

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ
ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

КУРС ИШИ

**МАВЗУ: БАСКЕТБОЛЧИЛАРГА ТЎПНИ БОШҚАРИШ ТЕХНИКАСИНИ
ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

Бажарди:

ЖТ ва ЖМ 301 гуруҳ талабаси
Хушнаров Т.М.

Илмий раҳбар:

ўқитувчи Зайниддинов Т.Б.

РЕЖА

Кириш.

I. боб. Баскетбол тўғарагини ташкил этиш ва машғулотларда жисмоний юкламани меъёрлаш.

1.1. Болаларга жисмоний юкламаларни умумий таъсири.

1.2. Баскетбол бўйича спорт тўғарагини ташкил қилиш ва тўғарак иштирокчиларини саралаш.

II. боб. Баскетболчиларга ўйин техникасини ўргатиш методлари ҳамда тўпни бошқариш техникасини ўргатишни такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларидан фойдаланиш.

2.1. Баскетбол ўйинида тўпни бошқариш техникасини ўргатиш методикасини такомиллаштириш услубияти ва тренировка асослари.

2.2. Баскетболчиларга тўпни бошқариш техникасини ўргатишни такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлар ва ностандарт ўйин машқларидан фойдаланиш тажрибасини ўрганиш.

Хулоса ва амалий тавсиялар.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

К И Р И Ш

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистоннинг бозор иктисодиётига ўтиш даврида жамиятнинг ўзи олий маълумотли мутахассис ва кадрларни тайёрлаш жараёнига юқори талабларни қўяди. Шу боисдан ҳам ҳар бир мутахассис кенг доирадаги дунёқарашга эга бўлиши, шунингдек замонавий ахборот ва педагогик технологияларни мустаҳкам билиши, ўзининг касбий билим, кўникма ва малакаларини чуқур эгаллаб, ўзлаштириб ва шу билимларни ўзининг ўқувчилари, шогирдларига тўлақонли етказиб, берилаётган билимларнинг мазмун моҳиятини улар онгига талаблар даражасида сингдира оладиган қобилиятларга эга бўлмоғи ҳозирги давр талабидир.

Ўзбекистон мустақилликка эришган кундан бошлаб жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибор кучайди. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Абдуғаниевич Каримовнинг қатор фармонлари, ҳукумат қарорлари ҳамда “Спортдаги ҳар бир натижа – миллатнинг соғломлигини, қудратини, буюклигини намоён этувчи энг яхши мезондир” деган даъват аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатни тубдан ўзгартирди. Юртимиз, шунингдек баркамол авлодларимиз келажаги ҳақида қайғуриш, соғлом авлодни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ва уларни етук шахс сифатида вояга етказиш ҳар бир ота-онанинг, қолаверса, мамлакатimizдаги мутасадди ташкилотлар ҳамда ҳар бир таълим муассасаларидаги фаолият олиб бораётган педагог ходимларнинг асосий мақсадларидан биридир.

Мустақил Ўзбекистонимизда соғлом авлодни тарбиялаш ҳамда таълим тарбия жараёнини самарали олиб борилишида қабул қилинган Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги қонуни (1992 йил 14 январь), “Таълим тўғрисида” ги қонуни (29.08.1997 й), “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” (29.08.1997 й), “Соғлом авлод учун” истиқбол дастури (1993 й), “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги фармон (27.10.2002й) ҳамда спорт соҳасига тегишли қарорлар ва ўтказилаётган туб ислохотларнинг ўрни муҳим аҳамиятга эгадир. Бошқа спорт турлари қаторида баскетбол ҳам “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби спорт мусобақалари дастурига киритилиши баскетбол билан шуғулланувчилар сонини ошишига олиб келди.

Мамлакатимизда сўнгги йилларда барча спорт турлари қаторида баскетбол спорт тури ҳам ривожланиб, унга қизиқувчилар сони ортиб бормоқда. Мавзунинг долзарблиги шундаки баскетбол спорт турини юртимизда янада оммавийлаштириш, таълим муассасаларида баскетбол спорт тўғарақларини ташкил этиш ва машғулотларни олиб бориш, тўғарақларда шуғулланувчиларга тўпни бошқариш техникасини ўргатиш методикасини такомиллаштириш билан бирга баскетбол бўйича малакали ўйинчи ва мураббийларни тайёрлаш долзарб масалалардан биридир.

Курс ишининг мақсади. Баскетбол спорт тури бўйича таълим муассасаларида тўғарақлар ташкил этиш. Баскетбол билан шуғулланувчиларга

тўпни бошқариш техникасини ўргатиш методикасини такомиллаштириш, ўқувчиларни баскетбол бўйича техник-тактик ҳаракат малакаларини ошириш.

Курс ишининг вазифаси. Қўйилган мақсадга эришишда қуйидаги вазифалар белгилаб олинди:

- ўқувчиларга жисмоний юкламаларни умумий таъсирини аниқлаш.
- баскетбол бўйича спорт тўғрагини ташкил қилиш ва тўғарак иштирокчиларини саралаш;
- баскетбол ўйин техникасини ўргатиш методикасини такомиллаштиришда тренировка асосларини ўрганиш;
- баскетболчиларга тўпни бошқариш техникасини ўргатишни такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибасини ўрганиш;
- ўқувчиларни жисмоний ва техник тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган ностандарт ўйин машқларини белгилаш;

Курс ишининг амалий аҳамияти. Ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт, шунингдек баскетбол билан мунтазам шуғуллантириш, шуғулланувчиларни тўпни бошқариш техникасини ўргатиш методикасини такомиллаштириш натижасида уларни баскетбол спорт тури бўйича назарий ва амалий билим, кўникма ҳамда малакаларини такомиллаштириш аҳамиятига эгадир.

I. БОБ. Баскетбол тўғарагини ташкил этиш ва машғулотларда жисмоний юкламани меъёрлаш.

1.1. Болаларга жисмоний юкламаларни умумий таъсири.

Жисмоний юкламалар жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар танасига маълум даражада таъсир этишини кўрсатувчи ва уларнинг тана имкониятларини оширувчи омил ҳисобланади. Бунга тананинг ва қайта тиклаш жараёнига бевосита мадад берувчи чарчашнинг ички имкониятини сарфлаш орқали эришилади. Қайта тиклаш жараёнининг қонуниятлари юклама қўлланилишининг дам олиш билан боғлиқ ҳолда олиб борилишини тақозо этади.

Масалан, ётган ҳолда организмни энергия билан таъминланиши «1» сони билан шартли равишда қабул қилинса, аниқ соатига 3 км с тезликда юрганда модда алмашилиш 3 баробарга, агар чегарага яқин тезликда югурилса ёки шунга ўхшаш машқлар бажарилса, 10 мартадан кўпроқ ошишини кўрамиз (1-жадвал).

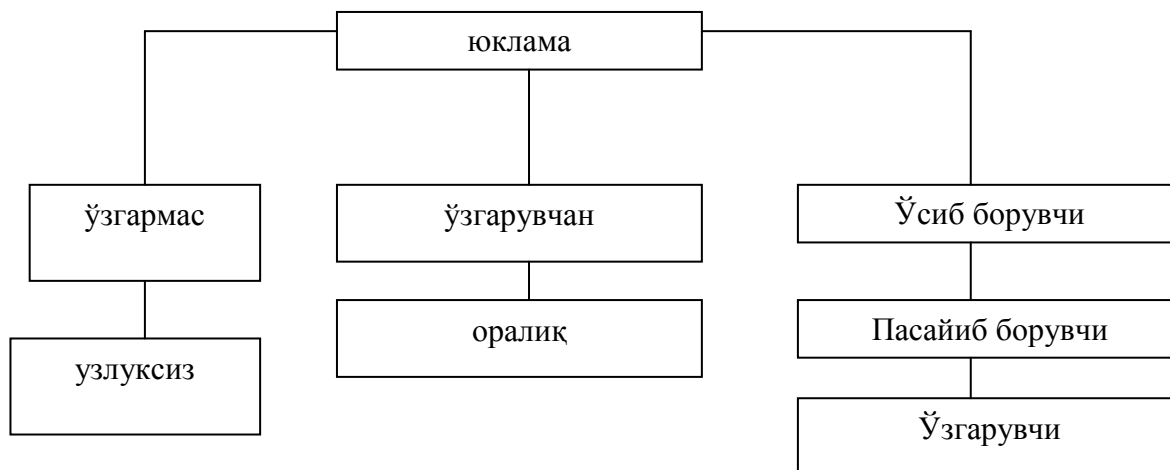
1-жадвал

Жисмоний юкламаларнинг туркумларга бўлиниши

Шиддатли к гуруҳлари	Фаолият турлари	Модда алмашилиш шининг ўсиши
1.	Ётган ҳолатда ҳаракатни йўқлиги	1
2.	Тинч ўтирган ҳолда	2
3.	Жуда енгил жисмоний юклама (секин юриш-3 км.с. ⁻¹ ; секин велосипедда юриш ва б.қ.)	3
4.	Енгил жисмоний юклама (ўйин, эрталабки гимнастика, ва б.қ.	4-6
5.	Ўртача жисмоний юклама (шиддатли югуриш, спорт ўйинлари ва бошқалар).	7-9
6.	Катта жисмоний юклама (чегарага яқин ва чегарадаги тезликда югуриш ва бошқалар)	10

Юкламани ташкил қилиш ва уни дам олиш билан алмашлаб боришнинг ҳар бир тартиби жисмоний тарбия усуллари тузилишининг асоси бўлиб ҳисобланади.

1-чизма. Юклама турлари.



Ўзгармас юклама жараёнида машқ бажаришда мушак ишларининг доимий шиддати сақланади. Бунда ташқи юклама ҳажми бир хил бўлиб, қуйидаги омиллар билан бажарилади:

Юклама шиддатини қуйидаги омиллар билан бошқарилади:

- ҳаракат тезлиги м.с.^{-1} ;
- тезланиш кенглиги, м.с.^{-1} ;
- координация мураккаблиги;
- машқларни бажариш суръати (маълум вақт ичида такрорлаш сони)
- нисбатан қувватни кенглиги (маълум машқларда ёки шахсий рекордига қараб фоиз ҳисобида);
- ҳаракат амплитудаси қанча катта бўлса, юкламанинг шиддати ҳам катта.
- Юкламанинг ички томони (физиологик, руҳий) ҳам доимий бўлиб, фақат давом этиш вақтига нисбати жиҳатидан ўзгаради.

Шартли равишда юкламанинг ички ва ташқи томонларини фарқлаш қабул қилинган.

Ташқи томони – бу машқларни такрорлаш сони, уларнинг давом этиш вақти, тезлиги, ҳаракат суръати, ишлатилаётган оғирлик ҳажми.

Ички томони тана фаолияти имкониятларини жалб этиш (томир уриши, ўпкадаги ҳаво сиғими, қон томир босими ва бошқа кўрсаткичлар).

Ташқи кўрсаткичлар машқ жараёнидаги алоҳида машғулотлар бўлиб, машқларнинг сонини аниқлаб, спортчига юкламани мўлжаллашга ёрдамлашади.

Ички кўрсаткичлар – тана фаолияти ўзгаришининг кўрсаткичлари, машқлар билан мақсадга мувофиқ ҳолда юкламани тақозо этиб, машқлар таъсирида спортчи танасида юз берадиган ўзгаришлар ривожина объектив баҳолашга имкон беради.

Юкламанинг ҳажми дейилганда айрим машқларнинг узоқ таъсир қилиши, шунингдек, муайян вақт ичида (айрим машқларда, микроциклда, босқичда, даврда) бажариладиган жисмоний ишнинг жами микдори тушунилади.

Юкламанинг шиддати дейилганда эса жисмоний машқларни бажаришда уларнинг шуғулланувчилар организмига кўрсатган маълум таъсири тушунилади.

Организмнинг функционал имкониятлари янада ошишини таъминлаш учун юкламаларни уларнинг ҳажми ва шиддатини ошириб борган ҳолда мунтазам равишда янгилаб туриш зарур.

Жисмоний тарбия жараёнида фаолликни оширишнинг асосий шартларини бажара олишлик, индивидуаллаштириш ва мунтазамлик принципларини таҳлил қилиш муносабати билан кўриб чиқилди. Янги топшириқлар ва улар билан боғлиқ бўлган юкламаларни бажара олиш шуғулланувчиларнинг қурби етса, юкламалар организмнинг функционал имкониятларига мос келма ёки жинснинг индивидуал хусусиятларига мувофиқ бўлсагина талабаларни ўстириб бориш ижобий натижаларга олиб келиши мумкин.

Машқ қилиш жараёни таркибига дам олиш ҳам киради. Дам олиш муайян қоидалар асосида ўтказилганидагина машқнинг ташкилий қисми бўлиб ҳисобланади. жуда қисқа ёки узоқ дам олиш машқ режасини бузиб, асосий қисмда кам ёки кўп машқ бажаришга сабаб бўлиши мумкин. Бунда машқ бажаришдаги дам олишни (юклама ва дам олишнинг қўшилишини) энг қулай ҳолатда бажариш талаб этилади.

Шуғулланувчининг имкониятлари ҳақида (жисмоний тайёргарлик нормативлари тўғрисида) жисмоний тайёргарлик нормативлари асосида синаб кўриш, тиббий кўрикдан ўтказиш ва педагогик кузатишлар олиб бориш йўли билан аниқ маълумотлар олинади. Ўқитувчи дастлабки маълумотларга суяниб, дастур материални аниқлайди (айрим ҳолларда дастур мазмунини унинг ўзи белгилайди), мазкур босқичда бажариш мумкин бўлган меъёрни белгилайди, шунингдек келгусида бу меъёр қандай бўлиши кераклигини ва уни эгаллаш йўллари ҳам аниқлаб олади.

Жисмоний машқларнинг юкламаланиши қуйидаги кўрсаткичлар билан аниқланади: машқни ўзига хос хусусиятлари, бажарилиш шиддати, ишнинг давом этиши, алоҳида машқлар оралигидаги дам олиш хусусияти ва уларнинг такрорланиш сони. Бу жараёнларнинг нисбати машқларнинг юкламасини, машқларнинг ҳажмини, йўналиши ва организмга таъсирини аниқлайди.

Мактаб ўқувчиларига бериладиган жисмоний машқлар юкламасининг таъсирини баҳолашда 5 босқичли туркумлардан фойдаланишни таклиф қилган.

1-босқич. Машқлар бажарилиши шиддатининг суст бўлиши (таҳминан 20-30%). Бу босқичда иш жуда узоқ вақт бажарилиши мумкин.

2-босқич. Машқлар бажарилиши шиддатининг ўртача бўлиши (таҳминан 50%). Бу босқичда жисмоний машқлар бажариш режими умумий чидамлиликини ривожлантиришга ёрдам беради.

3-босқич. Машқлар бажарилиши шиддатининг катта бўлиши (таҳминан 70%). Бу босқичда мактаб ўқувчилари организмдаги мушаклар кўпроқ кучланиш билан ишлайди. 3-босқичда бажариладиган машқлар давомийлиги

4-5 дақиқадан ортмаса-да, нафас олиш суръати ва бошқа кўрсаткичлар муҳим аҳамиятга эга.

4-босқич. Машқларнинг бажарилиш шиддати субмаксимал (таҳминан 80%).

Юкламани шиддати ва ҳажми ўртасида тескари пропорционал боғлиқлик мавжуд. Масалан: 15 км тезликда яхши тренировка қилган спортчилар 1-2 соат югуришга, 30 км – 30 сониядан ошмайди. Югуриш тезлигини масофанинг узунлиги отиш пастга қараб тез тушувчи, кейин сакраб тушишини кўрамиз. Жисмоний юклама унга нисбатан шиддат отиш бажарилса фақат керакли ҳажмга етган ҳолда у самарали бўлиши мумкин.

Умумий чидамлиликини сусти тренировка қилган одамни югуртирилса, ЮҚТУ-120-140 зарба.дақ., пастки чегара ишлаётган зона шиддатида давом этиши индивидуал имкониятига қараб.

5-босқич. Машқларнинг бажарилиши шиддатининг максимал бўлиши (100%). Максимал тезликда, юқори суръат ва кучланишда бажариладиган машқлар иш тартибига тўғри келади.

Ўқув машғулотларининг ўтиш шароити ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлиги даражаси ва иш қобилияти даражасига мослаб жисмоний юклама ҳажмининг ўзгариб бориши ва таъсири тўлиқ ўрганилмаганлиги таъкидланган.

Ҳозирги вақтгача жисмоний тарбиянинг аралаш дарслари тизимида ўқувчиларнинг ёши, жинси, индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда юкламанинг оптимал меъёрини аниқлаш етарли даражада ўрганилмаганлиги кўрсатилган.

Кўп мутахассислар ўқув машқ жараёнида ҳаддан зиёд юкламага берилиши, машқларнинг шиддатли бажарилиши шуғулланувчилар организмида салбий ўзгаришлар пайдо бўлишига олиб келишини кўрсатганлар.

1.2. Баскетбол бўйича спорт тўғарагини ташкил қилиш ва тўғарак иштирокчиларини саралаш.

Республикаимизнинг барча вилоятлари, шаҳар ва туманларидаги ҳар бир умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда. Бугунги кунда ҳар бир мактаб ва бошқа таълим муассасаларида оммавий спорт турларидан тўғараклар таълим муассасасининг моддий базасини имкониятидан келиб чиққан ҳолда ташкил этилган. Спорт тўғаракларини ташкил қилиш ва ўтказишда таълим муассасаларини жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийларидан юксак назарий ва амалий билим, кўникма ҳамда малакаларни эгаллаган бўлиши талаб этилади.

Баскетбол билан ўқувчиларни шуғуллантиришдан олдин спорт тури бўйича машғулотлар олиб бориладиган майдонлар, спорт заллари бўлиши лозим. Сўнгра ушбу спорт туридан тўғарак ташкил қилиб, ўқувчиларни тўғаракка жалб қилиш керак. Таълим муассасаларида мазкур спорт тури бўйича синфлар, гуруҳлар ўртасида ёшига қараб кўпроқ спорт

мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш ўқувчиларни баскетбол билан шуғулланишга янада иштиёқини орттириб боради.

Таълим муассасаларида баскетбол спорт тўғарагини ташкил қилишда қуйидагилар билан таъминланганлик муҳим аҳамиятга эгадир.

- баскетбол ўйини бўйича машғулотлар олиб бориладиган майдон ва спорт залларини мавжудлиги;
- ушбу спорт залларини талаблар даражасида жиҳозланганлиги;
- спорт тури бўйича малакали мутахассисларни фаолият олиб бориши;
- моддий ва техник таъминланганлик (баскетбол тўплари, махсус спорт кийимлари ва бошқалар.)

Мавжуд шароит ва имкониятлардан самарали фойдаланиб ўз шогирдларини туманлар, вилоят ва шаҳар миқёсидаги мусобақаларга олиб чиқиши ҳар бир мутахассисни ҳамда у фаолият олиб бораётган таълим муассасасининг ушбу ҳудудларда обрўсини янада оширади.

Баскетбол бўйича ҳар бир мураббий тўғарак ташкил қилишдан олдин тўғарак иш режасини ишлаб чиқиши лозим.

Тўғарак фаолиятини ташкил қилишда қуйидагилар бўлиши лозим.

- тўғаракни умумий қоидалари;
- баскетбол бўйича назарий таълим бериш мазмуни (белгиланган мавзулар бўйича баскетбол ўйин тарихи, ривожланиши, ўйин техникаси ва тактикасини ўргатиш ҳақида);
- баскетбол бўйича амалий машғулотларни ўтказиш режаси (ўйин техникаси ва тактикасини ўргатиш ҳақида);
- машғулотларни ўтказиш жадвали;
- шуғулланувчиларни давомати ва умумий ҳолатини назорат қилиш дафтари (умумий жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат кўникма ва малакаларини баҳолаш);
- мусобақаларга катнашиш режаси;

Ўтказилаётган мусобақалар давомида тўғарак жамоасига ўқувчиларни истеъдодлиларини танлаб олиш имкониятини яратади.

Спорт турларида саралаш деганда бирор бир спорт тури билан шуғулланиш ва юқори натижаларни қўлга киритишга қизиқиши юқори бўлган истеъдодли ёшларни аниқлаш жараёнига айтилади. Спорт турларидаги саралаш келгусидаги спорт такомиллашуви, шунингдек мусобақалар фаолияти билан боғлиқ бўлган оғир юкламаларга бардош бера оладиган ҳамда ана шу машғулот ва мусобақалар давомида мақсад қилинган фахрли ўринларни қўлга кирита оладиган иқтидорли ўқувчи ва ёшларни қидириб топишга имкон берадиган усуллар, методлар шунингдек синов машқ меъёрлари мажмуасини амалга оширилиш фаолиятидир.

Ўқувчи-ёшларни баскетболга ёки спорт турининг қайсига бўлмасин саралашда уларнинг оилавий муҳити ҳам муҳим аҳамиятга эгадир яъни боланинг мазкур спорт тури билан шуғулланишга иштиёқи юқори бўлиб амалий ҳаракат кўникмаси, иқтидори ҳам етарли, лекин унинг яқинлари яъни

ота-онаси, ака-укаларининг бу спорт тури билан шуғулланишини хоҳлашмайди, қаршилик кўрсатиши ўз таъсирини ўтказмасдан қолмайди.

Спортда саралаш олти ойлик, бир йиллик ва кўп йиллик спорт тайёргарлиги даврида амалга оширилади. Бу саралаш спорт тайёргарлик давлари билан бевосита боғлиқ бўлиб спорт турларидаги билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштиришнинг биринчи босқичидан то юқори даражагача етгунга қадар яъни республика терма жамоаларининг тайёргарлик фаолиятида ҳам амалга оширилади. Спортда саралаш атамасининг мазмунида мослик, лойиқлик яъни бирор бир спорт фаолиятига ҳар бир ўқувчини лойиқ ёки бўлмаса нолайиқлигини аниқлаш тушунилади. Саралаш таълим тизимининг деярли барча босқичларида яъни умумий ўрта таълим мактаблари, болалар ва ўсмирлар спорт мактаб интернатлари, академик лицей ва касб-хунар коллежлари, олий таълим муассасаларининг дастлабки тайёрлов тўғарак жамоаларида ўтказилиши мумкин. Истеъдодли ўқувчи-ёшларни танлаш, уларнинг қобилиятлиларини саралаш жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббийсининг умумий билимига, касбий маҳорати ҳамда унинг иш тажрибасига боғлиқдир. Спорт мусобақаларига ҳар бир спорт тури бўйича тайёргарлик жараёнининг мазмуни, мақсади ва моҳиятига биноан босқичма босқичли саралашларни ўз таркибига киритади ҳамда мазкур жараёнларни бир неча босқичларда амалга оширишни талаб этади.

1. Дастлабки саралаш.

2. Ўқувчилар ва шуғулланувчиларни машғуллот ҳамда ўйин фаолиятидаги вазифаларни бажаришига қараб саралаш.

3. Савияси юқори малакали жамоаларга саралаш натижасида спортчиларни жалб қилиш.

4. Республика миллий терма жамоаларига саралаш ўтказиш.

Ўқувчи-ёшларни дастлабки саралаш таълим муассасаларининг жисмоний тарбия ўқитувчи ва мураббийлари томонидан олиб борилади.

Саралаш синов машқ меъёрлари ёрдамида амалга оширилади. Тўғарак гуруҳларига ўқувчиларнинг ёшига қараб ўғил ва қиз болалар учун синов назорат машқлари ва уларнинг баҳоланиши белгиланди. Ушбу назорат машқларида юқори стардан 20 метрга югуриш (вақтга), турган жойидан узунликка сакраш (см.га), турган жойидан юқorigа депсиниб сакраш (см.га), 30 сония ичида бирор бир тўсиқ ёки девор қаршисидан 1,5-2 метр масофада туриб тўпни узатиш ва қабул қилиш, майдон бўйлаб тўпни олиб юриш, 50 метрга тўпни вақтга олиб юриш, 60 метрга юқори стартдан югуриш бўйича баҳоланади.

Мазкур синов назорат машқлари аъло – 5, яхши – 4 ва қониқарли – 3 баҳоларда натижаларни баҳолаш белгиланди.

Ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини аниқлаш ва синов назорат машқ меъёрларини бажаришини баҳолаш қуйидаги жадвалларда белгиланган.

**Баскетбол тўғарагига ўқувчиларни қабул қилиш учун синов назорат машқларининг
баҳолаш мезонлари (ўғил болалар)**

Синов назорат машқ турлари	12 ёш			13 ёш			14 ёш		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Марказдан югуриб келиб 2 қадамда тўпни саватга ташлаш (8 та уриниш)	5	3-4	2	6	4-5	3	6	4-5	3
Жарима тўпини саватга ташлаш (8 та уриниш)	5	3-4	2	6	4-5	3	6	4-5	3
30 сония ичида деворга 1,5-2 метр масофадан тўпни узатиш ва қабул қилиш	38	32-37	25-31	40	35-39	30-34	43	37-42	32-36
Майдон бўйлаб тўпни олиб юриш. (сония ҳис)	13,5	13,6-15,0	15,1-16,5	13,0	13,1-14,5	14,6-16,0	12,5	12,6-14,0	14,1-15,5
Юқори стартдан 60 метрга югуриш (сония ҳис)	9,5	9,6-10,0	10,1-10,4	9,3	9,4-9,8	9,9-10,0	9,2	9,3-9,6	9,7-9,9
20 метрга юқори стартдан югуриш (сония ҳис)	3,6	3,7-4,1	4,2-4,5	3,4	3,5-3,9	4,0-4,4	3,2	3,3-3,7	3,8-4,1
50 метрга тўпни олиб юриш (сония ҳис)	10,3	10,4-11,0	11,1-12,0	10,0	10,1-10,5	10,6-11,5	9,5	9,6-10,0	10,1-10,5
Турган жойидан узунликка сакраш. см	188	170--185	150-169	195	180-194	160-179	200	185-199	170-180
Турган жойида юқорига сакраш. см	45	36-44	28-35	50	40-49	32-39	55	46-54	40-45

**Баскетбол тўғарагига ўқувчиларни қабул қилиш учун синов назорат машқларининг
баҳолаш мезонлари (қиз болалар)**

Синов назорат машқ турлари	12 ёш			13 ёш			14 ёш		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Марказдан югуриб келиб 2 қадамда тўпни саватга ташлаш (8 та уриниш)	5	3-4	2	6	4-5	3	6	4-5	3
Жарима тўпини саватга ташлаш (8 та уриниш)	5	3-4	2	6	4-5	3	6	4-5	3
30 сония ичида деворга 1,5-2 метр масофадан тўпни узатиш ва қабул қилиш	35	29-34	20-28	38	32-37	25-31	40	35-39	30-34
Майдон бўйлаб тўпни олиб юриш. (сония ҳис)	14,0	14,1-15,9	16,0-17,0	13,5	13,6-15,0	15,1-16,5	13,0	13,1-14,5	14,6-16,0
Юқори стартдан 60 метрга югуриш (сония ҳис)	9,9	10,0-10,1	10,2-10,4	9,8	9,9-10,0	10,1-10,3	9,7	9,8-9,9	10,0-10,2
Юқори стартдан 400 метрга югуриш (сония ҳис)	90	91-95	96-100	88	89-94	95-98	86	87-91	92-96
20 метрга юқори стартдан югуриш (сония ҳис)	3,8	3,9-4,2	4,3-4,6	3,6	3,7-4,0	4,1-4,4	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2
50 метрга тўпни олиб юриш (сония ҳис)	10,5	10,6-11,5	11,6-12,5	10,3	10,4-11,0	11,1-12,0	10,0	10,1-10,6	10,7-11,5
Турган жойидан узунликка сакраш. см	180	160-179	140-159	186	170--185	150-169	190	170-189	150-169
Турган жойида юқорига сакраш. см	40	34-39	27-33	44	38-43	30-37	50	40-49	35-39

Спорт турларидан саралаш тадбирини ўтказиш ҳар бир спорт турида жуда муҳим вазифалардан биридир. Шу боисдан ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ўқитувчи ҳамда мураббийлар учун бу вазифалар жуда масъулиятли вазифа ҳисобланади. Узлуксиз машғулотлар жараёнида мақсад ва вазифаларни аниқ қўйиш, мунтазам равишда саралаш юқори малакали баскетболчиларни тайёрлашда белгиланган мақсад ва вазифаларни самарали амалга ошириш муҳим аҳамиятга эгадир.

II. БОБ. Баскетболчиларга ўйин техникасини ўргатиш методлари ҳамда тўпни бошқариш техникасини ўргатишни такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларидан фойдаланиш.

2.1. Баскетбол ўйинида тўпни бошқариш техникасини ўргатиш методикасини такомиллаштириш услубияти ва тренировка асослари.

Ўйин техникаси – бу мусобақанинг аниқ вазифаларини муваффақиятлироқ ҳал қилишга имконият берадиган усуллар йиғиндисидир. «Техника усули» термини остида, деярли бир хил ўйин топшириғини бажаришга йўналтирилган ва тузилиши бўйича ўхшаш бўлган ҳаракатлар системаси тушунилади. У ёки бу усул қўлланиладиган шарт-шароитларнинг хилма-хиллиги ҳар бир усулни бажариш услубларининг шаклланиши ва такомиллашишига қизиқишни кучайтиради. Баскетболчи яхши натижага эришмоқчи бўлса, у кўп техник усулларни эгаллаган бўлиши, аниқ шароитга мувофиқ келадиган усулни тез танлай билиши ҳамда уларни аниқ бажара олиши лозим. Шундай қилиб, ривожланишнинг ҳар бир даврдаги спортчи техникаси – бу ўйинчига қодалар доирасидан чиқмай, курашнинг оғир вазиятларида муваффақиятли ҳаракат қилишга имкон берадиган энг самарали, амалда синалган воситадир. Бир лаҳзада вужудга келадиган ўйин ҳолатларини энг яхши натижаларга эришиш учун, баскетболчи ҳар хил техник малакалар ва усулларнинг ҳаммасини эгаллаши, энг тўғри келадиган усулни ёки усулларни танлай олиши, уларни тез ва аниқ бажариши керак.

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

Баскетбол техникасини иккита катта бўлимга: ҳужум техникаси ва ҳимоя техникасига бўлинади. Ҳар бир бўлимда иккитадан гуруҳ: ҳужум техникасида – майдонда тўпсиз ҳаракат қилиш техникаси ва тўп билан бажариладиган ҳаракатлар техникаси, ҳимоя техникасида эса – майдонда ҳаракат қилиш техникаси ва тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникасида ажралиб чиқади. Ҳар бир гуруҳ ичида малака ва уларни бажариш усуллари бор. Малакани бажаришнинг деярли ҳар бир усули ҳаракат тузилишининг айрим деталларини (кўрсаткичларини) очиқ берадиган бир неча кўринишга эга. Бундан ташқари, усулнинг динамик структурасига, ўйинчининг ҳаракатини, дастлабки ҳолатини, йўналиши ва масофасини аниқлайдиган бажариш шартлари таъсир кўрсатади. Тавсия қилинаётган таснифда финтларга мустақил жой ажратилмайди, чунки финт – бу аниқ усулнинг фақат бир қисмини (масалан, тўпни узатиб беришда қўл кўтариш),

(саватга отиш пайтида мўлжаллаш), рақибда хато реакция туғдириш мақсади (нияти) билан ўйинчи қулай ҳолатга эришишдир.

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

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

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

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

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

Сакрашлар. Сакрашлардан худди мустақил ҳаракат малакаларидан фойдаланади. Улар техниканинг бошқа усуллариининг элементлари ҳам ҳисобланади. Ўйинчилар кўпроқ юқорига ва узунликка-юқорига сакрашлардан ёки қайта-қайта сакрашлардан фойдаланишади. Сакрашни бажаришнинг икки усулини яни икки оёқ билан депсиниб ва бир оёқ билан депсинишни қўллашади. Икки оёқлаб депсиниш билан сакрашни кўпроқ жойдан туриб асосий ҳолатдан бажаришади. Ўйинчи тезда оёқларни букади, қўлларни тирсакда бир оз букиб, орқага ўгиради ва бошни сал кўтаради. Депсиниш оёқларни кучли букиш билан, гавданинг ва қўлларнинг олдинга-юқорига

кескин ҳаракати билан амалга оширилади. Югуриб келиб икки оёқлаб депсиниб сакрашни одатда, саватга тўп отиш пайтида ва шчитдан сапчиб қайтган тўп учун кураш пайтида қўллашади.

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

Тўхташлар. Вазиятга қараб ўйинчи, кескин югуришлар ва югуриш йўналишини ўзгатиришлар билан бир қаторда рақиб таъқибидан бир оз бўлса ҳам қутилишга, бўш жойга чиқишга ва кейинги ҳужум ҳаракатлари учун имкониятга эга бўлиш мақсадида қутилмаган (қўққисдан) тўхташлардан фойдаланади. Тўхталиш икки услубда сакраб ва икки қадам билан амалга оширилади.

Бурилишлар. Ҳужумчи ҳимоячидан қутилиш учун, тўпни уриб чиқаришидан сақлаш учун финтларини ишлатиб, сўнг саватга ҳужум қилиш учун бурилишлардан фойдаланади. Бурилишнинг иккита олдинга ва орқага бурилиш усули бор. Олдинга бурилиш баскетболчи юзи билан қаёққа қараган бўлса, шу томонга қадам ташлаб ўтиш йўли билан бажарилади, орқага бурилиш эса – у орқаси билан қайси томонга қадам ташлаб ўтиш йўли билан бажарилади. Тўп билан бажариладиган усуллар (техникаси). Тўп билан бажариладиган усуллар қуйидаги техник малакаларни: тўпни илиб олиш, узатиш, уруб юриш ва тўпни саватга отишни ўз ичига олади.

Тўпни илиб олиш – бу малаканинг ёрдамида ўйинчи ишонарли равишда тўпни эгаллаб олиш ва у билан кейинги ҳужум ҳаракатларига киришиши мумкин. Тўпни илиб олиш, кейинчалик тўпни ошириб бериш, олиб юриш ёки отишни бажариш учун ҳам дастлабки ҳолат ҳисобланади, шунинг учун ҳаракатлар ўз тузилиши билан кейинги усулларни аниқ ва қулай бажарилишини таъминлаши лозим. Ўйинчи тўпни хали илмай туриб, уни кейин қаёққа ва кимга узатишни билиши керак. Тўпни икки қўл билан илиб олиш, тўпни эгаллашнинг энг оддий ва шу билан бирга ишончли усули ҳисобланади.

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

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

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

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

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

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

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

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

Асосий қисм: тўп бармоқларга тегиши билан қўлни орқага-пастга олиб бориши керак, худди шу ҳаракат билан тўпни учиши давом эттириладигандек

(амортизатсион ҳаракат). Бу ҳаракатга гавданинг илиб олувчи қўл томон бир оз бурилиши ёрдам беради.

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

Тўпни узатиш. Узатиш – бу учуш ёрдамида ҳужумни давом эттириш учун ўйинчи тўпни шеригига йўналтирилган малакадир.

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

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

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

Тайёрлов қисми – бармоқлари ёйилган панжа бел баландлиги тўпни эркин ушлаб туради. Тирсаклар бир оз букилган. қўлларнинг айлана ҳаракати билан тўпни кўкрагига тортади.

Асосий қисм – тўп қўлларни охиригача тез тоғрилаш билан олдинға юборилади, орқаға айланиш ҳаракатини берувчи панжалар ҳаракати билан тўлдиради.

Якунловчи қисм: тўпни узатгандан кейин қўлларни бўш туширилади, ўйинчи тўғриланади, сўнг эса бир оз оёқларни букилган ҳолатға қайтади (шундай якунловчи қисм узатишнинг бошқа усуллариға ҳам хос). Агар рақиб тўпни кўкрак баландлигида узатишға ҳалакит берса, унда тўпни шундай юбориш мумкинки, у шериги яқинидаги майдонға урилиб, тўғри унга сапчиши мумкин. Тўпнинг тез сапчиши учун унга баъзан олдиға айланма ҳаракат беришади. Бундай узатиш пайтида оёқларни кўпроқ букиш, қўлларни эса тўп билан олдинға-пастға йўналтириш лозим. Юқоридан икки қўллаб узатишдан кўпроқ рақиб зич ҳимоя қилаётган пайтида ўртача масофаларда фойдаланилади. Тўпнинг бош устидаги ҳолати унинг ўйинчи ўз шеригига ҳимоячи қўлларни устидан аниқ узатишға имконият беради.

Тайёрлов қисми: ўйинчи тўпни бир оз букилган қўллари билан бош устиға кўтаради ва уни бош орқасига ўтказди.

Асосий қисм: ўйинчи кескин қўл ҳаракатлари билан, уларни тирсак бўғинларида ростлаб ва панжалари билан тез силташ ҳаракат қилиб, тўпни шеригига йўналтиради. Елкадан бир қўллаб узатиш тўпни яқин ва ўрта масофага узатишда қўлланиладиган усулдир. Бунда узатиш учун энг оз вақт кетади ва тўпни яхши назорат қилинади. Тўпнинг учиби чиқиш вақтидаги панжаларнинг қўшимча ҳаракати ўйинчига йўналиш ва катта диапазонда тўпнинг учиш траекториясини ўзгартиришга имкон беради.

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

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

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

Юқоридан бир қўллаб “крюкъ” усули билан узатиш қаттиқ таъқиб қилинаётган рақибнинг кўтарилган қўллари устидан тўпни ўрта ва айниқса узоқ масофага юбориш керак бўлган вақтда қўлланилади.

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

Асосий қисми: кафтда ётган тўпни кескин бош устига ошириб, панжаларини ёйиб шеригига йўналтириш.

Пастдан бир қўллаб узатиш: яқин ва ўртача масофаларга, рақиб тўпни юқорига тутиб олишга зўр бериб ҳаракат қилган пайтда бажарилади. Тўпни шеригига рақибнинг қўли остидан йўналтиришади.

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

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

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

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

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

Бошқа барча ҳолатларда қарши ҳужум тезлигини пасайтурмаслик учун ва ўйин жараёнини бузмаслик учун тўпни уриб юришдан бекордан-бекорга фойдаланмаслик керак. Олиб юриш тўпни бир қўл билан енгил кетма-кет пастга олдинга уриш билан амалга оширилади (ёки галма-гал ўнг ва чап қўл билан), оёқлардан биров чапга ва олдинга йўналтирилади. Асосий ҳаракатларни тирсак ва билак бўғинлари бажаради. Мувозанат ҳолатини сақлаш ва ҳаракат йўналишини тез ўзгартириш учун оёқларни букиш керак. Баскетболчи тўпни уриб юришни ўнг ва чап қўл билан яхши бир хил равишда ўрганиши шарт. Тезликни ўзгартириш билан алдаб ўтиш. Ҳимоячидан кутилиш учун тўп олиб юришни тезлигининг кутилмаган ўзгаришидан фойдаланилади. Тўпни уриб юриш тезлиги аввало тўпни қай бурчак остида майдонга юборилаётганлиги ва сакраш баландлигига боғлиқ. Тўп билан олдинга ҳаракат қилиш тезлиги аввало тўпни сакраш баландлигига ва унинг сапчиш бурчагига боғлиқ. Тиккага яқин ва паст сакрашда буюрилса юриш секинлашади ва бутунлай жойида бажарилиши мумкин.

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

Саватга тўп отишлар. Тўп отишни бажаришга тайёрланиш жамоа ҳужумидаги асосий мазмунни ташкил этади, ҳалқага тушириш эса – унинг бош мақсадидир. Беллашувда муваффақиятли қатнашиш учун ҳар бир баскетболчи фақатгина узатиш, тутиб олиш ва тўпни олиб юришни қўллашни билиши эмас, балки ҳар хил ҳолатлардан, рақиб қаршилигига қарамай исталган масофадан тўп отишни бажариши, ҳалқага аниқ ҳужум қилиши керак. Ўйинчининг ўзгараётган вазиятни ва ҳужум учун ҳар бир қулай вақтдан фойдаланишга ҳаракат қилиш, ўйинчининг шахсий истеъдоди ва хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, отишнинг усуллари ҳар хил кўринишдаги арсеналини эгаллаш кераклиги аниқлайди. Саватга отишнинг аниқлиги биринчи навбатда оқилона техника, ҳаракатлар турғунлиги ва уларни бошқариш, мускулларнинг кучланиши ва бўшаштирилиши тўғри алмашиши, қўл панжаларининг кучи ва ҳаракатчанлиги, уларнинг якунловчи кучланиши билан шунингдек, тўпнинг оптимал учиш траекторияси ва айланиши билан аниқланади.

Кўкракдан икки қўллаб тўпни отишдан кўпроқ узоқ масофалардан саватга ҳужум қилиш учун фойдаланилади. Агар ҳимоячи фаол қаршилиқ қилётган бўлса, отишнинг усулини шуғулланувчилар тезроқ ўзлаштиради, модамики унунг тузилиши тўпни ўша усул билан узатишнинг тузилишига яқин.

Юқоридан икки қўллаб тўп отишни рақибнинг таъқиби кучли бўлганда ўртача масофалардан бажариш мақсадга мувофиқ.

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

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

Тайёрлов қисми: тўпни ўнг оёқ кўтарилганда тутилади (ўнг қўллаб ташлаш пайтида). Тўпни тутилган томондаги қадам каттароқ (узунроқ) ташланади. Кейинги қадам қисқартирилган, тўхтатадиган бўлиши керак ўйинчи тезроқ ва кучлироқ депсиниши ва юқорига деярли тикка кўтарилиши керак. Майдондан депсинилган пайтда тўпни елка устига чиқарилади ва ўнг қўлнинг бурилган панжасига қўйилади.

Асосий қисм: сакрашнинг юқори нуқтасида тўпнинг ҳалқага иложи борица яқинлашиш учун қўл тўғрилланган, тўп бармоқ панжасининг юмшоқ ҳаракати билан итариб чиқарилади, унга қарама-қарши (тескари) айланиш берилади.

Яқунловчи қисм: ўйинчи ҳалқага яқин жойда букилган оёқлар билан ерга тушади, мувозанат ҳолатини қабул қилади ва тўп тушмаган ҳолда сапчиш учун курашга тайёрланади.

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

Тайёрлов қисми: ўйинчи тўпни ҳаракатда олади ва дарҳол ўнг оёқ билан тўхтатувчи қадам қўяди. Сўнг ўнг оёғи ёнига чап оёғини қўяди, тирсакларини букиб тўпни чап қўл билан юқоридан-ёнидан ушлаган ҳолда уни ўнг қўл билан бош устига олиб чиқади.

Асосий қисм: ўйинчи иккала оёғи билан депсиниб сакрайди, бунда гавда тўғри ҳалқа томонга бурилган, оёқлар биров букилган. Сакрашнинг юқори нуқтасига етган пайтда ўйинчи ўнг қўлининг олдинга-юқорига тўғриланиши билан тўпни ҳамда бармоқ панжаларининг кучли, лекин майин ҳаракати билан йўналтиради. Тўпга тескари айланма ҳаракат берилади. Ўнг қўл панжасининг ҳаракати бошланган пайтда чап қўл тўпдан олинади.

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

Тайёрлов қисми: ўйинчи чап оёқ билан рақибни қарши томонга қадам қўяди, чап оёғини енгил букиб, шчит томонга чап ёни билан бурилади. Тўп туширилгандан ўнг қўлнинг букилган панжасида ва юқоридан чап қўл билан ёрдамида ушлаб турилади, сават томонга бошни бурилади.

Асосий қисм: чап оёқ билан ердан итарилиб, ўйинчи юқорига сакрайди, шу билан бир вақтда ўнг қўлни тўп билан гавдадан узоқлаштиради ва ёйсимон

ҳаракат билан юқорига кўтаради. Тўғри бурчак остида тирсак бўғимида букилган чап қўл тўпни ҳимоячидан тўсгандай бўлади, ўнг оёқнинг тиззасини юқорига тортиб олинади. қўл бошга яқинлашаётганда энг юқори нуқтада тўпни чиқарилади. Уни бош устидан саватга йўналтиришади.

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

Пастдан бир қўллаб тўп отиш ҳаракатда ва сакраб пастдан икки қўллаб отиш каби ҳолатларда қўлланилади. Бундан ташқари, баъзи марказий ўйинчилар рақиб шчитти яқинидаги кураш пайтида бурилиш ва чалғитувчи ҳаракатларни бирга қўшиб муваффақият билан бу отиш усулидан фойдаланишади (18-расм).

Тўпни саватга қайта отиш. Саватга отилган тўп унга тушмай шчитдан сапчиб ёки сават яқинидан ўтиб кетган ҳолларда ўйинчи сакраб тўпни ҳавода илиб олгандан кейин тўп билан ерга тушиб, нишонга олиб ташлаш учун вақт бўлмайди. Бундай ҳолларда икки қўллаб ёки бир қўл билан тўпни саватга яна ташлаш керак.

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

Ҳимоя техникаси

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

Ҳимоя техникаси иккита асосий гуруҳларга:

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

Майдонда ҳаракат қилиш техникаси. Бу ҳимоянинг майдонда ҳаракат қилиш техникаси усуллариининг характер ва хусусиятлари, ўйинчиниинг фаол, мустақил мудофаа ҳаракатлари ва шериклари билан ўзаро ҳаракатларининг аниқ ҳолати ва мақсадига боғлиқдир.

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

Оёқни олдинга бир оз чиқарилган ҳолатда қўйиб туриш тўпли ўйинчини таъқиб қилинганда унга саватга отиш ёки шчит остига ўтишга ҳалакит бериш

керак бўлганда қўлланилади. Ўйинчи одатда ҳужумчи ва шчит ўртасида жойлашади. Бир оёғини олдинга чиқариб қўяди, кутилаётган саватга отиши тўсиш юқорига олдинга, бошқа қўли эса сават учун хавфлироқ йўналишда олиб боришда ҳалакит бериш учун ёнига-пастга туширади.

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

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

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

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

Ҳимоячи фойдаланадиган югуриш, кескин югуриш, тўхтасдан, сакраш усуллари ҳужумда фойдаланадиган тавсифланган усулларга ўхшаш.

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

Тўпни эгаллаш ва унга қарши ҳаракатлар техникаси

Тўпни тортиб олиш. Агар ҳимоячи тўпни ушлаб олишга эришса, унга энг аввало уни рақибнинг қўлидан тортиб олишга ҳаракат қилиш керак. Бунинг учун иложи борида икки қўл билан тўпни чуқурроқ (каттароқ) ушлаши лозим, сўнг бир вақтнинг ўзида гавда билан бурилиб, кескин ўзига силтаб тортиш керак. Тўпни рақибнинг қаршилигини енгитиш енгиллаштирадиган горизонтал ўқи атрофида айлантириш керак.

Тўпни уриб чиқариш. Ҳозирги вақтда тўпни уриб чиқариш ҳимоя усуллариининг мақсадга мувофиқлиги ва самарадорлиги, шу усулларни бажариш пайтида бир вақтнинг ўзида ҳимоячи қўлининг тўп билан —

хужумчининг қўли билан тўқнашиш (тегиши)га йўл қўядиган ўйин қоидаларининг айрим пунктларининг янги изоҳланиши сабабли анча ўсди.

Тўпни рақиб қўлларида уриб чиқариш. Ҳимоячи хужумчининг тўп билан ҳаракатларига фаол тўсқинлик қилиб, унга яқинлашади. Бунинг учун у тўп томонга чиқарилган қўл билан чуқур бўлмаган қарши ҳаракат бажаради, сўнг дастлабки ҳолатга қайтади. қулай пайтда уриб чиқариш қаттиқ кесилган бармоқлар ва панжанинг кескин қисқа ҳаракати билан (юқоридан ёки пастдан) амалга оширилади. Тўпни илиб олиш пайтида ва кўпинча пастдан уриб чиқаришга тавсия қилинади. Айниқса, тўпни юқори баландликда (сакрашда) тутиб олган ва керакли эҳтиёт чораларини кўрмаган ерга тушаётган рақибнинг қўлларида пастдан уриб чиқариш самаралироқдир. Агар ҳимоячи рақибнинг чалғитувчи ҳаракатига жавоб қайтаришга мажбур бўлган бўлса ва юқорига сакраган бўлса, унда ерга тушиш пайтида у тўпни уриб чиқариш ва шу билан саватга отишга ёки ўтишга йўл қўймаслиги керак.

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

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

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

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

Тўпни олиб юрганда тўсиб олиб қўйиш. Тўпни олиб бораётган хужумчига ҳимоячи етиб олган пайтда амалга оширилади. Бунинг учун унга тўпни уриб юришнинг тезлиги мароми мослашиши керак, сўнг эса, хужумчининг орқасидан чиқиб, ундан бир лаҳза аввал хужумчига яқинроқ қўли панжасига сакраётган тўпни қабул қилиш ва ўзи тўпни уриб юришни давом эттириши керак, лекин бошқа йўналишда.

Тўпни отиш пайтида ушлаб олиш. Бўйда ва сакраш баландлигида хужумчи олдида баъзи афзалликларга эга бўлган ҳимоячи саватга отиш пайтида тўпни қўлдан учириб чиқишига ҳалақит қилиши керак. Отишга қарши ҳаракат пайтида ҳимоячи бевосита тўп яқинида бўлиши керак. Ўшанда

букилган панжани тўпга ёнидан – тепасидан қўйишади, натижада хужумчи саватга отишни бажара олмайди. Тўпни тўсиш ўйинчи шерикнинг страховка қилиши давомида ҳам амалга ошиши мумкин. Масалан, марказий ўйинчи тўпни олган захоти сакраб бурилиб саватга хужум қилади. Бироқ страховка учун томонга бошқа ҳимоячи бурилиб, отишнинг асосий даврини бошланғич пайтида тўпни орқасидан тўсади. Тўпни ушлаб олиш пайтида бутун қўл билан (қўллар билан) юқоридан пастга ҳаракат қилишдан қочиш керак, айниқса, икки ёки бир қўл билан пастдан ташлашга ҳаракат пайтида.

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

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

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

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

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

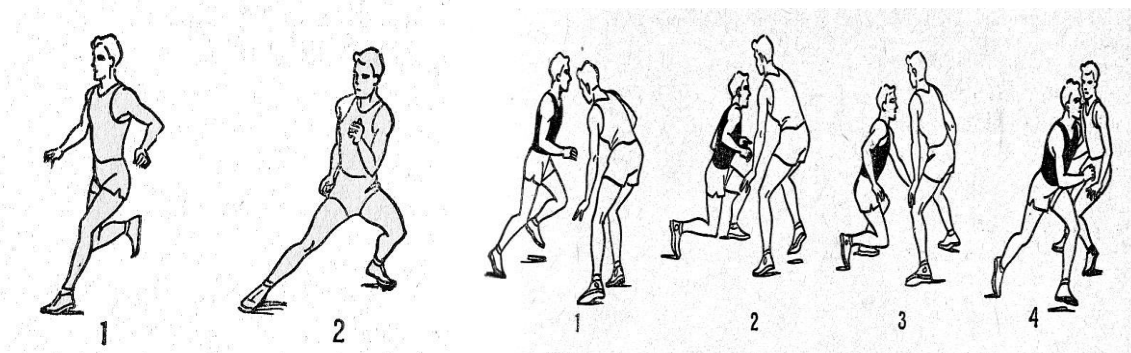
Саватга тўп отиш финти – узатиш. Ўйинчи чап оёғини олдинга-ўнгга қўйиб отиш финтини бажаради. Ўша йўналишда қўлини тўп билан олдинга чиқаради. Бир оз танаффус бўлади: ўйинчи олдинги ҳолатда қолган ҳолда, нигоҳ ва бошининг бурилиши билан, ҳимоячига фаол ҳаракатлар бошқа томонга йўналтирилганини кўрсатади. Ҳимоячи қарши ҳаракатларга

тайёрланади, лекин бу вақтда ўйинчи худди олдинроқ қилинган финтни давом эттираётгандай, уша томонга ўтади. Тўпсиз ва тўп билан финтлар.

Баскетбол ўйини элементларини бажаришни такомиллаштириш;

Тўхталишлар.

Йўналишнинг
ўзгаришлари.



Баскетбол-бу жамоа ўйинидир. Жамоа ўйинчиларининг хужум ёки ҳимоядаги ўзаро фаолият тизими, ўйинлар тактикаси деб аталади. Бошқача қилиб айтганда, тактика-бу ғалабага эришиш учун йўналтирилган спорт кураши олиб боришдаги асосий восита, усул ва шакллардан оқилона фойдаланишдаир.

Тўпни бошдан ошириб, икки қўллаб ташлаш техникаси;

Бу учул кўп жиҳатдан кўкракдан узутиш каби бажарилса-да, лекин бироз фарқ қилади. Дастлабки ҳолатда, тўп пешонадан юқорида ушланади, тирсаклар букилган, қўллар юз даражасида кўтарилган ва олдинга-ён томонга йўналтирилган бўлади. Бармоқлар тўп остида ва бироз унинг орқасида туради. Ташлаш ҳаракати қўлларни шиддатли тўғирлаб ва бармоқлар силкиниб яқунланади.

Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида бериладиган вазифа, шу жумладан қўлланиладиган машқлар «оддийдан мураккабга», «ўтилганидан ўтилмаганига» ва «йенгилидан оғирига» (юклама жиҳатидан) каби дидактик тамойилларга риоя қилиш шарт.

Тренировка 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 ҳоказоларни 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 демакдир.

Ҳозирги пайтда ҳам баъзи бир тренерлар спорт тренировкасини жисмоний машқларни қайтариш деб тушунадилар. Лекин бу катта хатодир. Спорт тренировкаси 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 ҳисобланади. 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 биров камаяди.

Ҳозирги даврга келиб, ўйин ҳаракатларининг фаоллашмаганлиги, техник приемлар янада кўпайганлиги тайёргарлик даражасига 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 қуйидагиларни: 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.

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 гуруҳга 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 қўлланилмайди.

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 чиникиш 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 намойиш қилиш методи. Ўрганилаётган приемни тасаввур қилишдир. Кўрсатиш жуда аниқ, енгил, ўзлаштириш ва ўрганилаётган ҳаракатнинг муҳим жойларига урғу берилган бўлиши керак. Баъзи ҳолларда қайтариш ва секин кўрсатиш қўлланилади. Агар кўрсатиш билан бирга бошқа приемлар кўрсатилса-кўргазмали 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 системаси 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, ҳаяжонли ва равшан бўлса, у яхши қабул қилинади. Ҳаракатни ўзлаштириш жараёни, хатоларни ва ноаниқликларни тўғрилаш билан бирга олиб борилади. Бу хатоликлар табиийдир ва бу тренер йўл қўйилган хато деб ҳисобланмайди. Бу ўрганишида доим бўладиган нарсалар 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.

Жисмоний тайёргарлик.

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

Умумий жисмоний тайёргарлик спортчининг бутун аъзоларини ҳар томонлама ривожланишига; ҳамма ҳаракат мушакларини ривожлантириш, организм аъзолари ва бўлимларини мустаҳкамлаш ва уларни функционал имкониятларини ошириш, ҳаракат координациясини яхшилаш қобилияти, кучни, тезкорликни, чидамлилиқни, чаққонлиқни ва эгилувчанлиқни ошириш, гавда тузилишидаги ва қоматдаги камчиликларни тузатишга 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.

2.2. Баскетболчиларга тўпни бошқариш техникасини ўргатишни такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлар ва ностандарт ўйин машқларидан фойдаланиш тажрибасини ўрганиш.

Умумий ўрта таълим мактабларидаги ўтиладиган жисмоний тарбия дарсларини самарали ташкил этиб, жисмоний тарбия дастури бўлимларини ўргатишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эгадир. Шунингдек умумий ўрта таълим мактабларида ташкил этилган спорт турлари бўйича тўғарақлар фаолиятида ҳам ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланиш яхши самара беради.

Умумий ўрта таълим мактабларида ташкил этилган баскетбол спорт тўғарагида шуғулланувчиларнинг баскетбол ўйинида тўпни бошқариш техникасини ўргатишни такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлар ва ностандарт ўйин машқларидан фойдаланиш тажрибаси ўрганилди.

Бу тажриба давомида баскетбол спорт тўғарақларида иштирок этаётган ўқувчилардан ташкил топган назорат ва тадқиқот гуруҳларини машғул�лари жараёнида юқоридаги синов назорат машқларининг ностандарт ўйин машқлари, ҳаракатли ўйинлар тарзида қўшиб олиб борилиши ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва баскетбол ўйинида тўпни бошқариш техникаси бўйича ҳаракат кўникма ва малакаларини самарали ошириш ўрганиб борилди.

Синов назорат машқларидан ташқари қуйидаги ҳаракатли ўйинлардан машғул�лар жараёнида фойдаландик.

- 30 сония ичида ким кўп тўп узатиш.
- икки қадамда сакраб тўп ташла.
- Тўп учун кураш.

- Эстафетали жарима тўп ташлаш.
- Чаққон оёқлилар командалари.
- Тўп-қўшнига.
- Тўпларни узатиш.
- Саватга тўп тушириш.
- Сават ёки яшикка тўп тушириш.
- Тўпни олиб юриш ва уни саватга ташлаш эстафетаси.
- Баскетболчилар эстафетаси.
- Нишонга тўпни текизиш.

Ҳаракатли ўйинлар. Бу турли хилдаги эмоционал ҳаракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир. Бу фаолият белгиланган қоидалар асосида тўсатдан ўзгарадиган шароит ва вазифаларда бажарилади. Ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний машқлардан шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш хусусиятлари билан фарқланади. Ўйин давомида тўсатдан ўзгарадиган вазиятларда ҳаракат қилиш ва тезкорлик, чаққонлик каби жисмоний фазилатларни намоён қилган ҳолда қисқа муддатда ҳаракат вазифаларини хал этиш зарурияти вужудга келади. Ўйин пайтида болалар фаолияти образли, сюжетли ва ўйин вазифалари асосида ташкил этилади ҳамда узок муддат бажариши учун ижобийларини иштиёқ билан бажариши учун ижобий ҳис-туйғулар уйғотади. Бу ўз навбатида уларнинг организмига таъсирини кучайтиради, жисмоний сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйин қоидаларига риоя қилиш бир-бирини тақазо этадиган ҳатти-ҳаракатни юзага келтиради, ахлоқий фазилатлар ўзаро ёрдам беради. Ўйин фаолияти комплекс характериға эға турли ҳаракатлар уйғунлиги кўрилади.

Мақтаб ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалға ошириш кўзда тутилади. Ҳаракатли ўйинлар орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади.

Соғломлаштириш вазифалари. 6-8 синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг энг асосий вазифаси бола ҳаётини муҳофаза қилиш ва унинг соғлигини мустаҳкамлаш, унинг организмни чиниқтириш йўли билан ўзини ҳимоя қилиш ва турли касалликларға чидамлилиқ хислатларини ошириш, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига бардош беришға ўргатишдан иборат. Булардан ташқари болаларда ҳар қандай ишға лаёқатлилиқ хусусиятини ошириш жуда муҳим аҳмиятға эға. Бола организмнинг ривожланиши ўзига хос хусусиятға эға бўлгани сабабли, унинг вазифаларианча аниқроқ шаклда ифодаланади: бола суягининг беҳато ва ўз вақтида қотишиға, орқа умуртқадаги эгик жойларнинг шаклланишиға, товон юзасининг яхши ривожланишиға, пай бўғин апаратларини пишитишға ёрдам кўрсатилилади (ўйинлар); гавда қисимларининг ўзаро тўғри ривожланишиға имкон яратилади (ўйинлар); барча мушак гуруҳлари ривожлантиради. Шунингдек, юрак кон томир тизими фаолиятини такомиллаштиришға имкон яратиш лозим: қоннинг юракка қараб оқишини кучайтириш, юракнинг бир меъёрда ишлашини яхшилаш ва унинг кутилмаганда ўзгарган юкламага мослашиш лаёқатини ривожлантириш; кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини кучайтириш, чуқур-чуқур

нафас олиш ва бу фаолиятининг узоқ вақт турғун бўлишини таъминлаш, ўпканинг ҳаётий сиғимини кегайтириш, бурун билан нафас олишни яхшилаш, ички аъзоларнинг тўғри ишлашини таъминлаш, марказий асаб тизимини такомиллаштириш; ҳаёжонланиш ва тормизланиш ҳолатларининг ҳаракатчанлигини бир меъёрга бўлишини таъминлаш, шунингдек, ҳаракатлантирувчи анализаторни ва ҳис туйғу органларни камолотга етказиш лозим.

Таълим бериш вазифалари. 6-8 ёшли ўқувчилар билан миллий халқ ўйинларини ўтказиш жараёнида таълим бериш вазифаларини бажариш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу вазифалар: ҳаракат малакалари ва лаёқатларини шакллантириш, жисмоний фазилатлар (чаққонлик, тезлик, қайишқоқлик, мувозанатни сақлаш, эпчиллик, бақувватлик, чидамлилиқ) ни ривожлантириш, гавдани тўғри тутишни, жисмоний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштиришдан иборат. Асаб тизимининг қайишқоқлиги туфайли болаларда ҳаракат малакалари катталарга нисбатан осонроқ шаклланади. Бу малакаларнинг кўпчилиги (юриш, югуриш, сакраш) дан болалар кундалиқ ҳаётда ҳаракатланувчи воситалар сифатида фойдаланадилар. Ҳаракат малакалари боланинг атроф-муҳит билан мулоқот қилишини енгиллаштиради ва уни идрок қилишига кўмаклашади.

Бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний маданият билан бевосита боғлиқ бўлган билимлар (ўйинларнинг фойдали томони, жисмоний машғулотларнинг аҳамияти ва техникавий ижроси, уларни бажариш усуллари, халқ миллий ўйинларнинг қоидалари ва бошқалар) ҳақида маълумот бериш катта аҳамиятга эга. Ўқувчилар олган билим қанча чуқур бўлса, улар халқ ўйинларидан шунча оқилона фойдаланишлари, ўйинлар билан шунча самарали шуғулланишлари ҳамда мактаб ва оила муҳитида жисмоний маданият қуролларини мустақил ишлата билишлари мумкин.

Тарбия бериш вазифалари. Жисмоний маданият билан шуғулланиш танда, болаларда жорий қилинган тартибга риоя қилиш одатини ҳамда халқ ўйинлари билан иложи бўлса ҳар куни мунтазам равишда шуғулланиш иштиёқини уйғотиш, уларда мактаб ва уйда шу ўйинни билан мустақил шуғуллана олиш лаёқатини ривожлантириш, уларни ўз тенгқурлари ва ўзларидан кичик бўлган болалар жамоасида ўйинларни ташкил қилиш, уларни биргаликда бажаришга ўргатиш лозим. Ўқувчиларда халқ миллий ўйинларига меҳр билан, шу ўйин натижаларига қизиқиш билан ва спортчилар эришадиган ғалабаларига ҳавас билан қараш туйғусини тарбиялаш лозим.

Ўйинларни ўрганиш жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбияларини амалга ошириш учун катта имкониятлар вужудга келади. Халқ ўйинларини бажариш чоғида болалар ҳаракатида ижобий (ҳамжиҳатлик, интизомлик, камтаринлик, меҳрибонлик) ва маънавий фазилатлар (ҳалоллик, одиллик, дўслиқ туйғуси ҳамкорлик, замон билан ҳамнафас бўлиб ишлай олиш қобилияти, топшириқларни масъулият билан бажариш) ни тарбиялаш, шунингдек, иродавий хусусиятлар (жасорат, қатъийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликларни собитлик билан енгиллаштириш, чидамлик ва ҳақозолар) ни намоён қилиш учун энг яхши шароит ва имкониятлар вужудга келади.

Хулоса ва амалий тавсиялар.

Хулоса қилиб айтганда, умум ўрта таълим мактабларида ташкил этилган баскетбол спорт тўғарагидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларини ривожлантиришда, баскетбол бўйича ўйинчиларнинг тўпни бошқариш техникасини ўргатиш методикасини такомиллаштиришда белгиланган мақсад, вазифа ва усулларни муваффақиятли амалга оширилгани тадқиқот натижаларида кўриниб турибди.

Шунингдек тадқиқот давомида ташкил этилган тўғарак фаолияти натижасида ўқувчиларни қуйидаги жиҳатлари ҳам самарали ривожланди.

- ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш ва чиниқтириш;
- саломатлигини мустаҳкамлаш;
- ўқувчиларга жисмоний маданият ва спортга оид махсус билимлар бериш, уларга гигиеник билим ва кўникмаларни сингдириш;
- ўқувчиларда ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш, янги ҳаракат турларига ва ҳаракат фаолиятига ўргатиш;
- жисмоний ҳаракат сифатларини (куч, тезкорлик, эпчиллик, чидамлилиқ ва бошқалар) ривожлантириш;
- ўқувчиларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш;
- ўқувчиларда жисмоний маданият ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларини тарбиялаш;
- ўқувчиларни баскетбол спорт турига оммавий қизиқишини ошириш;
- ўқувчиларга ташаббускорлик малакаларини сингдириш, жамоатчи жисмоний маданият фаолини тайёрлаш.

Умуман ўқувчилар жисмоний тарбиясининг вазифалари доимо тўғри қўйилиши мақсадга мувофиқ бўлади, жумладан, баскетбол ўйинини ўрганиш ва ўргатиш жараёнида ҳам уйғун ҳолда ҳал этилади. Бу вазифалар бутун жисмоний маданият тизимининг болаларга таъсир этиши туфайлигина муваффақиятли бажарилиши мумкин. бунинг учун мактабнинг бутун педагогика жамоаси биргаликда аҳил ҳаракат қилиши, мактабда машғулотларни ташкил этишнинг турли шакл ва усулларида, айниқса, спорт турларидан тўғараклар фаолиятини яхшилаш, ҳаракатли ўйин ва эстафеталарни ташкил этишда барча воситалардан фойдаланиш талаб этилади. Баскетбол спорт тури бўйича таълим муассасаларида тўғараклар ташкил этиш тўғри йўлга қўйилиши, баскетбол билан шуғулланувчиларни тўпни бошқариш техникасини ўргатиш методикасини такомиллаштиришда белгиланган вазифалар, методлар самарали олиб борилган, ўқувчиларни баскетбол бўйича техник-тактик ҳаракат малакаларини оширишда синов назорат машқларини ҳаракатли ўйинлар орқали қўлланилиши яхши самара берганлиги кўриниб турибди. .

Тадқиқотнинг қилинган фаразига яъни баскетбол билан шуғулланувчиларни тўпни бошқариш техникасини ўргатиш методикасини такомиллаштириш, ўқувчиларни баскетбол бўйича техник-тактик ҳаракат

малакаларини оширишга белгиланган вазифаларни муваффақиятли амалга ошириш орқали эришилган.

Юртимиздаги барча таълим муассасаларида таълим олаётган ўқувчи-ёшларни спортга умуман баскетболга оммавий қизиқтириш тўғараклар ва ўтказиладиган мусобақалар фаолиятига боғлиқдир.

Таълим муассасаларида спорт тўғараклари фаолиятини яхшилаш, уларни замонавий спорт анжомлари билан таъминланиши, ушбу таълим муассасаларига малакали мутахассис кадрларни етказиб берилиши ўқувчи-ёшларни ватанпарварлик руҳида соғлом, бақувват, билимли қилиб тарбиялашда муҳим аҳамиятга эгадир.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида", Тошкент, 24.10.2002.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида", Тошкент, 30.10 2002.
3. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни (1992. 14 январ), «Халқ сўзи» газетаси, 1992, 19 феврал.
4. Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». «Маърифат» газетаси. 1997. 1 апрель.
5. Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисидаги» қонун «Маърифат» газетаси. 1998. 1 октябрь.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги» қарори. «Халқ сўзи» газетаси, 1999. 29 май.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни «Маърифат» газетаси. 2000й. 29 июнь, «Халқ сўзи» газетаси 2000 й 30 июнь.
8. Каримов И.А. Ўзбекистон-келажаги буюк давлат./-Т «Ўзбекистон», 1992.
9. Каримов И.А «Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори»-Т, «Ўзбекистон » 1991
10. Каримов И.А Юксак маънавият-енгилмас куч. Т.: «Маънавият» 2008.
11. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007.
12. Ганиева Ф.В. Зонали ҳимояга қарши ҳужумни уюштиришда қўлланиладиган машқлар (Баскетбол бўйича услубий қўлланма) Т.: 2003.
13. Ганиева Ф.В. Ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишини уюштиришда қўлланиладиган машқлар. Баскетбол бўйича услубий қўлланма. Т.: 1998.
14. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 1991.
15. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинида қадамларнинг жойлашиши ва уларнинг ўзаро ҳаракатлари. //Методик қўлланма Т.: 1996.
16. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998.
17. Соколова Н.Д. Бояркина Д.Б. Упражнения, применяемые при обучении ловле и передачам мяча в баскетболе. //Методические рекомендації. Т.: 1993.
18. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении броскам в баскетболе. // Методические рекомендації. Т.: 1996.
19. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. // Методические рекомендації. Т.: 1997.
20. Усмонходжаев Т., Хужаев А. Ҳаракатли ўйинлар, 1992