

7A8.7
j-88

O.S.Jumanov, A.R.Beknazarov

SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI (BASKETBOL)



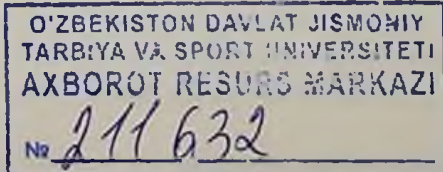
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI

O.S.Jumanov, A.R.Beknazarov

SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI (BASKETBOL)

*Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim faoliyatini takomillashtirish
bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi
muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan Qayta tayyorlash maxsus o'quv kursi
"Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchi" yo'nalishi tinglovchilari uchun
o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*



"UMID DESIGN"
TOSHKENT – 2021

UO'K 796.323.2(075.8)
KBK 74.267.5я73
P 99

O.S.Jumanov, A.R.Beknazarov

Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati (Basketbol) [Matn]: o'quv qo'llanma
O.S.Jumanov, A.R.Beknazarov.-Toshkent: "Umid Design", 2021.-136 b.

ISBN 978-9943-7292-2-3

Mazkur o'quv qo'llanma qayta tayyorlash maxsus o'quv kursi "Sport turlari bo'yicha trener-o'qituvchi" yo'nalishi tinglovchilari uchun ishlab chiqilgan.

Taqrizchilar:

F.A.Pulatov O'zDJTSU "Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası katta o'qituvchisi, p.f.b.f.d., (PhD)

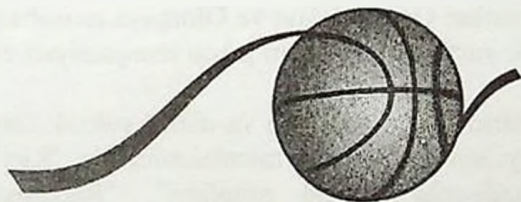
F.Abdullayev JTSBMQTMOI "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedra dotsenti v.b., p.f.n.

O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan (2021-yil 29-mart, 2-son bayonnoma).

UO'K 796.323.2(075.8)
KBK 74.267.5я73
P 99

ISBN 978-9943-7292-2-3

© O.S.Jumanov, A.R.Beknazarov, 2021
© «UMID DESIGN» nashriyoti, 2021



Kirish

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo'nalishida shakllanib, yuksak cho'qqi sari qanot yozmoqda.

Hamdo'stlik davlatlari ichida mamlakatimizda birinchi bo'lib, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" Qonun (1992, 2000, 2015) qabul qilindi. "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" (1997-yil), 2017-2021-yillarda "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi" (2017-yil, 7-fevral), "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" (2017-yil, 3-iyun), Futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida Prezident Farmonlari va Hukumat Qarorlari qabul qilindi. Ushbu konseptual hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi. So'nggi-yillar ichida yurtimiz hududlarida, hatto uzoq qishloq va tumanlarda ham ko'pdan-ko'p zamonaviy sport inshootlari barpo etildi va ayni kunda ular farzandlarimiz, xalqimiz xizmatida faoliyat ko'rsatib kelmoqda.

Kundan-kunga jismoniy tarbiya va sport, jumladan, milliy sport turlari va milliy harakatli o'yinlar milliy qadriyatlar sifatida xalqimiz, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, "katta" sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda.

Yildan-yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda.

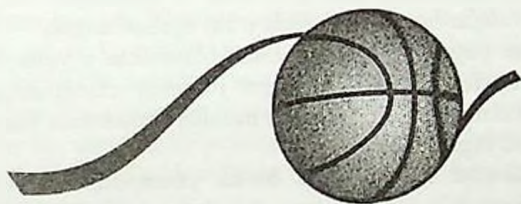
O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko'tarish maqsadida 2000-yillardan boshlab, mamlakatimizda "Kichik Olimpiada" maqomida o'tkaziluvchi "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo'lib, iste'dodli sportchilarni xalqaro va Olimpiya musobaqalariga olib chiqishda "ko'prik" vazifasini o'tab kelmoqda. Bu borada barcha ustuvor sport turlari kabi qayd etilgan ommaviy sport musobaqalari va Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan, Yer sharida eng ommaviy deb tanilgan sport turlaridan basketbol sport turiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Basketbol o'zining hammaboblighi, kamxarajatligi, go'zal o'yin mazmuni, kattayu-kichik diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahallalarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Basketbol – o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari, BO'SMlar, sport klublarida o'quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan.

Shu bilan bir qatorda ayni kunda basketbol bo'yicha iste'dodli sport zahiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy basketbol geografiyasini yanada kengaytirish, mashg'ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassis kadrlar yetishtirish muhimligiga e'tibor qaratilmoqda.



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

1.1. Basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari.

Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi ilk qabilasiga mansub bo'lgan indecslar *"pok-to-pok"* deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan *"to'p"* o'mida kauchukdan tayyorlangan dumaloq shardan foydalanishgan, uni halqaga *"tushirish"*



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

uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan sharni urish lozim bo'lgan. Bunga halqaning baland joyiga o'rnatilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik ya'ni perpendekulyar tarzda joylashtirilganligini qo'shadigan bo'lsak, u holda halqaga tushirilgan birgina *"to'p"* – shar butun o'yinning taqdirini hal qilgan bo'lsa kerak.

Eramizning XVI asriga kelganda meksikalik *"basketbolchilar"* bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday og'ir kauchukdan tayyorlangan to'p-sharni devorga o'rnatilgan tosh halqa orqali o'tkazishni ko'zda tutgan edilar. Muvaffaqiyatli harakat qilib to'pni halqaga tushirgan o'yinchi tomoshabinlarning istalgan birining libosini o'ziga *"sarpo"* qilib olish huquqiga ega bo'lar edi. O'yinda yutqazgan jamoaning kapitani esa ko'pincha shafqatsiz jazoga mahkum etilar, uning boshini tanasidan judo qilar edilar.

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

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

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

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

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

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

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

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891-yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSH, Massachusets shtati) hristian – ishchilar maktabi (hozirgi Springfield kolleji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Djeyms A.Neysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy mashg'ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi. Neysmit tomonidan ijro qilingan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalaridan iborat bo'lgan. O'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892-yil 15-yanvarda "Uchburchak" ("Triugolnik") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan olib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga otilib o'yinashiga unga ma'qul bo'lgan.



2-rasm.Djeyms A.Neysmit

Bunday o'yinning avj olishi hozirgi zamon basketboli ishqibozlarini hayron qoldirishi mumkin (aytmog'chi, o'sha zamonlarda ham o'yinning nomi huddi hozirgi singari: "basketbol" deb yozilgan). Neysmit shaftoli terishga mo'ljallangan savatchani zal ichidagi balkonga o'matib qo'ygan, savatchaning yonidagi narvon ustida farrosh o'tirgan. Uning vazifasi muvafaqiyatli tashlangan va savatchaga tushirilgan to'pni savatcha ichidan olib, pastga o'yinchilarga uzatib turishdan iborat bo'lgan.

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

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



3-rasm. Birinchi basketbol jamoasi

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

Ularga faqat o'z "zonalarida" o'ynashga ruxsat berilgan. 1892-yil 11-martda mana shu qoidalar asosida birinchi marta tomoshabinlar huzurida o'yin o'tkazilib, uni tomosha qilish uchun 200 kishi to'plandi. Talabalar o'z o'qituvchilari bilan o'ynaydilar va 5:1 hisobida g'olib chiqdilar. Shundan keyin o'yin keng miqyosida rivojlanib ketdi va xuddi 1892-yilning o'zida Meksikada ham basketbol o'ynala boshladi. Oradan biroz vaqt o'tgach Lyu Allen Hartford shahrida noqulay savatchalarni shaftoli terishga mo'ljallangan ushbu savatlar bilan almashtirdi.

O'yin-yildan-yilga rivojlanib borib, uning qoidalari ham ancha takomillashtirildi. Chunonchi, 1893-yilda birinchi marta shitga tegib qaytadigan va to'pni tomoshabinlar orasiga borib tushishdan saqlaydigan qurilma va unga to'r xalta birkirtilgan temir halqa o'rnatildi. Shitning kattaligi 3,6m x 1,8m bo'lgan.



4-rasm

Simdan to'qilgan silindr shaklidagi og'ir savatchalar

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

Oradan ko'p o'tmay savatcha hozirgi zamon shaklini oladi, lekin shit esa o'zining hozirgi kattaligiga 1895-yilda erishadi. Ayni mahalda shitni oq rangga bo'yab qo'rganlar. 1909-yilga kelib esa shitni yaltiroq plastinadan tayyorlay boshlaganlar. Maydonda to'pni olib yurish qoidasi 1896-yilda kiritilgan. To'pni tortib olish ham unga qiyin emas edi. Oradan uch-yil o'tgach, basketbolda foydalanilayotgan futbol to'pi maxsus tarzda tayyorlangan basketbol to'piga almashtirildi.

O'yin texikasining tez takomillashishi va o'yinchilar harakatchanligining ortib borishi shunga olib keldiki, 1896-yilda jamoalar tarkibini 5, 7 yoki 9 o'yinchi bilan cheklab qo'yish to'g'risida bir bitimga kelishildi. O'yinda necha kishilik jamoa ishtirok etishi o'yin maydonining kattaligiga bog'liq bo'lgan. Tez orada jamoadagi o'yinchilar soni butunlay standart holga keltirildi, ya'ni bir vaqtning o'zida 5 kishidan ortiq o'yinchi qatnashishiga ruxsat etilmaydigan bo'ldi.

1892-yilning mart oyida ushbu o'yinni "ilk itirochi"lari jamoalari o'rtasida dastlabki o'yin o'tkaziladi. Ular Bekingem maktabining o'qituvchilari va stenografistlari edi. Jamoadagi o'yinchi qizlardan biri Mod Sherman bu o'yinda o'z baxtini ham topdi – u Djeymys Neysmitga turmushga chiqdi.



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

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

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

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

Basketbolning rivojlanish bosqichlari

I bosqich	1891-1918-yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvalgi gimnastika darslarini biroz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol o'yini sekin sport o'yiniga aylanib, uning o'ziga xos barcha xususiyatlari shakllana boshlaydi. Dastlabki rasmiy o'yin qoidalarini yaratiladi. Basketbolning o'yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun ma'naviy funktsiya vazifalar belgilanib 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 jihatli ta'sir ko'rsatadi. Huddi shu davrda dastlabki basketbol bo'yicha xalqaro turnir - musobaqalar o'tkaziladi.
III bosqich	1932-1947-yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har qanday rivojlanganligi bilan xarakterlidir. Bu davrda basketbol o'yini Federatsiya (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 xalqaro maydonga chiqadilar. Basketbol texnikasi va taktikasiga 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 texnikasi va texnikasida ancha murakkab priyomlar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo boylab tarqala boshlaydi.
V bosqich	1986-1990-yillarda milliy Federatsiyalar sari o'tadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (NBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanib, o'yin texnikasi va taktikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlilik metodikasi takomillashtiriladi.

1.2. Xalqaro Basketbol Asossiatseyasining (XBA) tashkil etilishi

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

1928-yil avgustida Amsterdam shahrida bo'lib o'tgan IX Olimpiada o'yinlari vaqtida qo'lda o'ynaladigan to'p o'yinlari komissiyasi bazasida qo'l to'pi o'yinlarining mustaqil xalqaro havaskorlar federatsiyasi (IAGF) tashkil etildi. Uning tarkibiga sportning har xil 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.Barilni saylandilar. Mana shu komissiya basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish uchun tuzilgan birinchi xalqaro tashkilot edi. Lekin u bor-yo'g'i 6-yil mavjud bo'ldi. Aslini olganda u o'z zimmasiga yuklatilgan vazifani – tuzilgan dasturni bajara olmadi. Shuning uchun 1934-yilning sentyabrida IAGF jahon basketboliga rahbarlik qilishga da'vat etilgan yagona tashkilot bu FIBAdir, deb tan olishga majbur bo'lgan.

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 assotsiatseyasini 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.

Mana shunga o'xshagan noxushliklar sababli bir qancha mamlakatlarning basketbol assotsiatseyalarining vakillari "o'z" xalqaro federtsiyalarini 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 tamoyillarini tasdiqlash to'g'risida qaror qabul qiladilar: unda yagona xalqaro qoidalar ishlab chiqish, rasmiy xalqaro birinchiликlarga, turnirlarga, havaskor jamoalar uchrashuviga rahnamolik qilish va ularni qo'llab-quvvatlash, basketbolni rivojlantirishda milliy federatsiyalarga yordam ko'rsatish ko'zda tutilgan.

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

FIBAning va hatto ushbu federatsiyaning XOQ tomonidan tan olinishi – bu hali basketbolni XI Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi degan ma'noni anglatmas edi. Argentina basketbol federatsiyasining tegishli ravishda qilgan qat'iy talablaridan keyin basketbol o'yini 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 hal qiladi.

Basketbol masalasini hal 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'qishda unga ustozlik qilgan kishi edi. Boltiq dengizi osha paromda narigi qirg'oqqa o'tilayotgan vaqtda "tomonlar" bir to'xtamga keldilar. 1934-yilning 19-oktabrida komitet basketbolni Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish to'g'risidagi taklifni (buni qarangki, o'shanda hali HBA 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.

IIBA 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'rini egallaydi.

1.3. O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi

O'zbekiston sportchilarini "basketbol" degan o'yin bilan birinchi marta Moskva instruktorlar va chaqiriq yoshidagi yigitlarni harbiy xizmatga tayyorlash maktabining bitiruvchisi Turkiston o'lkasiga xizmat safariga yuborilgan umumta'lim vakili L.Barhash tanishtirgan. U 1920-yilning aprel oyida Skobalev (hozirgi Farg'ona) shahrida instruktorlardan va harbiy xizmatga chaqiriq yoshiga yetayotgan o'smirlardan iborat basketbol jamoasi tashkil etadi. Ularga o'yin qoidasini tushuntirib namunaviy o'yinni o'ziga o'tkazib ko'rsatadi. 28x16 metrli maydonchada o'rtasidan ikkita uzunasiga chiziq tortilgan chegara qo'yib, har birida 9 nafardan o'yinchi bo'lgan ikki jamoa uchrashadi.

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

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 o'tish va qo'lga rushgan 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.

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 shitlar 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. "Doprizivnik" jumali Farg'onalik qizlarning yaxshi tayyorgarlik ko'rganligini ta'kidlagan. Olimpiada basketbolning yanada rivojlanishi uchun yangi turtki berdi. Lekin yagona qonun-qoidalarining yo'qligi, metodik va sport xarakterdagi axborotning yomon yetkazilishi, basketbol o'yinining texnika va taktikasini yaxshi biladigan instruktorlik tarkibining yo'qligi basketbol jamoalarining mahoratini o'sishini to'xtatib turardi.

1923-yilda Turkiston MJK 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 shitlari bo'lgan tirgaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari 180x205 sm bo'lgan va yer yuzasidan 270 sm balandlikda o'rnatilgan. Shitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontal ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalardi. 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 hisoblangan.

Hech qanday kombinatsiyalar bo'lmadi, himoyachilar muayyan hujumchilarning yo'lini to'sar edilar, bunda chap himoyachi raqibning o'ng hujumchisini to'sar, markaziy o'yinchi esa faqat markaziy o'yinchi bilan shug'ullanar, daqiqalik tanaffuslar bo'lmadi. O'yin vaqtida o'yinchi almashtirish mumkin bo'lmagan (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 berardi. O'yinchilar nomerlanmas, protokollar tuzilmas edi. O'yinga bir kishi hakamlik qilar 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 Spartakiadasi"ning dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa shahar musobaqalari bo'lib o'tdi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20 dan ortiq jamoa ishtirok etdi, Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12, Andijonda 6 ta jamoa ishtirok etdi. Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbaachilar (Toshkent) - 3 ta jamoa temiryo'lchilar (Samarqand, Andijon) - har biri 2 tadan, profinternchilar (Toshkent) - 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar.

1928-yilning avgust oyida Moskvada "1 Butunmamlakat Spartakiadasi" bo'lib o'tdi. Uning tarkibida 193 kishi bo'lgan. O'zbekiston sport delegatsiyasi ham spartakiada dasturiga sportning 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 Spartakiadasi"ning (1935-yil, iyun), Samarqandda 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.

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

1937-yildan boshlab terma jamoalar o‘rtasida basketbol bo‘yicha Respublika musobaqalari o‘tkazila boshlandi, sport jamiyatlari jamoalari g‘oliblari o‘zaro shahar, viloyat birinchiligi o‘tkaza boshladilar. G‘olib chiqqan jamoaga “champion” unvoni berilib, ularga Butunmamlakat musobaqalarda O‘zbekiston sharafiga 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 bo‘lgan. Mana shu punktning joriy etilishi bilan o‘yin ancha dinamik xarakter kasb etadi. Bunga yana qoidalarning to‘pni to‘xtatmasdan 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 gr) 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 champion bo‘ldilar. Markaziy armiya klubi (Toshkent) jamoasi erkaklar o‘rtasida champion 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 ikkita dan hakam tayinlash zaruriyatini tug'diradi.

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

1948-yilda aprel oyining oxirlarida O'rta Osiyo respublikalari poytaxtlaridan uchrashuvlar 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 qilina boshlandi. 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 Butunmamlakat 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 yaxshi basketbolchilarning o'yin texnikasini mohirlik bilan qo'llab boshladilar. "Tez yorib o'tish" usuli bo'yicha o'ynab raqibning yo'lini to'sish metodlari, raqib shiti 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 yil 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 Butunmamlakat talabalar o'yinida ishtirok etdilar.

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

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

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

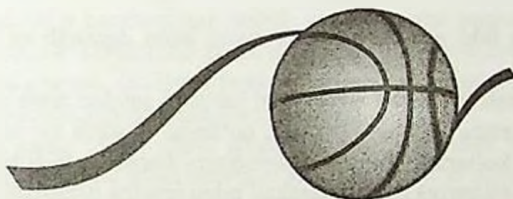
1964-yildan boshlab o'zbek basketbolchilari "A" klassi bo'yicha oliy liga jamoalari bilan baravar mamlakat chempionatida ishtirok etib g'olib jamoalar jadvalida 10-12 o'rinni egalladi.

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

1991-yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'ldi. Xalqaro maydonda o'zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992-yil yanvarida O'zbekiston Milliy Olimpiya Komiteti qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ)ga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II o'rinni egalladi. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o'rinni egalladi. 1996-yilda AQSHda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerda bizning milliy jamoamiz "MHSK" VII o'rinni egalladi. 1997-yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida Xalqaro turnir o'tkazildi. Bu yerda o'zbek basketbolchilari uch g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'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 unvonlari 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'rinoqda. Ulardan bir qatori O'zDJTSU talabalari hisoblanishadi.



II-BOB O'YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI

2.1. Hujum texnikasi

Maydonda harakat qilish texnikasi. Basketbolning maydon bo'ylab harakat qilishlar, hujum qilish vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan va konkret o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.

Yurish. Yurish o'yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan, undan qisqa fazalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shilishidagi harakat tempini almashtirish uchun foydalaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o'laroq, basketbolchi tizzada bir oz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tadi, bu unga qo'qqisdan tezlanish uchun imkon beradi.

Yugurish. Yugurish o'yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi. U yengil atletikadagi yugurishdan ancha farq qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yoki orqasi bilan, har xil startga oid holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez o'zgartira olishi kerak.

Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan qutilish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi, harakat yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo'yilgan oyoqning kuchli itarishi bilan amalga oshiradi va gavdasini yangidan tanlagan yo'nalishi tomonga egadi.

Sakrashlar. Sakrashlardan mustaqil malakalarda foydalaniladi. Ular texnikaning boshqa usullar elementlari ham hisoblanadi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki qayta-qayta sakrashlardan foydalanishadi.

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

211339

Sakrashni bajarishning ikki usulini yani ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinishni qo'llashadi.

Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajarishadi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarni tirsakda bir oz bukib, orqaga o'giradi va boshni sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to'p otish paytida va shundan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llashadi.

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to'la foydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi. Tizza bo'g'imlarida bir oz bukilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chiqarishida va depsinish uchun to'vondan oyoq uchiga dadil qo'yishadi. Boshqa oyog'i bilan oldinga-yuqoriga tez siltab, tana og'irligining umumiy markazi tayanch ustidan o'tish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda va tizza bo'g'imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga yetgandagi ko'tarilishdan keyin oyog'ini to'g'rilaydi va depsinuvchi oyog'i yoniga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saqlagan holda, yumshoq tushish lozim, bunga ohista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orqali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o'yin harakatlari bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

To'xtashlar. Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta'qibidan bir oz bo'lsa ham qutilishga, bo'sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qqisdan) to'xtashlardan foydalanadi.

To'xtalish ikki uslubda sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

Burilishlar. Hujumchi himoyachidan qutilish uchun, to'pni urib chiqarishidan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so'ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi. Burilishning ikkita oldinga va orqaga burilish usuli bor.

Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi. orqaga burilish esa – u orqasi bilan qaysi tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi.

To'p bilan bajariladigan malakalar. To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to'pni ilib olish, uzatish, urub yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

To'pni ilib olish – bu malakaning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni hali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi kerak.

To'pni ikki qo'l bilan ilib olish. To'pni ikki qo'l bilan ilib olish, to'pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi.

Tayyorlov qismi: agar to'p o'yinchiga ko'krak yoki bosh balandligiga yaqinlashayotgan bo'lsa, unda qo'llarni to'pga qarshi chiqarish, bo'sh barmoqlar va panja bilan to'pni tutish, to'p hajmiga nisbatan kattaroq voronkani hosil etish kerak.

Asosiy qismi: to'p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yaqinlashtirib, barmoqlar bilan ushlash kerak (kaft bilan emas), qo'llarni esa ko'krakka tortib, tirsak bo'g'inlarida bukish kerak. Qo'llarni bukish uchib kelayotgan to'pning urish kuchini pasaytiradigan amortizatsiya harakati hisoblanadi.

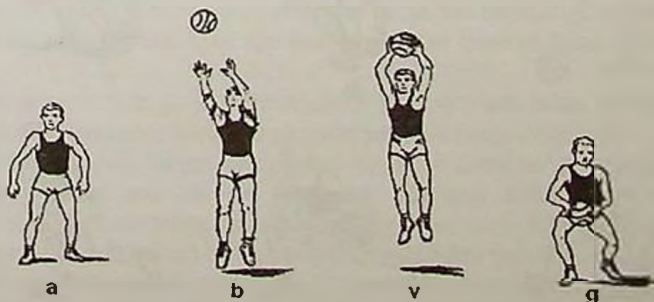
Yakunlovchi qism: to'pni qabul qilgandan keyin gavdani yana ozgina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saqlanayotgan to'pni keyingi harakatlarga tayyorlash holatiga olib chiqiladi. Agar to'p ko'krak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o'yinchi to'pining uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan ko'ra pastroq o'tiradi (5-rasm).

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni tutib olish uchun sakrash va yoyilgan panjalar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan). To'p barmoqlarga tekkan paytda, panjalarni yaqinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to'pni mahkam ushlashadi, qo'llarni esa tirsak bo'g'inlariga bukib, to'pni pasaytirishadi va gavdaga tortishadi (6-rasm). Past uchib kelayotgan to'pni tutish paytida qo'llarni pasaytirishadi, panja va barmoqlar esa xuddi yoyilgan kosani tashkil qilishadi (ikki qo'l jimjilog'i o'rtasidagi oraliq bir necha santimetrdan oshmasligi kerak).

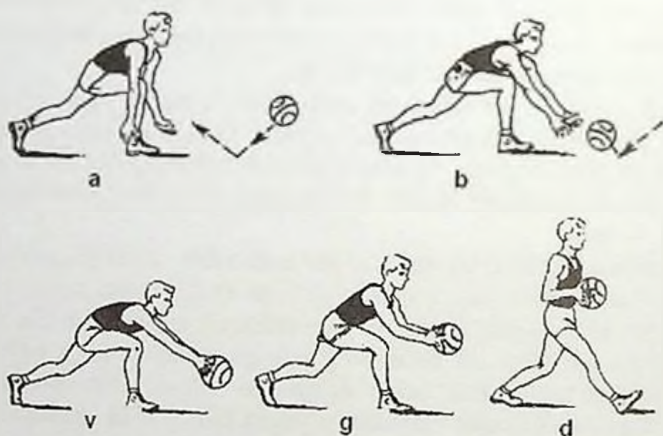
Maydondan sapchilyotgan to'p uchun kurash. to'pni ilib olish uchun, qulay balandlikka sakrashni kutmaslik kerak. Unga qarab harakat qilish, uni sakrashning boshlang'ich paytida tutish kerak. O'yinchi to'pga tomon engashadi, tezda gavdani oldiga egadi, qo'llarni oldinga-pastga tushiradi, tashqi tomondan panjalarni to'pga olib keladi, lekin tepadan emas. To'pni ushlab olgach, u darhol to'g'rilanadi va uni o'ziga tortadi (7-rasm).



5-rasm. Pastlashib kelayotgan to'pni ilish.

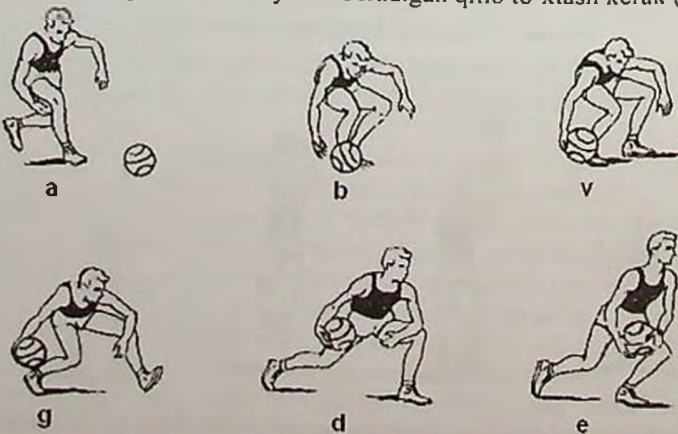


6-rasm. Yuqori trayektoriya bilan uzatilgan to'pni sakrab ilish: a – dastlabki holat; b – sakragan holat; v – to'pni ilib olish holati; g – so'nggi holat.



7-rasm. Maydondan sapchigan to'pni ilish.

To'pni harakatda ilish, o'ziga uzatish yoki savatga otish maqsadida, shunday nomlanuvchi, ikki qadamli texnikani qo'llashadi. Agar o'yinchi to'pni tutgandan keyin yugurayotgan oshirishni yoki otishni darhol amalga oshirmoqchi bo'lsa, aytilgan bir qo'l bilan, u chap oyog'i bilan turtki bajarilgan va o'ng oyog'i oldinga chiqarilgan paytda, to'pni yengil sakrab, uni ilib olishi kerak. So'ng o'ng oyoq bilan turtish (birinchi qadam), chap oyoq bilan turtish (ikkinchi qadam) va sakrash davomida to'pni o'ng qo'l bilan oshirishi yoki otishi kerak. Agar o'yinchi harakatda ilib olgandan keyin darrov chap oyog'ini o'q chizig'ida qoldirish uchun ikkala oyog'i bilan to'xtamoqchi bo'lsa, u holda o'yinchi o'ng oyog'i bilan turtki berish bajarilgan va chap oyog'i oldinga chiqqan paytda to'pni ilib olishga harakat qilishi kerak. So'ng birinchi sekinlashtiruvchi chap oyoq bilan, ikkinchi to'xtatuvchi qadam o'ng oyoq bilan va o'ng oyoqda burilishlarni bajarish imkoniyatini beradigan qilib to'xtash kerak (8-rasm).



8-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish.

To'pni bir qo'l bilan ilish: uchib kelayotgan to'pga yetib borish va uni ikki qo'l bilan ilishga sharoit. yo'l qo'ymagan holda uni bir qo'l bilan ilish kerak.

Tayyorlov qismi: o'yinchi qo'lni shunday qilib chiqaradiki, to'pning uchish yo'lini kesib o'tsin (panja va barmoqlar bo'sh).

Asosiy qism: to'p barmoqlarga tegishi bilan qo'lni orqaga-pastga olib borishi kerak, xuddi shu harakat bilan to'pni uchishi davom ettirilayotgandek (amortizatsiyon harakat). Bu harakatga gavdaning ilib oluvchi qo'l tomon bir oz burilishi yordam beradi.

Yakunlovchi qism: to'pni bir qo'l bilan ushlab, so'ng qo'l bilan mahkam ushlashi, so'ng esa tezda harakat qilishga tayyor bo'lishi kerak. Baland uchib kelayotgan to'pni uni qo'ldan urib chiqarib yubormasligi uchun tirsaklarni kerib (biroz yoyib) muvozanat holatiga keladi.

To'pni uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir.

To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublari va xarakteriga qarab qo'llaniladi.

Periferik ko'rish, qo'l harakatlarining tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik fikrlash – to'pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sifatlardir.

Uzatishning uslublari bajarish tezligi va aniqligi ma'lum darajada panja va barmoqlarining usulni asosiy qismida juda tez ishlashiga bog'liq. To'pni uzatishda asosan panja va barmoqlar bilan harakat qilish kerak, o'shanda uzatish yo'nalishini aniqlash raqibga qiyin bo'ladi. To'pni qabul qilayotgan sherikni ko'rish kerak, lekin unga qarab turmaslik lozim. Uzatish paytida muvozanat holatini saqlash lozim, bo'lmasa uzatishga mo'ljallangan yo'nalish raqib tomondan to'sib yo' to'p olib qo'yilishi mumkin. o'yinchi esa beihitoy xato "yugurish" qilib qo'yadi (uchinchi qadam qo'yadi yoki joyidan siljiydi).

To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish – nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bo'shroq bo'lganda, to'pni yaqin va o'rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldur (9-rasm).

Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'krakiga tortadi.

Asosiy qism – to'p qo'llarni oxirigacha tez tog'rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ldiradi.

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bo'sh tushiriladi, o'yinchi to'g'rilanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday Yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga halaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkin, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, to'g'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma harakat berishadi.

Bunday uzatish paytida oyoqlarni ko'proq bukish, qo'llarni esa to'p bilan oldinga-pastga yo'naltirish lozim.



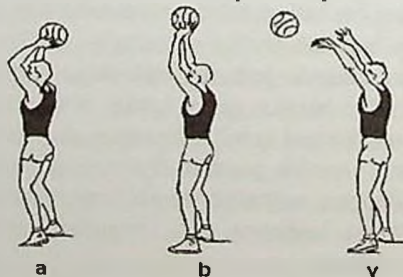
9-rasm. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish.

Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytida o'rtacha masofalarda foydalaniladi (10-rasm).

To'pning bosh ustidagi holati uning o'yinchi o'z sherigiga himoyachi qo'llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni bir oz bukilgan qo'llari bilan bosh ustiga ko'taradi va uni bosh orqasiga o'tkazadi.

Asosiy qism: o'yinchi keskin qo'l harakatlari bilan, ularni tirsak bo'g'inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash harakat qilib, to'pni sherigiga yo'naltiradi.



10-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

Yelkadan bir qo'llab uzatish to'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llaniladigan usuldur. Bunda uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to'pni yaxshi nazorat qilinadi. To'pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning qo'shimcha harakati o'yinchiga yo'nalish va katta diapazonda to'pning uchish traektoriyasini o'zgartirishga imkon beradi (11-rasm).

Tayyorlov qismi: qo'lni to'p bilan o'ng yelkaga olib borishdi (o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlab uchun chap qo'l bilan yo'rdam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi).

Asosiy qism: to'p o'ng qo'lda, uni tez rostlashadi va shu zahoti panja bilan siltash harakatlari va gavda burilishini bajariladi.

Yakunlovchi qism: to'p uchib chiqqandan keyin o'ng qo'lda uni biron (lahza) kuzatib qo'yadi, so'ngra pastga tushirishadi. O'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda muvozanat holatiga qaytadi.

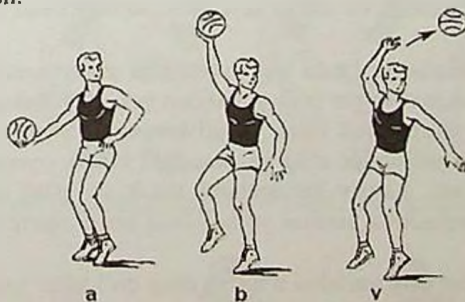


11-rasm. yelkadan bir qo'llab uzatish.

Yuqoridan bir qo'llab "kryuk" usuli bilan uzatish qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (12-rasm).

Tayyorlov qismi: o'yinchi yoni bilan uzatib berish yo'nalishiga tomon buriladi, qo'lidagi to'pni orqa-yon tomonga o'tkazadi – to'p kaftida yotadi va barmoqlar bilan ushlab turiladi. O'yinchi ancha oldinga chiqqan boshqa qo'li bilan uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

Asosiy qismi: kaftda yotgan to'pni keskin bosh ustiga oshirib, panjalarini yoyib sherigiga yo'naltirish.



12-rasm. Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan) uzatish.

Pastdan bir qo'llab uzatish: yaqin va o'rta masofalarga, raqib to'pni yuqoriga tutib olishga zo'r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'l ostidan yo'naltirishadi (13-rasm).

Tayyorlov qismi: to'g'ri yoki bir oz bukilgan qo'lni to'p bilan orqaga o'tkaziladi, to'p kaftida yotadi, barmoqlar bilan va markazdan qochiradigan kuch tufayli ushlab turiladi.

Asosiy qism: qo'lni to'p bilan sonni yonidan oldinga-yuqoriga chiqariladi. To'pning uchib chiqishi uchun panja yoyiladi va barmoqlar uni itarib yuboradi.

Tayyorlov qism: qo'lni to'p bilan o'ng yelkaga olib boriladi, o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlash uchun chap qo'l bilan yordam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.



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

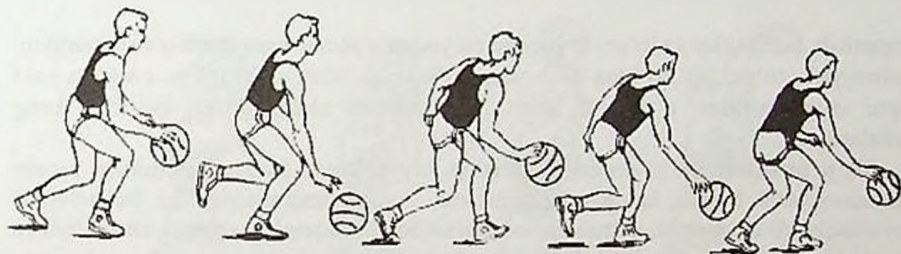
To'pni urib yurish — o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab hohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

To'pni urib yurish ta'qib qilayotgan raqibdan qochishga, to'p uchun muvafaqqiyatli kurashdan so'ng to'p bilan shit ostidan chiqishga va tez jadal qarshi hujumni tashkil etishga; sherikka to'siq qo'yishga yoki nihoyat, so'ng sherigiga to'siq qo'yishga yoki to'pni uzatish va uni to'sayotgan raqibini biroz chalg'itishga imkon beradi.

Boshqa barcha holatlarda qarshi hujum tezligini pasaytirmaslik uchun va o'yin jarayonini buzmaslik uchun to'pni urib yurishdan bekordan-bekorga foydalanmaslik kerak. Olib yurish to'pni bir qo'l bilan yengil ketma-ket pastga oldinga urish bilan amalga oshiriladi (yoki galma-gal o'ng va chap qo'l bilan). oyoqlardan biroz chapga va oldinga yo'naltiriladi. Asosiy harakatlarni tirsak va bilak bo'g'inlari bajaradi. Muvozanat holatini saqlash va harakat yo'nalishini tez o'zgartirish uchun oyoqlarni bukish kerak.

Basketbolchi to'pni urib yurishni o'ng va chap qo'l bilan yaxshi bir xil ravishda o'rganishi shart (14,15,16,17-rasmlar).

Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Himoyachidan qutilish uchun to'p olib yurishni tezligining kutilmagan o'zgarishidan foydalaniladi. To'pni urib yurish tezligi avvalo to'pni qay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bog'liq. To'p bilan oldinga harakat qilish tezligi avvalo to'pni sakrash balandligiga va uning sapchish burchagiga bog'liq. Tikkaga yaqin va past sakrashda buyurilsa yurish sekinlashadi va butunlay joyida bajarilishi mumkin.



14-rasm. To'pni past olib yurish.



15-rasm. To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurish.



16-rasm. To'pni orqadan o'tkazib, yo'nalishni o'zgartirib olib yurish.



17-rasm. To'pga qaramasdan yerga urib yurish.

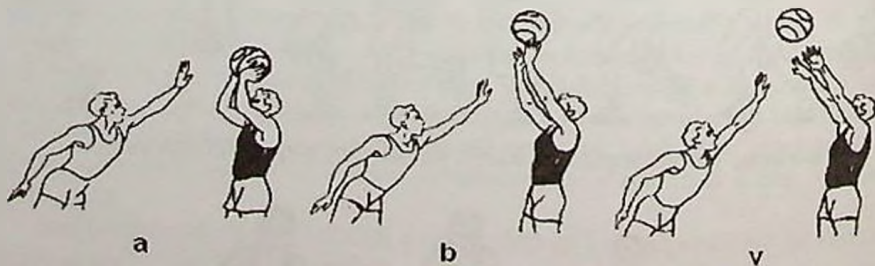
Yo'nalishni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Asosan bu harakatdan raqibni aldab o'tish va hujum uchun halqa tomon o'tish uchun foydalaniladi. Yo'nalishni quyidagicha qilib o'zgartirishadi: to'pning yon sirtini hohlagan nuqtalariga panja qo'yiladi va kerakli yo'nalishga qo'lni to'g'rilanadi. Shuningdek, sapchish balandligini

o'zgartirib, burilishlar va to'pni u yoqdan bu yoqqa o'tkazib ham aldab o'tish mumkin. Shuningdek, to'pni bir qo'ldan boshqasiga o'tqazish bilan yashirincha, orqadan yoki to'pni oyoq ostidan o'tkazish bilan ham raqibni aldab o'tish usulidan keng foydalaniladi.

To'p otishlar. To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa – uning bosh maqsadidir. Bellashuvda muvaffaqiyatli qatnashish uchun har bir basketbolchi faqatgina uzatish, tutib olish va to'pni olib yurishni qo'llashni bilishi emas, balki har xil holatlardan, raqib qarshiligiga qaramay istalgan masofadan to'p otishni bajarishi, halqaga aniq hujum qilishi kerak. O'yinchining o'zgarayotgan vaziyatni va hujum uchun har bir qulay vaqtdan foydalanishga harakat qilish, o'yinchining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini hisobga olgan holda, otishning usullarini har xil ko'rinishdagi arsenalini egallash kerakligi aniqlaydi. Savatga otishning aniqligi birinchi navbatda oqilona texnika, harakatlar turg'unligi va ularni boshqarish, muskullarning kuchlanishi va bo'shashtirilishi to'g'ri almashishi, qo'l panjalarining kuchi va harakatchanligi, ularning Yakunlovchi kuchlanishi bilan shuningdek, to'pning optimal uchish traektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi.

Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proq uzoq masofalardan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi. Agar himoyachi faol qarshilik qilyotgan bo'lsa, otishning usulini shug'ullanuvchilar tezroq o'zlashtiradi, modomiki uning tuzilishi to'pni o'sha usul bilan uzatishning tuzilishiga yaqin.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p otishni raqibning ta'qibi kuchli bo'lganda o'rtacha masofalardan bajarish maqsadga muvofiq (18-rasm).



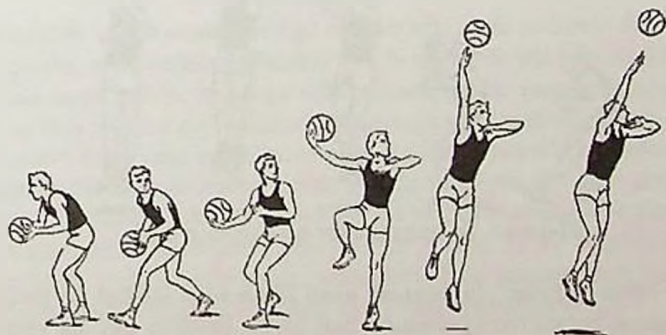
18-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p otish.

Yelkadan bir qo'llab to'p otish o'rta va uzoq masofadan joyda turib savatga hujum qilishning keng tarqalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda ham foydalanishadi (19-rasm).



19-rasm. Bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash.

Yuqoridan bir qo'llab to'p otish boshqa usullarga nisbatan ko'proq harakatda yaqin masofalardan va bevosita shit tagidan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi (20-rasm).



20-rasm. Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan otish).

Tayyorlov qismi: to'pni o'ng oyoq ko'tarilganda tutiladi (o'ng qo'llab tashlash paytida). To'pni tutilgan tomondagi qadam kattaroq (uzunroq) tashlanadi. Keyingi qadam qisqartirilgan, to'xtatadigan bo'lishi kerak o'yinchi tezroq va kuchliroq deysinishi va yuqoriga deyarli tikka ko'tarilishi kerak. Maydondan deysinilgan paytda to'pni yelka ustiga chiqariladi va o'ng qo'lining burilgan panjasiga qo'yiladi.

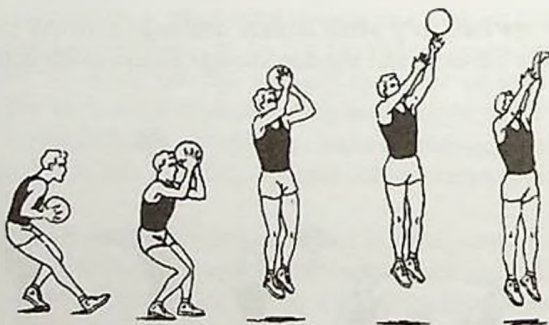
Asosiy qism: sakrashning yuqori nuqtasida to'pning halqaga iloji boricha yaqinlashish uchun qo'l to'g'rilangan, to'p barmoq panjasining yumshoq harakati bilan itarib chiqariladi, unga qarama-qarshi (teskari) aylanish beriladi.

Yakunlovchi qism: o'yinchi halqaga yaqin joyda bukilgan oyoqlar bilan yerga tushadi, muvozanat holatini qabul qiladi va to'p tushmagan holda sapchish uchun kurashga tayyorlanadi.

Sakraganda Yuqoridan bir qo'llab to'p otish (sakraganda to'p otish) zamonaviy basketboldagi hujumning asosiy vositasidir. Jahonning kuchli erkaklar jamoalari musobaqalarida o'yindagi hamma to'p otishlarning 70 foizgachasi huddi shu usul bilan har xil masofalardan bajariladi, bu otishning bir qancha ko'rinishlari bor. Ularni masofaga qarab va himoyachining qarshi harakatining xususiyatiga qarab tanlanadi. Namuna sifatida bu otishning o'rta masofadan otish holatini tahlil qilamiz.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni harakatda oladi va darhol o'ng oyoq bilan to'xtatuvchi qadam qo'yadi. So'ng o'ng oyog'i yoniga chap oyog'ini qo'yadi, tirsaklarini bukib to'pni chap qo'l bilan Yuqoridan-yonidan ushlagan holda uni o'ng qo'l bilan bosh ustiga olib chiqadi.

Asosiy qism: o'yinchi ikkala oyog'i bilan deysinib sakraydi, bunda gavda to'g'ri halqa tomonga burilgan, oyoqlar biroz bukilgan. Sakrashning yuqori nuqtasiga yetgan paytda o'yinchi o'ng qo'lining oldinga-yuqoriga to'g'rilanishi bilan to'pni hamda barmoq panjalarining kuchli, lekin mayin harakati bilan yo'naltiradi. To'pga teskari aylanma harakat beriladi. O'ng qo'l panjasining harakati boshlangan paytda chap qo'l to'pdan olinadi (21-rasm).



21-rasm. Sakraganda bir qo'llab to'p otish.

Bir qo'l bilan "kryuk" (aylanma) usuli bilan to'p otishni ko'proq markaziy o'yinchilar baland bo'lyi himoyachining faol qarshi harakati paytida yaqin va o'ra masofa oraliqlardan hujum qilish uchun foydalaniladi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi chap oyoq bilan raqibni qarshi tomonga qadam qo'yadi, chap oyog'ini yengil bukib, shit tomonga chap yoni bilan buriladi. To'p tushirilgandan o'ng qo'lining bukilgan panjasida va Yuqoridan chap qo'l bilan yo'rdamida ushlab turiladi, savat tomonga boshni buriladi.

Asosiy qism: chap oyoq bilan yerdan itarilib, o'yinchi yuqoriga sakraydi, shu bilan bir vaqtda o'ng qo'lni to'p bilan gavdadan uzoqlashtiradi va yoysimon harakat bilan yuqoriga ko'taradi. To'g'ri burchak ostida tirsak bo'g'imida bukilgan chap qo'l to'pni himoyachidan to'sganday bo'ladi, o'ng oyoqning tizzasini yuqoriga tortib olinadi. Qo'l boshga yaqinlashayotganda eng yuqori nuqtada to'pni chiqariladi. Uni bosh ustidan savatga yo'naltirishadi.

Kuchli ta'qib va himoya qilish paytida ba'zi markaziy o'yinchilar to'pni qo'l bilan to'liq yoysimon harakat qilishni afzal ko'rishmaydi. Ular to'pni ikki qo'l bilan himoyachidan boshqa tomonga yuqoriga chiqarishadi, so'ng bir qo'l bilan yoysimon Yakunlovchi qismini o'tkazishadi, xolos, ya'ni to'pni yarim «kryuk» (aylanma) qilib tashlashadi.

Pastdan bir qo'llab to'p otish harakatda va sakrab pastdan ikki qo'llab otish kabi holatlarda qo'llaniladi. Bundan tashqari, ba'zi markaziy o'yinchilar raqib shiti yaqinidagi kurash paytida burilish va chalg'ituvchi harakatlarni birga qo'shib muvaffaqiyat bilan bu otish usulidan foydalanishadi (22-rasm).



22-rasm. Pastdan bir qo'llab to'p otish.

To'pni savatga qayta otish. Savatga otilgan to'p unga tushmay shitdan sapchib yoki savat yaqinidan o'tib ketgan hollarda o'yinchi sakrab to'pni havoda ilib olgandan keyin to'p bilan yerga tushib, nishonga olib tashlash uchun vaqt bo'lmaydi. Bunday hollarda ikki qo'llab yoki bir qo'l bilan to'pni savatga yana tashlash kerak.

To'pni bir qo'l bilan yana qo'shimcha otish (tashlash) paytida basketbolchi to'pni yuqoriroq nuqtada ilib olishga erishadi. Sakraganda va to'pni yoyilgan panjaga qabul qilib, o'yinchi qo'lni yengil bukadi va shu bilan bir vaqtda barmoqlar va panjalar bilan yumshoq Yakunlovchi harakat qilib, shu yeming o'zida qo'lni to'g'rilaydi. Halqa tepasida to'pni qayta otish paytida panja harakatlari. To'p halqaga juda yaqin bo'lsa, eng yaxshisi uni panjada ushlab qolmasdan, balki turtib yuborish kerak.

2.2. Himoya texnikasi

Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari paytida qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi.

Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik arsenali bayroq tajriba ko'rsatadiki, himoya malakalarini to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq universal va samaralidir.

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlarga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;
- to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi.

Maydonda harakat qilish texnikasi

Himoyaning maydonda harakat qilish texnikasi usullarining xarakter va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa harakatlari va sheriklari bilan o'zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bogliqdir.

Himoyacha turish. Himoyachi biroz bukilgan oyoqlarda mustahkam holatda turish va hujumchining savatga hujum qilishi va to'pni olishi uchun qulay vaziyatga chiqishini qiyinlashtirishga doim tayyor bo'lishi kerak. O'zi ta'qib qilayotgan o'yinchini diqqat bilan kuzatishi, himoya qiluvchi o'yinchi to'pni va raqibning boshqa o'yinchilarini maydonida ushlashi kerak.

Oyoqni oldinga bir oz chiqarilgan holatda qo'yib turish. To'pli o'yinchini ta'qib qilinganda unga savatga otish yoki shit ostiga o'tishga halaqit berish kerak bo'lganda qo'llaniladi. O'yinchi odatda hujumchi va shit o'rtasida joylashadi. Bir oyog'ini oldinga chiqarib qo'yadi, kutilayotgan savatga otishi to'sish yuqoriga oldinga, boshqa qo'li esa savat uchun xavfliroq yo'nalishda olib borishda halaqit berish uchun yoniga-pastga tushiradi.

Bir chiziqda turish (parallel turish). Himoyachi hujumchini to'p bilan o'rtacha oraliqdan sakrashda otishga tayyorlanayotganda ta'qib qilayotganda u xavfli raqib bilan shunday nomlanuvchi parallel turishga yaqinlashadi va nishonga olish uchun yuqoriga chiqishni qiyinlashtirishga harakat qilib, qo'lini to'g'ri tutib to'p tomonga chiqaradi.

Shuni ko'zda tutish kerakki, oyoqni oldinga chiqarib turishga nisbatan parallel turish chidamsizroq va muvafaqiyatsizroq bo'lishiga qaramay, shu vaqtning o'zida tezroq kirishga, tashlanishga faol harakat qilishni boshlashga va ma'lum darajada raqibning o'ng va chap tomonga o'tish yo'lini berkitishga imkon beradi.

Shuningdek himoya o'yinchining hujumchiga yaqin, unga yuzi bilan turganda, uning to'pni olishga imkon bermay, unga shit oldiga bo'lgan yo'lni kesishga harakat qilib faol himoya qilganda, shunday nomlanuvchi, "yopiq turishdan" ham foydalaniladi.

Himoyachining maydonda harakat qilishi xarakteri va yo'nalishi odatda, hujumchining xarakteriga bog'liq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi, har vaqt yugurish yo'nalishini yonga, oldinga, orqaga (ko'p hollarda orqa bilan oldinga) o'zgartirib, oraliqning qisqa bo'lishida tezlikni oshirib, qisqartirilgan to'xtalish yo'lini va qo'qqis to'xtalishni ta'minlab, raqiblarning qarshi harakat hujumi paytida o'zining siljish tezligini boshqarish kerak.

Himoyachi foydalanadigan yugurish, keskin yugurish, to'xtasdan, sakrash usullari hujumda foydalanadigan tavsiflangan usullarga o'xshash.

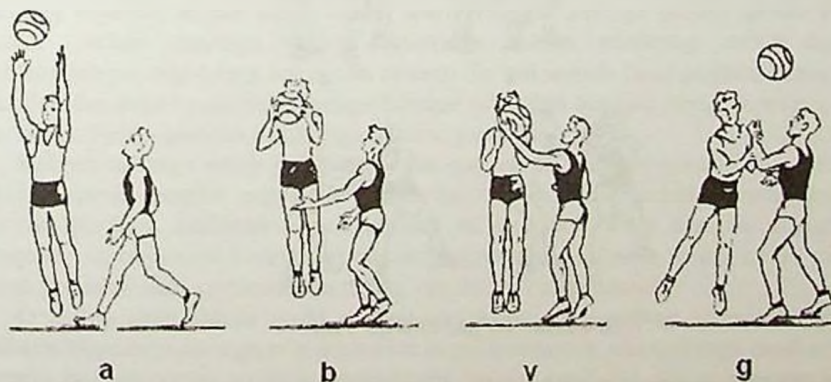
Biroq hujumchidan farqlanib, bir qator hollarda himoyachi yonga qadamlab bir oz bukilgan oyoqlarda harakat qilishi kerak, buning mohiyati shundaki, birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi (qo'yilgan) qo'shimcha qadam sirpanchiq bo'lishi kerak. Bu paytda tezlik va chaqqonlik pasaymasligi uchun oyoqni chalishtirish va depsinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qo'yish mumkin emas.

To'pni egallash va unga qarshi harakatlar texnikasi

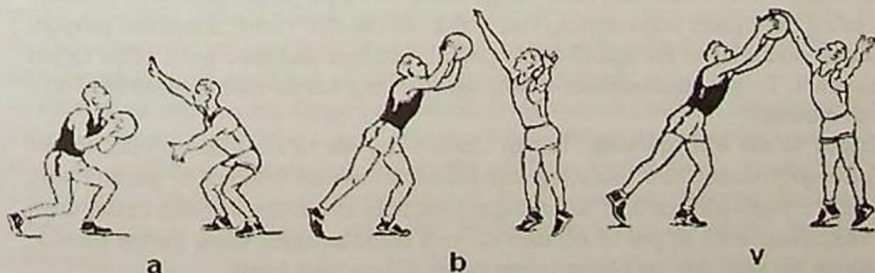
To'pni tortib olish. Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga eng avvalo uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun iloji boricha ikki qo'l bilan to'pni chuqurroq (kattaroq) ushlashi lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yengishi yengillashtiradigan gorizontal o'qi atrofida aylantirish kerak (23-rasm).

To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim punktlarining yangi izohlanishi sababli ancha o'sdi (24,25,26-rasmlar).

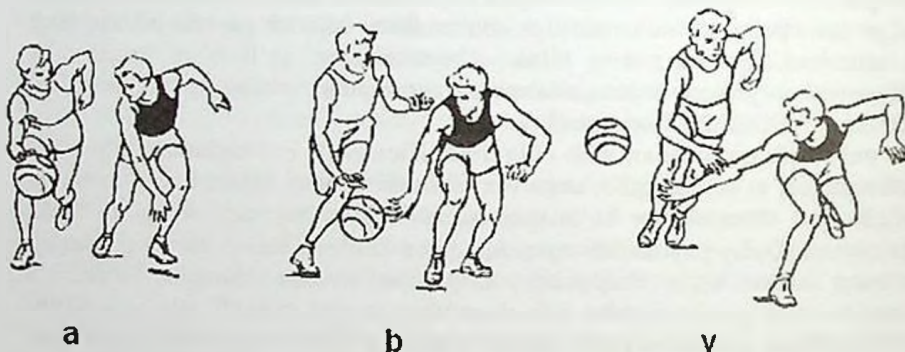
To'pni raqib qo'llaridan urib chiqarish. Himoyachi hujumchining to'p bilan harakatlariga faol to'sqinlik qilib, unga yaqinlashadi. Buning uchun u to'p tomonga chiqarilgan qo'l bilan chuqur bo'lmagan qarshi harakat bajaradi, so'ng dastlabki holatga qaytadi. Qulay paytda urib chiqarish qattiq kesilgan barmoqlar va panjaning keskin qisqa harakati bilan (Yuqoridan yoki pastdan) amalga oshiriladi. To'pni ilib olish paytida va ko'pincha pastdan urib chiqarishga tavsiya qilinadi. Ayniqsa, to'pni yuqori balandlikda (sakrashda) tutib olgan va kerakli ehtiyot choralarini ko'rmagan yerga tushayotgan raqibning qo'llaridan pastdan urib chiqarish samaraliroqdir. Agar himoyachi raqibning chalg'ituvchi harakatiga javob qaytarishga majbur bo'lgan bo'lsa va yuqoriga sakragan bo'lsa, unda yerga tushish paytida u to'pni urib chiqarish va shu bilan savatga otishga yoki o'tishga yo'l qo'ymasligi kerak.



23-rasm. To'pni tortib olish.



24-rasm. To'pni yerga urib yurilayotganda urib chiqarish.



25-rasm. Maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqarish.



26-rasm. To'pni olib qo'yish.

To'pni olib yugurgan paytida urib chiqarish. Hujumchining to'p olib yurish bilan o'tishning boshlanish paytida himoyachi raqibga savatga tomon to'g'ridan yo'l qoldirib orqaga bir oz chekinadi yoki yengil sakraydi va uni ta'qib qilib, yon chiziqqa qisadi, so'ng himoyachi hujumchidagidek tezlik olib va olib yurish maromini aniqlab, maydondan sakragan to'pni qabul qilish paytida raqibga yaqinroq qo'li bilan to'pni urib chiqaradi. To'pni hujumchidan o'tishning boshlang'ich davrida orqadan ham urib chiqarish mumkin.

To'pni to'sib olib qo'yish. To'pni uzatish paytida to'sib olib qo'yish, to'pni to'sib olib qo'yishning shu usulining muvaffaqiyati avvalo himoyachi harakatining tezligi va o'z vaqtidaligiga bog'liqdir. Agar hujumchi to'pni joyida turib kutsa, unga qarshi chiqmasa, unda to'pni to'sib olib qo'yish nisbatan qiyin emas keskin harakat qilib, sakrab bir yoki ikki qo'l bilan to'pni to'sib olib qo'yish kerak.

Odatda hujumchi to'pga yetarli darajada tez chiqadi. Bunday holda himoyachi qisqa oraliqda mumkin bo'lgan maksimal tezlikni olib, uchayotgan to'p tomondagi

yo'lda raqibning o'zi o'tishi kerak. yelka yoki qo'llar bilan to'p tomonga raqib yo'lini kesadi va to'pga ega bo'ladi.

Hujumchi bilan turtishib ketmaslik uchun, himoyachi, uning yonidan zich (yopishgan) holda o'tayotib, yo'n tomonga ancha og'adi. To'pni egallagandan keyin xato qilib qo'ymasligi uchun darhol to'pni urib yurishga o'tishi ma'qul.

To'pni olib yurganda to'sib olib qo'yish. To'pni olib borayotgan hujumchiga himoyachi yetib olgan paytda amalga oshiriladi. Buning uchun unga to'pni urib yurishning tezligi maromi moslashishi kerak, so'ng esa, hujumchining orqasidan chiqib, undan bir lahza avval hujumchiga yaqinroq qo'li panjasiga sakrayotgan to'pni qabul qilish va o'zi to'pni urib yurishni davom ettirishi kerak, lekin boshqa yo'nalishda.

To'pni otish paytida ushlab olish. Bo'yda va sakrash balandligida hujumchi oldida ba'zi afzalliklarga ega bo'lgan himoyachi savatga otish paytida to'pni qo'ldan uchib chiqishiga halaqit qilishi kerak. Otishga qarshi harakat paytida himoyachi bevosita to'p yaqinida bo'lishi kerak. O'shanda bukilgan panjani to'pga yonidan – tepasidan qo'yishadi, natijada hujumchi savatga otishni bajara olmaydi. To'pni to'sish o'yinchi sherikning himoya qilishi davomida ham amalga oshishi mumkin. Masalan, markaziy o'yinchi to'pni olgan zahoti sakrab burilib savatga hujum qiladi. Biroq himoya uchun tomonga boshqa himoyachi burilib, otishning asosiy davrini boshlang'ich paytida to'pni orqasidan to'sadi. To'pni ushlab olish paytida butun qo'l bilan (qo'llar bilan) yuqoridan pastga harakat qilishdan qochish kerak, ayniqsa, ikki yoki bir qo'l bilan pastdan tashlashga harakat paytida.

Sakrab savatga otish paytida to'pni qaytarish. Sakrab savatga to'p otishga samarali qarshi harakat eng qiyin vazifa hisoblanib, himoyachidan butun kuchni safarbar qilishini, mahoratini va e'tiborini talab qiladi. To'p barmoq uchlaridan chiqqanda va hujumchi tomonidan nazorat qilinmayotgan payt, to'pni halqa tomon uchish yo'nalishidan qaytarish uchun eng yaxshi payt hisoblanadi.

O'zining shiti oldida (yoki ostida) sapchigan to'p uchun kurashda to'pni egallash. Hujumchi savatga to'p otganidan keyin himoyachi shit tomonga raqib o'tishi mumkin bo'lgan yo'lni to'sishi, mustahkam holatni egallashi, so'ng esa sapchigan to'pni tez va o'z vaqtida egallash uchun sakrab, kurashish kerak. Sakrash ozgina yugurishdan keyin yoki joyida turib, ikki oyoq bilan bo'lganidek, bir oyoq bilan deysinib bajariladi. Baland sakrab va to'pni egallab, o'yinchi yerga tushayotganda, to'p yoki shitga taalluqli bo'lgan qulay holatni raqibning egallashiga halaqit berish uchun kuchli kurashda oyoqlarni keng qo'yadi va gavdasini bukadi.

Fintlar va usullarning birga qo'shilishi. Basketbolning hozirgi zamon texnikasi analizi, odatda, ba'zi usullarni o'rganishga asoslanadi. Biroq musobaqalar amaliyotida hamma bu usullardan alohida ko'rinishda deyarli kam foydalaniladi. Aniqlik bir o'yin holatida qiyin taktik vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun ko'proq ulardan bir usulning ikkinchi usul bilan yoki fint bilan birin-ketin qo'yilishi kompleksi qo'llaniladi.

Keskin yugurish finti – keskin yugurish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-chapga chiqarib qo'yadi, gavdasini chapga bir oz egadi va himoyachiga uni chap tomonga aylanib o'tishga tayyorlanayotganini ko'rsatgan holda xuddi o'sha tomonga

qarashini (nigohini) o'tkazadi. Agar himoyachi fintga javob qaytarsa, u holda gavgani egish bilan himoyachi yonidan o'ng oyog'i bilan shiddatli qadam qoyish kerak.

O'tish uchun finti – o'tish. O'tishga imitatsiya qilib o'yinchi oldinga – chapga qadam qo'yadi, xuddi o'sha yo'nalishida qo'llar to'p bilan buriladi. Himoyachi fintga javob qaytarganda, o'yinchi darhol zarb bilan tepinib itariladi (turtiladi) va chap oyog'i qadami bilan himoyachi yonidan to'p bilan o'ng tomonga o'tib ketadi.

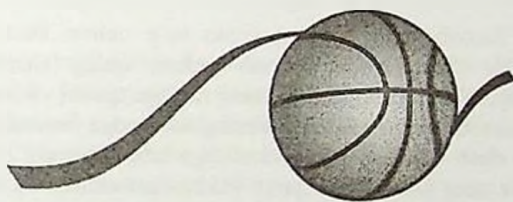
Savatga to'p otish finti – uzatish. O'yinchi chap oyog'ini oldinga-o'ngga qo'yib otish fintini bajaradi. O'sha yo'nalishda qo'lini to'p bilan oldinga chiqaradi. Bir oz tanaffus bo'ladi: o'yinchi oldingi holatda qolgan holda, nigoh va boshining burilishi bilan, himoyachiga faol harakatlar boshqa tomonga yo'naltirilganini ko'rsatadi. Himoyachi qarshi harakatlarga tayyorlanadi, lekin bu vaqtda o'yinchi huddi oldinroq qilingan fintni davom ettirayotganday, usha tomonga o'tadi. To'psiz va to'p bilan fintlar (27,28-rasmlar).



27-rasm. To'psiz chalg'itish.



28-rasm. To'pni uzatish imitatsiyasi bilan chalg'itish.



III-BOB. O'YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI

Taktika – bu sport kurashi olib borishning usul va ko'rinishlarini, tadbirlarini o'yinning rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsional qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganadigan bo'limdir.

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko'rinishdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqozo etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq tizim chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgaridan o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi. Bundan tashqari kombinatsiya, tipovoy o'zaro harakatlar, ularning uyg'unligi va yig'ilgan musobaqa tajribalari asosida o'yinchilar tomonidan ijodiy tuzilgan va amalga oshirilgan bo'lishi mumk.

Basketbol taktikasi o'yinini olib borishda qo'llanadigan juda ko'p vositalarga, usullarga va tizimlarga bo'ydir. Jamoalar hujumni yoki himoyani yakka, guruhli va jamoa taktik harakatlari yordamida uyushtiradilar.

Taktika tasnifi. O'yinning asosiy mazmuniga muvofiq taktika hujum va himoya taktikasiga bo'linadi. Uning har bir bo'limi o'yinchilari harakatini tashkil qilish prinsipiga qarab yakka, guruhli va jamoaliga bo'linadi. O'z navbatida, har bir guruh o'yinni olib borish ko'rinishini hisobga olib, ko'rinishlarga bo'linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o'yinchilarning to'psiz harakati va o'yinchining to'p bilan harakati ham bo'lishi mumkin). O'yin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko'rinishlar usullarga bo'linadi. Bajarishning har xil xususiyatlarga ega bo'lgan usullar variantlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishadi. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish tizimi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayangan markaziy o'yinchilar sonini hisobga olib, bu tizim uchta variantga ega bo'lishi mumkin: bitta markaziy o'yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish.

3.1. Hujum taktikasi

To'pni egallagan jamoa hujum qiluvchi jamoa bo'lib hisoblanadi. Hujum qilish jamoaning o'yindagi asosiy vazifasidir. Hujum harakatlari yordamida jamoa tashabbuskorlikni qo'lga kiritadi va raqibni o'ziga bo'lgan taktik reja qabul qilishga majbur qiladi. Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi raqib savatiga to'p tashlashdir. 30 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgaridan o'ylab qo'yilgan va to'pni raqib shitiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan,

hujumni bevosita o'tkazish va shitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini taminlash uchun, shu Yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va formalarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Hujum qilishning hamma harakatlari o'zining xarakteriga qarab yakka (individual) va jamoali hujumga bo'linadi. Taktika tasnifiga muvofiq harakatlar guruhli va jamoaliga bo'linadi.

Yakka harakatlar. Har bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat'iy nazar, hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun u hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi, o'yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, aniq vaziyatga eng mos pozitsiya va harakatlarni tez hamda to'g'ri tanlay olishi kerak.

Joy tanlash va himoyachi taqibidan qutilish. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'pni qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachini taqibidan ozod bo'lishida yordam berishi uchun maydonda ma'lum pozitsiyani tanlaydi. Joy tanlash to'htashlar, burilishlar bilan birga yo'nalish malakalarini tezlik bilan o'zgartirib maydonda harakat qilish bilan bajariladi. Savatga tushmay o'tayotgan to'pni ilish uchun joyni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalg'itishlar. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi eng avval himoyachidan qutilishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarni diqqatini jalb qiladi va himoyachidan bo'shagan sherigiga to'p uzatadi.

To'pni uzatish. Eng asosiysi taktik harakat bo'lib, savatga hujum uyushtirishning natijasi uzatishning yo'nalishiga va o'z vaqtida bajarilganligiga bog'liq. Basketbolchi uzatishdan oldin uning qaysi tomonga va qaysi basketbolchiga uzatilishi lozimligini hal qilish bilan birga mavjud vaziyatda yaxshiroq samara keltira oladigan uzatish usulini va vaqtni tanlashi lozim.

To'pni yerga urib yurish. Bu to'pli basketbolchining asosiy yakka joydan joyga ko'chish vositasi bo'lib hisoblanadi. O'yinning o'zgaruvchan vaziyatini kuzata bilish to'pni yerga urib yurushda katta ahamiyatga ega.

Savatga to'p otish. Bu katta mas'uliyat bilan bajariladi, chunki to'p savatga tushmasa, uni raqib egallab olishi mumkin. Basketbolchi har gal savatga to'p otishdan avval o'zining va raqib jamoa basketbolchilarining maydonda joylashishini, shitga nisbatan o'zining pozitsiyasini hisobga olishi, qulay holatni egallashi lozim.

Guruhli harakatlar bu nihoyatda zarur taktik ma'lum tipovoy bloklardir, ulardan jamoaning tartibga solingan kombinatsiyon harakatlarining fundamenti yig'iladi. Guruhli harakatlarda o'yinchilarning ijodiy malakalarining birikmalari paydo bo'ladi. Taktik sxemalar uchun ikki yoki uch o'yinchining o'zaro harakatlarining ma'lum usullari universal hisoblanadi.

Ikki o'yinchining o'zaro harakatlari. Ikki o'yinchining o'zaro harakatlarining asosiy usullariga "uzat va chiq" usuli, shuningdek, to'siq to'qnashtirish va kesishlar kiradi.

"To'pni uzat va chiq". O'yinchi to'pni sherigiga uzatadi, keskin yugurish finti bajarib himoyachiga yaqinlashadi, uni muvozanat holatidan chiqaradi, so'ng esa to'g'ri

chiziq bo'yicha harakat qilib shit oldiga chiqadi va savatga hujum qilish uchun to'pni oladi.

"To'pni uzat va chiq" o'zaro harakatning muvafaqqiyatli chiqishi uchun ko'proq yolg'ondakam taktik yo'llardan foydalaniladi. "To'pni uzat va chiq" usuli raqib shitgacha bo'lgan masofani harakatda bosib o'tish va son jihatdan ustunlik – ikki kishi bir kishiga qarshi 2x1 amalga oshirishda hamda tez yorib o'tish davomida ham keng qo'llaniladi. Ma'lum o'zaro harakatlarda foydalanishning ustunligi ko'pincha basketbolchining shit tomonga qisqaroq yo'l bo'yicha jasurona, qat'iy keskin yugurushi va raqibning to'sib qolishidan va itarib yuborishlaridan qurqmasdan to'pni olishga tayyorgarligiga bogliq.

To'siq. To'siq mohiyati qoyidagidan iborat: o'yinchi, o'z sherigini ta'qib qilayotgan himoyachi yaqinida shunday qilib joy tanlaydiki, u ta'qib qilayotgan o'yinchini ketidan kuzatishi mumkin bo'lgan qisqa yo'lni to'sib qoysin. O'yinchi himoyachini harakat qilib o'tishga yo'l qo'ymaydi yoki sherigining yo'lga qaraganda uzunroq yo'ldan harakat qilishga majbur qiladi, hamda o'zi uchun qisqa vaqt ichida ta'qibdan qutilishga va savatga hujum qilishga imkon yaratadi. Bunda to'siq qoingan o'yinchi harakatsiz qolmaydi: himoyachi bilan to'qnashgach u buriladi va hujumga yordam berish uchun shit tomonga chiqadi. To'pli o'yinchi doim to'siq qo'ygandan keyin darhol hujumga kirgan sherigi raqib uchun xavfliroq bo'lishini nazarda tutishi kerak.

To'siqning uch xili: yondan, orqadan va oldindan qo'yiladigan varianti bor.

Agar to'siq qo'yaotgan sherigini ta'qib qilayotgan himoyachining orqasida yoki yonida joylashsa, unda bu mos ravishda yoki orqadan qo'yilgan to'siq deb hisoblanadi. Uning maqsadi to'pli va to'psiz sherigini kerakli yo'nalishda to'pni urib yurishi yoki kerakli joyga chiqishi uchun ozod qilishdir. Agar to'siq qo'ytgan o'yinchi, sherigi va uni ta'qib qilayotgan himoyachi o'rtasida (orasida) yuzi yoki orqasi bilan turgan bo'lsa, u oldingi (ichki) to'siq qo'ygan hisoblanadi, uning maqsadi – to'pni sherigini savatga to'p otish uchun ozod qilishdir. To'siqdan foydalanib o'yinchi hech qanday qarshiliksiz to'pni savatga otishi mumkin yoki agar ikkala himoyachi ham unga qarshi qilayotgan bo'lsa, to'siq qo'ygandan keyin tezda raqib shiti oldiga chiqqan o'yinchiga to'pni uzatish mumkin.

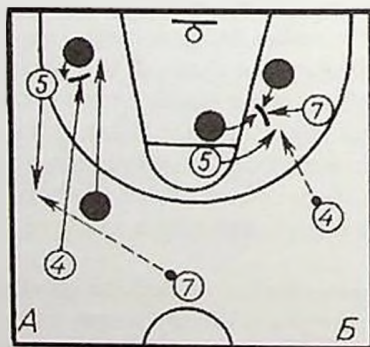
To'psiz o'yinchi uchun to'siqlarni qo'llash. to'pli o'yinchiga qo'llashga nisbatan, ba'zan taktik jihatdan maqsadga muvofiqroq, chunki e'tiborsizroq ta'qib qilishadi (29-rasm).

To'siqqa to'qnashtirish. Hujumchi ma'lum vaqtda static holatda turgan o'z sheriklarining hoxlaganidan, ta'qib qiluvchi himoyachi yo'lida to'siq sifatida foydalanishi mumkin. Sherikning yonginasidan katta tezlik bilan yugurib o'tayotib. hujumchi uni ta'qib qilayotgan himoyachini sherigiga yoki himoyachiga to'qnashishga majbur qiladi. Bu bilan hujumchi huddi uni ta'qib qilayotgan himoyachini ko'zlagan pozitsiyada turgan sherigiga to'qnashtiradi.

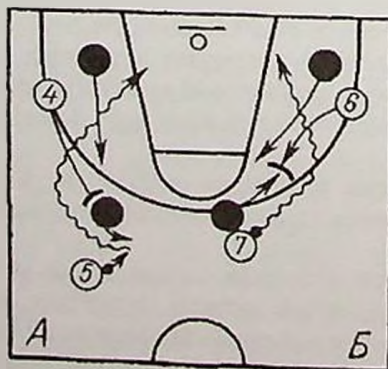
To'qnashtirishni to'psiz hamda to'pli o'yinchilar bilan amalga oshirish mumkin. To'p olib ketayotgan o'yinchi to'pni uzatib, himoyachini sherigiga to'qnashtirishga crishganidan keyin, undan to'pni qaytarib olish yo'li bilan savatga hujum qilishni yakunlashi mumkin. Bunday holda, to'qnashtirishni uyushtirayotgan o'yinchi

to'qnashtirish amalga oshgan zahoti raqib shiti tomonga tezda chiqishi kerak (30-rasm).

To'qnashtirishning hamma variantlarida asosiysi – raqibni to'qnashtirmoqchi bo'lgan o'yinchi o'z jamoadoshi yonidan unga juda yaqinlashib tez o'tishdir. Bu o'zaro harakatni qiynalmasdan amalga oshirish uchun bir oz oldinroq keskin yugurish finti bajariladi va bu bilan lozim bo'lgan yonalishni (bo'shatib) ozod qilib, himoyachiga yaqinlashadi. Boshqa qator hollarda himoyachilar, to'qnashish natijasida hujumchining savat tomonga yo'lini to'sishga harakat qilib, ilgariroq o'z shiti tomon chekinishadi. Unda to'qnashtirishning shit ostiga chiqish bilan yakunlash ma'noga ega bo'lmaydi. Ikkilanmasdan o'rta masofadan to'pni savatga otish kerak.



29-rasm. To'psiz harakat qilayotgan basketbolchilar tomonidan qo'yiladigan to'siqlar.



30-rasm. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilar tomonidan qo'yiladigan to'siqlar.

“Uchburchak”. Hujumdagi qulay o'yin o'yin vaziyatlari uchburchak bo'yicha o'zaro harakat yordamida vujudga kelishi mumkin. Bunda uchburchakning chuqqisida turgan to'pli hujumchi, oldinga chiqishlari bilan savatga xavf solayotgan boshqa ikki sherigiga qaraganda raqib shitidan uzoqroq bo'lishi kerak. Qanot bo'yicha harakat qilayotgan o'yinchi to'pni olgach, uni yana sherigiga uzatadi (uchburchak

cho'qqisiga). to'p u erdan darhol hujumni yakunlash uchun boshqa qanotga yuboiladi. "Uchburchakning" o'zaro harakati uzatishni taz bajarishni talab qiladi: u joyni almashtirish yo'li bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Bu o'zaro harakat ayniqsa, hujumchilarning tez yo'rib o'tishida himoyachilar ustidan son jihatidan ustunlikni (3x2) amalga oshirish paytida samaraliroq.

"Uchlik". Uchburchak holati bu o'zaro harakatda ham saqlanib qolib, to'pni bir tomonga uzatib, hujumning boshqa tomonga to'siq qo'yilishiga asoslangan. Masalan, maydonda 5-o'yinchi to'pni bir tomonga 4-sherigiga uzatayapti, o'zi esa maydonning boshqa tomonida 7-o'yinchi uchun to'siq qo'yapti. To'siqdan foydalanib 7-o'yinchi tezlik bilan jarima zonasiga kiriyapti (to'siq qo'ygandan keyin shit tomonga chiqqan 5-o'yinchi yordamida) 4-o'yinchidan to'pni oladi va savatga hujum qiladi.

Bu vaqtda, o'rta masofadan savatga to'pni tashlashga yoki to'p yoqotilgan himayani ta'minlash uchun 4-o'yinchi maydon markaziga o'tadi. "Uchlik"ni bajarishda har xil chalg'ituvchi variantlardan foydalaniladi. Masalan, agar 1-himoyachi to'siqdan qochib, jarima otish zonasiga chekinsa, unda 7-o'yinchi yon chiziq bo'ylab raqib shiti tomoniga keskin yugurishi mumkin yoki 5-o'yinchi sherigi 7-ga o'zining to'siq qo'yish maqsadini himoyachilarga ko'rsatib, yarim yo'lda yugurish yo'nalishini o'zgartirish va shit tomonga 4-o'yinchidan to'pni olish va savatga tashlash uchun shiddat bilan chiqishi mumkin.

"Kichik sakkiz". Uch o'yinchi to'pni urib yurish bilan birin-ketin kesishishdan foydalanib, shu qatnashchilarning harakat qilgan yo'llari "8" sonini eslatadigan "kichik sakkiz" deb nomlanuvchi o'zaro harakatni bajarishlari mumkin. Usul siklik xarakterga ega va savatga hujum qilish qulay vaziyat kelmaguncha hujumda ketma-ket 4-5 marta qaytarilishi mumkin.

"Kesishib chiqish". Uch o'yinchining bu o'zaro harakati, raqib shitiga orqasi bilan turgan uchinchi (odatda markaziy) o'yinchidan bevosita oqish joyda ikki o'yinchi tomonidan amalga oshiriladigan kesishishni o'zida mujassamlashtirgan. Masalah 6-o'yinchi to'pni 5-markaziy o'yinchiga uzatayapti va sherigi 4 bilan birga, deyarli u bilan bir vaqtda fintlarni bajargandan keyin to'pni u yoki bu sherigiga savatga hujum qilish uchun oshirib berishi yoki o'rta masofadan savatga otishi mumkin bo'lgan markaziy 5-o'yinchi yonidan yugurib o'tishadi. Bu vaziyatda 6 va 4 himoyachilar oldida to'qnashishdan qochish hamda markaziy o'yinchi himoyachi juftiga urilib ketmasligi vazifasi turadi.

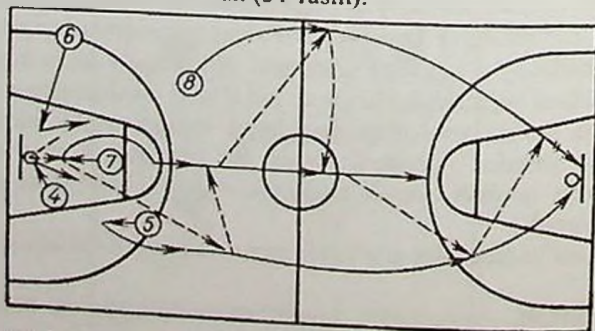
"Kesishib chiqish"ni faqat shit to'g'risida emas, balki yo'n chiziq tomonidan ham o'tkazish mumkin.

Jamoa harakatlari. Basketbolda hujum muvaffaqiyatining asosi rasiyonal yo'llar bilan va iloji boricha tezroq o'yinchilardan biriga savatga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratishga yo'naltirilgan jamoa harakatlardir. Butun jamoa maqsadlariga shaxsiy harakatlarning boysinishini, bir-birini tushunishni, aniq tashkily formulalarni talab qiladigan jamoa harakatlarisiz, hujumda to'laqonli o'yin bo'lishi mumkin emas. Juda kuchli, lekin sheriklari bilan birgalikda to'g'ri (oqilona) harakat qila olmaydigan o'yinchilardan tuzilgan hujum qiluvchi jamoa, malakali raqib ustidan kamdan-kam g'alabaga crishishi mumkin.

Tez yorib o'tish. Bu – raqib ustidan jismoniy va texnik tayyorgarlikdagi ustunlikdan foydalanishga imkon beradigan, hujumning juda samarali tizimidir. Uning mohiyati shundaki, to'pni egallagan o'yinchilar har gal qarshi hujumga o'tishadi, raqib shitgacha bo'lgan masofani qisqa vaqt ichida engishga, son jihatdan ustunlikka erishishga va bundan foydalanib, yaqin masofadan savatga hujum qilishga harakat qilishadi.

Tez yorib o'tishga hammadan ko'proq, agar jamoa to'pni raqibdan olib qo'ysa yoki o'zining shitidan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida unga ega bo'lganda amalga oshiriladi. Biroq, to'pni yo'n yoki en chiziqdan o'yinga kiritilishi zahoti, shuningek, agar raqiblar qarshi hujumga o'tgan o'yinchilarga tez oshirib berishga faol qarshi harakat qila olmasalar, baxs va boshlang'ch to'pni o'yinga tashlash paytida son jihatdan ustunlikka erishish mumkin. Son jihatdan o'yinchilar barobar bo'lgan paytida (1x1 yoki 2x2) jasurona va qatyi yakka kurashish uchun imkoniyat borligini ham hisobga olish kerak.

Tez yo'rib o'tishni uch qismga bo'lish mumkin: boshlanish, rivojlanish va yakunlash. Birinchi qismning muvaffaqiyati, oldinga keskin chiqishning tezligi bilan, har bir qatnashchining oldinga chiqishga harakat qilishi, to'pni birinchi uzatishning (ortiqcha harakatlarsiz) o'z vaqtida uzatilganligi bilan aniqlanadi. Agar, albatta, to'pni sherigi egallashiga ishonch bo'lsa, u to'pni egallashga tayyorlanayotganda, oldinga harakat qilishni boshlashi bilanoq, o'yinchilar raqiblardan uzoqlashadi. Odatda, yo'rib o'tishda, himoyaning birinchi chizig'ida joylashgan 2-3 o'yinchi faol qatnashadilar, to'rtinchi o'yinchi ularga ko'mak beradi, beshinchi o'yinchi esa orqa tomonni himoya qilishni ta'minlaydi. Bu o'yinchilarning harakat yo'nalishi ularning maydonda joylashganiga va jamoa to'pni egallay olgan joyiga bog'liq. To'psiz o'yinchilar keskin yugirgan vaqtda, ularning to'p egallagan sherigi raqibdan oldinda paydo bo'lgan o'yinchiga to'pni tezda uzatishi kerak (31-rasm).



31-rasm. Uch basketbolchining o'zaro to'p uzatib tez yorib o'tishi.

Jamoa o'yinda tez yo'rib o'tishdan foydalanishga harakat qilsa, u buning uchun kerakli zamin yaratishi kerak. Gap to'pni o'yinchiga qarshi himoyada doim faol ta'sir qilish to'g'risida, o'zining shiti va oldida sapchigan to'p uchun yaxshi tashkil qilingan kurash to'g'risida, to'pni olib qo'yish uchun bo'ladigan harakatchanlik to'g'risida ketyapti.

Tez yo'rib o'tishning ikkinchi qismi – rivojlanish, o'yinchilar keyingi to'g'ri yo'l bo'ylab harakat qilishlarini, to'pni urib yurishni va maydonning o'rtasi qismini tezroq o'tish uchun hujumchilar o'rtasidagi to'pni bir-ikki uzatishni o'z ichiga oladi. Vaqt bo'yicha bu qism 2-3 soniyagacha cho'ziladi.

Yo'rib o'tishning Yakunlovchi qismi - raqib yaqinida bo'lib o'tadi va 1,5 soniya atrofida davom etadi. Savatga Yakunlovchi o'tishni odatda, to'pni urib yurishdan keyin yoki o'yinchining shit ostiga to'p uchun tez chiqishdan keyin bajariladi. Umuman, yaxshi tayyorlangan jamoa, to'pni uzatishni uch martadan ortirmasdan tez yorib o'tishni 4-6 soniya ichida amalga oshiradi.

Tez yo'rib o'tish uch usulda bajariladi:

- raqib shiti tomon uzun uzatish bilan, bunda aslida ikkinchi qism chiqib ketadi;
- maydon o'rtasidan (to'pni urib yurish bilan va olib yurmasdan);
- yo'n chiziqlar bo'ylab.

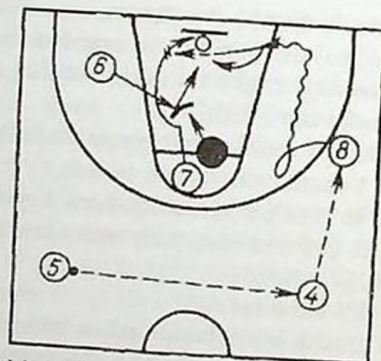
Pozitsion hujum. O'yin davomida jadal hujumni yakunlashga har doim erishilavermaydi. Raqib jamoasi himoyani uyushtirishga ulguradigan va hamma hujumchilarni to'sadigan holler bo'lib turadi. Ushanda jamoa, yaxshi uyushtirilgan himoyaga hamma beshkala o'yinchi qatnashadigan pozitsion hujumni qarshi qoyishi kerak. Pozitsion hujumda basketbolchilar Yakunlovchi to'p o'tishni tayyorlashib raqib himoyasiga bosqichma-bosqich (ketma-ket) engishadi. O'yin qoidasi bo'yicha bunday tayyorgarlikka 30 soniyagacha vaqt beriladi. Bu vaqt ilgari o'rganilgan har qanday qiyinchilikdagi kombinatsiyani qo'llash uchun yetarlidir, agar u barbod bo'lsa (amalga oshmasa) o'rtasi yoki uzoq masofadan taktik jihatdan asoslangan o'tishga sharoit yaratish kerak.

Pozitsion hujumda, jadal hujumdagi kabi, uchta fazani ajratish mumkin: boshlanish – jamoaning yushgan holi oldingi zonaga o'tishi va o'yinchilarni ko'zlagan pozitsiyalarga joylashtirish; rivojlanish savatga hujum qilish uchun qulay vaziyat yaratish maqsadida bir qator o'aro harakatlari (seriyalarni) o'tkazish (hujumchini ta'qibdan ozod qilish, yakka olishishning qulay sharoitlarini ta'minlash va hakoza); yakunlash – o'yinchi tomonidan savatga hujum qilishni bevosita o'tkazish va sapchigan to'p uchun faol kurashni ta'minlash.

Pozitsion hujumda ikki tizim tashkil topgan: "markaziy o'yinchi orqali" va "markaziy o'yinchisiz".

Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish tizimi, ayniqsa, (hammadan ko'ra) maqsadga muvofiqdir. Buni (tizimni) qo'llayotgan jamoaning harakatlari, istalgan daqiqada to'pni olish imkoniyatiga ega bo'lish uchun odatda shitda shitga orqasi bilan o'zining sheriklariga yuzi bilan turgan markaziy o'yinchining etakchilik roliga (asoslanadi) tayanadi. Markaziy o'yinchi hujum tayo'rgarligining huddi o'zagidek hisoblanadi. Hamma kelgan sheriklari, unga faol kelishilgan harakatlari bilan qullab quvvatlab, qulayroq vaziyatga unga to'pni oshirib berishga harakat qiladilar (32-rasm). Qulay vaziyatda to'pni olgan markaziy o'yinchi:

- uni savatga o'tishga urinib ko'rishi;
- uni ta'qib qilayotgan himoyachini yakka olishishda aldab o'tishi, shit oldiga chiqishi va to'pni savatga o'tishi;
- to'pni sheriklardan birortasiga uzatishi;
- uch ochkoli o'tish uchun to'pni uzoqqa maydon ichida uzatishi mumkin.



32-rasm. Ikki markaziy hujumchining o'zaro harakatlari.

Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish tizimining asosiy variantlari – bitta markaziy o'yinchi orqali va ikkita markaziy o'yinchi orqalidir. Hozirgi zamon sport amaliyotida uchta markaziy o'yinchi orqali hujum qilish juda kam qo'llaniladi.

Markaziy o'yinchilarning va ularning sheriklarining shaxsiy imkoniyatlariga shuningdek jamoaning umumiy taktik maqsadlariga qarab musobaqalarda boshlang'ich joylashishning har xil tizimlarini (pozitsiyalarini) qo'llashadi.

To'pni markaziy o'yinchiga uzatgandan keyin shit tomonga to'g'ri chiziq bo'ylab chiqishdan tashqari, hujum qilayotgan jamoa, pozitsion hujum uchun jamoaning asosiy boshlang'ich joylanishi bilan ikki yoki uch o'yinchilarning ma'lum bo'lgan o'zaro harakatlarining birin-ketin qo'shilib ketishiga asoslangan, ilgari o'rganilgan taktik kombinatsiyalardan foydalanishi kerak.

Kombinatsiyada deyarli har doim jamoaning hamma o'yinchilari qatnashishadi, ba'zi birlari asosiy hujum qiluvchi harakatlarni amalga oshirishadi, boshqalari – ozod qiluvchi yoki chalg'ituvchi, uchinchilari – orqa xavfsizligini ta'minlaydigan harakatlarni amalga oshirishadi.

Shaxsiy pressingga qarshi hujum. Shaxsiy pressingga qarshi kurashayotgan jamoa taktik va texnik xarakterga ega bo'lgan bir qator sharoitlarni bajarish kerak:

- 1) to'pni tezda o'yinga kiritish;
- 2) tezlik bilan himoyani yo'rib o'tish uchun operativ kenglikka chiqishi yoki hech bo'lmaganda 8 soniya ichida to'p bilan raqibning maydoniga o'tishi;
- 3) zich ta'qib paytida hujumning shiddati va taktik tizimini saqlash;
- 4) hujumning boshqa, maqsadga muvofiq tizimlari va variantlariga (tezkor ravishda) tezda o'tish.

Shaxsiy pressingga qarshi hujum taktikasi qo'llanishi qo'yidagi holatlardan kelib chiqadi:

- 1) raqib shiti tomonga tez yo'rib o'tishni qo'llash uchun o'z yarimida maydonning hamma beshta o'yinchining dastlabki boshlang'ich joylashishini qo'llash;
- 2) hujumning oldingi va keyingi chiziqlari o'rtasidagi yetarli darajada katta oraliqni ta'minlash (himoya chiziqlari o'rtasidagi o'zaro harakatlarni tuzilishini va hamkorligini qiyinlashtirish uchun), harakatchan markaziy o'yinchini yoki kanot

hujumchini orqaga maydon markaziga to'pni olish uchun jalb qilish va u orqali tezda hujum yushtirish;

3) jamoaning mohir driblerining (to'pni mohirona olib yuradigan) himoyachi yakka kurashishishi uchun maydonning bir tomoni ni bo'shatish;

4) maydonning raqib yarimiga to'p bilan kirish paytida raqib shitidan uzoqqa ketgan markaziy o'yinchisiz hujumni yushtirish bilan tarqoq pressingdan pozitsion kurashda foydalanish (ikkala ko'rsatilgan tizimlar jarima maydonni ochiq qoldirib hujumchilarga birdaniga u yoqqa yorib o'tishga va savatga hujum qilishga imkoniyat beradi).

3.2. Himoya taktikasi

Yaxshi tashkil etilgan himoya nafaqat hujum tufayli erishilgan muvaffaqiyatni mustahkamlaydi, balki jamoaning keyingi harakatlari xarakteriga ham ta'sir qiladi. Ishonchli himoyaga ega bo'lgan jamoa o'yinni keskinlashtira borishga, o'rtacha va oils masofalardan savatga to'p otishni dadillik bilan qo'llashga qo'rqmaydi hamda shitdan qaytgan to'p uchun astoydil kurashadi.

Himoyalanuvchi jamoaning harakatlari hujum qiluvchi jamoaning harakatlariga javob bo'lib, raqib taktikasining xususiyatlariga qarab tashkil etiladi.

Himoyalanayotgan jamoa oldida to'rtta asosiy vazifa turadi:

1) raqib savatga aniq, to'siqsiz to'p tashlashiga yo'l qo'ymaslik;

2) raqibdan to'pni olib qo'yish va qarshi hujum uchun sharoit yaratish;

3) raqibning ba'zi bir aloqalarini va o'yin liniyalari orasidagi aloqa va o'yinchilar o'zaro harakatlarini buzib, hujum qilish uchun tayyorlov operatsiyalarini o'tkazishga qarshilik ko'rsatish;

4) raqibni tez qarshi hujumga o'tishga yo'l qo'ymaslik.

Yakka harakatlar. To'pli yoki to'psiz hujumchiga qarshi harakatlar turlicha, garchand, ikkala holda ham raqibning kuzatish va u bilan faol kurashish kerak.

To'psiz hujumchiga qarshi harakatlar. To'psiz hujumchini ta'qib qilganda, himoyachi:

a) hujumchiga savatga hujum qilish uchun qulay pozitsiyaga chiqib ishga yoki shu pozitsiyada to'pni qabul qilib olishga yo'l qo'ymaslik;

b) raqib hujumchisi yoki lideriga yo'naltirilgan to'pni olib qo'yish;

v) raqibning o'zaro harakat qilish uchun siljishlarga, ayniqsa maydonning o'rtasidan shit tomonga keskin qo'yiladigan blokirovkaga e'tibor bergan holda qarshilik ko'rsatish kerak.

Himoyachi o'zi ta'qib qilayotgan hujumchilar va o'zining savati ostida shunday joylashishi kerakki, bunda u hujumchini ham, to'pni ham ko'rishi lozim. Himoyachining hujumchiga nisbatan holati va ular orasidagi masofa har qanday aniq vaziyatga raqibning tezligi, bo'yi va og'irligi hisobga olingan holda aniqlanishi kerak. Raqibning markaziy o'yinchisini ta'qib qilayotgan himoyachi, u bilan qulay pozitsiya va to'pni olish uchun kurashishi kerak. Markaziy o'yinchiga to'pni shitdan uzoqlashib, u qo'shimcha harakat qilgan holdagina to'pni egallashiga yo'l qo'yish mumkin. Agar

u shitning yaqinida bo'lsa, himoyachi uning oldida to'pni uzatishiga halaqit berish uchun turadi.

To'pli hujumchiga qarshi harakatlar. To'pli hujumchiga qarshi kurashda himoyachi:

- a) raqibga to'pni savatga aniq otishda yo'l qo'ymaslik;
- b) raqibning shit tomonga o'tishiga (ayniqsa kuchli, odatda, o'ng tomondan);
- v) to'pni xavfli yo'nalishda uzatilishiga (ayniqsa, jamoa lideri yoki markaziy o'yinchisiga, aniq otuvchi (snayperga) merganga halaqit berish);
- g) to'pni egallab olishga yo'l qo'ymaslik;
- d) raqibning oldindan tayyorlangan o'zaro harakatlanishiga yoki kombinatsiyalariga o'tkazish uchun qilayotgan harakatlarga halaqit berishiga erishish uchun harakat qilishi kerak.

O'zining raqibini ta'qib qilayotgan vaqtda maydondagi umumiy vaziyatni ham kuzatib turishi shart. Bu esa o'zgarib borayotgan holatni o'z vaqtida baholash va o'z sheriklari bilan muvaffaqiyatli o'zaro harakat qilish imkonini beradi.

Guruh harakatlari. Himoyadagi guruh harakatlari deganda o'yin vaziyatida hujumchilarga qarshi harakat uchun yo'nalgan ikki yoki uch o'yinchining o'zaro harakati ko'zda tutiladi. Ikki o'yinchining o'zaro harakati usullariga himoya qilish, o'yinchi almashish, sirg'alib o'tish, chekinish (sheringiga yo'l berish); uch o'yinchining o'zaro harakat usullariga maxsus tashkil etilgan ikki o'yinchiga to'qnashtirishga qarshi qaratilgan, ikki basketbolchi qo'ygan to'siqqa qarshi harakatlar, "uchlik", "kichik sakkizlik", "kesib chiqish"ga qarshi o'zaro harakatlar kiradi. Shitdan sapchigan to'p uchun qarshi taktika masalasi alohida ko'riladi.

Ikki o'yinchining o'zaro harakati. Himoyachilarning o'zaro yordam usullaridan biri – himoya qilish. O'yinchilar doim bir-biriga yordam berishga hamda himoyachini aldab o'tish, savatga xavf solayotgan hujumchini ta'qib qilishga tayyor turishlari kerak. Himoya qilish to'pni savatga aniq ota oladigan, tez o'tib keta oladigan, har xil chalg'ituvchi harakatlarni qullay biladigan, tezkor hujumchilarga qarshi qo'llaniladi.

Huddi shunga o'xshash raqibning yaqindagi baland bo'lyli markaziy o'yinchisi to'pni egallab olmasligi uchun ta'qib etib yurgan himoyachiga ham yordam beriladi.

Agar to'p markaziy o'yinchiga tekkan taqdirda himoya qilayotgan o'yinchi to'pni uning qo'lidan urib chiqarishga yoki to'p bilan oldinga o'tishga, to'pni savatga otishga halaqit berishga urinib ko'rishi kerak. Odatda himoya ni savatga xavf sola olmaydigan masofada turgan o'yinchini ta'qib qilishni bo'shashtirib yoki raqibning savatga juda kam va beqaror xavf solayotgan kamroq ta'qib etish bilan amalga oshiriladi.

Chekinish va sirg'alib o'tish. Tez almashish hech qachon ham himoyalanoatgan jamoa uchun foydali emas, chunki ba'zi hollarda u yakka kurashdagi kuchlar muvozanatini buzatadi (baland bo'lyli hujumchi past bo'lib himoyachi bilan, tez hujumchi esa, tezligi kichik o'yinchiga qarshi bo'lib qolishi va h.k.), raqib jamoa o'yinchilariga chalg'ituvchi va aldovchi harakat o'tkazish imkonini beradi. Shuning uchun himoyachilar bor kuch va bilimlarini blokirovka qilish va har xil harakatlar qilish yo'ridamida raqibning o'zaro harakat qilishini mushkullashtirishga, to'siq qo'yishga yo'l qo'ymaslikka sarflashlari kerak. Va faqat shitga to'g'ridan-to'g'ri xavf tug'dirilayotgan paytdagina o'yinchilarni almashishlari kerak.

Hujumchilar o'zaro harakatlari maydonda ko'ndalang bo'lib to'psiz yoki savatga uzoqdan harakat qilayotganda to'siq qo'yilgan himoyachilar ta'qib qilayotgan o'yinchilarni almashtirish o'rni himoyachi tez chekinib, to'siq o'yinchini aylanib o'tib sherigi bilan yaqinlashib olishi kerak. To'siq shit yaqinidagi to'pli o'yinchiga qo'yilganda, chekinish qisman xavf bilan bog'liq – bu vaqtda hujumchi hech qanday to'siqsiz to'pni savatga otishi mumkin.

Guruh bo'lib to'pni olib qo'yish. O'zaro harakat qilishning bu usulini ko'proq pressingda, ya'ni to'p bo'lgan o'yinchini bir vaqtda ikki himoyachi hujum qilayotganda ishlatiladi. Guruh bo'lib to'pni olib qo'yishning ikkita varianti bor. Birinchisida, to'p bolgan o'yinchini ta'qib qiluvchi himoyachi uni burchak tomon yoki yo'n chiziq yoniga to'pni olib borishga, keyin esa maydonga orqa tomoni bilan burilishga majbur qiladi. Shu palytda ikkinchi himoyachi unga qarshi harakatga qo'shiladi. Ikkala himoyachi hujumchini to'pni noaniq uzatishga yoki "Besh sekund" qoidasini buzishga majbur qiladi. Ikkinchi usulda esa to'qnashtirish va kesib o'tish prinsipi o'zaro harakat qilish uchun to'pni olib kelayotgan o'yinchini boshqa himoyachi to'xtatadi, ta'qib qilayotgan o'yinchi esa uning yonidan yoki orqasidan to'pni urib chiqarib yuborishga harakat qiladi.

Har qanday guruh bo'lib to'pni olib qo'yishda qolgan himoyachilar srtaxovka qilish va to'pni olib qo'yish bilan bog'liq harakatlarni amalga oshirilishi tushunarli.

Uch o'yinchining o'zaro harakati. Uch o'yinchining himoyadagi o'zaro harakati "uchlik", "sakkizlik", "kichik sakkiz" ikki basketbolchi qoyadigan juft to'siq, ikki o'yinchiga to'qnashtirishni bartaraf qilishning konkret usuli.

Buning uchun yaxshi tashkil etilgan, himoyachilarni hamjihat kuchlari zarur.

"Kichik sakkizlik"ka (ayniqsa markaziy o'yinchi atrofida o'tkazilayotgan bo'lsa), va almashish yo'rdamida ikki basketbolchiga to'qnashtirishga qarshilik ko'rsatish har qachon ham samarali bo'lavermaydi. Shuning uchun bunday o'zaro harakatga qarshi kurashda hujumchilarni shaxsiy ta'qib qilishdan voz kechish va onda-sonda himoyachilarning zona prinsipini qo'llash maqsadga muvofiq.

Himoyachilar (uch kishi) to'rt kishi hujumiga qarshi harakat qilayotgan paytda, ular jarima otish maydonchasiga muntazam chekinib, zona prinsipiga asoslanib uchburchak hosil qilib mudofaa tashkil etadi.

Shitdan sapchigan to'p uchun kurash. O'zining shiti oldida sapchib qaytgan to'p uchun kurash musobaqaning o'tishi va uning natijasiga kuchli ta'sir etuvchi muhim holdir. Bu kurashning muvaffaqiyati raqibning shitga boradigan yo'lini kesib qo'yishga urinib jarima otish maydonchasida "shitdan sapchigan to'p uchun kurash uchburchagi"ni tashkil qilgan uch himoyachining o'zaro harakatiga bo'g'liq. Bundan tashqari to'rtinchi himoyachi to'pning shitdan uzoqqa sapchib ketishi holatiga qo'shimcha himoya ni ta'minlaydi.

Jamoa harakatlari. Jamoa butun tarkibi bilan taktik maqsadga muvofiq jamoa harakatlari orqali mohirlik bilan himoyalanayotganda, eng qiyin masalani ham muvaffaqiyatli echishning yetarlicha imkoniyatiga ega bo'ladi. Jamoa harakatlari u yoki bu asosiy vazifani echishga qaratilgan mo'ljaliga qarab himoyaning ikkita turiga bo'linadi: zichlashtirilgan va tarqoq himoya.

Zichlashtirilgan himoya. Bu avallo raqibga shitga yaqin kelishi va to'pni yaqin yoki o'rta masofadan tashlash imkoniyatini bermaslikka qaratilgan. Shuning uchun hamn hujumchilar bilan kurash odatda himoyaning barcha o'yinchilari to'planadigan jarima otish maydonchasi yaqinida bo'ladi. Zichlashtirilgan himoya ikkita tizimda tashkil etiladi: shaxsiy va zonali himoyada. Shuningdek, o'z ichiga shaxsiy va zonali himoyani, ba'zan esa shaxsiy pressing elementlarini oluvchi aralash himoya tizimi ham bor.

Shaxsiy himoya tizimi. Himoyaning bu universal tizimida jamnoaning har bir raqibni ta'qib etish topshiriladi. "O'yinchi-o'yinchini" ushlash shaxsiy ta'qib prinsipi yakka himoya hissini tarbiyalashga yordam beradi, himoyadagi o'yinchilarni shaxsiy xususiyatlariga qarab taqsimlash imkonini beradi: baland bo'lyli hujumchiga qarshi, tezkor o'yinchi tezkorga qarshi, sekin harakatlanuvchi qarshi va har bir o'yinchi ta'qib qilayotgan o'yinchini o'rganish, kurashga moslashish uning nozik tomonlaridan foydalanishga qodir.

Bu tizimning kamchiligi shundaki, hujumchilar erkinroq harakat qilaoladilar. oldindan o'ylangan va tayyorlangan hujumchilarni amalga oshirish uchun yetarli vaqt va imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Zonali himoya tizimi. Bu tizim ham himoyalanayotgan jamoa o'yinchilarini jarima otish maydonchasi atrofida to'playdi. Har bir o'yinchi shit yaqinidagi ma'lum zonani qurqlaydi, o'yin davomida uning zonasiga kirgan har qanday raqib hujumchisini ta'qib qiladi. Bunday himoya asosan nisbatan sekin harakat qiladigan markaziy o'yinchilarini shit yaqinida ishlatishga harakat qilayotgan va o'rta va uzoq masofadan to'pni savatga aniq tashlayolmidigan hamda to'pni tez va aniq uzata olmaydigan baland bo'lyli o'yinchilari ko'p bo'lgan jamoaga qarshi qo'llaniladi.

Tizimning ijobiy tomonlari shundaki, u raqibning orqasidan tinmay yugurishni talab qilmaydi, o'zining shiti yaqinida shiddan sapchigan to'p uchun kurashga yengillashtiradi, rejali ravishda tez qarshi hujumga o'tish imkonini beradi, raqibning oldindan o'rganilgan to'siq, to'qnashtirish, kesishib o'tish bilan bo'g'liq kombinatsiyalarini amalga oshirishini qiyinlashtiradi.

Tizimning salbiy tomonlari shundaki, qo'riqlanayotgan uchastkadan tashqarida to'pni egallash uchun kurashning faolligini susaytiradi, tashabbus hujum qilayotgan jamoaga o'tadi, to'siqsiz savatga to'p otishga yo'l qo'yiladi va birinchi hujumchining bir ikki qatnashuvchi doyrasiga gruppировka bo'lsa, himoyaning balansi ta'minlanmaydi.

Tarqoq himoya. Avvaliga bu himoya raqiblarni o'zini shitidan uzoqda har qanday no'qtada kurash olib borishga majbur qiladi, shu bilan birga o'yinchilar to'pni olib qo'yishga yoki hujumchilarning rejalangan kombinatsiyali o'yinini buzishga, ularni shoshilishiga, ma'lum bir rejasiz harakat qilishga majbur etishadi.

Tarqoq himoya ikkita tizimda amalga oshiriladi; shaxsiy pressing va zonali pressingda.

Shaxsiy pressing himoyaning eng faol tizimidir. Buning mohiyati shuki, to'p raqibning qo'liga o'tishi bilan himoyalanayotgan jamoaning har bir o'yinchisi "o'zini" hujumchisini butun maydon bo'ylab unga erkin harakat qilishga yo'l bermay, to'pni olish va o'zi xohlagan yo'nalishda uzatishga yo'l qo'ymay ta'qib qila boshlaydi.

Pressing yo'rdamida hujumkor o'yin olib boorish sur'atni ko'tarish, raqibni o'yinini olib borish uchun mo'ljallangan rejadani voz kechishga majbur qilish mumkin.

Agar hujum qilayotgan jamoa pressinga qarshi hujumni jarima otish maydonchasining yarim doyrasiga chiqarilgan markaziy o'yinchi orqali o'tkazishga harakat qilsa, markaziy o'yinchini to'p olishiga yo'l qo'ymay, uni orqa – yo'n tomondan ta'qib qila boshlash kerak. Himoyachi tepasidan hujumchiga Yuqoridan uzatilgan to'pga qarshi himoya ni shu paytda to'pdan ancha uzoqdagi o'yinchini ta'qib etib yurgan o'yinchi amalga oshirishi kerak.

Zonali pressing. Buning mohiyati shundaki, to'p bilan bo'lgan o'yinchini doim ikki kishi bo'lib hujum qilib, to'pni uzatishi mumkin bo'lgan yo'nalishlarni to'sib, zona prinspi asosida asosan raqib maydonida jamoaviy faol himoya tashkil etadi. To'pli hujumchilar III yoki IV mintaqada kirib kelganda zona pressingi vaqtincha birmuncha oldinga surilgan 3-2 zona himoyasi xarakterini qabul qiladi. Bu holda biron-bir hujumchining zonali himoya orqasiga yoki jarima otish maydonchasiga xavfli kirib kelganda, himoyalananayotgan jamoa bu hujumchini vaqtincha shaxsiy ta'qib qiladi. Maydon burchaklarida to'pli hujumchiga guruh bo'lib to'pni olish uchun hujum qilmadi.

Zonali pressingning afzalligiga qo'yidagilarni kiritish mumkin:

a) raqib uchun kutilmaganlik;

b) raqib jamoaning to'pni juda yaxshi olib yuruvchi etakchi o'yinchilariga butun maydon bo'ylab qarshi harakat imkoniyati;

v) o'yinchiga ta'sir etib to'pni noto'g'ri uzatish, qoida buzishga olib keluvchi, to'pni guruh bo'lib olib qo'yishni muntazam qo'llash;

g) bir-birini himoya qilishni yengillashtiruvchi va to'pni olib qo'yishga chiqqanda tavakkalga yo'l qo'yuvchi butun maydon bo'lab barqaror himoya muvozanati;

d) aniq paytda (vaziyatda) hamjihatlik va harakat qilish qoidalarining oddiy va oydin tushunarligi.

O'z maydonidagi faol himoya. Bu tizimda jamoa harakatlarining zichlanish va tarqoq prinsplari birlashadi, shu bilan birga qarshi harakatlarning struktura va intensivligi o'yinchining shit va maydonning to'p bo'lgan tomonga, yoki to'psiz tomonga nisbatan egallagan pozitsiyaga bog'liq ravishda farqlanadi. To'p turgan tomonga to'p bilan bo'lgan o'yinchiga qattiq va doymiy ta'sir ko'rsatiladi, qolgan sheriklari to'pni uzatilishgi mumkin bo'lgan yo'nalishlarda raqibni zich ta'qib qiladi: markaziy o'yinchi – oldidan yoki yonidan, kanot hujumchisi – to'pni olish imkonini bermaslik va raqib burilib mo'ljallovchi aloqani yoqotmasdan orqaga o'yib olganda, uning orqasidan yugurib ulgurish uchun yo'piq turishda (yuzma-yuz) turishi kerak.

Shaxsiy zonali pressing. Jamoali himoyaning intensivligini oshirish uchun aralash shaxsiy-zonali pressingni qo'llab erishish mumkin.

Musobaqa amaliyotida ba'zida bir to'pni o'ynab maqsadga erishish uchun o'yinchilarni almashib pressing qilish qo'llaniladi; jamoa o'z oldiga maydonning o'rta qismini yaxshi berkitish, 1x2 tuzog'ini qo'yish vazifasini qo'yib, sof zonali pressing bilan boshlaydi; tuzoq ishga tushganda jamoa aralash pressing va nihoyat, o'z maydonida faol shaxsiy himoyaga o'tadi.

Shuni e'tiborga olish kerakki, maydon o'rta qismini to'sish uchun 2-2-1 zona pressingini ochiqdan-ochiq juda toraytirib yuborish raqibga yon chiziq bo'ylab o'tib himoyani yo'rib kirishiga imkon yaratishi mumkin.

Keyin barcha himoyachilarning tuzoq hosil qilish uchun yo'n chiziqlardan biriga harakat qilganda, raqibning to'pni qarama-qarshi qanotga uzatishi himoyachilarni qiyin ahvolga solib qo'yishi mumkin.

Shiddatli hujumga qarshi himoya. Shiddatli hujum qilishni yaxshi egallab olgan jamoaga qarshi o'yinda raqib uchun qulay bo'lgan o'yin sur'atini pasaytirishga harakat qilish kerak. Buning uchun pozitsion hujumni odatdagidan sekinroq o'tkazish bilan o'ynash, qaltis to'p uzatish va tayyorlanmasdan to'pni savatga otishdan saqlanish kerak. O'zining orqa zonasini kamida ikki o'yinchi kuchi bilan juda ham etiborlik bilan himoya qilish kerak. Shiddatli hujumga qarshi to'p uchun kurashda yoki boshqa paytda to'pni egallab olgan o'yinchini himoyani yorib o'tish maqsadida birinchi to'pni uzatishiga halaqit berishi uchun unga qurmasdan hujum qilish kerak. Raqibning ijobiy natijali to'p otgandan so'ng hujumchilar vaqti-vaqti bilan maydon bo'ylab ta'qib qilish va yana o'zining jarima to'pi o'tish maydonchasiga qaytib kelish kerak.

4.1. O'rgatishning umumiy asoslari

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p-yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigat va h.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlarini paydo bo'ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa, bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'siq qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "obyekt"larda lokal yoki global patologik asoratlarni paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi

susayadi. ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'liqsimon" prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga katta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p-yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqlidir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatleri, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p-yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish

bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

4.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p-yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinishlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Animo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu basketbolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyliqi», tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlanuvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus

jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda to'pni savatga tashlash texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, to'pni savatga tashlash usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

4.3. O'rgatish bosqichlari va uslublari

Birinci bosqich: - o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: - texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshitiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (savatga hujum qilish), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevositi yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pni savatga otish, tushish aniqligi, yoruglik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajaritirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, "davra aylana" mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqozo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajaritiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini hal qilishga, texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmilar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi - bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida - muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini

baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham o'ttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

4.4. O'rgatish prinsiplari, vositalari va trenirovka

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, ongillik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik va uzluksizlik, "engilidan og'iriga", "o'tilgandan o'tilmaganiga", "oddiydan murakkabga", umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatnalar 5-jadvalda yoritilgan.

Basketbolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga basketbolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari basketbolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchlilikini ta'minlashga qaratilgan-dir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Basketbol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa,

shug'ullanuvchi-larning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

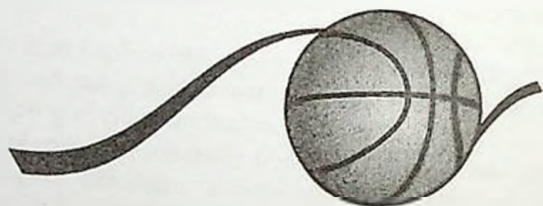
Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. YAqinlash-tiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Basketboldagi asosiy harakatlanish bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo'linning asosiy vositalari tarkibiga yugurishlar va harakatli o'yinlar kiradi. Shu maqsadda quyidagi yugurishlardan: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar; sonni yuqoriga ko'tarib yugurish; sakrab-sakrab yugurishlar; boldirni orqaga siltab yugurishlar; orqa tomon bilan yugurishlar; yo'nalishni o'zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'irlanishiga erishish zarur. «Kun va tun», «Raqamlarni chaqirish», «Olib ketishga intil» va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda «oddiydan – murakkabga» tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, murabbiyning signaliga asosan tezlikni o'zgaritmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.



V- BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH

O'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (to'p qabul qilish va uzatish, olib yurish, savatga otish, to'siq qo'yish) muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayoni ham o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi.

Hujum taktikasi. Hujumdagi eng katta vazifa — bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va savatga to'p otishda individual qarshilikni yengish hisoblanadi. Zamonaviy basketbol hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan ifodalanadi. Hozirgi kunda himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik kombinatsiyalarni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarni bajarish vaqti qisqardi.

5.1. Hujumda yakka harakatlarga o'rgatish

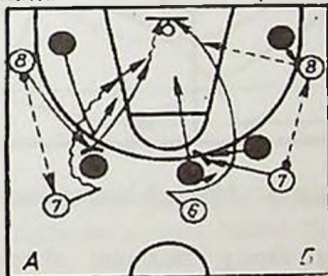
Hap bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat'i nazar, hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi, o'yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, konkret vaziyatga eng mos holat va harakatlarni tez hamda to'g'ri tanlay olishi kerak. Bunda maydonda o'z maqsadlarini bajarishda qo'rqmaslik va ijodkorlik hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Hujumchining yakka taktik harakatlari ikki vazifani hal qiladi: o'z harakatlarini bajarish uchun ma'lum sharoitlar yaratish va konkret vaziyatga qarab texnik usullarini samarali qo'llash. Bu vazifalarni bajarish uchun basketbolchilar to'psiz va to'p bilan harakat qiladilar.

Joy tanlash va himoyachi ta'qibidan qutulish asosiy to'psiz harakatlardan hisoblanadi. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'p qabul qilish, to'pni sherigiga himoyachidan ozod bo'lishda yordam berish uchun maydonda ma'lum holatni tanlaydi.

Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalg'itishlar ham katta ahamiyatga ega. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi eng avval himoyachidan qutulishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarning diqqatini jalb qiladi va himoyachidan bo'shagan sherigiga to'p uzatadi. Shu maqsadda basketbolchi konkret vaziyatga muvofiq usulni: uzatishni; yerga urib yurishni; to'pni savatga otishni yoki chalg'itishni ishlatadi.

5.2. Hujumda guruhli harakatlarga o'rgatish

Hujum qilayotgan jamoada harakatlarning muvaffaqiyatli amalga oshishi ko'pincha basketbolchilarning o'zaro kelishib harakat qilishlariga bog'liq. Ikki yoki uch basketbolchi o'zaro harakatlarning har xil usullari (butun maydon bo'ylab yoki unning bir qismida bajarilishiga qarab) hujumda eng ko'p uchraydigan guruhli harakatlardan hisoblanadi (33-rasm).



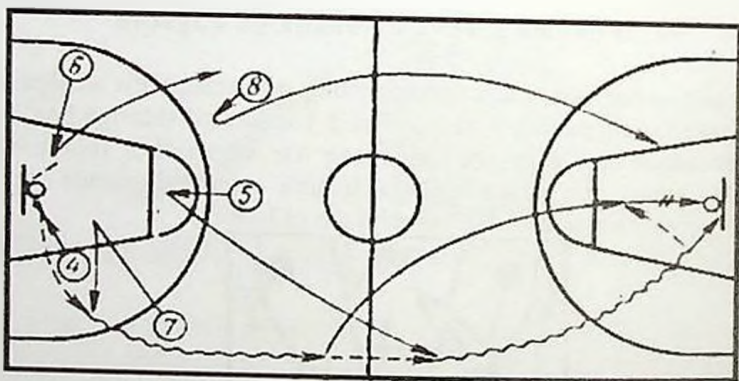
33-rasm. Ikki va uch basketbolchi ishtirokidagi kombinatsiyalar.

5.3. Hujumda jamoa harakatlariga o'rgatish

Hujumda jamoa harakatlari har xil xarakterli ikki o'yin tizimi orqali amalga oshiriladi. Ikkala tizimni mukammal egallash va ularni jamoa tarkibi aniq musobaqa sharoitlariga va raqib o'yinining xususiyatlariga qarab qo'llash jamoaning mahoratini belgilaydi.

Tez yorib o'tish — zamonaviy basketbolda hujumning eng o'tkir qurolidir. Tez yorib o'tish tizimining qay darajada egallanishi jamoaning eng katta musobaqalarda qanday natijalarga erisha olishini belgilaydi. Bu tizimdagi asosiy xususiyat hujumni tashkil qilish va amalga oshirish juda qisqa vaqt (asosan 3-6 soniya) ichida o'tishidir. Hujumchilar to'pni egallaganlaridan so'ng uni katta tezlikda oldinga uzatib yoki tez yorga urib yurib, o'z shitidan raqib shitigacha bo'lgan masofani qisqa vaqtda o'tishga va raqibning himoyani to'g'ri uyushtirishiga imkon bermaslikka harakat qiladilar (34-rasm). Tez yorib o'tish samarali bajarilishi uchun quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- 1) basketbolchilardagi reaksiya va taktik fikr qilishning yuqori tezligi;
- 2) harakat qilish tezligi va tezlikka bo'lgan chidamlilikning yuqoriligi;
- 3) texnik usullarni yuqori tezlikda aniq bajarish;
- 4) taktik variantlarning xilma-xilligi;
- 5) yuqori sur'atdagi o'yinga ruhiy tayyorgarlik. Qattiq kurash jarayonida o'yin davomidagi toliqishda va boshqa juda murakkab vaziyatlarda ruhiy tayyorgarlik hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.



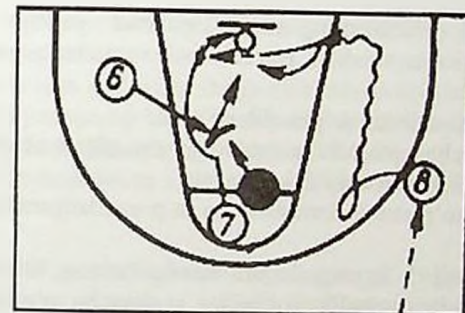
34-rasm. Yon chiziqlar bo'ylab raqib himoyasini tez yorib o'tish.

Pozitsion hujumning asosiy mazmuni shundaki, hujumchilar va himoyachilar son jihatdan teng hollarda hujum harakatlari yaxshi tashkil qilingan himoyaga qarshi aniq pozitsiyalardan turib amalga oshiriladi. Bu hujum tizimida basketbolchilarning harakat qilishi va to'p uzatishlar faqatgina raqib shiti tomoniga emas, balki unga qarama-qarshi tomonga va maydonning ko'ndalangiga bajarilishi mumkin. Hujumni oxiriga yetkazishda uzoq masofadan savatga to'p otish katta ahamnitga ega. Bu tizim basketbolchilardan shit ostida to'p egallash uchun chaqqonlik bilan kurash olib borishni, to'siq qo'yishdan va ilgari u ilgari kombinatsiyalardan keng foydalanishni talab qilingan.

Markaziy basketbolchilar orqali hujum qilish. Bu pozitsion hujumning eng ko'p tarqalgan va chuqur ishlab chiqilgan hamda ayrim basketbolchilarning bo'ylari balandligidan, jismoniy va boshqa sifatlardan to'la foydalanishga asoslangan variantdir. Uning mazmuni shundaki, hujumni tashkil qilishdagi asosiy harakatlar baland bo'yli basketbolchilar orqali bajariladi.

Hujum bir markaziy basketbolchi orqali uyushtirilayotganda u jarima maydonchasinnng yonida yoki jarima otish chizig'ining oldida harakat qiladi.

Ikki markaziy hujumchi bilan hujum - jamoaning shit tagidagi harakatlarining samarasini oshirish maqsadida qo'llaniladi. Bunda markaziy hujumchilar jarima maydonchasining ikki yon tomonida va bir tomonida va nihoyat bir markaziy hujumchi jarima maydonchasining yon tomonida, ikkinchisi jarima chizig'ining oldida joylashishlari mumkin (35-rasm).



35-rasm. Ikki markaziy hujumchining o'zaro harakatlari

Erkin hujum. Erkin hujum pozitsion hujumning qiyin variantlaridan hisoblanadi. Buni o'z tarkibida bo'yi juda baland bo'lmagan jamoalar ko'proq qo'llaydilar.

Basketbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi universalligidagi xilma-xillik hisobiga uyushtiriladi.

Shaxsiy himoya tizimiga qarshi o'zaro harakatlar tashkil qilish basketbolchining maydonda juda ko'p harakat qilishlariga, to'siqlar qo'yib, bir-birlariga yordam berishiga asoslangan. To'p qabul qilib olgan har bir basketbolchi eng avval himoyachini chalg'itib, raqib savatiga xavf tug'dirish bilan birga, bo'sh joyga chiqqan sherigiga o'z vaqtida to'p uzatishga doim tayyor bo'lishi lozim. Basketbolchi sherigiga to'p uzatgandan so'ng birinchi navbatda yordam berishga harakat qilishi kerak.

Zonali himoyaga qarshi hujumda basketbolchilar maydonda birmuncha kamroq harakat qiladilar lekin to'p tezlik bilan uzatilib turiladi. Uzatishlar jarima maydonchasining atrofida, uning ichidan basketbol maydonining o'ng va chap tomonlariga hamda jarima maydonchasi ichida bajariladi. Basketbolchilar to'psiz faol harakat qilib turadilar. Bunda jarima maydonchasining ichiga himoyani yorib kirishlar shitga tashqi chiziqlar bo'ylab chiqishlar, ayniqsa shunday vaziyatlarda to'p qabul qilishlar katta ahamiyatga ega. Odatda to'pli hujumchini bir necha himoyachi ta'qib qiladi. Bunga qarshi muvaffaqiyatli kurashish maqsadida hujumchilar maydonda tez joylarini almashtirishi va himoyachining zaif joylariga tez yorib kirish hisobiga ma'lum burchaklarda hujumchilar soni himoyachilar sonidan oshirishga harakat qiladi. Bundan tashqari, himoyachilarning oralarini kengroq ochish uchun o'rta va uzoq masofalardan savatga to'p tashlash usullari keng qo'llaniladi.

Bunday holda shitdan qaytgan to'pni egallash uchun bo'ludigan kurashni tashkil qilish juda katta ahamiyatga ega. Raqib himoyasini tez yorib o'tish tizimini qo'llash esa asosiy vosita bo'lib xizmat qilinishi kerak.

Pressingga qarshi hujum aniq tashkil qilinishi uchun basketbolchilarning maydonda bajaradigan taktik harakatlari oldindan o'rganilgan bo'lishi lozim. Hujumchilar o'zlarini yuqotib qo'ymasdan, shoshilmasdan, lekin zarur bo'lganda tezkorlik bilan harakat qilishlari kerak.

Himoya taktikasi. Himoyaning asosiy maqsadi savatga to'p otishning aniqligini imkoni boricha kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo'ladi:

- 1) qisqa vaqt ichida raqibdan to'pni olib qo'yish;
- 2) jamoaning ayrim basketbolchilari orasidagi o'rnatilgan aloqalarni buzish;
- 3) savatga to'p otishlarga qarshilik ko'rsatish;
- 4) o'z shiti ostida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan keyin hujumni tashkil qilish.

Himoyani tashkil qilish keyingi hujum harakatlarining tabiatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Jamoa himoyada qanchalik faol bo'lsa, u shuncha to'p egallash va qarshi hujumga o'tish imkoniyatiga ega bo'ladi.

5.4. Himoyada yakka harakatlarga o'rgatish

Hujumchilarning o'yin davomida ishlatayotgan usullariga shaxsan qarshilik ko'rsatishda basketbolchilarning qo'llaydigan harakatlari — yakka himoya harakatlari kiradi.

To'psiz hujumchiga qarshi harakatlar. To'psiz hujumchini ta'qib qilganda, himoyachi:

- a) hujumchiga savatga hujum qilishi uchun qulay pozitsiyaga chiqib olishga yoki shu pozitsiyada to'pni qabul qilib olishga yo'l qo'ymaslik;
- b) raqib hujumchisiga yo'naltirilgan to'pni olib qo'yish;
- v) raqibning o'zaro harakat qilishi uchun siljishlariga ayniqsa maydonning o'rtasidan shit tomonga keskin qo'yiladigan to'siqqa e'tibor bergan holda qarshilik ko'rsatish kerak.

Himoyachi o'zi ta'qib qilayotgan hujumchilar va o'zining savati ostida shunday joylashishi kerakki, bunda u hujumchini ham, to'pni ham ko'rishi lozim. Himoyachining hujumchiga nisbatan holati va ular orasidagi masofa har qanday aniq vaziyatga raqibning tezligi, bo'yi va og'irligi hisobga olingan holda aniqlanishi kerak. Raqibning markaziy o'yinchisini ta'qib qilayotgan himoyachi u bilan qulay vaziyat va to'pni olish uchun kurashishi kerak. Markaziy o'yinchiga o'zining shitidan uzoqlashib, u qo'shimcha harakat qilgan holatdagina to'pni egallashiga yo'l qo'yishi mumkin. Agar u shit yaqinida bo'lsa, himoyachi uning oldida to'pni uzatishiga halaqit berish uchun turadi.

To'pli hujumchiga qarshi harakatlar. To'pli hujumchiga qarshi kurashda himoyachi:

- a) raqibga to'pni savatga to'pni aniq otishga yo'l qo'ymaslik;
- b) raqibning shit tomon o'tishiga;
- v) to'pni xavfli yo'nalishda uzatilishiga;
- g) to'pni egallab olishga yo'l qo'ymaslik;
- d) raqibning oldidan tayyorlangan o'zaro harakatlanishiga yoki kombinatsiyalariga o'tkazish uchun qilayotgan harakatlarga halaqit berishga erishish uchun harakat qilishi kerak.

To'pli hujumchiga qarshi himoyachi o'zining shiti himoyasi, o'z sheriklari bilan o'zaro harakat qilishi, himoya qilish qoidalariga rioya qilgan holda to'p uchun faol

kurashib, noqulay vaziyatga o'tib qolish, xatoga yo'l qo'yish va to'pni yo'qotib qo'yishga majbur etishi kerak.

Barcha holatlarda ham raqibning shitga en chiziqqa bo'ylab yaqinlashishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi: bu jamoaning butun himoyasini qiyin ahvolga solib qo'yadi. Agar to'pni olib yurgan o'yinchi himoyachini aldab en chiziqqa chiqishga erishgan bo'lsa, uni faol ta'qib etib, shit orqasiga en chiziqqa taqab qisib borish keyin esa 2 kishi bo'lib hujum qilishi kerak.

5.5. Himoyada guruhli harakatlarga o'rgatish

Yaxshi himoya faqat guruhdagi basketbolchilarning hammasi kelishib harakat qilganlaridagina amalga oshishi mumkin. Bu ikki yoki uch himoyachidan birortasini qiyin vaziyatga tushib qolganda unga yordam berishga qaratilgan o'zaro harakatlardir.

Ikki o'yinchining o'zaro harakati. Himoyachilarning o'zaro yordam usullaridan biri himoya qilish. Himoya qilish to'pni savatga aniq ota oladigan tez o'tib keta oladigan har xil chalgituvchi harakatlarni qo'llay biladigan tezkor hujumchilarga qarshi qo'llaniladi.

O'yinchi almashish deb himoyachilarning ta'qib qilayotgan hujumchilarini almashishlariga aytiladi. Bu himoyachilarning birortasi o'ziga biriktirilgan hujumchini to'sib tura olmagan yoki uni shitga o'tkazib yuborganida qo'llaniladi.

Sirg'anib o'tish – o'yinchi almashish maqsadga muvofiq bo'lmagan paytlarda qo'llaniladi. Chunki o'yinchi almashgan himoyachi noqulay sharoitga tushib qolishi mumkin. Sirg'anib o'tish ko'pincha qarama-qarshi va kesishgan chiziq bo'ylab bajariladigan harakatlarda hamda hujumchilar to'siq qo'yishga harakat qilgan paytlarda qo'llaniladi.

Guruh bo'lib to'pni olib qo'yish. O'zaro harakat qilishning bu usulini ko'proq pressingda, ya'ni to'pli o'yinchini bir vaqtda ikki himoyachi hujum qilayotganida ishlatiladi. Guruh bo'lib to'pni olib qo'yishning 2 ta varianti bor:

1. To'pli o'yinchini ta'qib qiluvchi himoyachi uni burchak tomon yoki yon chiziq yoniga to'pni olib borishga keyin esa maydonga orqa tomoni bilan burilishga majbur qiladi. Shu paytda ikkinchi himoyachi unga qarshi harakatga qo'shiladi. Ikkala himoyachi hujumchini to'pni noaniq uzatishiga yoki "5 soniya" qoidasini buzishga majbur qiladi.

2. To'qnashtirish va kesib o'tish prinsipi o'zaro harakat qilish uchun to'pni olib kelayotgan o'yinchini boshqa himoyachi to'xtatadi, ta'qib qilayotgan o'yinchi esa uning yonidan yoki orqasidan to'pni urib chiqarib yuorishga harakat qiladi.

Uch o'yinchining o'zaro harakati. Uch o'yinchining himoyadagi o'zaro harakati "uchlik", "kichik sakkiz", "kesishib chiqish", "ikki basketbolchi qo'yadigan juft to'siq", "ikki o'yinchiga to'qnashtirish"lardir.

5.6. Himoyada jamoa harakatlariga o'rgatish

Himoyada jamoa uch tizim: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimi bo'yicha harakat qiladi. Bu tizimlar qarshilik ko'rsatish prinsiplariga qarab farqlanadi:

1. Zichlashtirilgan himoya. Bunda himoyachilarning bevosita savat yaqinida faol harakat qilishlari ko'zda tutiladi.

2. Tarqoq himoya. Bunda to'pli basketbolchiga qarshi va maydonning har qanday qismlarida to'p olishga intilayotgan hujumchiga qarshi to'p uchun faol kurashiladi.

3. Pressing butun maydon bo'ylab qarshilik ko'rsatish. Hujumchilarning maydonda joylashishlaridan va to'pli yoki to'psiz bo'lishliklaridan qat'iy nazar, himoyachilar hujumchilarga juda yaqin joylashib, ularga qarshi faol harakat qiladilar.

Shaxsiy himoya. Bu tizimning asosida jamoaning har bir basketbolchisi zimmasiga raqib jamoasining ma'lum basketbolchisi harakatlariga javob bo'lish yotadi.

Zichlashtirilgan shaxsiy himoya yaqin masofalardan savatga qilinadigan hujumning oldini olish va qaytarishga mo'ljallanadi.

Shaxsiy himoyaga o'rgatish usullari va uni takomillashtirish: 1) raqib bilan kurashishning hamma shaxsiy usullarini ishlata bilishga o'rgatish; 2) guruhli o'zaro harakatlarning kelishshilgan holda bajarilishini egallash; 3) mavjud variantlarni o'rganish va xarakteri jihatdan barcha beshlik bilan bir bo'lgan harakatlarni amalga oshira bilishga erishish. Birinchi bo'lib zichlashtirilgan, so'ngra tarqoq himoya o'rganiladi.

Zichlashtirilgan himoya – basketbolda himoya harakatlarining eng keng tarqalgan variantidir. U maydonning hamma qismlarida raqib hujumining rivojlanishiga qarshilik ko'rsatishga, ularni texnik hatolarga yul qo'yishga majbur qilishga, to'pni olib qo'yish uchun hamma imkoniyatlarni ishlatishga mo'ljallangan. Zichlashtirilgan himoyani o'rganishning birinchi bosqichida eng ko'p vaqt guruhli harakatlardan himoya ga keyinchalik esa shitdan qaytgan to'p uchun kurashdagi o'zaro mashqlarga aytiladi. Bularning birinchisida joyni to'g'ri tanlash va uni to'pning harakatiga qarab tezlik bilan almashtirish. Ikkinchisida shit oldida to'pni egallash uchun "uchburchak" tashkil qilish mashqlari keng qo'llaniladi.

Tarqoq himoya har kanday masofalardan to'pni savatga otishga va kombinatsiyali hujumni tashkil kilishga karshi harakatlarni ta'minlash uchun qo'llaniladi. Tarqoq himoyani egallashda avval raqib almashish so'ng sirg'anib o'tish o'rganiladi. Raqib almashish mashqlarida o'z vaqtida va kelishilgan holda ta'qib qilayotgan hujumchilar bilan almashishga, sirg'anib o'tish mashqlarida o'zaro harakat qilayotgan raqiblarning harakatlarini ularning maqsadlarini paqab olish va tez qaror abul qila olishlariga ahamiyat beriladi.

Zonali himoya. Bu usul bilan himoya hududiy prinsiplarida tashkil qilinadi. Zonali himoyada basketbolchilar maydonning ma'lum qismlariga javobgar bo'lib hisoblanadilar.

Zonali himoya – himoyaning eng samarali, lekin ancha qiyin turidir. Benihoya katta ishchanlik, to'pga nisbatan o'z pozitsiyalarini beto'xtov o'zgartirib turishlik o'z sherigiga yordam berish uchun hozirjavoblik, oriyentirovkaning tezkorligi, taktik o'quvlikning yuksak darajaligi to'pli basketbolchiga qarshi agressiv harakat qilishlikka, zonali himoyani muvaffaqiyatli qo'llash garovidir.

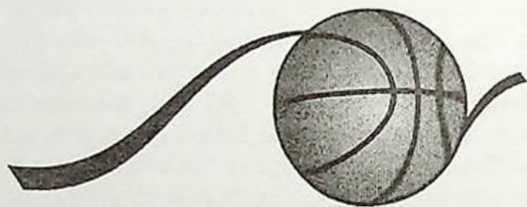
Zonali himoyaga o'rgatishdagi asosiy vazifalar: 1) ajratilgan zonada to'g'ri holatni tanlash va uni vaziyatga qarab o'zgartira olish usulini egallash; 2) maydonda turli xil joylashishlarni va hujum qilayotgan jamoalarning joylashuviga qarab o'z

o'zini o'zgartirishni o'rganish; 3) jamoa tartibining va raqib harakatining maydondagi o'zgarishiga qarab zonali himoya variantlarini ishlata bilishni egallash.

Aralash himoya. Bunda himoya harakatlarining ikki prinsipi birga qo'shiladi. Jamoaning ayrim basketbolchilari raqibning ayrim basketbolchilari harakati uchun shaxsan javobgar bo'lsalar, bosh himoyachilar esa fakat ajratilgan samarada harakat qilib, raqibga qarshilik ko'rsatadilar. Jamoada baland bo'yli yoki uzoq masofalardan savatga aniq to'p ota oladigan va shit tomonga yaxshi o'ta oladigan hamda shit tagiga xavfli to'p uzatishlarni bajara oladigan, raqib basketbolchiga samarali qarshilik ko'rsata oladigan himoyachilar bo'lmasa, bunday paytda aralash himoya qo'llanilgani ma'qul.

Shaxsiy va zonali himoya prinsiplari bilan harakat qiluvchi basketbolchilarning soni har xil bo'lishi mumkin. Ularning nisbati jamoaning himoyadagi vazifalariga bog'liq.





VI-BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH

Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

To'pni uzatish, savatga otish, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga urib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

6.1. Maydon va jihozlar

Maydon, uning o'lchovlari. O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak (36-rasm).

Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28 m x 15 m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli strukturalar, masalan, zonal hamda kontinental musobaqalarda zonal komissiya yoki ichki musobaqalar uchun Milliy Federatsiya mavjud o'yin maydonlarining quyidagicha o'lchovini tasdiqlash huquqiga ega: o'zgartirishlar bir-biriga proporsional bo'lish sharti bilan, 4 m uzunligiga va 2 m eniga qisqartirish mumkin.

Barcha yangi qurilayotgan maydonlar FIBAning muhim rasmiy musobaqalari uchun xos bo'lgan talablarga mos, ya'ni 28 m x 15 m bo'lishi lozim.

Shift balandligi 7 m dan past bo'lmasligi va yetarli darajada yoritilgan bo'lishi zarur. Yorug'lik manbalari o'yinchilarga xalaqit bermaydigan joylarda o'rnatilishi shart.

Chegaralangan chiziqlar. O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi kerak.

Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb atalishi lozim.

Ushbu va keyingi moddalarda bayon qilingan chiziqlar shunday chizilishi kerakki, ular yaqqol ko'rinadigan va eni 0,5 m bo'lishi kerak.

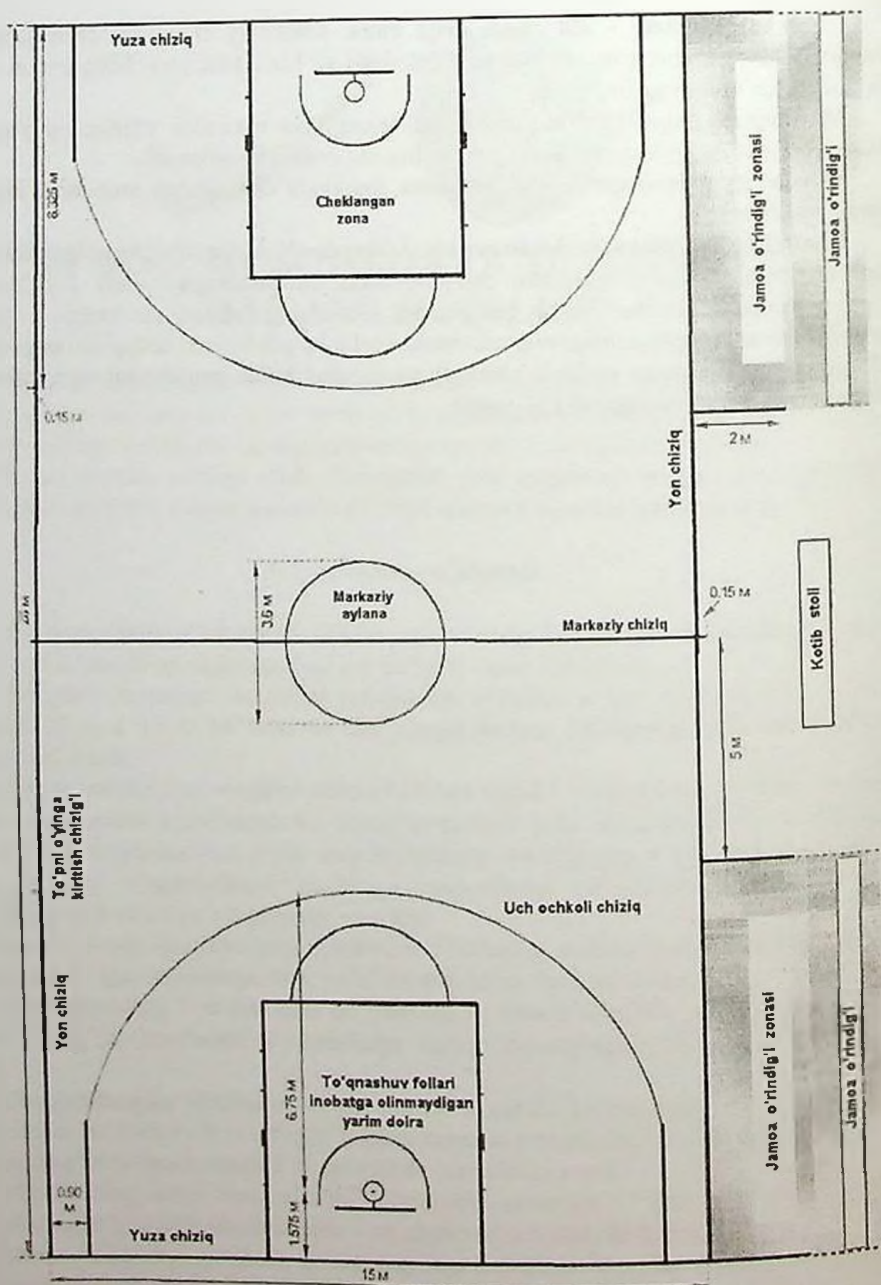
Markaziy doira. Markaziy doira radiusi 1,80 m ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak. Radius doiraning tashqi chekkasigacha o'lchanishi shart.

Markaziy chiziq - old zona, orqa zona. Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala yon chiziqlaridan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak.

Maydonning raqib shiti orqasidagi en chizig'i va markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi jamoaning old zonasi hisoblanadi.

Maydonning qolgan qismi. shu jumladan, markaziy chiziq ham jamoaning orqa zonasi hisoblanadi.

Uch ochkoli to'plarni tashlash zonalari. Maydonda ikki tarafida ajratilgan ikkita tugri turt burchak hosil qiladigan chiziqlar bilan chegaralangan qismi 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalari bo'lib hisoblanadi. Savatning mutloq markaziga to'g'ri perpendikulyar bo'lgan poldagi nuqtani markaz qilib belgilab turib, tashqi qirrasigacha 6,75 radiusli yarim doira shaklida chiziladi va parallel holda yon chiziqlariga davom ettirilib en chiziqlarida tugaydi (37-rasim).



36-rasm. Maydon. Uning o'lchovlari.

Uch sekundli zona – maydonning ikki tomonida yen chiziq o'rtasida tog'ri to'n burchak shaklida uch sekundli zona joylashadi. Uchsekundli zonaning o'lchami yengiga 4,90m, bo'yiga 5,80m bo'ladi.

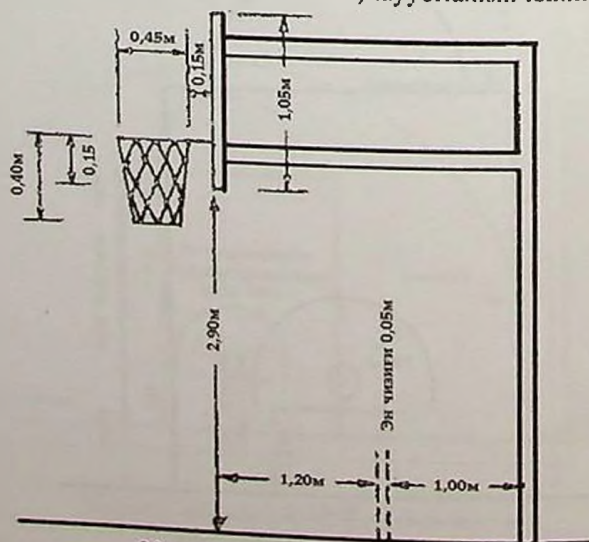
Jarima to'pi otish paytida o'yinchilarni joylashishi. Jarima to'pini otish belgilanganda, o'yinchilar jarima to'pi otiladigan savat tagidagi 3 soniyali maydoncha atrofida quyidagi tartibda joylashishlari shart. Uch soniyali zonani, ya'ni en chiziqga shita yaqin tomonida ikkala birinchi joyni himoyachilar egallaydilar, betaraf zonada hech kim turmaydi. Betaraf zonadan keyingi ikkinchi joyni hujumchilar egallaydilar. undan keyingi uchinchi joylardan birini bitta himoyachi egallashi kerak.

Hammasi bo'lib 3 soniyali zona zonanig bir tomonida 3- o'yinchi ya'ni himoyachi-hujumchi-himoyachi, ikkinchi tomonida 2-o'yinchi ya'ni himoyachi-hujumchi va jarima to'p otuvchi hujumchi o'yinchilar joylashadilar. Qolgan o'yinchilar maydonning xoxlagan joyida joylashadilar.

Jarima to'pni tashlash zonasi bo'ylab belgilangan. Jarima to'pini tashlash zonasi tomonidan chiziqlar bo'ylab o'lchab turib, en chizig'ining ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 85 sm uzoqlikda o'tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida eni 40 sm bo'lgan betaraf xona joylashadi. Ikkinchi joy betaraf zona ketida joylashadi va eni 85 sm bo'ladi. Ikkinchi joyni belgilab turgan chiziqdan keyin eni 85 sm bo'lgan uchinchi joy belgilanadi. Bu joylarni belgilash uchun ishlatiladigan hamma chiziqlarning uzunligi 10 sm va eni 0,5 sm bo'ladi. Bu chiziqlar jarima maydonchasining yon chiziqlariga nisbatan perpendikulyar bo'lib, tashqi tomondan chizilgan bo'lishi kerak.

Jarima to'pini tashlash chizig'i eni 4,90m bo'lib, uzunligi 5,80m ni tashkil qiladi.

Shitlar: ashyosi, o'lchovi, joylashishi. Ikkala shitning har biri qalinligi 0,3 sm bo'lgan qattiq yog'ochdan yoki shunga mos oynadek tiniq ashyodan (yog'ochning qattiqligiga o'xshash qattiqlikdagi bir bo'lakdan) tayyorlanishi lozim (39-rasm).



39-rasm. Halqa shit qurilmasi.

Olimpiada o'yinlari va jahon Birinchiligi musobaqalari uchun shit 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. Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAg tegishli strukturalar, masalan, zonal va kontinental musobaqalar o'tkazilganda zonal komissiya yoki barcha ichki musobaqalar uchun milliy federatsiya shitlarining quyidagicha o'lchovlarini tasdiqlashga haqqilari bor: shitlar gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,20 m bo'lishi, pastki qirrasi maydon yuzasidan 2,75 m balandlikda turishi mumkin yoki gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirrasi maydon yuzasidan 2,90 m. balandlikda turishi mumkin. Bundan qat'iy nazar, barcha yangi qurilayotgan shitlar xuddi Olimpiadalar va jahon Birinchiligi uchun mo'ljallangandek, gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m qilib tayyorlanishi kerak.

Agar shit yuzi silliq va oynadan tiniq bo'lmagan ashyodan tayyorlangan bo'lsa, oq rangda bo'lishi shart. Uning sirti quyidagicha belgilanadi: halqa orqasiga eni 0,5 sm ga teng bo'lgan chiziqlar bilan to'g'ri to'rtburchak chiziladi. 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. Shitlarning chetlari 0,5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Agar shit tiniq bo'lsa, u oq chiziqlar bilan, boshqa hollarda esa, qora bilan hoshiyalanadi. Shitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart.

Shitlarni mustahkam qilib, maydonning ikkala chekkasiga en chiziqlariga parallel holda, to'g'ri burchak ostida polga o'rnatiladi. Ularning markazlari har biri yon chiziqlari o'rtasining ichki chekkasidan 1,20 m narida maydondan chiqarilgan nuqtalarga perpendikulyar ravishda joylashadi.

Shitlarni ushlab turadigan qurilmalar en chiziqlarining tashqi chekkasidan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi shart va ular o'yinchilarning ko'ziga yaqqol tashlanadigan darajada ochiq rangga bo'yalgan bo'lishi lozim.

Ikkala shit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo'lishi kerak: shitlarning 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. Shitning pastki qismi to'ldirilgan material 0,5 sm qalinlikda bo'lishi kerak.

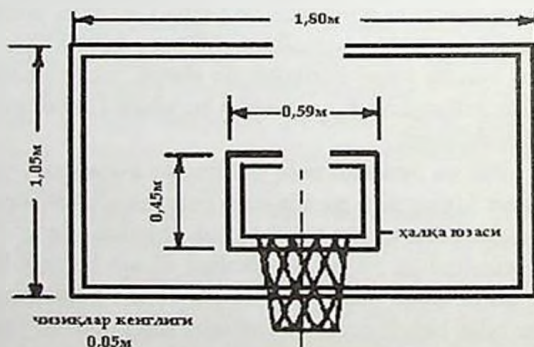
Qurilmalar yumshoq material bilan quyidagicha qoplanadi: shitning har qanday qurilmasi shit orqasidan va poldan kamida 2,75 m balandlikda, shitning sirt yuzasidan 60 sm uzoqlikda, tag yuzasi bo'ylab yumshoq material bilan qoplangan bo'lishi kerak.

Hamma ko'chma shitlarning tagi maydon tomonidan sirti bo'ylab 2,15 m balandlikda yumshoq material bilan o'ralgan bo'lishi lozim (40-rasm).

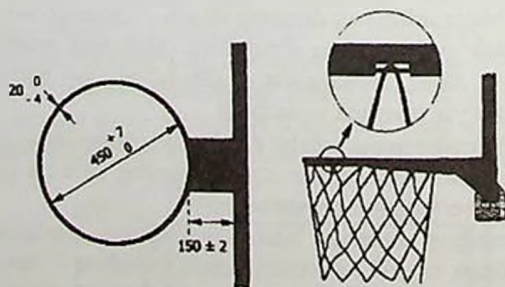
Savatlar. Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metalldan tayyorlanadi, uning ichki diametri 45 sm ga teng bo'lib, to'q sariq (apelsin) rangga bo'yaladi. Halqalarning metalli kami bilan 0,17 sm va ko'pi bilan 0,2 sm diametriga ega bo'lib, pastki qirrasida to'plarni ilish uchun qo'shimcha bir xil kichik ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari bo'lishi kerak. Halqalar maydonga nisbatan gorizontal holatda, 3,05

m balandlikda shitlarga mustahkam o'rnatiladi va shitning har ikkala vertikal chekkalaridan bir xil uzoqlikda joylashadi. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shitning yuza qismidan 15 sm uzoqlikda turishi 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 mumkin bo'lsin. To'rlarning uzunligi 40 sm bo'lishi shart (41-rasm).



40-rasm. Shit. Uning o'lchovlari.



41-rasm. Halqa

To'p ashyosi, o'lchovi va og'irligi. 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 vaqtda to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim. To'pning choklari yoki chuqurliklarining kengligi 0,635 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak. 567g - 6 raqami bilan belgilanib ayollar to'pi hisoblanadi, 650g - 7 raqami bilan belgilangan to'plar esa erkaklar to'pi hisoblanadi (42-rasm).



yoki

42-rasm. Basketbol to'pi.

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

6.2. O'yin qoidalar

Jamoalar. Har bir jamoa murabbiy va ko'pi bilan 10 ta o'yinchidan iborat bo'ladi. O'yinchilardan biri sardor bo'lib hisoblanadi. Har bir jamoa tarkibida murabbiy yordamchisi bo'lishi mumkin. Agar jamoa biron bir turnirda uchtadan ortiq o'yinda ishtirok etadigan bo'lsa, har bir jamoaning o'yinchilari soni 12 tagacha ortishi mumkin. O'yin paytida har ikkala jamoadan beshtadan o'yinchi maydonda bo'lishi kerak. Ular qoidalariga muvofiq almashishlari mumkin.

Agar jamoa a'zosi maydonda bo'lsa, u o'yinchi bo'lib hisoblanadi va o'yinda qatnashish huquqiga ega. Boshqa hollarda u zaxiradagi o'yinchi bo'lib hisoblanadi.

Har bir o'yinchining ko'krak va orqa tomonida raqami bo'lishi kerak. Bu raqamlar tushunarli va bir xil rangda, maykaning rangidan yaqqol ajralib turishi zarur. Raqamlar aniq ko'rinib turishi lozim: orqadagi raqamlarning balandligi kamida 2 sm, ko'krakdagi raqamlarning balandligi kamida 1 sm bo'lishi shart. Raqamlar uchun ishlatiladigan ashyoning eni 0,2 sm dan kam bo'lmashligi kerak. Jamoalar 0-chidan 99-chigacha bo'lgan raqamlarni ishlatishlari lozim. Bir jamoa o'yinchilari takrorlanadigan raqamli maykani kiyib chiqishlari mumkin emas.

Ikki jamoaning maykalari rangi bir-biriga mos kelib qolgan holda, mezbon jamoa o'z maykalarini o'zgartirishi shart.

Agar o'yin betaraf maydonda yoki turnirda o'tkazilayotgan bo'lsa, rasmiy dasturda, demak qaydnomada ham birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa o'z sport kiyimini so'zsiz o'zgartirishi lozim.

O'yin vaqti – «toza» vaqt 40 daqiqa davom etadi. U to'rtta 10 daqiqalik choraklardan iborat. Birinchi va uchinchi choraklardan so'ng 2 daqiqalik tanaffus bo'ladi. Ikkinchi chorakdan keyin 10-15 daqiqalik tanaffus bo'ladi. O'yin natijasi durang bo'lsa, 5 daqiqa qo'shimcha vaqt belgilanadi.

O'yin boshlanishi. O'yin markaziy doirada bahsli to'p tashlab berilishi bilan boshlanadi. Katta hakam ikki raqib o'rtasida to'pni yuqoriga otib beradi.

Bu narsa o'yinning ikkinchi yarmi boshlanishida, agar kerak bo'lsa, har bir qo'shimcha davr oldidan ham bajariladi.

Mehmon jamoa savatni va jamoa o'rindig'ini tanlab olish huquqiga ega bo'lishi kerak. Agar o'yin betaraf maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, bu huquqni jamoalar

o'zaro qur'a tashlash yo'li bilan aniqlaydilar. O'yinning ikkinchi yarmida jamoalar savatlarini almashadilar.

Agar jamoalardan birida o'yinga tayyor beshita o'yinchi maydonda bo'lmasa, o'yin boshlanishi mumkin emas. Agar o'yin boshlanishi vaqtidan 15 daqiqa o'tganidan so'ng qoidani buzayotgan jamoa yo'q bo'lsa yoki maydonga 5 ta o'yinchisini chiqara olmasa, unda bu jamoa o'ynash huquqidan mahrum qilinganligi sababli mag'lubiyatga uchraydi va g'alaba boshqa jamoaga beriladi.

O'yinning boshlanishi va tugashi. I-II chorakdan keyin jamoalar hujum qilish tomonlarini almashtiradilar. Qo'shimcha choraklarda hujum qilish tomonlari bilan almashinmaydi. To'rtinchi chorakda qaysi savat tomon hujum bo'lgan bo'lsa, shu tomonga hujum qiladilar.

Savatga tushgan to'p qachon ro'y beradi va uning bahosi. Agar jonli to'p Yuqoridan savatga tushib, uning ichida qolsa yoki undan o'tib pastga tushsa, to'p savatga tushdi deb hisoblanadi. To'p o'yin jarayonida maydondan savatga tushsa, 2 ochko, uch ochko keltiradigan chiziqli orqasidan savatga tushsa 3 ochko hisoblanadi.

Jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p 1 ochko hisoblanadi.

Qaysi jamoa hujum uyushirib savatga to'p tushirsa, maydondan tashlangan bunday to'p shu jamoa hisobiga yoziladi.

Agar to'p pastdan yuqoriga chiqayotib bexosdan savat ichiga kirib qolsa, bu to'p jonsiz hisoblanadi va o'yin to'pni o'yinga galma-gal kiritish qoidasi bilan davom ettiriladi.

Lekin agar o'yinchi ataylab to'pni pastdan savatga kiritisa, bu qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi va raqib o'yin jamoasi tomonidan to'pni qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan maydonning yon chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettiriladi.

To'pni galma-gal o'yinga kiritish. Bu bahs to'pi vaziyati sodir bo'lganda bahs to'pi otish o'rni to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritib, to'pni jonli qilish usulidir.

O'yin boshlanganida biron jamoa to'pni nazorat qilgan zahoti, to'pni galma-gal o'yinga kiritilishini anglatuvchi strelka to'pni egallab olgan jamoa tomoniga qaratiladi (→). Yana bahsli to'p vaziyati sodir bo'lsa, strYelkaning uchi qaratilmagan jamoa o'yinchisi shu joy yaqinidagi yon chiziqli tashqarisidan to'pni o'yinga kiritadi. To'p o'yinchining qo'lidin chiqqan zahoti strYelka to'p uzatgan o'yinchining jamoasi tarafga qaratiladi (←).

O'yinchilarni almashtirish. Zaxiradagi o'yinchi maydonga tushishidan oldin almashish haqida kotibga murojaat qilishi va darhol o'yinga kirish uchun tayyor turishi lozim. Kotib to'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtatilishi bilan, ammo to'p qaytadan o'yinga kiritilishidan oldin, o'z signalini berishi shart.

O'yinchilarni almashtirish imkonini boricha tez amalga oshirilishi kerak.

Agar hakamning fikricha, biron bir jamoa o'yin vaqtini asossiz cho'zayotgan bo'lsa, qoida buzayotgan jamoa hisobiga tanaffus yozilishi zarur.

Bir daqiqalik tanaffus. O'yinning birinchi yarmida 2 ta, ikkinchi yarmida 3 ta. shu bilan birga har bir qo'shimcha davrda har bir jamoa bir daqiqali tanaffus olishi mumkin. Foydalanilmagan 4 daqiqali tanaffus 1 chi chorakda olinmasa, 2 chi chorakda o'tishi mumkin, yoki o'yinchi chorakda olinmagan daqiqalik tanaffus to'rtinchi

chorakka o'tishi mumkin, lekin o'yinning birinchi yarmidagi olinmagan tanaffuslar ikkinchi yarmiga o'tmaydi, berilmaydi.

O'yinchini almashtirish. To'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtalishi bilan, ammo to'p o'yinga kiritishdan oldin kotib signal berganidan keyin maydondagi hakam ruxsat berganidagina amalga oshishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish ikkala jamoani xohlagan paytida amalga oshiriladi.

O'yin natijasi. O'yin natijasi o'yin davomida to'plangan eng ko'p ochkolar soniga qarab aniqlanadi.

To'pni maydonda urib yurish. O'yinchi tupni bir qo'l bilan yoki galma-gal ikkala qo'li bilan ketma-ket maydonga urishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni ikkala qo'li bilan urib yursa, to'pni urib yurishni tugatgandan so'ng, qayta to'p urib yurishni davom ettirsa, to'pni aylanma yo'nalishda va raqib ustidan olib o'tib urib yurushni davom ettirsa bunday harakatlar noto'g'ri urib yurish hisoblanadi.

Uch soniya qoidasi. To'pni egallab turgan jamoa o'yinchisi raqib zonasining chegaralangan qismida, ya'ni cn chizig'i va jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi tomonigacha bo'lgan oraliqda qatorasiga uch soniyadan ortiq turib qolmasligi kerak. Uch soniyali cheklanishga to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish vaziyatlarida amal qilinadi va vaqt to'pni o'yinga maydon tashqarisida turgan va to'pni nazorat qila boshlagan paytdan boshlab sanaladi.

Uch soniyali zonani chegaralab turgan chiziqlar shu zonaning qismi bo'lib hisoblanadi va shu chiziqlarning birini bosib turgan o'yinchi zona ichida turgan bo'lib hisoblanadi. To'p savatga otilganida u havoda bo'lgan paytda, shitga yoki halqaga urilib qaytayotganida yoki jonsiz holatga o'tganida, uch soniyali cheklanish qo'llanilmaydi. chunki bu paytda to'p hech qaysi bir jamoaning nazorati ostida bo'lmaydi. Zona ichida 3 soniyadan kamroq vaqt turib to'pni savatga tashlash maqsadida uni zonada olib yurgan o'yinchiga qulaylik yaratish mumkin.

Bu qoidaga rioya qilmaslik qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi.

Besh soniya qoidasi. To'pni egallab turgan, raqib tomonidan yaqindan ta'qib qilinayotgan o'yinchi to'pni besh soniya ichida uzatmasa, savatga tashlamasa, yumalatmasa yoki maydonda olib yurmasa, qoida buzilishi qayd qilinishi zarur.

8 soniya qoidasi. Agar o'yinchi o'zining orqa zonasida jonli to'p ustidan nazorat o'rnatasa, uning jamoasi sakkiz soniya ichida to'pni old zonasiga albatta o'tkazishi kerak.

Agar to'p maydonning markaziy chizig'ini orqa tomoniga yoki shu jamoaning shu yerda turgan o'yinchisiga tegsa, to'p jamoaning old zonasiga o'tgan bo'lib hisoblanadi.

24 soniya qoidasi. Agar o'yinchi maydonda jonli to'p ustidan nazorat o'rnatasa, uning jamoasi 24 soniya ichida savat tomon to'p tashlashi lozim.

Ushbu qoidaga rioya qilmaslik qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi.

Orqa zonaga qaytarilgan to'p. Jamoaning old zonada to'pni nazorat qilayotgan o'yinchisi to'pni o'yinning orqa zonasiga uzatishi mumkin emas yoki o'zi to'p bilan u zonaga kirmasligi kerak. Jamoaning to'pni nazorat qilayotgan orqadagi oxirgi o'yinchisi orqa zonaga o'tishidan oldin to'pga tegib, uni orqa zonaga o'tkazishi, to'pni orqa zonaga o'tishiga sabab hisoblanadi.

Bu cheklanishni maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish bilan birga, jamoaning old zonasida sodir bo'layotgan barcha vaziyatlarda qo'llash mumkin.

To'p tanasining biror qismi bilan markaziy chiziqqa yoki uning orqasidagi maydonga tegib turgan o'yinchiga tekkan paytda yoki to'p orqa zonaga tekkanidan so'ng o'sha jamoaning o'yinchisi unga birinchi bo'lib tegsa, to'p orqa zonaga o'tgan bo'lib hisoblanadi.

Orqa zonadan old zonaga xavoda sakrab o'tayotgan o'yinchi to'pni qabul qilib o'z muvozanatini saqlay olmasdan old sonaga sakrab tushsa zona o'yin qoydasi buzilmagan hisoblanadi.

Orqa zonadan old zonaga o'tayotgan o'yinchi orqa zonada turib, old zonada urib tursa zona o'yin qoydasi buzilmagan hisoblanadi.

6.3. Qoida buzilishi. Follar

Qoida buzilishi - bu qoidalarga rioya qilmaslikdir. Bunda qoidani buzgan jamoa tomonidan to'pning yo'qotilishi jazo bo'lib hisoblanadi

Fol - bu qoidalarga rioya qilmaslik. Fol (foul) inglizcha so'z bo'lib, u qoidani buzgan o'yinchi nomiga yoziladigan va qoidaning moddalari shartlariga muvofiq munosib darajada jazolanishi lozim bo'lgan xato manosini anglatadi Raqib bilan shaxsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

Fol yoki qoida buzilganidan so'ng o'yin qanday davom ettiriladi?

Qoidalarga rioya qilmaslik natijasida to'p jonsiz holatga o'tganidan so'ng o'yin:

a) to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish yoki;

b) o'yinni galma- gallik qoydasi bo'yicha o'ynash, yoki

v) bir yoki bir necha jarima to'plarini tashlash yoki;

g) bir yoki bir necha jarima to'plari tashlanganidan so'ng to'pni maydon tashqarisidan kotib stoli qarshisidagi yon chiziq o'rtasidan o'yinga kiritish bilan davom ettiriladi.

Shaxsiy fol. Shaxsiy fol - bu to'p o'yinda jonli yoki jonsiz bo'lishi yoki bo'lmasligidan qat'iy nazar, raqib bilan to'qnashuvni sodir qilgan o'yinchiga berilgan foldir.

O'yinchi qo'llari, yelkalari, sonlari va tizzalarini qo'yib, o'z tanasini odatdagidan tashqari holatda bukib, raqibning harakatlanishiga xalaqit berishi, to'qnashishi, oyog'idan chalishi, itarishi, oyog'idan ushlab qolishi, yo'lini to'sishi hamda qanday bo'lsa ham qo'pol taktika qo'llashi mumkin emas.

Yo'l to'sish. Bu shaxsiy to'qnashuv bo'lib, raqibning harakat qilishiga to'sqinlik qilishdan iborat.

To'qnashish. Bu to'p bilan yoki to'psiz raqib ko'kragiga itarib yuborish. yoki harakatlanish orqali qilinadigan shaxsiy to'qnashuv.

Orqadan ta'qib qilish: shaxsiy to'qnashuvga olib keladigan bunday ta'qib shaxsiy fol bo'lib hisoblanadi. Hakamlar bunday qoida buzilishi turiga katta e'tibor berishlari lozim. Himoyalanyotgan o'yinchi to'p bilan o'ynashga intilayotgandagi oddiy hol uni to'pni nazorat qilayotgan o'yinchi bilan to'qnashuv sodir qilganligini oqlamaydi.

Qo'l bilan tegish: himoya qilayotgan o'yinchining ta'qib qilayotgan paytidagi harakatlari. Bunda qo'l(lar) bilan to'qnashish uchun yoki uning harakat qilishiga to'sqinlik qilish uchun, yoki himoya qilayotgan o'yinchiga o'z raqibini ta'qib qilishda yengillik yaratish uchun ishlatiladi (izohga qarang).

Ushlab qolish: bu raqibning erkin harakat qilishini chegaralab qo'yadigan shaxsiy to'qnashuv bo'lib hisoblanadi.

Qo'llardan noto'g'ri foydalanish. U o'yinchi to'p bilan o'ynashga harakat qilayotib, qo'l bilan raqibga tegib turgan paytida sodir bo'ladi. Istisno: hali raqib to'p ushlab turganida uning panjasi bilan to'qnashuv sodir bo'lgan paytda u tasodifiy bo'lib hisoblanadi.

Itarib yuborish: bu o'yinchi raqibini qo'zg'otgan yoki qo'zg'atishga uringan paytda sodir bo'ladigan shaxsiy to'qnashuvdir. To'p ushlab turgan o'yinchi bilan orqadan yaqinlashayotgan raqibning to'qnashuvi itarib yuborishning bir turi bo'lib hisoblanishi mumkin.

To'siq qo'yish. Bu to'pni nazorat qilayotgan o'yinchiga xohlagan joyini egallab olishiga xalaqit berishga urinish.

To'pni olib yurgan o'yinchi yo'lida turgan raqibi bilan urilib ketmasligi yoki to'qnashmasligi, agar u uchun raqiblari o'rtasidan to'qnashuvsiz o'tishga aniq imkoniyat bo'lmasa, to'pni raqiblarning orasidan yoki raqib va chegaralangan chiziq orasidan olib o'tishga harakat qilmasligi kerak.

Ikki tomonlama fol - bu ikkita raqib o'yinchi bir vaqtning o'zida bir-biriga qarshi fol sodir qilgan vaziyat.

Ikki tomonlama va qo'shimcha fol. Ikki tomonlama va boshqa fol bir vaqtning o'zida sodir bo'lgan paytda, follar yozilib va tegishli jazo bajarilganidan so'ng o'yin xuddi ikki tomonlama fol bo'lmagandek davom ettirilishi kerak.

Ataylab qilingan fol. Ataylab qilingan fol - bu, hakamning fikricha, o'yinchi tomonidan to'p bilan yoki to'psiz harakatlanayotgan raqibga nisbatan qasddan qilingan shaxsiy fol hisoblanadi. Bu qilingan xatti-harakatning jiddiyligi bilan belgilanmaydi; balki oldindan o'ylangan yoki mo'ljallangandek ko'rinadigan to'qnashuv bo'lib hisoblanadi.

Ataylab qilinadigan follarni takrorlagan o'yinchi o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qilinishi mumkin.

O'yinda qatnashish huquqidan mahrum qiladigan fol. Sportchilarga xos bo'lmagan darajada rioya qilmaslik o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qiladigan fol bo'lib hisoblanadi. Bunda 2 ta jarima to'p tashlanadi xamda to'p zona chizigidan jarima to'pi otgan jamoa o'yinchisi tomonidan o'yinga kiritiladi. Bunday fol qilgan o'yinchi fol bilan jazolanishi, o'yinda qatnashish xuquqidan mahrum qilinishi jamoa o'rindigi va o'yin maydoni zonalaridan chiqarib yuborilishi lozim.

To'p tashlash jarayonida turgan o'yinchiga nisbatan qilingan fol. O'yinchi to'p otish harakatini boshlaganidan so'ng unga qarshi fol qilingan paytda, agar to'p savatga tushsa, bunday to'p, hatto u hakam hushtak chalganidan so'ng o'yinchining qo'lidan chiqqan bo'lsa ham har doim hisoblanadi. Agar o'yinchi hakam hushtagidan so'ng aniq yangi harakat qilsa, savatga tushgan to'p hisoblanmaydi.

Bu o'yin va davr tugashiga taalluqli emas.

O'yinchining texnik foli. O'yinchi hakam ko'rsatmalarini mensimasligi yoki sportchilarga xos bo'lmagan taktika qo'llashi mumkin emas. Masalan:

- a) hakamlarga tegish yoki hurmatsizlarcha munosabatda bo'lish, yoki;
- b) shaxsiyatga tegadigan qiliq yoki imo-ishoralarni ishlatish, yoki;
- v) raqibni masxara qilish yoki uning ko'zi oldida qo'llarini silkitib, maydonni yaxshi ko'ra olishiga xalaqit berish yoki;
- g) to'pning o'yinga darhol kiritilishiga qarshilik ko'rsatib, o'yinni cho'zish, yoki;
- d) o'yinchiga fol belgilanganidan so'ng hakam unga qo'lini ko'tarishni taklif etganda, darrov qo'lini ko'tarmaslik (58-moddaga qarang), yoki;
- e) kotib va katta hakamga ma'lum qilmasdan raqamni o'zgartirish, yoki;
- j) kotibga ma'lum qilmasdan almashtirilayotgan o'yinchi sifatida maydonga tushish, yoki;
- z) nohaq ustunlikka erishish maqsadida maydonga chiqish, yoki;
- i) o'yinchining og'irligini halqa ko'tarmaydigan darajada uni ushlab olish.

Biroq, agar hakamning fikricha, o'yinchi o'zining yoki boshqa o'yinchining jarohatlanishini oldini olishga harakat qilayotgan bo'lsa, u halqani ushlashi mumkin. Qoidalar texnik jihatdan rioya qilmaslik, agar u ataylab qilinmaganligi va o'yinga ta'sir ko'rsatmasligi aniq bo'lsa yoki u ma'muriy xususiyatga ega bo'lsa, texnik fol hisoblanmaydi. Faqat xuddi shunday qoidaga rioya qilmaslik, agar u ataylab qilingan bo'lsa, sportchilarga zid bo'lib hisoblansa yoki qoidani buzgan o'yinchiga nohaq ustunlik bersa, tezda texnik fol bilan jazolanishi kerak.

Bir va bir qoidasi. O'yin yarmida jamoa o'yinchilarining qilgan follari 4 ta bo'lganidan so'ng o'yinchi navbatdagi shaxsiy yoki texnik folni qilsa, bir va bir qoidasi kuchga kiradi va shunga muvofiq qaysi o'yinchiga nisbatan fol qilingan bo'lsa, o'sha o'yinchiga bitta jarima to'pini tashlash imkoniyati beriladi. Agar bu jarima to'pi muvaffaqiyatli tashlansa, shu o'yinchining o'zi yana bitta jarima to'pini tashlaydi. Ammo, agar birinchi jarima to'pi savatga tushmagan bo'lsa, o'yinni raqib jamoa maydon tashqarisidan davom ettirilishi lozim.

O'yinchining shaxsiy foli. O'yinchi o'yin davomida raqib bilan to'qnashgan xolda o'yin qoidasini buzilishi shu o'yinchiga nisbatan jazo qo'llanishi bilan yakunlanadi, va o'yin davomida xar jamoa o'yinchilari 5 tadan shaxsiy fol to'plashsa o'yinni davom ettirish xuquqidan mahrum etiladi.

Mushtlashish. Agar o'rindiqda o'tirgan har qanday shaxs mushtlashish paytida yoki mushtlashishga olib kelishi mumkin bo'lgan turli vaziyatda shartli jamoa o'rindig'i zonasi chegarasidan chiqsa, bunday shaxs o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qilinishi va maydon joylashgan yerdan, ya'ni jamoa o'rindig'i va o'yin maydoni zonalaridan chiqarib yuborilishi lozim hamda u o'z jamoasi bilan boshqa hech qanday aloqa qilishi mumkin emas. Shunday xususiyatli har qanday janjal uchun murabbiyga qo'shimcha texnik fol qayd qilinishi kerak.

Biroq murabbiy mushtlashish paytida yoki mushtlashishga olib kelishi mumkin bo'lgan vaziyatda hakamlarga tartib o'rnatishga yoki uni tiklashga yordam berish uchun jamoa o'rindig'i zonasi chegarasidan chiqishi mumkin.

Agar murabbiy maydonga chiqsa, ammo hakamlarga tartib o'rnatishga va uni tiklashga yordam bermasa, u jamoani boshqarishdan mahrum qilinishi va maydon

joylashgan yerdan, ya'ni jamoa o'rindig'i va o'yin maydoni zonalaridan chiqarib yuborilishi lozim hamda u o'z jamoasi bilan boshqa hech qanday aloqa qilishi mumkin emas. O'yinda qatnashish huquqidan mahrum qiladigan fol(lar) jamoa follari sifatida yozilmaydi.

Murabbiylar, zaxiradagi o'yinchilar yoki jamoa hamrohlarining texnik foli. Murabbiylar, murabbiy yordamchilari, zaxiradagi o'yinchilar va jamoa hamrohlari jamoa o'rindig'i zonasida turishlari lozim. Istisno:

a) murabbiy, murabbiy yordamchisi yoki jamoa hamrohi jarohatlangan o'yinchiga yordam berishi, hakamdan buning uchun ruxsat olinganidan so'ng o'yin maydoniga tushishi;

b) almashilayotgan o'yinchi kotib stoli oldiga kelib, almashish haqida so'rashi;

v) murabbiy yoki murabbiy yordamchisi talab qilib olinadigan tanaffusni so'rab olishlari;

g) o'yin soati to'xtatilgan paytda, murabbiy vazminlik va o'yinning bir me'yorda kechishiga xalaqit bermasdan kotib stolidan hisobga, vaqtga, talabga yoki follarining soniga taalluqli bo'lgan ma'lumotlarni olishi mumkin.

O'yinchining beshta foli. Beshta, yoki shaxsiy texnik fol sodir qilgan to'g'ridan-to'g'ri o'yindan chiqib ketishi shart.

Jamoaning to'rtta foli. O'yin yarmida jamoa o'yinchilari to'rtta, shaxsiy va texnik follarini qilganlaridan so'ng, o'yinchilarning keyingi hamma follari, faqat agar jiddiyroq jazo o'rinda bo'lmasa, bir va bir qoidasiga ko'ra jazolanadi. Agar fol o'yinchi tomonidan uning jamoasi to'pni nazorat qilayotganida sodir qilingan bo'lsa, bu holda 69-modda qo'llaniladi.

O'yin yakunini yasash. O'yinning birinchi yarmi oxirida kotib qaydnomaning pastki qismidagi tegishli joyga ikki jamoa tomonidan o'rnatilgan hisobni qo'yadi. Xuddi shu tarzda u o'yinning ikkinchi yarmi va mumkin bo'lgan qo'shimcha davrlar hisobini yozib qo'yadi. Xuddi shu tarzda u o'yinning ikkinchi yarmi va mumkin bo'lgan qo'shimcha davrlar hisobini yozib qo'yadi. O'yin oxirida u g'olib chiqqan jamoaning nomini yozib, eng so'nggi hisobni belgilab qo'yadi. Keyin kotib qaydnomaga imzo chekadi va uni soniya hisoblovchi, 24 soniya operator va katta hakam imzolari bilan tasdiqlatib qo'yadi. Katta hakam eng oxirgi bo'lin qaydnomaga qo'l qo'yadi va shu bilan o'yin tugaydi.

Agar sardorlardan biri norozilik bildirganligi yoki qaydnomaga imzo chekash bildirgan holda sardor tomonidan imzolangan deb belgilangan holda qaydnomaga imzo cheksa, soniya hisoblovchi, operator va katta hakam ruxsat berilmasdan uning huzurida qolishlari kerak.

6.4. Hakamlar va ularning vazifalari

Hakamlar va ularning yordamchilari. Hakamlar o'yin davri yoki o'yin tashqi hakam tushiriladi. Ularga soniya hisoblovchi, kotib va 24 soniya operator beradilar. Shuningdek, to'xtatib turilgan vaqt davrida ham qatnashish mumkin.

Hakamlar va ularning yordamchilari o'yinni qoidalariga va bu qoidalami FIBAning rasmiy talqiniga muvofiq o'tkazishlari kerak.

Aniq bir o'yinning katta hakami va hakami yetarli darajada chuqur bilimli hamda odil bo'lishlari, maydonda qatnashayotgan jamoaga qarashli biron-bir tashkilot bilan sira ham bog'liq bo'lmasliklari zarur. Hakamlar, ularning yordamchilari yoki texnik komissar o'yin qoidalarini o'zgartirishga rozilik berishga haqqilari yo'q.

Hakamlar qora basketbol poyafzali, uzun kulrang shim va kulrang ko'ylakdan iborat sport kiyimini kiyishlari shart.

Katta hakamning vazifalari va huquqlari. Katta hakam barcha jihoz va asboblarni tekshirish hamda tasdiqlashi kerak. Shu bilan birga u stol atrofida o'tiradigan hakamlar va ularning yordamchilari tomonidan foydalaniladigan barcha signallarni tekshiradi va tasdiqlaydi. U o'yinning rasmiy soatini tanlaydi va shu soat operatori, shuningdek, kotib va 24 soniya operatori bilan tanishadi. U o'yinchilarga boshqa o'yinchilar sog'lig'iga zarar yetkazishi mumkin bo'lgan narsalarni taqib chiqishlariga ruxsat bermasligi kerak.

Katta hakam maydon markazidagi doirada to'pni yuqoriga otib, o'yinni boshlab beradi.

Agar to'p savatga tushgan yoki tushmaganligi borasida hakamlarning fikrlari qarama-qarshi bo'lsa, bunday hollarda katta hakamning o'zi masalani qat'iy hal qiladi. U zarur bo'lgan sharoitda o'yinni to'xtatib qo'yishga haqli, shuningdek, agar jamoa katta hakamning ko'rsatmasidan keyin ham o'yinda qatnashishdan bosh tortsa yoki jamoa o'z xatti-harakatlari bilan o'yinni davom ettirilishiga qarshilik ko'rsatayotgan bo'lsa, bunda hakam, jamoa o'yinni davom ettirilishiga qarshilik ko'rsatayotgan bo'lsa, bunda hakam, jamoa o'yinni davom ettirish huquqidan mahrum etilganligi sababli mag'lubiyatga uchradi, deb belgilashi mumkin.

Kotib va soniya hisoblovchi ba'zi bir masalalarni yechishda bir fikrga kela olmagan paytlarida ham katta hakam qaror chiqarishni o'z zimmasiga oladi.

Katta hakam o'yinning har ikkala yarmidan so'ng va har bir qo'shimcha davrlar yakunida yoki zarur deb topsa, xohlagan vaqtda qaydnomani sinchiklab tekshiradi, hisobni va o'yin oxirigacha qolgan vaqtni tasdiqlaydi. Hakamlarning o'yin bilan bo'lgan bog'liqliklari o'yin oxirida qaydnomani tasdiqlash bilan tugaydi.

Qoidalarda zikr etilmagan savollar tug'ilib qolsa, katta hakamning bunday savollarni hal etishga haqqi bor.

Maydondagi hakamlar vazifalari. Hakamlar hushtak chalishga va bir vaqtning o'zida ishora (5 raqami yoki 19 raqami) yordamida soat to'xtatilishini ko'rsatishga majburlar. Shundan so'ng, ular o'zlarining qarorlarini tushuntirish maqsadida barcha ishoralarni namoyish qiladilar.

To'p o'yin jarayonida maydondan yoki jarima to'pi tashlangandan so'ng savatga tushsa, hakamlar hushtak chalmasliklari kerak, ammo to'p tushganligini ishora (1 raqami yoki 3 raqami) yordamida aniq ko'rsatishlari shart.

Agar qabul qilingan qarorni tushuntirish maqsadida og'zaki muloqot zarur bo'lsa, unda barcha xalqaro musobaqalarda bunday tushuntirishlar ingliz tilida olib borilishi lozim.

Har bir foldan yoki bahsli to'p o'tishga qaror qilgandan so'ng hakamlar maydonda o'z joylarini almashtiradilar.

O'yin davomida texnik komissarning vazifasi birinchi navbatda, stol atrofiga o'tirgan hakamlarning ishlarini kuzatishdan hamda katta hakam va hakamga o'yinni xotirjamlik bilan o'tkazishlariga yordam berishdan iborat.

Qaror qabul qilish vaqti va o'rni. Hakamlar xoh maydon ichida, xoh tashqarida sodir qilingan qoidabuzarliklar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga egalar.

Bu huquq ular maydonga o'yin boshlanishidan 20 daqiqa oldin chiqqanlaridan boshlab kuchga kiradi va katta hakam tomonidan tasdiqlangan o'yin vaqti tamom bo'lishi bilan tugaydi.

O'yindagi tanaffuslar vaqtida qilingan follar uchun jazo 73-moddada ko'rsatilganidek amalga oshiriladi.

Agar o'yin vaqti tugashi va qaydnomaga qo'l qo'yilishi orasida o'yinchilar, murabbiylar, murabbiy yordamchilari yoki jamoa hamrohlarining sportchilarga nomunosib bo'lgan harakatlari kuzatilsa, katta hakam noxush hodisa ro'y berganligi to'g'risida qaydnomaga yozib qo'yishi shart va bu haqdagi hisobot ma'sul tashkilotga yetkazilishiga, bu tashkilot sodir bo'lgan hodisaga qattiqqo'llik bilan chora ko'rishiga ishonch hosil qilishi zarur.

Agar hakam o'zining belgilangan majburiyatlari chegarasida qaror chiqarsa, qoidalarda ko'zda tutilganidek, hech qaysi bir boshqa hakam uning qarorini o'zgartirishga yoki shubha ostiga olishiga haqli emas.

Kotibning vazifalari. Kotib to'planayotgan ochkolar yig'indisini ketma-ket tartibda qo'shib borishi shart. U maydondan va jarima to'plari tashlanganda savatga tushgan yoki tushmagan to'plarni qayd qilib borishi kerak. Kotib har bir o'yinchiga belgilangan shaxsiy yoki texnik follarni ro'yxatga oladi va o'yinchilarning birortasiga beshinchi fol belgilangan vaqtda, zudlik bilan katta hakamga bu haqida xabar qiladi. U har bir jamoa iltimosi bilan olingan bir daqiqali tanaffuslarni qayd qilib boradi, murabbiy o'yinning har bir yarmida ikkinchi tanaffus olganida, uni hakam orqali bu haqda ogoh qiladi. Shuningdek, raqamlar yozilgan ko'rsatkichlardan foydalanib, har bir o'yinchi tomonidan sodir qilingan follarning sonini ko'rsatib boradi.

Kotib o'yinni boshlab beradigan o'yinchilarning va o'yinga tushadigan barcha zahiradagi o'yinchilarning familiyalari va raqamlarini ro'yxatga oladi. Jamoa tarkibi, o'yinchilarning raqamlari va zahiradagi o'yinchilar haqidagi ro'yxatni topshirishga taalluqli qoidalar buzilgan vaqtda, kotib tezda yaqin turgan hakamga bu haqda xabar qiladi.

Kotib signalining tovushi o'yin soatini yoki o'yinni to'xtatmaydi, to'pni jonsiz holatga o'tishga majbur qilmaydi.

Kotib signal berishda juda hushyor bo'lishi kerak. Signal faqat to'p jonsiz deb hisoblangan hamda o'yin soati to'xtatilgan vaqtda va to'p o'yinga qayta kiritilishidan oldin berilishi kerak. Eng muhimi, kotib signalining tovushi qolgan boshqa signallarning tovushidan ajralib turishi lozim.

Soniya hisoblovchining vazifalari. Soniya hisoblovchi o'yinning har bir yarmini boshlanish vaqtini kuzatadi va o'yin boshlanishidan kamida uch daqiqa oldin katta hakamni bu haqda ogohlantiradi. Katta hakam o'z navbatida o'yinga tayyorlanayotgan

jamoalarga o'yin yarmi boshlanishiga 3 daqiqa vaqt qolganligi haqida xabar beradi. Soniya hisoblovchi, ushbu qoidalarda ko'zda tutilganidek, o'yin vaqtini va o'yinda bo'lgan to'xtatishlar vaqtini hisobga olib boradi.

Soniya hisoblovchining signali to'pni jonsiz holatga o'tishga majbur qiladi, o'yin soati esa to'xtatiladi.

Talab qilib olingan tanaffusda soniya hisoblovchi soniya hisoblagichni yurg'izib qo'yadi va kotibga tanaffus boshlanganidan 50 soniya o'tganidan so'ng signal berishni tavsiya qiladi.

Soniya hisoblovchi juda baland tovushli signal orqali o'yinning har ikkala yarmi yoki qo'shimcha vaqt tugaganligi to'g'risida xabar beradi. Agar soniya hisoblovchining signali chalinmay qolsa yoki yaxshi eshitilmasa, soniya hisoblovchi katta hakamni xabardor qilish uchun zudlik bilan boshqa imkoniyatlardan foydalanishi kerak. Agar shu paytda to'p savatga tushgan bo'lsa yoki fol qayd qilingan bo'lsa, lekin katta hakam savatga tushgan to'pni hisoblash-hisoblamaslik yoki fol uchun jazo belgilash-belgilamaslik masalalarida ikkilanayotgan bo'lsa, unda u hakam bilan maslahatlashishi lozim.

Agar shundan keyin ham muzokaralarning davom ettirilishi zarur bo'lsa, katta hakam soniya hisoblovchi va kotib bilan bir qatorda, texnik komissar bilan ham (agar u ishtirok etayotgan bo'lsa) maslahatlashishi kerak.

Biroq qat'iy hukmni katta hakam chiqaradi.

24 soniya operatorining vazifalari. 24 soniya operatori 24 soniya moslamasini yoki soatni boshqarib turadi.

24 soniya operatorining signali to'pni jonsiz holatga o'tishga majbur qiladi va o'yin soati to'xtatiladi.

O'yinchi maydonda jonli to'p ustidan nazorat qilayotgan daqiqadan boshlab, 24 soniyali moslama operator tomonidan iloji boricha tezroq ishga solinishi kerak. Jamoa to'p ustidan nazorat qilishni yo'qotishi bilan, ya'ni:

a) to'pni savatga tashlashga urinish bo'lganda va keyin to'p tashlagan o'yinchining qo'lga qaytib tegmagan paytda yoki;

b) to'p ustidan nazoratni raqib jamoasining o'yinchisi to'xtatib qo'ygan paytda yoki;

v) to'p jonsiz holatga o'tgan paytda moslama tezda to'xtatilishi shart.

Moslama 24 soniyaga qaytarib qo'yilishi va keyingi safar maydondagi o'yinchining to'p ustidan nazorati tiklanishi bilanoq, yangi 24 soniyali vaqt boshlangan paytda yana yoqilishi kerak.

Biroq:

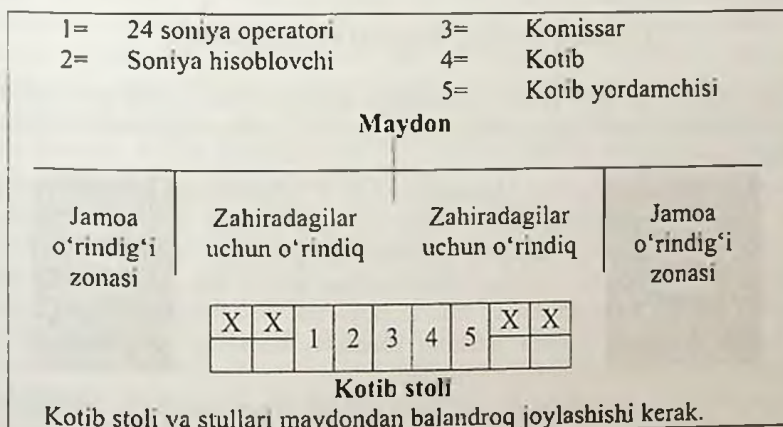
a) to'p maydon tashqarisiga chiqib ketganda va to'pni o'yinga kiritish bundan oldin to'pni nazorat qilib turgan jamoa o'yinchisi tomonidan amalga oshirilganda yoki;

b) hakamlar jarohatlangan o'yinchini himoya qilish uchun o'yinni to'xtatganlarida va to'pni o'yinga kiritish jabrlangan o'yinchi qatnashayotgan jamoaning boshqa o'yinchisi tomonidan amalga oshirilganda, yangi 24 soniyali vaqt to'pni maydonning yon chiziqlari tashqarisidan o'yinga kiritish bilan boshlanmaydi.

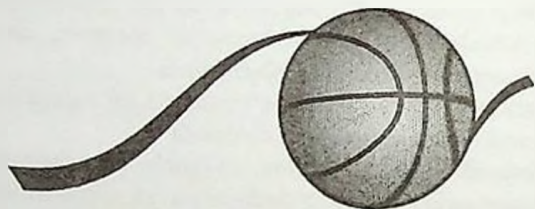
Bunday hollarda to'p o'yinga kiritilganidan so'ng shu jamoaning o'yinchisi to'p ustidan nazorat qila boshlagan paytda, 24 soniya operatori, moslama qachon to'xtatilgan bo'lsa, shu vaqtdan boshlab uni ishga soladi.

Agar to'pni nazorat qilib turgan jamoa o'yinchilari 24 soniya davomida to'pni savatga tashlamasalar, unda 24 soniya signali chalinadi.

O'yin oldidan bajariladigan tadbirlar. O'yinchi almashtirishni tez amalga oshirishni ta'minlash maqsadida jamoa o'rindiqlarini va almashtiriluvchilar uchun o'rindiqlarni quyidagicha joylashtirish tavsiya qilinadi. Bunday joylashtirish FIBA tomonidan yoki FIBA nomidan tashkil qilinadigan barcha o'yinlar uchun majburiy bo'lib hisoblanadi (43-rasm).



43-rasm. Kotib va zahiradagi o'yinchilar o'rindiqlari.



VII-BOB. BASKETBOL MASHG'ULOTI VA UNI O'TKAZISH USLUBIYATI

7.1. Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o'quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

1999-yil 27 maydagi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari» to'g'risidagi 271-sonli Qaroriga binoan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hajmini oshirilishi, «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tatbiq etilishi, «Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlarining joriy qilinishi ayniqsa yoshlar o'rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga keng huquqiy va moddiy-texnik imkoniyatlarni ochib bermoqda.

O'rta umumta'lim maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan basketbol mashg'uloti o'quvchi yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o'yin malakalariga o'rgatish ma'naviy-madaniy, ahloqiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda o'ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining asosiy maqsadi «jismoniy madaniyat» va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni «katta» hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini yengib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharafla ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (basketbol)ga xos harakat malakalari texnikasiga

o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyotini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

7.2. Mashg'ulotning tuzilishi va mazmuni

Basketbol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'uloti, shu jumladan basketbol mashg'uloti 3 qismdan tashkil topadi.

1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, mashg'ulot vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Mashg'ulotni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu mashg'ulotni maksad vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saklash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Mashg'ulotning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini «qizitish» va uni funksional jihatdan shu mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Mashg'ulotning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismini o'rtaidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 30-35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda mashg'ulotni asosiy maksad va vazifalari yechiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism – 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Mashg'ulot davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- qaytarish;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o'rin oladi.

Har bir uslubni qo'llashda o'ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Basketbol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'uloti yakunida, aksariyat hollarda, o'quv o'yini o'tkaziladi. Bunday o'yinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar «oddiydan murakkabga», «o'tilganidan o'tilmaganiga» va «engilidan og'iriga» (nagruzka jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

7.3. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

Mashg'ulotning sifati va samaradorligi nafaqat o'qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan mashg'ulotga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- mashg'ulot jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- mashg'ulotni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- mashg'ulotning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- sportchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan mashg'ulot bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (mashg'ulot bayonnomasi ilova qilingan);
- sportchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
- mashg'ulot o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
- mashg'ulotdan so'ng navbatdagi mashg'ulot qanday fandan ekanligini aniqlash;
- Trenerning o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
- muayyan mashg'ulotda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

7.4. 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, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta xayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.) sayqal topadi.

Mutaxassislarining fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va xayotiy 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 jixatdan yondoshilmaydi.

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

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlarini 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'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kash,

ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) 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 ustivorligi 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'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalar bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarning turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va bokozi.) 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 jismoniy sifatlarning umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, samarali natijaga mos umumiy va maxsus qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro egiluvchanlik sifatlari o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, basketbolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy basketbol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlari talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. basketbolchining har bir o'yin davomida ko'pdan-ko'p to'siq qo'yish, to'p ta'riflanadi. basketbolchining har bir o'yin davomida ko'pdan-ko'p to'siq qo'yish, to'p uzatish va to'p otish, to'p urib yurish, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo 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 zehni, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan, ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

7.5. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy-zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va hokozo).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi 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 taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroiyl chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

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

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajerlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

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

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida 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 hokozo) rivojlantirish;
 - o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;
 - o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;
- MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

7.6. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

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

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

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

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

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublari. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi.

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

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

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

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan xolda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek 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 berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

7.6.1. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy nerv tizimiga uzatish;
- 3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv tizimidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik 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 impulsni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetaralicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. 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 harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

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 tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez

orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha 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. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro jamoalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish;
 - 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
 - 3) bajariladigan amal rejasini tanlash;
 - 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash.
- Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtini oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, 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 asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi obyektдан ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofidagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning

o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Basketbolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

"Murakkab reaksiyani tarbiyalashda" oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalaniş kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bulami odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

- 1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;
- 2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;
- 3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'yundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasa-yishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat

qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh 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 sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan 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, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

- | | | | | |
|----|----------|----------|----------|-----------|
| 1) | maksimal | tezlikni | oshirish | hisobiga, |
| 2) | maksimal | kuchni | oshirish | hisobiga. |

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida 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-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

7.6.2. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliglarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliglarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda "dinamik rejim" deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

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 qat'iy nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

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

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

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

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

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

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

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

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

Agar shug'ullanuvchining 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 (qarshiliklar-ni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;

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

3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irtitish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan 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.
6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.
7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.
9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.
- 10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.
11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.
12. Chuqurlikka sakrashlar.

7.6.3. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zahiralarning ortib borishi va harakat tahlilatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Basketbolda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. basketbolda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi tahlilatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'priksidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlaryu.
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.

7.6.4. Chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq). emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan shiddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq yetishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishinining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi - haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. CHegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarini ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 minutdan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari

bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

- 1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zahiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasi ga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oralig'lar glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oralig'larini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1- va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 minut, 2- va 3- sida 3-4 min. 3- va 4- sida esa 2-3 min.

3. Bunday holda dam olish oralig'larini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oralig'lar kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez o'tib borgan sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi 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.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati xaqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni

mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishini butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi basketbolchilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ulara kislorod – transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh basketbolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga 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 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh basketbolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini 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 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, 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 borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil 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, basketbolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

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 hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni 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 maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (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 chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalombor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi - 130 - 150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullunuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi - 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa - aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, mashqning bajarilish davomiyligi - 3 min.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. basketbolchining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) va 200 - 300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin.

Nagruzkalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175 - 180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, 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.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish.

zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar»

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

7.6.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional 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.

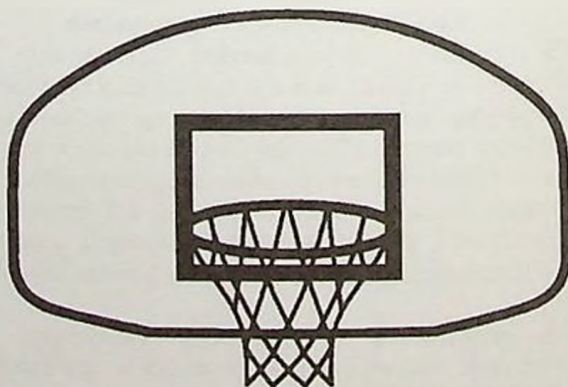
Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

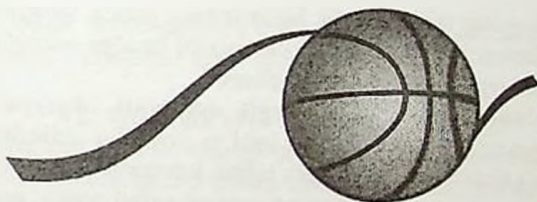
Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

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 xarakteriga 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 oraliqida 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 qarshiligi-ni 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.





VIII-BOB. BASKETBOL TAKTIKASI VA STRATEGIYASI

8.1. Strategiya va taktika haqida tushuncha

Strategiya – yunoncha soʻz boʻlib, aksariyat harbiy sohaga mansub boʻlib qoʻshinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish sanʼatini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan basketbolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning **tayyorgarlik** jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida gʻalabaga olib borish sanʼatini anglatadi.

Strategiya: jamoaning asosiy va oʻrinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, boʻljak oʻyinning nazariy va amaliy andozasini (nushasini) qoʻllab koʻrish hamda oʻtkazilayotgan musobaqalarni atroflicha taxlil qilish kabi tadbirlarni oʻz ichiga oladi. Bundan tashqari strategiyaga raqib jamoasi, uning oʻyinchilari haqida maʼlumotlar yigʻish, razvedka (aygʻoqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. “Taktika” atamasi ham yunoncha soʻz boʻlib, tom maʼnoda “tartibga keltirish” yoki “maʼlum tartibda joylashtirish” tushunchasini anglatadi. “Taktika” soʻzi “strategiya” atamasi kabi harbiy sohaga doir boʻlib, qoʻshinlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni ogʻir vaziyatlarga qaramasdan gʻalaba choʻqqisiga yetaklash sanʼatini nazarda tutadi.

Basketbolda taktika tushunchasi oʻyin vaziyatini eʼtiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul, hamda vositalarni qoʻllash asosida gʻalabaga erishish sanʼatini bildiradi.

“Taktika” – yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartib”, “tartiblashtirish” maʼnosini anglatadi.

Basketbolda oʻyin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanʼatiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab gʻalaba sari qoʻllaniladigan oʻyin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qoʻllay olishdan iborat.

Taktik kombinatsiya – bu bir oʻyinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha oʻyinchining harakat faoliyatidir.

O'yin intizomini – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati. Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinish lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtai nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent-efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muxit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlilar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarini vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y berinagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga mos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlarni qo'llashda 3-ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi:

1. Musobaqa vaziyatini "hazm" qilish (qabul qilish, fahmlash).
2. Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.
3. Taktik vazifani harakat bilan bajarish.

Yuqorida muhokama qilinayotgan taktik va strategiya poydevori bo'lmish psixofiziologik jarayon akademik P.K.Anyuxin (1974) kashf etgan funksional tizim nazariyasi bilan bog'liqdir. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin jarayonida samarali taktikani, hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarning yuqori darajada takomillashuvini taqozo etadi.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi tartib bilan amalga oshiriladigan bir necha tadbirlardan iborat bo'ladi va quyidagi andoza – tasnif sifatida ifodalanishi mumkin.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi – strategik ayg'oqchilar (razvedka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi – jamoani jamlash va jamlab borish – jamoaning taktik tayyorgarligi o'quv-trenirovka mashg'ulotlari, ko'rik o'yinlari, tayyorlov musobaqalari, asosiy musobaqalar, moddiy ta'minot. Tibbiy va pedagogik nazorat – sport bazasi, uskunalar, anjomlar va sport formasi (kiyimi) –

shifokor nazorati, taktik tayyorgarlikni test yordamida baholash, tanlangan strategik yo'nalishning yakuniy natijalarini tahlil qilish.

8.2. Strategik reja va sport razvedkasi

Strategiya – ma'lum tartibda amalga oshiriladigan va mantiqan bir-biriga bog'liq bo'lgan bir qancha masalalarini o'z ichiga oladi. Jumladan, strategiya muayyan sport turi bo'yicha moddiy omil yaratish: zamonaviy sport inshootlarini barpo qilish, uskuna, anjom, sport moslamalari va sport kiyimlari bilan ta'minlash masalalarini o'z ichiga oladi (7-andoza).

Strategik reja tayyorgarlikning yo'nalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini o'rganish, raqib klubi va jamoasi haqida ma'lumotlar yig'ish tadbirlari bilan bog'liqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamiyatga, sport maktabiga yosh, iste'dotli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida ahamiyatga egadir.

Strategik rejada qo'yilgan maqsadga yuqori samara bilan erishish, aksariyat strategik razvedkaning natijalariga bog'liq bo'ladi.

Strategik razvedka raqib o'yinchilarning individual jismoniy ruhiy, ietimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olishga erishish, raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini, uning yutuq va kamchiliklarini, hatto jamoaning mashg'ulot o'tkaziladigan inshootlari sharoitini, u yerdagi iqlim va texnik omillarni bilishni taqozo etadi.

Strategik razvedka nafaqat raqib sportchilari haqida, balki jamoa murabbiylari, uqalovchi shifokorlari va rahbarlari haqida keng ma'lumotlarga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Strategik razvedka qanchalik samarali va sifatli tashkil qilinsa, shunchalik sport natijalarini, hamda, umuman, sport muvaffaqiyatini oldindan yana aniqroq rejalashtirish mumkin bo'ladi.

8.3. O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish

Basketbol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funksiyalarini bajaradilar. Shu bilan bir qatorda har bir o'yinchi muayyan o'yin funksiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi, ya'ni uni o'ziga xos o'yin "kasbi" bo'ladi. Masalan, o'yin kombinatsiyalarini uyushtiruvchi orqa zona o'yinchilari, shit tagida hujumni samarali Yakunlovchi va markaziy o'yinchilardir.

O'yinchining o'yin "kasbi" uning jismoniy, morfologik, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab-yillar davomida shakllanib, borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy basketbolda o'yinchi o'zining tanlangan (ixtisoslashgan) o'yin "kasbi"ni yuqori saviyada mahorat bilan ijro etish bilan birga, o'zga o'yin funksiyalarini ham maromiga yetkazib bajarishi taqozo etiladi. Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p-yillik o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida o'rgatish va takomillashtirilgan o'yin funksiyasi asosida amalga oshiriladi.

8.4. O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati

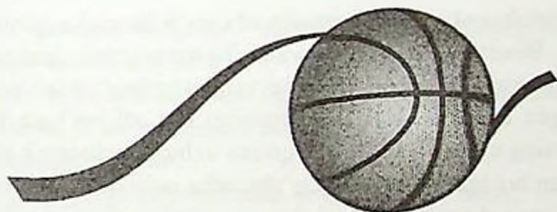
Basketbol o'yinida barcha sport o'yinlari turlaridagidek murabbiy o'z shogirdlari bilan faqat o'yin oldidan, choraklar orasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotda bo'lishlari mumkin. Masalaning mazkur tartibda amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun o'yin davomida o'yinchilar faoliyati boshqarish funksiyasini jamoa sardoriga yuklatiladi.

Sardor murabbiyning o'yinga bergan ko'rsatmasini, taktik va strategik rejasini muayyan o'yin davomida amalga tatbiq qilishi kerak bo'ladi. Ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab o'yinning taktik yo'nalishini boshqarish yana sardorga yuklatiladi. Bunda sardor murabbiyning muntazam beriladigan (mumkin bo'lgan vaqtda) qo'shimcha ko'rsatma va yo'riqlariga asoslanadi. Sardorning o'yinchilar bilan bo'ladigan aloqasi, ko'rsatmasi so'z, imo-ishora va boshqa belgilar vositasida amalga oshiriladi.

Bundan ko'rinib turibdiki, sardorlik funksiyasining sifatli va samarali ijro etilishi, ham yaxshi natija berishi aksariyat sardorning nafaqat insoniy obro'siga, balki uning o'yin mahoratiga bog'liqdir. U yuqori malakaga, mahoratga ega bo'lishidan tashqari, o'tkir zehni, zukko, vaziyatni oldindan payqovchi, tez va to'g'ri fikrlovchi bo'lishi lozim. Sardorda oliy insoniy sifatlar mujassamlashgan bo'lishi, tashkilotchilik qobiliyati, yo'l boshchilik san'ati musobaqa jarayonida alohida o'rin egallaydi.

Jamoa sardorlari aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtai nazaridan kattaroq, tajribaliroq bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

Sardorlik "lavozimi" basketbolning amaliyoti va nazariyasida ilmiy tomondan puxta o'rganilmagan bo'lib, ilmiy muammo sifatida o'z yechimining tadqiqot asosida hal etilishini kutmoqda. Mazkur "lavozim" mohiyati va mazmunini shakllantirish yoki yuqori mahoratli sardorni tarbiyalash murabbiy-mutaxassislarga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.



IX-BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

9.1. Musobaqalarning ahamiyati

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

To'g'ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik) emas, balki ruhiy-psixologik 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, murabbiylar esa yangi trenirovka usullarini sinovdan o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, sport musobaqalari sport turlarini targ'ib qilishning eng yaxshi va hammasi 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.

9.2. 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 (blits 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.

9.3. Musobaqa o'tkazish tizimlari

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

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

- a) musobaqa oldida turgan vazifalarni;
- b) musobaqa o'tkazish sharoitlarini;
- v) qatnashuvchi jamoalarning sonini;
- g) o'tkazilayotgan musobaqaning turlarini;
- d) qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi va ishlab chiqarishda bandligini;
- e) musobaqa o'tkazish joylarining bandligi, soni va hududiy joylashuvini.

Umuman olganda sport o'yinlari musobaqalarini O'tkazish amaliyotida asosan ikkita (chiqib ketish va aylanma) tizim qo'llaniladi.

Bu ikki tizimning qo'shilishi natijasida uchinchi – aralash tizim paydo bo'ladi.

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 musobaqa o'tkazish uchun 63 kalendar kuni talab qilinadigan bo'lsa, chiqib ketish tizimi 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 tuming 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 ikkinchi 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 ikkinchi 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 ikkinchi 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 (1-jadval).

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

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

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

Eslatma:

a - musobaqada ishtirok etadigan jami jamoalarning soni

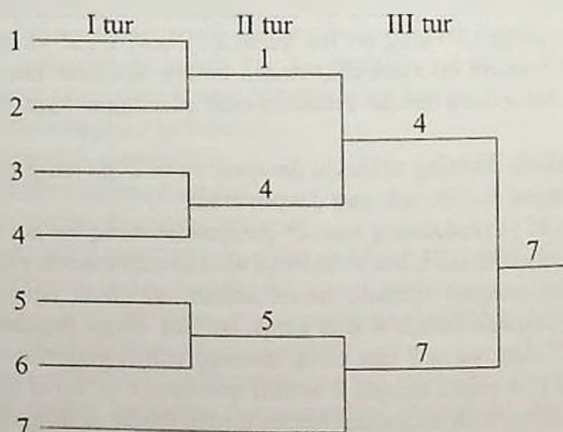
n - daraja ko'rsatkichi

t - turlar va kunlar soni.

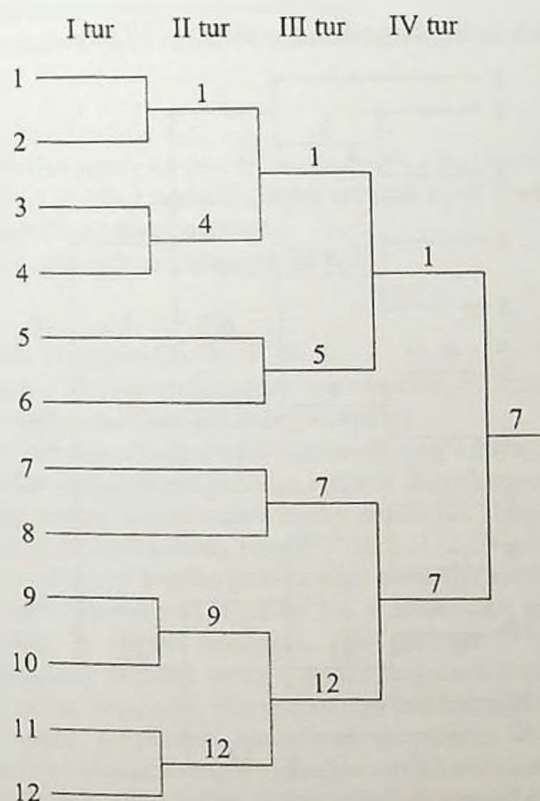
Musobaqada ishtirok etadigan jamoalarning soniga qarab musobaqa necha turdan iborat ekanligini va musobaqa qancha kun davom etishini aniqlash jadvali

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							+

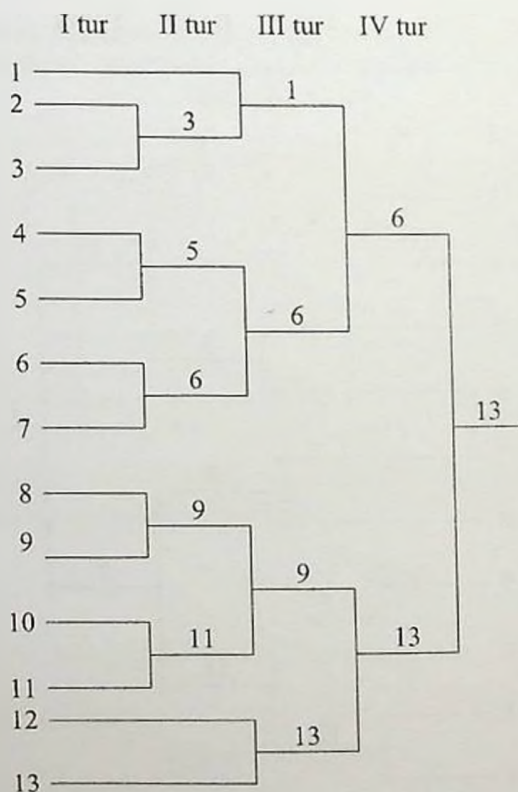
Yuqoridagi jadvaldan shuni xulosa qilsa bo'ladi, misol uchun 7 ta jamoa ishtirokidagi uchrashuvlar quyidagidek bo'ladi.



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 2ⁿ 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:

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

a – musobaqaga kelgan jamoalar soni;

2^n – jamoalarning soniga yaqin ikkinchi 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:

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

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

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 kalendariga qarang).

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

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

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

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 kalendariga 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) egllagan jamoalarni «onaboshi» 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 guruhlariga ya'ni, «A», «B», «S» guruhlariga taqsimlanishi mumkin.

Agar yuqorida qayd etilgandek jamoalarni guruhlariga 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.

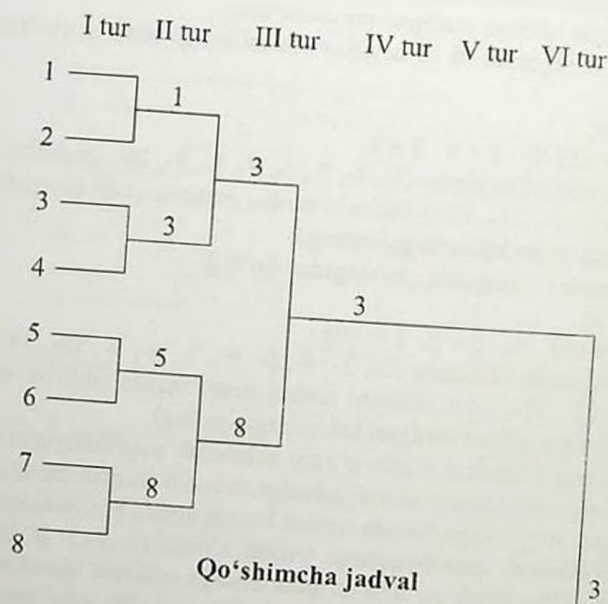
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11

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

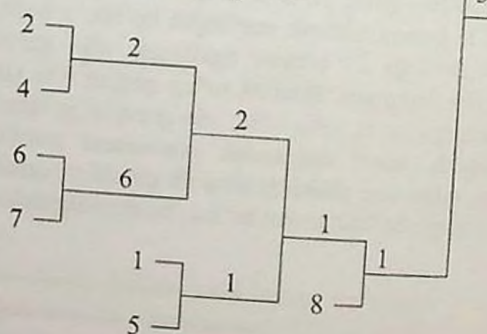
Ikki marta mag'lubiyatga uchragandan so'ng musobaqalardan chiqib ketish tizimi quyidagidek bo'ladi.

8 ta jamoa ishtirok etganda:

Asosiy jadval



Qo'shimcha jadval



Izoh. Agar asosiy jadvaldagi jamoa (bu misolda 3-jamoa) qo'shimcha jadvaldagi bir marta yutqazgan jamoaga ya'ni 1-jamoga, 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 bo'yicha musobaqa o'tkazish. 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

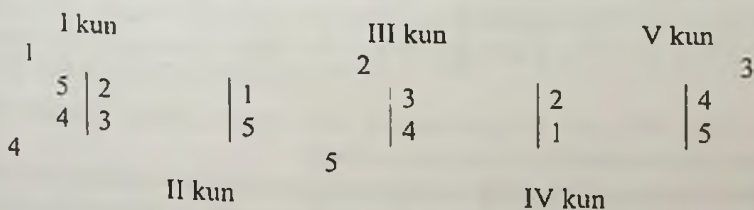
qatnashuvchilardan katta tayyorgarlikni va basketbolchilarning butun musobaqa davrida yuqori sport formasida bo'lishlarini talab qiladi.

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

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

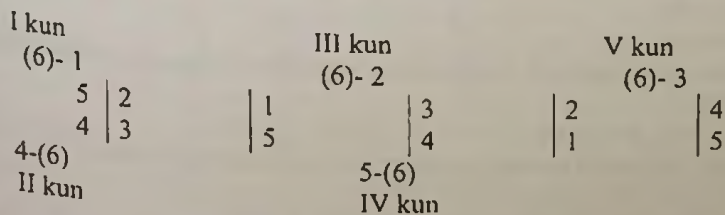
Aylanma tizimi bo'yicha kalendar tuzishda musobaqalar o'tkazish uchun kerakli kalendar kunlari qatnashuvchi jamoalarning soni juft bo'lgan paytda – musobaqa uchun kerakli kalendar kunlarining soni jamoalarning sonidan bitta kam bo'ladi, toq bo'lganda – teng bo'ladi.

Aylana tizimi 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 strYelkasining 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.



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 jamoa 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 jamoalarning soni toq bo'lgan paytda shartli ravishda «0» nomeri qo'shiladi. Qaysi bir jamoa «0» bilan juftlashsa, o'sha kuni u musobaqalarda qatnashmaydi (dam oladi).

Masalan, 7 ta jamoa uchun o'yin kalendarini 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 «0» 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 siljimagi turadi, qolgan raqamlar esa soat str'elkasining 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.

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

a – jamoalar soni

x – uchrashuvlar soni

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

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

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

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

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

Aralash tizim. Musobaqalar aralash tizimi bo'yicha o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma tizimida 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 guruhlariga bo'linadi. Musobaqalar guruhlarida chiqib ketish tizimi 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, mezbolar formalarini almashtirishlari shart. Agar musobaqa neytral maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, u holda kalendarda birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa sport formasini almashtirishi lozim.

9.4. Musobaqa natijalarini hisoblash

Qoidalarda qayd etilganidek, «g'alaba» uchun – 2 ochko, mag'lubiyat uchun – 0 ochko beriladi. Musobaqa oxirida ochkolar soni qo'shib chiqiladi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa birinchi o'rinni egallaydi. Qolgan jamoalar ham yiqqan ochkolarining soniga qarab, tegishli o'rinlarni egallaydilar. Agar bir nechta jamoalarning ochkolari soni teng bo'lib qolsa, ular o'zaro uchrashganlarida qaysi jamoa g'olib chiqqan bo'lsa, shu jamoa yuqori o'rinni egallaydi. Mabodo uchta va undan ortiq jamoalarning yiqqan ochkolari teng bo'lsa, kiritilgan to'plar (ochkolar)ni farqi orqali aniqlash lozim. Bunda ham masala hal bo'lmasa, u holda qur'a tashlash orqali jamoalar egallagan o'rinlari aniqlanishi mumkin (2, 3-jadvallar).

2-jadval

№	Mamlakatlar	1	2	3	4	To'plar farqi	To'plan- gan ochkolar	O'rin
1	O'zbekiston		60 : 50 2	70 : 60 2	65 : 55 2	195 - 165 (- 30)	6	1
2	Qozog'iston	50 : 60 0		90 : 70 2	85 : 65 2	225 - 195 (- 30)	4	2
3	Ozərbayjon	60 : 70 0	70 : 90 0		70 : 68 2	200 - 228 (- 28)	2	3
4	Qirg'iziston	55 : 65 0	65 : 85 0	68 : 70 0		188 - 220 (- 32)	0	4

№	Jamoalar	1	2	3	4	To'plar farqi	To'plan-gan ochkolar	O'rin
1	O'zDJTI (Toshkent)		10:4 12:4 18:16 2:1 6	18:16 12:14 6:10 1:2 4	14:12 12:10 2:0 5	102-96 (+6)	15	I
2	O'ZME (Toshkent)	4:10 14:12 16:18 1:2 3		6:4 8:10 10:14 1:2 3	18:16 14:18 10:12 1:2 4	110-114 (-4)	10	IV
3	QDPU (Farg'ona)	16:18 14:12 10:6 2:1 5	4:8 10:8 14:10 2:1 5		10:18 14:18 0:2 1	92-96 (-4)	11	III
4	BDPU (Buxoro)	12:14 10:12 0:2 1	16:18 18:14 12:10 2:1 6	18:10 18:14 2:0 7		104-92 (+12)	14	II

9.5. 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 musobaka 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:

- o'quv-trenirovka ishlarining yakunini tekshirish;
- 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 tizimi (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, klassifikatsiya bileti, talabalik guvohnomasini taqdim qilish) tartibi.

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

Smeta tuzilganda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Musobaqa nomi
2. O'tkazish vaqti va joyi
3. Hakamlarning soni va ish haqi
4. Qatnashuvchilar soni (shu jumladan boshqa shaharlardan kelganlar) ularni joylashtirish, ovqatlantirish va yo'l harajatiga ketadigan mablag'.
5. Musobaqa o'tkazish joyini ijarasi.
6. Mehmonxona ijarasi.
7. Musobaqa o'tkaziladigan joyni badiiy bezatish uchun ketadigan harajat.
8. Afisha, dasturlar, qaydnomalar va yozish-chizish uchun kerakli qog'oz, qalam, ruchka va shu kabilar harajati.
9. Diplom, esdalik sovg'alar, 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 tasdiqlanadi.

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 berish gazeta, radio, televideniye 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'lishi kerak. Uning yonida qatnashchilar va hakamlar uchun 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 quyidagilar 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, qayerga kelishi lozimligi to'g'risida, e'lonlar bo'lishi shart. Musobaqada xizmat qiladigan hakamlar musobaqa qatnashchilaridan alohida joyda joylashtirilishi kerak.

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

Musobaqaga qo'yish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqa bosh vrachi va mandat komissiya vakili oladilar. Musobaqalarda basketbol rasmiy qoidalariga rioya qilinishi lozim.

BASKETBOLGA TANLOV O'TKAZISH

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

"Sport tanlovi" – bu muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari, shu jumladan musobaqalar bilan bog'liq bo'lgan aynan shu shu jarayonlarda yukori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan ko'p-yillik pedagogik jarayonidir. Tanlovni maqsadga mos tashkil qilish, bolalardagi nasliy va xayot davomida o'zlashtirgan harakat qobiliyatchilari, ruhiy xislatlari handa funksional imkoniyatlarni obyektiv baholash, basketbolga bo'lgan iste'dod va bo'lajak mahorat belgilarini aniq bashoratlash uchun turli me'yoriy test (mashqlar) lar majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan.

Sport tanlovi ko'p-yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'lik bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichigacha boshlab eng yuqori bosqichida, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. "Tanlov" tushunchasi o'z ichiga "munosiblik", ya'ni insonni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) iste'dodi bo'yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so'z inson nafakat o'z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.) bilan

muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). "Tanlov" atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid "chamalov" tushunchasini kiritadi.

Chamalash – bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiyning iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborli ahamiyatga ega.

Sport tanlovi – ko'p-yillik pedagogik jarayondir. Ko'p-yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z moxiyati va maqsadiga binoan ko'p-yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishi taqozo etadi:

I. Dastlabki tanlov – (9-10);

II. Sportchilarni o'yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (12-13);

III. YUqori jamoalarga tanlov (16-18);

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Ko'p-yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini tashkiliy tartibi quyidagi blok-andozada berilgan.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan basketbol o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy kurikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yukori bo'ladi.

Dastlabki tanlov. Dastlabki tanlov odatda 3 bosqichda amalga oshiriladi (14-andoza).

I-bosqich. Targ'ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, o'quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, basketbol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish).

Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

II-bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo).

III-bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik 1-yillik o'rgatish davrida bolalarni maxsus sifatleri, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish.

Basketbol bilan shug'ullanishga munosibligi. BO'SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbirdir. Bu tadbiri amalda hamma ko'rsatkichlarni murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbirdir. Bu tadbiri amalda hamma ko'rsatkichlarni ega bir-biriga taqqoslay bilish, basketbol o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajratib bilish katta

ahamiyatga ega. Shu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o'rinsiz, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni davom ettirish darkor.

Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o'yin ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko'p-yillik sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o'quv trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Basketbol bilan shug'ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini kuchaytirish maqsadida mavjud tanlov vositalariga qo'shimcha qilib tanlangan sport turi xususiyatini "e'tiborga" olgan yoki maxsus ixtisoslashtirilgan halq harakatli o'yinlaridan foydalanish tanlovni yanada "toza", maqsadli amalga oshirish imkonini yaratib boradi. Tanlov maxsus testlar asosida o'tkaziladi (9-jadval).

9-jadval

**BO'SMga tanlov o'tkazishga mo'ljallangan me'yoriy talablar
(9-10 yosh)**

T/r	Testlar	A'lo	YAxshi	Qoniqarli
Jismoniy rivojlanish				
Qiz bolalar				
1.	Tana uzunligi (sm)	156 va yuqori	155-151	150-141
2.	Tana vazni (kg)	o'rtacha	37-40	
3.	O'ng bilak kuchi (kg)	20 va yuqori	19-16	15-13
4.	Ko'krak aylanasi (sm)	o'rtacha	66-68	
O'g'il bolalar				
1.	Tana uzunligi	153 va yuqori	152-148	147-143
2.	Tana vazni	o'rtacha	38-42	
3.	O'ng bilak kuchi	65 va yuqori	64-59	58-52
4.	Ko'krak aylanasi	o'rtacha	65-67	
Jismoniy rivojlanish				
Qiz bolalar				
1.	30 m yugurish (sek)	5,6 va kam	5,7-6,1	6,2-6,6
2.	5x6 m yugurish (sek)	12,4 va kam	12,5-12,8	12,9-13,3
3.	Mokkisimom yugurish (sek)	32,0 va kam	32,1-32,6	32,7-33,2
4.	Joydan vertikal sakrash (sm)	37 va yuqori	36-31	30-25
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish (m)	9,0 va ko'p	8,9-7,0	6,9-5,0
O'g'il bolalar				
1.	30 m yugurish (sek)	5,3 va kam	5,4-5,7	5,8-6,2
2.	5x6 m yugurish (sek)	12,0 va kam	12,2-12,4	12,5-12,8

3.	Mokkisimom yugurish (sek)	31,0 va kam	31,1-31,6	31,7-32,2
4.	Joydan vertikal sakrash (sm)	40 va yuqori	39-33	32-26
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish (m)	11 va ko'p	10,9-9,0	8,9-6,0

Sport o'yinlari turlari (basketbol, basketbol, gandbol, futbol va h) bo'yicha turli-yillarda nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturlariga muvofiq dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilishda bolalarning yoshi, shug'ullanuvchilar soni, guruhlar soni turlicha berilgan. Masalan, 1982-yilda YU.D.Jeleznyak, K.A.SHvets, N.V.Dolinskayalar muallifligida chop etilgan BO'SM dasturida 10, 11, 12 yoshli bolalar uchun dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilish bo'yicha me'yoriy test mezonlari berilgan. Guruhdagi shug'ullanuvchilar soni 15 kishi, xaftalik mashg'ulotlar xajmi 8 soat, yillik mashg'ulotlar xajmi 416 soat miqdorida berilgan (10, 11-jadvallar).

10-jadval

O'quv guruhlarining jamlanishi va mashg'ulotlar

O'quv-yili	Shug'ullanuvchilar yoshi	Guruhda shug'ullanuvchilar soni	Haftalik mashg'ulotlar xajmi (soat)	Yillik mashg'ulotlar xajmi (soat)
Birinchi	9-11	15	8	416
Ikkinchi	10-12	15	8	416

11-jadval

O'quv-mashg'ulot jarayonida tayyorgarlik turlariga ajratilgan mashg'ulotlar hajmi (52 haftaga soatlarda)

T/r	Tayyorgarlik turlari	1 o'quv-yili 9-11 yosh	2 o'quv-yili 10-12 yosh
1.	Nazariy	8	18
2.	UJT		124
3.	MJT	131	64
4.	Texnik	76	99
5.	Taktik	107	51
6.	Integral tayyorgarlik (shu jumladan nazorat o'yinlari)	38	40
7.	Nazorat sinovlari	18	20
JAMI:		416	416
Mashg'ulot kunlari soni		194	188
Mashg'ulotlar soni		208	208
Musobaqa kunlari soni		14	20

Lekin, 2009-yilda YU.D.Jeleznyak, A.V.CHachin, YU.P.Syromyatnikovlar muallifligida nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturida esa sport-sog'lomlashtirish guruhiga qabul qilinadigan bolalar yoshi 6-8, shug'ullanuvchilar soni 15 ta, xaftalik mashg'ulotlar xajmi 6 soat, -yillik mashg'ulotlar xajmi 312 soat deb belgilangan.

Dastlabki tayyorgarlik guruhida ushbu ko'rsatgichlar 9 yosh, 15 nafar, 6 soat, 312 soat miqdorlarida qabul qilingan.

Boshqa sport o'yinlari turlari bo'yicha foydalanilayotgan dasturlarda ham yuqorida qayd etilgan me'yoriy ko'rsatgichlar bir-biridankeskin farq qiladi.

Sport to'garaklari va BO'SMlarga tanlov o'tkazishda bolalar yoshi, shug'ullanuvchilar soni va boshqa ko'rsatgichlarga standart va bir tartibda yondoshilmasa, qo'llaniladigan yuklamalar me'yorini aniqlash, ularni xajmini jismoniy va funksional imkoniyatlar dinamikasiga muvofiq "to'liqinsimon" prinsipda oshirishda jiddiy bio-pedagogik hatolarga duch kelish mumkin. Binobarin, ko'p-yillik sport trenirovkasi jarayonida bunday salbiy holatlar yuzaga kelmasligi uchun sport to'garaklari va BO'SMlarga qabul qilishda bolalar guruhlarini tabaqalashtirilgan quyidagi yosh guruhlariga asosida tuzish maqsadga muvofiq:

- 1 guruh – 5-6 yosh;
- 2 guruh – 7-8 yosh;
- 3 guruh – 9-10 yosh;
- 4 guruh – 11-12 yosh;
- 5 guruh – 13-14 yosh;
- 6 guruh – 15-16 yosh;
- 7 guruh – 17-18 yosh.

Mamlakatimizda joriy etilgan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari ham aynan shu tabaqalashtirilgan tizimga asoslangan.

Sport to'garaklari, BO'SMlarga tanlov o'tkazish, qabul qilish hamda tayyorgarlik guruhlarini tuzishda biojismoniy jihatdan progressiv shakllangan kichik yoshdagi bola (shug'ullanuvchi) katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin. Tanlov o'tkazishning tartibi, uslublari, me'yoriy testlari va vositalari 15-andoza hamda 12-jadvalda keltirilgan.

Basketbolga tanlov uslublari, me'yoriy testlar va vositalari

Me'yoriy testlar	Test o'tkazish vositalari
Pedagogik uslublari	
Tana uzunligi va vazni 30m. yugurish 5x6m. yugurish Joydan vertikal sakrash Joydan uzunlikka sakrash To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	Bo'y o'lchagich, tarozi Sekundomer Sekundomer Belga taqilgan o'lchov lentasi O'lchov lentasi To'ldirma to'plar
Fiziologik uslublari	
YUrakni qisqarish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqa o'tgandan keyin Nafas olish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqadan keyin	Sekundomer Sekundomer
Psixologik uslublari	
Ko'zni yumib sekundomer str.Yelkasini "0" da to'xtatish Qo'l dinamometrda maksimal kuchdan 50% ni farqlash.	Sekundomer Dinamometr

TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB BASKETBOLCHILAR TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

Ko'p-yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, muayyan yosh guruhlarida o'ziga xos dastur asosida mashg'ulotlar o'tkazish bilan ifodalanadi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh;
- dastlabki tayyorgarlik guruhi – 9-10 va 11-12 yosh;
- o'quv-mashg'ulot guruhi – 12-13; 14-15; 15-16; 16-17 yosh;
- takomillashuv guruhi – 16-18; 17-18; 19-20 yosh;
- yuqori sport mahorati guruhi – 17 va undan katta yosh.

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va xayot davomida jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin.

Bolalarni guruhlariga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etish qaratilishi darkor.

- sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlarni shakllantirish;

- hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish; sakrash, siljish-to'xtash; tortilish va hokazo) takomillashtirish;

- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamliylik, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;

- basketbolga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorligi, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va hokazo) shakllantirish;

- texnik va taktik malakalarga o'rgatish va takomillashtirish;

- o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshira borish.

O'quv-menirovka jarayonida va akademik mashg'ulotlarda beriladigan jismoniy va texnik mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yorlanishi kerak.

O'rgatish jarayonida vo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali basketbolchilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o'yinlar, shu jumladan basketbol o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi biroz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi.

Ko'nikmalarni mukamallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yin vaziyatlariga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (to'pni kiritish, uzatish, to'siq qo'yish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, zarba berishning o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zahirasini boyitadi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlar nihoyatda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki, me'yoridan ortiq yuklama (nagruzka) bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, basketbol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish,

farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda "ayyorlik" xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh basketbolchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

"Tanlov" – ko'p-yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni kiritadi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'mak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi shundaki, yordamchi faollar joyi shundaki, yordamchi faollar ommaviy basketbolni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turar joylarda – mahallalardagi bolalarni basketbolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda hislat va boshqa omillarga bog'liqdir.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday etayotganligini sezishi, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lumotlarga ega bo'lishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki ma'naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

13.14-jadvallarda turli yosh guruhlariga rejalashtiriladigan tayyorgarlik turlari va yuklamalar hajmi berilgan.

Shug'ullanuvchi bolalarni yoshi, o'rgatish va takomillashtirish bosqichi hamda guruhlarining nomiga qarab nazariy va amaliy mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv soatlari "pastdan" "yuqoriga" qarab taqsimlanadi.

Sog'lomlashtirish va dastlabki tayyorgarlik guruhlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik eng ko'p soatlar hajmini, maxsus jismoniy tayyorgarlik – kamroq, texnik – yana kamroq va eng kam soatlar hajmini taktik tayyorgarlik egallaydi. Keyingi guruhlarda mashg'ulotlar xajmi borgan sari ixtisoslashuvga qarab yo'naltiriladi. Ya'ni maxsus jismoniy tayyorgarlik soatlar bo'yicha ustun bo'ladi, texnik va taktik mashqlar hajmi ortib boradi.

Sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh

13-jadval

T/r	Tayyorgarlik turlari	YUklamalar hajmi
1.	Nazariy tayyorgarlik	4
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	180
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10
4.	Texnik tayyorgarlik	80
5.	Taktik tayyorgarlik	6
6.	Integral tayyorgarlik	-
7.	Hakamlik amaliyoti	8
8.	Musobaga	14
9.	Nazorat sinovlari	8
JAMI:		312

Dastlabki tayyorgarlik guruhi

14-jadval

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	1-yil 9-11 yosh	2-yil 10-12 yosh
1.	Nazariy tayyorgarlik	8	18
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	131	124
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	76	64
4.	Texnik tayyorgarlik	107	99
5.	Taktik tayyorgarlik	38	51
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	38	40
7.	Nazorat test mashqlari sinovi	18	20
JAMI:		416	416
8.	Mashg'ulot kunlari soni	194	188
9.	Mashg'ulotlar soni	208	208
10.	Musobaga kunlari soni	14	20

Aynan shu tamoyil sport trenirovkasining bosqich va davrlarida qo'llanilishi zarur. Jumladan, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (1-bosqich), maxsus jismoniy tayyorgarlik (2-bosqich) va musobaga olti bosqich (3-bosqich) larida mashg'ulotlarning hajmi va shiddati sekin-asta proporsional o'zgarib boradi. Ya'ni 1-bosqich hajmi ko'p, shiddat esa sekin bo'ladi, 2 va 3-bosqichlarda bu ikki ko'rsatkichning "joyi" o'zgarib boradi. Boshqacha qilib aytganda musobaga davriga yaqinlashgan sari mashqlar hajmi kamayib, shiddati esa maksimal darajaga ko'tariladi. 16-andozda basketbolchilar tayyorlashning tashkiliy shakllari, 15,16,17,18,19,20,21,22-jadvallarda esa basketbolchilar o'quv guruhlari va mashg'ulotlar hajmi keltirilgan.

15- jadval

O'quv-trenirovka guruhi 1-yil – 13-14 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davonida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	26	7	3	4	-	4	-	8	-	-	8	7	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	121	46	22	16	8	13	10	25	8	9	8	7	20
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	89	29	7	14	8	24	-	18	4	6	8	14	4
4.	Texnik tayyorgarlik	120	35	8	15	12	39	6	18	4	6	8	14	8
5.	Taktik tayyorgarlik	60	14	3	7	4	26	-	9	2	3	4	11	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	69	30	8	14	8	11	4	12	2	6	4	4	8
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	11	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	4	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	24	9	9	-	-	6	-	-	-	-	-	6	-
JAMI:		520	170	60	70	40	130	20	90	20	30	40	70	40
9.	Mashg'ulot kunlari soni	184	62	24	28	10	46	8	30	8	12	10	24	16
10.	Mashg'ulotlar soni	208	68	24	28	16	52	8	36	8	12	16	28	16
11.	Musobaga kunlari soni	24	6	-	-	6	8	-	6	-	-	6	4	-

16- jadval

O'quv-trenirovka guruhi 2-yil – 14-15 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davonida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	34	9	-	7	2	9	-	8	-	-	8	8	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	140	53	24	21	8	13	16	19	6	9	4	7	32
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	103	35	9	14	12	36	-	18	4	6	8	14	-
4.	Texnik tayyorgarlik	141	36	12	14	10	45	4	27	6	9	12	21	-
5.	Taktik tayyorgarlik	85	31	9	14	8	26	-	18	4	6	8	10	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	81	31	9	14	8	13	4	18	4	6	8	7	8
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	16	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	24	9	9	-	-	6	-	-	-	-	-	9	-

JAMI:		624	204	72	84	48	156	24	108	24	36	48	84	48
9.	Mashg'ulot kunlari soni	174	58	24	26	8	42	8	28	8	10	10	22	16
10.	Mashg'ulotlar soni	208	68	24	28	16	52	8	36	8	12	16	28	16
11.	Musobaqa kunlari soni	34	10	-	2	8	10	-	8	-	2	6	6	-

7- jadval

O'quv-trenirovka guruhi 3-yil – 15-16 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomi-da	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	38	15	4	7	4	7	-	8	1	3	4	8	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	139	42	14	24	4	15	16	23	9	9	5	7	36
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	126	36	6	18	12	47	-	22	4	6	12	21	-
4.	Texnik tayyorgarlik	171	43	6	21	16	58	6	27	6	9	12	25	12
5.	Taktik tayyorgarlik	116	32	6	14	12	45	-	25	4	9	12	14	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	136	45	12	21	12	30	8	27	6	9	12	14	12
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	24	-	-	-	-	17	-	3	-	-	3	4	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	30	12	12	-	-	6	-	-	-	-	-	12	-
JAMI:		780	60	60	105	60	225	30	135	30	45	60	105	60
9.	Mashg'ulot kunlari soni	164	16	16	28	8	42	8	28	8	10	10	18	16
10.	Mashg'ulotlar soni	312	24	24	42	24	90	12	54	12	18	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	44	-	-	-	8	18	8	8	-	2	6	10	-

18- jadval

O'quv-trenirovka guruhi 4-yil – 16-17 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	46	32	12	16	4	15	8	18	8	6	4	7	12
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	92	9	2	7	-	13	-	16	2	6	8	8	-
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	141	38	5	21	12	45	4	25	4	9	12	21	8
4.	Texnik tayyorgarlik	235	61	13	28	20	73	14	31	6	9	16	28	28
5.	Taktik tayyorgarlik	164	49	12	21	16	60	-	27	6	9	12	28	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	198	69	16	33	20	45	10	36	8	12	16	14	26
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	30	-	-	-	-	13	-	9	2	3	4	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	30	12	12	-	-	6	-	-	-	-	-	12	-
JAMI:		936	270	72	126	72	270	36	162	36	54	72	126	72
9.	Mashg'ulot kunlari soni	158	52	16	28	8	40	8	28	8	12	8	14	16
10.	Mashg'ulotlar soni	364	105	28	49	28	105	14	63	14	21	28	49	28
11.	Musobaqa kunlari soni	50	8	-	-	8	20	-	8	-	-	8	14	-

19-jadval

Sport takomillashuvi guruhi 1-yil – 16-18 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	52	10	1	5	4	18	-	12	-	4	8	12	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	120	39	12	15	12	34	8	24	9	7	8	7	8

3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	163	36	-	15	12	59	8	27	6	9	12	21	12
4.	Texnik tayyorgarlik	272	62	17	25	20	85	18	36	8	12	16	35	36
5.	Taktik tayyorgarlik	271	59	14	25	2	94	14	36	8	12	16	28	40
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	298	91	28	35	28	97	-	68	16	24	28	42	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	36	-	-	-	-	15	-	13	1	4	8	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
JAMI:		1248	312	96	120	96	408	48	216	48	72	96	168	96
9.	Mashg'ulot kunlari soni	223	54	20	18	16	78	12	29	10	13	16	26	24
10.	Mashg'ulotlar soni	354	105	36	45	24	102	12	69	18	27	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	60	10	-	2	8	24	-	10	-	2	8	16	-

20-jadval

Sport takomillashuvi guruhi 2-yil – 17-19 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomi-da	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	60	12	4	8	-	21	-	12	2	6	4	15	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	120	41	12	24	5	29	11	20	6	6	8	7	12
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	163	50	9	21	20	47	17	26	5	9	12	8	15
4.	Texnik tayyorgarlik	265	70	12	34	24	90	10	30	8	10	12	29	36
5.	Taktik tayyorgarlik	262	60	9	27	24	96	10	30	8	10	12	33	33
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	302	64	11	30	23	100	-	85	18	27	40	53	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	40	-	-	-	-	19	-	13	1	4	8	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-

128

JAMI:		1248	312	72	144	96	408	48	216	48	72	96	168	96
9.	Mashg'ulot kunlari soni	218	54	20	18	16	75	12	29	10	13	16	24	24
10.	Mashg'ulotlar soni	354	105	36	45	24	102	12	69	18	27	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	65	10	-	2	8	27	-	10	-	2	8	18	-

21-jadval

Sport takomillashuvi guruhi 3-yil – 19-20 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomid a	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tis h davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tis h davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	64	14	1	9	4	23	-	12	2	2	8	15	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	149	46	12	22	12	40	10	25	6	9	10	12	16
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	193	55	11	24	20	62	14	25	4	9	12	12	25
4.	Texnik tayyorgarlik	347	90	24	46	20	102	18	57	14	21	22	40	40
5.	Taktik tayyorgarlik	338	80	15	37	28	110	18	51	10	17	24	40	39
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	387	90	12	42	36	142	-	87	18	28	41	68	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	46	-	-	-	-	25	-	13	6	4	3	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
JAMI:		1560	390	90	180	120	510	60	270	60	90	120	210	120
9.	Mashg'ulot kunlari soni	221	59	15	28	16	72	12	39	10	13	16	22	24
10.	Mashg'ulotlar soni	446	114	30	60	24	170	12	74	20	30	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	70	10	-	2	8	30	-	10	-	2	-	20	-

TEXNIK TAYYORGARLIK

Hohlagan sport turida muvaffaqiyatga erishish maxsus ishlab chiqilgan texnika malakalarini egallash bilan aniqlanadi. Katta muvaffaqiyatga erishish uchun texnikani mukammal egallab olish darkor.

Basketbol bilan ilk shug'ullanayotganlardan tortib to sport ustasi bo'lgungacha texnika o'rgatish jarayonida bevosita bo'ladi.

Odatda bu jarayon ikki - o'rgatish va takomillashtirish boqichiga bo'linadi.

Bunday bo'linish o'rgatish jarayonini rejalashtirishni yaxshilab, sportchilar oldiga aniq vazifa qilib qo'yadi.

O'rgatish bosqichida, asosan texnikani to'g'ri egallash (harakatni to'g'ri tuzilishi, ortiqcha harakatlarning yo'qligi, yetarlicha kuch ishlata bilish, koordinatsiyaga oid jarayonni avtomatlashtirish) vazifalari hal etiladi.

Takomillashtirish bosqichida texnikani ba'zi bir qismlarini yaxshilash, ba'zi harakatlarni qayta-qayta mohirlik bilan bajarish, jismoniy va irodaviy sifatlarni yanada rivojlantirish vazifalari yechilib, shu asosda texnik takomillashtirish amalga oshiriladi.

Texnikani egallashning birinchi bosqichini yaxshi jismoniy tayyorgarlik ko'rganlar o'ra hisobda uch-yilda egallaydilar. Bu muddat ichiga qator maxsus mashqlarni va yordamchi sport turlarini egallash ham kiradi.

Ikkinchi bosqichni davom etish muddati belgilanmaydi, negaki sportchi qolgan butun-yillar trenirovkalar mobaynida o'z texnikasini takomillashtira boraveradi.

Texnikani o'rgatish va takomillashtirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida asosan amalga oshiriladi. Texnik tayyorgarlik jarayonida, texnikani o'rgatish va takomillashtirish uchun mashg'ulotning bir qismi yoki hammasi ajratilgan bo'lishi mumkin. Ko'p hollarda buning uchun mashg'ulotlarning bir qismi ajratiladi.

O'rganishning boshlang'ich qismida u uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Ilk shug'ullanayotganlar bilan birinchi mashg'ulotlar paytida asosan o'rgatishga bag'ishlangan bo'ladi. O'rganilayotgan texnik malakaga aylanmaguncha mashg'ulotni ko'p qismini o'rgatish egallaydi. Texnikani o'rganishni shug'ullanuvchilar bo'sh vaqtda o'zlari ham o'zlaricha bajarishlari mumkin. Buning uchun murabbiy uyga vazifa beradi. Sport texnikasini asta-sekin egallash uchun shug'ullanuvchilar avval u haqida tushunchani egallaydilar, so'ngra uni malakaga aylantiradilar, bu o'rgatishning asosiy yo'nalishidir.

Texnikani yanada yaxshi egallab olishga kuch, tezkorlik, chidamlilik yetarli darajada rivojlanmaganligi hamda bu qismlarning kam harakatchanligi halaqit beradi.

Ma'lum malakani egallash va mustahkamlash o'rniga uni yetishmayotgan sifatlarini rivojlantirish bilan almashtirish mumkin. Shu bilan birga bu vazifalarni mashg'ulot boshida texnikaga rivojlantirish bilan parallel yechish mumkin. Buni har xil mashg'ulotlarda amalga oshirish mumkin.

Mashqlarni shunday tiklash lozimki, shug'ullanayotgan sportchi shu harakatlar yordamida ham jismoniy, ham ruhiy rivojlantira olsun.

Texnikani o'yin sharoitiga juda yaqin keltirilgan sharoitlarda taktika bilan bog'lagan holda o'rganilsa, u yaxshi samara beradi.

Basketbolchini texnik tayyorgarligi jaryonida quyidagi uslublar qo'llaniladi: materialni so'z uslubi bilan bayon qilish, o'rganilayotgan harakatni – malakani namunali bajarish uslubi yo'li, harakatni qismlarga bo'lib o'rganish uslubi, mashq uslubi va h.k.

O'yin harakatlarining bajarilish tezligi va himoyachilar faolligining oshishi basketbolchilarning texnik tayyorgarligiga va ular qo'llayotgan malakalarning sifatiga bo'lgan talablarni keskin oshirdi. Texnik tayyorgarlikni asosan quyidagilar belgilaydi:

1. Qo'llar, oyoqlar hamda gavdaning tayanch va tayanchsiz holatlarda, bir vaqtning o'zida bajariladigan harakatlarning yuqori darajada koordinatsiyali bo'lishiga erishish.
2. Barcha texnik usullar bilan qurollanish.
3. Basketbolchining jamoadagi vazifasiga mos maxsus malakalar kompleksi hamda o'zi yaxshi ko'rgan usullar bilan qurollanishi.
4. Tezkorlik texnikasini egallash (katta tezlik bilan harakat qilib, malakalarni bajarish tezkorligini ham oshirish).
5. Qo'llanilayotgan malakalarning aniqligini tinimsiz oshirish.
6. Usullarni turli ruhiy va jismoniy holatlarda bajarganda yuqori samaradorlikka erishish.
7. Har xil malakalar qo'shilmalarini tuza bilishni takomillashtirish.

Texnik malakalar o'rganilayotgan paytda sharoitlarni quyidagicha qiyinlashtirish maqsadga muvofiqdir: 1) malakani maydondan harakat qilish bilan qo'shish; 2) harakat vaqtida malakani bajarish; 3) malakani oldin o'rganilganlari bilan qo'shish; 4) malakani tezlik va aniqlik bilan bajarish; 5) o'rganilgan malakani boshqalari bilan turli variantlarda birga qo'shib, to'satdan berilgan ishoralar bilan bajarish; 6) malakani qarshilik bilan bajarish; 7) malakani musobaqalarda, harakatli, tayyorlov va o'quv o'yinlarida takomillashtirish.

Malakalarni tayyorlov va o'quv o'yinlarida takomillashtirish basketbolchilarning taktik bilimlarini qo'llashni ham ko'zda tutadi. Shuning uchun bir vaqtning o'zida malakalarning o'yinda qo'llanilishining taktik xususiyatlari ham o'rganiladi.

Basketbolchilarni barcha malakalarni o'rganish hujum va himoya harakatlarini birga qo'shib o'rganish lozimligini bildiradi. Chunki bu ikkala bo'linning ahamiyati bir xil bo'lib, ular barobar va parallel takomillashtirilishi kerak. Lekin hujumning muayyan malakalari ularga qarshi qaratilgan himoya harakatlaridan oldinroq o'rganiladi. Himoya harakatlari esa kam qiziqarli bo'ladi. Shuning uchun u shug'ullanuvchilarda bu usullarni muvaffaqiyatli qo'llaganlarida qoniqish tuyg'ularini paydo qilishi lozim. Shu maqsadda natijasi himoya malakalarining samaradorligi bilan belgilanadigan mashqlarni qo'llash foydalidir.

Texnik usullarni takomillashtirish bosqichida quyidagilarni ko'zda tutib ish ko'riladi: 1) har xil o'yin vaziyatlarida malakalarning tegishli variantlarini ko'p marta qaytarish; 2) malakani bajarish uchun ketadigan vaqtni kamaytirish; 3) ko'proq charchalgan paytda mashq qilish; 4) emotsional va ruhiy faktorlarning ta'siri ostida mashq qilish; 5) tanlangan taktik kombinatsiyalar jarayonida mashq qilish; 6) himoyachilarning o'yindagi faolligidan ham ustunroq qarshilikni qo'llash.

Basketbolda o'yin texnikasini o'rganish hujumda qo'llaniladigan malakalarni egallashdan boshlanadi. Eng avval oyoqlarining to'g'ri ishlashi, basketbolchining turish holati, yugurish, sakrash, tuxtash, burilish va ularning har xil qo'shilmalari o'rganiladi. Bular bilan birga to'pni ikki qo'llab ilish, ko'krakdan ikki qo'llab va yelkadan bir qo'llab uzatishlar, bir joyda turib to'pni savatga otish, to'pni yuqori

sapchitib yerga urib yurish, tupni harakatda bir qo'llab savatga otish, oddiy chalg'itishlar, to'pni sakraganda savatga otishlar va bu usullarning har xil qo'shilmalari o'rganiladi. Takomillashtirish bosqichida harakatlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik talab qiladigan va yuqori koordinatsiyali qiyin usullari o'rganiladi (bir qo'llab ilish, yashirin uzatishlar, shit ostida qayta otishlar va Yuqoridan pastga qarab otishlar, tayanchsiz holatlarda chalg'itishlarni qo'llash, to'pni sapchitib yerga urib yurish, to'pni qo'ldan-qo'lga o'tqazib yerga urib yurish, burilishlar, sur'atni o'zgartirish). Himoya harakatlarini o'rganish ham basketbolchining turish holatini va maydonda harakat qilish xususiyatlarini egallashdan boshlanadi. So'ngra to'pni egallash malakalari — tortib olish va urib chiqarish o'rganiladi. Keyinchalik to'pni olib qo'yish, uni to'sish va chalg'itishlar o'rganiladi.

Oyoqlarni to'g'ri ishlatish texnikasini o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilar hap bir usulni alohida va bir-biriga qo'shib hamda to'pli usullar bilan birga bajarishni o'rganishlari kerak. Bunda eng avval basketbolchining turish holatini o'rganish lozim. U bilan birga yugurish texnikasi ham o'rganiladi. Bunda to'g'ri chiziqli bo'ylab oldinga yugurish o'rganiladi.

Sakrashlarga o'rganilayotganda birinchi navbatda to'g'ri deysinishga, havoda uchishga, yerga yumshoq tushishga, so'ng sakrashning o'z vaqtida bajarilishiga, havoda «osilib» qolishga va havodagi harakatlarning to'g'ri koordinatsiyasiga katta ahamiyat beriladi. Avval bir oyoq bilan deysinishga ahamiyat beriladi. Ikki oyoq bilan deysinib sakrashlardan oldin bir joyda turganda, keyin esa yugurib kelib sakrash o'rganiladi. Basketbolchilarning deysinishidan oldin, ayniqsa, yugurib keldandan so'ng oyoqlarining joylashishiga katta e'tibor berish lozim. To'xtashlar parallel o'rganiladi. To'xtashda asosiy diqqat muvozanatni saqlab qolish uchun gavda og'irligining ikkala oyoqlarga barobar taqsimlanishiga qaratiladi.

Birinchi bo'lib qadamlab to'xtash o'rganiladi. Avval u yurishdan keyin, so'ng esa sekin yugurishdan keyin bajariladi. Shundan so'ng tez yugurib ketayotganda oldindan belgilangan yoki kutilmaganda paydo bo'ladigan to'siqlar oldida to'xtashlar bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi.

To'p bilan harakat qilinganda to'xtashni o'rganish eng asosiy holatlardandir. Shuning uchun keyinchalik to'pni uzatish va ilish bilan to'xtashlar birga qo'shib bajariladigan mashqlarni qo'llash lozim. Bu mashqlarda basketbolchilar quyidagi xatolarga yo'l qo'yishlari mumkin: to'pni ilmasdan turib to'xtab qolish; to'xtagandan so'ng oldinga yugurib ketish (bunda muvozanatning yo'qolishi natijasida yoki qoidani buzib yugurib ketish mumkin).

Burilishlar o'rganilayotgan paytda asosiy e'tibor gavdaning og'irligini bukilgan tayanch oyoqda tutib turishga qaratilishi kerak. Bunda tayanch oyoq doim bukilgan bo'lishi, maydondan ko'tarilmasligi hamda silkinch oyoq tayanch oyoqda yaqin qo'yilmasligi lozim.

Eng avval orqada joylashgan oyoqda, so'ngra esa oldinda joylashgan oyoqda burilishlar o'rganiladi. Burilishlar to'psiz bir joyda turganda, shuningdek, maydonda harakat qilinib to'xtagandan so'ng bajariladi. Burilishlar to'p uzatish, to'pni yerga urib yurishlar, chalg'itishlar va savatga to'p otishlar bilan birga qo'shilib takomillashtiriladi. Bunda tayanch oyoqni va yo'nalishni basketbolchining o'zi tanlaydi.

Maydonda harakat qilish, to'xtash va burilishlarni o'rganishda bir necha malakalarni o'z ichiga olgan kompleks mashqlar, turli estafetalar va qarakatli o'yinlar ko'proq qo'llaniladi. Ularda harakat yo'nalishi, yo'nalish usuli va mashqlar belgilanadi. Bunda oyoqlarning ishlashi har xil to'siqlardan o'tish, vaqt va ajratilgan joyning chegaralanishi hamda raqibning qarshi harakatlari bilan qiyinlashtirilgan bo'lishi kerak.

To'pni ilishga o'rgatishda va uni takomillashtirishda birinchi darajali vazifa, to'pni erkin va mustahkam tutib turish uchun barmoqlarning va panjaning to'g'ri joylanishini o'rgatishdan iborat. Bu malakani egallash uchun o'qituvchi shug'ullanuvchilarning oldinga uzatilgan qo'llariga to'pni galma-gal qo'yib chiqadi. Ular esa to'pni to'g'ri tutib, qo'llarini bukadilar. O'rganish ko'krak balandligidagi to'pni ikki qo'llab ilishdan boshlanadi. Avval to'pni bir joyda turib ilish, so'ngra oldinga yoki yonga bir qadam qo'yib ilish o'rganiladi. To'pni ilishda barmoqlar bukilmagan, panjalar faqat kerakligicha ochilgan, qo'llar tirsaklarda bir oz bukilgan va bo'shashtirilgan bo'lishi kerak.

Qarama-qarshi tomondan uzatilgan to'pni harakat paytida ilish birmuncha qiyin hisoblanadi. Bu avval to'xtash va so'ngra ikki "qadam qo'yish" bilan birga qo'shib bajariladi. Sakrayotgan paytda to'pni ilishni o'rganish uchun eng avval yuqoriga, devorga va shitga qarab o'zi otgan to'plarni, so'ngra esa sherigi uzatgan to'plarni ilish bilan bajariladigan mashqlar ishlatiladi.

Mashqlarni mustahkamlash paytida to'pning uzatilish balandligi, ilish uchun sakrashning yunalishi o'zgartirilib va raqibning qarshiligi bilan birga qo'shilgan holda maxsus inventarlar yordamida qiyinlashtirilib boriladi. To'pni ilish, asosan, uzatishlar bilan birga takomillashtiriladi.

Uzatishlarga o'rgatish birinchi mashg'ulotlardan oq boshlanadi. Uzatish usullarining barcha turlarini egallashda asosiy maqsadni tezkorlik va aniqlik bilan raqibdan oshirib, har qanday o'yin sharoitida to'p uzata bilishga o'rgatish birinchi masala bo'lib qoladi. Bunda eng avval ko'krakdan ikki qo'llab va yelkadan bir qo'llab to'p uzatishlar, so'ng pastdan ikki va bir qo'llab, undan keyin yuqoridan ikki va bir qo'llab uzatishlar o'rganiladi. Yashirin va panja bilan uzatishlar esa keyinroq o'rgatiladi.

To'p uzatishning har bir usuli quyidagi tartibda: bir joyda turganda to'g'ri chiziq bo'ylab, harakatdan keyin to'xtab, harakatdan keyin to'xtab va burilib, maydon bo'ylab, doira bo'ylab, qarama-qarshi harakatlarda va nihoyat sakrab bajariladi.

Harakat paytida to'p uzatiladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarni uzatishlarni mo'ljalli kuch bilan sakramasdan, yugurib ketmasdan va to'xtab qolmasdan, to'p bilan erkin ikki qadam qo'yib bajarishga o'rgatish lozim. Uzatishlar o'yinning boshqa hamma malakalari bilan birga qo'shib takomillashtiriladi. Bunda malakalarni ajratilgan vaqt ichida tez va aniq bajarishga, charchagan vaqtda, kutilmagan ishora yoki vaziyat o'zgargan paytlarda turli xil darajada qarshilik ko'rsatish, ya'ni ma'lum maqsad bilan va ma'lum maqsadni ko'zlab o'tkaziladigan harakatli o'quv o'yinlariga katta e'tibor berish lozim.

XULOSA

Sport turlaridan basketbol o'yinining serqirraligi, yosh sportchilarni tarbiyalashda uning sirli ta'siridan foydalanish usullari haqida ham gap yuritmoqchimiz. Yosh sportchilarda axloqiy-irodaviy sifatlarning yaqqol ko'rinadigan sharoit-bu sport musobaqasidir. Sport musobaqalarida sportchining barcha qobiliyatlari va sifatlari namoyon bo'ladi. Bu esa sportchini axloqiy - irodaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun bir real imkonidir. Shu asosida murabbiy hamda sportchi shaxsan o'zi irodasidagi yetishmovchiliklarni tuzatish choralarini belgilay oladi. Ma'lumki, murabbiy mashg'ulot jarayonida har bir sportchi oldiga turli maqsad va vazifalarni qo'yadi. Ana shu maqsad va vazifalar irodaviy sifatlarni tarbiyalashning sharoiti bo'lib hisoblanadi. Zamonaviy basketbol o'yini boshqa sport turlaridan o'zining tezligi va shiddatligi bilan ajralib turadi. Bu sport turi musobaqalari emotsional tarzda bo'lib o'tganligi sababli, yosh basketbol o'yinchilarini tayyorlashda buni hisobga olmaslikning iloji yo'q. O'yinchilarni katta tezlikda harakat qilishi, o'yindagi vaziyatning keskin tezlik bilan o'zgarib turishi, bu o'yinda yakka kurashning mavjudligi, diqqat bilan o'yinchilarning harakatini e'tiborlik bilan kuzatayotgan va ularning muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz harakatlariga jo'shib ta'sirlangan tomoshabinlarning qatnashishi, murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalarining tez o'zgarib turishi va boshqa sharoitlar natijasida basketbol o'yinida emotsional holatlar yuzaga keladi. Shunaqa sharoitda samarali faoliyat ko'rsatish uchun mashg'ulotlar jarayonida yosh sportchilarda kerakli jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlar tarbiyalanadi. Shuning uchun murabbiylarning e'tiborini o'yin tayyorgarligining ahamiyatli tomonlari bilan birgalikda jamoa a'zolari va shu bilan birgalikda o'zlarining psixologik tayyorgarligiga jiddiyoq e'tibor qaratishdan iboratdir. Jamoani bo'lajak musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi jamoa a'zolari bilan birgalikda murabbiyga ham bog'liq bo'ladi. Buning uchun, avvalo, murabbiyning o'zi basketbol sohasidagi hozirgi zamon talabidagi bilimlarni egallagan bo'lishi va boshqa sohalarida, shu jumladan, o'zi ham yosh basketbol o'yinchilariga o'mak bo'lishi kerak. Bu ko'p jihatdan jamoa muvaffaqiyatlarining garovidir. Bu musobaqalarni kuzatib tahlil qilish natijasida shuni guvohi bo'ldikki, shu soha yetuk mutaxassisi basketbol sport turida bola 16 yoshida jismoniy, texnik-taktik va psixologik jihatdan ko'nikma va malakalarni mukammal egallashi uchun u kamida 12 yoshdan boshlab bu sport turi bilan shug'ullanishi kerak. Demak, bola kamida 5-yil davomida shu sport turi sirlarini mashg'ulotlariga muntazam ravishda qatnashib o'z murabbiyidan o'rganishi kerak. Shunaqa ekan, bu o'z navbatida murabbiylar zimmasiga katta ma'suliyat yuklaydi, chunki faqat to'g'ri rejalashtirilgan o'quv-mashg'ulot jarayoni va ratsional belgilangan jismoniy yuklama bilan birgalikda u tinimsiz tarbiyaviy ishlarni ham olib borishi kerak. Bolalarning murabbiyga nisbatan bo'lgan hurmati, ishonchi natijasida katta yutuqlarga erishish mumkin. Bolaning intellektual rivojlanishi ham katta ahamiyatga ega, chunki o'yin davomidagi har qanday taktik qaror - bu mushohadali fikrlash faoliyatining mevasidir. O'yin davomida o'yinchi qisqa vaqt ichida bir necha holatlardan birini tanlab olib mavjud sharoitga mos bo'lganini qo'llash uchun, uning fikrlash qobiliyatining tezligi ahamiyatlidir. Basketbol o'yinchilari, odatda, ma'lum bo'lgan va oldindan o'rgatilgan taktik holatlarni tanlashadi. Lekin tezkor fikrlash, ijodiy

fikrlashning unsurlarini ham o'z ichiga oladi. Basketbol o'yinchisining har bir yangi o'yin sharoiti trenirovka mashg'ulotlaridagi yoki oldingi musobaqalardagi o'yin sharoitidan farq qiladi. O'yindagi vaziyatlar takrorlanavermaydi va xarakatlarni avtomatik ravishda qo'llanilishiga imkoniyat doimo ham bo'lavermaydi. Ko'pincha Basketbol o'yinchisining to'g'ri va aniq fikrlash qobiliyati yangi natijalarga olib keladi. Basketbol o'yinchilarida intellektual qobiliyatlarini takomillashtirish uchun ijodiy xususiyatlarining takomillashuviga undaydigan maxsus bilimlar tizimi kerak. Shuning uchun yosh sportchilarni o'rgatishda nazariy bilimlarning o'zlashtirilishiga katta e'tibor berilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu borada yosh sportchilarimizning shu sport turi bo'yicha barcha voqealardan xabardor bo'lishlari, ma'lumotlarni qiziqib o'rganib, tahlil qilib chiqishlari katta foyda beradi. Bu masalada ham murabbiy muhim vazifani bajaradi. Bo'lajak musobaqada sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarning muhimligi va mohiyatini tushuntirib qo'yish murabbiyning vazifalaridan biridir. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashda ijtimoiy ahamiyatga ega motivlar shaklanishining ahamiyati kattadir, ayniqsa, javobgarligi yuqori bo'lgan musobaqalarning o'rni beqiyosdir. Sportchida o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qilish didini murabbiy shakllantiradi. Yosh sportchilarda ishonchning mavjudligi - sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirish shartidir. Iшонchning yo'qligi esa buning aksidir. Sportchining o'z imkoniyatiga ishonchi - bu o'zining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini anglashning yakunidir.



O.S.Jumanov, A.R.Beknazarov

SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI (BASKETBOL)

Muharrir: *M. Bekqulova*
Texnik muharrir: *U. Asadov*
Sahifalovchi: *M. Xamitov*

Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 1/16, « Times New Roman» garniturası, Ofset qog'ozi
Bosma tabog'i 8, 5 p.l. Adadi 500 nusxa. Buyurtma № 92
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy ko'chasi 22-uy



19 7408

ISBN 978-9943-7292-2-3



9 789943 729223