

N.Sh.Bobomurodov

ADAPTIV SPORT

O'YINLARINI (BASKETBOL)

O'QITISH METODIKASI

o'quv qo'llanma



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI



N.SH.BOBOMURODOV

ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (BASKETBOL) O'QITISH METODIKASI

O'QUV QO'LLANMA

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2022- yil 9- sentabr dagi 302-sonli buyrug'iga asosan
5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar
uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami 302-0428

TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023

UO'K 37.026:796.323.2(075.8)

KBK 75.566ya73

B 79

Taqrlizchilar:

Shahriddinova L.N., -p.f.b.f.d., (PhD).

Pulatov F.A., - p.f.b.f.d., (PhD)

N.Sh. Bobomurodov // "Adaptiv sport o'yinlarini (Basketbol) o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma // «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU Toshkent – 2023, 149 b.

Mazkur o'quv qo'llanma oliy o'quv yurtlarining 5610500-Sport faoliyati (Adaptiv jismoniy tarbiya va sport) bakalavr yo'nalishiga mo'ljallangan bo'lib, "Adaptiv sport o'yinlarini (basketbol) o'qitish metodikasi" fani o'quv dasturi asosida yaratilgan. Ushbu o'quv qo'llanmada adaptiv sportning asosiy vazifalari va adaptiv sport o'yinlarini (basketbol) o'yin usullari va texnik uslublarni takomillashtirish hamda o'yin qoidalarining ahamiyati ochib berilgan. Bundan tashqari amaliy mashg'ulotlarda o'rgatish bosqichlari va vositalari samaradorligi, ilg'or tajribalar asosida o'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyalari yoritib berilgan.

Учебное пособие "Методика обучения спортивным играм (баскетбол)" написано на основании типовой учебной программы. Данное пособие предназначено для студентов бакалавриата по направлению 5610500-Спортивная деятельность (Адаптивная физическая культура и спорт) для высших учебных заведений. В учебном пособии излагаются история возникновения и развития баскетбола, разъясняются основные задачи, техника и тактика адаптивного баскетбола, классификация опорно-двигательного аппарата сидячего баскетбола, а также правила игры. Кроме того, практические этапы охватывают эффективность методики преподавания сидячего баскетбола, а также технологию обучения игровым приемам адаптивного баскетбола.

UO'K 37.026:796.323.2(075.8)

KBK 75.566ya73

ISBN: 978-9943-9482-8-0

© N.Sh. Bobomurodov, 2023
© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan barcha sohalarida har tomonlama yuksalish yuz berayotganini ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy - axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Shu munosabat bilan yosh avlodni tarbiyalashning murakkab va ko'p qirrali muammosining muhim yo'nalishi har bir kishida o'z sog'lig'i to'g'risida o'zi qayg'urish madaniyatini singdirishdir. Uni tarkib topish uchun oila, maktabgacha ta'lim muassasalari, maktab, o'rta maxsus kasb hunar ta'lim tizimi, mahalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch quvvatini, g'ayratini ishga solib, bolaning ongiga yoshlikdan jismoniy tarbiyaga bo'lgan muhabbatni singdirib qo'yishlari darkor.

Nogiron tug'ilgan yoki taqdir taqozasi bilan nogiron bo'lib qolgan bolani yoki qobiliyatini yo'qotgan shaxsni salomatligi to'g'risida ota-onasidan, qarindoshlaridan oila a'zolaridan ham ko'proq qayg'uradigan odam bo'lmaydi. Bugungi kunda ijtimoiy himoya qilish masalasi "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-sonli qarorida paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida qaroriga asosan.

Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab quvvatlash maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonlariga muvofiq:

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun shart-sharoitlarni kengaytirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirish;

barcha turdagi sport ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sport bo'limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish hamda iqtidorga ega bo'lgan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo'naltirish, tayyorlash hamda oliy sport mahoratiga erishishini ta'minlovchi uzluksiz yagona kompleks tizimni joriy etish;

Rivojlantirilayotgan (mavjud), yangi tashkil etilayotgan va kelajakda yangi tashkil etilishi rejalashtirilgan paralimpiya sport turlarini har tomonlama rivojlantirish va ommalashtirish amalga oshirilmoqda.

Oxirgi yillarda Respublikamizda eng asosiy, muhim vazifalardan biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi turadi. Mustaqil O'zbekistonning ma'naviy sog'lom avlodlarni, bo'lajak vatanparvarlarni tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan sport sohasidagi ishlar, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va mehr muhabbatini singdirishining g'oyat muhim sharti ommaviy sportni rivojlantirishdir. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni hayotga tadbqiq etishning ustuvor yo'nalishidan biri OO'YU va akademik litsey, kasb-hunar kollejlari faoliyat ko'rsatayotgan pedagogik xodimlar salohiyatini zamon talablari darajasiga ko'tarishdan iborat.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport mutaxassislari, ustoz-murabbiylar chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi har tamonlama yetuk, ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlashning garovidir. Zero ustozlar har jihatdan shogirdlarga namuna bo'la olsagina kelajakka ishonchli zamin tayyorlanadi. Bunga erishish uchun o'qituvchilar tinimsiz izlanishlari, o'z bilim va malakalarini oshirib borishning barcha imkoniyat va vositalaridan samarali foydalanishlari zarur. Rivojlangan mamlakatlar o'quv muassasalaridagi zamonaviy ta'lim texnologiyalari, ilg'or tajribalari bilan tanishishlari, uni o'quv yurtlarida qo'llay bilishlari lozim.

Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar orasida kuchli zakovat egalari, ma'naviy boy, ilmiy salohiyatini oshirishga hayotda o'z o'rnini topishga harakat qilayotgan yoshlar ko'plab topiladi. Qo'l-oyoqsiz ko'zi yoki organizmining qaysidir a'zosi ishlamasada, kuchli asar yoki she'r yozadigan, kompyuter, televizor so'zlash yoki me'yoriga yetkazib kuy yaratadigan yoshlarimizni ko'plab uchratamiz.

Nogiron sportchilarimiz Osiyo hamda olimpiya va paralimpiya o'yinlarida yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda.

Nogironlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha prezident va davlatimiz diqqat markazida turibdi. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol jismoniy imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy rivojlantirishning, uning salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Aravachalarda o'ynaladigan basketbol tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va kuchlilik rivojlantirishga yordam beradi. Basketbolchi o'yin paytida haddan tashqari ko'p ish bajaradi. Bu esa odamning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga ma'naviy-irodaviy xislatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Basketbol o'yinining negizida o'yinchilarning umumiy maqsadi - g'alabaga intilish birlashtirib turgan jamoalardan ikkitasining ko'rishi yotadi. G'alabani qo'lga kiritishga intilish basketbolchilarni jamoa bo'lib harakat qilishga bir-biriga o'zaro yordam berishga o'rgatadi. Do'stlik va o'rtoqlik tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Boshqa sport turlaridagi mashg'ulotlarda ko'pincha basketboldan qo'shimcha sport turi sifatida foydalaniladi. basketbolda basketbolchilar yo'nalishini o'zgartirib harakatlanish, egiluvchanlikning turli xillari, tuzilishi jihatdan turlicha gavda harakatlari, to'pni o'zatish, qabul qilish ushlab olish va olib yurish, maksimal tezlikda harakat qilish, irodaviy xislatlarining, taktik tafakkurning kamol topishi kabilarini basketbolni har qanday ixtisosdagi sportchiga kerak bo'lgan ko'pgina muhim xislatlarni o'stiradigan sport o'yini, deb hisoblash imkonini beradi. Nogiron bolalarning biror mashg'ulot bilan uzoq vaqt va muntazam shug'ullanishi natijasida mushaklarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi.

Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri-kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qodir bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shaxsni voyaga yetkazishdan iborat. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun tarixni chuqur o'rganishimiz, sport turlari qoidalarini bilishimiz, o'quv ishlarini rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondoshmog'imiz kerak.

I-BOB. JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA BASKETBOLNI RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Basketbol sport turining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi ilk qabilasiga mansub bo'lgan indeeslar *"pok-to-pok"* deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan "to'p" o'rnida kauchukdan tayyorlangan dumaloq shardan foydalanishgan, uni halqaga "tushurish" uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan sharni urish lozim bo'lgan.

Bunga halqaning hiyol baland joyiga o'rnatilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik ya'ni perpendekulyar tarzda joylashtirilganligini qo'shadigan bo'lsak, u holda halqaga tushirilgan birgina "to'p" – shar butun o'yinning taqdirini xal qilgan bo'lsa kerak. Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda meksikalik "basketbolchilar" bu o'yinni takomillashtirdilar.



1-rasm. "Pok-to-pok" o'yini

O'yin ijodkorlari zilday og'ir kauchukdan tayyorlangan to'p-sharni devorga o'rnatilgan tosh halqa orqali o'tkazishni ko'zda tutgan edilar. Muvaffaqiyatli harakat qilib to'pni halqaga tushirgan o'yinchi tomoshabinlarning istalgan birining libosini o'ziga "sarp'o" qilib olish

huquqiga ega bo'lar edi. O'yinda yutkazgan jamoaning kapitani esa ko'pincha shafqatsiz jazoga mahkum etilar, uning boshini tanasidan judo qilar edilar.

1603 yilda Bryuis tomonidan ishlangan gravyurada basketbolga o'xshagan o'yin aks ettirilgan, Vet esa "Sport ensiklopediyasi" (1818 y) degan kitobda Floridada odamlar qiziqib o'ynaydigan o'yin bayon etilgan: kimki savatchaga ko'proq tushirsa o'sha yutgan hisoblangan, savatcha esa baland ustunning eng uchiga mahkam o'rnatib qo'yilgan.

Ancha keyinroq basketbolning hozirgi zamon o'yinini esalatadigan to'p bilan o'ynaladigan o'yin turi paydo bo'lgan.

Masalan, Spartada shunga o'xshagan "episkirus" deb atalgan o'yin, qadimgi Rimda - "harpastum" deb atalgan o'yin, Italiyada - "halqaga tushirish" o'yinlari o'ynalgan.

Qadim-qadim zamonlardan beri to'p bilan o'ynaladigan ko'hna o'yinlar yer sharidagi juda ko'p xalqlar hayotida alohida o'rin egallab turgan.

Ilk jamoa tizimi paydo bo'lgan dastlabki davrlarda o'yinlar zamonning og'ir turmush sharoitiga chidash uchun odamlarni jismoniy chiniquishiga yahshi yordam bergan, ularning mehnat faoliyatida ham va maishiy turmushida ham bunday o'yinlar muhim ahamiyat kasb etgan.

Keyincxal ik odamlar qabila-qabila bo'lib yashaydigan davrlarga kelib, turli o'yinlar, ayniqsa, koptok - to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar asta-sekin mehnat faoliyatidan ajralib chiqqan hamda turli ko'ngillochar o'yinlar, raqslar, bayram tantanalari atributlari qatoridan o'rin olib, marosim tadbirlaridan biriga aylanadi.

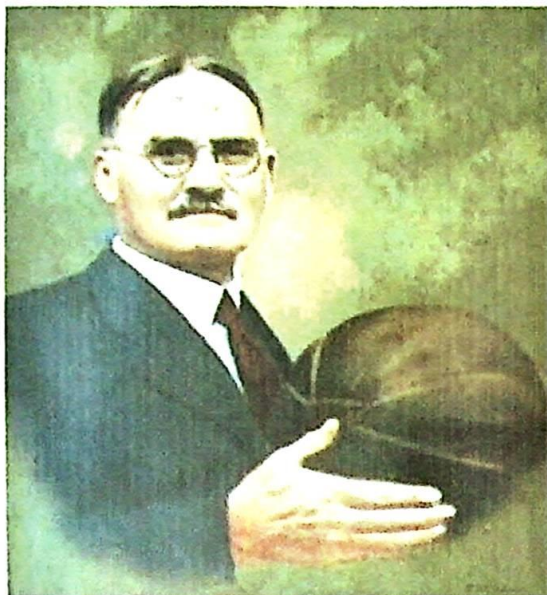
Turli o'yinlar, shu jumladan, basketbol o'yini ham umumiy xususiyatlari bilan ajralib turgan, lekin odamlar o'rtasidagi turlicha qarashlar, cheklangan kiritiklik singari mahdudlik ko'rinishlari salbiy ta'sir ko'rsatib o'yinlarning keng miqyosda rivojlanishiga imkon bermagan.

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSh, Massachusets shtati) hristian - ishchilar maktabi (hozirgi Springfild kolledji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Djeyms Neysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy mashg'ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi.

Neysmit tomonidan ijro qilingan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalardan iborat bo'lgan. Q'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892 yil 15 yanvarda "Uchburchak" ("Triugolnik") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan ilib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin

hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga o'tilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan.

Bunday o'yinning avj olishi hozirgi zamon basketboli ishqibozlarini hayron qoldirishi mumkin (aytmoqchi, o'sha zamonlarda ham o'yinning nomi huddi hozirgi singari: "basketbol" deb yozilgan).

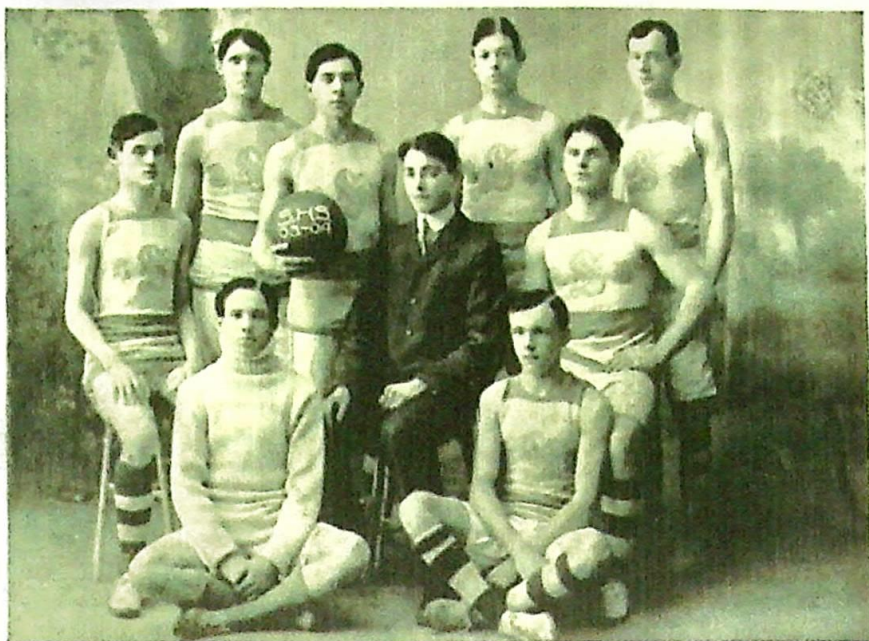


2-rasm. Djeyms Neysmit

Neysmit shaftoli terishga mo'ljallangan savatchani zal ichidagi balkonga o'rnatib qo'ygan, savatchaning yonidagi narvon ustida farrosh o'tirgan.

Uning vazifasi muvafaqiyatli tashlangan va savatchaga tushirilgan to'pni savatcha ichidan olib, pastga o'yinchilarga uzatib turishdan iborat bo'lgan.

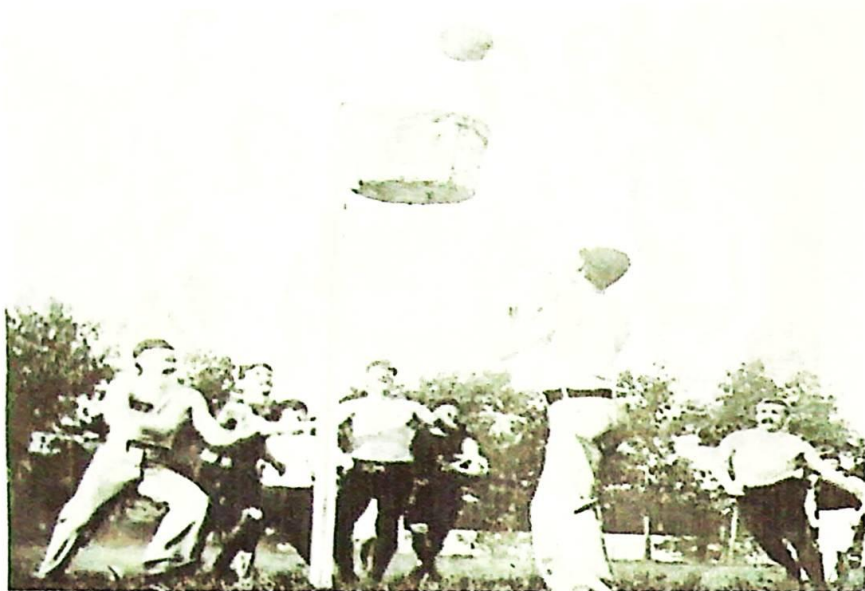
1891 yil 21 dekabrda Springfield kolledjining gimnastika zalida basketbol bo'yicha birinchi match o'tkaziladi. Matbaa manbalari bu o'yinning uch hil tug'ilish sanasini qayd etadilar: 1891 yil 21 dekabr, 1892 yilning 15 va 20 yanvari. "O'yin yaratuvchi"ning ta'kidlanishiga esa birinchi uchrashuv 1891 yilning "rojdestvo" bayrami oldidan o'tkazilgan ekan.



3-rasm. Kollej o'quvchilari jamoasi

Guruhda 18 kishi bor edi. Shuning uchun o'yinda har biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etdi. O'yin ko'pchilikka shu qadar ma'qul bo'ldiki, tez orada o'yin qoidasidan nusxa ko'chirib berishni so'rab Neysmitni holi-joniga qo'yishmadi. Keyinroq, 1892 yilda u o'z o'ynining birinchi "Qoidalar kitobi"ni nashr ettirdi. Unda 13 ta asosiy band bo'lib, ularning ko'pchiligi bizning hozirgi kunlarimizda ham amal qilmoqda. Prinsip jihatdan u "Qoidalar"ning hozirgilaridan farqi to'pni "olib yurish" qoidalari deb hisoblash mumkin.

Neysmit o'yinda ishtirok etuvchilar sonini qat'iy ravishda cheklab qo'ymagan. Uning ta'rificha, o'yinda uch kishidan boshlab 40 kishigacha qatnashishiga ruhsat berilgan. Holbuki, eng maqbul mezon har jamoada 9 kishi bo'lishi edi. Futbol o'yinidan nusxa ko'chirib o'yinchilarni uchta hujumchiga uchta himoyachiga ajratib qo'yilgan edi.



4-rasm. Shaftoli terisiga mo'ljallangan savatga to'p otish

Ularga faqat o'z "zonalarida" o'ynashga ruhsat berilgan edi. 1892 yil 11 martda mana shu qoidalar asosida birinchi marta tomoshabinlar huzurida o'yin o'tkazilib, uni tomosha qilish uchun 200 kishi to'plandi. Talabalar o'z o'qituvchilari bilan o'ynaydilar va 5:1 hisobida g'olib chiqdilar.

Shundan keyin o'yin keng miqyosida rivojlanib ketdi va huddi 1892 yilning o'zida Meksikada ham basketbol o'ynala boshladi. Oradan biroz vaqt o'tgach Lyu Allen Hartford shahrida noqulay savatcxal arni – shaftoli terishga mo'ljallangan ushbu savatlarni simdan to'qilgan silindr shaklidagi og'ir savatcxal ar bilan almashtirdi.

O'yin yildan-yilga rivojlanib borib, uning qoidalari ham ancha takomillashtirildi. Chunonchi, 1893 yilda birinchi marta shchitga tegib qaytadigan va to'pni tomoshabinlar orasiga borib tushishdan saqlaydigan qurilma va unga to'r xal ta biriktirilgan temir halqa o'rnatildi. Shchitning kattaligi 3,6h1,8 m bo'lgan.

Oradan bir yil o'tgach, to'pning kattaligi oshirilib aylanasing uzunligi 30-32 dyumga (76,2-81,8 sm)ga etkazildi. 1895 yilga kelib o'yin qoidalariga jarima to'pi tashlash kiritildi. Jarima to'pi 15 fut (5,25 sm) masofadan turib tashlanar edi.

Oradan ko'p o'tmay savatcha hozirgi zamon shaklini oladi, lekin shchit esa o'zining hozirgi kattaligiga 1895 yilda erishadi. Ayni maxal da shchitni oq

rangga bo'yab qo'yganlar, 1909 yilga kelib esa shchitni yaltiroq plastinadan tayyorlay boshlaganlar. Maydonda to'pni olib yurish qoidasi 1896 yilda kiritilgan. To'pni tortib olish ham unga qiyin emas edi. Oradan uch yil o'tgach, basketbolda foydalanilayotgan futbol to'pi mahsus tarzda tayyorlangan basketbol to'piga almashtirildi.

O'yin texnikasining tez takomillashishi va o'yinchilar harakatchanligining ortib borishi shunga olib keldiki, 1896 yilda jamoalar tarkibini 5,7 yoki 9 o'yinchi bilan cheklab qo'yish to'g'risida bir bitimga kelishildi. O'yinda necha kishilik jamoa ishtirok etishi o'yin maydonining kattaligiga bog'liq bo'lgan.

Tez orada jamoadagi o'yinchilar soni butunlay standart holgan keltirildi: ya'ni bir vaqtning o'zida 5 kishidan ortiq o'yinchi qatnashishiga ruhsat etilmaydigan bo'ldi. 1892 yilning mart oyida ushbu o'yinni "ilk ixtirochi"lari jamoalari o'rtasida dastlabki o'yin o'tkaziladi.



5-rasm. Birinchi ayollar jamoasi



6-rasm. Kollej qizlari o'rtasida birinchi rasmiy o'yin

Ular Bekingem maktabining o'qituvchilari va stenografistlari edi. Jamoadagi o'yinchi qizlardan biri Mod Sherman bu o'yinda o'z bahtini ham topdi - u Djeys Neysmitga turmushga chiqdi.

1893 yil 22 martda juda ko'p tomoshabinlar huzurida Smit kolledjining birinchi kurs qizlari bilan ikkinchi kurs qizlari o'rtasida birinchi rasmiy o'yin o'tkazildi. Unda katta qizlar 5:4 hisobi bilan g'alaba qildilar. Qizig'i shundaki, o'yinni tomosha qilgan tomoshabinlar ishqibozlar orasida birorta ham erkak bo'lmagan. Buning sababi erkaklarga zalga kirish man etilgan bo'lib sababi basketbolchilar kalta yubkalarda o'yinga tushgan edilar.

1896 yilda qizlarning Hristian assosiasiyasi ushbu o'yinni kam harakat va qizlar uchun qulayroq qilish maqsadida basketbol bo'yicha o'yin qoidalarini qayta ko'rib chiqadi. O'sha paytdan boshlab basketboldan holi ravishda "netbol" /net - to'r, bol - to'p/ o'yini rivojlana boshlaydi.

Shu yilning o'zida AQShda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar bo'lib o'tadi. Oradan 6 yil o'tgach birinchi bor studentlarning mintaqalararo o'yini tashkil etiladi. Huddi o'sha yili Buffalo shahrida tashkil etilgan Panama - Amerika qo'shma ko'rgazmasida basketbol o'yini "eksponat" sifatida ko'rsatildi.

AQShda tuzilgan basketbol o'yini oradan kun o'tmay Xitoy, Filippin, Angliya, Fransiya, Italiya singari dunyoning ko'p mamlakatlariga tarqalib ketadi.

1.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari

I bosqich 1891-1918 yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini biroz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanib, uning o'ziga hos barcha hususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy o'yin qoidalari yaratiladi. Uning o'yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funksiya vazifalar belgilab beriladi.

II bosqich 1919-1931 yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federasiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Huddi shu davrda dastlabki basketbol bo'yicha halqaro turnir – musobaqalar o'tkaziladi.

III bosqich 1932-1947 yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tomonlama rivojlanganligi bilan harakterlidir. Bu davrda basketbol o'yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan basketbolni sportning Olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Shu davrda sobiq sovet basketbolchilari ham halqaro maydoniga chiqadilar. Basketbol texnikasi va texnikasiga yangiliklar kiritiladi.

IV bosqich 1948-1965 yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasipaydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish texnikasi va texnikasida ancha murakkab priemlar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo buylab tarqala boshlaydi.

V bosqich 1986-1990 yillarda milliy Federasiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (NBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning halqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va texnikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlik metodikasi takomillashtiriladi.

1.3. Xalqaro Basketbol Federatsiyasining (XBF) tashkil etilishi

Basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish vazifasini o'z zimmasiga olgan birinchi xalqaro tashkilot (IAAF) Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi bo'lgan edi.

1926 yilning avgust oyida IAAFning Gaaga shahrida bo'lib o'tgan ushbu federasiya doirasidagi VIII kongressida to'p bilan qo'lda o'ynaladigan barcha o'yinlar ustidan nazorat qilish ishlarini olib borish uchun maxsus komissiya tashkil etiladi. IAAFda bunday o'yinlarga qiziqish paydo bo'lganiga sabab shu ediki, ko'pgina mamlakatlarda qo'l bilan o'ynaladigan to'p o'yinlari qish oylarida yengil atletikachilar trenirovkasining oddiy elementiga aylanib qolgan edi.

1928 yil avgustida Amsterdam shahrida bo'lib o'tgan IX Olimpiada o'yinlari vaqtida qo'lda o'ynaladigan to'p o'yinlari komissiyasi bazasida qo'l to'pi o'yinlarining mustaqil xalqaro havaskorlar federatsiyasi (IAGF) tashkil etildi.

Uning tarkibiga sportning har hil turlari bo'yicha (shu jumladan basketbol bo'yicha) uchta texnik komissiya kiritiladi. Fransuz K.Bopyunni basketbol bo'yicha komissiyaning raisi, kotibi etib esa – uning vatandoshi M.Barillni saylandilar. Mana shu komissiya basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish uchun tuzilgan birinchi xalqaro tashkilot edi. Lekin u bor-yo'g'i 6 yil mavjud bo'ldi.

Aslini olganda u o'z zimmasiga yuklatilgan vazifani – tuzilgan dasturni bajara olmadi. Shuning uchun 1934 yilning sentyabrida IAGF jahon basketboliga rahbarlik qilishga da'vat etilgan yagona tashkilot bu FIBAdir, deb tan olishga majbur bo'lgan edi.

20 yillarning oxirida ko'pchilik mamlakatlarda milliy basketbol tashkilotlari faoliyat ko'rsata boshlagan edi. Lekin ular IAGF rahbariyati Shveysariyaning futbol va yengil atletika bilan ham mashg'ul bo'ladigan basketbol assotsiatsiyasini tan olmaydi. Bunga sabab o'z zimmasiga basketbolning rahbarlik qiluvchi organi rolini olgan ushbu tashkilot basketbol bo'yicha biror marta ham match musobaqa o'tkazmagan edi.

Mana shunga o'xshagan nohushliklar sababli bir qancha mamlakatlarning basketbol assosiasiyalarining vakillari "o'z" xalqaro federasiyalarini tuzish uchun bir yerga to'planishga qaror qildilar.

Shu maqsadda 1932 yilning 10 iyulida II mamlakatning vakillari Jeneva shahriga to'plandilar. Ular Simeri Bern (AQSh) rahbarligi ostida – uning raisligida yangi federasiya ustavini va federasiyaning asosiy ish tamoyillari

tasdiqlash to'g'risida qaror qabul qiladilar: unda yagona halqaro qoidalar ishlab chiqish, rasmiy halqaro birinchiliklarga, turnirlarga, havaskor jamoalar uchrashuviga rahnamolik qilish va ularni qo'llab-quvvatlash, basketbolni rivojlantirishda milliy federatsiyalarga yordam ko'rsatish ko'zda tutilgan edi.

HBN rahnamoligida o'tkaziladigan birinchi yirik musobaqa bu birinchi Yevropa chempionati deb hisoblanadi (Jeneva, 1935 y).

FIBAning va hatto ushbu federasiyaning HOQ tomonidan tan olinishi – bu xali basketbolni XI Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi degan ma'noni anglatmas edi. Argentina basketbol federatsiyasining tegishli ravishda qilgan qat'iy talablaridan keyin basketbol o'yini HOQ qarori bo'yicha bir necha yillar mobaynida sportning Olimpiada turlari ro'yxatiga kiritib kelindi.

Biroq, mana shu faktning o'zi yaqin orada o'tkaziladigan Olimpiada dasturiga basketbolni avtomatik ravishda kiritilishi uchun yetarlidir, deb oldindan xulosa chiqarib bo'lmaydi. Bu masalani Berlinda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari tashkiliy komiteti xal qiladi.

Basketbol masalasini xal etish uchun yana bir vaziyat to'siq bo'lishi mumkin: XI Olimpiada o'tkaziladigan mamlakat bo'lmish Germaniyada aslini olganda basketbol to'g'risida tasavvur ham yo'q, chunki bu mamlakatda basketbolga o'xshab ketadigan, lekin mutlaqo boshqa bir o'yin – karbol o'yini keng tarqalgan.

Shunga qaramay, aftidan basketbolning bayat yulduzi porlaydiganga o'xshaydi. Stokgolmdan Rimga borayotgan V.Djons yo'l-yo'lakay Berlinga o'tkaziladigan XI Olimpiada o'yinlarini o'tkazish komitetining besh sekretari Karl Diem bilan uchrashdi. Bu kishi uni yaxshi biladigan va bir vaqtlar o'tishda unga ustozlik qilgan kishi edi. Boltiq dengizi osha paronda narigi qirg'oqqa o'tilayotgan vaqtda "tomonlar" bu to'xtamga keldilar. 1934 yilning 19 oktyabrida komitet basketbolni Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish to'g'risidagi taklifni (buni qarangki, o'shanda xali HBA HOQ tomonidan tan olinmagan edi) ma'qullash yuzasidan o'zining yalpi majlisida qaror qabul qiladi.

Shundan keyin 1935 yilning 28 fevralida HOQning Oslo shahrida bo'lib o'tgan sessiyasi basketbol sportning Olimpiada turniriga kiritilganligi rasmiy ravishda tan olinadi.

HBA o'zi tashkil etilganidan keyin oradan 3 yildan kamroq vaqt ichida to'la mustaqillikka erishadi, hamda XOQ tomonidan sportning olimpiada turlariga kiruvchi o'yinlar federatsiyasi oilasida o'zining munosib o'rnini egallaydi.

XBA ustavi 1932 yilda Rim shahrida qabul qilingan edi. O'sha har 4 yilda bir marta o'tkaziladigan federasiya kongresslarida tegishli o'zgartishlar kiritilib turiladi.

1947 yildayoq 50 ta mamlakat FIBAg'a a'zo bo'lib kirgan edi. O'zining 50 yilligini nishonlayotgan kunda (1985 y.) FIBA besh qit'adagi 157 mamlakatni o'z saflarida birlashtirgan edi.

1-jadval

Olimpiada o'yinlari

Erkaklar					
№	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1	1936	Berlin	AQSH	Kanada	Meksika
2	1948	London	AQSH	Fransiya	Braziliya
3	1952	Xelsinki	AQSH	Sobiq Ittifoq	Urugvay
4	1956	Melburn	AQSH	Sobiq Ittifoq	Urugvay
5	1960	Rim	AQSH	Sobiq Ittifoq	Braziliya
6	1964	Tokio	AQSH	Sobiq Ittifoq	Braziliya
7	1968	Mexiko	AQSH	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq
8	1972	Myunxen	Sobiq Ittifoq	AQSH	Kuba
9	1976	Monreal	AQSH	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq
10	1980	Moskva	Yugoslaviya	Italiya	Sobiq Ittifoq
11	1984	Los-Andjeles	AQSH	Ispaniya	Yugoslaviya
12	1988	Seul	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya	AQSH
13	1992	Barselona	AQSH	Xorvatiya	Litva
14	1996	Atlanta	AQSH	Yugoslaviya	Litva
15	2000	Sidney	AQSH	Fransiya	Litva
16	2004	Afina	Argentina	Italiya	AQSH
17	2008	Pekin	AQSH	Ispaniya	Argentina
18	2012	London	AQSH	Ispaniya	Rossiya
19	2016	Braziliya	AQSH	Serbiya	Ispaniya

Yozgi olimpiada o'yinlari sovrindorlari umumjamoa hisobida

OO' №	O'tkazilgan yili	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
I	1896	AQSH	Gresiya	Germaniya
II	1900	Fransiya	AQSH	B.Britaniya
III	1904	AQSH	Germaniya	Kuba
IV	1908	B.Britaniya	AQSH	Shvesiya
V	1912	AQSH	Shvesiya	B.Britaniya
VI	1916	1 jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi		
VII	1920	AQSH	Shvesiya	B.Britaniya
VIII	1924	AQSH	Finlyandiya	Fransiya
IX	1928	AQSH	Germaniya	Finlyandiya
X	1932	AQSH	Italiya	Fransiya
XI	1936	Germaniya	AQSH	Vengriya
XII	1940	2 jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi		
XIII	1944	2 jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi		
XIV	1948	AQSH	Shvesiya	Fransiya
XV	1952	AQSH	SSSR	Vengriya
XVI	1956	SSSR	AQSH	Avstraliya
XVII	1960	SSSR	AQSH	Italiya
XVIII	1964	AQSH	SSSR	Yaponiya
XIX	1968	AQSH	SSSR	Yaponiya
XX	1972	SSSR	AQSH	GDR
XXI	1976	SSSR	GDR	AQSH
XXII	1980	SSSR	GDR	Болгария
XXIII	1984	AQSH	Ruminiya	FRG
XXIV	1988	SSSR	GDR	AQSH
XXV	1992	Birlashgan jamoa	AQSH	Germaniya
XXVI	1996	AQSH	Rossiya	Germaniya
XXVII	2000	AQSH	Rossiya	Xitoy
XXVIII	2004	AQSH	Xitoy	Rossiya
XXIX	2008	Xitoy	AQSH	Rossiya
XXX	2012	AQSH	Xitoy	B.Britaniya

Qishki olimpiada o'yinlari sovrindorlari umumjamoa hisobida

OO' №	O'tkazilgan yili	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
I	1924	Norvegiya	Finlyandiya	Avstriya
II	1928	Norvegiya	AQSH	Shvesiya
III	1932	AQSH	Norvegiya	Shvesiya
IV	1936	Norvegiya	Germaniya	Shvesiya
:	1940	2 jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi		
:	1944	2 jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi		
V	1948	Norvegiya	Shvesiya	Shveysariya
VI	1952	Norvegiya	AQSH	Finlyandiya
VII	1956	SSSR	Avstriya	Finlyandiya
VIII	1960	SSSR	Germaniya	AQSH
IX	1964	SSSR	Avstriya	Norvegiya
X	1968	Norvegiya	SSSR	Fransiya
XI	1972	SSSR	GDR	Shveysariya
XII	1976	SSSR	GDR	AQSH
XIII	1980	SSSR	GDR	AQSH
XIV	1984	GDR	SSSR	AQSH
XV	1988	SSSR	GDR	Shveysariya
XVI	1992	Germaniya	Birlashgan jamoa	Norvegiya
XVII	1994	Rossiya	Norvegiya	Germaniya
XVIII	1998	Germaniya	Norvegiya	Rossiya
XIX	2002	Norvegiya	Germaniya	AQSH
XX	2006	Germaniya	AQSH	Avstriya
XXI	2010	Kanada	Germaniya	AQSH
XXII	2014	Rossiya	Norvegiya	Kanada

XBAning bosh organi – kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqiriladi. Kongresslar o'rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byurosinung rahbar organi hisoblanadi. U ikki yilda bir marta o'z

mamlakatlariga – sessiyasiga to'planib turadi. Markaziy byuro sessiyalari o'rtasida uning vazifasini 7 kishidan iborat ijroiya komissiyasi bajarib turadi.

Yevropa qit'asida Yevropa chempionatlari kubogi uchun o'tkaziladigan o'yinlar juda mashhur bo'lib o'tgan (ularda milliy birinchilik uchun o'tkaziladigan o'yinlarning chempionatlari ishtirok etadi) shuningdek, kubok egalari kubogi uchun o'ynaladigan o'yinlar ham keng tarqalgan (ularda mamlakat chempionatlarining ikkinchi jamoalari yoki Kubok egalari qatnashadi) hamda bundan ko'pgina musobaqalar ham ommalashib ketgan.

4-jadval

Jahon chempionatlari

№	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1	1950	Argentina	Argentina	AQSH	Chili
2	1954	Braziliya	AQSH	Braziliya	Filippin
3	1959	Chili	Braziliya	AQSH	Chili
4	1963	Braziliya	Braziliya	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq
5	1967	Urugvay	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya	Braziliya
6	1970	Yugoslaviya	Yugoslaviya	Braziliya	Sobiq Ittifoq
7	1974	Puerto-Riko	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya	AQSH
8	1978	Filippin	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq	Braziliya
9	1982	Kolumbiya	Sobiq Ittifoq	AQSH	Yugoslaviya
10	1986	Ispaniya	AQSH	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya
11	1990	Argentina	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq	AQSH
12	1994	Kanada	AQSH	Rossiya	Xorvatiya
13	1998	Gresiya	Yugoslaviya	Rossiya	AQSH
14	2002	AQSH	Yugoslaviya	Argentina	Germaniya
15	2006	Yaponiya	Ispaniya	Gresiya	AQSH
16	2010	Turkiya	AQSH	Turkiya	Litva
17	2014	Ispaniya	AQSH	Serbiya	Fransiya
18	2019	Xitoy			

1.4. O'zbekistonda basketbolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

O'zbekiston sportchilarini "basketbol" o'yini bilan birinchi marta Moskva instruktorlar va chaqiriq yoshidagi yigitlarni harbiy xizmatga tayyorlash maktabining bitiruvchisi Turkiston o'lkasiga xizmat safariga yuborilgan umumta'lim vakili L.Barhash tanishtirgan.

U 1920 yilning aprel oyida Skobalev (hozirgi Farg'ona) shahrida instruktorlardan va harbiy xizmatga chaqiriq yoshiga yetayotgan o'smirlardan iborat basketbol jamoasi tashkil etadi. Ularga o'yin qoidasini

tushuntirib namunaviy o'yinni o'ziga o'tkazib ko'rsatadi. 28x16 metrli maydonchada o'rtasidan ikkita uzunasiga chiziq tortilgan chegara qo'yib, har birida 9 nafardan o'yinchi bo'lgan ikki jamoa uchrashadi.

Toshkent shahrida basketbol jamoasini tuzgan kishi harbiy xizmatga chaqirish yoshiga yetayotgan katta yoshli o'smirlar harbiy-jangovar maktabining o'qituvchisi S. Stariy bo'lgan edi. Bu yerda umumta'lim hovlisida tashkil etilgan basketbol maydonchasida 1920 yilning sentyabr oyida birinchi o'yin bo'lib o'tgan edi. Unda har bir jamoada besh nafardan o'yinchi bo'lib to'p o'rnida futbol to'pidan foydalangan edilar. Halqa o'rniga sport maydonchasining har ikki chekkasidagi ustunlarga osib qo'yilgan tagi teshik eski chelaklardan foydalanilgan edi.

Tashkil etilgan mana shu dastlabki namunaviy o'yinlar mahalliy yoshlarga va jismoniy tarbiya instruktorlariga ma'qul bo'lib, ularda katta taassurot qoldiradi.

Toshkentda o'tkazilgan o'sha birinchi basketbol o'yini qatnashchisi M.D.Mogilevskiyning hikoya qilishicha, yigitlar har kuni kiyib yurgan egnilarida o'yinga tushishgan va ko'plari yalangoyoq o'ynashgan.

O'yin boshdan-oyoq bir-biriga to'p otish va qo'lga tushgan to'pni osib qo'yilgan eski chelakka tashlashdan iborat bo'lgan. Bu yerda o'yinning eng oddiy qoidalariga rioya qilinmaganligiga qaramasdan, yangi o'yin odamlarda kuchli hayajon uyg'otgan, vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi bu yerda to'plangan o'smirlar va yoshlarning diqqatini o'ziga tortgan.

1920 yilning yozida va kuzida bir necha ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazildi. Yangi o'yinga qizlar ham qiziqqa boshlashdi. Shu yili Andijonda jismoniy tarbiya instruktori I.Bluskiy rahbarligi ostida ayollar basketbol jamoasi tashkil etildi. Qizlar unga "Lochin" nomini berishdi.

Basketbol jamoalarining tashkil etilishi mashg'ulotlar uchun joy ko'rish zaruriyatini yuzaga keltirdi. 1921 yilda Toshkentda, Qo'qonda, Andijonda, Farg'onada komsomolning tashabbusi bilan va profsoyuzlarning faol qo'llab-quvvatlashi natijasida basketbol maydonchalari qurildi.

Qayta qurilgan maydonlarning o'ziga xos tomoni shunda ediki, bunda shchitlar va halqachalar yaratilgan edi. O'sha yiliyoq basketbol bo'yicha ikkita musobaqa o'tkazildi: "ikkita haftalik" va "Chaqiruvgacha bo'lganlar haftaligi".

1921 yilning iyulida Toshkentda II O'rta Osiyo olimpiadasi o'tkazilayotgan vaqtda Farg'ona, Samarqand, Chernyayevning eng yaxshi ayollar basketbol jamoalari birinchi rasmiy musobaqalarni o'tkazdilar. "Doprizivnik" jurnali Farg'onalik qizlarning yaxshi tayyorgarlik ko'rganligini

ta'kidlagan edi. Olimpiada basketbolning yanada rivojlanishi uchun yangi turtki berdi.

Lekin yagona qonun-qoidalarining yo'qligi, metodik va sport xarakterdagi axborotning yomon yetkazilishi, basketbol o'yinining texnika va taktikasini yaxshi biladigan instruktorlik tarkibining yo'qligi basketbol jamoalarining mahoratini o'sishini to'htatib turardi.

1923 yilda Turkiston MIK qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha o'lka Soveti tuzildi. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining davlat boshqaruv fanlari paydo bo'lishi bilan jamoat tashkilotlarining sport o'yinlari, jumladan, basketbolni tashkil etishdagi faoliyati aktivlashadi. Zavodlar, fabrikalar, o'rta va oliy o'quv yurtlarida sport to'garaklari ochila boshladi.

1924 yilning avgustida Farg'ona, Poltorask, Toshkent, Sirdaryo va respublika poytaxti oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I- Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uchrashdilar. Jismoniy va texnik tayyorgarligi o'z raqiblarinikidan ustunroq bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari ushbu musobaqalarning go'liblari bo'ldilar. Musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirok etdi.



7-rasm. Toshkent 1920 yil birinchi rasmiy musobaqa

Musobaqalar "Moskva qoidalari" bo'yicha o'tkazildi. Yuzasi 26x15m va to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziqlarning o'rtasida vertikal shchitlari bo'lgan tirgaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari 180x205 sm bo'lgan va yer yuzasidan 270 sm balandlikda o'rnatilgan.

Shitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontal ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar edi. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p - 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa - 1 ochko keltirar edi. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq golib hisoblanar edi.

Hech qanday kombinasiyalar bo'lmasdi, himoyachilar muayyan hujumchilarning yo'lini to'sar edilar, bunda chap himoyachi raqibning o'ng hujumchisini to'sar edi, markaziy o'yinchi esa faqat markaziy o'yinchi bilan shug'ullanar edi.

Daqiqalik tanaffuslar bo'lmasdi. O'yin vaqtida o'yinchi almashtirish mumkin emasdi (baxtsiz tasodiflardan tashqari) kamida 4 kishiga o'ynash ruxsat etilar edi. Markazdan o'yin boshlaydigan o'yinchi bir qo'lini orqasiga qilib olishi kerak edi.

To'pni markazda o'ynatish vaqtida har ikkala jamoaning hujumchilari o'z raqiblarining maydonchasida zarur edi.

O'sha zamon qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soniyadan ortiq ushlab turishiga ruxsat berilmas edi. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. O'yinchilar nomerlanmas, protokollar tuzilmas edi.

O'yinga bir kishi hakamlik qilar edi va hisob qanday bo'lganini tushirilgan har bir to'pdan keyin e'lon qilib turar edi. Yerga tushgan to'pni 2 qo'llab olib savatchaga tushirish va havodagi to'pni bir qo'llab otib nishonga tushirish eng keng tarqalgan usullardan hisoblangan.

Maxsus murabbiylar bo'lmagan. O'yin paytida to'pni albatta boshdan oshirib tashlaganlar, lekin ko'p hollarda ikki qo'llab to'p tashlash va uni yerdan olib pastdan yuqoriga birdan ko'tarib savatchani nishonga olish ko'proq rasm bo'lgan.

Bora-bora basketbol yoshlar orasida keng tarqalib keta boshladi. 1927 yilda u I Butun O'zbekiston Spartakiadasining dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa shahar musobaqalari bo'lib o'tdi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20 dan ortiq jamoa ishtirok etdi, Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12, Andijonda 6 ta jamoa ishtirok etdi.

Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbaachilar (Toshkent) - 3 ta jamoa temiryo'lchilar (Samarqand, Andijon) - har biri 2 tadan, profinternchilar (Toshkent) - 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar.

1928 yilning avgust oyida Moskvada 1 Butunmamlakat Spartakiadasi bo'lib o'tdi. Unda tarkibida 193 kishi bo'lgan. O'zbekiston sport delegatsiyasi ham sportning spartakiada dasturiga 7 turi bo'yicha ishtirok etdi.

Basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda O'zbekiston terma jamoalari moskvaliklarga yutqazadilar va Zakavkaze Federatsiyasi sportchilarini yutadilar. Final o'yinlarida mamlakat jamoasiga yutqazib, umumiy hisobda IV o'rinni egalladilar. Shu yerning o'zida basketbol jamoalari Fransiya ishchilar Federatsiyasi jamoalari bilan Xalqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazdilar. Bunda erkaklar jamoasi 49:12, xotin-qizlar jamoasi 24:12 hisobida g'olib chiqdilar.

Quyidagi faktlar o'sha davrda basketbol tobora ommaviylashib borganligini ko'rsatadi: u II Butun o'zbek kasaba uyushmalari Spartakiadasining (1935 yil, iyun), Samaraqandda o'tkazilgan xotin-qizlar jismoniy tarbiya bayrami (1935 yil, avgust), Toshkentda o'tkazilgan idoralararo spartakiada (1935 yil, sentabr) dasturlariga kiritiladi.

Farg'ona, Qo'qon, Andijon, Buxoro shaharlarida alohida birinchiliklar o'tkaziladi. Xuddi o'sha yili "Spartak", "Lokomotiv" sport jamiyatlari tuzildi. Ushbu jamoalarda o'quv-trenirovka jarayoni bilan shug'ullanadigan murabbiylar paydo bo'ladi. Chunonchi "Lokomotiv" jamiyatida M.Fedorov, "Spartak"da A.Kirillov, "Dinamo"da I.Konstantinov murabbiylik vazifasini bajaradilar. O'zbekiston erkaklar terma jamoasining birinchi murabbiyi K.K.Morozov bo'lgan edi.

Chambar halqalarni (1936 yil sentyabr oyida) doira shaklida temir halqalar bilan texnik jihatdan ancha takomillashtirilgan halqalarga almashtirilishi to'pni ko'krakdan ikki qo'llab va yelkadan bir qo'llab har xil harakat vaqtida ham turgan joyidan halqaga tushirish imkonini berdi (to'pni uzatish va olib yurish texnikasi yaxshilandi).

1937 yildan boshlab terma jamoalar o'rtasida basketbol bo'yicha Respublika musobaqalari o'tkazila boshlandi, sport jamiyatlari jamoalari g'oliblari o'zaro shahar, viloyat birinchiligi o'tkaza boshladilar. G'olib chiqqan jamoaga "champion" unvoni berilib, ularga Butunmamlakat musobaqalarda O'zbekiston sharafini himoya qilish huquqi ham beriladigan bo'ldi.

1939 yil yanvaridan boshlab yangi qoidalar joriy etila boshlandi: zahirada o'yinchilarga ega bo'lishga ruxsat berildi. "O'yinchiga sof vaqt ajratish" qoidasi joriy etildi, "uch sekund" qoidasi mavjud edi. Man shu punktning joriy etilishi bilan o'yin ancha dinamik xarakter kasb etadi.

Bunga yana qoidalarning to'pni to'xtamasdan doira chizig'idan to'g'ridan-to'g'ri to'pni halqaga tushirilgan hollarda (o'yinni har safar markazdan boshlamasdan) o'yinni to'htatmasdan to'pni o'yinga kiritishga ruxsat beradigan boshqa bir punkt ham o'yin dinamikasini oshirdi. Ilgari bir o'yinchi tomonidan shaxsan yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xatolarning soni 4 xato bilan

chegaralanib qo'yildi, jarima to'pini tashlash huquqi aziyat chekkan o'yinchining o'ziga beriladigan bo'ldi.

O'sha qoidalar bo'yicha basketbol halqasining aniq o'lchovlari ham belgilab qo'yildi (diametri 45 sm, to'pning og'irligi 600-650 gr) hamda barcha basketbol maydonchalari uchun yagona o'lchovlar 26x14 m tarzida belgilab qo'yildi.

1939 yilning qish davri mobaynida ko'rgazmali hakamlilik o'yinlari o'tkazildi.

Ulug' Vatan urushi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z ishlarini urush davri talablari asosida qayta tashkil etdilar. Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'quv punktlari tuzildi.

1943 yilga kelib jismoniy tarbiya – ommaviy ishlar, shu jumladan, basketbol ham asta-sekin tiklana boshladi. Shu yili basketbol bo'yicha shahar birinchiliklari bo'lib o'tdi. Shahar birinchiligidan keyin Respublika birinchiligi uchun musobaqalar tashkil etilib, unda "Dinamo" (Toshkent) jamoasining o'yinchilari ayollar o'rtasida chempion bo'ldilar. Markaziy armiya klubi (Toshkent) jamoasi erkaklar o'rtasida chempion bo'ldi.

1944 yili avgust oyida Tbilisida basketbol bo'yicha XI mamlakat birinchiligi o'yinlarining bayrog'i ko'tarildi. Bu yerda DKA O'zbekiston ayollar jamoasi ishtirok etdi. Lekin u muvaffaqiyatli chiqa olmadi va to'qqizinchi o'rinni egalladi.

1945 yilda Respublika spartakiadasi o'tkazildi. U tamom bo'lganidan keyin O'zbekiston jamoalari Frunze shahrida o'tkazilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida ishtirok etdilar. Unda O'zbekiston sportchilari basketbol bo'yicha va sportning boshqa turlari bo'yicha birinchi o'rinni egallab g'olib chiqdilar.

1946 yilda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ishlari komiteti Toshkent shahrida sport bo'yicha birinchi instruktorlar maktabini ochdi.

1947 yilda o'yin qoidalariga o'zgarishlar kiritildi. Protokollarga 12 kishini kiritishga ruxsat berildi. Musobaqalarning shiddat bilan o'tkazilishi har bir o'yinga ikkitadan hakam tayinlash zaruriyatini tug'diradi.

1947 yilda Butunmamlakat paradi o'tkazilganidan keyin O'zbekiston basketbol bo'yicha birinchiligi uyushtirildi. Unda 8 ta erkaklar jamoasi uch guruhdagi Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etib, V o'rinni egalladi.

1948 yilda aprel oyining oxirlarida O'rta Osiyo respublikalari poytaxtlaridan uchrashuvlari tashkil etildi. Bunda O'zbekiston ayollar jamoasi barcha tengdoshlaridan g'olib chiqib I o'rinni egalladi. Erkaklar jamoasi esa faqat Olma-ota shahar jamoasiga yutqazib II o'rinni oladi.

1949 yil yoz davrida O'zbekiston terma jamoalari mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan o'yinlarda qatnashdilar. Unda erkaklar XVIII o'rinni, ayollar esa XX o'rinni oldilar.

1950 yilda Frunze shahrida basketbol bo'yicha O'rta Osiyo respublikalarining III an'anaviy musobaqalari o'tkazildi. Unda o'zbek basketbolchilari g'olib chiqdilar.

1951 yilda o'smirlar o'rtasida O'rta Osiyo chempionati birinchi marta o'tkazildi. Unda Toshkentlik yigit-qizlar I o'rinni egalladilar.

Respublikamizning terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan mamlakat terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII o'rinni egalladi.

O'sha kezlarda matbuotda tez-tez metodik mazmundagi maqolalar paydo bo'la boshladi. 1958 yilning birinchi yanvaridan boshlab basketbol bo'yicha yangi qoidalar, yangi sport klassifikatsiyasiga amal qila boshladi. Yangi sport klassifikatsiyasidagi yosh talablari sport natijalarini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Xuddi shu yili o'smirlar jamoalari o'rtasida, O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari poytaxt terma jamoalari o'rtasida an'anaviy musobaqalar bo'lib o'tdi. Shuningdek, musobaqa o'tkazish sohasida ham o'zgarishlar sodir bo'ldi: endi musobaqalar ikki yosh guruhlari bo'yicha o'tkaziladigan bo'ldi. Shu bilan bizning yigit-qizlarimiz Dnepropetrovsk shahrida bo'lib o'tgan butun mamlakat musobaqalarida ishtirok etdilar. Hamda qizlar IX o'rinni, yigitlar XI o'rinni egalladilar.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, o'sha kezlarda ko'pchilik jamoalarning tarkibi yosh o'yinchilar hisobiga kengaytirildi va yangilandi, ko'pchilik jamoalarning texnik tayyorgarlik darajasi yuksaldi. Chunonchi, erkaklar jamoalarining o'yinchilari Toshkent shahridagi eng yahshi basketbolchilarning o'yin texnikasini mohirlik bilan qo'llab boshladilar. "Tez yorib o'tish" usuli bo'yicha o'ynab raqibning yo'lini to'sish metodlari qo'llanib raqib shchiti yonida markaziy o'yinchini chalg'itish kombinatsiyalari qo'llanilib o'ynalganida o'yinchini shaxsiy himoyalash yo'llaridan ham tez-tez foydalaniladigan bo'ldi.

1955 yil – bu sobiq mamlakat xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo'ldi. Bir yili ichida 10 ta sport ustasi, 348 ta razryadchi sportchilar tayyorlandi. Xuddi shu yili Jismoniy tarbiya instituti tashkil etildi. Shu yili yana Toshkent shahar Oliy o'quv yurtlari birinchiligi uchun musobaqalar o'tkazildi. Uning g'oliblari Butun mamlakat talabalar o'yinida ishtirok etdilar.

1956 yilning avgust oyida Moskvada sobiq mamlakat halqlarning Spartakiadasi ochildi, unda o'zbek basketbolchilari V o'rinni egalladilar.

1958 yilda basketbol bo'yicha HHR va O'zbekiston o'rtasida birinchi marta xalqaro uchrashuv o'tkazildi. Unda mehmonlar g'olib chiqdilar.

1959 yilda X O'zbekiston spratakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiada tamom bo'lganidan keyin Respublika terma jamoasi Moskva, Leningrad, Tallin, Riga shaharlarida safarda bo'ldi. Bu shaharlarda o'zining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun terma jamoamiz mamlakatning eng kuchli jamoalari bilan bo'lgan uchrashuvlarda katta tajriba to'pladi.

1964 yildan boshlab o'zbek basketbolchilari "A" klassi bo'yicha oliy liga jamoalari bilan baravar mamlakat chempionatida ishtirok etib g'olib jamoalar jadvalida 10-12 o'rinni egalladi.

1970 yildan 1990 yilgacha bo'lgan davrda o'zbek basketbolchilarining "Universitet" erkaklar jamoasi "SKIF" xotin-qizlar jamoasi butun mamlakat turnirlarida, mamlakat chempionatlarida, "Burevestnik" O'zbekiston sharafiga himoya qiladi. O'yinchilarimiz orasidan ko'pgina mashhur basketbolchilar yetishib chiqdi. R.Salimova, A.Jarmuhamedova, E.Tornikidu shular jumlasidan bo'lib, ular mamlakat terma jamoasining a'zolari edilar.

1991 yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'ldi. Xalqaro maydonda o'zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992 yil yanvarida O'zbekiston Milliy Olimpiya Komiteti qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpia Qo'mitasi (HOQ)ga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin tez-tez qatnasha boshladilar.

Masalan, 1996 yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II o'rinni egalladi. Erkaklar jamoamiz 1995 yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o'rinni egalladi. 1996 yilda AQShda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerda bizning milliy jamoamiz "MHSK" VII o'rinni egalladi. 1997 yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida Xalqaro turnir o'tkazildi. Bu yerda o'zbek basketbolchilari uch g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'yidilar va umumiy hisobda III o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasini o'z mustaqilligiga erishgandan so'ng 3 ta xalqaro toifadagi 12 ta milliy toifadagi hakamlar tayyorlandi.

Har yili erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida basketbol bo'yicha Respublika Kubogi va birinchiligi o'tkaziladi. "MHSK" jamoasi 16 karra Respublika birinchiligida g'alaba qozonib shoxsupaning yuqorisiga ko'tarilgan. 1991-1995 yillar oralig'ida ayollar jamoalari o'rtasida "SKIF" jamoasi Respublika birinchiligida g'olib bo'lgan bo'lsa, 1996 yildan hozirgi kungacha Navoiyning "Nika" jamoasi birinchilikni hech kimga bermay kelmoqda. Har yili g'oliblikni qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilaridan 20 dar ortiq o'yinchiga sport ustasi unvoni berilib kelinmoqda.

Mamlakatimiz terma jamoasi Osiyo birinchiliklari saralash musobaqalariga muntazam qatnashib kelmoqda. Hozirgi kunda terma jamoa tarkibida tajribali o'yinchilar bilan birgalikda juda ko'p yosh basketbolchilar ham ko'zga ko'rinmoqda. Ulardan bir qatori O'zDJTSU talabalari hisoblanishadi.

Nazorat savollari

1. Basketbol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Basketbol o'yinining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Basketbol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Basketbolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.
5. O'zbekistonda basketbolni bugungi ahvoli, uni «Umíd nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy musobaqalardagi o'rne.
6. O'zbekistonda basketbol inshootlari va basketbolni yanada rivojlantirish imkoniyatlari.
7. O'zbekiston va Xalqaro basketbol Federatsiyalari haqida tushuncha.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni // Oliy ta'lim. Me'yoriy hujjatlar to'plami. T.: Sharq. 1997.
2. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". // Oliy ta'lim. Me'yoriy hujjatlar to'plami. T.: Sharq. 1997.
3. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun // O'zbekistonning yangi qonunlari. №23. T.: Adolat, 200, B.211-223.
4. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт // Учебник. Ташкент, "O'zkitob savdo nashiryot matbaa ijodiy uyi" 2021.- 153-167 с
5. Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K., "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari. // o'quv uslubiy qo'llanma. Chirchiq-2019 41-49 betlar.
6. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Рол симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 с.
7. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для ИФК. М.. Физкультура и спорт 1997-480с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 89 с.

II-BOB. ARAVACHALARDA O'YINLADIGAN BASKETBOL

2.1. Aravachalarda o'yinladigan basketbolni tarixi

Aravachalarda basketbol - bu basketbolni bir ko'rinishi bo'lib, faqat aravachada o'ynashadi.

Orqa miya shikastlanishi yoki oyoq amputatsiyasiga ega odamlarga bu sport turi reabilitatsiyada juda katta yordam beradi.

1944-yil Lyudvig Guttmann, Buyuk Britaniyaning Aylesberi shahridagi Stok Mandevil kasalxonasida reabilitatsiya dasturi orqali mavjud sport turlarini nogironlar aravachasidan foydalanishga moslashtirdi va bu sport turi aravachada nettbol sifatida tanilgan.

Aravachalarda Basketbol 1946-yilda AQShda paydo bo'lgan. Sobiq basketbolchilar va ikkinchi jahon urushidan jiddiy jarohat bilan qaytgan harbiylar o'zlarining sevimli o'yinidan voz kechmadi va o'zlariga mos basketbolni yaratdi. AQShning Illinoys universitetida Doktor Timoti Nugent 1949-yil Milliy Aravachada Basketbol Assotsiatsiyasini tashkil qiladi va 25 yil davomida boshqaruvchi bo'lib xizmat qildi.

Aravachada basketbol birinchi bor 1956-yil Xalqaro Stok Mandevil o'yinlarida o'ynalgan. Bundan oldin ham nettbol ko'rinishida bir necha musobagalar ho'lib o'tgan. Ammo Aravachada Basketbol sifatida o'tkazilgan birinchi o'yin shu yili bo'lgan. Ushbu musobaqada AQShning «Pan Am Jets» jamoasi g'olib chiqqan.

1973-yilda Xalqaro Stok Mandevil O'yinlar Federatsiyasi (ISMGF) tarkibida Aravachada Basketbol sporti uchun kichik uyishma tashkil qilindi. O'sha paytda ISMGF aravachada bo'ladigan sport turlari bo'yicha dunyoning boshqaruv organi edi. 1989-yilda ISMGF tarkibidagi aravachada basketbol sporti uchun uyushma nomini Xalqaro Aravachada Basketbol federatsiyasiga o'zgartirildi. 1993-yilda To'laqonli mustaqil IWF bo'lib dunyoda sportni rivojlantirish uchun javobgarlikni o'z zimmasiga oldi. Keyingi yillarda 4 mintaqada o'z tashkilotlarini (NOWBS) tuzdi: Afrika, Amerika, Osiyo va Yevropada.

1973-yilda birinchi bor jahon chempionati o'tkazildi va o'sha yildan beri o'tkazilib kelinmoqda.

Hozirda 80 dan ortiq davlatda aravachada basketbol o'ynab kelinmoqda. Rasmiy ro'yhatdan o'tgan o'yinchilar soni hozirda 25 ming nafarni tashkil qilmoqda. Xalqaro Aravachada Basketbol Federatsiyasi (IWBf) xar hil musobaqalar tashkil qiladi bulardan:

Jahon chempionati har 4 yilda bir, klublar uchun har yilgi turnirlar, hududiy musobaqalar ikki yilda bir yoki har yili o'tkaziladi. Paralimpiya o'yinlar dasturidan 1960-yilda Rimda bo'lib o'tgan o'yinlarda o'rin olgan. Aravachada basketbol musobaqalari IWBF va Xalqaro Basketbol Federatsiyasi (FIBA) tomonidan tasdiqlangan qoidalariga ko'ra o'tkaziladi.



8-rasm. 1960-yil Rim 1- Paralimpiya o'yinlari aravachalarda basketbol musobaqasi

Jahonda aravachalarda o'ynaladigan basketboli zonalarga bo'linadi. Yevropa zonasining yeng kuchli klub jamoalari har yili Yevropa musobaqalarida bir-birlari bilan uchrashadilar. Yevropa, Jahon va Paralimpiya chempionatlarida yerkaklar va ayollar terma jamoalari o'zaro kuch sinashadi. So'nggi yillarda Yevropada o'smirlar chempionati bo'lib o'tdi.

Bu sport turida asosiy boshqaruvchi tuzilma Xalqaro aravachalardagi basketbol federatsiyasi (IWBF) hisoblanadi.

2.2. Aravachalarda o'yinladigan basketbol qoidalari

Musobaqa aravachasi o'lchamlarini hakamlar nazorat qiladi, chunki u o'yinchilarning bir bo'lagi hisoblanadi. Agarda qoidalariga mos kelmaydigan bo'lsa bu aravacha musobaqada ishtirok eta olmaydi. O'rnatilgan talablar:

e'niga, o'rindig'iga, katta g'ildirakni o'lchamiga, kichik g'ildiraklarga, qo'ltiq osti moslamalar yo'qligiga e'tibor beriladi. Faqat polda balon izini qoldirishi mumkin emas.

Garchi aravachalardagi basketbol an'anaviy basketbol bilan umumiy jihatlar ko'p tomondan uxshash bo'lsa ham, uning o'ziga xos o'yin uslubi mavjud: himoya va hujum o'zaro qo'llab-quvvatlash hamda yordam tamoyillariga muvofiq bajarilishi kerak. Yostiq yuqori qavatdan balandligi, ishlatiladigan bo'lsa, yoki havo yostig'i ishlatilmasa, o'rindiqning yuqori qismiga oshib:

63 sm o'yinchilar uchun 1.0 – 3.0

58 sm o'yinchilar uchun 3.5 – 4.5

O'lchovlar old(lar) rolik (lar) bunda o'yinchining oldinga harakatlanishi holatida vaqt nogironlar aravachasida bo'lmasligi kerak.

Aravachalar uch yoki to'rt g'ildirak ustida bo'lishi kerak misol uchun, orqa tomonda ikkita katta g'ildirak va bitta yoki ikkita kichik oldida rullar. Kamera bilan birga katta g'ildiraklar diametri 69 sm dan oshmasligi kerak. G'ildirak uqdan bir aylana tashqi tuzilishga yega bo'lishi kerak.

Uch g'ildirakli aravachada-kichik g'ildirak (yoki rolik) bu markazli va gorizontal bilan qoplangan bo'lishi kerak "himoya" aravachasi oldida. Ikkinchi kichik g'ildirak (yoki rolikli) oldida bitta g'ildirak qo'shilishi mumkin.

Har qanday rul qurilmalaridan foydalanish taqiqlanadi, nogironlar aravachasida tormoz yoki tishli. Maydonda iz qoldiradigan har qanday shinalar yoki rulolar taqiqlangan. Bo'lishi mumkin bo'lgan istisnalar izlar osongina o'chiriladigan bo'lishi kerak.

O'yinda boshqa basketbolchilar uchun jarohat etkazmaslikni oldini olish uchun zarur bo'lgan holatlar.

1) Aravachalarda nosozlik ko'zatilganda hakam tegishli vaqtda o'yinni to'xtatishi kerak aravachani ta'mirlash uchun ruxsat beriladi. Ta'mirlash ucnun 50 soniya vaqt beriladi berilgan vaqtda ta'mirlashga ulgurmasa, o'yinchi almashtirilishi kerak.

2) Basketbolchi o'yin davomida aravachadan tushib ketishi mumkin. Hakam oz vaqtda, o'yinni to'xtatib yiqilgan o'yinchiga yordam ko'rsatish kerak.

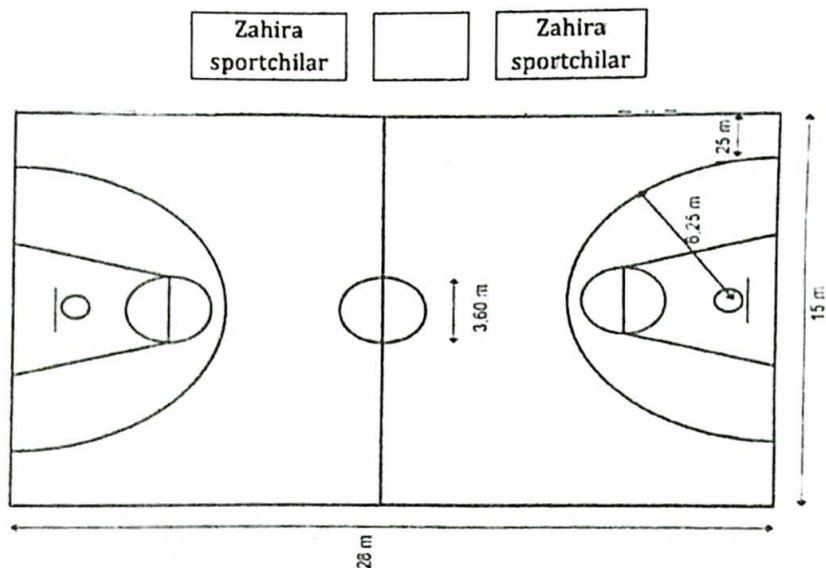


9-rasm. Aravachalarda o'yinladigan basketbol aravachasining ko'rinishi



10-rasm. Aravachalarda o'yinladigan basketbol mashg'ulot jarayoni

Ustunning o'lchamlari va halqaning balandligi sportchilarning tayyorgarligi, shug'ullanish muddati va boshqalarga qarab o'zgartirilishi mumkin.



12-rasm. Basketbol maydoninig o'lchamlari, zahira sportchilar joylashishi

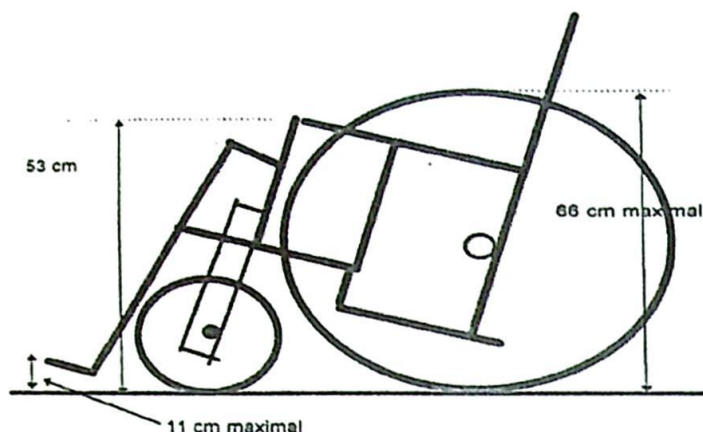
Dribling qoidalarining mukammalligi maydon bo'ylab aravachalarning harakatlarini uyushtirish imkonini beradi va hujumning takrorlanmas uslubini yorqin namoyish etadi. Masalan, unda bir yo'la ikki hujumchi va uch himoyachi ishtirok etishi mumkin, natijada hujum katta tezlikda amalga oshiriladi. O'yin asosan "savatga orqa o'girib" olib boriladigan an'anaviy basketboldan farqli o'laroq, aravachalarda o'ynaladigan basketbolda hujumchilar doimo oldinga intilib, "savatga qaragan holda" o'ynaydilar.

O'yin standart basketbol maydonchalarida, standart to'plar bilan o'ynaladi. O'yinda ikkita jamoa ishtirok etadi, ularning har birida 5 nafardan o'yinchi bo'ladi. O'yinchilarning hammasi suyanch maxsus sport aravachalarida harakatlanadilar.

2.3. Aravachalarga qo'yiladigan talablar

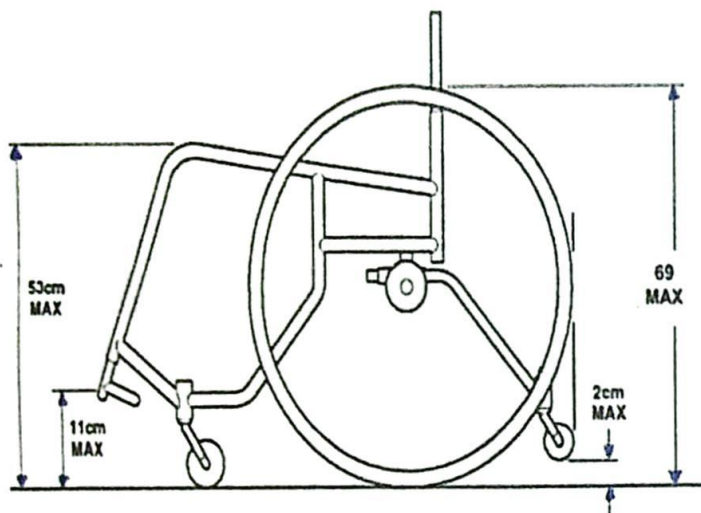
O'yin sport aravachalarida o'tkazilib, ularda tormoz berish va boshqaruv qurilmalari taqiqlangan, shinalari qora rangda; bitta yostiqlarga ruxsat etilgan (yostiqlar o'tirg'ich o'lchamiga aynan mos keladi, egiluvchan, ya'ni diagonal bo'yicha buklanadi).

2000-yilgacha ishlab chiqarilgan aravachalar zamonaviy modellarga nisbatan xavfsizlik darajasi birmuncha pastroqligi bilan farqlanadi, lekin hali ham ulardan o'yinlarda foydalanishga ruxsat etiladi.



13-rasm. Aravachalarda o'yinladigan basketbol O'yin mos keladigan aravachaning o'lchamlari

2000-yildan keyin nogironlar basketbolida qo'llanilayotgan sport aravachasi zamonaviylashtirilgan va yanada xavfsizroq ishlangan.



14-rasm. Aravachalarda o'yinladigan basketbol O'yin mos keladigan aravachaning o'lchamlari

Basketbol o'yini asosini aravachada harakatlanish texnikasi tashkil etadi.

1.1. Aravacha barqarorligini tekshirish:

- gavda orqaga harakatlantirilganida aravacha osongina ag'dariladi;

- yon tomonga engashib, unga qarama-qarshi tomondagi g'ildirak ushlab turilganida, shu g'ildirak ko'tariladi;

- oldinga juda pastgacha engashilganda, old va orqa g'ildiraklar orasidagi masofa kichkina bo'lsa, aravacha oldinga ag'darilishi mumkin.

1.2. Start, harakatlanish (ko'chish), oldinga tormoz berish

Start va oldinga harakatlanish:

- g'ildirak gardishiga tegish chizigi kaft dioganali bo'ylab o'tishi lozim; bir oz bukilgan kaftning (panja holati - to'la tugilmagan musht) bosimi yordamida aravachaning harakati tapminlanadi;

- aravachaning o'tirg'ichi chuqur joylashtirilgan;

- gavda bir oz oldinga engashtirilgan bo'ladi;

- start holatidagi gavda tutilishida g'ildirakdagi qo'llar 12-13 soat sektorida joylashadi va tezkor harakatlar bilan g'ildirakni oldinga aylantiradi;

- harakatlanish (ko'chish) qo'llarni tirsak bo'g'imida rostlash orqali amalga oshiriladi;

- shuni hisobga olish kerakki, aravachada harakatlanish oyoqlarda yugurishga nisbatan ancha sust bo'ladi.

Tormoz berish:

- gavda bir oz orqaga olinadi, ayni vaqtda qo'llar g'ildirakni tutib turadi;

- sekin tormoz berish uchun g'ildiraklar panja bilan asta-sekin siqiladi; keskin tormoz berish uchun tanani keskin zo'rliqtirib, ayni vaqtda g'ildiraklarga to'siq qo'yiladi;

- tormoz yo'li ancha uzun ekanligini hisobga olish kerak.

1.3. Boshqarub, turgan joyda va ko'chish vaqtidagi burilishlar

Turgan joyda burilish:

- qo'llar bir-biriga qarama-qarshi ishlaydi, bunda gavda bir oz orqaga olinadi (qo'llarning holati: qaysi tomonga burilish kerak bo'lsa, shu tomondagi qo'l oldinda);

- bir qo'l bilan g'ildirak tutib turiladi, ikkinchisi bilan qarama-qarshi tomondagi g'ildirak aylantiriladi;

- burilish vaqtida shuni yodda tutish lozimki, aylanish o'qi g'ildiraklar orqasida joylashgan, radius $\sim 1,5$ m.

Harakatlanish (ko'chish) vaqtidagi boshqaruv:

- gavda bir oz orqaga tashlangan, panja bilan g'ildirak gardishiga beriladigan bosimni o'zgartirish yo'li bilan harakatning yo'nalish burchagi o'zgartiriladi ("to'lqin", "vals" harakatlari).

Harakatlanish vaqtidagi aylanish:

- bir g'ildirakni tutib turib, ikkinchisini harakatlantirib, sekin tormoz betishdan bir me'yorda aylanishga o'tish mumkin.

Qarama-qarshi g'ildirak gardishini ushlab olish yordamida boshqarish:

- gavda orqaga tashlangan, barmoqlar bilan qarama-qarshi g'ildirak gardishini mahkam ushlab olinadi;

- texnikadagi bu usul to'p uchun kurash, to'pga egalik qilish vaqtida jarohatlarning oldini olish maqsadida qo'llaniladi.

To'siqlarni aylanib o'tish:

- to'siq bilan to'qnashub ketmaslik uchun shuni yodda tutish zarurki, aravachaning aylanish o'qi orqa g'ildiraklar ortida, g'ildirakning aylanish o'qi esa o'tirg'ich tagida emas, ularning o'qidadir.

1.4. Orqaga harakatlanish va tormoz berish

Eslatma: basketbol qoidasida orqa bilan yurish taqiqlangan, shuning uchun bu usul amaliy ko'nikma va umumrivojlantiruvchi mashq sifatida qo'llaniladi;

- aravachaning turiga qarab gavda orqaga olinadi yoki to'g'ri tutiladi;

- qo'llar soatning 10-13 ga mos sektorlarida ishlaydi;

- tormoz berish vaqtida gavda oldinga engashtiriladi;

- to'g'ri chiziqli bo'ylab harakatlanish mumkin emasligini, "moksimon" harakatlanishning ham iloji yo'qligini hisobga olish kerak;

- orqaga tez harakatlanganda, agar gavgdani oldinga engashtirib, qo'llarni ham oldinga qaratib rostlansa, aravachaning joyida aylanishi yuz beradi.

1.5. Bir qo'l yordamida harakatlanish:

- ikki qo'llab harakatni boshlab olgandan so'ng, bir qo'lning tirsagi bilan tizzaga tayanib, aravachaning bir qo'llab harakatlantiriladi, gavda og'irligi ishlayotgan qo'lga tashlanadi;

- itarilishdan so'ng qo'l harakati vektori harakat yo'nalishidan boshqa tomonga o'tkaziladi;

- bir qo'llab start olish vaqtida gavda butunlay orqaga tashlanadi, harakat vaqtida esa gavda oldinga o'tkaziladi;

- shuni yodda tutish kerakki, bir qo'l bilan tormoz berish mumkin emas - aravacha burila boshlaydi.

1.6. O'ziga xos ko'rinishlar

To'pga egalik qilish vaqtida tormoz berish:

- faqat to'pni tizzaga qo'ygan holda tormoz berish mumkin (odatda, bu yengil burilish bilan yuz beradi);

- to'pga egalik qilayotgan sportchining boshqa o'yinchilar bilan to'qnashib ketish ehtimoli, ayniqsa, katta.

Tirsaklar yordamida harakatlanish va tormoz berish:

- faqat o'tirg'ichi juda past joylashgan aravachalarda bajarish mumkin.

Gavda yordamida aravachani boshqarish:

- gavadani yon tomonga engashtirish orqali yo'nallishni o'zgartirish mumkin, qo'lni yon tomonga uzatish yordamida ham buni bajarsa bo'ladi.

Ikki g'ildirakda balansni ta'minlash:

- joyida turib yoki harakat vaqtida vertikal to'siqlarni mustaqil ravishda oshib o'tish (ko'tarilish va tushish) uchun qo'llaniladi;

- o'rgatish sherik yordamida matlar (to'shaklar) ustida boshlanadi (ehtiyotkorlik maqsadida sherik aravacha orqasida turadi va o'rganayotgan sportchini tutib turadi), keyin sheriksiz va 'olda mustahkamlanadi.

Sportchi aravachani boshqarishning asosiy tamoyillarini o'zlashtirib olganidan so'ng unga basketboldagi harakatli o'yin faoliyatini o'rgata boshlash mumkin.

Hujumchilarning to'psiz harakatlari:

- vaziyatni egallash va uni qo'ldan bermaslik – sherikning vaziyatni o'zgartirishiga yo'l qo'ymaslik yoki o'zi erkin bo'lib olishi uchun;

- vaziyatni o'zgartirish va ochiq (bo'sh) joyga chiqish – to'pni qo'lga kiritish uchun;

- o'z zarbasi yoki sherikning zarbasidan so'ng to'pni egallab olish uchun.

Hujumchilarning to'p bilan bajaradigan harakatlari:

- agar zarbani amalga oshirish mumkin bo'lmasa, yoki taktik nuqtai nazardan bu (yoxud to'pni olib yurish) befoyda hisoblansa, to'pni berub yuborish (uzatish);

- maydondagi hududni egallash, vaziyatni o'zgartirish yoki raqibning uzoqlashishi uchun to'pni olib yurish (aldash);

- agar o'yinchi bo'sh bo'lsa yoki zarba berishga hech narsa halal bermasa, zarba berish;

- raqibni xato qilishga majburlash maqsadida amalga oshiriladigan fintlar;

- vaqtni cho'zish yoki sherikning bo'sh joyga chiqishi uchun to'pni ushlab turish.



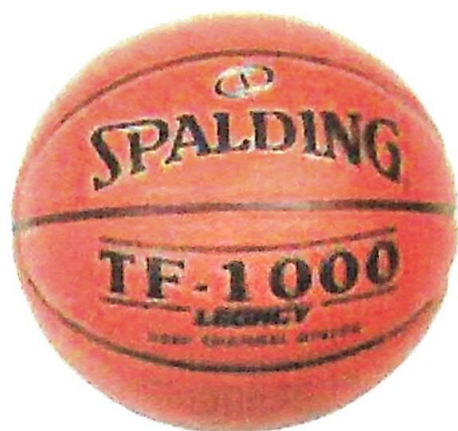
15-rasm. To'p olib yurish texnikasi

Himoyachilarning to'pli hujumchilarga qarshi harakatlari:

- raqib harakatlari (olib yurish, zarba berish, uzatishlar)ga qarshi harakat, ya'ni to'pni egallash haqida qaror qabul qilish;
- raqibning fintlarini bilib olish;
- faqat javob harakatlarini bajarish (reaksiya) emas, balki faol qarshilik ko'rsatish.

Himoyachilarning to'psiz hujumchiga qarshi yoki hudud himoyasidagi harakatlari;

- raqib bilan bevosita aloqa qilmay, himoya vaziyatini o'zgartirish, unda band qilish yoki ushlab turish (hudud himoyasi);
- to'psiz hujumchi harakatlariga qarshilik ko'rsatish (hudud uchun kurash, to'pni ilib ketish, olib qo'yish) va raqibga qarshi harakatlar.



16-rasm. Basketbol to'pi

Basketbol to'pi dumaloq shakilga ega bo'lib, to'q sariq rangda bo'ladi (16-rasm).

To'p ustki qismi sintetik charimdan, rezina yoki sintetik xom ashyodan tayyorlangan bo'lishi kerak.

To'p ichidagi havo bosimi 1,80 m balandlikdan tushganda poldan 120-140 sm ga sakrashi lozim.

To'p aylanasi 74,9-78 sm, og'rligi 567-650 g gacha bo'lishi kerak.

Mezbon jamoa yuqorida aytib o'tilgan barcha talablarga javob beradigan kamida ikkita, avval ishlatilgan to'pni taqdim etishlari kerek. Agarda taqdim etilgan ikkita to'p hamma talabga javob bermasa, o'yin uchun bosh hakam mehmonlar tomonidan taqdim etilgan to'pni olishi mumkin.



17-rasm. Nogironlar sportining har xil turlarida mashg'ulot va musobaqalarda qo'llaniladigan arava kursilarning modellari

Maydon egasi bo'lgan jamoa yuqorida aytib o'tilgan shartlarga javob beradigan, kamida bitta avval ishlatilgan to'p bilan ta'minlanishi lozim. Bosh hakam to'pning yaroqliligini aniqlab beruvchi yagona shaxs bo'lib hisoblanadi va u mehmon jamoa taqdim qilgan to'pni o'yin uchun tanlab olishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol qerda paydo bo'ldi?
2. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol bitta jamoada necha o'yinchi o'ynaydi.
3. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini necha bo'limdan iborat?
4. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini nechanchi yilda paydo bo'ldi?
5. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini nechanchi yil Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi?
6. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini bo'limlar necha daqiqadan iborat?
7. Agar o'yinchi qaydnomada yozilgan bulsa, kechib qolsa o'yinda ishtirok etishi mumkinmi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Официальные Правила по Баскетболу на Колясках 2018 Утверждены Исполнительным Советом IWBf В Гамбурге, Германия, август 2018 года
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
- 3 G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69
4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с. 4. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра сень.1997. – 480 с.
5. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
6. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.

III-BOB O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI

3.1. Aravachalarda harakatlanish texnikasi

Musobaqa aravachasi o'lchamlarini hakamlar nazorat qiladi, chunki u o'yinchilarning bir bo'lagi hisoblanadi. Agarda qoidalarga mos kelmaydigan bo'lsa bu aravacha musobaqada ishtirok eta olmaydi. O'rnatilgan talablar: e'niga, o'rindig'iga, katta g'ildirakni o'lchamiga, kichik g'ildiraklarga, qo'ltiq osti moslamalar yo'qligiga e'tibor beriladi. Faqat polda balon izini qoldirishi mumkin emas.

Nogironlar aravachalari sport amaliyotining ajralmas qismi bo'lganligi sababli, ularning o'z qoidalari va xususiyatlari mavjudligi tabiiy holdir, masalan:

Aravachaning g'ildiraklari 4 x 3, orqa tomoni katta bo'lishi kerak;

Orqa shinalar diametri 66 santimetrdan oshmasligi kerak va qo'lda qo'llab-quvvatlanishi kerak.

Maksimal balandlik, balandligi poldan 53 sm, oyoq aylanasi esa 11 sm bo'lishi kerak.

3,0 yoki undan yuqori reytingga ega bo'lgan va 5 santimetrdan yuqori bo'lgan basketbolchilar bundan mustasno, o'yinchilar 10 santimetrgacha bo'lgan yostiqqa ega bo'lishi mumkin.

Qora shinalar, rul uskunalari va tormozlar taqirlanadi.

Nogironlar aravachasida basketbolning asosiy qoidalarini sanab o'tamiz:

- O'yinchi, hech bo'lmaganda maydondan chiqib ketganda yoki chiziqqa qadam qo'ysa, tark etilgan maydon hisoblanadi.

- Agar o'yinchi to'pni olish uchun to'pni raqibga tashlasa, to'p raqibga tegishli bo'ladi.

- O'yinchi raqibning cheklash zonasida 3 soniyadan oshmasligi kerak, agar havoda to'pni qo'li bilan qaytarib olish yoki erkin to'pni olish kerak bo'lsa.

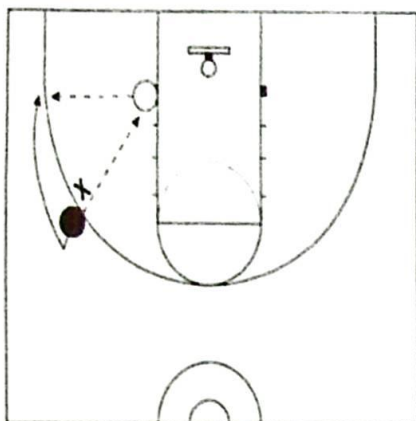
- Agar o'yinchi to'pga egalik qilsa va raqib tomonidan olib qo'yilsa, u to'pni 5 soniya davomida otish va dribblingisiz faqat o'z ixtiyorida bo'lishi mumkin.

- To'pga ega bo'lgan jamoa raqib maydonida markaziy chiziqdan o'tish uchun 10 soniya vaqtga ega.

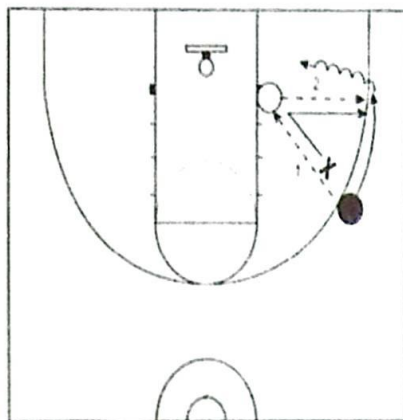
- Har bir jamoa to'pni qabul qilgan paytdan boshlab 24 soniya davomida hujumga ega bo'ladi, bu to'p tashlanganida va hech bo'lmaganda savatga tekkanda tugaydi.

3.2. Aravachalarda harakatlanish taktikasi

Basketbolga xos holatlar – bu o'yinchining savatini ishg'ol qilish bilan bog'lik bo'lgan harakatni tezkor va samarali ijro etishni ta'minlashga qaratilgan dastlabki holatlardir



18 a-rasm. Orqa holat va siljib harakatlanish



18 b-rasm. Orqa pozisiya va aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish

(18-rasm) tayyorlik holati;

a - Orqa holat va siljib harakatlanish

b - Orqa pozisiya va aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish.

Ushbu holatlarni texnik jihatdan to'g'ri qabul qilish muvozanatini saqlash va zudlik bilan to'psiz yoki to'p bilan harakatlanishi imkoniyatini yaratadi. Jangovor tayyorgarlik holatida basketbolchi aravachani bo'rilish imkoniyatlarini hisobga olgan holda chap yoki ung tomonga vazn og'ishlarini nazorat qilish kerak. Gavda qisman ($150-155^\circ$) burilgan bo'ladi, tana vazni ikki tomonga barobar taqsimlanadi, gavda xiyol oldinga egiladi, nazar oldinga qaratilgan bo'ladi, o'yinchi turg'un holatni qabul qiladi, qo'llar yarim bukilgan, ko'krak balandligida joylashadi. To'p uzatishlar savatni misol qilish bilan yakunlanadigan barcha kombinatsiyalarning asosi hisoblanadi.

O'z ahamiyatiga ko'ra ular faqat to'p tashlashlardan keyingi o'rinda turadi. Biroq aksariyat o'yinchilar to'p uzatishlardan ko'ra to'p tashlashlarni takomillashtirishga ko'proq vaqt sarf qiladilar. Shuning uchun mashg'ulotlar

davomida murabbiy to'p uzatishlarga e'tiborini qaratgan holda mashg'ulotni muvozanatlashi lozim.

O'yinchi uchun asosiy tamoyillar sherikni his etish periferiks ko'rish oldindan qaytish hisob-kitob qilish kerak.

1. Sherikni his etish mohirlik bilan to'pni uzatayotgan o'yinchi maydondagi har bir sherigining holatlarini hamda jismoniy va psixik qobiliyatlarini doimo his qilib turishi kerak. Ya'ni har bir o'yinchining tezligi to'pga egalik qila olishi malakasi, hujumkorligi (ham hujumda, ham himoyada) fintlarga nisbatan reaksiyasi shit tagida o'ynay olishi va to'p tashlashlarni bajara olishi nazarda tutilmoqda.

To'p uzatayotgan o'yinchining har doim ham bir xil potensial to'p qabul qiluvchi o'yinchiga va har bir himoyachiga to'g'ri qarab turishi ilojisi, hatto hojati yo'qligi sababli ko'rish qobiliyatini shu gradusda rivojlantirishi kerakki o'z oldida 180 gradus atrofida sodir bo'layotgan barcha hodisalarni ko'ra olishi lozim.

Mashg'ulotlar tufayli to'p uzatuvchi o'yinchi boshini oddiy 90 gradusga o'ngga va chapga burib, 360 gradus atrofida sodir bo'layotganlarni ko'rish orqali qamray olishi mumkin.

Oldindan qaytish yaxshi o'yinchi hatto to'pni qabul qilib olgunga qadar o'yinni rivojlantirishning eng yaxshi variantlarini oldindan his qilishi mumkin. Sheriklarining hamda ularning himoyachilarining harakatlarini oldindan payqab to'pni o'z vaqtida kerakli zonaga etkazib berishi mumkin.

Bu persentiv sifat ya'ni sezgi orqali idrok etish bo'lib, uning kerak yoki yo'qligini qachon yuqoridan havolatib to'p uzatish poldan sapchitib yoki to'g'ridan to'p uzatish lozimligini to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi hujum uchun qulay vaziyatda turgan yoki turmaganligini, kimga noqulay vaziyatga to'p uzatib bo'lmasligini raqiblardan qaysi biri himoyada kuchliroq o'ynayotganligini aniqlashga imkon beradi. U yana to'pni qabul qilib oluvchi har bir o'yinchi uchun «Unga tez emas, unga sekin emas» «Unga baland emas, unga past emas» iboralari nimani anglatishni, shuningdek har bir to'p uzatishni o'z vaqtida kerakli miqdorda ayyorlik hamda aldashlar bilan bajarish zarurligini aniqlashga yordam beradi.

3.3. Hujum texnikasi va taktikasi

To'pni egallagan basketbolchining holati (18-a,b, rasmlar). To'pni egallagan basketbolchining holati to'psiz basketbolchining holatiga, o'xshash

bo'ladi, lekin to'p ko'krak oldida (18-b rasm) va ko'krakdan uzoqlashgan holatda (18-v rasm) bo'ladi, og'irlik markazi oldinga ko'chiriladi, to'p barmoqlar va kaft "yostiqlasiga" joylashtiriladi.

To'pni ushlash usullari aravachalarning va gavdaning holati vaziyatga, raqibning qarshilik ko'rsatishi, o'yinchining shitga nisbattan joylashishi joyi va aniq maqsadga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Ikki qo'lda ko'krakdan to'p uzatish. Raqibning to'liq ta'qib qilish – yo'q bo'lgan vaziyatlarda yaqin yoki o'rta masofadan turib sherigiga tez va aniq to'p yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir.

Tayyorlov darajasi: to'p qo'l panjalarining yuqoridan oldinga va pastga keyin tana bo'ylab yuqoriga ilmoqsimon harakat bilan ko'krakka olib kelinadi, qo'l panjalari o'zi tomonga (maksimal yoziladi): «olinadi» tana og'irligi aravachani muvozanatiga bo'rilish, qaytib olishda tayanchni saqlab qolgan holda tekislanadi tana vertikal holatda ushlab turiladi.

Asosiy faza: og'irlik markazi oldinga turgan holatdan muvozanatni ushlash bilan bir vaqtda qo'lning yelka va tirsak bo'g'imlaridan maydonga nisbatan parallel holda izchil harakatlari boshlanadi tana esa yuqoriga-oldinga uzatiladi; oxirgi bo'lib qo'l panjalari ishga tushadi. Ular to'pni bosh barmoq orqali kerakli yo'nalishda unga teskari aylanma harakat bergan holda itarib yuboradilar («siqib otadilar») tana muvozanati harakat yunalishining o'zgarishiga qarab oldinga yoki orqaga ko'chiriladi. Yakunlovchi faza to'p qo'ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo'l panjalari bilak bo'g'imidan to'liq bukilgan va shunday birlashtirilgan bo'ladiki, bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi. Keyin o'yinchi aravachaga otirgan holatda tayyor holatga keladi, tana o'g'irligi aravacha muvozanatida kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi. Ikki qo'lda pastdan to'p uzatish tuzulishi va maqsadiga ko'ra bir qo'lda to'p uzatish mashqidan farq qilmaydi. Farqi shundaki to'p orqaga olinadi va doimo ikki qo'l bilan nazorat qilinadi, o'rta va jimjilloqning kuchi bilan qo'l panjalaridan to'pni kuchli «siqish» orqali to'pga kerakli yo'nalishda kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qo'l kaftlari oldinga yuqoriga o'girilgan bo'ladi. Ta'kidlab o'tilganidek keskin raqobat o'yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, faqat yashirincha to'p uzatishlar evaziga to'pni sherigiga etkazib berishi mumkin bo'ladi. Hujumchi to'p uzatishning tayyorlov darajasi vaqtini minimumgacha qisqartirishiga va harakatlar amplitudasini kamaytirishga harakat qiladi.

To'p uzatayotgan o'yinchi faqat periferik ko'rishi hisobiga sherigini ko'radi va tayyorlanayotgan to'p uzatishning asl yo'nalishini oxirgi pallagacha yashiradi.

Yelkadan (boshdan) bir qo'lda to'p uzatish ham yaqin, ham uzoq masofadagi sherigiga to'pni aniq etkazib berishga imkon beradi. To'pni egallab turgan o'yinchining tik turishi to'p uzatish bajariladigan gavda oldinda. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p ushlab turgan qo'lga nisbatan teskari tomondagi gavda oldinga chiqariadi. Tayyorlov fazasida qo'llarni bukish hisobiga to'p elkaga (boshga) yaqinlashtiriladi. To'pning holati uzatayotgan o'yinchi orqa yuzasida joylashgan qo'l panjasi tomonidan nazorat qilinadi, u maksimal darajada orqaga uzatilgan. Bosh barmoq va ishlovchi qo'l tirsagi oldinga chiqarilgan gavda bilan bir vertikal chiziqda turadi; boshqa qo'l to'pni yon tomondan ushlab turadi; gavda og'irligi orqada ko'chiriladi.

Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p tomonga qo'lni siltanish bilan bir vaqtda tana buriladi (sherikkacha bo'lgan masofa qancha ko'p bo'lsa tananing qayrilishi shuncha ko'p bo'ladi). Asosiy fazada harakat qo'llar va gavdaning tezda bo'rilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinga egilgan holda ketma-ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq tekislangandan so'ng qo'l panjasining savalagandek harakati bilan to'pga tekkislanish beriladi, to'p bosh barmoqdan chiqib ketadi, bu o'yinchi teskari aylanma harakat beradi, to'pni ushlab turgan qo'l yon tomonga uzatiladi. To'pni uzoq masofaga uzatib berishda tezlanish oldida tananing teskari bo'lishidan faol foydalanadi.

To'p uzatish jarayoni aynan shu harakatlardan boshlanadi. Yakunlovchi faza to'p uzatayotgan qo'l to'liq tekislangandan so'ng va qo'l panjalari to'pni chiqarib yuborgandan keyin o'yinchi qo'llarini bo'shashtiradi va tayyor turish holatiga qaytadi. Hujum jamoani asosiy va hal qiluvchi funksiyasi bo'lib, uni taktik jihatdan puxta rejalashtirish, tashkil qilish va amalga oshirish har bir hujum harakatini hamda butun o'yin jarayonini foydali natija bilan yakunlanishiga imkon yaratadi. Hujum taktikasi qanchalik serqirrali bo'lsa, taktik usullar hajmi qanchalik ko'p bo'lsa, taktik bilim va ko'nikmalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, qulay va foyda keltiruvchi usullarni tanlash hamda ularni qo'llash imkoniyati shunchalik samarali kechadi.

Hujum taktikasi individual, guruhli va jamoa harakatlaridan iborat bo'ladi (3-andoza). Kirib borish va to'p uzatmasdan to'p tashlash. Yorib kirish ham to'siqlarni bartaraf etish uchun mo'ljallangan o'zaro harakatlar hisoblanadi. Himoyachilar uchun to'pni bir-biriga uzatib o'ynash noqulay

bo'lgan paytda uning qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Ta'qib qilinayotgan o'yinchilar bilan almashgandan ko'ra yorib kirish himoyadagi o'yinchilarga raqiblarini muntazam ta'qib qilib turishga imkon beruvchi harakatlarni nazarda tutadi. Buning ikki xil yo'li mavjud:

a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish,

b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish.

3-andoza. Hujum taktikasi tasnifi Birinchi usul ancha samaraliroq lekin amalga oshirish qiyinroq. Undan hujumchi yaqindan ta'qib qilayotganda foydalanish mumkin va himoyachidan vaziyatni yaxshi nazorat qilishni tezkor hamda qat'iy harakatlarni taqozo etadi. Ikkinchi usulda yorib kirishni bajarishda o'zaro harakatlar muvaffaqiyatini sherikning o'zi ta'qib qilayotgan o'yinchidan o'z vaqtida bir oz orqaga chekinishi belgilab beradi. Aynan bo'sh qolgan hudud orqali himoyachi «o'zining» hujumchisi orqasidan o'tib oladi va pozitsion ustunlikka ega bo'lishiga yo'l qo'ymaydi.

Sherigining yorib kirishidan so'ng orqaga chekingan himoyachi o'zining dastlabki holatini tiklashi kerak. Hujumchilarning bir-biriga qarshi harakatlanishida to'p ushlab turgan o'yinchi orqasidan yurgan himoyachi yorib kirishni amalga oshirish zarur.

Individual harakatlar. Har bir o'yinchi maydonda kechayotgan vaziyatni bilishi, uni o'z vaqtida payqashi va jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifa doirasida foydali natija keltiruvchi shaxsi (individual) harakat qobiliyatini namoyish etishi lozim. Individual taktika to'psiz va to'p bilan amalga oshirilishi mumkin. O'yinchini to'psiz harakatlari – himoyachi (raqib) yoki himoyachilarning ta'qibi va zich qarshiligidan qochish va sherigidan to'p qabul qilish uchun hamda qulay joy tanlab navbatdagi harakatni davom ettirishga qaratiladi. To'psiz harakatlar raqibni chalg'itish, uni diqqatini "zalflashtirish" va to'p bilan harakatlanayotgan o'z sherigiga qulay yo'l ochishda qo'llaniladi.

O'yinchini to'p bilan harakati – to'pni o'yinga kiritishda, to'pni boshqarish, uzatish va savatga tashlash usullari bilan ifodalanadi. Bunday usullarga to'pni ilish, urib yuborish, urib yurish, uzatish va savatga tashlash ko'nikmalari kiradi.

Guruhli harakatlar – ikki yoki uch kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro kelishilgan va jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni hal qilishga qaratilgan faoliyatini anglatadi. Ikki kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro harakati bir necha usullarda ("to'p uzat – o'zing chiq", to'siq, "juftlik") ijro etiladi.



19-rasm. Savatdan qaytgan to'pni ilib va qayta otish

“To'p uzat – o'zing chiq” usuli – eng oson va samarali xususiyatga ega bo'lib, to'pni uzatib, o'zi raqibni ta'qibidan bo'sh joyga chiqib, to'pni yana qabul qilish bilan ifodalanadi. “To'siq” – zamonaviy basketbolda bu usul zich tashkil qilingan himoyaga qarshi qo'llaniladigan hujum ko'nikmasi sifatida xizmat qilad (43-rasm). “To'p uzat – o'zing chiq” usuli Savatdan qaytgan to'pni ilib va qayta otish. Bir qarashda, halqa tagida turib to'p tashlashlar juda osondek tuyiladi. Biroq, shunday lahzalar bo'ladiki bunday tashlashni bajarish juda qiyin bo'lib qoladi.

Savat tagida turib to'p tashlash qiyinchiligini oshiruvchi elementlariga himoyachining bosimini, muvozanatning to'g'riligini yomon burchak hamda fol bilan bog'lashga bo'lgan harakatlarni, tashlanadigan to'pni to'sib qo'yishi ehtimolini kiritish mumkin. Biroq, agar o'yinchi to'pni burchak ostida va tezlik bilan to'g'ri mashq qilsa, savat tagidagi (shitdan qaytgan) har qanday to'p tashlashlarni istalgan vaqtda bajarishi uchun keraklijiyatni rivojlantira oladi.

To'xtash bilan to'p tashlash oson o'rganiladigan tashlashlarda biri hisoblanadi va u savat tagida to'p tashlash bilan birgalikda bajarish mumkin bo'lgan usullardan biri sanaladi. Bu to'p tashlash zonada bajariladi va mudofa bosimi ostida bo'ladi. Undan tashqari bu to'p tashlash muvozanatini yo'qotgan o'yinchini qoida buzishga majbur qilishi mumkin.

Basketbolda to'pni ko'tarib olish deganda jamoalardan biri savatga to'p tashlashni muvaffaqiyatsiz bajargandan so'ng to'pni egallab olish tushiniladi.

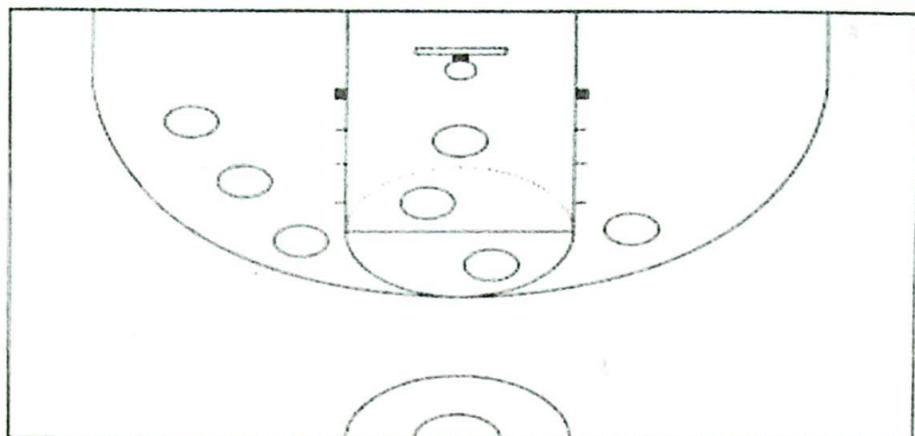
Bu atama aslida «rebound» deb ataladi. Basketbolning yozilmagan qoidalaridan biri shunday deydi: «Kimda-kim to'pni ko'tarib olishda g'alaba qilsa. U o'yinda g'olib bo'ladi». Uchrashuvdan keyingi matbuot-anjumanlarida murabbiylar aynan «boy berilgan shit»ni muvaffaqiyatsizlik yani mag'lubiyatning sababi deb kursatishadi.

To'pni ko'tarib olishlarning asosiy ustunligi takroriy hujum uyushtirish yoki aksincha raqibga hujum qilish imkonini bermaslikdir. Bu basketbol elementi to'g'risida tartib bilan gaplashamiz. To'pni ko'tarib olish mohiyati shundaki bunda ancha qulayroq holatga turib qolish va shitdan yoki halqadan qaytgan to'pni ilib olish kerak bo'ladi. eng yaxshisi raqibni to'pni ko'tarib olishi uchun har qanday imkoniyatdan maxrum qilishdir.

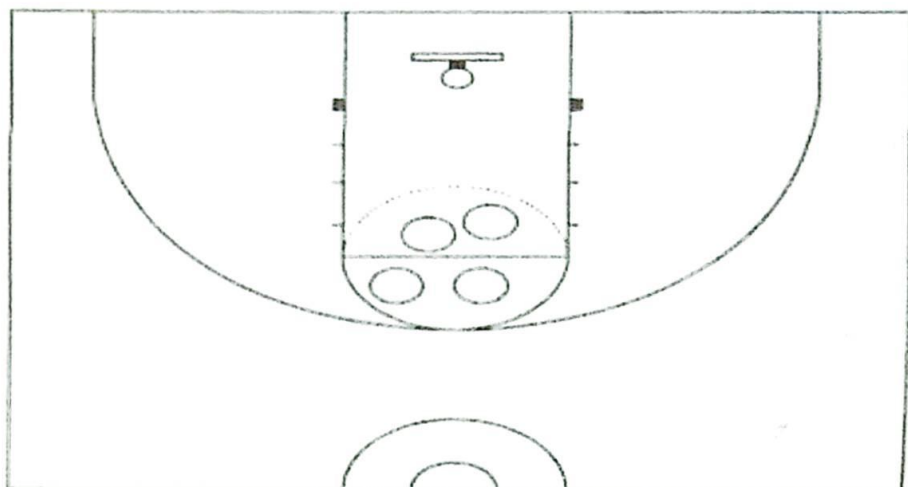
Buning uchun o'ziga «gorizontal» ustunlik yaratish ya'ni raqibning savat tomonga bo'lgan yo'lini to'sib qo'yish kerak. Biroq har doim ham buni amalga oshirib bo'lmaydi. Shuning uchun «vertikal» ustunlikdan ham foydalanish zarur ya'ni maksimal yuqori nuqtada to'pni olib qo'yish. Aynan shu sababli baland bo'yli gavdali va chuziluvchan o'yinchilar to'pni olib qo'yish bo'yicha etakchilik qiladilar. Birinchilar va ikkinchilar raqibni siqib chiqara oladilar o'yinchilar esa raqiblaridan to'pni olib o'tadilar. Ikki xil turdagi to'pni olib qo'yishlar mavjud: himoyada va hujumda.

Agar jamoa hujum qiloyatgan paytda to'pni egallab olsa demak to'pni ko'tarib olishni u hujumda amalga oshirgan bo'ladi. Mos ravishda himoyalanayotganlar to'pni egallab olsalar ular himoyada to'pni olib qo'ygan bo'ladilar. Birinchi bo'lib to'pni to'liq egallagab olgan yoki harakatni bajargan (savatga tushirib yuborgan yoki sherigiga maqsadli to'p uzatib bergan) o'yinchiga to'pni olib qo'yish yoziladi. Himoyachilar savatga yaqinroq joylashadi shuning uchun himoyada to'pni olib qo'yish osonroq amalga oshiriladi. Maqsadi sherigini ta'qib qilayotgan himoyachi yo'lini to'sib, o'z sherigini ozod qilishdan iborat (19 - rasm). "Juftlik" usuli: hujum qilayotgan o'yinchi to'pni sherigiga uzatadi va uni yo'lini himoyachiga to'siq qo'yib ochib beradi.

Hujumchi to'pni olib, to'siq qo'yib ochib beradi. Hujumchi to'pni olib, to'siq qo'ygan sherigi oldindan o'tib, hujumni yakunlaydi. "To'siq" usuli:



20-rasm. Yonidan to'siq qo'yish usuli



21-rasm. "Juftlik" usuli

20-rasm – hujumchi o'yinchi yordamida;

21-rasm – yordamchi o'yinchiga uzatish orqali "Ta'qib qilish va to'pni olish uchun kesib chiqish" – hujumchi himoyachi ta'qibidan qochib, to'psiz yoki to'p bilan uni chalg'itish maqsadida unga o'z ta'qibchisini "duchor" qiladi va uni shu yo'l bilan adashtiradi. So'ng hujumchilar bir-biriga qarama-qarshi kesma yo'nalishda harakatlanadi va shu yo'l bilan ta'qib qilayotgan himoyachilarni to'qnashishga hamda ularni aldanishiga majbur qiladi



22-rasm. To'pni olish uchun ta'qib qilish

To'pni olish uchun kesib chiqish, to'psiz o'yinchilar, to'psiz va to'p olib yuuruvchi o'yinchi. Uch kishidan iborat o'zaro harakatlar. Ushbu harakatlarda juftlik harakatlarida qo'llaniladigan usullar bilan bir qatorda "uchburchak", "uchlik", "kichik sakkizlik", "kesma chiqish", "ikkiyoqlama to'siq", "ikki o'yinchiga ta'qib" kabi usullar qo'llaniladi

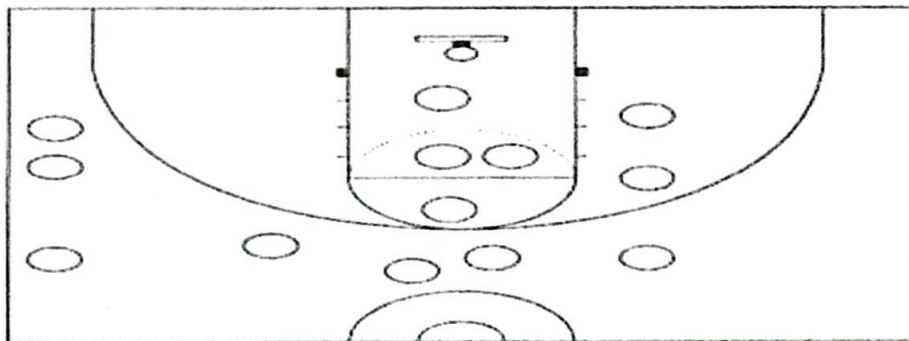


23-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "uchlik"

Guruhli o'zaro harakatlar "kichik sakkizlik". Guruhli o'zaro harakatlar "kesma chiqish". Guruhli o'zaro harakatlar "ikkiyoqlama to'siq" 23-rasm.

Guruhli o'zaro harakatlar "ikki o'yinchiga ta'qib" Ushbu o'zaro harakat usullarining mohiyati, mazmuni va ijro etilish tartibi qayd etilgan rasmlarda keltirilgan. Jamoali harakatlar. Hujumda ijro etiladigan individual va guruhli o'zaro harakatlar jamoaning taktik vazifalariga asoslanadi.

Jamoa harakati har bir o'yinchining o'zaro kelishilgan, muvofiqlashtirilgan va jamoaning muayyan hujum taktikasini amalga oshirishga qaratilgan integral faoliyatidir. Ushbu faoliyatni amalga oshirishda jamoani himoya qaratilgan o'ta keskin va tezkor hujumga o'tib, raqibni "shoshiltirib" qo'yish, uni xato qilishga majbur qilish choralari qo'llaniladi.



24-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "Ikkiyoqlama to'siq"

Bu chora ikki tizimli jamoa harakati bilan ifodalanadi: tezkor "yorib" o'tish va "barvaqt" hujum. Savat oldida turib shitdan qaytganda to'p tashlash mashqlari. Savat oldida turib shidan qaytganda to'p tashlashlar - ikkita to'p Bu mashq bo'yicha rejalashtiriladi, u savatga (shidan qaytganda) to'p tashlashlar amaliyoti sifatida yaxshi ish beradi. Xonaning har bir tomonida past blokda bittadan to'p qo'yib chiqing. Bir o'yinchi (hujumchi zona bo'ylab) siljib harakatlanadi hamda past blokdan to'pni ko'tarib olib, kuchli to'p tashlashni (shitdan sapchitib) bajaradi. Ikkita boshqa o'yinchi zonaning har bir tomonidan joy egallaydilar. Ularning vazifasi-hujumchi keyinchalik yana tashlashni bajarish uchun zonalariga uchib kelgan to'pni ko'tarib olish va dastlabki nuqtasiga (pastki blokka) joylashtirish. Mashq 30 sekund davomida bajariladi, shundan so'ng o'yinchilar vazifalari bilan almashadilar.

Savat oldida turib (shitdan qaytganda) va aldamchi harakat bilan to'p tashlashda ikkita to'p. Bu mashq xuddi avvalgi mashq sifati bajariladi. Farqi shundaki, hujumchi to'p tashlashni bajarilishdan oldin aldamchi harakatni qo'llaydi. Perimetr bo'ylab to'pni olib yurmasdan kuchli to'p tashlash (shitdan sapchitib) Bu mashqning maqsadi-to'pni olib yurmasdan zonada sakrab to'xtashni va kuchli to'p tashlashni amalga sinash har bir o'yinchining qo'lida bittadan to'p va ular erkin zarba chizig'idan boshlashadi.

Hujumchi aldamchi harakatni bajaradi o'ng qo'lda to'p olib yurishni amalga oshiradi (raqibning to'pga bir marta tegishidan iborat bo'lishi kerak keyin zonada to'xtaydi va yuqoridan to'p tashlashni bajaradi Tashlashdan so'ng ikkinchi o'yinchi xuddi shu mashqni bajaradi mashqni bajarish vaqti 30 sekund keyin ular driblingni chap qo'lga yoki perimeter bo'ylab boshq joyga o'zgartiradilar. Harakatlanishda to'p tashlashlar Jamoa ikkita qatorga bo'linishadi. Birinchi qatordagi birinchi ikki o'yinchi to'pga egalik qiladi. 1-o'yinchi to'pni savat tomonga olib boradi chap qatordagi 21-o'yinchi esa u bilan bir vaqtda savatga tomon harakatni boshlaydi 1- o'yinchi 2-sherigiga poldan sapchitib to'p uzatadi. To'pni qabul qilib olib sherigi deysinib yuqoriga sakraydi va to'pni tashlashni bajaradi 1-o'yinchi qaytgan to'pni ilib oladi va 2-o'yinchiga uzatadi 2-o'yinchi to'p yon chiziq tomonga olib yurishni boshlaydi va o'ng tarafdin qatorda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatib o'sha erdan joy egallaydi. 1-o'yinchi chap qatorga ketadi 3 va 4-o'yinchilar ham joylarini o'zgartirgan holda shunday yo'l tutadilar. Aldamchi harakat bilan stullar orasidan o'tib to'p tashlash (45-rasm) O'yinchilarni uchta va to'rtta kishidan iborat guruhlarga bo'ling. Guruhlarni savatga qarata joylashtiring va o'yinchilarga bittadan to'p bering Birinchi o'yinchi jarima zarbasi hujumida turadi. Mashq o'yinchining to'pni o'ziga otib berishi va sakragan holda to'xtab uni ilib olishi bilan boshlanadi. U aldamchi xamlani bajaradi va to'pni stullar orasidan savat tomonga olib bora turib shitdan sapchitib savatga to'p tashlaydi. Mashqning davomiyligi 2 daqiqa.

Keyin to'pni olib yurishni bajaruvchi o'ng qo'lni chap qo'lga o'zgartirish yoki maydondagi stullar joylashishini almashtirish mumkin To'pni olib yurishda joyni o'zgartirgan holda to'p tashlashlar To'rtta o'yinchi savat oldida joylashadi ulardan uchitasi orqa chiziqda, to'rtinchisi esa jarima chizig'ida turadi. To'p ushlab turgan o'yinchi jarima chizig'ida turgan o'yinchiga ikkala qo'lda ko'krakdan to'p uzatadi. To'p uzatgan o'yinchi to'pni qabul qilib olgan o'yinchining oldiga yugurib chiqib, unga bosim o'tkazishga harakat qiladi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi aldamchi harakat bajarib, to'p tashlash uchun to'pni savat tomonga olib yuradi. To'pni ko'tarib olib, orqa chiziqqa navbatga turadi, himoyachi vazifasini bajargan o'yinchi esa jarima chizig'i yonida xujumchiga aylanadi.

Bu mashqni ma'lum bir vaqtda bajarish hamda ijro etish joylarini o'zgartirishi mumkin. Tezkor "yorib" o'tish - bu jamoani raqibga nisbatan son jihatdan ustun bo'lgan tarkib asosida qayta hujum uyushtirish va qisqa oraliqlardan savatni ishg'ol qilishga mo'ljallanadi. "Barvaqt hujum" - jamoa tomonidan amalga oshiriladigan mazkur usul ham deyarli tezkor "yorib" o'tish

usuliga o'xshash tartibda qo'llaniladi. Faqat bu usulni qo'llashda avvaldan "charxlangan" va taktik kombinasiyalar bilan yakunlanadigan harakatlardan ko'proq foydalaniladi.

Pozision hujum. Bunday hujum asosan tezkor "yorib" o'tish "barvaqt hujum" choralari natija bermaganda juda qo'l keladi. Mazkur hujum usulida jamoaning barcha o'yinchilari o'z o'yin funksiyalari va o'z o'yin "joylariga" asoslangan holda maydon bo'ylab himoyalanayotgan raqiblarni ta'qib qilib, savatni ishg'ol qilish xavfini tug'diradi. Ta'qib davomida sust yoki zaif raqibni payqagan zahoti boshqa raqiblarni chalg'itish asosida savatga hujum uyushtiriladi. Pozision hujum ikki hil tizimda ijro etilishi mumkin: bir yoki ikki markaziy hujumchi orqali va markaziy hujumsiz.

Himoya taktikasi keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalarida raqib hujumiga qarshi qo'llaniladigan himoya harakatlari taktik jihatdan qanchalik serqirrali va mukammal bo'lsa, shunchalik raqibni hujum rejasini "puchga" chiqarish, to'pni olib qo'yish va qayta hujum uyushtirish imkoni keng bo'ladi. Himoya taktikasi ham hujum taktikasi kabi individual, guruhli va jamoa harakatlari asosida amalga oshiriladi. Lekin himoya taktikasini samarali ijro etish va uni foydali natija bilan yakunlash ustuvor jihatdan o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirilganlik, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar salohiyatiga bog'liqdir.

Bundan tashqari raqibni individual, guruhli va jamoaviy hujum taktikasini hamda ularning sirli hatti-harakatlarini, rejalarini oldindan bashorat qila olish (bilish), vaziyatni tezda payqash va unga asosan qarshi himoya usullarini qo'llay olish himoya taktikasini foydali koeffisient bilan ado etishga yo'l ochib beradi. Individual himoya taktikasi ikki yo'nalishda ijro etiladi:

- to'psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash;

- to'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash (4- andoza). 4-andoza.

Himoya taktikasi tasnifi. To'psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash – shu raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish, uni sapchigan to'pni olishiga qarshilik ko'rsatish va himoyada harakatlanayotgan o'z sherigiga tezkor yordam berishga tayyor bo'lishi bilan farqlanadi. Raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish (unga halaqit berish) uchun himoyachi: qulay pozision holatni tanlashi, to'pni harakatlanayotgan joyi yoki yo'nalishini bilishi, savatgacha (shitgacha) bo'lgan oraligni aniq his qilishi (bo'lishi) va hujum qilayotgan raqibning taktik imkoniyatlari, hujum usullari va uning sir-asrorlarini bilishi lozim.

Bunday holatlarda himoyachi quyidagi uch omilga (uchburchak) e'tibor qaratmog'i dardor: to'p, savat va o'zi ta'qib qilayotgan (himoya qilayotgan) hujumchi. Individual himoya taktikasining muhim elementlaridan biri o'z shittidan sanchigan to'pni raqib tomonidan egallashga to'sqinlik qilish yoki uni o'zi egallashdir.

O'z shittidan sapchigan to'pni egallash qayta hujum uyushtirishning yagona va o'ta samarali omilidir. To'psiz o'yinchini ta'qib qilishda "uchburchak o'yin himoyasi"



25-rasm. To'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini

"Qo'riqlash" to'p tomonida himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari. To'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash – raqibning faol hujumini bartaraf etish (to'p uzatishda, to'pni urib yorib o'tishda va savatga to'p tashlashda)ga qaratiladi. Aynan to'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llashda shu raqibning taktik rejasini oldindan payqash, to'pni bo'lajak yo'nalishini sezish, uning individual taktik qobiliyatini bilish va shularga asosan eng samarali individual taktik usulni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Markaziy o'yinchiga qarshi himoyalash – yuqori holat Mashqning maqsadi: yuqori holatda markaziy o'yinchini ta'qib qilishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilarning joylashishi: hujumchi va himoyachi yuqori himoyada va ikki o'yinchi o'yinni tashkil qiluvchi hujumchilar (murabbiy yoki menejerga qarshi) himoyasida turadi, ulardan markaziy o'yinchiga to'p uzatib beruvchilar sifatida foydalaniladi. Himoyachi to'p

tomonda "chiziq ustida, chiziqda", to'p uzatish chizig'ida qo'lini oldinga uzatgan holda joylashadi. O'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar orasidan to'p uzatishlarda himoyachi yangi "chiziq ustida, chiziqda" himoyalaniish holatiga tez burilishni bajaradi. Birinchi kuni faqat o'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar orasidan orqaga va oldinga to'p uzatishni bajarishga ruxsat beriladi. Bu ikki o'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar to'pni o'zida saqlab turadi va yuqori himoyadagi markaziy o'yinchiga to'p uzatish ehtimolini qidiradilar. Ikkinchi kuni hujum qiluvchilarga markaziy hujumchiga to'p uzatishga ruxsat beriladi. Himoyachi va hujumchi joy almashadilar. To'p uzatuvchi o'yinchilar markaziy hujumchilar bilan joy almashadilar.

Murabbiyning ko'rsatmalari: eng asosiy vazifa – bu aravachalarning tez harakatlanishi va himoyada matonat bilan o'ynash ustida ishlashdir. yuqoridagi markaziy o'yinchi holatida o'yinchini ta'qib qilish himoyachilardan ko'p kuch berishni talab qiladi, chunki hujum uchun to'pni shu holatga yetkazib berish juda foydali hisoblanadi. Markaziy himoyachi ushbu to'p uzatishni bartaraf etish lozim.

Guruhli himoya harakatlari. Guruhli himoya harakatlari individual harakatlardan iborat bo'lib, unda ikki yoki uch o'yinchi ishtirok etadi. Ularning o'zaro harakati jamoaning himoyaga qaratilgan ustuvor vazifasini hal qilishga mo'ljallanadi. Ikki himoyachining o'zaro harakati – hujumchilarni qo'riqlash (straxovka), bir harakatdan ikkinchi harakatga almashinish (ko'chish), guruh ishtirokida to'pni olib qo'yish va barcha hujumchilarga qarshilik ko'rsatish bilan ifodalanadi.



26-rasm. To'pdan uzoq tomonda "qo'riqlash" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



27-rasm. To'sliq qo'yishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



28-rasm. Ta'qib qilishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



29-rasm. Kesib chiqishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



30-rasm. Ikki hujumchining o'rtasidan yorib o'tishda "sirg'alib o'tish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



31-rasm. O'z sherigi va hujumchi yonidan yorib o'tib "sirg'alib o'tish"

O'z sherigi va hujumchi yonidan yorib o'tib "sirg'alib o'tish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari ikki himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari (qo'riqlash, himoyachilarni o'zi ta'qib qilayotgan hujumchilarni "signal" – kelishgan holda almashib ta'qib qilish va o'z sherigi yoki hujumchi yonidan yorib o'tib, hujumchi raqiblarni ta'qib qilish – himoyalash) 22-23- rasmlarda aks ettirilgan.

Uch himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari uch hujumchining quyidagi harakatlariga qarshi ijro etiladi: "uchlik", "kichik sakkiz", "kesib chiqish", "juftlikda to'sish", "ikki hujumchiga sanchigan to'pga hujum uyushtirish" (24-25-rasmlarga qarang). Markaziy o'yinchi holatida to'pni qabul qilib olgan o'yinchini ushlab turish himoyachiga qiyinchilik tug'diradi, zero hujumchi bir nechta texnik taktik harakatlarni: holatli to'p tashlash: hujumkor to'p uzatish yoki urib borib to'p tashlashlarni bajarish imkoniyatlariga ega. Ushbu vaziyatda aldamchi harakatlardan foydalanib va keyinchalik tayyorlab qo'rilgan munosib himoya harakatlarini amalga oshirib yoki to'pdan uzoqroqdagi maydon tomonidan sheriklariga o'z vaqtida yordam ko'rsatib, hujumchini bartaraf etish mumkin. Lekin savatga yaqin joyda to'pni qabul qilib olish imkoniyatini yo'qqa chiqaruvchi faol harakatlar katta samara beradi.

Himoyachining birinchi galdagi vazifasi: «Ta'qibingda turgan o'yinchiga to'pni qabul qilib olishiga yo'l qo'yma». Ayni paytda to'pni egallab turgan

o'yinchini ta'qib qilayotgan himoyachi hujum harakatlari oldidan bajariladigan fintlar va to'siqlarga tayyor turish lozim. U etarlicha matonatga, intuisiyaga va «o'yinni his qilish» sezgilariga ega bo'lishi kerak. Asosiysi – hujumchidan tashabbusni olib qo'yish, uni himoyalayotgan o'yinchi uchun qulay tarzda harakatlanishga yani to'pni bo'sh qo'lda olib yurishga majbur qilish, yon chiziqqa siqib chiqarish sheriklari yordam berishi mumkin bo'lgan zonaga ko'paytirish lozim. Musobaqa sharoitlarida himoyachi nafaqat yakama-yakka olishuvlarda ishtirok etadi balki hujumchilar soni jihatdan ustunlikka ega bo'lganlarida ham ularni harakatlariga qarshilik ko'rsatadi himoyachi to'pni egallab turgan o'yinchining savat tomonga yurishini halqadan ancha uzoqroqda to'xtatib qolishining uzoq masofadan turib uni to'p tashlashga majbur qilishining udasidan chiqa olsa, uning bu qarshi harakatlari muvaffaqiyatli sanaladi.

Bunga 2x1 bo'lgan vaziyatlarda uch ochkoli zarbalar yon chizig'i atrofida to'pni egallab turgan o'yinchi tomonga aldamchi harakat bajarish hamda ketidan boshqa hujumchi tomonga tezda o'tib olish hisobiga erishish mumkin. To'pni egallab turgan hujumchiga qarshi himoyada individual taktik harakatlarni o'rgatishni shug'ullanuvchilar hujumdagi tegishli texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirib borganlari sari amalga oshirib borish zarur. Jamoa harakatlari. Jamoaning himoyada o'zaro kellsilgan, yagona maqsad sari muvofiq lashtirilgan harakatlari uning o'z "savati" (shiti)ni himoyalash, dahlsizligini ta'minlash va qayta hujumni samarali tashkil qilishga asos bo'ladi. Jamoaning himoyada amalga oshiriladigan harakatlari barcha o'yinchilar faolligi, shu jumladan individual va guruh ishtirokida amalga oshiriladigan taktik usullar mukammalligi hamda ularning serqirraligi bilan belgilanadi. Jamoaning himoya harakatlari uch hil yo'nalishda amalga oshiriladi:

- birlashtirilgan (konsentrasiyalashtirilgan);
- maydon bo'ylab teng taqsimlangan;
- aralash himoya tizimi.

To'pni olib qo'yishda butun jamoa bilan kurashish lozim. Bu yerda bu vazifa faqat orqa chiziq o'yinchilarining zimmasida va yana qandaydir boshqacha fikrlar yo'q. Gap shundaki butun jamoa uyushqoq holda kurash olib borgan taqdirdagina to'pni olib qo'yishlar bo'yicha raqibdan o'zib ketish mumkin. Himoyada to'pni olib qo'yish uchun to'p tashlangan paytda o'yinchi uning chiroyli uchishiga qarab qolishi yoki to'p halqa yonidan o'tib ketishini kutib turish kerak emas. Bu vaziyatda himoyachida refleks ishga tushishi kerak. Yani jon-jahdi bilan harakat qilmog'i lozim. O'ziga yaqin turgan

o'yinchini topib uni savatdan to'sishi kerak. Buning uchun raqib tomonga qadam tashlanadi unga aravachani bo'rib gavda har tomonga tashlanadi, tirsaklar biroz yonga chiqariladi va raqib harakatlari to'sib qo'yiladi. eng muhimi uni harakatlantirmaslik itarmaslik kerak, balki turgan joyida to'sib qo'yish o'zi uchun qulay vaziyatda qolish zarur. Ba'zan to'liq orqamacha to'sib qolish uchun vaqt etishmay qoladi shunda yaqinda turgan o'yinchiga oddiy to'siq qo'yish ham mumkin.

To'p pastga tusha boshlagandan so'ng qarshisiga harakatlanish unga keskin hujum qilish kerak. Agar har bir himoyachi bittadan hujumchini shchit tagidan to'pning o'zi qo'ldan chiqib ketadi yoki o'yinchi yugurib kelib uni ko'tarib oladi.

Biroq bari-bir keskin tashlanish harakatini bajarish lozim. Hujumda hamma o'yinchilar to'p tashlangandan so'ng savat tomonga bormaydilar. chunki yorib o'tish holatidan ehtiyotlanish zarur bo'ladi. Shuning uchun himoyaning ustuvor vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3 ta hujumchini to'sishdan iborat. Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa (masalan - metrdan) unga orqamacha to'siq qo'yish oqilona emas unda manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor. Bunday o'yinchilarni bartaraf etish uchun savatdan to'siq qo'yish va to'p sapchigan tomonga qarab turish lozim.

Agar raqib to'pni olib qo'yishda umuman ishtirok etmagan bo'lsa. jamoa himoyasini ehtiyotlay turib sherigingizga to'pni olib qo'yishga yordam bering. Birlashtirilgan himoya tizimi - raqiblarni shitdan uzoqroq oralıqdan savatga to'p tashlashga majbur qilishni anglatadi. Bunday taktik yo'nalish raqibni yakkama-yakka himoyalash (ta'qib etish) va zonali himoyani tashkil qilishga asoslanadi. Raqibni yakkama-yakka (shaxsiy) himoyalashda har bir o'yinchi "o'z raqibini" ta'qib qiladi. Bunday harakatlar uch ochkoli chiziq atrofida amalga oshirilishi lozim. Zonali himoyani tashkil qilish xududiy prinsipga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda har bir himoyachi o'zi uchun belgilangan xududni himoya qiladi.

Orqa pozisiya va aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish bu mashqni himoyachi bilan va himoyachisiz bajarish mumkin. Jamoa besh kishidan iborat guruhlarga bo'linadi. Ikkita himoyachi jarima chizig'idagi pozisiyani egallaydi, to'p ushlab turgan o'yinchi qanotlardan birida tugaydigan erkin jarima chizig'ida turadi. To'p ushlagan o'yinchi ikkita himoyachi zonasiga kirib boradi.

Zonaga kirib u to'pni otib yuboradi yoki qo'llarni yuqoriga cho'zib turib to'p tashlash uchun qanotga yoki burchakka to'p uzatadi. Hujum qilayotgan

o'yinchilar belgilangan miqdorda shunday usullarni amalga oshirishlari lozim shundan so'ng ular himoyachilar bilan joy almashadilar. Bu hujum qilish tushunchalarini o'rganish hamda to'p tashlashlar ustida ishlash uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Undan tashqari, bu mashq maydonning turli xil qismlariga bo'lib yuborilishi va turli xil zonalardan hujum qilish usullarini o'rgatish uchun qo'llanilishi mumkin. Masalan himoyachilar markaziy chiziqdan va zonadagi himoyachilarning ikkita yon chizig'iga ishora qiluvchi ba'zaviy chiziqdan turib ishlashi mumkin. Bu mashq avvalgi mashq singari bajariladi, faqat bu mashqda himoyachi paydo bo'ladi.

Peremetrdagi o'yinchi savat oldidan o'yinchini qanotdan to'p bilan ta'minlaydi va burchakka siljitadi. Savat oldidagi o'yinchidan qayta to'p qabul qilib olgan paytida uning tomoniga himoyachi chiqqa boshlaydi. Shunda o'yinchi aldamchi harakatni bajaradi bir marta to'pga tegishi bilan driblingni (to'pli o'yinchi) amalga oshiradi va qo'llarini yuqoriga cho'zib to'p tashlash uchun to'xtaydi.

Yorib kirish va erkin chiziq qanotga to'p uzatish kirib borish va to'p uzatmasdan to'p tashlash. Yorib kirish ham to'siqlarni bartaraf etish uchun mo'ljallangan o'zaro harakatlar hisoblanadi. Himoyachilar uchun to'pni bir-biriga uzatib o'ynash noqulay bo'lgan paytda uning qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Ta'qib qilnayotgan o'yinchilar bilan almashgandan ko'ra yorib kirish himoyadagi o'yinchilarga raqiblarni muntazam ta'qib qilib turishga imkon beruvchi harakatlarni nazarda tutadi.

Buning ikki xil yo'li mavjud:

a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish,

b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish. Birinchi usul ancha samaraliroq lekin amalga oshirish qiyinroq. Undan hujumchi yaqindan ta'qib qilayotganda foydalanish mumkin va himoyachidan vaziyatni yaxshi nazorat qilishni tezkor hamda qat'iy harakatlarni taqazo etadi. Ikkinchi usulda yorib kirishni bajarishda o'zaro harakatlar muvaffaqiyatini sherikning o'zi ta'qib qilayotgan o'yinchidan o'z vaqtida bir qadam orqaga chekinishi belgilab beradi.

Aynan bo'sh qolgan hudud orqali himoyachi «o'zining» hujumchisi orqasidan o'tib oladi va pozision ustunlikka ega bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Sherigining yorib kirishidan so'ng orqaga chekingan himoyachi o'zining dastlabki holatini tiklashi kerak. Hujumchilarning bir-biriga qarshi harakatlanishida to'p ushlab turgan o'yinchi orqasidan yurgan himoyachi yorib kirishni amalga oshirish zarur. Maydon bo'ylab teng taqsimlangan tizim – himoyachilarni raqiblar boshlagan hujumidan oldinroq faol ta'qib qilinishi

anglatadi. Bu tizimda ham shaxsiy va zonali pressing (siqib ta'qib qilish) qo'llaniladi.

Aralash himoya tizimi yuqorida qayd etilgan ikki himoya tizimiga asoslanadi. Bunday tizim raqib jamoasida etakchi ijrochilar (liderlar) mavjud bo'lgan holda qo'llanishi o'ta ahamiyatli bo'lib, ularni shaxsan zich himoyalashga da'vat etadi.

3.4. Harakatlanish texnikasi.

Harakatlanishlar to'xtash, burilish va aylanishlardan iborat bo'ladi. To'psiz yoki to'pni urib harakatlanish ayrim holatlarda qo'llaniladi. Lekin "to'pni urib harakatlanish" tushunchasi o'z ichiga turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda raqibga nisbatan to'g'ri yonlanma yoki orqa bilan harakatlanish usullarini ham kiritadi.

Basketbolda harakatlanish ko'nikmalari real vaziyat, raqibning qarshilik ko'rsatish zichligi, navbatdagi harakatning maqsadi va boshqa sharoitlarga qarab turlicha usulda ijro etiladi. Masalan, joydan, harakat davomida yoki harakat yakunida to'g'ri, o'ng yoki chap tomonlarga burilib (aylanib) to'p uzatish, ilish, savatga tashlash, to'p yo'nalishini qo'l bilan to'sish va shitdan sapchilgan to'pni takror savatga tashlash usullarini ijro etish ko'nikmalari o'ziga xos xususiyatlar bilan faqlanadi.



32- rasm. To'p bilan o'ng yoki chap tomonga bo'rilish

Joyda turib va harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish) elementlari ham raqibni chalg'itish uchun ustuvor ahamiyat kasb etadi 32-rasm. Joyda turib o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish).



33-rasm. To'pni ikki qollab bosh orqasida uzatish

Harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish). Birinchi taktik, ikkinchi taktik. To'xtashlar. To'xtashlar hujumda muhim taktik ahamiyat kasb etadi. Turli yo'nalishli harakatlardan so'ng keskin to'xtash, to'xtab o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish navbatdagi harakatni maqsadga muvofiq ijro etishga imkon yaratadi.



34-rasm. Ikki harakatda to'xtash va to'p uchun bahs

Bunday usullarda to'xtash inersion qarshilikni engish va muvozanatni saqlashga yordam beradi. 34-rasm. Ikki harakatda to'xtash. Basketbolda asosiy harakat ko'nikmalari tarkibiga kiradi. Bu ko'nikma to'pni uzatish, ilish, savatga tashlash, yo'naltirilgan to'pni to'sish, shitdan sapchigan to'pni ilish yoki qayta savatga tashlash usullarini ijro etishda qo'llaniladi. Uzatish joyida turib, harakat davomida bajarilishi mumkin. Uzatish ijro etiladigan o'yin usullarining turiga qarab, uning turi (tuzilishi) ham har xil bo'ladi: vertikal, balandga – uzunlikka (yoysimon – diogonal), uzatish o'ng yoki chapga burilish - aylanish asosida amalga oshiriladi.

Zamonaviy basketbolda to'p egallash va uni boshqarish ustuvor jihatdan bir ko'lda amalga oshirilayotgani ko'zga tashlanadi. To'pni ilish texnikasi. To'pni ilish bir yoki ikki ko'llab bajarilishi mumkin. Ilish harakatlanish, turgan joyda, harakat davomida baland, o'rta yoki past balandlikda, yoki erdan dumalab kelayotgan yoki erdan sapchigan to'pga nisbatan bajariladi. To'pni ikki qo'l bilan olib, olish to'pni egallashning eng oddiy va ishonchli usuli hisoblanadi. Joyda turib ikki qo'l bilan ilish



35-rasm. Qo'l tirsakdan 85 gradus atrofida bukilgan holatda, bir qo'l bilan to'p o'zatisht

Bu usulda to'pni ilishda tana turg'un joylashgan, qo'l tirsakdan 85 gradus atrofida bukilgan holatda, diqqat to'pga qaratilgan holatda bo'ladi. 35-rasm. Joyda turib ikki qo'l bilan ilish To'pni ilishda avval qo'llar yoziladi va qo'llarni to'p bilan "uchrashish" vaqtida to'p ushlanib, ko'krak tomon yana qisman bukiladi. Bunday holat to'pni uchish tezligi yo'nalishi va traektoriyasiga qarab turlicha o'zgarishi mumkin. Muhimi gavda va qo'llarni "amartizasion" harakatlanishi lozim bo'ladi. Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish.



36-rasm. Bir qo'lda to'p o'zatish

Bu usulda avval tananing umumiy og'irlik markazi maksimal tushiriladi va parallel ravishda chap yoki o'ng tomonlarga bukiladi, gavda oldinga qisman oldinga egilib qo'llar to'pga qarshi tomon yoziladi; keyin qo'llar to'p bilan uchrashishi bilan qo'llar tirsak bo'g'imida qisman buqilib umumiy og'irlik markazi yanada pastroq tushiriladi; to'pni ilish yakuni chap yoki o'ng oyoq bukilgan joyda tugaydi.

To'pni bir qo'lda ilish – asosan yon yoki orqa tomonlardan baland uchib kelayotgan to'pga nisbatan ijro etiladi.



37-rasm. Topni bir qo'lda ushlab bo'rilish orqali to'pga egalik qilish

Bunday to'plarni ilish joyda, ushlab o'ng yoki chap tomonlarga burilib – aylanib bajarilishi mumkin. 37-rasm. To'pni bir qo'lda ilish. Harakatni tayyorgarlik qismida o'yinchi to'pni yo'nalishiga qarab o'ng yoki chap qo'lini to'p tomon cho'zadi. To'p barmoqlarga tegish vaqtida qo'l tirsakdan 90 gradus atrofida bukiladi. So'ng ikkinchi qo'l ham to'pni qamrab oladi va harakatni yakunlovchi qismida qo'llar, tana holatni ta'minlaydi. Dumalab kelayotgan to'pni ilish. Bu usulni bajarishda avval to'pni yo'nalishiga qarab o'ng yoki chap tomonlarga gavda oldinga bir harakat bilan tashlanib "engil" va kisman bukiladi, ortda qolgan gavda ham qisman bukilib bo'ladi. Qo'l to'pga tegish vaqtida gavda qisman (90 gradus atrofida) bukiladi, so'ng to'p ushlanib muvofiq gavda oldinga tashlanib, og'irlik markazi ko'tariladi va shu vaqtda to'pga ikkinchi qo'l ham jalb etiladi.



38-rasm. Pastdan bir qo'lda to'p olib yurish

Dumalab kelayotgan to'pni ilish, to'xtatgandan so'ng chuzilib ilishda – o'yinchi harakatni tayyorgarlik qismida to'pni yo'nalishiga qarab, bir yoki ikki qo'lini to'p tomon uzatadi. Havoda to'p qo'lga (yoki qo'llarga) tegish vaqtida to'p yoki qo'llar amortizatsion tartibda ko'krak tomon burilishi bilan bir qatarga o'yinchi aravachani bo'rgan holatda tupni ilib olish ochiq zonalar bo'ylab harakalanadi. Ana shu asosiy qism (fazadan) so'ng o'yinchi to'p bilan navbatdagi harakatga tayyor holatni qabul qiladi. To'p uzatish. Zamonaviy basketbolda to'p uzatish o'yin usuli hujum harakatini foydali natija bilan yakunlash imkonini yaratuvchi ustuvor ko'nikma rolini o'ynaydi.

To'p uzatish o'yin vaziyatini, o'z sheriklarining uzoq - yaqinda joylashishi yoki harakatlanayotganligi, raqiblarning joylashishi yoki ularni qarshilik ko'rsatish zichligiga qarab kuyidagi usullarda ijro etilishi mumkin:

- joydan pastdan bir qo'llab baland, past, erga urib sapchitib va dumalatib uzatish;

- harakat davomida ikki qo'llab ko'krak oldidan baland, past, erga urib sapchitib va dumalatib uzatish;

- shu usullarni bir qo'lda bajarish;

- shu usullarni bosh ortidan bir qo'llab bajarish;

- shu usullarni bosh ortidan ikki qo'llab bajarish;

- bosh ortidan ikki qo'llab to'g'ri yo'nalishda uzatish;

- o'ng yoki chap tomonga burilib-aylanib bosh ortida ikki qo'llab uzatish;

- bosh ortidan bir qo'llab to'g'ri yo'nalishda to'p uzatish;

- o'ng yoki chap tomonga burilib-aylanib bosh ortidan bir qo'llab uzatish;

- joydan yoki harakat davomida elka oldidan bir qo'llab uzatish; Yuqorida qayd etilgan uzatish usullari o'ziga xos mazmun va yo'nalishlarda 3 faza davomida ijro etiladi. Tayyorgarlik fazasi - to'p qisman orqaga -,o'zi tomon tortiladi, gavda qisman orqaga egiladi,oyoqlar qisman egiladi.

Asosiy faza - aravachalar harakati, og'irlik markazi oldinda engashib, aravani oldinga harakatlantirib, qo'l yoki qo'llar keskin to'p bilan yoziladi va uni siltab, to'pni muvofiq yo'nalishda uzatiladi. Yakunlovchi faza - qo'llarning bilak qismi va barmoqlar yordamida uzatilayotgan to'pga yo'nalish beriladi, tananing inersion harakati asosida to'p kerakli tomonga "uzatiladi" (32, 33, 34, 35, 36, 37-rasmlar).



39-rasm. Ikki qo'llab ko'krak oldidan to'p uzatish



40-rasm. Bir qo'llab elkadan to'p uzatish



41-rasm. Bosh ortidan bir qo'llab to'p uzatish



42-rasm. Bosh ortidan ikki qo'llab to'p uzatish



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



44-rasm. Pastdan ikki qo'llab to'p uzatish

Harakatda elkadan bir qo'llab to'p uzatish To'p olib yurish ko'pincha turli hil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O'yinchilar ko'p hollarda to'p olib yurishdan haddan ortiq foydaladilar, o'zlarini «super» dribler qilib ko'rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat to'p olib yuradilar xolos. Bu bobda to'p bilan harakatlanish asoslari, shuningdek, to'p olib yurishni rivojlantirish bo'yicha ayrim tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Asosiy vazifa o'yinchini o'zining to'p olib yurish mahoratini qanday namoyon qilishga o'rgatishdir.

Asosiy tamoyili – malakali driblerchilarga hamda samarali «usta»ga aylantirishdir. To'p olib yurish qo'llanilayotgan paytda o'yinchi bir nechta muhim tamoyillarga e'tibor qaratishi lozim: tizzalar bukilgan bo'lishi va to'p qo'l barmoqlari uchi nazorati ostida bo'lishi kerak. Odatda, to'p o'yinchining belidan yuqorida turmasligi kerak. To'pni olib yurish tezligi yuqoriga ko'tarilib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. O'yinchi to'p olib yurishni shunday tezlikda bajarishi kerakki, bu tezlikda u harakatlanishi, to'xtatishi, harakat yo'nalishi va suratini o'zgartirishi va bunga to'p ustidan nazoratni yo'qotib qo'ymasligi zarur. Juda yaxshi dribler bu barcha elementlarni yuqori tezlikda bajarishga qodir bo'ladi.

To'p bilan harakatlanish. To'pni urib harakatlanish tug'ri va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda harakatlanish va asosan bo'rilishlar asosida ijro etiladi. Bunday harakatlanishlar to'pni o'ng yoki chap qo'l bilan urib to'g'ri yo'nalishida va yonlanma (o'ng yoki chap yonlanma) holatda oddiy harakatlanish bilan, siljib harakatlanish orqali ijro etiladi. To'pni urib harakatlanish o'yin vaziyati va ehtiyojiga qarab quyidagi holatlarda qo'llanilishi mumkin.

- keskin shiddatda qayta hujum uyushtirishda;
- raqiblarning zich qarshiligini yorib o'tishda;
- himoyachini "aldab-chalg'itib" o'tib to'pni "ochilgan" (qulay joyda turgan) sherigiga uzatish yoki savatga tashlash uchun harakatlanishda;
- raqibni "o'z oldiga chaqirish", raqiblar va o'z o'yinchilarining joylashish yoki raqiblar harakatini tahlil qilishda va hisobni saqlash uchun o'yinni cho'zish holatlarda qo'llaniladi.

To'p olib yurish uchun o'yinchilarga ko'rsatmalar:

- To'p olib yurishdan to'p bilan zonaga kirib borish, savat tomonga o'tish uchun burchakni yaxshilash, to'pning yo'qotilishini oldini olish yoki sherigidan, to'siqdan foydalanishi hamda keyinchalik o'tib ketish maqsadida foydalanish.
- Savatga tomon ochiq joy bo'lmasa, to'p olib yurish zonasiga kirmaslik.
- Maydondagi barcha o'yinchilarni ko'rish uchun boshingizni tekis tutish.
- To'p olib yurishdan raqibga qarshi foydalanish vaqtida to'pni himoyachidan berkitib turishi uchun bo'sh joylardan foydalanish.
- To'p olib yurishni qulay bo'lgan qo'lingizda bajarish.
- Maydonning kuchli tomonlari va yon chiziqlar hamda maydon burchaklaridan uzoqroqda harakatlanish.
- To'pni maydonning ikkala tomonida hech qachon olib yurmaslik.

– To'pni himoyachidan himoya qilish va yaxshiroq nazorat qilish uchun o'zgina engashib bo'rilishlarni ijro etish.

To'pni tez sur'atda olib yurishda to'pni ko'krakka yaqinroq ushlashga harakat qilish.

– To'p olib yurish maydon bo'ylab harakatlanish uchun qo'llash.

– To'p olib yurishni boshlashdan oldin himoyachidan o'tib ketishi uchun bosh hamda elkalar bilan aldamchi harakatlarni bajarish. To'p olib yurishdagi keyingi mashqlar to'pni mukammal egallab olishni o'rgatish hamda to'p ustida ishlashga e'tibor berish uchun mo'ljallangan. Bu mashqlardan ayrimlari butun maydon bo'ylab guruh bo'lib, ayrimlari esa birgabir bajariladi.

Dastlabki holatda to'pni o'ng qo'l bilan urib harakatlanishda gavdaning harakatlanish dinamikasi to'pni urib harakatlanish tezligi, harakat yo'nalishi va chalg'ituvchi harakat (fint) turiga qarab har xil bo'ladi (43-rasm). 43-rasm. To'pni o'ng qo'l bilan urib harakatlanish To'pni baland sapchitib urib harakatlanish. Bu usul raqib qarshiligi bo'lmagan holatda yoki u uzoq oraliqda bo'lganda shit tomon tezkor harakatlanish uchun qo'llaniladi. Bunday usul amaliyotda "tezkor dribling" deb yuritiladi. To'pni past sapchitib urib harakatlantirish. Ushbu usul raqib yaqin turgan bo'lsa, yoki u zich qarshilik ko'rsatayotgan bo'lsa, urib borilayotgan to'pni urib chikarish xavfi bo'lsa qo'llaniladi. Bunday holatda to'pni urib yurish raqibga nisbattan yonlanma yoki orqama holatda (to'pni "berkitib") ijro etiladi.

To'pni past sapchitib urib harakatlanish imkoniyati gavdani har tomonga ko'prok cho'zish (og'irlik markazini pastroq tushirish) evaziga amalga oshiriladi. To'pni baland va past sapchitib urib harakatlanish ko'rish nazoratida yoki ko'rish nazoratsiz ijro etilishi mumkin. Ikkita to'p bilan to'p olib yurish. To'p olib yurish malakalarini yaxshilashning eng yaxshi usuli ikkita to'p bilan to'p olib yurishni amalga oshirishni sinab ko'rishdir. Ikkita to'p bilan bajariladigan bir nechta mashqlar mavjud. Bu bo'limda biz ulardan oltitasini muhokama qilamiz. Turgan joyda ikkita to'p bilan to'p olib yurish.

Mashqning maqsadi: To'p olib yurish vaqtida tananing holati hamda to'pni to'g'ri his qilish ustida ishlash.

Mashqning bayoni: Har bir o'yinchida ikkitadan to'p (yoki to'plar etishmasa, juftliklarga bo'linishlari kerak). Mashq bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan to'p olib yurish qilishdan boshlanadi. O'yinchilarning nigohi to'g'riga qaratilgan, tizzalar bukilgan va to'plar sonlardan sonlarga ko'tariladi. To'p olib yurish qo'l va barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak. O'yinchilar mashqni 30 sekunddan bajarishlari hamda sheriklari bilan almashishlari zarur.

Murabbiyning ko'rsatmasi: O'yinchilarga aravachalarning mohirlik bilan boshqarish, to'p olib yurish uchun maydonning ochiq joylarini tanlash kerakligini eslatib turish. Bu mashqni amaliyotda to'pni nazorat qilish ustida ishlashning bir qismi sifatida har kuni bajarish lozim. Ikkita to'p bilan navbatma-navbat to'p olib yurish.

Mashqning maqsadi: To'p bilan harakatlanish vaqtida tananing to'g'ri holati hamda to'pni to'g'ri his qilish ustida ishlash.

Murabbiyning ko'rsatmalari: To'pni gavadan pastroqda ushlash muhim ekanligini namoyish qilish maqsadida o'yinchilar bu mashqni bajarishda turishlari kerak. To'plar har tomonga sabchib ketadi. O'yinchilarga ularning gavdalari qancha past tursa, xatoga yo'l qo'yish imkoniyati shuncha kamroq bo'lishini tushuntirishi lozim. Va aksincha, o'yinchilar tuxtab qolsalar xato qilish imkoniyati ortadi va to'p ustidan nazorat qilish imkoniyati yo'qotiladi. Bu mashq har kuni 30-60 soniya bajarilishi kerak. To'pni bir vaqtning o'zida tezlik bilan olib yurish

Mashqning maqsadi: To'p olib yurish vaqtida tananing to'g'ri holati va to'pni to'g'ri his etish ustida ishlash.

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qator turadi. O'yinchilar bir vaqtning o'zida to'p bilan harakatlanishni katta tezlikda bajarishadi. Ular jarima chizig'igacha etmay maydonning yarimigacha boradilar va orqaga qaytadilar. Ular sirt chizig'iga etib kelganlarida to'pni qatorda keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, gavdalari bukilganligiga hamda to'pni sondan yuqoriroqqa ko'tarib yubormasligiga e'tibor qaratish. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar bu mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin engil harakatlanishga, so'ngra mashqni tezlik bilan bajarishga o'tishadi. Agar biron-bir o'yinchi bu mashqni bajara olmasa, u holda mashqni u burchakdan bu burchakkacha bajarishi mumkin. Bu mashq davomida o'yinchilar to'pga emas, balki polga qarashlari kerakligini eslatib qo'yish. Mashqni har kuni 1-2 minut davomida bajarish kerak. To'p bilan yuqori tezlikda to'p olib yurish

Mashqning maqsadi: To'p olib yurish vaqtida gavadaning to'g'ri holati va to'pni to'g'ri his qilish ustida ishlash.

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan ikki qator joylashadi. O'yinchilar ikkita to'p bilan navbatma-navbat to'p olib yurishni jarima zarbasi chizig'igacha yoki maydonning yarimigacha boradilar va orqaga qaytadilar.

Ular sirt chizig'igacha etib kelganlarida to'pni qatorda turgan keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, aravachani ham shu yunalishga to'g'rilashi kerak bo'ladi. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

Mashqning maqsadi: To'pni o'tkazish gavdaning to'g'ri holati va to'g'ri his etish ustida ishlash, yoki tezkor to'p olib yurish, yoki nazorat ostida to'p olib yurish.

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan ikki qatop joylashadi. O'yinchilar mashqni ikkita to'p bilan markaziy chiziqqacha bajarishadi. Bu mashqda o'yinchilar to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishmaydi. Buning o'riga ular to'pni "archa" simon olib yuradilar. O'yinchi yo'nalishni o'zgartiraetgan paytda u to'pni o'tkazishni bajarishi lozim. O'yinchilar o'tkazish paytida to'pni past ushlashlari va qatopda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatishlari zarur.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar bu mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bunday o'yinchilar harakatlanishdan boshlashlari, keyin engil yugurishga, so'ngra mashqni to'liq tezlikda bajarishlari kerak. Bu mashq foydali bo'lishi uchun o'yinchilarga to'pga emas, balki polga qarash kerakligini eslatib o'ting. Mashqni 70-60 soniya davomida bajarish kerak.

Himoyachiga qarshi o'ynashda to'p olib yurish

Mashqning maqsadi: Tananing to'g'ri holati va to'pni his etish ustida ishlash hamda to'pni qo'ldan-qo'lga o'tkazish bilan himoyachini aldab o'tish.

Mashqning bayoni: Bu mashq o'yinchilarning yon chizig'ida ikkita qatop bo'lib joylashadilar. O'yinchilar butun maydon uzunasi bo'ylab to'p bilan to'p olib yurishni boshlaydilar. Biroq buni himoyachiga qarshi bajaradilar. Himoyachining vazifasi hujumchini to'pni o'tkazishni foydalangan holda yo'nalishni o'zgartirishga majbur qilishdan iborat.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Himoyachilarga qo'llarini ishlatishiga ruxsat bermaslik, O'yinchilarning bo'yi, vazni, bajaradigan vazifasi (ampulasi)ga qarab juftliklar hosil qilish (ya'ni juftliklar katta-kichik bo'lmasligi lozim). Bu mashqni har kuni 70-60 soniya davomida bajarishi kerak.

Bitta to'pdan foydalangan holda to'p olib yurish qo'llaniladigan mashq ikkita to'p bilan bajariladigan mashqqa aylantirilishi mumkin. O'yinchilarga to'p olib yurishda tegishli asoslarini bajarishini ma'lum qilish yodingizdan chiqmasin.

To'p olib yurish uchun o'yinlar mavsum davomida asosiy tamoillarga asoslangan, lekin xilma-xillik hamda amaliyotda o'zgarishlarni ta'minlaydigan

mashqlarni ishlab chiqish zarur. Mashqlarning xilma-xilligi o'yinchilardagi qiziqishi va g'ayratni saqlab qolishga imkon yaratadi hamda mashg'ulotni yanada unumli o'tishiga xizmat qiladi. Bu bo'limda ikkita to'p olib yurish o'yin ko'rib chiqiladi. Ular mashg'ulotlarning qiziqarli o'tishini saqlab qolish uchun mavsum davomida qaysidir paytlarda qo'llanilishi mumkin. Butun maydonda to'p olib yurish texnikasi

Mashqning maqsadi: Har xil harakatlarini bajarishida to'p olib yurish tezligi ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilar ikkita teng jamoalarga bo'linadi. O'yinchilar bitta yoki ikkita to'pni butun maydon o'zunasi bo'ylab olib harakatlanishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki navbatma-navbat to'p olib yurish qo'llashni aniqlab oling. Jamoaning barcha o'yinlari to'p olib yurishni u tomonga va orqaga bajara olsalar, shu jamoa g'olib bo'ladi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: O'yinchilar estafetada turli hil o'tkazishlarini (masalan; to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va h.) qo'llashlari lozim. Bu hamma o'tkazishlar ikkita to'p bilan bajarilishi mumkin. G'olib bo'lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi zarur (masalan; ular birinchi bo'lib suv ichishlari). O'yinchilar to'pni oldinga otib yuborib, keyin unga etib olmayotganini hosil qiling.

Ko'rish nazorati bilan to'pni boshqarish o'z jamoadoshlarini o'zaro joylashishi yoki harakatlanishi, raqiblarning qarshi harakati, ular va shit o'rtasidagi oraliqni aniqlash, shu asosda tug'ri qaror qabul qilish imkoniyatini beradi. Bunday o'yin usuliga o'rgatish asosan dastlabki o'rgatish bosqichlarida muhim rol o'ynaydi. Lekin mazkur usul bora-bora to'p bilan harakatlanish elementlarini ko'z bilan kuzatib ijro etishdan ko'rish nazoratisiz to'pni boshqarishga almashtirilishi lozim. Chunki o'yin davomida o'z harakatiga qarab (ko'z bilan harakat qilib) to'p boshqarish maydondagi vaziyatni nazorat qilish imkoniyatidan mahrum qiladi. To'pni ko'rish nazoratisiz boshqarish usuli maydonda ro'y berayotgan barcha vaziyatlarni payqash, farqlash, tahlil qilish, shu vaziyatga asosan foydali qaror qabul qilish va uni amalga oshirish qiymatini belgilaydi. Bunday qobiliyat o'yinchida "to'pni xis qilish" to'pni boshqarish texnikasi yuksak "avftomatik" tarzda shakllangan bo'lsagina sayqal topadi. Shuning uchun ham mutaxassislar ushbu usulga erta yoshlikdan boshlab o'rgatish zarurligini ta'kidlaydi.



45-rasm. Harakatlanib qarama-qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish

To'pni boshqarishda raqibni "aldab", uni chalg'itib o'tishda bir qator "fintlar" qo'llaniladi o'ng yoki chap "yon tomon - oldinga" harakatlanib qarama-qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish (45 rasm); - keskin (kesma "krest") qadam tashlash, o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish 45-rasm. To'pni boshqarishda raqibni "aldab" uni chalg'itib o'tishda qo'llaniladigan "fintlar" o'ng yoki chap "yon tomon - oldinga" harakatlanib qarama - qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish, keskin (kesma "krest") harakatlanish, o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish.

To'p bilan harakatlanishdan so'ng to'xtash ikki usuldan iborat - to'p urib borish va keskin to'xtash. O'yin davomida cho'zilib to'xtash usuli ko'proq qo'llanildi. To'p tashlashlarni o'rgatishda shuni e'tiborga olish kerakki, to'pning aylanma yo'nalishi o'yinchining savatga nisbatan joylashuviga va masofaga, shuningdek hujumchi tomonidan qarshilik ko'rsatish darajasiga bog'liq.

Shit tagidan turib qiyin holatlardan to'p tashlashlarda ko'proq vertikal o'q atrofida aylantirish qo'llaniladi, bu shitdan qaytish nuqtasini erkinroq tanlash hamda o'tish va to'p tashlash uchun shit orqasidagi hududdan to'liq foydalanish imkonini beradi. Biroq yaqin o'rta va uzoq masofalardan turib to'p tashlashlarda aksariyat hollarda to'pga teskari aylanma harakat beriladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga gorizontallik ko'ndalang o'q atrofida aylantirish.

To'p tashlashlar texnikasi asoslarini o'zlashtirishda aynan shunday aylanma harakatni bajarishga o'rgatish lozim. To'pning uchish traektoriyasini tanlash uchun masofa o'yinchining bo'yi qarama-qarshilikning faolligi va himoyachining bo'y ko'rsatkichlari e'tiborga olinadi. Aniqlanishicha to'p o'ta baland trayektoriya bilan uchayotganda to'p yo'li uzatish tufayli to'p tashlash aniqqligi pasayadi. Barcha ideal sharoitlar mavjud bo'lgan hollarda yaqin masofa past-tezkor trayektoriyaning qo'llanilishiga turtki bo'ladi. O'rta (halqadan 3-6 m nari) va uzoq (6 m.dan uzoqroq) masofadan turib to'p tashlashlarda to'pning optimal uchish traektoriyasi parabola hosil qiladi unda halqa sathidan eng baland nuqta 1,4-2 m.ga (o'rtacha traektoriya) teng bo'ladi. To'p tashlash samaradorligi o'yinchining nishonga olish nuqtasining to'pni qo'ldan chiqarib yuborish burchagini va to'pning uchish trayektoriyasini tanlay olish ko'nikmasi bilan belgiladi.

Isbotlanganki shitga nisbatan 15-45 gradus burchak ostida to'p tashlashlarni shitdan sapchitib bajarish savatdan oldinga yoki sirt chizig'idan 15-45 gradusda aniqroq burchaklar sektorlarida turgan holda esa bevosita halqaga amalga oshirish (sof tashlash) maqsadga muvofiq. Mos ravishda nishonga olish nuqtalari tanlanadi. Shitdan sapchitib to'p tashlashlarda nafaqat o'zining joylashuviga balki qo'llaniladigan tashlash uslubiga ham qaraladi. Bunga shitdagi kichik kvadrat mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. «Sof» tashlashlarda esa to'p tashlayotgan o'yinchiga nisbatan halqaning old chambaragi mo'ljal bo'ladi.

Savatga to'pni tashlash basketbol o'yinida qo'llaniladigan barcha hujum usullarining foydali natija bilan yakunlanishini ta'minlovchi asosiy ko'nikma bo'lib hisoblanadi. Aynan shu ko'nikmaning samarali natija bilan ijro etilishi soni o'yin taqdirini hal qiladi. Savatga to'p tashlash turlari o'yinchini maydonda turgan yoki harakatlanayotgan joyi shitga nisbattan turgan oraliq, raqib va raqiblarning qarshiligi, to'pni qaysi joyda turgan sherigidan va qanday yo'nalishda qabul qilganligiga qarab o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi.

Jumladan:

- to'pni pastdan ikki qo'llab tashlash;
- to'pni pastdan bir qo'llab tashlash;
- to'pni ko'krak oldidan ikki qo'llab tashlash;
- to'pni bosh oldidan yoki ortidan ikki qo'llab tashlash;
- to'pni boshni o'ng (chap) tomonidan o'ng yoki chap qo'llab tashlash;

- shiltga nisbatan yonlama turib, o'ng yoki chap qo'lni yarim aylana bo'ylab harakatlantirib tashlash;
- joydan yoki faol harakatdan so'ng cho'zilib to'pni bosh ortidan yoki ustidan tashlash;
- joydan yoki faol harakatdan so'ng sakrab to'pni o'ng yoki chap qo'l bilan bosh ortidan tashlash;
- joydan yoki faol harakatdan so'ng sakrab havoda o'ng yoki chap tomonga 90, 180 va 360 gradusga burilib
- aylanib bosh ortidan yoki ustidan ikki qo'llab va bir qo'llab o'ng yoki chap qo'lda tashlash;
- faol harakat davomida balandga:
- uzunlikka sakrab (yoysimon- diagonal) o'ng yoki chap qo'l bilan tashlash. Uzoq oraliqdan to'p tashlash asosan turgan joydan ijro etilib uyushtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to'pni bosh peshona oldidan ikki qo'llab va bosh oldidan bir qo'llab tashlash zamonaviy basketbolda deyarli qo'llanilmaydi. Lekin bunday usullarni o'rgatish harakat zahirasini kengaytirish uchun foydali deb tan olingan. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p otish.



46-rasm. Bosh ustidan ikki qo'llab to'p otish

Bosh ustidan bir qo'llab to'p otish. To'pni savatga sakrab aniq tashlash oyoqlar yordamida bajariladi. Mushak kuchlanishlarini aniq tabaqalash, mushaklarning to'g'ri ketma-ketlikda zo'riqishi va bo'shashtirilishi, qo'llar,

tana va oyoqlar harakatlarining aniq muvofiqligi, qo'l panjalarirng kuchi va harakatchanligi, harakatlarning barqarorligi va bajarilish sharoitlariga qarab ularning boshqaralishi psixologik barqarorlik o'ziga bo'lgan ishonch, to'pning optimal trayektoriyasi va barmoqlarning yakuniy kuchlanishlari, bilan to'pga beriladiga aylanma harakatlari va boshqalar. Chuzilib to'p tashlash aravachada basketbol o'yin taqdirini hal qiluvchi asosiy vosita sifatida tan olingan.

Ushbu o'yin ko'nikmasi 3-xil xususiyat bilan farkanuvchi usullarda amalga oshiriladi :

Chuzilish davomida (balandlikka yuqori nuqtaga ulangan) to'p tashlash:

Avval chuzilib balandligining maksimal nuqtasiga to'p tashlash:

Harakatdan so'ng yoysimon yo'nalishda to'p tashlash:

Ushbu to'p tashlash usullari bosh ustidan "qisman ortidan" ikki qo'llab yoki bir qo'llab ijro etilishi mumkin. 1-chi usul aksariyat oraliqlardan savatni ishg'ol qilish uchun qo'llaniladi. 2-chi usul shitga yaqinrok joydan raqib qarshiligida ko'llaniladi. Aynan shu usul bugungi kunda ko'proq qo'llaniladi. 3-chi usul uzoq va yaqin oraliqlardan raqib qarshiligini engib o'tib to'p tashlash bilan yakunlash tartibida amalga oshiriladi. Chuzilib savatga to'p tashlashning bir qator usullari (44, 45, 46,)-rasmlar aks ettirilgan.



47-rasm. Chuzilib yuqoridan bir qo'llab to'p tashlash



48-rasm. Harakatda yuqoridan bir qo'llab to'p tashlash



49-rasm. Bosh ustidan (kryuk usulida) bir qo'llab to'p tashlash

To'p urib harakatlangandan so'ng bir qo'llab yuqoridan to'p tashlash

3.5. Himoya texnikasi va taktikasi

Himoyada o'ynash usullari hujum qilayotgan raqib jamoasiga qarshilik ko'rsatish uning hujumini savatga to'p tashlaguncha to'xtatib qolish va hafni bartaraf etish uchun qo'llaniladi. Himoya texnikasi ikki guruhda amalga oshiriladi.

- holat va harakatlaniushlar texnikasi:

- qarshilik ko'rsatish va to'p egallash usullari texnikasi. To'pni olib qo'yishda butun jamoa bilan kurashish lozim. Bu yerda bu vazifa faqat orqa chiziq o'yinchilarining zimmasida va yana qandaydir boshqacha fikrlar yo'q. Gap shundaki butun jamoa uyushqoq holda kurash olib borgan taqdirdagina to'pni olib qo'yishlar bo'yicha raqibdan o'zib ketish mumkin. Himoyada to'pni olib qo'yish uchun to'p tashlangan paytda o'yinchi uning chiroyli uchishiga qarab qolishi yoki to'p halqa yonidan o'tib ketishini ko'zatib turish kerak emas. Bu vaziyatda himoyachida refleks ishga tushishi kerak. Ya'ni orqasini qo'yishi lozim. O'ziga yaqin turgan o'yinchini topib uni savatdan to'sishi kerak. Buning uchun raqib tomonga qadam tashlanadi unga orqamacha burilib oyoqlar keng qo'yiladi tirsaklar biroz yonga chiqariladi va raqib harakatlari to'sib qo'yiladi. eng muhimi uni harakatlantirmaslik itarmaslik kerak, balki turgan joyida to'sib qo'yish o'zi uchun qulay vaziyatda qolish zarur. Ba'zan to'liq orqamacha to'sib qolish uchun vaqt etishmay qoladi shunda yaqinda turgan o'yinchiga oddiy to'siq qo'yish ham mumkin. To'p pastga tusha boshlagandan so'ng qarshisiga harakatlanish unga kesgin hujum qilish kerak. Agar har bir himoyachi bittadan hujumchini shit tagidan to'pning o'zi qo'ldan chiqib ketadi yoki o'yinchi yugurib kelib uni ko'tarib oladi. Biroq bari-bir keskin tashlanish harakatini bajarish lozim. Hujumda hamma o'yinchilar to'p tashlangandan so'ng savat tomonga bormaydilar. chunki yorib o'tish holatidan ehtiyotlanish zarur bo'ladi. Sh'uning uchun himoyaning ustuvor vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3 ta hujumchini to'sishdan iborat. Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa (masalan - metrdan) unga orqamacha to'siq qo'yish oqilona emas unda manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor.

Basketbolda o'zicha texnik mazmun, koordinasion "nus'ha" va biomexanik tartibda qo'llaniladigan barcha harakat ko'nikmalari hamda ularning turli usullari o'yin vositalarini ifodalaydi. Ularning kinematik xususiyatlari o'yin vaziyati, shiddati, yo'nalishi va o'yinchining holat-imkoniyati (jismoniy va psixofunksional holat-imkoniyat) ga qarab turlicha mazmunga ega bo'lishi mumkin. Mazkur texnik ko'nikmalarni muayyan vaziyatlarda ijro etish va foydali natijaga erishish samaradorligi ustuvor jihatdan shu usullarni qo'llash taktikasiga bog'liqdir.

Boshqacha qilib aytganda texnik (yoki texnika) usullar - bu ijrochi organlarning (qo'l, tana, ko'z, quloq va ichki organlar) maxsulidir. Taktika esa shu texnik usul yoki usullarni vaziyat talabiga mos tartibga solib, qulay vaqtda intellektual xislatlarni (ong, xotira, diqqat, idrok, iroda va h) "ishga solib"

raqobatli kurashda g'alabaga erishish san'atini anglatadi. Taktika va texnikaning chambarchas, uzviy bog'liqligi tufayli basketbol nazariyasi va amaliyotida qo'shma jumla bilan "texnik-taktik harakat" deb yuritishi odat tusiga kirgan.

Jamoadagi bir necha o'yinchilarning koordinasion jihatdan muayyan maqsad sari muvofiqlashtirilgan va tartiblashtirilgan texnik – taktik harakatlari shu o'yinchilarning o'zaro taktik harakatlari deb izohlanadi. Jamoaning yaxlit (bir butun) taktik harakatlarini esa o'yin tizimsi (tizimi) deb yuritiladi. O'yin tizimsi jamoaning barcha o'yinchilarini o'zaro joylashishi va o'zaro harakatini anglatadi.

O'yin tizimsi muayyan maqsadlarga qaratiladi. (Masalan, bir markaziy o'yinchi bilan hujumni tashkil qilish o'yin tizimsi; himoyada shaxsiy o'yin tizimsini qo'llash va h). Hujumda jamoa harakatini tashkil qilish aksariyat taktik kombinasiyalar asosida amalga oshiriladi. Kombinasiya – hujumni foydali natija bilan yakunlanishiga qaratilgan bir necha o'yinchilar yoki butun jamoa o'yinchilari bilan oldindan "charxlantirilgan" (mashqlantirilgan) o'yin tizimsini anglatadi.

Bundan tashqari "o'yinni olib borish shakllari" tushunchalari ham mavjud. O'yin taktik jihatdan aktiv (faol) va passiv (sust) shakllarda olib borilishi mumkin. O'yinni aktiv shaklda olib borilishiga maydon bo'ylab raqibga nisbatan xavfligi vaziyatlar tug'dirish, shaxsiy yoki butun jamoaga nisbatan zich hujum qarshiligini ko'rsatish, bosim qilish, himoyada esa keskin o'zgaruvchan "ochiq" va "yopiq" qarshi harakatlarni uyushtirishlar misol bo'la oladi. Passiv shaklda o'yinni olib borish – bu demak raqib yoki raqiblar harakatiga shartli erkinlik berish.

Bunday o'yin shakli raqib jamoani "chalgitish" uchun qo'llaniladi, ayrim hollarda bunday o'yin shakli asabga "tegish" uchun qo'llaniladi.

O'yinni tashkil qilish va olib borishda quyidagi harakat turlari qo'llaniladi:

- yakka (individual) harakatlar – bu jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni sherigiga yakka holda mustaqil harakat ko'rsatishni anglatadi;
- guruhli harakatlar – bu jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni ikki yoki uch o'yinchi ishtirokida xal qilishga qaratilgan harakatlarni ifodalaydi;
- jamoali harakatlar – bu jamoaning barcha o'yinchilari ishtirokida o'yin oldiga quyilgan taktik vazifalarni amalga oshirish chorasini belgilaydi. O'yinchilarni o'yin funksiyasi (ixtisosligi) bo'yicha taqsimlanishi.

Zamonaviy basketbolda o'yinchilar quyidagi funksiyalarga (amplua) ixtisoslashgan bo'ladi:

- himoyachilar;
- forvardlar;
- markaziy o'yinchilar.

Himoyachi o'yinchilarning funksiyalari:

- hujumchi sheriklari faoliyatiga rahbarlik qilish;
- pozitsion holatdan savatga to'p tashlash;
- raqiblarni tezkor "yorib" o'tib savatga hujum qilish;
- himoyada – raqiblarni tezkor kontr hujumini to'xtatish;
- o'z shchiti atrofida raqiblarga faol qarshi chiqish.
- keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda tezkor harakatlanish;
- uzoq va yaqin joylardan savatni ishg'ol qilish;
- o'zining tezkor reaksiyasi yoki markaziy hujumchisiga aniq to'p uzatish qobiliyati hisobiga savat oldiga o'yin keskinlashtirish;
- markaziy hujumchi bilan birga raqib va o'z shchiti oldida sanchigan to'pni olib qayta hujum uyushtirish. Markaziy hujumchilar – baland bo'yli, odatda baquvvat bunday funksiyaga ixtisoslashgan o'yinchilar hujumda ham, himoyada xam shitdan sanchigan to'plarni olish, olib qulay turgan sherigiga uzatish, savatga qayta tashlash, savatga tashlanayotgan (o'z shchiti oldida) to'p yo'nallishini to'sish, savatga to'siq qo'yish bog'liq "ishlarni" bajaradi.

3.6. Holat va harakatlanishlar texnikasi

Holatlar texnikasi basketbolning himoyalashiga holat bu uning tana qismlari raqib hujumiga qarshi jangovar holat keltirishi va faol himoya qilinishi "ishga solish" bilan ifodalanadi

Himoyachining holati 3 xil ko'rinishda qabul qilinadi: aravachalarning parallel joylashtirish va bir tomonga harakati joylashtirish va yana "yopiq" holatidir. Aravachalarning parallel joylashtirilishi holati (50-rasm) shitdan uzoqroq oraliqda to'psiz yoki to'p bilan hujum qilayotgan raqibni ta'qib qilishda (unga qarshilik qilishda) g'ildiraklarga bir xilda taqsimlanadi, (vaziyatga qarab) g'ildiraklar 130-145- 115-130- va 115 graduslar burchagida egilgan bo'ladi.



50-rasm. aravachalarning parallel joylashtirish va to'pga egalik qilish

Aravachani bo'rib joylashtirib himoya holatini qabul qilish hujumchi tomonidan to'pni savatga tashlashga yoki uni shitga yaqinlashishiga yo'l qo'ymaslik uchun qo'llaniladi.

Bu usulni o'rganishda hujumchining harakatlanishi yo'nalishiga qarab qo'llar yozilgan holatga baland past harakatlantirib turilishi lozim. 38-rasm. Basketbolchining himoyacha holati, aravachalarni parallel joylashtirilishi holati.



51-rasm. Aravachalarni parallel joylashtirilishi holati

Hujum qilayotgan raqibga o'z harakat holatlarini (qo'llar va aravachalar harakati) avvaldan "ko'rsatmasdan" unga yaqinlashib to'pning yo'nalishini to'sishga ko'rsatiladi. 51-rasm. "Yopiq" himoya holati.



52-rasm. Aravachani bo'rilsh holati oldinga holati "Yopiq" himoya holati

Harakatlanishlar texnikasi himoyada ham hujumda qo'llaniladigan barcha harakatlanishlar turlari va usullari qo'llaniladi. Lekin himoya harakatlarida o'z shitiga orqa tomon bilan harakatlanish hujumda himoyaga o'tishda keskin tezlashish, uzatilgan to'plarni olib qo'yish, to'pni urib kelayotgan hujumchida to'pni urib chiqarish yoki uzatilgan to'p yo'nalishini to'sib olish kabi himoya usullariga ustuvorlik beriladi. Bundan tashqari himoyada siljib qadam tashlash o'ng va chap tomonlarga keskin harakatlanish harakatlari ham qo'llaniladi. Bu harakatlarning mazmuni kordinasion tuzilishi tezligi va yo'nalishi yakka guruhligi yoki jamoa hujumi taktikasiga keskin o'zgaruvchan vaziyatlar bilan belgilanadi. Qarama-qarshi harakatlar va to'p egallash usullari texnikasi bunday harakatlarga quydagilar kiradi:

- yulib olish, urib chikarish, ushlab olish;
- "yopish" va uzatilayotgan to'pni turtib yuborish;
- o'z shchitidan sapchigan to'pni olib qo'yish.

Tortib olish hujumchi kelayotgan raqib to'pini nazorat qilishni susaytirganda aksariyat qo'llaniladi. Bunda himoyachi hujumchi raqibiga yaqin joylashadi va to'pni urishi yo'nalishini o'zgartirishi vaqtida yoki burilish

aylanishi vaqtida to'pni yulib olishi mumkin. Lekin raqib qo'lida turgan to'pni tortib olish mumkin emas. Urib chiqarish raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida, to'pni urib yurishi vaqtida yoki u to'pni uzatish chog'ida qo'llaniladi. To'pni urib chiqarishi hujumchi raqibning yon tomonlaridan ham amalga oshirilishi mumkin.

To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida kesib ushlab olish. himoyachining tezkor reaksiyasi va chaqqonligi bilan belgilanadi.



53-rasm. Raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish

Raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish. To'pni urib yurish vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish 38-rasm. To'pni urib harakatlanish vaqtida to'pni yondan urib chiqarish 53-rasm. To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida kesib ushlab olish Hujum qilayotgan raqib to'pni olib qo'yish usuli zamonaviy basketbolda ustuvor o'rin egallaydi. Statistik ma'lumotlarga qaraganda har bir o'yinda savatga tashlagan to'plarning 50 foiziga yaqini shitdan qaytadi. Shuning uchun basketbolchilar iborasi bilan aytilganda, kim shitdan qaytgan tupni birinchi bo'lib ushlab olsa o'shaa o'yinchini yutadi deyiladi.



54-rasm. Shitdan sapchigan to'pni olib qo'yish

Shitdan sapchigan to'pni olib qo'yish uchun himoyachida harakat reaksiyasi chaqqonlik va cho'ziluvchanlik nihoyatda yuksak rivojlangani bo'lmog'i lozim

Bu usul raqibdan olib urib "qochish" sapchigan to'pni o'z sherigiga yetkazishi yoki juda bo'lmaganda maydon tashqarisiga chiqarib yuborish uchun qo'llaniladi. Ko'pincha o'yin paytida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng orqaga chekinayotgan himoyachilar soni jihatdan kamchilik bo'lib qoladilar. To'pni uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi to'pni darhol qayta olib qo'yishga harakat qilgan holda to'p tomonga harakatlanish bilan bu xatosini yanada chuqurlashtirib yubormasligi kerak. Bu vaziyatda eng aqlli yo'l – bu darhol orqaga chekinishdir. Agar himoyachi to'p tomonga harakatlanib boshlasa, unda hujumchiga savatga erkin chiqib borishga imkon beradi, bu vaziyatda esa himoyaning yagona umidi savat tagidan to'p tashlanganda xatoga yo'l qo'yish bo'ladi, zero bunday bo'lish ehtimoli juda kam.

To'pni egallab turgan himoyachiga qarshi himoyachining harakatlari natija keltiruvchi hujum usullari; to'p uzatish, dribling bilan o'tib borish, to'p tashlashni oldini olishga qaratilgan. Raqib to'pga egalik qilayotgan vaziyatda himoyachining vazifasi qiyinlashadi, chunki hujumchining mumkin bo'lgan harakatlari chegarasi kengayadi va u savatni ishg'ol qilishga bevosita xavf solib turadi. Optimal qarshi usulni tanlashda hujumchining imkoniyatlarini uning savatga va maydon chegaralariga nisbatan pozitsiyasini, texnik imkoniyatlarini, ikkala qo'lda usullarni bajara olish darajasini, avvalgi harakatlarini, boshqa raqiblar va o'z sheriklarining joylashuvini baholash zarur.

To'pni egallab turgan hujumchiga qarshi muvaffaqiyatli harakat qilishda himoyachi tomondan optimal tik turish holatining tanlanishi muhim shart – sharoit hisoblanadi. Parallel tik turish holatini dribblingni bajarayotgan o'yinchini maydonning ko'ndalangiga kuzatib borayotganda yoki u to'pni olib yurishni yakunlagan paytda uni olib qo'yishga urunish chog'ida qo'llash maqsadga muvofiq. Qolgan vaziyatlarda oyoqni oldinga chiqargan holda tik turishdan foydalaniladi. Himoyalashni hujum orqa chizig'ida to'pni egallab bo'lgan o'yinchini taqib qilayotgandagi to'pni olib yurishni qo'llamagan yoki tugatmagan paytdagi tik turish holati o'xiga xos hisoblanadi.

O'yinni o'ziga xos qirralarini bu tananing oldinga ko'proq bo'lishi orqa polga deyarli parallel xolda va oldinga uzoqqa qo'yilgan qo'l oldinga chiqarilgan gavdaga mos xolda shu bilan himoyachi raqibga maksimal tarzda yaqin turgan holda va uning har qanday harakatlariga faol qarshilik ko'rsata turib ayni paytda uning og'irlik markaziga nisbatan ancha uzoqda turadi, bu to'pli o'yinchining kutilmaganda bajariladigan fintlarni (aldamchi harakat) to'xtatib qolish uchun qo'shimcha hudud beradi.



55-rasm. Ikkita to'p bilan to'p uzatishlaridagi mashqlari

To'pni egallab turgan o'yinchini markaziy o'yinchi holatida taqib qilayotganda himoyachining to'pga yaqin turgan bir qo'li yuqoriga ko'tarilgan bir qo'li esa aksincha aravachani harakatga keltirgan va muvozanat saqlash uchun tana og'irligi aravachaharakatiga mos ravishda goh chap, goh o'ng tomonlarga tashlanib muvozanat ushlanadi.

Nazorat savollari

1. «Taktika» haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Официальные Правила по Баскетболу на Колясках 2018 Утверждены Исполнительным Советом IWBf В Гамбурге, Германия, август 2018 года
2. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
3. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
4. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс, 2016. - 256с.
5. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.
6. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астрасемь, 1997. – 480 с.
7. Rasulov A.T. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. O'zdti Nashriyot bo'limi 1998. - 278 b. 127
8. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц, Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
11. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2 nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
12. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills /USA: Coaches choice. 2010. - 109 б

IV-BOB. ARAVACHADA BASKETBOL SPORT TURI QOIDASI TASNIFI VA MUSOBAQALARNI TASHKILLASTIRISH

4.1. Aravachada basketbol sport turi qoidasi

1. Aravacha.

Musobaqa aravachasi o'ldamlarini hakamlar nazorat qiladi, chunki u o'yinchilarning bir bo'lagi hisoblanadi. Agarda qoidalarga mos kelmaydigan bo'lsa bu aravacha musobaqada ishtirok eta olmaydi. O'rnatilgan talablar: e'niga, o'rindig'iga, katta g'ldirakni o'ldamiga, kichik g'ldiraklarga, qo'ltiq osti moslamalar yo'qligiga e'tibor beriladi. Faqat polda balon izini qoldirishi mumkin emas.

2. Tasniflash.

O'yinchilarni tasniflash IWWF komissiyasi tomonidan olib boriladi. Tasniflash ballik ko'rinishda bo'lib: 1.0 1.5 2.0 2.5 3.0 3.5 4.0 va 4.5 ga bo'linadi. Har bitta ball turli hil nogironlik darajasini va sport sinfini aniqlaydi.

3. Jamoa.

Bir jamoada 14 balldan oshmagan holda - o'yinchilar musobaqaga qatnashishi mumkin. Ya'ni umumiy o'yinchilar sinfi 14 balldan oshmasligi kerak. Har bir o'yinda sportchilarning tibbiy kartoCHKasi hakamlar stolida bo'ladi va ular sportchining sinfini va ballni tekshirib turadi.

4. To'p.

Qoidaga ko'ra o'yinchi to'p bilan harakati davomida ham aravachani haydashga va to'pni erga o'rishga to'g'ri keladi, albatta navbati bilan. To'p aravacha harakati davomida polga o'rilib turilishi kerak. Agar o'yinchi ikki martadan ko'p aravachani itarsa-yu to'pni yerga o'rmasa yoki sherigiga oshirmasa bu holda bu qoidabuzarlik hisoblanadi.

5. To'pga egalik qilish jarayoni.

Har bir o'yin to'p otishdan boshlanadi. Hakam to'pni yuqoriga otadi va birinchi bo'ladi to'pni nazoratga olmagan jamoa o'yinni keyingi qismida otish jarayonini boshlab beradi. Qoida bo'zilgan holatda, qoida buzilgan joyiga yaqin chiziqdan to'p o'yinga tashlanadi.

6. Texnik qoida buzarlilik.

Aravachadagi o'yinchiga nisbatan texnik qoidabuzarlilik deb quyidagi holatlarni: o'zini maydonga otsa, aravachadan tushsa, ikkala orqa g'ildiraklarni poldan uzsa, oyoqlarni ko'tarsa, tanasining har qanday qismi bilan aravachani to'xtatish uchun yoki bo'rish uchun foydalansa, raqib jamoa o'yinchisi aravasinihaydash va harakatlanishi uchun har qanday adolatsiz adolatsiz harakatlar qilganda aytiladi.

7. Zahira almashinuvi.

O'yinchi almashtirishda FIBAni barcha qoidalari qo'llaniladi. Jarima zarbasini amalga oshirish uchun tushgan zahira o'yinchisi 14 balldan oshmasligi kerak. Agar 14 balldan oshmasligi uchun bir nechta o'zgartirishni amalga oshirsa, raqib jamoa noqulay vaziyatga tushmasligi uchun zahiradan mos nogironligiga ega o'yinchi tushirishi mumkin.

8. Uloqtirish jarayoni.

Standart otishda qo'llar ya'ni kaftlar yuqoriga qarab turadi yoki bo'lmasa savat tomon yo'naltirilgan bo'ladi. Bunda o'yinchilar qoidaga muvofiq turli xil ko'rinishda otadilar aravachada basketbolda kichik ball sinf sportchilar to'pni pastdan "belkurak" usulida otadi.

9. Maydonni tushinarsiz tark etish.

Basketbolga qaraganda aravachada basketbolda maydonni tashqarisiga ko'proq chiqishadi. Qachonki o'yinchi maydon tashqarisiga nohaq ustunlikka ega bo'lsin uchun chiqqanda texnik xato deb hisoblanadi. To'p oshiruvchi ushbu qoidani buzsa, hakam qoida buzarlilikni (to'pga egalik qilish huquqini yo'qotish) yozib quyish va jamoa sardorini ogohlantirishi kerak. Bu qoida butun bir jamoa va o'yin davomiga ta'alluqlidir, ya'ni keyingi qoida buzgan oyinchiga nisbatan jarima ishlatiladi. Himoya qiluvchi jamoa ushbu qoidani buzsa hujumdan sung o'yinchi ogohlantiriladi. Tasodifan chiqib ketgan o'yinchi jazolanmaydi.

10. Uch soniya qoidasi.

Aravachani hajmi tufayli ko'pincha hujum vaqti o'yinchilar qaribdan o'tib ketish paytida qoida buzarlikka uchrashi mumkin. Bunday holatlarda hakamlar qoidabuzarlilik uchun hushtak chalishni kechiktirib turishadi, chunki o'yinchilar himoyani yorishga harakat qiloyotgan bo'lishadi. Shu vaqtni o'zida himoyachi jarima bilan jazolangan bo'lishi mumkun bo'ladi.

11. O'tirish qoidasi.

Har bir o'yinchi vertikal o'tirgan holda maydonda joylashish (slindir) huquqligiga ega. Agar o'yinchi to'pni otayotgan paytida raqib o'yinchi kelib qo'li bilan, aravasi yoki tanasi bilan teginsa bu jarimaga olib keladi.

4.2. Aravachalarda basketbol sport turida sportchilarni tasniflash

Sportchilarni tasniflashda e'tibor beriladigan tabiiy belgilar:

Mushaklarni past tarangligi	✓	Atetoz	✓
Qo'l yoki oyoq bo'g'imlarida harakatlar hajmining cheklanishi	✓	Mushaklarni yuqori tarangligi (glipertonliya)	✓
Qo'l yoki oyoqlarning kaltalanishi	✓	Ataksiya	✓
Oyoq uzunligidagi farq	✓	Past bo'ylik (pakanalilik)	
Aqliy zaiflik		Ko'z kasalligi	

Sport sinflari;

Nogironlik aravachasida bellashadigan basketbollda sakkizta sport sinfi mavjud. Bular 1,0 dan 4,5 gacha ajratilgan. 1,0 sport sinfi eng kam faoliyat cheklanishi bo'lgan sportchilar uchun. Barcha sportchilar nogironlar aravachasida qarobatlashadilar va kamida ularning oyoqlari yoki panjasi kasallangan bo'lishi kerak. Masalan, o'yinchilar amputatsiya yoki paraplegiya bilan kasallangan bo'lishi kerek. Barcha o'yinchilar kundalik hayotda nogironlar aravachasidan foydalanish shart emas.

Ko'pgina o'yinchilar qo'l funksiyalari yaxshi bo'lsada, sinflardagi asosiy farqlar tana nazorati va o'tirish muvozanatidagi farqlarga qaraladi, bunga sabab to'pni otishdagi va uzatishdagi oldinga yoki yonga egilishida omollariga uzviy bog'liqdir.

Sport sinfi 10.

Sport sinfi basketbolchilari hech qanday tana funksiyalariga ega emaslar va yonga yoki orqaga burulish qila olmaydilar, shuning uchun to'pni ushlash va to'p bilan harakat qilish uchun aravacha bilan birga aylanadilar. Turg'un mavqega ega bo'lish uchun aravachani orqa tomoni biroz balandroq va sportchi aravachaga belbog' yordamida bog'lab qo'yadilar.

Sport sinfi 2.0

Ushbu sinfdagi basketbolchilar oldinga egilib, tanalarini ma'lum darajada aylantirish mumkun, bu to'pni kattaroq radiusni ushlashga imkon beradi. 1.0 sport sinfiga o'xshab aravacha orqasi balandroq va sportchi aravachaga mahkamlab qoy'iladi.

Sport sinfi 3.0

Ushbu sinfdaga to'liq aylana oladigan, olding qarab egila oladigan o'yinchilar kiradi, ammo ular yon tomonlarga egila olmaydi. Ular o'tirishda yordamga muhtoj sezmagani uchun suyanadigan qismi ham past bo'ladi.

Sport sinfi 4.0

4.0 sinfi o'yinchilari oldinga egila oladi va 3.0 sport sinfi singari to'liq aylanishi mumkin, ular qisman yon tomonlarga bukila oladila. Bu sport sinfidagi o'yinchilar ko'pincha bitta tarafga qarab bukilishi mumkin, chunki bitta oyog'idagi nuqsoni boshqa taraf muvozanati yo'qolishiga olib keladi.

Sport sinfi 5.0

Ushbu sport sinfida o'yinchilar eng kam kassalik darjadagi ega bo'lib, to'liq aylanishida yoki oldinga egilishda yoki orqaga burulishlarda muammolarga uchramaydi. Ushbu sport sinfi uchun oyoq orasidagi amputatsiya 6 sm farqqa ega bo'lishi kerak.

Shuningdek, sport 1,5 2,5 yoki 3,5 sinflariga bo'linadi. «Yarim ko'rsatkichlari» sinflar ulardan pastroq yoki teparoq sinflarniki bilan o'xshashdir.

Musobaqa aravachasi o'lchamlarini hakamlar nazorat qiladi, chunki u o'yinchilarning bir bo'lagi hisoblanadi. Agarda qoidalarga mos kelmaydigan bo'lsa bu aravacha musobaqada ishtirok eta olmaydi. O'rnatilgan talablar: e'niga, o'rindig'iga, katta g'ildirakni o'lchamiga, kichik g'ildiraklarga, qo'ltiq osti moslamalar yo'qligiga e'tibor beriladi. Faqat polda balon izini qoldirishi mumkin emas.

Asosiy rasmiy musobaqalarda o'ynash uchun har bir basketbolchining rasmiy sport tasnifi bo'lishi kerak, identifikatsiya kartasi (ID karta), ID kartalari mumkin tasnifi bo'yicha rasmiy turnirda chiqarila ctbf tomonidan belgilangan klassifikatorlari tekshirish asosida IWBf komissiyasi tomonidan belgilangan tamoyillariga muvofiq basketbolchilar tasniflash amalga oshiriladi. Boshqa narsalar orasida, ID card uchun o'rnatilgan bir nuqta qiymatini o'z ichiga oladi basketbolchi. Basketbolchilar nuqtasi tasnifi

talablariga ko'ra pley-off bosqichiga qadar turnir davomida qiymat o'zgarishi mumkin. Komissar kotibning stolidan mas'uldir ID kartalarining to'g'riligini va nuqtaning to'g'riligini aniqlash basketbolchi uchun belgilangan qiymatli. IVBFDA o'yinchining joriy tasnifi 1.0, 1.5, 2.0, 2.5, 3.0, 3.5, 4.0 va 4.5. 51.2. O'yin har qanday vaqtda, uchun o'ynab basketbolchilar nuqtasi qiymati jamoalar 14-ball me'oridan oshmasligi kerak. Yeslatma: ushbu chegara rasmiy IVBF uchun murojaat qilishi kerak musobaqalar bu yerda keltirilgan. Turli soni ballar turli musobaqalarda qo'llanilishi mumkin. IVBFNING asosiy rasmiy musobaqalari:

1. Erkaklar o'rtasida jahon chempionati va ayollar o'rtasida jahon chempionati

2. Erkaklar va ayollar uchun Paralimpiya musobaqalarida ishtirok yetish

3. Erkaklar uchun jahon chempionatlarida (23 yoshgacha)

4. Ayollar uchun jahon chempionatlari (25 yoshgacha)

5. Jahon chempionatlari uchun kvalifikatsion turnirlarda ishtirok yetish; erkaklar, ayollar, ayollar (25 yoshgacha) va yerkaklar (23 yoshgacha)

Erkaklar uchun Paralimpiya kvalifikatsion turnirlari va ayollar o'yin qoidasining bo'zilib o'yinning istalgan vaqtida jamoa 14-pog'onadan oshib ketsa, texnik fol beriladi.

4.3. Sportchilarning umumiy tasnifi

Tasniflashning maqsadi. CP-ISRA tasniflash tizimi miya yarim pansi va boshqa kasalliklar turli xil chuqurlikdagi miya shikastlanishining natijasidir. Tasniflash teng boshlang'ich ma'lumotlarga ega bo'lgan sportchilar uchun raqobat qilish imkoniyatini yaratish, sportchilarni nevrologik kasallikning chuqurligi tufayli potentsial muvaffaqiyatlardan xalos bovlilishga yo'l qo'ymaslik maqsadida amalga oshiriladi. Tasniflash vazifasi sport muvaffaqiyatining sportchining ta'limiga, uning mahorat darajasiga, iste'dod va raqobat tajribasiga bog'liqligini isbotlashdir, bu uning nevrologik xususiyatlariga emas. Tasniflash tizimi sportchining nevrologik funksiyasining toifasini belgilaydi, chunki u sport bilan shug'ullanadi, unga o'xshash nevrologik kasalliklarga ega bo'lganlar bilan raqobat qilish imkoniyatini beradi.

Milliy tasniflash

CP-ISRA sport tadbirlarida ishtirok etish huquqiga ega bo'lgan barcha sportchilar dastlab o'z milliy Federatsiyasida tasniflanishi kerak. Tasniflash

tasnifning tavsifida belgilangan tartibga muvofiq amalga oshirilishi kerak. Milliy klassifikatorlar CP-ISRA kirish kurslarida o'qitilishi tavsiya etiladi.

Milliy klassifikatorlar STC CP-ISRA ga murojaat qilishlari kerak, agar ular tasniflash uchun maslahat yoki yo'l-yo'riq kerak bo'lsa.

Xalqaro klassifikatorlar guruhi

Xalqaro tasniflash shifokor, fizio-terapevt va sport mutaxassisi bo'lgan akkreditatsiyalangan va tayinlangan CP-ISRA ko'p tarmoqli guruh tomonidan amalga oshirilishi kerak.

Agar uning ishida yoki noroziliklarni ko'rib chiqishda butun guruh to'liq ishtirok etmasa, tasniflash haqiqiy deb topilmaydi.

Klassifikatorlar guruhi shifokor, fizio-terapevt va sport bo'yicha mutaxassisdan iborat:

- Tasnifi

Miya shikastlanishi va falaj (odatda fizyoterapist, ortoped-jarroh yoki reabilitolog) haqida aniq ma'lumotga ega bo'lgan shifokor. Shifokor sportchida nevrologik kasallikning xarakterini va u bilan bog'liq boshqa kasalliklarni aniqlaydi. Guruhning ishida shifokorning ishtiroki, ayniqsa, tashxis aniq bo'lmagan hollarda sportchining qabul qilinishini aniqlash uchun juda muhimdir.

- Fizioterapevt miya yarim palsi, shikast miya shikastlanishi va falajning klinik ko'rinishlarini bilishi kerak. Reflekslarning rivojlanishi, statik va dinamik muvozanat va unga bog'liq reaksiyalarning tafsilotlarini, shuningdek, mushaklarning ohangini, kuchini va umumiy harakatlanish oralig'ini o'lchashni tushunishi kerak.

- Sport mutaxassisi miya shikastlanishi va falaji bo'lgan sportchilar uchun sport bilan tanish bo'lishi kerak. Sportchini ushbu sport turidagi sport qobiliyatlari va jismoniy qobiliyatlari haqidagi bilimlari bilan baholashda guruhni to'ldiradi va o'ziga xos dinamik testlarni qo'llash orqali kasallik tekshiruv va sportdagi potentsial yutuqlar o'rtasida jonli aloqani ta'minlaydi.

Birgalikda ishlash, klassifikatorlar guruhi ishtirokchilari, iloji bo'lsa, sportda tasniflashga olib keladigan kasallikning keng qamrovli tahlilini o'tkazish qiyin vazifani eng yaxshi hal qilishadi.

Sportchining tasnifi

Barcha sportchilar klassifikatorlar guruhi tomonidan to'liq baholash uchun tayyorlanishi va ular bilan birga quyidagilarni olishlari kerak:

- Tegishli sport kiyimlarni olish kerak.

- Sportchi tasniflashdan oldin tannani qizdirish va sport mashqlarini bajarishga tayyor bo'lishi kerak.

- Sportchi barcha kerakli sport uskunalari yoki jihozlariga ega bo'lishi kerak (masalan, sport aravachasi yoki otish uchun ramka, belbog' raqobat vaqtida ishlatilishi kerak, sport poyabzali ishlatilganda va hokazo).

- Identifikatsiyalash uchun sportchi pasportni taqdim etishi kerak. Pasportdagi ism sportchining ro'yxatdan o'tishi uchun rasmiy nom bo'ladi. Ushbu nom kelajakda barcha sport tadbirlarida ishtirok etish uchun ro'yxatdan o'tishda har doim ishlatilishi kerak.

- Tasniflash vaqtida sportchi bir kishi bilan birga bo'lishi mumkin. Bu kishi sportchining buzilishi va u ishtirok etadigan sport turlari haqida bilishi kerak. Agar kerak bo'lsa, eskort sportchini klassifikatorlar bilan muloqot qilishda yordam so'rashi mumkin.

- Tasniflash jarayonida barcha sportchilar tasniflash uchun shartnoma shaklini imzolaydilar.

- Sportchi sport bilan shug'ullanadigan nogironlik, davolanish va operatsiyalar haqida barcha ma'lumotlarni tasniflovchi guruhga taqdim etishi kerak.

- Tasniflash kartasi uchun sportchining bitta fotosurati kerak.

Tasniflash jarayoni

CP-ISRA tadbirlarida raqobatlashadigan sportchilarga tasniflash toifasini (sinfini) aniqlash uchun javobgardir. Har bir sportchi uchun tegishli tasniflash toifasini (sinfini) aniqlash uchun ishlatiladigan jarayon "tasniflash" deb ataladi.

4.4. O'yinda ishtirok etish

CP-ISRA miya shikastlanishi bilan bog'liq, shikast miya shikastlanishi yoki Paresis ta'siriga ega bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish imkoniyatini beradi, ularning nevrologik kasalliklari darajasi sport bilan shug'ullanish va ishtirok etish qobiliyatini cheklaydi.

CP-ISRA bunday kasalliklarga chalingan sportchilar uchun teng musobaqalarda ishtirok etish uchun adolatli shart-sharoitlarni yaratadi.

Miya yarim palaji bu miya tuzilmalarining turli sabablarga ko'ra harakatlarni muvofiqlashtirishning buzilishi, shuningdek, muvozanatni saqlab qolish va harakatlarni amalga oshirish vaqtida kuchaygan mushaklarning ohanglari va kuchi bilan birga bo'lgan siqilish jarayonidir.

Markaziy miya shikastlanishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin:

- sezuvchanlik yetishmasligi;
- ko'rish va eshitish muammolari;
- yurak xurujlari;
- nutq muammolari;
- harakatlarning sustligi.

- Miya falaji, travmatik miya zarari, Paresis yoki shunga o'xshash kasalliklar: musobaqada ishtirok etish huquqiga ega shaxslar, masalan, vosita disfunktsiyasi bilan miya tuzilmalari tashxis bo'lishi kerak.

Sport va texnik qo'mitaning (STC) ixtiyoriga ko'ra, CP-ISRA dasturida ishtirok etish huquqi miya shikastlanishidan farq qiluvchi kasalliklar tufayli vosita nazorati muammolari bo'lgan shaxslarga ega bo'lishi mumkin. Keyinchalik tushuntirish uchun siz CP-ISRA asosiy klassifikatoriga murojaat qilishingiz kerak.

Sportchi CP-ISRA musobaqalarida ishtirok etish huquqiga ega emas, agar uning kasalligi faqat batafsil nevrologik tekshiruvda aniqlanishi mumkin bo'lsa va tasniflash vaqtida funksiyaning buzilishi aniqlanmaydi va sport mashqlarini bajarishga ta'sir qilmaydi.

Xalqaro musobaqalarda ishtirok etish huquqiga ega bo'lganlar yanvar oyining birinchi holatiga ko'ra 15 yoki undan yuqori yoshdagi bo'lishi kerak. Istisno-suzish va yoshlar musobaqalarda.

Musobaqalarda ishtirok etish huquqini aniqlash uchun eslatmalar.

Falaj va Miya yarim palsi. Falajni buzgan yoki miyaga zarar etkazgan shaxs CP-ISRA sport tadbirlarida ishtirok etishi mumkin. Olingan miya shikastlanishi dastlabki zarardan keyingi dastlabki to'rt yil ichida majburiy yillik tekshirishni talab qiladi. Bu SR-G8KA klassifikatorlari guruhining ixtiyoriga ko'ra.

Hujumlar. Miya shikastlanishi og'rigan bemorlar sport tadbirlarida ishtirok etishlari mumkin CP-ISRA ularning holati nazorat ostida bo'lishi sharti bilan. Miya shikastlanishi bilan bog'liq yoki miya shikastlanishining natijasi bo'lishi kerak.

Orqa Bifid. Orqa Bifid tashxisi qo'yilgan shaxslar, agar ular miya tabiatining vosita disfunktsiyasini tasdiqlamasa, CP-ISRA sport tadbirlarida ishtirok etish huquqiga ega emaslar. Bifidga chalingan shaxslar nogironlar uchun boshqa xalqaro sport tashkilotlari tomonidan o'tkaziladigan sport musobaqalarida ishtirok etish huquqiga ega.

Intellectual buzilishlar. Vosita disfunktsiyasiga ega bo'lmagan ta'lim muammolari bo'lgan shaxslar CP-ISRA musobaqalarida ishtirok etish huquqiga ega emaslar.

Nogironlik. Miya kelib chiqishi motor disfunktsiyasi bilan bog'liq emas artrogripozis, osteogenezis imperfekti, miyopati, yoki nogironlik bilan kasallangan shaxslar, maxsus sinf raqobat sportchilar bundan mustasno, sport faoliyati CP-ISRA ishtirok etish huquqiga ega emas.

Turli xil sport turlari (masalan, Paralimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari yoki mintaqalar) bilan shug'ullanadigan sportchilar ko'plab sport turlari bo'yicha, SR-G8K musobaqalarida ishtirok etish huquqiga ega bo'lgan sportchilar boshqa xalqaro nogironlar sport tashkiloti (masalan, IBSA, INAS-FID, IWAS) tomonidan o'tkaziladigan musobaqalarda qatnasha olmaydi.

CP-ISRA sport-texnik qo'mitasi yuqorida ko'rsatilgan mezonlardan har birini ayrim sport turlari yoki umuman xalqaro sport harakatlaridagi o'zgarishlar munosabati bilan musobaqalarda ishtirok etish huquqini o'zgartirish huquqini o'zida saqlab qoladi.

Kim norozilik bildirishi yoki sinfni tekshirish haqidagi qarorni qayta ko'rib chiqishi mumkin? Milliy Paralimpiya qo'mitasi vakili yoki milliy Paralimpiya qo'mitasining bosh klassifikatori.

Agar sportchi mamlakat vakili tomonidan imzolangan bo'lsa, barcha a'zolik badallari mamlakat tomonidan to'liq to'langan bo'lsa, sportchi klassifikatorlar guruhining qaroriga qarshi norozilik bildirishi mumkin.

CP-ISRA a'zo mamlakat barcha a'zolik badallari to'liq mamlakat tomonidan to'lanadi sharti, boshqa a'zo mamlakatdan har qanday sportchi uchun belgilangan tasniflash (sinf) toifasiga qarshi norozilik mumkin.

STC CP-ISRA sportchining tasniflash (sinf) toifasini qayta ko'rib chiqishni talab qiladigan asosiy sabab bo'lsa, sportchining tasnifi (sinf) toifasini qayta ko'rib chiqishni e'lon qiladigan asosiy tasniflovchi tayinlaydi. Har qanday bunday sportchining raqobatbardoshlik maqomiga ega bo'lishiga ishonishadi. Asosiy tasniflovchi sportchining nomini tasniflash ishtirokchilari ro'yxatiga qo'shish va yuqorida aytib o'tilganidek, tasniflash jarayonini amalga oshirish uchun tasniflovchi koordinatorga ishora qiladi. Tasniflashni qayta ko'rib chiqish guruhi ma'lum bir sportchiga nisbatan norozilik yoki qayta ko'rib chiqish to'g'risida qaror qabul qilishda ishtirok etmagan va ushbu sportchiga tegishli boshqa har qanday haqiqiy yoki da'vo qilingan noto'g'ri yoki qarama-qarshiliklardan ozod bo'lgan sportchiga ma'lum bir munosabatga ega bo'lmagan tasniflagichlarni o'z ichiga olishi kerak. Guruh sportchining tasnifini (sinfini) belgilaydigan klassifikatorlar guruhiga qaraganda teng yoki undan yuqori darajadagi klassifikatorlarni o'z ichiga olishi kerak.

Sportchining norozilik qayta ko'rib chiqish holati.

Norozi yoki qayta ko'rib chiqish mavzusi bo'lgan sportchi, norozilik qabul qilinmaguncha va quyida ko'rsatilganidek, qaror qabul qilingunga qadar musobaqalarda qatnasha olmaydi.

Norozilik davri.

Sportchi (yoki u vakili bo'lgan mamlakat) sportchiga qaror haqida xabar berganidan so'ng, 60 daqiqada tasniflash (sinf) toifasiga qarshi norozilik bildirishi mumkin.

A'zo davlat sportchining tasniflash (sinf) toifasini aniqlaganidan beri 60 daqiqadan so'ng yoki 60 daqiqadan so'ng boshqa a'zo davlat sportchisiga tegishli tasniflash qaroriga qarshi norozilik bildirishi mumkin.

Norozilik uchun sabablar.

Tasniflash qaroriga qarshi norozilik bildirish uchun maqbul sabablar quyidagilar:

- tibbiy sabab, masalan, sportchining funktsional pozitsiyalaridagi o'zgarish;

- sportchining natijalari yoki qobiliyatlari ushbu sportchining belgilangan tasnifiga (sinf) mos kelmaydi;

- tasnifni qayta ko'rib chiqish guruhi norozilikni ko'rib chiqish uchun yetarli deb hisoblagan boshqa sabablar.

Agar norozilik qabul qilinmasa:

- sportchi ikkita vakolatli CP-ISRA musobaqasida tasniflandi va har ikkala holatda ham uning tasniflash toifasi (sinf) bir xil deb topildi;

- sportchi tasnifni qayta ko'rib chiqish guruhi tomonidan tekshirildi va uning tasnifi (sinf) toifasi o'zgartirilmadi;

- sportchining tasnifi (klassi) toifasi avval va muvaffaqiyatsiz sinovdan o'tkazildi.

Norozilikning mazmuni.

Norozilikni quyidagi talablarga javob berishi kerak:

- yozma ravishda bo'ling;

- ushbu sportchi haqida ma'lumotni o'z ichiga oladi;

- tibbiy hujjatlarni yoki ekspert xulosasini o'z ichiga oladi, tasnifni qayta ko'rib chiqish sababini tasdiqlaydi;

- norozilik bildirgan mamlakatning rasmiy vakili tomonidan imzolangan;

- musobaqa davomida saralash koordinatoriga yoki sport-texnika qo'mitasi rahbari CP-ISRA, agar norozilik musobaqalarda o'tkazilmasa, yuboriladi;

Norozilikni ko'rib chiqish.

Musobaqa paytida norozilik.

Norozilik bildirishnomasi olinganidan keyin 60 daqiqa ichida tasniflashni qayta ko'rib chiqish guruhi quyidagi tartib-qoidadan foydalanib, masalaning mohiyatini hal qilishi kerak:

- ko'rib chiqish begonalar ishtirokisiz og'zaki muhokama va baholash shaklida amalga oshirilishi kerak;

- taraflarga ko'rib chiqish to'g'risida 30 daqiqa xabarnoma beriladi, har bir ishtirokchi kamanda o'z vakilining eshitishiga yuborishi mumkin;

- qayta ko'rib chiqish guruhining barcha uch ishtirokchisini tashkil etadi;

- qayta ko'rib chiqish guruhi bu jarayonda ishtirok etishi mumkinmi yoki yo'qmi deb qaror qiladi;

- qayta ko'rib chiqish guruhi 60 daqiqani mustaqil ravishda uzaytirishi mumkin;

- qayta ko'rib chiqish guruhi o'z qarorini 60 daqiqadan so'ng og'zaki ravishda sabablarini ko'rsatib berishi kerak. Yozma sabablar qaror qabul qilingandan so'ng 120 daqiqa ichida ko'rsatiladi.

Qayta ko'rib chiqish guruhi o'z ixtiyori bilan ushbu tartib-qoidalarini va vaqtni turnir yoki musobaqa davomida yuzaga keladigan noyob, shoshilinch yoki kutilmagan holatlarga moslashtirishi mumkin, chunki bu norozilik muhokamasi va qaror o'z vaqtida va adolatli tarzda qabul qilinishini ta'minlaydi.

Apellyatsiya

Murojaatlarni ko'rib chiqish siyosatining maqsadi tashqi huquqiy tartib-qoidalariga murojaat qilmasdan, CP-ISRA ichidagi masalalarni tez va qulay muhokama qilish imkonini berishdir.

Terminologiya.

Apellyatsiyalarni qo'llash siyosatida quyidagi atamalar muayyan ma'noga ega:

Kunlar-dam olish kunlari yoki dam olish kunlaridan qat'i nazar, barcha kunlarni bildiradi.

A'zo- CP-ISRA a'zolarining barcha toifalariga, shu jumladan, CP-ISRA faoliyatiga jalb qilingan shaxslarga yoki uning xodimlariga, shu jumladan, direktorlar, mansabdor shaxslar, murabbiylar, sportchilar, vakillar, ixtiyoriy yordamchilar, shaxsiy xizmatchilar, tibbiy va tez tibbiy yordam xodimlari, tasniflagichlar, xodimlar va ishtirokchilar.

Murojaatchi-qaror uchun apellyatsiya shikoyati bilan murojaat qilgan a'zoga murojaat qiladi.

Respondent-apellyatsiya tartibida qaror qabul qilish kerak bo'lgan organga murojaat qiladi.

Apellyatsiya doirasiga kiradigan masalalar.

CP-ISRA har qanday a'zosi, tasniflash bo'yicha protestlarni ko'rib chiqish guruhining qaroridan mamnun emas, bu qarorni apellyatsiya qilish huquqiga ega, agar apellyatsiya uchun etarli sabablar mavjud bo'lsa.

Apellyatsiya berishning vaqtinchalik cheklavlari.

Qaror ustidan shikoyat istagan a'zolari, murojaat qilish, ularning niyati yozma xabarnoma yuborish qaror xabarnoma olingan kundan boshlab 10 kun bor, apellyatsiya sabablari, bu sabablarini tasdiqlovchi barcha dalillar, va qaytarib, sport va texnik qo'mitasi rahbariyati talablariga muvofiq.

10 kunlik muddat tugagandan so'ng apellyatsiya berishni istagan har qanday partiya talablarni bajarishdan ozod qilinadigan sabablarni tushuntirish uchun yozma ariza berishlari kerak.

10 kunlik muddatdan keyin kelib tushgan apellyatsiyani qabul qilish to'g'risidagi qaror Sport-texnika qo'mitasi rahbari yoki o'zi tayinlagan shaxs tomonidan qabul qilinadi.

Apellyatsiya uchun sabablar.

Har bir qarorga shikoyat qilish mumkin emas. Apellyatsiya berilishi mumkin bo'lgan qarorlar va ko'rib chiqiladigan apellyatsiyalar protsessual sabablarga ega bo'lishi kerak. Protsessual motivlar tasniflash qo'mitasi tomonidan qat'iy cheklangan:

- qaror qabul qilish vakolat yoki vakolatga ega emas, chunki CP-ISRA boshqaruv hujjatlarida belgilangan;

- Nizomda aks ettirilgan yoki CP-ISRA siyosati, shu jumladan tanlov siyosati tomonidan tasdiqlangan tartib-qoidalarini buzish sodir bo'ldi;

- yoki qaror bosim ostida qabul qilindi.

Apellyatsiya tekshiruv.

O'zbekiston Respublikasi sport-texnika qo'mitasi (yoki tayinlangan shaxs) ning vakolatli agenti shikoyat qilish uchun tegishli sabablar siyosat va protseduralar talablariga javob beradimi yoki yo'qligini aniqlashi kerak.

Agar sabablarning yetishmasligi uchun apellyatsiyani ko'rib chiqishdan bosh tortsa, shikoyatchi ushbu qarorni sabablarini tushuntirib beradigan yozma ravishda xabardor qilishi kerak. Ushbu qaror faqat Sport va texnik qo'mita rahbari yoki tayinlangan shaxs tomonidan qabul qilinadi va shikoyat qilinishi mumkin emas.

Apellyatsiya guruhi.

Agar rahbar, Sport va texnik qovmita yoki tayinlangan shaxs apellyatsiya uchun sabablarning yetarliligidan qoniqsa, ular apellyatsiya shikoyati asl nusxasini olganidan so'ng 14 kun ichida apellyatsiya guruhini (bundan keyin "guruh" deb ataladi) quyidagi tarzda to'playdi: guruh apellyatsiya instantsiyasini qabul qilishda ishtirok etish bilan bog'liq bo'lmagan manfaatdor tomonlar bilan muhim munosabatlarga ega bo'lmagan va boshqa har qanday haqiqiy yoki da'vo qilingan noto'g'ri yoki Guruh sportchini tasniflash bo'yicha qaror qabul qilgan klassifikatorlar guruhiga qaraganda teng yoki undan yuqori darajadagi treninglarni o'z ichiga olishi kerak.

Guruh rahbari, Sport-texnika qo'mitasi yoki tayinlangan shaxs guruh a'zolari orasidan guruh raisini tayinlashi mumkin. Agar rahbar, Sport va texnik qo'mita yoki tayinlangan shaxs rais deb nomlanmasa, guruh a'zolari raisni o'zlari tanlaydi.

Dastlabki uchrashuv.

Guruh dastlabki yig'ilishda apellyatsiya holatini aniqlashi mumkin. Dastlabki uchrashuvda muhokama qilinadigan masalalar quyidagilardan iborat:

- apellyatsiya formati (hujjat bilan tekshirish, og'zaki muhokama qilish yoki ikkalasini ham birlashtirish);

- hujjatlarni almashish uchun vaqt;

- muhokama qilish uchun savollarni aniqlash;

- shikoyatni ko'rib chiqishda taqdim etilishi kerak bo'lgan dalillarni aniqlash;

- ko'rib chiqish tartibi;

- agar u og'zaki bo'lsa, muhokama qilinadigan joy;

- guvohlarni aniqlash;

- manfaatdor tomonlarni aniqlash;

shikoyatni tezlashtirishga yordam beradigan boshqa protsessual masalalar. Guruh ushbu dastlabki masalalarni guruh nomidan hal qilish uchun o'z raisiga vakolat berishi mumkin.

Ko'rib chiqish tartibi.

Agar guruh apellyatsiya shikoyatini og'zaki muhokama qilish orqali amalga oshirishga qaror qilsa, u guruh zarur deb hisoblagan tartib-qoidalarga muvofiq amalga oshirilishi kerak:

- munozara guruh tayinlanganidan boshlab 21 kun ichida o'tkaziladi;

- apellyatsiya va respondentga 10 kun davomida muhokama qilingan sana, vaqt va joy haqida xabar beriladi;

- kворум guruhning barcha uch ishtirokchisini tashkil qiladi. Qarorlar ko'pchilik ovoz bilan qabul qilinadi, rais hal qiluvchi ovozga ega.

Agar guruh tomonidan qabul qilingan qaror boshqa tomonning manfaatlariga juda chuqur ta'sir qilishi mumkin bo'lsa, u ushbu siyosatga muvofiq unga berilgan huquq bo'yicha apellyatsiya berishga murojaat qilishi kerak, keyin bu partiya muhokama qilingan masala bo'yicha apellyatsiya berishga xizmat qiladi.

Har qanday partiya vakil yoki maslahatchi, shu jumladan yuridik maslahatchi bo'lishi mumkin.

Guruh, apellyatsiya muhokamasida boshqa birov ishtirok etishi mumkinligi haqida qaror qabul qilishi mumkin.

Iqtisodiy sarf-xarajatlar uchun guruh muhokamani o'tkazishi mumkin telefon orqali murojaat qilish konferentsiya orqali.

Apellyatsiyani hujjatli ko'rib chiqish tartibi.

Agar guruh apellyatsiya arizasini hujjatlashtirish orqali ko'rib chiqishga qaror qilsa, u shikoyatni ko'rib chiqish jarayonini tegishli deb hisoblagan tartib-qoidalar bilan boshqaradi: barcha tomonlarga guruhga yozma ariza berish, boshqa tomonlarning yozma arizalarini ko'rib chiqish va yozma rad etish va dalillarni taqdim etish imkoniyati beriladi; 3-bobda belgilangan qo'shimcha printsiplar va vaqt jadvallariga muvofiq.

Apellyatsiya qarorlari.

Apellyatsiya bo'yicha qaror qabul qilingandan so'ng 14 kun ichida guruh uni sabablarini ko'rsatgan holda yozma ravishda yuborishi kerak. Qaror quyidagi formatga javob berishi kerak:

- qaror qabul qilingan savol;
- savolning tarixi;
- faktlarni ro'yxatga olish;
- vakolatlar ko'rib chiqildi;
- qaror va qaror sabablari;

Qaror qabul qilishda, guruh bu masala bo'yicha dastlabki qarorni qabul qilganidan ko'ra ko'proq vakolatga ega emas.

Guruh qaror qabul qilishi mumkin: shikoyatni rad etish va qaror qabul qilinganligini tasdiqlash; yoki apellyatsiya berish va materialni yangi qaror qabul qilish uchun dastlabki qaror qabul qilgan shaxsga qaytarib yuborish; yoki apellyatsiya berish va qarorni o'zgartirish, lekin agar xato ro'y berganligi aniqlansa va bu xato noto'g'ri bajarilgan protsedura, vaqt yo'qligi yoki betaraflik etarli emasligi sababli dastlabki qarorni qabul qilganlar tomonidan; va tomonlarning har qanday qonuniy badallari va huquqiy xarajatlaridan

tashqari, apellyatsiya shikoyatini ko'rib chiqish xarajatlari qanday taqsimlanishini aniqlash.

Qaror jamoat e'lonining masalasi hisoblanadi. Qarorning nusxasi har bir tarafga Sport-texnik qo'mita rahbariga yoki tayinlangan shaxsga yuboriladi.

Favqulodda vaziyatlarda guruh qarorni og'zaki ravishda e'lon qilishi yoki qabul qilingan qaror bo'yicha yozma qisqacha xulosani tuzishi mumkin, keyinchalik yozma qaror qabul qilish uchun sabablarni ko'rsatib, bobda ko'rsatilgan vaqt ichida sabablarni ko'rsatishi mumkin.

Vaqt oralig'i.

Agar muhokamadagi holatlar apellyatsiya shikoyati siyosati o'z vaqtida ko'rib chiqilishiga yo'l qo'ymasa yoki apellyatsiya ushbu siyosat tomonidan belgilangan vaqt ichida ko'rib chiqilmasligi uchun vaziyat yuzaga kelsa, guruh vaqtinchalik x ramkasini o'zgartirish to'g'risida qaror qabul qilishi mumkin.

Murojaatni ko'rib chiqish joyi.

Apellyatsiya shikoyatini ko'rib chiqish Sport-texnika qo'mitasi rahbari yoki tayinlangan shaxs tomonidan belgilanadigan joyda, agar guruh apellyatsiya shikoyatini ko'rib chiqish tartibi konferentsiya orqali amalga oshirilishi yoki muayyan so'rov bo'yicha guruh tomonidan boshqa joyga tayinlanishi kerakligini hal qilmasa.

Yakuniy va majburiy qaror.

Apellyatsiya guruhining qarori partiyalar va CP-ISRA barcha a'zolari uchun yakuniy va majburiy bo'lishi kerak, u faqat CP-ISRA nizolarni hal qilish tartibiga muvofiq ko'rib chiqilishi mumkin.

Nizolarni hal qilish tartibi bilan bog'liq tuzatishlar taklif qilinmaguncha, na da'vo, na sud ko'rib chiqish yoki boshqa huquqiy tartib-qoidalar haqida CP-ISRA qarshi da'vo qilinishi kerak. Tomonlar hech qanday sharoitda bir partiya CP-ISRA hakamlilik bilan bog'liq bir da'vo taqdim etishi mumkin bo'lgan ijro yozma arbitraj bitimini tuzadi.

4.5. Maydon va uskunalar

Maydoncha

Maydonchasi tekis mustahkam bo'lishi kerak har qanday to'siqlar polda yuzasi 28 o'lchamlari bilan ichki tomondan o'lchangan uzunligi va kengligi 15 metr chegaralovchi chiziqning qirralari.

Orqa maydoni

Jamoaning orqa maydoniga quyidagilar kiradi jamoaning o'z savatchasi, qalqonning old qismi va o'yin maydonining bir qismi bu orqada oldingi chiziq bilan cheklangan jamoaning o'z savat, sidelines va markazi liniyasi.

Old maydon

Jamoaning oldinga zonasi raqiblar savatini o'z ichiga oladi, qalqonning old qismi va o'yin maydonining bu qismi raqib savatchasi ortida oldingi chiziq bilan chegaralangan, chetda va, yeng yaqin markaziy chiziqni ichki tomonlarini raqiblar savati.

Chiziqlar

Barcha chiziqlar oq rangga boyalgan bo'lishi kerak, bir bor 5 sm kengligi va aniq ko'rinib turishi kerak.

Chegaralash chizig'i

Bu maydonchasi ulash chiziq bilan ta'kidlangan bo'lishi kerak old va yon chiziqlardan iborat. Bu satrlar yoq maydoncha qismlari. Murabbiylar, yordamchi murabbiylar, shu jumladan, har qanday to'siqlar, substitutes, uzoqdan futbolchilar va delegatsiya a'zolari bilan birga skameykada o'tirib, kamida 2 metr masofada bo'lishi kerak. maydoncha metr.

Markaziy chiziq

Markaziy doira va jarima maydonchasining yarim aylanalari tashlab Markazi chiziq old parallel belgilangan bo'lishi kerak yon chiziqlar o'rtasidan chiziqlar. 0.15 da bajarilishi kerak har bir yon chiziq uchun m. Markaziy chiziqning bir qismi orqa zonasi. Markaziy doira o'yin markazida belgilanishi kerak platformalar va tashqi chetiga o'lchangan 1.80 m radiusiga yega doira. Erkin otishning yarim doira belgilari belgilanishi kerak 1.80 m radiusi bilan maydonchasi tashqi chetiga o'lchanadi markazlari o'rta nuqtalarda joylashgan doira erkin otishni o'rganish chiziqlari.

Erkin otish chiziqlari

Cheklangan joylar va joylar erkin otishni o'rganish paytida tanlov uchun kurash Erkin otishni o'rganish chizig'i parallel ravishda chizilgan bo'lishi kerak har bir yuz chiziq. Uning chekka tomoni bo'lishi kerak old chiziqning chetidan 5.80 m masofada va uning uzunligi 3.60 M bo'lishi kerak. 2 yuzining o'rta nuqtalarini bog'laydigan xayoliy chiziq chiziqlar. Cheklangan joylar

bo'lishi kerak maydonchada belgilangan to'rtburchak joylar, old tomonidan chegaralangan chiziqlar, yekin uloqtirish chiziqlari va chiziqlar kengaytmalari old chiziqlari bu start. Ularning tashqi qirralari joylashgan old chiziqlarning o'rta nuqtalaridan 2.45 m masofada va jarima chiziqlari uzatmalarining tashqi qirralarida tugaydi tashlovchi shbu chiziqlar, oldingi chiziqlar bundan mustasno cheklangan maydoni qismlari.

Erkin otishni o'rganish uchun kurash joylari cheklangan joylar, davomida futbolchilar uchun mo'ljallangan bepul otishni o'rganish sek.

O'yindan uch nuqta tortishish zonasi

Jamoa uchun o'yindan 3 balli zarba zonasi (shakl. 1 va shakl. 3) maydoncha butun maydoni bo'lishi kerak, bundan mustasno raqib Savatga yaqin maydoni, cheklangan va shu jumladan :

* 2 ta parallel chiziq old chiziqdan chizilgan va unga perpendikulyar bo'lib, tashqi qirralari a da yon chiziqlarning ichki qirralaridan 0.90 m masofa.

* Poldagi nuqtadan o'lchangan radiusi 6.75 m bo'lgan yarim aylana to'g'ridan-to'g'ri raqib savatining aniq markazidan pastga yarim doira tashqi chet. Qavatda bu nuqtadan masofa front chizig'i o'rtasining ichki qirrasini 1.575 m. Yarim doira parallel chiziqlarga aylanadi. 3-nuqta chizig'i 3-nuqta zarba zonasining bir qismi yemas o'yin.

Jamoa maydonlari

Jamoalarning o'rindiqlasining joylari tashqarida belgilanishi kerak maydoni o'ynash va cheklangan 2 chiziqlar, shakl sifatida 1. Jamoaning har bir maydonida 16 o'rindiqlari bo'lishi kerak murabbiylar, yordamchi murabbiylar, o'rinbosarlar, uzoqdagi basketbolchilar va delegatsiya a'zolari bilan birga. Barcha basketbolchilar bo'lishi kerak aravachalar yesa o'rindiqlar. Har qanday boshqa shaxslar lozim jamoasi o'rindiq orqasida 2 metr ortiq hech yaqinroq bo'ling.

Otish chiziqlari

Uzunligi 0.15 m bo'lgan chiziqlar tashqi tomondan belgilanishi kerak kotiba stoli qarshisidagi yonboshdagi maydoncha, bu chiziqlarning tashqi qirralari a da bo'lishi kerak-da eng yaqin old tomonning ichki chetidan 8,325 m masofa. Shakl 2-cheklangan maydon 3-o'yindan 2-ochko/3-ochko olish zonasi.

Kotiba stoli

Pozitsiyalari va almashtirish uchun stullar 1 = otish uchun taymer operatori 3, Komissar, agar mavjud bo'lsa 2 = Sekundomer 4 = Kotib 5 = kotib yordamchisi maydoncha. Hudud jamoa o'rindiqlarini almashtirish o'rindiqlar almashtirish uchun joylar Hudud kursilar X X Jamoalar 1 2 3 4 5 X X Kotibning stoli va stullari ko'tarilgan maydonda joylashgan bo'lishi mumkin.

Savat, shu jumladan halqalar (zarba bilan absorberlar) va to'rlar, shu jumladan, qalqonlarni qo'llab-quvvatlaydi Katta o'yin soati, tablo, Baholovchilar uchun Taymer, Sekundomer yoki boshqa mos (ko'rinadigan) qurilma (emas, balki

o'yin soat) timeouts vaqt uchun Ikki (2) avtonom, aniq va baland ovozda. har biri uchun mo'ljallangan signal: taymerni tanlash operatori; kotib / Sekundomer, Protokoli, Basketbolchining ko'rsatgichlarini kuchaytirib boradi.

4.6. Hakamlar tarkibi va hakamlik qilish asoslari

Basketbolda o'yinni hakamlar boshqaradilar. Hakamlar tarkibiga katta hakam, 1 yoki 2 yordamchi hakam, kotib-hakamlar va komissar (tayinlangan bo'lsa) kiradilar. Kotib-hakamlar deyilganda kotib, uning yordamchisi, soniya hisoblovchi va to'pni savatga tashlash vaqti operatori tushuniladi. Komissar kotiblar stolida, kotib va soniya hisoblovchi o'rtasida o'tirishi lozim.

Hakamlar, kotib hakamlar va komissar o'yinni FIBAning rasmiy qoidalariga muvofiq o'tkazishlari lozim. Ular dastlabgi qoidalariga o'zgartirish kiritish huquqiga ega emaslar. Hakamlarning libosi kulrang hakam ko'ylak, uzun qora shim, qora noski va qora basketbol poyafzalidan iborat bulishi lozim. Kotib hakamlar esa bir hil sport libosida bulishlari lozim. Hakamlar obro' e'tiborga ega bo'lishlari kerakligi bilan birga, ular xushmuomalali bo'lishlari ham lozim: "Do'stona tabassum ba'zi paytlarda foydali bo'lishi mumkin!", - degan naqlni hakamlar yodida tutishi lozim.

Hakamlarning o'yin jarayonida o'z faoliyatlarini qoidalarda belgilangan hukuqlari va majburiyatlari asosida olib boradilar. Har bitta hakam o'zining vazifalari doirasida qarorlar qabul qilishga haqlidir va shu bilan birga boshqa hakam qabul qilgan qarorlarni bekor yoki shubha qilishga haqli emas. Hakamlarning qabul qilgan qarorlari qat'iy bo'lib ular muxokama qilinib inobatsiz qolishi mumkin emas. Hakamlarning huquqlari o'yin boshlanishi belgilangan vaqtidan 20 daqiqa oldin, hakamlar maydonga chiqishlari bilan kuchga kiradi va o'yin soatining o'yin tugashi signali jaranglaganidan so'ng tugaydi. Boshqa sport o'yinlaridan (voleybol, tennis, stol tennisi) farqli

ravishda basketbol hakamlari maydonda o'yin yonalishiga qarab harakat qilishadi. O'yin vaqtida maydonda yuzaga kelgan vaziyatlarga to'g'ri baho berish, qoida buzarlilklarni hatosiz aniqlash va shu bilan birga o'yin suratiga salbiy tasir qilmaslik, hakamlardan o'yinchilarga xos jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, basketbol texnikasidan, taktikasidan va albatta qoidalaridan chukur bilimga ega bo'lishni talab qiladi.

Hakamlarning vazifalari, huquqlari, hakamlik qilish jarayoni, ularning harakatlari va imo ishoralari haqida batafsil izohli malumot "FIBA" - xalqaro basketbol federasiyasi "FIBA rasmiy qoidalari. Uch (Ikki) xakam texanikasi" (Official Basketball Rules. Three (Two) person officiating - Ing.tili) deb nomlangan kitobida yoritilgan.

4.7. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uslubi

Musobaqalarning ahamiyati

Sport musobaqalari sportchilarning malakalarini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ular jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, funksional tayyorgarliklarni aniqlashga va takomillashtirishga yordam beradi hamda qilinayotgan mehnatni natijasini ko'rsatadi.

To'g'ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik) emas, balki ruhiy-psixologik sifatlargagina ham katta ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa davrida sportchilarning tashkilotchilik, o'zini tuta bilishlik, jamoa maqsadini o'z maqsadidan yuqori qo'ya olishlik kabi yana bir qancha sifatlari ham takomillashadi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalombor, tajriba almashadilar, trenerlar esa yangi trenirovka usullarini sinovdan o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, sport musobaqalari sport turlarini targ'ib qilishning eng yaxshi va hammabop shakllaridan hisoblanadi.

Mamlakatimizda musobaqalar o'tkazilishi tufayligina sport o'yinlaridan basketbol, basketbol, futbol, gandbol, tennis va boshqalar ommaviylashdi. Demak, musobaqasiz sportning bo'lishi mumkin emas.

Musobaqalarning turlari

Musobaqalar qo'yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravarlashtirilgan, klassifikasiya va saralash musobaqalari, match va o'rtoqlik uchrashuvlar kabi turlarga bo'linadi.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo'lib, ularda kollektiv, tuman, shahar, respublika chempioni degan faxriy unvon beriladi. Ular yilda bir marta o'tkaziladi. Birinchilik g'oliblari oltin, kumush va bronza medallari bilan mukofotlanadilar.

Kubok musobaqalari "yutkazgan chiqib ketish" prinsipida o'tkaziladi. Bu musobaqalar ko'p vaqt talab qilmaydi va ko'p qatnashuvchilarni jalb qilish imkonini beradi.

Qatnashuvchilarning tayyorgarligi har xil bo'lganligi uchun kuchliroq jamoalarning uchrashuvlarini oxirgi bosqichlarga mo'ljallash kerak.

Qisqartirilgan musobaqalar (blis turnirlar)da ko'p jamoalar qatnashganlari holda bir kunda o'tkaziladi. Buning uchun o'yin vaqti 30 minutgacha qisqartiriladi. Bunday musobaqalar mavsumning ochilishiga yoki bayramlarga bag'ishlab o'tkaziladi.

Baravarlashtirilgan musobaqalar tayyorgarligi har xil bo'lgan jamoalar orasida o'tkaziladi. Jamoalarning qiziqishini saqlab qolish uchun kuchsizrok jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo'lgandan so'ng qo'shimcha ochkolar beriladi.

Klassifikasiya musobaqalari jamoalarning (o'yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikasiyasining razryad talablarini bajarish maqsadida o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari tayyorgarligi eng yaxshi jamoalarni (o'yinchilarni) aniqlab, keyingi yirik musobaqalarda qatnashtirish uchun o'tkaziladi.

Match uchrashuvlari musobaqalar kalendarida ko'zda tutilgan va an'anaviy hisoblanadi. Uchrashuvlarda ikki va undan ortiq jamoalar qatnashishi mumkin. Musobaqalarning bunday turlari alohida shaharlar, viloyatlar hamda chet davlatlar orasida do'stlik munosabatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O'rtoqlik uchrashuvlari bo'lajak musobaqalarga va sport trenirovkasining ba'zi bir bo'limlari bo'yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o'rtasida o'tkaziladi.

Musobaqa o'tkazish tizimlari

Musobaqa paytida hamma jamoalarga g'alaba uchun kurashishga bir xil sharoit yaratib berish va g'oliblarni haqiqiy natijalar asosida aniqlash kerak.

Musobaqalarni o'tkazish tizimlari har xil bo'lishi mumkin. Lekin u yoki bu tizimlarni tanlashda quyidagi sharoitlarni hisobga olish lozim:

- a) musobaqa oldida turgan vazifalarni;
- b) musobaqa o'tkazish sharoitlarini;

- v) qatnashuvchi jamoalarning sonini;
- g) o'tkazilayotgan musobaqaning turlarini;
- d) qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi va ishlab chiqarishda bandligini;

e) musobaqa o'tkazish joylarining bandligi, soni va hududiy joylashuvini.

Umuman olganda sport o'yinlari musobaqalarini O'tkazish amaliyotida asosan ikkita (chiqib ketish va aylanma) tizim qo'llaniladi. Bu ikki tizimning qo'shilishi natijasida uchinchi – aralash tizim paydo bo'ladi.

4.8. Musobaqa turlari, tizimlari va musobaqa nizomi

Musobaqalarni yuqori saviyada o'tkazish ularni tayyorlash darajasi qanday bo'lganligiga bevosita bog'liqdir.

Tayyorgarlik ishlariga hujjatlarni tayyorlash (ishlab chiqish), musobaqa o'tkaziladigan joylarni tayyorlash, qatnashuvchi jamoalar bilan ish olib borish va shu kabilar kiradi.

Har bir musobaqaga tayyorgarlik unga nizom tuzish bilan boshlanadi. Nizom musobaqa o'tkazishda asosiy hujjat bo'lib hisoblanadi. U yoki bu tashkilot Nizomni oldindan aniq bilishi, unga o'quv-trenirovka ishlarini to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi. Shuning uchun Nizomni o'z vaqtida qatnashuvchi tashkilotlarga oldindan yuborishlari o'ta zarur.

Nizom musobaqani o'tkazuvchi sport tashkiloti tomonidan tuziladi, hamda quyidagilarni ifodalaydi:

1. Musobaqaning maqsadi va vazifalari. Ular quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

- a) o'quv-trenirovka ishlarining yakunini tekshirish;
 - b) basketbolchilarning tayyorgarligini tekshirish va kuchlilarni aniqlash;
 - v) sportchilarning tizimli ravishda trenirovka qilishga va sport mahoratlarini oshirishga bo'lgan qiziqishlarini oshirish;
 - g) basketbol o'yinini omma o'rtasida keng yoyish va boshqalar.
- Musobaqalarni o'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan shahar (baza) ko'rsatiladi va kunlari belgilanadi.

2. Musobaqani boshqarish. Musobaqani tashkil qiluvchilar qaysi tashkilotligi, rahbarlari, hakamlar hay'ati va ularni tasdiklovchi tashkilot ko'rsatiladi;

3. Musobaqalarda qatnashuvchi tashkilotlar va sportchilar. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko'rsatiladi; talabnoma (zayavka)ga

kiritiladigan qatnashuvchilarning ko'pi bilan qancha bo'lishligi, ya'ni soni, yoshi va ularni malakasi belgilanadi.

4. Musobaqalarni o'tkazish shartlari. Qur'a tashlash vaqti, joyi va uning asosiy prinsiplari (tamoyillari) ma'lum qilinadi. Musobaqa qaysi o'yin tizimsi (aylanma, chiqib ketish, aralash) bo'yicha o'tkazilishi ko'rsatiladi.

5. Norozilik (protest)larni taqdim etish shartlari va ularni ko'rib chiqish tartibi.

6. Jamoalarni va qatnashuvchilarni mukofotlash. G'olib jamoa va sovrindorlarni mukofotlash, estaliklar taqdim qilish ko'rsatiladi.

7. Jamoalarni qabul qilib olish. Agar musobaqalar sportchilarning doimiy turar joylarida o'tkazilmasa, u holda mablag' ajratuvchi tashkilot, kelish va ketish muddatlari, joylashtirish hamda ovqatlantirish qanday tashkil etilishi ko'rsatiladi.

8. Talabnoma (zayavka)ni va qayta talabnomani taqdim etish turlari va vaqti, jamoalar va qatnashuvchilarni rasmiylashtirish (pasport, reyting daftarchasi, klassifikasiya bileti, talabalik guvohnomasini taqdim qilish) tartibi.

Nizom tuzilgandan so'ng musobaqani o'tkazish uchun ketadigan mablag' smetasi tuziladi. Unga asosanib mazkur musobaqani o'tkazadigan tashkilotlar pul vositalarini ajratadi.

Smeta tuzilganda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Musobaqa nomi.
 2. O'tkazish vaqti va joyi.
 3. Hakamlarning soni va ish haqi.
 4. Qatnashuvchilar soni (shu jumladan boshqa shaharlardan kelganlar) ularni joylashtirish, ovqatlantirish va yo'l harajatiga ketadigan mablag'.
 5. Musobaqa o'tkazish joyini ijarasi.
 6. Mehmonxona ijarasi.
 7. Musobaqa o'tkaziladigan joyni badiiy bezatish uchun ketadigan harajat.
 8. Afisha, dasturlar, qaydnomalar va yozish-chizish uchun kerakli qog'oz, qalam, ruchka va shu kabilarga harajati.
 9. Diplom, esdalik sovg'alari, mukofotlar va shu kabilarga sarf bo'ladigan harajat.
 10. Transportga ketadigan harajat.
 11. Xizmat ko'rsatuvchi hodimlar uchun harajat (ishchilar, farroshlar, tibbiy hodimlar).
- Musobaqa o'tkazish uchun bosh hakam va bosh kotib tastiqlanadi.

Yirik musobaqalarni o'tkazish uchun, barcha tadbirlarni bevosita musobaqa o'tkazadigan joyda 5-7 kishidan iborat tashkiliy qo'mita tashkil qiladi. Uning vazifasiga musobaqa o'tkaziladigan joyni tanlash va jihozlash, asbob-anjomlarni tayyorlash, trenirovka va joylashish joylarini aniqlash, ovqatlanishni tashkil qilish, kotiblarni komplektlash, musobaqa oldidan xabar berish kiradi. Musobaqadan oldin xabar bersh gazeta, radio, televidenie orqali musobaqa o'tkaziladigan joy, vaqt va qatnashchilar to'g'risidagi axborotni o'z ichiga oladi.

Afshalarni, dasturlarni, qatnashchilar uchun chiptalarni oldindan tayyorlab qo'yish kerak.

Musobaqa o'tkaziladigan joy shiorlar, plakatlar, jadvallar bilan chiroyli bezatilgan bo'lishi kerak. Uning yonida qatnashchilar va hakamlar uun xona, issiq suvi bor dush, shifokorlar xonasi bo'lishi lozim. Musobaqa o'tkaziladigan joy radiolashtirilgan bo'lishi kerak. Yuqorida qayd etilganlarni bo'lishi musobaqalarni muvoffaqiyatli o'tkazilishiga kafolat beradi.

Musobaqa qatnashchilari bilan o'tkaziladigan ishlarga qo'yidagilar kiradi:

- qatnashchilarni qabul qilib olish va joylashtirish;
- musobaqaga qo'yish uchun tayinlangan mandat komissiyasining ishi;
- vakillar maslahati;
- hakamlar kollegiyasining maslahati.

Qatnashchilarni qabul qilish va joylashtirishga tashkiliy qo'mita vakili rahbarlik qiladi. Agar qatnashchilar biron-bir sababga ko'ra kutib olinmasa, aeroportda va temir yo'l vokzalida ular, ya'ni mehmonlar, qaerga kelishi lozimligi to'g'risida, e'lonlar bo'lishi shart. Musobaqada xizmat qiladigan hakamlar musobaqa qatnashchilaidan alohida joyda joylashtirilishi kerak.

Musobaqaga qatnashish uchun qo'yish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi.

Musobaqa qo'yish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqa bosh vrachi va mandat komissiya vakili oladilar.

Musobaqalarda basketbol rasmiy qoidalariga rioya qilinishi lozim.

V-BOB. ARAVACHADA BASKETBOLCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINING TASHKILY USLUBIY ASOSLARI

5.1. Jismoniy imkoniyati cheklanganlarda sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llanilishi

Sog'liqni saqlash insonning eng katta qadriyatidir. Shubhasiz, yaxshi sog'liq insonning biologik va ijtimoiy funktsiyalarini amalga oshirishning asosiy shartidir, insonning o'zini o'zi anglashining asosi. Xastalik va kasallikning o'z erkinligida hayot cheklanganligi ham aniq.

Mavzuga ko'ra, sog'lomlashtirish texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlashga qaratilgan.

Sog'lomlashtirish samaradorligi har qanday jismoniy mashqlar shakllarining majburiy komponentidir. Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatning barcha tarkibiy qismlari (sport, asosiy, kasbiy-amaliy, sog'lomlashtirish va jismoniy madaniyat) sog'liqni saqlash funktsiyalarini bajaradi. Ayni paytda, zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya, shu jumladan yangi va rivojlanayotgan asbob-uskunalar va texnik vositalar yordamida sog'liqni saqlashni mustahkamlash zaruriyati tobora ortmoqda. Bu, birinchi navbatda, sog'liq muammolarini samarali hal etish uchun mo'ljallangan maxsus tashkil etilgan faoliyatni talab qiladi. Fanning asosiy maqsadi-bu...

Har bir inson organizmidagi o'z ichki
imkoniyatlarini mustahkamlashga intilishi
kerakligiga da'vat etish;

Har bir shaxs o'zi va boshqalar uchun "sog'lom
turmush" tarzini yaratishligi.

Sog'lom avlod orzusida yashashlik va unga
erishishga imkoniyat yaratish.

Salomatlikni saqlash, mustahkamlash va uzoq umr
ko'rishga da'vat etish.

Sog'lom turmush tarzi - salomatlikni mustahkamlash va saqlash, kasalliklarning oldini olish va faol hayot davomiyligini oshirishga qaratilgan faoliyat turi.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashning o'ziga xos xususiyati - yoshi, jinsi, mehnat va ta'lim faoliyati va salomatligini hisobga olgan holda, odamlarning jismoniy yukini optimallashtirish va shaxsiylashtirishning maqbul mexanizmi. "Salomatlik-farovonlikni oshirish texnologiyasi" fanini

o'rganish mavzusi sog'lom turmush tarziga ega bo'lgan jismoniy tarbiya va sportning mazmuni va ularni turli ijtimoiy va yosh va jinsdagi guruhlarining jismoniy holatini yaxshilash uchun ulardan foydalanish usullari.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir turi sifatida ularning maqsadi va vazifalari mavjud. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashdan maqsad aholini yaxshilashdir.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llash maqsadlari:

Tananing funktsional qobiliyatini oshirish;

Kasalliklar profilaktikasi;

Vosita rejimini optimallashtirish;

Faol dam olish tufayli charchoqni kamaytirish;

- JSST tavsiyalari asosida sog'lomlashtirish sinflarida optimal o'quv yuklarini individualizatsiya qilish;

Yomon axloqlarga qarshi kurashda mashqdan foydalanish;

Turli yoshdagi, jinsiy va sog'liqni saqlash ahvoli, shu jumladan, nogiron kishilarning faol jismoniy tarbiya va sog'lik sinflariga jalb qilinishi;

Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida sog'liqni saqlash texnologiyalarini joriy etish;

Professional ahamiyatga ega bo'lgan avtoullov sifatini va ish faoliyatini rivojlantirish. Sog'lom turmush tarzi barqaror sog'lomlashtirish muammolari bilan bevosita bog'liq bo'lgan quyidagi funktsiyalarni bajaradi: ta'lim, rekreatsion, ta'lim va rekreatsion funktsiyalar.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarining tarkibiy qismlariga muvofiq, inson faoliyati natijasida va mavzu qiymatlari majmui sifatida insonning faoliyat turi sifatida qaralishi mumkin.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari bir turdagi faoliyat sifatida qulay organizatsiya harakatlarini, shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish bilan bog'liq faoliyatni tavsiflaydi. Shu bilan birga sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir xil faoliyat turi sifatida sog'liqni saqlash samaradorligini shakllantirish modeli belgilanadi.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashdagi faoliyat, birinchi navbatda, salomatlikning eng katta ta'siriga erishishga qaratilgan. Jismoniy mashqlarning barcha shakllari va turlari quyidagicha bo'lishi kerak:

Harakatning muhim hajmini amalga oshirish natijasida hipokinesiyani oldini olish;

Asosiy tana tizimlarining zahira imkoniyatlarini kengaytirish, birinchi navbatda, kardiorespiratoriya);

sog'lom turmush tarzi;

Professional ahamiyatga ega bo'lgan avtoullov sifatini va ish faoliyatini rivojlantirish.

Organizmning zararli ekologik ta'sir va kasalliklarga umumiy o'ziga xos bo'lmagan qarshiligini oshirish.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari ob'ektiv qiymatlar sifatida jismoniy va rekreatsion faoliyatning zarur samaradorligini ta'minlash uchun yaratilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlaridir. Bu borada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmuni insonning harakatga bo'lgan ehtiyojiga va faol dam olishga bo'lgan ehtiyojini qondirish bilan bog'liq. Ushbu ehtiyojlarning to'liq amalga oshirilishi, oxir-oqibat, salomatlikni saqlash, yuqori samaradorlik, yomon yashash va ish sharoitida ham insonning samarali hayotiy faoliyatini ta'minlaydi.

Sog'lom turmush tarzini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha bilimlar tizimi quyidagilarni o'z ichiga oladi: jismoniy mashqlar uchun sog'lomlashtirish imkoniyatlari to'g'risida ma'lumot; jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash faoliyati va sog'lom turmush tarzini uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash; jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash uchun zarur moddiy-texnika vositalari; sinflarda qiziqish va qiziqishlarni shakllantirishga yondashuvlar va rekreatsion jismoniy madaniyatning asosiy qadriyatlari fondini shakllantiradi. Sog'lomlashtirish texnologiyalari sohasida jismoniy tarbiya, tibbiyot, psixologiya va boshqa sohalaridagi ilm-fanning turli sohalaridan amaliy bilimlar tizimi muhim ahamiyatga ega.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari faoliyat natijasida faoliyatining foydali natijalari bilan tavsiflanadi. Jismoniy mashqlar natijasi - jismoniy tayyorgarlikni (fitnesni) olishdir. Tashqi tomondan bu holat tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish kabi yuksak sur'atlarda namoyon bo'ladi, shuningdek o'qitilmaydigan odamlarga nisbatan muayyan vosita ko'nikmalari va ko'nikmalarini qo'lga kiritadi. Fiziologik darajada mushak ishini ta'minlaydigan tananing funktsiyalari va tizimlari takomillashtirilmoqda. Ushbu adaptiv o'zgarishlar va jismoniy mashqlar shifo ta'sirini hosil qiladi. Buning sababi, tarbiyalangan organizmning ko'plab kasalliklarga va tashqi atrof-muhitning ko'plab zararli ta'siriga nisbatan qarshilikka ega bo'ladigan asosiy hayotni qo'llab-quvvatlovchi tizimlarning zaxira qilish qobiliyatlarini kengaytirishdan iborat.

Salomatlik madaniyatini shakllantirish kontseptsiyasi

VPKaznacheyevning ta'rifiga ko'ra. (1998):. Sog'liqni saqlash - ruhiy, fiziologiyasini asrab-avaylash va rivojlantirish jarayoni, biologik shaxs, eng yuqori o'rtacha umr o'z yaxshi ish quvvati va ijtimoiy faoliyati xususiyatlari"

salomatlik qobiliyati bu:
 atrof-muhitga va ularning imkoniyatlariga moslashish;
 tashqi va ichki tasirchanlik va kasallik, qarish va boshqa zararli odatlarga qarshi bardoshlilikni shakllanishi;
 yashash muxitini tabiiy sharoitda saqlab qolish;
 Sharoitlarning xajmi va majud ekologik tabiiy muxitni xamda ma'naviy va axloqiy imkoniyatlarni kengaytirish;
 Yashash (tabiiy) muxit davomiyligini oshirish;
 Organizmning turmush tarzi va yashash joyining imkoniyatlarini sifat va qobiliyatlarini yaxshilash;
 o'z madaniy va moddiy boyliklarini ishlab chiqarish, saqlash va saqlash;
 "Sog'liqni saqlash madaniyati" - shaxsiy va ijtimoiy salomatligini yaratish, asrab-avaylash va rivojlantirish, inson ijobiy qadriyatlarini shakllantirish tizimini rivojlantirish darajasini tavsiflovchi bir murakkab, ko'p o'lchovli ijtimoiy-pedagogik hodisa hisoblanadi. Kontseptual shakllanishi va sog'liqni saqlash madaniyati, sog'liqni saqlash, madaniyat, yaxlitligi va sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirish tizimli jarayonining shakllanishi uchun ta'lim jarayoniga qaratilgan; sog'liqni saqlash tizimini shakllantirish va uning imkoniyatlaridan foydalanish. barcha tadbirlarda sog'liqni saqlash, madaniyat qiymatini integratsiya va saqlab qolish va sog'lig'ini targ'ib qilish shakllari turli barcha manfaatdor tomonlarni o'z ichiga, individual va shaxsiy quvvatiga asoslangan avtomobil faoliyatini rivojlantirish uchun sog'liqni tejaydigan texnologiyalardan foydalanish, jamiyat, kelajak avlodlar farovonligi uchun zamin hozirlaydi.

5.2.Salomatlikni ta'minlashda jismoniy tarbiya

Jismoniy tarbiya o'z ichida 2 ta asosiy funksiyani: turli toifadagi axolining salomatligini mustaxkamlash, ularning jamiyat ishlab chiqaruvida xar tomonlama qatnashuvi maqsadida va gipokineziya va gipodinamiya kategoriyasidagi odamlarni faol xarakatga boshlashdir. Jismoniy mashklar insonni nafakat jismoniy xolatiga ta'sir qiladi, balki u yana ruxiy xususiyatlarni mukammallashtiradi, ruxiy jarayonlarni boshqarishni yaxshilaydi, insonni xarakterini mustaxkamlaydi. Bu mashqlar jismoniy va ruxiy faoliyatni yakkakurashning bir xolatini namoyon etadi. Jismoniy mashklarni bajarish vaqtida insonlar o'z tabiatini «o'zlashtiradi».

Jismoniy tarbiyada sotsial va biologik faktorlar o'zaro aloqada bo'ladi. U jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan chegaralanmay, balki

dunyoqarashni, inson sinfiy ongini shakllantiradi chaqirtirilgan. Jismoniy tarbiyaning vazifasi reja bilan va tashkillashtirilgan boshqaruvni biologik va sotsial dialektik o'zaro bog'liklikni shaxsning xamma tomonlama rivojlanishiga ta'sir etishdir. Regulyar sport faoliyatida intilish, ob'ektiv sotsial zaruriyat va individual talabning yakkol namoyon bulgan yakkakurashidir, lekin sport faoliyatiga talab, biologik emas, balki sotsial zaruriyatga asoslangan.

Jismoniy tarbiyaning kelib chikishi, pedagogik yunalishga asoslanib, insonlarni mehnat va keyinchalik xarbiy ishga tayyorlashga talabi bilan bog'lik. Jismoniy tarbiyaning pedagogik asosi, umumiy ko'rinishi pedagogik ta'sirni mazmunini axolining turli kontingenti, shu jumladan ukuvchi va talabalarni shakl, vosita, usullar optimizatsiyasi bilan namoyon etiladi. Kup sonli tekshiruv ma'lumotlari shuni kursatadiki, jismoniy tarbiya bilan muntazam shugullanish birinchi navbatda kon aylanish a'zolarida yaxshi ta'sir qiladi, lekin yoshga bog'lik uzgarishlarni tormozlaydi. Jismoniy faollik organizmdan yog' va uglevodlarni utilizatsiyasiga sabab bo'ladi, bunda ATF sintezda qatnashuvchi energiya ajralib chiqadi (energiya saklashni konuni realizatsiyasi). Tirik sistema - bu o'z strukturasi va faoliyatini ta'minlash uchun oziq - yo'qilgi ishlatadigan, energetik mashinadir. Tirik sistemani farqlovchi asosiy belgilardan - ko'payish, moslashuv (adaptatsiya) va energiya oqimini yoki modda almashinuvi regulyasiyalash - energetik sistemaning faoliyati (modda almashinuvi) ga bog'lik.

Jismoniy yuklamalarda kuzatilgan a'zolar giperfunksiyasi, shu a'zolar xujayralarida nuklein kislotalar va oksillarning sintezi aktivlashadi. Muntazam mashklar sharoitida, xujayra genetik apparatining funksional xolati oshishi - organizmning fiziologik funksiyalari plastik mutanosiblikni amalga oshirish ruy beradi. Muskul faolligi shunchalik chukur ta'sir etishi mumkin-ki, bunda genetik apparat va oksil biosintez faoliyatini uzgartirishi mumkin. Bunday xulosalarga asos bulib, tibbiy genetika soxasidagi tekshiruvlarning natijalari xizmat kiladi, ularda genetik «yuk» muammolari bilan birga genetik dasturning yanada muxim tomoni - odam sog'ligini yukori darajasini ta'minlovchi normal allellarning tulik ta'siri aniklandi.

Xozirgi zamonda bolalar va o'smirlar rivojlanishining muxim xususiyatlaridan biri, organizmning tashki omillarga nisbatan yukori ta'sirchanligi va moslanuvchanligi bulib, bular natijasida kulay tashki shart-sharoitda xamda, okilona majmuali ta'lim-tarbiya olib borilganida, umumiy jismoniy rivojlanish va salomatlikning yaxshilanishi, ruxiy (psixik) takomillashuvi yuz beradi.

Kupgina biologik xususiyatlarning yuksak darajadagi uygunlikda rivojlanishiga erishish uchun erdam beradigan omillar orasida jismoniy tarbiyaning, xar bir yosh boskichiga, ayniksa, kasb takozo etadigan gipodinamiya va gipokineziya sharoitida muvofik bulgan mushaklar faolligini kuchaytirishning axamiyati juda katta.

Oqilona jismoniy tarbiya (keng manoda) organizm moslashuvchanligi uchun funksional kobiliyatlarini rivojlantirishning muxim tasirchan omili bulib koladi, usiz esa rivojlanishda uygunlik buzilishi mumkin. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida reaksiyaning belgilari emas, balki me'yori - rivojlanishning muayyan sharoitlarida u yoki bu belgilarni me'yorlash kobiliyati «meros» bulib utar ekan, organizmning biologik imkoniyatlariga mos keladigan jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyatining ortida kolishi kuzatiladi-ki, bu tibbiy-biologik fanlardagi ma'lum muammolar (inson biologiyasiga tugri baxo berilmaslik, inson shaxsining shakllanishida ontogenez konuniyatlari, inson konstitutsiyasi tugrisidagi ta'limot, irsiyatning jismoniy rivojlanishi xamda jismoniy tarbiya bilan boglik echilmagan muammolari), shuningdek, salomatlikni mikdoriy baxolash nazariyasi va usullari mavjud emasligi bilan boglik-ki, ular orasida jismoniy tarbiyaning turli shakl va vositalarining turli ta'sirini uning organizm va shaxs sifatidagi individual tipologik xususiyatlarini xisobga olgan xolda urganish imkoniyatini beradi. Jismoniy tarbiyaning mavjud fenotipik nazariyasini fenogenotipik nazariyaga aylantirish, uni zamonaviy biologik asosga kuchirish zarur, bu masalani yangi, zamonaviy yondoshuv nuktai nazaridan chukur urganishni talab kiladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ko'pgina fanlar negizida amalga oshiriladigan, ilmiy, nazariy va uslubiy qonuniyatlarga tayanadigan pedagogik jarayon bo'lib, u avvalo komil insonni shakillantirishga qaratilgan maqsad va vazifalarni hal qilishni nazarda tutadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish jismoniy madaniyat va sport hamda talabalar tomonidan tashkil etiladigan mustaqil mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar va ularga oid mustaqil topshiriqlarning asosiy maqsad va vazifalari quyidagilardan iborat bo'lishi kerak:

- uzluksiz jismoniy tarbiya va sport ta'limi va tarbiyasini ta'minlash;
- vatanparvarlik, yuksak milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik kabi insoniy fazilatlarni tarbiyalash;

- aqliy va jismoniy mehnatini muntazam muvofiqlashtirish, aqliy mehnat natijasida vujudga kelgan kamharakatlilikni bartaraf qilish;
- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish natijasida o'z jismoniy sifatlarini rivojlantirib borish malakalarini shakllantirish;
- sog'lom turmush tarzini kechirishga yo'naltirish;
- jismoniy tarbiya va sportni kelgusi kasbiy faoliyatida tutgan o'rni va ahamiyatiga oid bilim va malakalarni shakllantirish;
- jismoniy tarbiya va sport hamda sog'lom turmush tarzi targ'ibotchiliga oid bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;
- turmushda vujudga keladigan turli noxush (stress) holatlardan xalos bo'llish, ruhiy va aqliy va boshqa zo'riqish turlarini oldini olish, o'z-o'zini chalqitish (relaksatsiya) da jismoniy madaniyat va sport vositalarining o'rni va ahamiyatiga oid tajribalarni berish va b.

Olly ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilinishidan oldin albatta tabiiy ko'rikdan o'tkazilishi shart. Tibbiy ko'rik natijalariga asosan talabalar maxsus, tayyorlov va asosiy guruhlariga ajratiladi. Maxsus guruhga salomatligida kamchilik bo'lgan, og'ir yoki yuqimli kasalliklarni boshidan kechirgan talabalar kiritiladi. Ular bilan asosan davolash va salomatlikni tiklashga yordam beradigan mashg'ulotlari olib boriladi.

Tayyorlov guruhiga past jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan yoki vaqtinchalik kasallik tufayli mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar kiritiladi. Asosiy guruhga ma'lum bir sport turi bilan shug'ullangan, sport darajasiga ega bo'lgan, shuningdek, musobaqalashuv malaka va ko'nikmalariga ega bo'lgan talabalar kiritiladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar ma'lum muddatlarda salomatligi va jismoniy tayyorgarligining oshib borish natijalariga ko'ra guruhdan-guruhga o'tkazib boriladi.

Asosiy guruh mashg'ulotlari – bu tanlangan sport turida yuqori natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik va ixtisoslashtirilgan sport mahoratini oshirishga qaratilgan jarayondir.

Bu mashg'ulotlarining maqsadi mazkur talaba sportchi va sport turi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasini ta'minlashga erishish hamda musobaqa sharoitida yuksak jismoniy, aqliy, ahloqiy va ruhiy qobiliyatlarni namoyish etishdan iboratdir.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- 1) tanlangan sport turining texnika va taktikasini chuqur o'rgatish va uni yosh sportchilar tomonidan o'zlashtirib olishini ta'minlash;
- 2) jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, zarur sifatlar darajasiga yetkazish;

3) sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini kuchaytirish va sog'ligini mustahkamlash;

4) mashg'ulot va musobaqalar vaqtida sportchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta'minlovchi ruhiy, axloqiy-irodaviy sifatlarni maqsadli ravishda tarbiyalash;

5) sportchi tayyorgarligining erishilgan darajasini takomillashtirish va uni musobaqa faoliyatida namoyish etishni amalga oshirish;

6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajribalarni berish.

Mashg'ulotning sanab o'tilgan vazifalari bir yo'la, uyg'un ravishda amalga oshiriladi. Biron mashg'ulotning asosiy vazifalari tayyorgarlikning davr va bosqichlari, sportchilarning erishgan darajasi, alohida xususiyatlari, mahorati, sport turi xususiyatlari va qator boshqa omillarga qarab batafsil tekshiriladi.

Mashg'ulot vazifalarining har biri izchil tarzda, ya'ni sportchilarga qo'yiladigan va tobora ortib boradigan talablar sharoitida hal etiladi. Mazkur vazifalarni hal etish natijasida sportchi tayyorgarligining muvofiq darajasi ta'minlanadiki, bu uning yuqori sport natijalariga tayyorligini ko'rsatadi.

Sport mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlari mavjud:

- tanlangan sport turi bo'yicha muayyan talabaning eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganligi;

- mashg'ulotlarning qa'tiy chegaralangan muddati va munta-zamligi;

- ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;

- mashg'ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirib borilishi;

- talabaning yetarlicha mustaqilligi hamda mashg'ulot jarayoniga ijodiy yondashuvi sharoitida trenerning rahbarlik roli;

- talabaning butun hayot yo'liga faol ta'sir ko'rsatish (kun tartibi; shaxsiy hayotga, kasb tanlanishiga ta'sir).

5.3. Asosiy guruhda o'tkaziladigan mashg'ulot vositalari

Mashg'uloti vositalari - bu tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rt asosiy guruhga bo'linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko'tarish mumkin.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq, maqsadli ta'sir ko'rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o'quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o'tkazish

uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar ham hal etiladi. Sport mashg'ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog'liq, tibbiy - biologik, ruhiy va moddiy - texnik sharoitlar ham kiradi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchi organizimning har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama, uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnastikasidan (qo'l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), yengil atletikadan, sport o'yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo'nalishda ta'sir ko'rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko'nikma-larni shakllantiruvchi harakatlardir. Ularga quyidagilar kiradi:

1. O'z sport turiga xos bo'lgan, lekin undan organizm faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo'llari hamda sharoitlari bilan farq qiluvchi mashqlar. Masalan: suzishda - musobaqa usulini qo'llamagan holda suzish, sakrovchida har xil yo'llar bilan bajariladigan sakrashlar.

2. Boshqa sport turlariga xos mashqlar.

Umumtayyorlovchi mashqlar doirasi ancha keng va xilma-xil. Ularni tanlashda quyidagi talablarga rioya qilish kerak: a) mashqlar sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashi; b) sport ixtisosligi xususiyatlarini aks ettirishi va boshqa.1 poydevor yaratilishi zarur.

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

- 1) sportchining sport nuqtai nazaridan takomillashuvida yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;

- 2) sportchining ishchanlik qobiliyatini umumiy darajasini ko'tarish yoki bir meyorda saqlab turish uchun;

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchini umumiy tayyorlash vositasidir. Bu yordamchi vositalari kam bo'lgan, mashg'ulotlari ma'lum ma'noda meyorli (gimnastika, og'ir atletika, yugurish), ya'ni musobaqa mashqlari asosiy mashg'ulot vositalari hisoblangan sport turlarida alohida ahamiyatga ega. 2

¹ Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М.: «Инсан», 2000. 353с

² Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т.: УзДЖТИ, 2001.-286с.

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalardan ham (kross yugurish, eshkak eshish va b) foydalaniladi

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular harakatlarning uyg'unligi, tuzilishi, makoniy, makon- vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab - mushak zo'riqishlari, jismoniy qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash bo'lgan harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo'yicha yugurish; gimnastikachilarda - musobaqa kombinatsiyalarining element va bog'lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan o'tirib - turishlarga o'xshash mashqlar; futbolchilarda to'p bilan va to'psiz, alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalar kiradi.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni tanlab olish tanlangan sport turining xususiyatlari bilan belgilanadi, shuning uchun bunday mashqlar doirasi, odatda, nisbatan cheklangan bo'ladi.

Uslubiy ma'noda:

a) mazkur sport turi uchun belgilangan musobaqa qoidalariga to'la muvofiq holda haqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladigan ayni musobaqa mashqlari;

b) faoliyat tarkibi va umumiy yo'nalishiga ko'ra musobaqa mashqlari bilan bir xil bo'lgan, lekin ulardan rejim xususiyatlari va faoliyat shakli jihatidan farqlanadigan musobaqa mashqlarining mashg'ulotga xos shakllari ajratiladi. Bular musobaqa mashqlari-ning model shakllaridir.³

Tabiiy muhit vositalari deb ataladigan mashg'ulot guruhiga quyosh radiatsiyasi, suv va havo muolajalari, o'rta balandlik-dagi va baland tog' hududlarida bo'lish kabilar kiradi. Ular organizmning sovuqlik, issiqlik, kislorod yetishmasligi ta'siriga chidamliligini oshirish, ya'ni sportchini chiniqtirish hamda salomatligini mustahkamlash uchun qo'llaniladi. O'rta balandlik-dagi va baland tog'li hududdagi (1400-2800-3200m) mashg'ulotlar

³ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. -544б.

tekislik sharoitida sportchilar ishchanlik qobiliyatining o'sishiga va sport natijalarining yaxshilanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Sport amaliyotining ko'rsatishicha, ko'pgina milliy, qit'a va jahon rekordlari tog'dagi tayyorgarlikdan keyin tekislikda 3-25 kun orasida o'rnatilgan.

Sport mashg'ulotining tibbiy - biologik vositalari sira-siga: sportchining oqilona sutkalik rejimi va shaxsiy gigiyenasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyni gigiyenik ta'minlash, sport jihozlari va asbob - uskunalarining gigiyenik holati; biologik qiymati yuqori oziq - ovqatlardan (oqsilli preparatlar, sport ichimliklari, kislorodli kokteyllar va h.k.) foydalanib, oqilona ovqatlanish; kisloroddan nafas olish, sun'iy ionlashtirilgan havodan nafas olish (aeroionizatsiya); suv muolajalari (dush, vanna, hammom); fiziomuolajalar (ultrabinafsha nurlari olish, yorug'lik (issiqlik) ta'siri, ultratovush, qisqa to'lqinli diatermiya); bosim, kislorod miqdori, haroratni o'lchab o'zgartiriladigan barokamera va termokamerada bo'lish, elektr ta'sir o'tkazish (elektr uyqu, asab - mushak tizimiga elektr ta'sir ko'rsatish, tananing biologik faol nuqtalariga elektr ta'sir ko'rsatish - elektropunktuatsiya); uqalash va o'z-o'zini uqalashning har xil turlari (qo'l bilan, asboblardan - vibratsiyali (titratib), pnevmouqalash, suvli uqalash va h.k.).

Ruhiiy ta'sir ko'rsatish vositalari ancha xilma-xil. Ularning eng muhimlari quyidagilardir: ideomotor mashqlar (harakat faoliyatini bajarishdan avval uning hal qiluvchi bosqichlariga alohida diqqat qilgan holda tasavvurda amalga oshirish); ishontirishga asoslanagan uyqu - hordiq; mushak relaksatsiyasi; autogen ruhiy - mushak mashqlari; musiqa (odatdagi, rangli musiqa); yashirin titrli filmlarni tomosha qilish; turmush va bo'sh vaqtni tashkil etish ("ruhiy yengillik berish" xonalarini yaratish); ruhiy gigiyena qoidalariga rioya qilish.

Moddiy-texnika vositalariga sport trenajyorlari, ixti-soslashtirilgan asbob-uskunalar, nazorat va axborot apparatlari kiradi. Ularni vazifasiga ko'ra shartli ravishda quyidagi guruhlariga taqsimlash mumkin:

1. Bajarilgan harakatlar to'g'risida axborot beradigan texnik vositalar. Ularga misol tariqasida "tezkor axborot" asboblarini keltirish mumkinki, bunday asboblardan juda ko'p miqdorda V.S. Farfel tashabbusi va rahbarligi ostida ishlab chiqilgan edi. Ular mashqni bajarish davomida yoki undan keyin gavdaning holati, harakat tezligi, sur'ati va ritmi, kuchlanish kattaligi haqida axborot olish uchun qo'llaniladi. Sportchining nazorat qilinayotgan harakatlari o'lchami to'g'risidagi axborot ular ongiga harakatlarning miqdoriy va sifat xususiyatlarini yetkazish hamda ularga hatto eng tajribali trener tomonidan

nutq axborotlarini yetkazishning oddiy usullarida mumkin bo'lmagan aniq tahrirlar kiritish imkonini beradi.

2. Sportchi harakatlarini, o'zini tutishini yoki shug'ullanuvchilar organizmidagi rejalashtirilgan fiziologik siljishlarni dasturlashtirish bo'yicha texnik vositalar. Bular, xususan, tovush, yorug'lik, avto va kardioliderlarga o'xshash turli rejalashtirish qurilmalari bo'lib, ular sportchiga tashqi (tezlik, sur'at, mashq bajarish muddati) yoki ichki yuklama kattaliklari (YUQS ning muayyan sur'ati); sport o'yinlari va yakkakurash sport turlarida o'yin yoki jang vaziyatlari hamda javob harakatlarini modellovchi texnik qurilmalardir.

3. Asosan:

a) harakatlar texnikasi va taktik ko'nikmalarni o'rganish, takomillashtirish uchun;

b) musobaqa mashqiga yaqin harakat faoliyati tuzilishida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mo'ljallangan trenajyor qurilmalar.

Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun tebranma va mayatniksimon trenajyorlar, suzuvchilarning kuch tayyorgarligi uchun izokinetik trenajyorlar, qarshilikni o'lchab berishga moslashtirilgan eshkaksimon trenajyorlar va h.k.⁴

Yuqorida sanab o'tilgan vositalardan birgalikda foydalanish yosh sportchilarning sport mashg'ulotlari jarayonidagi vazifalarni samarali hal qilishning zaruriy shartidir.

5.4. Sport mashg'uloti jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar

Mashq jarayonining asosiy vazifasi - bu yuksak sport natijalariga erishish, shuning uchun uni hal etish maqsadida asosan sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan usullardan foydalaniladi.

Usul - bu sportchilarni tayyorlash bilan bog'liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg'ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo'lidir. Sport faoliyatida "usul" tushinchasidan tashqari "uslubiy yo'l" degan atama ham qo'llaniladi. "Uslubiy yo'l" deganda mashg'ulot o'tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo'naltirilgan vosita va usullar yig'indisi tushuniladi.

⁴ Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М.: «Инсан», 2000.

Mashg'ulot uslubi atamasi mashg'ulotning muayyan vazifalarini hal etish hamda eng yuksak mashg'ulot samarasiga erishishga yo'naltirilgan vositalar, usullar va yo'llarning birligini ifodalaydi.

Uslubiy yo'nalish - qo'yilgan vazifani biror ustuvor omilning ta'siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagi topshiriqlar, usul va uslubiy yo'llardan foydalanishga yo'naltiradi.

Harakat faoliyatini aniq maqsadga yo'naltirib o'rgatish trenerdan o'rgatish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar shartli ravishda uch asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish usullari (og'zaki), ko'rgazmali tarbiya usullari (ko'rgazmali) va amaliy usullar. O'z navbatida, uch guruhning har biri tarkibiga yana bir necha usul kiradi.

5.1.- jadval

O'rgatish usullari tasnifi

O'RGATISH USULLARI			
1. Bilimlarni o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar		2. Harakat malaka va ko'nikmalarining o'zlashtirilishiga yo'naltirilgan usullar	3. Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar
So'zdan foydalanadigan usullar	Ko'rgazmali o'zlashtirish usullari	Amaliy usullar	
hikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish, tahlil, ko'rsatma, hisoblab chiqish	Ko'rsatish, plakat, kinogramma, video yozuvlar namoyish qilish, ovozli va yorug'likli namoyish	qat'iy chegaralangan mashq usuli, qismlarga bo'lib o'rganish, yaxlit o'rganish	qisman chegaralangan mashq usullari, o'yin, musobaqa usullari

Bilim egallashga yo'naltirilgan usullar. Bilim egallashga yo'naltirilgan usullar guruhini bilimlarni og'zaki tarzda hikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish va nutq orqali ta'sir ko'rsatishning boshqa shakllaridagi usullar tashkil etadi.

Trener tomonidan qo'llanadigan so'zdan foydalaniladigan usullar butun o'rgatish jarayonini faollashtiradi, harakat faoliyatlari to'g'risida ham to'la va aniq tasavvurlar shakllanishiga yordam beradi. Mazkur usullar yordamida trener o'quv - mashq materialini o'zlashtirish natijalarini tahlil etadi va baholaydi.

Harakat ko'nikma va malakalarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar. Amaliy usullar sportchilarning o'z faol harakatlariga asosangan. Ular shartli ravishda 2 guruhga bo'li-nadi: qat'iy va qisman chegaralangan mashqlar usuli. Ular harakat faoliyatini harakatlar shakli, yuklama hajmi, uning oshib borishi va dam olish bilan navbatlash va b. ni qat'iy chegaralagan holda ko'p marotaba takrorlashga asoslanadi, buning natijasida alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish, zarur harakat faoliyatlarini izchil ravishda shakllantirish imkoniyati paydo bo'ladi. Mashg'ulotning asosiy, umumiy zahirasini qat'iy chegaralangan mashq usullari tizimi tashkil etadi (L.P.Matveyev,1991). 5Harakat faoliyatlarini o'rgatishda bular yaxlit va taqsimlangan usullardir.

Qismlarga bo'lib yoki taqsimlab o'rgatish usuli harakat faoliyatining alohida qismlarini dastlab o'rgatib, keyin zarur yaxlit harakatni tiklashni ko'zda tutadi.

Mazkur usul ko'p sonli elementlardan tashkil topgan murakkab harakat faoliyatiga o'rgatishda qo'llaniladi. Harakat faoliyatlarini taqsimlab o'rgatish usuli asosida o'rgatishda ayrim qoidalariga rioya qilish lozim:

- taqsimlash mazkur faoliyatning tuzilishini tubdan o'zgartirib yubormasligi kerak;

- taqsimlashda o'rganilayotgan faoliyat tuzilishining xususiyatlarini, shuningdek, shug'ullanuvchilarning harakat tajribasini e'tiborga olish zarur;

- taqsimlashda o'rganilayotgan mashqning barcha bosqichlari qamrab olinishi lozim.

Yaxlit o'rgatish usuli harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi qanday ko'rinishda bo'lsa, shunday o'rganishni nazarda tutadi. Bu usuldan ko'pincha oddiyroq, uslubiy jihatdan qismlarga bo'lib o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lmagan mashqlarni va ayrim sodd harakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi. Yaxlit o'rgatish usuli maqsad qilib qo'yilgan mashqqa tuzilish jihatdan yaqin bo'lgan, ammo o'zlashtirilishi osonroq, maxsus, tayyorlovchi va yetishtiruvchi mashqlarni qo'llashni ko'zda tutadi.

⁵ Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

Harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar. O'rganilayotgan harakat faoliyatlarini takomillash-tirishda jismoniy sifatlarni harakat tuzilishini o'zgartirmay, o'zaro bog'liq ta'sir deb atalmish yo'l bilan (V.M.Dyachkov bo'yicha), ya'ni o'zaro bog'liq mashq usuli bilan rag'batlantirishga imkon beradigan, qo'shimcha yuklamali sharoitda faoliyatning yaxlit boshqarilishi bilan tavsiflanadigan usullar yetakchi hisoblanadi. Masalan, kurashda asosiy turish holatidagi oshirib tashlashlarni takomillashtirishda ancha og'ir vazn toifalaridagi sherik tanlanadi, bunda oshirib tashlashni bajarish texnikasi benuqson bo'lishi shart. Bu tezlik - kuch qobiliyatlarini oshirib tashlash texnikasini yaxshilash bilan birgalikda uni rivojlantirishga ham yordam beradi.⁶ (F.A.Kerimov, 2001).

Bir meydagi usulning xususiyati shundayki, uni qo'llashda shug'ullanuvchilar jismoniy mashqni uzluksiz ravishda, nisbatan doimiy shiddat bilan, harkatlanish tezligi, ish sur'ati, harakatlar kattaligi va amplitudasini saqlab qolishga intilgan holda bajaradilar. Mazkur usulning 2 varianti bor: uzoq muddatli bir meydagi mashg'ulot (chidamlilikning aerob tarkibiy qismini takomillashtirishga yordam beradi) va qisqa muddatli bir meydagi mashg'ulot (chidamlilikning aerob-anaerob tarkibiy qismini rivojlantirishda qo'llaniladi). Bir meydagi usuldan asosan siklik mashqlarda (yugurish, suzish, velosipedda uchish) foydalaniladi. Bu usul yordamida quyidagi vazifalar hal etiladi: umumiy va maxsus chidamlilik, harakatlar tejamlorligini oshirish, irodaviy sifatlarni tarbiyalash.

Bir meydagi usulning ustunligi shundaki, u katta hajmli ish bajarish imkonini beradi, harakat ko'nikmasining barqarorlashuviga ko'maklashadi, yurak faoliyati quvvatini oshiradi, mushaklardagi markaziy va periferik qon aylanishini, tashqi nafas apparati quvvati hamda nafas olish mushaklari chidamlorligini yaxshilaydi, ichki a'zolar va mushaklar faoliyati muvofiqligining takomillashuviga ko'maklashadi.

Uzoq muddatli va nisbatan mo'tadil faoliyat organizmdagi turli funksiyalarning ish jarayoniga uyg'un ravishda, asta - sekin moslashishi uchun yetarlicha qulay sharoit yaratadi.

Bir meydagi usulning kamchiliklari unga organizmning tez ko'nikib qolishi bo'lib, natijada, mashqlanish samarasi pasayadi. Muntazam, shiddatli ishning uzluksiz davom etishi vaqti bilan harakatlarning odatiy, turg'un sur'ati yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

⁶ Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т.: УЗДЖТИ, 2001.225с.

Tanlash - yo'naltirish mashqlari usuli asosan organizmning alohida harakat sifatleri yoki morfofunktsional xususiyatlarini takomillashtirishga yo'naltirilganligi bilan tavsiflanadi. Masalan, qo'l kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar shular sirasiga kiradi.

Variantli (o'zgaruvchan) mashq usuli mashqni uzluksiz bajarish davomida harakat tezligini, sur'atini, ritmning davomiyiligini, harakatlar amplitudasini, kuchlanish kattaliklarini o'zgartirish, harakatlar texnikasini almashtirish, dam olish orallqlarini turli variantlarda qo'llash yo'lli va boshqalar bilan tavsiflanadi.

Standart-takroriy va variantli (o'zgaruvchan) mashq usullari, o'z navbatida, mashqlarni bajarish chog'idagi yuklamalar hamda dam olishning uyg'unlashuvi bilan bog'liq tarzda 2 ta guruhchaga bo'linadi: uzluksiz (yaxlit) yuklama rejimidagi mashq usuli va oraliqli yuklama rejimidagi mashq usuli. Birinchi holatda berilayotgan mashg'ulot yuklamasi dam olish orallqlari bilan uzilib qolmasligi kerak. Yuklama umuman tugaganidan keyingina dam olish ko'zda tutilgan.

5.5. Sport mashg'ulotining tamoyillari

Pedagogik adabiyotlarda "tamoyil" so'zi umumiy ma'noda alohida pedagogik vazifalarni hal qilishda muhim bo'lgan "belgilab qo'yilgan qoidalar" ma'nosida tushuntiriladi. Sport mashg'uloti tamoyilli qonuniyatlarning in'lkosi bo'lib, murabbiy mashg'ulot yoki sport bellashuvini tashkil etish hamda o'tkazish chog'ida ularga rioya qilishi va asoslanishi zarur. Bular boshqariluvchi amaliyot sifatida foydalaniladigan bilimlardir.

Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi. Mazkur tamoyilga ko'ra, sport mashg'ulot-lari yaqin va uzoq istiqbolni e'tiborga olgan holda tashkil etilishi kerak. Istiqbol rejasida har bir sportchi yoki jamoa uchun eng yuqori bo'lgan sport natijasi o'z aksini topishi zarur. Tayyorgarlikning har bir bosqichi o'z "maksimal" natijasiga ega. Boshlovchi sportchi uchun keyingi sport razryadi meyorlari, sport ustasi uchun xalqaro toifadagi sport ustasi meyorlari va h.k.

Yuqori natijalarga yo'naltirilganlik tamoyili ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida sportchi tayyorgarligiga qo'yi-ladigan o'sib boruvchi talablarda ifodalanadi.

Yuqori sport natijalariga erishishga ruhiy hozirlikni shakllantirish quyidagi omillar ta'sirida amalga oshiriladi:

- 1) sportdagi yuqori natijalarning ijtimoiy ahamiyati;

2) sport bilan shug'ullanishning shaxsiy (ichki ehtiyoj, xohish) asoslari (sport ustasi meyorini bajarish, mamlakat, jahon, olimpiada o'yinlari chempioni bo'lish);

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi. Mazkur tamoyil asosida sport ixtisoslashuvi bilan sportchining har tomonlama umumiy rivojlanishi orasida o'zaro aloqalar mavjudligi to'g'risidagi tasavvurlar yotadi. Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog'liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funksiyalarning faoliyati jarayonidagi o'zaro bog'liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo'lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayri holda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivoji tufayli yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri. Tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlariga o'xshash ko'nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, yangi ko'nikmalarni egallash hamda ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun sharoit shu qadar qulay bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Ushbu tamoyilning uch asosiy qoldasi bor:

1) sport mashg'uloti yil davomida olib boriladigan ko'p yillik jarayon sifatida tashkil etilib, uning barcha xalqalari o'zaro bog'liq bo'lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo'ysundirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich, davrning ta'siri avvalgi natijalarga qo'shila borib, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

3) mashg'ulotlar oralig'i shunday chegaralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanishini, umuman, sport natijalarining og'ishmay o'sib borishini ta'minlashi shart.

Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi. Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi (yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkakchilar, velosipedchilar va b) ko'rsatadiki, sportdagi buyuk yutuqlarning ko'pchiligi asosida faqat yuqori darajadagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo'lidagi har bir yangi qadam mashg'ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko'zda tutadi.

Mazkur tamoyilni ro'yobga chiqarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

1.Sport muvaffaqiyatlarining o'sishi alohida mashg'ulotlarda, shuningdek, hafta, oy, yil va butun ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yuklamalar hajmi hamda shiddatini og'ishmay tobora orttirib borish tufayligina sodir bo'ladi.

2.Sportchining funksional imkoniyatlari jiddiy ortishini ta'minlash uchun uning shug'ullanganlik darajasi, alohida xususiyatlari, tanlangan sport turining o'ziga xos jihatlari, mashg'ulot jarayonining bosqichi va davriga muvofiq ravishda mashg'ulotga vaqt-vaqti bilan eng yuqori yuklamalarni kiritib turish lozim.

Yuklama o'zgarishlarining to'liqsimon va variantliligi. Sport natijalarining o'sib borishi bajariladigan yuklamaning kattaligi va davomiyligigagina emas, uning variantliligi, o'zgaruvchanligiga ham bog'liqdir.

Ma'lumki, bir meyorli, bir tusli yuklama, hatto uncha yuqori darajada bo'lmasa ham, sportchini variantli yuklamaga qaraganda tezroq toliqtiradi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida mashg'ulot yuklamalarini, uning hajmi va shiddati o'lchamlari dinamikasini muayyan tarzda o'zgartirib turish zarur, shunda sportchining shug'ullanganlik darajasi muntazam o'sib boradi.

Yuklamalar dinamikasining quyidagi shakllari, variantlari mavjud:

1.Yuklamalarning to'liqsimon o'zgarishi. Bunda yuklamalar tobora ortib boradi, avval keskin o'sib, keyin kamaytiriladi, shundan so'ng bu "to'liqin" yana yuqoriroq darajada takrorlanadi. To'liqsimon tebranishlar yuklamaning hajmi o'zgarishiga ham, shiddati o'zgarishiga ham birdek xosdir. Umumiy yuklama o'zgarishlarining har bir "to'liqini" bunda go'yo hajm o'zgarishi va shiddat o'zgarishi "to'liqin" lariga ajralib, ular vaqt jihatidan bir-biriga mos tushmaydi.

Dastlab yuklama hajmi ortadi, bu vaqtda shiddat past sur'atlarda o'sib boradi, keyin, ma'lum barqarorlashuvdan so'ng hajm kamaya boradi, shiddat esa ortadi.

Yuklamalarning bunday o'zgarishlari mashg'ulot jarayonining turli bosqichlari, davrlarida uchraydi. Bir necha toifadagi "to'liqinlar" ajratiladi:

a) kichik to'liqinlar, mashg'ulot mikrotsikllaridagi yuklamalar o'zgarishini tavsiflaydi;

b) o'rtacha to'liqinlar, mashg'ulot mezotsikllaridagi yuklamalar o'zgarishlarini ifodalaydi;

v) katta to'liqinlar, mashg'ulot makrotsikllaridagi (yarim yillik, yillik, ko'p yillik) yuklamalar o'zgarishini tavsiflaydi.

2.Yuklamalarning to'g'ri chiziqli - o'sib boruvchi o'zgarishi. Bu holda yuklamaning hajmi ham, shiddati ham asta-sekin, bir vaqtning o'zida, muvoziy (parallel) tarzda ortib boradi. Masalan, mashg'ulot, hafta, oy sayin mashg'ulot yuklamasi o'sib boradi. Amaliyotning ko'rsatishicha, mashg'ulotlarning dastlabki yillarida hajmning yiliga 30-45%, shiddatning esa 15-20% gacha bir meyorda o'sishi mumkin va maqsadga muvofiq hisoblanadi.

3.Yuklamalarning pog'onali o'zgarishi. Bunda yuklamalarning o'sishi ularning bir necha mashg'ulot davomida nisbatan barqarorlashuvi bilan almashinib turadi. Bu mashg'ulot ishiga moslashuv jarayonlari borishini yengillashtiradi. Bir pog'onadan ikkinchisiga o'tish chog'ida yuklamalar to'g'ri chiziqli o'sishga qaraganda ancha keskin o'zgaradi. O'zgarishlarning bunday hakli katta yuklamalarni ham o'zlashtirishga imkon beradi.

Mashg'ulot jarayonining siklliligi. Sikllilik deganda mashg'ulot jarayonining (darslar, bosqichlar, davrlar) vaqt davomida navbatma - navbat takrorlanadigan alohida xalqalarining nisbatan yakunlangan aylanma harakati tushuniladi.⁷

Mazkur tamoyil mashg'ulotni tashkil etishda amalga oshiriladi. Uning mohiyati shundaki, butun mashq jarayoni - uning eng oddiy xalqalaridan (alohida dars) ko'p yillik mashg'ulotlarning bosqichlarigacha - hammasi sikllar shaklida tuzilishi kerak. Sikllar quyidagicha farqlanadi:

- 1) kichik mashg'ulotlar yoki mikrotsikllar; ularning davomiyligi 2-3 kundan 7-10 kungacha;
- 2) o'rtacha mashg'ulotlar yoki mezotsikllar; ularning davomiy-ligi 3 haftadan 5-6 haftagacha;

Nazorat savollari.

1. Sport mashg'ulotlari nima?
2. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari, o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Sport mashg'ulotlarining vositalari deganda nima tushuniladi?
4. Sport mashg'ulotlarining qanday vositalari mavjud?
5. Sport mashg'ulotlari vositalarining har biriga ta'rif bering?

⁷ Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970.480б.

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. Basketbol o'yinini kim kashf etgan?

- A. Djeys Neysmit
- B. Forest Allen
- C. Kris Volyun
- D. Karl Bolyun

2. Jamoani 1-ta savatga hujum qilishiga necha sekund beriladi?

- A. 28 sek
- B. 30 sek
- C. 24 sek
- D. 18 sek.

3. Maydonni chegaralovchi chiziqlarga qaysi chiziqlar kiradi?

- A. 3-ochkoli zona chiziqlari
- B. yon va yuz chiziqlari
- C. markaziy doira chiziqlari
- D. jarima tashlash chiziqlari

4. O'yinni birinchi yarmida, nechta minutlik tanaffus olish mumkin?

- A. 2 ta
- B. 3 ta
- C. 4 ta
- D. 1 ta

5. Basketbol to'pini ogirligi qancha?

- A. 600-660 g
- B. 600-670 g
- C. 630-650 g
- D. 600-650 g

6. Markaziy doira radiusi qanday?

- A. 180
- B. 190
- C. 160
- D. 185

7. Qaysi o'yinchi hujumchi deb ataladi?
A. himoyada turgan jamoani o'yinchisi
B. to'pni nazorat qilayotgan jamoa o'yinchisi
C. to'pni savatga tashlagan o'yinchi
D. hakam qolda buzilganligi xakida signal beradi
8. O'yinga necha daqiqa qolganda hakamlar maydonga kirishlari kerak?
A. 10 - daqiqa
B. 25 - daqiqa
C. 20 - daqiqa
D. 15 - daqiqa
9. Pastda sanab utilganlar ichidan kim oxirgi qarorni qabul qiladi?
A. kotib
B. texnik komissar
C. musobakani bosh hakami
D. maydondagi hakam
10. Savatdagi to'rning uzunligi qancha?
A. 50-55sm
B. 60-45sm
C. 50-45sm
D. 40-45sm.
11. Shit o'lchamlari qancha (sm. larda)?
A. 180-150 sm
B. 180-105 sm
C. 160-105 sm
D. 200-150 sm
12. 3-ochkoli to'plarni tashlash zonasi maydonni qaysi nuqtasidan ulchanadi?
A. savatni markazidan tugri perpendiqo'lyar bo'lgan chiziq tushiriladi va poldagi nuktani markaz kilib belgilab, usha nuktadan chiziladi
B. yuz chiziqning markazidan
C. yon chiziqning markazidan
D. jarima to'pi otiladigan chiziqdan

13. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol qaerda paydo bo'ldi?

- A. Angilyada
- B. AQShda
- C. Germaniyada
- D. Rossiyada

14. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol bitta jamoada necha o'yinchi o'ynaydi.

- A. 3
- B. 6
- C. 7
- D. 5

15. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini necha bo'limdan iborat?

- A. 1
- B. 3
- C. 2
- D. 4

16. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini nechanchi yilda paydo bo'ldi?

- A. 1948 y
- B. 2000 y
- C. 1942 y
- D. 1946 y

17. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini nechanchi yil Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi?

- A. 1960 y
- B. 1956 y
- C. 1964 y
- D. 2000 y

18. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini bo'limlar necha daqiqadan iborat?

- A. 10 min.
- B. 20 min.
- C. 15 min.

- D. 30 min.
19. Agar o'yinchi qaidnomada yozilgan bulsa, kechib qolsa o'yinda ishtirok etishi mumkinmi?
- A. trenerga fol beriladi
 - B. kotib o'yinga kirgizmasligi mumkin
 - C. Yo'q
 - D. ha
20. Kimni 1-daqiqalik tanaffus surashga xakki bor?
- A. kotib
 - B. maydondagi o'yinchi
 - C. jamoa trenerini
 - D. maydondagi hakam
21. Jamoani 1-ta savatga hujum qilishiga necha sekund beriladi?
- A. 28 sek.
 - B. 30 sek.
 - C. 24 sek.
 - D. 18 sek.
22. Basketbol o'yinini kim kashf etgan?
- A. Djeyms Neysmit
 - B. Forest Allen
 - C. Kris Volyun
 - D. Karl Bolyun
23. Maydonni chegaralovchi chiziqlarga qaysi chiziqlar kiradi?
- A. 3-ochkoli zona chiziqlari
 - B. yon va yuz chiziqlari
 - C. markaziy doira chiziqlari
 - D. jarima tashlash chiziqlari
24. Basketbol to'pini ogirligi qancha?
- A. 600-660 g
 - B. 600-670 g
 - C. 630-650 g
 - D. 600-650 g

25. O'yinni birinchi yarmida, nechta minutlik tanaffus olish mumkin?

- A. 2 ta
- B. 3 ta
- C. 4 ta
- D. 1 ta

26. Qaysi o'yinchi hujumchi deb ataladi?

- A. himoyada turgan jamoani o'yinchisi
- B. to'pni nazorat kilaetgan jamoa o'yinch
- C. to'pni savatga tashlagan o'yinchi
- D. hakam qoida buzilganligi xakid

27. Markaziy doira radiusi qanday?

- A. 180
- B. 190
- C. 160
- D. 185

28. O'yinga necha daqiqa qolganda hakamlar maydonga kirishlari kerak?

- A. 10 - daqiqa
- B. 25 - daqiqa
- C. 20 - daqiqa
- D. 15 - daqiqa

29. Pastda sanab utilganlar ichidan kim oxirgi karorni kabul kiladi?

- A. kotib
- B. texnik komissar
- C. musobaqani bosh hakami
- D. maydondagi hakam

30. Savatdagi to'rning uzunligi qancha?

- A. 50-55sm
- B. 60-45sm
- C. 50-45sm.
- D. 40-45sm

31. Shit o'lchamlari qancha (sm. larda)?

- A. 180-150 sm

- B. 180-105 sm
- C. 160-105 sm
- D. 200-150 sm

32. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol qayerda paydo bo'ldi?

- A. Angilyada
- B. AQShda
- C. Germaniyada
- D. Rossiya

33. 3-ochkoli to'plarni tashlash zonasi maydonni qaysi nuqtasidan ulchanadi?

A. savatni markazidan tugri perpendikulyar bo'lgan chiziq tushiriladi va poldagi nuqtani markaz kilib belgilab, usha nuqtadan chiziladi

- B. yuz chiziqning markazidan
- C. yon chiziqning markazidan
- D. jarima to'pi otiladigan chiziqdan

34. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol bitta jamoada necha o'yinchi o'ynaydi.

- A. 3
- B. 6
- C. 7
- D. 5

35. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini nechanchi yilda paydo bo'ldi?

- A. 1948 y
- B. 2000 y
- C. 1942 y
- D. 1946 y

36. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini necha bo'limdan iborat?

- A. 1
- B. 3
- C. 2
- D. 4

37. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini nechanchi yil Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi?

- A. 1960 y
- B. 1956 y
- C. 1964 y
- D. 2000 y

38. Agar o'yinchi qaidnomada yozilgan bulsa, kechib qolsa o'yinda ishtirok etishi mumkinmi?

- A. trenerga fol beriladi
- B. kotib o'yinga kirgizmasligi mumkin
- C. yo'q
- D. ha

39. Aravachalarda o'ynaladigan basketbol o'yini bo'limlar necha daqiqadan iborat?

- A. 10 min
- B. 20 min
- C. 15 min
- D. 30 min

40. Kimni 1-daqiqalik tanaffus surashga haqqi bor?

- A. kotib
- B. maydondagi o'yinchi
- C. jamoa trenerini
- D. maydondagi hakam

41. Ikki qo'llab pastdan to'p uzatishni bajarishdagi tugri xolatni kursating?

- A. Ikki qo'llab pastdan to'p uzatishni bajarishdagi tugri xolatni kursating?
- B. Orqa oyoqni tizza bugimigacha
- C. Orqaga ko'krakgacha
- D. Oldinda turgan oyoqni sonigacha

42. O'yin priemlarini qarshiliksiz bajarish uchun, basketbolchi to'p bilan qaysi harakatlarni bajaradi?

- A. To'p otish, to'pni urib yurish, uzatishlar
- B. To'p ilish, tuxtash, burilishlar

- C. Harakatlanish, sakrash, tuxtashlar
D. To'p otish, uzatish, tuxtash, burilishlar
43. O'yin paytida basketbolchi ikki qo'llab to'p tashlashni qaysi usulini bajaradi?
- A. Yuqoridan-pastga, ko'krakdan
B. Yelkadan, tepadan-pastga
C. Kryuk bilan, yelkadan
D. Yonboshdan, kryuk bilan
44. To'p olib yurishni qanday usullari mavjud?
- A. Past urta va baland olib yurish
B. To'p olib yurish faqat chap qo'l bilan, tugri yunalishda
C. To'p olib yurish faqat ung qo'l bilan tugri yunalishda
D. To'p olib yurish faqat chap qo'l bilan yunalishni o'zgartirib
45. Burilishlarni qanday usullari mavjud?
- A. Oldinga- orqaga
B. Unga-chapga
C. Chapga-unga
D. Chap oyoqda
46. O'yin sharoitida to'p uzatishni qaysi xillarini qo'llaniladi?
- A. Bir qo'llab va ikki qo'llab
B. Uzoq, urta, yaqin
C. To'pni tashlash qo'llab
D. Nuktalardan, harakatda, sakrashda
47. Basketbolchi maydonda to'psiz qanday harakatlarni bajaradi?
- A. Yugurish, sakrash, tuxtashlar
B. To'pni ilish, uzatish, tuxtash
C. Uzatish, to'pni olib yurish, sakrash
D. To'p tashlash, yugurish, burilishlar
48. To'pni ilgandan so'ng basketbolchi qaysi harakatlarni bajaradi?
- A. To'pni uzatish, savatga tashlash, olib yurish
B. To'pni uzatish, olib yurish, yugurish
C. To'pni tashlash, tuxtash, burilish
D. To'pni olib yurish, tez yugurish, tuxtash

49. Maydonda harakat qilish himoya texnikasiga o'yinchini qaysi asosiy harakatlari kiradi?

A. Yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish, yonbosh bilan qadamlab yugurish

B. To'pni tortib olish, urib chiqarish olib qo'yish

C. Maydonda hujumchini ta'qib qilish va himoyachini to'pga nisbatan turishi

D. Son jixatidan kam bo'lmaganda harakatlanish

50. To'pni olib qo'yishda himoyachini harakatlari qanday?

A. Havoda uchib ketayotgan to'pni ilayotganda olib qo'yish

B. To'pni uzatilayotganida olib qo'yish

C. To'pni olib yurayotganda olib qo'yish

D. To'pni savatga otayotganda olib qo'yish

Savol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Javob	S	A	D	B	A	S	A	D	D	A
Savol	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Javob	D	B	A	S	B	D	D	D	A	B
Savol	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Javob	S	A	D	B	A	S	A	D	D	A
Savol	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Javob	D	B	A	S	B	D	D	D	A	B

GLOSSARIY

TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR MOHIYATI

1	Basket – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «savat» ma'nosini bildiradi.	Basket- С англ.языка означает слово «корзина».	Basket-, 1.a container used to hold or carry things 2. a net fixed on a hoop used as the goal.
2	Ball – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «to'p» ma'nosini bildiradi.	Ball- С англ.языка означает слово «мяч»	Ball-An English word and it means round object
3	Pok-ta-pok – qadimda Maya qabilasi o'ynagan, basketbolga o'hshash o'yin nomi	Пок-та-пок- древняя игра в которую играли племя Мая	Pock ta pock-Ancient Maya tribe played such kind of game that looks like basketball.
4	Texnika – yunoncha "tehnus" so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, basketbolda "texnika" harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi.	Техника- С греческого языка "tehnus" означает слово "искусство".	Tehnique - word of Greek origin (tehnus) - means art, mastery of movement (in the sport)
5	Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.	Техническая подготовка- это педагогический процесс, которая направлена на подготовку баскетболистов.	Technical preposition – it is formation of Technical skill

6	"Kryuk" – qo'lni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otish tushuniladi.	Крюк- это технический элемент, означает слово «крюк»	Hook – it is element of passing and shot
7	Element- lotin so'z bo'lib «elementum» butun narsaning qismlarini anglatadi	Элемент- с латинского языка означает части чего то	Element - word of Latin origin (elementum) –means of a whole, such as a human body
8	Step – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida qadam ma'nosini bildiradi	Step- с англ.языка означает слово «шаг»	Step – it is element game of Basketball
9	Dribbling - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'pni olib yurish ma'nosini bildiradi va maydonda to'pni harakat qilish uchun qo'llaniladi.	Dribbling- с англ.языка означает слово «ведение мяча»	Dribbling - means to dribble a ball on the court
10	Blok - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'siq qo'yish ma'nosini bildiradi	Block-с англ.языка означает слово «блокирование мяча»	Block-to stop the movement of an opponent, or stop an opponent's pass or shot
11	double-dribbling - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida ikki qo'llab to'pni sapchitib olib yurish ma'nosini bildiradi	double-dribbling- это нарушение правил, с англ.языка означает слово «двойное ведение мяча»	double-dribbling- violation of dribbling the ball with two hands, or stopping and restarting the dribble
12	Guarding - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida qo'riqlash, himoyalash ma'nosini	Guardin- с англ.языка означает слово «опекать»	guarding-following an opponent to stop him from driving, shooting or passing easily

	bildiradi		
13	Offence- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida hujum qilish ma'nosini bildiradi	Offence с англ.языка означает слово «атакующий»	Offence-An English word and it means in Uzbek " Attacking with ball and without ball.
14	Footwork- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida o'yiqlar harakati ma'nosini bildiradi	Footwork с англ.языка означает слово «работа ног»	Footwork-An English word and means in Uzbek " activity of a foot"
15	Lay ups- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilidatez yorib o'tish ma'nosini bildiradi	Lay ups с англ.языка означает слово «быстрый прорыв»	Lay ups-An English word and means in Uzbek " To go away rivals zone"
16	Taktika – yunoncha "taktikus" so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.	Tacktics- с греческого языка «taktikus» означает слово «порядок»	Tacktics-A Greek word" Tacticus" and in Uzbek it means "order smth"
17	Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Tactical preparation- это педагогический процесс, направлен на подготовку мастера мастерства баскетболистов	Tactical preparation- A proccss that improve taktic process
18	Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.	Tactic combination- это тактические действия направлена на результативную атаку	Tactic combination- To give a chance for a player attacking by some his teammate.
19	Fint – chalg'ituvchi harakatlar ma'nosini anglatadi.	Fint- с англ.языка означает слово «обманное	Fint –A confusion activity of a player

		движение», используется для обыгрывание игрока	
20	Pressing – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko'rsatish ma'nosini ifodalaydi.	Pressing- тактическая работа, и ещё один смысл «вплотную»	Pressing-An activity for activity of players
21	Pozitsion – hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlarga aytiladi.	Possession- направлена на всестороннюю атаку	possession-to be holding, or be in control of, the ball
22	Assist - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida taktik harakatlarni bajarib to'p uzatish	Assist- передача мяча и с использованием тактических действий	Assist-a pass to a teammate that leads directly to a goal
23	no-look pass- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida sherigiga qaramasdan to'p uzatish	no-look pass- с англ.языка означает слово «бросок мяча не смотря на напарника»	no-look pass-a pass thrown without looking towards the receiver
24	Drive- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida tez, shiddat bilan, to'g'ri savatga hujum qilish	Drive- с англ.языка означает слово «вести», то есть быстрая атака в кольцо	drive-A fast, strong dribble directly to the basket in an effort to score
25	Backboard- ingliz tilidan olingan bo'lib schit tahtasi ma'nosini bildiradi	Backboard- с англ.языка означает слово «доска», в баскетболе используется как щит	Backboard-a board behind the basket, off which the ball may rebound
26	Foul- jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.	Foul- с англ.языка означает слово «нарушение»	foul-a violation resulting from illegal contact with an opposing player

27	game clock- ingliz tilidan olingan bo'lib o'yin vaqti, soati ma'nosini bildiradi	game clock- с англ.языка означает слово «игровое время»	game clock-a scoreboard clock that shows the time remaining in each period of a game
28	Hoop- ingliz tilidan olingan bo'lib halqa ma'nosini bildiradi	Hoop- с англ.языка означает слово «кольцо»	hoop-the round metal rim from which a basketball net is suspended
29	Overtime- ingliz tilidan olingan bo'lib qo'shimcha vaqt ma'nosini bildiradi	Overtime- с англ.языка означает слово «дополнительное время»	overtime-a five-minute extra period that is played when the game is tied after four quarters
30	personal foul-o'yinda qilingan qopollklar uchun shahsiy ogohlantirish	personal foul- персональный фол	personal foul-a foul that involves illegal physical contact such as blocking, charging, elbowing or holding
31	Referees- lotin tilidan olingan bo'lib hakam ma'nosini bildiradi	Referees- с лат.языка означает слово «судья»	referees-officials who call violations and fouls, give penalties, signal field goals, and stop and start play
32	technical foul- tehncial yunon, foul ingliz tilidan olingano'yin mobaynida qilingan qopollklar ucun jazo	technical foul- с англ. языка означает слово «технический фол»	technical foul-a foul called against a player or coach for unsportsmanlike conduct such as arguing with a referee
33	time-out- ingliz tilidan olingan bo'lib daqiqali tanaffus ma'nosini bildiradi	time-out- с англ.языка означает слово «перерыв»	time-out-clock stoppage requested by a coach for a short meeting with the players

XULOSA

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, hamda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamlı ishlar amalga oshirilmoqda.

Yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda.

Sog'lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat va sport uyg'unligi borasida yosh avlodga tushunchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir. Turmush tarsi - inson hayotining shunday bir tayanch nuqtasiki, har bir inson unga tayangan holda, o'z hayotini tubdan o'zgartirishga erishishi mumkin.

Turmush tarzi - bu jamiyatda odamlarning faoliyati yurish turishi tartibi bo'lib, yashash sharoitlari bilan bog'langan, ularga javob beradi, ulardan u yoki bu darajada foydalanishni nazarda tutadi.

Turmush tarsi - har bir shaxsning turmush kechirishi yoki boshqacha aytganda ularning yashash faoliyati shaklidir. Yashash sharoiti esa turmush tarzi bilan vositalashgan va shartlangan omillar yig'indisi bo'lib belglaydi yoki boshqacha qilib aytsak, yashash sharoiti turmush tarziga ta'sir kursatuvchi moddiy va manaviy omillar yig'indisidan tarkib topadi.

AMALIY TAVSIYALAR

Yurtimiz mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng barcha soxalarda xar tamonlama yuksalish, shakllanish va takomillashish yuz berayotganini tub jismoniy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadryatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy extiyohlari, talablari va ma'nfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy- axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

"Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risi" dagi O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida: bir qancha maqsadlarni amalga oshirish bo'yicha vazifalar belgilab berilgan bo'lib, unda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi asosida aniq asosli maqsadlarni belgilash va ularni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar berilgandir.

Respublikamizda har qanday soha vakillari zimmasiga sog'lom avlodni tayyorlash chora tadbirlari yuklatilgan desak mubolag'a bo'lmaydi.

Sog'lom turmush tarzi yoki oqilona yashash tarzi tushunchalari keng qamrovli bo'lib, o'z ichiga insonning tug'ilishidan boshlab umrining oxirigacha aql farosat bilan yashashini - zararli odatlardan xoli bo'lishini, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni, to'g'ri ovqatlanib, to'g'ri dam olishi kabi ko'plab boshqa ijobiy xislatlarini oladi.

Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M.Mirzloyev rahbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, yirik sport o'yinlariga tayyorgarliklariga shart-sharoitlar yaratish, soxani malakali qadrlar bilan mustaxkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Официальные Правила по Баскетболу на Колясках 2018 Утверждены Исполнительным Советом IWWF В Гамбурге, Германия, август 2018 года
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
3. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт // Учебник. Ташкент, "O'zkitob savdo nashiryot matbaa ijodiy uyi" 2021.- 153-167 с
4. Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K., "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari. // o'quv uslubiy qo'llanma. Chirchiq-2019 41-49 betlar.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
6. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
7. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.
8. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.
9. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
10. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б. 127
11. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.
12. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
13. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
14. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2 nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
15. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. - 109 б

KIRISH.....	3
I-BOB. JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA BASKETBOLNI	
RIVOJLANISH TARIXI	6
1.1. Basketbol sport turining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.....	6
1.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari.....	13
1.3. Xalqaro Basketbol Federatsiyasining (XBF) tashkil etilishi.....	14
1.4. O'zbekistonda basketbolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.....	19
II-BOB. ARAVACHALARDA O'YINLADIGAN BASKETBOL	28
2.1. Aravachalarda o'yinladigan basketbolni tarixi.....	28
2.2. Aravachalarda o'yinladigan basketbol qoidalar.....	29
2.3. Aravachalarga qo'yiladigan talablar.....	33
III-BOB O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI.....	41
3.1. Aravachalarda harakatlanish texnikasi.....	41
3.2. Aravachalarda harakatlanish taktikasi.....	42
3.3. Hujum texnikasi va taktikasi.....	43
3.4. Harakatlanish texnikasi.....	62
3.5. Himoya texnikasi va taktikasi.....	79
3.6. Holat va harakatlanishlar texnikasi.....	82
IV-BOB. ARAVACHADA BASKETBOL SPORT TURI QOIDASI	
TASNIFI VA MUSOBAQALARNI TASHKILLASTIRISH.....	89
4.1. Aravachada basketbol sport turi qoidasi.....	89
4.2. Aravachalarda basketbol sport turida sportchilarni tasniflash	91
4.3. Sportchilarning umumiy tasnifi.....	93
4.4. O'yinda ishtirok etish.....	95
4.5. Maydon va uskunalar.....	103
4.6. Hakamlar tarkibi va hakamlilik qilish asoslari.....	106
4.7. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.....	107
4.8. Musobaqa turlari, tizimlari va musobaqa nizomi.....	109
V-BOB. ARAVACHADA BASKETBOLCHILARNING SPORT	
MASHG'ULOTLARINING TASHKILY USLUBIY ASOSLARI.....	112
5.1. Jismoniy imkoniyati cheklanganlarda sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llanilishi.....	112
5.2. Salomatlikni ta'minlashda jismoniy tarbiya.....	115
5.3. Asosiy guruhda o'tkaziladigan mashg'ulot vositalari.....	123
5.4. Sport mashg'uloti jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar.....	127
5.5. Sport mashg'ulotining tamoyillari.....	131
Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari.....	139
GLOSSARIY.....	145
XULOSA.....	145
AMALIY TAVSIYALAR.....	147
Foydalanilgan adabiyotlar.....	199

N.Sh.Bobomurodov

ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (BASKETBOL) O'QITISH METODIKASI

o'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badily muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 9.09.2022 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozl.

"Times New Roman" garniturasl.

Shartli b/t 9,6. Nashr hisob t 9,9.

Adadi 50 dona. 23-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent. Oo'vliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-9482-8-0



9 789943 948280