқув ва ўртоқлик учрашувларини ўтказиш тавсия қилинади.

Тез ёриб ўтишга ўргатиш ва уни такомиллаштириш.

Тез ёриб ўтишни эгаллашда бош вазифалар:

1. Юқори темпда (суратда) бўладиган ўйинга ва рақиб томон тез ҳаракат қилиши учун бор имкониятдан фойдаланишга руҳий ҳолатни тарбиялаш;
2. Тезликни ҳар хил томонларини такомиллаштириш;
3. Техникани тез бажаришлилигини эгаллаш;
4. Тез ёриб ўтишнинг вариантларини эгаллаш;
5. Ўйин вазиятига, рақибнинг имкониятига, жамоанинг таркибий хусусиятига қараб, вариантларни оқилона қўллаш билишни ривожлантириш.

Тез ёриб ўтишда ўзаро ҳаракатларни вариантларини ўрганишда, куйидаги изчиллик мақсадга мувофиқдир:

1. Майдон ўртасидаги жой алмашмасдан, қисқа узатишлар ёрдамида ўйинчиларни ўзаро ҳаракат қилишликлари;
2. Ўйинчилар узун узатишлар билан ҳаракатланишлари;
3. Ўйинчилар майдон ўртасидан жой алмашиб қисқа узатишлар билан ўзаро ҳаракат қилишлари;
4. Тўпни узокроқ олиб юриш билан ўзаро ҳаракат;

5. Ён чизик бўйлаб тез ёриб ўтилганда ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатлари.

Ҳар бир вариантда энг аввал биринчи эшелон ўйинчиларнинг ҳаракатлари эгалланади. Кейин биринчи эшелон ўйинчиларини қўллаб қувватлашлари ёрдамида такомиллаштирилади.

Орқадагилар олдинга югуриб кетаётган шерикларига тўпни узатиб уларни кузатадилар ва келаётган тўп учун курашишда иштирок этадилар. Кейинчалик иккинчи элементдаги ўйинчиларни тўп билан бажарадиган ҳаракатлари ўрганилади. Биринчи эшелондаги ўйинчилар олдинда тўпсиз ҳаракат қиладилар. Улар тўпни фақат саватга отиш учун оладилар. Охирги бўлиб эшелонли ҳаракатлари такомиллаштирилади, бунда тўп олиб юришлар эшелонлар аро тўп узатишлар, пайдо бўлган вазиятга қараб бажарилади.

Тез ёриб ўтишдаги ўзаро ҳаракатларининг ҳар қанақа вариантини ўрганишда асосий ўринни ёриб ўтишнинг ривожланиш фазасини (босқичи, қисми) эгаллайди. Кейин яқунлаш қисмига ва охирги галда бошланиш қисмига эътибор берилади. Биринчи машқларда, ўйинчиларни ўзаро ҳаракатлари жойда туриб саватдан, девордан қайтган шерикларидан тўп қабул қилиб олгандан кейин, сўнгра тўпни олиб қўйгандан кейин бошланади.

Бажариш шароитини қуйидагидек мураккаблаштириш мақсадга мувофиқдир:

- А) ўйинчилар йўналишига тўсик қўйиш билан;
- Б) чегараланган майдонда топшириқ бйича пассив ва фаол қаршилик крсатиш билан;
- В) Ўйинчилар ҳаракат йўналиши бўйича эркин қаршилик кўрсатиш билан.

Қаршилик аввал тез ёриб ўтишнинг ривожланиш қисмига, кейин яқунлаш қисмига ва охири бошланғич қисмига киритилади.

Тез ёриб ўтишда такомилланишда, унинг биринчи қисмида қаршилик кўрсатиш машқлари муҳим аҳамиятга эга бўлади. Бунда шчитдан сапчиган тўпни эгаллаш учун курашишдан кейин бошланадиган ҳаракатлар ва тўп олиб қўйиш ҳаракатлари ҳамда ҳужумни яхши ташкил қилинишига қарши ҳаракатлар муҳим аҳамият кашф қилади. Аввал ҳимоячилар, шчитдан қайтган эгалланган ёки тўпни олиб қўйилгандан кейин фаол қаршилик кўрсатиш кераклиги ҳақида топшириқ олиб ҳаракат қиладилар. Баъзи ҳолларда тўпли ҳужумчини баъзи пайтларда олдинга югуриб кетаётган ўйинчини таъқиб қилиш таклиф қилинади. ўйин пайтида шчитдан қайтган тўпни эгаллагандан кейин ёки олиб қўйилгандан кейин кутилмаганда бериладиган сигнал бўйича қарама қарши шчит томон 2x2 ёки 3x3 бўлиб ёриб ўтиш, тез ёриб ўтишни такомиллаштиришдаги энг муҳим ўйинлардандир. Тез ёриб ўтишнинг гуруҳли ва жамоа ҳаракатларини ўрганишда гуруҳларда жуда тез югура оладиган ўйинчилар бўлиши лозим. Тренировка ўйинларида ўйинчилар «олдинга югуриб чиқувчилар» ва орқадан тўп узатувчи ролини бажаришлари керак. Вакти-вақти билан тез ёриб ўтишни яқунлашга кетган вақтни назорат қилиб туриш ва маълум вақт ичида неча марта ҳужум қилиш лозимлигини айтиб туриш лозим. Тўхтамасдан қарама-қарши сават томон тез ёриб ўтишлари машқларда муҳим аҳамиятга эга.

Позицион ҳужум қилишга ўргатиш ва унда такомилланиш.

Бу тез ёриб ўтиш билан амалга оширилади. Шуғулланувчиларни куйидагиларга ўргатиш зарур; 1)шчит қаршисидаги яқин-яқин жойни, асосий жойлашишларни ўзгартириб ҳамда ўз ҳаракатларини тўпли ва тўпсиз ўйинчиларни ҳаракатига мувофиқлаштирган ҳолда, оператив суратда

фойдаланиш. 2)асосий вариантларни эгаллаганлик. 3) ўйин жараёнида аниқ шарт-шароитга мувофиқ асосий вариантлардан усталик билан фойдаланиш.

ўйинчиларни энг аввал жойлашишлар билан ҳар бир позицияда бажариладиган ҳаракат фаолияти характери билан таништириш керак. Бу мақсадда асосий жойлашишларни тушунтириб ва кўрсатилгандан кейин келишилган ҳолда жой алмашиш машқлари қўлланилади. Гуруҳли ҳаракатларни машқлари қўшимча топшириқлар билан ориентировка қилиш шароитларини қийинлаштириш билан; аста секин қаршилиқни кучайтириш билан мураккаблаштирилади. Кейинги ўйинчининг заро ҳаракатлари: учбурчак, кесишиш ва «кичик саккиз» ўрганилади. «Кичик саккиз» бўйича ҳаракатлар қилиш машқларини ҳар хил вариантлари катта ўрин тутади.

Тўсиқлар билан гуруҳли ҳаракатларни ўргатиш муҳим ўрин эгаллайди. Авваламбор шуғулланувчиларда тўсиқ ҳақида тушунча ҳосил қилинади. У мақсадда ҳаракатли ўйинлар қўлланилади. Кейин махсус машқларда (ҳимоячи албатта иштирок этади, у ўзи таъқиб қилаётган ҳаракатлар ўрганилади). Бунда учрайдиган ҳатоларни тузатишга, айниқса: 1) тўсиқ қўйган ўйинчининг, рақибнинг ёнида ёки ёнида-олдида жойлашиши, у рақибни ёнида-орқасида туриши лозим; 2) рақибга «етиб олади»; 3) таъқиб қилаётган ўйинчисини кузатаётган пайтда, тўсиқ қўйган ўйинчи уни қўллари ёки оёқлари билан тутиб қолиши; 4) озод бўлаётган ўйинчи қўйилган тўсиқ томонга ўтиш ўрнига бошқа томонга ҳаракат қилиши; 5) тўсиқ қўйилмасдан ҳаракат қилиши; 6) ҳимоячи эътиборини ўзига жалб қилмасдан тўсиқ қўйилишини пассив кутиб туриш ва шу кабиларга эътибор берилади. Биринчи бўлиб, тўпсиз ўйинчиларни тўсиқ қўйишлари ўрганилади.

Тақомиллаштириш босқичида асосий эътибор қайта ва қўш (жуфт) тўсиқларга борилади. Ҳаракатда қўйиладиган тўсиқ аввал позицион ҳужумни гуруҳли ўзаро ҳаракатларида тез ёриб ўтишда тақомиллаштирилади.

Ўйин тўхтатилгач айрим ҳолларда қўлланиладиган комбинацияларга ўргатиш. Гуруҳли ва жамоани ҳужум ҳаракатларини эгаллаш жараёнида амалга оширилади. Энг аввал ўйин бошланишида ва баҳс тўпи ташланаётганда (отилаётганда), кейин тўп майдон ташқарисидан узатилаётганда ва охири жарима тўпи отиш бажарилганда комбинациялар ўрганилади. Ҳар бир комбинацияни бир нечта якун қилиш йўлларини ўрганиш зарур.

Шахсий ҳимояни ўргатиш ва унда такомилланиш. Асосий вазифалари:

1. Рақиб билан курашишнинг шахсий усуллар арсеналини тўлиқ фойдаланишга ўргатиш;
2. Гуруҳли ўзаро ҳаракатларни мувофиқлигига эришиш;
3. Бир вариантларни ўрганиш ва ҳамма, бешта ўйинчиларни ҳаракатлари бўйича бир хил ҳаракатларни амалга ошира билишни эгаллаш.

Биринчи бўлиб зичлаштирилган ҳимоя кейин эса тарқоқ ҳимоя ўрганилади. Шахсий прессингли ўзлаштиришга, айтилган вариантларни эгаллагандан кейин ҳамда жисмоний, техник ва иродавий (рухий) тайёргарлик юқори даражада бўлганда киришилади. Ҳар бир вариантни ўргатиш унинг учун характерли бўлган шахсий ҳаракатларни такомиллаштириш билан бошланади. Машқлар, ҳимоячиларни таъқиб қилувчига ва тўпга нисбатан жойлашганлиги, уларни фаоллик даражаси ва ҳаракат қаерда бажарилганлигига қараб фарқланади.

Зичлаштирилган ҳимояни ўрганишни биринчи босқичида гуруҳли ҳаракатларини страховка қилиш машқларига кўпроқ эътибор ажратилади, кейинчалик шчитдан қайтган тўп учун курашиш ҳаракатлари машқларга эътибор берилади.

Биринчи ҳолатда асосийси – жойни (позицияни) тўғри танлаш ва тўпни ҳаракатига қараб жойни тез алмаштириш, иккинчи ҳолатда – «сапчиш учбурчагини» ярата билишдир.

Тарқоқ ҳимояни эгаллашда аввал ўйинчини кейин сирпаниб ўтиш ўрганилади. ўйинчи алмашиш учун машқларда ўйинчиларни алмашиш ўз вақтида ва келишилган ҳолда бажарилишга асосий эътибор берилади. Сирпаниб ўтишни ўрганишда эса-ўзаро ҳаракат қилаётган рақибларни кузата билиш, уларни ниятини топа олиш ва тез қарор чиқаришга (тез бирон бир ечимга келишга) эътибор қилинади.

Шахсий прессингни ўрганишга ўтилганда анчагина масофада алмашиш машқларига, бир ҳужумчига икки ҳимоячи ҳужум қилишига, рақибни сон жихатдан ортиқ бўлгандаги қарши ҳаракатларга кўп вақт ажратилади. Таъқиб қилаётган ўйинчиларни алмаштиришга мажбур бўлганда, шерикларни (ҳимоядан) келишилган қарорни қабул қилишларига ва мўлжал қилиш тезлигига; тўпли ҳужумчига иккинчи ҳимоячи ҳужум қилишлиги учун имконият ярата билишликка ҳужум уюштирилишини иложи борича саватдан узоқроқда тўхтатишга ва тўпли ўйинчига тезлик билан чиқишга асосий эътибор қилинади.

Зичлаштирилган ҳимояни ўрганишда, машқлар кичкина чегараланган майдонларда, ўрганилади. Шахсий прессингни ўрганишда эса аксинча бутун майдон бўйлаб ўрганилади.

Шахсий прессингни эгаллаш жуда муҳим, қийин ва ўргатиш узоқ давом этувчи босқич ҳисобланади. Шахсий прессингга ўргатиш, ҳимоячиларни ҳаракатларини изчиллик билан фаоллаштириш ва айниқса тўпсиз ўйинчига қарши шахсий усулларни такомиллаштириш машқлари жараёнида ўтади. Кейин тўпни эгаллаш усулларини ва таъқиб қилинаётган ўйинчи ҳамда тўп ўртасида жойлашганда қаршилиқ кўрсатиш усуллари ўрганилади. Фаол қаршилиқ кўрсатиладиган машқлар (1x1, 2x2, 3x3) майдон ташқарисидан тўпни узатишда маълум вақт ичида тўпни қабул қилмаслик,

тўпни қабул қилганларидан сўнг саватга отишларига йўл қўймасликка ҳаракат қилишлар, муҳим ўрин оладилар. Ҳамма машқларда ҳам аниқ вазифа қўйилади: ҳар қандай шароитда ҳам ўзи таъқибидаги ўйинчидан ажралмаслик, тўпли ўйинчига қарши чиқиш, икки киши ҳужум қилиш ва ҳ.к.

Жамоа ҳаракатларини такомиллаштириш машқлари ва ўйинларда шахсий прессингни қўллаш аввал статик ҳолатдан амалга оширилади. Кейин бу системани қўллаш учун вазиятлар сони кўпайтирилади ва охири тўпни ҳар қанақа йўқотилишидан қатъи назар уни қўллаш топшириғи берилади. Худди шу тартибда шахсий прессингни бутун майдон бўйлаб қўллаш машқлари мураккаблаштирилади. Шахсий прессингни эгаллаш учун рақиб билан курашишга йинчиларда руҳий ҳолатни тарбиялаш муҳим аҳамиятга эгадир. Шахсий ҳимояни такомиллаштириш жараёнининг сўнгги вазифаси ушбу ҳимоя вариантларини оқилона бирга қўша билишни эгаллаш ҳисобланади. Бу мақсадда машқлар ва ўйинлар фойдаланилади, буларда тренерларнинг кўрсатмасига биноан вариантлар ўзгартирилади, маълум вазиятлардан кейин ва охири ўйинда кучларни аҳволи ўзгаришига мувофиқ мустақил ўзгартирилади.

Зонали ҳимояга ўргатиш ва унда такомилланиш.

Асосий вазифалари:

1. Бириктирилган зонада жойни (позицияни) тўғри танлаш, вазиятга қараб уни тез ўзгартира билишни эгаллаш;
2. Ҳар хил жойлашишларни ўрганиш ва уларни, ҳужумдаги жамоанинг ҳолатига қараб усталик билан ишлата билишни эгаллаш;
3. Зонали ҳимоя вариантларини эгаллаш ва майдонда жамоа тартиби ўзгаришига ҳамда рақиб ҳаракатига мувофиқ уларни қўллаш билиш.

Энг аввал зичлаштирилган ҳимоя; 2-1-2, 2-3, 1-3-1 ўрганилади. Шахсий ҳаракатларда, шчит томонга тез қайтиш ва бириктирилган жойни (позицияни) эгаллашга; зонасида тўпли ўйинчига ўз вақтида чиқиш ҳамда тўп узатганидан кейин орқага қайтишга; Ҳужумчилар сон жиҳатдан ортик

бўлган шароитда ҳаракат қила билишга; саватга тўп тушмаганда ҳужумчини шчитдан, «оператив қочишга» ва тез ёриб ўтиш учун тайёрлигига асосий урғу берилади. Гуруҳли ҳаракатларда, шчит тагидаги энг хавфли зоналарни страховка қилишга; тўпли ўйинчига гуруҳ бўлиб ҳужум қилишга; ва шчитдан қайтган тўп учун курашишни ташкил қилишга асосий эътибор берилади.

Тарқоқ ҳимояни ўрганишда, ҳужум қилаётган ривқибнинг иккинчи эшелонида тўп билан олдинга ҳаракатланаётгандаги қарши чиққан биринчи чизиқ ўйинчиларига ҳаракатларига кўпроқ эътибор берилади. Улар олдида – ҳужумни ташкил қилаётган ўйинчиларга қарши фаол ҳаракат қилиш, ҳужумни олдинги ва орқа линиялари ўртасида узилишни амалга ошириш, олдинга тўпни аниқ узатилишига йўл кўймаслик вазифаси қўйилади. Булар билан бир вақтда ҳимоячиларни иккинчи чизиғи шчит тагига қайтиш ўрганилади.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда, баскетболчиларни ҳаракат сифатларини тарбиялаш услублари деганда, организмни баскетбол ўйнашдаги иш фаолиятида бевосита зарур бўладиган организмни бутун аъзолари ва бўлимлари, функционал имкониятлари жуда ҳам юқори ривожланишга йўналтирилгандир. Табиийки бунинг учун машқлардан фойдаланилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик учун ҳар томонлама таъсир қиладиган машқлардан фойдаланилади. Ҳар бир жисмоний машқ организмга ҳар хил таъсир қилади. Бу кўпинча спорт тренировкасини бир нечта вазифасини ечишда кўл келади яъни кросс ёрдамида чидамлилиқ ривожлантирилиб, тиришқоқликни, қийинчиликни енгиш иродаси тарбияланади.

Махсус жисмоний тайёргарликка – махсус йўналтирилган машқлардан кўпроқ фойдаланилади.

Баскетболнинг майдон бўйлаб ҳаракат қилишлар, ҳужум қилиш вазифаларини бажаришга йўналтирилган ва конкрет ўйин ҳаракатларини амалга ошириш давомида юзага келган бутун ҳаракатлар тизимининг бир қисми ҳисобланади. Улар баскетбол техникаси асосларидир.

Ўйинчи майдон бўйлаб ҳаракат қилиш учун юриш, югуриш, сакраш, тўхталиш, бурилишлардан фойдаланади. Шу усуллар ёрдамида у жойни тўғри танлаб олиши, уни таъқиб қилаётган рақибдан узоқлашишга (қочишга) ва кейинги ҳужум учун керакли йўналишга чиқиши, бошқа усулларни бажариш учун энг яхши, қулай дастлабки ҳолатларни эгаллашга эришиши мумкин.

Юқоридагиларни барчаси баскетболчиларни ҳаракат сифатларини тарбиялаш услубларига киради.

АДАБИЁТЛАР

1. И.А. Каримов. «Жисмоний тарбия ва спорт туғрисидаги конун»
2. И.А. Каримов. «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамгармасини тузиш туғрисида» фармон. 2002 й.
3. И.А. Каримов. «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамгармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари туғрисида» фармон. 2004 й.
4. И.А. Каримов. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари туғрисида» қарор. 1992 й.
5. Ганиева Ф.. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007.–123 б.
6. Ганиева Ф.. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003. - 28 б.
7. Ганиева Ф.. Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т. 1998.- 23б.
8. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 1991. - 94с.
9. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинида ҳакамларнинг жойлашиши ва уларнинг ўзаро ҳаракатлари. //Методик қўлланма Т.: 1996. - 17 с.
10. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.

Интернет маълумотлари

www.ziyonet.uz

www.google.uz

www.ziyo.uz