

**‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O’RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT
VA SPORT” KAFEDRASI**

**SPORT O’YINLARI VA UNI O’QITISH
METODIKASI**

B A S K E T B O L

fanidan

MA’RUZA MATNI

III kurs

Buxoro 2018

Ushbu o`ma`ruza matni O`zR OO`MTV tomonidan 2016 yil 8-avgustdagi 355-sonli buyrug`ining 2-ilovasi bilan tasdiqlangan “Sport va harakatli o`yinlarni o`qitish metodikasi” fan dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. Ma`ruza matnida basketbol sport turining rivojlanish tarixi, sport turiga oid ko`nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o`rgatish, musobaqalarni tashkil etish va o`tkazish, hakamlilik qilish bilan bog`liq bo`lgan masalalarini o`z ichiga oladi.

Tuzuvchi:

A.K.Ibragimov – BuxDU “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasini mudiri

Taqrizchi:

Ma`murov B.B. – BuxDU “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasini dotsenti, p.f.n.

Fanning ishchi o`quv dasturi “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining 2017 yil “___” avgustdagi “___”-son yig`ilishida muhokama qilingan va fakultet Kengashiga ko`rib chiqish uchun taqdim etilgan.

Kafedra mudiri: _____ **A.K.Ibragimov**

Fanning ishchi o`quv dasturi “Jismoniy madaniyat” fakulteti Kengashida muhokama qilingan va o`quv jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan (2017 yil «___» avgustdagi “___”-sonli bayonnoma).

Fakultet Kengashi raisi: _____ **Ma`murov B.B.**

Fanning ishchi o`quv dasturi BuxDU ilmiy kengashida muhokama qilingan va o`quv jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan (2017 yil «___» avgustdagi “___”-sonli bayonnoma).

ТРЕНИРОВКАНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИНИНГ КЛАССИФИКАЦИЯСИ (ТАСНИФИ) ВА УЛАРНИ ҚЎЛЛАШ УСЛУБИ.

Жисмоний машқлар инсоннинг ҳаракатланиш амалиётлари бўлиб, булар жисмоний тарбия вазифаларини амалга ошириш мақсадида бажарилади. Бошқача қилиб айтганда, бу жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ ташкиллаштирилган одамнинг ҳаракатланиш фаолиятidir. Ушбу тушунчанинг маъноси қуйидагидан иборат. Инсон амалга оширадиган ҳаракатлар хилма-хилдир: меҳнат ҳаракатлари, маиший ҳаракатлар ва ҳ.к. Ҳаракатларнинг йиғиндиси яхлит бир ҳаракатга мажассамлашади, натижада бу ҳаракатларда инсоннинг ташқи дунёга бўлган муносабати, унинг эҳтиёжлари ва хиссиётлари ўз аксини топади.

Ҳозирги даврда қўлланиладиган жисмоний машқларнинг сони ниҳоятда кўп бўлиб, уларнинг кўпчилиги бир-биридан ҳам шаклан, ҳам мазмунан кескин фарқланади. Ушбу хилма-хилликда тўғри йўлни топиб олиш ва у ёки бу машқни ишлатишда энг аввал уларнинг мазмун-моҳияти борасида аниқ тасаввурга эга бўлмоқ керак.

Жисмоний машқларнинг мазмунини унинг таркибига кирувчи ҳаракатлар ва машқ давомида инсон организмда кечадиган асосий жараёнлар ташкил қилади ва бу омиллар машқ қилувчига ўз таъсирини кўрсатади. Бу жараёнлар ҳам мураккаб, ҳам хилма-хилдир. Уларни турли хил нуқтаи назардан, яъни психологик, физиологик ва бошқа йўсиндан мушоҳада этиш мумкин.

Физиологик нуқтаи назардан олиб қараганимизда жисмоний машқлар даврида организм секин ҳолатга нисбатан функционал фаолиятнинг юқори поғонага кўтариши билан характерланади. Организмдаги ушбу ўзгариш ниҳоятда катта бўлиши ҳам мумкин. Бу эса ўз навбатида машқларнинг хусусиятига боғлиқдир.

Жисмоний машқларнинг мазмун-моҳияти педагогик нуқтаи назардан қаралганда, бунда алоҳида физиологик, биохимик ёки бошқаузвий ўзгаришлар унчалик муҳим эмас, балки улар натижасида инсоний қобилиятларни муайян мақсад томон ривожлантириш ва буни муайян маҳорат ва билимларни шакллантириш билан биргаликда олиб бориш алоҳида аҳамият касб этади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида моддий ва психологик ходисаларнинг ҳаққоний бирлигидан келиб чиққан ва диалектика позицияларидан қурилган тақдирдагина уларнинг мазмун-моҳиятини тўғри талқин этиш имконияти вужудга келади.

У ёки бу жисмоний машқнинг маъно жихатида хусусиятлар унинг шаклини белгилаб беради. Жисмоний машқнинг шакли унинг ички ва ташқи тузилиши /яъни унинг шаклланиши жисмоний тарбияланиши/ни белгилаб беради. Жисмоний машқнинг ички тузилиши шу билан характерлики, бунда организмдаги ҳаракатланиш жараёнлари муайян машқ давомида бир-бирлари билан қандай боғланган, уларнинг нисбати қандай, уларнинг биргаликда ҳаракатланиш ваўзаро муносиблиги билан белгиланади. Масалан, югуриш давомида кузатиладиган асаб ва мускуллар ўзаро ҳаракатлари, мотор ва вегетатив ҳаракатланишлар, шунингдек, турли энергетик /аэробик ва анаэробик/ жараёнларнинг муносиблиги, масалан, штанга кўтариш давомида кўрсаткичлардан бўлиши мумкин. Жисмоний машқнинг ташқи тузилиши унинг кўзга кўринадиган шаклларида бири ва бу нарса макон, замон ва динамик ҳаракатларнинг ўзаро нисбати билан характерланади.

Жисмоний машқнинг шакли ва мазмуни органик тарзда бир-бири билан боғланган бўлиб, бунда мазмун белгиловчи ва ҳаракатчанроқ унсур бўлиб шаклига нисбатан муҳимроқ аҳамиятга эгадир.

Демак, у ёки бу жисмоний машқда муваффақиятга эришиш учун энг аввало унинг мазмуний томонини керакли тарзда ўзгартирмоқ керак, ҳамда куч, тезлик ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш асосида организмнинг функционал имкониятларини ошириш учун шарт-шароит яратиш керак.

Буларнинг пайдо бўлишидан кўп миқдорда мазмун элементларининг ўзгаришига ҳам боғлиқдир, шу билан бирга машқнинг шакли ҳам ўзгариб боради. Шакл ҳам ўз навбатида мазмунга таъсир кўрсатиши мумкин. Жисмоний машқларнинг шакли тўлиқ бўлмаса, бунинг натижаси ўлароқ ички имкониятларни максимал тарзда ифода этиш йўлида тўсиқ пайдо бўлади ва аксинча, шакл мукамал булса, бунинг оқибатида жисмоний қобилиятлардан эффектив тарзда фойдаланиш имконияти туғулади. Жисмоний машқларнинг шакли мустақил аҳамиятга эга бўлади. Шу нарса ҳам ифодасини топадики, мазмунан турлича бўлган машқлар умумий хусусиятга эга бўлади. Масалан: бир маромда бажариладиган югуриш.

Жисмоний машқлар бу ҳаракатланиш амалиёти ва уларнинг мажмуи бўлиб, жисмоний тарбия масалаларини ҳал этишга қаратилган, ҳамда унинг қонуниятларига биноан шаклланган ва ташкиллаштирилган бўлади.

Жисмоний машқлар машғулотларнинг асосий воситаси сифатида.

Жисмоний машқларнинг самарадорлиги энг аввал уларнинг мазмуни билан белгиланади. Жисмоний машқларнинг мазмунига кирувчи ҳаракатланиш омиллари ҳаракатлар, амалиётларнинг асосий хоссалари бўлиб, бунга уни бажариш давомида организмдаги функционал системаларда ҳосил бўлган жараёнлар киради. Ва бунда жисмоний хусусиятларнинг рўёбга чиқиши даражаси ҳамда психологик жараёнлар намоён бўлади.

Мунтазам бажарилиб туриладиган жисмоний машқлар танада мослашувчи функционал ва морфологик ўзгаришларга сабаб бўлади. Булар эса ўз навбатида жисмоний ривожланишнинг кўрсаткичлари ошишига омил бўлиб, киши саломатлигининг ҳолатига ҳам хисса қўшади. Мувофиқ шартларда улар муҳим соғломлаштирувчи аҳамиятга эга бўлиб, махсус ҳолларда эса специфик аҳамият касб этади. Жисмоний машқлар тарбиявий ролни ҳам бажаради. Жисмоний машқлар ёрдамида инсон ўз танасини бошқариш салоҳиятига ҳам эга бўлиб, ўз жисмоний кучини ишлатишга ҳам қодир бўлади. Булар ёрдамида ҳаёт учун муҳим булган ҳаракатланиш

омиллари шаклий жиҳатидан ўрганиш имконияти пайдо бўлади. Жисмоний машқларнинг мазмуни уларнинг шахсга бўлган таъсирини белгилайди. Бу машқлар кўп ҳолларда шахсга оид булган бир қатор сифатларнинг ғайриоддий тарзда намоён бўлишига туртки бўлади. Ўз хиссиётини бошқариш давомида инсон ўзида ҳаёт учун ниҳоятда қимматли булган шахсий сифатларни пайдо қилади, масалан, шижоат, қатъият, меҳнатсеварлик ва дадиллик.

Ҳар қандай жисмоний машқнинг мажмуини одатда инсонга таъсирланишнинг бутун бир мазмуни билан ажралиб туради. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки мураббий учун касбий жиҳатдан шу нарса ниҳоятда муҳимки, у ишлаётган машқни педагогик нуқтаи назардан ҳар томонлама баҳолай билсин, унинг турли жабҳаларини таълимий ва тарбиявий мақсадларда ишлатиш имкониятларини чамалаб чиқа олсин.

У ёки бу жисмоний машқнинг мазмун хусусиятлари унинг шаклини белгилаб беради. Жисмоний машқнинг шаклида унинг ички ва ташқи тузилиши намоён булади. тузилма, ташкиллаштириш услуби

Жисмоний машқнинг ички структураси турли хил жараёнларнинг қонуний муносиблиги билан характерланади. Бу жараёнлар ҳаракатланиш амалиётларининг бажарилишини таъминлайди. Жисмоний машқларнинг ташқи структураси эса унинг заҳирий шакли бўлиб, бунда ҳаракатланишнинг макон, вақт ва куч ишлатиш параметрларининг маълум бир муносиблиги билан характерланади.

Машғулотларнинг асосий воситаларини ишлатиш услублари.

Ҳар қандай ҳаракатланиш амалиётини ўрганиш жараёнида маълум даражада поёнига етган босқичларни ажратса бўлади ва қобилятининг шаклланишидаги муайян даврларига тўғри келади. Агарда ҳаракат ўқитиш давомида озми-кўпми мукамал маҳорат даражасига етказилган бўлса, унинг шаклланиши уч босқичдан иборат бўлади. Ва бу босқичлар тарбиявий масалалар жиҳатидан ҳам бир-биридан фарк қилади.

Биринчи босқичда ҳаракатланиш амалиёти ўрганилади. Бунда ҳаракатланиш татикасини умумий шаклда бажариш қобилияти шаклланади. Иккинчи босқичда ўрганиш жараёни чуқурроқ ва батафсилроқ хусусиятга эга бўлади. Натижада ушбу босқичда ҳаракатланиш маҳорати аниқ шаклга келади ва қисман одат тусига кириб қолади. Учинчи босқичда ҳаракатланиш амалиётининг мустаҳкамланиши ва тобора такомиллашиши таъминланади, бунинг натижасида мустаҳкам маҳорат шаклланади: ўқитилаётган шахс шундай сифатларга эга бўладики, булар ёрдамида ушбу маҳоратни ҳаракатланиш амалиётининг турли ҳолатларида мақсадга мувофиқ тарзда ишлатиш имконияти ҳосил бўлади.

Ўз-ўзидан равшанки, мазкур тушунтириш таълим жараёнининг энг умумий схемасидир ҳолос, аслида эсаунинг структураси машғулотларнинг йўналиши, ўрганилаётган ҳаракатларнинг хусусиятлари ҳамда ўқитилаётган талабаларнинг қандайлигига қараб белгиланади. Масалан ёппасига умумий жисмоний тайёргарлик шаклида олиб бориладиган таълим жараёни асосан биринчи ва иккинчи босқичларда амалга оширилади. Худди шу нарса ҳаракатланиш амалиётларига ўргатиш мобайнида ҳам кузатилади ва бунда ушбу аломатлар асосий ҳаракатланиш машқларига дебоча сифатида қўлланилади. Бошқа ҳолларда эса учинчи босқич муҳимроқ аҳамиятга эга бўлиши мумкин ва бу нарса спорт машғулотлари учун айниқса, характерлидир.

Дастлабки ўрганиш босқичида кўзланадиган мақсад бу ҳаракатланиш амалиёти техникасининг асосларини ўрганиш ҳамда ушбу ҳаракатларни жуда бўлмаганда оддий шаклда бажариш қобилиятини шакллантиришдан иборат. Ушбу мақсадга эришиш йўлида хусусий масалалар қуйидагилардан иборат: а)ҳаракатланиш амалиёти ваунга эга бўлиш ҳақидаги тушунчани ҳосил қилиш; б) ҳаракат техникасининг қисмлари /фаза ёки элементлари/ ўрганиш; в)ҳаракатланиш амалиётининг умумий ритмикасини шакллантириш; г)керак бўлмаган ҳаракатлар ва ижро техникасининг қўпол бузилган формаларини бартараф этиш.

**Ҳаракат тузилмаларини (структурасини) эгаллаш ва уларни
такомиллаштиришга бўлган ҳар хил ёндошишларга асосланган
услуглар.**

Таҳлилий ва айрим томонларига сифатларни тарбиялаш
танлов асосидаги танлов асосидаги билан биргаликда.
йўналишга таъсир ёки алоҳида
асосланган жисмоний сифатлар.
услуглар.

I йўсин.

Тўлиқ
/интеграл/ёндошишга
асосланган услублар.

Ажрим-ажрим ва
конструктив

машқларга

Ҳаракатларни

асосланган усул.

ўрганиш жараёнида

Тўлиқ конструктив

Танлов асосидаги

ҳаракатланиш

машқлар усули.

машқлар усули,

билимларини

«Туташган куч» усули ва

ҳаракат

такомиллаштириш

ҳ.к.

тузилмасининг

жараёнида жисмоний

Бу хилдаги усулларда буларнинг номларидан кўриниб тургандек машқ қилувчиларнинг фаолияти мумкин қадар тўлиқ регламентация ёрдамида ташкиллашади ва бошқарилади. Бу регламентация қуйидагилардан иборат: а) ҳаракатларнинг қаттиқ тавсияланган дастурига биноан /ҳаракатларнинг олдиндан келишилган таркиби, уларнинг тузилишининг тартиби, ўзгаришлар ва бир-бири билан алоқалар/; б) машқлар давомида оғирликни иложи борича аниқ миқдорлаш ва унинг динамикасини бошқариш, шунингдек, дам

олишлар ва тушадиган оғирликлар ўртасидаги интегралларни мумкин қадар аниқ нормалаштириш.

Юклама ва ҳордиқни (дам олишни) турли хилларини регламентация қилишга асосланган усул.

Стандарт ва такрорий машқлар усули.		Ўзгарувчан /вариантив/ машқлар усули.	
Узлуксиз оғирликлар режимида.	Узлуксиз оғирликлар режимида.	Узлуксиз оғирлик режимида.	Интервал оғирликлар ва режимида.
Стандарт ва узлуксиз машқлар усули мўътадил тезликдаги узлуксиз бир меёрдаги элементар гимнастик ҳаракатларни бир меёрда такрорлаш ва ҳ.к.	Стандарт ва узлуксиз машқлар усули мўътадил тезликдаги узлуксиз бир меёрдаги элементар гимнастик ҳаракатларни бир меёрда такрорлаш ва ҳ.к.	узлуксиз машқлар усули. Ўзгарувчан меёрдаги узлуксиз югуриш, турли хил элементлар мажмуасини кетма-кет бажариш	Ўзгарувчан интервал машқлар усули машқ ўсиб давомида ёки турли хил йўналишдаги ўзгаришлар тенденцияси билан биргаликда интервал оғирлик.

Қўшма машқлар усули.

Стандарт ва вариатив машқлар усули, такрорий ва ошиб борувчи машқлар усули, камайиб борувчи интерваллар билан бажариладиган такрорий машқлар усули.

Айланма машғулотлар тузилишидаги машқлар усули.

Узлуксиз машқлар усули бўйича «айланма машғулот». Интервал машқлар бўйича «айланма машғулот».

Ҳар қандай машқни бажаришдан ҳосил бўладиган самара бевосита уни бажариш жараёнида вамаълум бир муддат ўтгандан сўнг кузатилиши

мумкин. Биринчи ҳолда машқнинг энг яқин самараси ҳақида сўз бориши мумкин ва бунда бошқа омиллардан ташқари машғулот давомида бир неча бор машқ бажариш натижасида чарчаш ҳолати ҳам бўлиши мумкин.

Жисмоний тарбияда машқларнинг узок муддатли кумулятив самараси машқлардан чиникишда билинади. Ва бундан ташқари жисмоний тайёргарликнинг сақланиши ваянада яхшиланиши номоён булади. Агар жисмоний тарбия қонуниятлари бузилса ва хусусан ҳаддан ташқари ҳолдан тойиш ва ҳаддан ташқари машғулотга берилиб кетишга ўхшаган ҳолатлар вужудга келиши мумкин.

Жисмоний машқларни туркумлаш.

Жисмоний машқларни туркумламок деб, уларни муайян белгиларига қараб гуруҳ ва гуруҳчаларга бўлган ҳолда мантиқан тартибга келтиришга айтилади.

Жисмоний тарбиянинг назарияси ва услубларида жисмоний машқларни туркумлашни қатор хиллари яратилган. Булардан баъзилари жисмоний тарбиянинг барчайўналиш ва хиллари учун умумий аҳамият касб этади, бошқалари узвий аҳамиятга эгадир. /масалан, техникавий ҳаракатларни туркумлаш/.

Ҳозирги даврда жисмоний машқларни туркумлашнинг кенг тарқалган шакли шундан иборатки, булар инсоннинг жисмоний сифатлари ва баъзи кўшимча белгиларига қараб қўйиладиган талабларнинг хусусиятларига қараб гуруҳларга бўлинади:

1. Максимал тезкорлик ёки ҳаракат қувватига қараб белгиланадиган машқларнинг тезлик ва куч билан боғлиқ бўлган турлари /югуриш, сакраш, улоқтириш ва ҳ.к./.
2. Сурункали ҳаракатларда асосан чидамлилиқни талаб қилувчи машқ хиллари /югуриш, сузиш, юриш ва ҳ.к./.
3. Ҳаракатларнинг аниқ берилган дастури шароитида ҳамоханглик ва бошқа салоҳиятларнинг кўринишини талаб қилувчи машқ хиллари /гимнастик машқлар/.

4. Ҳаракат фаолияти режими ўзгарувчан бўлганида, вазият ва ҳаракатлар шакли узлуксиз ўзгариб турган шароитда жисмоний сифатларнинг мажмуи кўринишини талаб қилувчи машқ хиллари /ўйинлар/.

Ушбу хилдаги умумий туркумлаш билан бир қатор ва бунга қўшимча равишда бир нечамаҳсус фанларда жисмоний машқларнинг жузвий туркумланиши ҳам қўлланилади.

Ҳаракатланиш жараёнларининг тузилишига қараб ҳам жисмоний машқларни туркумлаш анча кенг қўлланилади. Жисмоний машқлар ўз навбатида 3 гуруҳга бўлинади: циклик, ациклик ва аралаш.

Булардан ташқари аниқ мақсадни кўзлаб бажариладиган машқларни гуруҳларга бўлиш ва бундан келиб чиққан ҳолда кузатиладиган ўхшашлик ёки тафовутлар ҳам аҳамиятга эгадир. Бу борада тайёрлов, асосий /мақсадга мувофиқ/ машқлар алоҳида ажратилади, булардан биринчилари эса умумий тайёргарлик ва маҳсус машқларга бўлинади.

Машқларни туркумлашда ҳар қандай ҳолда ҳам шу нарса кўзда тутиладики, булардан ҳар биттаси нисбатан доимий белгиларга эгадир ва шу жумладан машқларни бажарувчига бўлган таъсир кучига қараб ҳам. Бироқ шундай бўлсада, ҳар қандай машқнинг муайян таъсир кучи уни бажариш билан боғлиқ бўлган катр шартларга боғлиқдир. Бошқача қилиб айтганда, унинг таъсир кучидаги ҳақиқий характер жисмоний машққа хос бўлган сифатларгагина боғлиқ бўлмасдан, у ким томонидан бажарилиши, қандай бажарилиши ҳамда ким томонидан раҳбарлигида ва қай шароитида машғулотлар олиб борилишига ҳам боғлиқдир. Бинобарин, у ёки бу машқнинг имконий таъсир кучи ҳақида тўғри фикр юритиш учун туркумлашда унинг ўрнини аниқлай билишгина етарли эмас, балки ҳар бир машқни уни бажариш услуби ва қўллаш бошқа шароитлари билан биргаликда қарамоқ даркор.

Юклама ва дам олиш жараёнининг ўзаро боғланган таркибий қисмлари сифатида

Машқ оғирлиги деганимизда машқни бажариш жараёнида организмнинг функционал фаоллиги даражаси тинч ҳолатга нисбатан кўшимча бўлган оғирлик ҳамда бу ҳолатда кечириладиган кийинчиликларнинг даражаси кўзда тутилади.

Оғирликнинг ташқи ва ички томонларини ажратиш муҳимдир. Унинг ташқи томони жисмоний ҳаракатнинг ҳажми ва тезкорлиги параметрлари билан белгиланади, ички томони эса машқлар натижасида организмда рўй берадиган силжишлар натижаси катта-кичиклиги билан белгиланади. Организмнинг бошланғич ҳолати нисбатан бир хил бўлганида оғирликнинг ташқи ва ички томонларида муайян мувофиқлиги мавжуддир. Ташқи параметрлар бўйича бир хил параметрлар функционал силжишларнинг бир хилдаги амалий катта-кичиклигига тўғри келади: ташқи параметрлар бўйича оғирлик қанча кўп бўлса, организмдаги силжишлар ҳам шунчалик кўпаяди ва аксинча, оғирлик қанча кам бўлса, силжишлар ҳам камайиб боради.

Оғирликнинг интенсивлиги – бу мусукуллар ҳаракати томонидан организмларга қўйиладиган талаблар даражасидир. У ёки бу лаҳзада бажарилаётган ишнинг кескинлиги ва вақт доирасида мужассамлашиши билан ҳам белгиланади. Хусусан, оғирлик интенсивлиги иш кучи, тикланиш ҳаракатининг тезлиги ва ҳаракат тезкорлиги билан белгиланади.

Алоҳида машқни бажариш жараёнида оғирликнинг ҳажми ва интенсивлиги тесқари пропорционал ҳолатда бўлади, яъни машқдаги оғирлик қанчалик кўп бўлса, унинг интенсивлиги шунчалик кам бўлади. Ва аксинча, интенсивлик қанча юқори бўлса, ҳажм параметрлари шунчалик кам кўрсаткичларга эга бўлиши мумкин.

Ҳордиқлар орасидаги интервалларнинг ушбу хиллари ҳар бир алоҳида машғулот давомида тикланишнинг шарти сифатида ишлатилади. Тикланиш ва адаптация жараёнларининг умумий йўналашага таъсир қиладиган машғулотларорасидаги ҳордиқ оралиқларини ҳам ҳисобга олиш лозимдир. Ушбу борада оддий ва суперкомпенсатор бўлиб ҳисобланадиган интервалларни алоҳида таъкидлаш керак. Бу интерваллар машғулотларнинг

фойдали томонларини жамлашга ёрдам берар экан организмнинг функционал имкониятларига юқори талаблар қўйилиш имконини беради ва катта машғулотларнинг умумий таъсирчанлигини оширишга имкон яратади.

Машғулотнинг ўйин ва мусобақа услублари.

Бир бутун машғулот доирасида қатъиян регламентланган машқнинг турли хил услубларини мужассамлаштиришнинг рационал формаларидан бири бўлиб даврий машғулот хизмат қилади. Унинг асосини жисмоний машқларнинг бир неча хилларини қайта-қайта такрорлаш ташкил қилади ва булар муайян тартибга келтирилган схемага мувофиқ бир бутун мажмуига бирлашган бўлиб, «кучланиш деворий машғулот» деб аталади.

Қатъиян регламентланган машқлар услубидан фарқли ўлароқ ўйинга хосва мусобақага оид услублар мавжуддир:

- мавзу ва ролга хос бўлган асос;
- ҳаракатларнинг қаттиқ регламентлашувининг йўқлиги; уларни бажаришнинг имконий шартлари; ташкилий асосларни мустақил равишда зоҳир этиш учун имконият кенгайтириш;
- шахслар ўртасидаги ва гуруҳлар ўртасидаги ҳиссиётга тўла бўлган муносабатларни моделлаштириш.

Мусобақага оид бўлган услуб жисмоний тарбия амалиётида нисбатан элементар ва кенг ёйилган шаклларда ҳам ишлатилади. Ушбу услубни аниқлаб берувчи хислат ва тартибга келтирилган рақобат шароитида кучларни конкурс асосида таққослашдир, биринчилик ёки имкон борича юқори натижага эришиш учун кураш бўлиши ҳам мумкин. Мусобақа жараёнида ўзига хос эмоционал ва жисмоний муҳит вужудга келиб, бу муҳит жисмоний машқларнинг таъсири кучини оширади ҳамда организмнинг функционал имкониятларини максимал даражада намоён бўлишига хизмат қилиши мумкин.

Ўқув ўйинининг асосий вазифаси натижага эришишдан кўра курашни олиб бориш маҳорати, ўйин жараёнини кузатиш ва бунда муҳим омилларни

тасодифий ва иккинчи даражали омиллардан ажрата билишдек қобилият намоён бўлади.

Ўйин тайёргарлигининг вазифалари.

1. Кучни тақсимлай билиш маҳоратини такомиллаштириш, яъни ўз кучи ва имкониятларини мумкин қадар мужассамлаштира олиш салоҳиятини шакллантириш, кескин ҳаракатланиш фаолиятидаги даврларни уйғунлаштира олиш.

2. Индивидуал ҳаракатларни ва жамоадаги шериклар билан ҳаракатларни такомиллаштириш, бу эса ишлаб чиқилган режани амалга оширишда ўз аксини топади. Фойдаланган асосий тактик системаларни, комбинацияларни ва уларнинг вариантларини такомиллаштириш.

Ўйин тайёргарлигини таъсирчанлигини қўллаш мақсадга мувофиқдир:

1. Таълимий ўйинга ўйинни олиб бориш билан боғлиқ бўлган танланган схемани амалга ошириш ёки бўлмаса, енгиллаштирувчи факторларни енгил билан бирга режалаштирилган ўзаро ҳаракат системаси билан боғлиқ бўлган топшириқларни киритиш.

2. Бўлажак асосий рақибларни имконий тактик режаси бўйича ҳараат қилувчи шериклар билан таъминлаб ўйинни ўтказмоқ.

3. Заҳирадаги ўйинчиларни вақти-вақти билан жамоанинг асосий таркибига киритиб туриш ва улрдан олинган тактик топшириқни бекаму кўст бажаришни талаб қилиш.

4. Баъзи бир тактик комбинациялар вавариантларни олдиндан шаклланган сигналлар бўйича бошқа тактик комбинация ва вариантларга ўзгартириб туриш йўлини қўллаш.

Мусобақага оид тажрибакор спортчиларни ўқув машғулоти жараёнида асосий ўринни эгаллайди.

Назарий нуқтаи назардан мусобақалар тайёрловчи иккинчи даражали ва асосий тоифаларга бўлинади. Улар расмий, ўртоқлик, синов ва намоёиш этиладиган хилларга бўлинади. Тайёргарлик даври вавазифаларига қараб, мусобақаларнинг вазифаси вааҳамияти ўзгариб туради у ёки бу шаклни

тиклаш мобайнида олдинга кўйилган вазифаларни бажариш устидан назорат омилларини аниқ балгилаш ниҳоятда муҳимдир. Спортчиларни тайёрлаш билан боғлиқ бўлган мақсад ва вазифаларни аниқлашда мураббий асосан программага оид материалдан фойдаланади. Баскетбол машқларидаги ўзига хос машғулотларнинг асосий манбаларини гуруҳлаш анъанавий тарзда техника ва тактик йўналишлар нуқтаи назаридан кўрилади, яъни ўйинга хос, техникавий, тахминан махсус тайёрлов ва умумий тайёрлов.

Сўнги йилларда кўпгина тадқиқотчилар махсус мабааларни педагогик ва жисмоний йўналишлар билан боғлаган ҳолда кўрадилар.

Махсус машқларни тоифаларга бўлиш.

Маълумки, спортчиларга тушадиган оғирлик кучланишнинг 5 та зонасидан иборат бўлади. Ишлаб турган мускулларнинг энергик таъминланиши ва кучланишнинг у ёки бу зонасида вужудга келадиган биохимик ўзгаришлар меҳнат ва ҳордиқнинг вақтинчалик параметрлари билан боғлиқ бўлган аниқ режимга эгадир. Бу чегараларни кесиб ўтар эканмиз биз тезкор машғулотга хос ва йўналишни аниқлайдиган натижага эриша олмаймиз ёки булмаса, организмдаги энергетик ресурсларни буткул адо қилишимиз мумкин.

Махсус машғулот машқларини тоифаларга бўлиш уларнинг физиологик кўрсатмаларига биноан юрак-томир системасининг фаолиятидаги кузатиладиган ўзгаришлар асосида амалга оширилган.

БАСКЕТБОЛЧИЛАР СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ АСОСЛАРИ.

Спорт тренировкеси илмий жиҳатдан асосланган бўлиши лозим. Буни таъминлаш учун, спорт тренировкеси системасини асосий ҳолларини яхши

билиш, қатъий риоя қилиши керак. Спорт тренировкеси системаси деганда биз қуйидагиларни: вазифалар, принциплар воситалар, методларни ва хоказоларни назарда тутиб, спортчиларни тарбиялаш ва қонуний равишда жисмоний ривожланиши бир бутун жараён деб фараз қиламиз. Бу илмий асосланган ва амалий текширилган ситемадир. Унинг самарадорлиги жуда ҳам аниқдир. Тренировка - бу инглизча сўз бўлиб, айнан қуйидаги маънони англатади. Машқ қилиш ва дрессировка қилиш маъноси демақдир.

Ҳозирги пайтда ҳам баъзи бир тренерлар спорт тренировкасини жисмоний машқларни қайтариш деб тушунадилар. Лекин бу катта хатодир. Спорт тренировкеси жисмоний тарбиянинг формасидан бўлиб, анча кенг ва кўп қиррали жараёндир.

Спорт тренировка жараёни 5 та ўзаро узвий боғлиқ қисмлардан иборат:

1. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.
2. Психологик тайёргарлик.
3. Техник тайёргарлик.
4. Тактик тайёргарлик.
5. Назарий тайёргарлик.

Бу ҳамма тайёргарлик турларини натижасида спорт тайёргарлиги яна шаклланади. Спортчининг қандай тренировка қилганлиги даражасининг асосий кўрсаткичи спорт натижаси хисобланади. Бироқ мусобақа натижаларига қараб, умумий тренировка қилинганлик даражаси ҳақида, спортчининг баъзи бир тайёргарлиги ҳақида озроқ фикр юритиш мумкин. Ҳозирги вақтда ҳамма кучли спортчилар йиллик тренировка жараёнида тайёргарлик даражасини баъзи бир томонлари қай даражадалигини аниқлаш учун, умумий жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик буйича назорат машқлар (нормативлар) топширадилар. Тренировка қилинганлик даражаси ҳолатини спорт формаси деб аталиш қабул қилинган. Бундай спорт формаси тренировка мусобақа даврининг бошларида эришилган ва уни охиригача сақланиб қолиши керак.

Тренировкани тўғри уюштирганда тренировкага бўлган чекиниш йилдан йилга ўсиши лозим. Ўтиш даврида тренировка вақтини камайиши ва уни бўлмаслиги сабабли тренировкага бўлган чекиниш бироз камаяди.

Ҳозирги даврга келиб, ўйин ҳаракатларининг фаоллашмаганлиги, техник приемлар янада кўпайганлиги тайёргарлик даржасига бўлган талабни оширади. Ҳозирги кунларда ўйин мазмунини, тайёрлов системаларини функционал фаолиятини такомиллаштириш ва ҳар хил малакаларни яхши ўзлаштириш айниқса зарур.

Ўйинчилар ҳар турдаги ҳаракатлар комплексини бажаришлиги улар махсус тайёргарликни мукамал эгаллашлигини талаб этади. Бунинг ичига шахсий сифат ва малакалардан ташқари ўзаро жамоа бўлиб ҳаракат қилишни махсус малакалари ва қобилиятлари киради.

Ҳар бир ўйинчининг умумий ўйин тайёргарлигидан ташқари жамоада зарур бўлган функцияларни бажариш учун керак бўлган билим, сифат ва малакаларни ўзлаштириши лозим бўлади.

Болалар ва ўсмирлар спорт тренировкаси агар, организмда анатомо-физиологик ўзгариш ижобий бўлганини ва соғломлаштиришга таъсир қилиши ҳамда жисмоний ўсиши ва спорт натижалари юқори бўлишга моил бўлганда тўғри деб ҳисобланади.

Ёш спортчиларни тайёрлаш системасининг структураси куйидагиларни: дастлабки тайёргарлик (7-10 ёш), махсус бошланғич тайёргарлиги 1 йиллик таълимотга мўлжалланган (10-11 ёшлар учун ўқув тренировка гуруҳи), баскетбол бўйича йўналтирилган тайёргарлик (икки ва уч йилга мўлжалланган тренировка гуруҳи) ва спорт такомиллаштириш гуруҳларини ўз ичига олади. Системалар ўртасидаги ўзаро алоқа ҳар бир тайёргарлик босқичларини бевосита ўзаро боғлиқлигини таъминлайди.

Спорт тренировкасининг принциплари

Спорт тренировкасининг тузилиши ва амалга оширишлиги онглилик, қайтаришлилик, аста секинлик, кўрғазмалилик, ҳар бир ўзига хослилик принципларига асосланади. Бу принципларнинг кўпчилиги педагогикадан

ўзлаштириб олинган бўлиб, булар спорт тренировкасининг вазифалари ва шaroитларидан келиб чиққан педагогик жараён дир.

Онглилик принципи. У спортчини ўзини тайёргарлик жараёнига онгли равишда ва фаол муносабатда бўлишилигини назарда тутлади. Ўз тайёргарлигига юқори онглилик муносабатида бўлганда назария ва методикани чуқур ўрганиши, спортчида катта тажриба ва билим яратиб, шу сабабли самарали тренировка қилиш, мусобақада мувафақиятли қатнашиш ва кейинчалик шуларга ўз тажрибасини ўртоқлашишидан иборат дир.

Қайтаришлилик принципи физиологик ҳолатга асосланади. Негаки у шартли рефлекс алоқаларини ташкил қилиш ва организмда тренировка таъсири остида зарур, бўлган (мос) ўзгаришларни юзага келтириш учун бажарилади. Тренировка машғулотларини, жисмоний машқларни қайтармасдан спортда ривожлантириш ва такомиллаштириш бўлиши мумкин эмас. Спорт тренировкасида баъзи жисмоний машқларни қайтармасдан спортда ривожлантириш ва такомиллаштириш бўлиши мумкин эмас. Спорт тренировкасида баъзи жисмоний машқларни қайтариш, шу билан бирга бутун тренировка машғулотларини оптимал равишда қайтаришлилик талаб қилинади. Баъзи машқларни қайтариш сони ва улар ўртасидаги дам олиш интервали спортчининг тайёргарлигига, унинг ёшига, машқ турига, ташқи муҳитга- максимал нагрукани алмашинишлигига боғлиқ дир.

Ҳафталик ёки бошқа цикл бошида спортчининг организми аввалги ҳафта тренировка нагрукасидан бутунлай тикланган бўлиши жуда муҳим дир. Ҳозирги пайтда юқори малакали спортчилар кундалик тренировка машғулотларига ўтаяптилар, шунга қараб, уларнинг нагрукка (миқдор ва интенсивлик жиҳатдан) қайтаришлилик миқдори ўзгаради.

Аста-секинлик ёки изчиллик принципи. Спортчининг муваффақиятида жуда муҳим, ҳаттоки ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Физиологиядан маълумки, органларнинг ўзгариши ва организм системаларини ўзгариши, уларни функцияларни яхшиланиши, узоқ муддат ичида аста-секин давом этган тренировканинг таъсирида бўлади. Бироқ аста-секинлик спортчининг кучи ва

имкониятига мос келиши лозим. Уни тренировкага бўлган чиниқишини яхшилана боришига, спорт натижалари, спорт маҳоратини бир неча йилда ўсишга олиб келади. Ўргатиш методикаси педагогиканинг асосий коидаларига (оддийдан мураккабга) асосланади.

Кўргазмалилик принципи – кинограмма, ўқув киносуратлари ва ҳоказолар ўргатишни сезиларли даражада тезлаштиради, мукаммал техникани ўзлаштиришга ёрдам беради. Ўрганишда спортчиларни техникасини ва тренерни кўрсатаётган ҳаракатларини катта диққат, эътибор билан кузатиш керак.

Ўзига хослилик принципи (эриша оладиганлилик) - спортчининг тренировкасини тузиш ва ўтказишни, унинг ўзига хос хусусиятларини (жинси, ёши, тайёргарлиги, соғлиқнинг қай даражадалиги, маълум сифатларини ривожланганлик даражасини) ҳисобга олишни талаб қилади. Спортчини тарбиялашда ўзига хос ёндошиш, техника ва тактикани ўргатишда, катта самара беради. Ҳар бир спортчининг функционал имкониятларини ошириш мақсадида, тренировка нагрукасини аниқлашда уларга шахсий ёндошиш жуда муҳимдир. Спортчининг ўзига хослилик имкониятини ўрганиш авваломбор аниқ машқлар орқали олиб борилади. Бу машқларнинг доим қўлланиши ва мусобақага қатнашиш натижаси спортчининг тайёргарлигини кучли ва кучсиз томонларини аниқлайди, ҳамда шунга мувофиқ тренировкага ўзгартиришлар киритилади. Юқорида келтирилган принциплар тренировка жараёнида қўлланиладиган асосий ҳоллар ҳисобланади, бу асосий принциплар ўзаро боғлиқ ва ўзаро келишилгандир. Тарбиянинг кўп қирралилигига аста-секинликсиз, аста-секинликсизга эса қайтаришликсиз эришиш мумкин эмас. Эриша оладиганлик (ўзига хослилик)ни ва ҳоказоларни ҳисобга олмасдан муваффақиятга эришиш мумкин эмас.

Тренировканинг асосий воситалари ва методлари.

Ўргатиш методи янги ўқув материални ўрганишда қўлланилади. Бунга ҳаракат малакаларини ва назарий билимларни эгаллаш керак. Машқ методи асосан фойдаланилади.

Техника, тактика ва ҳоказоларга бўлган, тренировкага бўлган чиникишни эгаллаш ва уни ошириш жисмоний машқлар воситасини системали равишда бажариш орқали амалга оширилади. Шунинг учун жисмоний машқлар тренировканинг асосий воситасидир. Улар учта асосий группага бўлинади:

1. Баскетбол ўйини билан бевосита боғлиқ машқлар; икки ёклама ўйиннинг ҳамма вариантлари, 1та шчитга ўйналадиган 5x5 дан то 1x1 гача бўлган ўйинлар. Адабиётда бу машқлар асосий машқлар номи билан юритилади, баъзи бир авторлар, буларни мусобақа машқлари деб атайдилар (Л.П.Матвеев).

2. Иккита гуруҳдан иборат умумривожланиш машқлари:

а) енгил-атлетиканинг турлари, оғир атлетика, футбол, қўл тўпи ва бошқалари.

б) умумривожлантирувчи тайёрлов машқлари ҳар хил предметлар ва уларсиз. Машқ эгилишлар, бурилишлар, силтанишлар ва бошқалардан иборат.

Баскетболга тааллуқли жисмоний ва иродавий сифатларни ривожлантириш ҳамда баскетбол техника, тактикасини ўрганиш мақсадида қўлланиладиган махсус машқлар. Спорт тренировкасида махсус машқларни қўллаш айрим мускул гуруҳларини кучини ривожлантирганлиги учун кўп қўлланиляпти.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган махсус машқлар ёрдами билан бирга, баскетболни ҳужум ва ҳимоясини баъзи бир техника элементларини ўрганиш мумкин ва аксинча. Техникани эгаллаш учун бажариладиган машқларни кўп марта қайтарилиши ҳам ўз ўрнида жисмоний сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради.

Одатда махсус машқлар, баскетболни бир қисмини ёки бир неча ҳаракатлар боғламини ташкил қилган бўлади. Шунга биноан бу машқлар ўз турига яқин ёки шу турдан бўлиши лозим. Психологик тайёргарлик,

иродавий сифатларни тарбиялаш ва жисмоний сифатлар даражасини ошириш мақсадида, махсус атайлаб ташкил қилинган оғир, қийин ташқи муҳит яратилади.

Бир жисмоний машқнинг ўзи қай шаклда ва қандай шароитда бажарилаётганлигига қараб, унинг таъсири спортчида ҳар хил бўлади. Спортчининг тайёргарлигида муҳим аҳамиятга эга шартлардан бири, бу гигиеник режа ва табиатнинг табиий омилларидир.

Бу омиллар марказий системаси ҳолатини яхшилаш учун ҳамда соғлиқни мустаҳкамлаш ва чиниқиш учун жуда яхши воситадир.

Буларнинг ҳаммаси спортчини ҳаёт фаолиятини оширади ва унга кўп ва самарали тренировка қилиш керак. Юқори спорт натижаларига эришиш, машғулотлардан кейин ўз кучини тез тиклашга имкон беради.

Тренировка системасида қўлланиладиган воситаларнинг турли туман бўлишлиги яъни баскетбол тактика ва техникасини ўргатиш ва такомиллаштириш, иродавий сифатларини тарбиялаш, жисмоний машқларни бажариш методлари жуда муҳимдир.

Кўрсатиш ва намоёиш қилиш методи. Ўрганилаётган приемни тасаввур қилишдир. Кўрсатиш жуда аниқ, энгил, ўзлаштириш ва ўрганилаётган ҳаракатнинг муҳим жойларига урғу берилган бўлиши керак. Баъзи ҳолларда қайтариш ва секин кўрсатиш қўлланилади. Агар кўрсатиш билан бирга бошқа приемлар кўрсатилса-кўргазмалар қўлланмалар, кинограммалар ва бошқалар яхши самара беради. Кўрсатишни усталик билан ишлатиш, болаларни ўргатишда катта аҳамиятга эга, негаки уларда 2 чи сигнал системаси унчалик яхши ривожланмаган ва қабул қилинаётган маълумотни асосан 1 чи сигнал системаси орқали қайта ишлайди.

Сўз методи анча кенг қўлланиладиганлар қаторига киради. Кузатиш натижасида ўрганилаётган приемни ички механизмларини ёритиб бўлмайди, бу эса приемни яхши шаклланишини таъминлайди. Сўз методи приемни кўраолмаётганлар учун жуда қўл келади. Шу билан бирга 2 чи сигнал ситемаси фаолияти фаоллашади, шуғулланувчиларни хотираси ва тафаккури

ишга тушади, ўз вазифаларини тўлиқроқ хис қиладилар, ўзлари учун зарур мўлжал ва критерийни англаб оладилар. Агар тушунтириши қиска, аниқ, хаяжонли ва равшан бўлса, у яхши қабул қилинади. Ҳаракатни ўзлаштириш жараёни, хатоларни ва ноаниқликларни тўғирлаш билан бирга олиб борилади. Бу хатоликлар табиийдир ва бу тренер йўл қўйилган хато деб ҳисобланмайди. Бу ўрганишида доим бўладиган нарса ҳисобланиб, улар ҳар хил сабабларга кўра бўлади. Шунинг учун ўргатишнинг асосий вазифаларидан бири, бу хатони олдини ола билиш ва тўғрилашдир. Хатога ўрганиб қолинган бўлса, уни тўғрилаш жуда ҳам қийин. Улар кўпинчалик ҳалақит беради ва унинг натижа самарасини пасайтириб юборади.

Хатоларни келтириб чиқарадиган асосий сабаблар.

1. Ўзлаштирилаётган янги материалга шуғулланувчиларнинг тайёр эмасликлари.
2. Ўрганилаётган ҳаракат тўғрисида эътиборсизлик оқибатида нотўғри тушунча ҳосил қилиш.
3. Ўргатиш схемасида фойдаланадиган машқларни кетма-кетлигининг бузилиши.
4. Координация механизмларини ҳар хил сабабларга кўра (шуғулланувчиларни бирданига юқори натижага эришишга бўлган уринишлари ва ҳоказо) бузилиши.

Ҳаракат малакасини тўғри шаклланиши учун, ҳаракат структураси тўғрисидаги маълумотни келиб туриши. Аниқланаётган хатолар ўз вақтида, берилган кўрсатмалар, қайта кўрсатишлар ва секин тренер билан бирга бажариш орқали тузатилади. Спорт тренировканинг асосий мақсади - спортчиларни юқори натижаларга эриштиришдир. Бу мақсадга эришиш учун, спортчининг организми юқори ва жуда нагрузкаларни кўтара олиши, ҳамда шу билан бирга юқори иш фаолиятини сақлаб қолиши керак. Шунинг учун тренировка асосида, организмни функционал ва ҳаракат қилиш имкониятларини такомиллаштириш, ҳамда уни мусобақа шароитига мослашишига етади.

Ўйиннинг таъсирида ва асосан ҳар хил машқларни ишлатиш натижасида организм фаолиятида ҳар хил ўзгаришлар бўлади. Нагрузкани беришда керакли самарага эришиш учун, улар спортчи организмда қандай ўзгаришларга олиб келишлигини аниқ билиши керак.

Ҳар қандай нагрузка қуйидаги сифатлар қийинлиги, интенсивлиги ва миқдори бўйича бўлинади. Тренировка нагрузканинг умумий самарадорлигига, буларнинг ҳар бири ўз хиссасини қўшади, аммо жисмоний машқлар пайтида бериладиган методга кўпроқ боғлиқдир.

Ҳаракат сифатларини тарбиялаш методлари.

Зарур сифатларни тарбиялаш мақсадида, шу спорт турларига хос восита ва методлардан фойдаланилади. Амалиётда, ўқув тренировка жараёнида қуйидаги 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) сифатларини ва анаэробик жараёнларини такомиллаштирилади.

Сопряженный метод – техника, тактика ҳаракатларини такомиллаштириш билан бирга ҳаракат сифатларини тарбиялашга имкон беради. Шу тарзда кучни, чаққонликни, чидамлиликини шу метод ёрдамида тарбиялаш, ўйинчининг малакалилиги эса мусобақа шароитида фойдаланиш имконини беради.

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, чидамлиликини, чаққонликни ва эгилувчанликни 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, ҳамма 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 қўл келади. Мисол учун кросс ёрдамида чидамлилик ривожлантирилиб, тиришқоқликни, қийинчиликни енгиш иродаси тарбияланади.

Махсус жисмоний тайёргарликка – махсус йўналтирилган машқлардан кўпроқ фойдаланилади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда асосий ўринни кучга, тезкорликка, чидамлиликка 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 приемларини 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 (харакатни 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 такомиллаштириш 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 – приемни 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 хужум ташкил қилади. Баскетбол тактикаси иккига, хужум 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 тренер агар бола техник тайёргарлик жиҳатдан бўш тайёрланган бўлсалар, уларни 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 приемларга ўргатишда уларни олдига оддий тактик вазифалар қўйилса, ўқувчилар уларни ечиб биринчи тактик малакаларни эгаллайдилар.

Мисол учун: тўпни узатиш ва илишни ўрганаётганда шуғулланаётганларга 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 қийиниш ва машғулотларга кеч

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

Буларни тарбиялашда энг асосийси – бу тренер ўзини қандай тута билишидир. 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 намоёйиш 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-қўлтиғлашга 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 руҳий 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, қатъиятлилиқ тарбияланади.

Шуғулланувчиларда машғулотларга онгли муносабатда бўлишликларини шакллантириш жамоа олдига қўйилган мақсад ва вазифаларга кўп жихатдан боғлиқдир.

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.

Тренировка ва ўргатиш жараёнида ўрганилаётган ҳаракатни у ёки бу томонларига ўз эътиборини қаратиши, тўғри тақсимлаши жуда муҳим аҳамиятга эга.

Бундай қилиш шуғулланувчилардан ирода сифатини тарбиялашни талаб қилади.

У ёки бу енгиларда ирода кучи жуда ҳам зарур. Шунинг учун ҳаракатларни, техник премларни 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, катияътлилик бўлиши зарур.

Ирода кучини намоиш қилиш қобилиятини ривожлантириш, ўқув-спорт фаолиятини зарур йўлдоши бўлиб, ўйинчининг иродасини тарбиялайдиган 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.

Жуда оғир ҳолатларда ҳам ирода кучи сабабли бу шароитдан чиқиб олиш мумкинлигига кўп мисоллар бор.

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.

Ҳакамлик қилишни ўргатиш эса ўқув ўйинлари жараёнида ўтказилади. Бундан ташқари баъзи ўйинчилар ўртоқлик учрашувларга ҳакамлик қилиш учун жалб қилинишлари мумкин.

Ўйинга сўз ва кўрсатмалилик методлари ёрдами билан умумий тушунча ҳосил қилингандан сўнг ўргатилади. Ўйинни моҳияти ҳақидаги суҳбат унинг асосий қоидаларини тушунтиришни тўлдиради ва юқори малакали баскетболчилар иштирок этган кинофильмни намойиш қилиш билан мустаҳкамланади.

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

Тўп билан бажариладиган ҳаракатларни жуда ҳам яхши ўзлаштириб олиш ва табиийликни ривожлантириш айниқса зарур. Бу ерда ҳар хил оғирликлардаги, катта-кичик тўплар билан оёқларни ишлатиб жонглерлик қилиш, махсус машқлар яхши ёрдам беради.

Айни вақтда техник приемларни ўргатишга тааллуқли бўлган шахсий тактик ҳаракатларни фикрлаш қобилиятини ривожлантиришга катта аҳамият бериш лозим. Бунда – техник-тактик приемларни 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 кўйидаги 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.

Баскетболчиларни моҳирлиги охир-оқибатда ўйинчиларни жамоа тактик маҳоратининг даражаси билан аниқланади.

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.

Тайёрлаш тўпларининг ўзаро алоқаси машғулотларини комплекс шакл ва методлардан фойдаланишни тақазо қилади. Машғулотларнинг деярли ҳаммасида тайёрлашнинг тури вазифасини ечиш керак.

Спорт техникасига ўргатиш

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

- 1.Ўрганилаётган прием ҳақида тушунча ҳосил қилиш.
- 2.Приемни соддалаштирган, махсус яратилган шароитларда ўрганиш.
- 3.Мураккаблаштирилган шароитда приемни ўрганиш.
- 4.Приемни ўйинда мустаҳкамлаш.

Қайси босқичлигига қарамасдан 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 прием билан танишадилар, уларда ҳаракат тўғрисида аниқ тушунча ҳосил бўлади. Шуғулланувчилар приемни ақлий ёки кўз олдиларига келтирибгина қолмай, ҳаракатни қандай бажаришлик жараёни тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш учун уни бажаришлари лозим.

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

Прием бир неча марта кўрсатилади: аввал ўйинда қандай қўлланилса шундай кўрсатилади, сўнгра секин уни асосий қисмларига эътиборини жалб қилиб кўрсатилади. Кўрсатиш, шуғулланувчилар англаб олишлари ва онгли равишда уларни ўзлаштиришлари мақсадида яхши қисқа тасвирий тушунтириш ёрдамида бажарилади. Прием тўғрисида тушунча ҳосил қилиш, бутун шуғулланувчилар машқни бажаришлари билан тамомланади.

Соддалаштирилган шароитда приемни ўргатиш.

Техника приемларини бевосита ўйинда ўрганиш мумкин эмас. Ўрганишнинг бошланғич босқичида приемни ўргатиш соддалаштирилган шароитларда бажарилиши лозим: жойда ҳеч қандай қаршиликсиз тўпни илиш 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 бажариладиганда 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, приемни нотўғри тушуниш ва ҳ.к.) олиш даркор. Хатони қандай ҳаракат еридалигига қараб тренер уни тўғрилаш учун ҳар хил йўл тутати.

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 (приемни) 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 приемни ўрганиш.

Приемни ўрганишдаги бир босқич, аввалгисига нисбатан давомлироқдир. Бу босқичнинг вазифаси шуғулланувчилар приемни бемалол бажара олишликларидадир. Приемни аста-секин режалаштириб, мураккаблаштира бориш ва ўйинда қўллай олишга ўргатиш. Шароит ҳам аста-секин ўзгара боради.

Бу босқичда ҳаракатнинг қисмлари ўрганилиб, тўп билан бажариладиган ҳаракатлар ўрганилиб қолмасдан, балки шерик билан ўзаро ҳаракат ҳам ўрганилади. Приемни 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) приемни ҳаракатда, сакраб, бошка приемлар 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.

Ўз кучига ишониш учун авваломбор унга сира гумонсирамаслик керак.

Приемни ўйинда мустаҳкамлаш.

Ушбу босқич приемларни ўрганиш жараёнида жуда ҳам муҳим ҳисобланади.

Мураккаб шароитда ўзлаштирилган приемни ўйинда мустаҳкамлаш зарур.

Ўйинлар ҳар турда бўлиши мумкин. Приемни 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. Ўйинда аниқ ҳар хил приемлар қўлланиши мумкин деган вазифа қўйилган бўлиши мумкин. Шу мақсадда шуғулланувчиларни эътиборини ўрганилаётган приемни ўйинда қўллашлигига қаратиш мақсадида баъзи бир чегараловчи махсус ўзгартиришлар киритиш мумкин.

Ўқув ўйинларининг характерини усталик билан ўзгартира оладиган бўлиш керак. Уларни аста-секинлик билан қийинлаштириб бориш зарур.

Ўтилган материални ўзлаштирилганлик сифати қийинроқ ўйинларда, ўртоқлик ва расмий ўйинларда 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. Рухий-иродавий тайёргарликни нимадан бошлаш зарур?

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

ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК

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

Баскетболчини тактик маҳоратини, ҳозирги замон ўйин тактикасини тушунмай ва уни ривожланиши тарихини билмай туриб (кўз олдида келтириш қийиндир) тасаввур қилиб булмайди. 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. Үйинчиларда тактик фикрлашни, мураккаб реакция тезлигини, майдонда ориентировка қилишни, зехни 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. Үйинларда айрим техник приемларни, 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. Үйин тактикасига мувоффақиятли ўргатиш учун асос яратиш (зарур қобилият ва сифатларни ривожлантириш).

2. Техник приемларни 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 приемларини ва тактик ҳаракатларни самарали ишлата билишни шакллантириш.

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

Тактик тайёргарликнинг воситалари қуйидагилардир:

1. Бир ҳаракатдан бошқасига, бир ҳаракат фаолиятидан 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.

Қўшма (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 приемларни, 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 приемлар 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 рўёбга 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 (изчил) 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 соддалаштирилган 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 приемларни у ёки бу приемни вазият талаб қиладиган шароитда, ўрганиш жараёнида амалга оширилади. Амалий эгаллаш бўлса, приемларни такомиллаштириш жараёнида, вазиятга қараб ҳаракат қилишни оқилона йўлини танлай билишни ривожлантирилаётганда 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 ўрганиш;
5. Ўрганилаётган вариантни бошқалари билан ўзаро боғлаб такомиллаштириш.

Бунда бажариш шароитини қуйидагича мураккаблаштирган маъқул: а) топшириқ бўйича пассив ҳимояланиб секин ҳаракат қилиб бажариш; б) худди шунинг ўзи ўйин шароити учун характерли бўлган суръатда (темпда); в) худди шуни ўзи топшириқ бўйича фаол қаршилиқ билан; г) махсус топшириқ бўйича ҳаракат қилаётган ҳимоячилар ёрдамида моделлаштирилган вазиятга биноан ўрганилаётган приёмларни ҳар хил вариантларда яқунлашни бажариш; д) эркин фаол қаршилиқ кўрсатилаётган шароитда тренировка қилиш; е) топшириқ бўйича (ярим майдонда, рақибнинг маълум ҳаракатидан кейин, кам составлар билан ва ҳ.к.) ўқув майдонларида мустаҳкамлаш.

Тактик ҳаракатларни тренировка қилиш жараёнида ўрганилаётган ўзаро ҳаракатларни ҳар хил шароитларда (соддалаштирилган, 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, қаршилиқни орттириш ва тактик машқларда ҳамда ўқув ўйинларида бира тўла иккита тўп ишлатишлар ва шу кабилар орқали юзага келтирилади.

Янги тактик ҳаракатларни ўрганиш авваломбор техник приемларни эгаллашни, руҳий ва жисмоний тайёргарлик даражаси тўғри келишлиқни назарда тутлади.

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

Бунда асосийси ўйинчиларда тактик фикрлашни ривожлантиришдир. Биринчи галда ҳужум тактикаси ҳаракатларини эгаллаш амалга оширилади. Авваламбор, 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) Хужумчи тўпни бетўхтов олиб юриш билан (тўп билан алдаб ўтиш);
- 3) Қўшимча химоячи билан (агар хужумчи алдаб ўтса, қўшимча химоячи уни таъқиб қила бошлайди).

Асосий шахсий ҳаракатлар ўрганилгандан кейин гуруҳли ўзаро ҳаракатларни эгаллашга киришилади. Аввал хужумчилар сон жиҳатдан химоячилардан 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 хужумни амалга ошириш учун гуруҳли ҳаракатлар майдонни чегараланган қисмида тўп учун кўндалангига ва узунасига муддатли (кўққисдан) югуришлар ёрдамида чиқишлар рўёбга чиқарилади. Учбурчак бўлиб хужумни 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.

Бу машқларда ўрганилаётган приёмлар қайси хужумчига йўналтирилиши кўрсатилиши келишиб олинishi керак.

Ҳамма асосий вариантлар ўрганилгандан кейин ҳар қандай қийинчиликларга қарамай 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 қўллаб билишни ривожлантириш.

Тез ёриб ўтишда ўзаро ҳаракатларни вариантларини ўрганишда, кўйидаги 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 узоқроқ олиб юриш билан ўзаро ҳаракат;
5. Ён чизиқ 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. Охириги 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 охириги 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 тўсиқ қўйиш билан;

Б)чегараланган майдонда топшириқ бўйича пассив ва фаол қаршилик кўрсатиш 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 қиладди. 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. Вақти-вақти билан тез ёриб ўтишни яқунлашга кетган вақтни назорат қилиб туриш ва маълум вақт ичида неча марта ҳужум қилиш лозимлигини айтиб туриш лозим. Тўхтамасдан карама-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 қуйидагиларга 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 усталлик билан фойдаланиш.

Ўйинчиларни энг аввал жойлашишлар билан ҳар бир позицида 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 ўзаро ҳаракатлари: учбурчак, кесишиш ва «кичик саккиз» ўрганилади. «Кичик саккиз» бўйича ҳаракатлар қилиш машқларини ҳар хил вариантлари катта ўрин тутди.

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 хатоларни 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.

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

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 приемлар 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 (руҳий) 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 узок давом этувчи босқич ҳисобланади. Шахсий прессингга ўргатиш, ҳимоячиларни ҳаракатларини изчиллик билан фаоллаштириш ва айниқса тўпсиз ўйинчига қарши шахсий приемларни такомиллаштириш машқлари жараёнида ўтади. Кейин тўпни эгаллаш приемларини ва таъқиб қилинаётган ўйинчи ҳамда тўп ўртасида жойлашганда қаршилиқ кўрсатиш приемлари 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 ўйинчиларда 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 қўллай 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 хавfli 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 рвқибнинг иккинчи эшелонида тўп билан олдинга ҳаракатланаётгандаги қарши чиққан биринчи чизиқ ўйинчиларига ҳаракатларига кўпроқ эътибор берилади. Улар олдига – ҳужумни ташкил қилаётган ўйинчиларга қарши фаол ҳаракат қилиш, ҳужумни олдинги ва орқа линиялари ўртасида узилишни амалга ошириш, олдинга тўпни аниқ узатилишига йўл қўймаслик вазифаси қўйилади. Булар билан бир вақтда ҳимоячиларни иккинчи чизиғи шчит тагига қайтиш ўрганилади.

Зонали прессингга ўргатиш айниқса қийин ҳисобланади. У ҳам шахсий прессинг сингари такомиллаштирилган боқичида ўрганилади. Бунда ҳамма бош ўйинчининг ҳаракатларини бир-бирига мос келишлигини эгаллаб олиш асосий вазифадир.

Бу – бир зумда ўйинчиларни позиция (жойлашиш)лари бўйича туришлари ва уларни шчит томон қайтиш вақтида ўзгартира билиш. Айрим чизиклар ўртасида узилиш бўлмаслигига эътибор берилади. Бу мақсадда, аввал ҳимоячилар аниқ бир зоналарда ҳаракат қиладиган машқлар бажарилади, кейин эса вазиятни ўзгартиришга мувофиқ ҳаракат қиладилар.

Гуруҳли ҳаракатларда шчит томон чекинаётганда хавфли зоналарни страховка қилиш, тўпни ҳужумчини зонадан зонага «узатишда» иккинчи ҳимоячи қабул қилиниб олиши ва тўпли ўйинчига икки ҳимоячини ҳужум қилиш машқлари кўп ўрин олади.

Шахсий ҳаракатлар учун - тўп қаердалигига мувофиқ қўллаш позициясини эгаллаш ва тез мўлжал қила билиш асосий машқлардир. Зонали прессингни ўрганишда жамоа ҳаракатлари қўлланиладиган территория (худуд, жой, майдон) аста-секин катталаша боради. Бошида бу ҳаракатлар ўйин тўхтатилгандан кейин, сўнгра тўп саватга тушгандан кейин ҳамда рақиб тўпни орқа зонада ўйинчига узатгандан кейин бажарилади.

Тактик тайёргарликнинг асосий хусусиятлари куйидагилардан иборат:

- универсаллаштириш дегани жуда баланд бўйлилар учун қабул қилса бўладиган тушунча деса бўлади, жумладан, марказий ўйинчилар учун – одатдаги шчит олдидаги позициядан чекиниш (қайтиш), тактик комбинацияларни фақат яқунлаш қисмида эмас, балки тайёрлаш қисмида фаол иштирок этиш; «ихтисослаштириш» ҳимоячиларга хосдир – улар орасида ҳозирги пайтда ҳужумкор ҳимоячилар ўйинни қовуштирувчи ҳимоячиларга ажратадилар;
- спортчиларни ақлий, зехний қобилиятларини ҳар тарафлама тарбиялаш, зарур. Жиддий воқеаларни мустақил фикрлай билишликка маълумот етарли бўлмаганда ҳамда вақт етишмаётган шароитда жамоа бўлиб импровизация қилишлик қобилиятини ривожлантиришга йўналтирилган тайёргарлик;
- икки-уч йўли бор комбинацияларга асосланган тактик ҳаракатларни қўллаш;
- ҳимоячиларни қаршилиқ кўрсатиш даражасини юқорилиги билан фаол ҳимояланиш формаларини қўллашни кўп ва тез учраши;

-тренировка жарёнида, вақтни ва техник-тактик ҳаракатларни бажариш жойини чегаралаш, ҳимоячилар қаршилигини кучайтириш баъзи ҳолларда уларни сонини кўпайтириш ҳисобига мусобақа шароитига яқин муҳитни яратиш;

-шахсий жиҳатдан ҳам, умумҳимоя жиҳатдан ҳам рақиб ўйин ҳаракатларини моделлаштириш методидан системали равишда фойдаланади;

Тактик тайёргарликнинг камчиликлари:

-хаттоки етакчи баскетболчиларни шахсий тактик тайёргарлигини етарли даражада бўлмаслиги;

-қўлланиладиган тактик ҳаракатларини етарли интерфиф эмаслиги;

-шаклланган звеноларни ўйнашининг шароит ҳам хусусиятларини ҳисобга олиб, урғуни аниқ бера олмаслик;

-хужум ва ҳимоянинг бир хил вариантларини ва системаларидан бошқачасига ўтишда, шахсий ва жамоа ҳаракатларида етарли даражада маҳоратни қўллай билмаслик.

Малакали жамоани тактик тайёргарлиги бутун тренировка системаларини тузишда белгиловчи стратегик ҳол ҳисобланади. Қандай ўйин олиб бориш тактикасини танлашда иккита ҳолатни инобатга олиш лозим:

-бор ўйинчиларга қараб тактикани танлаш;

-жамоани тайёрлашда илғор тактик йўллардан фойдаланиш, шу сабабли ўйинчиларни мақсадга йўналтирилган равишда танлаш.

Спорт ўйинларини ҳозирги амалиёти шуни исботлаб турибдики, ўзининг тактикаси асосига илғор тактик ғояларни (жиддий, агрессив тактик схемаларга суянган бўлса) қўйган жамоа кўп ҳолларда ғолиб чиқаяпти. Жумладан, агар терма жамоа кенг тактик ғояларни амалга ошириш учун кучи ва воситаси етса оддий жамоа эса ўз имконият ва шароитига қараб тактик йўлларни тиклаши лозим.

Малакали жамоани тактик тайёргарлиги А.Гомельский фикрича, куйидаги аниқ вазифаларни ҳал қилишга ёрдамлашиши лозим:

-жамоанинг ҳимоя ва ҳужум ҳаракатларини ҳаммасини ҳар тарафлама фаоллаштириш;

-бутун ўйин давомида прессингни самарали фойдаланиш, зичлаштирилган ҳимояни ташкил қилишни яхшилаш. Бунинг натижасида рақиб жамоанинг етакчи зўр ўйинчиларини тўпни саватдан 7-8 марта қаршиликсиз олишларига йўл қўймаслик;

-жамоанинг етакчи ўйинларини, энг аввал марказий ўйинчиларни ва «ҳимоячи-мерганларни» шахсий тактик маҳоратини ошириш;

-спортчиларни ўйин билимдонлигини ва мураккаб ўйин вазиятларида мўлжал қилиш қобилиятини ўстириш.

БАСКЕТБОЧИЛАРНИНГ ИНТЕГРАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Баскетболда мусобақа фаолиятининг асосий мақсади, маълумки рақиб устидан ғалаба қозонишдир. Ғалаба қозонишга интилиш ва унга эришишда бутун жамоа аъзоларининг ҳамма ҳаракатларида тайёргарликни ҳар бир томони ўз аксини топади.

Баскетболда спорт натижасига эришишда мусобақа машқларини кўп ишлатиш (фойдаланиш) мақсадга мувофиқдир. Шунинг учун тайёргарлик турларидан ташкил топган кенг кўламдаги воситалар ва методлар ва ҳоказоларни кўлашдан, ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида техник, тактик, жисмоний, руҳий ва иродавий сифатларни мужассамлаштирган (бириктирган) ҳолда фойдаланиш муҳимдир.

Баскетболчиларни ўйин фаолияти яхлитлик системалиликни яққол намунасидир. Бу муҳим ҳолни ўқув-тренировка жараёни ҳисобга (инобатга) олиши зарур. Интеграл тайёргарликни икки ёқлама ўйинга ё мусобақага айлантirmаслик лозим. Интеграл тайёргарлик деганда, факторлараро алоқани ҳосил қилишга баскетболчиларни ўйин ҳаракатларини (натижага, ютуқга)

самарали бўлишлигига эришиш ва ўйин фаолиятини, шу билан бирга мусобақани ҳам, бир бутунлигига комплекс таъсир қилишлигига йўналтирилган жараёни тушунмоғимиз лозим.

Интеграл тайёргарликни илғор воситалари икки хил тайёргарликни вазифасини ҳал қилишга йўналтирилган, бу ҳар хил характердаги машқларни (тайёрлов, ёндошувчи техника, тактика бўйича) галма-гал алмаштириш; алмашиш машқлари (тайёргарликни ҳамма турларидан ҳар хил вазифалар), техника ва тактика бўйича вазифалар билан ўқув ўйинлари, ўйинга кўрсатма бериш билан ўртоқлик ўйинлари ва календар ўйинлар ўтказиш. Ўрганилаётган материални мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда асосан бир бирига моҳияти ва характери билан яқин бўлган ўйин ва масубақа методидан фойдаланилади. Уларни асосий қиммати шундаки, улар рухий-жисмоний сифатларни комплекс ривожлантира олиш, ҳалақит қилувчи факторларга қарши тура олишликни эгаланиши "хужумчи-ҳимоячи" яқка кураш системаси программасини универсал ярата олишликдадир. Ўйин методидан айниқса ўргатиш ва тренировка жараёнида фойдаланилади. Ҳар хил ўйинлар ҳамда ҳаракатли ўйинлар тайёрлов ва ўйин машқлари сифатида қўлланилади.

Ўргатиш жараёнида ҳаракатли ўйинларни аҳамияти шундаки, у мусобақаларда ўйин ҳаракатларини модели тарикасида хизмат қилиш мумкинлигидир.

Ўқув-тренировка жараёнида мусобақа методи олдинги ўринларни эгаллаб туради. Унинг моҳияти ҳар хил даражадаги ва аҳамиятдаги мусобақаларни спортчининг организми системаларини функционал фаолиятини такомиллаштириш ва ўрганилган техник-тактик усулларни (приёмларни) ҳамда ўйин системаларини режали равишда фойдаланишдадир.

Ҳар қандай ҳаракат қилиш кўп ҳолларда маълум жисмоний қобилиятларни қай даражадалигига боғлиқдир.

Улар натижага, техникани аниқ бир усули (приёми) орқали, техник приёмлар эса, ўз навбатида - тактик ҳаракатлар орқали эришишига ёрдамлашади.

Техника билан қуролланиш қанчалик кенгроқ (кўпроқ) ва муҳимроқ бўлса, ўйинда жисмоний имкониятлардан шунчалик максимал (унумли) фойдаланиш мумкин бўлади. Тактика билан қанчалик яхши ва мукамал қуролланилган бўлинса, ўйинда техник имкониятларни шунчалик максимал (унумли, кўп марта) даражада фойдаланилса бўлади.

Интеграл тайёргарликнинг вазифалари ва воситалари. Ўйин тайёргарлиги баскетболчиларнинг спорт тайёргарлигининг интеграл формасидир. У (спорт) кураш олиб беришни уддасидан чиқишни такомиллаштиришга йуналтирилгандир. Ўйин тайёргарлигини асосий воситаси бу - тренер махсус ташкил қилган ва бошқарадиган иккиёқлама ўйиндир. Ўқув иккиёқлама ўйинда баскетболчиларнинг асосий вазифалари фақат ютуққа эришишга қаратилмасдан, балки кураш олиб боришни ўрганишни эгалаш, ўйин қандай бораётганини кузатиб, муҳим ва аҳамиятли нарсаларни иккинчи даражали ва тасодифий нарсалардан ажратишга қаратилгандир. Ўйин тайёргарлигининг вазифалари:

1. Ўз кучини тақсимлай билишни такомиллаштириш, бу ўз кучи ва имкониятларини иложи бориша жамлай билишни зўр ҳаракат фаолияти давларини бирга олиб боришни шакллантиришни назарда тутати.

2. Шахсий ҳаракатларни ва жамоачи шериклари билан узаро ҳаракатларни такомиллаштириш бу ишлаб чиқилган ўйин режасини ёки тренернинг оператив вазифасини амалга оширишда ўз аксини топади.

3. Ўзлаштириб олинган тактик схемалар, комбинациялар ва уларни усулларида фойдаланишни такомиллаштириш. Ўйин тайёргарлигини бошқариш учун контроль вазифаларни бажаришда ўйин шартларини бироз енгиллаштириш, майдонни ва вақтни сунъий равишда чегаралаш, мусобақалашини (қийинлаштириш) мураккаблаштириш, ҳалақит қилувчи факторлардан фойдаланиш, баскетболчилар ўйин вазифаларини қандай бажараётганликларини мунтазам равишда кузатиб бориш ва уларни мувоффақиятли бажарганлари учун рағбатлантириш тавсия қилинади.

Ўйин тайергарлигини самарадорлигини ошириш учун методик усуллар (приемлар) комплексини қўллаш мақсадга мувофиқдир:

1.Ўқув ўйинига ўйин олиб боришни танланган схемасини ёки ҳалақит қилувчи факторларни енгиш билан боғлиқ режалаштирилган ўзаро ҳаракатлар системасини албатта амалга ошириш билан боғлиқ вазифаларни киритиш.

2.Келажакда бўлиши эҳтимоли мумкин бўлган асосий рақибга ўхшаб ҳаракат қилаётган шериклари билан икки ёқлама ўқув ўйини ўтказиш.

3.Умум команданинг ўйин вазифасини ҳал қилишга ёрдам берувчи спортчиларга аниқ вазифалар бериш.

4.Жамоанинг асосий таркибига вақти-вақти билан аниқ тактик вази-фа олган ҳамда ишни бажарилишини талаб қилган ҳолда янги ўйинчиларни ўйинга киритиб туриш.

5.Аввал келишиб олинган сигналлар ёрдамида, бир тактик комбинация ва вариантлардан бошқачаларига ўтишдан фойдаланиш.

6.Бироқ бир ўйин шароитидан бошқача ўйин шароитига кутилмаганда тез ўтишни ўрганиш учун баскетболчиларга тегишли машқлар тавсия қилинади.Бу мақсадга йўналтирилган тайёгарликни талаб қилади.

Ўқув ўйинларида ўйинчилар кутилмаганда бошқача шароитга тез ўтишни такомиллаштиришлари учун маълум методик кетма-кетликда уларни амалга ошириш лозим. Шу мақсадда хали яхши ўзлаштирилмаган ва амалларда (кўп) унчалик қўлланилмаган тактик ўзаро ҳаракатларни ишлатиш мумкин. Ўйинда финал шароитларни фойдаланиш. Бу усул (прием) шуғулланувчиларда ўйинни ҳал қилувчи вазиятларида бор кучларини тез жамлаш ва зўр беришни эришилган мувофақиятни (устунликни) мустаҳкамлашни шакллантиришга йўналтирилган.

Интеграл тайёгарликнинг асосий методлари - қўшма таъсир этиш, ўйин, мусобақа методларидир. Интеграл тайёгарликнинг энг юқори шакли бу баскетбол бўйича ҳар хил даражадаги мусобақалардир.

Жисмоний ва техник-тактик тайергарликни ўзаро боғлиқлигича куйидагича эришилади: биринчидан бирон бир аниқ техник приёмни бажариш учун зарур бўлган жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда иккинчидан, техник-тактик приёмларни (усулларни) ўрганишда жисмоний қобилиятни устиришда; учинчидан, баъзи бир техник приёмларни (усулларни) зўр шиддат билан кўп марта қайта-қайта бажариш жараёнида мувофиқ махсус жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда.

Техник ва тактик тайергарлик бирлаштиришга эришиш катта аҳамиятга эгадир. Техника қанчалик яхши эгалланган бўлса, баскетболчи жисмоний қобилиятларини шунчалик кўп амалга ошириш (татбиқ эта олиш) имконига эга бўлади. Техник усулларни қанчалик кўп эгалланган ва тактик тайергарлиги жуда яхши зўр бўлса спортчи ҳам умуман команда ҳам ўз техник тайергарлигини максимал амалга ошириш имконига эга бўлади.

Техник ва тактик тайергарликни бирикканлигига эришиш тактик ҳаракатларни ичида техник приёмларни (усулларни) такомиллаштириш ва тактик ҳаракатларни техникани такомиллаштираётиб, қайта-қайта зўр шиддат билан бажаришда эришилади. Интеграл тайергарликнинг вазифасини ечиш (ҳал қилиш) позициясидан қаралганда баскетбол ўйини малакаларини пайдо бўлишининг структураси (тузилиши) методлари ва воситалари, тайергарлик турлари, тактика ва техникани ўргатиш босқичларини кўриб чиқиш зарур.

Техника ва тактикани ўзаро боғлиқлиги.

Мусобақаларга қатнашиш учун зарур бўлмиш ўйин техникаси ва тактикасини, махсус билим ва малакаларни эгаллаш техник-тактик тайергарлик жараёнида амалга оширилади. Техник-тактик тайергарлик - бу махсус ҳаракат малакаларини эгаллаш, тактик фикирлаш (тафаккур), ижодий қобилиятларни жараёнидир.

Ҳаракатни ҳар қандай онгли бажаралиши маълум билимлардан фойдаланиш муҳимлиги назарда тутилади: шароитга қараб ҳаракат усулини тиклаш, ҳаракатни амалга оширишда асосий элементларни тўғрилай

билишни бажариш, бажарилиши муҳимлигини тушуниш ва эришилган нарсани баҳолай билиш (баҳолаш).

Ҳар бир ўйин приёми (усули) маълум тактик вазиятда қўллаш учун мўлжалланган. Шунга мувофиқ ҳаракат вазифасини ҳал қилишни тез ва тежамкорлик билан амалга ошириш учун "вазиятни оқловчи" техника танланади.

Шунинг учун малака техник-тактик ва ўйин фаолиятини бошқа ҳамма томонларини узвий равишда бирлигини кўрсатади.

Бир томондан, тактика техникани танлашни талаб қилса яъни қандай ҳаракат усулини қўллашни, бошқа томондан эса техникани имкониятига қараб тактика танланади. Шундай қилиб, техника ва тактика галма-гал (навбатма-навбат) лимитловчи белгиловчи омилдай бўлиши мумкин.

Ўйин малакасини техник ва тактик эгалаш йўллари ҳар хилдир. Агар техника мустаҳкамланиб ва автоматизмгача ўтказилса, тактика эса бунга деярли муҳтож эмас. Муҳими ечим бир хил бўлиб қолмасликда.

Тактик ҳаракатларни қайси бири у ёки бу шароитга тўғри келишлигини олдиндан сеза ва била олишлик жуда аҳамиятлидир. Ўйин фаолиятини ўрганиш бир неча босқичлардан ташкил топади:

- бошланғич ўргатиш босқичи, бунда ўйин билан умуман танишиш, ўйин фаолиятини асосий тузилиши ўзлаштирилади ва келажакдаги ўрганишлар учун замин яратилади;

- ўйин моҳиятини чуқур ўзлаштириш босқичи, бунда ўйин техникаси ва тактикасининг бутун (ҳамма) элементлари ўрганилади ва уларни мусобақа шароитида ишлата олишликка ўрганилади (эга бўлинади).

- такомиллаштириш босқичи, ўйиндаги ҳамма элементларни юқори даражада эгаллаб олинганлик билан характерланади, ўрганилган малака ва билимларни ҳар хил даражадаги мусобақаларда қўллай билишликни шакллантиради.

Мусобақа тайёргарлиги.

Жамоанинг мусобақаларда қатнашиши, экстремаль шароитларда кураш бораётганда, тайергарликни энг юқори шакли кўриниши ҳисобланади. Мусобақа тайергарлиги борган сари муҳим аҳамиятга эга бўлаяпти. Мусобақа шароитларида спортчи организмнинг ишлаш имкониятларидан тўлароқ фойдаланилади. Максимал нагрузкаларга айниқса самарали стимул пайдо бўлади. Бошқа жамоалар билан мусобақалашишда бор кучни йиғиб курашиш ва тўғри ишлатиш, ўз ҳаяжонини эплай олиш ва ўз имкониятларини юқорилаштириш (кутара олиш) қобилиятларини ривожлантириш мумкин.

Муваффақият кўпинча тажрибага ҳам боғлиқ. Ҳар бир мусобақа ўзига хос бўлади. Мусобақанинг бундай бўлишлиги ўтказиш шароитлари, ўйинчиларни шахсий хислатларига ва рақиб жамоанинг ўйнашини ўзига хос хусусиятларига боғлиқ. Агар ўйинчилар доим бир хил шароитда битта рақиб билан ҳадеб мусобақалашаверса, у ҳолда уларда ўзини тутишни стереотип (бир хиллик) системаси шаклланиб қолиши мумкин, бу эса ўз салбий томонини, янги шароит янги рақиб пайдо бўлганда, кўрсатади.

Шу йили бўладиган асосий мусобақага командани тайёрлаш жараёнини мусобақа тайергарлиги яқунлайди. Командани тайергарлик кўриши қандай мақсадга йўналтирилганига қараб мусобақалар контрол, тайерловчи ва асосий мусобақаларга бўлинади. Буларни бўлиниши (табақаланиши) уларни номларидан аниқланади. Мусобақалар жараёнида тренер ўйинчиларни ҳамда жамоанинг тайергарлигини ҳар хил томонларини текшириб кўради.

Мусобақа тайергарлигини умумий ҳажми жамоанинг малакаси қай даражадалигига боғлиқдир. Малакаси бир оз пастроқ жамоаларда мусобақа тайергарлигини ҳажми камроқ бўлади, бироқ жуда сезиларли даражада эмас. Мусобақа нагрузкасини камайиши асосан асосий мусобақаларда кам ўйин ўйнаш ҳисобига бўлади.

Команда ҳужумини кўп ҳар хил шакллари бор, аммо гап қанча комбинация билан сиз қуролланганингизда эмас, балки улар тренировкада қандай даражада эгалланганликка боғлиқ. Бу ерда озгина-ю, созгина деган қоида мос

келади. Ўйинчиларни ташаббуси: ўйинларган комбинацияларни соясида кўринмай кетишига йўл қўймаслиги керак. Беташаббус уюштириладиган ҳужум ҳимоячиларга қўл келади. Улар тез орада бундай ҳужумни фош қилиб, эртами кечми контр ўйин топадилар. Агарда ўйинчиларга, ўрганилган комбинация асосида ўзларича эркин ва ташаббускорлик билан ўйнашга тўсқинлик қилинмаса, у ҳолда ҳимоячилар доим қийин масала ечишга мажбур бўладилар.

Жамоа ҳужумининг бошқа (асосий муҳим шарти ўйинчиларни бир-бирларини жуда яхши тушиниб ўйнашларидадир. Бунга эришиш учун ўйинчилар доим биргаликда тренировка қилишлари лозим, улар шериклари нима қилиши мумкинлигини олдиндан била оладиган ва кўзига қараб уни тушина оладиган бўладилар.

Команда ҳужумини танлаётганимизда жуда мураккаб ўзаро ҳаракатларни талламасликка ҳаракат қиламиз. Жуда мураккаб ўзаро ҳаракатлар узок муддат давомида улар устида ишлашни ва ҳар хил машқларни талаб қилади. Тренировкаларда кўп нарса қилишга уриниш аксарият ҳолларда бирон нарсани яхши қилмасликдан далолат беради.

Тренернинг асосий вазифаларидан бири бу ўйинчилар (ҳимоячилар) ҳужумдаги жамоанинг аъзолари, тўпни ҳужум қилишнинг дастлабки позициясига қаршиликсиз олиб келишларига (ҳужум қилишнинг дастлабки позицияси - бу шундай жойки бу жойдан ҳужумчилар эркин ҳужум (позиция ҳужум)да ўрганилган ўзаро ҳаракатларини бошлайдилар) йўл қўймасликдир.

Жамоани тайёрлаётганда тренер ҳимояни фақат биттагина тури билан фойдаланиши мумкин эмас. У рақиб ҳужумини қайтариш учун энг мос келадиган ҳимоя усулини танлаши керак. Тренер жамоа учун танлаган ҳимоя усулини жуда яхши билиши ва ўйинчиларга уни ўргата олиши керак. Тренерларни кўпи ўз командаларини ҳимоядаги имкониятларини яхшилаш устида ишламоқдалар. Ҳимоя мустаҳкам, тез ўзгара оладиган ва ўрганиш учун етарли оддий бўлиши керак.

Рақиблар, разведка ёрдамида, авваломбор бир-бирлирини ҳимояларини кузатадилар. Ҳимоянинг ҳар хил системаларини намойиш қилиш рақиб учун маълум қийинчиликлар туғдиради. Бундай қилиш рақиб жамоянинг тренери ўз тренировкаларида шу ҳимоя системаларига қарши ўйнаш учун вақт ажратишга мажбур бўлади.

Агар олдиндан разведка ўтказилмаган бўлса, унда тренер жамоани ҳар қандай кутилмаганликларга дуч келишига тайерлаши лозим. Бундан ташқари ўйинда тез ориентировка қилиб олиш, танаффус ва бир минутли танаффуслардан иложи борича оқилона фойдаланишлик керак. Тренер ҳимояда бўш жойни сезгани заҳоти тезликда уни тўғрилаши лозим. Ўйламай позицион ҳужум қиладиган жамоага қарши ҳимояланиш осондир. Агар ўйинчилар ҳужумда бир хилликка йўл қўйсалар у ҳолда тўпни гуруҳ бўлиб олиб қўйиш тактикасини қўллаш мумкин.

Ўйинни иккинчи ярмида яхши ўзлаштириб олинган ўзаро ҳимоя ҳаракатларини, ўйинни биринчи ярмида қўлланилмаган, бажариш мумкин. Бу яхши натижа бериши аниқ. Худди шу тариқа ўйинни биринчи ярмини охирги минутларида ҳимояни бошқача ҳимояга алмаштириш мумкин, рақиб жамоанинг тренери танаффус пайтида шу ҳимояга қарши ўйнаш учун вақтни кўпини бекорга кетказишга мажбур бўлади, негаки бу ҳимоя ўйинни иккинчи ярмида атайлаб қўлланилмайди.

Баскетболда кўп ҳолларда, ҳужумдан ҳимояланишга тез ўта оладиган жамоалар ғолиб чиқади. Шунинг учун ҳамма жамоалар доим ҳимоя (балансини) тентлигини сақлаши лозим. Тўп олдириб қўйилганда, ҳужумчиларни яхши ҳимояланган ҳолатга қарши олиш ва ҳимояланмаган саватга ҳужум қилишга йўл қўймаслик лозим.

Жамоани рақиб савати остида 3та ўйинчиси бўлиши лозим, улардан бири аралаш вазифа бажарадиган яъни тўпни эгаллаши аниқ бўлсагина сават остига ўтадиган ва орқани страховка қиладиган яна бир ўйинчи орқарокда бўлади. Ҳужумдан ҳимояга усталлик билан ўта олишлик - командали ҳимояланишнинг муҳим омилдир.

САРАЛАШ НАЗАРИЯСИ ВА ТИЗИМИ.

Жамоа таркибининг модел хусусиятлари.

Тизимни тузишда даставвал мақсад белгиланади. Мақсад – фаолият натижасида кўлга киритиладиган якуний натижалар ҳисобланади. Ноаниқ ёки нотўғри белгиланган мақсад тўғри ташкил этилган тизим шароитида ҳам кутилган натижаларга олиб келмайди. Юқори тоифадаги баскетболчиларни тайёрлашдан мақсад шуки, спортчилар жаҳон миқёсидаги жамоавий ва шахсий баскетбол моделлари кўрсаткичларига мувофиқ келиши ҳамда зарурий спорт-ўйин рақобатбардошлик қобилиятига эга бўлиши керак. Спорт резервларини тайёрлашдан мақсад – ёш баскетболчилар жисмоний, техник-тактикавий, интеграл, психологик тайёргарлик даражаси бўйича олий разряд жамоаларига яқин туриши ҳамда спорт такомиллашувининг кучли имкониятига эга бўлиши керак.

Спортчини тайёрлаш тизимининг мақсади – истиқболдаги якуний натижалар билан боғлиқ: мамлакат терма жамоалари учун бу олимпия тўрт йиллиги, спорт резервлари учун терма жамоалар таркибига кириш.

Прогнозлаштириш – рогнозларни ишлаб чиқиш бўйича фаолият; прогноз (олдиндан айтиб бериш) – келажакдаги муайян даврда бирор объект ёки жараён ҳолати, уни ривожланиш тарзи ҳақидаги эҳтимолга яқин мулоҳазадир.

Прогнозлаштириш – тизимни ташкил этишда мақсадни белгилашдан сўнгги, муҳим босқич ҳисобланади.

Баскетболчиларни танлаш, йўналтириш ва уларни маҳоратини такомиллаштириш морфологик хусусиятларини баҳолаш, жисмоний ва функционал хислатлар, шахсинг рухий хусусиятлар мезонлари бўйича амалга оширилади.

Бу хусусиятларни мураббий спортчини зарурий йўналишда ривожлантиришнинг шартлари сифатида баҳолайди.

Ҳақда тузилиши билан унинг фаолияти орасидаги узвий боғлиқликни ҳисобга олган ҳолда, дидактика нуқтаи назаридан морфология ва функцияни алоҳида кўриб чиқиш жоиздир.

Охири вақтда спорт-педагогика қўлланмаларида тадқиқотчиларнинг типик баскетболчи шахсини аниқлаш борасидаги уринишлари тез-тез учраб турибди. Мазкур изланишлар мураббийларда қизиқиш уйғотди. Тадқиқотчилар турли психометрик асбоблар ва замонавий статистика усулларини қўллаб, баскетболчи шахсини аниқлаш учун янги усулларни таклиф қилишмоқда. Биз бу муаммога шу тариқа ёндошишга буткул қаршимиз. Фақат битта психометрик асбобни қўллаш билан шахсни баҳолаш мумкин эмас.

Ўйиндаги асосий ва махсус роли, ёши, спорт маҳорати ва ҳаётий тажрибаси, маълумоти, ижтимоий ва этник келиб чиқиши бўйича бир жамоанинг ўйинчилари орасидаги тафовутларни ҳисобга олинса, баскетболчи модели ҳақидаги тушунча ўз маъносини йўқотади.

Ўйин эволюцияси натижасида, баскетболда ўйинчиларга қўйиладиган талаблар ҳам жадал суръатлар билан ўзгармоқда. Модел яратишни ўрнига, баскетболчини бошқа спортчилардан ажратиб турувчи шахсий хусусиятлари ҳақида, яъни хослиги; олий тоифадаги баскетболчиларни паст тоифадаги спортчилардан ажратиб турувчи хусусиятлари; шахснинг қайси хислатлари – турғун спорт ҳолати; мунтазам равишда машқ қилиш ҳамда ўз жамоаси ўйинчилари ва мураббий билан боғлиқлиги ҳақида фикр юритиш лозим.

Малакали баскетболчи умумий руҳий қувватнинг етарлича юқори даражасига эга бўлиши керак. Фаолликнинг одатдаги бошланғич даражаси ҳам етарлича юқори бўлиши лозим. Шу билан бир вақтда, ўйинчи мазкур фаоллик даражасини тез ва жадал равишда максимумгача етказувчи катта резерв имкониятларига эга бўлиши керак. Максимал фаоллик даражаси ҳаракатланиш кўникмаларини издан чиқармайдиган даражадаги фаоллик ҳолати билан белгиланиши керак.

Умумий руҳий қувватнинг нисбатан юқори даражада бўлгани ҳолда, асабий тарзда ҳаракатланишга мойиллик ўринсиз ҳисобланади. Бунда биринчи навбатда хавотир, кўрқув аломатлари намоён бўлган ҳолатлар кўзда тутилади.

Фаолликни оширишнинг оптималлик даражасида яхши тайёрланган баскетболчи вазиятнинг кескин, кутилмаган ўзгаришларига тезда кўникиш хусусиятига эга бўлиши лозим.

Баскетбол ўйинининг ёрқин номоён бўлган жамоавий хусусияти туфайли мазкур спорт турида спорт ихтисослиги ўзига хос алоҳида ўрин эгаллайди. Фақат экстра тоифадаги ўйинчилардан тузилган жамоа ҳамма вақт ҳам омадли бўлмайди. Алоҳида ўйинчилар шахсий жиҳатларининг ижобий ўзаро таъсири ёрқин номоён бўлган жамоа муваффақият қозонади.

Спорт жамоалари, жумладан баскетбол жамоаси уз ижтимоий тузилиши ва тургунлигини жадал ривожланиш ҳамда турли ҳаракатларга қаршилик кўрсатиш йўли билан сақловчи ижтимоий тизим ҳисобланади. Шу

боис, экстра тоифадаги ўйинчини саралаш жараёни ҳеч қачон турғун шаклда бўлмайди.

Баскетболда мураббий жамоани бошқаришда катта роль ўйнайди ва мусобақа жараёнига бевосита таъсир этади. Шу боис, ўйин таркибини танлаш ҳам саралаш жараёни ҳисобланади. Мазкур вазифани ҳал этишда мураббий ҳаракатлари унинг касб маҳорати ҳамда шахс ва гуруҳ психологияси борасидаги билимлари билан белгиланади.

Экстра тоифадаги жамоани ташкил этиш сифатли саралашниг асосий мақсади ҳисобланади. Амалий хулоса: ёш ўйинчини дастлабки қадамдан жамоани аъзоси сифатада тарбиялаш зарур, чунки жамоани бошқа ўйинчилари билан ҳамкорликда фаолият кўрсатиш орқали у шахсий спорт маҳоратини намоён этиш имкониятига эга бўлади.

Клуб жамоалари ва терма жамоалар учун ўйинчиларни саралаш жараёнининг ўзаро ўхшаш ва фарқли томонлари мавжуд. Фарқи: касбий-ташкилий тузилиш жиҳатлари; жамоани ташкил этиш ва бошқаришни белгилаш омиллари динамикаси; иш мазмуни ва мароми; беллашув юкламалари сифати; гуруҳ мафкураси; шахсий ва гуруҳ мақсадлари.

Жамоа ўз ўйинчилари орасидан моҳир “уста” ўйинчини яратиши мумкин. Спорт клубининг асосий вазифаларидан бири – шу тоифадаги ўйинчи келгусида ҳам ўз жамоасида фаолият кўрсатиши учун қулай шароит яратишдан иборат.

Баскетбол жамоаси – динамик ижтимоий тизим бўлиб, унда жамоа аъзоларининг турли беллашув ва ижтимоий роллари ўзаро узвий боғланган. Ўйинчилар ўзаро ҳамкорликда ҳаракатланишади; уларга спорт гуруҳи тузилиши ва динамикасини белгилаб берувчи омиллар таъсир этади. Баскетбол жамоаси ижтимоий гомеостаз тамойили бўйича фаолият кўрсатади. Ўзаро ҳамкорликда фаолият кўрсатиш қуйидаги тафовутлар: устунлик ва бўйсунлиқ, зарурият ва жавобгарлик, шахс ва гуруҳ мақсадлари, рақобат ва ҳамкорликдан келиб чиқувчи турли кучлар тўқнашуви билан

алмашади. Бир томондан бирлаштирувчи, иккинчи томондан ажратувчи ғоялар яққол динамик тус олади.

Бир хиллик – жамоа аъзоларини бир хил ёки ўхшаш хусусиятлари ўлчови сифатида намоён бўлади. У турли омилларни ўз ичига олади: ёш, спорт стажи, спорт ютуқлари даражаси, спортга тегишли бўлмаган қизиқишлари ва ҳ.к. шу маънода, бир хил жамоани юқори беллашув кучига эга бўлиши ва бундай жамоани бошқариш осонлиги ҳақида мураббийларнинг сўз юритиши мутлақо хато бўлиши мумкин. Бир хил ўйин ҳолатидаги ҳамда бир хил ўйин стажи, тажрибаси, ўйин савияси ва спорт ютуқлари даражасига эга бўлган ўйинчилардан таркиб топган жамоа муваффақиятга эришолмайди. Амалиёт шуни кўрсатмоқдаки, катта шаҳардаги ўйинчилардан тузилган жамоалар спорт матонатининг паст даражасини намоён этади. Баскетбол марказлари бўлмиш кичик шаҳарлардан чиққан ўйинчилар бундай жамоага спорт ”тажовузкорлиги”ни олиб киради. Спорт тажрибаси, спорт ва беллашув стажи, спорт ютуқлари даражаси турлича бўлган бир неча авлод ўйинчилари иштирок этувчи жамоалар катта ўйин қудратига эга булади. Айнан, психологик, спорт ва беллашув хислатларини ўзаро кам даражада ўхшашлиги ижобий рағбатланишга олиб келади, ҳамкорликни ривожлантиради ва ўзаро рақобатнинг мувофиқ шаклларини яратади.

Уюшқоқлик – жамоа аъзоларини ўзаро ҳамкорликда фаолият кўрсатиш ва ўйинчи-индивидни жамоа (гурух)га боғлиқлигини ўлчами ҳисобланади. Оптимал равишда ташкил этилган саралашда жамоа аъзоларининг нафақат ўйин, балки инсонийлик хислатларини синтези рўй беради. Ўйинчи ўзини кучли, маҳоратли деб ҳис қилади, чунки у кучли жамоа аъзосидир. Гурух мафкурасини яратиш, ва уни бойитишда мураббийнинг аҳамияти катта. Ҳаваскор жамоалар учун ўйинчилар орасидаги эмоционал алоқалар хос. Профессионал жамоада эса функционал мезон устунлик қилади ва унинг ўйинчилари шахс сифатида эмоционал жиҳатдан ўзаро тафовутланса, ёки улар орасида мувофиқлик бўлмаса ҳам, бундай жамоа юқори даражадаги уюшқоқликни намоён этиши мумкин. Ўйин жуфтликларини ташкил этувчи

Ўйинчиларни ўзаро салбий муносабатда бўлиши каби кўплаб ҳоллар амалиётдан маълум. Бундай вазият ўйин давомидаги ўзаро ҳамкорлик имкониятини камайтиради. Ва ўйинчиларнинг шахсий ҳамда ҳамкорликдаги спорт ютуқларини, шунингдек, шу жамоа фаолияти самарадорлигини сезиларли даражада пасайтиради. Бунга сабаб муаммони ўз вақтида ҳал этилмаганлигидир.

Гуруҳ мафкуриси – кадриятлар, қоидалар ва умумий мақсадлар тизимидан иборат бўлиб, жамоа аъзолари у ишонч ҳисси асосида қабул қилишади. Жамоа мафкуриси – шахсий мақсад ва эҳтиёжларга умумий мақсадни амалга ошириш орқали эришиш мумкинлигини акс эттирувчи тамойилларга асосланган бўлиши айниқса, муҳимдир. Аксинча, индивид шахсий эҳтиёжларга умумий мақсадлар ҳисобига эришиши каби вазият жамоада уюшқоқликни сақлашга катта хавф уйғотади. Етуқ ўйинчилар ўзининг юқори даражадаги маҳорати ҳамда жамоада бажараётган ролини спорт нуктаи назаридан ниҳоятда муҳим ва қимматли эканини исботлаган каби вазиятлар ҳам жамоа фаолиятига салбий таъсир кўрсатади.

Ўйин вақтида жамоани бошқариш якуний ва энг оператив саралаш тури ҳисобланади. Бунда мараббийнинг мутахассис ва бошқарувчи сифатидаги роли ўзига хос шакл касб этади.

Ўйин тўп отишдан бошланмайди. Аслида ўйин учрашувдвн олдин ўтказиладиган микройиклдан бошлинади. Беллашув варақобат ҳислари учрашувдвн бир нечасоат илгари ўз кульминациясига етади. Шунинг учун, учрашув давомида жамоа фаолияти муваффақиятли бўлиши учун ўйинчиларнинг сторт олди ҳолатини оптимал даражада бўлиши катта аҳамиятга эга. Бунда нафақат ўйинчиларнинг психофизиологик тайёргарлик ҳолати, балки уларнинг ахлоқий хислатлари ҳам ҳисобга олинади. Шу боис, учрашувни муваффақиятли ўтиши учун аҳамиятли бўлган барча омилларнинг оптимал уйғунлигидан иборат мобилизация тайёрлик ҳақида сўз юритиш ўринлидир.

Мураббий ўйинчиларини улар ўз кондийион хислатлари ва қобилиятларининг асосий қисмини ижобий натижага айлантира оладиган даражада тайёрлиги, ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Бунга баъзи жамоаларгина эриша олади.

Ўйинчилар фаолиятини кузатиш мураббийга зарурий педагогик ва психологик чора-тадбирларни қўллаш имконини беради. Старт таркибини танлаш ўйинчилар хулқини ва уларнинг стартолди ҳолатини кузатиш маълумотларига боғлиқдир. Кўп ҳолларда жамоанинг старт таркибини учрашувдан бир неча соат илгари ёки 1 кун олдин эълон қилиш ўринсиз ҳисобланади. Бироқ жуда ёш ўйинчининг дебюти одатда сўз берганда, ужамоанинг старт таркибида бўлиши ҳақида олдиндан хабардор қилиниши керак. Жамоанинг асосий ва старт таркибларини белгилашда, ундаги бирор ўйинчининг ролини ошириб юбориш ёки аксинча, камайтириш керак эмас.

Яъни жамоани “таркиб” ва “курси”га бўлишга бизнинг ҳаққимиз йўқ. старт таркиби энг ёш ўйинчиларни беллашув юқламалари муҳитига олиб кириш учун яхши имконият бўлиб, бундай вазиятда ёш ўйинчи максимал кучланиш ва талаб қилинадиган даражадаги жавобгарлик ҳисси билан фаолият кўрсатади. Мазкур шароитда, ёш ўйинчининг беллашув қуввати ҳаддан ташқари катта жавобгарликдан “ҳимояланган”, чунки учрашув салбий натижа билан тугаган ҳолда ҳам, унинг ўйини ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлмайди. Тажрибали ўйинчиларни тайёрлаш шароитида таркибда ёш ўйинчини иштирок этиши бутун жамоа учун ижобий аҳамият касб этади. Баъзи мураббийлар юзага келган вазият сабабли, яъни зарурият туфайли ёш ўйинчиларни ҳамда дебютантларни тез-тез ўйинга киритишади.

Олий тоифа ўйинчиси модели.

Асосий рақиб билан ўказиладиган матч учун ўйин модели ва жамоанинг асосий модел хусусиятлари қуйидагича шаклланади: бўлажак йиллик циклда бош рақибнинг беллашув ҳаракатларини сифат ва миқдорий

кўрсаткичлари прогнозлаштирилади. Шу тариқа ҳисоблаб чиқилган важамоанинг беш рақиб устидан устунлигини таъминлаши мумкин бўлган модел кўрсаткичларига тузатишлар киритилади.

Жамоа таркиби, жамоа ўйинининг модел кўрсаткичлари ва бажарадиган вазифасига кўра ўйинчиларни шахсий-гуруҳли моделлари жамоани тайёрлаш жараёнини бошқаришнинг асосий воситаларидан бири ҳисобланади. Спортчи ва жамоани прогностик моделини ишлаб чиқиш баскетболда энг самарали йўналишларни олдиндан аниқкўра билиш ва ижобий натижага эришиш усулларини белгилаш имконини беради.

Жамоа ўйини модели.

Жамоанинг ҳужумкорлик ва ҳимояланиш имкониятларини сезиларли равишда ортиб боришини; ўйин ўтказиш шакли ва усуллари, уларнинг турғунлиги, мутаносиблигини ҳисобга олган ҳолда ўйин тактикаси такомиллашиб боради. Асосий эътибор - тўпни аниқ отиш қобилиятини янада ривожлантириш; ҳужум ва ҳимояда ўйинҳаракатлари тезкорлигини ошириш; “эрта ҳужум”ни амалга ошириш – олдиндан ўргатилган ҳамоавий схемаларни қўлламаган ҳолда баскетбол ҳалқасига тўсатдан тезкор ҳамла қилиш; қисқартирилган ва жадаллаштирилган ўйин тартибида фаол ҳаракатланишга ўйинчиларни тайёрлаш; бош рақибга қарши ўйин олиб боришнинг аниқ режасини турғун амалга оширилишига қаратилиши лозим. Сўнгра, бутун жамоа учун миқдорий ўйин модели кўрсакичлари ва бажарадиган функцияси бўйича ўйинчиларнинг шахсий-гуруҳли моделлари (марказий ўйинчи, ҳужумчи, ҳимоячи) ишлаб чиқилади.

Жамоа ўйинчиси модели.

Чеккадаги ўйинчи. Бу ўйинчи қалқон ёнида ва орқа чизикда самарали ҳаракатланиши; тез ёриб ўтишда биринчи ва иккинчи босқичда фаол

иштирок этиши; тўпни тўсатдан урилиб қайтишида жамоанинг олдинги ва орқа чизигини боғлаб туриши; минтақавий ҳимоянинг олдинги чизигида минтақавий ва шахсий прессинг шароитида шиддат билан ҳаракатланиши; майдончада ва ўз қолқони ёнида ҳар қандай баланд бўйли рақибини таъқиблаши; ўрта ва узок масофалардан ҳалқага тўпни аниқ ота олиши керак.

Унинг руҳий сенсомотор регуляцияси даражаси куйидаги кўрсаткичлар билан тавсифланади: оддий реакция тезлиги – 163,9 м\с; атиципация (олдиндан билиш) реакцияси тезлиги – 49,2 м\с; танлаш реакцияси тезлиги – 13,08 м\с.

Марказий уйинчи баскетболба ўзига хос, аҳамиятли уйинчи ҳисобланади. Маҳоратли уйинчи ҳисобланади. Маҳоратли марказий уйинчи ярим жамоа демакдир. У – иродавий, тезкор, пешқадам ҳужумчидир. Марказий уйинчининг силжиши ва ҳаракатлари кўп жихатдан ўйин тактикасини белгилаб беради. Айниқса, қалқон остидаги жангда унинг роли ўта муҳимдир.

Вазиятни олдиндан кўра билиш, тажовузкорлик, меҳнатсеварлик, ўз кучига ишонч, тезкорлик каби омиллар моделини яратишда қўлланилади. Марказий ўйинчининг ҳаракатлари доирасини кенгайтиришга интилиш мавжуд. Ўртача масофадан тўп отиш, комбинацияларда фаол қатнашиш; тезкор ёриб ўтишни ташкил этиш – турли техник воситалар, оператив тафаккур, ўзаро ҳамкорликда ҳаракатланиш қобилиятини, яъни ҳужумчи учун хос бўлган ҳислатларни талаб этади.

Баскетболдаги ҳужумчи модел буйича баланд бўйли, тўп отишга шайланган ўйинчидир. Интеллектуал ҳислатлар катта аҳамиятга эга.

Ҳужумчига доимо, деярли танаффуссиз, шахсий ёки гуруҳли тактик ҳаракатларга тегишли бўлган оператив вазифаларни ҳал этишга тўғри келади.

Тўп отиш, дриблинг (тўпни бошқариш), тўп узатиш ҳаракатлари ультра юқори маромда бажарилади ва юксак ривожланган интеллектуал қобилиятларни талаб этади.

Ҳимоячи моделида биринчи навбатда, техника воситалари билан жиҳозланганлик, асаб жараёнларини ҳаракатчанлиги каби омиллар ҳисобга олинади. Техника воситалари қанча турли-туман бўлса, жамоанинг ҳужум ва ҳимоядаги тактик ҳаракатлари доираси шунча кенг бўлади. Кўпгина илғор жамоаларда ҳимоячилар ҳужум пешқадамлар сифатида ҳам намоён бўлишида ва ҳатто, ҳужумчилардан натижалар бўйича ўзиб кетишади. Ҳимоячининг бош вазифаси – ташкилий масалаларни ҳал этишдир. Ҳамма нарсани кўриш, бажара олиш, тезкор ва рационалтарзда, ўзаро ҳамкорликда ҳаракатланиш – моделнинг аҳамиятли минтақаларини ташкил этувчи оиллардир.

Ҳимоячилар бўйи ҳам ўзига хос аҳамиятга эга. Ҳар бир мураббий тафаккур ва техникавий хислатлар жиҳатидан фаол, баланд бўйли орқа чизик ўйинчилари бўлишини истайди.

Руҳий регуляция бошқариш даражаси ва психологик хусусиятларни ўрганиш услубияти.

Маълумки, саралашни муваффақиятли булиши дастлабки (бошланғич) кўрсаткичларни тўғри танланишига боғлиқ бўлади. Шу маънода, психофизиологик хислатлар муҳим аҳамият касб этади. Чунки улар ўйинчи фаолиятида намоён бўлади (ўйинчини спорт маҳорати қанча юқори бўлса, психо-физиологик хислатлар шунча ёрқин акс этади). Инсон ҳаёти давомида унинг асаб тизимини туғма хусусиятлари асосида шаклланади; улар спорт такомиллашуви жараёнида йўналтирилган ўзгаришларга минимал даражада учрайди.

Психофизиологик функциялар прогностик аҳамиятга эга: муайян хислат ёш ўтган сайин деярли ўзгармаса, демак, ўсмирда шу хислатни юқори даражада ривожланганлигини аниқлаб, уни йиллар ўтган сари, сақланиб қолишини кафолатлаш мумкин бўлади.

Психофизиологик хислатлар умумий қобилиятларнинг функционал асосини ташкил этади. Умумий қобилиятлар ўйинчининг алоҳида хислатлари билан (эмоционал турғунлик, тезда ҳужумдан ҳимояга ўтиш қобилияти ва ҳ.к.) кам боғланган.

“Психофизиологик хусусиятлар” тушунчаси остида куч, ҳаракатчанлик, динамиклик, нерв жараёнларининг мутаносиблиги тушунилади. Бу хислатларнинг ҳар бири ҳам кўзғалиш, ҳам тормозланиш жараёнига тааллуқлидир. Масалан, кўзғалиш жараёни кучи ва тормозланиш жараёни кучи.

Майдонда ўйинчиларни ўз вақтида кўриш ва юзага келган ўйин вазиятини тезда баҳолаш қобилияти – баскетболчининг муҳим хислатларидан биридир. У периферик кўришнинг функционал ҳолатига кўп жихатдан боғлиқ. Баскетбол кўз тўр пардсининг периферик ҳужайралари кўзғалувчанлигини ошириб, кўриш майдонини кенгайтиради.

Майдончада аниқ ҳаракатлана олмаслик, тўп отиш ва узатишларни ноаниқ бажариш кўп ҳолларда кўриш ва вестибуляр анализаторлар функциясини бузилиши билан боғлиқ бўлади.

Саралаш мезонлари.

Спортчиларни саралаш касбий танловдан фарқ қилади. Спорт мактаблари учун спортчиларни чаралашистикболдаги 6-10 йил давомида муваффақиятли фаолият кўрсатиш прогнозини назарда тутган ҳолда амалга оширилади. Ёшга монанд ривожланиш ва махсус тайёргарликка таъсир этувчи кўплаб омилларни ҳисобга олиш зарурияти бундай прогнозни қийинлаштиради. Спортда саралаш талаби ўйинчиларни аниқлашга қаратилган. Касбий саралаш берилган ишни бажара оладиган соғлом одамларни танлаш учун хизмат қилади. Спортдаги саралашнинг асосий мушкул томони шундаки, мураббий болада шу дамда ҳали намоён бўлмаган спорт қобилиятини олдиндан аниқлай олиши керак.

Қобилиятлар фақат ривожланишда мавжуд бўлади ва муайян фаолият жараёнида намоён бўлади. Қобилиятлар мағзи – ўзлаштирилган ҳаракат эмас

балки шу ҳаракатни бошқариб турувчи руҳий жараёнлар, уларнинг сифати ҳисобланади. Муваффақиятнинг ўзи эмас, балки унга эришиш имкони қобилиятга боғлиқ бўлади. Бунинг учун, қобилиятдан ташқари, ўзлаштирилган кўникмалар ҳам зарурдир.

Юксак спорт натижаларига эришиш бир томондан генотип билан чегараланган; иккинчи томондан – тарбия муҳити ва тайёргарлик шароити билан рағбатлантирилади. Турли спорт қобилиятларини ирсияти турличадир. У ҳаракатланиш тайёргарлиги кўрсаткичлари – тезкорлик, сақловчанлик, чидамлиликда; катор морфологик ва психофизиологик кўрсаткичларда сезиларли даражада намоён бўлади.

Ирсий таъсир инсон ривожланишининг турли даврларида ҳар хил бўлади. Масалан, кўпгина морфологик белгилар учун у 10-15 ёшда аста-секин пасайиб боради. Бу ҳол муҳит омилларининг аҳамияти ошиб бориши билан, биринчи навбатда – спорт тайёргарлигига мослашиш билан боғлиқдир. Шунинг учун керакки, генетик жиҳатдан белгиланган хусусиятларнинг ҳаммаси ҳам авлоддан авлодга ўтмайди. Мисол учун, ақлий қобилиятлар кўп жиҳатдан генотип билан белгиланган.

Туғма хислатлари бўлмаган ҳолда, ўсми – спорт маҳорати чўққисини забт этишга астойдил ҳаракат қилади. У жисмонан зўриқиш ҳисобига нормативларни бажаради; бошқа ўйинчилардан орқада қолмасликка ҳаракат қилади. Бироқ, бу узоққа чўзилмайди. Асаб ва юрак-қон томир тизимларидаги патологик ўзгаришлар туфайли ўсмир спортдан бутунлай кетишга мажбур бўлади.

Бироқ, шунинг назарда тутиш керакки, мураббий саралаш мезонлари сифатида қўллайдиган шахснинг орттирилган хусусиятлари ирсий жиҳатдан белгиланган хоссаларга нисбатан, олий тавсифга эгадир. Улар қуйи (паст) тавсифдаги хоссалар билан алмашилиши мумкин эмас. Саралашнинг ушбу муҳим методологик хусусияти баъзи ҳолларда инобатга олинмайди.

Спортга яроқли деганда – индивид билан спорт фаолияти ўртасидаги мувофиқлик; шахс ва спорт фаолиятини ўзаро рағбатлантирувчи таъсир кўрсатиш тушунилади.

Ориентация – энг аввало инсон қобилияти ва истагига мос келувчи спорт турларини танлашга қаратилган чора-тадбирлар мажмуи билан боғлиқдир. Мазкур омилларни аниқлаш – ориентациянинг ўзига хос мақсади ҳисобланади. Шу мақсадга эришиш, бир томондан, шахс билан фаолиятини ўзаро мувофиқлик муаммосини ҳал этади; иккинчи томондан, муайян спорт тури учун саралашни амалга оширишга ташкилий жиҳатдан ёрдам беради.

Саралаш – инсон қобилиятлари берилган спорт тури хусусиятларини ўзаро мос келишини аниқлаш жараёни ҳисобланади. Бош мавзу – инсоннинг ижодий камолотини ва юксак спорт натижаларини ўзаро узвий боғлашга интилиш.

Спорт ўйинларидаги саралаш босқичлари ва усуллари.

Саралаш босқичлари таснифининг мезонлари бошланғич спорт тайёргарлиги – спорт такомиллашувига имкон яратиш учун индивид хоссалари ва хусусиятларини тарбиялашга қаратилган. Шунинг учун, бошланғич спорт тайёргарлиги учун яроқлилиқни аниқлашдан иборат. Сўнгра мусобақаларда иштирок этиш учун жамоа таркиблари тузилади. Мусобақаларда чекланган сонда спортчилар иштирок этиши мумкин. Мураббийлар ўйин таркибига энг истиқболли ёки шу кундаги маҳоратли васара ўйинчиларни киритади. Таркиблар борган сари тургунлашади; “ортиқча” ўйинчилар аниқланади. Улар аввал заҳирийлар курсисини эгаллашади, сўнгра эса таркибдан бутунлай кетади.

Кузатиш ва тажрибалар шуни кўрсатадики, малакали мураббийлар илмий усулларни қўлламаган ҳолда яроқлик ташҳизини кўйиши учун икки йил зарур бўлар экан. Кўпгина хатолар айнан шу даврга тўғри келади. Ўйин таркибларини тузишда хатолар камроқ бўлади. Одатда, бунда спорт

такомиллашувига яроқли бўлган ёш спортчилар ўрнини эгаллайдиган мохир ўйинчиларни тайёрлашдир. Бу ерда саралашдан мақсад – баҳолаш ҳисобланади. Шунинг учун, бу босқич истиқболликни баҳолаш босқичи деб аталиши лозим.

Саралашни III босқичи – етук ўйинчилар жамоасини тузиш. Жамоа мураббийси нафақат кучли ўйинчини, балки ўйин услуби буйича мувофиқ бўлган жамоага мос келувчи ўйинчини излайди.

Муайян мусобақалар учун саралаш босқичида оптимал спорт ҳолати, услуби жиҳатидан ўхшаш рақиббилан беллашув тажрибаси, психологик ҳолат аҳамиятга эга. Айрим таймлардаги кучли ўйин; учрашув охиридаги дадил ҳаракатлар мураббийга таркибий ўзгартириш имконини беради. Саралаш тизимини уч томони фарқланади: мезонлари, усуллар ва ташкилий омил. Мезонларга махсус қобилиятларнинг сифат-миқдорий кўрсаткичлари киради. Қўлланиладиган усуллар орасида экспертиза, асбоб-ускунали усул ва тест усули фарқланади. Ташкилий омил деганда саралаш усулларини энг самарали ва рационал тарзда қўллашга қаратилган чора-тадбирлар мажмуи тушунилади.

Экспертиза усули (антик замонларда юзага келган) одатда, спорт билан шуғулланишга тиббий монеликларни аниқлаш ва гуруҳ ёки жамоани тузишда истиқболликни баҳолаш учун қўлланилади.

Асбоб-ускунали усул ўтган асрнинг охиридан бошлаб қўлланилмоқда. Унинг пайдо бўлишига сабаб аниқ миқдорий таҳлил заруриятини пайдо бўлишидир. Асбоб-ускуналарни қўллаш саралаш тизимини янада юқори поғонага кўтаради. Бу усул бир қадар чеклангандир. Ҳатто энг мукамал ускуна ёрдамида ҳам спорт фаолиятининг специфик шароитларини моделлаштириш ниҳоятда мушкулдир.

Ўйин тестлари мажмуи ҳаракатчан ўйинлар ва ўйин машқлари асосида тузилади, ҳамда қуйидаги талабларга мувофиқ бўлиши керак:

а) синалаётган ўйинчининг бир хил функциялари турли тавсифдаги кўринишларда текширилади ва турли хил кўрсаткичлар билан акс эттирилади. Бу эса тасодифий натижаларни олдини олади.

б) синалаётган ўйинчини якуний баҳолаш унинг зарурий морфологик функционал ва психологик қобилиятларини бутун мажмуини акс эттиради.

Ўйин фаолиятини прогнозлаштириш (олдидан айтиб бериш).

Бўлажак самарадорликни олдидан айтиб бериш мушкул жараён ҳисобланади. Жамоа ўйинларида самарадорликни аниқ баҳолаш амалга оширилмайди; бу эса муайян даражадаги ишончсиз бўлган интеграл мезонларни қидиришни талаб этади.

Ҳар қандай реал жараён сингари, спортчиларни мақсадга мувофиқ тарзда тайёрлаш жараёни ҳам 3 қисмдан иборат: 1 – детерминациялашган (аниқ ҳисоблашни амалга ошириш мумкин); 2 – эҳтимолли. Эҳтимолга яқин қонуниятларни аниқлаш билан боғлиқ; 3 – тасодифий. Ҳар қандай башорат инкор этилади.

1. Детерминациялашган қисмга биринчи навбатда, генетик омилларни киритиш лозим. Бироқ, улар ҳозирги вақтда яхши ўрганилаётгани сабабли, уларни эҳтимолга яқин кўрсаткичлар қаторига қўйиш керак. Шу билан бир вақтда, кўплаб ижтимоий омиллар эҳтимоллиги асосга эга. Тадқиқотларни кенгайтириш давомида янги қонуниятлар аниқланмоқда; улар мазкур қисмни кенгайтириш имконини беради.

Прогнозлаштирилган усуллари орасида маълум бўлган ахборотни номаълум келажакка кўчириш усули кенг тарқалган.

Прогнозлаштирилаётган ҳодиса ривожланишининг турғун тенденцияси мавжуд бўлганда, шу усулни қўллаш мумкин. (Кўп йиллар давомида баскетболчиларни тўп отиш мерганлиги ўсиб борадигани унинг яқин келажакда янада ўсиб боришини тахмин қилиш мумкин).

Охирги вақтда моделлаштириш усули кенг қўлланилмоқда. Математик моделлаштириш ёрдамида прогнозлаштириш тизимлари аниқлаб олинади. Корреляцион ва регрессион моделлар амалиётда қўллаш учун қулай ҳисобланади.

Модел тестлари асосида прогнозлаштириш (башорат) усули саралаш жараёнида кенг қўлланилади. Модел тестлари ўйин ва ўйин машқларидан иборатдир. Улар қуйидаги талабларга жавоб бериши керак: 1) мазкур ўйин фаолияти учун хос шахс хусусиятлари ва хоссаларини мажмуини моделлаштириш. 2) юқори дифференцияловчи имкониятга эга бўлиши керак. 3) махсус техник-тактик тайёргарликни талаб этмаслиги керак. 4) тестларга стандартлаштириш қонунига мос келиши керак.

Шуни ёдда тутиш керакки, бу тестлар ҳеч қачон идеал булмайди, фақат прогнозлаштириш хатоларини камайтиради, холос. Прогнозни такомиллаштириш учун тест кўрсаткичлари валидлигини оширишга ҳамда тест синовларини ташкил этиш ва ўтказиш усулларини ривожлантиришга қаратилган чора-тадбирларни амалга ошириш лозим.

Амплуа ва ўйин услуби диагностикаси.

Баскетбол ривожланишида ўйинчиларни универсаллаштириш ва ихтисослаштириш йўналишлари фарқланади. Универсалаштириш – ҳаракатлар доирасини кенгайтиради, техника ва тактика воситаларини, энергетик имкониятларини бойитади.

Универсаллаштириш алоҳида ўйин функцияларини бажаришни такомиллаштиришни инкор этмайди. Табиатан, ҳеч бир спортчи тезлик, чидамлилик ёки бошқа бирор функцияларни бир хилда бажаролмайди. Бир спортчига кўпроқ бунёдкорлик ҳаракатлари хос, бошқасига бузғунчилик ҳаракатлари ва ҳ.к. Яъни ҳар бир ўйинчи учун муайян амплуа хосдир. Амплуага мойиллик тайёргарлик жараёни давомида ўзгариб туради. Шу тариқа, назарий жиҳатдан амплуани ўзгартириш мумкин.

Амплуа диагностикаси қобилиятларни янада аниқ баҳолаш имконини беради. Муайян амплуага қўйилган турли талабларни ҳисобга олиш орқали спортга яроқликни баҳолашда хатоларни олдини олиш мумкин. Яъни, спорт турига эмас, балки амплуага нисбатан саралаш амалга оширилиши керак.

Ўйин услуби тушунчаси тактик ва стратегик мақсадга эришиш усулларининг хусусиятлари билан боғлиқдир.

Спорт ютуқлари даражаси ва турғунликни баҳолаш турли тоифадаги мусобақаларда қатнашиш натижалари бўйича амалга оширилади.

Ютуқлар даражасига қараб, истиқбол прогнозлаштирилади. Техник-тактик ва жисмоний тайёргарлик ҳолати тестлар ёрдамида текширилади ва модел кўрсаткичлари билан таққосланади.

Иродавий хислатлар машғулотда ва мусобақаларда ўйинчи ҳуққатворини кузатиш маълумотлари бўйича баҳоланади. Эмоционал турғунлик ҳам кузатиш ва тест синовлари ёрдамида аниқланади.

Спортчини мазкур мусобақага тайёр эканлигини мажмуавий тарзда баҳолаш тиббий-биологик, физиологик, психологик тадқиқот маълумотлари даражасини баҳолаш; рақиб тайёргарлиги ва ўйин услубини хусусиятлари; спортчи кайфияти ва мазкур шунга ўхшаш рақиб билан беллашув тажрибаси ҳисобга олинади.

МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ.

Мусобақаларнинг аҳамияти.

Спорт мусобақалари спортчиларнинг малакаларини оширишда катта аҳамиятга эга. Улар жисмоний, техник, тактик, рухий, функционал тайёргарликларни аниқлашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради ҳамда қилинаётган меҳнатни натижасини кўрсатади.

Тўғри ва яхши ташкил қилинган мусобақалар катта тарбиявий аҳамиятга эга, чунки мусобақалар фақат жисмоний сифатларгагина (кучлилиқ, чидамлилиқ, тезкорлиқ ва эгилувчанлиқ) эмас, балки рухий-психологик сифатларга ҳам катта таъсир кўрсатади. Мусобақа даврида спортчиларнинг ташкилотчилиқ, ўзини тута билишлиқ, жамоа мақсадини ўз

мақсадидан юқори кўя олишлик каби яна бир қанча сифатлари ҳам такомиллашади.

Мусобақаларда қатнашувчилар авваломбор, тажриба алмашадилар, тренерлар эса янги тренировка усулларини синовдан ўтказиш имкониятига эга бўладилар. Шунингдек, спорт мусобақалари спорт турларини тарғиб қилишнинг энг яхши ва ҳаммабоп шаклларида хисобланади.

Мамлакатимизда мусобақалар ўтказилиши туфайлигина спорт ўйинларидан баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, теннис ва бошқалар оммавийлашди. Демак, мусобақасиз спортнинг бўлиши мумкин эмас.

Мусобақаларнинг турлари.

Мусобақалар кўйилган вазифаларгагина қараб: биринчиликлар ёки чемпионатлар, кубок мусобақалари, қисқартирилган, бараварлаштирилган, классификация ва саралаш мусобақалари, матч ва ўртоқлик учрашувлар каби турларга бўлинади.

Биринчиликлар ёки чемпионатлар энг катта мусобақалардан бўлиб, уларда коллектив, туман, шаҳар, республика чемпиони деган фахрий унвон берилади. Улар йилда бир марта ўтказилади. Биринчилик ғолиблари олтин, кумуш ва бронза медаллари билан мукофотланадилар.

Кубок мусобақалари “ўтказган чиқиб кетиш” принципида ўтказилади. Бу мусобақалар кўп вақт талаб қилмайди ва кўп қатнашувчиларни жалб қилиш имконини беради.

Қатнашувчиларнинг тайёргарлиги ҳар хил бўлганлиги учун кучлироқ жамоаларнинг учрашувларини охириги босқичларга мўлжаллаш керак.

Қисқартирилган мусобақалар (блицтурнирлар)да кўп жамоалар қатнашганлари ҳолда бир кунда ўтказилади. Бунинг учун ўйин вақти 30 минутгача қисқартирилади. Бундай мусобақалар мавсумнинг очилишига ёки байрамларга бағишлаб ўтказилади.

Бараварлаштирилган мусобақалар тайёргарлиги ҳар хил бўлган жамоалар орасида ўтказилади. Жамоаларнинг қизиқишини сақлаб қолиш учун кучсизрок жамоага олдиндан ёки учрашув тамом бўлгандан сўнг кўшимча очколар берилади.

Классификация мусобақалари жамоаларнинг (ўйинчиларнинг) тайёргарлигини аниқлаш, спорт классификациясининг разряд талабларини бажариш мақсадида ўтказилади.

Саралаш мусобақалари тайёргарлиги энг яхши жамоаларни (ўйинчиларни) аниқлаб, кейинги йирик мусобақаларда қатнаштириш учун ўтказилади.

Матч учрашувлари мусобақалар календаридида кўзда тутилган ва анъанавий ҳисобланади. Учрашувларда икки ва ундан ортиқ жамоалар қатнашиши мумкин. Мусобақаларнинг бундай турлари алоҳида шаҳарлар, вилоятлар ҳамда чет давлатлар орасида дўстлик муносабатларининг ривожланишига ёрдам беради.

Ўртоқлик учрашувлари бўлажак мусобақаларга ва спорт тренировкасининг баъзи бир бўлимлари бўйича тайёргарликни аниқлаш мақсадида айрим жамоалар ўртасида ўтказилади.

Мусобақа ўтказиш системалари.

Мусобақа пайтида ҳамма жамоаларга ғалаба учун курашишга бир хил шароит яратиб бериш ва ғолибларни ҳақиқий натижалар асосида аниқлаш керак.

Мусобақаларни ўтказиш системалари ҳар хил бўлиши мумкин. Лекин у ёки бу системаларни танлашда қуйидаги шароитларни ҳисобга олиш лозим:

- а) мусобақа олдида турган вазифаларни ;
- б) мусобақа ўтказиш шароитларини;
- в) қатнашувчи жамоаларнинг сонини;
- г) ўтказилаётган мусобақанинг турларини;

д) қатнашувчиларнинг спорт тайёргарлиги ва ишлаб чиқаришда бандлигини;

е) мусобақа ўтказиш жойларининг бандлиги, сони ва ҳудудий жойлашувини.

Умуман олганда спорт ўйинлари мусобақаларини Утказиш амалиётида асосан иккита (чиқиб кетиш ва айланма) система қўлланилади.

Бу икки системанинг қўшилиши натижасида учинчи – аралаш система пайдо бўлади.

Чиқиб кетиш системаси бўйича мусобақалар ўтказиш.

Бу система бўйича мусобақалар ўтказилганда учрашувда ютқазган жамоа кейинги учрашувларда қатнашмайди. Натижада мусобақа охирида бирор марта ҳам ютқазмаган жамоа қолади. Ана шу жамоа ғолиб ҳисобланади. Охирги (финал) учрашувда ғолиб жамоага ютқазган жамоа иккинчи ҳисобланади.

Бу системанинг афзаллиги шундаки, агар 64 жамоа билан айланма система бўйича мусобақа ўтказиш учун 63 календарь куни талаб қилинадиган бўлса, чиқиб кетиш системаси бўйича эса фақат 6 календарь кунининг ўзи кифоя. Лекин у бир қатор камчиликларга ҳам эга. Бу система барча жамоаларнинг ҳақиқий ўйинларини аниқлаш имконини бермайди ва шу усул қўлланилганда аксарият жамоалар жуда кам учрашувларда қатнашади.

Бирорта кучли жамоа биринчи куннинг ўзида мағлубиятга учраб, мусобақалардан чиқиб кетиши мумкин.

Чиқиб кетиш системаси бўйича ўтказилган мусобақаларда ҳамма учрашувлар бирор жамоанинг ғалабаси билан тугалланиши лозим.

Бу система икки вариантдан иборат:

а) бир марта мағлубиятга учрагандан кейин чиқиб кетиш;

б) икки марта мағлубиятга учрагандан кейин чиқиб кетиш. (Иккинчи вариант жуда кам ҳолларда қўлланилади.)

Бир марта мағлубиятга учраб чиқиб кетиш усули билан ўтказиладиган мусобақа учун қўйидагича календарь тузилади. Аввал мусобақада қатнашаётган жамоаларнинг учрашув тартибини белгилайдиган жадвал тузилади. Сўнг қуръа ёрдамида ҳар бир жамоанинг жадвалдаги тартиб номери аниқланади.

Агарда қатнашаётган жамоаларнинг сони 2^n (4, 8, 32, 64 ва бошқа)га тенг бўлса, у ҳолда ҳамма жамоалар мусобақага биринчи календарь кунда қатнашадилар. Биринчи турда жадвалда ёнма-ён турган жамоалар учрашади: биринчи жамоа иккинчи билан, учинчи жамоа тўртинчи жамоа билан ва ҳ.к. Иккинчи турда биринчи турнинг ғолиблари қатнашадилар: биринчи жуфтнинг ғолиби иккинчи жуфт ғолиби билан учрашади ва ҳ.к. Бир мағлубиятдан кейин чиқиб кетиш усули (олимпия усули деб ҳам аталади) билан мусобақа ўтказиш ташкил қилинса ва бунга неча кун кераклигини аниқлаш лозим бўлса, қўйидаги қондани қўллаш мумкин. Қатнашувчи жамоалар сони иккиннинг энинчи даражасига (2^n) тенг бўлса, яъни 2^2 , 2^3 , 2^4 , 2^5 , 2^6 ва ҳоказо, даражани кўрсатиб турган сон (даража кўрсаткичи) неча бўлса, шунча кун керак бўлади. Даража кўрсаткичи мусобақа неча турдан иборат эканлигини ҳам билдиради. Мисол учун,

а) 8 та жамоа (саккиз иккиннинг учинчи даражаси, яъни 2^3 га тенг) иштирок этадиган мусобақа 3 турдан иборат бўлиб, уч кун давом этади.

Агар қатнашувчи жамоаларнинг сони 2^n даражасидан ортиқ бўлса, у ҳолда даража кўрсаткичига 1 сонини қўшиш билан мусобақа неча турдан иборат эканлигини ҳамда неча кун кераклигини аниқлаб олинади. Мисол учун, б) 10 та жамоа иштирокидаги мусобақа ғолибини аниқлаш учун 4 кун керак бўлади. Нега деганда, 10 иккиннинг учинчи даражаси – 2^3 дан, яъни 8 дан ортиқ, шунинг учун юқорида айтганимиздек даража кўрсаткичига (бу ерда учга) 1 сонини қўшамиз ва ҳосил бўлган сон (бу мисолда $3+1=4$), яъни йиғинда мусобақа неча турдан иборат эканлигини ва неча кун кераклигини аниқлатади.

Юқорида таъкидлаб ўтганларимизни қуйидаги формулалар ирқали ифодаласа бўлади:

а) $2^n = a \Rightarrow n=t$, яъни $2^3 = 8 \Rightarrow 3=3$

б) $2^n < a \Rightarrow n+1=t$, яъни $2^3 < 10 \Rightarrow 3+1=4$

Эслатма:

a – мусобақада иштирок этадиган жами жамоаларнинг сони

n – даража кўрсаткичи

t – турлар ва кунлар сони.

Ушбу формулаларга асосланиб қуйидаги жадвални тузиш мумкин.

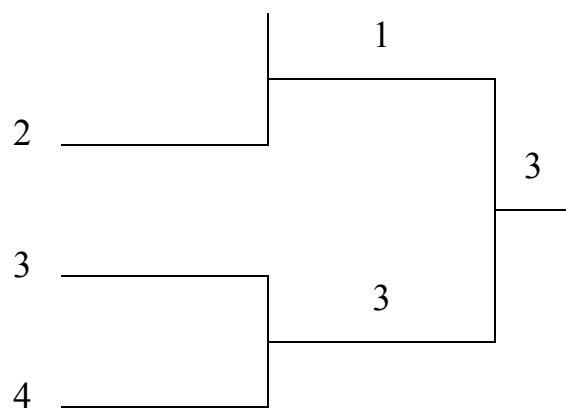
Мусобақада иштирок этадиган жамоаларнинг сонига қараб мусобақа неча турдан иборат эканлигини ва мусобақа қанча кун давом этишини аниқлаш жадвали.

Жамоалар сони	Турлар ва кунлар сони						
	1	2	3	4	5	6	7
2	+						
3-4		+					
5-8			+				
9-16				+			
17-32					+		
33-64						+	
65-128							+

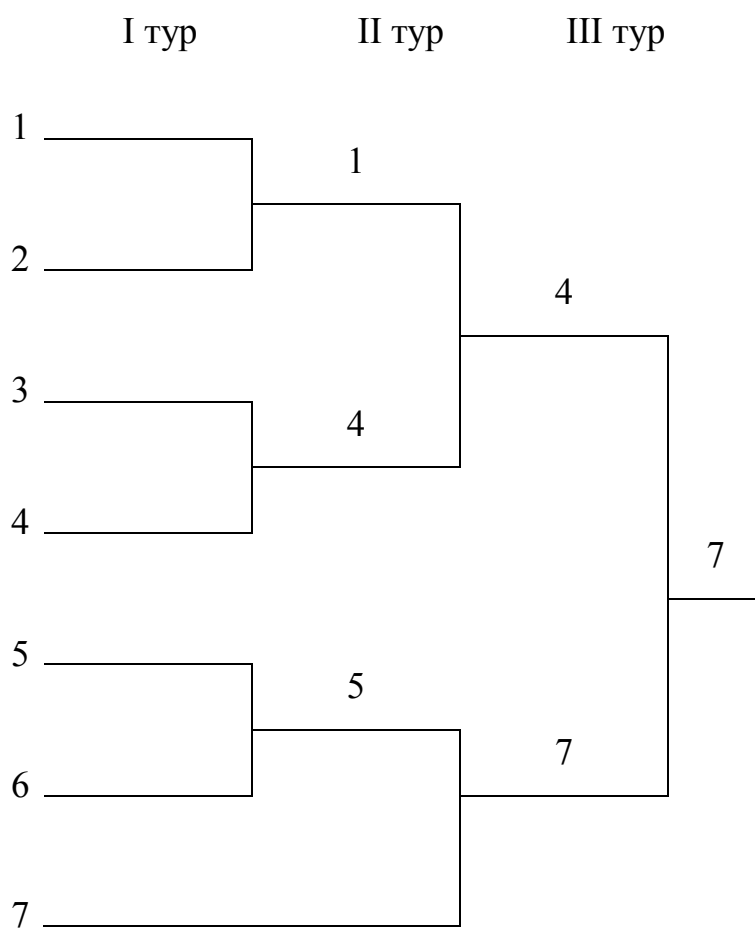
Юқоридаги жадвалдан шуни хулоса қилса бўлади, мисол учун 4 та жамоа иштирокидаги учрашувлар қуйидагидек бўлади.

I тур II тур

1 _____



7 та жамоа иштирок этганида



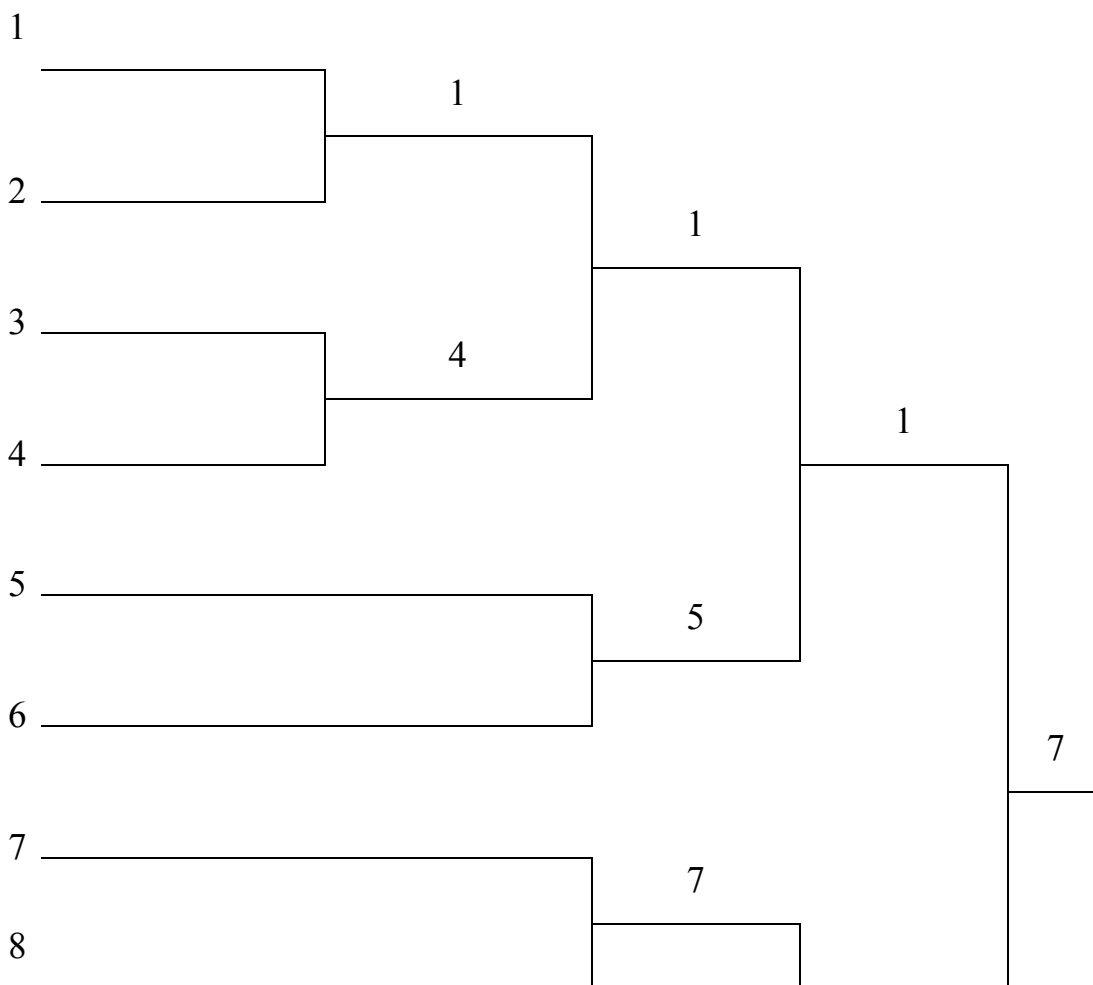
12 та жамоа иштирок этганида

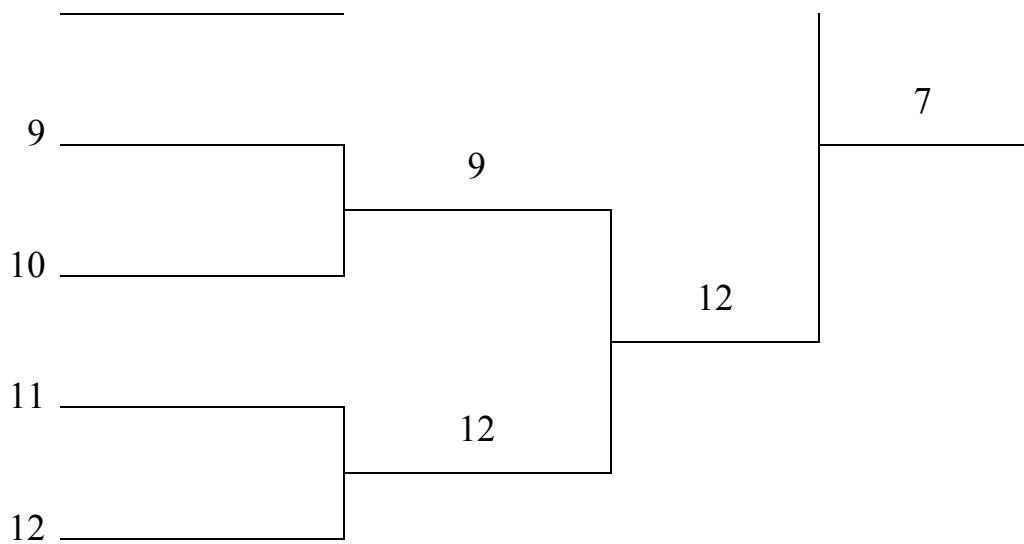
I тур

II тур

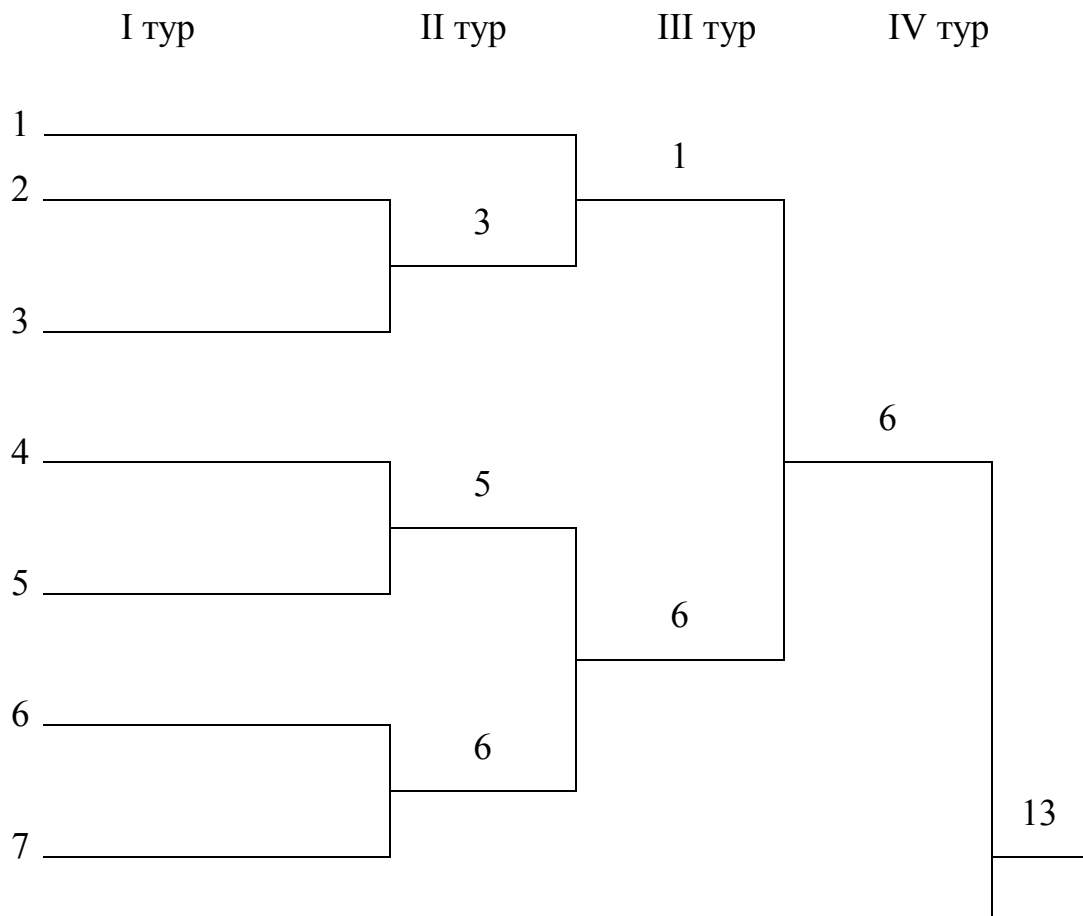
III тур

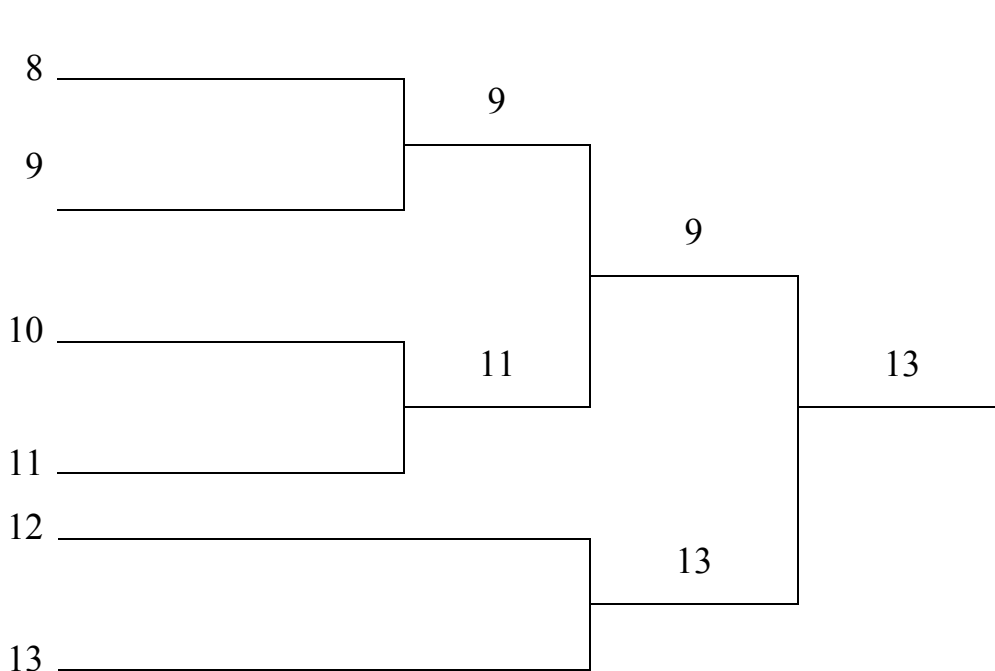
IV тур





13 та жамоа иштирок этганида





Бир мағлубиятдан кейин чиқиб кетиш усули билан мусобақа ўтказилганда, учрашувлар сони қатнашаётган жамоалар сонидан битта кам бўлади.

Биринчи турда ҳамма жамоалар мусобақада қатнашмаган ҳолатларда иккинчи турда жамоаларнинг сонини 2^n даражасига келтириш мақсадида жадвалнинг ўртасидаги жамоалар биринчи турдан, четдаги (юқоридаги ва пастдаги) жамоалар эса иккинчи турдан мусобақаларга қатнаша бошлайдилар.

Биринчи турда қатнашмайдиган жамоаларнинг сони жуфт бўлганда юқоридан ва пастдан баббаробар сондаги жамоалар биринчи тур ўйинларидан озод қилинади. Агар биринчи турда қатнашмайдиган жамоалар сони тоқ бўлса, биринчи тур ўйинларидан жадвалнинг пастидан юқорига нисбатан битта жамоа ортиқ озод қилинади.

Буни қуйидаги формула ёрдамида аниқлаш мумкин:

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

a – мусобақага келган жамоалар сони;

2^n – жамоаларнинг сонига яқин иккиннинг энинчи даражаси;

2 – биринчи турда иштирок этадиган жамоаларни жуфтлаштирувчи сон;

x – биринчи турда иштирок этадиган жамоалар сони.

Мисол учун, 12 та жамоа ва 13 та жамоа мусобақага иштирок этадиган ҳолатларни кўриб чиқайлик:

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

$$(12 - 2^3) \cdot 2 = (12-8) \cdot 2 = 4 \cdot 2 = 8;$$

яъни биринчи турда 8 та жамоа (3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, жамоалар) иштирок этар экан, 4 та жамоа (1-, 2-, 11-, 12-,) иккинчи турдан иштирок этади (юқорида келтирилган 12 та жамоа иштирок этган календарга қаранг).

Ўн учта жамоа ўйнаганда қуйидагидек бўлади:

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

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

яъни биринчи турда 10 жамоа (2-, 3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, 11-) иштирок этар экан, 3та жамоа (1-, 12-, 13-) иккинчи турдан мусобақада иштирок этади (юқорида келтирилган 13 та жамоа учун тузилган календарга қаранг).

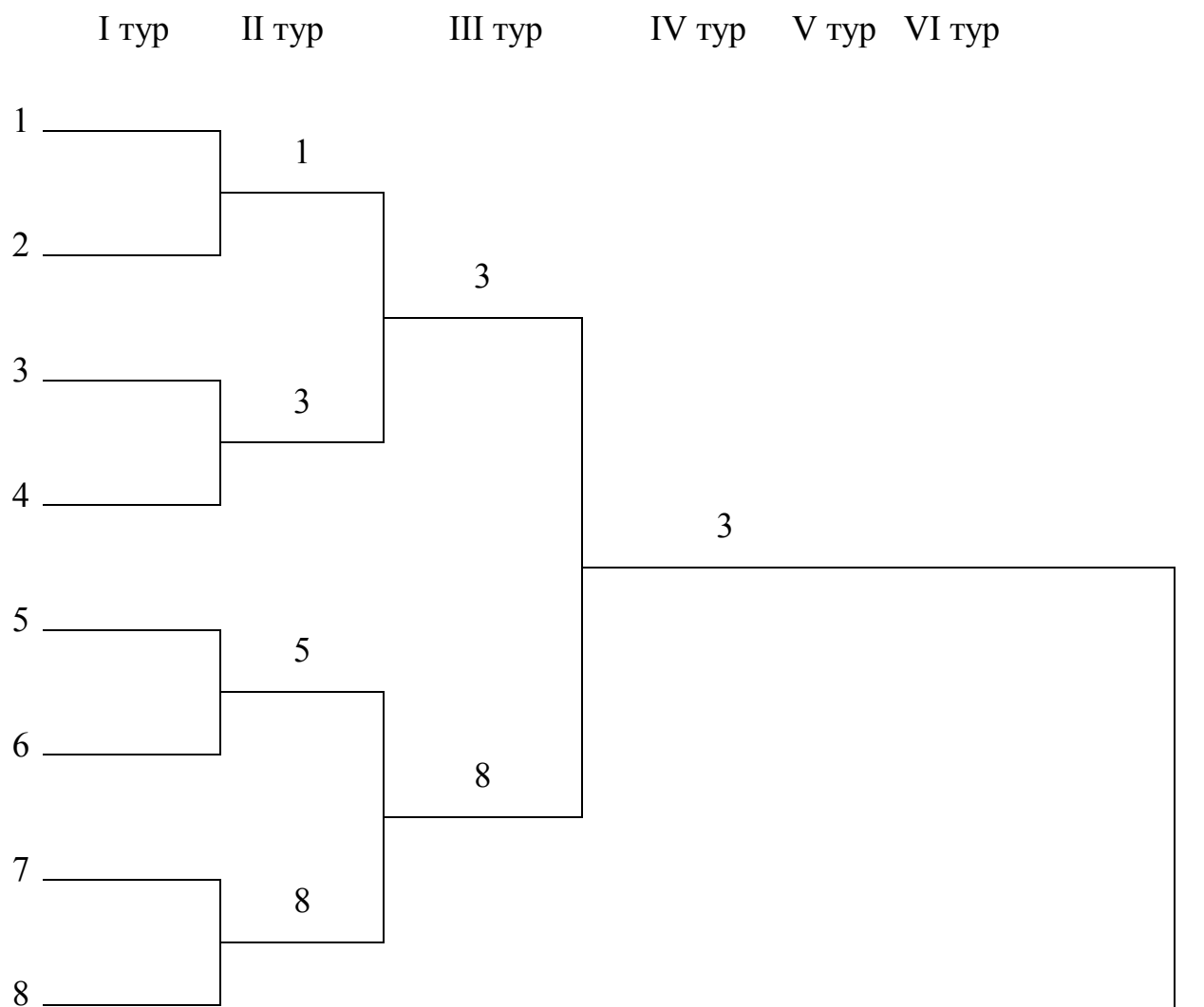
Кучли жамоалар I турнинг ўзида ўзаро учрашиб мағлубиятга учраб, чиқиб кетишларининг олдини олиш учун уларни жадвалга тарқатиб чиқиш мумкин.

Айрим вақтларда кучли жамоалар мусобақаларга I турдан эмас, балки кейинги турлардан, масалан чорак финалдан қўйилади.

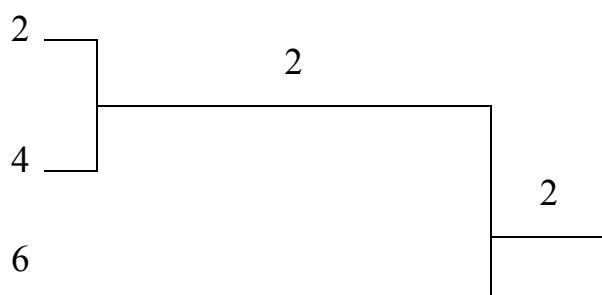
Икки мағлубиятдан кейин чиқиб кетиш усули қатнашаётган жамоаларнинг сони кўп бўлмаган пайтларда қўлланилади. Бунда жамоа икки марта мағлубиятга учрагандан сўнг мусобақалардан чиқиб кетади.

Мисол учун, 8 та жамоа иштирок этгандани жадвал қуйидагидек бўлади:

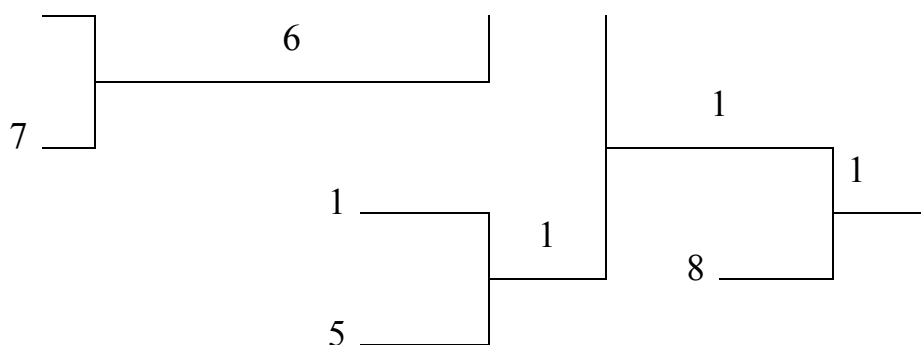
Асосий жадвал



Қўшимча жадвал



3



Изоҳ. Агар асосий жадвалдаги жамоа (бу мисолда 3-жамоа) қўшимча жадвалдаги бир марта ютқазган жамоага яъни 1-жамоага, ютқазиб қўйса, у холда ғолибни аниқлаш учун яна ўзаро бир марта ўйнашлари ва бу учрашувда ким ютса ўша жамоа ғолиб ҳисобланади.

Айланма система.

Мусобақалар айланма системада ўтказилганда ҳамма жамоалар бир-бирлари билан бир, икки ёки ундан ҳам кўпроқ учрашиб чиқишлари мумкин. Пировардида бутун мусобақа давомида энг кўп очко тўплаган жамоа ғолиб чиқади.

Айланма система энг такомиллашган система ҳисобланади. Чунки у фақат биринчи ўринни эгаллаган жамоанигина аниқлаб қолмай, балки мусобақада қатнашаётган ҳамма жамоаларнинг тайёргарлигига қараб муносиб ўринларни аниқлаб беради. Бу система катнашувчилардан катта тайёргарликни ва баскетболчиларнинг бутун мусобақа даврида юқори спорт формасида бўлишларини талаб қилади.

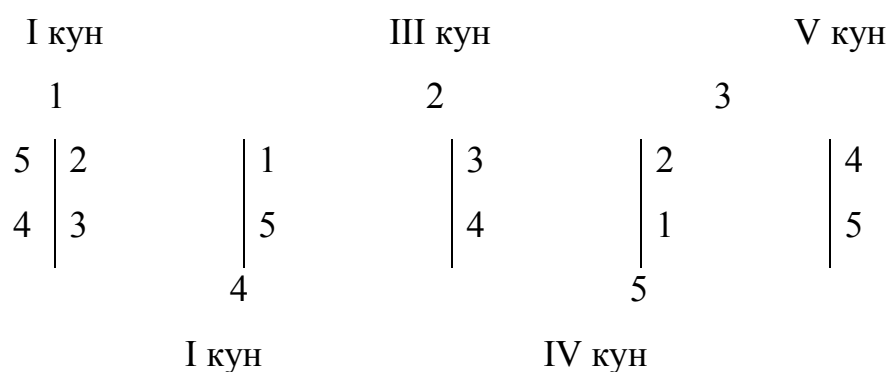
Айланма системанинг салбий томони – мусобақа ўтқозиш учун кўп вақт талаб қилишидир. Вақтдан ютиш учун жамоаларни бир нечта гуруҳларга бўлиш мумкин.

Ушбу система бўйича мусобақаларда жамоалар бир-бирлари билан бир мартадан учраштирилиб, мусобақа тур ёки турнир сифатида ўтказилиши мумкин.

Айланма системаси бўйича календар тузишда энг аввал мусобақалар ўтказиш учун керакли календар кунлари қуйидагича аниқланади:

қатнашувчи жамоаларнинг сони жуфт бўлган пайтда – мусобақа учун керакли календар кунларининг сони жамоаларнинг сонидан битта кам бўлади, тоқ бўлганда – тенг бўлади.

Айлана системаси бўйича календар икки усулда тузилиши мумкин: такомиллашган ва содалаштирилган. Биринчи усулда аввал тоқ сонли жамоалар учун жадвал тайёрланади. Жамоаларнинг сони жуфт бўлганда охириги сон ҳисобланмай турилади. Аввал календар кунларининг сонига тенг вертикал чизиқлар чизилади. Биринчи чизиқнинг тепасига биринчи номер, шу чизиқнинг атрофига эса қолган номерлар соат стрелкасининг ҳаракати бўйлаб жойлаштирилади. Бошқа вертикал чизиқлар орасига номерлар кетма-кет «илон изи» шаклида ёзиб чиқилади. 5-6 жамоа учун ўйин календари қуйидагича тузилади:



Жамоаларнинг сони тоқбўлган пайтларда вертикал чизиқларнинг юқорисидаги ва пастисидаги жамоалар шу ўйин кунлари мусобақаларда қатнашмайдилар.

Жамоаларнинг сони жуфт бўлган пайтларда эса вақтинча ҳисобланмай турилган охириги жуфт сон ва пастисида жойлашган рақамларга (қўшиб) жуфтлаб чиқилади. Бунда юқоридаги рақамларга – чап томондан, пастдагиларга ўнг томондан ёзиб қўйилади.



(6)- 1	(6)- 2	(6)- 3
5 2	1 3	2 4
4 3	5 4	1 5
	4-(6)	5-(6)
	II кун	IV кун

Шундан сўнг ҳар бир календар кунни қуйидагидек, аввал вертикал чизиқнинг ўнг томонда жойлашган рақам, сўнг чап томонда жойлашган рақам кўчириб ёзилади. Бунда яна бир нарсага аҳамият бериш лозим: биринчи календар кунни юқоридан пастга, иккинчи кунни пастдан юқorigа, учинчи кунни юқоридан пастга қараб ва ҳоказо тартибда (қуйидаги мисол сингари) кўчирилади.

I кун	II кун	III кун	IV кун	V кун
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Шундай қилиб, такомиллаштирилган усул бўйича календар тузилганда ҳар бир команда ўз майдони ва рақиб майдонида галма-гал мусобақалашуш имконига эга бўлади.

Соддалаштирилган усул тур ва турнир мусобақаларининг календарини тузишда қўлланилади. Мусобақага иштирок этадиган командаларнинг сони тоқ бўлган пайтда шартли равишда «0» номери қўшилади. Қайси бир команда «0» билан жуфтлашса, ўша куни у мусобақаларда қатнашмайди (дам олади).

Масалан, 7 та жамоа учун ўйин календари қуйидагидек тузилади:

I кун	II кун	III кун	IV кун	V кун	VI кун	VII кун
1-0	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	0-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-0
3-6	2-5	0-4	7-3	6-2	5-0	4-7

4-5	3-4	2-3	0-2	7-0	6-7	5-6
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Жамоаларнинг сони жуфт бўлган пайтда «0» ўрнига охириги жуфт сон ёзилади. Юқорида келтирилган мисолда «8» рақами ёзилади.

Соддалаштирилган усул билан мусобақаларнинг календарини тузишда «1» рақами ҳар доим ўз ўрнида силжимамай туради, қолган рақамлар эса соат стрелкасининг ҳаракатига қарама-қарши томонига бир поғона силжиши оқибатида кейинги кун учрашадиган жамоаларни бир-бири билан жуфтлаб кўяди.

Айланма система билан мусобақа ташкил қилинганда учрашувлар сонини қуйидаги формула билан аниқлаш мумкин.

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

a – командалар сони

x – учрашувлар сони

Мисол учун, мусобақада 5 та ёки 6 та жамоа иштирок этганда нечта учрашув бўлишини аниқлаш:

$$(a - 1) \cdot a : 2 = x; (5 - 1) \cdot 5 : 2 = 4 \cdot 5 : 2 = 20 : 2 = 10$$

Мусобақада 5 та жамоа қатнашганида ўн та учрашув бўлар экан;

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

Олтита жамоа иштирок этган мусобақада ўн бешта учрашув бўлар экан.

Аралаш система. Мусобақалар аралаш системаси бўйича ўтказилганда учрашувларнинг бир қисми чиқиб кетиш, иккинчи қисми эса айланма системасида ўтказилади. Бу усул мусобақаларда қатнашаётган жамоаларнинг сони кўп ҳамда улар бир-бирларидан ҳудудий жиҳатдан узоқда жойлашганларида қўлланилади. Бундай ҳолда ҳамма жамоалар ҳудудий гуруҳларга бўлинади. Мусобақалар гуруҳларда чиқиб кетиш системаси бўйича ўтказилса, финал мусобақалари эса айланма система бўйича ўтказилади, ва аксинча, ўтказилиши мумкин.

Баскетбол бўйича мусобақа ташкил қилинганда мусобақа календарининг ҳар бир жуфтида биринчи бўлиб ёзилган жамоа мезбон, унинг

рақибни эса меҳмон бўлиб ҳисобланади. Учрашаётган жамоаларнинг спорт кийимлари бир хил рангда бўлиб қолса, мезбонлар формаларини алмаштиришлари шарт.

Мусобақа натижаларини ҳисоблаш.

Қоидаларда қайд этилганидек, «Соф ғалаба» учун – 3 очко, «Галаба» учун – 2 очко, Мағлубият учун – 0 очко, жамоалар учрашувда иштироки учун – 1 очко берилади.

Мусобақа охирида очколар сони кўшиб чиқилади. Энг кўп очко тўплаган жамоа биринчи ўринни эгаллайди. Қолган жамоалар ҳам йиққан очколарининг сонига қараб, тегишли ўринларни эгаллайдилар. Агар бир нечта жамоаларнинг очколари сони тенг бўлиб қолса, улар ўзаро учрашганларида қайси жамоа ғолиб чиққан бўлса, шу жамоа юқори ўринни эгаллайди.

Агар учта ва ундан ортиқ жамоаларнинг йиққан очколари тенг бўлса, киритилган тўплар (очколар)ни фарқи орқали аниқлаш лозим. Мабодо бу кўрсаткич ҳам масалага ойдинлик киритмаса, «соф ғалаба» қайси жамоада кўп бўлса, шу жамоа юқори ўринни эгаллайди. Юқорида айтиб ўтилганлар ҳам масалани ҳал эта олмаса, у ҳолда куръа ташлаш орқали жамоалар эгаллаган ўринлари аниқланади.

Айланма система бўйича ўтказилган мусобақаларнинг якуний натижаларини қуйидаги жадвалдагидек ёзиш лозим.

№	Жамоалар	1	2	3	4	Тўплар фарқи	Очколар	Эгаллаган ўрин
1	ЎзДЖТИ (Тошкент)		10:4 12:4 18:16	18:16 12:14 6:10	14:12 12:10	102-96 (+6)	15	I

			2:1	1:2	2:0			
			6	4	5			
2	УМЭД (Тошкент)	4:10 14:12 16:18 <hr/> 1:2 <hr/> 3		6:4 8:10 10:14 <hr/> 1:2 <hr/> 3	18:16 14:18 10:12 <hr/> 1:2 <hr/> 4	110-114 (-4)	10	IV
3	ҚДПУ (Фарғона)	16:18 14:12 10:6 <hr/> 2:1 <hr/> 5	4:8 10:8 14:10 <hr/> 2:1 <hr/> 5		10:18 14:18 <hr/> 0:2 <hr/> 1	92-96 (-4)	11	III
4	БДПУ (Бухоро)	12:14 10:12 <hr/> 0:2 <hr/> 1	16:18 18:14 12:10 <hr/> 2:1 <hr/> 6	18:10 18:14 <hr/> 2:0 <hr/> 7		104-92 (+12)	14	II

Мусобақаларни тайёрлаш, унинг низоми ҳамда системаси.

Мусобақаларни юқори савияда ўтказиш уларни тайёрлаш даражаси қандай бўлганлигига бевосита боғлиқдир.

Тайёргарлик ишларига ҳужжатларни тайёрлаш (ишлаб чиқиш), мусобақа ўтказиладиган жойларни тайёрлаш, қатнашувчи жамоалар билан иш олиб бориш ва шу кабилар киради.

Ҳар бир мусобақага тайёргарлик унга низом тузиш билан бошланади. Низом мусобақа ўтказишда асосий ҳужжат бўлиб ҳисобланади. У ёки бу

ташкилот Низомни олдиндан аниқ билиши, унга ўқув-тренировка ишларини тўғри режалаштиришига ёрдам беради. Шунинг учун Низомни ўз вақтида қатнашувчи ташкилотларга олдиндан юборишлари ўта зарур.

Низом мусобақани ўтказувчи спорт ташкилоти томонидан тузилади, ҳамда қуйидагиларни ифодалайди:

1. Мусобақанинг мақсади ва вазифалари. Улар қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин:
 - а) ўқув-тренировка ишларининг якунини текшириш;
 - б) баскетболчиларнинг тайёргарлигини текшириш ва кучлиларни аниқлаш;
 - в) спортчиларнинг системали равишда тренировка қилишга ва спорт маҳоратларини оширишга бўлган қизиқишларини ошириш;
 - г) баскетбол ўйинини омма ўртасида кенг ёйиш ва бошқалар.Мусобақаларни ўтказиш жойи ва вақти. Мусобақа ўтказиладиган шаҳар (база) кўрсатилади ва кунлари белгиланади.
2. Мусобақани бошқариш. Мусобақани ташкил қилувчилар қайси ташкилотлиги, раҳбарлари, ҳакамлар ҳайъати ва уларни тасдиқловчи ташкилот кўрсатилади;
3. Мусобақаларда қатнашувчи ташкилотлар ва спортчилар. Мусобақада қатнашувчи жамоалар сони ва номи кўрсатилади; талабнома (заявка)га киритиладиган қатнашувчиларнинг кўпи билан қанча бўлишлиги, яъни сони, ёши ва уларни малакаси белгиланади.
4. Мусобақаларни ўтказиш шартлари. Қуръа ташлаш вақти, жойи ва унинг асосий принциплари (тамойиллари) маълум қилинади. Мусобақа қайси ўйин системаси (айланма, чиқиб кетиш, аралаш) бўйича ўтказилиши кўрсатилади.
5. Норозилик (протест)ларни тақдим этиш шартлари ва уларни кўриб чиқиш тартиби.

6. Жамоаларни ва катнашувчиларни мукофотлаш. Ғолиб жамоа ва совриндорларни мукофотлаш, эсталиклар тақдим қилиш кўрсатилади.
7. Жамоаларни қабул қилиб олиш. Агар мусобақалар спортчиларнинг доимий турар жойларида ўтказилмаса, уҳолда маблағ ажратувчи ташкилот, келиш ва кетиш муддатлари, жойлаштириш ҳамда овқатлантириш қандай ташкил этилиши кўрсатилади.
8. Талабнома (заявка)ни ва қайта талабномани тақдим этиш турлари ва вақти, жамоалар ва катнашувчиларни расмийлаштириш (паспорт, рейтинг дафтарчаси, классификация билети, талабалик гувоҳномасини тақдим қилиш) тартиби.

Низом тузилгандан сўнг мусобақани ўтказиш учун кетадиган маблағ сметаси тузилади. Унга асосланиб мазкур мусобақани ўтказадиган ташкилотлар пул воситаларини ажратади.

Смета тузилганда қуйидагилар кўрсатилади:

1. Мусобақа номи
2. Ўтказиш вақти ва жойи
3. Ҳакамларнинг сони ва иш ҳақи
4. Катнашувчилар сони (шу жумладан бошқа шаҳарлардан келганлар) уларни жойлаштириш, овқатлантириш ва йўл ҳаражатига кетадиган маблағ.
5. Мусобақа ўтказиш жойини ижараси.
6. Меҳмонхона ижараси.
7. Мусобақа ўтказиладиган жойни бадий безатиш учун кетадиган ҳаражат.
8. Афиша, дастурлар, қайдномалар ва ёзиш-чизиш учун керакли қоғоз, қалам, ручка ва шу кабилар ҳаражати.
9. Диплом, эсдалик совғалар, мукофотлар ва шу кабиларга сарф бўладиган ҳаражат.
10. Транспортга кетадиган ҳаражат.

11.Хизмат кўрсатувчи ходимлар учун ҳаражат (ишчилар, фаррошлар, тиббий ходимлар).

Мусобақа ўтказиш учун бош ҳакам ва бош котиб тасдиқланади.

Йирик мусобақаларни ўтказиш учун, барча тадбирларни бевосита мусобақа ўтказадиган жойда 5-7 кишидан иборат ташкилий қўмита ташкил қилади. Унинг вазифасига мусобақа ўтказиладиган жойни танлаш ва жиҳозлаш, асбоб-анжомларни тайёрлаш, тренировка ва жойлашиш жойларини аниқлаш, овқатланишни ташкил қилиш, котибларни комплектлаш, мусобақа олдидан хабар бериш киради. Мусобақадан олдин хабар бериш газета, радио, телевидение орқали мусобақа ўтказиладиган жой, вақт ва қатнашчилар тўғрисидаги ахборотни ўз ичига олади. Афишаларни, дастурларни, қатнашчилар учун чипталарни олдиндан тайёрлаб қўйиш керак.

Мусобақа ўтказиладиган жой шиорлар, плакатлар, жадваллар билан чиройли безатилган бўлиши керак. Унинг ёнида қатнашчилар ва ҳакамлар учун хона, иссиқ суви бор душ, шифокорлар хонаси бўлиши лозим. Мусобақа ўтказиладиган жой радиолаштирилган бўлиши керак. Юқорида қайд этилганларни бўлиши мусобақаларни мувоффақиятли ўтказилишига кафолат беради.

Мусобақа қатнашчилари билан ўтказиладиган ишларга қуйидагилар киради:

- қатнашчиларни қабул қилиб олиш ва жойлаштириш;
- мусобақага қўйиш учун тайинланган мандат комиссиясининг иши;
- вакиллар маслаҳати;
- ҳакамлар коллегиясининг маслаҳати.

Қатнашчиларни қабул қилиш ва жойлаштиришга ташкилий қўмита вакили раҳбарлик қилади. Агар қатнашчилар бирон-бир сабабга кўра кутиб олинмаса, аэропортда ва темир йўл вокзалида улар, яъни меҳмонлар, қаерга келиши лозимлиги тўғрисида, эълонлар бўлиши шарт. Мусобақада хизмат қиладиган ҳакамлар мусобақа қатнашчиларидан алоҳида жойда жойлаштирилиши керак.

Мусобақага қатнашиш учун қўйиш масаласи низомга мувофиқ мандат комиссияси томонидан кўриб чиқилади.

Мусобақага қўйиш жавобгарлигини ўз зиммасига бош ҳакам, мусобақа бош врачлари ва мандат комиссия вакиллари оладилар. Мусобақаларда баскетбол расмий қоидаларига риоя қилиниши лозим.

СПОРТ ИНШОТЛАРИНИ МОДДИЙ-ТЕХНИК ТАЪМИНЛАШ.

Спорт иншоотларини моддий техник базаларининг ҳозирги пайтдаги аҳволи.

Ўқув-тренировка сифатини ва самарадорлигини оширишда моддий техник таъминланганликни аҳамияти борган сари ўсиб бормоқда тренировка

жараёнига техник воситалар, махсус жиҳозлар сифатида, тренажерлар, қайт қилувчи аппаратлар ва намойиш этувчи аппаратлар сифатида кириб бормоқда.

Моддий техник базанинг яхшилиги тренерга тренировка жараёнини индивидуаллаштириш имконини беради, унинг сурати юқориллаштирилади. Ўйинчиларнинг ҳар хил сифатларини ривожлантиришни тезлаштирилади ва махсус жиҳозлар ёрдамида уларнинг тайёргарлик даражасини объектив /ҳам сони/ баҳолайди.

Моддий техник воситалар ўзининг бирон бир мақсадга мўлжалланганлигига қараб 3 гуруҳга бўлинади:

1. Жиҳозлар ва инвентарлар
2. Қайд қилувчи аппаратлар
3. Намойиш қилувчи аппаратлар

Жиҳозлар ва инвентарлар ҳолида тренажерлар у ёки бу сифатларни ва малакаларни шу билан бирга унинг фаолиятини амалга ошириш учун мўлжалланган.

Улар тайёргарлик турлари буйича гуруҳларга бўлинади, тайёргарлик турларида эса аниқ сифат ва малакалар ривожлантириш учун бўлинади. Масалан, кучни ривожлантириш учун эспандерлар, қўл панжаларини ривожлантиришга мўлжалланган станок, штанга, гантеллар, тўлдирилган тўплар, кум солинган қоғлар, белбоғлар ва шу кабилар қўлланилади.

Қайд қилувчи аппаратлар малакалар, сифатлар ривожлантиришдаги ўзгартиришларини ўлчаш учун спортчиларни функционал ҳолатидаги ҳамда тренировка ва мусобақа жараёнининг ҳар хил кўрсаткичларини қайд қилиш учун ҳам мўлжалланган. Масалан, кучни ўлчаш учун кичик динамометрлар, оёқ ва универсал динамометрлар, кучни ўлчайдиган девор ва шу кабилар қўлланилади. Техник воситаларни тренировка жараёнида кенг қўллаш малаксини шакллантириш аниқ машгулотга режа – конспектни тайёрлаш пайтидан бошланади.

Режа-конспектни тузатаётганда, айниқса у ёки бу вазифани ечиш учун машқлар танланаётганда бу вазифаларни муваффақиятли ҳал этиш учун кандай техник воситалар қўл келишлиги ўйлаб кўриш зарур, сўнгра конспектнинг шунга мос графасида қайд қилиб ўтиш керак.

Машғулот бошлангунга қадар конспектда кўзда тутилган ҳамма техник воситаларни тайёрлаб қўйиш ва уларни ҳолатини текшириб чиқиш лозим. Тренировка давомида тренер у ёки бу техник воситани самарадорлигини текширади ва шунга мувофиқ хулоса чиқаради.

Энг оддий спорт иншоотларини қуришнинг хусусиятлари.

Спорт майдончаларини габаритини аниқлаш уларни ўйин ва қурилиш размерларини билиш зарур. Ўйин размерлари ўйин /мусобақа/ қоидалари билан белгиланади. Қурилиш размерлари эса ўйин размерларидан анчагина катта.

Зарурат бўлса /комбинированная/ омухта майдонлар ҳам белгилаш мумкин. Бунда ҳар бир ўйин учун унинг размерлари ва олиб қўйиладиган асбоб-анжомлари бўлиши даркор.

Майдонларнинг узун ўқ чизиғи шимол-жануб томонга йўналтирилган бўлиши лозим, нега деганда қуёш нури ўйин чоғида ўйинчиларни кўзига тушмаслиги учун шундай қилинади.

Бу ўқ 15° у ёки бу ёққа оғишган бўлиши мумкин. Агар бир спорт тури учун бир нечта майдонча қуриш зарур бўлса, ундай ҳолда уларни $1/3^\circ$ гачаси экваториал ҳолатда жойлашиши мумкин.

Кўп қаватли бинолар жойлашган ҳудудларда /туманларда/ майдонлар биноларнинг ғарбий қисмида жойлаштириш мақсадга мувофиқдир. Майдончаларни бундай жойлаштирилиши ўйин чоғида на кундузи на кечаси пайтларда қуёш ҳалақит бермайди.

Баскетбол майдонини нишабини икки томонга, узун ўқ чизиқдан икки ён томонга қилиш зарур. Бирок, майдончани жойлашиши ва майдонга

жойлашган ернинг рельефига қараб, вертикал режалаштириш ўзгартирилиши мумкин. Жойнинг нотекислигини спорт майдончаси учун текис ҳолатга келтириш зарур.

Режалаштиришда жойнинг рельефидан максимал даражада фойдалана олиш мақсадга мувофиқдир.

Ўйин майдонларининг конструкцияси /тузилиши/: текис, бироз қаттиқ тўп яхши сапчиши учун, сув ўтказувчи ва ўзида нам сақлай ладиган бўлиши зарур. Махсус қопламали майдончаларни конструкцияси гидрогеологик шароитларга боғлиқ. Сувли ёмон ўтказувчи ерлар ва қатқалоқ ерлар энг ярамайдиган жойлар ҳисобланади. Бундай жойларда /ерларда/ аввал шағал тўкиб асос қилиб олиш тавсия қилинади. Агар жой қумлик ёки серқум бўлса, бунда майдонни конструкциясини /тузилишини/ пастки қисмини қалинлигини юқалаштириш ҳисобида амалга ошириш мумкин. Майдонни энг оддий тузилишини табиий васунъий ер /грунт/ кўринишида бажарилган бўлиши керак.

Спорт майдончалари мусобақа қоидаларига риоя қилинган ҳолда белгиланган бўлиши лозим.

Майдончани белгилаш ва ҳозирлиш учун пўлатдан қилинган лента, узунлиги 50 метр, пўлат сим узунлиги 30-60 метр, темир қозиклар, 100-120 метр узунликдаги каноп, эккер ва арқончадан қилинган учбурчак бўлиши лозим. Майдончани белгилаш уни умумий размерини ва унинг ўйин контурларини белгилаш /обозначение/ билан бошланади. Кейин майдонни маркази ва марказий ўқ чизик топилади. /Узунаси ва кўндаланг чизиклари/, сўнгра майдончага хос чизиклар белгилаб чиқилади. Майдончадаги линиялар /чизиклар/ канап буйлаб ёки махсус трафарет ё махсус машинкаларда белгиланади. Сув ўтказувчи майдончаларни оҳақда, клейли ёки ёғли бўёқларда белгилаб чиқиш мумкин. Асфальтланган, тахтадан қилинган ва шунга ўхшаш майдончаларни клейли, эмалли ёки сунъий бўёқларда белгилаш мумкин. Табиий ерда қилинган майдончаларни қуруқ мел, қум ёки оҳақ порошоги билан белгиланади.

Спорт заллари катта-кичиклиги жиҳатидан ўқув-тренировка жараёни ва мусобақаларга тўлиқ мос бўлиши лозим. Зал нимага мўлжалланганлигига қараб уни баландлиги, узунлиги, эни аниқланади. Ўйин залини размери кўриниб турибдики спорт майдончасини қурилиш размеридан кичик бўла олмайди.

Ўйинга мўлжалланган спорт залларини баландлиги тўп бемалол учиб оладиганлик билан аниқланади. Залларни размерини уларни қанча одамни /ўтқазиб юборишига/ ўтқазиб қобилияти /пропускной способностью/ аниқланади ва спорт корпусини ёки бирон бир иншоотни уни ичида зал проектлаштирилган бўлса, шуларни технологик схема тузилаётган жараёнда аниқланади. Баъзи ҳолларда индивидуаль проектлар бўйича катта размердаги заллар қурилиши ҳам мумкин. Залларда деразалар ён деворларга ўрнатилади. Майдончани яхши бир текисда ёритилиши учун у икки томондан ёритилган бўлгани маъқул. Кичик залларда /9x18м/ бир томондан ёритишга ижозат берилади. Спорт залларини ёруғлик ўтказувчи томонларини жойлашиши жой шароит ва муҳитини климатик хусусиятларини инобатга олган ҳолда аниқланади. Деразаларни залнинг шимол томонидан ёритилишига мўлжалланганлиги йил давомида залга ёруғлик тушмайдиган қилиб қўяди, кун нурлари эса залга тушмай қўяди. Спорт биноларини қизиқ кетишини олдини олиш мақсадида деразалардан 5-10 метр масофада соя берувчи дарахтлар ўтказилади.

Қишлоқ жойлардаги спорт иншоотлари.

Қишлоқ жойлардаги иншоотларни жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учунгина лозим база деб қараб қолмасдан балки шу жойларни қўшилган хисса деб қараш лозим.

Ҳозирги пайтда бу соҳада республикамиз қишлоқларда яхши шароит яратиш бўйича кўп ишлар қилинмоқда.

Аҳоли яшайдиган ҳар бир пунктларда спорт комплекси /катта жойларда/ ёки комплекс спорт майдончалари /кичикроқ қишлоқларда/ бир неча спорт тури билан шугуллана олиш учун имкон берадиганлиги таъминланган бўлишлиги лозим.

Иншоотларни таркиби ва размерлари аҳоли сонига, шу аҳоли пунктини аҳамияти ҳамда табиий шароитига боғлиқ. Оммабоп ва оммавий спорт турлари учун ўқув-тренировка ишларини олиб бора олишга имкон берадиган спорт майдончалари билан таъминланишидан келиб чиқиши керак. Бу спорт турлари учун ҳам майдончалар бўлишлиги шарт.

Спорт комплексини қишлоқ марказида /бўлишлиги/ жойлашиши аҳоли учун қулайдир. Спорт комплексини қаерда бўлгани маъқуллиги ва уни ички поланировкаси /режалаштириш/да жойнинг рельефи ва бўлажак жойдаги ўсимликларни бор-йўқлигини инобатга олиш зарур.

Шаҳарларда қурилаётган ва қишлоқларда қурилажак спорт иншоотлари орасида айтарли фарқ йўқ, бўлса ҳам жуда оз.

Бу спорт комплексларига ҳам ва алоҳида қурилаётган майдонларга таллуқлидир. Ҳозирги яратилаётган типик ва ҳозир ишлаётган спорт иншоотлари қишлоқ спорт иншоотларини ўз ишга /алоҳида ва комплекс залларни, очик ва ёпиқ /бассейн/ ҳовузларни/ олади.

Спорт заллар клуб бинолари ёки мактаб бинолари таркибида лойиҳалаштирилади. Мактабдаги ва катта ёшдаги аҳоли шугулланиши учун мўлжалланган иншоотларда алоҳида-алоҳида ечиниб-кийинадиган хоналар бўлиши керак. Шу муносабат билан қишлоқ жойларда 24x12 метрдан кичик ҳажмдаги заллар қурилмаяпти.

Ҳозирги пайтда асосий 0x18, 36x18 ҳажмдаги заллар қуриляпти, бу ҳам иқтисодий жиҳатдан жуда қулайдир.

Қишлоқдаги спорт залларида томошабинлар учун стационар жойлар бўлиши шартдир. Жисмоний тарбия ва спортни моддий-техник базасини асосий қисми спорт иншоотлари ва уларни тўла /тўлиқ/ таъминланганлиги

/махсус асбоб-анжомлар, уларсиз ўқув-тренировка жараёнини ва спорт мусобакаларини ўтказиб бўлмайди/ ҳисобланади.

Хўжалик асбоб анжомларига таъмирхона ва спорт иншоотига қарайдиган асбоб-анжомлар, транспорт /махсус машиналар/ ўқув машгулоти ёки мусобақа ўтказишга тайёргарлик кўриш учун керак бўладиган ҳар хил ёрдамчи мосламалар ва шу кабилар киради. Инженер – технологик қурилмалар ўз ичига иситиш ситемасини, электр ёритиш тармоқлари ва бошқаларни олади.

Тиббий асбоб ва анжомларга ҳамма махсус асбоблар, тиббий хоналарни, тиббий пунктларни, дори дармонларни /спорт иншоотида ташкил қилинган/ киради.

Ёнғинга қарши асбоб ва анжомлар – ўт ўчириш кранлари, ўт ўчириш набори /белкурак, челақлар, ўт ўчиргичлар/.

Бадий безаш асбоблари – байроқлар, стендлар, фахрий шоҳсупа, жадваллар ва шу кабилар.

АЁЛЛАР БАСКЕТБОЛИНИНГ ҲОЗИРГИ ДАВРДАГИ ҲОЛАТИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ҳозирги даврдаги аёллар баскетболи юқори даражадаги хужумкорлик ва ҳимоявий потенциал билан белгиланади ва бунда ўйиннинг фаол шакл ва услублари мунтазам қўлланилади. Ўйинчиларнинг ҳимоядаги ҳаракатлари илгаригидан анча ихчам, омилкорлик билан такомиллаштирилган ва самаралироқ бўлиб қолган. Ҳужумда ишлатиладиган ўйин воситалари аниқ мувозанатлашган ва ўзаро тўлдириш принципига асослангандир. Ҳимоя ва хужумда жамоа бўлиб ҳаракатланишга зўр бериш техник ва тактик жиҳатдан универсаллашган ҳамда ўз ўйинларини юқори динамик ҳаракатларга асослай оладиган ўйинчиларнинг индивидуал ҳаракатланиши билан мантиқий тарзда уйғунлашуви муҳим омилдир.

Аёллар жамоаларининг куч-қудратини ошириш мақсадида мутахассислар саватга тўп ирғитишлар сонини ошириш, ўйин давомида ва жаримадан тўп

ирғитишда саватни аниқ мўлжалга олиш ҳолатларини кўпайтириш, ўз шчит ва рақиб шчитига тегиб қайтган тўп учун кураш самарадорлигини оширишга қаратилган тайёргарлик воситалари ва услубларини топиш учун фаол ҳаракат қилмоқдалар.

Ушбу хилдаги узвий масалаларни ҳал этиш йўли билангина ўйинни олиб боришнинг замонавий шакллари қўлланиладиган ва спорт майдонларида бир текис муваффақиятларни намоиш этувчи жамоани шакллантириш мумкин.

Ҳар қандай ижтимоий жараён сингари баскетбол ҳам босқичма-босқич тарзда ривожланади: бунда юксалиш давлари қонуний равишда ривожланишнинг нисбатан сусайиши билан уйғунлашади. Баъзи ҳолларда ушбу ўйин ривожланишининг бир қарашда яққол бўлиб кўринган тенденцияси аслида унинг истиқболларини қисқагина муддатга белгилаб беради ҳолос. Ва аксинча, дастлаб кам аҳамиятли бўлиб кўринган тенденциялар кейинчалик ўйинни такомиллаштириш ишига ҳал қилувчи ҳисса қўшиши мумкин ва бу тенденциялар уларни ижро этувчиларга юқори талаблар қўйиши мумкин.

Ўйинни таҳлил этар эканмиз, шунини таъкидлаш жоизки, ҳозирги даврдаги баскетбол ривожланишига хос бўлган баъзи бир тенденциялар поёнига етиб бормоқда, масалан келгуси бир неча йиллар мобайнида жаҳон хаваскорлик баскетболи оламидаги етакчи аёл жамоаларининг ўйини умумий натижа, хужумлар сони, иккала шчит остида кураш жараёнида ютилган матчлар сони сингари кўрсаткичларга биноан барқарорлашади, дейишга барча асослар мавжуд. Ўз-ўзидан равшанки, ушбу кўрсаткичларга қараб баскетболчи аёллар тайёргарлигини режалаштириш кам истиқболга эга ва бунда энг яқин келажакни башорат қилиш мумкин ҳолос. Шу билан бирга шундай бир жараён кўзга ташланадики, яқин келажакда машғулотлар интенсивлиги ҳар томонлама ошади, атлетик тайёргарликнинг роли янада кучаяди, тезлик техникасини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган машғулотлар мазмуни сифат нуқай назаридан яхшиланади. Баскетбол соҳаси мутахассислари фикрича, ҳозирги даврда энг кучли аёллар жамоалари ўртасида фаолликнинг

хамда ҳужумда ва ҳимояда техник ва тактик ҳаракатлар самарадорлигининг тенглашуви кузатилмоқда. Шу билан бир қаторда мусобақалар билан боғлиқ бўлган режимларга хос жисмоний ва психологик зўриқишнинг анчагина ортиши, ижрочилик маҳоратининг узлуксиз ва изчил ошиши, ўйинда қатнашувчи барча баскетболчи аёлларнинг жўшқинлиги ва эпчиллигининг тараққий этиши, шакллар ва схемаларнинг қаттиқлигидаги ўзгаришларни енгиб ўтиш ҳамда тезкор ва кўп ҳолларда импровизациялашган баскетболга ўтилиши яққол ташланади. Бунинг боиси шундаки, ўтган бир неча йиллар мобайнида кўпгина кучли ва ўйин йўналиши бўйича бир-биридан фарқ қилувчи жамоалар пайдо бўлди. Ўйин қоидаларида тез-тез бўлиб турадиган ўзгаришлар спортчи аёллар, мураббийлар ва илмий ходимлар томонидан ижодий ташаббусга туртки бўлиб хизмат қилмоқда. Ўйин қоидаларидаги сўнгги ўзгаришлар шу нарсаларни башорат қилишга асос бўла оладики, майдоннинг ўз ярмисида ҳимоянинг актив шакллари мунтазам ишлатган ҳолда ҳимоявий сифат ва самарадорликни ошириш рақибга доимий босим ўтказиш ва уни ҳимоячи олдиндан кўра биладиган техник ва тактик ҳаракатларни бажаришга мажбур қилиш билан биргаликда олиб борилади. Ҳимоядан фаол системалар нисбати ошиб бориши табиий равишда ўйин мазмунида сифат ўзгаришларга олиб келади. Миқдор ўзгариши сифат ўзгаришига ўтиши аксарият ҳолларда портлаш, сакраш характериға эга бўлиб, /бунда ҳимоядаги ўйин кўзда тутилади/, ўйин тузилишида кескин ўзгаришларга олиб келади. Ҳозирда ҳимоядаги ўйин маълум бир кескин даврдан ўтмоқдаки, ушбу даврни енгиб ўтгандан сўнг энг яхши баскетбол жамоалари ўйинининг усулан янги техник ва тактик шакллари топа олишлари шак-шубҳасиздир.

Баскетболчи аёллар эркак ўйинчилардан тобора кўпроқ техникавий усулларни қабул қилиб олиб уларни юқори тезликларда бажармоқдалар. Ушбу мулоҳаза тўпни оширишга ҳам, галма-галдан иккала қўл билан дриблингни амалға оширишга ҳам тегишлидир. Бундан ташқари, шчит тагида тўп учун курашда ҳам сезиларли шиддат пайдо бўлган. Аёллар

жамоалари ҳимояни зудлик билан ёриб ўтиб, ўрта ва узоқ масофалардан тўп иргитишни амалга оширган ҳолда тезкор ўйин олиб борадилар. Психологик муҳит ҳам ўзгариб бормоқда, жамоаларда зарур бўлган атлетик хусусиятларни ишга солган ҳолда кескин яккама-якка олишувдан тап тортмасдан кураш олиб борилмоқда бироқ аёллар баскетболида ўзига яраша қийинчиликлар ҳам мавжуд. Хусусан, ҳимоя билан боғлиқ бўлган ҳаракатларни ҳар бир мураббий ўзича талқин этиши кузатилмоқда, терма жамоадаги баскетболчи қизларда ҳам ўз навбатида ҳимоявий ўйинга нисбатан турлича муносабат /тушунча/ кўзга ташланади. Масалан, баъзилар рақибни шчитга яқин чизикқа ўтказиб юборишни мумкин деб ҳисобласа, бошқа бировлар сапчиб қайтган тўп учун курашни новча ўйинчиларгина олиб бориши керак, деган фикрда бўладилар, яна бошқа ўйинчилар эса тўпга эга бўлган рақибни пассив ҳолда назорат қилиб тураверадилар.

Аёллар организмнинг физиологик хусусиятлари

Аёллар ва эркаклар организми ўртасидаги тафовут гавда тузилиши, ҳаракатланиш хоссаларининг ривожланиши, алоҳида орган ва системаларнинг иш бажариши, ҳамда мускулларга тушадиган оғирликларга мослашишда ўз аксини топади. Аёлларнинг бўйи, вазни, елка кенглиги камроқ, тос суяги кенгрок, қўл ва оёқ узунлиги калтароқ бўлади. Аёлларда, шунингдек, жисм маркази пастроқ жойлашган бўлади, бунинг натижасида улар оёқларга суянган ҳолда мувозанатни сақлаб машқлар бажариши мумкин.

Тана тузилишидаги тафовутлар болалик давриданок пайдо бўлади. 7-8 ёшгача ўғил ва қиз болалар ўсиши тахминан бир меъёрда кечади, аммо кейинги йиллар мобайнида қизларнинг ўсиши тезлашади ва 12 ёшга етганда улар ўғил болаларни қувиб ўтадилар, 15 ёшга тўлгач эса бунинг акси кузатилади. Қизларнинг тез ўсиши уларнинг эрта жинсий етилиши билан боғлиқдир. Жинсий тафовутлар умуртқа поғонасининг тузилишида ҳам ўз

аксини топади: аёллардаги ушбу аъзо эркаклардагига нисбатан калтароқ, бироқ бўйин ва бел қисмлар узунроқ бўлади, шу боис ҳам умуртқа поғонаси ҳаракатчанроқ бўлади. Айни ҳолат боғловчи аппаратнинг ғоят эгилувчанлигига боис бўлиб хизмат килади. Аёлларда пайлар массаси нисбатан кам бўлади, яъни тана умумий вазнининг 30-35 фоизини, ёғ тўқимаси эса 28-30 фоизни ташкил этади. Машғулотлар натижаси ўлароқ аёлларда пай массаси ортиб боради, бироқ бундай ўсиш эркаклар учун хос бўлган меъёрга етмайди. Аёлларда пайлар кучи эркакларга нисбатан 10-30 фоиз кам бўлади. Аёлларда қайта эгилувчи пайларкучи эркаклардагига нисбатан кам бўлади. Гарчи пай кучини бир килограмм вазнга нисбатан олганда ўртадаги фарқ камайса-да, аммо устунлик эркакларда қолади.

Аёлларда ҳаракатларни уйғунлаштириш яхши ривожланган бўлиб, ўз-ўзини ифода этиш, нафислик, ритмни сеза билиш ва ўта эгилувчанлик уларга хосдир. Спортчи қизлар ҳаракатлар техникасини муваффақиятли эгаллаш баробарида мураккаб ҳамоҳангликни ҳам ўзлаштирадилар. Аёлларда юрак вазни уриш тезлиги баланд ва қон босими нисбатан паст юради. Мунтазам машғулотлар натижаси ўлароқ юрак уриши тезлигидаги тафовутлар анча камаяди. Аёлларда қоннинг зарбий ва дақиқавий ҳажми кам бўлиб, ўпканинг умумий ҳажми, ЖЕЛ, фукционал қолдиқ ҳажм, нафас чиқазишдаги захиравий ҳажм, нафас олиш ҳажми сингари кўрсаткичлар ҳам нисбатан паст юради. Аёллардаги энг юқори ўпка вентиляцияси эркакларга нисбатан 25-30 фоиз кам бўлади, ушбу фарқ 1килограмм вазнга нисбатан олиб қараганда 60 фоизни ташкил қилади. Аёлларда нафас олиш тезлиги бирмунча юқори бўлиб, унинг теранлиги, нафас олишнинг бир дақиқалик ҳажми ва кислород истеъмол қилиш миқдори камроқ бўлади. Эркаклар билан бир хил иш бажарилганда аёлларда юрак уришининг ортиқроқ тезлашуви ва ўпка вентиляциясининг ошиши кузатилади. Ўрта масофаларга югуриш чоғида нафас олишнинг эркаклар билан баравар дақиқавий ҳажми, нафас олишнинг тезлиги ва чуқурлигининг кам манфаатли нисбати ҳисобига эришилади. Аёлларда эркаклардан фарқли ўлароқ қоннинг зарбий ва дақиқавий ҳажми

камроқ ошади: эркакларда қоннинг максимал ҳажми 37 литрга етса, аёлларда бу кўрсаткич 25 литрга тенгдир.

Аёл организмнинг аэробик ва анаэробик имкониятлари эркаклардагига нисбатан камроқ бўлади. Спортчи аёлларда МПК кўрсаткичи эркак спортчиларга қараганда 25-30 фоиз кам, яъни 3,5-4,5 литрга тенг бўлиб, эркак спортчиларда бу кўрсаткич 5-6 литрга тенг келади. Аммо бир килограмм вазнга нисбатан ушбу тафовут йўқолади. Ўғил болаларда МПКнинг максимал кўпайиши 13-14 ёшда, қиз болаларда 12-13 ёшда кўпайиши кузатилади /яъни бу кўрсаткич жинсий етилиш даврига тўғри келади/. 10 ёшдан 17 ёшгача бўлган спортчи қизларда МПК 230-350 мл оғирлигида бўлади. Ушбу кўрсаткичлар уларнинг ўғил тенгқурларига нисбатан анча камдир.

Кўп йиллик спорт машғулоти эркакларда аёлларга нисбатан аэробик имкониятларнинг кўпроқ ривожланишига олиб келади. Хусусан ўспиринлардаги МПКнинг абсолют кўрсаткичи 10 яшар спортчиларга қараганда 200фоиз зиёд бўлса, қизларда ушбу кўрсаткич атиги 89 фоизга тенгдир.

Кислород тақчиллиги шароитида ишлаш қобилияти аёлларда камроқ бўлади. Уларда эркакларга нисбатан МКД кўрсаткичи камроқ бўлади. Хусусан, машғулотлардан ўтган спортчи аёлларда кислород тақчиллиги 10-12 литрга тенг бўлса, эркак спортчиларда ушбу кўрсаткич 15 литрдан зиёддир. Аёллар организмдаги аэробик ва анаэробик имкониятлар тақчиллигига яраша уларда жисмоний иш қобилияти эркаклардаги иш қобилиятининг учдан икки қисмини ташкил қилади. Кам оғирлик тушганда аёлларда эркакларга нисбатан иш қобилиятининг учдан икки қисмини ташкил қилади. Кам оғирлик тушганда аёлларда эркакларга нисбатан кўпроқ иш тежамига эришилади. Эркакларда фойдали ҳаракат коэффициентининг энг кўп миқдори велоэргометрда оғирлик тушганда намоён бўлади ва бу оғирлик эркакларда 12 кгм/с, аёлларда эса 7,8 кгм/с ни ташкил қилади. Узок давр мобайнида ҳаракат қилиш учун аёлларда мускул кучи ва қобилият

нисбатан кам бўлиши ҳам куч ишлатиш ва статистик тиришиш мобайнида аёллардаги жисмоний иш қобилиятини чегаралаб қўяди ва бу ҳолат аёл организмига салбий таъсир кўрсатади.

Миядаги қон айланишининг ўзгаришидан тушадиган оғирлигининг интенсивлиги ва давомлилиги билан узвий равишда боғлиқдир. Ўлчанган оғирлик жараёнида ОМК ЧСС ва АД нинг ошиб бориши фониди кўпаяди. Бу вазиятда бош миянинг катта калибрдаги қон томирлари тонуси ортиб, кичик калибрдаги қон томирлари тонуси пасайиши кузатилади. 18-20 яшар қизлар ва 35-40 яшар аёлларда бу хилдаги ўзгаришлар аксар ҳолларда катта калибрли қон томирлари тонуси ортиб бориши, 13-14 ёшли ўсмирларда эса ушбу тонуснинг пасайиши кузатилади. Оғирлик тушган ҳолда 13-14 яшар ўсмирлар ва 35-40 яшар аёлларда кичик калибрдаги қон томирлари тонуси ортади, 8-9 яшар болалар ва 18-20 яшар қизларда эса турли йўналишларга қараб ўзгаради. Мия қон томирлари тонусининг юқорида зикр этилган динамикаси марказий гемодинамика кўрсаткичлари ошиб бориши ва турли йўналишдаги қон томирлари солиштирма қаршилиги фониди намоён бўлади ҳамда мия қон айланишининг ўз-ўзини бошқариш билан боғлиқ бўлган жараёнлар акси бўлиб хизмат қилади. Маҳаллий ўртача оғирлик тушган ҳолда барча ёш гуруҳларда марказий гемодинамика параметрларининг турли йўналишда хос ва аниқ ўзгаришлари уларни юрак-томир системасининг функционал ҳолатига баҳо бериш учун тестлар сифатида ишлатиш имконини беради.

Баскетболчи аёлларни тайёрлаш услубияти

Ҳозирги даврдаги баскетболда ижрочилик маҳорати атлетизм ва тезлик техникаси ҳамда ушбу омилларни муваффақиятли амалга оширишга

асосланган. Шундан келиб чиққан ҳолда баскетболчи қизларни тайёрлаш методологиясидаги таянч нуқтаси сифатида қуйидагиларни қайд этиш мақсадга мувофиқдир: ҳар томонлама интенсивлаш, кўп йиллик атлетик тайёргарлик, узлуксиз ўйин тайёргарликлари, босқичма-босқич индивидуаллаш.

Интенсивлашиш - ҳозирги даврдаги баскетболда умумий ва етакчи тенденциядир. Ушбу тенденция ўйин давомида ҳаракатларнинг зичлигини оширишда, яъни маълум вақт давомида уларнинг сонини оширишда, техник ва тактик усуллари умумий тарзда ва уларнинг алоҳида қисмларини бажаришда намоён бўлади. Шундан эътиборан машғулот оғирликлари мусобақалар давомида тушадиган оғирликларга мувофиқ бўлиши хусусидаги асосий педагогик қоидага риоя қилиш борасидаги масала кўндаланг бўлади.

Мураббийлар орасида ҳозирда ҳам «аёллар баскетболида интенсивлаштиришга имконият борми?» деган савол тез-тез қўйилади. Биринчидан, онтогенез хусусида машғулотлардаги интенсивликни оқилона ва изчил тарзда ошириш ҳақида гап кетади. Иккинчидан, баскетболчи қизларни тайёрлашда интенсивлаш йўли танланмас экан, функционал тайёргарлик бобида улар ўйин фаолиятининг ҳозирги қоида-қонунларини қабул қилишга қодир бўлмайдилар.

Баскетболчи қизларни тайёрлашни интенсивлаш билан боғлиқ бўлган методологик йўл-йўриқларини аниқ амалга ошириш тайёргарликнинг замонавий, илғор услубларини, биринчи навбатда интервал билан боғлиқ бўлган услубни қўллашга асосланган бўлиши шарт. Бунда шу нарсани ҳисобга олиш керакки, интервал усулини қўллаш мобайнида кўпроқ ўзгарувчан элемент бўлиб дам олиш вақти хизмат қилади.

Айланма қўшма амалиёт услуби ва комплекс машғулотлар услубини кенгроқ ёйиш мақсадга мувофиқдир. Биринчи ҳолда айланма услуб бўйича ишни ташкил қилиш асосида тайёргарликнинг жисмоний, техникавий ва тактик жиҳатларидан иборат бир неча қирралари ривожланади ёки

такомиллашади. Комплекс машғулотлар давомида атлетик ҳамда техник ва тактик тайёргарлик устида навбатма-навбат иш олиб борилади. Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, жисмоний, ёки замонавий тил билан айтганда, атлетик тайёргарлик давомида интервал услуб устунликка эга бўлса, техник ва тактик тайёргарликда асосий эътибор техникавий усулларни бажаришнинг вақт доираларини қискартиришга қаратилмоғи керак.

Тўп ирғитишни тезотарликни оширишга машғулотлар ёрдамида таъсир ўтказишнинг икки тури мавжуддир: таҳлилий турда алоҳида фазаларга урғу берилса, интеграл турда умумий жиҳатдан тўп ирғитишга эътибор қаратилади. Тактик тайёргарлик давомида у ёки бу тактик схемани амалга оширишда замонга ва маконга боғлиқ бўлган характеристикани ўзгартиришга диққат қаратилади. Машғулотлар жараёнини ташкиллаштиришда интенсивлаштириш қисман уч маротаба машғулотларга ўтишда намоён бўлади, бунда ҳар бир машғулот ҳажми маълум миқдорда камайтиради /ёз мавсумидаги тайёргарликлар кўзда тутилади/. Алоҳида турлар бўйича ҳажми қуйидагича тақсимланади: атлетик тайёргарлик-35%, тезлик техникаси-27%, тактика-18%, ўйин тайёргарлиги-20% тайёргарликнинг бош микроцикли мобайнида умумий тарзда 65 та машғулот ўтказили, булардан 15 таси кичик интенсивликда, 18 таси ўрта интенсивликда, 12 таси юқори интенсивликда ва 20 таси чекка нуқтага яқин интенсивликда бўлади. Фоизлардан ушбу нисбат қуйидаги кўринишга эга: кичик интенсивлик-23%, ўртанчаси-27%, юқоригиси-20% ва энг чекка нуқтага яқини-30% /хизмат кўрсатган мураббий Луничкин, Москва, 1991 йил/.

Кейинги услубий йуналиш атлетик тайёргарликдан иборатдир. Болалик ёшда у мажмуий характерга эга бўлиб барча жисмоний фазилатларга интенсив таъсир кўрсатади. Атлетик тайёргарликнинг воситалари бўлиб серҳаракат ўйинлар, эстафеталар ва бошқа турли-туман тўсиқлар хизмат қилади. Ўрта ёшда атлетик тайёргарлик даражаланган характерга эга бўлади, яъни алоҳида жисмоний сифатларга, хусусан мускулларнинг

ривожланишидан ортда қолган қисмларига таъсир ўтказилади. Худди шу даврда кучга оид махсус машқлар техникасини эгаллаш рўй беради. Бунда штанганинг енгиллаштирилган грифи, енгиллаштирилган спорт тошлари, ўрта вазнли гантеллар ишлатилади. Катта ёшда атлетик тайёргарлик махсус характерга эга бўлиб, таъбир жоиз бўлса, ўйин атлетизмига алоҳида урғу берилади. Кучга оид сифатлар баскетболда ишлатиш учун характерли бўлган йўналишда камол топади ва ривожланади /кучнинг ўзигина эмас, балки «тезкор» куч/. Катта ёшда атлетизм бўйича машғулотлар тури қуйидагилардир: холис кучга оид тайёргарлик, комплекс тарздаги машғулотлар давомидаги туташ тайёргарликлар. Қизлар атлетик тайёргарлигида акробатика, гантеллар ёрдамида машқлар, тренажерларда, хусусан «Геркулес» тренажерда бажариладиган турли хил машқларга алоҳида ўрин берилади.

Услужий йўналиш, яъни ўйинга хос узлуксиз тайёргарликка шу боисдан ҳам урғу бериладими, ҳозирги даврда аёллар жамоаларида мураббийлик ишини амалга оширганда ҳаддан ташқари «дастурга берилиш» кузатилади. Бунинг натижаси ўлароқ ўйин фаолияти давомида минимал ижод эркинлиги ва ўзига хосликнинг етишмаслиги сезилади. Бунинг устига кўп ҳолларда мусобақавий фаолият шароитида мавжуд бўлган техникавий ва тактик имкониятларни амалга ошира олмаслик кузатилади.

Узлуксиз ўйин тайёргарлиги ўйинга хос /мусобақавий/ услубни кенг қўллаш, техник ва тактик машқларни бажариш давомида муҳит ва шароитларнинг ўзгариши, яхлит машқлар ва туташ тайёргарликни мунтазам қўллаш асосида амалга оширилмоғи даркор. Ўйинга тайёргарлик давомида спортчи ёши ва конкрет босқичларни ҳисобга олган ҳолда 1x1, 2x2 ва 3x3 хилидаги машқларни кенг қўламда қўллашни афзал кўриш мақсадга мувофиқдир.

Индивидуаллашиш хусусида сўз юритганда шу нарсани алоҳида таъкидламоқ лозимки, ушбу омил ҳеч кимда шубҳа уйғотмаса-да, бироқ уни амалиётга татбиқ этиш қийинчиликлар билан боғлиқдир, негаки услубиятга

оид адабиётда ушбу мавзу хусусида умумий иборалар билангина чекланган. Бу ҳолда ўйинчининг «кучли» томонлари ривожлантириб, унинг заиф томонлари ва тайёргарлик жараёнидаги унинг таркибий қисмларини йўқотиш ва аксарият ҳолларда тўлдириш кўзда тутилади.

Босқичма-босқич индивидуаллаштиришнинг уч поғонасини ажратишни таклиф этамиз: 1. Ўйиннинг умумий техник ва тактик асосларини ўзлаштирганда таълим жараёнини индивидуаллаштириш. 2. Заиф томонларни олға суришга урғу берган ҳолда гуруҳ сатҳида индивидуаллаштириш /яъни ўйиндаги вазифаларга қараб ихтисослашиш/. 3. Чуқур индивидуаллаштириш - кучли томонларни зўр бериб ривожлантириш. Учинчи босқичда индивидуаллаштириш ўз юксак ифодасига эга бўлгандай бўлади.

Амалиётга татбиқ этишда айнан учинчи босқичнинг энг мураккаб эканлиги кузатилади. Спортчи ушбу босқичда аксар ҳолларда мастерлар жамоасининг дубль гуруҳида тайёргарликдан ўтади. Бундай тайёргарлик жамоавий характерга эга бўлиб, мураббий кўп ҳолларда ўйинчиларнинг кўп қирралари хусусида аниқ тасаввурга эга бўлмайди. Шу боисдан ҳам ишнинг икки шаклини қайд этиш лозим: 1. «Мураббий-ўйинчи» шаклидаги индивидуал иш. 2. Истикболли баскетболчи қизларни тайёрлашнинг ўзига хос шакли. Масалан 5-6 та умумий машқлар «мураббий-ўйинчи» шаклидаги индивидуал иш билан уйғунликда олиб борилади. Тайёргарликнинг бу хилдаги шаклини амалиётга татбиқ этиш жараёнида унинг истикболли эканлиги маълум бўлди, гарчи кейинги тадқиқотларни талаб қилувчи маълум жараёнлар ҳам мавжуд бўлса-да.

Баскетболчи қизларни тайёрлаш услубиятининг бирлаштирувчи унсури - бу режалаштиришдир. Амалиётда спортчининг формасига хос ҳолат тўлқинсимон тарзда ўзгариб туриши хусусидаги назариянинг етакчи қоидаси инкор этилади. Дастурга биноан йил-ўн икки ой давомида оғирлик бир маромда сақланиб боради, фақатгина тайёргарлик турларининг фоиз шаклидаги нисбати биров ўзгариб туради. Аёллар жамоаларида маълум иш

жараёнларига урғу бериш баробарида тайёргарлик воситалари ва услубларини аниқ жой-жойига қўйиш йиллик режалаштиришга асос қилиб олиниши ҳамда барча омиллар ҳажм ва интенсивликнинг аниқ меёри билан уйғунлаштирилиши керак.

Бир йиллик давр мобайнида машғулотларни ташкиллаштириш негизлари.

Спорт турларининг аксарият қисмида мусобақалар натижаси ва унинг жараёни асосан спортчининг ҳаракатлари /силжишлари/ ва бунинг ортиши билан белгиланади. Аслини олганда тайёргарликнинг барча турлари /жисмоний, техникавий, тактик, мусобақавий, психологик ва ҳоказо/ провардида ягона мақсадга қаратилган бўлади, бу ҳам бўлса спортчининг тезкорлик имкониятларини оширишга имконият туғдириш ҳамда мусобақа муҳитида уларни самарадорлик билан ишга солишга оид маҳоратини оширишдир. Бинобарин, мусобақа машқини бажариш тезлиги – бу биринчидан, маҳоратнинг интеграл сифат тавсифи бўлса, иккинчидан, бутун машғулот жараёнининг натижавий қадами, учинчидан эса ушбу омил мазкур жараённинг асосий мезонидир.

Бизнинг давримизда юқори малакали спортчи деб аъло техникага эга бўлган спортчигина саналиши мумкин, ва бу техника интенсив ҳаракатларнинг юксак савиясида намойиш этилмоғи даркор. Бундан ташқари, бундай техника уни такомиллаштириш учун кўп вақт ва катта куч-қувват талаб этмаслиги ва энг муҳими, уни тубдан қайта қуришга эҳтиёж сезмаслиги даркор. Бошқача қилиб айтганда, ушбу техникавий машғулотларнинг асосий вазифаси бўлмиш мусобақа машқларини бажариш тезлигини чегараламайдиган бўлиши шарт. Бинобарин, асосий мақсадлардан бири бўлган кўп йиллик машғулотлар системаси техникавий тайёргарлик вазифаларини ўз вақтида ва режа асосида бажаришни таъминлаши керак. Мазкур техникавий тайёргарлик унинг талабларига жавоб берадиган ОФП

ташкиллашувига мувофиқ бўлиши керак. Агар ушбу шартга риоя қилинса, техника устидан ишлаш ўйинчининг ҳаракат имкониятларини вақти-вақти билан янги даражага келтириб туриши билан чекланади. Бу нарса ўйинчини асосий вазифадан чалғитмаслиги кўзда тутилади ва бу асосий бўлажак мусобақаларга мақсадга мувофиқ мунтазам тайёргарликдан иборатдир. Бажарилиши шарт бўлган ва кўп йиллик машғулотларни ташкиллаштириш билан боғлиқ бўлган бундай талаб ва махсус жисмоний ва техникавий тайёргарлик ўртасидаги узилиш ва зиддиятларни мустасно этади /бундай вазият ўтган йилларга ҳам, ҳозирги даврга ҳам ниҳоят хосдир/ ва бундан юқори маҳоратга эга бўлган ўйинчилар машғулотларининг самарадорлиги жиддий равишда ошади. Бошқача қилиб айтганда, СФП оғирлиги мусобақавий машқ техникаси ва тезлиги устида олиб бориладиган ишдан олдин келиши яъни ушбу амалдан олдин бажарилиши шарт. Бу ҳолда мазкур оғирлик организмни юқори шиддатдаги амалиётга тайёрлайди, мусобақавий машқнинг техникаси ва тезлиги устидан олиб бориладиган иш эса СФП оғирликларини амалга ошириш шароитида, яъни ниҳоятда қулай шароитларда олиб борилади. Мусобақавий машқ бажарилишининг тезлиги /қуввати/га келганда эса унинг максимал миқдори дастлаб бундан олдинги мавсумда эришилган даражага нисбатан камайиб кетади, сўнгра секин-аста кўтарилиб ушбу даражага етади ва ниҳоят ундан ҳам ошиб режалаштирилган натижаларга эришиш таъминланади.

СФП оғирликларидан мужасам ҳолда фойдаланиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Малакали ўйинчилар махсус жисмоний тайёргарлигининг даражаси шу қадар юқорики, уни янада ошириш учун ниҳоятда бақувват машқий таъсир кучи керак бўлади. Айнан СФП оғирликларининг мужассам таъсири остида ушбу ҳолат таъминланади. Ўзига хос функционал кўрсаткичларнинг вақтинча пасайиб кетиши айнан шу тўғрида гувоҳлик беради. Бунда мусобақавий юкловлар мусобақавий машқни бажаришда ўзига хос иш қобилияти ва тезликни муҳим поғонага етказиш воситаси сифатида намоён бўлади.

Шундай қилиб, ўз-ўзидан равшанки, йирик ҳажмдаги машғулотлар мажмуи уч нисбатан мустақил босқичдан иборат бўлиб, ўйинчиларни мусобақаларга тайёрлашдан иборат энг муҳим масалани изчил ва пайдар-пай тарзда ечишга оид маълум мантиқ билан боғлангандир.

Тайёргарлик даври спортчи организмнинг мотор потенциалиги ошириш вазифасини қамраб олади ва бу вазифа мусобақавий машқ тезлигини ошириш устидан кейинги муваффақиятининг объектив тарздаги зарурий шарти сифатида кўрилади. Ушбу вазифа СПФнинг афзалликлари ёрдамида ҳал этилади.

Мусобақадан олдинги босқич имкон қадар юқори тезликда /ҳаракат қуввати/ мусобақавий машқни бажариш маҳоратини эгаллашни кўзда тутди. Ушбу мақсадда асосан мусобақавий фаолиятнинг шартларини моделлайдиган оғирликлардан фойдаланилади.

Мусобақавий босқичдан мақсад машқларни бажариш тезлигини имкон қадар янада ошириш ва асосий стартларга қадар мусобақавий маҳоратнинг ниҳоятда ишончилигига эришишдир.

Босқичлар изчиллигининг ва тадрижийлигининг мантиқи қуйидагича: тайёргарлик боқичида организмнинг иш жараёнига хос тезкорлик тартибини яратишга морфофункционал тайёргарлиги таъминланади, мусобақадан олдинги босқичда дастлабки морфофункционал тайёргарлик негизида машқни юқори тезликда бажариш қобилияти камол топади ҳамда мусобақаларда муваффақиятли қатнашиш учун замин ҳозирланади; мусобақавий босқичда-башартики дастлабки иккала босқич вазифалари қоникарли даражада ҳал этилган ва бу вазифа тезликнинг рекорд даражаси ва режаланган спорт натижаларга эришишдан иборатдир.

Ушбу концепция доирасида машғулотларни ташкиллаштириш ўзаро боғланган тамоили, яъни турли хил тарздаги имтиёзли йўналишларга хос оғирликлардан бир вақтнинг ўзида /параллел тарзда/ фойдаланиш мақсадга мувофиқ, дея тан олинади. Юкловнинг ўйинчи организмга бўлган бу хилдаги «ялпи» ҳажми умумий юклов динамикасининг тўлқинсимон шакли

ёрдамида бошқарилади ва бунда у ёки бу қўшимча ёхуд тузатишлар билан олинган катта, ўртамиёна ва кичик оғирликлар қайд этилади.

Юқори малакали спортчи қизларни тайёрлашнинг энг муҳим хусусияти шундан иборатки, улардаги маҳоратнинг ошишини белгиловчи асосий омил бўлиб мотор потенциали намоён бўлади. Айнан шу асосда мураббийдаги профессионал маҳоратнинг педагогик тарзига хос тарбиявий ва дидактик масалалар ўз ечимини топиши мумкин

Машғулотлар жараёни у ёки бу мунтазам бирикмада комбинацияланган мезоцикллар йиғиндисидан ташкил топадиган аддитив ҳосила бўлмасдан, МП га табақаланган яхлит бир ҳодисадир. Машғулот жараёнининг вақт жиҳатидан яхлитлигига организмнинг алоҳида физиологик системалари даражасида реакцияларнинг даврий ривожланиши ҳамда шошилишч адаптациядан узоқ муддатли адаптацияга ўтишда объектив кетма-кетлик сабаб бўлиб хизмат қилади. Аёл организмнинг биологик табиатини тушунмасдан, ушбу жараённи англамасдан, унинг яхлитлигига боис бўлувчи механизмларни, унга хос даврий тузилма ва унинг циклик такрорланишларини билмасдан туриб машғулот жараёнига тегишли муайян босқичлари ёки даврларида ушбу жараённи авж олдиришнинг мантиқи хусусида жиддий сўз юритиб бўлмайди.

БТЦ-машғулот жараёнининг мустақил ҳамда таҳлилий ва узвий қисми бўлиб, ушбу қисм узоқ муддатли адаптациянинг ривожланишидаги нисбатан поёнига етган фазасига тўғри келади. Бундай фазанинг одатдаги натижаси функционал имкониятларнинг юқори савиясини барқарор қайта қуришни такомиллаштиришда ўз аниқ ифодасини топади. Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда нафақат юқловнинг тетиклантирувчи юқори потенциали, балки унинг ёрдамида таъминланадиган машғулот таъсир кучининг сифат характери ҳам муҳим аҳамиятга эгадир.

Мезоциклларни тайёрлашнинг хусусиятлари

Аёллар машғулотларида мезоциклларни сифат жиҳатидан тузишда аёл организми хусусиятларини, жумладан, овариал ҳайз кўриш цикли /ОМЦ/ ни ҳисобга олиш катта аҳамият касб этади. Маълумки, ОМЦ таркибида 5 та фаза мавжуд: ҳайз кўриш /3-5 кун/, ҳайз кўришдан сўнгги /7-9 кун/, овулятор /4кун/, овулятордан сўнгги /7-9 кун/ ва ҳайз кўришдан олдинги /3-5 кун/. Машғулотлар ва мусобақалар билан боғлиқ бўлган юкловлар нуктаи назаридан ҳайз кўришдан олдинги фаза энг ноқулай давр саналади. Ушбу давр мобайнида спортчи қизларда иш қобилятининг сусайиши, сержаҳллик, руҳий сиқилиш, янги материални ўзлаштиришга бўлган қобилятнинг пасайиши кузатилади. Функционал имкониятларнинг пасайиб кетиши ҳайз кўриш ва овулятор даврига хосдир. Шундай қилиб, ОМЦнинг 28 кун давом этиши мобайнида спортчи қизлар 10-12 кун давомида нисбатан ноқулай функционал ҳолатни бошдан кечирадилар. Машғулот юкловларини режалаштириш жараёнида ушбу омилни ҳисобга олмоқ керак.

Мезоциклларни ОМЦ тузилишини ҳисобга олган ҳолда бунёд этиш спортчи қизларнинг юқори умумий иш қобилятини таъминлаш, иш қобилятининг юқори даражаси ва маъқул психик ҳолатда улар организмнинг оптимал ҳолатида асосий ўқув-машғулот ишларини бажариш учун замин яратишга имкон беради. Машғулотларни ушбу алпозда ташкиллаштириш бўйича кўмакчи ва асосий мезоцикллар, аксарият контроль-тайёрлов мезоцикллар, яъни режалаштирилаётган спорт натижаларига эришиш, тайёргарликнинг турли жабҳаларини ҳар томонлама шай ҳолатга келитириш учун зарур бўлган техник ва тактик ҳамда функционал шарт-шароитларни яратиш билан боғлиқ бўлган мезоцикллар учун шарт бўлмоғи даркор.

Мусобақалардан олдинги ва айниқса, мусобақаларга оид мезоциклларга келганда эса, уларнинг тузилиши ва юкловлар динамикасига бўлажак мусобақаларни ўтказиш муддати ва уларнинг ОМЦ фазасига нечоғлик мувофиқлигига қараб жиддий ўзгаришлар киритилиши мумкин. Тажриба шуни кўрсатадики, мусобақалардан олдинги ва мусобақаларга оид

мезоциклларни бунёд этишда мазкур омилларни ҳисобга олган ҳолда мусобақалар муддати юқловларни кўчириш нуктаи назаридан олиб қараганда энг ноқулай ОМЦ фазаларига тўғри келган тақдирда ҳам спортчи чиқишларининг натижалари анчагина юқори бўлиб чиқади. Баён этилган фикрдан шу ғоя ўз исботини топадики, кўрсатилган мезоциклларда ҳажми ва интенсивлиги юқори бўлган машғулотлар юқловини режалаштириш, контроль мусобақаларни ўтказиш мақсадга мувофиқдир ва бу мусобақаларда олдинга бўладиган асосий ўйинларни спортчи қизлар функционал ҳолати нисбатан ноқулай бўлган ОМЦ фазаларида ҳам ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Гуруҳларни рационал тарзда тузиш масаласига машғулотлар жараёнига тегишли муҳим ташкилий муаммолардан бири сифатида қаралади. Хусусан, кўпгина мураббийлар турли ёшдаги ва тайёргарлик даражаси турлича бўлган ўйинчилардан ташкил топган гуруҳлар билан иш олиб борадилар. Ишни бу тарзда ташкиллаштириш малакали спортчиларга ҳам иқтидорли ўсмир ва қизларга ҳам ҳеч қандай фойда келтирмайди. Камроқ тажрибага эга бўлганлар юқори малакали спортчи қизлар билан ёнма-ён ишлар экан, одатда энг юқори натижаларга тайёргарлик босқичига хос бўлган шундай услуб ва воситаларни қўллайдиларки, булар кучли рағбатлантирувчи омил бўлиб хизмат қилади. Машғулотларда доимий рақобатнинг йўқлиги боис юқори малакали спорчи қизларда машғулотлардан совиб кетиш ҳоллари кузатилади, натижада улар ўз функционал имкониятларини керакли даражада сафарбар эта олмайдилар.

Ҳозирги даврда мураббийлар таркибида нисбатан тор ихтисослашувга мойиллик тенденцияси кузатилмоқда: баъзи мураббийлар таълим ва танлов билан шуғуллансалар, бошқалари камолотга эришишнинг бирламчи босқичида машғулотлар ўтказиш, яна бошқалари эса малакали спортчилар билан иш олиб борадилар. Буни фақат шу ҳолатдагина тўғри деб айтиш мумкин, башартики болалар билан ишлайдиган мураббийлар ўз фаолиятларига кўп йиллик тайёргарлик вазифа ва талаблари нуктаи

назаридан ёндошсалар ҳамда ёш спортчилар билан иш олиб борганида узвий масалаларни тезда ҳал қилиш илинжида юқори натижаларга эришиш борасида спортчи қизлар билан кўп йиллик иш олиб бориш билан боғлиқ бўлган асосий вазифага иккинчи даражали масала деб қарамасалар. Спортчи қизлар машғулотларига юқори даражадаги жўшқинлик ато этиш машғулот жараёнини рағбатлантирувчи забардаст омил бўлиб хизмат қилади. Ушбу йўналишда олиб бориладиган иш услублари ва шакллари турлича бўлиши мумкин: машғулот топшириқларини бажаришда мусобақавий услубни қўллаш, машғулот дастурларининг ниҳоятда хилма-хиллиги ва уларни мунтазам янгилаб туриш.

Машғулотларнинг ички тузилиши

Машғулотлар жараёни тузилишига қуйидагича тавсиф берилиши мумкин: спорт машғулотларининг турли қирралари ўртасидаги ўзаро алоқа ва муносабат (ОФП ва СФП, техникавий, психик ва ҳоказо); машғулот ва мусобақа юкловлари параметрлари нисбати (бажариладиган ишнинг ҳажми ва интенсивлиги, умумий иш ҳажмида мусобақавий юклов ҳажми ва ҳоказо); машғулот жараёнининг таркибий қисмлари ўртасида тадрижийлик ва ўзаро алоқа (машғулот дарслари, микро- ва мезоцикллар, даврлар, босқичлар ва ҳоказо).

Машғулот жараёнида ички тузилманинг уч даражаси мавжуддир: микротузилма, яъни алоҳида машғулот дарслари ва микроцикллар тузилмаси; мезотузилма, яъни ўрта цикллар ва мақсадга йўналтирилган микроцикллар силсиласини ўз ичига олган машғулот босқичлари тузилмаси; микротузилма, яъни машғулотларнинг катта цикллари тузилмаси. Ушбу тасаввурларга мувофиқ спорт машғулотларини режалаш муаммоси оқибатда машғулот жараёнидаги хилма-хил узвий тузилмаларни рационал тарзда барпо этиш, тайёргарликнинг турли томонлари ўртасида оптимал ўзаро нисбат, машғулотлардаги рағбатлантира оладиган юкловлар спортчилар

организмида рўй бераётган узвий ва функционал ўзгаришларга ҳамда улардан фойдаланиш шартлари ўртасидаги муносибликни бунёд этишга олиб келади (бунда энг аввало иш ва ҳордиқдаги оптимал тартиб, тўлақонли ва бошқариладиган қайта тикланиш ва овқатланиш кўзда тутилади).

Ҳар қандай машғулотлар дарси бошланишида ўйинчиларда иш қобилиятининг секин-аста ошиши, яъни ишга киришиш даври кузатилади. Ушбу давр ҳар қандай мускул фаолиятига хос бўлиб, биологик қрнуният даражасига эгадир. Ишга киришиш даврида ҳаракатларнинг керакли стереотипи ишга тушади: координация янгиланади, иш бирлигига кетадиган қувват миқдори камаяди, яъни унинг фойдали ҳаракат коэффициенти ортади, вегетатив функцияларни бошқариш яхшиланади, шу билан бирга алоҳида системалар фаоллашув жараёни бир вақтнинг ўзида кетмайди.

Машғулот дарсининг асосий қисмида унинг энг муҳим муаммоси ҳал этилади. Бажарилаётган иш энг хилма-хил бўлиши, шунингдек, СФП ва психологик тайёргарликнинг турли қирраларини оширишни оптимал техникани такомиллаштириш ва ҳоказоларни таъминлаши мумкин. Бу қисмнинг давомлилиги унда ишлатиладиган машқларнинг характери ва услубияти ҳамда машғулот юқловининг миқдорига боғлиқдир. Машқларни танлаш, уларнинг сони машғулот йўналиши ва унинг оғирлигини белгилаб беради.

Спортчи организмга машғулот амалиётларининг таъсир даражасини белгилаб берувчи асосий омил бўлиб юқлов миқдори намоён булади. Юқлов миқдори қанчалик кўп бўлса, спортчининг толиқиши ва унинг иш таъминотида интенсив тарзда қатнашувчи функционал системаларидаги силжиш ҳам шунчалик кўп бўлади. Оғирлик миқдори тикланиш жараёнларида ҳам ўз аксини топади: кам миқдордаги юқловлардан сўнг ушбу жараёнлар бир неча ўн дақиқа ёки соатлар мобайнида давом этади, катта миқдордаги юқловлар таъсиридан сўнг узоқ давом этадиган даврни талаб қилиши ва бу давр бир неча суткани қамраб олиши мумкин.

Машғулотлар жараёнида ишлатиладиган машқлар йўналиши турли хил махсус тайёргарлик ва мусобақавий машқларни танлаш ва уларни қўллаш билан белгиланади.

Хулоса ва таклифлар.

Аёллар баскетболининг ривожланиши 1991 йилгача ўртача аҳволда бўлган. 1991 йилдан кейинги ҳозирги даврни олсак, аёллар жамоаси тайёргарлиги сусайиб кетди. Тайёргарликни сусайиб кетиш сабаблари қуйидагича деб ҳисобланади:

1. Асосан ўйинчилар бошқа жамоаларига ўтиб кетиши;
2. Молиявий аҳволни ёмонлиги, камлиги;

3. Умумтаълим мактабларида ёш спортчиларни тайёрлашни пасайиб кетиши;
4. Мусобақаларни камлиги;
5. Спортчиларни яхши таъминланганлиги уларни иш қобилиятларини пасайтириб юборганлиги;

Шунинг учун хулоса қилитб айтмоқчиманки, юқорида қайд этилган сабабларга аҳамият берилса, менимча аёллар баскетболини ҳам тайёргарлиги ошади деб ўйлайман.

**БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ МАЪНАВИЙ – ИРОДАВИЙ ВА
ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ.**

Спортчида иродавий хислатларни тарбиялашда усуллар ва воситалар катта аҳамиятга эга. Асосий тарбиявий усул – тушунтириш, ишонтириш усулидир.

Ишонтириш (уқтириш) – суҳбат, изоҳлаш, насихат бериш тарзида амалга оширилади. Уқтириш қоида ёки белгиланган тартибни бузган спортчини кўндириш ёки ялиниб рози қилиш даражасига бориб етмаслиги керак. Бу ерда қатъий талаб ўринли бўлади. Нафақат сўз билан, балки яққол намуна ёрдамида ҳам ишонтириш мумкин.

Иродавий хислатларни тарбиялашда ўрناк муҳим аҳамият касб этади. Мураббийнинг шахсий ибрати спортчини тарбиялашдаги муҳим усул ҳисобланади. Мураббий ўз ўқувчилари билан мулоқотнинг дастлабки ва охириги дақиқаларигача уларга таъсир ўтказди. Мураббийнинг фикрлари, ҳаракатлари, бутун фаолияти ва ҳаёти спортчилар онгида ўчмас таассурот қолдиради. Тарбиявий жараёнда кўпроқ ижобий ибрат намуналарини қўллаш лозим, бироқ ножоиз ҳулқ-атвор ҳолатларини ҳам эътиборсиз қолдириш керак эмас. Шу боис, мураббий дарҳол ўқувчилар билан мазкур ҳолатни таҳлил қилиши лозим. Етук спортчилар аҳлоқ борасида ёш спортчилар учун ибрат бўлиши керак, чунки ёшлар ўзи ёқтирган спортчиларга тақлид қилишга ўрганишади.

Спортчини тайёрлашда машқ қилиш жараёни ва мусобақа вазиятларини спортчи томонидан мустақил тарзда ҳал этилиши асосий ўринлардан бирини эгаллаши лозим. Ўқувчиларидан айнан ўзининг кўрсатмаларига риоя қилишни талаб этувчи мураббийлар хато қилишади, чунки бу ҳол жамоа ўйинчиларини мустақил тарзда ҳаракатланишга, ўз кучига ишонишига ҳалақит беради ва паст натижаларга олиб келади.

Спортчи жанг майдонида мустақил тарзда ва ишонч билан қарор қабул қила олиши керак. Мустақил ҳаракатлана олиш босқичи машқ қилиш машғулотларида, уйда бажариладиган қўшимча машқлар ёрдамида шаклланади. Тарбиявий жараёнда мажбурлаш усули ҳам қўлланилади.

Спортчига турли чоралар ёрдамида таъсир этиш мумкин. (мураббий танбеҳидан бошлаб машғулотлардан четлаштиришгача). Терма жамоа таркибидан чиқариш вamusобақада иштирок этишдан четланиш – спортчи учун жиддий жазо ҳисобланади. Албатта, бундай чоралар спортчи жиддий хатоларга йўл қўйгандагина қўлланиши лозим. Рағбатлантириш ҳам тарбиявий усул ҳисобланади. Агар ўқувчи мақтовга лойиқ бўлса, уни рағбатлантириш, мақташ керак. Бу айниқса, ёш спортчилар учун муҳимдир; бироқ меъёрдан ортиқ мақтовларга йўл қўймаслик керак, чунки бу ҳол спортчи томонидан ман-манликка олиб келиши мумкин.

Ҳар бир тарбиявий усул такрор тарзда қўлланилади. Фақат такрорий таъсирот кўникма, одатни шаклланишига; ахлоқий-иродавий хислатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Баркамол навқирон инсонни тарбиялаш, унинг дунёкарашини шакллантириш – спорт ўйинларидаги, хусусан, баскетболдаги ўқув-машқ қилиш жараёнининг асосий мақсади ҳисобланади. У маънавий-иродавий ва психологик тайёргарлик жараёнида амалга оширилади ва қуйидаги вазифалардан иборат бўлади:

1. Шахсни шакллантириш.
2. Кучли ирода ва интилувчанликка асосланган спортчи характерини тарбиялаш.
3. Техник-тактикавий фаолият негизини ташкил этувчи ва унинг беллашув жараёнидаги самарадорлигини таъминловчи махсус техник хислатларни ривожлантириш.
4. Ҳис-туйғуларни назорат қилиш ва ҳуққ-атвор ҳаракатларини мустақил равишда бошқариш қобилиятларини тарбиялаш.

Психологик (руҳий) тайёргарлик ўзига хос хусусиятларга эгадир. Энг аввало, бу узлуксизлик ва турғунликдир. Спортчи билан мураббий ўртасидаги ҳар бир мулоқот – тарбиявий аҳамият касб этади. Яна бир хусусияти, руҳий тайёргарлик деярли махсус воситаларга эга эмас ва бевосита жисмоний машқлар жараёнида амалга оширилади. Бу эса махсус

билим ва қобилиятларни талаб этади. Ҳар бир мураббий уларни мукаммал даражада билиши лозим.

Иродавий тайёргарлик спортда ғалабага эришишнинг муҳим ва асосий шартларидан бири ҳисобланади. Ғоявий ва ахлоқий кучлар спортчини ғалаба сари интилувчанлигини таъминлайди, уларни саботли бўлишига ёрдам беради.

Иродани тарбиялашда ҳар бир спортчини индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Ирода кучи бир қатор иродавий хислатлар: интизомлик, сабот ва қатъийлик; жасорат ва журъат, матонат ва дадиллик билан тавсифланади.

Интизомлиликни тарбиялаш машғулотнинг дастлабки дақиқасидан бошланиши керак. Мураббийни аниқ командаси; машғулотларни уз вақтида бошланиши, қатновлар жараёнида мунтазам белгилаш – гуруҳ интизоми асосларидир. Бунда гигиеник тарғибот чора-тадбирлари, жумладан чекмаслик ва алкоголь ичимликларини истеъмол қилмаслик ҳам ижобий натижаларга олиб келади.

Сабот ва қатъийликни тарбиялаш спортчини тайёрлашдаги муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Ёш спортчилар спорт секциясига турли кизиқишлар иштиёқида келишади: тез югуришни; яна бири жисмонан баркамол бўлишни истайди. Мураббий ёш спортчини мақсадини билиши керак. Сабот ва қатъийликни тарбиялашда нафақат мақсад сари интилиш, балки унга эришишга ишониш ҳам лозим.

Қатъийлик ва меҳнатсеварликни тарбиялаш учун жисмоний машқларни ўтказишнинг беллашув усулини кенг кўламда қўллаш лозим;

Сабот, қатъийлик ва меҳнатсеварликни тарбиялаш, қийинчиликларни енгиш учун спортчи мустаҳкам иродага эга бўлиши, мушкул шароитларда ўтказиладиган мусобақаларда муваффақиятга эришиш учун қийин шароитларда машқ қилиши керак.

Бундан ташқари, ички қийинчиликлар ҳам мавжуддир. Кучли мушаклар ва бақувват танага эга бўлишни ўзи кифоя қилмайди. Юзага

келаётган толиқишга қарамай, машқларни давом эттириш учун метин ирода бўлиши керак. Бу эса ўз кучига ишонч ҳиссини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ўз кучига ошонч спортчига мусобақада юксак натижаларга эришишга, рақиб устидан ғалаба қозонишга ёрдам беради. Бунга эришиш учун шундай метин иродани тарбиялаш зарурки, токи ҳеч бир кучли рақиб ҳам, ўйингоҳдаги юз минглаб томошабинлар ҳам, кўрқув ҳисси ёки ёмон об-ҳаво шароити ёхуд бошқа сабаблар ҳам уни енга олишмасин.

Кўрқув ҳисси ва қатъиятсизлик спортчи эришадиган натижаларга салбий таъсир этади. Шу боис спортчиларни бўлажак мусобақага маънавий жиҳатдан тайёрлаш юқорида кўрсатилган хислатларни олдини олувчи муҳим восита ҳисобланади. Спортчи ўз рақибига ҳақидаги маълумотларга эга бўлиши ҳамда уни исми-шарифи, фотосуратлар, кинограммалар бўйича таниши керак. Қатъият, ўз кучига ишонч ҳиссини тарбиялаш учун спортчи мусобақа шароитида яқинлаштирилган шароитда машқ қилиши лозим.

Машқ қилиш машғулотида мусобақадагидан янада мушкулроқ бўлган шароитни яратишдан кўрқмаслик керак. Мисол тариқасида, баскетбол бўйича собиқ иттифоқ терма жамоасини келтириш мумкин. Бу ҳақда терма жамоа мураббийси А.Я.Гомельский шундай дейди: “Айнан баскетбол машқларини бажаришда биз доимо иродавий тайёргарлик муаммосини ҳал этамиз. Бизнинг услубиятимиз моҳияти шундаки, машғулоти юкламалари мусобақа юкламаларидан мушкуллик жиҳатидан устун туради, иш ҳажми камаймаган ҳолда унинг жадаллиги ошириб борилади. Мазкур услубият спортчиларда қийинчиликларни енгил қобилиятини тарбиялайди.

Тайёрлов машқларида кутилмаган қийинчиликларни юзага келтириш усули ўйинчиларда қўшимча иродавий хислатларни руёбга чиқаришга ёрдам беради. Масалан, ўйинчига ўйингоҳ йўлакчаси бўйлаб, жуфтликларда ўзаро тўп узатган ҳолда 1500м.га югуриш вазифаси берилади. Дистанцияни тугатгач, ўйинчилар ҳордиқ чиқариш учун одатдаги танаффусга шайланадилар.

Лекин шу дамда, мураббий яна бир бор айлана бўйлаб югуришга команда беради. Ёки масалан, спорт залида ўйинчилар 5-6 дақиқа ичида тез ёриб ўтиш машқларини юқори жадалликда бажаришар экан, навбатдаги танаффусни кутишади. Бироқ ҳордиқ чиқариш ўрнига, уларга янги топширик берилади – шартли рақиб қаршилигида тўп билан қалқон остига ўтиш.

Албатта, бундай машқлар спортчи имкониятларига мувофиқ тарзда танланиши керак; акс ҳолда қўшимча кутилмаган қийинчиликлар салбий натижаларга олиб келади.

Шунингдек, рақиб ҳалқасига биринчи бўлиб тўп отган жамоа ғалаба қозонадиган тайёргарлиги ўйинларини ҳам ўтказиши мумкин. Қуйидаги машқ ижобий самара беради: жамоа 3-4 та ўйинчидан иборат бўлган 3та гуруҳга бўлинади. Улар ўртасида давомийлиги 5-10 м ўртоқлик учрашувлари ўтказилади. Биринчи учрашувда ғалабага эришган жамоа ўйинни 3-жамоа билан давом эттиради ва ҳ.к. Ғалаба қозонган жамоа майдончада ўйинни давом эттиради. Жамоа ичида бўлажак мусобақалар формуласи бўйича мусобақаларни тез-тез ўтказиб туриш керак.

Масалан, жарима тўпини отиш бўйича мусобақа ўтказиш тавсия этилади. Мазкур беллашувнинг асосий қондаси дастлабки муваффақиятсиз тўп отишдан сўнг ўйинчи мусобақани давом эттиришдан четлаштирилади. Бундай мусобақа баскетболчининг техникавий хислатларини ривожлантириб, ўйинда қўполликка йўл қўйилишига қарши тарбиявий восита вазифасини ўтайди. Жарима тўпини отиш ўйин натижаларида аҳамиятли ўрин эгаллагани боис, шу кўникмасини такомиллаштириш лозим.

Кўп ҳолларда, баскетболда ўйин натижасини битта очко ҳал қилади. Бу очко жарима тўпини отиш орқали қўлга киритилиши мумкин ва ўйинчидан кучли руҳий уринишни талаб этади.

Мусобақа вақтида жарима тўпини отиш натижалари қуйидагиларга боғлиқ:

1. Жарима тўпини отиш муваффақиятли бажарилишида баскетболчини жисмоний тайёргарлик ҳолати ҳал қилувчи аҳамият

касб этади. Жисмонан тайёр спортчи кенг йўналишдаги техникавий имкониятларга эга бўлади.

2. Жарима тўпини енгишда мусобақалар миқёси, аҳамияти, уларни ўтказиш тизими катта роль ўйнайди. Мусобақа миқёси қанчалик тўғри бўлса, ва жамоа олдида турган вазифалар қанчалик салмоқли бўлса, жамоа аъзоларининг жавобгарлик ҳисси ва психологик зўриқиши шунчалик катта бўлади.

Ўйинчиларнинг эмоционал ҳолати (айниқса, уларнинг спорт тажрибаси кичик бўлганда) жарима тўпини отиш натижаларига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

3. Ўйин натижалари ҳам жарима тўпини отишга маълум даражада таъсир этади. Агар ўйин бошидан бошлаб, жамоа рақиб устидан устун келса, ўйин суръатини сусайтирмаса жамоа тўпини отиш енгиллашади.

4. Жарима тўпини отиш ўйин бошланишида ёки охирида бажарилиши ҳам муҳим аҳамиятга эга. Ўйин бошланишида ҳам жарима тўпини отиш сабаблари қуйидагича:

- a) ўйиндан олдинги бадан қиздириш вақтида жарима тўпини отишга кам эътибор берилади.

- b) кўпчилик ўйинчиларнинг старт олди ҳолати уларнинг ҳаракатларига айтиқса, ўйин бошланишида салбий таъсир этади;

- алоҳида ҳолларда, жарима тўпини муваффақиятли отиш ўйинчиларнинг ўзаро ва мураббий билан бўлган мулоқотига боғлиқ бўлади.
- рақибнинг тайёргарлик даражаси ҳам жарима тўпини отишига таъсир этади.
- жарима тўпини отишда мазкур жамоа билан ўтказилган олдинги учрашув натижаси ҳам таъсир кўрсатади.
- томошабинларнинг ўйинга муносабати (шовқин, ҳайқириқлар ва ҳ.к.) ҳам жарима тўпини отаётган баскетболчига кучли таъсир этади.

- мусобақани ўтказилиш жараёни жойи (залда, очик хавода) майдондаги тўп, ҳалқалар, тўр, қалқон сифати жарима тўпини отишда салмоқли аҳамият касб этади.
- жарима тўпини отиш натижалари олдинги мусобақа натижалари ва ўйиндаги психологик тайёргарлик савиясини тўғри таҳлил этишга ҳам боғлиқдир.

Жарима тўпини отиш борасидаги суст ҳаракатлар ўйинчининг маҳоратсизлиги билан тушунтирилади. Бу муаммони ҳал этишда асосий восита – машқ қилиш ҳисобланади. Спортчини ўз кучига бўлган ишонч ҳисси катта аҳамиятга эга. Бироқ хаддан ташқари ўз кучига ишониш, манманлик, машқ қилиш тартибининг бузилишига ва мусобақада жиддий хатоларга олиб келади. Ғалабага интилиш сабот, катъият, ўз кучига ишонч каби маънавий хислатларга таянади. Шу боис маънавий ва иродавий хислатларни тарбиялаш кўп даражада ғалабага булган интилишни белгилаб беради.

Спортчи мусобақа давомида жанговор руҳда ҳаракат қилиши ва ғалабага интилиши керак. Шароит қийинчиликлари ва кучли рақобат унинг иродасини буколмаслиги лозим. Рақиб қанчалик кучли бўлса, беллашув шунчалик қизиқарли ва ғалаба қимматли бўлади. Спортчиларда ўз кучига ишонч ҳиссини уйғотиш керак (етук спортчилар, спорт усталари тажрибасидан мисоллар келтириш орқали).

Спортчилар болалик чоғлариданоқ иштирок этувчи кўплаб мусобақалар ғалабага интилишни тарбиялашда мактаб вазифасини ўтайди. Жамоавий мусобақаларда жамоанинг спорт шаъни учун кураш маънавий хислатларга боғлиқ ҳолда амалга ошади. Бунда спортчи биринчи навбатда мусобақада ўзи иштирок этувчи жамоа ҳақида ўйлайди. Ҳақиқий спортчи учун жамоа ва шахсий спорт шаъни катта аҳамиятга эга, у толиқиш ҳиссини енгиб, зафар сари интилади.

Тайёргарлик машғулотлари ва мусобақаларда спортчи иродаси шаклланади. Машғулот шароити, вазифалари, мусобақа шароитига ва бошқа

сабабларга боғлиқ ҳолда баъзи ҳислатлар фаол, баъзилари эса суст ривожланади.

Спортчининг барча иродавий ҳислатларини ривожлантириб, уни кучли иродага эга бўлган шахсга айлантириш – мураббийнинг вазифаси ҳисобланади. Кўп йиллар давомида узлуксиз равишда сабот билан машқ қилиш орқали юксак кўрсаткичларга эришиш мумкин.

Ҳар қандай спортчи ёки жамоани тайёрлаш режасида техник-тактикавий ҳаракатларни машқ қилишга энг кўп вақт ажратилади.

Кўп карра тайёргарлик машғулотлари давомида иродавий ҳислатларни такомиллаштиришда спортчи намоён бўлувчи айрим ҳислатларни шахсий характернинг турғун хусусиятларига айлантира олиши керак. Тайёргарлик машғулотлари иродавий ҳислатларни ривожланишига ёрдам бериши учун, сабот билан кўп меҳнат қилиш; қийинчиликлар ва қийин шароитлардан кўрқмаслик; аввал битта сўнгра иккита ҳужумчи ёки ҳимоячига қарши ҳаракатланиш керак. Натижада, ҳимоячи ёки ҳужумчининг маҳорати, ўз кучига ишонч ҳисси ошади.

Адабиётлар шарҳи.

А.Гомельский шундай ёзади: “Ригадаги СКА жамоамизга Гундер Майтина келганида, унинг характери юмшоқ эди, рақибнинг арзимаган кўполлиги унинг асабини издан чиқарар эди, у ҳакамларга ғамгин қарар, жамоадошларидан ҳамдардлик кутар, ўйиндан буткул чиқиб кетарди. Шунда бутун жамоа бу камчиликларни бартараф этиш борасида ишлади, жамоа билан биргаликда биз касаллик ташҳисини аниқладик ва “даволаш” муолажасини бошладик. Тайёргарлик машғулотларида Гундерга қарши Омерту Хохкту ва Иверу Вертису ўйин олиб бордилар. Улар ўз рақиблари билан жуда ҳам “мулойим” муносабатда бўлишмади. Ўйинга мен ҳакамлик қилар эдим. Гундер менга зорланиб қарар эди. Мен эса гўё Хохктунинг кўпол ҳаракатларини кўрмагандек ўзимни тутардим. Бу ҳол ҳар бир машғулотда, токи Гундер ҳужум қилишни ўрганмагунча давом этди. Шу тариқа у маҳоратли ва жасур ўйинчига айланди”.

Толиқиш ҳолатидаги спортчидан янги уринишлар, диққат билан ҳаракат қилиш талаб этиладиган машқлар – иродавий хислатларни ривожланишига ёрдам беради.

Ғалаба учун зарур бўлган иродавий хислатларни тарбиялашнинг жуда яхши усулларида бири – беллашув усули ҳисобланади. Баъзида тайёргарлик машғулотларини томошабинлар, ҳакамлар, меҳмонлар ҳузурида ёки махсус тарзда ташкил этилган шовқин фонида ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади. Бу ҳол спортчини ҳаяжонини енгиб, бор кучини тўплаб, машқларни яхши бажаришга ҳаракат қилишга ундайди. Ҳамда уни мусобақа вақтида бўладиган вазиятга кўниктиради.

Спортчи мусобақада ҳовлиқмасдан дадил ва ўз кучига ишонган ҳолда иштирок этиши учун тайёргарлик машғулотини бир қисмини спорт беллашуви шароитига максимал яқинлаштирилган шароитларда ўтказиш керак. Агар имкон бўлса, спортчилар мусобақа вазиятини олдиндан ўрганишлари мақсадга мувофиқ бўлар эди. Спортчи мусобақада ўз иродасини муайян мақсадга янада кўпроқ қаратиши учун, у рақибнинг кучли ва суст томонларини билиши керак ва шунга боғлиқ ҳолда у билан бўладиган спорт беллашувига олдиндан, тайёргарлик машғулотларида тайёрланиши керак. Мусобақага тайёргарлик кўриш мақсадида, кучли рақиблар билан тайёргарлик учрашувларини ўтказиш жоиз бўлади. Бу эса спортчига ўзининг кучли ва айниқса, суст томонларини аниқлаш имконини беради.

Тайёргарлик машғулотлари давомида турли рақиблар билан учрашиш лозим. Чунки, ҳар бир рақиб муайян тактикавий усулларга, ўзига хос жисмоний, интеллектуал ва иродавий хислатлар ҳамда муайян спорт нуфузига, маҳаллий ва халқаро учрашувларда қатнашиш тажрибасига эгадир.

А.Пуни ёзишича, спорт ютуқларини яхшилашга бўлган умумий интилиш тайёргарлик машғулоти жараёнида юзага келади ва ривожланади. Ҳар бир ўйинчи ва жамоа психологик тайёргарликнинг босқичлар бўйича тузилган махсус режасига эга бўлиши лозим. Бунда, техник-тактикавий тайёргарлик режаси катта ўзгаришларга учрамайди, руҳий хислатларнинг

намоён бўлиши эса ўзгарувчан бўлади. Маънавий-иродавий тайёргарлик мураббийдан катта психологик маҳоратни талаб этади. Мураббий-спортчи мусобақадаги жанговор ҳолатда амалга ошириши мумкин бўлган ҳатти-харакатларни олдиндан кўра билиши керак.

Мураббий жамоанинг ҳар бир ўйинчисини билиши керак, бу жамоани психологик тайёргарлиги учун жуда муҳимдир. Шунинг учун, спортчи машаққатларни енгиб ўтиб, қўйилган мақсадга эришадиган мусобақалар иродавий ҳислатлар учун олий синов вазифасини ўтайди. Қолган ўзаро тенг шароитларда кучли иродага эга бўлган спортчи ғалабага эришади. Мусобақада барча жисмоний-маънавий кучларни яққол намоён бўлишини талаб этади. Шунини ёдда тутиш керакки, ҳар бир спорт тури ўзига хос қийинчиликка эга бўлиб, у “ўлик нуқта” деб аталади. Спортчи “ўлик нуқта”ни юзага келиши мумкинлиги ҳақида ҳамда уни бартараф этиш йўллари билиши керак. Қийинчиликлар мусобақани ўтказилиш шароитлари туфайли келиб чиқиши мумкин. Етук спортчиларни мусобақаларда иштирок этиш амалиёти баъзи шароитларни санаб ўтиш имконини беради:

1. Онглилик.
2. Интизомлилик.
3. Қобилият ва кўникмалар ҳажми, савияси.
4. Спортчини жамоада тутган ўрни.

Иродани шакллантиришда спорт беллашуви натижаларини сарҳисоби, ўз ҳаракатларини баҳолаш қатта аҳамиятга эга.

Спортчи натижаларига касаллик ва қатъиятсизлик салбий таъсир этади, чунки улар ўз кучига ва учрашувни муваффақиятли яқунлашига ишонч ҳиссини йўқотишига олиб келади.

Иродавий ҳислатларни намоён бўлиши учун муҳим усуллардан бири – ихлос қилишдир. Спортчи қўйилган мақсадга эришиш мақсадида ўз иродасига таъсир этиши мумкин. Мусобақа – маънавий-иродавий ҳислатларни текширишнинг асосий усулидир. Жаров ёзади: “Спорт

беллашуви иродавий хислатларни чиниқтиришнинг энг яхши усулидир. Яхши натижани кўрсатиб, ғалабага эришиш учун рақибларнинг ҳар бири ғалабага интилади”.

Мураббийни ўз жамоасининг ички маънавий ҳаёти қизиқтиради. Иноқ, уюшқоқ жамоа машғулотда ва мусобақаларда муваффақиятга осон эришади. Мураббий жамоанинг ички ҳаётига таъсир этишни кўплаб усулларига эга. Бунда энг муҳими унинг ўз жамоасига, клубига содиқлигидир. Ўйинчилар мураббий жамоа учун ўз вақти ва кучини аямаслигини кўришганида, уларда унга нисбатан ҳурмат ҳисси пайдо бўлади, унинг ҳар бир сўзига ишонишади, мураббийнинг ҳар бир талаби ва кўрсатмаси жамоа фойдасига хизмат қилишини билишади.

Луғатларда мураббийлар ҳақида шундай дейилган. Энциклопедик луғат: ”Мураббий – спортчиларни тарбияловчи уларни мусобақаларга ва рекорд натижаларини қўлга киритишига тайёрловчи раҳбардир”.

Дал луғати: ”Бирор спорт турида спортчиларни машқ қилишини бошқарувчи мутахассис”.

Охирги пайтларда жамоаларга мураббийларнинг махсус ёрдамчилари бўлмиш психологлар жалб этилмоқда. Баъзида мутахассис-психолог маслаҳати муайян самара бериши мумкин. Бироқ, агар мураббийнинг ўзи психолог бўлмаса, ҳеч бир ёрдамчи унга катта мадад беролмайди. Майдонда ўйин олиб боришга ўрганган ўйинчилар, гоҳида заҳира курсисини эгаллашади. Бу ўйинчилар – ўйинда иштирок этиш мазкур “қийноқлар курсиси”да ўтирганга нисбатан анча осон эканлигини иқрор бўлишади.

Жамоа ўйинчиларига мунтазам равишда психологик таъсир кўрсатиш кўп жиҳатдан, мураббийнинг қўйилган мақсадига эришиш қобилияти билан белгиланади.

Мураббий нафақат спортчи саломатлигини мустаҳкамлаб, юксак спорт натижаларига тайёрлаши, балки уни аҳлоқ жиҳатидан тарбиялаши ҳам керакдир. Спортчини замона руҳида тарбиялаш учун мураббий ҳар бир

ўйинчини феъл-атворини аниқ билиши лозим. Мураббий жамоа учун жавобгар шахсдир. У ўз шогирдлари учун маънавий устоз бўлиши керак.

Мураббий ҳар томонлама ривожланган бўлиши, ўзида барча касб хислатларини мужассам этиши лозим. У ёш спортчилар учун ҳар жихатдан ўрнак бўлади. Шу боис, у софдиллик, адолатпарварлик, олийжаноблик, ватанпарварлик каби хислатлар соҳиби бўлиши ва спортчиларни ҳурмат қилиши даркор. Мураббий ўйинчига нисбатан ҳақоратловчи, таҳқирловчи чораларни қўллаши мумкин эмас. Мураббий билан спортчилар ўртасидаги ўзаро ҳурмат ва ишонч – маҳоратга эришиш учун зарурий шарт ҳисобланади.

Ўқув-спорт терма мусобақаларидаги тайёргарлик машғулотларида мураббий ўқувчиларга ватанпарварлик намуналарини намоён этиши лозим.

Жамоанинг аҳамияти шундаки, спортчини мусобақада иштирок этишга ўргатиш биргалигида амалга оширилади, спортчини шахсий манфаати бутун жамоа манфаатига бўйсунди. Шу билан бирга жамоа ҳар бир ўйинчининг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам беради.

Жамоада спортчилар ўртасидаги дўстона муносабатлар, интизомлилик, камтарлик каби хислатлар шаклланади.

Маънавий-иродавий тайёргарлик мақсади ва вазифалари.

Ирода муаммоси инсон шахсияти психологиясида муҳим ўринлардан бирини эгаллайди. Фаолият ва тарбия жараёнида инсонда турғун иродавий хислатлар шаклланади, ҳамда унинг муайян шароитдаги ҳулқ-атвориға таъсир кўрсатади. Шу боис, ирода муаммоси нафақат назарий, балки катта амалий аҳамиятга ҳам эгадир. Керакли иродавий хислатларни тарбиялаш муаммоси спорт фаолияти психологиясида ўта муҳим аҳамият касб этади.

Иродавий хислатларни тарбиялаш спорт тайёргарлиги ва жисмоний тарбия вазифаларидан биридир. Бунда мазкур хислатларни ривожлантириш спортчининг ахлоқий тарбияси билан узвий боғлиқ бўлади. Спортчини

маънавий-иродавий тайёргарлиги яхлит педагогик жараён бўлиб, унда шахсининг маънавий ва иродавий хислатларини ривожланиши ўзаро узвий боғлиқликда амалга ошади.

Шу тариқа, спортчини маънавий жиҳатдан тарбиялаш вазифалари мураббий педагогик фаолиятининг зарурий қисмини ташкил этади. Агар мураббий маънавий тарбия вазифаларини жисмоний тарбиянинг зарурий ва муҳим қисми сифатида ҳисобламаса, онгли равишда ахлоқий тарбия вазифаларини инкор этса, бу ҳол машқ қилиш жараёнида спортчи шахсининг салбий ахлоқий хислатларини шаклланишига олиб келади.

Ирода – инсон шахсиятининг мураккаб томони ҳисобланади. Инсоннинг иродавий хислатлари серқиррадир. Улардан энг муҳимлари: а) мақсад сари интилиш; б) ташаббускорлик; в) интизомлилик; г) қатъиятлилик; д) матонат; е) мақсадга эришиш йўлидаги тўсиқларни енгиш қобилияти. Шу хислатларни ўзига хос хусусиятлари борки, улар тарбия усулларига ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Спорт билан шуғулланиш спортчидан зарур бўлганда ирода кучини намоён қилишни талаб этади. Бу жараён онгли равишда кечади, чунки муайян қийинчиликларни енгиш эҳтиёжи билан белгиланади. Спортчининг иродавий хислатларини ўзига хос томони шундаки, улар доимо бирор қийинчилик ёки тўсиқларни енгишга йўналтирилган фаолият билан боғлиқ бўлади.

Спортчи танланган спорт турига мувофиқ равишда жисмоний, техник-тактикавий жиҳатдан пухта тайёрлангандагина қийинчиликларни енгиш мумкин бўлади.

Маънавиятни шакллантириш – спортчи шахсиятини тарбиялаш асосидир. Иродавий хислатларнинг ахлоқий негизини шакллантириш мақсадида машқ қилиш машғулотларида куйидаги усуллар қўлланилади: ахлоқ борасида қисқа суҳбатлар ўтказиш, спортчиларга аниқ мақсадларни образли шаклда тушунтириш, жамоада ижобий эмоционал муҳитни яратувчи воситаларни танлаш, қийинчиликларни аста-секин ошириб бориш ва уларни

енгиш учун шароитлар яратиш, ижобий ҳаракатларни рағбатлантириш ва салбий ҳолатларни муҳокама қилиш. Муайян талаб тизимига асосланган ўргатиш усули, (қийинчиликларни енгишга, интизомга ўргатиш) ишонтириш, тушунтириш, ундаш усуллари ҳам қўлланилади. Маънавий иродани шакллантириш учун ўқув-машқ қилиш жараёнидан ташқари мураббий қўллайдиган усуллар ҳам турличадир.

Спортчининг маънавий иродасини тарбиялаш болалик чоғиданок бошланиши керак ва бутун тарбия тизими: оила, мактаб, жамоат ташкилотлари, спорт мактаби жамоаси, мураббий томонидан амалга оширилиши лозим.

Маънавий ифодани тарбиялашнинг асосий йўллари:

1) Ёш спортчини бирламчи ўсмирлар жамоасида ва келгусида катта ёшдаги спортчилар жамоасида тарбиялаш орасидаги изчил тартибга риоя қилиш;

2) Машғулотларнинг тарбиявий мундарижасини ошириш, спортчилар интизомига талабчанликни кучайтириш, жамоага таяниш ҳамда сиёсий ва маънавий йўналишдаги маърифий машғулотларни мунтазам равишда ўтказиб туриш йўли билан терма жамоаларда тарбиявий ишларни кучайтириш;

3) Спортчиларни қийинчиликларни енгишга ўргатиш бўйича тайёргарлик машғулотлари;

4) Ўқув-машқ қилиш машғулотлари жараёнида юзага келувчи аниқ вазиятни тарбиявий мақсадларда қўллаш (ютуқлар ва мағлубият, жамоадаги ўзаро муносабатлар, қийинчиликларга муносабат).

Хулоса ва таклифлар.

Спортчиларда маънавий-иродавий хислатларни машғулотлар жараёнида тарбиялаш керак. Спортчилар орасидаги муносабатлар ўзаро мувофиқ бўлишини талаб қилиш керак. Ўйинчилар томонидан ўз

жамоадошлари ва жамоага нисбатан йўл қўйилган ҳар қандай қўполлик, ноҳўя ҳаракатни эътиборсиз қолдирмаслик лозим. Ўқувчиларга мусобақа пайтида ўз рақибларига тўғри муносабатда бўлишни ўргатиш керак. Айниқса, хорижий спортчиларга нисбатан тўғри муносабатда бўлишни ўргатиш муҳим аҳамиятга эга.

А.С.Макаренко айтганидек, рақиб кучига нисбатан ҳурмат ҳиссини тарбиялаш, ютуқлар ва мағлубиятларга нисбатан хотиржам муносабатда бўлишни ўргатиш керак. Мусобақада ғалабага эришиш учун юқори спорт кўрсаткичлари бўлган ҳолда нафақат, спортчининг жисмоний, техник жиҳатдаги тайёргарлиги, шунингдек, унинг иродаси ҳам ҳал қилувчи роль ўйнайди. Спортчи иродаси муайян хислатлар билан таърифланади: мақсад сари интилиш, катъийлик, жасорат, саботлилик. Мураббий ўз шогирдларининг камчиликларини билиши зарур. Баъзи мураббийлар ўқувчилари ҳақида ҳаддан ташқари кўп ғамхўрлик қилишади, бу эса спортчида иродавий хислатларни тарбиялашда жиддий камчилик ҳисобланади. Ёш спортчининг ҳар бир қадами, ҳаракати назорат қилинади, йўналтирилади. Старт олдидан мураббий спортчиларга кучини бўлажак беллашувга сафарбар этиш учун диққат-эътиборини бир жойга тўплашга имкон бериш ўрнига, уларга насиҳат бера бошлайди. Ваҳоланки, бўлажак мусобақа тантанаси бўйича барча зарурий кўрсатмаларни беллашув арафасида тушунтириб, керакли хулосалар чиқаришни спортчини ўзига ҳавола қилиш керак. Тажрибали мураббийлар айнан шундай йул тутишади ва зарурий тайёргарликни стартдан 2-3 кун олдин тугатишади.

Албатта, мусобақа куни ҳам мураббий айрим насиҳатлар бериб, ёш спортчини тинчлантириши ёки унга далда бериши мумкин. Лекин, асосий психологик тайёргарлик олдин ўтказилиши керак.

Мураббий фикрлари, ҳатти-ҳаракатлари, фаолияти ва бутун ҳаёти ёш спортчилар онгида катта таассурот қолдиради. Мураббий ўз касбини чин дилдан севиши, ўз ишининг моҳир устаси бўлиши керак, ўзига ва спортчиларга нисбатан талабчан бўлиши, кучли ирода эгаси, матонатли,

қатъиятли, софдил, интизомли, виждонли, маънавий жиҳатдан ҳалол инсон бўлиши лозим.

Мураббий ўз шогирдлари учун ҳар соҳада ибрат бўлади. Агар мураббий ёш спортчининг бирор ҳаракатини нотўғри, ноҳақ баҳоласа, шу ўйинчини унга бўлган ишончи ва ҳурматини йўқотади.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ.

Спортчиларнинг машқ қилиш жараёнини аниқлашда спорт тақвими муҳим ўрин тутаяди. Услубий нуқтаи назардан спорт тақвимини машқ қилиш жараёнининг объектив сабабларини эътиборга олиб тузиш лозим. Фақат шундагина у машғулотларнинг юқори бўлишига кўмаклашади.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда тақвим йўлининг кўп қисмини маусобақалар эгаллайди.

Бунда улар жавобгарлик даражасининг аҳамиятини ҳис этади ва машқ қилиш даврини тегишли хусусиятларга бўлиб чиқишади.

Тайёргарлик кўриш даврида машқ қилишни чекланган жавобгарлик билан ўтказиш ўринилдир, машқ қилиш жонли ифодаланган ва назорат машқ қилиш йўналишида бўлиши керак. Бу даврда, қоидага кўра, қатнашадиганлар махсус олдиндан машқ қилмасдан, асосий мусобақаларга тайёргарлик фонида булади.

Кейингилари мусобақалар чегараси жараёнида таксимланади. Объектив мумкин бўлган ўтиш муддати “форма”га биноан. Ўтиш даври одатда мажбурий мусобақалардан озод бўлади.

Тайёргарлик куриш даври иккита йирик “умумий тайёргарлик” ва “махсус тайёргарлик” босқичларига бўлинади. Биринчи босқичнинг асосий йўналишини – ташкил этиш ва такомиллаштиришдаги дастлабки шарт кайсики, спорт формасини тузиш базасидадир.

Дастлабки шартларнинг энг муҳими организмнинг функционал имкониятларининг умумий даражасини кўтарилишидан иборат. Машқ қилишнинг етакчи қисмини умумий тайёргарлик кўриш ташкил этади. Лекин солиштирма оғирлик умумий тайёргарликка кўра ҳар доим ҳам махсус жисмоний тайёргарликдан устун келади дегани эмас. Уларнинг конкрет мутаносиблиги спортчини олдиндан тайёргарлик кўрганлигига боғлиқлиги муҳимдир. Умумий тайёргарликнинг биринчи босқичида кейинги ўйинларга кўра, анча яхши ўринга эга бўлиш адолатдан бўлади.

Махсус тайёргарлик кўриш босқичида машқ қилишни бошқача тузумини шундай ташкил қилиш лозимки, айнан спортчи формасини сақлаб қолишини таъминлаш зарур. Махсус тайёргарликни алоҳида компонентларини ривожлантиришни таъминлайди, малака ва маҳоратни ўзлаштира олиши ёки уни қайта куриш, булар танланган спортнинг техника ва тактика таркибига киради. Бунда асосий восита бўлиб, танланган йўналтирилган машқлар хизмат қилади. Мусобақалараро машқлар чегараланган ҳажмда қўлланилади ва энг асосийси бўладиган мусобақа ҳаракатларини форма моделида хизмат қилади. Биринчи босқичда машқ қилишнинг умумий динамика тенденцияси секин-аста уйин ҳажми ва жадаллигини ортиши билан характерланади.

Иш юклатишнинг динамика тенденцияси ҳар хил тарзда наоён булади, машқлар турига ва уларни машқ қилишга белгилашга боғлиқлиги билан характерланади. Иш юклатиш динамикасини тайёрлов машқларни кўпгина меъёрлирини характерлайди, бу эса ўз навбатида иш қобилиятини ҳар хил

ривожланишига йуналтирилган. Машқларга келсак, уларнинг ҳажми, айниқса биринчи босқич доирасида ошиб боради, келгуси мусобақаларни моделлаштиради. Жадалликнинг эса энг бошидан, адекват спорт натижаларининг даражасига яқинлашиб боради.

Ушбу машқларни биринчи босқичга киритишда иш юклатишни секин-аста кўпайтириб боришда умумий тенденцияни бузилишига йўл қўймасдан олиб бориш лозим.

Биринчи босқичнинг мезоциклларини намунавий шакллари – “ичга тортувчи” ва “база”лидир. База мезоцикли, кейинги босқичларга нисбатан, тез-тез маълум давомийликка эга булиб, бу иш юклатишни жадаллигини энг паст даражасини белгилайди. Ушбу намунавий мезоцикл сони ўйинчини олдиндин машқ қилганлиги даражасига тайёргарлик даврининг умумий давомийлигига боғлиқдир.

Махсус тайёргарлик кўриш босқичида машқ қилишнинг бошқача тузишни шундай ташкил этиш лозимки, айнан спортчи формасини таъминлашни вужудга келтириш керак. Агар биринчи босқичда унинг фундаменталлиги яратилган ва яхшиланган булса, эндиликда эса улар бир жойда тўпланиб, бирга бўлиши керак. Машқ қилишни мазмунининг барча томонларини шундай ташкил этиш керакки, махсус машқ қилишни юқори тезлигини ривожлантиришни чуқу ва такомиллашган техника-тактика маҳоратини ташкил этиш лозим.

Тайёргарлик кўриш даврини тугаганида мусобақалар машқида кўпроқ муҳим ўринни эгаллайди. Шу билан биргаликда улар тайёргарлик кўриш характерини йўқотмайдилар. (чамалаш назорат – машқ қилиш мусобақалар) ва машқ қилиш тизими асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш воситасидир. Ушбу мақсадларга назорат-тайёрлов мезодаври хизмат қилади, ўз ичига чекланган масъулият қаторини олади.

Машқ қилишда иш юклатишнинг иккинчи босқич давомида ортиб бориши давом этади, лекин барча параметрларда эмас. Авваломбор мутлоқ

жадал махсус-тайёрлов ва мусобақа машқ қилишда ортади, бу эса қисқара боради.

Вазифалар ҳажмини қисқариши олдин умумий тайёрлов машқларида рўй беради. Ушбу тарзда махсустайёрлов машқларнинг ҳажми кўпайиб бориши давом этади.

Машқнинг умумий тиғизлигини ошириш ҳисобига юклатилган топшириқлар динамикасининг ўртача “тўлқинлари” одатда иккинчи босқичда 3-4 ҳафтагача қисқартирилади. Унга мувофиқ равишда машқлар мезоциклларининг тузилмаси ўзгаради, уларга тез-тез “зарбали” ва “нафас ростлаш” микроцикллари киритилади.

Агар тайёргарлик давридан сўнг дарҳол ўта масъулиятли мусобақалардан бири бўлса, унда тайёргарлик босқичининг якуний қисми мусобақаолди мезоцикли кўринишида ўтказилади. Бунда бўлажак стартлар учун аниқ шарт-шароитларни моделлаштириш учун шундай топшириқлар ва ҳордиқ ритмини яратишга интиладики, бу ушбу мусобақаларга спортчининг ўша юқори ишчанлик ҳолатида олиб борилиши лозим.

Тайёргарлик даври вариантлари. Тайёргарлик даври тузилмасини умумий ҳолда таркиби босқичнинг умумий давомийлиги, мусобақалар тақвимининг алоҳида хусусиятлари ва бошқа хилдаги мезоцикллар тизими сифатида тасаввур этиш мумкин. У тўлиқ бўлганидек қисқартирилган бўлиши ҳам мумкин.

Узайтирилган тайёргарлик босқичига эга бўлган машқнинг йиллик цикли шароитларида юқори малакали спортчилар учун намунавийлиги мақсадга мувофиқдир. Бунда оптималликнинг умумий мезони бўлиб, тайёргарлик даври натижасида эришилган спорт натижалари хизмат қилади. Одатда, у ўтган машқлар микроциклларининг энг яхши кўрсаткичларини ошириши ёки мазкур даражага жипс яқинлашиши лозим.

Мана бўлиши мумкин бўлган вариантлардан баъзилари:

1. Йиллик циклдаги қисқартирилган тайёргарлик даври варианты: тортилувчи МЗЦ – негизли МЗЦ (ривожланувчи) – назорат – тайёрловчи МЗЦ – негизли МЗЦ (мусобақаолди элементлари билан).
2. Тайёргарлик даврининг иккинчи ярим йилликдаги варианты: тортилувчи МЗЦ – негизли МЗЦ – мусобақаолди МЗЦ.
3. Қўшалок цикл варианты (иккинчи тайёргарлик вақти бошланиши ўтиш даврсиз): негизли МЗЦ (умумтайёргарлик) – негизли МЗЦ (махсус тайёргарлик) иусобақаолди МЗЦ.

Мусобақалар даврини белгилаш хусусияти. Ушбу давр мобайнида машқ қилишнинг келажакдаги вазифалари юқори спорт натижаларига эришишни КУлга киритилган спорт формасини амалга ошириш учун энг қулай шароитлар яратиб беришдир. Давр давомлик бўлса (бир эмас, бир неча спорт мусобақаларини ўз ичига олса), бундан ташқари спорт формасини сақлинишини таъминлаш масаласи туғилади.

Мусобақалар давридаги тайёргарлик томонларининг асосий йўналишлари куйидагича таърифланади. Жисмоний тайёргарлик кўриш таърифи бевосита охирги мусобақа вазифалари тусини олади. Махсус машқ қилишнинг максимал ютуқларига эришган бўлиб, уни шу даражада сақлаб туриш ваэришилган умумий машқ қилишни қувватлаб туриш учун йўналтирилган. Техник-тактик тайёргарлик мумкин қадар танланган мусобақалар турли фаолиятини такомиллаштиришини таъминлайди.

Бир томондан, аввалги маҳорат ва билимни мустаҳкамлашни мўлжаллайди, бошқа томондан эса, уларнинг вариантларини кўпайтиришга, ингичка жило бериш йўли билан спорт курашида ҳар хил шароитлари қўлланилади. Махсус психологик тайёргарлик кўришда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, бевосита мусобақага тайёрлайди. Махсус физиологик ва эмоционал фонни ташкил этган вазият вамусобақа жараёнининг ўзи, машққилиш машғулотларининг кундалик таъсирини кучайтиради.

Чиқишлар тезлиги вамусобақаларнинг сони аниқ шароитлар ва спортчининг малака даражасига боғлиқ.

Тайёргарлик кўришнинг сўнгги босқичи машқ қилиш даврининг тугаш вақтига тўғри келиши мумкин. Агар мусобақа даври бирон-бир масъулиятли мусобақадан бошланса, кейинчалик у ички мусобақа даврида такрорланади. Одатда бу давр бир ўрта циклдан ошмайди. Фақатгина ғайритабиий шароитлар бўлиб қолганда махсус мусобақаолди тайёргарлиги икки ёки ундан ортиқ циклга жорий этилади.

Баскетбол учун спортнинг бошқа олимпия турлари каби, спортчиларни айрим тайёргарлик жиҳатларини ошириш зарурдир. Кейинчалик спортни такомиллаштириш, объектив ва субъектив сабабларга кўра бошқалардан ортда қолган тактик ва психологик тизимларда намоён бўлади.

Тизимга мувофиқ тизимости бўлиб, қуйидаги жиҳатлар намоён бўлади: спорт кўрсаткичларини башорат қилиш, кучли спортчилар характеристикасини моделлаштириш саралаш спорт машғулотларини услуби, мураббийларни билим ва маҳоратини ошириш, моддий-техника негизини таъминлайди.

Тайёргарлик тизимини такомиллаштириш машғулотлар жиҳатларини янги ва эскиларини модификация қилиш ҳисобига амалга оширади.

Асосий қилиб эса жадаллаштириш принципини кўрсатиш мумкин.

Охирги йилларда аниқланганки, махсус жисмоний ва техника тайёргарликни такомиллаштириш фақатгина машқ қилиш ишларини бажариш ҳисобига юзага келади. Машқ қилиш иш юклатишларнинг тузилиши махсус локал ҳаракатларни бажариш ҳисобига йўналтирилади. Машқ қилиш иш юклатишларнинг кўлами ҳар бир машғулотда спортчининг имкониятларига қараб аниқланади.

Малакали баскетболчилар фаолиятининг таҳлили шуни кўрсатадики, ҳар доим ҳам иш юклатиш характери ўзига хос бўлиб, тўғри келавемайди. Кўп ҳолларда бир маромдаги машқ қилишлар қўлланилади. Ваҳоланки, замонавий баскетболга тезкор ҳаракатлар тўғри келади. Қўлланилаётган иш юклатишлар ўз навбатида максимал имкониятлар юрак-томир тизимига катта босим олиб келади.

Спортни такомиллаштириш даврида спортчиларни техник хислатлари ва организмнинг функционал тизимлари вақтинчалик узун таъсирга дучор бўлади, натижада улар бир оз юқори даражада барқарорлашади. Бу ҳолат олий даражали спортчиларни тайёргарлик даврида юқори кўрсаткичларга эришишга ундайди. Айтилиши вақтда малакали баскетболчиларни тайёрлаш тизимида айрим асосий параметрлар барқарорлашади.

Машқ қилиш ва мусобақаларнинг иш юклатиш қатор йиллар давомида ўзгармаяпти: бошқа параметрлар бўйича лимит, марказий тайёргарлик 7 соатгача 3-4 марта бир кундамикроцикл тузилмасини (назарияни ҳам қўшиб) “4-Г” ва “3-1” схемаси бўйича юритилади. Бирок, ушбу параметрлар ичида энг оптималини топиш керак: иш ва дам олиш; умумий ва махсус тайёргарлик; атлетика, техник-тактик тайёргарлик, анъанавий ва ноанъанавий восита ва усуллар. Бунинг учун баскетболчиларнинг динамик адаптацияси жараёнини осонлаштириш учун машқлар сонини кўпайтириш керак.

Баскетболчиларни тайёрлаш жараёнида уч босқичли адаптация тавсия этилади. Биринчи босқич негизли тайёргарлик, бунда йўналишли тизимлар кучайтирилади, асосий босим оширилади, бунда психологик ноқулайлик юзага келади. Бу босқичда айниқса, махсус жисмоний ва махсус тайёргарликларнинг бир-бирига тўғри келмаслиги кузатилади. Кўп мураббийлар томонидан бу босқичга эътибор кучайтирилади. Чунки унда оптимал чегаралар қўлланилади. Иккинчи босқич эса машғулотларда иш юклатишга адаптация шаклида намоён бўлади. Бунда юрак-томир ва респиратор тизими механизми ҳисобига бўлади.

Бу босқичнинг механизмларини етарлича тушунмаслик, кўп ҳолларда мураббийларни нотўғри йўлга тушуриб қўяди. Бунда махсус тайёргарлик дирижази бирдан пасаяди. Учинчи босқич барча адаптация механизмларини намоён бўлиши билан боғлиқ. Бунда баскетболчилар имкониятининг намоён бўлишида тўсиқ пайдо бўлади. Бу машқ қилиш воситаларини кучайтиради, коэффициент қайтишини олмайди.

Чуқур мутахассислик тамойили тайёргарлик воситаларни барчабосқичларида намоён бўлиши тақозо этади. Замонавий баскетболда ОФН тушунчаси йўқ бўлиб кетди. Бу тамойил баскетболчиларни аниқўйин жараёнида тайёрлашда қўлланилади: “ҳимоячи-ўйинчи”, “ҳужумчи-ҳимоячи”, “мобел-ҳужумчи” – “таран усулидаги ҳужумчи” ва ҳоказо.

Индивидуаллик тамойили чуқур мутахассислик тамойилидан келиб чиқади. Бу машққилиш ишларини шакллари ҳисобга олган ҳолда кузатилади: жамоа ва гуруҳ шаклларида ташқари, яққалик ҳам номоён бўлади. Бу тамойилнинг асосини спортчи маҳоратини фақатгина “кучсиз бўғинлар”ни тортиш билан эмас, балки “кучли бўғинлар”ни ривожлантириш ташкил этади.

Услубий режада 4 та асосий элементни ажратиб кўрсатиш мумкин, ўйинни самарадорлигини белгилайдиган. Жамоанинг ютуқ формуласи замонавий баскетболда: атлатизм – техника – фикрлаш – психик ишончилиқдир. Атлетизм бу пойдевор, унда ўйинчиларнинг моҳирлиги намоён бўлади. “Атлетизм” тушунчасининг мазмуни – куч, ҳаракат, тезлик, сабрликни синтез қилиш билан ўлчанади. Тезлик ва аниқлик орасидаги зидликни маълум устунлигини сифат аломатини ҳаракатлантирувчи актлар юқори кўрсаткични ташкил этиш намунаси билан ажралиб туради.

Бу номлари айтиб ўтилган элементлар ўзида тизимни ости жиҳатларига ҳам: 1 – атлетик тайёргарлик; 2 – техник тайёргарлик; 3 – тактик тайёргарлик; 4 – психологик тайёргарлик. Бу ерда ўйин намуна билан ажратиб кўрсатилган. Чунки уҳам бўлимларда бирдай киритилади ва мусобақалар вақтида кўп жиҳатдан амалга оширилади.

Атлетик тактиканинг жиҳатлари ҳақида гапиришдан олдин унинг мазмуний томонини аниқлаб олиш керак. Охирги ҳолатда “жисмоний тактика” ибораси ҳаққоний ишлатилади. Бу ерда жисмоний фаолият ҳаракатга келтирувчи ҳислатларни ривожлантиришга қаратилган. Бу жиҳат махсуслашган бўлмоқда, шу билан у чекка аспектда номоён бўлади.

Биринчидан, нафақат жисмоний кучи ривожланади, балки махсуслашгантомнлари ҳам, иккинчидан, биомеханик характеристика бўйича баскетболнинг хусусиятларини акс эттирувчи машқлар максимал ҳолатда қўлланилади.

Ҳар бир юқори малакали спортчига, йиллар давомида шаклланган маълум жисмоний сифатларнинг атлетик тайёргарлиги томонлари мансуб. Тайёргарликнинг оптимал ҳолатига шундай эришиладики, бунда асосий эътибор кучсиз томонларни ривожлантиришга эмас, балки “орқада қолаётган тармоқлар”ни ўрнини қопловчи кучли томонни мукамаллаштиришга қаратилади.

Атлетик тайёргарликнинг характерли хусусиятларидан бири бўлиб, тезкор ҳаракатларни бажаришга бўлган талабчанликни ҳар томонлама ошириш ҳисобланади. Бу – спорт ва дистанцион ҳолатдаги тезликни оширишда ва шунингдек, машқларни бажаришдаги тезликни умуман олганда оширишда намоён бўлади. Салбий жиҳатларига қуйидагиларни киритса бўлади: тезлик-куч сифатларини етарли даражада ривожлантирмаслик, асосий ҳаракатланиш актларини бажариш техникасининг камлиги (сакрашда ердан итарилиш машқини тўғри бажармаслик), тезлик-куч характеристикасини ўта мўътадиллаштириш.

Камчиликларни бартараф этиш бўйича қуйидаги методик йўналишлар тавсия қилинади:

Тезлик-куч тайёргарлигида мушак ишининг турли режимларини қўшиб ишлатиш;

а) “Самарали” бурчакларга эришишда қўл ёки оёқни эгишда биомеханик нуқтаи назар жиҳатидан “самарасиз” бурчакларни енгувчи тартибни изометрик тартибга қўшиб ишлатиш;

б) “Узилиш” методик усулни қўллаш, яъни максимал статистик кучланишдан максимал тез отишга ёки зарбали ҳаракатга тезлик билан ўтиш;

в) “Инерцион” усул – катта мушак кучланишларидан ва секин ҳаракатдан кичик кучланишга ва тез ҳаракатга қадам ба қадам ўтиш;

г) Ён бермоқ ва устун келмоқ тартиби. Бунда биринчи ўринда, “чуқурликка сакраш” машғулоти амалга оширилади.

“Тезлик тўсиғи”ни қуйидаги машғулотлар орқали уддасидан чиқиш: тоғдан югуриш, қия йўлакдан югуриш, третбанда, тегишли вазни юклаш билан югуриш, автолидер кетидан югуриш.

Мазкур ҳолатда восита ва усуллар ихтиёрий кўрсатилган. Афзалият функционал тайёргарлик воситаларига берилади, сўнгра куч ишлатиладиган ва энг сўнггида тезликка қаратилган машғулотларга берилади. Атлетик тайёргарлик – кучни ташкил этиш йўли билан спортчининг атлетик имкониятларини таъминловчи функционал базани ташкил этишдан бошланиши керак. Фақат шундан сўнггина, эътибор тезлик жиҳатларини ривожлантиришга, “тезлик тўсиғини кўзғатиб юборишга” ва эгалланган тезлик-куч имкониятларни ўйин техникасини тезлик даражасига ўтказишга қаратилади. Функционал тайёргарлик воситаларининг кўлами жуда кенг. Кучга йўналтирилган тайёргарлик воситалари тўплами бир мунча камроқ, тезликни эса ниҳоятда кам. Таъсир этиш воситаларининг кўлами қанчалик кам бўлса, атлетик тайёргарликнинг ихтисослашган характери шунча кўпаяди. Шу муносабат билан тезликка йўналтирилган фаолият энг ихтисослашган ҳисобланади ва тезлик сифатлари баскетбол воситалари ҳисобига мукаммаллаштирилади.

Микроцикл ичида атлетик тайёргарлик воситаларини қўллаш қатъиян бошқайўналиш кузатилади. Микроцикл бошида – афзалият тезликка қаратилган тайёргарликка қаратилади, бунда “психик софлик” ва қайта тикланиш фазасида кузатилган нерв-мушак аппарати ҳолати талаб қилинади. Шундан сўнг асосий ўринни кучга қаратилган тайёргарлик воситалари эгаллайди. Улар асос солинган тезлик фундаментини мустаҳкамлайди ва келгуси кучни мукаммаллаштирувчи воситаларни тайёрлаш учун шароит яратади. Микроцикл сўнггида, чидамлилиқни ривожлантириш воситаларига бош роль берилади, улар чарчашнинг биринчи босқичидаги тўлиқ машғулотни бажаришда катта самара беради.

Атлетик тайёргарлик воситаси ва усулларини қўллаш тактикаси конкрет тайёргарлик босқичи учун энг оптимал тартиббилан аниқланади.

Техник тайёргарликнинг алоҳида хусусиятларига барча техник усулларни бажаришга сарф этиладиган вақтни камайтириш киради (Бу отиш – “тезлик билан отиш”га хос).

Техник тайёргарликнинг характерли томони бўлиб, макон вазмон характеристикалари жузий ўзгаришларининг оптимал чегараларини кенгайтириш ҳиобланади. Қаршилиқ кўрсатиш даражасини кўтариш, ҳимоя фаолиятини кенг кўламда фаоллаштириш – бошида такомилланишни мажбур қилади. Юқори спорт маҳорати босқичида алоҳида ўйинчилар эса ишчи фаза тузилишига тузатишлар киритишади. Олий тоифадаги спортчиларга техникани индивидуаллаштириш хосдир. Техник тайёргарликнинг камчиликларига қуйидагилар киради: а) техник усулларни бажаришда эга бўлган жисмоний имкониятлардан тўлиқ фойдаланмаслик, сабаблари иккита – тезлик характеристикаларини ўта мўътадиллаштириш ва спортчиларнинг мувофиқлашув имкониятлари даражасининг ўта пастлиги; б) ягона мактабнинг йўқлиги ва шу сабабдан, спортчиларнинг техник таъминланишининг камлиги (айниқса, бўйи узун спортчиларнинг); в) ўйин фаолиятига юқори самарадорликни берувчи “шоҳ” усулларнинг индивидуал тўплами чегараланганлиги; г) ўйин фаолиятининг айнақса, рақибнинг кучли қаршилигида отишнинг самарадорлигининг ўта камайиши.

Мўлжалга текказиш кўрсаткичининг камайиши ўйиннинг асосий элементи – отишнинг техникаси “тўсқинликка чидаб бермасликдадир”. “Тўсқинликка чидаб бериш системаси”ни мукамаллаштириш асосини биринчи ўринда, тайёргарлик фазасининг жузий ўзгариш доирасини кенгайтириш ташкил этади. Тайёргарлик фазаси, баскетболчининг малакаси ошиши билан, ўта ўзгарувчанлаша боради. Чунончи, олий тоифадаги баскетболчиларда мўлжалга тегиш ўзгарувчанлик даражасига боғлиқ эмас, яъни отишнинг тайёргарлик фазаси ўзгарувчан элемент ҳисобланади. Отишни амалга оширишда “тўсқинликка чидаб беришлик”ни мукамаллаштиришнинг

келгусидаги асоси қилиб, ишчи фазани мўътадиллаштиришни олмоқ мақсадга мувофиқ. Бунда вақт параметрларининг ўта доимийлиги асос қилиб олинади.

Спорт маҳорати босқичида техник мукаммаллаштириш жараёнида юқори мўътадилликка эришиш вазифасини ва ҳаракат кўникмаларининг рационал ўзгарувчанлиги вазифасини ечиш билан боғлиқ. (Улар ўз ўрнида, техник усулларнинг асосини ташкил этади). Шунингдек, мусобақаларнинг мушкул шароитларида уларнинг самарадорлигини ошириш вазифасини ечиш билан боғлиқ. Хужумга ўтиш ва ҳимояланиш усулларини мўътадиллаштириш ва бошқаришни оқилона ташкил этишга қаратилган баскетболчиларнинг техник тайёргарлигини мукаммаллаштириш учун, кучли жисмоний толиқиш ва психик кескинликда ўтувчи машғулотларга кўпроқ эътибор қаратиш керак.

Тактик тайёргарликнинг техник тайёргарлик билан ягона “техник-тактик тайёргарлик” тушунчасига амалий қўшилиши сезиляпти.

Тактик тайёргарликнинг асосий хусусиятлари қуйидагиларда кўринади:

- ихтисослашишга бўлган майл қаторида универсаллашиш, (“Универсаллашиш” тушунчаси кўпроқ ўта баланд бўйли, марказда ўйновчиларга қўлланилади), тактик комбинацияларнинг саралаш қисмида ва яқунлаш қисмида фаол иштирок этиш;
- спортчиларнинг интеллектуал имкониятларини кенг кўламда ривожлантириш, ўткир мусобақадор эпизодларни мустақил англашга уларни тайёрлаш, ахборотнинг камлиги ва вақтнинг йўқлиги шароитида жамоа бўлиб импровизация қилиш малакасини ривожлантириш;
- икк-учйиллик комбинацияга асосланган тактик амалиётни қўллаш;
- ҳимоячиларнинг ўта юқори даражадаги қаршилигини ишлатиб ҳимоянинг актив формаларини ишлатиш.

Тактик тайёргарликнинг камчиликлари:

- хаттоки бош баскетболчилардаги индивидуал тактик тайёргарликнинг юқори даражада эмаслиги;
- тактик амалнинг етарли даражада интенсив эмаслиги;
- ташкил этилган звеноларда ўйин ёзуви кўришда ваҳиоблашда аниқликнинг етишмаслиги;
- жамоа ва кўпинча яккахон амалиётдаги эгилувчанликнинг етарли даражада эмаслиги, яъни ўйинда беҳосдан ўйин тезлиги ва маъносини ўзгартириш, рақибни эсанкиратиб бир химоя тизимидан бошқа хужум тизимига ўтишни олиб боришнинг сустлиги;
- Малакали жамоани тактик тайёрлаш машғулотнинг бутун тизимини тузишда стратегик нуқтаси ҳисобланади. Ўйин тактикасини танлада икки жиҳатга эътибор бериш керак:
 1. Мавжуд бўлган ўйинчиларни контингентидан келибчиқиб ўйин тактикасини танлаш;
 2. Жамоани тайёрлашда илғор тактик концепцияни қўллаш ва шу жиҳатдан – аниқ мақсадга йўналтирган ҳолда ўйинчиларни танлаш.

Тактик ҳаракат заҳирасига аввалдан белгиланган бир намунавий ностандарт юқори тезликдаги ўйинларга мос келадиган комбинацион ташкил этилган ўйинлар ҳолатини қўшади.

Руҳий тайёрлашнинг асосий хусусиятлари: - малакали баскетболчига хос сифат ва инсон шахсини шакллантиришга уйғунлик билан ёндошиш; жамоада ижтимоий- руҳий иқлим шароитини яратиш ва маънавий қулай вазият ўрнатиш; спортчиларнинг касбий сифатини тарбиялаш вамаҳоратини такомиллаштиришга йўналтирилган “руҳий” педагогик восита. Машғулотлар даврида ва ўйин давомида шиддатли вакучли оғирликка мослашиш учун энг қулай шароит яратиш лозим, машғулотлар ва мусобақадан сўнгги руҳий тикланиш жараёнини вужудга келтириш лозим.

Маҳоратли баскетболчини руҳий тайёрлашга ҳар томонлама қараш мумкин. Руҳий тайёрлаш воситаси йўналиши бўйича улар якка ҳолда ва жамоа учун гуруҳ бўйича қўлланиладиган бўлиши мумкин.

Рухий тайёргарликнинг қўллаш соҳаси бўйича қуйидагиларни таъминлайди: жамоада ижтимоий- руҳий қулай иқлимни яратиш; атлетик ва техник-тактик тайёргарлик жараёнида қулай шароит яратувчи руҳий ҳолат яратиш; баскетболчиларни мусобақа ва машғулотларга руҳий ҳолатини бошқаради.

Машғулот даврида руҳий тайёрлаш воситаси асосан муваффақиятларни асослашни шакллантиришга ўқитишда янгиликларни яратишга жамлашга ва кузатишга ҳамда спортчида “ички таянч” яратишга йўналтирилгандир.

Ютуқларга эришишни асослашнинг воситалари: бу юқори, лекин етиб бўладиган мақсадлар талаб қилиш, ишонтириш, масалан, мукофотлаш ва жазолаш, мақсадли усиш тартибини ўстириш. Қайта тикланишга ҳар хил усулдаги нафас олиш ва бўшаштирувчи машқлар ёрдамида эришилади. Баскетболчининг қайта тикланиши (релаксация) учун машқлар: машғулотдаги бўш турганда бармоқларни мушт қилиб сиқиш, мушакларнинг кучланишини сезиш, чуқур нафас олиш, нафасни 3-5 сония ушлаб туриб чиқариш ва сеткага енгил ташлашни таҳлид қилиш - бўшашганликни сезиш (оғир машғулотларда бир неча маротаба қайтариш). Кузатиш техникаси бўлажак рақиб билан ўйинда содир бўладиган энг кўп ҳолатларни ҳаёлга келтиришда ҳосил бўлади.

Ўйиндан аввалги тайёргарлик воситалари спортчига ўзининг ҳаяжонланишига уни самарали тартибга келтирувчи сфатида четдан қараб таҳлил этишни ўйиннинг кутилаётган натижаларини аввалдан айтиб бериш соҳасида техник-тактик мазмунга йўналтириш. Тайёргарлик воситаларининг аниқ қўлланиши ўйинчининг шахсий хусусиятлари, унинг руҳий ҳолати фаолияти ва ўйиндан аввалги ҳолатда аниқланади: олдинда турган тактик масалани ечиш билан боғлиқ ноқулай вазиятни фикран қабул қилишлар ва бошқаларни қабул қилиш.

Юқори малакали баскетболчиларни тайёрлаш воситаси ва услублари қуйидагича гуруҳланади: спортнинг бошқа турларидан қабул қилинган

восита ва усуллар; баскетболнинг хусусиятини ҳисобга олган усуллар, ҳамда фақат баскетболчини тайёрлашда қўлланиладиган восита ва усуллар.

Биринчи ҳолатда кўпинча кучли тайёрлаш восита ва усуллари ҳақида сўз боради, иккинчидан эса машғулотларнинг ҳар хил айланма вариантлари, учинчидан эса бошқа ҳамма ушбу гуруҳдагилар.

Ушбу ҳолатда машғулотлар жараёни ташкил этиш услуби нуқай назардан атлетик, техник ва тактик тайёргарлик, ҳамда комплекс таъсир этувчи самарага эга бўлган, сунъий усул деб номланувчи восита ва усуллар ажралиб туради.

Малакали баскетболчини тайёрлаш жадвалига кўпроқ куч ишлатиш машқлари киради. Бундай машғулот турлари мушаклар кучини ривожлантириш ва бошқа жисмоний сифатларни ривожлантириш учун пойдевор тайёрлашда таъсир этади. Анча йиллардан бери келаётган фикрга кўра, жисмоний тайёргарлик аниқ ўйин ҳолатига боғлиқ асаб-мушак ҳаракатлари жараёнига тескари таъсир этувчи фикрлар амалда тўғри келмай қолмоқда.

Баскетболда жисмоний тайёргарлик асосан икки хил бўлади – жисмоний тайёргарлик бўйича махсус машғулотлар ташкил қилиш ва техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш бўйича машғулотлар вақтини қисмларга ажратади.

Булардан бирини танлаш тайёргарликнинг босқичи билан белгиланади, спортчини атлетик тайёргарлик даражаси ва уларнинг жисмоний тайёргарлик воситаларига субъектив муносабатларидан ҳамда мураббий бу масаладаги вазифаларидир.

Куч воситаларига тайёргарлик:

1. Оғирлаштирувчи машқлар (қум тўлдирилган копток, гантеллар, тошлар, штанга, енгил атлетика снарядлари, оғир белбоғлар, оғир камзуллар, манжетлар).

2.Ўз оғирлиги ва шеригининг оғирлигини енгувчи машқлар.Изометрик йўналишдаги гимнастик ва акробатик машқлар.

3.Махсус қурилма ва тренажерлар (амортизацияланувчи резина, “Геркулес”, “Мини Джим”) дан фойдаланиб бажариладиган машқлар.

Куч воситаларига тайёргарликда баскетболда асосан қўлланиладиган усуллари:

1. Қайта зўр бериш усули (икки-уч, баъзида ундан ҳам кўп машқлар сериясини бажариш).
2. Максимал зўр бериш усули (1-2 марта қайтаришдан кўп бўлмаган имконият берувчи машқларни қўллаш).
3. Изометрик зўр бериш усули (мушак кучланишининг максимал пайтини енгиб ўтувчимашқлар).

Баскетболчиларни талетик тайёрлашда қуйидаги асосий услубий таклифларни эслаб қолиш лозим:

- жисмоний тайёргарликда 3-5 йўналишларни қўллаш мақсадга мувофиқ;
- бошланғич йўналиш (“мослашиш”) номаксимал имкониятнинг 60 фоиз оғирликда бажариш лозим;
- кейинги йўналиш максимал ёки субмаксимал усулда (80 фоиз);
- охириги йўналиш максимумнинг 60 фоизи бўлиши лозим (машқларни бажариш тезлигини белгилаган ҳолда).

Тезлик бўйича тайёргарлик воситалари ва усуллари айтиб ўтишдан аввал тезликнинг жисмоний сифатини очиб берувчи тушунчани айтиб ўтиш лозим.

Спортчининг тезлик имкониятларини бир-биридан алоҳида учта кўринишга бўлиш қабул қилинган: таъсирланиш тезлиги, якка ҳаракатнинг тезлиги, бутунўйин фаолиятидаги ҳар хил ҳаракатларда кўринадиган тезлик. Кўп йиллик тажрибавий йўналишлар шундан далолат берадики, олий малакали баскетболчиларда ҳаракатга таъсир этувчи тезлик индивидуал энг мақбул ва амалдаги машқларда эришилади.. машқ қилаётганларга таъсир

этувчи якка ҳаракатлар тезлиги сенсетивликдан анчагина кўп. Шундан келиб чиқадики, бу ҳаракатларни бажаришни такомиллаштиришдаги захира ўйин давомидаги ҳаракатлар тизимига киритилган. Шу боис, чопиш тезлигини, сакраш ва махсус ўйин ҳаракатларини бажаришни такомиллаштириш воситалари тўғрисида айтиб ўтиш лозим. Спортга тайёргарлик кўриш усулининг асосийси ораликдир. Шунинг учун баскетболда уни қўллаш универсал характерда бўлгани сабабли у бошқа қисмда кўриб чиқилади.

Биз томондан таклиф этилаётган техник тайёргарлик (ҳаракатларнинг аниқлиги)нинг такомиллаштириш усули тезлик тайёргарлигидаги ўзига хос контраст усулдир. Бу ҳолатда уни бажарилиши шароитининг (тепаликка ва тепаликдан чопишни қўшиб олиб бориш, тўсиқлар оша сакраш ва чопиш) кескин равишда ажралиб турувчи аниқ машқларда кўриниб туради.

Махсус машқлар кўпгина ҳолларда машқлар шароитини мусобақа фаолиятларига яқинлаштириб ўтказилган ўйинлар усулида қўлланилади.

Тезлик тайёргарликнинг асосий услубий фазилати шундаки, уни қўллаш чарчаш ва бир хиллик (монотон) омиллари воситаларининг йўқлигидадир. Баскетболчи хаяжонланиш даражасининг қулайлиги билан ва тезлик машқларини бажаришга ҳоҳиш билан характерланадиган “руҳий бирдамлик” ҳолатида бўлиши лозим.

Бир неча марта бажарилган стереотип ихтисослаштирилган характерлантирувчи иш “ўта барқарорлик”ка олиб келади, маълум ҳаракатлантирувчи тузилмани ва тезкорлик – куч сифатларни келтириб чиқаради.

Ноанъанавий тезкорлик – кучга тайёргарлик кўриш воситаси билан бир қаторда баскетболда функционал тайёргарлик “среднегорья” шароитида “баландлик ўйини” асосида оригинал функционал усул ишлаб чиқилган. Усул асосида баландликларни зинама зина ўзгариши, машқ қилиш фаолияти давомида ўтилиб боради.

Среднегорья турини ўргатишда денгиз паст-баландлик даражаси баландлигини ўзгаришини зинама-зина йўли, ҳар хил йўналиши, ҳажми ва

машқ қилишнинг тезлигини, машққилиш жараёнини самарадорлигини ошириш, шунда шахсий кўникма муддатлари қисқариши зарбдор машқ қилишдан фойдаланиш, буларнинг жами спортчиларни ҳаракатлантирувчи ва психологик имкониятини амалга оширади, шунингдек, ихтисослаштирилган машқларни техник тактика маҳоратини такомиллаштиришда самарадорлигини оширади.

“Баландлик ўйини” усулини машқ қилиш жараёнини ўтказиш ва ташкил этиш ўз ичига параллел тарзда тезкорлик-куч ва техник-тактикага тайёрлашни қўшади. Ва мусобақа фаолияти муддатини узайтириш самарадорлигини беради.

Анъанавий ва ноанъанавий воситалар ва атлетикага тайёрлаш усулларини комплекс қўллаш сезиларли ижобий натижалар беради, шунда баскетболчиларнинг тайёргарлик даражаси иш билан бирга атлетика тайёргарлиги учун машқ қилиш вақтини қисқартиради.

Малакали баскетболчиларни тайёрлаш тузилмасида техникавий тайёрлаш “алоқа боғловчи бўғин” сифатида бўлади, буни айтиб ўтиш жоиздир. Малакали баскетболчиларни машқ қилиш назарияси ва амалиётида техник тайёргарликнинг тўртта етакчи усули тузилган.

Усулни мураккаблаштириш ўз ичига характерли бўшлиқни қисқартириш шароитида ишини бажарилиши ва ҳаракатлантирувчи масалалар вақтинини амалга оширади. Бошланғич ва сўнгги вазиятни, техника иш палласини мураккаблаштириш, техника усулининг умумий тузилмасида тезлик даражаси ва тартибининг алоҳида палласини ўзгариши, алоҳида паллаларнинг тезлигини ошиши ҳамда усуллар барчасида акс этади.

Асосий техник усулни такомиллаштиришда – сакраб отишда қуйидаги ўйин вазиятлари хили ажралади – булар ҳимоячини қаршилик кўрсатиш даражаси билан аниқланади.

1. Ҳимоячи ҳужумчидан деярли узоқда туради, ирғишни бажаришда одатдаги характерли тўсиқ йўқ, - яъни ирғиш “идеал” шароитда бажарилади.

2. Ҳимоячи ҳужумчига тезлик билан яқинлашади, ирғишни бажарувчи билан алоқаси ўткир хавфи пайдо бўлмоқда ёкт коптокни бекитмоқчи, шунда ҳужумчи одатдагидай коптокни тезроқ ташлаши мақсадга мувофиқдир.

3. Баланд бўйли “сакровчи” ҳимоячи ҳужумчига ҳомийлик қилмоқда яқин масофада, ўзини шериклари сақлаган ҳолда ўйин шароити пайдо бўлди, шунда ҳужумчи коптокни траектория билиндлигида танлашга мажбур.

4. Ҳимоячини қаршилиги заифлашганини пойлаб ҳужумчи ирғишни масофадан бажаради, деярли максимал узоқликдан.

Техника тайёргарликни ушбу усуллари тезликни ҳаракатлантиришни такомиллаштириш билин бирга контраст усули қўлланилади.

Ушбу усулнинг физиологик асоси мускулларнинг сезувчанлиги ва анализатор тартиби вазифасини контраст ўзгариш йўли билан бўшлиқ вақтинчалик ва оғирлик параметрлари ҳаракат бошқарув объектини ўз ичига олади.(айлана, копток). Ушбу усул қўлланилганда айлана диаметрини кичрайгани айнан ифода этилади, коптокни катталиги ва оғирлиги ўзгаради, кўриш назоратидан сунъий равишда чегараланади. Контраст усулининг бирдан-бир қўшимча самараси, ҳаракатларни аниқлигини такомиллаштиришдан ташқари, тезкорлик-куч дифференциал аниқликда кўтарилиши негизи натижасида бўлади.

Маълум бўлган усулларда таъсир кўрсатувчи имкон бориचा ишлаш усули малакали баскетболчиларни тайёрлашда ташкил этилган. Уни амалиётда қўллаш, кўникиш механизмлари кўпинча характерга ва машқ қилиш воситаларини тезлик билан қўллашга асосланган. Машқ қилишни самараси спортчини тайёргарлик даражаси ўсиши, ушбу восита орқали эришилган бўлишига қарамасдан.

Техник машқларни бир неча бор бажарилганда худди шундай юқори-стабил ҳаракатлантирувчи дастурлар кузатилиши мумкин, баскетболчиларни атлетик тайёргарлиги сингари (“тезлик тўсик”) техника тайёргарлигида

“бўшашганлик”га қарши ўхшаш тўсиққа “имкон борича” техник ҳаракатни бажариш ҳисобига эришилади.

Спортчиларни техника маҳорати усулини такомиллаштириш борасида тўхталсак, шуни таъкидлаш лозимки, усулларни заҳирасини кенглигига қарамасдан, мураббийлар ихтиёрида мавжуд бўлган, уларнинг кўпчилиги ҳажми бўйича жисмоний ва психологик вазифаларни талаб қилади, бу эса ўз навбатида нафақат машқ қилиш ишини узайтиришни, балки техник тайёргарликда ноанъанавий воситаларни излашга имкон беради.

Замонавий баскетболда “техник-тактик маҳорат” умумий тушунчани жорий қилиш восита ва усуллардан фойдаланиш кўзда тутилади, амалда кенг даражада техника ҳамда тактик тайёргарлик кўриш масалаларини ҳал этади.

Моделлашган ушлаб асосини ва моделлашган усулларда ўйин фаолиятида конкрет команда ёки ўйинчига суянади.

Аниқ рақибнинг ўйини моделлаштирилади, бунинг учун машқ матчларида вақтинчалик бўғинлар тузилади ёки махсустайёргарлик кўрган спарринг-шериклар таклиф этилади, улар конкрет матчларда келгуси шеригининг энг қулай бўлган тактик режаси асосида ҳаракат қиладилар. Мураббий, келгуси рақибнинг тез-тез қўллайдиган услублари тўғрисидаги олдиндан разведка бўйича тактик тартиб ва турига эга бўлиб, ўзининг ўйинчилари учун хужум ва ҳимоя қисми режасини конкрет ишлаб чиқади.

Яқинлашиб келаётган келгуси мусобақаларда баскетболчиларга танланган усулларни техник шароитда синаб кўриш учун мураббий унинг уйғунлик ва тезлигини ҳисобга олиб заҳира таркибига келгуси рақибнинг ёқтирган тактик режасида ҳисобга олишни топширади. Шерикларининг қаршилиқ ҳаракати жадаллиги у таклиф этган тактик схема доирасида максимал бўлиши керак. Бунда, спортчини ижодий мустақиллигини муваффақиятли ривожлантириш учун унга маълум тактик топшириқ таклиф этиб, техник усул ва ўзаро усулларни кўрсатилади. Шу билан бир вақтда спортчига четдан айтиб турмасдан ўзи ҳал эта олиши масаласи қўйилади.

Бошқа йўналишга ўтказиш усули тактик усулни алмашишидан фойдаланиш ва олдиндан белгиланган сигналлар қабулига асосланади. Бу ерда спортчиларга секин-аста сигнал қабул қилишни мураккаблаштириб бориш, товушдан кўришга ўтиш, биттадан тартиб сигналларга, тўғри танлаш ва ҳисобга олишни талаб қилиш тавсия этилади. Бундан ташқари, секин-аста машқ қилишнинг боришида аралашмаслик учун, мураббий олдиндан шундай ҳолатни белгилаши мумкинки, зудлик билан тактик ҳаракатни ўзгартириш сигнали мусобақа пайтида келиб чиқадиган маълум ҳолларда, машқ қилишда масалан, таркиб қоида бўйича, рақиб саватига ҳар бир жарима ирғишидан кейин, бутун майдон бўйича зудлик билан шахсий ҳомийликка ўтадилар, ўзининг саватига жарима ирғишидан сўнг эса – яна майдонини ҳимоясига ўтади ва ҳоказо.

Мусобақалардаги вазият кутилмаганда ўзгаради ёки рақиб бирдан янги тактик тартиб қўлласа, спортчиларни қарши усулга тезкорлик билан ўтишга катта қийинчиликлар туғдиради. Ва махсус тайёргарликни талаб қилади.

Мусобақа олдидан тайёргарлик кўриш даврида қисқа вақт ичида турли хилдаги тактик тартибга эга булган рақиблар билан бир қатор назорат ўйинлар ўтказиш тавсия этилади.

Ажратилган вақт шароитида бир-биридан кескин фарқ қилувчи рақиблар ҳаракати спортчиларни тезкорлик билан ижодий бошқа йўлга ўтишига мажбур этади.

Баскетболчиларни тайёрлашда ўйин топшириқларини мураккаблаштириш усули тушунтириш усулидан устун келадиган таъсирни ўтказиши конкрет тартиби бўлади. Бу айнан ўйин топшириқларини мураккаблаштиришни кўзда тутаяди. Шунда спортчиларни лимитни кўпайиши шароитида поератив масалаларни ҳал этиш зарурати олдига қўяди. Булар: вақт лимити, бўшлиқ лимити, рақибнинг қаршилиги, конкрет ҳаракатнинг тезлик натижаси баҳоси, машққилиш шароитининг конкрет ўйин вазияти (масаласи) қарорининг ўзгариши.

Тактик масалаларни шахсий ҳал этиш талаби ўсганлигини ҳисобга олиб, тактик тайёргарликнинг шахсий элементларини ҳар томонлама такомиллаштириб бориш лозим. Усулларни ўрганишнинг биринчи босқичида умумий тушунча ва маълум тактик ҳаракатни ўргатиш зарур. “Каттик” каналлар ва “блоклар” масалалари ҳал этилишини шакллантирувчи иккинчи босқичда эса, бу ерда баскетболчини шахсий ва типик хусусиятларини ҳисобга олиш зарур. “Блок” учун ҳал этиш чоғида тезкорлик билан фикр юритувчи яхши қобилиятга эга булган спортчи тўғри келади, ҳал этилган “блок”ни амалга ошириш учун яхши мувофиқлаштирувчи сенсомотор спортчи зарур. Учинчи босқичда ушбу каналларни кенгайтиришга тегишли (бир хил бўлган тактик схемани излаш). Шунда, бир томондан баскетболчини шахсий фазилатини, иккинчи томондан ўйиннинг характерига, ушбу командага хос равишда, тўртинчи босқичда, мазкур ўйиннинг тартибида тактик воситаларнинг торайиши қайтади, лекин энди бутунлай янги даражада. Айниқса, бу тактик вазиятдан “чиқиш” хилини излаб топишга тегишли. Янги тактик усулларни барча босқичлари ўрганилгандан сўнг, ўйинчиларда импровизацияни ривожлантириш қабул қилинган тактик усул рамакасида ва улардаги психик махсус қобилияти доирасида такомиллаштиришга алоҳида эътиборни қаратиш лозим.

Машқ қилиш жараёнида шундай услубий ёндошишга алоҳида эътибор бериш лозимки, унда спортчилар ўзининг ҳар бир тактик усулини англашга асосланиши керак. Бунинг учун усулни такомиллаштириш жараёнида уни тўхтатиш мақсадга мувофиқ бўлиб, унда ҳар бир ўйинчи наинки, ўзининг шахсий ҳаракатига балки уларни кейинги ривожланишини олдиндан айта била олсин. Ушбу усул комбинациянинг давомида ўйинлар вазифасини бошқайўлга қўйиш ва ҳаракатни давомийлигини янги ўйин турини бойитиши мумкин.

Замонавий футболнинг асоий ғояларидан бири “алоқани” ва қаттиқ қаршилиқни кўпайиши, бу ҳакамлар томондан рағбатлантирилади,

шунингдек ўйиннинг психик жиддийлиги ошганда, уларни “тенглаштириш” синфи, командани ўйини юқори даража натижаларига хосдир.

Амалиётда барпо этилган тактик ва психологик қаршиликка зарур бўлган шароитни яратиш борасида бир неча мисоллар келтирамиз.

1). Уйин машқларини ортишини ўсиши ва ҳажмини кўпайиши, баскетболчилар назорат техник ва тактик масалаларни фаол қаршилик кўрсатиш давомида ечадилар.

2). Бир неча мартаоралиқдаги машқ ўйинида маррага етиб келиш пайтида, мураббий ўйинчиларга тўсатдан, ўйин томом бўлишига оз вақт қолганини хабар қилганда, команда ҳисобни минимал юқори ушлаб туришда қатор тактик масалаларни ҳал этиши керак.

3). Машқ ўйинларини турли гандикап рақиблар билан ўтказганда, команда рақиб томондан фораи катталигини билмай туриб, эришилган юқори ҳисобдан қатъий назар ўйин охиригача фаол ҳаракат қилишга мажбур бўлади.

4). Ирғиш пайтида томошабинларнинг сохта шовқини (ёки акси тўла жимжитлик бўлса) ирғиш пайтидаги томошабинларни тўсиғи, шунда ўйинчи ҳеч қандай шароитга қарамасдан, ирғишни диққатлик билан бажариши шарт.

5). “Бир киши ҳамма учун” деган қонидани киритиб, битта ўйинчига бир қатор жарима ёки машқ охирида ирғиш учун бериладиган таклифлар киритилганда у аниқ бажарса, шунда бутун команда шу заҳотиёқ душга бориши мумкин, лекин ўйинчи хато отса, шунда командадагиларнинг барчаси “жазони тортиб” зал буйлаб бир неча бор сапчишларни амалга оширадилар, сўнг бошка ўйинчи шу шартлар билан юқорида айтиб ўтилганларни бажаради, шунда сапчишлар кейинги хато отишда қисқаради. Тактик тайёргарликни такомиллаштиришдаги заҳира изланишда ҳар бир конкрет ўйинчининг индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб максимал ишлатишга асосланади. Бу ерда ечилмаган масалалар ҳали кўп. Амалиётдан бир мисол, бир пайтда қабул қилинган умумий услуб бўйича марказ ўйинчиларидан бирини тактик хусусиятларини такомиллаштиришга

талайгина куч ишлатилган. Бошида спортчини орқада қолишини “тактик хусусиятлари” йўқлигидан деган фикр билдирилди. Фактгина чуқур психологик-педагогик текшириш аниқлашга имкон берди. Ушбу спортчи оператив масалаларни тез вааниқ ҳал этади, лекин ахборотни қабул қилиш тезлиги етарли эмас, эътибори тор доирали эканлиги билан ажралиб туради.

Тактик тайёргарлик пайтида акцентлар алмашганда спортчини маҳоратини яхшилишга имкон беради. Спортчиларни ҳар томонлама ўрганилганда, ҳар бир кучли томондан максимал тўлиқ фойдаланиш ва қолоқ бўғинлар билан тўлдириш – малакали баскетболчиларни тактик тайёрлашни такомиллаштиришни ягона оптимал йўлидир.

Дам олиш ва иш вақти нисбатига боғлиқ бўлган иш юклатилишининг асосий ўзгарувчанлиги турлари маълум: ўзгаришсиз дам олиш пайтида иш вақти машқдан-машққа ортибборади, иш вақти доимо, дам олиш вақти қисқаради, иш вақти ошиб боради, дам олиш вақтини қисқаргани ҳисобига ва ҳоказо.

Ўйин ҳаракатини фаолияти характери шартлари, баскетболда оралик услубини амалга ошириш ўзига хос хусусиятга эга. Махсус машқларни бажаришда баскетболчилар оралик машқига учта асосий усул тақдим этилади.

“Юмшоқ” оралик машқ нисбатан деярли узоқ ишни 10 дақиқагача диапозонида, 10 сониядан 1 дақиқагача дам олиш оралиғи билан. Одатда, айланага ирғишни аниқлигини такомиллаштириш машқлари қўлланилади. Ушбу усул қуйидагича конкрет амалга оширилади.

Баскетболчи жуфтликда ишлаганда маълум нишонга тегиш топшириғини, маълум айланалар сони кетма-кет бажариши лозим. Бошқа айланагаўтишда дам олиш 10 сонияни ташкил этади, лекин топшириқнинг маълум қисмини бажарганда (5 та айлана) – 1 дақиқагача, топшириқнинг иккинчи қисмида дам олиш оралиғи қисқаради. Бундай иш одатда ўрта жадал тартибда 10 сонияда 22-24 марта томир уришида амалга оширилади.

“Қаттиқ” оралиқ машқ қилишда 1-2 дақиқалик ишни алмаштириб максимал жадаллик билан бир хил оралиқ дам олишни ўз ичига олади. Комплекс такомиллаштириш техникасини максимал тезлик билан бажарилиши машқи турида амалга оширилади. Кейинги серия машқларида маълум тиклашга зид фонида бажарилади. (томир уришининг тезлиги биринчи уриш сериясида 10 сонияда 25-26 уриш, охирги сериядан олдин 26-28, ундан сўнг 29-31).

Машқ қилишнинг бундай усули махсус тайёргарлик кўриш босқичида ва МЦ уришда тайёргарликнинг барча босқичида қўлланилади.

“Форчекинг” усулидаги оралиқ машқ. Максимал жадалликда ”бир хил бўлмаган” вазнда машқлар бажарилади. Баскетболда машқ ўйинлари, рақибни фаол қаршилик ҳаракатланиши ва психик потенциаллигига нисбатан қисқа оралиқ вақтда такрорланмасдан бажарилади. Қоидаларда кўзда тутилганидек ҳужум учун 30 сония лимит, бундай машқни бажариш 25-27 сония. Томир уришининг индивидуал характерга эга. Машқ қилишганлик ва илгариги иш фактори билан шартлашади. Бу каби машқлар мусобақа олдидан бўладиган босқичга характерлидир.

Охирги пайтда баскетболчиларни тайёрлашда айланма машқ қилиш анъанавий услуб бўлиб қолди. Бу ҳолатда айланма машқ қилиш – бу машғулотларни маълум услубий ташкилий усули, унинг асосига машқ қилишнинг такоро – ўзгарувчан услуби қўйилган.

Айланмамашқ қилиш комплекс машқ қилишнинг ўтказилишидан иборат бўлиб, “станция” навбатини давом эттирувчи тартибида бажарилади. Малакали футболчилдарни тайёрлашда, одатда, нафақат жисмоний машқлардан фойдаланилади, балки техник тайёргарликдан ҳам фойдаланилади, шу билан бирга алоҳида машғулотлар у ёки бу тайёргарлик кўринишида ўтади. Аниқ пайтдаги боғлиқликка таъсир кўрсатиши, шу билан ажралиб турадики, боғлиқлик машқ қилишни таққослаганда, тоза ҳолатдаги таъсири бир йўла қатъий эмас, балки кетма-кетлиги ўринлидир. Айланма машқ қилишни қўллаш шуни кўрсатдики, малакали баскетболчиларни

тайёрлашда дам олиш ва такрорлаш сонини (иш вақтини эмас) қатъий коидалар билан белгилаш зарур, бу ҳолда адаптация захираси ишлатишига шароит яратилади, яъни баскетболчиларни қобиляти машқ қилишнинг таъсирида янғисига, жисмоний ва техника тайёргарлигида янада юқори даражали бўлади.

Машқлар мажмуи ва айланма машқларни жисмоний тайёргарлик акценти воситаси махсус машқда баскетболда, шунингдек бошқа спорт турида ёрдамчи машқлар қўлланилади. Иш билан бандлик регламенти машқ қилиш мажмуига, асосий компонент такомиллаштирилиши ишчанлигига машқ қилишнинг давомийлигига, уларни жадаллигига, такрорлаш сонига, қатъий кетма-кетлигига ва иш билан бандлигига маълум ораликда дам олишида алоҳида станциялар каби айланмаларга асосланади.

Интеграл тайёргарликнинг маҳоратини таърифланишини мувофиқлаштирувчи вamusобақа фаолиятида амалга оширувчи ҳар томонлама техника, жисмоний, тактик, психик ва бирлаштирувчи тайёргарлик сифатида хизмат қилади ва эҳтимол спортчини муҳим мусобақаларга тайёргарлигини янада аҳамиятли томонларидан биридир.

Спорт машғулотларининг муҳим муаммоларидан бири, бу машқ қилиш жараёнида аналитик ва синтез ёндошишни бирга олиб боришдадир. Биринчиси алоҳида сифатларини ёки тайёргарлик томонларини такомиллаштириш мақсадини кўзлайди, иккинчиси эса – мусобақалар фаолиятида барча томонларнинг тайёргарлигини жипслашган мажмуини намоён бўлишини таъминлайди.

Бунинг натижасида машғулотларнинг бир қисми, синтезни турли хилдаги сифати бажарилади ва мусобақа машқларини бир бутун маҳоратини ҳисобга олиб, унинг ажралмас қисмини ташкил этади.

Интеграл тайёргарлик кўриш деганда, бирлашишга йўналтирилган, мувофиқлаштириш ва амалга ошириш шароитидаги машқ қилиш ва мусобақа фаолиятини ҳар томонлама тайёргарлигини, сифат ва маҳоратини тор йўналишли воситани таъминловчи восита жараёни деб тушуниш лозим.

Тўлиқ ва ҳар томонлама интеграл тайёргарлик кўриш учун шахсий, гуруҳли ва командалари техник-тактик фаолиятни такомиллаштириш лозим ва вазифалар доирасида барча имкониятларни сафарбар қилиб, бутун ўйин давомида умумий юқори даражада маҳоратини таъминлаш мақсадида максимал фаоллиги даврини заифлашганлигига нисбатан бошқа йўлга ўтишидир. Интеграл тайёргарликнинг самарадорлигини турли хилдаги услубий усуллар, содаллаштирувчи ёки мусобақа фаолиятини жадаллаштириб кўтариш мумкин.

СПОРТ ФАОЛИЯТИНИ МОДЕЛЛАШТИРИШ.

Ҳозирги пайтда, баскетболда, кўпгина ўрта даражадаги усталар орасида «Юлдузлар» яъни, юқори квалификацияли усталар жуда кам тарбияланаяпти. Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, тайёргарлик услублари мазмуни спорт маҳоратининг ўсиши юзасидан сифат томонга эмас, сон томонга ўзгармокда.

Адабиётда янги ўрганаётганлар, разряддилар учун зарур бўлган тайёрлашнинг маълум қонуниятлари ажратилади. Шу қонуниятлардан келиб

чиқиб, таълим-тарбия усуллари тавсия қилинади. Лекин шу билан бирга илмий-услубий адабиётда ҳам, амалиётда ҳам олий малакали спортчилар маҳоратларини, уларни тараққий қилдириш услубларини ўрганиш, ривожлантириш имконини берувчи текшириш ва тадқиқод ишлари жуда кам кузатилади. Шундай хулосага келиш мумкинки, олий табақали спортчилар малакасини ошириш оддий табақали спортчилар малакасини ошириш учун қўлланиладиган тренировка услубларидан фарқ қилувчи ўзига хос тренировка услубларини талаб қилади. Янги ўрганаётганлар учун аниқ илмий асосланган таълим услублари бўлгани каби, олий табақа баскетболчиларини тайёрлаш учун ҳам махсус тайёрлов услублари бўлиши керак. Илм-фаннинг замонавий ривожланишида «асосий» ва «амалий» деган тушунчаларни қайта кўриб чиқиш жоиздир. Агар илгари фақат табиий ва аниқ фанлар асосий деб ҳисобланган бўлса, ҳозир билимнинг ҳар бир соҳасини асосий ва амалий нуқтаи назардан таърифлаш мумкин. «Спорт тренировкаси асослари»дек асосий фан учун баскетболда тренировка асослари каби амалий шаҳобча ҳам характерли. Бу ерда биз умумдан хусусийга, яъни алоҳида олинган спорт турига ўтишни кузатамиз. Кўп тармоқли тизимни тартибга солишнинг махсус усулларидан бири бошқарувдир. Бу демак системани нормал ривожланиши ва тараққий қилинишини таъминловчи кўриниш жиҳатдан турли туман тармоқлар алоқаси йўллари. Масалан: Баскетболчилар тренировкаси воситалари ва тренировка даржаси кўрсаткичлари орасидаги алоқани аниқлаш баскетболчиларни маълум даврдаги тайёргарлигини бошқариш воситасидир. Системали ёндошишни ифодалашни амалий аниқлаш учун системали таҳлил аппаратининг айрим элементларини ажратиб кўрсатиш зарур, яъни:

- амалдаги элементлар: тренировка машғулоти микрочикл, босқич, ОФП, СФП омиллари, тактик, техник ўйин тайёргарлиги;
- баскетболчиларнинг тайёргарлилик кўрсаткичлари, жисмоний тайёргарлилик даражаси, техник тайёргарлиги, руҳий тараққиёт даражаси, ўйин фаолияти фойдалилиги;

- алоҳида тренировка машғулотлари элеменлари билан микроцикл ва босқичлар орасидаги алоқа; ўйин фаолияти фойдалилиги кўрсаткичи бўлмиш махсус тест натижалари кўринишидаги ва тайёргарлилик воситалари орасидаги алоқа;
- тузум (система): тренировкалар мазмунини аниқловчи ўзаро алоқадор элементлар мажмуи;
- тузилиши (структура): жадвалий ва график тасвирдаги барча алоқалар.
- Киришлар: машқ қилдирувчи таъсир;
- Чиқишлар: баскетболчининг тайёргарлик кўрсаткичлари.

Берилган ифодалар баскетболда спорт маҳоратини шаклланиши асосий қонуниятларининг таҳлили вақтида қўлланилади; тайёргарликнинг конкрет услуб ва воситалари таҳлили вақтида; «кириш» ва «чиқиш»ларнинг хусусиятларини ҳисобга олиш ва режалаштириш вақтида ҳам қўлланилади.

Спортчининг кўпгина олимпия турлари каби баскетбол учун ҳам спортчиларнинг жисмоний ва техник даражасини маълум мақсадга мувофиқ даражагача кўтариш характерлидир. Кейинчалик эса спорт такомиллаштириш резервлари объектив ва субъектив сабабларга кўра бири-биридан ортда қолаётган тактик ва руҳий системаларни ривожлантиришга қаратилади.

Баскетболда малакали баскетболчиларни тайёрлаш бир система-тузум деб қаралса, баскетболчининг атлетик, техник, тактик, психологик каби тайёргарлиги мана шу системанинг хусусийлиги, турлари (подсистема) деб қаралади.(шаҳобча)

Бу шаҳобчаларнинг сифатий тузулишига мувофиқ ёндошилса, кўйидаги ўзаро алоқадор элементлар кўзга ташланади: спорт ютуқлари тахмини (прогноз) кучли спортчилар таърифномаларини тартибга солишда, самарали, спорт тренировкалари услублари устозлар билим ва маҳоратини ошириш, моддий техник таъминот. Бу элементлар орасида алоҳида қизиқишни «Спорт тренировкаси услуги» деб номланган шаҳобча ташкил

килади. Унинг тузилиши эса бошқа элементларни аҳволини мумкин қадар аниқлайди. Шунини таъкидлаб ўтиш зарурки, баскетболчиларнинг мусобақалари фаолиятини оширишда аҳамиятга эга бўлган компонентларнинг даражасини тартибга солинганлиги эътиборга моликдир. Шунинг учун тренировка жараёни вазифаларини ҳал қилишда иккита зарур жиҳатни кўриб чиқиш зарур. Бу, биринчидан, тренировка даража миқдорини бошқариш; иккинчидан, тренировка воситалари бошқаруви (яъни, воситалар йуналишини тўғри танлай билиш; спортчи тайёргарчилиги турли даражасида). Тайёргарчилик системасини ривожлантириш учун тренировкаларнинг янги ва «эски» принципларини мувофиқлаштириб ола билиш муҳимдир.

Асосий принцип сифатида тайёргарлик жараёнини кучайтириш принципини ажратиб кўрсатиш зарур. Кейинги йилларда тренировка ишларини қатъий аниқланган кучайтириш орқалигина техник ва жисмоний тайёргарликда махсусус шлар мумкинлиги аниқланган.

Малакали баскетболчилар тренировка фаолиятини таҳлил қилиш шунини кўрсатаётгани, улар ҳар доим ҳам замонавий талабларга жавоб берувчи машқларни бажармаяптилар. Кўпинча бир хил, кишини чарчатувчи машқ турлари қўлланиляпти. Бу эса замонавий баскетболчига хос бўлган: ҳаракат тезлигини тез ўзгартира олиш, нисбатан қисқа муддатли хотиржам ҳаракатлар, умумий кескинлик, тез бўшатишлик хислатларини тарбиялай олмайди. Тренировкаларнинг номуносиблигини келтириб чиқаради. Тренировка азни умумийлигини оширишда тренировка турларини, айниқса, унинг кучини ошириш, спорт маҳоратини оширишда анча фойдали бўлиши қайд этилади.

Динамик адаптация принципи эса спортчини организми адаптация фаолиятига салбий таъсир қилувчи оғир стратегик шарт-шароитларни инкор этади. Спорт тараққиёти жараёнида спортчилар организмидаги функционал тузум, техник малакари узоқ давом этувчи вақтинча таъсирга берилади, натижада айрим функционал системаларнинг нормадан ортиқ мослашуви

вужудга келади. Бу ҳолат эса олий табақа спортчилар тайёргарлигида янги восита ва услублар қидириш зарурлигини кўрсатади.

Ҳозирги вақтда малакали спортчилар тайёрлаш ва унинг баъзи асосий ўлчовлари муҳимлашди. Анча йиллар давомида тренировка ва мусобақалар миқдори умумий ҳажми ўзгаришсиз қолган эди: бошқа ўлчовлар бўйича лимит: кунига (теореяни қўшганда) етти соатгача 3-4 тренировка марказлашган тайёргарчилик, микроцикл тузуми «4-1» ва «3-1» схемасига асосланган. Лекин шу ўлчовлар орасида: иш ва дам олиш, умумий ва махсус тайёргарчилик, атлетик, техник-тактик ва ўйин тайёргарчилик, ўйин фаолиятини ривожлантириш билан сифат ўзгариши услублари ва анъанавий, ноанъавий воситалари орасидан мосларини топа билиш зарур.

Баъзи ўлчовлар бўйича нагрукани ўстириш энди фойда бермай кўяпти. Баскетболчининг динамик адаптоцияси жараёнини тренировкалар вақтида мослаштириш учун тренировка ҳажмини ялпи ўстириш эмас, адаптация механизмини рағбатлантирувчи индивидуал шароитлар яратиш фойдалироқдир.

Тайёргарликнинг турли поғоналарида тренировка нагрукаларига мослашишнинг уч босқичи кузатилади. I босқичда психологик ноқулайликнинг ўсиши, мослашиши реакцияларининг номуносивалиги билан таърифланади.

Бу босқичда айниқса, махсус жисмоний тайёргарлик воситалари муносабатларининг мувофиқлиги жуда хавфлидир. Кўпгина уста баскетболчи жамоа тренерлари мана шу босқичга кўпроқ эътибор қаратадилар, яъни бу босқичда ОФП воситалари керагидан ортиқ ишлатилади-ки, юқори табақали баскетболчилар билан бу тарзда ишлаш мумкин эмас. Иккинчи босқичда тренировка ҳажмига мослашиш юрак-қон ва нафас йўллари системасини сафарбар қилиши билан характерланади.

Баландбўйлилик концепцияси. Кўпгина МНС ҳолати нерв-мушкул аппаратини ва бошқаларни ўрганиш натижасида ўтказилган илмий текширишлар шуни кўрсатадики, ёш ривожланишнинг турли босқичларидан

патологик ўзгаришсиз ўтган яхши спорт тайёргарлигига эга бўлган баланд бўйли йигитчалар бўйлари нисбатан паст бўлган спортчилардан ҳаракат тезлигида, тактик фикрлашда ижро маҳоратида сира кам эмаслар.

Тафаккур концепцияси. Баскетболчиларни теоретик тайёргарчилигини режали олиб боришни назарда тутди. Уларда умумжамоа ва индивидуал тактикаси услуб ва усулларни тўғри тушуниш малакасини тарбиялайди. «Тренер-спортчи» ижодий жуфтлик тактик фаолиятни янги йўллари очади. Тактиканинг янги йўл ва услублари эса ўз навбатида спортчининг интеллект сифатларининг ривожланишини таъминлайди. Бу сифатларнинг ривожланиши эса спортчининг мусобақалар вақтида юз берадиган ғайриодатий ҳодисаларни, жамоа ичида ўз ўрни ва вазифаларини фикрлаб, вақт танқислигида тўғри мулоҳаза қилишга имкон яратади. Баскетбол оператив характерга эга бўлган фаолият туридир: бу ўйин ғайриодатий шароитларда, қатъий чегараланган вақт ичида ўтиб оператив ечимлар рақиб томонидан таъсир қилаётган куч таъсирида қабул қилинади ва амалга оширилади. Бу эса сапортчининг тез фикрлаш, информацияни қайта ишлаш айна вақтдаги воқеа-ҳодисаларни тўғри таҳлили қилиш каби қобилиятларига кучайтирилган талаб қўяди. Тренер томонидан мана шу хусусиятларга етарли баҳо берилмаслиги спортчи томонидан ўйин даврида келаётган тартибсиз маълумотларни қайта ишлашга керагидан ортиқ вақтни талаб қилади.

Моделлаштириш концепцияси. Бу концепция малакали спортчилар тайёрлашда асосийларидан бири ҳисобланади. Баскетболда ўз хусусиятига эга ва қуйидагича ифодаланади. Кучли спортчилар моделлари, жамоа моделлари ва рақиб жамоа моделлари ишлаб чиқилган. Баскетболда юқори спорт маҳорати даражасида «контур моделлаштириш» махсус бўлим ҳисобланади ва моделлаштириш жараёнининг якуний олий босқичи ҳисобланади (ўз жамоа модели-рақиб жамоа модели-етакчи рақиб модели хусусиятларини ҳисобга олган контур модел). Умумуслубий ва хусусий принциплар баскетбол учун ўзига хос услубий концепциялар малакали баскетболчилар тайёрлаш ситемасини ифодалайди.

Моделлаштириш услуги конкрет жамоа ёки конкрет ўйинчининг ўйин фаолиятини моделлаштириш принцип ва усулларига асосланади. Маълум рақиб билан ўйин моделлаштирилади. Бунинг учун эса тренировка матчларига вақтинча жамоалар тузилади, ёки махсус тайёрланган, контрол матчларда рақиб жамоа тактик режасига яқинлаштирилган ўйин кўрсата оладиган спарринг-партнерлар таклиф қилинади. Тренер эса бўлажак рақибни кўпроқ қўллайдиган тактик иш услубларидан хабардор бўлган ҳолда ўз ўйинчилари учун ҳужум ва ҳимоя режаларини ишлаб чиқади ва мусобақа олдидан баскетболчиларга бўлажак мусобақа шароитига яқинлаштирилган техник усулларни синаб кўриш учун шароит яратиш мақсадида запасдаги таркибга бўлажак рақиб услубида ўйнашни топширади. Бу ишлар мумкин қадар ҳақиқатга яқинлаштирилиши керак. Шу билан бирга ҳар бир ўйинчидан ўйин давомида юз берадиган баъзи бир масалалар ечимини мустақил топишни талаб қилиш керак.

Ўтиш услуги. Аввалдан келишилган ишоралар орқали тактик комбинация ва усулларни алмаштириш - ўтиш услубидир. Спортчилар томонидан бу ишораларни қабул қилишни оддийдан мураккабга асталлик билан ошириб бориш тавсия этилади. Ўйин давомида мунтазам аралашавермаслик учун тренер илгаридан юз бериши мумкин бўлган ўйин ҳаракатлари ҳам ҳаракат тактикасини ўзгаритиришига ишора бўлишини шартлашиб олиш мумкин. Масалан: жамоа рақиб саватига тўп ташлагандан сўнг тезда бутун майдон бўйича ўйинчиларни шахсий ушлашга ўтади, ўзининг саватига тўп ташлагандан сўнг яна зонали ҳимояга ўтади ва ҳ.к.

Рақиб томонидан тўсатдан янги тактик системани қўлланилиши ёки мусобақада кутилмаган ўзгаришларнинг юз бериши спортчиларга муносиб конт усулларни қўллашда жуда катта қийинчиликлар туғдиради ва махсус тайёргарликни талаб қилади.

Тренер тайёргарчилик машқларида спортчиларни бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга тезда ўтишга мажбур қилувчи «кутилмаган воқеалар»ни қўллаши керак:

1. Шериклар вазифаларида кўзланмаган кутилмаган тактик вариантларни қўллашлари, спортчилар томонидан яхши ўрганилган контр усуллардан фойдаланишлари энг осон ўтишдир;
2. Шериклар яқинда ўрганилган, хали амалда тўлиқ қўлланилмаётган техник вариантларни қўллайдилар;
3. Энг қийин ўтиш ўйинчидан рақиб уларга нотаниш бўлган тактик усулни қўллаётганда талаб қилинади; бунда ўтиш спортчининг бор тажрибасига асосланган ҳолда бўлаётган ҳодисага ижодий ёндошуви зарурияти билан мураккаблашади.

Мусобақа олди боскичида нисбатан кичик вақт оралигида турли тактик системага эга булган рақиб билан бир қатор контрол ўйинлар ўтказиш тавсия этилади. Ўз ҳаракатлари билан бир-бирларидан кескин фарқ қилувчи турли рақиблар билан уйнаш спортчини чегараланган вақт давомида тез ва ижодий ўтишга мажбур қилади.

Ўйин топшириқларини мураккаблаштириш усули интерпретация (тушунтириш) усулларидан бири бўлиб, баскетболчилар тайёргарлигида аниқ шахобчага (подсистема) нисбатан таъсирни оширади. Бу усул спортчилар ўсиб бораётган лимитлар (вақт лимити, рақиб қаршилиги, конкрет ҳаракат натижасини тезда баҳолай олиш, конкрет ўйин вазифаларини ҳал қилишда одатий шартларнинг ўзгариши) шароитида ҳал қилишни мақсад қилиб кўйган ўйин вазифаларини мураккаблаштиришни назарда тутди.

Қуйида тенерлар ўйин вазифаларини мураккаблаштиришда қўлланиладиган бир қатор услубий йўлларни санаб ўтиш мумкин.

1. Агар копток саватга тез ёриб ўтиш натижасидаташланса, ёки актив ўйин натижасида ташланса, жамоага иккита эмас, тўртта очко ёзилиб, копток ҳам шу жамоада қолдирилади;
2. Тез ёриб ўтиш даврида саватга ташланган тўп шу жамоа аъзоларидан камида тўрт киши ташлаш вақтида майдон ўрта чизигини кесиб ўтсагина (рағбатлантиришнинг бошқа барча турлари билан бирга) ҳисобланади;

3. Позициявий ҳужум вақтида савтга тушурилган копток эса тўпучун жангда камида жамоанинг уч ўйинчиси иштирок этса ҳисобланади;

4. Юқоридан уч ўйинчидан биттаси тезлик билан рақиб шити остига етиб бориши учун имкон берилиши биринчи учун тўп узатилишини таъминлайди;

5. «Джабпол» ҳаракатли ўйинини ўтказиш (майдоннинг қарама-қарши томонига, волейбол сеткасининг устидан, шитдан қайтган тўпни, ерга тушмай узатиш) тактикавий ечимлар ҳаракат компонентини мураккаблаштиради.

6. Ҳужум қилаётган команда тўпни ён чизиқлардан ўйинга, тренернинг махсус хабаридан кейин киритиш мумкин; шу орқали 2-4с. микропауза ҳосил бўлади. Бу пауза прессинг қилаётган командага қулай позиция эгаллаш имконини беради ва ҳужумдаги ўйинчиларни «ишлатади».

7. Прессинг давомида ҳимоядаги командага тўпни илиб кетиш учун қўшимча 2 очко белгиланади, баҳсли тўпга етишиш учун ёки рақибнинг техник хатоси учун 1 очко белгиланади.

8. Прессингга қарши ҳужум қилаётган командага ўзининг майдонидан тўпни олиб чиқиш учун 7 сония, бутун ҳужум учун 15 сония берилади.

Тактик вазифаларни индивидуал ҳал қилишда ёшга қўйиладиган талабларни ҳисобга олиб, индивидуал, тактик тайёргарлик элементларини ҳар томонлама ривожлантириш зарур. Бу бўлимни илмий таъминлаш эса ортида қолаётганлардан ҳисобланади. Ва бу соҳада айрим, индивидуал ёндошиш билан боғлиқ бўлган (конкрет тактик ҳаракатларни ўзлаштиришда) услубий тавсияномаларгина бор ҳолос. Маълумки, комбинацияларнинг ўрганишининг биринчи босқичида тактик ҳаракатлар ситемаси ҳақида умумий тушунча ва усуллар берилиши зарур. Масала ечимида «қатъий» каналлар ва «блоклар» шаклландиган иккинчи босқичга келсак бу ерда ҳар бир баскетболчини умумий ва индивидуал хусусиятларини эътиборга олиш зарур, яъни «блклар» (ҳал қилувчи вақт билан боғлиқ бўлганда) учун

оператив фикрлаш қобилиятига эга бўлган; ечимни қўллаш вақтидаги «блокда» эса сенсамотор координациялари яхши ривожланган спортчилар мосдир, учинчи босқичда бу каналларни кенгайтириш керак (ўша тактик схемани бошқа шакллари излаш), бунда бир томондан баскетболчиларнинг индивидуал хусусиятларини, иккинчи томондан шу жамоага хос ўйин характерини эътиборга олиш керак, тўртинчи босқичда мана шу ўйин системаси тактик воситаларининг торайиши юз беради, лекин бу торайиш бутунлай бошқа даражада бўлади. Бу айниқса, тактик вазиятдан «чиқиш» вариантларини излашга алоқадор, янги тактик комбинацияни ўрганишнинг барча босқичлари тугаллангандан кейингина ўйинчиларнинг рухий сифатларини махсус қобилиятлар чегарасида ривожлантиришга, қабул қилинган тактик схема доирасида ривожланишига алоҳида эътибор қаратиш зарур.

Машқ жараёнида спорчининг шахсий ҳаракатларини англай олишига асосланган услубий ёндошувга алоҳида эътибор бериш керак. Бунинг учун комбинацияларни шакллантириш вақтида ҳар бир ўйинчи ўз шахсий ҳаракатларига баҳо бериш бу ҳаракатларнинг ривожини таҳлил қилиб бериш учун ўйинни тўхтатиш мақсадга мувофиқдир. Бу усул яна комбинация давоми ролларга булиниб, янги ўйин амплуасида ўйналса, яна ҳам бойиши мумкин. Замонавий баскетболнинг асосий тенденцияларидан яна бири қатъий қаршилиқни оширишдир. Амалда шаклланган ватактик, психологик қаршилиқка зарур шароит яратувчи бир қанча услубий усулларни қайд этиш мумкин:

1. Баскетболчилар актив қаршилиқ кўрсатиш билан ҳал қилувчи тактик ва техник масалалар жараёнида ўйин машқлари ҳажмини ошириш;
2. Машқ давомида ўйинни бир неча бор тўхтатилиши, бунда тренер кўққисдан ўйинчиларига вақтнинг кам қолганини ва жамоа бир қатор масалаларни ҳал қилиши зарурлигини (ё сезилар сезилмас ғалабани сақлаб қолиши, ё ғолиб чиқаётган рақибни қувиб етишга ҳаракат қилиши зарурлигини) хабар қилади.

3. Үйин охиригача ҳисобдан, ютукдан қатъий назар жамоа актив ҳаракат қилишига мажбур бўлган машқ ўйинларини ўтказди.
4. Томошабинлар шовқини ёки аксинча, сувқуйгандек жим-жит трибуналларга, атроф шароитига эътибор бермай, бутун диққатни тўп ташлашга қаратишни ва тўп ташлашни тарбиялаш;
5. «Бир киши ҳамма учун» қоидасини киритиш ва амал қилиш; бунда бир ўйинчига бир қатор жарима тўпларини ташлаш топширилади, у вазифани беҳато бажарса, бутун жамоа душга киради, агар хатога йўл қўйса, бутун жамоа ҳисоб-китоб қилади, яъни зал теварагида бир неча бор айланади ва яна бошқа ўйинчи шу вазифани бажаришга киришади;

Техник, тактик тайёргарлик ривожлантириш резервларини ахтариш конкрет ўйинчининг индивидуал хусусиятларидан максимал фойдаланишга асосланиши керак. Бунга ўз тажрибамиздан бир мисол келтириш kifoya. Ўз вақтида марказий ўйинчилардан бирининг тактик қобилиятини ривожлантиришга умумқабул қилинган услубдан фойдаланишга жуда кўп куч сарфланган эди. Бу ўйинчининг тактик қобилиятлари йўқ деб ҳисобланар эди.

Кейинчалик чуқур педагогик-психологик текширишлар шуни кўрсатадики, бу спортчи тез ҳаол қилинувчи масалаларни ечишга мохир экан-ку, лекин маълумотларни тез қабул қила олмас экан, диққат доираси нисбатан тор экан. Эътибор унинг тактик тайёргарчилигига қаратилгач, унинг спорт маҳоратининг ошишига ёрдам берди. Демак, ҳар бир спортчининг қобилият малакаларини ҳар томонлама ўрганиш, текшириш, унинг кучли хусусиятларига таяниб, ортда қолаётган хусусиятларини тарбиялаш ўз ижобий натижасини берар экан.

Ўқув-машқ жараёнини режалаштириш ва ташкиллаштириш.

Спорт машқларини режалаштириш - жамоа ёки спортчи тайёргарлиги вазифаларини ҳал қилишнинг изчиллигини таъминловчи ҳаракатлар тизимидир. Бу ҳаракатлар машқлар воситалари, услуб ва шароитларини,

мусобака ва қайта қуришларни ўз ичига олган бир система остига йиғилади. Режалаштириш факатгина тайёргарчилик мазмунинигина эмас, бу жараёни бошқарувини ҳам таъминлайди.

Амалдаги режалаштириш тузумини ва етакчи, олий тоифадаги жамоалар иш фаолиятига оид иш қоғозлари, ҳужжатларни таҳлили шуни кўрсатдики, ҳали режалаштириш тузумини ҳам, бу тузум алоҳида элементларини ҳам ривожлантриш зарур экан.

Машқ жараёнини режалаштиришнинг янги ва нисбатан ривожланган роқ кўриниши спортчиларни мақсадга мувофиқ тайёрлашга асосланган программалаштиришдир. Программалаштиришнинг бошланғич замини сифатида машқларнинг йиллик циклини тузиш ва спортчи ҳолати модели туради. Йиллик цикл доираси машқларнинг катта босқичлари деб аталиб, йиллик машқларнинг аниқ мақсадга мувофиқ дастур-йўналишларга эга.

Усталар жамоаларини тайёрлаш 3 та катта босқичга ажратилади:

I. «Клуб тайёргарчилиги босқичи» деб номланган катта босқич 6 ой (август боши-март ўртаси) давом этади; бу вақтда олий лига ўйинчилари клубда тайёрланадилар. Бу босқич 2 босқичга ажратилади: тайёргарлик; мусобақа.

Ўз вақтида тайёргарчилик даври функционал ва тезлик, кучни тарбияловчи; техник, тактик (сентябрдан 15 кун давомида); мусобака олди тайёргарчилиги (15 кун давомида)ни ўз ичига олади.

Мусобака даври 4 та мезоциклдан иборат: 1) ўйинларни ўз ичига олади. (октябр-декабр) турлар орасида 20 унклик интерваллари бўлган биринчилик ўйинлари; 2) ўз ичига қисқа марказлашган тайёргарлик ва турларни олади; 3) ўз ичига клубда тайёргарлик (4 ҳафта) ва кейинги тур ўйинларини (февралгача); 4) клубда тайёргарликни (20-26 кун) ва турдаги матчларни ўз ичига олади.

«Марказлашган тайёргарчилик босқичи» шартли номи билан аталган катта босқич йилнинг асосий мусобақасига тайёрланиш даврида (март ўртаси апрель бошида 10-12 кун) қайта тиклаш циклини; машқ мусобақа

комплексларини, турнир ва мустақил қайта тиклаш тадбирларини амалга оширади.

«Қўшимча марказлашган тайёргарчилик босқичи» деб аталган катта босқич. У икки мезоциклдан иборат: аниқловчи (установочный) – унинг бошланиши ва давомийлиги йилнинг асосий мусобақалари муддати билан аниқланади; мусобақа текширувчи (текширув турнирларида иштирок этиш). ТСК ва БЭ фарқли ўлароқ УТСда жамоа ривожланиши билан боғлиқ, ўйиннинг янги формалари тайёрланишнинг янги усулларини қўллаш билан боғлиқ стратегик вазифалар ҳал этилади. Замонавий спортнинг бир тенденцияси сифатида режалашни, спорт фаолиятини бошқаришга ҳар томонлама интилиш кўрсатиш мумкин. Бу ўқув-машқ ишларининг хиссадорлик йўналишида аниқ кўринади.

МИНИ-БАСКЕТБОЛ БҮЙИЧА МУСОБАКАНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА УТКАЗИШ.

Кириш.

Анатолий Титчук деган журналист бир воқеани айтиб берган эди. Баскетбол майдончасига бир ғалатироқ одам келиб катталар баскетбол ўйинини бинокол ёрдамида кузатарди. Шуниси қизиқки, у ўйинни биноколни тескарисига ушлаб, яъни майдонни ва ўйинчиларни кичик қилиб кўрсатадиган ҳолда кузатарди. Бу ўйин-майдонча ҳам, ўйинчилар ҳам кичкина ўйинчоқ каби кафтга сиғарди.

Буни кузатаётган томошабин Америкалик ўқитувчи Жей Арчер эди. У ёш болаларга «кичик» баскетболни тухфа қилди. 1948 йилда у 8-12 ёшдаги болалар учун ушбу ўйин бўйича мусобақа ташкил қилди, ҳамда уни Мини-баскетбол деб атади.

Ўйинда катталарни тўпига нисбатан кичикроқ ва енгилроқ тўпдан фойдаланилди, саватлар эса пастроқ жойлаштирилиб, ёш болалар тўпни ташлашларига, шундай қилиб қулайлик яратилди.

Янги ўйинни кенг миқёсда ёйилишига расмий мусобақалар ва телевиденияда баскетбол бўйича махсус чиқишлар катта ёрдам берди.

Айниқса, мини-баскетбол «Катта» баскетбол яхши ривожланган мамлакатларда яхши муваффақиятларга эришди. АҚШ дан сўнг мини баскетбол Канадада, Австралияда, Япония ва бошқа мамлакатларда пайдо бўла бошлади. Бу ерда мини баскетболни афзаллик томонларини тез баҳолай оладилар, ҳамда уни мактабларда ва болалар клубларида, шаҳар ва қишлоқларда ривожлантиришга қарор қилдилар. Тез орада, яъни 1967 йил АҚШда мини-баскетбол бўйича I жаҳон чемпионати бўлиб ўтди. Унда 10 та жамоа қатнашди. 1968 йил бўлиб ўтган халқаро Баскетбол асосиацияси (ФИБА)нинг бутун Жаҳон Конгрессида (Мехико) Мини-баскетболнинг халқаро қўмитаси тузилди. Испаниялик Ансельмо Лопес шу қўмитанинг президенти қилиб, Жей Арчер эса Вице-президенти қилиб сайландилар.

Халқаро Мини-баскетбол қўмитаси чоп этган қўлланмада Мини-баскетбол ўйинини вазифалари ва мақсадлари, ҳамда уни такомиллаштириш йўл-йўриқлари кўрсатилди.

1979 йил Мадридда ўтказилган Мини-баскетбол бўйича халқаро-конгрессда Мини-баскетбол ўйинининг расмий қоидалари қабул қилинди.

Мини-баскетбол Европа Давлатларидан Литва ва Латвия давлатига ўтди. У ерда ўйин қоидалари чоп этилди. Майдончалар, мосламалар асбоб-анжомлар тайёрланди, ўқув гуруҳлари, ҳамда I чи жамоалар ташкил этилди. Литвада «Мини-баскетбол ўйининг» деган плакат яратилиб, унда ўргатиш методикаси ва ўйин мусобақалари ҳақида маълумот берилган.

Собиқ Иттифоқнинг бошқа республикалари ҳам Мини-баскетболни ривожлантиришга қизиққан ҳолда ёндошдилар. 1974 йилдан бошлаб ҳар йили Мини-баскетбол бўйича турнирлар ўтказилиб келиняпти.

Ўйин майдони. Асбоб – анжомлар.

Ўйин майдони тўғри тўртбурчак шаклида бўлиб, узунасига 26м, энига 14м бўлади. Майдоннинг пропорциясини сақлаган ҳолда кичикрок майдончада ҳам ўйин ва мусобақалар ўтказилади.

Мини-баскетбол ўйнаш учун майдонда ён ва эн чизиқлар, марказий доира, марказий чизиқ, чегараланган чизиқлар, жарима тўп ташлашлар чизиқлари чизилади. Жарима чизиқлари шчитнинг юз қисмини майдондаги проекциясидан 4м узокликда бўлиши керак.

Майдонни иккала чеккасига эн чизиқларига параллел ҳолда стационар ёки осма шчитларўрнатилади. Шчитни пастки қирраси майдон юзасидан 2м 35см баландликда туриши керак. Ҳалқа майдонга нисбатан горизонтал ҳолатда 2м 60см баландликда бўлади. Ҳалқани ички диаметри 45 см, унга илинадиган оқ тўрлар узунлиги 40 см.

Тўп шарсимон шаклга эга бўлиб, айланаси узунлиги 60-73 см, оғирлиги 450-500 гр.

Ҳар бир жамоада 12 тадан ўйинчи бўлади. 10 таси асосий ўйинчилар, 2 таси захирадагилардир.

Тренер жамоанинг раҳбари ҳисобланади. У ўйин олдидан қайдномани тўлдиради, асосий ўйинчилар тартибини белгилайди, ўйин давомида танаффуслар олади, ўйинчиларга буйруқ ва маслаҳатлар бериш ҳуқуқига эгадир. Команда сардори унинг ўриндоши, биринчи ёрдамчисидир. Ўйинчилар жамоаларида 2 хил рангдаги формалар бўлиши керак. Яъни 1чи жамоада қизил бўлса, 2чи жамоада оқ ва ҳоказо. Ўйинчилар номерлари 4чи номердан бошланган бўлиши керак. Жамоа сардори майкасидаги номер ёнида «С» ҳарфи бўлиши шарт. Ўйин давомида формани алмаштириш ман қилинади.

Мини-баскетбол бўйича ўтказиладиган мусобақаларда қатнашадилар:

7-8 ёшдаги кичик гуруҳ

9-10 ёшдаги ўрта гуруҳ

11-12 ёшдаги катта гуруҳ.

Ҳар бир ёшдаги гуруҳ учун ўйин вақти ҳар хил:

7-8 ёшдагилар учун 12 минут

9-10 ёшдагилар учун 16 минут

11-12 ёшдагилар учун 24 минут (тоза вақт).

Бир хил ёшдаги жамоа болалари катнашиш учун жамоадаги ўйинчилар иккига «бешлик»ка бўлинади. Биринчи таймда биринчи асосий таркиб ўйинчилари «бешлиги» II таймда иккинчи «бешлик», III таймда хоҳлаган беш ўйинчи асосий таркибдан, IV таймда қолган беш ўйинчилар ўйнайди.

Масалан 9-10 ёшдагиларда ҳам жамоа 2 га бўлинади. I ва III таймда биринчи “бешлик”, II- IV таймда – иккинчи “бешлик” катнашади, ўйнайди.

Ўйинчини алмаштириш фақат асосий таркибдаги ўйинчи бешта шахсий фол ёки жароҳат олган тақдирда алмаштирилади. Жароҳат олганда қайта алмаштиришга рухсат берилади. Заҳирадаги ўйинчи ўйинда 2 таймнинг вақтига тенг муддатидан ортиқ ўйнаши мумкин эмас, ундан кейин у ўйинда иштирок эта олмайди. Ўйинчини алмаштиришлар катнашчилар ёшига мувофиқ амалга оширилади.

Ўйиндан саватга тушган тўп 2 очко билан баҳоланади. Ўйин бирон бир жамоанинг ўйин давомида тўплаган очколар сони кўп бўлганда ғалаба қозониши, тўплаган очколар сони тенг бўлганда эса дурранг билан яқунланиши мумкин.

Мини-баскетболда ғолибни аниқлаш учун, қўшимча вақт берилмайди.

Майдондаги ҳакамлик 2 та ҳакам ўйинчилар қоидаларига риоя қилишини кузатадилар, қоида бузилганда сигнал берадилар. Саватга тушган тўпни қайд қиладилар, ҳамда уни ҳисобга олиш ёки олмасликлари мумкин, жарима тўпи белгилайдилар.

Котиб ўйин қайдномасини тўлдиради, ҳисобни олиб боради, ўйинчи алмашишини тўғри-нотўғрилигини кузатади, шахсий ва жамоа фолларини қайд қилади, дам олишларни белгилайди.

Секундометрист вақтни назорат қилиб, ҳар бир таймни ва танаффусларни тугаганлиги ҳақида, майдондаги ҳакамга хабар беради.

24 секунд вақтни назорат қилувчи секундометрист 24 секунд қоидасига риоя қилишни назорат қилади.

Ўйин ўтказиш қоидалари.

Тўпни узатиш, саватга отиш ёки майдонга бир қўл билан уриб юриш мумкин. Тўпни мушт билан уриш ёки тепиш ман этилади. Тўпга беҳосдан оёқ билан тегиб кетиш хато ҳисобланмайди.

Тўп ўйиндан чиқиб кетди деб қуйидаги ҳолларда:

- майдон ташқарисидаги полга, одамга ёки бирон бир нарсага текканда;
- майдон ташқарисида турган ўйинчига ёки, майдончани чегараловчи чизикқа текканда;
- шчит маҳкамланган конструкцияга ёки шчитнинг ташқи юзига тегса, тўп ўйиндан чиққан деб ҳисобланади.

Тўпга охириги бўлиб теккан ўйинчидан тўп ташқарига чиқиб кетди деб ҳисобланади.

Агар тўп ташқарига қарама-қарши жамоаларнинг 2 та ўйинчисини бир вақтда тегиши орқали чиқиб кетса, баҳсли тўп белгиланади.

Ўйинчи ҳаракатда тўпни қабул қилиб олганида, у тўп билан фақат 2 та кадам қилиши, сўнгра тўпни узатиши, саватга отиши ёки тўпни майдонга уриб юриши мумкин.

Агар ўйинчи тўпни турган жойида қабул қилса ёки тўхташни тўғри бажарган бўлса, у тўп билан бурилиш ҳаракатларини бажариши мумкин. Бурилишлар майдондан бир оёқни узмасдан бошқа оёқ билан ҳоҳлаган томонга бажарилиши мумкин.

Тўпли ўйинчи тўп билан фақат тўпни ерга уриш орқали ҳаракатланиши мумкин. Ўйинчига қуйидагилар:

- икки қўллаб бир вақтнинг ўзида майдонга уриб юриш;
- тўпни майдонга уриб юрилганда уни илиб олиш;
- тўпни бир ёки икки қўллаб ушлаб олингандан кейин, тўпни майдонга уриб юришни қайтадан бошлаш;

ман этилади.

Тўпни назорат қилаётган жамоа 24 секунд давомида рақиб саватига тўп отиши шарт, акс ҳолда тўп рақиб жамоасига берилади. Агар 24 секунд давомида тўп ўйиндан чиқса, ҳамда шу жамоанинг ўзи тўпни ўйинга киритадиган бўлса, 24 секунд ҳисоби қайтадан бошланади. Агар ўйинчи атайлаб, тўпни рақибга отиши орқали тўп ўйиндан чиқиши сабаб бўлса, ва янги 24 секундга эгалик қилишга эришмоқчи бўлса, бундай ҳолларда ҳакам тўпни карама-қарши жамоага бериши керак. Майдон ташқарисидан тўпни ўйинга киритиш учун, тўпни ўйинга киритаётган ўйинчига 5 секунд вақт берилади. 5 секундли вақт ўйинчи қўлига олган ёки уни ҳакамдан олган захоти бошланади. Рақиб ўйинчилари томонидан, таъқиб қилинаётган тўпни ушлаб турган ўйинчи, уни 5 секунддан ортиқ ушлаб туриши мумкин эмас, акс ҳолда ҳакам баҳсли тўп белгилайди. Жарима тўпи отишга ўйинчига 5 секунд вақт берилади. Бу вақт жарима чизиғида турган ўйинчига ҳакам тўпни берган вақтдан ҳисобланади.

Ҳужумдаги ўйинчи рақибнинг чегараланган зонасида 3 секунддан ортиқ туриши мумкин эмас. Чегараланган зона деб эн чизик билан, жарима чизикларини бирлаштириб турувчи чизик ҳосил қилган трапеция тушунилади. Чегараловчи чизиклар шу зонани таркибига киради.

Агар ўйинчи тўп олиш учун ман этилган зонада атайлаб қолса, бу ҳолларда 3 секунд қоидаси қўлланиши керак. Агар ўзининг жамоасининг ҳаракатларида бевосита иштирок этмаётган ўйинчи шу зонада турса, қоида бузилишини қайд қилмаслик ҳам мумкин.

Ҳужумдаги жамоанинг ўйинчиси олд зонадан ўзининг орқа зонасига тўпни узатиши мумкин эмас. Бу қоида бузилганида тўп рақиб жамоасига берилади, тўпни марказий чизик билан ён чизик кесишган жойдан ўйинга майдоннинг ҳоҳлаган нуқтасига тўп узатиш билан тугатилади.

Қоида бузилиши ва жазо.

Қоида бузилганда ҳакам хуштак чалиб сигнал беради ва тўп “жонсиз” ҳолатга ўтади, ўйин соати тўхтатилади. Одатда қоида бузилгандан кейин тўпни қарама-қарши жамоа ўйинга киритади.

Тўпни ўйинга киритиш майдон ташқарисидан, ҳакам кўрсатган жойдан, яъни қаерда қоида бузилган бўлса, ўша жойга яқин, майдон ташқарисидан киритилади.

Тўпни 5 секунд ичида, майдон ташқарисидан ўйинга киритилиши шарт. Рақиб ўйинчисининг гавдасининг бирон бир қисми майдонни чегаралаб турган чизиқларни, яъни тўпни ўйинга киритилаётган жойдаги чизиқни кесиб ўтмаслиги лозим.

Ҳужумдаги жамоа рақиб зонасида тўпни ўйинга киритишни фақат ҳакам руҳсати билангина, яъни ҳакам ўйинчига тўп бергандан кейин бажариши мумкин. Ҳар бир шахсий ёки техник фолдан кейин тўпни ўйинга киритиш юқорида айтганимиздек, ҳакам орқали бўлади. Агар тўпни ўйинга киритиш қоидасига риоя қилинмаса, ҳакам тўпни ўйинга киритишни қайтадан бошлашни ёки тўпни ўйинга киритиш ҳуқуқини рақиб жамоага бериши мумкин.

Ўйин бошланиши ва баҳс тўпи отилиши.

Ўйинни бошида, ҳамда ўйиннинг иккинчи ярми бошланишида марказий доирада ҳакам қарама-қарша жамоаларнинг икки ўйинчиси ўртасида тўпни юқорига отиб ўйинни бошлаб беради. Баҳс тўпи содир бўлган пайтда тўпни “галма-гал” ўйинга киритиш қоидасига риоя қилиб ўйин давом эттирилади. Галма-галлик дегани – бу ўйин бошида ёки ўйиннинг иккинчи ярми бошидаги баҳсда тўпни эгаллай олмаган жамоа баҳсли тўп содир булган вазиятда тўпни шу (воқеа) ҳолат юзага келган жойнинг майдон ташқарисидан тўпни майдонга киритиш ҳуқуқига эга бўлади. (Бунни котиб столидаги галма-галлик кўрсаткичи, яъни стрелкага қараб аниқланади).

Изоҳ: Галма-галликни кўрсатувчи стрелкани қуйидагича ифодалаш мумкин.

Мисол, **А** жамоа ва **Б** жамоа ўйинчилари марказий доирада баҳс тўпи отилганда агар **А** жамоа ўйинчиси тўпни эгаллаб олса, котиб столидаги стрелка **А** жамоа томонига йўналтирилган бўлади. Яъни ўйин жараёнида баҳсли тўп отиш вазияти содир бўлганда 1чи галда **Б** жамоа тўпни ўйинга киритади. Тўп ўйинга киритилган захоти, ёки **Б** жамоаси 5 секунд қоидасини бузса, стрелка бошқа томонга йўналтирилиб кидирилади. Навбатдаги галда бошқа жамоа ўйинни шу тарзда давом эттиради.

Тартибсизлик ва қўпол ўйин.

Мини-баскетбол ўйинчилари доим ахлоқ-одоб талаблари ва спортчиларга оид бўлган фазилатларни намоён қилишлари лозим. Ўзларини тута олмайдиган ёки қўпол ҳатти-ҳаракат қиладиган баскетболчилар майдондан чиқариб юборишлари зарур.

Рақиблар ўртасида тўқнашув содир бўлганида ҳакам бу учун жавобгарни аниқлаши ва тааллуқли (тегишли) жазо ҳақида қарор чиқариши лозим. Атайлаб содир қилинган тўқнашувлар албатта жазоланиши, беҳосдан ҳамда ўйинга таъсир қилмайдиганларини эса, эътиборга олмаслик лозим.

Ўйинчилар рақиб билан тўқнашишни олдини олишга ҳаракат қилишлари лозим. Тўқнашувни онгли равишда келиб чиқишига ёки, шуни олдини олишга ҳаракат қилмаган ўйинчи зиммасига ҳакам жавобгарликни юклайди. Тўқнашувга сабаб бўлган ўйинчи шахсий фол билан жазоланади. (Котиб қайдномада буни қайд этиб қўяди.)

Ҳимоячининг асосий қоида бузишлари:

- блокировка (рақиб жамоасининг тўпсиз ўйинчисини ҳаракат қилишига қўллар, тиззалар, ёки сон билан ҳалақит қилишга ҳаракат қилиши);
- ўйинчини ушлаб қолиш (рақиб ўйинчисини эркин ҳаракат қилишига йўл қўймаслик);

- рақиб ҳаракатини олдинга силжитишига турли ҳаракатлар билан йўл бермаслик;

хужумчини асосий қоида бузишлари:

- ўйинчини устига ташланиши (тўп отган хужумчи ўз ҳаракатини тўхтатишга интилмай, буни оқибатда рақиб билан тўқнашиб кетиши);
- куч ишлатиб ўтиш (тўпли ўйинчи тўпни майдонга уриб юриши, ҳамда йўлида турган 2 та рақиб ҳимоячини орасидан ўтишга имкон ва шароит бўлмаганлигига қарамай, ҳаракат қилиши натижасидаги тўқнашув);

Шахсий хато – бу рақиб билан ўйинчини бир-бирига тўқнашиши, тегишида бўладиган хатодир.

Шахсий хато бўлганда, майдондаги ҳакам, ҳуштак чалиб сигнал бериши ва уни тўхтатиши керак. Майдондаги ҳакам ҳар бир қоида бузилганда ўйинчини рақамини котибга кўрсатади, ва жазони белгилайди.

Агар 2 та рақиб бир вақтнинг ўзида бир-бирига нисбатан шахсий хато қилсалар, ундай ҳолда икки томонлама хато бўлганлигини қайд қилинади.

Ҳакам шу иккала ўйинчини шахсий хато билан жазолайди, ҳамда ўйинни баҳс тўпини шу 2 ўйинчи ўртасида отиш билан давом эттиради. Шахсий хатолар оддий, атайлаб, ўйиндан чиқариш, 2 ёқлама, кўп маротаба бўлиши мумкин.

1. Оддий шахсий хато – бу рақибини ҳаракатига атайлаб қўполлик қилиб тўқнашганлигини аниқлаш қийин бўлганда бериладиган хатолар.

Оддий шахсий хато бўлганида ҳакам тўпни рақиб жамоасининг ўйинчисига шу хато бўлган жойнинг майдон ташқарисидан тўп киритиш учун беради.

2. Атайлаб қилинган шахсий хато – бу рақиб ўйинчини ўйнаши учун атайлаб ҳалақит бериб, тўқнашиш содир қилишига айтилади. Шахсий хато тўпни саватга отаётган ўйинчига нисбатан қилинганда, бу доим атайлаб қилинган деб баҳоланади. Жабрланган ўйинчига жарима тўпи отиш имкони

берилади. Агар шахсий хато қилинган пайтда, саватга хужум қилинган ва тўп саватга тушган бўлса, жарима тўп отиш белгиланмайди.

3. Дисквалификация (ўйиндан четлатиш) шахсий хатоси – бу шундай хатоки, рақибга нисбатан ҳурматсизликдир.

Ўйиндан четлатиш хатосини қилган ўйинчи ҳакам томонидан ўша заҳоти ўйинни охиригача ўйиндан четлаштирилади. Уни заҳирадаги ўйинчи алмаштириши мумкин.

4. Икки ёқлама шахсий хато – бу бир вақтнинг ўзида қарама-қарши жамоаларнинг икки ўйинчиси бир-бирига нисбатан қилган хатосидир. Икки ёқлама хато бўлган пайтда жарима тўплари отилмайди. Ўйин галма-галлик навбати кимда бўлса, ўша жамоа бошлайди. (қаерда бу содир бўлган бўлса, ўша жойга яқин майдон ташқарисидан тўп ўйинга киритилади.)

5. Кўп маротаба қилинган шахсий хато – рақиб жамоасининг бирон бир ўйинчисига нисбатан бир жамоанинг бир нечта ўйинчиси содир қилган шахсий хатосидир. Кўп маротаба шахсий хато содир бўлганида жабрланган ўйинчига худди атайлаб қилинган шахсий хато каби (айбдор ўйинчилар нечталигига қарамасдан) жарима тўпи отиш бажарилади. Агар қоида бузилган пайтида саватга хужум қилинаётган бўлса, ҳамда тўп саватга тушган бўлса, жарима тўплари отиш белгиланмайди.

Шахсий хато содир бўлганида, бу ҳол котиб томонидан ўйин қайдномасига жазоланган ўйинчи исм-шарифи қаршисидаги шунга ажратилган жойга ёзиб қўйилади.

Бешта шахсий хато қилган ўйинчи ўйиннинг охиригача майдондан чиқариб юборилади. Уни заҳирадаги ўйинчи алмаштириши мумкин.

Котиб қайдномада ҳар бир жамоанинг ўйинчиларини шахсий хатоларини қайд қилиб боради. Ҳар бир таймда шахсий хатолар сони 5 тадан кейин (ҳимоядаги) худди атайлаб қилинган хато сингари, жарима тўпи билан жазоланиши лозим.

Жарима тўпи бажарадиган ўйинчи тўпни ҳакамдан олиб, жарима тўпини 5 секунд ичида отиши лозим. Бошқа ўйинчилар жарима майдонини

ён чизиқлари атрофида жойлашишлари мумкин. Шчитга яқин иккала томондаги жойларни ҳимояланаётган жамоа ўйинчилари эгаллайдилар. Уларни ёнида ҳужумдаги жамоа ўйинчилари туради. Тўп саватга ёки шчитга тегмагунича ўйинчилар чегараланган зонага киришга ҳақлари йўқ.

Жарима тўпи отаётган ўйинчига қуйидагилар:

- жарима тўпи отаётган пайтда тўп шчитга ёки ҳалқага тегмасидан аввал жарима чизиғини босиши;
- жарима тўпи отишга 5 секунддан ортиқ вақт кетказиш ман қилинади.

Бу қоидалар бузилганда, тўп саватга тушган ва тушмаганлигидан қатъий назар бошқа жамоага жарима чизиғига яқин майдон ташқарисидан ўйинни бошлаш учун тўп уларга берилади.

Жарима тўпи отиши керак бўлган ўйинчига ҳакам тўпни берганидан сўнг, қолган ўйинчилар тўп ҳалқага ёки шчитга теккунга қадар:

- чегараловчи зона чизиқларини боши;
- чегараланган зонани босиб ўтиш;
- жарима тўпи отаётган ўйинчига қандайдир ҳатти-ҳаракат билан ҳалақит қилиш ман этилади.

Жарима тўпи отаётган ўйинчининг шериклари бу қоидаларни бузган пайтида, агар тўп саватга тушмаса, у ҳолда тўп рақиб жамоасига ён чизиқ ташқарисидан ўйинга киритиш учун берилади, агар жарима тўпи отилаётган жамоа ўйинчилари қоидаларни бузсалар, у ҳолда тўп қайтадан отилади. Қарама-қарши жамоаларнинг ўйинчилари бир вақтда шу қоидаларни бузсалар баҳсли тўп отиш вазияти бўлади. Агар тўп саватга тўғри отиб туширилган бўлса, аммо бирон бир жамоа томонидан қоида бузилган бўлса, тушган тўп ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., Ибн-Сино, 1991
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980
3. Вуден Д. Современный баскетбол. М., ФиС, 1987
4. Ганиева Ф.В. Хужумда жамоа булиб харакат килишни уюштиришда кулланиладиган машқлар. Усл.кулланма. 1998
5. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетболда техник приемларни эгаллашда ёрдам берувчи хуққабозлик машқлари. Метод.кулланма. Т., 1999
6. Костикова Л.В. Методика ведения НИР по баскетболу. Метод.рекомендации для студентов. М., 1980
7. Колос В.М. Теория и практика. Метод.пособие. М., ФиС, 1986
8. Костикова Л.В. Система контроля в подготовке баскетболистов высокой квалификации. М., ФиС, 1986
9. Курбанов Ш.Э., Сейтхалилов Э.А. Национальная модель и программа по подготовке кадров - достижение и результат независимости Узбекистана. Т., «Маърифат», 2001

10. Мини-баскетбол. Международные правила. М., ФиС, 2000
11. Официальные правила баскетбола. Т., 2001
12. Портнов Ю.М. Баскетбол. – Учебник для ИФК. М., ФиС, 1988
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997
14. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А. Баскетбол уйини расмий коидалари. Т., УзДЖТИ, 1993
15. Расулев А.Т. Баскетбол. Олий укув юртлари учун дарслик. Т., УзДЖТИ, 1998
16. Соколова Н.Д., Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В., Курс лекций III курса. Т., УзДЖТИ, 1997
17. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод.рекомендации. Т., 1996
18. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетбол уйинида хакамларнинг жойланиши ва уларни узаро харакатлари. Метод.кулланма. Т., УзДЖТИ, 1996
19. Исматуллаев Х.А. Бекбол уйининг расмий коидалари. Метод.кулланма. Т., УзДЖТИ и ТДПУ, 2001
20. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А. Курс ишларини тайёрлаш хусусиятлари. Метод.кулланма. 1993
21. Семашко Н.В. Баскетбол. – Учебник для ИФК. М., ФиС, 1976
22. Соколова Н.Д. Упражнения применяемые при обучении ловли и передачи мяча в баскетболе. Метод.рекомендации. Т., 1993
23. Соколова Н.Д. Упражнения применяемые при обучении бросков в баскетболе. Метод.рекомендации. 1996
24. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. Метод.рекомендации. Т., 1998

Мундарижа.

1. Тренировканинг асосий воситаларининг классификацияси (таснифи) ва уларни қўллаш услуби. 3
2. Баскетболчиларнинг спорт тренировка асослари. 16
3. Тактик тайёргарлик. 37
4. Баскетболчиларнинг интеграл тайёргарлиги. 54
5. Саралаш назарияси ва тизими. 63
6. Мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш 79
7. Спорт иншоотларини моддий-техник таъминлаш. 97
8. Аёллар баскетболининг ҳозирги ҳолати ва уни ривожланиш истиқболлари. . . 103
9. Баскетболчиларнинг маънавий-руҳий тайёргарлиги. 122
10. Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш
хусусиятлари 137
11. Спорт фаолиятини моделлаштириш. 163
12. Мини баскетбол бўйича мусобақани ташкил этиш ва уни ўтказиш.
. 175
13. Фойдаланилган адабиётлар 186