7A81
P-97

F.A. PULATOV

BASKETBOL BO‘YICHA TADBIRLARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH





748.1
P-97

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI



F.A. PULATOV

BASKETBOL BO‘YICHA TADBIRLARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH

O‘quv qo‘llanma

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining
2022- yil 9- sentabrdagi 302-sonli buyrug‘iga asosan
6411200 – Menejment (sport tadbirlarni tashkil etich va bochqarich)
bakalavriat ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun
o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan
va ro‘yxatga olingan - № 302-0962

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 8/4 | 2622/11

TOSHKENT
“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2023

748.1
P-97

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN
VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

HARAKAT BO‘LSA NATIJA BO‘LADI
O‘zDJTSU
ЕСТЬ ДВИЖЕНИЕ БУДЕТ И РЕЗУЛЬТАТ

F.A. PULATOV

BASKETBOL BO‘YICHA TADBIRLARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH

O‘quv qo‘llanma

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining
2022- yil 9- sentabrdagi 302-sonli buyrug‘iga asosan
6411200 – Menejment (sport tadbirlarni tashkil etich va bochqarich)
bakalavriat ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun
o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan
va ro‘yxatga olingan - № 302-0962

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 6/4 2622/11

TOSHKENT
“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2023

UO'K 796.093:796.323.2(075.8)
KBK 75.4ya73
75.566ya73
P 92

Basketbol bo'yicha tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish. :
O'quv qo'llanma / Pulatov F.A.:. T-"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI"
NMIU 2023 - 243 bet.

Muallif:
Pulatov F.A. O'zDJTSU Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.f.d. (PhD) katta o'qituvchi

Taqrizchilar

Boltayev Z.B – Professor
Musayev B.B. – Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Mazkur o'quv qo'llanma amaldagi DTS, o'quv rejasi, "Basketbol bo'yicha tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish" fani dasturi va ishchi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan bo'lib, O'zDJTSU talabalari, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan boshqa ta'lim maskanlarida faoliyat yurituvchi o'qituvchilar hamda ta'lim oluvchi o'quvchi-yoshlarga mo'ljallangan.

UO'K 796.093:796.323.2(075.8)

KBK 75.4ya73
75.566ya73

ISBN 978-9943-9215-7-3

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU-2023
© F.A. Pulatov 2023

Mundarija

Kirish..... 7
I. Bob. Basketbolni ixtiro qilinishi va uni rivojlanish dinamikasi..... 9
1.1. "Kechagi va" "bugungi" basketbolni o'rganish maqsad..... 9
1.2. Basketbolni O'zbekistonda vujudga kelishi va rivojlanishi..... 17
1.3. Mustaqillik davrida basketbolni rivojlanishi..... 25
1.4. O'zbek basketbolidagi muammolar va uning istiqboli..... 38
Nazorat savollari..... 42
II bob. Musobaqa qoidalari va uni tashkil qilish asoslari..... 43
2.1. O'yin qoidalari..... 43
2.2. Musobaqa turlari va uni tashkil qilish..... 55
2.3. Hakamlar va hakamlik qilish..... 71
2.4. Musobaqa o'tkazishning tashkiliy masalalari..... 75
Nazorat savollari..... 77
III bob. O'yin texnikasi, unga o'rgatish va texnik tayyorgarlik asoslari..... 78
3.1. O'yin texnikasi..... 78
3.2. O'yin texnikasini o'rgatish metodikasi..... 114
3.3. Texnik tayyorgarlik..... 135
Nazorat savollari..... 140
IV. bob. O'yin taktikasi, unga o'rgatish va taktik tayyorgarlik asoslari..... 141
4.1. O'yin taktikasi..... 141
4.2. O'yin taktikasiga o'rgatish..... 167
4.3. Taktik tayyorgarlik..... 170
Nazorat savollari..... 174
V bob. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash asoslari..... 175
5.1. Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha..... 175
5.2. Jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari..... 178
5.3. Jismoniy sifatlar va ularni tarbiyalash..... 179
5.3.1 Kuch turlari va ularning rivojlantirish..... 183
5.3.2. Tezkorlik va uning rivojlantirish..... 185
5.3.3. Chaqqonlik - koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish.. 191
5.3.4. Chidamkorlik turlari va ularni rivojlantirish..... 192
5.3.5. Bo'g'imlararo egiluvchanlik va uni rivojlantirish..... 200
5.4. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi..... 202

Nazorat savollari..... 203

VI bob. Sport tadbirlarini tashkil qilish va boshqarishda o‘qituvchi-trenerning roli 204
6.1. O‘qituvchi-trenerlik kasbining biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik asoslari 204
6.2. O‘qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari 209
6.2.1. Boshqaruvchilik 209
6.2.2 Tarbiyachilik 212
6.2.3. Tashkilotchilik 215
6.2.4. Ijodkorlik 218
6.2.5. Loyihachilik 222
6.2.6. Kommunikativlik 225
6.2.7. Diagnostik 227
Nazorat savollari 233
Glossariy 234
Tavsiya etiladigan adabiyotlar ro‘yxati 239

Содержание

Введение 7
I. Глава Изобретение баскетбола и динамика его развития 9
1.1. Гол «вчерашнего» и «сегодняшнего» баскетбола 9
1.2. Развитие баскетбола в Узбекистане 17
1.3. Развитие баскетбола в период независимости Узбекистана 25
1.4. Проблемы и перспективы Узбекского баскетбола 38
Тестовые вопросы 42
II Глава Правила соревнование и основы его организации 43
2.1. Правила игры 43
2.2. Виды соревнований и их организация 55
2.3. Судьи и методика судейства 71
2.4. Положение о соревнованиях и организационно-методические вопросы их проведения 75
Тестовые вопросы 77
III Глава Основы игровых приемов, обучение и техническая подготовка 78
3.1. Техники игры 78
3.2. Игровые методы обучения 114
3.3. Техническая подготовка 135
Тестовые вопросы 140
IV Глава Основы игровой тактики, обучение и тактическая подготовка 141
4.1. Тактика игры 141
4.2. Учить тактике игры 167
4.3. Тактическая подготовка 170
Тестовые вопросы 174
V Глава Основы физической подготовки и тренировки физических качеств 175
5.1. Методика развития физических качеств 175
5.2. Цели и задачи физической подготовки 178
5.3. Физические качества и их воспитание 179
5.3.1 Виды силы и их развитие 183
5.3.2. Ловкость и ее развитие 185
5.3.3. Ловкость развитие координационных способностей 191
5.3.4. Виды выносливости и их развитие 192
5.3.5. Гибкость между поколениями и ее развитие 200
5.4. Взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой 202
Тестовые вопросы 203

VI Глава **Многогранные профессионально-педагогические функции преподавателя-тренера**..... 204
6.1. Биопсихологические и Социально-педагогические основы педагога-тренера..... 204
6.2. Профессионально-педагогические функции педагога-тренера..... 209
6.2.1. Управление..... 209
6.2.2. Воспитывающая функция..... 212
6.2.3. Организация..... 215
6.2.4. Творческая функция..... 218
6.2.5. Проектировочная функция..... 222
6.2.6. Коммуникативность..... 225
6.2.7. Диагностик..... 227
Тестовые вопросы..... 233
Глоссарий..... 234
Литература..... 239

Kirish

So‘nggi yillar davomida jaxon miqiyosida jismoniy tarbiya va sport doirasida o‘tkazilayotgan ilmiy tadqiqotlar ko‘lami borgan sari kengayib, shu sohaga oid yangi ilm-fan yo‘nalishlari shakllanib bormoqda. Shulardan biri-bu sport tadbirlarini tashkil qilish va uni o‘tkazish fanidir. Mazkur fanning amaliy asoslari ma’lum darajada sayqal topgan bo‘lsada, ammo uning nazariy va metodologik qirralari etarli ochib berilmagan. Bu borada ilmiy asoslangan fan dasturlari, darsliklar, o‘quv va metodik qo‘llanmalar to‘la-to‘kis talab doirasida yaratilmagan. Vaholanki, deyarli har kuni u yoki bu sport turi bo‘yicha turli chempionatlar, turnirlar o‘tkaziladi. Taqvim rejalari bo‘yicha ma’lum vaqtlarda deyarli barcha sport turlarini o‘z dasturiga kiritgan ko‘plab ommaviy musobaqalar, spartakiyadalar, kichik va katta olimpiada o‘yinlari uyushtiriladi. Bunday musobaqalar va boshqa shunga o‘xshash ommaviy sport tadbirlarini yuksak saviyada tashkil qilish muvofiq kasbiy bilim va amaliy malakaga ega bo‘lgan mutaxasis-kadrlarning tashkilotchilik hamda boshqaruvchanlik qobiliyatlariga bog‘liqdir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning faol tashabbusi va uning bevosita rahbarligida yurtimizda aholi salomatligini mustahkamlash, ayniqsa yoshlarni har tomonlama kamol toptirish, sog‘lom turmush tarzini kundalik ehtiyojga aylantirish, ushbu maqsadlarni amalga oshirishda bebaho bo‘lgan ommaviy va “katta” sportni yanada rivojlantirish bo‘yicha olib borilayotgan davlat siyosati, qabul qilinayotgan va hayotga joriy etilayotgan farmon hamda qarorlar jismoniy tarbiya va sport sohasida tayyorlanadigan malakali kadrlar ko‘lami, shu jumladan ixtisoslik yo‘nalishlarini kengaytirishga qaratilgan. Aynan shu muammolar O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bosqichma-bosqich o‘z echimini topib kelmoqda. Jumladan, ushbu ta’lim maskanida yangi ixtisoslik va mutaxasisliklarning ochilishi bilan bir qatorda “Sport tadbirlarini tashkil qilish va o‘tkazish” masalasi bilan bog‘liq ixtisoslik yo‘nalishi joriy etilgan bo‘lib, shu yo‘nalishda yuqori malakali mutaxasis-kadrlar tayyorlash yo‘lga qo‘yilgan.

Universitetning “Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi katta-o‘qituvchisi, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) F.A.Pulatov tomonidan

yaratilgan va ta'lim jarayoniga joriy etilayotgan "Basketbol bo'yicha sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish" deb nomlangan mazkur o'quv qo'llanma universitetning o'quv rejasi va OTV tomonidan tasdiqlangan fan dasturi talablari asosida tayyorlangan.

Ushbu o'quv qo'llanma VI bobdan iborat bo'lib, unda dasturga muvofiq basketbolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi, uni O'zbekistonda mustaqillikdan avval va mustaqillik davrida shakllanishi, o'yin texnikasi va taktikasi, o'rgatish metodikasi va texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish musobaqaning ochilish va yopilish stenariysi, musobaqa qoidalari, hakamlik qilish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik asoslari, tayyorgarlik turlarini o'zaro bog'liqligi, sport tadbirlarini tashkil qilish va ularni o'tkazishda o'qituvchi-trenerning roli, uning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik faoliyatlari ochib berilgan.

Muallif o'quv qo'llanmani tayyorlashda o'z hamkasblari, "Sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish" kafedrasi mudiri va professor-o'qituvchilari, ayniqsa pedagogika fanlari doktori, professori S.S.Tojiboevga o'z maslahat va ko'rsatmalari bilan ko'mak berganliklari uchun alohida minnatdorchilik bildiradi.

O'quv qo'llanma bo'yicha bildiriladigan taklif-tavsiyalar, kamchiliklar va fikr, mulohazalar muallifga taqdim etilishi mumkin.

1.BOB. BASKETBOLNI IXTIRO QILINISHI VA UNI RIVOJLANISH DINAMIKASI

1.1. "Kechagi" va "bugungi" basketbolni o'rganish maqsadi

"Kechagi" va "bugungi" basketbol o'yinining mantiqiy mohiyati, uni rivojlanish tarixi haqida batavsil bilimga ega bo'lishning asosiy maqsadi shundan iboratki, birinchidan, ushbu sport turining kelib chiqish sabablari, o'tmish davomida uni mazmunan shakllanishi va o'zgarish dinamikasi, salomatlikni mustaxkamlovchi va texnik-taktik mahoratni sayqal toptiruvchi xususiyatlari zamonaviy basketbol salohiyati bilan taqqoslashga imkon yaratadi. Ikkinchidan, oddiygina, soddagina dastlab eramizdan 1000 yil muqaddam meksikaning "Mayya" qabilasida "pok-to-pok" (to'p bilan o'ynash) deb atalgan, keyin 1891 yilda AQShning Massachusets shtatidagi Spring fild shahrida faoliyat ko'rsatib kelgan fiziologiya fanida dars beruvchi o'qituvchi doktor Djeyms Neysmit tomonidan ixtiro qilingan va uning taklifiga ko'ra basketbol (inglizcha basket-savat, bol-to'p)-deb nomlangan ushbu o'yinni qanday sabablar bilan dunyo bo'ylab sport turi sifatida jadal ommalashgani haqida talaba tasavvurga ega bo'ladi.

Uchinchidan, o'tmish basketboliga xos bo'lgan barcha harakatlarni (to'psiz va to'pni urib o'zgaruvchan yo'nalishlarda hamda raqib qarshiligida yugurish, to'pni joyidan va sakrab uzatish, ilish, uni savatga tashlash) bugungi basketbol harakatlari bilan yuklamalar xajmi va shiddatini qiyosiy baholash, shu orqali o'tmish va zamonaviy basketbol yuklamalarini sportchilar organizmiga ta'sir etish farqini bilish talabalarning bilim doirasini kengaytiradi.

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

Basketbolni vujudga kelishi va uni rivojlanish tarixi, ushbu o'yinni sport turi sifatida turli mamlakatlarda ommalashgani, uni Jaxon, ovro'pa va Osiyo musobaqalarid hamda Olimpiada o'yinlarida o'rni haqidagi ma'lumotlar bilan so'nggi yillarda nashrdan chiqarilgan muvofiq darsliklar orqali tanishish mumkin.

Basketbolni jaxon bo‘ylab rivojlanish tarixi

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 federatsiyalari 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 tehnikasi 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 qoidasi paydo bo‘ladi, raqibning hujumiga qarshi o‘zini himoya qilish tehnikasi va texnikasida ancha murakkab priemlar paydo bo‘ladi. Mini-basketbol o‘yini vujudga kelib, dunyo bo‘ylab tarqala boshlaydi.

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

Xalqaro basketbol federatsiyasining (XBF) tashkil etilishi

Basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish vazifasini o‘z zimmasiga olgan birinchi halqaro tashkilot (IAAF) Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi bo‘lgan edi. 1926 yilning avgust oyida IAAFning Gaaga shahrida bo‘lib o‘tgan ushbu federatsiya 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 halqaro 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 halqaro 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 assotsiatsiyasiyani 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 assotsiyatsiyalarining vakillari “o‘z” halqaro federatsiyalarini 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 federatsiya ustavini va federatsiyaning 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.

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

XBFning va hatto ushbu federatsiyaning Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (XOQ) tomonidan tan olinishi – bu xali basketbolni XI Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritiladi degan ma’noni anglatmas edi. Argentina basketbol federatsiyasining tegishli ravishda qilgan qat’i talablaridan keyin basketbol o‘yini XOQ 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 XBF XOQ tomonidan tan olinmagan edi) ma’qullash yuzasidan o‘zining yalpi majlisida qaror qabul qiladi.

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

XBF 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.

1-jadval

Olimpiada o‘yinlari

Erkaklar					
№	**Yil**	**O‘tkazilgan joyi**	**1-o‘rin**	**2-o‘rin**	**3-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
20.	2020	Tokio	AQSH	Fransiya	Italiya

2-jadval

Yozgi olimpiada o'yinlari sovrindorlari umumjamoa hisobida

№	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	Birinchi jahon urushi tufayli 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	Ikkinchi jahon urushi tufayli o'tkazilmadi		
XIII	1944	Ikkinchi jahon urushi tufayli 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	Bolgariya
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

3-jadval

Qishki olimpiada o'yinlari sovrindorlari umum jamoa Hisobida

№	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	Ikkinchi jahon urushi tufayli o'tkazilmadi		
-	1944	Ikkinchi jahon urushi tufayli o'tkazilmadi		
V	1948	Norvegiya	Shvesiya	Shvetsariya
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	Shvetsariya
XII	1976	SSSR	GDR	AQSH
XIII	1980	SSSR	GDR	AQSH
XIV	1984	GDR	SSSR	AQSH
XV	1988	SSSR	GDR	Shvetsariya
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

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

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

XBFning bosh organi – kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqiriladi.

Kogresslar o‘rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo‘lgan markaziy byurosining 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	1-o‘rin	2-o‘rin	3-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 Ittifiq	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	Kitay	Ispaniya	Argentina	Fransiya

1.2. Basketbolni O‘zbekistonda vujudga kelishi va rivojlanishi

O‘zbekiston sportchilarini “basketbol” degan o‘yin bilan birinchi marta Moskva instruktorlar va chaqiriq yoshidagi yigitlarni harbiy hizmatga tayyorlash maktabining bitiruvchisi Turkiston o‘lkasiga xizmat safariga yuborilgan umumta’lim vakili L.Barxash tanishtirgan. U 1920 yilning aprel oyida Skobalev (hozirgi Farg’ona) shahrida instruktorlardan va harbiy hizmatga 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 hizmatga 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‘liga 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 qiziqa boshlashdi.

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 6/4, 2622/11

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: "ikki 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. "Допризывник" jurnali Farg'onalik qizlarning yahshi tayyorgarlik ko'rganligini ta'kidlagan edi. Olimpiada basketbolning yanada rivojlanishi uchun yangi turtki berdi. Lekin yagona qonun-qoidalarning 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 g'oliblari bo'ldilar. Musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirok etdi. 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. Shchitning 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 g'olib hisoblanar edi.

Hech qanday kombinatsiyalar 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 1 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 temir yo'lchilar

(Samarqand, Andijon) - har biri 2 tadan, profinternchilar (Toshkent) - 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar.

1928 yilning avgust oyida Moskvada I Butun mamlakat 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, sentyabr) 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 tehnikasi 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 "chempion" unvoni berilib, ularga Butun mamlakat 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'xtatmasdan 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 g) hamda barcha basketbol maydonchalari uchun yagona o'lchovlar 26x14 m tarzida belgilab qo'yildi.

1939 yilning qish davri mobaynida ko'rgazmali hakamlik 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 Butun mamlakat paradi o‘tkazilganidan keyin O‘zbekiston basketbol bo‘yicha birinchiligi uyushtirildi. Unda 8 ta erkaklar jamoasi uch guruhdagi butun mamlakat 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-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‘llay 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 XXV 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, tehnik-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 sharafini himoya qiladi. O'yinchilarimiz orasidan ko'pgina mashhur basketbolchilar yetishib chiqdi. R.Salimova, A.Jarmuhamedov, 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 XOQga 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 miliy 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'ydilar 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 dan 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'zDJTI talabalari hisoblanishadi.

1.3. Mustaqillik davrida basketbolni rivojlanishi

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgan kundan boshlab yurtimizda eng ommalashgan sport turlaridan biri bo'lgan basketbol o'ziga xos mazmun va yo'nalishda shug'ullana boshladi. O'sha davrda soha bo'yicha faoliyat ko'rsatib kelayotgan mutaxasis-rahbarlar, Respublika basketbol federatsiyasi va trenerlar oldida o'zbek basketbolini mustaqil rivojlantrish uchun xalqaro pog'onaga ko'tarish yo'llarini izlash bilan tashkiliy ilmiy uslubiy va amaliy vazifalarni hal qilish muamolari yuzaga keldi. Agar "ittifoq davrida terma jamoalarimizga o'zga respublikalar basketbol klublarida "to'p suruvchi" o'yinchilarni "keldi-ketdi" asosida jalb qilish an'ana sifatida xizmat qilgan bo'lsa, endi mahalliy basketbol ustalari, mutaxasis-trenerlar tayyorlash o'zbek basketbol klublari va terma jamoalarimizni Osiyo va jahon miqiyosiga olib chiqishdek murakkab masala ko'ndalang bo'lib turgan edi.

Bu borada o'zbek basketbolida ham keskin ijobiy burilishlar ro'y berdi. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasi mudofaa vazirligi tasarrufidagi avvalgi "SSKA" markaziy harbiy sport klubi deb nomlana boshlandi va ushbu klub qoshida basketbol jamoasi tuzildi. Yurtimiz taraqqiyotini bozor iqtisodiyotiga asoslangan holda rivojlantirish tamoyili sport jamoalarini moliyaviy jihatdan ta'minlash, zaruriyatini tug'dirdi. Ushbu masalada ham mamlakatimiz rahbari tomonidan boshlab berilgan va bugungi kungacha bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan ijtimoiy iqtisodiy siyosat bolalar sportini ham professional sportni ham moddiy jihatdan qo'llab-quvatlash imkoniyatini yaratdi.

O'zbek basketbolini nafaqat yurtimizda, balki xalqaro maydonga olib chiqishda uning moliyaviy muammolarini hal etishda ilk bor na'muna ko'rsatgan "O'zqurilishmexanizatsiya" boshqarmasi shu nom bilan atalgan erkaklar basketbol jamoasini tashkil etilishiga asos soldi. Aynan shu tashkilot homiyligida "O'zqurilishmexanizatsiya" basketbol jamoasi

"Basketbolning vatani" bo'lishi Amerika Qo'shma shtatlariga uzoq muddatli musobaqa seriallarini o'tkazish uchun xizmat safariga yuborildi. Albatta bu safar jamoa uchun katta saboq bo'ldi.

1991 yildanoq ushbu jamoa keyinchalik tashkil etilgan "SUM" jamoasi Respublikamiz birinchilklarida va sobiq ittifoq miqiyosidagi musobaqalarida ishtirok etib, o'z mahoratlarini yanada shakllantirdi.

1992 yilda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener A.I.Adisman, trenerlar A.M.Vlasov va S.G.Kamzalovlar rahbarligida "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasi mustaqil hamdo'stlik davlatlari "MDH" birinchiligida ishtirok etib, 5chi o'rinni egalashga muaffaq bo'ldi.

Shu yillardan boshlab erkaklar o'rtasida muntazam o'tkaziladigan milliy chempionatdan tashqari Mamlakat kubogi musobaqalari joriy etildi. Birinchi kubok musobaqalarida Respublikamizning turli viloyatlarida tashkil etilgan ko'plab basketbol jamoalari ishtirok etgan bo'lib, "O'zqurilishmexanizatsiya" Kubok sohibi bo'lishga erishdi.

1992 yilda O'zbekiston basketbol Federatsiyasi (O'BF) yangi maqomda qayta tashkil etilib, shu yili Xalqaro basketbol federatsiyasi (XBF)ga teng huquqli a'zo sifatida qabul qilindi. Shu vaqtdan boshlab O'BF yurtimizda ommaviy va professional basketbolni rivojlantirish, uning tashkiliy, me'yoriy va uslubiy asoslarini takomillashtirishga "bosh-qosh" bo'ldi. Turli yosh guruhlari va sport malakalariga mansub bolalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar, milliy chempionatlar, Kubok musobaqalari va o'ta nufuzli xalqaro musobaqalar (Osiyo klub chempionatlari, Osiyo o'yinlari, olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlariga saralov musobaqalari, va hokazolar)ga tayyorgarlik ko'rish, terma jamoalarini shakllantirish ularning faoliyatini nazorat qilish va boshqarish ishlariga aynan O'BF yo'l boshchilik qilib kelmoqda.

O'zbekiston milliy chempionati ilk bor 1993 yilda o'tkazildi mazkur chempionatda murabbiylar A.I.Adisman va S.G.Kamzalov rahbarligi ostida ishtirok etgan "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasi birinchi o'rinni olishga sazovar bo'ldi. Ikkinchi o'rin Buxoro jamoasiga (murabbiy I.I.Burnashev) nasib etdi.

Uchinchi o'rinni Respublika oliy sport mahorati maktabi jamoasi band etdi. Alohida ta'kidlab o'tish joizki, "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasida 1991 yil AQSHda o'tkazilgan "Turne" musobaqalarida ishtirok etgan A.Vilgelm, A.Ryazanov, R.Djumaniyazov, B.Filyushkin, D.Sheglinskiy, S.Demurin, O.Levin, S.Makshevlardan tashqari yana V.Telegin, A.Firsov, A.Kavardak va S.Gavrilovlar ham "to'p surishdi".

1992 yilda Toshkent shahrining birinchi milliy chempionatida murabbiy S.V.Taraborin rahbarligida institutning "SKIF" ayollar basketbol jamoasi g'oliblikni qo'lga kiritdi. Shu yilning sentyabr oyida basketbol bo'yicha O'zbekiston ayollar terma jamoasi Xitoyda o'tkazilgan xalqaro turnirga taklif etildi va ushbu musobaqalarda uchinchi o'rinni olishga muyassar bo'lishdi. "SKIF" klubi basketbolchi qizlari asosida shakllantirilgan O'zbekiston terma jamoasi yildan-yilga o'z mahoratini shakllantirib borishga muvaffaq bo'ldi.

1994 yilda "Elektromontaj poyezdi-757" (temir yo'llarni elektrlashtirish) "SKIF" jamoasining xomiysiga aylandi. Shu yilning o'zida "SKIF" Omsk shahrida o'tkazilgan Sibir va Uzoq Sharq Kubogida ishtirok etdi. O'zbekistonlik basketbolchilar Rossiyaning eng kuchli jamoasi Novosibirskning "Dinamo" jamoasiga 3 ochko, Omskning "Neftyanik" jamoasiga 2 ochko, Krasnoyarskning "Shelen" jamoasiga 8 ochkoni boy berib mag'lubiyatga uchradi. Lekin bu turnirda "SKIF" jamoasi o'zining munosib raqib ekanini ko'rsatdi, Evropa darajasidagi Rossiya chempionatlarida yuksak o'yin tajribasiga ega bo'lgan Rossiyalik jamolarga u kattagina muammolar tug'dirdi. Bizning qizlarimiz uchun bunday turnirlar mahoratni takomillashtirish vositasi sifatida suv bilan havodek zarur edi.

1994 yilning kech kuzida "SKIF" ayollar jamoasi Toshkentda tashkil etilgan Rossiya birinchi ligasining "Neftyanik" (Omsk), Toshkent shahrining yoshlar terma jamoasi "ROSMM-757", Samarqand shahri ayollar terma jamoasi ishtirokidagi turnirda qatnashdi. Bu musobaqada "Neftyanik" jamoasiga yutqazib, u ikkinchi o'rinni egalladi. Samarqand terma jamoasi uchinchi bo'ldi.

1994 yilnng kech kuzining dekabrida O'zbekiston kubogi bellashuvlarida murabbiylar S.V.Taraborin va G.X.Yakubov yetakchiligidagi ROSMM-757 g'olib chiqdi.

Yosh istiqbolli basketbolchi qizlardan tashkil topgan bu jamoa Respublikamizning birinchi jamoasi uchun asosiy zahira hisoblanadi.

Tez orada bu guruhning o'yinchilari E.Mustafina, M.Ostashenko, I.Soy, I.Yunusova, A.Litkina, N.Raximovalar xalqaro darajada ham nom qozonishga ham muyassar bo'ldi.

1995 yilda Toshkentda O'zbekiston Respublikasi kubogi musobaqalari o'tkazildi, afsuski unda bor-yo'g'i uchta jamoa qatnashdi. ROSMM, ROSMM-757 va Angren shahrining yoshlar terma jamoasi. ROSMM-757 kubok sohibi bo'ldi.

1995 yilning dekabrida Respublika Chempionatining birinchi turi bo'lib o'tdi, unda to'rtta jamoa ishtirok etdi. ROSMM yoshlari, Samarqand va Andijon terma jamoalari. Bunda birinchi o'rin ROSMM jamoasiga, ikkinchi o'rin Samarqandliklarga, uchinchisi ROSMM yoshlariga nasib etdi.

O'zbekiston ayollar basketbolida asta-sekin ahvol ijobiy tomonga o'zgardi.

Keyingi 1996 yildagi Respublika chempionatida oltita jamoa qatnashdi. Jumladan, chempionat ishtirokchilari safida endi. Chirchiq va Guliston jamoalari ham qo'shildi. Shu yilning mart oyida Chirchiq shahrida O'zbekiston Respublikasi spartakiadasi doirasida basketbol bo'yicha ayollar turniri o'tkazilib, unda 12 ta jamoa ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Toshkent, ikkinchini Samarqand, uchinchini Navoiy shaharlari terma jamoalari oldi.

1995-1996 yillarda to'rtinchi bosqichda o'tqazilgan O'zbekiston Respublikasi birinchiligi yakunlariga ko'ra ROSMM jamoasi Republika chempioni bo'ldi, Samarqand terma jamoasi ikkinchi, ROSMM yoshlari esa uchinchi o'ringa munosib ko'rildi.

1996 yil O'zbekistoning birinchi ayollar jamoasi uchun shunisi bilan qadrliki, u Rossiya oliy liga jamoalarining Krasnoyarsk shahrida (RF) o'tqazilgan turnirda ishtirok etdi. Bu musobaqalarda Xarbin shahri (XXV) terma jamoasi ham qatnashdi. O'zbekistonlik basketbolchi qizlar Krasnoyarskni ikkinchi, "Shelen" jamoasi va shu shaharning ayollar jamoasi ustidan g'alabaga erishib, ikki bor o'zini kuchini ko'rsata oldi. Nihoyatda keskin kurashda kichik farq bilan Xarbin shahri qizlariga yutuqni boy berdi. Bu turnirda ROSMM jamoasi

o'yinchisi Irina Shel ishtirokchilar orasidagi eng sermahsul sportchi sifatida eng yaxshi markaziy o'yinchi deb topildi.

Mazkur turnir O'zbekistonlik basketbolchilarning xalqaro darajadagi musobaqalarda ishtirok etishga tayyorligini, ular mahorat bobida Rossiya hamda Xitoy xalq Respublikasining kuchli jamoalaridan qolishmasligini ko'rsatdi.

Bunday turnirlar O'zbekistonlik qizlarning mahoratini oshirish uchun chinakkam maktab hisoblanadi.

Biroq ularni o'tkazishda muntazamlikning yo'qligi jamoalar tayorgarligi darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Aynan shuday tashabbus xalqaro turnirni doimiy ravishda tashkil etish masalasi Markaziy Osiyo Respubilkalari ayollar jamoalarini murabbiylari tomonidan ko'tarildi va mazkur Respublika federatsiyalari uni qo'llab-quvvatladilar. Natijada Markaziy Osiyo mamlakatlari (O'zbekiston, Qirg'iziston, Turkmaniston) va Qozog'iston mamlakatlari turnirlarini muntazam o'tkazib turish to'g'risida qaror qabul qilindi. Musobaqalar 4 bosqichdan iborat bo'lib, ularning biror Respublikada "Markaziy Osiyo chempionlari ligasi" boshchiligida o'tkazilardi.

Bu musobaqaning birinchi bosqichidagi ilk bellashuv yozda Bishkek shahrida yozda tashkil etilib, unda Markaziy Osiyo mustaqil respublikalaridan 6 ta jamoa qatnashdi. Birinchi bosqichda sovrinli o'rinlar Qirg'iziston (1-o'rin) Qozog'iston (2-o'rin) O'zbekiston (3-o'rin) orasida taqsimlandi.

Ikkinchi bosqich 1996 yilning kuzida O'zbekiston Respublikasining 5 yilligiga bag'ishlanib o'tqazildi. Bu erda sovrinli o'rinlar quydagicha taqsimlandi – Qozog'iston 1-o'rin (Pavlodar sh. terma jamoasi), O'zbekiston 2-o'rin (ROSMM), Qirg'iziston 3-o'rin.

Ikkinchi "Markaziy Osiyo o'yinlari" 1997 yilda Olmaota shahrida bir bosqichda bo'lib o'tdi. Unda Qozog'iston, Qirg'iziston, O'zbekiston jamoalari ishtirok etdi. O'zbekistonlik basketbolchilar bu erda ikkinchi o'rinni egalladilar. Shu bilan Markaziy Osiyo o'yinlari boshqa tashkil etilmadi.

1997 yil O'zbekiston chempionatida 6 ta shahardan 10 ta jamoa ishtirok etdi: Toshkentdan 4 ta jamoa maydonga tushdi. ROSMM, SKIF (JTISK), DYUFPK, "Mehnat rezervlari" Samarqandan ikki jamoa tashrif buyurdi — "Universitet" va

"Kamolot" Navoiy, Andijon, Sirdaryo va Nukus shaharlari o'z terma jamoalarini olib keldilar.

Jamoalar ikki guruhga bo'lindilar, birinchi guruh olti jamoadan tashkil topdi. (ROSMM DYUFKP "Universitet" Navoiy, Andijon, Nukus terma jamolari) Ikkinchi guruh vakillari 4 ta jamoadan iborat edi (SKIF Mehnat rezervlari", "Kamolot" Sirdaryo shahri terma jamoasi) .

O'zbekiston birinchiligi turli shaharlarda 4 ta bosqichda o'tkazildi. Birinchi bosqich yanvar oxirida Samarqandda bo'lib o'tdi, unda "Universitet" jamoasi o'z guruhida 1-o'rinni oldi.

Toshkentning ROSMM jamoasi ikkinchi bo'ldi. Navoiy shahri sportchi qizlari 3-o'rinni egalladilar. Ikkinchi guruhda Toshkentning SKIF jamoasi 1-o'rinni, "Mehnat rezervlari" ikkinchi Samarqandni esa "Kamolot" jamoasi esa uchinchi o'rinni oldi.

SKIF jamoasi 1997 yilda Respublika Kubogi bilan kifoyalandi, bu musobaqalarda 6 jamoa ishtirok etgan edi.

Ayollar jamoalari orasida basketbol bo'yicha 1998 yil O'zbekiston birinchiligi 4 bosqichda o'tkazildi. Jamoalar ikki guruhga taqsimlandi, ularning har birida musobaqalar aylanma tizim asosida bo'lib o'tdi. To'rt bosqich yakuniga ko'ra (Samarqand, Toshkent, Chirchiq, Toshkent) Samarqandning "Universitet" jamoasi basketbolchi qizlari birinchi o'rinni, Toshkentning SKIF jamoasi ikkinchi o'rinni, O'zBO'SM jamoasi esa uchinchi o'rinni egalladi.

1999 yilda ayollar jamoalari orasida basketbol bo'yicha respublika birinchiligi aylanma tizim asosida uch bosqichda Samarqand, Toshkent va Navoiy shaharlarida o'tkazildi. Samarqand musobaqaga murabbiy A.Shagan rahbarligi ostidagi "Avtoyo'l" jamoasini chiqardi. Yana to'rt jamoani Toshkent ("SKIF"), Nukus ("Koteks"), Zarafshon ("Stroitel"), Sirdaryo shaharlarini maydonga tushirdi. Respublika birinchiligida ishtirok etgan oltinchi jamoa O'zbekistonning yoshlar jamoasi edi. Shu yillarda peshqadamlikka erishgan Samarqandlik basketbolchi qizlar o'z raqiblari ustidan yana ustunlikga erishdilar, yangitdan tuzilgan "Avtoyo'l" jamoasi birinchi o'rinni, Toshkent basketbolchilari SKIF jamoasi yana ikkinchi o'rinni, yoshlar jamoasi esa uchinchi o'rinni egalladilar.

Xuddi o'tgan yillardagi singari basketbol bo'yicha O'zbekiston kubogi Toshkentning SKIF jamoasi basketbolchi qizlariga nasib etdi.

2000 yilda ayollar jamoasi o'rtasida basketbol bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionatini o'tkazish Nizomiga Yevropa birinchiliklarida qabul qilingan bir yangilik kiritildi: birinchi ikkinchi o'rinni egallagan jamolar ikkita g'alabaga erishguncha uchrashuvlar seriyasini o'tkazdilar. Bunda birinchi o'rinni egallagan jamoaga dastlabki ikki o'rinni o'z maydonida o'tkazish huquqi berildi. Respublika chempionatida Toshkent, Chirchiq, Navoiy, Zarafshon Samarqand shaharlaridan 6 ta jamoa ishtirok etdi.

Toshkent shahridan ikki jamoa "SKIF" va "ROSMO'M" maydonga chiqdi. Musobaqalar yakuniga ko'ra yangi peshqadam – birinchi o'rinni egallagan Zarafshonning "Stroitel" ("Quruvchi") jamoasi paydo bo'ldi. Toshkentning "SKIF" jamoasi o'zi uchun ananaviy ikkinchi o'rinni egalladi. Uchinchi o'ringa "ROSMO'M" jamoasi sazovar bo'ldi.

Shu yili basketbol bo'yicha murabbiylar S.Taraborin va A.Shagan rahbarligi ostida O'zbekiston ayollar terma jamoasi Osiyo chempionatida (Bangkok, Tayland) ishtirok etdi, unda "B" guruhi basketbolchi qizlari Qozog'istonning juda kuchli terma jamoasiga yengilib, ikkinchi o'rinni egalladi. O'zbekiston terma jamoasi o'yinchisi Viktoriya Shagan eng yaxshi o'ntalikka kiritildi.

2001 yildagi Respublika chempionatida Toshkentning "SKIF" jamoasi Navoiy shahrinig "Nika" (1-o'rin) hamda ilk bor kumush medal olgan Toshkent Politexnika Unversiteti basketbolchi qizlariga g'oliblikni boy berdi va uchinchi o'ringa tushib qoldi.

Basketbol bo'yicha Respublika birinchiligida 2002 yil yakunlariga ko'ra sovrinli o'rinlar 2001 yil chempionatiga aynan o'xshash tarzda taqsimlandi.

Keyingi chempionatlar maydonga Navoiyning "Nika" Buxoroning "Universitet" jamoalari singari yangi peshqadamlarni chiqardi, "TPTU" jamoasi ham etakchi o'rinni egallashda davom etdi. 2006 yilda Navoiydan NGMKning birinchi va ikkinchi jamoasi ishtirok etib, muvofiq tarzda

dastlabki ikki o'rinni taqsimlab oldi. "SKIF" jamosi esa peshqadamlar safini umuman tark etdi.

2000 yildan boshlab mamlakatimizda "Umid nihollari" "Barkamol avlod", "Universiada" kabi ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalarinig joriy etilishi va muntazam va o'tkazilib borishi, 2002 yil 24 oktyabrda "O'zbekiston bolalar cportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Prezident farmonining qabul qilinishi va uni bosqichma-bosqich amalga oshirilib kelinayotganligi yurtimizda basketbolni yanada ravnaq topishiga asos bo'ldi.

Keskin raqobat ostida o'tayotgan mazkur musobaqalar basketbolni o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng taraqqiy etishiga turtki berdi.

Aynan shunday musobaqalarga tayorgarlik ko'rish va ularni o'tkazish tufayli Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq qishloq joylarda halqaro standartlarga mos zamonaviy basketbol inshoatlari barpo etilishiga hamda bunday hashamatli sport majmualarida ko'plab o'quvchi-yoshlarni basketbol bilan tinimsiz shug'ullanishiga sabab bo'lmoqda. O'tgan davr ichida ana shunday yosh basketbolchilar tarkibidan N.Babusheva, E.Artemeva, T.Fakeeva, O.Chernova, T.Kildyusheva, K.Shatrova, R.Abduraxmonov, A.Bashkevich va boshqa shunga o'xshash yuksak mahoratli basketbolchilar etishib chiqdi. O'quvchi talaba yoshlar o'rtasida o'tkazilib kelayotgan har bir musobaqada yangi-yangi iste'dodli basketbolchilar kashf etilib, ular mamlakat terma jamoalari tarkibini to'ldirib kelmoqda.

Birinchi Prezidentimizning tashabbuslari bilan mamlakatimizda o'quvchi-yoshlar o'rtasida sportni rivojlantirish, ularni ommaviy ravishda jismoniy tarbiya va sport harakatiga jalb qilishga qaratilgan uch bo'g'inli "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalari tizimli amalga oshirilmoqda. Quyidagi ma'lumotlarda musobaqalarning umumiy natijalari keltirilgan.

Respublikamizda umumta'lim maktablari o'quvchi-yoshlari musobaqalar ilk bora "Olimpiya umidlari" nomi bilan 2000 yilda Toshkent shahrida, "Umid nihollari" nomi bilan ilk bora 2002 yilda – Farg'ona viloyatida o'tkazilgan.

Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 3 iyundagi "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport

musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi 244 qaroriga asosan "Umid nihollari" 2003 yilda Xorazmda o'tkazildi (musobaqalar 2006 yilda – Qarshi shahrida, 2009 yilda – Guliston shahrida , 2012 yilda – Navoiy shahrida bo'lib o'tgan).

"Umid nihollari" sport musobaqalarining final bosiqichlari Vazirlar Mahkamasining 2015 yil 22 maydagi 367-f-sonli farmoyishiga asosan Tashkiliy qo'mita tuzilgan holda joriy yilning 26-30 may kunlari respublikaning barcha hududlarida belgilangan zamonaviy sport majmualari hamda amfiteatrlarda "Yoshlik va sport" bayrami sifatida o'tkazildi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qarori ijrosini bajarish maqsadida Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimidagi ta'lim muassasalari o'quvchi-yoshlarining o'rtasida 3 yilda bir marta "Barkamol avlod" sport musobaqalari tashkil etilgan.

"Barkamol avlod" sport musobaqalari o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida ta'lim-tarbiya olayotgan o'quvchi-yoshlarni jismoniy etuk va ahloqiy barkamol, Vatanga sadoqat ruhida komil inson qilib tarbiyalash, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va ommaviy sport ishlarini zamon talablari darajasida rivojlantirishni amalga oshirish, milliy sport turlariga yoshlarni qiziqishi va e'tiborini kuchaytirish, o'quvchi-yoshlarning darsdan tashqari bo'sh vaqtlarini to'g'ri mazmunli tashkil etish, jamoa bo'lib harakat qilish, g'alabaga intilish ishtiyoqlarini kamol toptirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va samaradorligini oshirish maqsadida o'tkaziladi.

2001 yil Jizzax viloyatida 30 apreldan 5 maygacha sportning 8 ta turi bo'yicha (basketbol, voleybol, futbol, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis va suzish) o'tkazildi.

2003 yilda Andijon viloyatida 5 iyundan 11 iyungacha sportning 14 ta turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmat, badiiy gimnastika, og'ir atletika, boks va suzish) o'tkazildi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 3 iyundagi 244-sonli "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi qarorida jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, mamlakatimizda o'quvchilarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini samarali ishlashini ta'minlash maqsadida musobaqalar har uch yilda bir marta o'tkaziladigan bo'lgan.

2005 yil 24 maydan 29 maygacha Toshkent viloyatida o'tkazilgan "Barkamol avlod" sport musobaqalarining Respublika final bosqichi sportning 13 ta turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmat, badiiy gimnastika, boks va suzish) o'tkazildi.

2008 yil 17-21 may kunlari Qoraqalpog'iston Respublikasida o'tkazilgan "Barkamol avlod" sport musobaqalarining Respublika final bosqichi sportning 12 ta turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmat, badiiy gimnastika va suzish) o'tkazilgan.

2011 yil Surxondaryo viloyatida O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchi-yoshlari o'rtasida o'tkazilgan "Barkamol avlod-2011" sport musobaqalari sportning 12 ta turi bo'yicha o'tkazilgan.

"Barkamol avlod-2014" sport musobaqalarining respublika final bosqichi 29-31 may kunlari Namangan viloyatida sportning 16 turi bo'yicha o'tkazilgan.

Birinchi "Universiada-2000" musobaqalari Namangan shahrida o'tkazilgan. "Universiada-2000" dasturidagi sportning basketbol turi bo'yicha erkaklar o'rtasida Buxoro viloyati, ayollar o'rtasida Samarqand viloyati jamoasi g'oliblikka erishishdi.

Buxoro shahrida o'tkazilgan "Universiada-2002" dasturidagi basketbol sport turi bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida Toshkent-I jamoasi 1-o'rinni egallashdi.

"Universiada-2004" sport musobaqalari Samarqand shahrida o'tkazildi.

Birinchi o'rinni Toshkent-I, ikkinchi o'rinni Samarqand va uchinchi o'rinni Namangan viloyatlari terma jamoalari qo'lga kiritishgan.

Toshkent shahrida 2007 yil 21-24 iyun kunlari "Universiada-2007" sport musobaqalari 12 ta sport turlari bo'yicha o'tkazilgan. "Universiada-2007" sport musobaqalari davomida birinchi o'rinni Toshkent shahar, ikkinchi o'rinni Namangan va uchinchi o'rinni Samarqand viloyatlari terma jamoalari qo'lga kiritishgan.

"Universiada-2010" sport musobaqalari Andijon shahrida bo'lib o'tgan.

Musobaqalarning yakuniy natijalariga ko'ra, umumjamoa bo'yicha birinchi o'rinni Toshkent shahar, ikkinchi o'rinni Andijon shahri va uchinchi o'rinni Navoiy viloyati sportchilari egallashdi.

Buxoro shahrida 2013 yilda "Universiada-2013" sport musobaqalari 12 ta sport turlari bo'yicha o'tkazilgan.

Musobaqada umumjamoa hisobida birinchi o'rinni Toshkent shahri jamoasi, ikkinchi – Samarqand va uchinchi o'rinni Andijon viloyatlari jamoalari egalladi.

2014-2017 yillar davomida mamlakatda muntazam o'tkazilib kelinayotgan milliy chempionat va kubok musobaqalarida klub jamoalarining tarkibi yanada kengayib, ularning faoliyati kuchayib bordi.

2017 yildan boshlab O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev tomonidan Jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sportni yanada rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan bir qator farmon va qarorlarni amalga joriy etilishi deyarli barcha sport turlari kabi basketbolni yangi bosqich doirasida shakllanishiga turtki berdi. Bugungi kunda etakchi klub jamoalarining faol o'yinchilaridan tarkib topgan O'zbekiston terma jamoalari uchun nafaqat markaziy Osiyo va Osiyo musobaqalarida ishtirok etish imkoniyati kengaydi, balki ularni Jaxon reytingi doirasida o'tkaziladigan Xalqaro musobaqalarda o'z mahoratini namoyish etish uchun barcha sharoitlar yaratib berilmoqda.

Quyidagi jadvallarda mustaqillik yillarida o'tkazilgan basketbol bo'yicha milliy chempionat va kubok musobaqalarining g'olib va sovrindorlari aks ettirilgan.

Basketbol bo'yicha erkaklar o'rtasidagi O'zbekiston Chempionati va Kubogi musobaqalari g'oliblari va sovrindorlari

5-jadval

Yil	1 o'rin	2 o'rin	3 o'rin	Kubok musobaqalari g'oliblari
1992	"Uzstroymexanizasiya" (Toshkent)	"RSHVSM" (Toshkent)	"XPZ" (Buxoro)	"Uzstroymexanizasiya" (Toshkent)
1993	"Uzstroymexanizasiya" (Toshkent)	"XPZ" (Buxoro)	"RSHVSM" (Toshkent)	"Uzstroymexanizasiya" (Toshkent)
1994	"SKA" (Buxoro)	"EP-757" (Toshkent)	"RSHVSM" (Toshkent)	"MHSK"
1995	"MHSK" (Toshkent)	"Buxoroi Sharif" (Buxoro)	"Chimgan" (Chirchiq)	"MHSK"
1996	"MHSK" (Toshkent)	"Buxoroi Sharif" (Buxoro)	"Chimgan" (Chirchiq)	"MHSK"
1997	"MHSK" (Toshkent)	"Sitora" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
1998	"MHSK" (Toshkent)	"Sitora" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
1999	"MHSK" (Toshkent)	"Unversitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
2000	"MHSK" (Toshkent)	"Unversitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
2001	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Unversitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)
2002	"MHSK" (Toshkent)	"Unversitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
2003	"MHSK"	"Unversitet"	"TGTU"	"MHSK"

Yil	1 o'rin	2 o'rin	3 o'rin	Kubok musobaqalari g'oliblari
	(Toshkent)	(Buxoro)	(Toshkent)	
2004	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Unversitet" (Buxoro)	"MHSK"
2005	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"MHSK"
2006	"MHSK" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
2007	"MHSK" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"Unversitet" (Buxoro)	"MHSK"
2008	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"MHSK"
2009	"MHSK" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"Unversitet" (Buxoro)	"MHSK"
2010	"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
2011	"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"TGTU" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)
2012	"MHSK" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"MHSK" (Toshkent)
2013	"MHSK" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"Elektroapparat" (Toshkent)
2014	"Elektroapparat" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"Elektroapparat" (Toshkent)
2015	"MHSK" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"SKIF" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)
2016	"MHSK-1" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"MHSK-2" (Toshkent)	"MHSK-1" (Toshkent)

1.4. O‘zbek basketbolidagi muammolar va uning istiqboli

1891 yilda Amerikalik D.Neysmit tomonidan ilk bor ixtiro qilingan dastlab sodda mazmunli vaziyatli o’yin maqomiga ega bo’lgan basketbol bugunga kelib o’ta keskin o’zgaruvchan tezlik va yo’nalishlarda ijro etiladigan nihoyatda katta kuch, epchillik va chidamkorlik sifatlarini talab qiluvchi shiddatli hujum va himoya harakat ko’nikmalari, hamda kombinatsiyalardan iborat sport turiga aylangan. Zamonaviy basketbolning o’yin mazmuni jozibali texnik-taktik usullari va ularni noyob san’at darajasida ijro etilishi nafaqat millionlab kichik va katta yoshli oddiy insonlar diqqatini jalb qilib kelmoqda, balki o’ta band bo’lgan tadbirkorlar, olimlar turli kasb egalari xatto turli davlat va jamoat rahbarlari etiborini qozonmoqda.

Darhaqiqat, so’nggi 30-40 yil davomida basketbol o’z mohiyati, mazmuni va yo’nalishi jihatlaridan tubdan o’zgargan. Jumladan, texnik-taktik usullar, taktik kombinatsiyalar, to’psiz va to’p bilan ijro etiladigan harakat “fintlari” (chalg’ituvchi harakatlar) hajmi ortgan ijrochilik san’atining serqirralik (ko’pyoqlamalik) doirasi kengaygan. Bugungi basketbol hujum va himoya harakatlarining ko’p martalab keskin almashinuvi bilan farqlanadi. Basketbolchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari nihoyatda kuchaygan. Lekin, bunday ijobiy progressiv o’zgarishlar bilan bir qatorda musobaqa qoidalarining yangilanib turishi va raqobatning keskinlasha borishi o’yinchilarning texnik nazariy va psixolik tayyorgarligi mashg’ulot oldi va musobaqaoldi razminkasi hujum harakatlaridan himoya harakatlariga va aksincha himoya harakatlaridan hujum harakatlariga o’tish taktikasi bilan bog’liq muammolarni yaratmoqda va ularni hal qilish zarurligiga e’tibor karatmoqda.

Alohida ta’kidlash joizki, basketbolning bugungi kun tartibiga bolalar basketbolidan boshlab professional basketbolchilargacha “charhlantirilishi” zarur bo’lgan yana bir qator muammolar mavjuddir. Bular: keskin o’zgaruvchan yo’nalishlarda zo’r qarshilik ko’rsatayotgan raqibdan to’pni “berkitib” (unga yon yoki teskari joylashib) boshqarib (to’pni urib) uni yorib o’tish; har xil oraliqlardan shu jumladan 3 ochkoli oraliqdan sakrab o’ng va chap tomonlarga 90 yoki 360 aylanib to’pni savatga tashlash; o’z sherigiga uzatish; to’pni boshqarishda o’ng va chap tomonlarga bir xil mahorat bilan fintlarni ko’llab (chalg’ituvchi harakat) raqibni chalg’itib o’tish;

savat halqasi yoki shchitdan sapchigan to’pni sakrab yana takroran savatga tashlash; to’psiz va to’p bilan hujum qilayotgan raqib o’yinchilarini zo’r “yopish” (pressing).

O’yin shiddatini “jo’rtaga” goh sustlashtirib, goh faollashtirib raqib taktikasini “buzish” va uning ruhiyatini muvozanatdan chiqarish kabi masalalardan iboratdir.

Bugun basketbolga xos va amalga oshirilishi zarur bo’lgan yana bir o’ta dolzarb muammolardan biri shuki, bu turli yosh va malakali xatto professional klublar o’yinchilari “o’naqay” va “chapaqay” harakat funksiyalarini (to’p urib boshqarish, to’p uzatish va uni savatga tashlash) simmetrik nisbatga bir hil mahorat bilan ijro eta olmasliklaridadir. Mazkur o‘quv qo‘llanma muallifi tomonidan kichik va katta yoshli yuqori malakali basketbolchilar mashg‘ulotlarida o‘tkazilgan kuzatuvlar hamda maxsus tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, o‘naqay o‘yinchilar deyarli barcha texnik usullarni (to‘pni urib yugurish, uzatish, savatga tashlash) asosan o‘ng qo‘lida, chapaqaylar esa chap qo‘lida ijro etishar ekan. Ularga “zaif” qo’l bilan to’pni urib harakatlanish va noqulay tomonlarga burilish-aylanish ko’nikmalarini shakllantirishga alohida mashqlar beriladimi degan savol bilan murojat qilinganda, natijalar 88,6-100% “yo’q” javoblari bilan yakunlangan.

Bunda shunday xulosaga kelish mumkinki, yosh basketbolchilar mashg’ulotiga bunday “biryoqlamalik” bilan yondoshish ular ulg’ayib, mahorat bosqichiga etganda ham ijrochilik faoliyatiga salbiy tasir ko’rsatar ekan. Bunday fikrni isbotlash uchun muallif basketbol bo’yicha O’zbekiston milliy chempionatida ishtirok etuvchi “Sug’diyona” (Navoiy sh.) va “MHSK” (Toshkent sh.) jamoalarining rasmiy o’yinlarida basketbolchilar musoboqa faoliyatini “stenografik” kuzatuv ostiga olishdi. Natijalar shuni ko’rsatdiki, “Sug’diyona” basketbolchilarida savatga to’p tashlash hajmi jami 84,2% ni tashkil etgan bo’lsa, shundan faqat 15,8% chap (zaif) qo’l bilan ijro etildi. To’pni urib harakatlanish o’ng qo’l bilan 74,4%, chap qo’l bilan esa 25,6% ni tashkil etdi. To’pni uzatish – o’ng qo’l bilan-23.4%, qolgani ikki qo’l bilan ijro etildi. Chap qo’l bilan umuman to’p uzatilmadi.

“MHSK” jamoasida savatga to’p tashlash o’ng qo’l bidan jami 78,9%, chap qo’l bilan – 21,1% ga teng bo’ldi. Jamoada bir nafar “chapaqay” o’yinchi bo’lib, u o’ng qo’l bilan umuman savatga to’p tashlamadi. “O’naqay” basketbolchilarda o’ng qo’l bilan to’pni urib harakatlanishi 62,5% ni, chap qo’l bilan esa –

37,5% ni tashkil etdi. To'p uzatish o'ng qo'l bilan 73,1%, chap qo'l bilan 26,9% ga teng bo'ldi. Ta'kidlash joizki "zaif" qo'l bilan savatga to'p tashlash, to'pni urib harakatlanish va to'pni uzatish ko'nikmalari 90% dan ortiq muvaffaqiyatsiz natijalar bilan yakunlandi. Afsuslanarli joyi shundaki, basketbol bo'yicha chop etilgan va amalda qo'llanilib kelinayotgan hujjatlarda (o'quv dasturlari, rejalashtiruv hujjatlari, tanlov va nazorat testlari), maxsus darslik va o'quv qo'llanmalarida to'pni o'ng va chap qo'lda bir xil mahorat bilan (simmetrik) boshqarish qobiliyatlarini shakllantirish masalasi umuman joy olmagan.

Basketbol olamida mashhur, ko'plab professional basketbol jamoalarini yetishtirgan Amerikalik Nik Sortel (2005) eng nufuzli xalqaro musoboqalarda ishtirok etuvchi yetakchi basketbolchilar ham "noqulay" qo'l bilan to'pni urib, raqibni chalg'itib o'tish, to'pni uzatish va savatga tashlash kabi texnik usullarni mahorat bilat ijro etaolmaydilar deb takidlaydi. Ushbu mutaxassisning fikriga qaraganda, buning yagona sababi basketbolga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarga "noqulay" (zaif) qo'l bilan texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish "noqulay" tomonlarga joydan va sakrab burilish-aylanish mashqlarini alohida qo'llanmasligida ekan, Nik Sortel basketbolda "o'naqay" va "chapaqay" harakat funksiyalarini erta yoshlikdan boshlab simmetrik tartibda muntazam shakllantira borish ijrochilik mahoratini boyitadi, uning doirasini kengayishiga imkon yaratadi deb fikr bildiradi. Bu borada muallif basketbol bilan shug'ullanuvchi 7-10 yoshli bolalar ishtirokida pedagogik tajriba o'tkazib shuni isbotlashga muyassar bo'ldiki, an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullangan nazorat guruhida noqulay qo'l bilan texnik usullani ijro etish va noqulay tomonga aylanish imkoniyatlari o'ta sust ekanligi aniqlandi. Lekin, tajriba davomida o'naqay va chapaqay harakat funksiyalarini simetrik tartibda rivojlantirish bo'yicha muallif tomonidan ishlab chiqilgan maxsus mashqlarni o'z mashg'ulotlarida muntazam qo'llab borgan tajriba guruhida (zaif) qo'l bilan o'ynash va noqulay tomonga aylanish imkoniyatlari 65-75% gacha shakllangani isbotlangan.

Yuqorida qayd etilgan o'ta dolzarb va muhim amaliy ahamiyatga ega muammolar mamlakatimizda malakali basketbolchilar tayyorlash amaliyotiga ham to'g'ridan-to'g'ri taaluqlidir. Bu borada echilishi zarur bo'lgan yana bir tashkiliy-uslubiy muammo kun tartibida "ko'ndalang" bo'lib turibdi. Gap

shundaki, respublikamizda yuqori malakali, raqobatbardosh basketbolchilarni tayyorlash va mamlakatimiz terma jamoalariga iste'dodli sport zahiralarini yetkazib berish ustuvor jihatdan bolalar basketbolini maqsadli tashkil qilish jumladan ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarini (boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, takomillashtiruv, oliy sport mahorati) izchilligi va mutanosibligini ta'minlash, o'rgatish-pedagogik texnalogiyalarini joriy etish va albatta, o'quv mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish zarurligiga bog'liqdir. Afsuski, ushbu masalada bir qator jumboqlar, kamchiliklar yo'q emas. Chunonchi, barcha turdagi ta'lim muassasalarida, ayniqsa umumta'lim maktablarida o'tkaziladigan akademik darslarda va sinfdan yoki maktabdan tashqari vaqtlarda olib boriladigan sport mashg'ulotlarida muayyan sport turiga mehr (qiziqish) uyg'otish, o'quvchilarda sport bilan shug'ullanish salomatlik, ruhiy va jismoniy barkamollik uchun o'ta foydali ekanligi haqida motivatsiya hosil qilish, ularda muayyan basketbol (yoki boshqa sport turi) bilan shug'ullanishi extiyojini tug'dirish ishlariga yetarli e'tibor qaratilmaydi. BO'SMlar, Oliy sport mahorati maktablari, sport klublari va terma jamoalar o'rtasida iste'dodli basketbolchilarni tayyorlashga qaratilgan yagona "konveyr" tizim mavjud emas. Vaholangki xalqaro pog'onaga mos yuqori malakali, raqobatbardosh basketbolchilarni tarbiyalash aynan shunday tizim, shunday yondoshuv asosida amalga oshirilishi mumkinligi jahon sport amaliyoti

Zamonaviy basketbolga xos o'yin usullariga o'rgatish, ularni takomillashtirish va jamoa o'yinchilarining musobaqa faolligini oshirishda yuqori malakali basketbolchilar uchun belgilangan model ko'rsatkichlarga mo'ljal qilish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu model ko'rsatkichlar 6 - va 7-jadvallarda keltirilgan.

6-jadval

Yuqori malakali basketbolchilarda har bir o'yin bo'yicha qayd etiladigan o'rtacha musobaqa ko'rsatkichlari (Yu.D.Jeleznyak-2013 bo'yicha)

O'yin ko'rsatkichlari	Erkaklar	Ayollar
O'yinda savatga to'p tashlash soni	57-61	62-66
Ochkolar	78-80	75-80
Ikki ochkoli to'p tashlash aniqligi - %	50-53	46-51

Uch ochkolik to'p tashlash aniqligi - %	34-37	30-35
Jarima to'pini tashlash aniqligi - %	73-76	72-75
Olib ko'yish	7-9	7-10
To'pni to'sish	2-4	3-4
O'z shchitidan sapchigan to'pni egallash soni	22-24	25-28
Raqib shchitidan sapchigan to'pni egallash soni	8-12	10-12
Ochko keltiruvchi uzatish	14-16	14-18
To'pni yo'qotish	19-23	22-27
Follar	21-24	15-18

7-jadval

Yuqori malakali basketbolchilarda qo'llaniladigan hujum turlari va ularni samaradorligi (Yu.D.Jeleznyak-2013 bo'yicha)

O'yinlar	Ko'rsatkichlar	Tezkor yorib o'tish	Avvalroq boshlangan hujum	Pozision hujum
Erkaklar	Hujumlar soni, % Samaradorlik, %	11,8 52,6	17,2 52,6	71,0 47,6
Ayollar	Hujumlar soni, % Samaradorlik, %	20,0 45,7	5,2 40,8	74,4 55,3

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. Basketbolning rivojlanish bosqichlariga ta'rif bering.
4. Xalqaro basketbol federatsiyasi (XBF) qachon va qayerda tashkil etilgan?
5. Basketbol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
6. Basketbolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.
7. O'zbek basketbolining muammolari va uning istiqboli haqida o'z tasavvuringizni bildiring.

II. BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA UNI TASHKIL QILISH ASOSLARI

2.1. O'yin qoidalari

Basketbol o'yinining birinchi qoidalari o'yinning ixtirochisi bo'lgan Djeysm Neysmit tomonidan ishlab chiqilib, 15 yanvar 1892 yilda AQSHda, Massachusets shtatining, Springfild kolledjining "Triugolnik" ("Uchburchak") gazetasida "Basketbol o'yinining qoidalari kitobi" deb nomlangan saxifa ostida narshga chiqarilgan. Bu "kitob" 13 ta qismdan iborat bo'lib, unda o'yinning asosiy maqsadi, o'yinchilarning harakatlari va to'p bilan o'ynash qoidalari borasida tushunchalar berilgan edi. Jumladan (Neysmitning fundamental qoidalari):

1. Basketbol faqat dumaloq to'p va qo'llar bilan o'ynaladi;
2. To'pni qo'lda ushlab turgan holatda qadam bosish taqiqlanadi;
3. O'yinchi maydonda xoxlagan vaqtda, xoxlagan pozitsiyani egallashi mumkin;
4. O'yinchilar o'rtasida personal (shaxsiy) kontaktlar (muloqotlar) taqiqlangan;
5. Halqalar gorizontal holatda o'yin maydonidan yuqorida o'rnatilgan bo'lishi lozim.

Dastlabki qoidalar hozirgi kungi zamonaviy basketbolning qoidalarida ham saqlanib qolingan.

1927 yilda Shvetsariya poytaxti Jeneva shahrida Xalqaro Jismoniy tarbiya maktab tashkil topti. Maktabning birinchi direktori lavozimiga Springfild kolledji o'qituvchisi doktor Elmer Berri tayinlandi. Yangi tuzilgan tashkilot Evropa va boshqa qit'alarda basketbol rivojlaniga, xalqaro "basketbol" muloqotlar o'rnatilishiga va o'yin qoidalari shakillanishiga ijobiy tasir ko'rsata boshladi.

U paytlarda basketbol o'yini dunyo bo'ylab ko'p mamlakatlarda, deyarli barcha qit'alarga o'ynalganiga qaramay, xalqaro uchrashuvlar soni juda kam bo'lgan. Modddiy va transport muammolar bilan birga o'yin qoidalari turli mamlakatlarda o'zgacha tavsiflanganligi mamlakatlar aro munosabatlar rivojlanishiga to'sqinlik qilgan. Masalan: Fransiya, Belgiya, Ispaniya va Portugaliya mamlakatlarida "fransuz" basketbol qoidalari qo'llangan bo'lsa, boshqa

qit'alarda "amerika" qoidalarni qo'llab musobaqalar o'tkazilgan. Bir biridan keskin farqlangan o'yin qoidalari xalqaro musoboqalarni o'tkazish imkoniyatini bermagan. Bu va boshqa masalarni muxokama kilish maqsadida 8 ta mamlakat Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shveytsariya basketbol federatsiyalari vakillari, doktor Elmer Berri taklifnomasiga binoan 18 iyun 1932 yilda, birinchi xalqaro basketbol konferensiyasida ishtirok qilish maqsadida Jenevaga tashrif buyuradilar.

Birinchi halkaro konferensiya ishtiroqchilari, "amerikaning" basketbol qoidariga kichik o'zgarishlar kiritgan holda, ularni yagona xalqaro qoidalar sifatida qabul qilinishiga va Xalqaro basketbol Federatsiyasi ("XBF" - o'zb. tili, "FIBA" - ingl. tili) tashkil qilinishiga bir ovozdan ovoz berishdi. Shveytsariya fuqarolari ***Leon Buffar - XBF birinchi Prezitdenti, Vilyam Djons esa - Bosh kotib*** lavozimlariga saylandilar.

Oradan ko'p vaqt o'tmay bu tashkilot qoshida bir nechta kommisiyalar tuzildi, birinchilardan, o'yin qoidalariga ma'sul – texnik komissiya faoliyatini boshladi.

1932-1948 yillarda texnik komissiya asosan "amerika" basketbol qoidalarini yagona tizimga keltirish ustida ko'p ish yuritdi va 1956 yilda Melburndagi Olimpiya o'ynlaridan so'ng, XBF kongressida, xalqaro qoidalar AQSHning qoidalaridan deyarli ravishda farqli va mustaqil bo'lib shakillandi.

O'yin texnikasi va taktikasi rivojlanishi, o'yinchilarning o'yin mahorati o'sib, takomillashgan sari, jamoalar uchrashuvlari haqiqiy tomoshaga aylandi. Basketbolchilarning o'yin "san'ati" va jismoniy qobiliyatlari o'ziga xos tenglashdi. Basketbol nafis va barkamol, dunyo bo'ylab ko'plab tomoshabinlarni o'ziga jalb qiluvchi o'yinga aylandi.

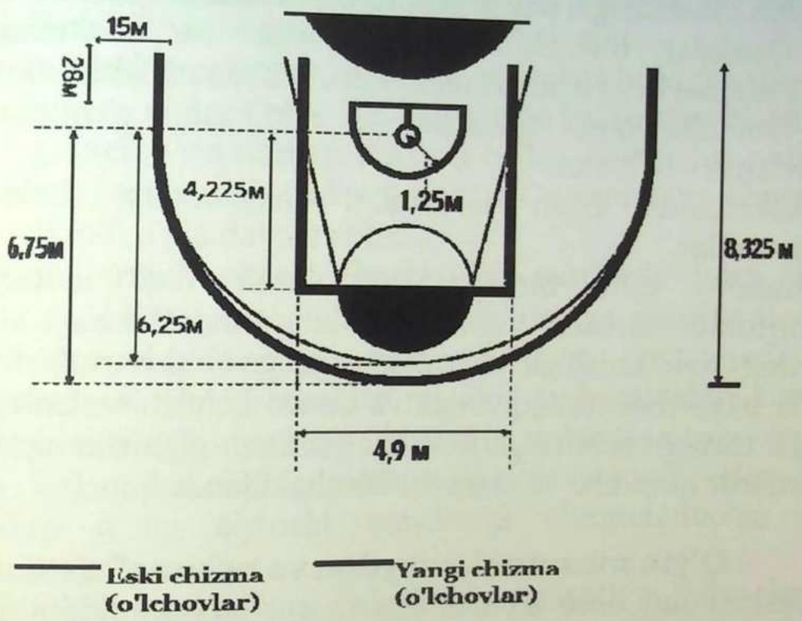
XBFning texnik komissiyasi milliy federatsiyalar bilan hamkorlikda zamon talablari va o'yin rivojlanishi tentensiyalarini inobatga olgan holda qoidalar mazmuni va talqiniga kerakli miqdorda o'zgarishlar, yangiliklar va qo'shimchalar kiritib kelgan.

Oxirgi o'n yil ichida ham qoidallarni shakllanishi davom etgan. Jumladan:

- 1998 yilda boshqa o'zgarishlar bilan birga, o'yin vaqti o'zgardi: 20 daqiqali 2 taym o'rniga, 10 daqiqali 4 chorak kiritildi;

- 2010 yilda maydon o'lchovlari o'zgardi. Uch ochkoli chiziq 6,25 metrdan 6,75 metrgacha surildi, chegaralangan zona (uch sekundli zona) oldingi trapesiya shaklidan, to'rtburchak shakliga o'zgardi, halqaning ostida esa yarim doira shaklida chiziq paydo bo'ldi (yarim doira qoidasi) va h.q (1-rasm).

- 2014 yilning o'zgarishlarning biri, o'yinchilarning raqamlari 0 va 00 dan 1 va 99 gacha bo'lishga ruxsat berildi.



1-rasm.
2010 yil maydon chizmasidagi o'zgarishlar

Hozirgi kunda kelib o'yinning zamonga mos ravishda to'plangan "qonuniyatlari" 50 banddan iborat 8 ta asosiy qoida ***"Basketbol rasmiy qoidalari ("Official Basketball Rules"*** - ingl.tili) bilan ifodalangan bo'lib, ularning izohlari ***"Basketbol rasmiy qoidalariga rasmiy talqinlar" ("Official Basketball Rules. Offisial interpretations"*** - ing.tili) deb nomlangan bir biriga teng huquqiy kuchga ega bo'lgan kitoblarda jamlangan. Basketbolda o'yin mobaynida qo'llanadigan uskuna to'g'risidagi batafsil ma'lumotlar esa ***"Basketbol rasmiy qoidalari. Basketbol uskunalar" ("Official Basketball Rules. Basketball Equipment"*** - ingl.tili) izoh kitobida berilgan.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, dastlabki hujjatlarga, o'yin talablariga binoan o'zgarishlar kiritish jarayoni davom etmoqda, lekin qoidalarga nisbatan asosiy talablar uzluksiz saqlanib kelmoqda:

1. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar uchun tushunarli va aniq bo'lishi lozim;
2. Qoidalar raqib jamoalar o'zlarining ob'ektiv holatlarini namayon qilishlariga, bevosita yordam va xizmat qilishi lozim;
3. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlarning yuksak ma'naviy va irodali fazilatlarini shakllantirishi lozim;
4. Qoidalar o'yin texnikasi va taktikasini rivojlanishini rag'batlantirishi lozim.

Basketbolda o'yin jarayonini maydondagi hakamlar boshqaradilar.

Shunday qilib bir asrdan ko'proq vaqt mobaynida Neysmitning birinchi qoidalari ko'p marotaba o'zgarib, o'yinning rivojlanishiga va talablariga javob beruvchi va o'z o'rnida basketbol taraqqiyotiga va dunyo bo'ylab sevimli sport o'ynlari turiga aylanishiga bevosita yordam qilgan, mukammal va barqaror qonunlar to'plami bo'lib shakillandi.

O'yin mazmuni, maydon va uskunalar

Basketbolni besh o'yinchidan iborat bo'lgan ikkita jamoa o'ynaydi. Har bitta jamoaning maqsadi – raqib savatiga to'pni tushirish bilan birga, raqib jamoaga to'pni savatga tushirishiga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

Jamoaning umumiy tarkibiga, 12 ta o'yinchi (jamoaning sardori bilan birga), bosh murabbiy va murabbiy (kerak bo'lsa), va 5 ta (oshmasligi lozim) tibbiy-texnik xodimlar kiradi. O'yin vaqtida har bitta jamoadan 5 ta o'yinchi maydonda bo'lib, ular jamoaning boshga o'yinchilariga almashtirinishlari mumkin.

O'yinchilarning sport libosi old va orqa tomoni bir hil umimiy rangli mayka va shortiklardan iborat bo'lib, maykalari 0 va 00 dan boshlab, hamda 1 va 99 gacha sonlar bilan raqamlanishi, raqamlar esa yaqqol ko'rinib rangli ajralib turishlari lozim. Maykalarning old taraf raqamlari kamida 10 sm, orqa taraf qamida 20 sm balandlikda, qalinligi esa kamida 2 sm bo'lishi shart. Bitta jamoaning o'yinchilari bir hil raqamli maykalarda bo'lishlari taqiqlangan.

O'yin davomi 10 daqiqalik 4 ta chorakdan iborat. O'yinning birinchi va ikkinchi choraklari (o'yinning birinchi bo'limi), uchinchi va to'rtinchi choraklari (o'yinning ikkinchi bo'limi) oralig'ida va har bir qo'shimcha choraklar oralig'ida o'yindagi tanaffus 2 daqiqani davom etadi. Bo'limlarning oralig'idagi tanafusning vaqti esa 15 daqiqa davom etadi.

O'yin vaqti "toza vaqt" usulida belgilanadi. Ya'ni, qoidalarda belgilangan vaziyatlar tufayli o'yin jarayonida to'xtashlar vujudga kelsa, o'yin vaqti ham to'xtatilishi lozim.

O'yin vaqti tugagach, to'plangan ochkolari bo'yicha ustunlik qilgan jamoa, o'yin g'olibi deb hisoblanadi. To'rtinchi chorak vaqti tugagach o'yin natijasi durrang bo'lsa, dastalabgi natijada muvozanat buzilgunga qadar 5 daqiqali qo'shimcha chorak (-lar) belgilanib o'yin davom etiladi.

O'yin (birinchi chorak) boshlanishi markaziy doira ichida birinchi bahsli to'p* o'ynalishi orqali amalga oshiriladi. To'p katta hakamning ko'lidan uzulgach o'yin boshlanadi deb hisoblanadi. Keyingi choraklar maydon tashqarisidan kotiblar stolini qarshisidagi markaziy chiziqning davomida to'p o'yinchi qo'liga hakamdan berilganidan so'ng boshlanadi. Har bitta jamoadan 5 ta o'yinchi maydonga chiqmaguncha o'yin boshlanmaydi.

O'yin jarayonida ham bahsli to'p vaziyati vujudga kelishi mumkin. Bir yoki bir nechta raqibdosh jamoalar o'yinchilari to'pni bir, yoki ikki qo'llab maxkam ushlab, unga ortiqcha qo'pol harakatlar qilmasdan egalik qilish imkoniyatlari bo'lmasa bahsli to'p vaziyati vujudga keladi.

Basketbolda to'p bilan harakatlar faqat qo'llar orqali alamga oshiriladi. To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydondagi istagan tomonga olib yurish, qoidalarda belgilangan cheklanishlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

Halqaga tushirilgan to'p va uning baholanishi quyidagi qoidalarga asosan amalga oshiriladi:

– jarima chizig'idan tashlangan to'pga

1 ochko hisoblanadi;

*"Baxsli to'p o'ynalishi" - har bitta jamoadan bittadan o'ynchi markaziy doira ichida to'pni kuli bilan o'z jamoadoshlariga oshirib berish uchun kurashni ifodalaydi. Hakam turpi yukoriga otgach, to'p o'zining eng yuqori nuqtasiga etganidan so'ng ikkala o'yinchi yurokiga sakrashi lozim va o'z jamodoshlari tomon to'pni o'ynaltirishga harakat kiladi.

2 ochkoli zonadan tashlangan to'pga - 2 ochko hisoblanadi;
3 ochkoli zonadan tashlangan to'pga - 3 ochko hisoblanadi.

O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak. O'yin maydoni uzunligi 28 m, kengligi 15 m tashkil qilib, o'lchovlar chegaralangan chiziqlarning ichki qirrasidan o'lchanishi lozim. Maydon chizmasini belgilovchi barcha chiziqlar 5 sm kengligida oq bo'yoq bilan chizilib, yaqqol ko'rinishlari lozim. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb ataladi. Markaziy chiziq yon chiziqlariga parallel holda yon chiziqlarning qoq o'rtasidan maydonda belgilanishi lozim. Dastlabki chiziq ikkala yon chiziqlardan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak.

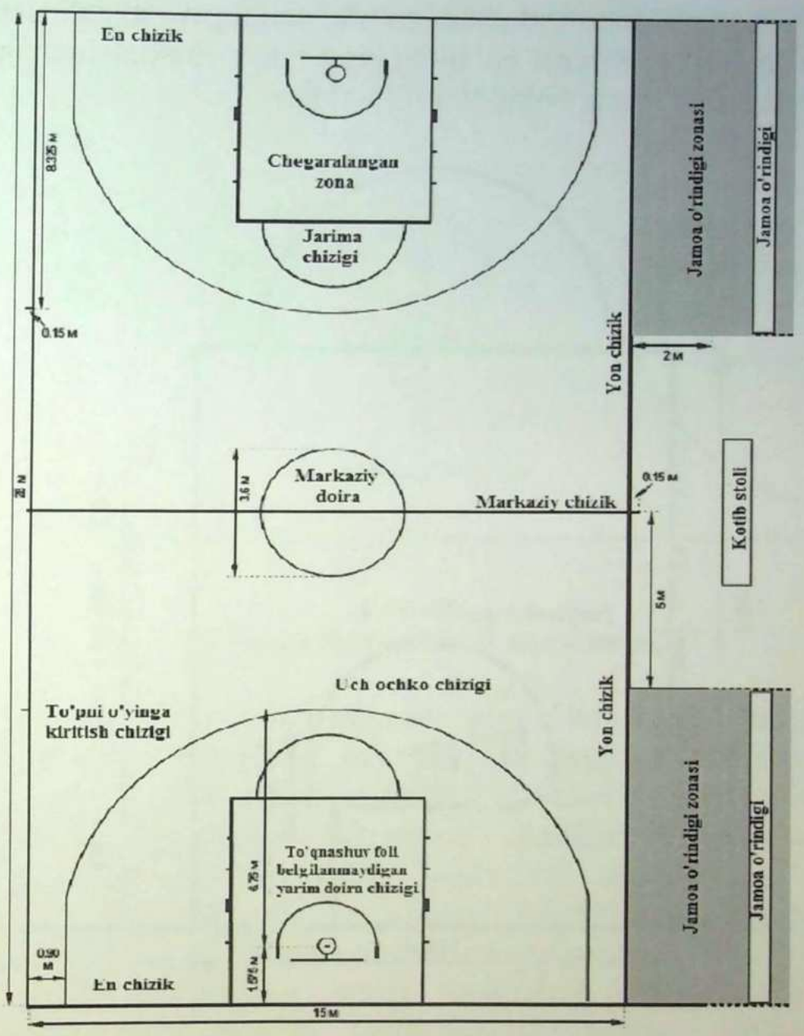
To'qnashuv foli belgilanmaydigan yarim doiralar o'yin maydonida belgilangan:

• halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining ichki qirrasigacha o'lchangan, radiusi 1,25 m bo'lgan yarim doira va,

• yon chiziqqa perpendikulyar, bir-biriga parallel bo'lgan, halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining ichki qirrasigacha 1,25 m masofada va tugash qismi yon chiziqning ichki qirrasiga 1,20 m masofada, uzunligi 0,375 m tashkil qiladigan chiziqlar bilan ajralib turishi lozim (3-, 4-rasm).

Jamoa o'rindig'i zonalari maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiqlari joylashgan tomonda belgilanishi lozim. Zonalarning tashqari chegarasi yon chiziqning davomi bo'lgan, ichki chegarasi esa markaziy chiziqdan 5 m narida belgilangan 2 m li chiziqlar va old chegarasi maydonning yon chiziqlari bilan ajralib turishi lozim (2-rasm).

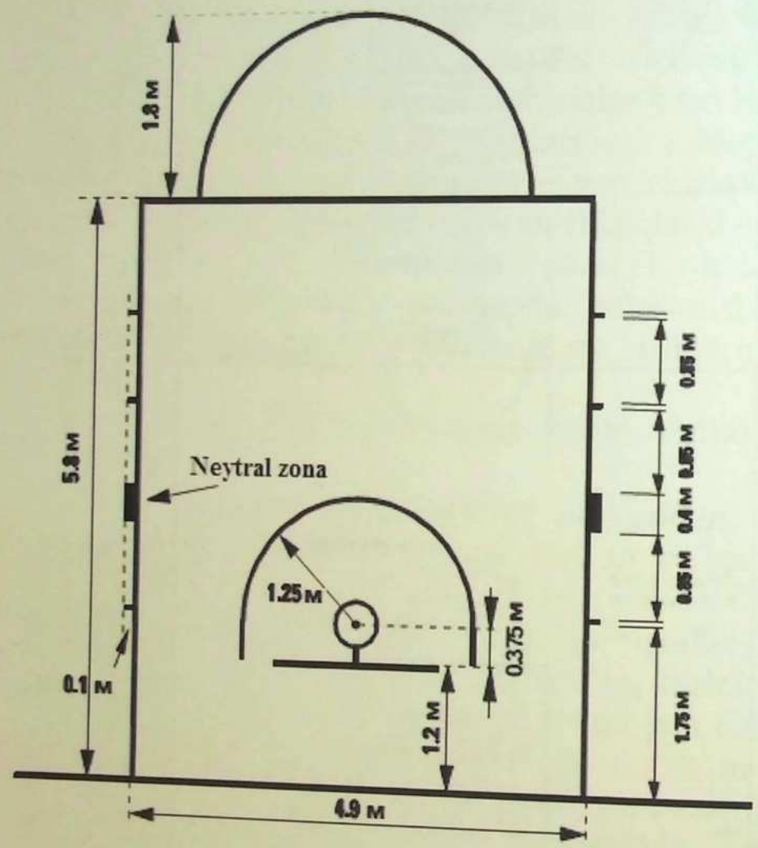
Maydon tashqarisida kotib stoliga nisbatan qarshi tomonda yon chiziqning tashkari chekkasida uzunligi 0,15 m li ikkita to'pni o'yinga kiritish chiziqlari begilanishi lozim. Ularning tashqi chekkasi yon chiziqlarning ichki chekkasidan 8,325 m masofani tashkil qilishi lozim (2-rasm).



2-rasm.
Maydon o'lchovlari.

To'g'ri to'rtburchak shaklida ajratilgan, yon chiziq (-lar), jarima to'pini tashlash chiziqlari va yon chiziqlardan o'tkazilgan paralel chiziqlar bilan chegaralangan maydon qismi chegaralangan zona (-lar) deb ataladi. Jarima to'pini bajarish jarayonida o'yinchilarning to'p uchun kurash joylari, chegaralangan zona(-lar)ning ikkala yon tomonida, uzunligi 0,1 m mahsus belgilar orqali belgilanadi. Birinchi belgi yon chiziqning ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda, qolgan uchta belgilar esa bir birining ichki chekkalaridan 0,85 m uzoqlikda belgilanadi. Ikkinchi belgi eni 0,4 m, qolgan uchta belgilar esa

0,05 m bo'lishi lozim. Jarima to'pini tashlash chizig'i uzunligi 3.6 m tashkil qilib yon chiziqlarning ichki chekkasidan 5.8 m masofada maydonda belgilanadi (3-rasm).

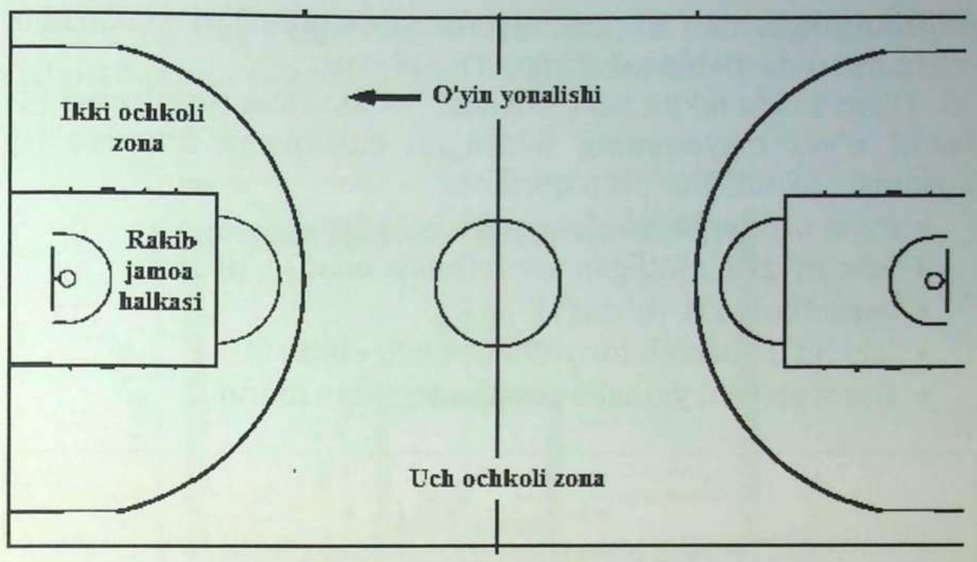


3-rasm.
Chegaralangan zona.

Uch ochkoli zonalar maydonda quyidagi chiziqlar bilan belgilanadi:

– yon chiziqga perpendikulyar holda, yon chiziqlarning ichki qirrasidan o'zlarining tashqi qirrasigacha 0,90 m masofada o'tadigan 2 ta parallel chiziq;

– halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining tashqi qirrasigacha o'lchangan, radiusi 6,75 m bo'lgan yarim doira (2-, 3-rasmlar).



4-rasm.
Uch va ikki ochkoli zonalar

O'yin maydoni basketbol uskunalar bilan jixozlanishi lozim. Talab qilingan uskunalar ro'yxati, ularning batafsil tavsili va belgilangan standart o'lchamlari "Basketbol rasmiy qoidalari" kitobida va "Basketbol uskunalar" izohida yoritib berilgan. Barcha o'yn ishtirokchilari, basketbol anjomlarini ishlab chiqaruvchilar, mahalliy va xalqaro basketbol federatsiyalar tegishli ravishda qoidalarda aks etilgan uskunalar standartlariga amal qilib, o'zlarining sport tadbirlari dasturlariga mos uskunalar standartlarini tasdiqlashlari lozim. Dasturlarda belgilangan anjom-uskunalardan foydalanish jarayoni quyidagi talablarga javob berishi shart:

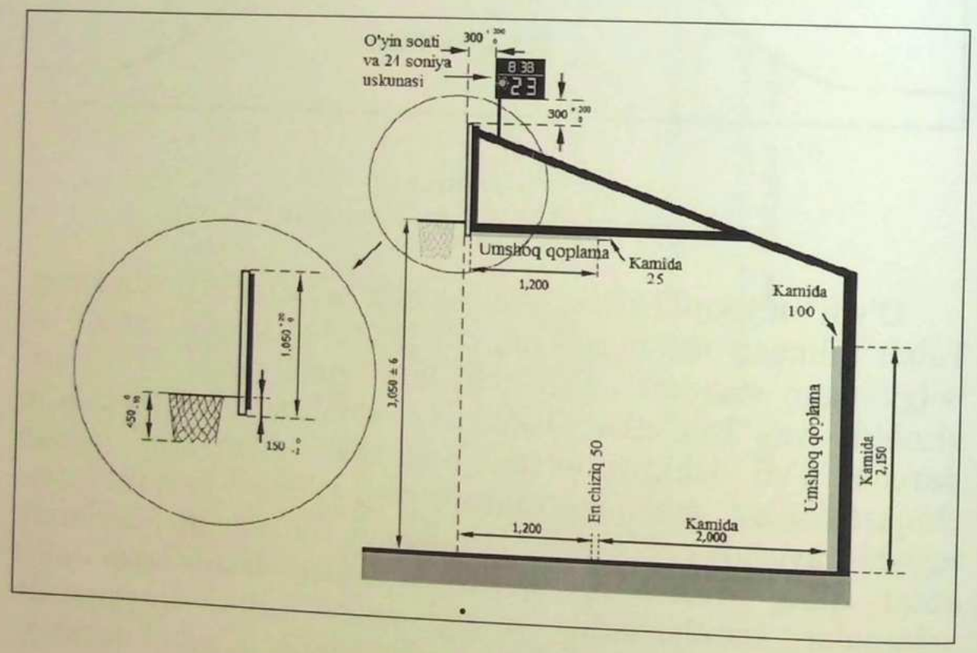
1. Uskunalar sifatli va mustahkam bo'lishi lozim;
2. O'yinchilarning xayot xavfsizligi taminlanishi shart (tan-jarohat holatlarini oldini olish uskunalarni texnologik holatini va himoyalovchi moslamalarni vaqtida nazorat qilish orqali amalga oshirilishi lozim).
3. Estetik ko'rinishga ega;
4. Foydalinishga qulay va mobil bo'lishi lozim;

Qit'alar Chempionatlari) o'tqazish uchun mo'ljallangan barcha o'yingoxlar eng zamonaviy va yangi texnologiyalar asosida ishlab chiqarilgan, foydalanish talablariga to'liq javob beradigan basketbol uskunalar, anjomlar va moslamalar bilan

jihozlangan. Aynan shu uskunalarning na'munalari va ularning o'lchamlari dastlabki sahifadan o'rin olgan.

O'yin zalida ikkita (2) **("Shchit") - maxsus qurilmasi** (5-rasm) o'yin maydonning ikkala en chiziqlarga bittadan (1) joylanishi lozim. Har bitta qurilma:

- savat ortidagi to'siq "shchit" - bitta (1);
- "shchit"ga o'rnatilgan savat (halqa bilan) - bitta(1);
- basketbol to'ri - bitta (1);
- "shchit"ni ushlab turuvchi tayanch - bitta (1);
- ximoyalovchi yumshoq koplamalardan iborat.

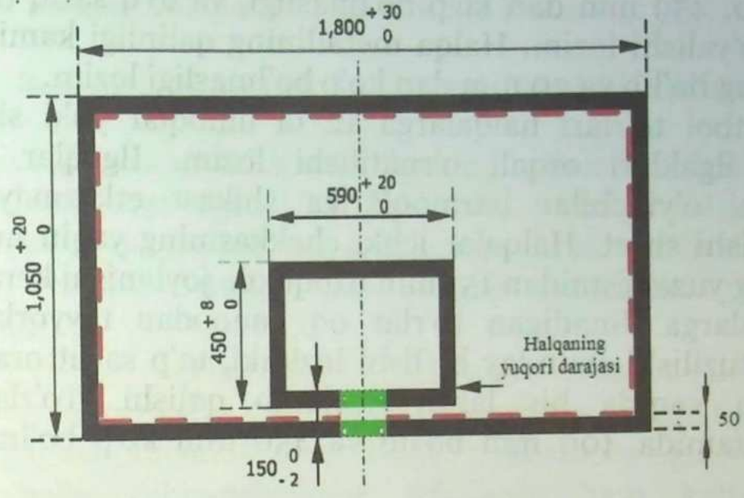


5-rasm.
"Shchit" - maxsus basketbol qurilmasi

"Shchit" o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirrasi maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi kerak.

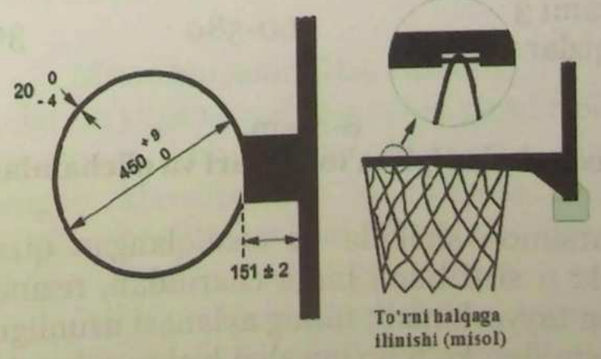
To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Uning asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shchitlarning chetlari 0,5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shchit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim.

Shchitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart.



6-rasm.
"Shchit" (savat ortidagi to'siq) o'lchamlari

Ikkala shchit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo'lishi kerak: shchitlarning pastki qirrasi va yon tomonlari uchun yumshoq o'ram tagidan kamida 35 sm uzoqlikda tag sirtini va yonlarning ustini qoplaydi. Oldingi va orqa sirtlar tagidan kamida 0,2 sm uzoqlikda qoplanadi va to'ldirilgan material kamida 0,2 sm qalinlikda bo'lishi lozim. Shchitning pastki qismi to'ldirilgan material 0,5 sm qalinlikda bo'lishi kerak.



7-rasm.
Halqa

Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metalldan tayyorlangan bo'lib, uning ichki diametri qamida 450 mm ga teng bo'lib, 459 mm dan ko'p bo'lmasligi, va to'q sariq (sabzi) rangda bo'yalishi lozim. Halqa metallining qalinligi kamida 16 mm ga teng bo'lib va 20 mm dan ko'p bo'lmasligi lozim.

Basketbol to'rlari halqalarga 12 ta ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari orqali o'rnatilishi lozim. Ilgaqlar o'tkir qismlarsiz, o'yinchilar barmoqlariga shikast etkazmaydigan silliq bo'lishi shart. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shchitning yuza qismidan 151 mm uzoqlikda joylanishi kerak.

Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi lozimki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi. To'rlarning uzunligi kamida 400 mm bo'lib va 450 mm ko'p bo'lmasligi lozim.



O'lchami	To'p aylanasi	Og'irligi
O'lchami 7	749—780	567—650
O'lchami 6	724—737	510—567
O'lchami 5 Mini basketbol uchun	690-710	470-500
O'lchami 3 Yosh o'gil qizlar uchun	560-580	300-330

8-rasm.
Basketbol to'pi na'munalari va o'lchamlari.

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, rezina yoki sun'iy xomashyodan tayyorlanadi; uning aylanasi uzunligi 749 sm dan kam va 780 sm dan ko'p bo'lmasligi lozim; u kamida 567 g dan kam va 650 g dan ko'p bo'lmagan og'irlikka ega bo'lishi kerak; unga havo shunday to'ldirilishi kerakki, to'p taxminan 1,8 m

balandlikdan (to'pning pastki qirrasidan o'lchanganda) o'yin maydoniga yoki qattiq yog'och polga tushgan vaqtida to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim.

2.2. Musobaqa turlari va uni tashkil qilish

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 sifatlarga 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, klassifikatsiya 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.

Klassifikatsiya musobaqalari jamoalarning (o'yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikatsiyasining 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;
c) qatnashuvchi jamoalarning sonini;
d) o'tkazilayotgan musobaqaning turlarini;
e) qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi va ishlab chiqarishda bandligini;
f) 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.

Chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalar o'tkazish

Bu tizim bo'yicha musobaqalar o'tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g'olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g'olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi.

Bu tizimning afzalligi shundaki, agar 64 jamoa bilan aylanma tizim bo'yicha musobaqao'tkazish uchun 63 kalendar kuni talab qilinadigan bo'lsa, chiqib ketish tizimsi bo'yicha esa faqat 6 kalendar kunining o'zi kifoya. Lekin u bir qator kamchiliklarga ham ega. Bu tizim barcha jamoalarning haqiqiy o'yinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo'llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi.

Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o'zida mag'lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g'alabasi bilan tugallanishi lozim.

Bu tizim ikki variantdan iborat:

a) bir marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish;

b) ikki marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish (ikkinchi variant juda kam hollarda qo'llaniladi).

Bir marta mag'lubiyatga uchrab chiqib ketish usuli bilan o'tkaziladigan musobaqa uchun quyidagicha kalendar tuziladi. Avval musobaqada qatnashayotgan jamoalarning uchrashuv tartibini belgilaydigan jadval tuziladi. So'ng qur'a yordamida har bir jamoaning jadvaldagi tartib nomeri aniqlanadi.

Agarda qatnashayotgan jamoalarning soni 2^n (4, 8, 32, 64 va boshqa)ga teng bo'lsa, u holda hamma jamoalar musobaqaga birinchi kalendar kunida qatnashadilar. Birinchi turda jadvalda yonma-yon turgan jamoalar uchrashadi: birinchi jamoa ikkinchi bilan, uchinchi jamoa to'rtinchi jamoa bilan va h.k. Ikkinchi turda birinchi turning g'oliblari qatnashadilar: birinchi juftning g'olibi ikkinchi juft g'olibi bilan uchrashadi va h.k.

Bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usuli (olimpiya usuli deb ham ataladi) bilan musobaqa o'tkazish tashkil qilinsa va bunga necha kun kerakligini aniqlash lozim bo'lsa, ko'yidagi qoidani qo'llash mumkin. Qatnashuvchi jamoalar soni ikkining eninchi darajasiga (2^n) teng bo'lsa, ya'ni 2^2, 2^3, 2^4, 2^5, 2^6 va hokazo, darajani ko'rsatib turgan son (daraja ko'rsatkichi) necha bo'lsa, shuncha kun kerak bo'ladi. Daraja ko'rsatkichi musobaqa necha turdan iborat ekanligini ham bildiradi. Misol uchun,

a) 8 ta jamoa (sakkiz ikkining uchinchi darajasi, ya'ni 2^3 ga teng) ishtirok etadigan musobaqa 3 turdan iborat bo'lib, uch kun davom etadi.

Agar qatnashuvchi jamoalarning soni 2^n darajasidan ortiq bo'lsa, u holda daraja ko'rsatkichiga 1 sonini qo'shish bilan musobaqa necha turdan iborat ekanligini hamda necha kun kerakligini aniqlab olinadi. Misol uchun,

b) 10 ta jamoa ishtirokidagi musobaqa g'olibini aniqlash uchun 4 kun kerak bo'ladi. Nega deganda, 10 ikkining uchinchi darajasi – 2^3 dan, ya'ni 8 dan ortiq, shuning uchun yuqorida aytganimizdek daraja ko'rsatkichiga (bu yerda uchga) 1 sonini qo'shamiz va hosil bo'lgan son (bu misolda 3+1=4), ya'ni

yig'indi musobaqa necha turdan iborat ekanligini va necha kun kerakligini anglatadi.

Yuqorida ta'kidlab o'tganlarimizni quyidagi formulalar orqali ifodalasa bo'ladi:

a) $\mathbf{2^n = a \Rightarrow n = t}$, **ya'ni** $\mathbf{2^3 = 8 \Rightarrow 3 = 3}$

b) $\mathbf{2^n < a \Rightarrow n + 1 = t}$, **ya'ni** $\mathbf{2^3 < 10 \Rightarrow 3 + 1 = 4}$

Eslatma:

a – musobaqada ishtirok etadigan jami jamoalarning soni

n – daraja ko'rsatkichi

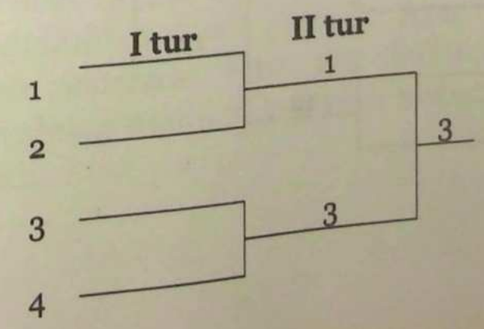
t – turlar va kunlar soni.

Ushbu formulalarga asoslanib quyidagi jadvalni tuzish mumkin.

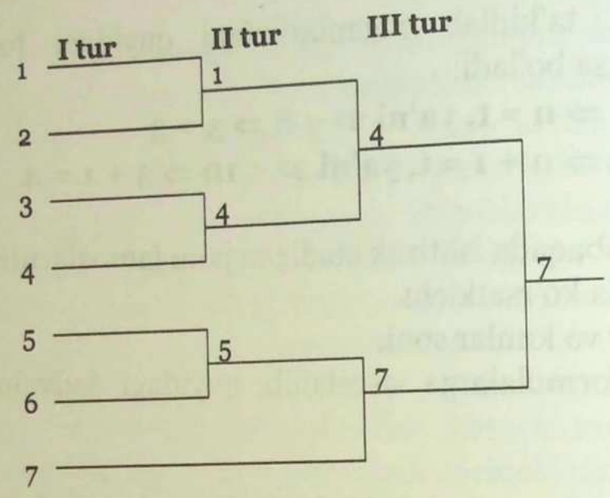
Musobaqada ishtirok etadigan jamoalarning soniga qarab musobaqa necha turdan iborat ekanligini va musobaqa qancha kun davom etishini aniqlash jadvali

Jamoalar soni	Turlar va kunlar soni						
	1	2	3	4	5	6	7
2	+						
3-4		+					
5-8			+				
9-16				+			
17-32					+		
33-64						+	
65-128							+

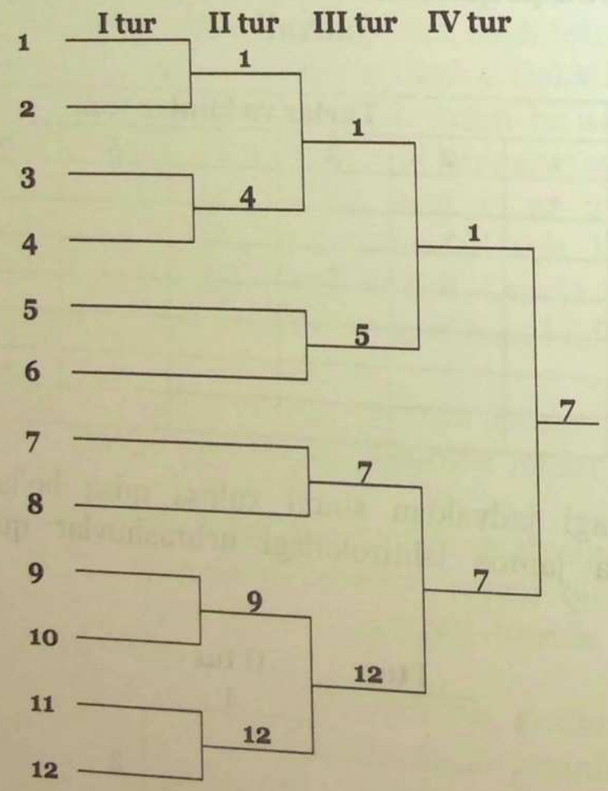
Yuqoridagi jadvaldan shuni xulosa qilsa bo'ladi, misol uchun 4 ta jamoa ishtirokidagi uchrashuvlar quyidagidek bo'ladi.



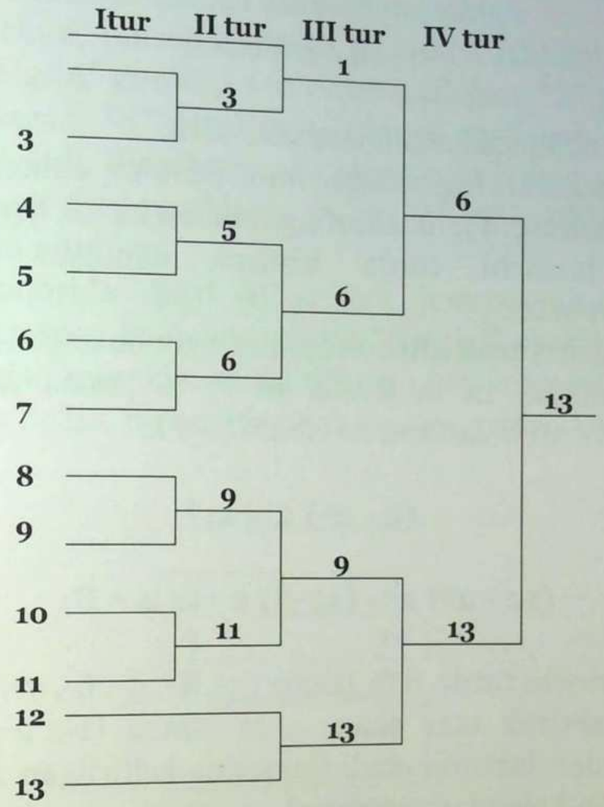
7 ta jamoa ishtirok etganida



12 ta jamoa ishtirok etganida



13 ta jamoa ishtirok etganida



Bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usuli bilan musobaqa o'tkazilganda, uchrashuvlar soni qatnashayotgan jamoalar sonidan bitta kam bo'ladi.

Birinchi turda hamma jamoalar musobaqada qatnashmagan holatlarda ikkinchi turda jamoalarning sonini 2^n darajasiga keltirish maqsadida jadvalning o'rtasidagi jamoalar birinchi turdan, chetdagi (yuqoridagi va pastdagi) jamoalar esa ikkinchi turdan musobaqalarga qatnasha boshlaydilar.

Birinchi turda qatnashmaydigan jamoalarning soni juft bo'lganda yuqoridan va pastdan babbarobar sondagi jamoalar birinchi tur o'yinlaridan ozod qilinadi. Agar birinchi turda qatnashmaydigan jamoalar soni toq bo'lsa, birinchi tur o'yinlaridan jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bitta jamoa ortiq ozod qilinadi.

Buni quyidagi formula yordamida aniqlash mumkin:

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

a – musobaqaga kelgan jamoalar soni;

2^n – jamoalarning soniga yaqin ikkining eninchi darajasi, ammo qatnashuvchi jamoalarning sonidan kichik qiymatga ega.

2 – birinchi turda ishtirok etadigan jamoalarni juftlashtiruvchi son;

x – birinchi turda ishtirok etadigan jamoalar soni.

Misol uchun, 12 ta jamoa va 13 ta jamoa musobaqaga ishtirok etadigan holatlarni ko'rib chiqaylik:

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

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

ya'ni birinchi turda 8 ta jamoa (3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, jamoalar) ishtirok etar ekan, 4 ta jamoa (1-, 2-, 11-, 12-,) ikkinchi turdan ishtirok etadi (yuqorida keltirilgan 12 ta jamoa ishtirok etgan kalendarga qarang).

O'n uchta jamoa o'ynaganda quyidagidek bo'ladi:

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

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

ya'ni birinchi turda 10 jamoa (2-, 3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, 11-) ishtirok etar ekan, 3ta jamoa (1-, 12-, 13-) ikkinchi turdan musobaqada ishtirok etadi (yuqorida keltirilgan 13 ta jamoa uchun tuzilgan kalendarga qarang).

Kuchli jamoalar I turning o'zida o'zaro uchrashib mag'lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarining oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish mumkin.

Buni jamoalarning soniga hamda nechta kuchli jamoa bor ekanligiga qarab, yoki avvalgi yilda o'tkazilgan musobaqalarda

yuqori o'rinni (1-,2-,3- o'rinlarni) egallagan jamoalarni "sardori" qilish yo'li bilan ham amalga oshirish mumkin.

Misol uchun, musobaqada 12 ta jamoa ishtirok etayotgan bo'lsa, u holda "A" guruhga 1- o'rinni egallagan, "B" guruhga 2 - o'rinni egallagan, "S" guruhga 3- o'rinni egallagan jamoalarni tarqatib chiqiladi. Bundan so'ng qolgan 9 ta jamoa o'zaro qur'a tashlash orqali shu guruhlarga ya'ni, "A", "B", "S" guruhlarga taqsimlanishi mumkin.

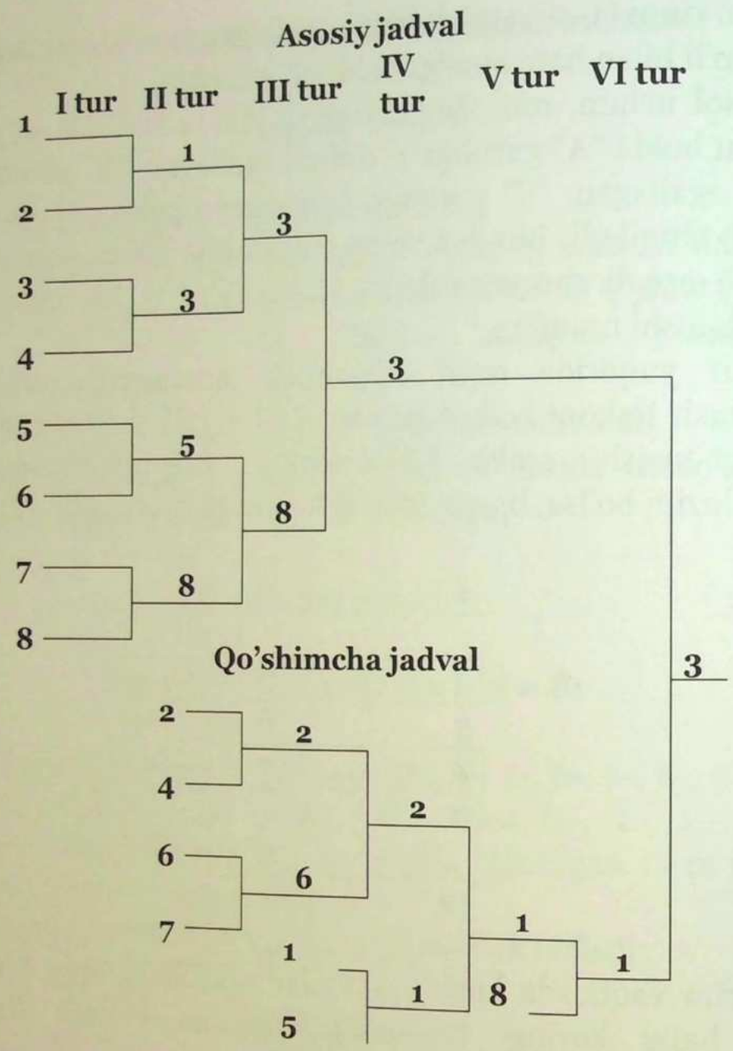
Agar yuqorida qayd etilgandek jamoalarni guruhlarga taqsimlash imkoni bo'lmasa, ularni "ilon izi" shaklida tarqatib guruhlar tuzish mumkin. Misol uchun 12 ta jamoani 2 guruhga bo'lish lozim bo'lsa, bu quyidagidek amalga oshiriladi.

1	2
4	3
5	6
8	7
9	1
	0
12	11

Ayrim vaqtlarda kuchli jamoalar musobaqalarga I turdan emas, balki keyingi turlardan, masalan chorak finaldan qo'yiladi.

Ikki marta mag'lubiyatga uchragandan so'ng musobaqalardan chiqib ketish tizimsi quyidagidek bo'ladi.

8 ta jamoa ishtirok etgandagi jadval:



Izoh: agar asosiy jadvaldagi jamoa (bu misolda 3-jamoa) qo'shimcha jadvaldagi bir marta yutqazgan jamoaga ya'ni 1-jamoaga, yutqazib qo'ysa, u holda g'olibni aniqlash uchun yana o'zaro bir marta o'ynashlari va bu uchrashuvda kim yutsa o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

Aylanma tizim

Musobaqalar aylanma tizimda o'tkazilganda hamma jamoalar bir-birlari bilan bir, ikki yoki undan ham ko'proq uchrashib chiqishlari mumkin. Pirovardida butun musobaqa davomida eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

Aylanma tizim eng takomillashgan tizim hisoblanadi. Chunki u faqat birinchi o'rinni egallagan jamoanigina aniqlab qolmay, balki musobaqada qatnashayotgan hamma jamoalarning tayyorgarligiga qarab munosib o'rinlarni aniqlab

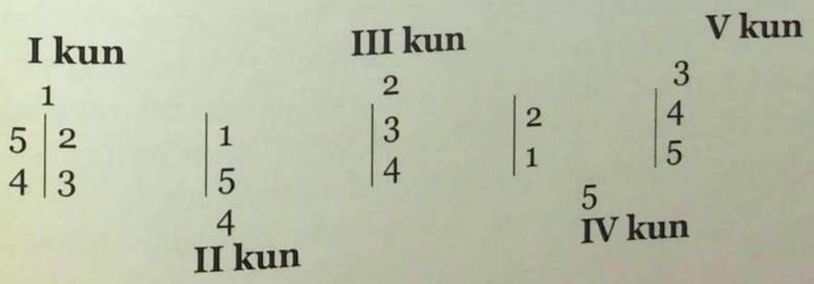
beradi. Bu tizim qatnashuvchilardan katta tayyorgarlikni va basketbolchilarning butun musobaqa davrida yuqori sport formasida bo'lishlarini talab qiladi.

Aylanma tizimning salbiy tomoni – musobaqa o'tqazish uchun ko'p vaqt talab qilishidir. Vaqtdan yutish uchun jamoalarni bir nechta guruhlarga bo'lish mumkin.

Ushbu tizim bo'yicha musobaqalarda jamoalar bir-birlari bilan bir martadan uchrashtirilib, musobaqa tur yoki turnir sifatida o'tkazilishi mumkin.

Aylanma tizimsi bo'yicha kalendar tuzishda musobaqalar o'tkazish uchun kerakli kalendar kunlari qatnashuvchi jamoalarning soni juft bo'lgan paytda – musobaqa uchun kerakli kalendar kunlarining soni jamoalarning sonidan bitta kam bo'ladi, toq bo'lganda – teng bo'ladi.

Aylana tizimsi bo'yicha kalendar ikki usulda tuzilishi mumkin: takomillashgan va soddalashtirilgan. Birinchi usulda avval toq sonli jamoalar uchun jadval tayyorlanadi. Jamoalarning soni juft bo'lganda oxirgi son hisoblanmay turiladi. Avval kalendar kunlarining soniga teng vertikal chiziqlar chiziladi. Birinchi chiziqning tepasiga birinchi nomer, shu chiziqning atrofiga esa qolgan nomerlar soat strelkasining harakati bo'ylab joylashtiriladi. Boshqa vertikal chiziqlar orasiga nomerlar ketma-ket "ilon izi" shaklida yozib chiqiladi. 5-6 jamoa uchun o'yin kalendari quyidagicha tuziladi:



Jamoalarning soni toq bo'lgan paytlarda vertikal chiziqlarning yuqorisidagi va pastidagi jamoalar shu o'yin kunlari musobaqalarda qatnashmaydilar.

Jamoalarning soni juft bo'lgan paytlarda esa vaqtincha hisoblanmay turilgan oxirgi juft son vertikal chiziqlarning yuqorisida va pastida joylashgan raqamlarga (qo'shib) juftlab chiqiladi. Bunda yuqoridagi raqamlarga – chap tomondan, pastdagilarga o'ng tomondan yozib qo'yiladi.

I kun **III kun** **V kun**

(6)- 1 (6)- 2 (6)- 3

5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4

4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 5

4-(6) 5-(6)

II kun **IV kun**

Shundan so'ng har bir kalendar kunni quyidagidek, avval vertikal chiziqning o'ng tomonda joylashgan raqam, so'ng chap tomonda joylashgan raqam ko'chirib yoziladi. Bunda yana bir narsaga ahamiyat berish lozim: birinchi kalendar kunni yuqoridan pastga, ikkinchi kunni pastdan yuqoriga, uchinchi kunni yuqoridan pastga qarab va hokazo tartibda (quyidagi misol singari) ko'chiriladi.

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

Shunday qilib, takomillashtirilgan usul bo'yicha kalendar tuzilganda har bir komanda o'z maydoni va raqib maydonida galma-gal musobaqalashish imkoniga ega bo'ladi.

Soddalashtirilgan usul tur va turnir musobaqalarining kalendarini tuzishda qo'llaniladi. Musobaqaga ishtirok etadigan komandalarning soni toq bo'lgan paytda shartli ravishda "o" nomeri qo'shiladi. Qaysi bir komanda "o" bilan juftlashsa, o'sha kuni u musobaqalarda qatnashmaydi (dam oladi).

Masalan, 7 ta jamoa uchun o'yin kalendari quyidagidek tuziladi:

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

Jamoalarning soni juft bo'lgan paytda "o" o'rniga oxirgi juft son yoziladi. Yuqorida keltirilgan misolda "8" raqami yoziladi.

Soddalashtirilgan usul bilan musobaqalarning kalendarini tuzishda "1" raqami har doim o'z o'rnida siljimay turadi, qolgan raqamlar esa soat strelkasining harakatiga qarama-qarshi tomoniga bir pog'ona siljishi oqibatida keyingi kun uchrashadigan jamoalarni bir-biri bilan juftlab qo'yadi.

Aylanma tizim bilan musobaqa tashkil qilinganda uchrashuvlar sonini quyidagi formula bilan aniqlash mumkin.

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

a – komandalar soni

x – uchrashuvlar soni

Misol uchun, musobaqada 5 ta yoki 6 ta jamoa ishtirok etganda nechta uchrashuv bo'lishini aniqlash:

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

Musobaqada 5 ta jamoa qatnashganida o'nta uchrashuv bo'lar ekan;

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

Oltita jamoa ishtirok etgan musobaqada o'n beshta uchrashuv bo'lar ekan.

Aralash tizim. Musobaqalar aralash tizimsi bo'yicha o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma tizimsida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamoalarning soni ko'p hamda ular bir-birlaridan hududiy jihatdan uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunday holda hamma jamoalar hududiy guruhlarga bo'linadi. Musobaqalar guruhlarda chiqib ketish tizimsi bo'yicha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi, va aksincha, o'tkazilishi mumkin.

Uchrashayotgan jamoalarning sport kiyimlari bir xil rangda bo'lib qolsa, mezbonlar formalarini almashtirishlari shart. Agar

musobaqa neytral maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, u holda kalendarda birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa sport formasini almashtirishi lozim.

Musobaqalarni tayyorlash, uning nizomi hamda smetasi

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 rejalashtirishiga 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 asoslanib 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 joyiniijarasi.
6. Mehmonxona ijarasi.
7. Musobaqa o'tkaziladigan joyni badiiy bezatish uchun ketadigan harajat.
8. Afisha, dasturlar, qaydnomalar va yozish-chizish uchunkerakli qog'oz, qalam, ruchka va shu kabilar 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.

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

Musobaqa o'tkaziladigan joy shiorlar, plakatlar, jadvallar bilan chiroyli bezatilgan bo'ishi 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.

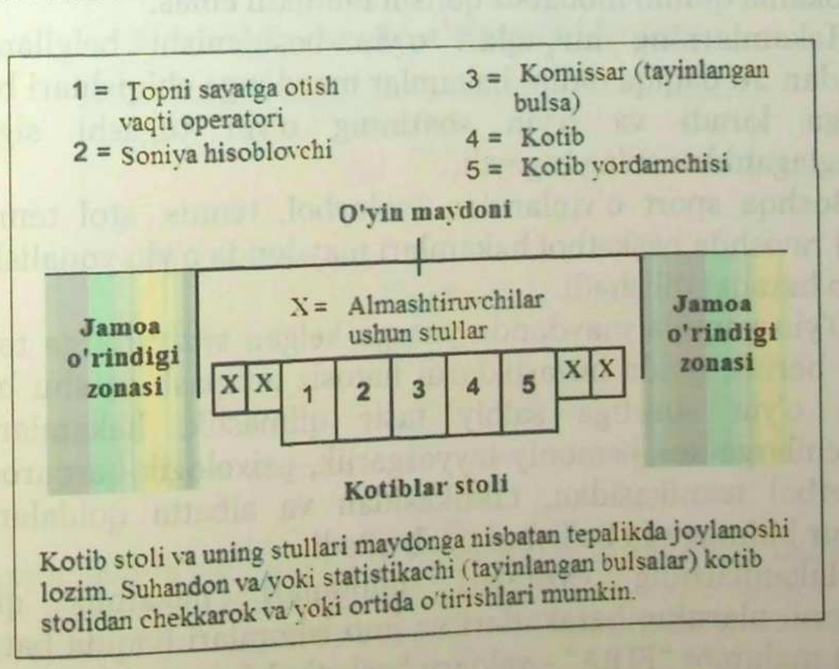
Musobaqaga qatnashish uchun qo'yish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi.

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

Musobaqalarda basketbol rasmiy qoidalariga rioya qilinishi lozim.

2.3. Hakamlar va hakamlik qilish

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 (9-rasm).



9-rasm.
Kotiblar stoli.

*Hozirgi kunda basketbol o'yinlarini maydonda 3ta hakam (katta hakam - "Reefere" va 2 yordamchi hakam - "Umpire"), yoki, musobaqa tashkilotchilari qaroriga asosan 2ta hakam (katta hakam -"Reefere" va 1 yordamchi hakam - "Umpire") boshqarishi mumkin.

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.

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

Musobaqa o'tkaziladigan joy shiorlar, plakatlar, jadvallar bilan chiroyli bezatilgan bo'ishi 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.

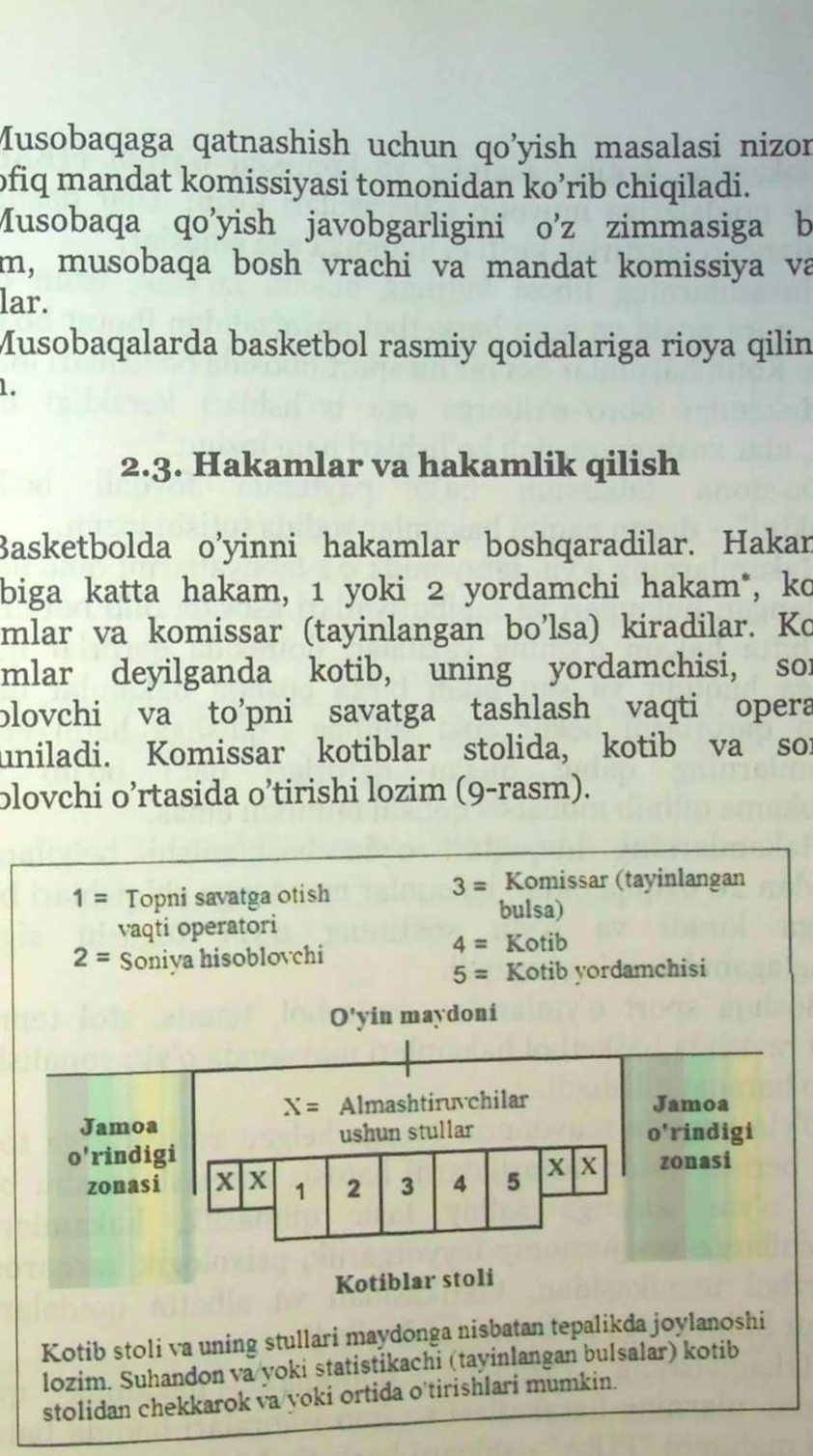
Musobaqaga qatnashish uchun qo'yish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi.

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

Musobaqalarda basketbol rasmiy qoidalariga rioya qilinishi lozim.

2.3. Hakamlar va hakamlik qilish

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 (9-rasm).



9-rasm.
Kotiblar stoli.

*Hozirgi kunda basketbol o'yinlarini maydonda 3ta hakam (katta hakam - "Reefere" va 2 yordamchi hakam - "Umpire"), yoki, musobaqa tashkilotchilari qaroriga asosan 2ta hakam (katta hakam -"Reefere" va 1 yordamchi hakam - "Umpire") boshqarishi mumkin.

Hakamlar, kotib hakamlar va komissar o'yinni FIBAning rasmiy qoidalariga muvofiq o'tkazishlari lozim. Ular dastlabgi qoidalarga o'zgartirish kiritish huqiqiga ega emaslar.

Hakamlarning libosi kulrang hakam ko'ylak, uzun qora shim, qora noski va qora basketbol poyafzalidan iborat bo'lishi lozim. Kotib hakamlar esa bir hil sport libosida bo'lishlari 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 filishga haqlidir va shu bilan birga boshqa hakamlar qabul qilgan qarorlarni bekor yoki shubha qilishga haqli emas. Hakamlarning qabul qilgan qarorlari qat'i bo'lib ular muhokama 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 haraqat qilishadi.

O'yin vaqtida maydonda yuzaga kelgan vaziyatlarga to'g'ri baho berish, qoida buzarliklarni 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 qoidalardan chuqur bilimga ega bo'lishni talab qiladi.

Hakamlarning vazifalari, huquqlari, hakamlik qilish jarayoni, ularning harakatlari va imo ishoralari haqida batafsil izohli malumot "FIBA" - xalqaro basketbol federatsiyasi ***"FIBA rasmiy qoidalari. Uch (Ikki) xakam mexanikasi"*** (***Official Basketball Rules. Three (Two) person officiating*** - ing.tili) deb nomlangan kitobida yoritilgan. Jumladan ayrim misollar:

1. *Jamoalar razminkasi jarayonida hakamlarning holati.*



10-rasm.
Hakamlar kotiblar stoli qarshisida joylashadilar. Katta hakam "R" markazda, yordamchi hakamla "U1" chap tomonda, "U2" o'n tomonda.

2. *O'yindan boshlanishi holati.*



11-rasm.
Katta hakam "R" to'p bilan markazdagi doira qarshisida, yordamchi hakamla "U1" maydonning kotib stoli tomonida,"U2" maydonning kotib stoliga qarshi tomonida.

3. *Birinchi tashlangangan so'ng hujum o'n tarafga boshlandi.*

Yon chiziqdagi hakam "L" xarifi bilan belgilanalib *Lead* - ing. tili, yani "etakchi" hakam deb ataladi.

Yon chiziqdagi hakam "T" xarfi bilan belgilanalib *Trail* - ing. tili, yani "komaklashuvchi" hakam deb ataladi.

Yon chiziqdagi hakam "S" xarifi bilan belgilanalib *Sentre* - ing. tili, yani "markaziy" hakam deb ataladi.



12-rasm.
"U2" - ikkinchi yordamchi "L" ga aylandi - boshlovchi hakam, U1 - birinchi yordamchi "C" ga aylandi - markaziy hakam, "R" - katta hakam "T" ga aylandi - ortdagi hakam.

4. Birinchi to'p tashlangangan so'ng hujum chap tarafga boshlandi.



13-rasm.
"U1" - birinchi yordamchi "U2" - ikkinchi yordamchi "L" ga aylandi - boshlovchi hakam, "U2" - ikkinchi yordamchi "C" ga aylandi - markaziy hakam, "R" - katta hakam "T" ga aylandi - ortdagi hakam.

5. Hakamlarning masuliyat zonalari



14-rasm.
L halqa ostidagi zonaga mas'ul, C maydonning chap zonasiga mas'ul, T maydonning o'ng zonasiga mas'ul

2.4. Musobaqa o'tkazishning tashkiliy masalalari
Musobaqani ochilishi

Musobaqalarning turi (birinchiliklar, saralash musobaqalari, chempionatlar, Kubok musobaqalari, xotira turnirlari, Osiyo yoki Olimpiya o'yinlari va h.k.) va miqyosidan (tuman, viloyat, shahar, Respublika, Osiyo, Yevropa, jahon) qat'i nazar, har bir musobaqa o'ziga xos senariy va dastur asosida o'tkaziladigan ochilish hamda yopilish marosimlari bilan farqlanadi. Musobaqaning ochilishi va yopilishiga doir ssenariyda rasmiy dasturlardan tashqari mahalliy, milliy va umumbashariy an'analar, rasm-rusumlar, urf-odatlar hamda udumlarga xos turli ko'ngilochar tadbirlar (san'atkorlar, yozuvchi va shoirlar, davlat va jamoat arboblarining chiqishlari va h.k.) joy olishi mumkin.

Musobaqaning ochilish va yopilish ssenariysida belgilangan dastur avvaldan puxta ishlab chiqiladi, muhokama etiladi va tashkiliy qo'mita tomonidan tasdiqlanganidan so'ng tayyorgarlik jarayoni tashkil etiladi.

Quyida namuna sifatida musobaqaning ochilish va yopilish marosimiga doir stenariy keltirilgan:

- musobaqaning ochilishi: musobaqaning bosh hakami musiqa

sadolari ostida ishtirokchi jamoalarni maydonga olib chiqadi va ularni

saflantirib joylashtiradi;

- bosh hakam jamoalar e'tiborini ko'rsatma (komanda) bilan tashkiliy qo'mita "markazi"ga qaratadi va tantanavor ravishda kelib tashkiliy qo'mita raisiga ishtirokchi jamoalarning musobaqaning ochilishiga saf tortganlari haqida ma'lumot beradi;

- tashkiliy qo'mita raisi qisqacha musobaqaning maqsadi va ijtimoiy-siyosiy ahamiyati haqida gap yuritib, tabrik so'zini faxriy shaxs (rahbar yoki rahbar nomidan tabriklaydigan shaxs)ga beradi;

- tabrik so'zi yakunlanganidan so'ng, bosh hakam ishtirokchi jamoalar nigohini davlat bayrog'i joylashtirilgan tomonga qaratadi;

- davlat madhiyasi yangraydi, davlat bayrog'i ko'tariladi;

- davlat madhiyasi tugab, Davlat bayrog'i ko'tarilganidan so'ng bosh hakam musobaqa ishtirokchilariga murojaat qilib, ularga sihatsalomatlik, musobaqa o'yinlarida mahorat va yuksak natijalar tilaydi;

- bosh hakam ishtirokchi jamoalarni musiqa sadosi ostida maydondan olib chiqadi;

- musobaqaning ochilishi marosimidan so'ng musobaqa jadvali bo'yicha birinchi o'yinda ishtirok etadigan jamoalar maydonga tashrif buyurishadi va musobaqa o'yiniga tayyorgarlik ko'rishadi.

Musobaqaning yopilish marosimi Musobaqada ishtirok etuvchi barcha jamoalar o'yinlari yakunlanganidan so'ng musobaqaning yopilish marosimi o'tkaziladi.

Musobaqaning yopilish marosimida g'olib va sovrindor jamoalar (ayrim hollarda barcha jamoalar) ishtirok etadi.

Musobaqaning yopilish marosimi ham maxsus senariy asosida o'tkaziladi. Senariyda belgilangan dastur yakunida Davlat bayrog'i tushiriladi va musobaqa yopiq deb e'lon qilinadi. Musobaqaning yakuniy natijalari va tashkiliy ishlarning saviyasi bo'yicha rasmiy hisobot tuziladi va ushbu hisobotning nusxalari har bir jamoa vakillariga taqdim etiladi.

Musobaqa o'tkazish joyini tayyorlash

Musobaqalar muvofiq mutasaddi tashkilot (yoki tashkilotlar) tomonidan tasdiqlangan yillik musobaqa taqvim rejasiga asosan o'tkaziladi. Odatda, musobaqa o'tkazish joyi (mamlakat, viloyat, shahar va h.k.) va vaqti shu taqvim rejasida qayd etiladi.

Musobaqaning nomi, maqsad va vazifalari, o'tkazish joylari va muddatlari, musobaqada ishtirok etish huquqiga ega jamoalar (klublar, terma jamoalar), musobaqada ishtirok etish shartlari, bosh hakam, musobaqaga rahbarlik qiluvchi tashkilot, musobaqa shart-sharoitlarini ta'minlovchi mezbon tashkilot, musobaqa o'tkazish va o'rinlarni aniqlash tizimi, rag'batlantirish kabi masalalar musobaqa Nizomida batafsil ifodalanadi.

Musobaqa o'tkazishdan avval nazoratchi (ekspert) hakam (yoki hakamlar) musobaqa o'tkazish joyini qabul qilingan ilmiy-texnologik vositalar (o'lchov asboblari) yordamida ko'zdan kechiradi. Jumladan, musobaqa o'tkaziladigan sport inshootida havo namligi, harorat, atmosfera bosimi, tabiiy va sun'iy yorug'lik, maydon chiziqlari, to'r va ustunlar, o'rindiqlar, bo'shlik zonalar va boshqa ko'rsatkichlar belgilangan me'yoriy standartlar asosida ekspertizadan o'tkaziladi.

Sportchilarga mo'ljallangan yechinish-kiyinish, yuvinish, gigiyenik, kommunikatsion, tibbiyot va hakamlar xonalari nazoratdan o'tkaziladi.

Amalga oshirilgan ekspert-nazorat tadbirlari natijalariga ko'ra xulosa tayyorlanadi va bu haqida musobaqa o'tkazuvchi mas'ul tashkilot rahbariga ma'lumot beriladi.

Nazorat savollari:

1. Musobaqa Nizomi qanday masalalarni o'z tarkibiga kiritadi?
2. Musobaqa Nizomi kim tomonidan tasdiqlanadi?
3. Musobaqa o'yinlari qanday tizimlar asosida o'tkaziladi?
4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari haqida o'z fikringizni bildiring.
5. Musobaqa o'tkazish joyi qanday tayyorlanadi?

III. BOB. O‘YIN TEXNIKASI, UNGA O‘RGATISH VA TEXNIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

3.1. O‘yin texnikasi

O‘yin texnikasi.

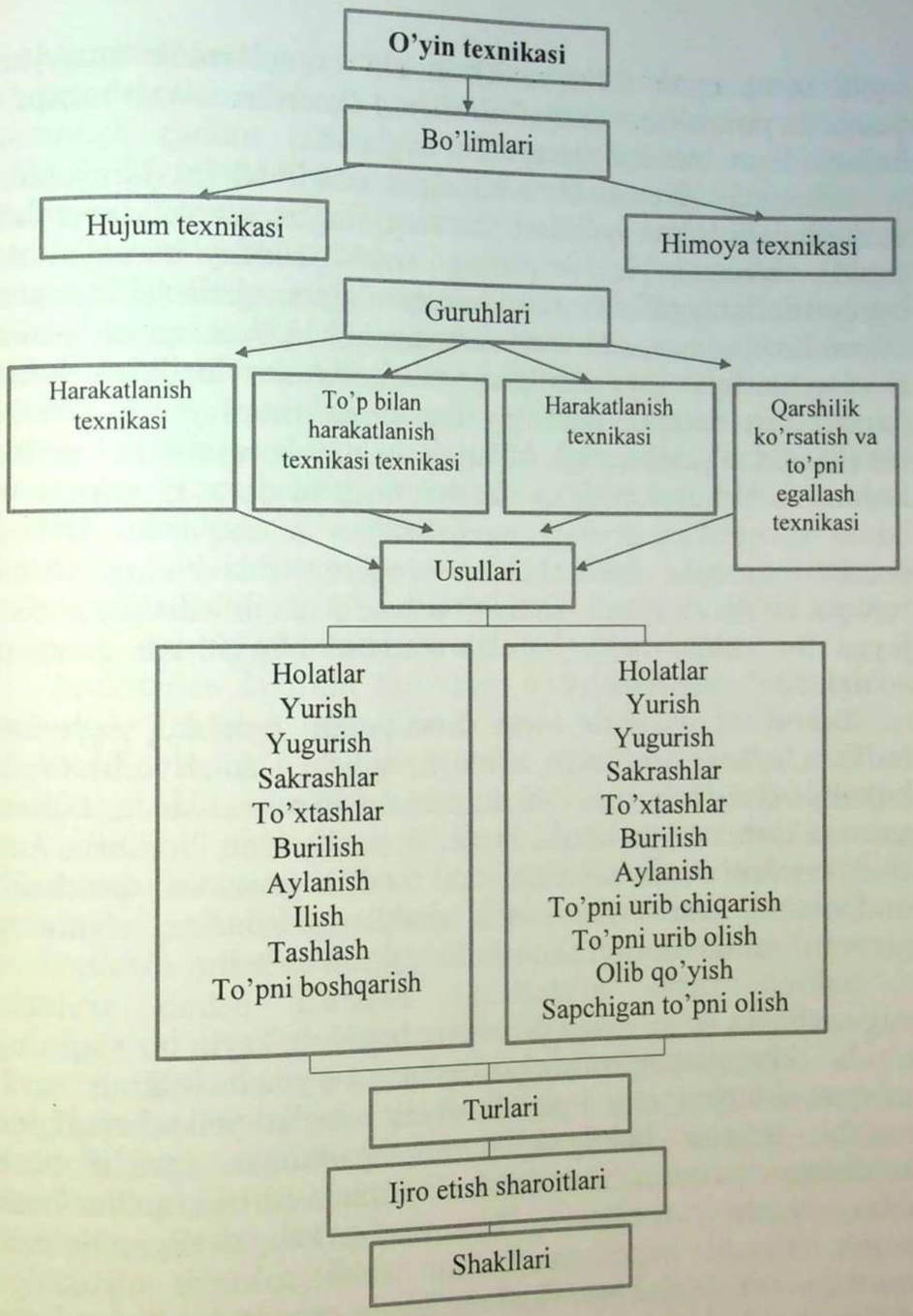
O‘yin (harakat) texnikasi morfofunksional, biomexanik va aerodinamik qonuniyatlar asosida ijro etiladi. Harakat texnikasining morfofunksional asosi – bu muayyan tana uzunligi, vazn va qaddi-qomatga ega sportchining (basketbolchining) aniq maqsadga qaratilgan harakat koordinatsiyasini markaziy nerv tizimi va analizatorlar tomonidan boshqarilishini angalatadi.

Texnikaning biomexanik asosi – bu harakatni bajarishda tana va tana qismlarining og’irlik markazlarini o’zaro muvofiqlashgan holda shu harakat aniqligini ta’minlashga qaratildi.

Texnikaning aerodinamik asosi – bu muayyan maqsadga qaratilgan harakatni bajarishda tana va tana qismlarini faol bukilib-yozilib inertsion kuchni yaratish va undan foydalanishini anglatadi.

Sport amaliyotida “model” (yoki etalon) texnika, ratsional (maqbul) texnika va individual (shaxsiy) texnika tushunchalari mavjud bo’lib, ular quyidagilarni anglatadi: – “model” texnika – bu muayyan harakat (usul) texnikasiga o’rgatishda ayni kunda eng samarali na’munaviy (andoza, model) texnikaga mo’ljal qilish zarurligini anglatadi (lekin undan nusha ko’chirish tavsiya etilmaydi); – ratsional texnika – bu ko’pchilik uchun maqbul bo’lgan, aksariyat sportchilar tomonidan o’zlashtirilgan texnika (o’rgatishda undan asosiy namuna sifatida foydalaniladi); – individual texnika – bu har bir sportchini (basketbolchini) o’zining shaxsiy harakat qobiliyatlariga (imkoniyatlariga) qarab “model” va “ratsional” texnika nusxasi doirasida o’zlashtiradigan individual texnikani anglatadi.

Sport texnikasiga o’rgatish amaliyotida shug’ullanuvchilarga individual texnikani erkin o’zlashtirish vaziyati tug’diriladi. Bunday yondashuv bola organizmida chuqur joylashgan nasliy harakat qobiliyatlarini “ochilishiga” olib keladi, yangi harakat usullarini ixtiro qilinishiga imkon yaratiladi.



1-andoza.
O’yin texnikasining tasnifi

“Texnika” atamasi sport amaliyotida harakat ko’nikmalari, ularni ijro etish usullari ichki (funksional organlar) va tashqi

(qo'l, oyoq, tana, ko'z va h) ijrochi organlarning muayyan maqsad sari o'zaro muvofiqlashgan (koordinatsiya) tartibda bajariladigan harakat mazmunini anglatadi.

Afsonaviy Pit Nevel ta'kidlagan ediki: "O'yin jarayonida basketbolchi to'pni qo'lida o'yin vaqtining 10% atrofida ushlab turadi, biroq o'yin vaqtining 100% ichida basketbolchi oyoqlarda ishlaydi". Demak, har qanday darajada ishlayotgan murabbiyning bevosita vazifasi basketbolchi oyoqlari ishlashini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanishdan iborat. Boz ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o'yinchilariga bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalanish mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashining uchta tomoni ko'rib chiqiladi: sakrab turib to'xtash, burilishlar, bo'sh joyga tez chiqish yoki harakat suratini o'zgartirish, harakat yo'nalishini o'zgartirish[1].

Basketbol ko'plab o'yin harakatlari (yurish, yugurish, burilish, aylanish, sakrash, to'xtash, egilish, yozilish va h). O'yin ko'nikmalari (to'p urib harakatlanish, to'p uzatish, uni ilish, savatga tashlash) va ularni ijro etish usullaridan iboratdir. Ana shu harakatlar, ko'nikmalar va usullar texnikasi qanchalik mukammal, san'at darajasida shakllangan bo'lsa, o'yinning pirovard samaradorligi shunchalik yuksak bo'ladi.

Sakrab turib to'xtatishni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda yerga tushadi. O'yinchi sakrab turib to'xtashni bajarayotgan paytda uning oyoqlari yelka kengligida turishi, tizzalar bukilgan, dumba pastroqda turishi bosh ko'tarilgan va qorin bilan vertikal chiziqda turishi, qo'llar bosh darajasigacha ko'tarilishi, qo'l barmoqlari keng ochilgan bo'lishi kerak. Yaxshi bajarilgan sakrab turib to'xtash o'yinchiga muvozanatni saqlab qolishga va ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi.

Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga va orqaga burilish. Sakrab to'pni to'xtashni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda yerga tushadi.

[1] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6 b.

Burilishlarning ikki xil turi mavjud oldinga burilish va orqaga burilish. Oldinga burilishni bajarish uchun o'yinchi to'p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog'idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi tajavuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga o'girilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda o'ng qo'l tirsagi chap tashqi oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ikkala burilishlarni oldinga orqaga bajarishadi. O'yinchi past tik turishi holatini saqlab qolishi, qo'llar tirsaklarini kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka kengligida ochib turishi zarur. Bu to'pni berkitib turishga va qo'lni muvozanatlashgan holatda burilishga imkon beradi[2].

O'yin texnikasi tasnifiy tuzilishi jihatidan hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Ularning bo'limlari, guruhlari va usullari quyidagi tasnifiy andozada aks ettirilgan (3-andoza).

Andozadan ko'rinib turibdiki, o'yin faoliyati mohiyati va yo'nalish jihatidan hujum va himoya texnikasi bo'limlaridan iboratdir. Ular o'z navbatida harakat guruhlari, harakat usullari harakat shakllaridan tarkib topgan. Har bir holat usullari turlari va shakllari o'yin vaziyati jamoadoshlar va raqiblarning joylashishi ularning harakat texnikasi, hamda to'pning uchish texnikasi yo'nalishiga qarab turli mazmunda yoki turli variantlarda ijro etiladi.

Hujum texnikasi

Holatlar va harakatlanishlar texnikasi

Holatlar texnikasi. 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 (15-rasm - a, b, v): a – jangovor tayyorlik holati; b - to'pni egallagan o'yinchi holati; v - raqibni engib o'tishga va savatni ishg'ol qilishga hozirlangan o'yinchi holati.

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 oyoqlarini elka kengligida parallel yoki (yoki chap) oyog'ini biroz oldinga ko'yib

[2] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6-7 b.

joylashtiradi. Tizzalar qisman (150-155°) burilgan bo'ladi, tana vazni ikki oyoqqa 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 takomilashtirishga 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
- periferik ko'rish
- odindan qaytish
- hisob-kitob

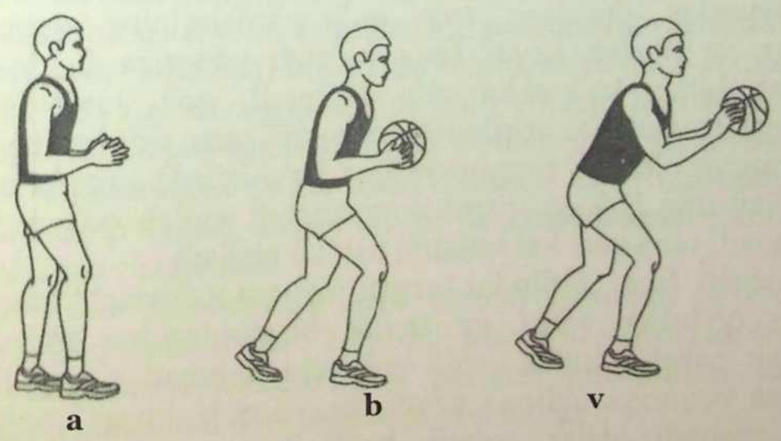
I. Sherikni his etish mohirlik bilan to'pni uzatayotgan o'yinchi maydondagi har bir sherigining pozitsiyalarini hamda jismoniy va psixik qobiliyatlarini doimo his qilib turishi kerak. Ya'ni har bir o'yinchining tezligi to'pga egalik qila olishi malakasi, tajovuzkorligi (ham hujumda, ham himoyada) fintlarga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

II. Periferik ko'rish. 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 u periferik ko'rish qobiliyatini shu darajada 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.

III. 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.

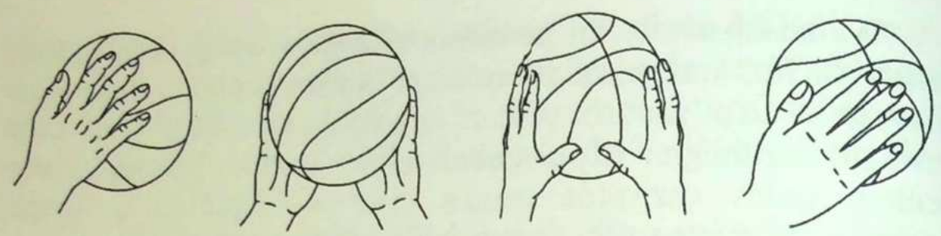
IV. Hisob-kitob. Bu persentiv sifat ya'ni sezgi orqali idrok etish bo'lib, uning kerak yoki yo'qligini qachon yuqoridan havolatib to'p uzatish poldan sapchitib yoki to'g'ridan to'p uzatish lozimligini to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi hujum uchun qulay vaziyatda turgan yoki turmaganligini, kimga noqulay 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 vqtida kerakli miqdorda ayyorlik hamda aldashlar bilan bajarish zarurlgini aniqlashga yordam beradi[3].

To'pni egallagan basketbolchining holati (15-a,b,v rasmlar). To'pni egallagan basketbolchining holati to'psiz basketbolchining holatiga, o'xshash bo'ladi, lekin to'p ko'krak oldida (15-b rasm) va ko'krakdan uzoqlashgan holatda (15-v rasm) bo'ladi, og'irlik markazi oldinga ko'chiriladi, to'p barmoqlar va kaft "yostiqchasiga" joylashtiriladi (16-a, b, v, g rasmlar).



15-rasm.
To'pni egallagan basketbolchining holati.
a – jangovor tayyorlik holati; b - to'pni egallagan o'yinchi holati;
v - raqibni engib o'tishga va savatni ishg'ol qilishga hozirlangan o'yinchi holati

[3] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 24-25b.



a b v g

16-rasm.
To'pni ushlash.
a – yon tomondan ko'rinishi; b – old tomonidan ko'rinishi;
v – orqa tomondan ko'rinishi; g – to'pni ushlab turgan barmoqlar holati

To'pni ushlash usullari oyoq va gavdaning holati vaziyatga, raqibning qarshilik ko'rsatishi, o'yinchining shchitga 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 tizzadan bukilgan va oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi; orqada turgan oyoq kaftning oldingi qismida tayanchni saqlab qolgan holda tekislanadi tana vertikal holatda ushlab turiladi.

Asosiy faza: oldinda turgan oyoqni tekislash bilan bir vaqtda qo'lning yelka va tirsak bo'g'imlaridan maydonga nisbatan parallel holda izchil yozuvchi 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 og'irligi oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi.

Yakunlovchi faza to'p qo'ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo'l panjalari bilak bo'g'imidan to'liq bukilgan va shunday biriktirilgan bo'ladiki, bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi.

Keyin o'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana o'girligi oyoq 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 jimjiloqning kuchi bilan qo'l panjalaridan to'pni kuchli «siqish» orqali to'pga kerakli yo'nalish da 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. Zamonaviy basketbolda qo'l ostidan elka ustidan va orqadan oshirib yashirincha to'p uzatishlar tez-tez yo'llaniladi, ular faqat bir qo'lda maksimal tez va raqib uchun kutilmganda bajariladi. 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. D.H. To'pni egallab turgan o'yinchining tik turishi to'p uzatish bajariladigan qo'lda oyoq oldinda. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p ushlab turgan qo'lga nisbatan teskari tomondagi oyoq 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 oyoq bilan bir vertikal chiziqda turadi; boshqa qo'l to'pni yon tomondan ushlab turadi; tana og'irligi orqada turgan yoqqa 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 oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa

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.

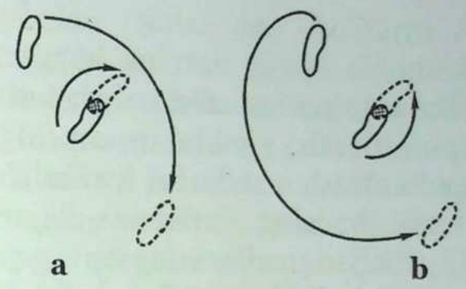
Yakunlovchi faza to'p uzatayotgan qo'l to'liq tekislangandan so'ng va qo'l panjalari to'pni chiqarib yuborgandan keyin o'yinchi qo'llarini bo'shashtiradi va tayyor turish holatiga qaytadi[4].

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

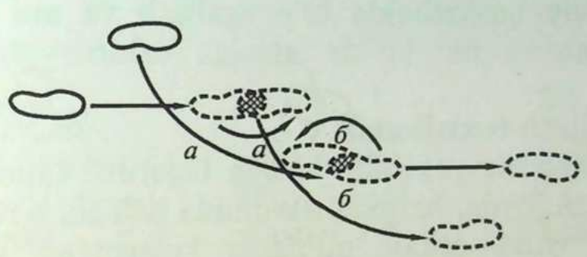
Sakrash. Basketbolda sakrash ko'nikmalari real vaziyat, raqibning qarshilik ko'rsatish zichligi, navbatdagi harakatning maqsadi va boshqa sharoitlarga qarab turlicha usulda ijro etiladi. Masalan, joydan, harakat davomida yoki harakat yakunida sakrab to'g'ri, o'ng yoki chap tomonlarga burilib (aylanib)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

Joyda turib va harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish) elementlari ham raqibni chalg'itish uchun ustuvor ahamiyat kasb etadi (17 a, b va 18 a, b-rasmlar).

[4] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 25-27b.



17-rasm.
Joyda turib o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish).
a – oldinga; b – orqaga.

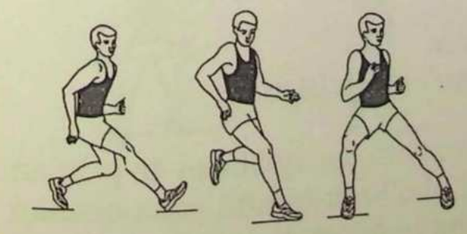


18-rasm.
Harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish).
a – birinchi takt; b – ikkinchi takt.

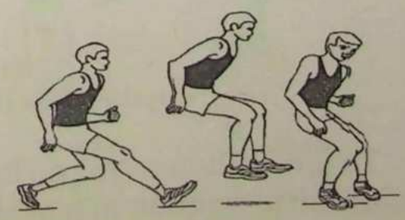
To'xtashlar.

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.

To'xtash – ikki qadam, bir oyoqda xatlab, sakrab yoki sirpanib to'xtash usullarida bajarilishi mumkin (19,20-rasmlar). Bunday usullarda to'xtash inersion qarshilikni engish va muvozanatni saqlashga yordam beradi.



19-rasm.
Ikki qadamda to'xtash



20-rasm.
Sakrab to'xtash

Sakrashlar.

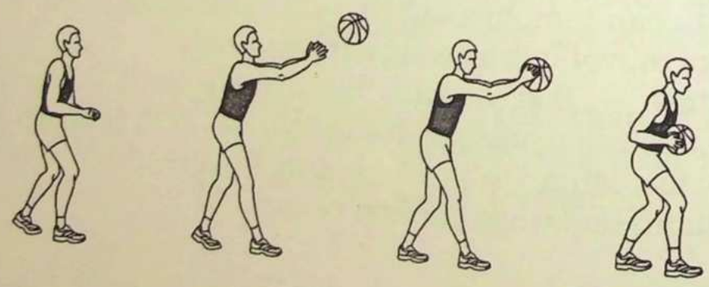
Sakrash basketbolda asosiy harakat ko'nikmalari tarkibiga kiradi. Bu ko'nikma to'pni uzatish, ilish, savatga tashlash, yo'naltirilgan to'pni to'sish, shchitdan sapchigan to'pni ilish yoki qayta savatga tashlash usullarini ijro etishda qo'llaniladi. Sakrash joyida turib, harakat davomida bajarilishi mumkin. Sakrab ijro etiladigan o'yin usullarining turiga qarab, uning turi (tuzilishi) ham har xil bo'ladi: vertikal, balandga – uzunlikka (yoysimon – dioganal), sakrab 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 sakrab, turgan joyda, harakat davomida baland, o'rta yoki past balandlikda, yoki erdan dumalab kelayotgan yoki erdan sapchigan to'pga nisbatan bajariladi. To'pni ikki ko'l bilan ilib, olish to'pni egallashning eng oddiy va ishonchli usuli hisoblanadi.

Joyda turib ikki qo'l bilan ilish (21-rasm). Bu usulda to'pni ilishda tana turg'un joylashgan, qo'llar tirsakdan 85 gradus atrofida bukilgan holatda, nazar to'pga qaratilgan holatda bo'ladi.



21-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.

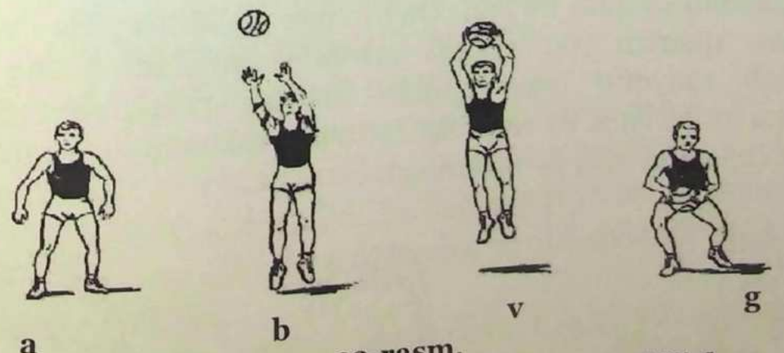
Muhimi oyoqlar tana va ko'llarni "amartizatsion" harakatlanishi lozim bo'ladi.

Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish (22-rasm). Bu usulda avval tananing umumiy og'irlik markazi maksimal tushuriladi va parallel ravishda chap yoki o'ng oyoq oldinga tizza qismidan 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.



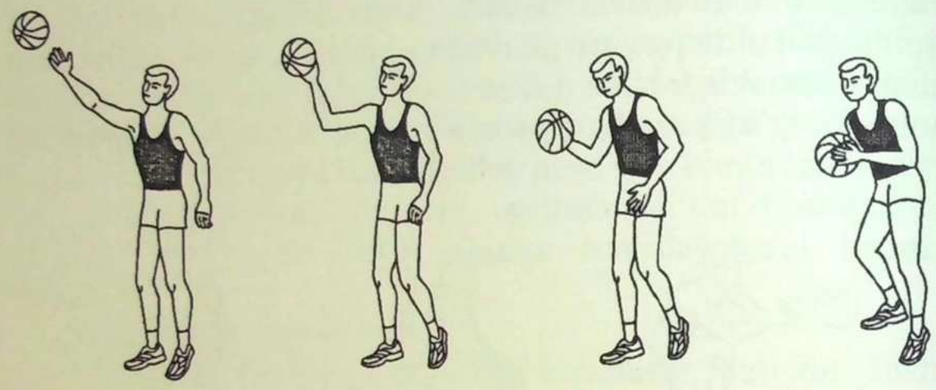
22-rasm.
Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ilish (23-a, b, v, g rasmlar). Bunda ilish uchun sakrash va yozilgan barmoqlar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan bo'ladi). To'pni barmoqlarga tegish vaqtida, qo'llar to'p bilan amartizasion tartibda ko'krak tomon yana bukiladi.



23-rasm.
Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ilish
a – dastlabki holat; b – sakragan holat;
v – to'pni ilib olish holati; g – so'nggi holat.

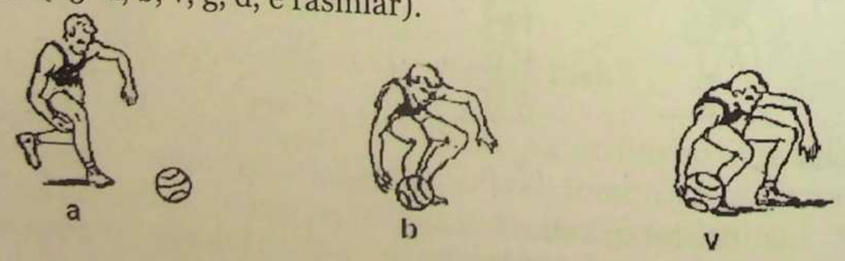
To'pni bir qo'lda ilish – asosan yon yoki orqa tomonlardan baland uchib kelayotgan to'pga nisbatan ijro etiladi (24-rasm). Bunday to'plarni ilish joyda, sakrab yoki sakrab o'ng yoki chap tomonlarga burilib – aylanib bajarilishi mumkin.



24-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 va oyoqlar amarizasion tartibda jangovor holatni ta'minlaydi.

Dumalab kelayotgan to'pni ilish. Bu usulni bajarishda avval to'pni yo'nalishiga qarab o'ng yoki chap oyoq oldinga bir qadam tashlanib "yengil" va kisman bukiladi, ortda qolgan oyoq ham qisman buqilib bo'ladi. Qo'l to'pga tegish vaqtida oyoqlar tizzadan qisman (90 gradus atrofida) bukiladi, so'ng to'p ushlanib muvofiq oyoq qadam oldinga tashlanib, og'irlik markazi ko'tariladi va shu vaqtda to'pga ikkinchi ko'l ham jalb etiladi (25- a, b, v, g, d, e rasmlar).





25-rasm.
Dumalab kelayotgan to'pni ilish

To'xtatgandan so'ng sakrab ilishda – o'yinchi harakatni tayorgarlik qismida to'pni yo'nalishiga qarab, bir yoki ikki ko'lini to'p tomon uzatadi. Havoda to'p ko'lga (yoki ko'llarga) tegish vaqtida to'p yoki qo'llar amartizasion tartibda ko'krak tomon burilishi bilan bir qatorga o'yinchi bukilgan oyoklarga yengil qo'nadi. 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 ko'llab ko'krak oldidan baland, past, erga urib sapchitib va dumalatib uzatish;
- shu usullarni bir ko'lda bajarish;
- shu usullarni bosh ortidan bir ko'llab bajarish;
- shu usullarni bosh ortidan ikki ko'llab bajarish;
- sakrab bosh ortidan ikki ko'llab to'g'ri yo'nalishda uzatish:
- sakrab o'ng yoki chap tomonga burilib-aylanib bosh ortida ikki ko'llab uzatish;
- sakrab bosh ortidan bir qo'llab to'g'ri yo'nalishda to'p uzatish:
- sakrab o'ng yoki chap tomonga burilib-aylanib bosh ortidan bir qo'llab uzatish;

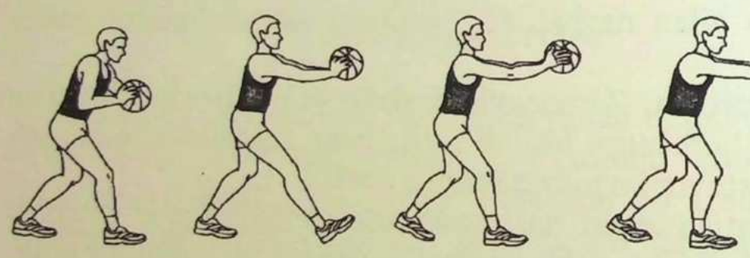
• joydan yoki harakat davomida elka oldidan bir qo'llab uzatish;

Yuqorida qayd etilgan uzatish usullari o'ziga xos mazmun va yo'nalishlarda 3 faza davomida ijro etiladi.

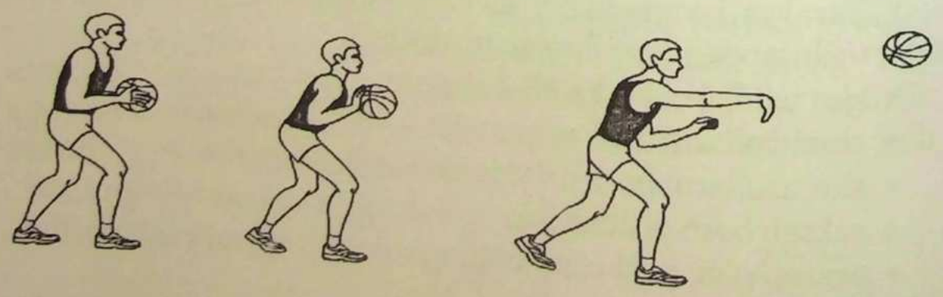
Tayyorgarlik fazasi – to'p qisman orqaga -,o'zi tomon tortiladi, gavda qisman orqaga egiladi,oyoqlar qisman egiladi.

Asosiy faza – oyoqlar yozilib, og'irlik markazi oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi, gavdani oldinga harakatlantirib, ko'l yoki qo'llar keskin to'p bilan yoziladi va uni siltab, to'pni muvofiq yo'nalishda uzatiladi.

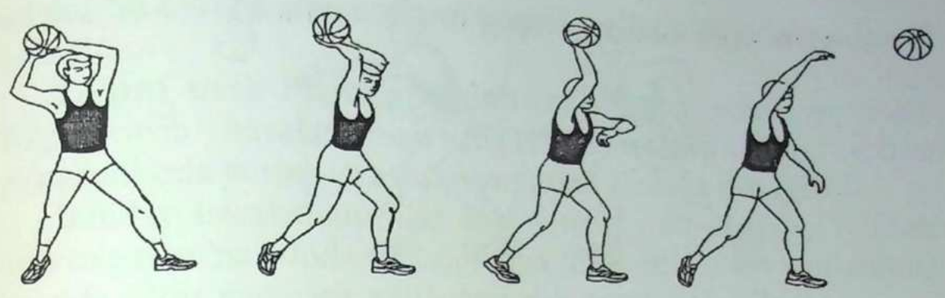
Yakunlovchi faza – qo'llarning bilak qismi va barmoqlar yordamida uzatilayotgan to'pga yo'nalish beriladi, oyoq va tananing inersion harakati asosida to'p kerakli tomonga "uzatiladi" (26, 27, 28, 29, 30, 31, 32-rasmlar).



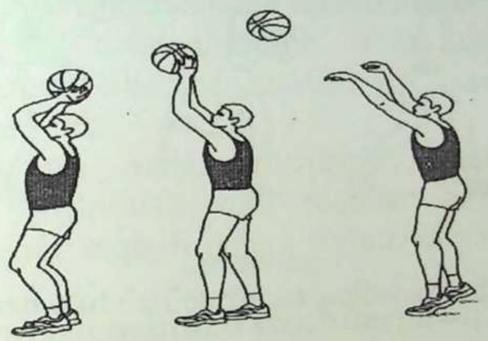
26-rasm.
Ikki qo'llab ko'krak oldidan to'p uzatish



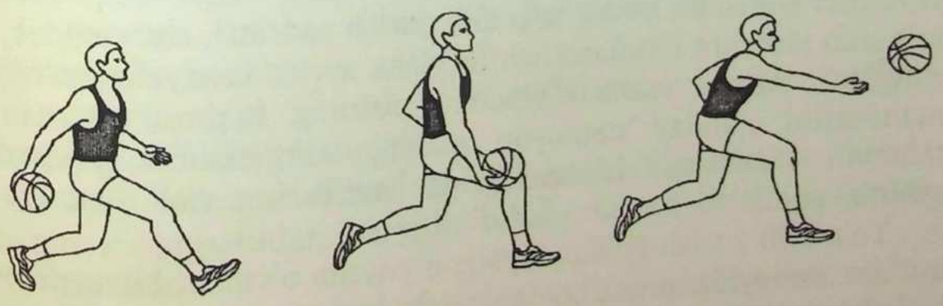
27-rasm.
Bir qo'llab elkadan to'p uzatish



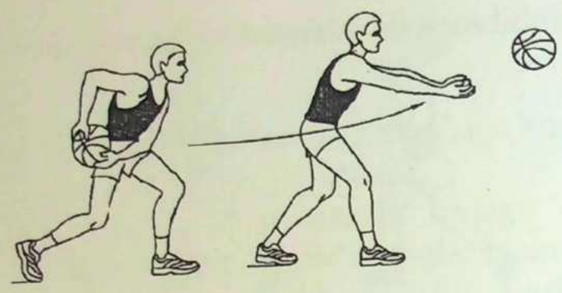
28-rasm.
Bosh ortidan bir qo'llab to'p uzatish



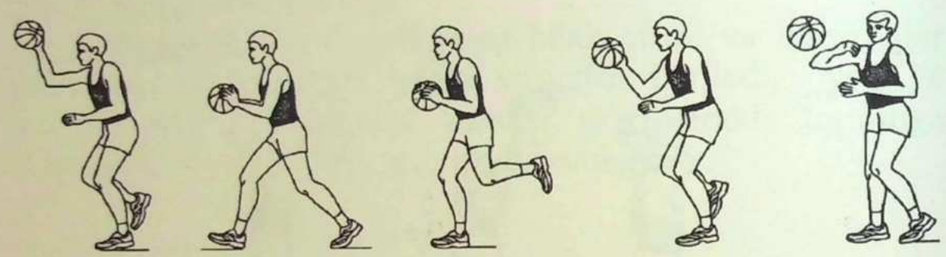
29-rasm.
Bosh ortidan ikki qo'llab to'p uzatish



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



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



32-rasm.
Harakatda yelkadan 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 olib yurish 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[5].

To'pni urib harakatlanish (olib yurish yoki yugurish). To'pni urib harakatlanish tug'ri va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda yurish va asosan yugurish 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 yugurish, siljib yugurish 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 yo'llardan foydalanish.

• To'p olib yurishni qulay bo'lgan qo'lingizda bajarish.

• Maydonning kuchli tomonlari va yon chiziqlar hamda maydon burchaklaridan uzoqroqda yurish.

• To'pni maydonning ikkala tomonida hech qachon olib yurmaslik.

• To'pni himoyachidan himoya qilish va yaxshiroq nazorat qilish uchun belingizdan pastroqda ushlab turish. To'pni tez

[5] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 17 b.

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 birga-bir bajariladi[6].

Dastlabki holatda to'pni o'ng qo'l bilan urib harakatlanishda chap oyoq oldinda o'ng oyoq orqada, chap qo'lda urib harakatlanish uchun oyoqlar aksincha joylashadi. Oyoqlarni bukilish-yozilish burchagi va gavdaning harakatlanish dinamikasi to'pni urib harakatlanish tezligi, harakat yo'nalishi va chalg'ituvchi harakat (fint) turiga qarab har xil bo'ladi (33-rasm).



33-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 shchit 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

[6] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 18b.

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 oyoqlarni tizza qismidan ko'prok bukish (og'irlik markazini pastroq tushirish) evaziga amalga oshiriladi.

To'pni baland va past sapchitib urib harakatlanish ko'rish nazoratida yoki ko'rish nazoratisiz 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 oyoq sonlari qancha past tursa, to'p olib yurish shuncha pastroq bo'lishini 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 olib yurish vaqtida tananing to'g'ri holati hamda to'pni to'g'ri his qilish ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilar joyida turadilar, lekin bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan to'p olib yurish qilishi, ular har xil qo'lda navbatma-navbat to'p olib yurish bajarilishi lozim. To'p olib yurishning barcha asoslari bir hil: to'p sonlardan pastroqda, tizzalar bukilgan, mos tushirilgan, to'p qo'l barmoqlari uchida ushlab turiladi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: To'pni sonlardan pastroqda ushlash muhim ekanligini namoyish qilish maqsadida o'yinchilar bu mashqni bajarishda turishlari kerak.

To'plar har tomonga sabchib ketadi. O'yinchilarga ularning sonlari qancha past tursa, xatoga yo'l qo'yish imkoniyati shuncha kamroq bo'lishini tushuntirishi lozim. Va aksincha, o'yinchilar turib qolsalar xato qilish imkoniyati ortadi va to'p ustidan nazorat qilish imkoniyati yo'qotiladi. Bu mashq har kuni 30-60 soniya bajarilishi kerak.

Ikkita 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 ikkita to'p bilan yurishni katta tezlikda bajarishadi. Ular jarima chizig'igacha etmay maydonning yarimigacha boradilar va orqaga kaytadilar. Ular sirt chizig'iga etib kelganlarida to'pni qatorda keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, tizzalari 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 yengil yugurishga, 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 30-60 soniya davomida bajarish kerak.

Ikkita to'p bilan yuqori tezlikda to'p olib yurish

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

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta 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, tizzalari bukilgan bo'lishiga hamda to'pni sondan yuqoriroqqa ko'tarib

yubormasliklariga e'tibor qaratish. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar bo' mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin yengil yugurishga, so'ngra mashqni to'liq tezlik bilan bajarishga o'tishlari kerak. O'yinchilardan biri bu mashqni bajara olmasa, u holda mashqni u burchakdan bu burchakkacha bajarishi mumkin. Bu mashq foydali bo'lishi uchun o'yinchilarga to'pga emas, balki polga qarash kerakligini eslatib qo'yish. Mashqni har kuni 70-60 soniya bajarish kerak.

Ikkita to'p bilan orqa bilan olib yurish.

Mashqning maqsadi: To'pni o'tkazish tananing 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 beshta 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 yurishdan boshlashlari, keyin yengil 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 ikkita 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 en chizig'ida ikkita qatop bo'lib joylashadilar. O'yinchilar butun maydon uzunasi bo'ylab ikkita 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.

Xulosa. 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 hilma-hillik hamda amaliyotda o'zgarishlarni ta'minlaydigan mashqlarni ishlab chiqish zarur. Mashqlarning hilma-hilligi 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 yurishni 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[7].

[7] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 19-21 b.

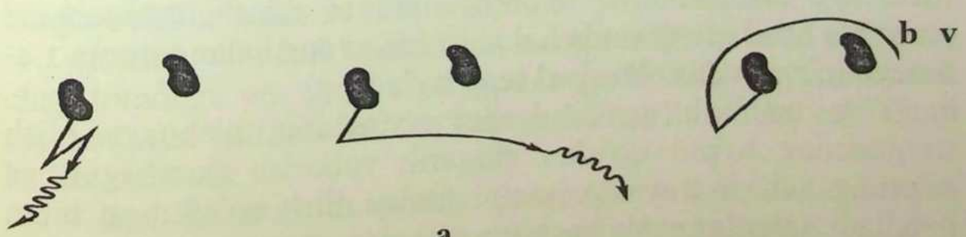
Ko'rish nazorati bilan to'pni boshqarish o'z jamoadoshlarini o'zaro joylashishi yoki harakatlanishi, raqiblarning qarshi harakati, ular va shchit o'rtasidagi oraliqni aniqlash, shu asosda tug'ri qaror qabul qilish imkoniyatini beradi. Bunday o'yin usuliga o'rgatish asosan dastlabki o'rgatish bosqichlarida 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 kiladi.

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.

To'pni boshqarishda raqibni "aldab", uni chalg'itib o'tishda bir qator "fintlar" qo'laniladi (34-rasm):

- o'ng yoki chap "yon tomon – oldinga" qadam tashlab qarama-qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish (34 a rasm);
- keskin (kesma "krest") qadam tashlash (34 b rasm);
- o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish (34 v rasm).



34-rasm.
To'pni boshqarishda raqibni "aldab" uni chalg'itib o'tishda qo'llaniladigan "fintlar"

a - o'ng yoki chap "yon tomon – oldinga" qadam tashlab qarama - qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish; b – keskin (kesma "krest") qadam tashlash; v – 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. To'p bilan harakatlanishdan so'ng to'xtash - ikki qadam xatlash va sakrash orqali amalga oshiriladi. O'yin davomida sakrab to'xtash usuli ko'proq ko'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. Shchit tagidan turib qiyin holatlardan to'p tashlashlarda ko'proq vertikal o'q atrofida aylantirish qo'llaniladi, bu shchitdan qaytish nuqtasini erkinroq tanlash hamda o'tish va to'p tashlash uchun shchit 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 gorizontal 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 aniqligi 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'yinchinig nishonga olish nuqtasining to'pni qo'ldan chiqarib yuborish burchagini va to'pning uchish trayektoriyasini tanlay olish ko'nikmasi bilan belgiladi. Isbotlanganki shchitga nisbatan 15-45 gradus burchak ostida to'p tashlashlarni shchitdan 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. Shchitdan sapchitib to'p tashlashlarda nafaqat o'zining joylashuviga balki qo'llaniladiga tashlash uslubiga ham qaraladi.

Bunga shchitdagi kichik kvadrat mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. «Sof» tashlashlarda esa to'p tashlayotgan o'yinchiga nisbatan halqaning old chambaragi mo'ljal bo'ladi[8].

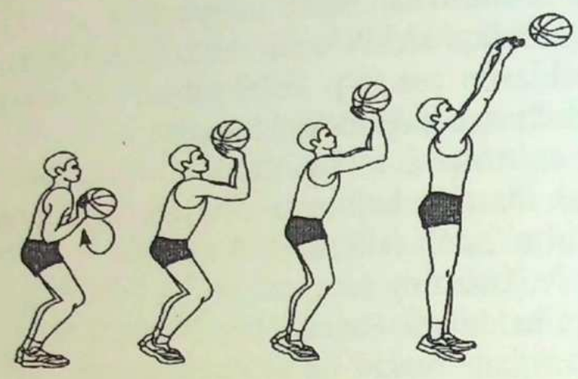
Savatga to'pni tashlash basketbol o'yinida qo'llaniladigan barcha hujum usullarinig foydali natija bilan yakunlanishini ta'minlovchi asosiy ko'nikma bo'lib hisoblanadi. Aynan shu ko'nikmaning samarali natija bilan ijro etilishi soni o'yin taqdirini hal kiladi. Savatga to'p tashlash turlari o'yinchini maydonda turgan yoki harakatlanayotgan joyi shchitga 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 ko'llab tashlash;
- to'pni pastdan bir ko'llab tashlash;
- to'pni ko'krak oldidan ikki ko'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;
- shchitga nisbattan yonlama turib, o'ng yoki chap qo'lni yarim aylana bo'ylab harakatlantirib tashlash;
- joydan yoki faol harakatdan so'ng sakrab 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 ko'lda tashlash;
- faol harakat davomida balandga - uzunlikka sakrab (yoysimon- diagonal) o'ng yoki chap qo'l bilan tashlash.

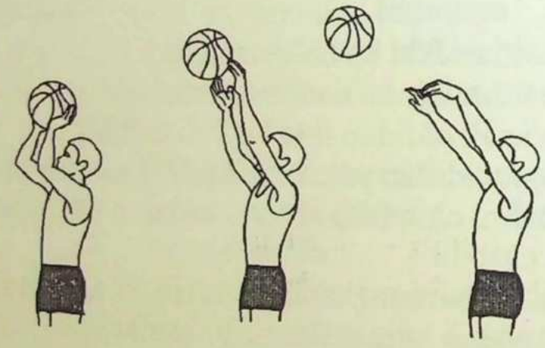
Uzoq oraliqdan to'p tashlash asosan turgan joydan ijro etilib uyushtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to'pni bosh peshona oldidan ikki qo'llab va bosh oldidan bir qo'llab tashlash zamonaviy basketbolda deyarli qo'llanilmaydi.

[8] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45-46 b.

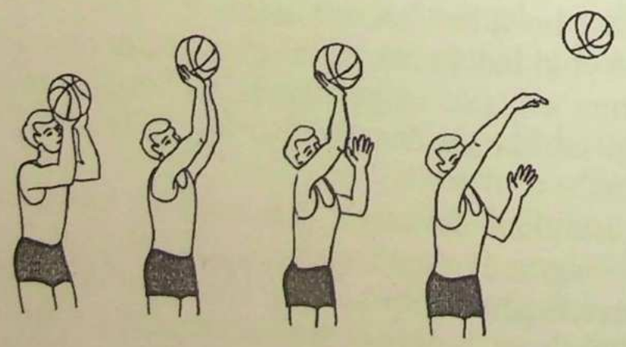
Lekin bunday usullarni o'rgatish harakat zahirasini kengaytirish uchun foydali deb tan olingan (35, 36, 37-rasmlar).



35-rasm.
Ko'krakdan ikki qo'llab to'p otish



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



37-rasm.
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[9].

Sakrab to'p tashlash zamonaviy basketbolda o'yin taqdirini hal qiluvchi asosiy vosita sifatida tan olingan. Ushbu o'yin ko'nikmasi 3-xil xususiyat bilan farklanuvchi usullarda amalga oshiriladi :

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

Avval sakrab sakrash balandligining maksimal nuqtasiga to'p tashlash:

Harakatdan so'ng yoysimon yo'nalishda sakrab "havoda uchib borish" to'p tashlash:

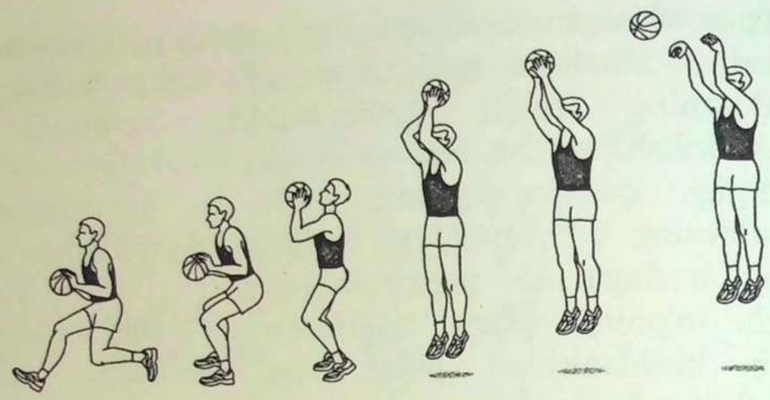
Ushbu to'p tashlash usullari bosh ustidan "qisman ortidan" ikki qo'llab yoki bir qo'llab ijro etilishi mumkin.

1-chi usul aksariyat oraliqlardan savatni ishg'ol qilish uchun qo'llaniladi.

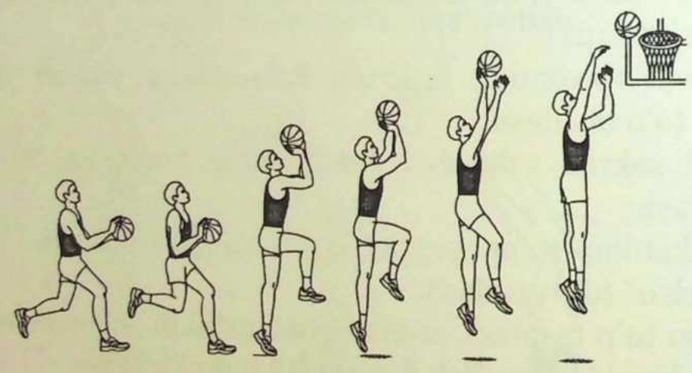
2-chi usul shchitga yaqinroq joydan raqib qarshiligida qo'llaniladi. Aynan shu usul bugungi kunda ko'proq qo'llaniladi.

3-chi usul uzoq va yaqin oraliqlardan raqib qarshiligini yengib o'tib sakrash sakralishini to'p tashlash bilan yakunlash tartibida amalga oshiriladi. Sakrab savatga to'p tashlashning bir qator usullari 38, 39, 40, 41-rasmlar aks ettirilgan.

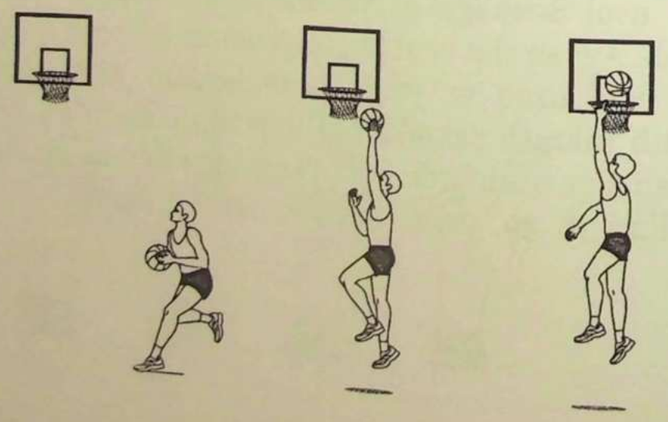
[9] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45 b.



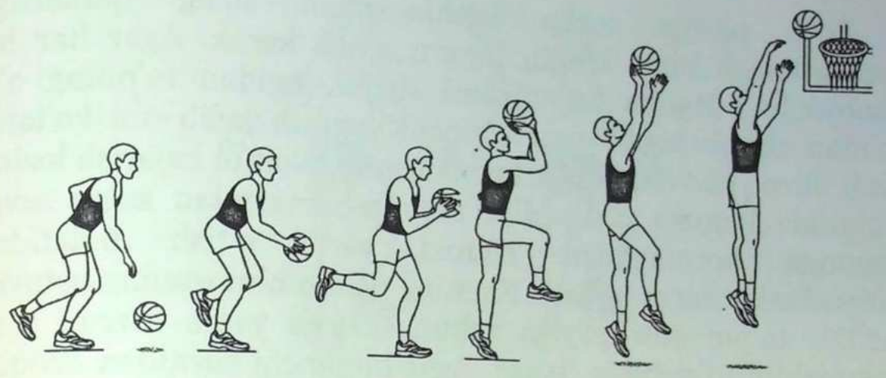
38-rasm.
Sakrab yuqoridan bir qo'llab to'p tashlash



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



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



41-rasm.
To'p urib yurgandan so'ng bir qo'llab yuqoridan to'p tashlash

Himoya texnikasi

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 samodan iltijo qilib turishi 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 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[10].

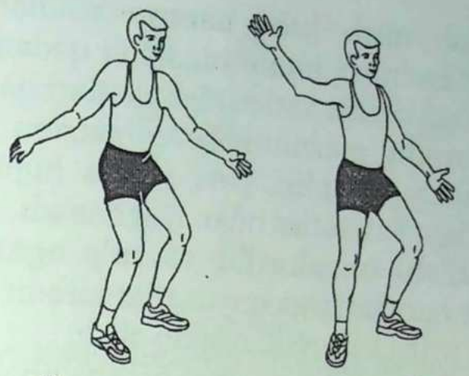
Holat va harakatlanishlar texnikasi

Holatlar texnikasi basketbolning himoyalanishiga holat bu uning tana qismlari (qo'l-oyoqlarni) raqib hujumiga qarshi jangovar holat keltirishi va faol himoya qilinishi "ishga solish" bilan ifodalanadi (42 a, b-rasm).

Himoyachining holati 3 xil ko'rinishda qabul qilinadi: oyoqlarni parallel joylashtirish va bir oyoqni oldinga joylashtirish va yana "yopiq" holatidir. Oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati (42-a rasm) shchitdan uzoqroq oraliqda to'psiz yoki to'p bilan hujum qilayotgan raqibni ta'qib qilishda (unga qarshilik qilishda) oyoqlarga bir xilda taqsimlanadi, (vaziyatga qarab) oyoqlar 130-145-115-130- va 115 graduslar burchagida egilgan bo'ladi.

Bir oyoqni oldinga joylashtirib himoya holatini qabul qilish (42-b rasm) hujumchi tomonidan to'pni savatga tashlashga yoki uni shchitga 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.

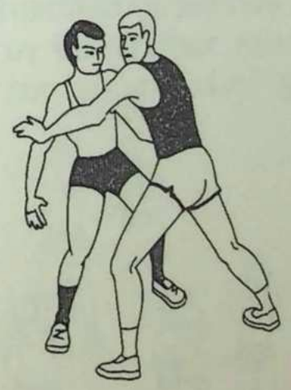
[10] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.



a b

42-rasm.
Basketbolchining himoyacha holati.
a - oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati; b - bir oyoqni oldinga joylashtirgan holati

"Yopiq" himoya holati (43-rasm) hujum qilayotgan raqibga o'z harakat holatlarini (qo'llar va oyoqlar harakati) avvaldan "ko'rsatmasdan" unga yaqinlashib to'pning yo'nalishini to'sishga ko'rsatiladi.



43-rasm.
"Yopiq" himoya holati

Harakatlanishlar texnikasi himoyada ham hujumda qo'llaniladigan barcha harakatlanishlar turlari va usullari qo'llaniladi. Lekin himoya harakatlarida o'z shchitiga orqa tomon bilan yugurish 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 xatlash harakatlari ham qo'llaniladi.

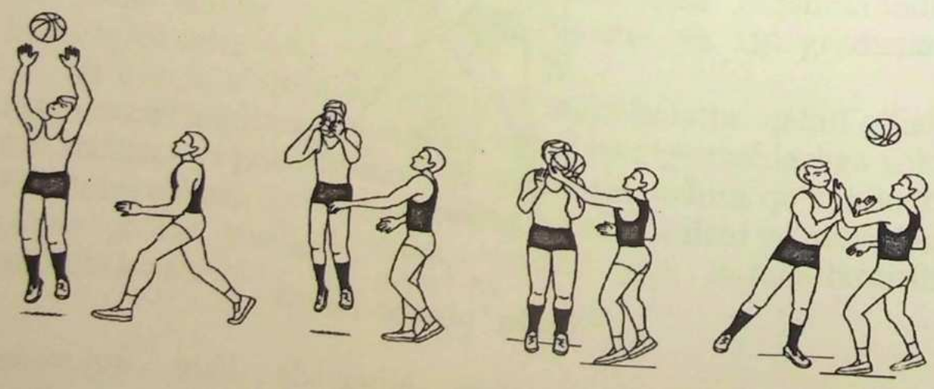
Bu harakatlarning mazmuni koordinatsion tuzilishi tezligi va yo'nalishi yakka guruhligi yoki jamoa hujumi taktikasiga keskin o'zgaruvchan vaziyatlar bilan belgilanadi.

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 (yugurishi) vaqtida yoki u to'pni uzatish chog'ida qo'llaniladi (44 va 45-rasmlar). 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.



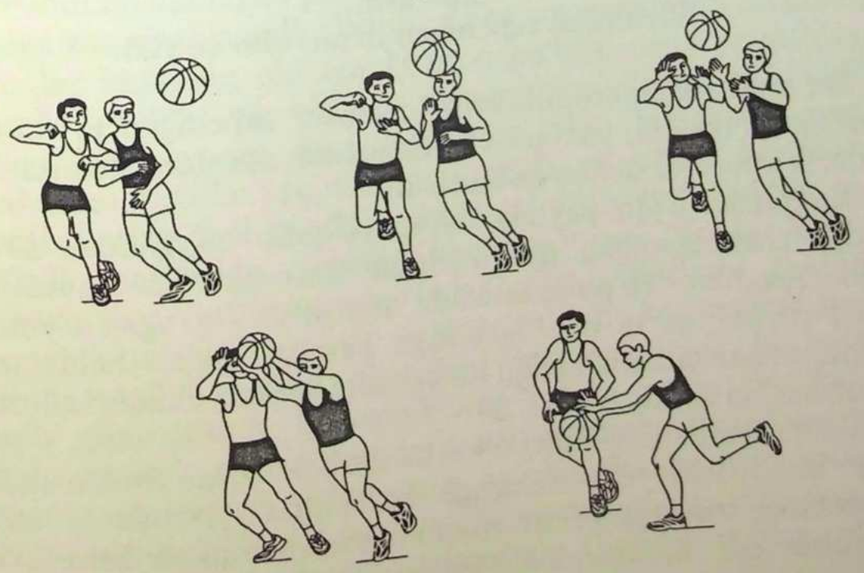
44-rasm.
Raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish



45-rasm.
To'pni urib yurish (yugurish) vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish



46-rasm.
To'pni urib yurish (yugurish) vaqtida to'pni yondan urib chiqarish



47-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 shchitga qaytadi. Shuning uchun basketbolchilar iborasi bilan aytilganda, kim shchitni yutsa o'sha o'yinchini yutadi deyiladi. Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish uchun himoyachida harakat reaksiyasi chaqqonlik va sakrovchanlik nihoyatda yuksak rivojlangani bo'lmog'i lozim (48-rasm).



48-rasm.
Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish

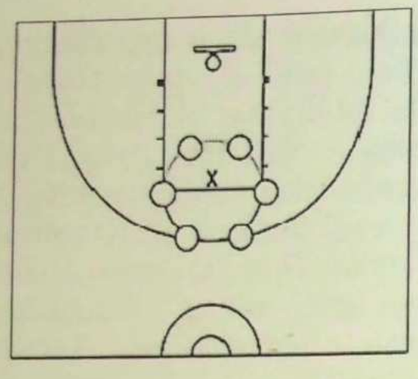
Bu usul raqibdan olib urib "qochish" sapchigan to'pni o'z sherigiga yetkazishi yoki juda bo'lmaganda maydon tashqarisiga chiqarib yuborish uchun qo'llaniladi.

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.

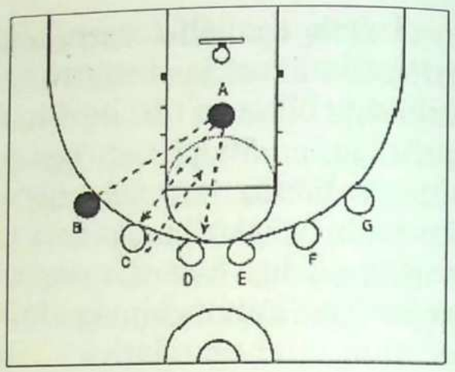
Bu vaziyatda eng aqlli yo'l – bu darhol orqaga chekinishdir. Agar himoyachi to'p tomonga harakatlana boshlasa, unda hujumchiga savatga erkin chiqib borishga imkon beradi, bu vaziyatda esa himoyaning yagona umidi savat tagidan to'p tashlanganda xatoga yo'l qo'yish bo'ladi, zero bunday bo'lish ehtimoli 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 pozisiyasini, 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 driblingni bajarayotgan o'yinchini maydonning ko'ndalangiga kuzatib borayotganda yoki u to'pni u olib yurishni yakunlagan paytda uni olib qo'yishga urunish chog'ida qo'llash maqsadga muvofiq. Qolgan vaziyatlarda oyoqni oldinga chiqargan holda tik turishdan foydaliniladi. Himoyalanishni 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 xisoblanadi. O'yinni o'ziga xos qirralarini bu bukilgan oyoqlar tananing oldinga ko'proq bo'lishi orqa polga deyarli parallel xolda va oldinga uzoqqa qo'yilgan qo'l oldinga chiqarilgan oyoqqa 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. To'pni egallab turgan o'yinchini markaziy o'yinchi holatida taqib qilayotganda himoyachining to'pga yaqin turgan qo'li yuqoriga ko'tarilgan oyoqlari esa aksincha tekislangan va muvozanat saqlash uchun tana og'irligi ikkala oyoq kaftining uchki qismiga taqsimlangan, oyoq tagini qo'yish kengligi maksimal tez va yuqori sakrashga (bunda qo'llar pastga tushirilmaydi) imkon berish kerak[11].

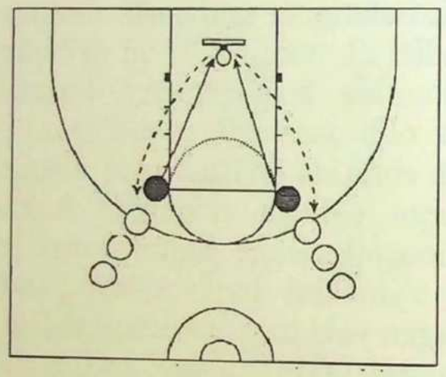
[11] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 58-59, 29, 47b.



49-rasm.
«Buqa» aylana markazida



50-rasm.
kkita to'p bilan to'p uzatishlaridagi mashqlari



51-rasm.
21 tashlash –ikkitadan eng yaxshisi

O'yin texnikasiga o'rgatish metodikasi

Sport amaliyotiga oid biror-bir harakat (usul) texnikasi yoki taktikasiga "o'rgatish" ularni "o'zlashtirish" "mukammallashtirish" atamalari mantiqiy jihatdan serqirrali va kengqamrovli mano-mazmunga ega bo'lib, o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi.

"O'rgatish", "o'zlashtirish" va "mukammallashtirish" «samaradorligi» o'rgatuvchi trenerning kasbiy-pedagogik mahorati va o'rganuvchining qobiliyati (iste'dodi) bilan belgilanadi. Lekin "trener-sportchi" (o'rganuvchi) juftligining o'zaro faoliyatida trener boshqaruvchi tashkilotchi o'rgatuvchi va tarbiyachi rolini o'ynashi darkor.

Boshqacha qilib aytganda, agar sport to'garagiga kelgan bola jismonan va ruhan sog'lom bo'lsa, biroq istedodi (qobiliyati) yetarli bo'lmasa ham trener o'zining bilimi, kasbiy mahorati va ijodiy salohiyatini "ishga" solib, shu bolani iqtidorli sportchi qilib etishtirish mas'uliyatini olmog'i lozim. Malumki, bolada harakat qobiliyati boshqa xislat-qobiliyatlar kabi nasliy omillarga asoslangan bo'ladi. Ushbu qobiliyatlar hayot davomida turmush tarzi va boshqa shart-sharoitlarga qarab u yoki bu darajada shakllanib boradi. Bazi bir bolalarda nasliy qobiliyatlar yoki biror-bir harakat elementlari organizmning muvofiq "joylarida" chuqur joylashishi mumkin. Agar bola tortinchoq, "uyatchang" bo'lsa, bu qobiliyat yoki elementlar "ochilmasligi" mumkin. Aynan shunday holatlarda trenerning istedodi mazkur qobiliyat va elementlarni "ochib" bermog'i va shakllantirilmog'i darkor.

Buning uchun trener bolaning barcha imkoniyatlari, shu jumladan organizmga chuqur joylashgan harakat zahiralarni maxsus standart testlar va o'yinsimon mashqlar yordamida aniqlashi hamda ularni "ishga tushirishi" zarur bo'ladi.

Shunday ekan "o'rgatish" "o'zlashtirish" va "takomillashtirish" jarayonlari "trener⇄sportchi⇄trener⇄ sportchi" funksional tizimi asosida tashkil qilinishi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Agar "o'rgatuvchi" va "mukammallashtiruvchi" mashqlar hajm-shiddat-yunalish jihatlaridan maqsadga muvofiq bo'lsa, bolaning yoshi ulg'aygan sari mashqlar hajmi va shiddati asta-sekin "to'lqinsimon" prinsipda orttira borilsa, falsafiy qonuniyat bo'lmish "shakl" (qaddi-qomat) ham, "mazmun" sayqal topib boradi. Bordiyu ushbu jarayonda xatolikka yo'l qo'yilsa, ya'ni "o'rgatuvchi" va "mukammallashtiruvchi" mashqlar betartib, zo'rma-zo'raki qo'llansa, falsafaning ikkinchi qonuniyati "sabab va oqibat" yuzaga keladi – bolaning "shaklida" (qaddi-qomati) ham, harakat "mazmunida" ham salbiy o'zgarishlar (jarohatlanishi, shikastlanish va h.) ro'y beradi. Demak, "o'rgatish", "o'zlashtirish" va "mukammallashtirish" jarayonlari integral pedagogik jarayon bo'lib trenerga katta mas'uliyat yuklaydi.

Har qanday darajada ishlayotgan murabbiyning bevosita vazifasi basketbolchi oyoqlari ishlashini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanishdan iborat. Boz ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o'yinchilariga

bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalanish mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashining uchta tmoni ko'rib chiqiladi: sakrab turib to'xtash, burilishlar, bo'sh joyga tez chiqish yoki harakat suratini o'zgartirish, harakat yo'nalishini o'zgartirish[12].

Basketbolga o'rgatish tartibi, bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari

Basketbolga xos o'yin usullari (ko'nikmalari) texnikasiga o'rgatish jarayoni kuydagi tartibda amalga oshirilishi maksadga muvofiq:

- holat va harakatlanishlarga o'rgatish;
- hujumda to'pni boshqarishga o'rgatish;
- himoyada qarshilik ko'rsatish va to'pni egallashga o'rgatish;
- hujum va himoyada o'ynash usullariga o'rgatish.

Odatda o'rgatish jarayoni kamida 4 ta shartli bosqich davomida amalga oshiriladi:

1–bosqich – o'rgatilayotgan usul texnikasi hakida tasavvur hosil qilish.

Ushbu bosqichda tushuntirish, ko'rsatish (namoyish etish), takrorlash uslublaridan foydalaniladi.

Vositalari: ravon va obrazli so'zlar bilan tushuntirish, o'zaro suhbat, muhokama, tahlil, muzoqara va h.

2–bosqich – muayyan usul texnikasiga oddiy sharoitda (ortiqcha vazifalarsiz sekin shiddatda) o'rgatish.

Qo'laniladigan o'rgatish uslublari: ko'rsatilgan usul mazmunini eslab qolish va uni to'liq holda bajarish, usulni qism, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, ularni "oyna" usulida takrorlash (shug'ullanuvchilarning biri bajaradi, ikkinchisi trener rahbarligida kuzatadi, tahlil qiladi, xatolarni tuzatadi va baholaydi);

3–bosqich – muayyan usul texnikasiga murakkab sharoitda (ijro etish tezligi oshiriladi, qo'shimcha vazifalar beriladi, vaziyatlar tug'diriladi, juftlikda yoki uchlikda bajariladi va h.) o'rgatish.

[12] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6b.

Qo'llaniladigan o'rgatish uslublari:

To'liq-konstruktiv uslubi, takrorlash-tahlil uslubi, reproduktiv uslub, shaxsiy uslub, xatolarni tuzatish uslubi, o'yin uslubi, musobaqa uslubi.

4–bosqich – o'rganilgan usullarni mukammallashtirish (o'quv o'yinlari va nazorat musobaqalari jarayonida).

Qo'llaniladigan o'rgatish va takomillashtirish uslublari: barcha bosqichlarda ko'llaniladigan uslublar, o'yin uslubi, musobaqa uslubi, videotasvir uslubi.

Yuqorida qayd etilgan barcha bosqichlarga xos o'rgatish uslublari quyidagi vositalar (mashqlar) yordamida ko'llaniladi: tayyorlov, yordamchi, yondoshtiruvchi, taqlidiy, asosiy (o'yin usullarining o'zi), o'yin va musobaqa mashqlari, yordamchi uskunalar, texnik vositalar va trenajerlar.

O'yin texnikasiga o'rgatish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish samaradorligi nafaqat o'rgatish uslublari hamda vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda ko'llaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bog'liqdir. Ushbu jarayonda quyidagi pedagogik prinsiplardan foydalanish maqsadga muofiqdir: ilmiylik, ko'rgazmalilik, onglilik va faollik, muntazamlilik, uzluksizlilik, uzviylik va mutanosiblik, mukammallik, o'rgatuvchi-takomillashtiruvchi mashqlar hajmi va shiddatini "to'lqinsimon" yunalishda oshira borish, o'rgatish va tarbiyalash.

O'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplarining qo'llanish tartibi 8- va 9-jadvallarda keltirilgan.

8-jadval

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'satish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqat, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda ko'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni	Tayyorlov-yondoshtiruvchi, yunaltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
	tuzish, rag'batlantirish, qaytarish	mashqlar
3-bosqich Malakalarni murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yunalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reprokduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish	1-2-bosqichlardagi vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajer va texnik vositalar
4-boskich O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

9-jadval

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prisiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar etiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi.
2.	Onglilik va faollik	O'rganilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi taminlanishi lozim.
3.	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi.
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor.

5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakali takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajada ko'tariladi.
6.	Uzluksizlik	Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi.
7.	"yengilidan og'iriga"	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yunalishda, lekin "to'lqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak.
8.	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan yani mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi.
9.	"Oddiydan murakkabga"	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirish borilishi lozim.
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatuvchi va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofuksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi taminlanishi zarur.

O'yin texnikasiga o'rgatish jarayonida har bir usul (holat-harakatlanish turlari, o'yin usullari) texnikasining quyidagi xususiyatlariga e'tibor qaratiladi:

- turg'unlik;
- o'zgaruvchanlik;
- mukammallik;
- serqirralik;
- barqarorlik;
- individuallik.

Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga va orqaga burilish. Sakrab to'pni to'xtashni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, kiyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda erga tushadi. O'yinchi sakrab turib to'xtashni bajarayotgan paytda uning oyoqlari elka kengligida turishi, tizzalar, bukilgan dumba pastroqda turishi bosh ko'tarilgan va qorin bilan vertikal chiziqda turishi qo'llar bosh darajasigacha ko'tarilishi qo'l barmoqlari keng ochilgan bo'lishi kerak. Yaxshi bajarilgan sakrab turib to'xtash o'yinchiga muvazanatni saqlab qolishiga ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi.

Burilishlarning ikki xil turi mavjud oldinga burilish va orqaga burilish. Oldinga burilishni bajarish uchun o'yinchi to'p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog'idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi tajavuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga ugirilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda o'ng qo'l tirsagi chap tashqi oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ikkala burilishlarni oldinga orqaga bajarishadi. O'yinchi past tik turishi holatini saqlab qolishi, qo'llar tirsaklarini kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka kengligida ochib turishi zarur. Bu to'pni berkitib turishga va qo'lni muvozanatlashgan holatda burilishga imkon beradi.

O'yin jarayonida o'yinchi bo'sh joyga turli xil chiqishlarni bajaradi. Bunda u past tik turish holatini, yaxshi muvozanatni saqlab qolishi hamda oyoqlarni turli yo'nalishlarda harakatlantira olishi lozim. O'z harakatiga qarama-qarshi bo'lgan tomonga tayanch oyoqni emas balki, boshqasini siljitish bilan bajarilishi zarur, agar o'yinchi maydonning o'ng tomonga aldamchi harakat qilishi keyin tezda tayanch bo'lmagan oyog'ini chapga qo'yishi va bo'sh joyga tezlik bilan o'tib olishi kerak. Shu narsa muximki dgentlar va siljishlarni bajarishda o'yinchi to'xtalishli sur'atdan foydalanishi (harakat tezligini o'zgartirishi) lozim. Bunday strategiyaning qo'llanilishi himoyachini tushunmovchilikka olib kelish yoki adashtirishga uning muvozanatini buzishga mo'lajallangan.

Yuqorida qayd etilganidek, bu bob oyoqlar ishlashiga qaratilgan. Quyida uchta sakrab to'xtash, burilishlar va bo'sh joyga tezda o'tib olish mashqlariga urg'u berilgan holda bayon qilinadi. Barcha mashqlar basketbolchilarning oyoqlari ishini takomillashtirishga mo'ljallangan.

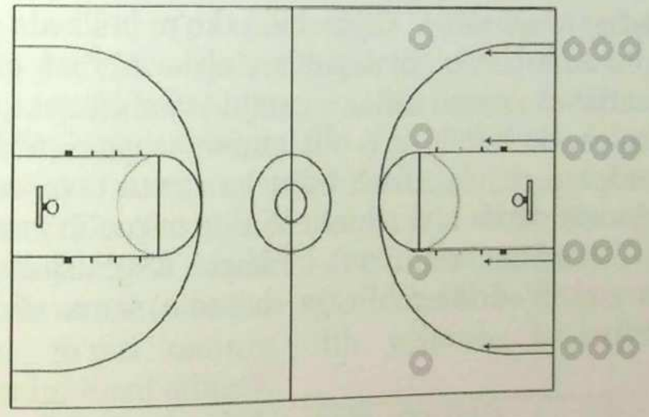
Sakrab to'xtash (51-rasm)

Mashqning maqsadi: Sakrab turib to'xtashni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi va muvozanat ustida ishlash.

Mashqning bayoni. O'yinchilarni yuz chizig'ida bir-birlaridan taxminan besh qadam uzoqlikda to'rtta qatorga saflanadildar. Murabbiyning ishorasidan so'ng qatorlardagi birinchi o'yinchilar tez yugurishni bajarishadi va jarima chizig'i darajasida sakrab to'htashni amalga oshiradilar.

Murabbiy o'yinchilar muvozanatni saqlab qolganliklariga, ya'ni oldinga yoki yonga yiqilib ketmayotganliklariga ishonch hosil qilishi kerak; nigoh oldinga qaratilgan bo'lishi va qorin ustidagi hayoliy vertikal chiziq markazida turishi kerak. Murabbiy ikkinchi marta ishora qilganida o'yinchilar markaziy chiziqqa qadar yuguradilar va yana bitta sakrab turib to'xtashni bajaradilar. Ikkinchi chiziq o'yinchilari jarima chizig'igacha yuguradilar va ular ham sakrab turib to'xtashni bajaradilar. O'yinchilar murabbiyning har bir ishorasida yugurishlar va to'xtashlarni qarama-qarshi tomondagi jarima va en chizig'igacha bajaradilar. Ushbu mashqni haftada 3-5 marta bir kunda 2 dan 4 daqiqagacha bajarish tavsiya qilinadi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: O'yinchilar mashq bajarish nuqtalarini o'zgartirib keyingi mashq bajarish joyiga harakat qilayotganda ular past holatdaligiga ishonch hosil qilish kerak. O'yinchilar joylarida turishlari kerak emas.



52-rasm.
Sakrab to'xtash

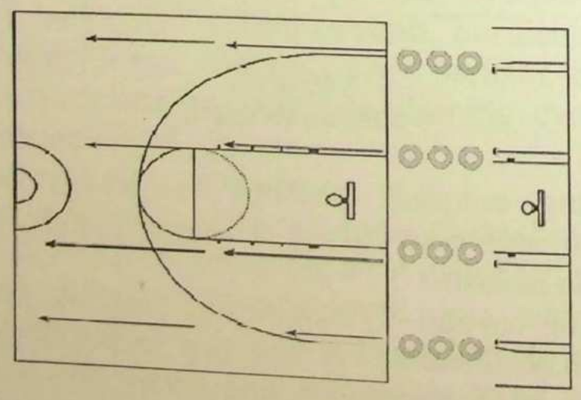
Mashqning maqsadi: Oldinga va orqaga burilishlarni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi hamda muvozanat saqlash ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilarning dastlabki joylashuvi va mashqning bajarilishi xuddi yuqorida berilgan mashq kabi bajariladi. Faqat ushbu mashqda murabbiy har bir ishora qilganida o'yinchilar jarima chizig'iga etib borganlarida oldinga va orqaga burilishlarni bajaradilar.

Murabbiyning birinchi ishorasida o'yinchilar tez yugurishni bajarib, sakrab to'xtashlari, keyin esa burilishlarni bajarishlari kerak. Keyingi ishora berilganida markaziy chiziqgacha yugurishadi va yana burilishlarni bajaradilar. Murabbiy, o'yinchilarning to'g'ri holatda turishini nazorat qilishi kerak. Mashqni boshqacha ko'rinishda bajrish ham mumkin: o'yinchilar to'p sapchitib olib yurgandan so'ng, sakrab turib to'xtash, burilish va to'p bilan aldjamchi harakatlarni bajaradilar.

Murabbiyning ko'rsatmasi: O'yinchilar oldinga birini qadamni to'g'ri va kuchli bajarishlarini, burilishlardan so'ng oyoqlar bilan mayda qavdamlar tashlamasliklarini kuzatib turishi kerak. Bu mashq mashg'ulotlarda avvalgi mashq kabi, haftada 3-5 marta bir kunda 2 dan 4 daqiqagacha qo'llaniladi. yuqori malakali o'yinchilar oyoqlar bilan a'lo darajada ishlashadi[13].

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 olib yurish asoslari, shuningdek, to'p olib yurishni rivojlantirish bo'yicha ayrim tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Asosiy vazifa o'yinchini o'zining to'p olib yurish qilish mahoratini qanday namoyon qilishga o'rgatishdir. Asosiy tamoili- malakali driblerchilarga hamda samarali "usta"ga aylantirishdir.



53-rasm.

[13] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 7-9b.

To'p olib yurish qo'llanilayotgan paytda o'yinchi bir nechta muhim tamoillarga 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[14].

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 yurishni 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[15].

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 n 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 tizzadan bukilgan va oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi; orqada turgan oyoq kaftning oldingi qismida tayanchni saqlab qolgan holda tekislanadi tana vertical holatda ushlab turiladi

[14] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 17b.
[15] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 21b.

Asosiy faza oldinda turgan oyoqni tekislash bilan bir vaqtda qo'lning elka va tirsak bo'g'imlaridan maydonga nisbatan parallel holda izchil yozuvchi 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 tskari n aylanma harakat bergan holda itrib yuboradilar ("siqib otadilar") tan og'irli oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi.

Yakunlovchi faza to'p qo'ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo'l panjalari bilak bo'gimidan to'liq bukilgan va shunday burtilgan bo'ladiki bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi. Keyin o'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana o'girligi oyoq 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 jimjiloqning kuchi bilan qo'l panjalaridanto'pni kuchli "siqish" orqali to'pga kerakli yo'nalish da kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qo'l kaftlari oldinga yuqoriga o'girilgan bo'ladi.

Ta'kidlab o'tilganidek keskin raqobat o'yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladik, Faqat yashirincha to'p uzatishlar evaziga to'pni sherigiga etkazib berishi mumkin bo'lad. Zamonaviy basketybolda qo'l ostidan elka ustidan va orqadan oshirib yashirincha to'p uzatishlar tez-tez yo'llaniladi, ular faqat bir qo'lda maksimal tez va raqib uchun kutilmganda bajariladi. 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. D.H.To'pni egallab turgan o'yinchining tik turishi to'p uzatish bajariladigan qo'lda oyoq oldinda. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p ushlab turgan qo'lga nisbatan teskari tomondagi oyoq oldinga chiqariadi.

Tayyorlov fazasida qo'llarni bukish hisobiga to'p yelkaga (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 oyoq bilan bir vertikal chiziqda turadi; boshqa qo'lto'pni yon tomondan ushlab turiladi;tana og'irligi orqada turgan yoqqa ko'chiriladi. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p tomonga qo'lni siltanish bilan bir vaqtda tana buriladi (sherikkacha bolgan masofa qancha ko'p bo'lsa tananing qayrilishi shuncha ko'p bo'ladi).

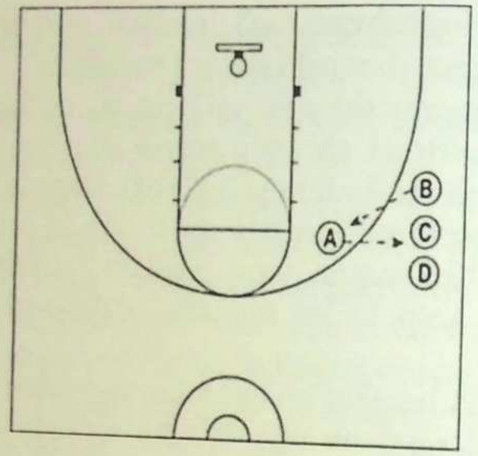
Asosiy fazada harakat qo'llar va oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa ketma-ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq tekislangan so'ng qo'l panjasining savalagandek harakati bilan to'pga tekkislanins beriladi, to'p bosh barmoqdan chiqib ketadi, bu o'yinch teskari aylanma harakat beradi to'pni ushlab turgan qo'l yon tomonga uzatiladi. To'pni uzoq masofaga uzatib berishda tezlanish oldida tananing teskari bo'lshidan faol foydalanadi. To'p uzatish jarayoni aynan shu harakatlardan boshlanadi.

Yakunlovchi faza to'p uzatayotgan qo'lto'liq tekislangandan so'ng va qo'l panjalari to'pni chiqarib yuborgandan keyin o'yinchi qo'llarini bo'shashjtiradiva tayyor turish holatiga qaytadi.

To'p uzatishdagi mashqlar

To'rtta o'yinchi va ikkita to'p (54-rasm)

Bu mashq to'rtta o'yinchini jalb qiladi. Uchta o'yinchi bir-biridan bir metr masofada yon chiziq yonida turadi oxirgi o'yinchini qo'lida to'p turadi qo'lida to' ushlagan to'rtinchi o'yinchi uch to'rt metr masofa narida ularning oldida turadi. Hushtak yangrashi bilan A o'yinchi C o'yinchiga to'p uzatadi B o'yinch esa A o'yinchiga to'p uzatadi keyin esa A o'yinchi D o'yinchiga to'pni uzatadi va h.



54-rasm.
To'rtta o'yinchi va ikkita to'p

Ikkita o'yinchi – ikkita to'p

Ikkita o'yinchi ikkita to'pni bir birlariga iloji boricha tezroq uzatadilar. Mashq yaxshi to'pga egalik qilish ko'nikmasini taqozo etadi, chunki o'yinchi tezda bitta to'pni chiqarib yuborishi va ikkinchisini ilib olish kerak to'pni turli xil tekisliklarda uzatishi mumkin. Bir o'yinchi uni polga sapchitib uzatishi, ayni paytda boshqa o'yinchi to'p uzatishni ikki qo'lda ko'krakdan bajarishi yoki bir o'yinchi to'pini yuqoridan uzatish, boshqasi esa ko'krakdan yoki poldan sapchitib uzatishi mumkin.

Uchta o'yinchi bitta to'p

Ikkita o'yinchi bitta to'pni bir-birlariga uzatadilar. Ular o'rtasida uchinchi o'yinchi (himoyachi) turadi. U imkon qadar tezroq to'pni tutib olish kerak. Mashq to'p oshirishni yaxshi bajarishni taqozo etadi, chunkin himoyachi tezda reaksiya qilishi va uzatilgan to'pni ilib olishi lozim to'pni turli xil tekisliklarda uzatish zarur. Himoyachi to'pni tutib olib, to'p uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi bilan joy almashadi.

Texnikaning turg'unlik xususiyati – bu demak muayyan usul texnikasi qayta-qayta takrorlanish davomida shu texnika turg'un ijro etilishi bilan ta'riflanadi.

Texnikaning o'zgaruvchanlik xususiyati muayyan usul texnikasini o'yin vaziyati (o'z sheriklari va raqiblarning joylashishi, ularning harakat yunalishi, tezligi, to'pning yo'nalishi, tezligi va baland-pastligiga qarab) talablariga mos tartibda o'zgartirishni anglatadi.

Texnikaning mukammallik xususiyati har bir usul texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin boshqa usul texnikasiga o'rgatishni aniqlaydi.

Texnikaning serqirralik xususiyati har bir o'yin usulini keng doirada ko'pyoqlama va turli yunalishlarga ijro etilishini anglatadi. Masalan, to'pni o'ng qo'lda ham, chap qo'lda ham bir xil mahorat baland urib yurish (yugurish) qobiliyati.

Texnikaning barqarorlik xususiyati har bir usul texnikasi o'zgaruvchan vaziyatlar tasirida, ichki (endogen-toliqish, salbiy ruhiy holatlar) va tashqi (ekzogen-iqlim, ob-havo, kun-tun tartibining o'zgarishi, tomoshabinlar olqishi va x.) omillar tasirida ham turg'un va barkaror ijro etilishini anglatadi.

Texnikaning individuallik xususiyati – bu har bir shug'ullanuvchini o'z imkoniyatlari (bo'yi, qaddi-qomati, harakat tajribasi harakat zahirasi va x.) dan kelib chiqib, o'rganilayotgan usulni "model texnika" nusxasiga asosan uziga xos mazmunda ijro etish tartibini ifodalaydi.

Sport texnikasi nazariyasida "model (etalon) texnika", "maqbul (ratsional) texnika" va "individual texnika" tushunchalari mavjud. Sport texnikasiga o'rgatish jarayoni bu "model" yoki "ratsional" texnika nusxasini ko'chirish, uni qanday bo'lsa, shunday mazmunda o'zlashtirishga qaratilmaydi, aksincha bu "nusxalar" namuna sifatida xizmat qilishi lozim, shu "nusxalarga" mo'ljal qilgan holda o'rgatilayotgan usulni o'z imkoniyatiga qarab "shaxsiy mazmunda" ijro etilishini (yoki o'rganishni, o'zlashtirishni) anglatadi.

Hujum o'yin texnikasiga o'rgatish

Hujumga xos o'yin usullari texnikasini o'zlashtirish samaradorligini ta'minlash uchun ularni quydagi ketma-ketlikda o'rgatish muhimdir:

- tayyorlik holatlari va harakatlanish usullari;
- ikki qadamli usulda to'xtash;
- joyida va harakat davomida burilish – aylanish;
- to'pni ushlash (qo'lda joylashishi) va muvofiq holat;
- joyida uzatish va ilish usullari;
- to'pni ilish davomida ikki qadamda to'xtash;
- joyida uzoq oraliqlardan savatga to'p tashlash;

•harakat davomida bir qo'llab (o'ng va chap qo'llab) savatga to'p tashlash usullari;

•to'pni o'ng va chap qo'lda urib yurish – yugurish;

•to'pni yurishdan so'ng ikki qadamda to'xtash;

•sakrab to'xtash: to'psiz, to'p ilish bilan to'pni urib yurish va yugurishdan so'ng;

•joyidan harakat davomida sakrab to'g'ri hamda o'nga–chapga, burilib – aylanib savatga to'p tashlash usullari;

•to'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlar (chalg'itish harakatlari);

•musobaqa talabida bajariladigan o'yin usullari.

Ushbu o'yin usullari texnikasiga o'rgatishda tayyorlov, yordamchi, yondoshtiruvchi, taqlidiy, asosiy va aralash mashqlar to'psiz va to'p bilan qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida turdosh, moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi ("To'p kapitanga", "Nomer chaqirish", "Dasta qulaguncha ushlab ol", "Quvlashmachoq", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qarmoqcha", "Xo'rozlar jangi" va "Oqsoq qarg'a" va h.).

To'p bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga o'rgatish

To'pni ilish. Ushbu ko'nikma turli usullardan iborat bo'lib, dastlab joyida turib ikki qo'l bilan to'pni ilish texnikasiga o'rgatiladi. So'ng to'pni ilish holatlari modellashtirilgan vaziyatlar talablariga mos holda harakat davomida, harakatdan keyin ikki qadamli to'xtash va sakrab to'xtash, sakrab bir va ikki qo'lda ilish usullariga o'rgatiladi. Keyingi bosqichda – qayd etilgan ilish usullari mukammal o'zlashtirilgandan so'ng to'p uzatish usullariga o'rgatiladi.

To'p uzatish. Mazkur ko'nikmaga usullari quyidagi tartibda:

- ko'krak oldidan ikki qo'llab;
- elkadan o'ng va chap qo'llab;
- bosh ustidan ikki qo'llab;
- bosh ustidan o'ng va chap qo'llab;
- bir qo'llab o'ng va chap yon tomondan;
- o'ng va chap qo'l bilan bosh ustidan yarim aylana (kryuk) usulida;
- ikki qo'l o'ng va chap bilan pastdan;
- erga urib uzatish;

- to'pni dumalatib uzatish;
- "berkitma" uzatish usullari: qo'lni o'ng va chap orqa tomonga (belga) o'tkazib, qadam tashlayotgan oyoq o'rtasidan va h.

Ushbu uzatish usullari oddiy, murakablashtirilgan va modellashtirilgan o'yin vaziyatlarida (raqiblar qarshiligida) o'rgatilishi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

To'pni urib yurish–yugurish texnikasiga o'rgatish

To'pni urib yurish-yugurish ko'nikmasi turli usul, holat, yo'nalish va vaziyatlarida ijro etiladi. Binobarin, mazkur usullar texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshirish tavsiya etiladi:

- joyida turib erdan har xil balandlikda qo'l bilan to'pni urish;
- shu usulni joyda o'ng va chap tomonlarga burilib – aylanib bajarish;
- to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yurish;
- to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng va chap ko'l bilan urib yugurish;
- to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng qo'l bilan urib chap yonlama yurish-yugurish;
- to'g'ri yo'nalishda to'pni chap qo'l bilan urib o'ng yonlama yurish-yugurish;
- to'pni o'ng va chap qo'l bilan ortga yurish-yugurish;
- keskin o'zgaruvchan yo'nalishda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yurish-yugurish (ustunlararo, 8 shaklda va h.);
- yuqorida qayd etilgan usullarni raqib qarshiligida bajarish.

Savatga to'p tashlash texnikasiga o'rgatish

Savatga to'p tashlash ko'nikmasi turli usul, holat va oraliqlardan ijro etiladi. To'p tashlash usullari texnikasiga ko'ydagi ketma-ketlikda o'rgatish ijobiy samara beradi:

- shchitga nisbatan to'g'ri turib har xil oraliqlardan to'pni pastdan ikki qo'llab savatga tashlash;
- shu usul, faqat to'p ko'krak oldidan tashlanadi;
- shu usul, faqat to'p bosh ustidan tashlanadi;
- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o'ng va chap tomonlardan dioganal holatda turib bajariladi;

• qayd etilgan usullar o'ng va chap ko'l bilan ijro etiladi;
• qayd etilgan usullar harakat yakunida to'xtash usullarini qo'llash asosida bajariladi;
• qayd etilgan usullar sakrab o'ng va chap qul bilan to'pni tashlash asosida ijro etiladi;
• qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o'ng yonlama, chap yonlama va orqa bilan turgan holatlardan burilib-aylanib bajariladi;
• qayd etilgan usullar (pastdan tashlash bundan istisno) sakrab havoda 90°, 180°, 360°da o'ng va chap tomonlarga burilib-aylanib bajariladi;
• yugurib borib shchit tagidan sakrab o'ng va chap qo'l bilan to'pni savatga tashlash;
• yugurib borib shchit tagidan sakrab to'pni ikki qo'llab savatga tashlash;
• to'pni urib yugurib borib, 2,5-3,0 m. oraliqdan diogonal yo'nalishda (yoysimon) sakrab to'pni o'ng va chap qo'l bilan savatga tashlash.
•

Himoya o'yin texnikasiga o'rgatish

Zamonaviy basketbol musobaqalarida maqsadga muvofiq va samarali tashkil qilingan himoya harakatlari o'z savatini dahlsiz qoldirish va qayta hujumni ijobiy natija bilan yakunlash imkoniyatini yaratadi. Buning uchun himoyaga xos o'yin usullarini texnik jihatdan keng doirada, serqirrali va mukammal o'zlashtirish zarur bo'ladi. Faqat yuksak shakllangan himoya texnikasi "hujumchi-himoyachi" raqobatida ustunlikka erishish chorasini beradi.

Himoyada foydali o'yin ko'rsatish himoyasidan raqib hujumchi yoki hujumchilarning (raqib jamoaning) psixojismoniy va texnik-taktik imkoniyatlari, taktik-strategik rejalari va sir-asrorlarini bilishi, qarshi qo'llaniladigan hujum harakatlarini tez payqashi (bashorat qila olishi) va unga qarama-qarshi uyushtiriladigan himoya harakatlarini faol amalga oshirishni talab qiladi. Bugungi basketbolga xos himoyachi-o'yinchida maydondagi vaziyatni eslab qolish, shunga nisbatan tezkor fikrlash, tahlil qilish, chaqqon harakat ko'rasatish, keng ko'rish doirasiga ega bo'lish va raqib hujumchiga qarshi foydali natija beruvchi eng maqbul usulni

qo'llash qobiliyatlari yuksak darajada o'zlashtirilgan bo'lmog'i lozim.

Himoya usullari texnikasiga o'rgatishda, hujum texnikasiga o'rgatishda, hujum texnikasini shakllantirishda qo'llaniladigan o'rgatish uslublari, vositalari va pedagogik prinsiplardan foydalaniladi.

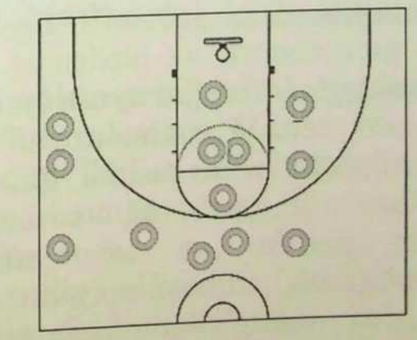
Ushbu jarayonda himoya usullariga quyidagi tartibda o'rgatiladi:

• qoida doirasida to'pni tortib olish;
• hujumchi to'pni ilayotganda, uzatish va savatga tashlayotganda uni urib chiqarish;
• ilinayotgan, uzatilgan va savatga tashlanayotgan to'p yo'nalishini to'sib, urib yuborish yoki olib qo'yish;
• ilinayotgan, uzatilayotgan yoki savatga tashlanayotgan to'pni "yopish";
• o'z shchiti yoki halqadan sapchigan to'pni o'z sherigiga urib berish, olib qo'yish yoki maydon tashqarisiga chiqarib yuborish.

Himoya usullari texnikasiga o'rgatishda ham tayyorlov, yordamchi, yondoshtiruvchi, taqlidiy, asosiy mashqlar va texnik vositalar an'anaviy hamda modellashtirilgan tartib-vaziyatlarda qo'llaniladi.

To'p urib chiqarish (55, 56, 57-rasmlar)

Mashqning maqsadi: Himoyalanish va ta'qib ostida nazorat qilish uchun barcha o'tkazishlar tehnikasi ustida ishlash.



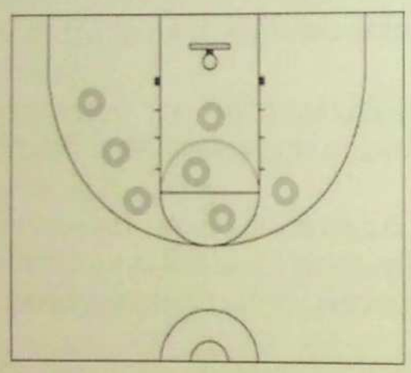
55-rasm.
O'yinchilarni yarim maydonda harakatlinish

Mashqning bayoni: Barcha o'yinchilar to'pga ega va chegaralangan hududda joylashadilar (masalan: o'yinchilar

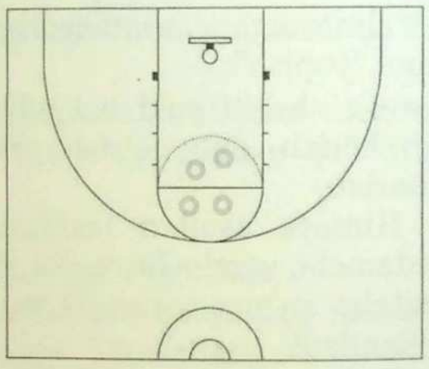
maydonning yarmida yoki 3 ochkoli maydon ichida joylashadilar va h.). Belgilangan maydon ichida o'yinchilar to'pni olib yurgan holda o'z sheriklarini to'pini urib chiqarishga harakat qiladi.

O'yinchilar soni kamaygan sari belgilangan hudud ham kichrayib borishi kerak (masalan: markaziy doira yoki 3 soniyali zona).

Murabbiy ko'rsatmalari: O'yin jarayonida o'yinchilar past holatda va boshlarini tik tutgan holda to'p olib yurishni bajarayotganligiga ishonch hosil qilish kerak. Yutgan jamoa rag'batlantirilishi kerak (masalan: ular birinchi suv ichishlari yoki tezlanib yugurishlarni bajarmasliklari mumkin)[16].



56-rasm.
O'yinchilar soni kamaygani sari ular 3 ochkoli chiziq ichida harakatlanishadi



57-rasm.
O'yinchilar soni 2 yoki 4 taga kamayganda ular 3 soniyali zona ichida harakatlanishadi

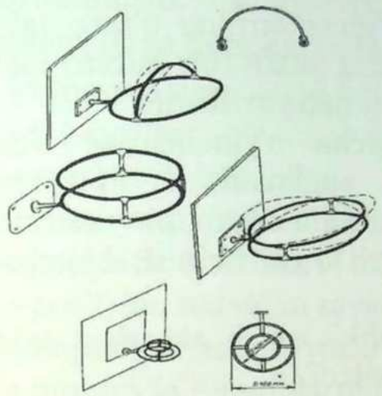
O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar

Basketbol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar basketbol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

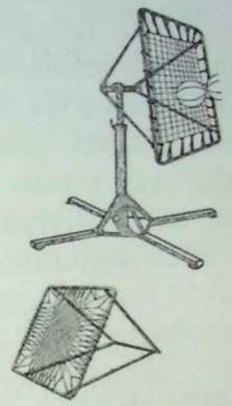
[16] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 22-23b.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun (58, 59-rasmlar).
2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.



58-rasm.
Jarima to'p tashlash ko'nikmasini shakllantiruvchi moslama



59-rasm.
Periferik ko'rish qobiliyatini rivojlantirishda qo'llaniladigan batut

3.2. O'yin texnikasini o'rgatish metodikasi

O'yin taxnikasi. Basketbolda o'ziga xos texnik mazmun, koordinatsion "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, oyoq, tana, ko'z, quloq va ichki organlar) maxsulidir. Taktika esa shu texnik usul yoki usullarni vaziyat talabiga mos tartibga solib, qulay vaqtda intelektual 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 tizimi 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.

Kombinatsiya – 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 "chalg'itish" 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.
- forvardlar:
- 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 ham shchitdan sanchigan to'plarni olish, olib qulay turgan sherigiga uzatish, savatga qayta tashlash, savatga tashlanayotgan (o'z shchiti oldida) to'p yo'nalishini to'sish, savatga to'siq qo'yish bog'liq "ishlarni" bajaradi.

3.3. Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, o'zining maqsadi, vazifalari, mohiyati va mazmuni bilan basketbolga xos harakatlar (o'yin usullari) texnikasiga o'rgatish, ularni takomillashtirish hamda mukamallashtirishga qaratiladi. Uning asosiy maqsadi basketbolga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab ko'p yillik sport trenirofkasining barcha

bosqichlarida o'yinga hos harakat funksiyalarini (holat va harakatlanish, to'pni urib yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash va h.) texnik jihatdan shakllantirish va mukammallashtirish hamda texnik mahoratni har tomonlama yo'nalishda sayqal toptirishdan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning vazifalari har bir usul texnikasiga hos koordinatsion biomexanik va kinematik hususiyatlarni bir-biriga mos tartibda shakllantirishga qaratiladi.

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida texnik tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan uch bosqichda amalga oshiriladi:

- boshlang'ich o'rgatish bosqichi;
- chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi (ixtisoslashtirish bosqichi);
- takomillashtirish va mukammallashtirish bosqichi;

Yuksak natijalar sari o'ta keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalari o'yinchilardan har tomonlama shakllangan, o'zgaruvchan vaziyatlarni "engishga" qodir texnik tayyorgarlikni talab qiladi. O'yin texnikasi doyirasini kengaytiruvchi yangi usullar avlodini yaratish, uzoq muddatli musobaqa sikllari bilan bog'liq katta yuklamalarga bardosh beruvchi serqirrali va mukammal texnik tayyorgarlika erishish imkoniyati uni erta yoshlikdan boshlab ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida muntazam qo'llaniladigan muvofiq innovasion mashqlar evaziga yaratilishi mumkin. Binobarin, texnik tayyorgarlikning bunday darajada sayqal topishi uch bosqichga bo'linadi.

- dastlabki model texnikani o'zlashtirish;
- uni shakllantirish, mukammallashtirish va yangi texnik usullar doirasini kengaytiish;
- yuksak texnik mahoratga erishish.

Har bir bosqichda o'ziga xos uslub va vositalar, shu jumladan texnik-innovatsion vositalar, asta-sekin murakkablashtira borish prinsipiga asoslangan tartibda qo'llaniladi.

Texnik tayyorgarlik jarayonida tayyorlov, yordamchi, yondoshtiruvchi, taqlidiy va texnik vositalar asosida o'zlashtirilgan-holat va harakatlanishlar, to'pni o'ng va chap qo'lda-chap va o'ng qo'lda yonlama holatda (raqibga teskari

holatda-undan to'pni berkitib) hamda keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda (dribling) urib harakatlanish (yugurish), uzatish, ilish,savatga tashlash texnikasi avval yakka tartibda (raqib qarshiligisiz) takomillashtiriladi vmukammal darajaga yetkaziladi. So'ng ushbu o'yin malakalari va ularnmng usullari vaziyatli o'yin, musobaqa hamda modellashtirilgan mashqlar yordamida "charxlantiriladi". Bunday mashqlar "to'pni uzat-bo'sh joyga chiq", "uchlik", "8-shaklida", 1:1, 2:2, 2:3, 3:3, 3:4 tarkibli o'yin andozalari shaklida qo'llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikni shakllantiish va har bir texnik usulni o'zlashtirish samaradorligi basketbolchilarning jismoniy imkoniyatlariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lgani tufayli mashg'ulotlarda texnik mashqlarni jismoniy mashqlar asosida (tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik) qo'llash (qo'shma uslub) o'ta foydali natija beradi.

Ma'lumki, basketbolda keskin tezlanish-to'xtash, o'z o'qi atrofida burilish-aylanish, egilish-yozilish harakatlari ko'plab takrorlanadi. Isbotlanganki bunday harakatlar vestibulyar apparatiga ta'sir etib muvozanat saqlash funksiyasini zaiflashtiradi. Bunday holat o'z navbatida harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, mashg'ulotlarda to'g'ri va aylanma tezlanishlar (harakatlar)ga oid mashqlardan foydalanish texnikaning barqarorligini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar davomida texnik tayyorgarlik va texnik mahoratni samarali shakllantirish uchun ularni muvofiq test mashqlari yordamida bosqichma-bosqich nazorat qilish va baholab borish tavsiya etiladi. Olingan test natijalariga asosan texnik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlar dasturiga zarur o'zgartirishlar kiritilishi muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Texnik tayyorgarlikni baholashda 10-jadvalda keltirilgan na'munaviy test mashqlari va me'yoriy talablardan foydalanish mumkin.

10-jadval

Texnik tayyorgarlikni baholashda qo'llaniladigan na'munaviy test mashqlari va me'yoriy talablar

Guruhlar		Himoya holatida harakatlanish (sek)		Tezkor to'p urib yugurish va savatga tashlash (sek)		To'p uzatish tezligi (sek)		Uzoq oraliqda savatga to'p tashlash (%)		Jarima to'p tashlash (%)	
		O'	Q	O'	Q	O'	Q	O'	Q	O'	Q
BTG	1-yil	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28,0	28,0	-	-
	2-3 yil	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30,0	30,0	-	-
O'TG	1-yil	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40,0	40,0	48,0	48,0
	2-yil	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45,0	45,0	50,0	50,0
	3-yil	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58,0	48,0	60,0	60,0
	4-5 yil	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60,0	50,0	65,0	65,0

Jadvalda qayd etilgan test mashqlarini qabul qilish tartibi

1. "Himoya holatida harakatlanish" (sek):

O'yinchi orqa en chiziq ortida joylashadi; signal berilishi bilan u himoya holatida orqa bilan harakatlanib (yugurib har bir ustun (3ta ustun) oralig'ida yo'nalishni o'zgartiradi; O'rta chiziqdan boshlab qarshi orqaga start joyiga yugurib keladi.

2. "Tezkor to'p urib yugurish":

O'yinchi orqa en chizig'i ortida joylashadi; signal berilishi bilan u ikki yonma-yon joylashtirilgan ustun tomon to'pni chap qo'li bilan urib yuguradi va to'pni o'ng qo'li bilan urib yugurishga almashtirib ustunlar oralig'iga kiradi va h.(bunday juft ustunlar 5ta); har bir juft ustunlar orvlig'ida to'pni goh chap, goh o'ng qo'l bilan urib yuguriladi; so'ngi ustunlardan to'pni o'ng qo'l bilan urib o'tgandan keyin 2 qadamda to'pni savatga tashlaydi; qaytgan to'pni olib, mashqni qarshi tomon bo'ylab bajaradi va so'ngi ustunlardan o'tib, to'pni chap qo'li bilan savatga tashlaydi.

3. "To'p uzatish tezligi":

O'yinchi to'p bilan shchitga qarab joylashadi; shchitga to'p uzatadi va sapchigan to'pni eng yuqori nuqtada ilib, 1-raqamli sherigiga uzatadi; so'ng o'zi qarshi shchit tomon harakatlanadi va uzatilgan to'pni 2-raqamli sherigiga chap qo'l bilan uzatadi; to'pni uzatgandan keyin 3-raqamli o'yinchi tomonidan uzatilgan to'pni ilib savatga tashlaydi vasapchigan to'pni yana ilib yuqorida qayd etilgan mashqlarni takrorlaydi (mashq 2 martadan qaytarilib, 4 marta savatga tashlash bilan yakunlanadi).

4. "Uzoq oraliqdan savatga to'p tashlash":

O'yinchi 2 minut davomida 3 ochkoli va 2 ochkoli eonalardan savatga to'p tashlaydi (har bir zonadan 2 marta). Ja'mi tashlangan to'plar soni va aniq tushgan to'plar soni aniqlanadi (%).

5. "Jarima to'p tashlash": savatga 10 marta to'p tashlanadi va aniq tushgan to'plar soni % da baholanadi.

Basketbolchilar texnik tayrgarlikni aniqlashda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti "Sport o'yinlari kafedrasi" tomonidan ishlab chiqilgan (abiturientlar uchun) test mashqlari, me'yoriy talablar va baholash mezonlaridan foydalanish mumkin (11-jadval).

11-jadval

Test mashqlari va me'yoriy talablar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
3 ochkolik zonadan 5 ta nuqtadan 2 martadan savatga to'p tashlash (tushirilgan to'plar soni baholanadi)	1-10 ta	1-10ta
Maydon o'rtasidan to'pni yerga urib jarima chizig'idan savatga to'p tashlash, to'pni ilib maydonni qarama-qarshi tomoniga to'pni yerga urib borib jarima chizig'idan to'p tashlash. Mashq shu tarzda yana bir bor bajariladi (vaqt va tushirilgan to'plar soni baholanadi)	1/20 sek – 4/20 sek	1/20 sek – 4/20 sek
To'pni ilib to'xtash, burilish va to'pni urib borib 6 ta nuqtadan uni savatga tashlash (har	1-6 ta	1-6 ta

Test mashqlari va me'yoriy talablar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
nuqtadan 1 imkoniyatdan, texnika va aniq tushgan to'plar soni baholanadi)		
To'p bilan mokkisimon yugurish: 5,80↔5,80→14,00↔ 8,20→ 16,40↔8,20→14,00↔ 28,00m (vaqt va texnika baholanadi) (sek.)	16-19 sek.	18-21 sek.
Yuqoridan ikki qo'llab to'ldirma to'pni joydan sakrab uloqtirish, (m) (o'g'il bolalar - 2 kg, qiz bolalar - 1 kg)	4-15 m	2-13 m

«O'yin texnikasiga o'rgatish uslubiyati» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. O'rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?
2. Dastlabki o'rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
3. O'rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?
4. «O'rgatish» va «trenirovka» qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
5. Texnik usullarga o'rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
6. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?

IV. BOB. O'YIN TAKTIKASI, UNGA O'RGATISH VA TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

4.1. O'yin taktikasi

Basketbolda o'ziga hos taktik mazmun, koordinatsion "nus'ha" va biomexanik tartibda ijro etiladigan 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, oyoq, tana, ko'z, quloq va ichki organlar) maxsulidir. Taktika esa shu texnik usul yoki usullarni vaziyat talabiga mos tartibga solib, qulay vaqtda intelektual xislatlarni (o'ng, 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 tizimi 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 kombinatsiyalar asosida amalga oshiriladi.

Kombinatsiya – 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 “chalg’itish” 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.

- forvardlar:

- 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 ham shchitdan sanchigan to’plarni olish, olib qulay turgan sherigiga uzatish, savatga qayta tashlash, savatga tashlanayotgan (o’z shchiti oldida) to’p yo’nalishini to’sish, savatga to’siq qo’yish bog’liq “ishlarni” bajaradi.

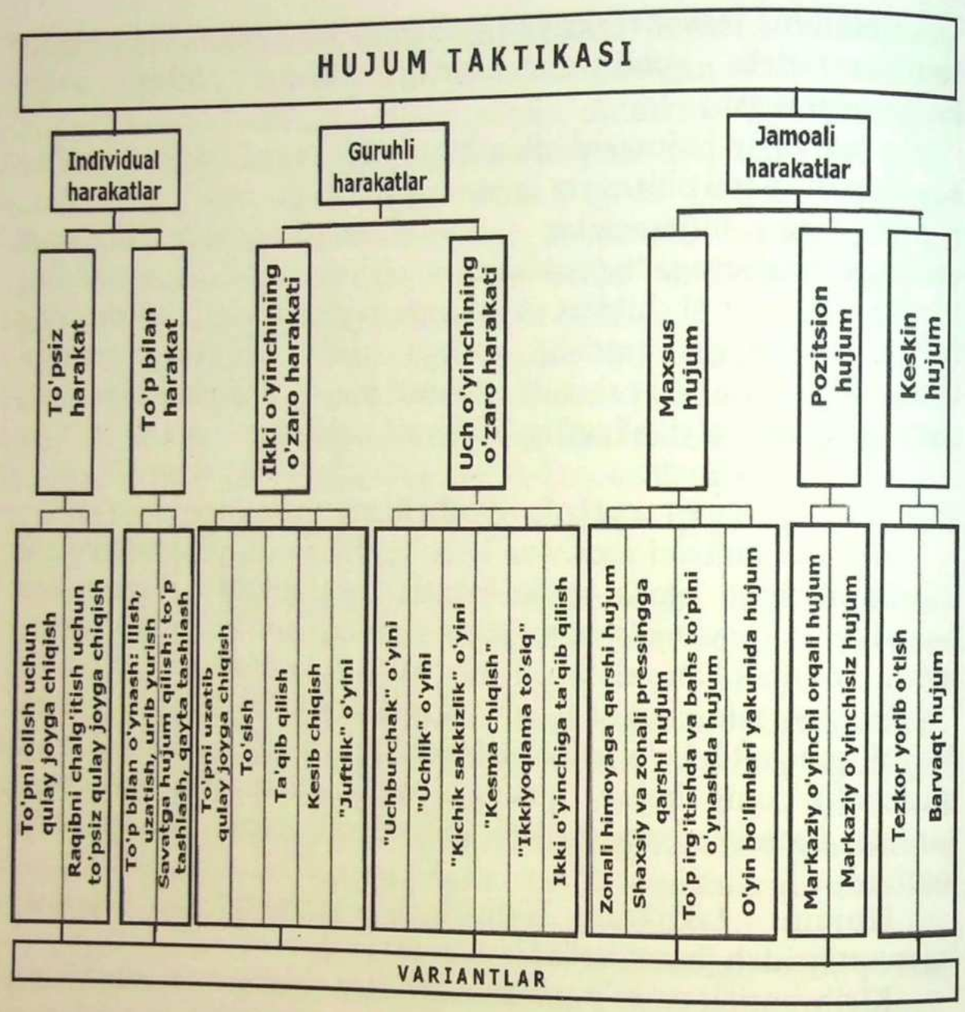
Hujum taktikasi

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 (2-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.



2-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'i harakatlarni taqoza 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 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[17].

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 "zaiflashtirish" 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 qiradi.

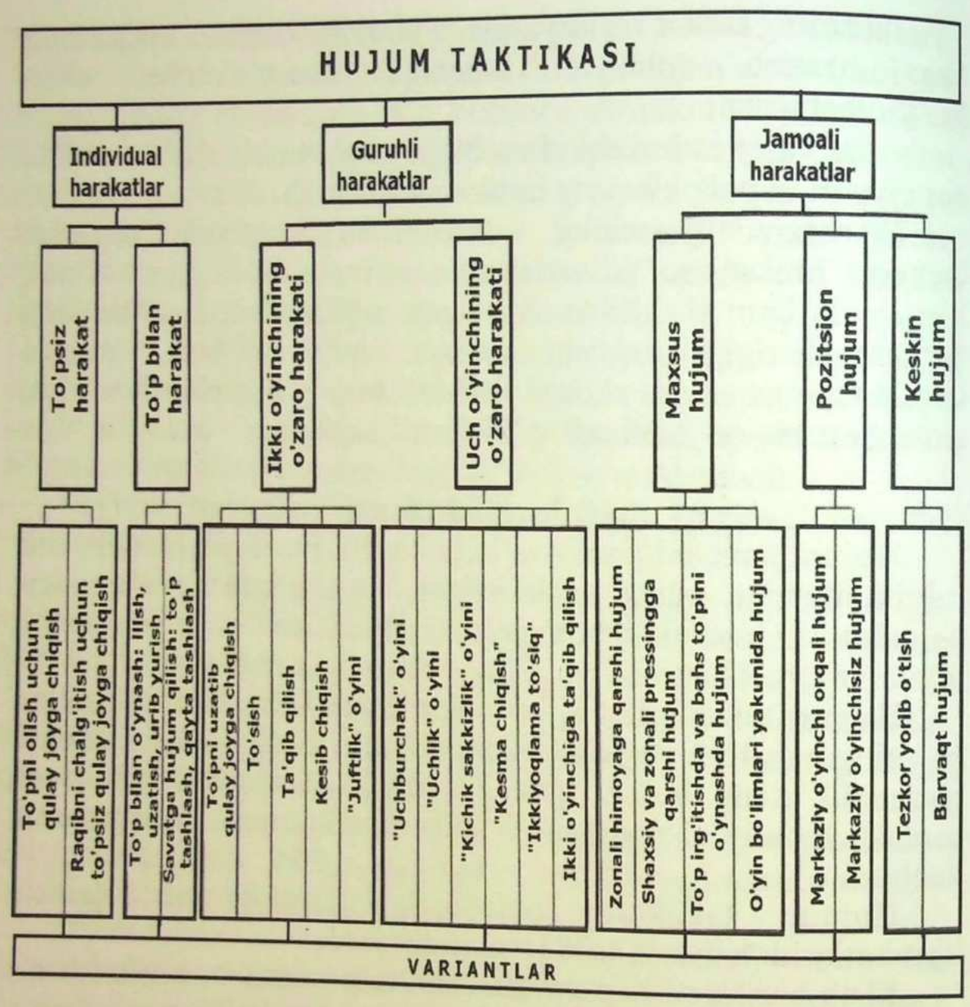
Guruhli harakatlar – ikki yoki uch kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro kelishilgan va jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni hal qilishga qaratilgan faoliyatini anglatadi.

Ikki kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro harakati (59-rasm) – bir necha usullarda ("to'p uzat – o'zing chiq", to'siq, "juftlik") ijro etiladi (60, 61, 62-rasm).

"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 (59 a,b - rasm).

"To'siq" – zamonaviy basketbolda bu usul zich tashkil qilingan himoyaga qarshi qo'llaniladigan hujum ko'nikmasi sifatida xizmat qiladi.

[17] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 49b.



2-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'i harakatlarni taqoza 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 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[17].

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 "zaiflashtirish" 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 qiradi.

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 (59-rasm) – bir necha usullarda ("to'p uzat – o'zing chiq", to'siq, "juftlik") ijro etiladi (60, 61, 62-rasm).

"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 (59 a,b - rasm).

"To'siq" – zamonaviy basketbolda bu usul zich tashkil qilingan himoyaga qarshi qo'llaniladigan hujum ko'nikmasi sifatida xizmat qiladi.

[17] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 49b.

■ – trener

○ – to'psiz hujumchi

– to'pli hujumchi

● – himoyachi

— o'yinchining harakatlanishi

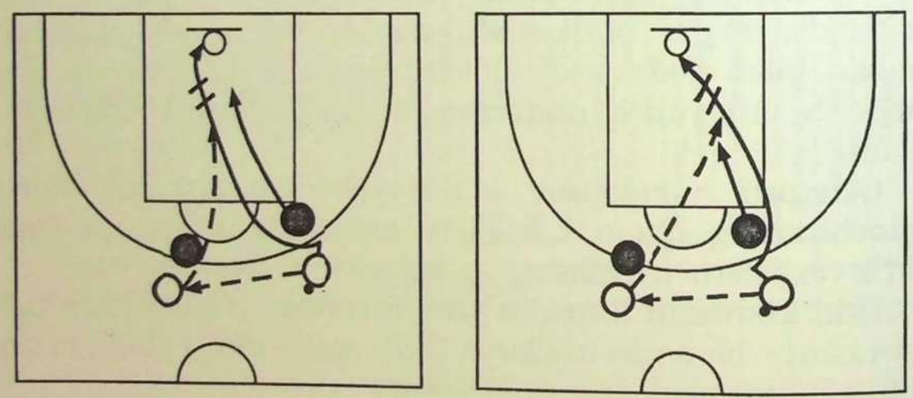
— to'pning harakati

— ikki qadamli harakat

— to'pni urib yurish

— to'siq

60-rasm.
Shartli belgilar



a b

61-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'qligini yomon burchak hamda fol bilan bog'lash bolgan harakatlarni, tashlanadigan to'pni to'sib qo'yishi ehtimoli kiritish mumkin. Biroq, agar o'yinchi to'pni burchak ostida va tezlik bilan to'g'ri mashq qilsa, savat tagidagi

(shchitdan qaytgan) har qanday to'p tashlashlarni istalgan vaqtda bajarishi uchun keraklijihatni 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[18].

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 shchit»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 shchitdan 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 sakrovchan o'yinchilar to'pni olib qo'yish bo'yicha etakchilik qiladilar. Birinchilar va ikkinchilar raqibni siqib chiqara oladilar o'yinchilar esa raqiblaridan oshib o'tadilar. Ikki xil turdagi to'pni olib qo'yishlar mavjud: himoyada va hujumda. Agar jamoa hujum qiloyatga paytda to'pti 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

[18] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 33-34 b.

■ – trener

○ – to'psiz hujumchi

– to'pli hujumchi

● – himoyachi

⟶ — o'yinchining harakatlanishi

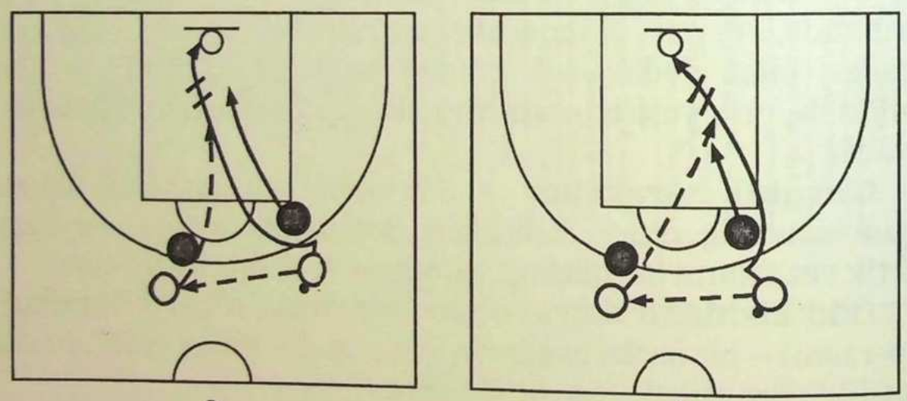
⇢ — to'pning harakati

⇉ — ikki qadamli harakat

⇝ — to'pni urib yurish

⊣ — to'siq

60-rasm.
Shartli belgilar



a b

61-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'qligini yomon burchak hamda fol bilan bog'lash bolgan harakatlarni, tashlanadigan to'pni to'sib qo'yishi ehtimoli kiritish mumkin. Biroq, agar o'yinchi to'pni burchak ostida va tezlik bilan to'g'ri mashq qilsa, savat tagidagi

(shchitdan qaytgan) har qanday to'p tashlashlarni istalgan vaqtda bajarishi uchun keraklijihatni 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[18].

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 shchit»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 shchitdan yoki halqadan qaytgan to'pni ilib olish kerak bo'ladi. eng yaxshisi raqibni to'pni ko'tarib olishi uchun har qanday imkoniyatdan maxrum qilishdir.

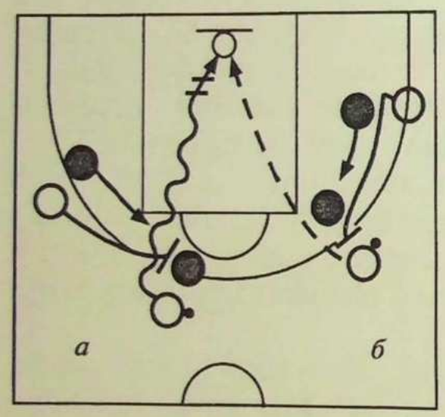
Buning uchun o'ziga "gorizontal" ustunlik yaratish ya'ni raqibning savat tomonga bo'lgan yo'lini to'sib qo'yish kerak. Biroq har doim ham buni amalga oshirib bo'lmaydi. Shuning uchun "vertikal" ustunlikdan ham foydalanish zarur ya'ni maksimal yuqori nuqtada to'pni olib qo'yish. Aynan shu sababli baland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

[18] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 33-34 b.

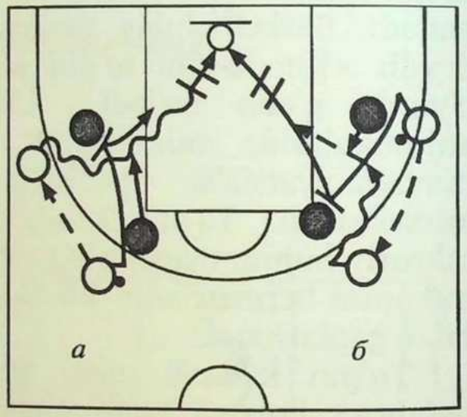
maqsadli to'p uzatib bergan) o'yinchiga to'pni olib qo'yish yoziladi. Himoyachilar savatga yaqinroq joylashadi shuning uchun himoyada to'pni olib qo'yish osonroq amalga oshiriladi[19].

Maqsadi sherigini ta'qib qilayotgan himoyachi yo'lini to'sib, o'z sherigini ozod qilishdan iborat (62 a,b - 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 (63 a,b - rasm).



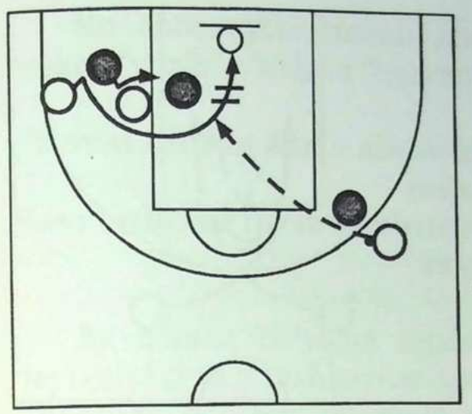
62-rasm. "To'siq" usuli:
a – yonidan; b – oldidan



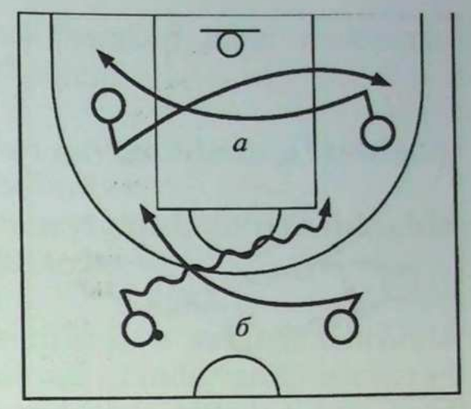
63-rasm.
"Juftlik" usuli:
a – hujumchi o'yinchi yordamida;
b – yordamchi o'yinchiga uzatish orqali

"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 (64, 65 a,b - rasm).

[19] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 52-53b.

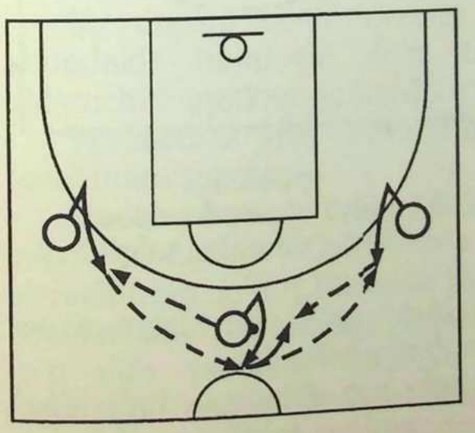


64-rasm.
To'pni olish uchun ta'qib qilish

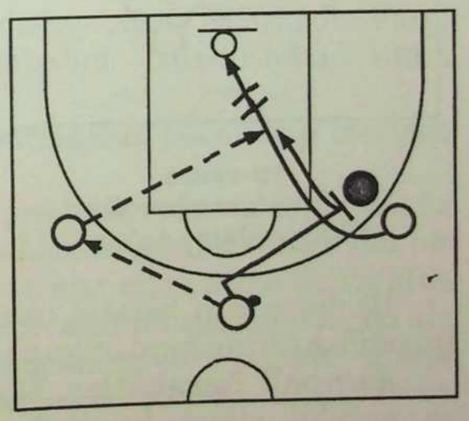


65-rasm.
To'pni olish uchun kesib chiqish:
a – to'psiz o'yinchilar; b – to'psiz va to'p olib yuuruvchi o'yinchi

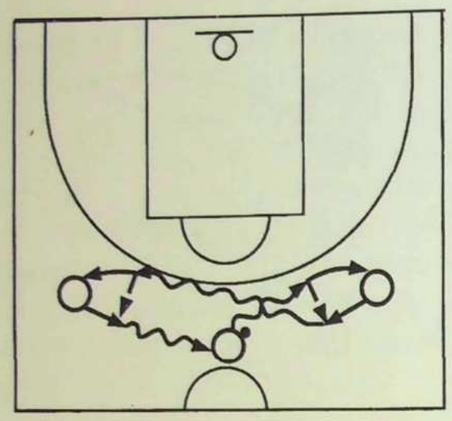
Uch kishidan iborat o'zaro harakatlar. Ushbu harakatlarda juftlik harakatlarida qo'llaniladigan usullar bilan bir qatorda "uchburchak", "uchlik", "kichik sakkizlik", "kesma chiqish", "ikkiyoqlama to'siq", "ikki o'yinchiga ta'qib" kabi usullar qo'llaniladi (66-67-rasm).



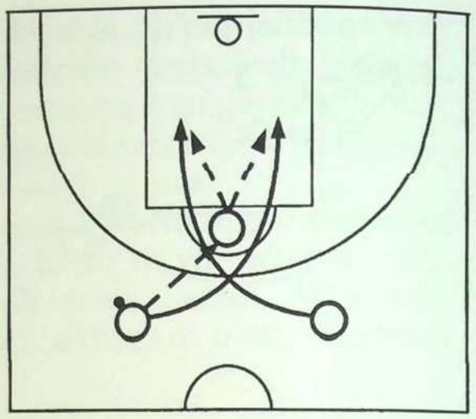
66-rasm.
Guruhli o'zaro harakatlar "uchburchak" joyini almashtirmasdan



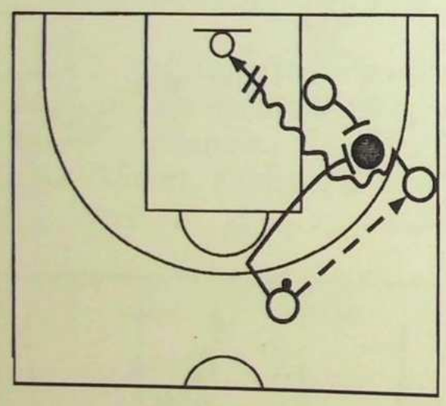
67-rasm.
Guruhli o'zaro harakatlar "uchlik"



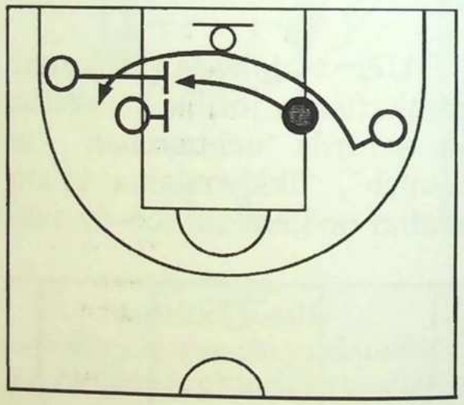
68-rasm.
Guruhli o'zaro harakatlar
"kichik sakkizlik"



69-rasm.
Guruhli o'zaro harakatlar
"kesma chiqish"



70-rasm.
Guruhli o'zaro harakatlar
"ikkiyoqlama to'siq"



71-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.

Bu chora ikki tizimli jamoa harakati bilan ifodalanadi: tezkor "yorib" o'tish va "barvaqt" hujum.

Savat oldida turib shchitdan qaytganda to'p tashlash mashqlari

Savat oldida turib shchitdan qaytganda to'p tashlashlar – ikkita to'p

Bu mashq bo'yicha rejalashtiriladi, u savatga (shchitdan 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 (shchitdan 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 (shchitdan 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 (shchitdan sapchitib)

Bu mashqning maqsadi-to'pni olib yurmasdan zonada sakrab to'xtashni va kuchli to'p tashlashni amalda 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 oshiradi (raqibning to'pga bir marta tegishidan iborat bo'lishi kerak keyin zonada to'xtaydi va yuqoriga sakrab 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 depsinib 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 tarafdan 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.

Chalg'ituvchi harakat bilan stullar orasidan o'tib to'p tashlash

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 hamlani bajaradi va to'pni stullar orasidan savat tomonga olib bora turib shchitdan 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 uchtasi 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 yuguri 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 xujuchiga aylanadi. Bu mashqni ma'lum bir vaqtda bajarish hamda ijro etish joylarini o'zgartirishi mumkin[20].

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.

[20] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 35-37b.

"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.

Pozitsion 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.

Pozitsion hujum ikki hil tizimda ijro etilishi mumkin: bir yoki ikki markaziy hujumchi orqali va markaziy hujumsiz.

Himoya taktikasi

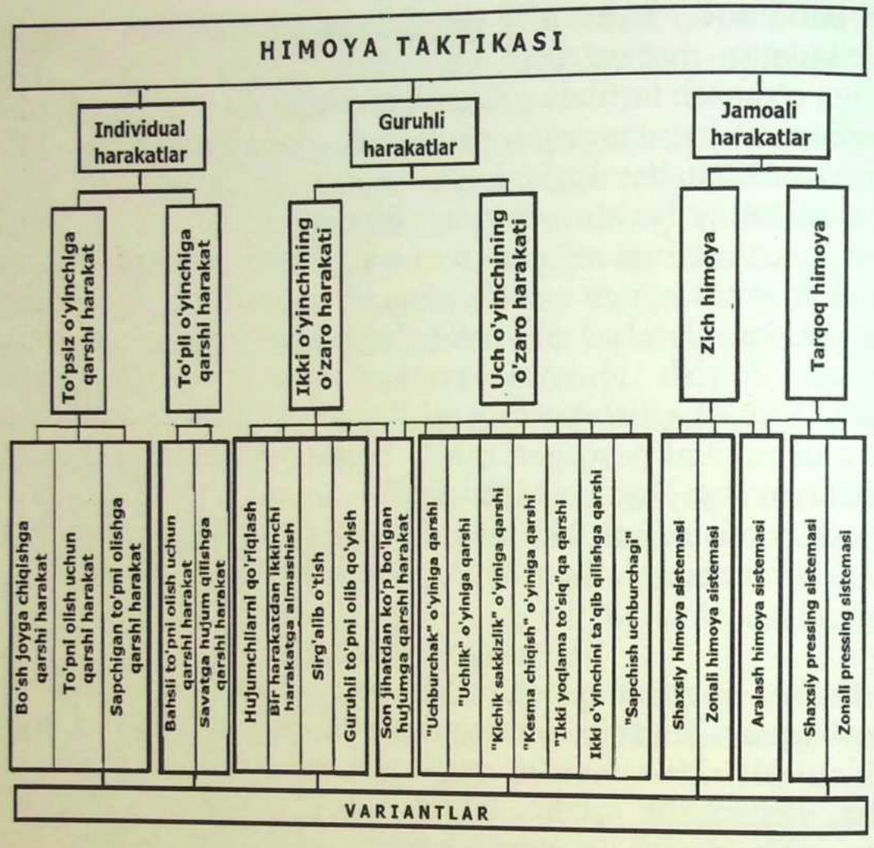
Keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalarida raqib hujumiga qarshi qo'llaniladigan himoya harakatlari taktik jihatdan qanchalik serqirrali va mukammal bo'lsa, shunchalik raqibni hujum rejasini "puchga" chiqarish, to'pni olib qo'yish va qayta hujum uyushtirish imkoni keng bo'ladi.

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 koeffitsent 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 (3-andoza).



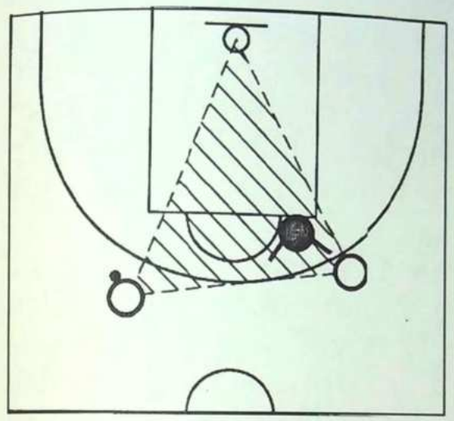
3-andoza.
Himoya taktikasi tasnifi

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.

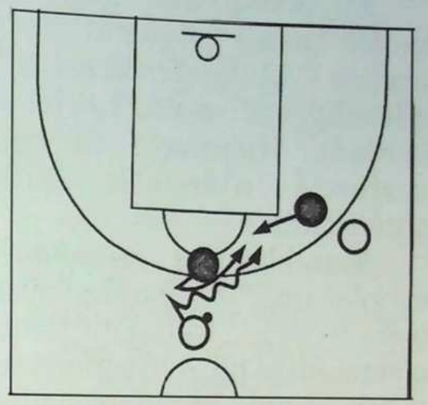
Raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish (unga halaqit berish) uchun himoyachi: qulay pozitsion holatni tanlashi, to'pni harakatlanayotgan joyi yoki yo'nalishini bilishi, savatgacha (shchitgacha) bo'lgan oraliqni aniq xis qilishi (bo'lishi) va hujum qilayotgan raqibning taktik imkoniyatlari, hujum usullari va uning sir-asrorlarini bilishi lozim. Bunday holatlarda himoyachi quyidagi uch omilga (uchburchak) e'tibor qaratmog'i darkor: to'p, savat va o'zi ta'qib qilayotgan (himoya qilayotgan) hujumchi (72-rasm).

Individual himoya taktikasining muhim elementlaridan biri o'z shchitidan sanchigan to'pni raqib

tomonidan egallashga to'sqinlik qilish yoki uni o'zi egallashdir. O'z shchitidan sapchigan to'pni egallash qayta hujum uyushtirishning yagona va o'ta samarali omilidir.



72-rasm.
To'psiz o'yinchini ta'qib qilishda "uchburchak o'yin himoyasi"



73-rasm.
"Qo'riqlash" to'p tomonda 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 himoyalanish – 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" himoyalanish 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.

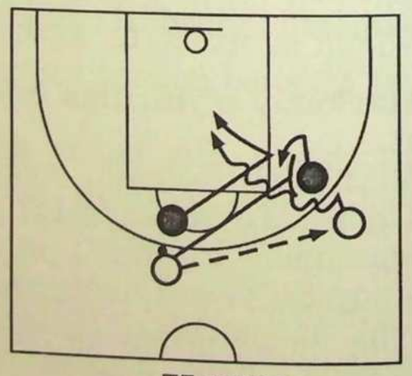
Murabbiyning ko'rsatmalari: eng asosiy vazifa – bu oyoqlarning tez harakatlanishi va himoyada matonat bilan o'ynash ustida ishlashdir. yuqoridagi markaziy o'yinchi holatida o'yinchini ta'qib qilish himoyachilardan ko'p kuch berishni talab qiladi, chunki hujum uchun to'pni shu holatga yetkazib berish juda foydali hisoblanadi. Markaziy himoyachi ushbu to'p uzatishni bartaraf etish lozim[21].

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.

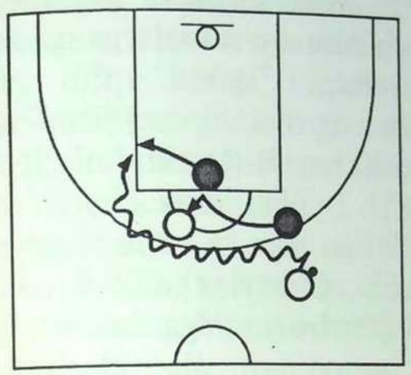


74-rasm.
To'pdan uzoq tomonda "qo'riqlash" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari

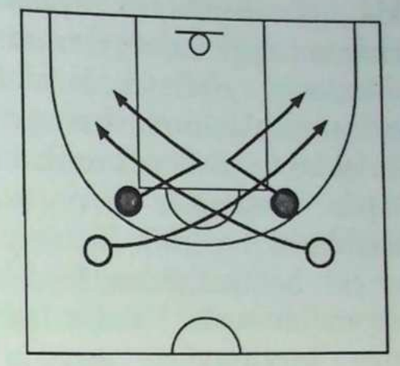


75-rasm.
To'siq qo'yishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari

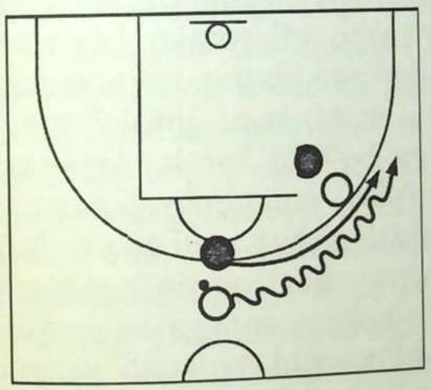
[21] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 70b.



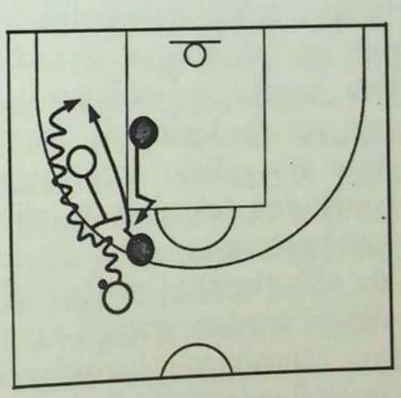
76-rasm.
Ta'qib qilishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



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



78-rasm. I
kki hujumchining o'rtasidan yorib o'tishda "sirg'alib o'tish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



79-rasm.
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) 73-79-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" (64-65-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'yilgan 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 himoyalanayotgan 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 son 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 yoy 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[22].

[22] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 60-61b.

Jamoa harakatlari. Jamoaning himoyada o'zaro kelishilgan, yagona maqsad sari muvofiqlashtirilgan harakatlari uning o'z "savati" (shchiti)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 samodan iltijo qilib turishi kerak emas. Bu vaziyatda himoyachida refleks ishga tushishi kerak. Yani 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 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

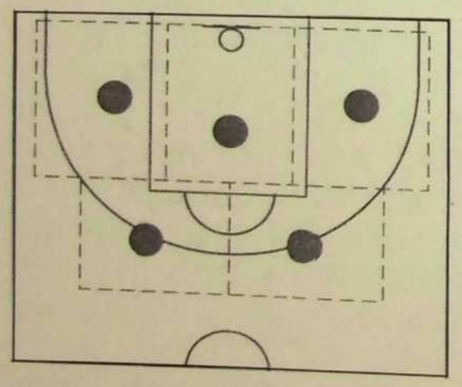
vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3 ta hujumchini to'sishdan iborat. Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa (masalan – metrdan) unga orqamacha to'siq qo'yish oqilona emas unda manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor.

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[23].

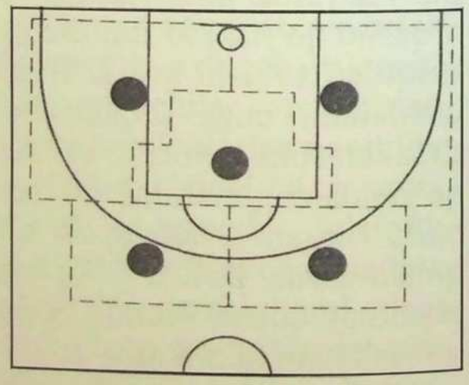
Birlashtirilgan himoya tizimi – raqiblarni shchitdan uzoqroq oraliqdan savatga to'p tashlashga majbur qilishni anglatadi. Bunday taktik yo'nalish raqibni yakkama-yakka himoyalash (ta'qib etish) va zonali himoyani tashkil qilishga asoslanadi.

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.



80-rasm.
2–3 tizim



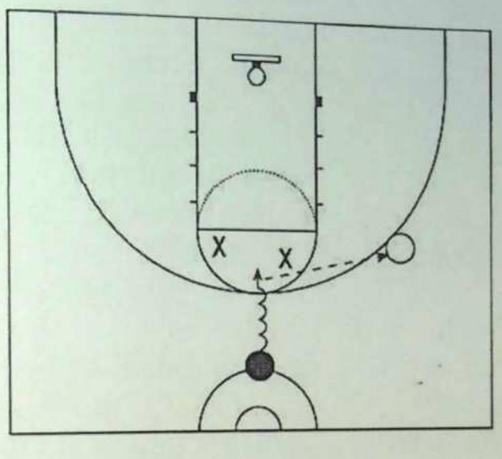
81-rasm.
2–1–2 tizim

Ushbu himoya tizimi bir necha yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

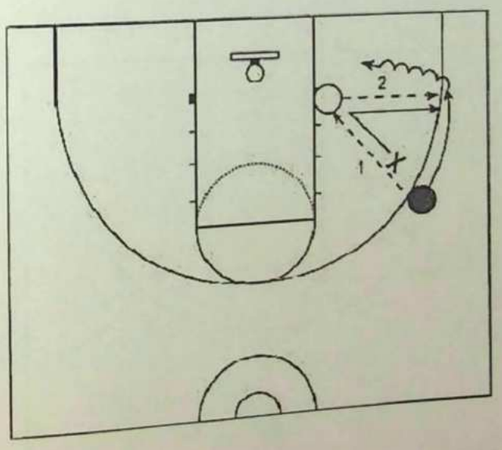
2–3 tizim (80-rasm);

[23] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.

2–1–2 tizimi (81-rasm);
1–2–2 tizim (82-rasm);
1–3–1 tizimi (83-rasm);
3–2 tizimi (84-rasm).



85-rasm.
Zonaga kirib borish va erkin jarima chizig'idan qanotga to'p uzatish.



86-rasm.
Orqa pozisiya va aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish

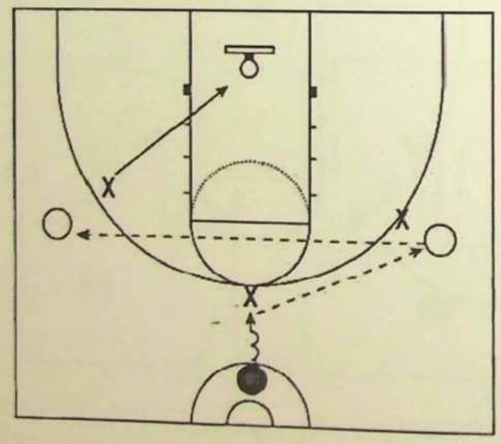
Bu mashqni himoyachi bilan va himoyachisiz bajarish mumkin. Jamoa besh kishidan iborat guruhlarga bo'linadi. Ikkita himoyachi jarima chizig'idagi pozisiyani egallaydi, to'p ushlab turgan o'yinchi qanotlardan birida tugaydigan erkin jarima chizig'ida turadi. To'p ushlagan o'yinchi ikkita himoyachi zonasiga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

Zonaga kirib u to'pni otib yuboradi yoki sakrab 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[24].

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 chiqa boshlaydi. SHunda o'yinchi aldamchi harakatni bajaradi bir marta to'pga tegishi bilan driblingni (to'pli o'yinchi) amalga oshiradi va sakrab turib to'p tashlash uchun to'xtaydi[25].



87-rasm.
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

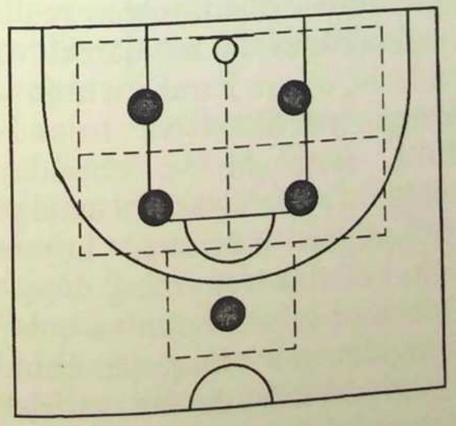
[24] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 49b.
[25] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 48b.

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.

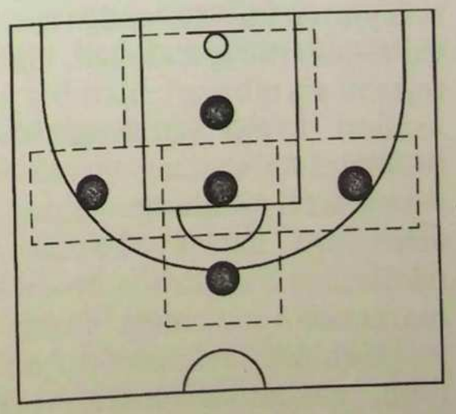
Buning ikki xil yo'li mavjud: a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish, b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish.

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'i 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[26].

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.

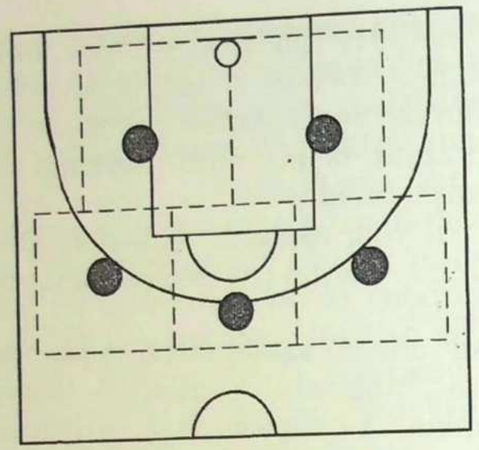


82-rasm.
1–2–2 tizim



83-rasm.
1–3–1 tizim

[26] D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 50b.



84-rasm.
3–2 tizim

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.

Hujum taktikasiga o'rgatish.
Individual taktik harakatlarga o'rgatish

Individual taktik harakatlar o'yinchini (shug'ullanuvchini) to'psiz va to'p bilan ijro etililadigan harakatlarini o'z ichiga oladi.

Hujum qilayotgan o'yinchining to'psiz harakatlari doimo muayyan taktik maqsadga qaratiladi. U himoyalanayotgan raqib va raqiblarning harakati, qabul qilinadigan taktik qarori va rejasini xis qilmog'i, ularning joylashishi, o'zaro harakati, hujum usullari to'pni harakatlanish tezligi, yo'nalishi va baland-pastligini kuzatishi, tahlil qilishi, farqlashi va shunday vaziyatlarni e'tiborga olgan holda o'z faoliyatini amalga oshirmog'i darkor. To'psiz bajariladigan individual hujum taktikasiga o'rgatishda aynan ushbu holatlar trenerning diqqat markazidan joy olmog'i lozim. O'yinchini to'psiz bo'sh va qulay joyga chiqib "ochilishi" to'pni sherigidan muvaffaqiyatli qabul qilib, navbatdagi hujum harakatini foydali davom ettirish imkoniyatini yaratadi. Aynan ana shunday individual harakatlar o'rgatish jarayonining ustuvor predmiti sifatida shakllantirilishi kerak.

To'p bilan ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o'rgatish

Individual taktik harakatlar samaradorligi faqat yuksak shakllangan va mukammal sayqal topgan usullar texnikasi evaziga ta'minlanishi mumkin.

Ta'kidlash joizki, agar o'yin texnikasi yuksak shakllangan bo'lsayu, ammo uning aniq taktik maqsadi mavjud bo'lmasa, shubhasizki bunday harakat foydali natija bermaydi. Demak, individual harakat taktikasiga o'rgatish o'yin texnikasi bilan "yonma-yon" shakllantirilishi kerak. Har bir hujum vaziyatida qarshilik ko'rsatayotgan raqibga nisbatan faqat birgina eng samarali individual taktik usul mavjud bo'ladi. Ana shu usulni samarali ijro etish hujumchida quyidagi individual qobiliyatlarni shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi:

- harakatlanayotgan to'pni doimiy nazorat qilib borish;
- ko'rish-kuzatish doirasini kengaytirish;
- o'z vaqtida qulay joyda chiqib, to'pni qabul qilish uchun "ochilish" va uni egallab navbatdagi harakatni amalga oshirish.

Individual hujum taktikasini qo'llash samaradorligi ustuvor jihatdan to'pni o'ng va chap qo'lda bir xil mahorat bilan urib yurish-yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash, to'p bilan joyda va sakrab o'ng hamda chap tomonlarga burilib-aylanib uzatish, savatga tashlash, o'ng va chap tomonlar bo'ylab chalg'ituvchi harakatlarni (fintlarni) ijro eta olish qobiliyatiga bog'liqdir. Binobarin, individual taktik harakatlarga o'rgatishda mazkur qobiliyatlarni shakllantirishga urg'u berish muhim ahamiyat kasb etadi.

Guruh hujum taktikasiga o'rgatish

Guruh (2-3 kishi) ishtirokida ijro etiladigan hujum taktikasiga o'rgatishda bir qator mashqlar tizimidan foydalanish afzal: "to'pni uzat-o'zing chiq", "juftlik harakati", "uzat-kesib chiq", "uchburchak", "uchlik harakati", "kichik 8 harakati", "kesma chiqish", "ikki yoqlama berkitish" (to'sish).

Guruh ishtirokida ijro etiladigan barcha taktik harakatlar quyidagi ketma-ketlikda o'rgatilishi tavsiya etiladi:

- namoyish "doska"sida yoki maketdagi andoza yordamida o'rgatilayotgan harakatlar taktikasining tushuntirish va ko'rsatish;

-ushbu harakatlarni sekin, o'rtacha va tezkor shiddatda shakllantirish;

-ushbu harakatlarni maxsus vositalar va vaziyatlar asosida modellashtirilgan, o'yin mashqlari yordamida o'zlashtirish;

-ushbu harakatlarni bir va bir necha raqib qarshiligida shakllantirish;

-ushbu harakatlarni ikki yoqlama o'quv o'yinlari davomida shakllantirish.

-

Jamoa hujum taktikasiga o'rgatish

Jamoa hujum taktikasiga o'rgatishda avvalo o'yinchilarning o'yin ixtisosligiga (ampluasiga, funksiyasiga) qarab maydonda dastlabki joylashishi etiborga olinishi lozim. So'ng quyidagi hujumga xos taktik harakatlar o'rgatiladi:

- turli yo'nalishni andozalar asosida ijro etiladigan o'zaro taktik harakatlar;
- qarshilik ko'rsatayotgan raqib va raqiblarning zich ta'qibiga nisbatan taktik usullarni qo'llash mazmuni;
- har bir o'yinchilarning jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarga muvofiq ijro etiladigan hujum harakatlari;
- raqib yoki raqiblarni keskin "yorib" o'tib hujum taktikasini qo'llash;
- pozitsion hujumda har bir o'yinchining taktik harakatlari;
- modellashtirilgan hujum harakatlari .

Guruh va jamoa taktik harakatlarini shakllantirishda turli tartibda qo'llaniladigan o'yin mashqlaridan foydalanish muhim ahamiyatga loyiqdir. (2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 1x2; 2x1; 2x3; 3x2; 4x3; 3x4; 5x4; 4x5;)

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga o'rgatish

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasi individual o'yin usullariga asoslanadi. Himoyaga xos individual taktik usullar mukammal o'zlashtirilganidan so'ng guruh va jamoa taktikasiga o'rgatiladi.

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya harakatlariga o'rgatishda hujum taktikasini shakllantirishda foydalaniladigan o'yin mashqlarining barchasi qo'llaniladi. Har bir o'yinchining individual harakat taktikasi guruh va jamoa

taktikasiga muvofiq amalga oshirilishi o'rgatish jarayonining muhim shartlaridan biridir.

O'yin mashqlarini 2x2 va 3x3 o'yin tizimi shaklida qo'llanilishi, undan keyin 4x4 va 5x5 o'yin mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ushbu jarayonlarga shaxsiy va zonali himoya tizimlariga urg'u berish, ularni turli mazmun va taktik vazifalardan iborat modellashtirilgan o'yin mashqlarini muntazam qo'llash guruh va jamoa himoya taktikasini o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi.

Hujum va himoya taktikasiga o'rgatish, ularni shakllantirishda turdosh hamda ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan unumli foydalanish basketbolchilar tayyorlash sur'atini jadallashtiradi.

4.2. O'yin taktikasiga o'rgatish

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayonini odatda o'yin texnikasiga o'rgatish jarayoni bilan parallel tartibda amalga oshirish tavsiya etiladi. Chunki har bir o'yin usuli texnikasini shakllantirish muayyan taktik maqsad sari tashkil etiladi.

Binobirin, o'yin texnikasiga o'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari o'yin taktikasiga o'rgatish jarayonida ham o'z qiymatini saqlab qoladi. Albatta, o'yin taktikasiga o'rgatishni boshlash texnikani o'zlashtirish yakunida, uni mukammallashtirish bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq. O'yin taktikasiga o'rgatish va uni shakllantirishda tushuntirish, tasavvur hosil qilish, ko'rsatish (andozalar, rasmlar, videoslaydlar, videofilmlar) uslublari alohida ahamiyat kasb etadi.

Hujum taktikasiga o'rgatish
Individal taktik harakatlarga o'rgatish

Individual taktik harakatlar o'yinchini (shug'ullanuvchini) to'psiz va to'p bilan ijro etililadigan harakatlarini o'z ichiga oladi.

Hujum qilayotgan o'yinchining to'psiz harakatlari doimo muayyan taktik maqsadga qaratiladi. U himoyalanayotgan raqib va raqiblarning harakati, qabul qilinadigan taktik qarori va rejasini xis qilmog'i, ularning joylashishi, o'zaro harakati, hujum usullari to'pni harakatlanish tezligi, yo'nalishi va baland-

pastligini kuzatishi, tahlil qilishi, farqlashi va shunday vaziyatlarni e'tiborga olgan holda o'z faoliyatini amalga oshirmog'i darkor. To'psiz bajariladigan individual hujum taktikasiga o'rgatishda aynan ushbu holatlar trenerning diqqat markazidan joy olmog'i lozim. O'yinchini to'psiz bo'sh va qulay joyga chiqib "ochilishi" to'pni sherigidan muvaffaqiyatli qabul qilib, navbatdagi hujum harakatini foydali davom ettirish imkoniyatini yaratadi. Aynan ana shunday individual harakatlar o'rgatish jarayonining ustuvor predmiti sifatida shakllantirilishi kerak.

To'p bilan ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o'rgatish

Individual taktik harakatlar samaradorligi faqat yuksak shakllangan va mukammal sayqal topgan usullar texnikasi evaziga ta'minlanishi mumkin.

Ta'kidlash joizki, agar o'yin texnikasi yuksak shakllangan bo'lsayu, ammo uning aniq taktik maqsadi mavjud bo'lmasa, shubhasizki bunday harakat foydali natija bermaydi. Demak, individual harakat taktikasiga o'rgatish o'yin texnikasi bilan "yonma-yon" shakllantirilishi kerak. Har bir hujum vaziyatida qarshilik ko'rsatayotgan raqibga nisbatan faqat birgina eng samarali individual taktik usul mavjud bo'ladi. Ana shu usulni samarali ijro etish hujumchida quyidagi individual qobiliyatlarni shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi:

- harakatlanayotgan to'pni doimiy nazorat qilib borish;
- ko'rish-kuzatish doirasini kengaytirish;
- o'z vaqtida qulay joyda chiqib, to'pni qabul qilish uchun "ochilish" va uni egallab navbatdagi harakatni amalga oshirish.

Individual hujum taktikasini qo'llash samaradorligi ustuvor jihatdan to'pni o'ng va chap qo'lda bir xil mahorat bilan urib yurish-yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash, to'p bilan joyda va sakrab o'ng hamda chap tomonlarga burilib-aylanib uzatish, savatga tashlash, o'ng va chap tomonlar bo'ylab chalg'ituvchi harakatlarni (fintlarni) ijro eta olish qobiliyatiga bog'liqdir. Binobarin, individual taktik harakatlarga o'rgatishda mazkur qobiliyatlarni shakllantirishga urg'u berish muhim ahamiyat kasb etadi.

Guruh hujum taktikasiga o'rgatish

Guruh (2-3 kishi) ishtirokida ijro etiladigan hujum taktikasiga o'rgatishda bir qator mashqlar tizimidan foydalanish afzal: "to'pni uzat-o'zing chiq", "juftlik harakati", "uzat-kesib chiq", "uchburchak", "uchlik harakati", "kichik 8 harakati", "kesma chiqish", "ikki yoqlama berkitish" (to'sish).

Guruh ishtirokida ijro etiladigan barcha taktik harakatlar quyidagi ketma-ketlikda o'rgatilishi tavsiya etiladi:

- namoyish "doska"sida yoki maketdagi andoza yordamida o'rgatilayotgan harakatlar taktikasining tushuntirish va ko'rsatish;
- ushbu harakatlarni sekin, o'rtacha va tezkor shiddatda shakllantirish;
- ushbu harakatlarni maxsus vositalar va vaziyatlar asosida modellashtirilgan, o'yin mashqlari yordamida o'zlashtirish;
- ushbu harakatlarni bir va bir necha raqib qarshiligida shakllantirish;
- ushbu harakatlarni ikki yoqlama o'quv o'yinlari davomida shakllantirish.

Jamoa hujum taktikasiga o'rgatish

Jamoa hujum taktikasiga o'rgatishda avvalo o'yinchilarning o'yin ixtisosligiga (ampluasiga, funksiyasiga) qarab maydonda dastlabki joylashishi etiborga olinishi lozim. So'ng quyidagi hujumga xos taktik harakatlar o'rgatiladi:

- turli yo'nalishni andozalar asosida ijro etiladigan o'zaro taktik harakatlar;
- qarshilik ko'rsatayotgan raqib va raqiblarning zich ta'qibiga nisbatan taktik usullarni qo'llash mazmuni;
- har bir o'yinchilarning jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarga muvofiq ijro etiladigan hujum harakatlari;
- raqib yoki raqiblarni keskin "yorib" o'tib hujum taktikasini qo'llash;
- pozision hujumda har bir o'yinchining taktik harakatlari;
- modellashtirilgan hujum harakatlari .

Guruh va jamoa taktik harakatlarini shakllantirishda turli tartibda qo'llaniladigan o'yin mashqlaridan foydalanish muhim ahamiyatga loyiqdir.

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga o'rgatish

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasi individual o'yin usullariga asoslanadi. Himoyaga xos individual taktik usullar mukammal o'zlashtirilganidan so'ng guruh va jamoa taktikasiga o'rgatiladi.

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya harakatlariga o'rgatishda hujum taktikasini shakllantirishda foydalaniladigan o'yin mashqlarining barchasi qo'llaniladi. Har bir o'yinchining individual harakat taktikasi guruh va jamoa taktikasiga muvofiq amalga oshirilishi o'rgatish jarayonining muhim shartlaridan biridir.

O'yin mashqlarini 2x2 va 3x3 o'yin tizimi shaklida qo'llanilishi, undan keyin 4x4 va 5x5 o'yin mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ushbu jarayonlarga shaxsiy va zonali himoya tizimlariga urg'u berish, ularni turli mazmun va taktik vazifalardan iborat modellashtirilgan o'yin mashqlarini muntazam qo'llash guruh va jamoa himoya taktikasini o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi.

Hujum va himoya taktikasiga o'rgatish, ularni shakllantirishda turdosh hamda ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan unumli foydalanish basketbolchilar tayyorlash sur'atini jadallashtiradi.

4.3. Taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik – o'ziga poydevor bo'lishi jismoniy, psixofunksional, texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq bo'lib, musobaqa o'yinida qo'yilgan maqsad va vazifalar, ko'rsatmalarni amalga oshirish hamda shu orqali ushbu o'yinda g'alabani ta'minlovchi jarayonni anglatadi.

Taktik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, u ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida o'tkaziladigan nazariy, uslubiy (maketlar, videofilmlar va h) va modellashtirilgan mashg'ulotlar asosida shakllantiriladi.

Taktik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari

Taktik tayyorgarlikning maqsadi – o'yin vaziyatlari, raqib jamoa o'yinchilaring imkoniyatlari va kamchiliklarini e'tiborga olgan holda o'yinda g'alabaga erishish san'atini shakllantirishdan iborat.

Taktik tayyorgarlik kamida bir-biri bilan bog'liq bo'lgan 5 ta vazifani hal qilishga qaratiladi:

1. O'yinchilarda vaziyatni kuzatish, payqash, farqlash, tahlil qilish va foydali qror qabul qilish bilan bog'liq murakkab reaksiyani shakllantirish.
2. Hujum va himoyada qo'llaniladigan individual harakatlar, texnik-taktik usullarni tanlash va qo'llash mahoratiga o'rgatish.
3. O'zini va raqib imkoniyatlarini solishtirgan holda eng maqbul usul (usullar)ni tanlash va qo'llash mahoratini shakllantirish.
4. Raqib o'yinchilari va raqib jamoaning o'yin taktikasiga qarab bir taktik harakat tizimidan boshqa taktik tizimiga o'yin mahoratini shakllantirish.
5. Hujum yoki himoyada raqibini chalg'itish uchun o'yin shiddati goh tushirish, goh kuchaytirish taktikasini shakllantirish.

Ushbu vazifalar amalga oshirishda qo'llaniladigan mashqlar quyidagi yo'nalishlarda murakkablashtirilib boriladi:

- o'yinchilar u yoki bu harakatlarni o'zlashtirishi, sekinlashtirish yoki tezlashtirishini boshqarish uchun shartli tovush va imo-ishora signallaridan foydalanish;
- o'yinchilar sonini kamaytirish va shartli raqiblar ko'paytirish, to'plar sonini ko'paytirish, harakatlanmaydigan a harakatlanadigan nishonlarni qo'llash;
- maydon chegarasini qisqartirish;
- taktik mashqlarni boshqarish jarayoniga o'ng va chap tomonlarga burilish-aylanish mashqlarini kiritish;
- mashqlarni yonlama, orqalama va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda ijro etish;
- shartli raqib qarshiligini faollashtirish va susaytirish;
- zich qarshishilik (pressing) ko'rsatadigan raqiblar sonini ko'paytirish.

Individual, guruh va jamoa harakatlari quyidagi tartibda shakllantirishi tavsiya etiladi:

Individual harakatlar:

1. Himoyachini zich qarshiligidan qochish va qulay- bo'sh joy chiqish (ochilish).
2. To'p ilish va uzatish usullarini hilma-hil variantlarda qo'llash.

3. Turli oraliq, turli nuqta va turli holatlardan (joydan, sakrab, sakrab o'ng va chap tomonlardan burilib-aylanib) savatga to'p tashlash (pastdan, ko'krak oldidan, yuqoridan bir yoki ikki qo'llab).

4. Chap va o'ng yonlama- o'ng va chap qo'l bilan to'pni o'zgaruvchan yo'nalishlarda qarshiliksiz hamda zich qarshilikda urib yugurish (dribling).

5. To'psiz va to'pni urib o'ng-chap tomonlarga chalg'ituvchi harakatlarni (fintlarni) o'zlashtirish.

Guruhli harakatlar:

1. Ikki o'yinchining o'zaro harakati: "to'pni uzat-bo'sh joyga chiq".
2. Uch o'yinchining o'zaro harakati: "Uchburchak".
3. Ikki yoqlama to'siq qo'yish;
4. Raqibni chalg'itib o'z sherigini holi qoldirish.
5. "Uchlik".
6. "Kichik sakkiz-8 ".
7. Kesma harakat.
8. "Kesma chiqish"

Himoyada:

1. Sherikni qo'riqlash (straxovka).
2. O'zga harakatga ko'chish .
3. Orqaga tislanish.
4. Sirg'anib o'tish.
5. To'p olib qo'yish.
6. To'p yo'nalishini to'sish yoki urib yugurish.

Hujum va himoyada 2:2, 2:3, 3:2 tarkibda o'yin mashqlarini kichiklashtirilgan maydonda qo'llash tavsiya etiladi.

Jamoa harakatlari.

Jamoa ishtirokida pozision hujumni o'zlashtirish tartibi:

- hujum zonalarida dastlabki holatlarda joylashgan o'yinchilardan biriga to'pni uzatib pozitsion hujumni boshla;
- ikki yoki uch o'yinchini oldindan belgilangan andoza asosida o'zaro harakatlanishi orqali pozitsion hujumga kirishish;
- alohida sirli signal bo'yicha avvaldan o'zlashtirilgan taktik kombinasiyani "ishga solish";
- hujum usuli va qulay fursatni tanlab pozitsion hujumni yakunlash.

O'zlashtirish jihatidan eng yuqori bo'lgan jamoa harakatlaridan biri – bu taktik kombinatsiyalardir. Taktik kombinasiyalarni 4 bosqichda shakllantirish tavsiya etiladi:

1. O'rgatilgan kombinasiya rasmlar, andozalar, maketlar va videokliplar yordamida namoyish etiladi, tahlil qilinadi.

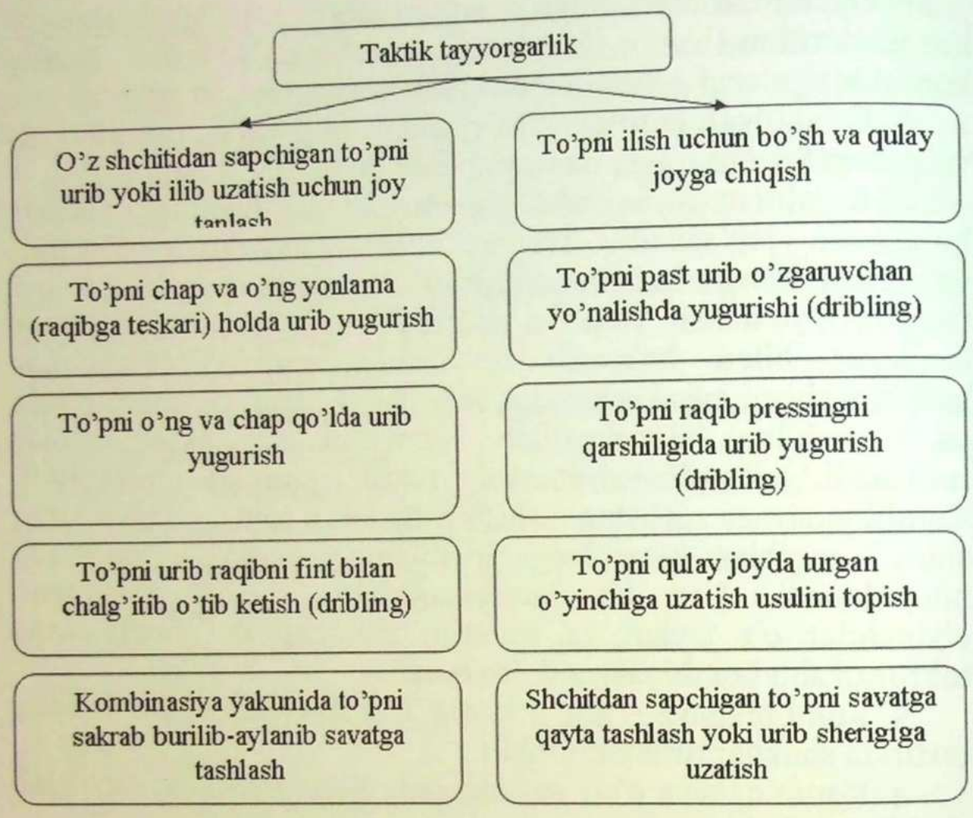
2. Kombinatsiyada ishtirok etuvchi o'yinchilar daslabki holatlarda joylashadi. Trener uning mohiyati, mazmuni, yo'nalishini ko'rsatadi va tushitiradi. Harakatni boshlanish joyi (nuqtasi), yo'nalish "yo'li" va yakunlanishi joylari kerakli belilar (andoza) bilan ko'rsatib qo'yilishi mumkin. O'yinchilar kombinasiyani avval sekin, keyin tezlashtirilgan tartibda to'psiz va to'p bilan takrorlaydilar. Kamchilik va taktik xatolar tuzatiladi. Kombinasiya va taktik xatolar tuzatiladi. Kombinatsiyaga nisbatan o'zlashtirilgandan so'ng, o'yinchilarga shartli raqiblar qarshiligigi kiritiladi va u ko'p martalab takrorlanadi. Har bir kombinasiyada ishtirok etayotgan o'yinchilar o'z joylari va rollarini almashtirgan holda yana takroran shu kombinasiyani ijro etadilar.

3. Kombinatsiya – 3:3, 3:4, 4:4, 4:5 tarkibida yoki aksincha tartibda shakllantirishi mumkin.

4. Kombinatsiya o'ng va chap qanot hamda markaz bo'ylab shakllantirilishi tavsiya etiladi.

5. Kombinatsiya o'quv o'yini (5:5) davomida maksimal shiddatlarda shakllantiriladi.

Taktik tayyorgarlikni shakllantirishda ustuvor ahamiyat qaratiladigan taktik harakatlar namunasi 5-andozada keltirilgan.



5-andoza.

«Taktik tayyorgarlik»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Basketbolchilar taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Taktik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Taktik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Taktik tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Taktik tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi?

V BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH ASOSLARI

5.1. Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha

Keskin raqobat ostida ketayotgan basketbol musobaqalari o'ta tezkor shiddatda favqulodda o'zgaruvchan yo'nalish va vaziyatlarda ijro etiladigan harakatlar (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish, aylanish va h.) hamda texnik-taktik kombinasiyalar bilan farqlanadi. Kuniga 2-3 martali tinimsiz mashg'ulotlar evaziga amalga oshiriladigan bunday yuklamalar yuksak shakllangan va funksional tayyorgarlik asosida o'zlashtirilishi isbot talab qilmaydi.

"Jismoniy tayyorgarlik" (yoki imkoniyat) tushunchasi nimani anglatadi, ularning mantiqiy mohiyati nimadan iborat degan savol tug'iladi?

Jismoniy tayyorgarlik bu serqirrali pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni tanlangan sport turi xususiyatlarga muvofiq yo'nalishda shakllantirishga qaratiladi. Binobarin jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik va va musobaqa tayyorgarligi bilan uzviy bog'lik holda amalga oshirilishi darkor.

"Jismoniy va funksional" imkoniyatlar (tayyorgarlik) – bu harakat qobiliyatining ikki bir-biriga uzviy bog'lik tomonlarini ifodalaydi. Jumladan, "Jismoniy" imkoniyat – yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, egilish, yozilish, burilish, aylanish, texnik-taktik usullar kabi harakat ko'nikmalari "funksional" organlar (m.n.s, yurak, o'pka, jigar, buyrak, ko'z, qulok, mushaklar va h.) faoliyatining tashqi ko'rinishdagi mahsulidir. Boshqacha qilib aytganda "jismoniy" imkoniyat ana shu funksional organlarning "ishlash qobiliyati" bilan belgilanadi. Funksional organlar jismoniy ish qobiliyatini psixobiologik energiya (quvvat) bilan ta'minlaydi.

Insoning yoki sportchining barcha harakat faoliyati xatto ularning intelektual va ruhiy (xotira, diqqat, ong, idrok, iroda va h.) imkoniyatlari ham jismoniy funksional manbalar asosida amalga oshiriladi.

Shuning uchun ham ko'p yillik uzluksiz sport trenirovkalarining barcha bosqichlarida jismoniy va funksional tayyorgarlik jarayoniga ustuvor ahamiyat qaratiladi.

Uzoq muddat davomida muntazam ko'llaniladigan katta hajmli, o'ta shiddatli mashg'ulot va musobaqalar samaradorligini ta'minlash ish qobiliyatini shakllantirish, uni saqlash va oshirish hamda yuksak "sport formasiga" erishish har yoqlama yuksak shakllangan jismoniy funksional imkoniyatlarga bog'liqdir.

Binobarin, bugungi basketbolga xos texnik-taktik ko'nikmalarga o'rgatish, ularni o'zlashtirish va mukammallashtirilish sur'ati ham jismoniy funksional imkoniyatlarga asoslanadi. Ayniqsa, qayta-qayta takrorlanib turadigan musobaqa sikllari davomida texnik-taktik ko'nikmalar (usullar va kombinasiyalar) samaradorligini saqlash va oshirish jismoniy va funksional imkoniyatlar evaziga ta'minlanadi.

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, eguluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.) sayqal topadi.

Mutaxasislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti tug'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insoning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'lik, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojanlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maksadga karatilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.) qarab har bir jismoniy sifatni shu harakat

ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'likdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatdan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchiga" ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hakozo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, eguluvchanlik, sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'likligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi texnik-taktik mahorat taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, basketbolchi organizimini rivojlantirish, uni jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirish hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratiladi.

Zamonaviy basketbol shug'ullanuvchilaridan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir.

Har bir o'yin davomida keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab turli vaziyatlar ta'sirida ko'plab ijro etiladigan o'ta

tezkor texnik-taktik harakatlar basketbolchidan katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiladi. O'z navbatida o'yinchi organizimining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqazo etadi.

Bugungi basketbolchi bo'yi jihatdan 180-195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan tezkor, sakrovchan ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak.

Sportchining yoshi, tayyorgarligi, malakasi, hamda sport trenirovkasi davrlari va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi, shiddati va yo'nalishi turlicha bo'ladi.

5.2. Jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quydagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.

2. Hayotiy zarur ko'nikmalarni takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).

3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik).

4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiy chegarasini kengaytirish.

5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.

6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishga imkon yaratuvchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT zarur hayotiy malakalarni takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir. UJTning vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroiy chegarasini kengaytirish va sog'liqni mustahkamlash, tiklanish

jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlariga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

UJT jarayoni umumiy jismoniy sifatlar – tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va eguluvchanlikni rivojlantirishga qaratiladi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat bo'ladi.

UJTni amalga oshirish jarayonida har-xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalishi va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqasdida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

- basketbolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va h.) rivojlantirish.
- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish:
- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish:

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'laniladi.

5.3. Jismoniy sifatlar va ularni tarbiyalash 5.4.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha quydagi vazifalarni echishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari va harakatli va sport o'yinlari va o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin.

Shug'ullanuvchining individual xususiyatlarga mashqlarni moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

b) chidamkorlik sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatlariga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatlariga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga tug'ridan-to'g'ri ta'sir etadi;

Jismoniy tayyorgarlikning uslublari

Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quydagi uslublardan foydaliniladi.

Bazaviy umumiy chidamlilikni tarbiyalash bir tekis uzoq muddatli yugurish.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkon yaratishi zarur.

Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish kat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

Almashinuvchi mashq usullari bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi muddati, va hakozo) ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat uslubini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatining tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagiday bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotga mashqlar ularning yosh xususiyatlariga va jismoniy sifatlarining qulay yosh davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, eguluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.) sayqal topadi.

Mutaxasislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti tug'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insoning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'lik, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojanlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maksadga karatilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.) qarab har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'likdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatdan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki

uni oshira olish "kuchiga" ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hakozo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, eguluvchanlik, sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi texnik-taktik mahorat taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, basketbolchi organizimini rivojlantirish, uni jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirish hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratiladi.

Zamonaviy basketbol shug'ullanuvchilaridan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir.

Har bir o'yin davomida keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab turli vaziyatlar ta'sirida ko'plab ijro etiladigan o'ta tezkor texnik-taktik harakatlar basketbolchidan katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiladi. O'z navbatida o'yinchi organizimining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqazo etadi.

Bugungi basketbolchi bo'yi jihatdan 180-195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan tezkor, sakrovchan ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak.

Sportchining yoshi, tayyorgarligi, malakasi, hamda sport trenirovkasi davrlari va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi, shiddati va yo'nalishi turlicha bo'ladi.

5.4.1. Kuch turlari va ularning rivojlantirish

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan maktablarda kuch va kuch turlari, ularning mohiyati, mazmuni, vositalari hamda metodlarini birinchi navbatda ochib berish odat tusiga kirgan. Buning asosiy sabablaridan biri shuki, oddiy inson yoki sportchi bo'ladimi, u qanday harakat turini ijro etmasin, shu harakatni "harakatga" keltiruvchi yagona energetik omil-bu kuch yoki uning turlaridir. SHuning uchun sport nazariyasi va amaliyotida kuch sifati har bir harakatning o'ziga xos xususiyatlariga qarab absolyut nisbiy, statik, dinamik, maksimal, tezkor, inersion portlovchi kuch turlariga ajratilgan holda talqin etiladi va muvofiq mashqlar yordamida rivojlantiriladi yoki tanlangan sport turiga mos yo'nalishda tarbiyalanib boriladi.

Absolyut kuch-bu sportchining yoshi sport tayyorgarligi, qaddi-qomati va vaznidan qat'i nazar maksimal darajada namoyish etaoladigan kuchni ifodalaydi.

Nisbiy kuch-bu sportchining vazni, yoshi, sport tayyorgarligi, yog' va mushak massasiga qarab farqlanadigan kuchni anglatadi. Statik kuch-bu mushak tolalarining uzunligini o'zgartirmasdan izotonik shaklda ijro etiladigan kuchni bildiradi. Dinamik-kuch bu izotomik tartibda, ya'ni dinamik shaklda bajariladigan kuchni anglatadi. Maksimal kuch-bu maksimal og'irlik yoki maksimal qarshilikni ifodalovchi kuchni anglatadi. Tezkor kuch bu bir necha marta takrorlanuvchi harakatlarni qisqa muddat ichida takrorlanishini anglatuvchi kuchdir. Portlovchi kuch-bu bir marta yoki har marta maksimal safarbarlik bilan (reaktiv) namoyish bilan amalga oshiriladigan kuchni anglatadi. Inersion kuch-bu sportchi o'z bo'g'imlarini katta amplitudada harakatlantirib, inersiya xosil qilgan holda ijro etiladigan kuchni ifodalaydi. Zamonaviy basketbolchi uchun qayd etilgan barcha kuch turlari muxim ahamiyat kasb etadi. Gohida basketbolchi uchun nisbiy kuchning ustuvor ahamiyati bo'lmaydi-degan fikrlar bildiriladi.

Ammo bu notug'ri. Basketbolchida doimo, shu jumladan tayyorgarlik jarayonida va mashg'ulotlarda, ayniqsa musobaqa o'yinlari davomida "o'yin vazni" saqlanishi zarur shartlardan biridir. Agar u me'yoridan ortiq ovqatlanishni odat qilsa, uning "o'yin vaqti" ortib ketadi va bunday holat texnik-taktik

harakatlar koordinatsiyasini izdan chiqaradi, harakatlar "qo'pollashib" ketadi, nitijadorlik tushib ketadi.

Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshilikni mushak kuchi yordamida ichki va tashqi ta'sirni engish yoki unga qarshi turish kuch sifatini t'riflaydi. Mushaklar kuchi quydagicha namoyon bo'ladi:

- O'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik izometrik);
- O'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik)
- Uzayib (yon beruvchi pliometrik).

Karshiliklarni enguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birligida "dinamik rejim" deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quydagi kuch turlari farklanadi.

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolyut kuch. Biror-bir harakatda o'z og'irligidan qa'tiy nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch) qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchini rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshilikni engish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi, tashqi muxit qarshiligi; suvning qarshiligi.

2. O'z vazni og'irligini engib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarilib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bunday mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarilib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat etakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchi va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini engish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarning yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbattan ma'lum bir joyga ta'sir etishga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarini enguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchilarning kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin.

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshilikarni) engishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash.

2. Tashqi qarshilikni chegara darajasigacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

3. Qarshilikni chegara darajadagi tezlik bilan engish.

Kuch sifatini rivojlantirishda quydagi uslublardan foydalaniladi: qisqa vaqt kuchlanish, o'rtacha kuchlanish, aylanma tartibda mashqlanish.

Kuch sifatini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherigining qarshiligini engib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatiga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayangan yotgan holda ularni bukib-yozish, erdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

5.3.2. Tezkorlik va uning rivojlantirish

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlikning darajasi sekund, minut, o'lchov birliklar asosida baholanadi. Tezkorlik uchta tarkibiy komponentlardan iborat bo'ladi.

1. Oddiy harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Murakkab harakatlar tezligi.
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlikning shakllari bir biriga nisbatan bog'lik emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-kordinasion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'lik. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Tezkorlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'iridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

1. Analizatorlar reseptorida qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
2. Qo'zg'alishni markaziy nerv tizimsiga uzatilishi;
3. Qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
4. Signalning markaziy nerv tizimsidan mushakka o'tkazilishi;
5. Mushakning qo'zg'alishi va unda mexaniq faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni etarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi ana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash.

Oddiy reaksiya tezligi biror bir ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror bir harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir. Ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror karorga keladilar.

Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini jadallashtiradi.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar beradi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi turg'unlashib qoladi va uning kuchayishi to'xtaydi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri reaksiya tezkorligini yengilashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini alohida takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning laten vaqti reaksiya ko'rsatishidan oldingi ratsional xatti-harakatlar hisobiga bir muncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi) u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiya ikki yo'nalishli harakat tezligi bilan farqlanadi. Harakatlanayotgan ob'ektni kuzatish davomida zarur fursatda unga aks-ta'sir (reaksiya) ko'rsatish va bir necha ob'ektlar ichidan zarurini tanlash va aks-ta'sir ko'rsatish.

Harakatdagi ob'ektga nisbatan ijro etiladigan reaksiya to'p qabul qiluvchi o'yinchi misolida tahlil qilinishi mumkin. Bu holda o'yinchi quydagilarni bajarishi kerak:

1. to'pni ko'rish (kuzatish va vaziyatni payqash);
2. to'p yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
3. bajariladigan muofiq usulni tanlash qarorini qabul qilish;
4. bu rejani amalda ijro etishi.

Mazkur hollarda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt omildan tashkil topadi. Harakatdagi ob'ekt to'satdan paydo bo'lganda, bu ob'ektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek – 1 sek vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi omilga , ya'ni

to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam -0,05 sek vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish va farqlash asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi ob'ektga reaksiya ko'rsatish mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi ob'ekt tezligini oshirish, ob'ektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan ob'ekt o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir.

Harakatdagi ob'yektga reaksiya ko'rsatishining aniqligining shu reaksiya tezligini o'stirish bilan perallel ravishda takomillashtirib boriladi.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan (aks-ta'sir usuli) keragini tanlab olish bilan bog'lik. Tanlash reaksiyaning murakkabligi sharoitining o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Basketbolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nixoyatda katta.

Murakkab reaksiyani tarbiyalashda "oddiydan murakkabga" degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning o'zgarish soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan harakatga javoban qanday himoyalanish kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchilarga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va xakozo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq asl sharoitga yaqinlashtirilib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizimning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xususiyatlarini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida fakat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir kator omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikani egallayotgalik darajasi va

boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bular odatda, tezkor mashqlar deb ataladi) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydaliniladi. Ular kuydagi talablarni qondirishi kerak:

1. texnika mashqini juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak:
2. mashqlarni bajarish vaqtida diqqat harakat usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga qaratilishi kerak:
3. mashqlarning davomiyligi ularni bajarish yakunida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga yo'l qo'yilmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash uslublari ichida takroriy mashq uslubi keng qo'llaniladi. Ushbu uslubning xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqningg qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamayadigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladi. Mashq bajarish navbati o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbattan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlash o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganliklari sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligi bilan ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash fakat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning jadal shakllanishi uchun mashg'ulotlarda o'yin, va ayniksa, musobaqa uslubidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar odatda ko'tarinki rux paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi. Bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchining biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbattan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak.

Jumladan harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochik joyda bajariladigan mashq va xokozo ayniqsa foydalidir.

Biror bir harakatda tezlikni asosan ikki yo'l bilan oshirish mumkin: maksimal tezlikni oshirish hisobiga va maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarni oshirish esa bir muncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuchni oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida engish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch mashqlarini qo'llashda ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1. maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;
2. tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan na'munaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib o'tirib yotib) tezkor yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat ususllarini tez o'zlashtirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatlardan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.
6. Tezkorlikni shakllantiruvchi harakatli o'yinlar.

5.3.3.Chaqqonlik - koordinatsion qobiliyatlarni Rivojlantirish

Chaqqonlik – bu keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab vaqt oraliqlar doirasida bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga o'tib, ularni tezkor, yuksak kordinasiya va aniqlik bilan ijro etilishini ifodalaydi.

Chaqqonlik o'z mohiyati va mazmuni jihatdan serqirrali va ko'p komponentli jismoniy sifat hisoblanadi. Chaqqon bo'lish uchun sportchida kuch tezlik harakat kordinasiyasi va uning aniqligi yuksak shakllangan bo'lmog'i lozim. Yangi harakatlarni tezkor va sifatli o'zlashtira olish ham chaqqonlik asosida kechadi.

So'nggi yillarda sport nazariyasi va amaliyotida chaqqonlik sifatini kordinasion qobiliyat deb yuritish odat tusiga kirgan.

Bugungi basketbolda chaqqonlik sifati ustuvor ahamiyat kasb etadi. Raqib yoki bir necha raqibni to'pni urib "aldab" (chalg'itib) o'tish, to'psiz raqiblar o'rtasidan chiqib, qulay va bo'sh joyga chiqib "ochilish", hujumdan keskin himoyaga o'tish va aksincha harakatlarni yuqori tezlik hamda aniqlik bilan ijro etish yuksak shakllangan chaqqonlikni talab kiladi.

Chaqqonlik quyidagi uslublar yordamida rivojlantiriladi:

1. Dastlab (avval) o'zlashtirilgan mashqlarni (harakatini) murakkablashtirish. Harakat yo'nalishi, tezligi, mazmuni va hajmini o'zgartirishi dastlabki holatlarni (o'tirib, yotib, orka yoki yon tomonlar bilan joylashib) o'zgartirish, to'plar sonini ko'paytirish va vazifalarni murakkablashtirish orqali chaqqonlik qobiliyatini jadal shakllantirish mumkin.
2. Harakat funksiyalarini ko'p yoklama shakllantirish. Mashqlarni o'ng va chap tomonlarga burilib hamda aylanib bajarish, shu mashqlarni sakrab va sakrab aylanib bajarish to'pni o'ng va chap qo'lda tezkor urib o'zgaruvchan yo'nalishlarda raqibsiz va raqib qarshiligida bajarish, sakrab havoda burilib-aylanib o'ng va chap qo'l bilan to'pni uzatish, yoki savatga tashlash mashqlari orqali chaqqonlikni serqirrali xususiatlarini shakllantirish mumkin.
3. Raqib yoki raqiblar qarshiligini kuchaytirish asosida chaqqonlikni tarbiyalash. Harakatlanmaydigan (to'siqlar,

ustunlar, va hokozo) va harakatlanadigan (sherik va raqiblar, osilgan va harakatlanayotgan predmetlar "pushkadan" otiladigan to'plar va h) ob'ektlar ta'sirida mashqlarni bajarish orqali chaqqonlikni shakllantirish.

4. Oraliqlarni uzaytirish-qisqartirish va muddatini oshirish-kamaytirish uslubi. Maydon chegaralarini kengaytirish-toraytirish, o'yinchilar tarkibini oshirish-kamaytirish asosida bajariladigan mashqlarni qo'llash.

5. Hujum-himoya rakobatini kuchaytirish uslubi. Hujumchi-himoyachi tarkibi: 1:1, 1:2, 1:3, 2:2, 2:3, 2:4 va hokazo.

6. O'yin va musobaqa mashqlar, harakatli o'yinlar.

Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga dumbaloq oshishlar. Xuddi shu mashqlar ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.

2. Turgan joydan va yugurib kelib 180, 270, 380 gradusga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanish.

4. Gimnastika ko'prikchasidan depsinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

5. To'siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

5.3.4. Chidamkorlik turlari va ularni rivojlantirish

Basketbol bo'yicha o'tkazilgan bir o'yin davomida va uzoq muddatli, siklik tartibda doimo takrorlanadigan musobaqa davrida texnik-taktik saloxiyatni ravon saqlab kolish orkali foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan jidamkorlik sifati bilan belgilanadi.

"Chidamkorlik" keng ma'noli, keng qamrovli va serqirrali integral tushuncha bo'lib belgilangan muddat davomida toliqishga qarshilik ko'rsatish va ish sur'atini tushirmasdan harakatni ijro eta olish qobiliyatini anglatadi.

Chidamlilik sifati bir necha turlarga bo'linadi:

- umumiy yoki aerob chidamkorlik;
- tezkor yoki anaerob chidamkorlik;
- kuch yoki anaerob chidamkorlik;
- psixik yoki emosional chidamlilik;
- sensor (MNS) chidamkorlik;
- maxsus chidamkorlik (texnik-taktik harakatlar).

Ushbu chidamkorlik turlarini rivojlantirish sportchining irodasiga bog'liqdir. Iroda esa o'z navbatida chidamkorlikni shakllantiruvchi mashqlar asosida sayqal topadi.

Barcha sport turlarida qayd etilgan chidamkorlik turlari o'z aksini topadi. Lekin shu sport turlarini o'ziga xos xususiyatlariga qarab ularning ulushi va ustuvorligi turlicha bo'ladi.

Basketbolda aerob-anaerob va maxsus chidamkorlik ustuvor ahamiyatga egadir. Lekin keskin raqobatli o'yinlarda uzoq muddatli musobaqa sikllarida aerob-anaerob hamda maxsus chidamkorlik psixik sensor chidamkorlik boshqaruvida bo'ladi.

Chidamlilikning kaysi turi bo'lishidan kat'iy nazar bu sifatning o'lchov birligi tanlangan sport turi xususiyatlariga (talablariga) mos hajm, shiddat va yo'nalishda bajariladigan harakatlarga sarflangan vaqt bo'lib hisoblanadi.

Chidamkorlikning fiziologik xususiyati shundan iboratki, inson organizmida universal energiya manbai bo'lmish adenozintrafosfat (ATF) kimyoviy modda bo'lib, u adenozintrofosfat (ADF) gacha parchalanib, mushaklarni energiya bilan ta'minlaydi: ATF---ADF+energiya. ATFni doimo qayta tiklanishi (resintez) mushaklarni tinimsiz ishlashiga imkon yaratadi.

ATFning resintezi 3-xil yo'nalishda kechadi: loktat va kislorodli yo'nalish.

Fosfatli yo'nalish ATFni ADF asosida tezkor tiklanishi bilan farqlanadi. Lekin bu jarayon juda qisqa muddat ichida samarali bo'ladi xolos. Maksimal yuklama davomida fosfatli yo'nalish 10s. ichida barbod bo'ladi. Dastlab 2sek. davomida ATF sarflanadi, keyin 6-8sek davomida KrF (kreotinfosfat): KrF+ADF----ATF+kreotin. Bunday ketma-ketlik parchalanish har qanday shiddatli jismoniy ish davomida kuzatiladi.

Fosfatli yo'nalish asosida energiya ajralishi keskin o'zgaruvchan tezkor "portlovchi" va qisqa muddatlarda ijro etiladigan harakatlardan iborat sport turlarida (basketbol, boks, sprint futbol va h) muhim ahamiyat kasb etadi.

Kislorodli yo'nalish yoki aerob yo'nalish chidamkorlik bilan bog'liq sport turlarida muhim rol o'ynaydi.

Ish bajarishda O2 ning mikdori kam bo'lsa, energiya birinchi navbatta uglevodning parchalanishi evaziga ta'minlanadi. Uglevodning imkoniyati chegaralanishi bilan energiya ajratishga yog' moddalari "kirishadi". Yog' moddalarini energiya ajratishi kuydagi tartibda kechadi:

Yog' + O2 + ADF --- SO2 + ATF + suv

Uglevodlarning parchalanishi (glikoliz) yanada murakkabroq tartibda ya'ni ikki fazada kechadi:

1-faza: glyukoza + ADF – sut kislotasi+ATF
2-faza: sut kislotasi + O - 2 + ADF --- CO - 2 + ATF + Suv

Loktat yo'nalishi chidamkorlik.

Yuklamaning shiddati ortabrogan sari shunday vaqt keladiki, mushak faoliyati O-2 ni etishmasligi tufayli faqat aerob imkoniyatlar hisobiga davom eta olmaydi. Shu vaqtdan boshlab ATFning loktat mexanizimi asosida qayta tiklanishida ajraladigan sut kislotasi "ishga" tushadi. Lekin sut kislotasi mikdorining oshishi mushaklarga toliqish asoratlarini yuzaga keltiradi. Fakat tezkor tiklanishning ushbu funnksional faoliyatini dastlabki holatga keltiradi.

Energiya ajratishning anaerob alaktat manbalari 15-20 sek. li shiddatli mashqlarda ish qobiliyatini saqlash imkoniyatini yaratadi.

Energiaya ajratishning anaerob glikolitik manbalari 20-sek dan 5-6 daq. gacha davomida bajariladigan ishni ta'minlaydi.

Aerob chidamkorlikni rivojlantirishda takrorlov va takrorlov-o'zgaruvchan uslublardan foydalanishi lozim. Ushbu uslublarni qo'llashda quydagi holatlarni e'tiborga olish tavsiya etiladi.

Ish shiddatining maksimal ko'rsatkichi taxminan 75-85 % darajada bo'lishi kerak. 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan

past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan kulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 min dan oshmasligi kerak,

Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (sekin yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish darkor. Buning bir kator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va x.

Takrorlash soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatini saqlab turish ya'ni, kislorod iste'mol qilish etarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitida ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'lishini to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat kiladi.

Anaerob imkoniyatlarni shakllantirish uslubiyati

Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

Fosfokreatin mexanizming funksional imkoniyatlarini oshirish;

Glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan yuklamalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yakin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Birok mushaklardagi kreatinfosfat zahiralarilari juda kam bo'lganligi uchun mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizimining imkoniyatlari tugaydi. Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalishtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maksadga muvofiq.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

4. Glikolitik mexanizimni takomillashtirishda yuklamalar quydagi xususiyatlar bilan ta'riflanadi.

5. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Harakat tezligi mazkur masofadagi maksimal tezlikka yaqin (chegara tezligining 90-95%) bo'lishi kerak.

6. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasiga asosan aniqlanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamaytirib borish lozim. Masalan 1-va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 minut, 2 va 3 sida 3-4 mi, 3-va 4- sida esa 2-3 daq.

7. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirilishi kerak emas. Fakat batamom harakatsiz qolmasa bas.

8. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlash soni charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idan dam olish vaqti kamida 15-20 min bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda chidamkorlik sifatini rivojlantirish umumiy tayorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi basketbolchilar aerob harakatdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod – transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbattan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh basketbolchilarda umumiy chidamkorlikni tarbiyalashda uzoq masofaga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 daq. gacha oshirib boriladi. Tayorgarligi yuqori bo'lgan yosh basketbolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamkorlik tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq o'yin va kat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunka ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarni aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh basketbolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60% ni tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tishi aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan oraliqni, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishniko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, basketbolning mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab,, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi mumkin.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida xamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llanildi. Chidamkorlikning tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir.

Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maksadga muvofikdir:

-avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob - gilikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilganda, avvalom bor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtrish nazarda tutiladi.

Aerob chidamkorlikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urish 130-150-zarba/daq.) bilan amalga oshiriladi. SHug'ullanuvchilarni o'z o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quydagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/daq. gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/daq. gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/daq.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamkorlikni oshirishda oraliq uslubdan ham foydalanish mumkin. Bunda tomirning urishi shiddati 170 zarba/daq.gacha mashqning bajarilishi davomiyligi – 3 daq.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sekund bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish.

1. Maxsus chidamkorlik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Basketbolchining maxsus chidamkorligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamkorligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamkorlikni o'stirish 13-14 yoshdan boshlanishi maksadga muvofiq. Mashqlar anaerob yo'nalishida tanlanadi.

2. Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) 200-300 metrgacha va (qizlar) bo'lishi mumkin.

3. Yuklamalar qat'i indivudiallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175-180 zarba/min bo'lishi saqlanadi.

ajarish maksimal telikni 80-58% dam olish 45 sek dan 3-min gacha takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 - daqiqagacha bo'ladi.

4. Sakrash chidamkorligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatidagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min tash etadi. Bunda quydagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; "kenguru" holatida sakrash; sakrab uzatish, sakrab savatga to'p tashlash og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma, to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan mashqlar

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash 4-5 seriyada 1-1,5 min davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'imchoqlar bilan bajarish mumkin.

2. Past turish holatidan 1-1,5 min davomida turli yo'nalishlardan harakatlanishlar. 3-4 seriyallardan 2-5 kilogramm og'irliklar bilan.

3. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

4. Turli yo'nalish va masofalarga "maksimum yugurishlar".

5. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibida o'quv o'yinlari.

6. Turdosh va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik – tana bo'g'imlarini maksimal burchakda (aiplitudada) bukilish-yozilish qobiliyatini anglatadi. Egiluvchanlik darajasi va uni shakllanish sur'ati mushaqlar plastikligiga bog'liqdir. Ushbu sifat ikki xil uslubda shakllantirilishi mumkin:

- faol uslub;
- sust (passiv) uslub.
- Faol uslub shug'ullanuvchining shaxsan o'zi tana bo'g'imlarini zo'rma-zo'raki bajarilishi bilan ifodalanadi. Ijrochi organlar (tana, qo'l, oyoq) va bo'g'imlarni maksimal amplituda

erkin harakatlanishi, tik turgan holatdan oldinga va orqaga, o'ng va chap tomonga egilish, chalqoncha va qorin bilan yotgan holatlardan egilish (bukilish). Most va hokazo mashqlar egiluvchanlikni jadal shakllantiradi.

- Sust uslub shug'ullanuvchining egiluvchanlik sifatini og'irliklar, sherikning ta'siri ostida shakllantirishda qo'llaniladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamaydi, sut egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Egiluvchanlik mashqlari turli mazmun va yo'nalishlarda bajariladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar.

Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriallar bilan har birini bir necha marotaba takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan-seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari mashg'ulotning tayyorgalik qismida asosiy qismining oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

5.3.5. Bo'g'imlararo egiluvchanlik va uni rivojlantirish

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning

mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi.

Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar–og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi. Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi.

Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi.

Harakatlar bajarilish harakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim.

Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.

2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.
3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.
4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).
5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

5.4. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi

Basketbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish, ularni takomillashtirish va o'zlashtirish samaradorligi, mashg'ulot va musobaqa o'yinlari davomida turli o'yin usullari hamda taktik kombinatsiyalarni yuksak natijadorlik bilan ijro etish imkoniyati jismoniy va funksional tayyorgarlik, xususan kuch va kuch turlari, tezkorlik, chaqqonlik-koordinatsion qobiliyatlar, chidamkorlik, egiluvchanlik sifatlariga uzviy bog'liqdir.

Shuning uchun basketbol nazariyasi va uslubiyati yo'nalishida faoliyat ko'rsatib kelayotgan etakchi mutaxasis-olimlar, shu jumladan tajribali trenerlarning tavsiyalariga muvofiq basketbolchi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda ularni har bir o'yin usuliga mos tartibda tarbiyalab borish o'ta muhim ahamiyatga loyiqdir.

Ma'lumki, basketbol jamoali sport o'yinlari turiga mansub bo'lib, unda har bir texnik taktik harakat o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda va favqulotli vaziyatlarda kechadi. Shunday ekan o'yin davomida ijro etiladigan o'yin usullari va taktik kombinatsiyalar, xujum va himoya harakatlari zich qarama-qarshilikda amalga oshiriladi. Bunday harakatlarni ma'lumot yoki musobaqa davomida ko'p martalab takrorlanishi basketbolchida barcha sifatlarni-tezkorlik-kuch, epchillik-koordinatsion qobiliyatlar, chidamkorlik va egiluvchanlikni yuksak darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Agar jismoniy tayyorgarlik yoki ushbu jismoniy sifatlar nopraportsional va zaif rivojlangan bo'lsa, birinchidan, barvaqtroq toliqishi alomatlari yuzaga keladi, ikkinchidan, bunday holat texnik-taktik harakatlar samaradorligini tushirib yuboradi, harakat koordinatsiyasi va uning aniqligi buziladi.

Aynan shuning uchun ham basketbolchilar tayyorlash amaliyotida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mo'ljallangan mashqlarni har bir o'yin usulining mazmuni, mohiyati, koordinatsion xususiyati va maqsadiga mos yo'nalishda qo'llab borish tavsiya etiladi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, basketbolchilarga xos maxsus jismoniy tayyorgarlikni yoki maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli va samarali rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik yoki umumiy jismoniy sifatlarni praporsional tartibda o'stirib borish lozimdir. Chunki umumiy jismoniy tayyorgarlik yoki umumiy jismoniy sifatlar maxsus jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirish imkoniyatini yaratuvchi poydevor o'rnida xizmat qiladi. Masalan, maxsus kuchni (portlovchi, tezkor, maksimal dinamik kuch va h.) rivojlantirishda umumiy kuch turlari "ko'prik" vositasini o'taydi yoki maxsus chidamkorlik (anaerob chidamkorlik) rivojlantirishda umumiy yoki aerob chidamkorlik poydevor sifatida xizmat qiladi. Yuqorida qayd etilgan pedagogik qonuniyatlar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining barcha bosqichlarida (boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi, oliy sport mahoratini shakllantirish bosqichlari) etiborga olinishi shartdir.

«Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy basketbolda qanday ahamiyatga ega?
3. Jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalay uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.
5. Jismoniy sifatlarning «ko'chishi» deganda nimalarni tushunasiz?
6. Jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog'liqligi haqida qanday tushunchalarga egasiz?

VI.BOB. SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA BOSHQARISHDA O‘QITUVCHI-TRENERNING ROLI

6.1. O‘qituvchi-trener kasbini tanlashning biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik asoslari

Atrof-muhit tabiati tirik organizm va uning faoliyatiga goh ijobiy, goh salbiy ta’sir etuvchi omillardan iborat bo‘lib, ularga moslashish reaksiyasi buyuk fiziolog-olim G.Selye tomonidan yaratilgan “Stress” konsepsiyasining “Umumiy adaptatsion sindrom” qonuniyatlari asosida kechadi. Ushbu konsepsiyaga ko‘ra “Umumiy adaptatsion sindrom” jarayoni uch bosqichda namoyon bo‘lar ekan:

– xatarli-xavotirlanish;
– rezistentlik (moslashish);
– barbodlanish.

Bu jarayonlarni ijobiy yoki salbiy natijalari bilan kechishi mavjud filogenetik va ontogenetik imkoniyatlarga asoslanar ekan. Mazkur bosqichlarda funksional organlar faoliyati bilan bog‘liq neyrogumoral (endokrin) jarayonlarga alohida urg‘u bermagan holda e’tirof etish mumkinki, gaporganizmni tashqi muhitning endogen va ekzogen omillari ta’siriga moslashish qudrati (qobiliyati) haqida bormoqda. Boshqacha qilib aytganda, organizmni moslashuv energiyasi bilan ta’minlovchi nasliy omillar qiymatiga qarab xatarli-xavotirlanish bosqichi muvaffaqiyatli kechishi mumkin. Natijada organizmni tashqi va ichki muhitning o‘zgaruvchan ko‘rsatkichlariga moslashish imkoniyati yuzaga keladi. Odam organizmi jihatidan, bundan tashqari, inson ijtimoiy-iqtisodiy va psixo jismoniy sharoitlarga ham moslashishi lozimdir. Lekin, agar genetik va moslashuv energiyasining hajmi tashqi muhitdan ta’sir etuvchi “stress-qo‘zg‘atgichlar” kuchidan kam (kuchsiz) bo‘lsa, unda funksional organlar “barbod lanish” bosqichiga duchor bo‘lishi mumkin.

Oila, mahalla, jamoa va jamiyat muhitida dunyoga keluvchi, yashovchi, ularning ta’sirida odob-axloqi shakllanuvchi, umumbashariy va milliy madaniyat-qadriyatlarni o‘zlashtiruvchi har bir farzand biopsixologik, ekologik, ijtimoiy-iqtisodiy va pedagogik ta’lim-tarbiya asosida umumiy hamda

maxsus bilim-ko‘nikmalarga ega bo‘ladi, o‘zi istagan kasbni tanlaydi.

Ushbu jarayonlar, fikrimizcha, qayd etilgan “adaptatsion sindrom” konsep-siyasining birinchi ikki bosqichi qonuniyatlari doirasida kechadi. Agar bolada, talabada, hatto kasbkoriga ega bo‘lgan ulg‘aygan kishida ham “adaptatsion sindrom” konsepsiyasining birinchi ikki bosqichida filogenetik va ontogenetik ta’lim-tarbiya kuchi stress-qo‘zg‘atgichlar ta’sir kuchidan zaif bo‘lsa, mazkur konsepsiyaning “barbodlanish” bosqichi yuzaga kelishi mumkin.

Buyuk neyro fiziolog akademik P.K. Anoxin (1980)ning “Funksional sistema” nazariyasiga muvofiq inson tug‘ilishidan boshlab, toki o‘zining butun ontogenetik taraqqiyoti (hayoti) davrida shartsiz va shartli reflekslar asosida faoliyat ko‘rsatadi. Ushbu reflekslarning o‘zaro integral tartibda maqsadli yo‘nalish bo‘ylab xizmat ko‘rsatish funksiyasi ijobiy moslashuv natijasiga olib kelishi mumkin. Jumladan, inson hayoti davomida “izlash” (qidirish), “mo‘ljal-lash” (ориентировка) yoki “nima bu” (что такое), oziqa topish (пищедобывающей) va h.k.

Mazkur shartsiz reflekslar shartli reflekslarni shakllanishi va mukammallashishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, “oziqa topish” shartsiz refleksi misolida aytish mumkinki, bola bir necha oziqa turlarini iste’mol qilib ko‘rgandan keyin, unda muayyan oziqaga nisbatan ta’mni his qilish refleksi shakllanadi, faol motivatsiya yuzaga keladi, tanlangan oziqaga nisbatan ishtaha dominantasi paydo bo‘ladi, so‘lak ajrala boshlaydi, motivatsiya ham, dominanta ham, ishtaha ham, ruhiyat ham o‘z qiymatini yo‘qota boshlaydi.

Lekin, dominant motivatsiya va ishtahani yuzaga keltiruvchi bunday refleks, albatta, tanlov uchun qanday oziqa turlari mavjudligiga bog‘liq bo‘ladi. Ayrim hollarda tanlov belgilanadi, lekin tanlangan oziqa narxi mavjud iqtisodiy imkoniyatga mos kelmaydi. Esda tutish muhimki, har qanday narxi baland oziqa ham sifatli va foydali bo‘lavermaydi. Shuning uchun organizmga foydali, yuksak energiya ajratish qiymatiga ega, shu bilan bir qatorda ishtaha ochuvchi va dominant motivatsiyani yuzaga keltiruvchi oziqani tanlashda mutaxassis va manfaatdor shaxslar (ota-ona, o‘qituvchi, trener va h.k.) yordam berishlari lozim.

Istagan kasbni, shujumladan, trenerlik kasbini tanlash jarayoni u yoki bu darajada yuqorida qayd etilgan subyektiv va obyektiv shartlar ta'sirida shakllanadigan, dominant motivatsiyani qondirishga qodir biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik ta'lim-tarbiya salohiyatiga bog'liqdir.

Aslida barcha kasblar kabi trenerlik kasbini tanlash kamdan-kam tasodifiy yoki "ko'r-ko'rona" amalga oshiriladi, ammo bunday misollar mavjudligini inkor qilib bo'lmaydi.

Ushbu mavzu bilan shug'ullanuvchi aksariyat mutaxassislarning fikriga qaraganda, biror kasbni tanlashdan avvalroq vaqt ichida turli hayotiy vaziyat yoki sabablarga asosan bir qator motivatsion jarayonlar yuzaga keladi. So'ng oilada, ta'lim-tarbiya muassasalari, sport maktablari, musobaqalarni kuzatishda ko'plab qayd etilgan saboqlar yoki oila a'zolari, sirdosh o'rtoqlari, o'qituvchilari, yaqindan tanish bo'lgan yetakchi sportchilar tavsiyasiga ko'ra muayyan kasbga mehr uyg'onadi, dominant motivatsiya shakllanadi va bolada shu motivatsiyani qondirishga qaratilgan orzu-umid yoki jiddiy qaror mujassamlashadi (M.I. Stankin, 1998; M.V. Sanaya, 2010; Yu.O. Reznikov va b., 2005).

Mazkur mualliflarning ta'kidlashicha, trenerlik kasbini egallash istagi asosan sport bilan jiddiy shug'ullangan, lekin u yoki bu sabablarga ko'ra yuksak natijalarga erisha olmagan sportchilarda paydo bo'lar ekan. Muntazam sport bilan shug'ullangan, chempion bo'lish mashaqqatini shaxsan tushungan, o'z trenerining serqirra va keng qamrovli og'ir mehnatini his qilgan yuksak mahoratli sportchilar esa trenerda mujassam bo'lgan ixtirochilik, kommunikativlik, ijodchilik, tashkilotchilik va boshqa shu kabi qobiliyatlarga erishish qiyinligini his qilgan holda ushbu kasbdan kechishni afzal ko'radilar. Super sportchilar o'z treneridan faqat "olish"ga moslashib qoladi va "olgan" narsalarini mohirona takrorlashga ko'nikib boradi.

O'rtacha malakaga ega sobiq sportchi uchun trenerlik kasbini egallash – bu "nom" qoldirish, o'z qobiliyatini isbotlash, el-yurtga "doston" bo'lish, iqtisodiy imkoniyatini boyitish, Vatan shuhratini ko'tarish, agar, albatta, unda bilim va iste'dod bo'lsa. Aynan shu toifaga mansub trenerlarda muqaddam sportda erishmagan cho'qqilarni zabt etish va o'z "sport hayoti"ni uzaytirish imkoniyati mavjud bo'ladi.

Shunday ekan, "nom" qoldirish istagida trenerlik kasbini "malakalar" yordamida egallash oxiri berk ko'chaga kirish bilan barobardir.

Trenerlik kasbini, sportda yuksak natija ko'rsatmagan bo'lsada, lekin muntazam va jiddiy shug'ullangan, sport va yuklamalarni ta'sir etish sirlarini chuqur o'zlashtirgan, o'zining kasbiy-pedagogik bilimi, ko'nikma va malakalarini doimo oshirib boradigan, ijtimoiy-gumanitar, tabiiy-aniq, tibbiy-biologik fanlar mohiyatini o'zida mujassam qilgan shaxs egallashi mumkin. Shunday bo'lsada, buyuk sportchilar ichidan trenerlik kasbini egallashga loyiq nomzod bo'lishi mushkul, deb bo'lmaydi.

Chunki, bunday sportchilar tarkibida ham "o'ynovchi", o'z faoliyatiga ijod bilan yondashuvchi, biopsixologik va kasbiy-pedagogik qonuniyatlarni tushunuvchi va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashga qodir trenerlar rolini "qoyilmaqom" qiluvchilar ham topiladi (A.A. Derkach, N.V. Kuzmina, 1993; M.V. Sanaya, 2010).

Bu borada ko'p narsa trenerlik kasbini tanlovchi sportchining o'ziga xos insoniy xususiyatlariga bog'liqdir. Sport amaliyotida aksariyat hollarda agressiv harakterli (bosim o'tkazuvchi) trenerlar uchraydi. Bunday trenerlar sportchilarga (jamoaga) avtoritar yondashuv asosida rahbarlik qiladi. Kamroq "yumshoq" yoki "mayin" faoliyat ko'rsatuvchi trenerlar ko'zga tashlanadi. Bunday trenerlar sport jamoasiga demokratik prinsipda boshchilik qiladi. Ko'pchilik tadqiqot-chilar birinchi toifaga ham, ikkinchi toifaga ham mansub trenerlar o'ziga xos kamchiliklar bilan farqlanadi, deb ta'kidlaydilar (A.Ya. Korx, 2000; M.I. Stankin, 1998; Yu.O. Reznikov va b., 2005; M.V.Sanaya, 2010).

Shuning uchun ham ular foydali va ijobiy natija keltiruvchi trener bo'lish uchun qayd etilgan ikki toifaga mansub trenerlarning yaxshi tomonlarini olib, rahbarlikni "qamchi va pryanik" prinsipida olib borish lozim, deb hisoblaydilar. Lekin, albatta, bunday prinsip yetarli kasbiy-pedagogik kompetentli bo'lsagina foydali natija beradi (E.A. Seytxalilov, 2006; Ye.R. Yuzlinaeva, 2012; G.B. Abdurasulova, Kim Eur Jung, 2008).

Ma'lumki, trenerning pedagogik faoliyati serqirra va keng qamrovli murakkab jarayon bo'lib, u barcha turdagi o'quv-mashg'ulot, ta'lim-tarbiya, o'quv-uslubiy, tashkiliy va

sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish bilan bog‘liq strategik vazifalarni hal etishga qodir mutaxassis bo‘lmog‘i lozim. Shunday ekan, ushbu pedagogik jarayonda trener va sportchi o‘rtasidagi munosabat (hamkorlik), o‘rgatish (ta’lim) va tarbiyaning birligi, trener va sportchining shaxsiyati muhim ahamiyatga egadir.

Bunday o‘zaro faoliyat tashqi va ichki muhit omillarining o‘zgaruvchanligi tufayli bir tekisda kechmaydi, balki gohi jobiy, goh salbiy yo‘nalishda amalga oshishi mumkin. Ma’lumki, barcha pedagogik tadbirlar har bir ob’yektning geteroxron tartibda ulg‘ayishi, kamol topishi, uning biopsixologik va jismoniy jihatlardan shakllanishi kabi ontogenetik qonuniyatlar ta’sirida kechadi (A.A. Markosyan; 2002). Shuning uchun ham bunday jarayonda pirovardida ijobiy natijaga erishish imkoniyati trener ustoz – shaxs sifatida barcha jihatlardan o‘z shogirdlariga namuna bo‘la olishiga bog‘liqdir, uning yuksak kasbiy-pedagogik kompetentligi esa shug‘ul-lanuvchilarda munosib hurmat hissini uyg‘otadi.

E.A. Seytxalilov va M.I. Stolyarenko (2008)larning fikriga ko‘ra, bugungi trener-pedagogning kasbiy-pedagogik mahorati o‘z tarkibiga quyidagi bilim, ko‘nikma va malakalarni singdirgan bo‘lmog‘i zarur ekan:

– sportchining yuksak ma’naviy-axloqiy shaxs xususiyatlarini bilishga imkon beruvchi dunyo qarash;

– o‘z kasbiga ijodiy jarayondek ongli yondashish motivatsiyasi;

– pedagogik jarayonni maqsadli tashkil qilish va boshqarish imkoniyatini yaratuvchi bilim, ko‘nikma va malakalar hajmi (tizimi);

– ko‘p qirrali pedagogik jarayonni ilmiy asosda o‘tkazish imkonini yaratuvchi ijodiy-genetik qobiliyat.

Bundan tashqari, shuni ham ta’kidlash joizki, bugungi sport musobaqalarida yuksak natijaga erishish zaruriyati, bir tomondan raqobatni kuchaytirib borayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan sportchi o‘ta shiddatli yuklamalarni o‘zlashtirish uchun u inson imkoniyatlari chegarasida faoliyat ko‘rsatishga majbur bo‘lmoqda.

Ana shunday pog‘onaga sportchilarni bezarar olib chiqish, toliqish-zo‘riqish alomatlarini bartaraf etish, ish qobiliyatini

tiklash, saqlash va oshirish kabi muammolarni mahorat bilan hal etish trenerga boshqa fanlarga (ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy, matematika, tibbiy-biologik va h.k.) doir bilimlarni chuqur o‘zlashtirishga da’vat etadi.

Bu borada biz E.A. Seytxalilov (2006), B.Yu. Shamuratova, N.M. Turabayeva (2010)larning trener uchun yana bir qator quyidagi bilim-ko‘nikmalar zarur, degan fikrlariga to‘liq qo‘shilamiz:

– pedagogik jarayonni (mashg‘ulotni) ta’sir etish samaradorligini baholash ko‘nikmasiga ega bo‘lish;

– ish qobiliyatini tiklovchi, jadallashtiruvchi hamda “safga qaytarish” (reabilitatsiya) uslublarini qo‘llash texnologiyasini bilish;

– sihat-salomatlikni shakllantirish vositalarini qo‘llash ko‘nikmalariga ega bo‘lish;

– o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish malakasiga ega bo‘lish;

– xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo‘llarini bilish;

– o‘z bilimi, ko‘nikma va malakalarini mustaqil shakllantirishni bilish.

Qayd etilgan adabiyotlar tahlili, ularda keltirilgan fikr-mulohazalarda shu narsa e’tirof etilishi mumkinki, trener-pedagog faoliyati haqiqatdanham serqirra va keng qamrovli jarayon bo‘lganligi tufayli bu kasbni tanlashda unda biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik qonuniyatlar haqidagi bilimlar tizimi shakllangan bo‘lishi, sport maktablari, klublari va terma jamoalarga tanlash texnologiyasini yuksak o‘zlashtirilgan bo‘lishi o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi.

6.2. O‘qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari

6.2.1. Boshqaruvchilik

Ta’lim-tarbiya muassasalarida, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida “tarbiyachi”, “o‘qituvchi”, “rahbar”, “trener” atamalari tez-tez qo‘llanib turadi. Hatto shu kasb toifalariga mos alohida shtat lavozimlari ham belgilangan. Mutaxassislarni mazkur toifalarga mansub shtat lavozimlariga bo‘linishi, hatto

ular barchasi ham tarbiya, o‘rgatish (o‘qitish), ham uslubiy, ilmiy va tashkiliy ishlar bilan shug‘ullansalarda, baribir ularning funksional faoliyati bir-biridan farq qiladi. Masalan, maktabgacha ta’lim-tarbiya muassasalarida, damolish maskanlarida va shunga o‘xshash tashkilotlarda “tarbiyachi” lavozimida faoliyat yurituvchi mutaxassislar asosan xulq-atvor, odob-axloq, ma’naviy-madaniy, umum insoniy va milliy qadriyatlarni tarbiyalashishlari bilan shug‘ullanadilar.

O‘qituvchilar ta’lim muassasalarida ham o‘qitish (o‘rgatish), ham tarbiya ishlari bilan shug‘ullanadilar. Ammo, sport maktablari, sport klublari va terma jamoalarda faoliyat yurituvchi mutaxassis-trener, ushbu mavzu doirasida ijod qilayotgan deyarli barcha mualliflar fikriga qaraganda, ham tarbiyachi, ham o‘rgatuvchi, ham tashkilotchi, ham shug‘ullanuvchilarga ota, “o‘rtoq”, masla-hatchi va shifokordir (M.I. Stankin, 1998; A.Ya. Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2010; Yu.D. Jeleznyak, 2013). Shuning uchun ta’kidlash joizki, trener “tarbiyalash asosida mashqlantirmaydi”, aksincha, “mashqlantirish asosida tarbiyalaydi”. Bunday yondashuv aynan trenerning serqirra, keng qamrovli va mashaqqatli ffunksional faoliyatini ifodalaydi.

Agar bola bog‘chada faqat kunduzi, ish kunlari ta’lim-tarbiya olsa, agar o‘quvchi va talabalar darsdan keyin uylariga ketsa, ular o‘qituvchining nazoratidan chetda qoladilar va ota-onaning nazoratiga o‘tadilar. Lekin, trener nafaqat kunduzi o‘z shogirdlarini mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, balki musobaqalarda va o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarida kechayu-kunduz kuzatib boradi, nazorat qiladi, ovqatlanish, damolish, uxlash va harakat me’yorlariga rioya qilishni talab qiladi.

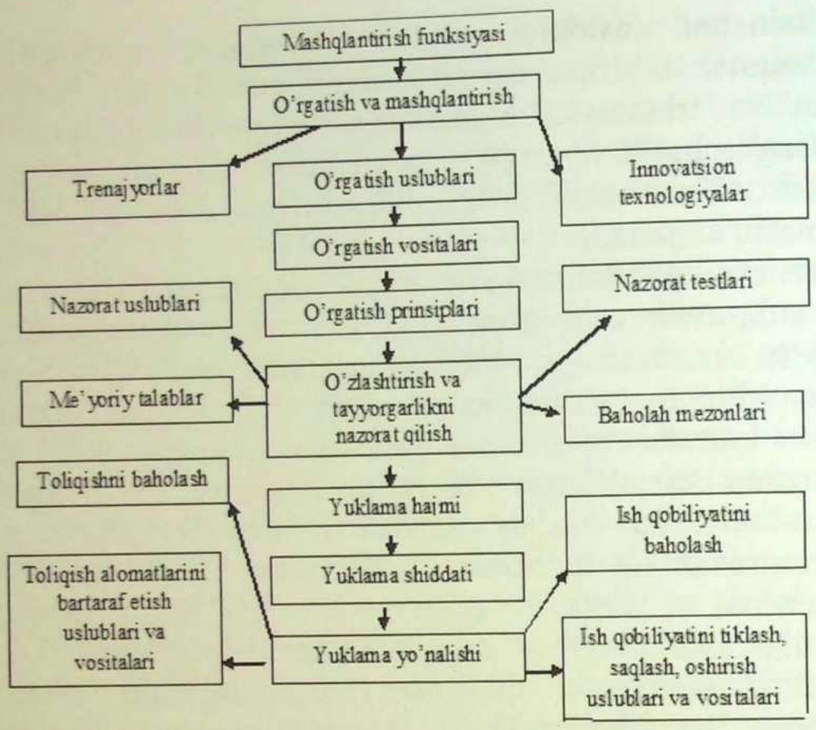
Savol tug‘iladi: “Nima uchun trener mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, lekin aksincha emas?” Gap shundaki, psixologiyada shunday fikr ilgari suriladiki, “inson” o‘ziga xos xususiyatini tinch holatda emas, balki biror-bir amaliy faoliyatda (suhbat, qo‘shiq aytish, biror mashqni bajarish va h.k.) oshkor etadi. Binobarin, faqat so‘z, suhbat, ko‘rsatma yoki talab orqali sportchini “to‘la qonli” tarbiyalab bo‘lmaydi (aslida bu ham kerak chora), uning xarakteri, irodasi, qat’iyatliligi, matonati va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirish imkoniyati o‘ta chegaralangandir.

Aksincha, ushbu xislatlar kundalik mashg‘ulotlar, musobaqalar ta’sirida sayqal topadi, shakllanadi. Ma’lumki, “trener” va “trenirovka” atamalari o‘zining etimologik mohiyati bilan inglizcha “*treening*” so‘zidan olingan bo‘lib, “o‘rgatish”, “o‘qitish”, “o‘zlashtirish”, “takomillashtirish”, “tarbiyalash” kabi ma’nolarni anglatadi.

Trenerning “trenirovka” o‘tkazish davomida nafaqat axloq-odob, xulq-atvor, ruhiy-jismoniy iroda, ma’naviy-madaniy, etik-estetik va umum insoniy qadriyatlar shakllanadi, tarbiyalanadi, balki qaddi-qomat va harakat madaniyati, estetikasi, funksional organlar (yurak, o‘pka, buyrak, mushak tolalari va h.k.) shakli va ularning ish qobiliyati o‘zgaradi – kuchayadi, jismoniy sifat, harakat malakalari va sport mahorati (“formasi”) tarbiyalanadi.

Trenirovka o‘z mohiyati va mazmuni bilan “dressirovka” (fransuzcha – *dresser* – o‘rgatish ma’nosini anglatadi) jarayoniga aylanib qolishi mumkin emas. Boshqacha aytganda, trenerning trenirovka qildirish (mashqlantirish) funksiyasi tarkibidan “harakatni reflektiv (avtomatik – ongsiz ravishda) tarzda qayta-qayta tayyorlash” prinsipini chiqarib tashlash zarur. Bunday yondashuv asosida harakatni mashqlantirish sportchini “robot” qilib qo‘yadi, u musobaqa vaqtida mustaqil qaror qabul qilish va uni ijro etishni eplay olmaydi.

Trener trenirovka qildirish asosida yuqorida qayd etilgan barcha sifatlar, xislatlar, fazilatlar, hayotiy zarur harakat ko‘nikmalari (yurish-yugurish, o‘tirish-turish, to‘xtash, sakrash va h.k.), sport malakalarini “trener↔sportchi↔trener↔sportchi” sxematik prinsipda tarbiyalashi darkor. Bu borada u (trener), albatta shug‘ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini e’tiborga olishi shart 4-andoza o‘qituvchi-trenerning boshqaruvchilik-mashqlantirish funksiyasini ifodalovchi tasnifiy andoza aks ettirilgan.



4-andoza
Boshqaruvchilik-mashqlantirish funksiyasining tasnifiy andozasi

6.2.2. Tarbiyachilik

O‘qituvchi-trenerning serqirra, mashaqqatli va keng qamrovli funksional faoliyati nafaqat uning mehnat jarayonini vizual kuzatish asosida baholanishi mumkin, balki bir qator mualliflar fikriga qaraganda ushbu jarayon turli yo‘nalishli tadqiqotlar yordamida o‘rganilishi afzal ekan (G.D. Babushkin, 1993; M.I. Stankin, 1998; A.Ya. Korx, 2008; M.V. Sanaya, 2010; Yu.D. Jeleznyak, 2013; N.V. Resheten, 2015).

O‘qituvchi-Trener shug‘ullanuvchilar guruhida yoki sport jamoasida asosiy boshqaruvchi subyekt bo‘lib, u o‘z faoliyatini nafaqat yuqori malakali sportchilar tayyorlash ishlariga qaratadi, balki birinchi navbatda har tomonlama shakllangan, sog‘lom, yuksak ma’naviyatli, madaniyatli, tashabbuskor, mustaqil fikrlovchi, xalqchil va vatanparvar shaxsni tarbiyalay olishga qodir bo‘lmog‘i lozim.

Bunday ishni maqsadli amalga oshirish uchun trener faqatgina o‘z sport turining ustasi va bilimdoni emas, balki u

sport trenirovkasining anatomik, biomexanik, psixofiziologik, hatto bioximik asoslarini ham o‘zlashtirgan bo‘lishi lozim. Yuksak ma’naviyatli sportchini tarbiyalash uchun trener ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy va boshqa fanlar bo‘yicha yetarli bilimga ega bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

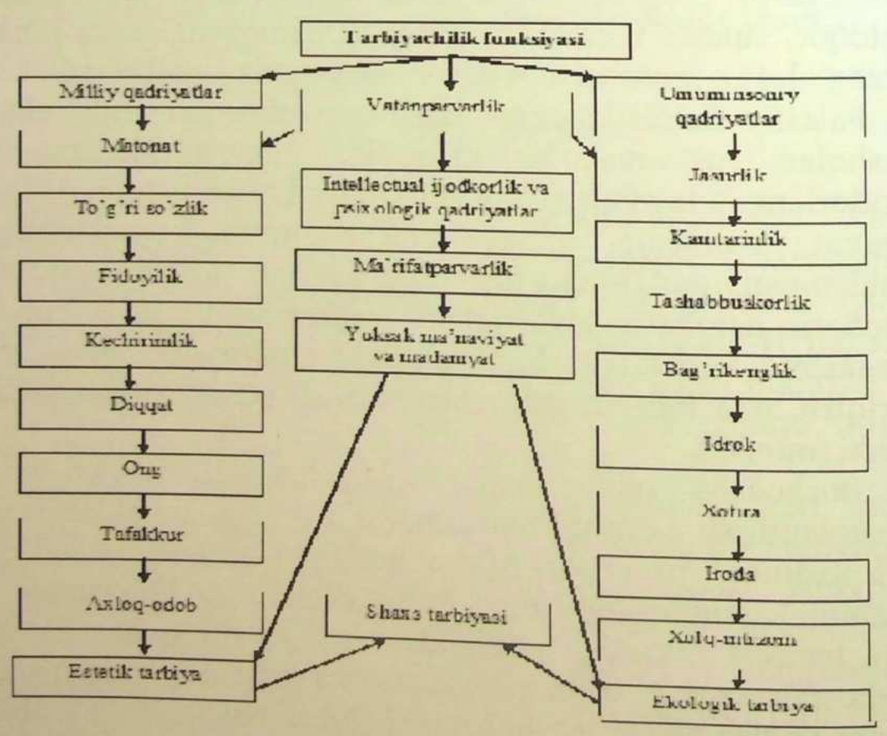
Etika, estetika, umum bashariy va milliy qadriyatlarni bilgan trener o‘z shogirdlariga namuna bo‘ladi, ular, ularning ota-onalari va boshqalar o‘rtasida obro‘-e’tibor orttiradi. Bugungi sport mashg‘ulotlariga xos katta hajmli va o‘ta shiddatli yuklamalarga bardosh berish, toliqqanda, hatto shikastlanganda ham o‘zini g‘alabaga safarbar qilish bilan bog‘liq iroda, qat’iyatlik, matonat kabi xislatlarni shakllantirish ham trenerning tarbiyalovchilik funksiyasiga asoslanadi.

Gap shundaki, o‘qituvchi-trener o‘z o‘quvchilariga xarakter, ong, diqqat, xotira, idrok, iroda, umum insoniy va milliy qadriyatlarni shakllantirish bilan bir qatorda, ularning yoshi, jinsi va individual imkoniyatlariga qarab mashg‘ulot-musobaqa yuklamalarini tabaqalashtirilgan holda qo‘llash me’yorlarini bilishi zarur. Chunki, tarbiya samaradorligi faqat so‘z, nasihat, muloqot, suhbat vositasi orqali ta’minlanmaydi, balki amaliy mashg‘ulot va musobaqalar davomida yanada jadallashadi.

Falsafiy-dialektik prinsiplarga muvofiq ma’lumki, faqat mashqlar yukla-malarini maqsadli, tabaqalashtirilgan va miqdorlangan tartibda sekin-asta oshira borish hamda qo‘llash harakat natijasiga ijobiy ta’sir etuvchi proportsional shakllangan qaddi-qomatni tarbiyalashga imkon yaratadi, binobarin harakat madaniyati va san’ati sayqal topadi. Bunday yondashuv doirasida tarbiyalashga rioya qilmaslik organizmda zo‘riqish, o‘ta toliqish yoki shikastlanish oqibat-lariga duchor qilishi mumkin.

Boshqacha qilib aytganda, tarbiyalash, o‘rgatish va mashqlantirish jarayonlarini amalga oshirishda yuklamalarni “to‘lqinsimon” prinsipda oshira borish falsafaning “shakl va mazmun” qonuniyatiga mos “tana shakli” (qaddi-qomat) va “boy harakat mazmuni”ni shakllantirishga turtki beradi. Aks holda falsafaning ikkinchi “sabab va oqibat” qonuniyatiga asosan yuklamalarni zo‘rma-zo‘raki va betartib qo‘llash “sabab” bo‘lib, shikastlanish, jarohat yoki zo‘riqish kabi “oqibat”ni yuzaga keltiradi.

Trenerning funksional vazifalari va burchlari, uning serqirra, mashaqqatli mehnati jamoali sport turlarida yanada kengayadi. Masalan, basketbol bo‘yicha faoliyat yuritadigan trener faqatgina bir basketbolchini emas, balki barcha jamoa a’zolarini ularning xarakteridan qat’i nazar yagona serqirra maqsad sari o‘zaro hamjihatlik, hamkorlik va bir-biriga yordam ko‘rsatish xislatlarini tarbiyalashi, jismoniy sifatlari va texnik-taktik ko‘nikmalarini zarur tartibda shakllantirishi kerak bo‘ladi. Ushbu jarayonlarda foydali natijalarga erishish shug‘ullanuvchilar psixologiyasini muvofiq tartibda tarbiyalash, qiyinchiliklardan qo‘rqmaslik, musobaqalarda o‘ta hayajonlanish, tushkunlikka tushish (apatiya, lixoradka), titrash, befarq bo‘lish holatlariga tushmaslik, aksincha, faol motivatsiya, ijobiy emotsional hissiyotlarni yuzaga keltirish choralarini qo‘llash talab qilinadi. Buning uchun o‘qituvchi-trener mashg‘ulotlar davomida ong, diqqat, idrok, xotira, tafakkur, iroda kabi ruhiy-intellektual xislatlarni ham tarbiyalashi maqsadga muvofiqdir (5-andoza).



5-andoza.
O‘qituvchi-trenerning ko‘p qirrali tarbiyachilik funksiyasi

6.2.3. Tashkilotchilik

Tashkilotchilik qobiliyati u yoki bu darajada barcha soha va jarayonlarda muhim ahamiyatga egadir. Guruh, jamoa, sinf, mahalla, jamiyat bilan olib boriladigan har bir ishni qulay, “tezbitar”, lekin sifatli va foydali natija kelti-radigan vosita, uslublari hamda yangicha yo‘llarini topish va tashkil qilish tashkilotchidan maxsus bilim, hayotiy va kasbiy tajriba, ixtirochilik kabi xislatlarni talab qiladi.

Sport sohasida bolalarni muayyan sport turiga qiziqtirish, jismoniy tarbiya va sportni sog‘liqni mustahkamlovchi vosita ekanligini ular ongiga singdirish, sport maktabiga qabul qilish, mashg‘ulot, musobaqa va sport bayramlarini o‘tkazishda trenerning tashkilotchilik qobiliyati ustuvor o‘rintutadi. Iste’dodli sportchilarni tayyorlash, seleksiya ishlarini amalga oshirish, jamoaning tarkibiy a’zolarini tanlash, sport uskunalari, jihozlari va anjomlarini mashg‘ulotga tayyorlash trenerning aynan tashkilotchilik qobiliyatiga bog‘liqdir. Bolalarni sport turiga tanlash uchun trener oldindan iqtidorli va iste’dodli bolalarni izlashda turini ishlab chiqadi. Ana shu dasturga asosan u maktabgacha ta’lim muassasalarida, umum ta’lim maktablari, mahallalarda ota-onalar, o‘qituvchilar va faxriylar yordamida qobiliyatli bolalarni izlab topishga qaratilgan ishlarni tashkillashtiradi. Bunday bolalarni sportga qiziqtirish maqsadida suhbat, muloqotlar o‘tkazadi, musobaqalarni tomosha qilishga taklif etadi, yetakchi sportchi-chempionlar bilan tanishtiradi, kezi kelsa ko‘rgazmali musobaqalar uyushtiradi.

Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichidan toki ko‘p yillik sport trenirov-kasining barcha davrlarida trener o‘z o‘quvchilari, shogirdlari va jamoasini muzeylarga, tabiat quchog‘iga, umumxalq bayramlariga, tarixiy obidalar, ulug‘ ajdodlarimiz yashayo‘tgan, o‘lmas meroslar qoldirgan maskanlarga sayr-sayohatlarga olib borish ishlarini amalga oshiradi.

Agar trenerda sport trenirovkasiga doir nazariy bilim va amaliy ko‘nik-malar yetarli shakllangan bo‘lsa, mashg‘ulotlarni mahorat bilan o‘tkazish qobiliyati mujassam bo‘lsa-yu, lekin unda tashkilotchilik qobiliyati yetarli bo‘lmasa, shu jarayonlarda ko‘zlangan natija kutilganidek bo‘lmaydi, shug‘ul-

lanuvchilar bir yoqlamalik yondashuvga moslashib qoladi, ularda, masalan, mustaqil fikr yuritish, tashabbus ko‘rsatish, vaziyatga mos kombinatsiyalarni o‘z vaqtida tashkil qilish qobiliyati sayqal topmaydi. Shuning uchun ham trenerning yuksak tashkilotchilik qobiliyati namuna sifatida o‘z shogirdlariga ham ko‘chishi mumkin.

Trenerning tashkilotchilik funksiyasi tarkibiga mashg‘ulot o‘tkazish joyini oldindan zarur jihozlar, uskunalar, anjomlar, kerak bo‘lsa texnik vosita va moslamalar, trenajyorlar bilan ta’minlashishlari ham kiradi.

Ta’kidlash joizki, trenerning tashkilotchilik faoliyati guruhga yoki jamoaga qanday yondashuv asosida rahbarlik qilish samaradorligi bilan ham belgilanadi. Bir qator mualliflar tomonidan chop etilgan manbalarga qaraganda, jamoani boshqaruvchi trenerlar o‘zining ontogenetik va psixo-pedagogik xususiyatlariga qarab bir-biridan keskin farq qiluvchi uch toifaga bo‘lingan ekan (A.I. Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2010).

Birinchisi – ***avtoritar*** yondashuv asosida rahbarlik qilish. Bunday toifaga mansub trener faoliyati – rahbarlik qilishi shuni anglatadiki, **trener** jamoa uchun buyruq beruvchi yagona subyekt, “barcha narsa” uning erki, istak-xohishiga bo‘ysunadi, uning gapi yoki ko‘rsatmasi jamoa uchun “qonun” – “shikoyatga o‘rin yo‘q”. Qizig‘i shundaki, bunday trenerlar aksariyat hollarda obro‘-e’tiborga sazovor bo‘lar ekan. Ehtimol, bunday oqibat “bir gap” trenerning o‘z ishiga prinsipial yondashishidadir. Ushbu toifaga mansub trenerlar o‘zining rahbarlik faoliyatini buyruqlar yoki ko‘rsatmalar asosida tashkil qiladi. Jamoa a’zolari esa, hatto trener yordamchilari ham buyruq yoki ko‘rsatmani “bekamu-ko‘st” ijro etishlari shart. Faoliyat “trener sportchi” formulasiga binoan olib boriladi. Bunday yondashuv asosida jamoani boshqarish, mashg‘ulot yoki musobaqani tashkil qilish, ba’zida ayrim hayotiy yoki oilaviy muhim vaziyatlar, ruhiy tushkunlik, o‘ta toliqish yoki boshqa holatlarni nazarda tutmaydi.

Mazkur toifaga moslashgan trenerlar barcha muammolarni o‘zi hal qilishga odatlangan bo‘ladi yoki boshqa yuklangan vazifa (buyruq) natijasini shaxsan nazorat qiladi va to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri ekanligi bo‘yicha qaror qabul qiladi.

Hatto bunday trenerlar ilmiy asoslangan statistik yoki tadqiqot ko‘rsatkichlariga ham shubha bilan qarashga

intiladilar yoki bu ko‘rsatkichlardan qanday tartibda foydalanishni o‘zlari hal qiladilar. Shunday bo‘lsada, avtoritar yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlar sport amaliyotida keng tarqalgan. Diqqatni jalb qiluvchi joyi shundaki, aksariyat sportchilar shunday yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlarni yoqtirishadi. Ehtimol, bu sportchini ortiqcha mas’uliyatdan ozod bo‘lishi bilan bog‘liqdir.

Demokratik yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlar ham kam emas. Jamoani demokratik prinsipda boshqaruvchi trenerlar o‘z yordamchilari, sportchilar bilan maslahatlashadi, ular bilan hamkorlikda ish olib boradi. Hatto ular shug‘ullanuvchilarning ota-onalari bilan ham muloqotda bo‘lishi mumkin. Demokrat trenerlar yo‘l boshchilik qilsalarda, lekin ular sportchilar, jamoa sardori, o‘z yordamchilari, hatto ilmiy maslahatchi tomonidan bildirilgan asosli va obyektiv fikr-takliflarga qo‘shilib turadilar. Shu orqali ularga jamoa oldiga qo‘yilgan maqsadni amalga oshirish mas’uliyatini yuklaydi.

Bunday toifaga mansub trenerlar faoliyatida “Hokimiyat” rasmiy buyruqlar va ko‘rsatmalardan holi bo‘ladi. Go‘yo bunday yondashuv asosida jamoani boshqarishda adolat yoki foydali prinsip bordek tuyuladi. Ammo, yuqorida qayd etilgan mualliflar fikriga qaraganda, kasbdoshlar yoki sportchilar tomonidan bildirilgan mulohaza, obyektiv ma’lumotlarni qayta ko‘rib chiqish va yagona qarorni bari-bir demokrat trener shaxsan qabul qilishi maqsadga muvofiq ekan. Chunki, tayyorgarlik va musobaqa natijasi yordamchi trenerlar yoki sport-chilardan emas, balki demokrat trenerdan talab qilinadi.

Sport amaliyotida jamoani ***liberal*** yondashuv asosida boshqaruvchi trenerlar ham uchraydi.

Ko‘pchilik mutaxassislarning ta’kidlashicha, zamona-viy sportam aliyotida, jumladan, yuqori malakali sport zahiralarini tayyorlash jarayonida shug‘ullanuvchilarga liberal yondashuv asosida rahbarlik qilish anarxiyaga olib kelishi mumkin ekan, jamoali sport turlarida esa bunday yondashuv asosida barcha jamoa a’zolarini yagona maqsad – g‘alabaga olib keluvchi jipslashgan, hamjihatlik, ham fikrlik va hamkorlik bilan faoliyat ko‘rsatuvchi jamoa tayyorlash o‘ta mushkul ekan (6-andoza).

G.B.Abdurasulova va Kim Eur Jung (2008)lar tomonidan trenerning ijodiy faoliyati haqida e'tirof etilgan ehtimol diqqatga sazovordir. Ularning fikricha, trenerning ijodiy faoliyatida mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini kuzatish, ro'y berayotgan vaziyatlarni qiyosiy tahlil qilish sirlarini bilish, raqobatda yuzaga kelayotgan holatlarni ijodiy yondashuv asosida baholash foydali natijaga erishish imkonini yaratadi.

Chunki sport musobaqalarida, ayniqsa sport o'yinlari bo'yicha o'tkazilayotgan uchrashuvlarda g'alaba nafaqat jamoaning tayyor-garligi yoki musobaqalashayotgan raqiblarning mahorat nisbati bilan belgilanadi, balki ko'p jihatdan ijodiy fikrlaydigan va innovatsion g'oyalarni o'zida mujassam qilgan trenerning rahbarlik qilish qobiliyatiga ham bog'liqdir.

Trenerning ijodiy faoliyatiga qaratilgan bundanda e'tiborli va foydali fikrni E.A.Seytxalilov va M.I.Stolyarenko (2008)lar ilgari suradilar. Ularning ta'kid-lashicha, mashg'ulotlarda yuksak samara beruvchi texnologik yondashuvlarni qo'llash uchun trener o'zining boshqaruvchilik faoliyatida xususiy pedagogik ijod potensiali bilan "qurollangan" shaxsiy fikrga ega bo'lmog'i lozim ekan.

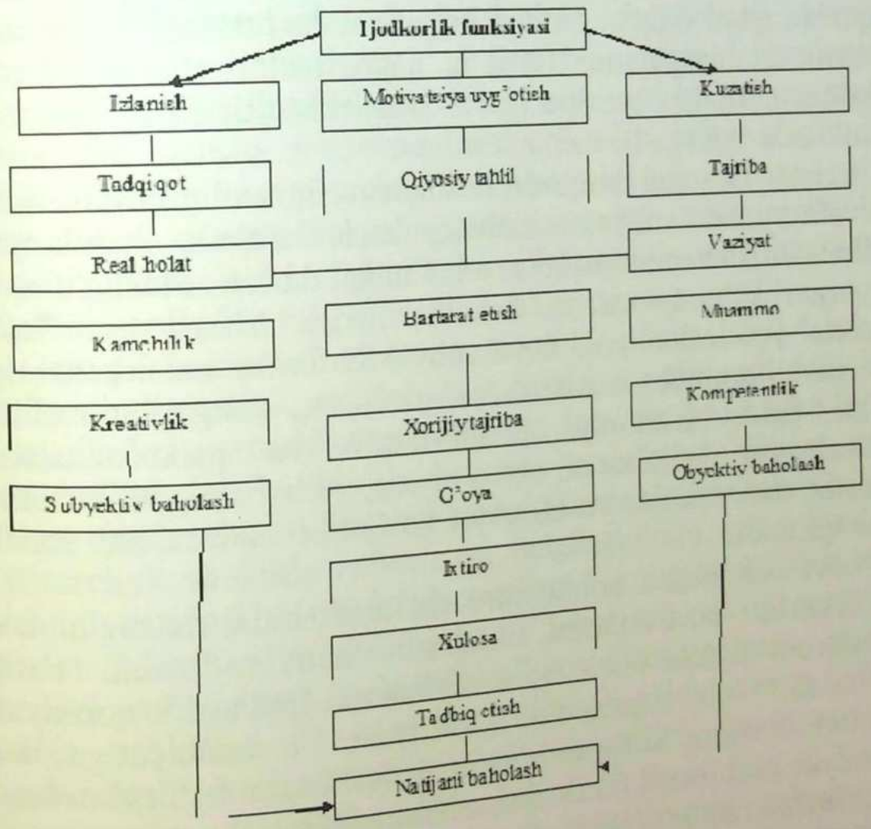
Shubha yo'qki, trenerning ijodi, uning ijodkorlik qobiliyati, motivatsion-ijodchilik xususiyati u rahbarlik qilayotgan jamoa faoliyatida "o'zining foydali ishini ko'rsatadi". Ammo bu – mashg'ulot yoki musobaqa jarayonida o'zaro hamjihatlik bilan ishtirok etuvchi sportchilar ham ijodkor bo'lmasa, ijodiy fikrlash qobiliyatiga ega bo'lmasa, trener tomonidan har bir sportchi va jamoaga yuklangan ko'rsatmalar amalga ijodiy joriy etilmasa ko'zlangan natijaga erishish uchun yetarli bo'lmaydi (A.Ya.Korx, 2000; E.A.Seytxalilov, 2006; M.V.Sanaya, 2010; Ye.R.Yuzlikayeva, 2012; Yu.D.Jeleznyak, 2013; A.P.Argunova, T.N.Petrova, 2017).

Savol tug'iladi: ijodkorlik qobiliyati nimadan tarkib topadi va qanday ichki mexanizmlar asosida amalga oshiriladi? Birinchi bosqichda ijodkorlik qobiliyatini amalga oshirish quyidagi ichki mexanizmlardan tarkib topadi: yangilikni his qilish, odatdagidan o'zga narsani sezish, qarama-qarshi vaziyatlarga jiddiy e'tibor qaratish, tanqidiy yondashish, qiyosiy tahlil qilish, o'zida ijodiy "shubha" uyg'otish ("bu nima" refleksi – refleks "что такой"), ichki kurashni "eshitish", "bilimga

chanqov" (информация жажда) va to'g'ri qaror qabul qilish nuqtasini aniqlash.

Ijodkorlik qobiliyati ikkinchi bosqichda quyidagi ichki mexanizmlar asosida amalga oshiriladi: ichdansezish (intuitsiya), ijodiy obrazga tushish, "o'tkir aql", ilhomlanish, emotsional faollik, ustuvor (dominant) motivatsiya, taqqoslash va vaziyatga mos foydali tanlov.

Uchinchi bosqichda, ya'ni ijodkorlik qobiliyatini "tashqi muhitga chiqish" bosqichida – uni amalga oshirish o'zini-o'zi tanqid qilish, raqibning zaif jihatlarini hisobga olish, "sirli" qaror qabul qilish va yurtparvarlik tuyg'usi kabi ichki mexanizmlar asosida kechadi (8-andoza).



8-andoza.
O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali ijodkorlik funksiyasi

Shu bilan bir qatorda, trenerning ijodkorlik qobiliyatini jadallashtiruvchi yuqorida qayd etilgan mexanizmlar mavjudligidan qat'i nazar uni muvaffaqiyatli amalga oshirish

imkoniyati faqat kasbiy-pedagogik mahoratning barcha qirralari yuksak shakllanganligi bilan belgilanadi.

6.2.5. Loyihachilik

O‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari, o‘quv-trenirovka yig‘inlari va umuman turli musobaqalarga sportchilarni tayyorlash jarayonlari ilmiy asosda ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjatlari, dasturlar, me’yoriy talablar va xorijiy tajribalar yordamida amalga oshirilishi har bir trenerning asosiy funksional vazifasidir. Binobarin, zamonaviy trener sportchilar faoliyati, mashg‘ulotlarni o‘tkazish, ularni turli musobaqalarga tayyorlash va rahbarlik qilayotgan jamoani samarali boshqarish uchun yuqorida qayd etilgan barcha hujjat va dasturlarni loyihalash, xalqaro talablarga mos tartibda qayta ishlab chiqish, ilmiy-tadqiqot natijalari asosida ularni takomillashtirish bilimlari va ko‘nikmalariga ega bo‘lishi zarur.

Trener jamoani maqsadli boshqaruvchi, uning taqdirini hal qiluvchi yagona subyekt sifatida yuksak darajada shakllangan loyihalashtirish qobiliyatiga ega bo‘lmog‘i darkor. Mashg‘ulot va tayyorgarlik jarayonlarini loyihalashtirish ishlari esa “ko‘r-ko‘rona” yondashuv yoki faqat subyektiv fikrlar asosida amalga oshirilishi mumikn emas, balki, aksincha, shug‘ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional imkoniyatlarini e’tiborga olgan holda, olib borilgan kuzatuv, statistik ma’lumotlar va tadqiqot natijalari asosida hal etilishi talab qilinadi.

Loyihalashtirish qobiliyatini shakllanishida, mashg‘ulot va tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli hamda foydali natija keltiruvchi qiymat bilan ishlab chiqishda ijodkorlik qobiliyati, jumladan, o‘quv-mashg‘ulot nazariyasi va uslubiyatiga doir bilimlar, ularning ilmiy mohiyatini o‘zlashtirgan bo‘lishi ustuvor ahamiyat kasb etadi (G.D. Babushkin, 1993; A.Ya. Korx, 2000; E.A. Seytxalilov, 2006; Yu.D. Jeleznyak, 2013; N.I. Nikolayeva va b., 2016).

Ushbu mualliflarning ta’kidlashicha, o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari va musobaqalarning pirovard samaradorligi ijodkorlik mahorati, pedagogik kuzatuv, test nazorati va tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan loyihalar sifatiga bog‘liq bo‘lar ekan.

Aynan shunday loyiha mashg‘ulot va musobaqani samarali boshqarish, bo‘lajak natijani oldindan bashoratlash, kerak bo‘lganda loyihaga o‘zgartirish yoki qo‘shimchalar kiritish imkoniyatini yaratar ekan. Bunday loyiha asosida mashg‘ulotlarni o‘tkazish va musobaqalarni boshqarish sportchilarda, jamoada emotsional faollikni kuchaytirishi, kayfiyatni ko‘tarishi, dominantlashgan motivatsiyani yuzaga keltirishi, g‘urur, matonat va ishonch his-tuyg‘ularini uyg‘otishi aksariyat tajribali, yetakchi trenerlar tomonidan tan olingan.

O‘qituvchi-trenerning loyihachilik funksiyasi ommaviy sog‘lomlashtirish ommaviy basketbol maydon-maydonchalarini loyiha-lash va qurishishlarini ham o‘z ichiga oladi. “Ommaviy sportdan professional sportga!” prinsipiga asoslangan holda ommaviy sog‘lomlashtirish basketbol chegarasini yanada kengaytirish imkoniyati joylarda ochiq basketbol maydonchalarini loyihalashtirish, barpo etish va ommaviy mashg‘ulot hamda musobaqalarni o‘tkazish bilan bog‘liqdir. Ochiq basketbol maydonchasini loyihalashtirish va barpo etish o‘ziga xos xususiyatlarga egadir. Bunday maydonchaning formati, o‘lchamlari, uskuna va jihozlarni yopiq basketbol maydonchanikidan farq qilmasligi maqsadga muvofiq.

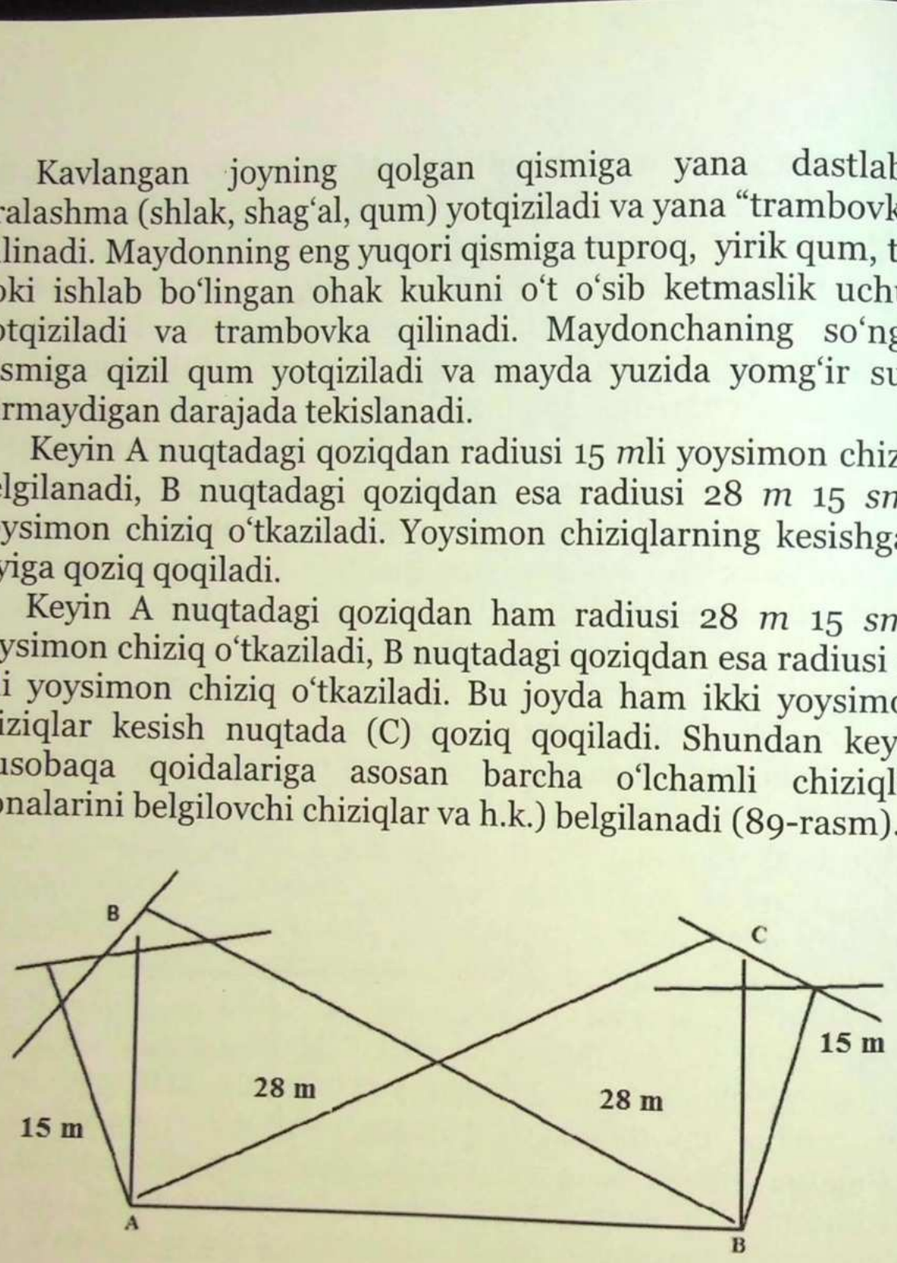
Ochiq basketbol maydonchasini 28x15 *m*li to‘g‘ri to‘rtburchak shaklda qurish uchun dastlab joy tanlandi. Maydon o‘lchamlari chegarasidan tashqari 2 *m* dan kam bo‘lmagan bo‘sh zona bo‘lib, bu bo‘shliqda begona predmetlar, daraxt yoki boshqa qurilmalar bo‘lmasligi zarur. Maydon o‘lchamlari to‘g‘ri to‘rtburchak shaklida (28x15 *m*) belgilagandan so‘ng yon va chiziqlar ortidagi 2 *m*li bo‘sh zonalarni qo‘shgan holatda shu maydon ichining birinchi qatlami tozalanib, so‘ng maydon yuzidagi yomg‘ir suvi tezda so‘rilib ketishi uchun drenaj ishlari amalga oshiriladi. Maydonchani drenaj qilish uchun avval maydoncha tahminan 30-40 *sm* chuqurlikda kavlanadi va kavlangan joy yuzi tekislanadi.

Keyin maydalangan shlak, mayda shag‘al, qum aralashmasi kavlangan joy yuziga bir tekisda yotqiziladi. So‘ng bir qatlam mayda toshlar va mayda shag‘al, ularning ustiga yana yirik qum bir tekisda tashlanadi. Keyin yotqizilgan aralashmalar ustiga suv quyiladi. Suv singib, aralashmalar quriganidan so‘ng ular ustidan og‘ir “katok” yurgaziladi (trambovka).

Kavlangan joyning qolgan qismiga yana dastlabki aralashma (shlak, shag‘al, qum) yotqiziladi va yana “trambovka” qilinadi. Maydonning eng yuqori qismiga tuproq, yirik qum, tuz yoki ishlab bo‘lingan ohak kukuni o‘t o‘sib ketmaslik uchun yotqiziladi va trambovka qilinadi. Maydonchaning so‘nggi qismiga qizil qum yotqiziladi va mayda yuzida yomg‘ir suvi turmaydigan darajada tekislanadi.

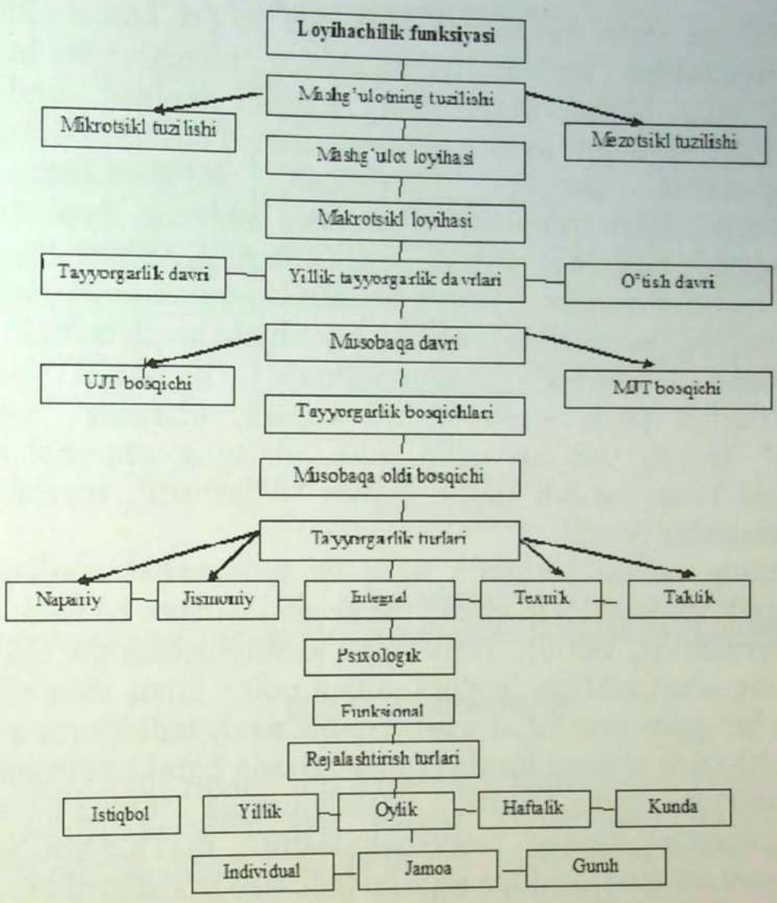
Keyin A nuqtadagi qoziqdan radiusi 15 *m*li yoysimon chiziq belgilanadi, B nuqtadagi qoziqdan esa radiusi 28 *m* 15 *sm*li yoysimon chiziq o‘tkaziladi. Yoysimon chiziqlarning kesishgan joyiga qoziq qoqiladi.

Keyin A nuqtadagi qoziqdan ham radiusi 28 *m* 15 *sm*li yoysimon chiziq o‘tkaziladi, B nuqtadagi qoziqdan esa radiusi 15 *m*li yoysimon chiziq o‘tkaziladi. Bu joyda ham ikki yoysimon chiziqlar kesish nuqtada (C) qoziq qoqiladi. Shundan keyin musobaqa qoidalariga asosan barcha o‘lchamli chiziqlar (zonalarini belgilovchi chiziqlar va h.k.) belgilanadi (89-rasm).



89-rasm.
Maydon o‘lchamlarini loyixalashtirish va chiziqlar o‘lchamini aniqlash metodikasi.

Maydon o‘lchamlarini belgilash uchun avval maydon uchun tanlangan joyda A va B raqami bo‘ylab to‘g‘ri chiziq o‘tkaziladi, so‘ng A va B nuqtalarga yog‘och qoziq o‘rnatiladi. 9-andoza o‘qituvchi-trenerning ko‘p qirrali loyixachilik funksiyasi aks ettirilgan.



9-andoza.
O‘qituvchi-trenerning ko‘p qirrali loyixachilik funksiyasi

6.2.6. Kommunikativlik

Qayd etilganidek, trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati shunchalik ser qirra, mashaqqatli va keng qamrovli mehnat jarayoniga egaki, unafaqat mashg‘ulotlar o‘tkazish, musobaqalarni boshqarish, ijod qilish, tayyorgarlik loyihalarini ishlab chiqish, kuzatuv, nazorat va tadqiqot olib borish ishlari bilan shug‘ullanadi, balki o‘z shogirdlari, ham kasblari, xorijiy mutaxassislar, kerak bo‘lsa ota-onalar bilan suhbatlar o‘tkazish, munosabatlar o‘rnatish, hisobotlar berish,

OAVlari xodimlari savollariga javob berish tadbirlari bilan ham shug‘ullanadi. Unga ayrim vaqtlarda o‘z shogirdlari (sportchilar), hamkasblari, “yuqori” rahbarlar bilan ham “til”

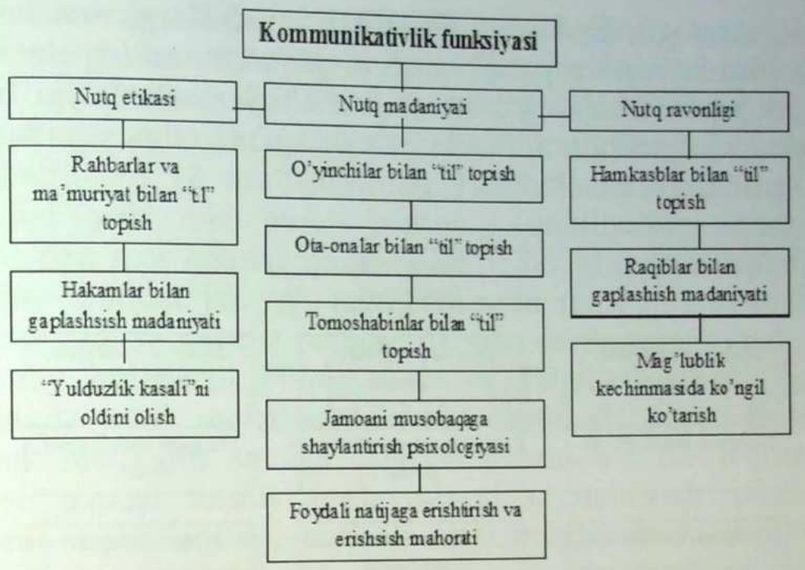
topishishiga, balki murosaga kelishiga to‘g‘ri keladi. Ba’zida sport maktablari, klublar, federatsiyalar, homiylar va boshqa jamoat yoki davlat idoralaridan kerakli mablag‘ undirish, mashg‘ulot va o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari o‘tkazish joylarining moddiy-texnik ahvolini yaxshilash, anjom-uskuna va trenajyorlar bilan jamoani ta’minlash ishlariga ham trener “bosh-qosh” bo‘lishiga to‘g‘ri keladi. Buning uchun trenerda kommunikativ qobiliyat yaxshi shakllangan bo‘lmog‘i lozim, u o‘ziga xos diplomat (elchi) rolida ish yuritishi kerak bo‘ladi.

Trener o‘zining kommunikativ mahorati orqali shogirdlariga ta’sir etish “tilini” topadi, ularning “ichiga”, “diliga” kiradi, vaziyat talab qilsa ularning ota-onalari va yaqinlari bilan foydali natija uchun “dillashadi”, maslahatlar yoki tavsiyalar beradi.

Buning uchun trenerda nutq va munosabat madaniyati, pedagogik va psixologik etika yuksak shakllangan bo‘lishi kerak (E.A.Seytxalilov, 2006). Trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati va uning shaxsiyatiga bog‘liq muammolar bilan shug‘ullanib kelgan bir qator mualliflar madaniy-ma’naviy tadbirlarni ustalik bilan o‘tkazish o‘quvchilarda (sportchilarda ham) umuminsoniy va axloqiy qadriyatlarni shakllanishiga turtki beradi, berilayotgan vazifalarga to‘g‘ri yondashish, mas’uliyatni sezish va shaxsni sayqal topishiga asos bo‘ladi, deb ta’kidlaydilar.

Yuqorida muhokama etilgan fikr-mulohazalarga asosan shunday to‘xtamga kelish mumkinki, trenerning kommunikativ qobiliyati boshqa barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan uzviy bog‘liqdir.

Demak, bugungi trener jamoani turli musobaqalarga tayyorlash va uni yuksak natijalar cho‘qqisiga olib chiqishi uchun yuksak shakllangan barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan bir qatorda kommunikativ qobiliyat egasi bo‘lishi ham darkor. Trenerning aynan kommunikativ qobiliyati jamoa a’zolari o‘rtasida hamjihatlik, birdamlik, ham-korlik, bir-birini qo‘llab-quvvatlash asosida ko‘zlangan maqsad va strategik vazifalarni foydali natija bilan hal qilish imkoniyatini yaratadi (10-andoza).



10-andoza.
O‘qituvchi-trenerning ko‘p qirrali kommunikativ funksiyasi

6.2.7. Diagnostik

O‘qituvchi-trener o‘z kasbiy-pedagogik faoliyatini amalga oshirishda avvalam bor barcha yo‘nalishlar bo‘yicha olib borilayotgan ishlar yoki tadbirlar natijalarini tahlil qilish va baholash qobiliyatiga ega bo‘lmog‘i lozim. Undan keyin o‘z shogirdlari, jamoa a’zolari tomonidan qayd etiladigan turli faoliyat natijalarini obyektiv baholash metodlari, testlari, vositalari, prinsiplari va mezonlarini mukammal o‘zlashtirgan bo‘lishi darkor.

Baholash metodlari pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, ekspress-intervyu, innovatsion texnologiyalar va boshqa shunga o‘xshash uslubiy yondashuvlardan iborat bo‘lishi mumkin. Baholash vositalari tarkibiga turli o‘lchov asboblari (sekundomer, reaksiomer, dinamometr, pulsometr, spirometr, kompyuter dasturlari va h.k.) kiritilishi maqsadga muvofiq. Natijalarni baholashda obyektivlik, muntazamlik, mezonlarga taqqoslash, oshkoralik va boshqa shu kabi pedagogik prinsiplardan foydalanish zarur bo‘ladi.

Qayd etilgan ijobiy yoki salbiy natijalar sirini ochib berish, sabablarini izohlar, ularni tahlil va muhokama qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Olingan natijalar asosida muayyan qarorga

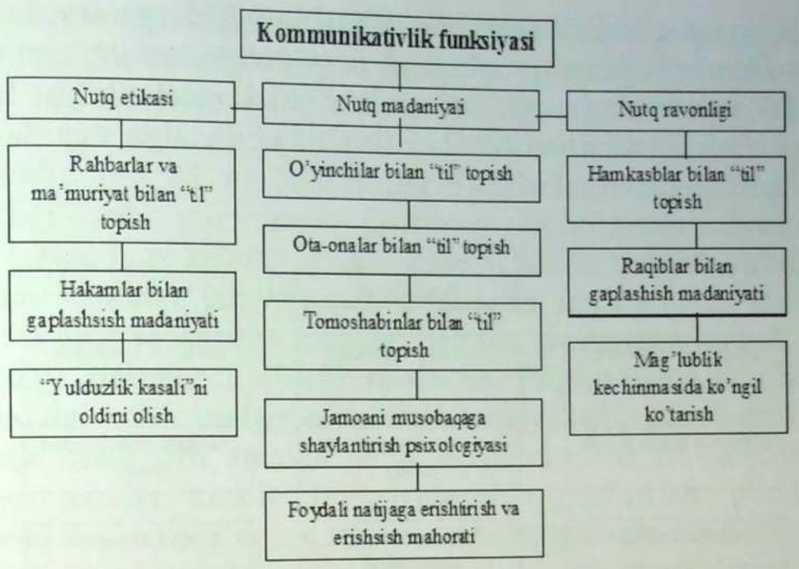
topishishiga, balki murosaga kelishiga to‘g‘ri keladi. Ba’zida sport maktablari, klublar, federatsiyalar, homiylar va boshqa jamoat yoki davlat idoralaridan kerakli mablag‘ undirish, mashg‘ulot va o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari o‘tkazish joylarining moddiy-texnik ahvolini yaxshilash, anjom-uskuna va trenajyorlar bilan jamoani ta’minlash ishlariga ham trener “bosh-qosh” bo‘lishiga to‘g‘ri keladi. Buning uchun trenerda kommunikativ qobiliyat yaxshi shakllangan bo‘lmog‘i lozim, u o‘ziga xos diplomat (elchi) rolida ish yuritishi kerak bo‘ladi.

Trener o‘zining kommunikativ mahorati orqali shogirdlariga ta’sir etish “tilini” topadi, ularning “ichiga”, “diliga” kiradi, vaziyat talab qilsa ularning ota-onalari va yaqinlari bilan foydali natija uchun “dillashadi”, maslahatlar yoki tavsiyalar beradi.

Buning uchun trenerda nutq va munosabat madaniyati, pedagogik va psixologik etika yuksak shakllangan bo‘lishi kerak (E.A.Seytxalilov, 2006). Trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati va uning shaxsiyatiga bog‘liq muammolar bilan shug‘ullanib kelgan bir qator mualliflar madaniy-ma’naviy tadbirlarni ustalik bilan o‘tkazish o‘quvchilarda (sportchilarda ham) umuminsoniy va axloqiy qadriyatlarni shakllanishiga turtki beradi, berilayotgan vazifalarga to‘g‘ri yondashish, mas’uliyatni sezish va shaxsni sayqal topishiga asos bo‘ladi, deb ta’kidlaydilar.

Yuqorida muhokama etilgan fikr-mulohazalarga asosan shunday to‘xtamga kelish mumkinki, trenerning kommunikativ qobiliyati boshqa barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan uzviy bog‘liqdir.

Demak, bugungi trener jamoani turli musobaqalarga tayyorlash va uni yuksak natijalar cho‘qqisiga olib chiqishi uchun yuksak shakllangan barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan bir qatorda kommunikativ qobiliyat egasi bo‘lishi ham darkor. Trenerning aynan kommunikativ qobiliyati jamoa a’zolari o‘rtasida hamjihatlik, birdamlik, ham-korlik, bir-birini qo‘llab-quvvatlash asosida ko‘zlangan maqsad va strategik vazifalarni foydali natija bilan hal qilish imkoniyatini yaratadi (10-andoza).



10-andoza.
O‘qituvchi-trenerning ko‘p qirrali kommunikativ funksiyasi

6.2.7. Diagnostik

O‘qituvchi-trener o‘z kasbiy-pedagogik faoliyatini amalga oshirishda avvalam bor barcha yo‘nalishlar bo‘yicha olib borilayotgan ishlar yoki tadbirlar natijalarini tahlil qilish va baholash qobiliyatiga ega bo‘lmog‘i lozim. Undan keyin o‘z shogirdlari, jamoa a’zolari tomonidan qayd etiladigan turli faoliyat natijalarini obyektiv baholash metodlari, testlari, vositalari, prinsiplari va mezonlarini mukammal o‘zlashtirgan bo‘lishi darkor.

Baholash metodlari pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, ekspress-intervyu, innovatsion texnologiyalar va boshqa shunga o‘xshash uslubiy yondashuvlardan iborat bo‘lishi mumkin. Baholash vositalari tarkibiga turli o‘lchov asboblari (sekundomer, reaksiomer, dinamometr, pulsometr, spirometr, kompyuter dasturlari va h.k.) kiritilishi maqsadga muvofiq. Natijalarni baholashda obyektivlik, muntazamlik, mezonlarga taqqoslash, oshkoralik va boshqa shu kabi pedagogik prinsiplardan foydalanish zarur bo‘ladi.

Qayd etilgan ijobiy yoki salbiy natijalar sirini ochib berish, sabablarini izohlar, ularni tahlil va muhokama qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Olingan natijalar asosida muayyan qarorga

kelish, strategik bashorat qila bilish va shularga asoslangan holda obyektiv qaror qabul qilish orqali o‘quv mashg‘ulotlarini bo‘lajak musobaqalarda ishtirok etuvchi jamoalar o‘yin taktikasiga mos tartibda modellashtirish qobiliyatiga ega bo‘lish muhim ahamiyat kas betadi (11-andoza).



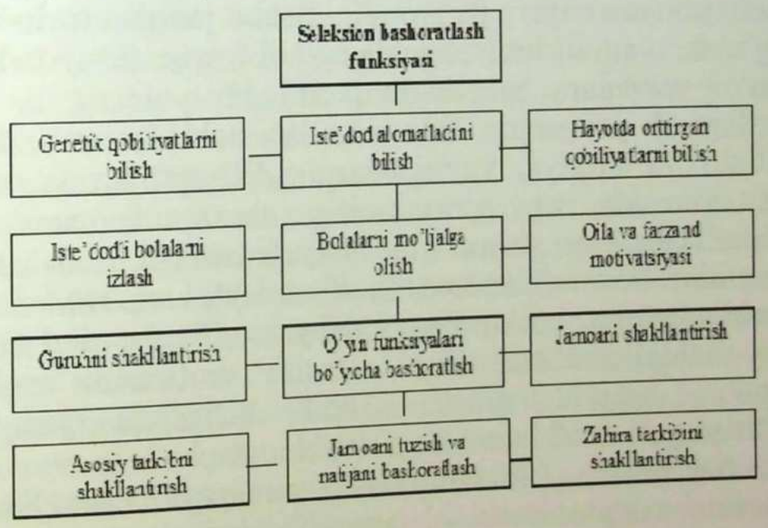
11-andoza.
Diagnostik funksiyasining tasnifiy andozasi

Seleksion-bashoratlash funksiyasi

Har bir o‘qituvchi-trener o‘zining kasbiy-pedagogik faoliyatida barcha kasbiy funksiyalarni mukammal o‘zlashtirish bilan bir qatorda seleksion-bashoratlash qobiliyatiga ega bo‘lishi ustuvor ahamiyat kas betadi. Bunday kasbiy funksiya o‘qituvchi-trenerning yoshi, uning tajribasi va kvalifikatsion toifasidan qat’i nazar shu mutaxassisning iste’dodi ham dapedagogik qobiliyatini belgilovchi omil sifatida xizmat qiladi.

Chunki basketbol to‘garaklari tanlanadigan bolalar, mashg‘ulotlarni o‘tkazish, iste’dodli basketbolchilarni jamoaga jalb qilish, ularni muayyan o‘yin funksiyalariga ixtisoslashtirishda bo‘lajak mahoratni bashorat qila bilish, jamoa tarkibini yosh o‘yinchilar bilan to‘ldirish va terma jamoalarga nomzodlarni tanlash uchun ularning genetik (nasliy) xususiyatlari, harakat qobiliyatlari, oila tarbiyasi hamda hayot davomida egallagan ko‘nikma-malakalarini payqash va

bilish zarurdir. Ma’lumki, aksa-riyat basketbol to‘garaklarida, sport maktablarida bolalarni basketbol guruhlariga tanlash va qabul qilish jarayoni e’lonlar, takliflar yoki faqat rasmiy normativ talablar asosida amalga oshiriladi. Natijada bola 2-3 yil, hatto 5-6 yil muttasil shug‘ullanib kelsa-da, uning tana uzunligi yoki bir qator jismoniy qobiliyatlari basketbol talablariga mos kelmay qolishi oshkor bo‘lib qoladi. Vaholanki bunday muddat jarayon uchun qancha mashaqqatli mehnat, qancha vaqt va qancha mablag‘ behuda sarflangan bo‘ladi. Ana shunday holatlarni oldini olish va raqobatbardosh hamda kelajakda yetuk basketbolchilarni tarbiyalash, yetish-tirishdek yuksak maqsadni amalga oshirish uchun har bir o‘qituvchi-trener barcha kasbiy funksiyalarni o‘zlashtirish bilan bir qatorda seleksion-bashoratlash mahoratiga ega bo‘lishi talab qilinadi (12-andoza).



12-andoza.
Seleksion-bashoratlash funksiyasining tasnifiy andozasi

O‘qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatini Nazorat qilish shakllari

Trenerni o‘z kasbiga munosibligi va uning kasbiy-pedagogik tayyor-garligini attestatsion nazorat asosida baholab borish, mavjud nazariy bilim, amaliy ko‘nikma-malakani va boshqa funksional qobiliyatlarini yanada jadal shakllantirishga turtki beradi.

Bu borada trener faoliyatini nazorat qilish va baholashning ichki monitoring usuli muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan nazoratning shu usuli, bir tomondan mavjud kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi va ularni o‘z vaqtida bartaraf etish imkoniyatini yaratadi, ikkinchi tomondan, kasbiy-pedagogik tayyorgarlikni individual tartibda va ham kasblar yordamida yanada shakllantirish yo‘llarini ochib beradi. Ma’muriyat va idoraviy-davlat organlari tomonidan o‘tkaziladigan attestatsion nazorat davomida trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati turli uslub va shakllarda tashkil etiladi: monitoring, suhbat, ekspress-so‘rov, so‘rovnoma, nazariy bilim, amaliy ko‘nik-ma va malakalar darajasini ekspert usulda test sinovlari asosida baholash.

Ma’lumki, trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati – bu harakat (faoliyat) va harakatlar majmuasini aks ettiruvchi ko‘p komponentli va serqirra jarayondir. Ushbu jarayon turli o‘quv-mashg‘ulot, o‘quv-uslubiy, ma’naviy-tarbiyaviy, ilmiy-tadqiqot va ijtimoiy vazifalarni hal etishga qaratiladi.

Pedagogik jarayonda trener va sportchi faoliyati, ta’lim (o‘rgatish) va tarbiya, yuklamalarni rejalashtirish va ularni qo‘llash, trener va sportchining shaxsiyati, jamoaning tayyorgarlik darajasi va uni musobaqada ishtirok etish natijasi kabi omillar “xizmat” ko‘rsatadi. Shunday ekan, trener sport jamoasida yagona, boshqaruvchi subyekt sifatida qayd etilgan barcha masalalarni o‘z nazarida tutishi, xotirasida saqlashi, o‘rganishi, nazorat qilishi, kerak bo‘lganda jarayonga o‘zgartirish yoki qo‘shimchalar kiritishi lozim bo‘ladi.

E.A.Seytxalilov (2000), Ye.R.Yuzlinayeva (2012)larning ta’kidlashicha, sport maktablarida olib boriladigan pedagogik jarayonni bir martalab attestatsion nazoratdan o‘tkazish va monitoring nazorat o‘rtasida mavjud muhim farqlaridan biri shuki, monitoring – jarayonda kechadigan holatlar dinamikasi, kamchiliklar mohiyati va o‘zgarishlar sur’atini izchillik tartibida, to‘la-to‘kis kuzatish imko-niyatini yaratadi, qaysi jarayonlar qanday yo‘nalishda o‘zgarayotganini aniq-lashga yordam beradi, salbiy va ijobiy holatlarni kuzatish, kamchiliklarni o‘z vaqtida bartaraf etish chorasini qo‘llashga zamin yaratadi.

Trenerning kasbiy-pedagogik kompetentligini baholashga mo‘ljallangan eng demokratik nazorat uslubi – bu oshkor ana suhbatdir.

Albatta, trenerning tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan har bir suhbat oldindan ishlab chiqilgan dastur asosida o‘tkazilishi lozim. Ushbu dasturda suhbatning maqsadi, vazifalari, rejalashtirilgan mavzular mazmuni mujassam bo‘lmog‘i darkor. Suhbatning maqsadi kamchiliklar yoki muammolarni qidirib topishga qaratilishi kerak emas, balki tajribani o‘rganish, salbiy holatlarga barham berish va ijobiy g‘oyalar hamda amallarni namuna sifatida o‘zga trenerlar faoliyatiga joriy etish bilan bog‘liq bo‘lishi zarur. Bu borada individual yoki jamoa bilan o‘tkaziladigan suhbatning munozara, muloqot, muhokama, qiyosiy tahlil va tortishuv (diskussiya) usullarini qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Trenerning kasbiy-pedagogik tayyorgarligini o‘rganishda ekspress-so‘rov uslubidan foydalanish uni qaysi yosh va malakaga mansub guruh yoki jamoaga rahbarlik qilishiga qarab oldindan tuzilgan savollarda uslub turi asosida amalga oshiriladi. Ushbu uslub belgilangan savollarga tezkor javob olish va kasbiy-pedagogik faoliyatning muayyan yo‘nalishi bo‘yicha trenerda shakllangan bilim-tasavvur hamda fikr-mulohazalarni o‘rganishga qaratilgan.

So‘rovnoma trenerning kasbiy tayyorgarligini o‘rganish va baholashga mo‘ljallangan eng keng tarqalgan uslub sifatida tan olinadi. Mazkur uslub yordamida obyektiv va asl natijalarga erishish imkoniyati savollarning qisqa va aniq tuzilishi, ularning mantiqiy ma’nosi va o‘zaro uzviylik tartibida joylash-ganligi hamda mutanosib mazmunda ishlab chiqilganligiga bog‘liqdir.

So‘rovnoma uslubidan foydalanishda o‘zgalar bilan maslahatlashish qat’iyan man qilinishi, javoblarni xolisona belgilanishi, respondent trener yoki trenerlar ismi-sharifi oshkor qilinmasligini ta’minlanishi muhim ahamiyatga molikdir. Savollarga berilgan javoblar “ha” yoki “yo‘q”, “bilaman” va “bilmay-man”, “to‘g‘ri” yoki “noto‘g‘ri” yoki boshqa shunga o‘xshash bir yoqlama fikr-ma’noni anglatuvchi belgilardan iborat bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Trenerlarning amaliy faoliyatini o‘rganish, tashxis qo‘yish yoki attesta-tsiyadan o‘tkazishda ko‘pincha ularning amaliy ko‘nikmalari va malakalari ekspert usul asosida baholanadi. Ushbu uslub ochiq yoki yopiq (maxfiy) shaklda qo‘llanilishi mumkin.

Ochiq ekspert usuli asosida baholash quyidagicha tashkil etiladi: dastlab 3, 5 yoki 7 nafar yetakchi mutaxassislar tarkibida ekspert komissiyasi tuziladi va tartibga muvofiq tasdiqlanadi; oldindan tabaqalash-tirilgan baholash reyting-ballarining maksimal miqdori belgilanadi; masalan, maksimal ball – 10: tabaqalashtirish – 5-6 ball – "qoniqarli"; 7-8 ball – "yaxshi"; 9-10 ball – "a'lo". Har bir ekspert o'z ballini e'lon qiladi (yoki monitorda ko'rsatadi); keyin barcha to'plangan ballar qo'shiladi; qo'shilgan ballar yig'indisi ekspertlar soniga bo'linadi; hosil bo'lgan ball miqdori (masalan, 7,5 ball) trener tomonidan namoyish etilgan amaliy harakat (o'yin usuli texnikasi yoki taktikasi) sifatiga qo'yilgan bahoni anglatadi.

Ekspert usul asosida baholashning yopiq (maxfiy) shakli sport amaliyotida kamdan-kam qo'llaniladi.

Trenerning nazariy tayyorgarlik darajasini aniqlash (baholash) uchun maxsus test savollari variantlari ishlab chiqiladi va ulardan foydalaniladi.

Qo'llaniladigan test savollarining hajmi (soni) trenerning toifasi, uning funksional vazifalari, guruh yoki jamoaning tayyorgarlik dasturi va mazmuni bilan belgilanadi (BO'SM, BO'OZSM, OSMM, terma jamoa).

Savollarning murakkablik darajasi esa trenerning qanday shtat lavozimida faoliyat ko'rsatishiga asoslanadi (bosh trener, katta trener, trener, trener-o'qituvchi, trener-metodist).

Trenerlarning kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini baholashda eng obyektiv uslublardan biri – dasturlashtirilgan kompyuter vositasidir. Mazkur uslub quyidagi tartibda qo'llaniladi: dastlab mutaxassislar dasturlashtirilgan tartibda ishlab chiqilgan savollar tizimiga to'g'ri va muqobil javoblarni qog'oz variantda tayyorlaydi; keyin ular kompyuter xotirasiga kiritiladi. Kompyuterda savollar ketma-ketligini o'zgartirish, savollar variantlarini almashtirish imko-niyatlari ko'zda tutiladi. Savollarning mantiqiy ma'nosi saqlanib, nomlanishi o'zgartirilishi mumkin.

Trenerning nazariy tayyorgarligi va amaliy malakalarini baholashga mo'ljallangan test topshiriqlari hamda test mashqlarini tanlashda shunday prinsipga asoslanish lozimki, ularning natijalari kasbiy-pedagogik tayyorgarligi haqida obyektiv tasavvur hosil qilishiga imkon bersin.

Trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatining turli qirralarini tadqiqot ostiga olgan va ularning ichki hamda tashqi mohiyatini ochib bergan mualliflar fikr-mulohazalarini umumlashtirish va taqqoslash asosida ta'kidlash mumkinki, aynan har tomonlama yuksak kasbiy-pedagogik tayyorgarlikka ega bo'lgan trener iste'dodli va raqobatbardosh sportchilarni tarbiyalay olishi mumkin.

Yodda tutish muhimki, trenerlar kasbiy-pedagogik tayyorgarlik salohiyatini baholashda eng asosiy mezon – bumusobaqa natijasidir. Shuning uchun ham trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatini o'rganishda, nazorat shakllari va turlari asosida baholashda jamoani musobaqalarda erishgan natijalari birinchi navbatda e'tiborga olinishi lozim.

Nazorat savollari:

1. O'qituvchi-trener kasbini tanlashning biopsixologik asoslarini izohlab bering.
2. O'qituvchi-trenerning kasbini tanlashning ijtimoiy-pedagogik asoslarini ta'riflab bering.
3. O'qituvchi-trener qanday kasbiy-pedagogik funksiyalarga ega bo'lishi lozim?
4. O'qituvchi-trenerga xos kasbiy-pedagogik funksiyalar haqida qisqacha ma'lumot bering.
5. Tasnifiy andozalarda qayd etilgan kasbiy-pedagogik funksiyalar mohiyati nimalar bilan asoslanadi?

GLOSSARIY
Tushunchalar va atamalar mohiyati

1	**Basket** – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «savat» ma'nosini bildiradi.	**Basket-** С анг. 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 анг.языка означает слово «мяч»	**Ball**-An English word and it means round object
3	**Pok-ta-pok** – qadimda Maya qabilasi o'ynagan, basketbolga o'xshash 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 bascketball.
4	**Texnika** – yunoncha "tehnus" so'zidan 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 "исскуство".	**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 prepasition** – 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 анг. 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'pli harakat qilish uchun qo'llaniladi.	**Dribling-** с анг.языка означает слово «ведение мяча»	**Dribling -** means to dribl a ball on the court
10	**Blok -** ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'siq qo'yish ma'nosini bildiradi	**Block-**с анг. 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 анг. 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 bildiradi	**Guardin-** с анг.языка означает слово «опекать»	**guarding-** following an opponent to stop him from driving, shooting or passing easily

13	**Offence**-ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida hujum qilish ma’nosini bildiradi	**Offence** с анг.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 oyoqlar harakati ma’nosini bildiradi	**Footwork** с анг.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 tilida tez yorib o‘tish ma’nosini bildiradi	**Lay ups** с анг.языка означает слово «бытрый 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” Tackticus” and in Uzbek it means “order smth”
17	**Taktik tayyorgarlik** – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	**Tacktical preparation**- это педагогический процесс, направлен на подготовку мастерства баскетболистов	**Tacktical preparation**- A proccss that improve tacktic process
18	**Taktik kombinatsiya** – bu bir o‘yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o‘yinchining harakat faoliyatidir.	**Tacktic combination**- это тактические действия направлена на результативную атаку	**Tacktic combination**-To give a chance for a player attacking by some his teammate.
19	**Fint** – chalg’ituvchi harakatlar ma’nosini anglatadi.	**Fint**- с анг.языка означает слово «обманное движение», используется для обыгривание игрока	**Fint** –A confusion activity of a player

20	**Pressing** – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko‘rsatish ma’nosini ifodalaydi.	**Pressing**- тактическая работа, и ещё один смысол «вплотную»	**Pressing**-An activity for activity of players
21	**Pozitsion** – hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga 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 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 анг.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 анг.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 анг.языка означает слово «доска», в баскетболе используется как щит	**Backboard**-a board behind the basket, off which the ball may rebound
26	**Fol**– jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.	**Foul**- с анг.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 ma’nosini bildiradi	**game clock**- с анг.языка означает слово «игровое время»	**game clock**-a scoreboard clock that shows the time remaining in each period of a game

13	**Offence**-ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida hujum qilish ma’nosini bildiradi	**Offence** с анг.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 oyoqlar harakati ma’nosini bildiradi	**Footwork** с анг.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 tilida tez yorib o‘tish ma’nosini bildiradi	**Lay ups** с анг.языка означает слово «бытрый 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” Tackticus” and in Uzbek it means “order smth”
17	**Taktik tayyorgarlik** – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	**Tacktical preparation**- это педагогический процесс, направлен на подготовку мастерства баскетболистов	**Tacktical preparation**- A proccss that improve tacktic process
18	**Taktik kombinatsiya** – bu bir o‘yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o‘yinchining harakat faoliyatidir.	**Tacktic combination**- это тактические действия направлена на результативную атаку	**Tacktic combination**-To give a chance for a player attacking by some his teammate.
19	**Fint** – chalg’ituvchi harakatlar ma’nosini anglatadi.	**Fint**- с анг.языка означает слово «обманное движение», используется для обыгривание игрока	**Fint** –A confusion activity of a player

20	**Pressing** – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko‘rsatish ma’nosini ifodalaydi.	**Pressing**- тактическая работа, и ещё один смысол «вплотную»	**Pressing**-An activity for activity of players
21	**Pozitsion** – hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga 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 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 анг.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 анг.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 анг.языка означает слово «доска», в баскетболе используется как щит	**Backboard**-a board behind the basket, off which the ball may rebound
26	**Fol**– jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.	**Foul**- с анг.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 ma’nosini bildiradi	**game clock**- с анг.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 анг.языка означает слово «кольцо»	**hoop**-the round metal rim from which a basketball nets suspended
29	**Overtime-** ingliz tilidan olingan bo‘lib qo‘shimcha vaqt ma’nosini bildiradi	**Overtime-** с анг.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 qopolliklar 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-** tehnical yunon , foul ingliz tilidan olingano‘yin mobaynida qilingan qopolliklar ucun jazo	**technical foul-** с анг.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 анг.языка означает слово перерыв»	**time-out** -clock stoppage requested by a coach for a short meeting with the players

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentiining 2020 yil 24 yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 10 avgustdagi “Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida”gi PQ-3196-son Qarori.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori. Xalq so‘zi gazetasi, 4 iyun.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi «O‘zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o‘tkaziladigan XXXII yozgi Olimpiya o‘yinlari va XVI Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida»gi PF-2821-son Farmoni.

6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi “2019-2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-son Qarori.

Asosiy adabiyotlar

7. Karimov B.Z. Basketbolni o`qitish metodikasi. // O`quv qo`llanma. 2020. – 180 b.

8. Miradilov B.M, Ganiyeva F.V., Xusanova D.T., Karimov B.Z., Pulatov F.A. //Sport va harakatli o‘yinlar (basketbol). // O`quv qo`llanma. 2019. – 180 b.

9. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. - 351 b.

10. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

11. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 237 с.

12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте 3-е изд.-М.: Советский спорт, 2013.-216 с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки 3-е изд.-М.: Советский спорт, 2014.-352 с.
14. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.Верхошанский.-М.: Советский спорт, 2013.-с. 79-80.
15. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002.-с. 3-9.
16. Годик М.А.Физическая подготовка футболистов М. Терра-Спорт. 2006.-272 с.
17. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.
18. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.// Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М.: Академия, 2002.- с. 64-73.
19. Зациорский В.М. Физическае качества спортсмена: основы теории и методики воспитания.-"Спорт", М.2019. 200 с.
20. Исроилов Ш.Х., Пулатов Ф.А. Возможности симметричного развития право-и левосторонних двигательных функций у детей 7-10 лет в ходе эксперимента // Ж: «Известия Тульского государственного университета» Физическая культура Тула: 2014.- с.21-29.
21. Казенников О.В. Реакция на возмущение вертикальной позы у человека при различных условиях стояния и наличии контакта с дополнительной опорой / О.В. Казенников, В.Ю. Шлыков, Ю.С. Левик // Физиология человека.-2009.-Т.35.-№2. М.,-С.1-7.
22. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие.-М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
23. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2009. - с. 9-17.
24. Маркосян А.А. Развитие человека и надежность биологической системы. // В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия, 2002, С. 21–32.
25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Учебник для студентов и преподавателей, тренеров физ-х вузов.-5 изд-е. М.:Сов-ий спорт, 2010.-с. 317-325.
26. Москвин В.А., Москвина Н.В. Особенности регуляции волевых процессов с учетом признаков асимметрии. Ж.ТиПФК. -М., № 5. 2018, с. 66-67.

27. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств. - М.: ТиПФК, 2003. - №8. - С. 22-26.
28. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.
29. Никитушкин В.Г. Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ по олимпийским видам спорта. - М.: ТиПФК, 2003. - №10. - С. 35-37.
30. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов.-М.: Спорт., 2019. 656 с.
31. Пулатов Ф.А. "Ўнақай" ва "Чапақай"лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? -Т.: "Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti", 2017.-б.81-88.
32. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчиларда ўнақай-чапақай ҳаракат функцияларини симметрик шакллантириш афзаллиги. – Т.: Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti, 2019.-92 б.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и Author: Научная библиотека И н ЕУ, Length: Published: 2014, P. 9.
34. Blume D.D. Kennzeichung koordinativer Fahigkeiten und Maglichkeitenihrer Herausbildungim Trainingsprozes // Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK. – 1998.-N 3.-P. 17-41.
35. Christakos C.N. Tremor-related phenomena at the motor unit firing in Parkinson`s disease: Imlications for tremor genesis / C.N. Chiristakos, S. Erimaki, E. Anagnostou, D. Anastasopoulos // J. Physiol. 2009. V.587.-P.4811-4827.
36. D.Brown "Handbook of Basketball Fundamentals and Drills". 2010 U.S.A. - 109 p.
37. Dane S., Can S., Karsan O. Sport injuries in right-and left-handers // Percept Mot. Skills.-1999.-Vol. 89-N 3.-P. 846-848.
38. Gerschlager W. Orthostatic tremor a review / W. Gerschlager, P. Brown // Handb. Clin. Neurol.-2011.-V.100. P 457-462.
39. Grouious G., Tsorbatzoudis H., Alexandris K., Barkoukis V. Do left-handed competitors have an innate superiority in sports? // Percept Mot. Skills.-2000.-Vol. 90.-N 3.-Pt. 2. P. 1273-1282.
40. Konttinen N. Aiming routines and their electrocortical concomitants among competitive rifle shooters. / N. Konttinen, D.M. Landers, H. Lyytinen // Scand. J. Med. Sei. Sports. 2000.-V 10.-N 3.-P.169-177.

41. Liach W., Witkowski Z. Koordynacyj nezdolnosci motoryczne w pilcenoznej. Warszawa Centralny Osrodek Sportu, 2004.-179 s.

42. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully. / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

43. Tang W.T. Postural tremor and control of the upper limb in air pistol shooters / W.T. Tang, W.Y. Zhang, C.C. Huang, M.S. Young, I.S. Hwang // J.SportsSei. 2008. V. 26.-№14.-P. 1579-1587.

Internet saytlari

44. www.lex.uz - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi

45. www.ziyonet.uz - Ziyonet milliy ijtimoiy - ta’lim axborot tarmog‘i

46. www.natlib.uz - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal

47. www.edu.uz - Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portali

48. www.fiba.org - O‘zbekiston basketbol federatsiyasi portal

Muallif:
Pulatov F.A. O‘zDJTSU Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.f.d. (PhD) katta o‘qituvchi

BASKETBOL BO‘YICHA TADBIRLARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH

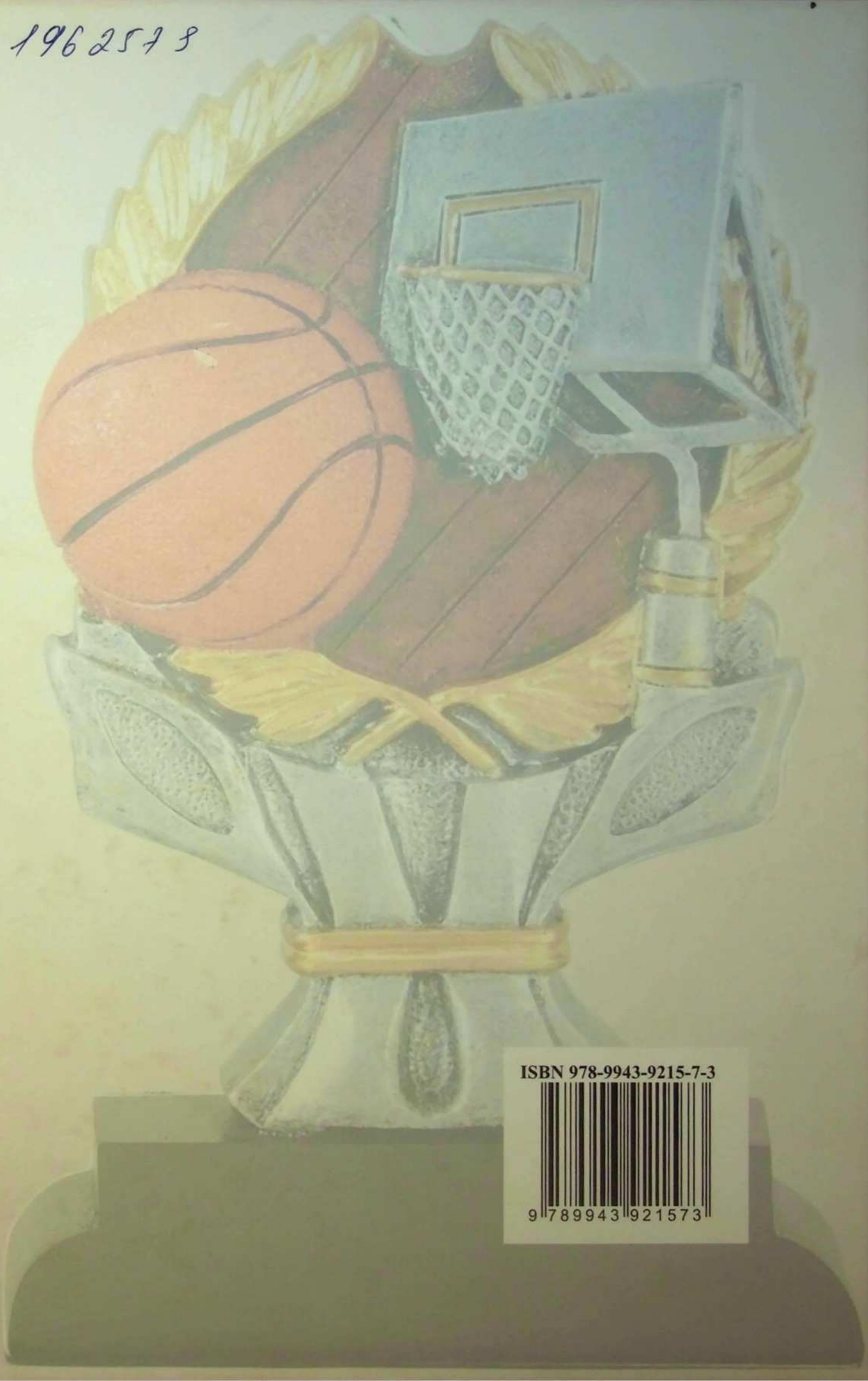
O‘quv qo‘llanma

Muharrir: **S. Abdunabiyeva**
Badiiy 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‘ozi.
“Georgia” garniturasi.
Shartli b/t 15.1 Nashr hisob t 15.4
Adadi 50 dona. 4-buyurtma.

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg‘ali tum. 5-mavzei, Yangi Qo‘yliq, 24.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo‘yliq 4 mavze, 46.

196258 3



ISBN 978-9943-9215-7-3