

O'.A.Farmanov



**SPORT VA HARAKATLI
O'YINLAR O'QITISH
METODIKASI
(BASKETBOL)**

**“BUXORO”
NASHRIYOTI, 2019 y.**



ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv qo'llanma oily o'quv yurtlarining jisvoniyl madaniyat yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib. O'quv qo'llanmada basketbol sport o'yinining rivojlanishi, texnikasini o'rgatish metodikasi va mustahkamlash uchun maxsus mashqlar majmuasi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

АННОТАЦИЯ

Это учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений по направлению физической культуры. В этом пособии приведены специальные упражнения по технике развития игры баскетбола по обучению и закреплению их методики.

ANNOTATION

This course book is designed for students of Physical Education department of the universities and institutes. It is intended to develop the methodology of teaching physical training and it offers comprehensive, meaningful overview of theoretical and practical material of physical training, its history and development.

Kirish

O'zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor kuchaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qator farmonlari, hukumat qarorlari hamda "Sportdagi har bir natija-millatning sog'lomligini, qudratini, buyukligini namoyon etuvchi eng yaxshi mezonidir" degan da'vat aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatni tubdan o'zgartirdi.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakultetida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash o'quv rejasiga binoan bir necha pedagogik ixtisosliklar bo'yicha amalga oshiriladi. Jumladan, maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha murabbiy o'rta maktab va bilim yurtlarida, litsey, institut, universitet, akademiyalarda jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchi, armiya, ilmiy tadqiqot institutlari, ishlab chiqarish korxonalarida va boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va kasbga mos jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yo'riqchi, turar joylarda, muolaja, maishiy madaniyat, dam olish va boshqa shunga o'xshash dargohlarda sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi degan ixtisosliklar institutning o'quv rejasidan joy olgan.

Boshqa sport turlari qatorida basketbol ham "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi musobaqalar dasturiga kiritilishi basketbol bilan shug'ullanuvchilar sonini oshishiga olib keldi.

Ushbu o'quv qo'llanmada basketbol sport o'yinining jahonda va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi asoslarining tasnif va tavsiflari ochib berilgan. O'yin qoidasi va musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish xususiyatlari va basketbolga dastlabki o'rgatishda zamonaviy uslublardan foydalanish keng yoritilgan.

Basketbol sport turi barcha ta'lim muassasalarining "Jismoniy tarbiya va sport" fani dasturiga kiritilgan bo'lib, asosiy bo'lim sifatida o'qitiladi. Ushbu o'quv qo'llanma talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalarida, BO'SMlari, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi.

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

1.1. O'yinning tavsifi va mohiyati va jahonda basketbolning rivojlanish

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSh, Massachusset shtati) xristian - ishchilar maktabi (hozirgi Springfield kolledji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Jeyms 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 erga urilgan vaqtda to'p erdan doimo yuqoriga otilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan.

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

1891 yil 21 dekabrda Springfield kolledjining gimnastika zalida basketbol bo'yicha birinchi match o'tkaziladi. Matbaa manbalari bu o'yinning uch xil tug'ilish sanasini qayd etadilar: 1891 yil 21 dekabr, 1892 yilning 15 va 20 yanvari. "O'yin yaratuvchi"ning ta'kidlanishiga esa birinchi uchrashuv 1891 yilning "rojdestvo" bayrami oldidan o'tkazilgan ekan. 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 xoli-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. Prinstip jihatdan u "Qoidalar"ning hozirgilaridan farqi to'pni "olib yurish" qoidalari deb hisoblash mumkin.

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

1892 yil 11 martda mana shu qoidalar asosida birinchi marta tomoshabinlar xuzurida 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 chiqtilar. Shunday 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 Xartford shahrida noqo'lay savatchalarni - shaftoli terishga mo'ljallangan ushbu savatlarni simdan to'qilgan silindr shaklidagi og'ir savatchalar bilan almashtirdi.

O'yin yildan-yilga rivojlanib borib, uning qoidalari ham ancha takomillashtirildi. Chunonchi, 1893 yilda birinchi marta o'chitga tegib qaytadigan va to'pni tomoshabinlar orasiga borib tushishdan saqlaydigan qurilma va unga to'r xalta birlashtirilgan temir halqa o'rnatildi. Shitning kattaligi 3,6x1,8 m bo'lgan. Oradan bir yil o'tgach, to'pning kattaligi oshirilib aylanasi uzunligi 30-32 dyuymga (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 maxalda shitni oq rangga bo'yab qo'yganlar, 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 texnikasining tez takomillashishi va o'yinchilar harakatchanligining ortib borishi shunga olib keldiki, 1896 yilda jamoalar tarkibini 5,7 yoki 9 o'yinchi bilan cheklab qo'yish to'g'risida bir bitimga kelishildi. O'yinda necha kishilik jamoa ishtirok etishi o'yin maydonining kattaligiga bog'liq bo'lgan. Tez orada jamoadagi o'yinchilar soni butunlay standart xolgan 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 ixtirochi"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 Djeym Neysmitga turmushga chiqdi.

1893 yil 22 martda juda ko'p tomoshabinlar xuzurida 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 assosiasiyasi ushbu o'yinni kam harakat va qizlar uchun qulayroq qilish maqsadida basketbol bo'yicha o'yin qoidalarini qayta ko'rib chiqadi. O'sha paytdan boshlab basketboldan 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.

1.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari

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

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

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

4 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 taktikasida ancha murakkab usullar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo bo'ylab tarqala boshlaydi.

5 bosqich. 1986-1990 yillarda milliy Federatsiyalar soni ortadi. Milliy profesional basketbol uyushmalari (XBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning halqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va taktikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlilik metodikasi takomillashtiriladi.

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.Barxash tanishtirgan. U 1920 yilning aprel oyida Skobalev (hozirgi Farg'ona) shahrida instruktorlardan va harbiy xizmatga chaqiriq yoshiga etayotgan 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 etayotgan katta yoshli o'smirlar harbiy-jangovar maktabining o'qituvchisi S.Stariy bo'lgan edi. Bu erda umumta'lim hovlisida tashkil etilgan basketbol maydonchasida 1920 yilning sentyabr oyida birinchi o'yin bo'lib o'tgan edi. Unda har bir jamoada besh nafardan o'yinchi bo'lib to'p o'rnida futbol to'pidan

foydalangan edilar. Halqa o'rniga sport maydonchasining har ikki chekkasidagi ustunlarga osib qo'yilgan tagi teshik eski chelaklardan foydalanilgan edi.

Tashkil etilgan mana shu dastlabki namunaviyo'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 qilishiga, yigitlar har kuni kiyib yurgan egnilarida o'yinga tushishgan va ko'plari yalang oyoq o'ynashgan. O'yin boshdan-oyoq bir-biriga to'p otish va qo'lga tushgan to'pni osib qo'yilgan eski chelakka tashlashdan iborat bo'lgan. Bu erda o'yinning eng oddiy qoidalariga rioya qilinmaganligiga qaramasdan, yangi o'yin odamlarga kuchli hayajon uyg'otgan, vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi bu erda to'plangan o'smirlar va yoshlarning diqqatini o'ziga tortgan.

1920 yilning yozida va kuzida bir necha ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazildi. Yangi o'yinga qizlar ham qiziqqa boshlashdi. Shu yili Andijonda jismoniy tarbiya instruktori I.Bluskiy rahbarligi ostida ayollar basketbol jamoasi tashkil etildi. Qizlar unga "Lochin" nomini berishdi. Basketbol jamoalarining tashkil etilishi mashg'ulotlar uchun joy ko'rish zaruriyatini yuzaga keltirdi. 1921 yilda Toshkentda, Qo'qonda, Andijonda, Farg'onada komsomolning tashabbusi bilan va profsoyuzlarning faol qo'llab-quvvatlashi natijasida basketbol maydonchalari qurildi. Qayta qurilgan maydonlarning o'ziga xos tomoni shunda ediki, bunda o'chitlar va halqachalar yaratilgan edi. O'sha yiliyoq basketbol bo'yicha ikkita musobaqa o'tkazildi: "ikki haftalik" va "Chaqiruvchiga bo'lganlar haftaligi".

1921 yilning iyulida Toshkentda II O'rta Osiyo olimpiadasi o'tkazilayotgan vaqtda Farg'ona, Samarqand, Chernyayevning eng yaxshi ayollar basketbol jamoalari birinchi rasmiy musobaqalarni o'tkazdilar. "Doprizivnik" jurnali Farg'onalik qizlarning yaxshi tayyorgarlik ko'rganligini ta'kidlagan edi. Olimpiada basketbolning yanada rivojlanishi uchun yangi turtki berdi. Lekin yagona qonun-qoidalarining yo'qligi, metodik va sport xarakterdagi axborotning yomon etkazilishi, basketbol o'yinining texnika va taktikasini yaxshi biladigan instruktorlik tarkibining yo'qligi basketbol jamoalarining mahoratini o'sishini to'xtatib turardi.

1923 yilda Turkiston MIK qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha o'lka Soveti tuzildi. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining davlat boshqaruv fanlari paydo bo'lishi bilan jamoat tashkilotlarining sport

o'yinlari, jumladan, basketbolni tashkil etishdagi faoliyati aktivlashadi. zavodlar, fabrikalar, o'rta va oliy o'quv yurtlarida sport to'garaklari ochila boshladi.

1924 yilning avgustida Farg'ona, Poltorask, Toshkent, Sirdaryo va respublika poytaxti oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I-Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uchrashdilar. Jismoniy va texnik tayyorgarligi o'z raqiblarinikida ustunroq bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari ushbu musobaqalarning g'oliblari bo'ldilar. Musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirok etdi. Musobaqalar "Moskva qoidalar" bo'yicha o'tkazildi. Yuzasi 26 x 15 m va to'g'ri to'rt burchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziqlarning o'rtasida vertikal o'chitlari bo'lgan tirchaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari 180 x 205 sm bo'lgan va er yuzasidan 270 sm balandlikda o'rnatilgan. O'chitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontol ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar edi. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p - 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa - 1 ochko keltirar edi. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi.

Hech qanday kombinasiyalar bo'lmasdi, himoyachilar muayyan xujumchilarning yo'lini to'sar edilar, bunda chap himoyachi raqibning o'ng xujumchisini to'sar edi, markaziy o'yinchi esa faqat markaziy o'yinchi bilan shug'ullanar edi. Daqiqalik tanaffuslar bo'lmasdi. O'yin vaqtida o'yinchi almashtirish mumkin emasdi (baxsiz 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 xujumchilari o'z raqiblarining maydonchasida zarur edi.

O'sha zamon qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soniyadan ortiq ushlab turishiga ruxsat berilmas edi. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. O'yinchilar nomerlanmas, protokollar tuzilmas edi. O'yinga bir kishi xakamlilik qilar edi va hisob qanday bo'lganini tushirilgan har bir to'pdan keyin e'lon qilib turar edi. Erga tushgan to'pni 2 qo'llab olib savatchaga tushirish va havodagi to'pni bir qo'llab otib nishongna 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 erdan olib pastdan yuqoriga birdan ko'tarib savatchani nishonga olish ko'proq rasm bo'lgan. Bora-bora basketbol yoshlar orasida keng tarqalib keta boshladi.

1927 yilda u 1-Butun O'zbekiston Spartakiadasining dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa shahar musobaqalari bo'lib o'tdi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20 dan ortiq jamoa ishtirok etdi, Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12, Andijonda 6 ta jamoa ishtirok etidi. Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbaachilar (Toshkent) - 3 ta jamoa temir yo'lchilar (Samarqand, Andijon) - har biri 2 tadan, profinternchilar (Toshkent) - 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar.

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

Basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda O'zbekiston terma jamoalari moskvaliklarga yutkazadilar va Zakavkaze Federastiyasi sportchilarini yutadilar. Final o'yinlarida mamlakat jamoasiga yutkazib, umumiy hisobga IV o'rinni egallaydilar. Shu erning o'zida basketbol jamoalari Franstiya ishchilar Federastiyasi jamoalari bilan Halqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkaziladilar. Bunda erkaklar jamoasi 49:12, xotin-qizlar jamoasi 24:12 hisobida g'olib chiqadilar.

1930 yil noyabr oyida bo'lib o'tgan kasaba soyuzlarining jismoniy tarbiya bo'yicha I Butunmamlakat konferensiyasi jismoniy tarbiya tugaraklarini bevosita zavod va fabrikalarda hamda o'quv yurtlarida tashkil etiladigan jamoalarga hamda o'quv aylantirish to'g'risida qaror qabul qiladi.

Quyidagi faktlar o'sha davrda basketbol tobora ommaviylashib borganligini ko'rsatadi: u II Butun o'zbek kasaba uyushmalari Spartakiadasining (1935 yil, iyun), Samaraqandda o'tkazilgan xotin-qizlar jismoniy tarbiya bayrami (1935 yil, avgust), Toshkentda o'tkazilgan idoralararo spartakiada (1935 yil, sentyabr) dasturlariga kiritiladi. Farg'ona, Qo'qon, Andijon, Buxoro shaharlarida alohida birinchiliklar o'tkaziladi. Xuddi o'sha yili "Spartak", "Lokomotiv" sport jamiyatlari tuzildi. Ushbu jamoalarda o'quv-mashg'ulot jarayoni bilan shug'ullanadigan murabbiylar paydo bo'ladi. Chunonchi "Lokomotiv" jamiyatida M.Fedorov, "Spartak"da A.Kirillov, "Dinamo"da I.Konstantinov murabbiylik vazifasini bajaradilar. O'zbekiston erkaklar terma jamoasining birinchi murabbiyi K.K.Morozov bo'lgan edi.

Chambar halqalarni (1936 yil sentyabr oyida) doira shaklida temir halqalar bilan texnik jihatdan ancha takomillashtirilgan halqalar almashtirilishi to'pni ko'krakdan ikki qo'llab va elkadan bir qo'llab 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 boshladi, 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 tarafini himoya qilish huquqi ham beriladigan bo'ldi.

1939 yil yanvaridan boshlab yangi qoidalar joriy etila boshlandi: zahirada o'yinchilarga ega bo'lishga ruxsat berildi. "O'yinchiga sof vaqt ajratish" qoidasi joriy etildi, "uch sekund" qoidasi mavjud edi. Man shu punktning joriy etilishi bilan o'yin ancha dinamik xarakter kasb etadi. Bunga yana qoidalarning to'pni to'xtamasdan doira chizig'idan to'g'ridan-to'g'ri to'pni halqaga tushirilgan hollarda (o'yinni har safar markazdan boshlamasdan) o'yinni to'xtatmasdan to'pni o'yinga kiritishga ruxsat beradigan boshqa bir punkt ham o'yin dinamikasini oshirdi. Ilgari bir o'yinchi tomonidan shaxsan yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xatolarning soni 4 xato bilan chegaralanib quyildi, 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 26 x 14 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 boshlaydi. Shu yili basketbol bo'yicha shahar birinchiliklari bo'lib o'tadi. Shahar birinchiligidan keyin Respublika birinchiligi uchun musobaqalar tashkil etilib unda "Dinamo" (Toshkent) jamoasining o'yinchilari ayollar o'rtasida chempion bo'ladilar. Markaziy armiya klubi (Toshkent) jamoasi erkaklar o'rtasida chempion bo'ladi.

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 etadi. Lekin u muvaffaqiyatli chiqa olmaydi va to'qqizinchi o'rinni egallaydi.

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

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

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

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

1948 yilda aprel oyining oxirlarida O'rta Osiyo respublikalari poytaxtlaridan uchrashuvlari tashkil etildi. Bunda O'zbekiston ayollar jamoasi barcha tengdoshlaridan g'olib chiqib I-o'rinni egallaydi. Erkaklar jamoasi esa faqat Olma-ota shahar jamoasiga yutkazib 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'tkaziladi. Unda o'zbek basketbolchilari g'olib chiqadilar.

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

Respublikamiizning terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan Mamlakat terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII o'rinni egallaydi. O'sha kezlarda matbuotda tez-tez metodik mazmundagi maqolalar paydo bo'la boshlaydi.

1958 yilning birinchi yanvardan boshlab basketbol bo'yicha yangi qoidalar, yangi sport klassifikatsiyasi amal qila boshlaydi. Yangi sport klassifikatsiyasidagi yosh talablari sport natijalarini oshirishga ijobiy

ta'sir ko'rsatadi. Huddi 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'tadi. Shuningdek, musobaqa o'tkazish soxasida ham o'zgarishlar sodir bo'ladi: endi musobaqalar ikki yosh guruhlari bo'yicha o'tkaziladigan bo'ladi. Shu bilan bizning yigit-qizlarimiz Dnepropetrovsk shahrida bo'lib o'tgan Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etadilar. Hamda qizlar IX o'rinni, yigitlar XI o'rinni egallaydilar. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, o'sha kezlarda ko'pchilik jamoalarning tarkibi yosh o'yinchilar hisobiga kengaytirildi va yangilandi, ko'pchilik jamoalarning texnik tayyorgarlik darajasi yuksaldi. Chunonchi, erkaklar jamoalarining o'yinchilari Toshkent shahridagi eng yaxshi basketbolchilarning o'yin taktikasini mohirlik bilan qo'llab boshladilar. "Tez yorib o'tish" usuli bo'yicha o'ynab raqibning yo'lini to'sish metodlari qo'llanib raqib o'chiti yonida markaziy o'yinchini chalg'itish kombinatsiyalari qo'llanilib o'ynalganida o'yinchini shaxsiy himoyalash yo'llaridan ham tez-tez foydalaniladigan bo'ldi.

1955 yil - bu sobiq mamlakat xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo'ldi. Bir yili ichida 10 ta sport masteri, 348 ta razryadchi sportchilar tayyorlandi. Huddi 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 etadilar.

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

1958 yilda basketbol bo'yicha XXI va O'zbekiston o'rtasida birinchi marta halqaro 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 baravor 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 sharafini himoya qiladi. O‘yinchilarimiz orasidan ko‘pgina mashhur basketbolchilar etishib chiqdi. R.Salimova, A.Jarmuxamedov, E.Tornikidu shular jumlasidan bo‘lib, ular mamlakat terma jamoasining a‘zolari edilar.

1991 yilda O‘zbekiston Respublikasi mustaqil bo‘ldi. Halqaro maydonda o‘zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba‘zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi.

1992 yil yanvarida O‘zbekiston Milliy Olimpiya Komiteti qayta tashkil etiladi, huddi shu yili O‘zbekiston Halqaro Olimpia Qo‘mitasi (XOQ) ga a‘zo bo‘lib kiradi. O‘zbekiston basketbolchilari shundan keyin tez-tez qatnasha boshlaydilar. Masalan, 1996 yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o‘tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II o‘rinni egallaydi. Erkaklar jamoamiz 1995 yilda Seul shahrida o‘tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o‘rinni egallaydi.

1996 yilda AQShda Armiya klublari o‘rtasida musobaqalar o‘tkaziladi. Bu erda bizning miliy jamoamiz SSKA (MHSK) VII o‘rinni egalladi.

1997 yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o‘rtasida Halqaro turnir o‘tkazildi. Bu erda o‘zbek basketbolchilari uch g‘alabaga erishib, yarim final o‘yinlarida Rossiya jamoasiga yutkazib quydilar va umumiy hisobda III o‘rinni egalladilar. O‘zbekiston Respublikasini o‘z mustaqilligiga erishgandan so‘ng 3 ta halqaro 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 shohsupaning yuqorisiga ko‘tarilgan. 1991-1995 yillar oralig‘ida ayollar jamoalari o‘rtasida “SKIF” jamoasi Respublika birinchiligida g‘olib bo‘lgan bo‘lsa, 1996 yildan hozirgi kungacha Navoiyning “Nika” jamoasi birinchilikni hech kimga bermay kelmoqda. Har yili g‘oliblikni qo‘lga kiritgan jamoa o‘yinchilaridan 20 dar ortiq o‘yinchiga sport ustasi unvoni berilib kelinmoqda.

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

1.4. Mustaqillikdan keyin respublikamizda basketbolning rivojlanishi

1991-yilning aprel oyida Olma-ota shahrida birinchi “Do’stlik” o’yinlari bo’lib o’tgan. Unda O’zbekiston terma jamoasi (ayollar) 5 o’yindan 4 tasida g’olib chiqib, 2-o’rinni egallashga muvofiq bo’ladi. Iyul oyida terma jamoamiz Xitoyning Urumchi shahrida o’tkazilgan halqaro turnirda 3-o’ringa ega bo’ladi.

1991-yilda O’zbekiston Respublikasi mustaqil bo’ldi. Xalqaro maydonda o’zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba’zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi.

1992-yil yanvarda O’zbekiston Milliy Olimpiya Qo’mitasi qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O’zbekiston Xalqaro Olimpiada Qo’mitasi (XOQ) ga a’zo bo’lib kirdi. O’zbekiston basketbolchilari shundan keyin xalqaro musobaqalarda tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o’tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II-o’rinni egalladilar.

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 3 g’alabaga erishib, yarim final o’yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo’yidilar va umumiy hisobda III-o’rinni egalladilar. O’zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimovning “Respublikada sportni rivojlantirish to’g’risida”gi farmonini amalga oshirish yo’lida O’zbekistonda ko’zga ko’rinadigan ishlar qilinganligi hammamizga ayon. Bular ichida barcha viloyatlar, shaharlarda stadionlarning ta’minlanishi, yangi sport inshootlarining qurilishi va h.k.

Basketbol o’yinining yanada rivojlanishiga yo’naltirilgan ishlar, sport zallari va maydonlari qurilishi va yangidan jihozlanishi, shular jumlasidandir. Hozirgi kunda respublikamizda 350 dan ortiq sportzallari, 150 dan ortiq talabga javob beradigan basketbol maydonlari, 9 mingdan ortiq sport maydonlari va maydonchalari mavjud. Jismoniy tarbiya jamoalarining aksariyatida basketbol to’garaklari ishlab turibdi. Ko’pchilik maktab o’quvchilari ko’ngilli sport jamiyatlarida yoki BO’SMLarning basketbol to’garaklarida o’z

malakalarini oshirmoqdalar. Murabbiy kadrlari Oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlarida tayyorlanib, ularning ko'pchiligi oliy ma'lumotga ega.

O'zbekiston Basketbol federatsiyasi xalqaro basketbol federatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. Bu bizning mustaqil O'zbekistonimiz o'zining jamoalari bilan barcha xalqaro basketbol musobaqalarida mustaqil qatnashish huquqiga ega bo'lganligini anglatadi.

Tayanch so'zlar:

Jeyms Neysmit, FIBA, NBA, Olimpiya o'yinlari, O'rta Osiyo o'yinlari, "A" toifa, mustaqillik, XOQ, MOQ, Netbol, MIK.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

1. Basketbolning dastlabki nomlanishi.
2. Hozirgi zamon basketbol o'yini qachon va qayerda paydo bo'lgan?
3. Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari.
4. FIBAning tashkil topishi.
5. Basketbolning rivojlanish bosqichlari.

Adabiyotlar:

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y.
2. Rasulov O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998y.
3. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
4. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshkent, 2001.
5. V.P.Kovalev. Sportivno`e igro. Moskva, 1988.

Chet el adabiyotlali:

1. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
2. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
3. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
4. P. Edwards, M.A. Basketball

II-BOB MASHG'ULOTNING ASOSIY VOSITALARINI KLASSIFIKATSIYASI, TASNIFI VA ULARNI QO'LLASH USLUBI

Jismoniy mashqlar insonning harakatlanish amaliyotlari bo'lib, bular jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish maqsadida bajariladi. Boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq tashkillashtirilgan odamning harakatlanish faoliyatidir. Ushbu tushunchaning ma'nosi quyidagidan iborat. Inson amalga oshiradigan harakatlar xilma-xildir: mehnat harakatlari, maishiy harakatlar va h.k. Harakatlarning yig'indisi yaxlit bir harakatga majassamlashadi, natijada bu harakatlarda insonning tashqi dunyoga bo'lgan munosabati, uning ehtiyojlari va xissiyotlari o'z aksini topadi.

Hozirgi davrda qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning soni nihoyatda ko'p bo'lib, ularning ko'pchiligi bir-biridan ham shaklan, ham mazmunan keskin farqlanadi. Ushbu xilma-xillikda to'g'ri yo'lni topib olish va u yoki bu mashqni ishlatishda eng avval ularning mazmun-mohiyati borasida aniq tasavvurga ega bo'lmoq kerak.

Jismoniy mashqlarning mazmunini uning tarkibiga kiruvchi harakatlar va mashq davomida inson organizmida kechadigan asosiy jarayonlar tashkil qiladi va bu omillar mashq qiluvchiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bu jarayonlar ham murakkab, ham xilma-xildir. Ularni turli xil nuqtai nazardan, ya'ni psixologik, fiziologik va boshqa yo'sindan mushohada etish mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan olib qaraganimizda jismoniy mashqlar davrida organizm sekin holatga nisbatan funksional faoliyatning yuqori pog'onaga ko'tarishi bilan xarakterlanadi. Organizmdagi ushbu o'zgarish nihoyatda katta bo'lishi ham mumkin. Bu esa o'z navbatida mashqlarning xususiyatiga bog'liqdir.

Jismoniy mashqlarning mazmun-mohiyati pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, bunda alohida fiziologik, bioximik yoki boshqauzviy o'zgarishlar unchalik muhim emas, balki ular natijasida insoniy qobiliyatlarni muayyan maqsad tomon rivojlantirish va buni muayyan mahorat va bilimlarni shakllantirish bilan birgalikda olib borish alohida ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida moddiy va psixologik hodisalarning haqqoniy birligidan kelib chiqqan va dialektika pozitsiyalaridan qurilgan taqdirdagina ularning mazmun-mohiyatini to'g'ri talqin etish imkoniyati vujudga keladi.

U yoki bu jismoniy mashqning ma'no jihatida xususiyatlar uning shaklini belgilab beradi. Jismoniy mashqning shakli uning ichki va tashqi tuzilishi ya'ni uning shakllanishi jismoniy tarbiyalanishini belgilab beradi. Jismoniy mashqning ichki tuzilishi shu bilan xarakterliki, bunda organizmdagi harakatlanish jarayonlari muayyan mashq davomida bir-birlari bilan qanday bog'langan, ularning nisbati qanday, ularning birgalikda harakatlanish va o'zaro munosibligi bilan belgilanadi. Masalan, yugurish davomida kuzatiladigan asab va muskullar o'zaro harakatlari, motor va vegetativ harakatlanishlar, shuningdek, turli energetik aerobik va anaerobik jarayonlarning munosibligi, masalan, shtanga ko'tarish davomida ko'rsatkichlardan bo'lishi mumkin. Jismoniy mashqning tashqi tuzilishi uning ko'zga ko'rinadigan shakllaridan biri va bu narsa ma'kon, zamon va dinamik harakatlarning o'zaro nisbati bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqning shakli va mazmuni organik tarzda bir-biri bilan bog'langan bo'lib, bunda mazmun belgilovchi va harakatchanroq unsur bo'lib shakliga nisbatan muhimroq ahamiyatga egadir.

Demak, u yoki bu jismoniy mashqda muvaffaqiyatga erishish uchun eng avvalo uning mazmuniy tomonini kerakli tarzda o'zgartirmoq kerak, hamda kuch, tezlik va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash asosida organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun shart-sharoit yaratish kerak. Bularning paydo bo'lishidan ko'p miqdorda mazmun elementlarining o'zgarishiga ham bog'liqdir, shu bilan birga mashqning shakli ham o'zgarib boradi. Shakl ham o'z navbatida mazmunga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jismoniy mashqlarning shakli to'liq bo'lmasa, buning natijasi o'laroq ichki imkoniyatlarni maksimal tarzda ifoda etish yo'lida to'siq paydo bo'ladi va aksincha, shakl mukammal bulsa, buning oqibatida jismoniy qobiliyatlardan effektiv tarzda foydalanish imkoniyati tug'uladi. Jismoniy mashqlarning shakli mustaqil ahamiyatga ega bo'ladi. Shu narsa ham ifodasini topadiki, mazmunan turlicha bo'lgan mashqlar umumiy xususiyatga ega bo'ladi. Masalan: bir maromda bajariladigan yugurish.

Jismoniy mashqlar bu harakatlanish amaliyoti va ularning majmui bo'lib, jismoniy tarbiya masalalarini xal etishga qaratilgan, hamda uning qonuniyatlariga binoan shakllangan va tashkillashtirilgan bo'ladi.

2.1. Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning asosiy vositasi sifatida

Jismoniy mashqlarning samaradorligi eng avval ularning mazmuni bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlarning mazmuniga kiruvchi harakatlanish omillari harakatlar, amaliyotlarning asosiy xossalari bo'lib, bunga uni bajarish davomida organizmdagi funksional tizimlarda hosil bo'lgan jarayonlar kiradi. Va bunda jismoniy xususiyatlarning ro'yobga chiqishi darajasi hamda psixologik jarayonlar namoyon bo'ladi.

Muntazam bajarilib turiladigan jismoniy mashqlar tanada moslashuvchi funksional va morfologik o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bular esa o'z navbatida jismoniy rivojlanishning ko'rsatkichlari oshishiga omil bo'lib, kishi salomatligining holatiga ham xissa qo'shadi. Muvofiq shartlarda ular muhim sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'lib, maxsus hollarda esa spetsifik ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlar tarbiyaviy rolni ham bajaradi. Jismoniy mashqlar yordamida inson o'z tanasini boshqarish salohiyatiga ham ega bo'lib, o'z jismoniy kuchini ishlatishga ham qodir bo'ladi. Bular yordamida hayot uchun muhim bulgan harakatlanish omillari shakliy jihatidan o'rganish imkoniyati paydo bo'ladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni ularning shaxsga bo'lgan ta'sirini belgilaydi. Bu mashqlar ko'p hollarda shaxsga oid bulgan bir qator sifatning g'ayrioddiy tarzda namoyon bo'lishiga turtki bo'ladi. O'z xisssiyatini boshqarish davomida inson o'zida hayot uchun nihoyatda qimmatli bo'lgan shaxsiy sifatarni paydo qiladi, masalan, shijoat, qat'iyat, mehnatsevarlik va dadillik. Har qanday jismoniy mashqning majmuini odatda insonga ta'sirlanishning butun bir mazmuni bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy uchun kasbiy jihatdan shu narsa nihoyatda muhimki, u ishlayotgan mashqni pedagogik nuqtai nazardan har tomonlama baholay bilish, uning turli jabhalarini ta'limiy va tarbiyaviy maqsadlarda ishlatish imkoniyatlarini chamalab chiqa olish. U yoki bu jismoniy mashqning mazmun xususiyatlari uning shaklini belgilab beradi. Jismoniy mashqning shaklida uning ichki va tashki tuzilishi namoyon buladi. tuzilma, tashkillashtirish uslubi

Jismoniy mashqning ichki strukturasi turli xil jarayonlarning qonuniy munosibligi bilan xarakterlanadi. Bu jarayonlar harakatlanish amaliyotlarining bajarilishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlarning tashki

strukturasi esa uning zahiriy shakli bo'lib, bunda harakatlanishning makon, vaqt va kuch ishlatish parametrlarining ma'lum bir munosibligi bilan xarakterlanadi.

2.2. Mashg'ulotlarning asosiy vositalarini ishlatish uslublari

Har qanday harakatlanish amaliyotini o'rganish jarayonida ma'lum darajada poyoniga etgan bosqichlarni ajratsa bo'ladi va qobiliyatining shakllanishidagi muayyan davrlariga to'g'ri keladi. Agarda harakat o'qitish davomida ozmi-ko'pmi mukammal mahorat darajasiga etkazilgan bo'lsa, uning shakllanishi uch bosqichdan iborat bo'ladi. Va bu bosqichlar tarbiyaviy masalalar jihatidan ham bir-biridan farq qiladi. Birinchi bosqichda harakatlanish amaliyoti o'rganiladi. Bunda harakatlanish tatikasini umumiy shaklda bajarish qobiliyati shakllanadi. Ikkinchi bosqichda o'rganish jarayoni chuqurroq va batafsilroq xususiyatga ega bo'ladi. Natijada ushbu bosqichda harakatlanish mahorati aniq shaklga keladi va qisman odat tusiga kirib qoladi. Uchinchi bosqichda harakatlanish amaliyotinig mustahkamlanishi va tobora takomillashishi ta'minlanadi, buning natijasida mustahkam mahorat shakllanadi: o'qitilayotgan shaxs shunday sifatlarga ega bo'ladi, bular yordamida ushbu mahoratni harakatlanish amaliyotining turli holatlarida maqsadga muvofiq tarzda ishlatish imkoniyati hosil bo'ladi. O'z-o'zidan ravshanki, mazkur tushuntirish ta'lim jarayonining eng umumiy sxemasidir xolos, aslida esa uning strukturasi mashg'ulotlarning yo'nalishi, o'rganilayotgan harakatlarning xususiyatlari hamda o'qitilayotgan talabalarning qandayligiga qarab belgilanadi. Masalan yoppasiga umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida olib boriladigan ta'lim jarayoni asosan birinchi va ikkinchi bosqichlarda amalga oshiriladi. Xuddi shu narsa harakatlanish amaliyotlariga o'rgatish mobaynida ham kuzatiladi va bunda ushbu alomatlar asosiy harakatlanish mashqlariga debocha sifatida qo'llaniladi. Boshqa hollarda esa uchinchi bosqich muhimroq ahamiyatga ega bo'lishi mumkin va bu narsa sport mashg'ulotlari uchun ayniqsa, xarakterlidir.

Dastlabki o'rganish bosqichida ko'zlanadigan maqsad bu harakatlanish amaliyoti texnikasining asoslarini o'rganish hamda ushbu harakatlarni juda bo'lmaganda oddiy shaklda bajarish qobiliyatini shakllantirishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish yo'lida xususiy masalalar quyidagilardan iborat:

- a) harakatlanish amaliyoti va unga ega bo'lish haqidagi tushunchani hosil qilish;
- b) harakat texnikasining qismlari faza yoki elementlari o'rganish;
- v) harakatlanish amaliyotining umumiy ritmikasini shakllantirish;
- g) kerak bo'lmagan harakatlar va ijro texnikasining qo'pol buzilgan formalarini bartaraf etish.

2.2.1. Harakat tuzilmalarini (strukturasini) egallash va ularni takomillashtirishga bo'lgan har xil yondoshishlarga asoslangan uslublar

Tahliliy va tanlov asosidagi yo'nalishga asoslangan uslublar. Ajrim-ajrim va konstruktiv mashqlarga asoslangan usul. Tanlov asosidagi mashqlar usuli, harakat tuzilmasining ayrim tomonlariga tanlov asosidagi ta'sir yoki alohida jismoniy sifatlar.	I -yo'sin. Harakatlarni o'rganish jarayonida harakatlanish bilimlarini takomillashtirish jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan birgalikda.	To'liq (integral) yondoshishga asoslangan uslublar. To'liq konstruktiv mashqlar usuli. "Tutashgan kuch" usuli va h.k.
---	---	---

Bu xildagi usullarda bularning nomlaridan ko'rinib turgandek mashq qiluvchilarning faoliyati mumkin qadar to'liq reglament yordamida tashkillashadi va boshqariladi. Bu reglament quyidagilardan iborat:

- a) harakatlarning qattiq tavsiyalangan dasturiga binoan (harakatlarning oldindan kelishilgan tarkibi, ularning tuzilishining tartibi, o'zgarishlar va bir-biri bilan aloqalar);
- b) mashqlar davomida og'irlikni iloji boricha aniq miqdorlash va uning dinamikasini boshqarish, shuningdek, dam olishlar va tushadigan og'irliklar o'rtasidagi integrallarni mumkin qadar aniq normalashtirish.

2.2.2. Yuklama va hordiqni (dam olishni) turli xillarini reglament qilishga asoslangan usul

Standart va takroriy mashqlar usuli.		O'zgaruvchan (variantiv)mashqlar usuli.	
<i>Uzluksiz og'irliklar rejimida. Standart va uzluksiz mashqlar usuli mo''tadil tezlikdagi uzluksiz bir meyordagi yugurish, elementar gimnastik harakatlarni bir me'yorda takrorlash va h.k.</i>	<i>Uzluksiz og'irliklar rejimida. Standart va uzluksiz mashqlar usuli mo''tadil tezlikdagi uzluksiz bir meyordagi yugurish, elementar gimnastik harakatlarni bir me'yorda takrorlash va h.k.</i>	<i>Uzluksiz og'irlik rejimida. o'zgaruvchan va uzluksiz mashqlar usuli. O'zgaruvchan me'yordagi uzluksiz yugurish, turli xil elementlar majmuasini ketma-ket bajarish</i>	<i>Interval og'irliklar rejimida. o'zgaruvchan va interval mashqlar usuli mashq davomida o'sib boruvchi, kamayuvchi yoki turli xil yo'nalishdagi o'zgarishlar tendanstiyasi bilan birgalikda interval og'irlik.</i>

2.2.3. Qo'shma mashqlar usuli

Standart va variativ mashqlar usuli, takroriy va oshib boruvchi mashqlar usuli, kamayib boruvchi intervallar bilan bajariladigan takroriy mashqlar usuli.

Aylanma mashg'ulotlar tuzilishidagi mashqlar usuli. Uzluksiz mashqlar usuli bo'yicha "aylanma mashg'ulot". Interval mashqlar bo'yicha "aylanma mashg'ulot". Har qanday mashqni bajarishdan hosil bo'ladigan samara bevosita uni bajarish jarayonida vama'lum bir muddat o'tgandan so'ng kuzatilishi mumkin.

Birinchi holda mashqning eng yaqin samarasi haqida so'z borishi mumkin va bunda boshqa omillardan tashqari mashg'ulot davomida bir necha bor mashq bajarish natijasida charchash holati ham bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiyada mashqlarning uzoq muddatli kumulyativ samarasi mashqlardan chiniqishda bilinadi. Bundan tashqari jismoniy tayyorgarlikning saqlanishi va yanada yaxshilanishi nomoyon bo'ladi. Agar jismoniy tarbiya qonuniyatlari buzilsa va xususan haddan tashqari holdan toyish va haddan tashqari mashg'ulotga berilib ketishga o'xshagan holatlar vujudga kelishi mumkin.

2.3. Jismoniy mashqlarni turkumlash

Jismoniy mashqlarni turkumlamok deb, ularni muayyan belgilariga qarab guruh va guruxchalarga bo'lgan holda mantiqan tartibga keltirishga aytiladi.

Jismoniy tarbiyaning nazariyasi va uslublarida jismoniy mashqlarni turkumlashni qator xillari yaratilgan. Bulardan ba'zilar jismoniy tarbiyaning barchayo'nalish va xillari uchun umumiy ahamiyat kasb etadi, boshkalari uzviy ahamiyatga egadir. (masalan, texnikaviy harakatlarni turkumlash).

Hozirgi davrda jismoniy mashqlarni turkumlashning keng tarqalgan shakli shundan iboratki, bular insonning jismoniy sifatlari va ba'zi qo'shimcha belgilariga qarab qo'yiladigan talablarning xususiyatlariga qarab guruhlarga bo'linadi:

1. Maksimal tezkorlik yoki harakat quvvatiga qarab belgilanadigan mashqlarning tezlik va kuch bilan bog'liq bo'lgan turlari (yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.).

2. Surunkali harakatlarda asosan chidamlilikni talab qiluvchi mashq

xillari (yugurish, suzish, yurish va h.k.).

3. Harakatlarning aniq berilgan dasturi sharoitida hamohanglik va boshqa salohiyatlarning ko'rinishini talab qiluvchi mashq xillari (gimnastik mashqlar).

4. Harakat faoliyati rejimi o'zgaruvchan bo'lganida, vaziyat va harakatlar shakli uzluksiz o'zgarib turgan sharoitda jismoniy sifatlarning majmui ko'rinishini talab qiluvchi mashq xillari (o'yinlar).

Ushbu xildagi umumiy turkumlash bilan bir qator va bunga qo'shimcha ravishda bir necha maxsus fanlarda jismoniy mashqlarning juzviy turkumlanishi ham qo'llaniladi. Harakatlanish jarayonlarining tuzilishiga qarab ham jismoniy mashqlarni turkumlash ancha keng qo'llaniladi. Jismoniy mashqlar o'z navbatida 3 guruhga bo'linadi: stiklik, astiklik va aralash.

Bulardan tashqari aniq maqsadni ko'zlab bajariladigan mashqlarni guruhlarga bo'lish va bundan kelib chiqqan holda kuzatiladigan o'xshashlik yoki tafovutlar ham ahamiyatga egadir. Bu borada tayyorlov, asosiy maqsadga muvofiq mashqlar aloxida ajratiladi, bulardan birinchilari esa umumiy tayyorgarlik va maxsus mashqlarga bo'linadi. Mashqlarni turkumlashda har qanday holda ham shu narsa ko'zda tutiladiki, bulardan har bittasi nisbatan doimiy belgilarga egadir va shu jumladan mashqlarni bajaruvchiga bo'lgan ta'sir kuchiga qarab ham.

Biroq shunday bo'lsada, har qanday mashqning muayyan ta'sir kuchi uni bajarish bilan bog'liq bo'lgan katr shartlarga bog'liqdir. Boshqacha qilib aytganda, uning ta'sir kuchidagi haqiqiy xarakter jismoniy mashqqa xos bo'lgan sifatlargagina bog'liq bo'lmasdan, u kim tomonidan bajarilishi, qanday bajarilishi hamda kim tomonidan rahbarligida va qay sharoitida mashg'ulotlar olib borilishiga ham bog'liqdir. Binobarin, u yoki bu mashqning imkoniy ta'sir kuchi haqida to'g'ri fikr yuritish uchun turkumlashda uning o'rnini aniqlay bilishgina etarli emas, balki har bir mashqni uni bajarish uslubi va qo'llash boshqa sharoitlari bilan birgalikda qaramoq darkor.

2.4. Yuklama va dam olish jarayoninig o'zaro bog'langan tarkibiy qismlari sifatida

Mashq og'irligi deganimizda mashqni bajarish jarayonida organizmning funksional faolligi darajasi tinch holatga nisbatan qo'shimcha bo'lgan og'irlik hamda bu holatda kechiriladigan

qiyinchiliklarning darajasi ko'zda tutiladi. Og'irlikning tashqi va ichki tomonlarini ajratish muhimdir. Uning tashqi tomoni jismoniy harakatning hajmi va tezkorligi parametrlari bilan belgilanadi, ichki tomoni esa mashqlar natijasida organizmda ro'y beradigan siljishlar natijasi katta-kichikligi bilan belgilanadi. Organizmning boshlang'ich holati nisbatan bir xil bo'lganida og'irlikning tashqi va ichki tomonlarida muayyan muvofiqligi mavjuddir. Tashqi parametrlar bo'yicha bir xil parametrlar funksional siljishlarning bir xildagi amaliy katta-kichikligiga to'g'ri keladi: tashqi parametrlar bo'yicha og'irlik qancha ko'p bo'lsa, organizmdagi siljishlar ham shunchalik ko'payadi va aksincha, og'irlik qancha kam bo'lsa, siljishlar ham kamayib boradi.

Og'irlikning intensivligi - bu musukullar harakati tomonidan organizmlarga qo'yiladigan talablar darajasidir. U yoki bu lahzada bajarilayotgan ishning keskinligi va vaqt doirasida mujassamlashishi bilan ham belgilanadi. Xususan, og'irlik intensivligi ish kuchi, tiklanish harakatining tezligi va harakat tezkorligi bilan belgilanadi.

Alohida mashqni bajarish jarayonida og'irlikning hajmi va intensivligi teskari proporsional holatda bo'ladi, ya'ni mashqdagi og'irlik qanchalik ko'p bo'lsa, uning intensivligi shunchalik kam bo'ladi. Va aksincha, intensivlik qancha yuqori bo'lsa, hajm parametrlari shunchalik kam ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin. Hordiq orasidagi intervallarning ushbu xillari har bir alohida mashg'ulot davomida tiklanishning sharti sifatida ishlatiladi. Tiklanish va adaptatsiya jarayonlarining umumiy yo'nalashga ta'sir qiladigan mashg'ulotlar orasidagi hordiq oraliqlarini ham hisobga olish lozimdir.

Ushbu borada oddiy va superkompensator bo'lib hisoblanadigan intervallarni alohida ta'kidlash kerak. Bu intervallar mashg'ulotlarning foydali tomonlarini jamlashga yordam berar ekan organizmning funksional imkoniyatlariga yuqori talablar qo'yilish imkonini beradi va katta mashg'ulotlarning umumiy ta'sirchanligini oshirishga imkon yaratadi.

2.4.1. Mashg'ulotning o'yin va musobaqa uslublari.

Bir butun mashg'ulot doirasida qat'iyan reglamentlangan mashqning turli xil uslublarni mujassamlashtirishning ratsional formalaridan biri bo'lib davriy mashg'ulot xizmat qiladi. Uning asosini jismoniy mashqlarning bir necha xillarini qayta-qayta takrorlash tashkil qiladi va bular muayyan tartibga keltirilgan sxemaga muvofiq bir butun

majmuiga birlashgan bo'lib, "kuchlanish devoriy mashg'ulot" deb ataladi.

Qat'iyan reglamentlangan mashqlar uslubidan farqli o'laroq o'yinga xos va musobaqaga oid uslublar mavjuddir:

-mavzu va rolga xos bo'lgan asos;

-harakatlarning qattiq reglamentlashuvining yo'qligi ularni bajarishning imkoniy shartlari; tashkiliy asoslarni mustaqil ravishda zohir etish uchun imkoniyat kengaytirish;

-shaxslar o'rtasidagi va guruhlar o'rtasidagi hissiyotga to'la bo'lgan munosabatlarni modellashtirish.

Musobaqaga oid bo'lgan uslub jismoniy tarbiya amaliyotida nisbatan elementar va keng yoyilgan shakllarda ham ishlatiladi. Ushbu uslubni aniqlab beruvchi xislat va tartibga keltirilgan raqobat sharoitida kuchlarni konkurs asosida taqkoslashdir, birinchilik yoki imkon boricha yuqori natijaga erishish uchun kurash bo'lishi ham mumkin.

Musobaqa jarayonida o'ziga xos emosional va jismoniy muhit vujudga kelib, bu muhit jismoniy mashqlarning ta'siri kuchini oshiradi hamda organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon bo'lishiga xizmat qilishi mumkin. O'quv o'yinining asosiy vazifasi natijaga erishishdan ko'ra kurashni olib borish mahorati, o'yin jarayonini kuzatish va bunda muhim omillarni tasodifiy va ikkinchi darajali omillardan ajrata bilishdek qobiliyat namoyon bo'ladi.

2.4.2. O'yin tayyorgarligining vazifalari

1.Kuchni taqsimlay bilish mahoratini takomillashtirish, ya'ni o'z kuchi va imkoniyatlarini mumkin qadar mujassamlashtira olish salohiyatini shakllantirish, keskin harakatlanish faoliyatidagi davrlarni uyg'unlashtira olish.

2.Individual harakatlarni va jamoadagi sheriklar bilan harakatlarni takomillashtirish, bu esa ishlab chiqilgan rejani amalga oshirishda o'z aksini topadi. Foydalangan asosiy taktik tizimlarni, kombinatsiyalarni va ularning variantlarini takomillashtirish.

O'yin tayyorgarligini ta'sirchanligini qo'llash maqsadga muvofiqdir:

1. Ta'limiy o'yinga o'yinni olib borish bilan bog'liq bo'lgan tanlangan sxemani amalga oshirish yoki bo'lmasa, engillashtiruvchi

faktorlarni engish bilan birga rejalashtirilgan o'zaro harakat tizimsi bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlarni kiritish.

2. Bo'lajak asosiy raqiblarni imkoniy taktik rejasi bo'yicha haraat qiluvchi sheriklar bilan ta'minlab o'yinni o'tkazmoq.

3. Zahiradagi o'yinchilarni vaqti-vaqti bilan jamoaning asosiy tarkibiga kiritib turish va ulrdan olingan taktik topshiriqni bekamu ko'st bajarishni talab qilish.

4. Ba'zi bir taktik kombinatsiyalar va variantlarni oldindan shakllangan signallar buyicha boshqa taktik kombinastiya va variantlarga o'zgartirib turish yo'lini qo'llash.

Musobaqaga oid tajribakor sportchilarni o'quv mashg'uloti jarayonida asosiy o'rinni egallaydi. Nazariy nuqtai nazardan musobaqalar tayyorlovchi ikkinchi darajali va asosiy toifalarga bo'linadi. Ular rasmiy, o'rtoqlik, sinov va namoyish etiladigan xillarga bo'linadi. Tayyorgarlik davri va vazifalariga qarab, musobaqalarning vazifasi va ahamiyati o'zgarib turadi u yoki bu shaklni tiklash mobaynida oldinga qo'yilgan vazifalarni bajarish ustidan nazorat omillarini aniq balgilash nihoyatda muhimdir. Sportchilarni tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan maqsad va vazifalarni aniqlashda murabbiy asosan programmaga oid materialdan foydalanadi.

Basketbol mashqlaridagi o'ziga xos mashg'ulotlarning asosiy manbalarini guruhlash an'anaviy tarzda texnika va taktik yo'nalishlar nuqtai nazaridan ko'riladi, ya'ni o'yinga xos, texnikaviy, taxminan maxsus tayyorlov va umumiy tayyorlov. So'nggi yillarda ko'pgina tadqiqotchilar maxsus mabaalarni pedagogik va jismoniy yo'nalishlar bilan bog'lagan holda ko'radilar.

2.4.3. Maxsus mashqlarni toifalarga bo'lish.

Ma'lumki, sportchilarga tushadigan og'irlik kuchlanishning 5 ta zonasidan iborat bo'ladi. Ishlab turgan muskullarning energik ta'minlanishi va kuchlanishning u yoki bu zonasida vujudga keladigan bioximik o'zgarishlar mehnat va hordiqning vaqtinchalik parametrlari bilan bog'liq bo'lgan anik rejimga egadir. Bu chegaralarni kesib o'tar ekanmiz biz tezkor mashg'ulotga xos va yo'nalishni aniqlaydigan natijaga erisha olmaymiz yoki bulmasa, organizmdagi energetik resurslarni butkul ado qilishimiz mumkin. Maxsus mashg'ulot mashqlarini toifalarga bo'lish ularning fiziologik ko'rsatmalariga binoan

yurak-tomir tizimsining faoliyatidagi kuzatiladigan o'zgarishlar asosida amalga oshirilgan.

Tayanch so'zlar:

Fiziologik, funksional faoliyat, anaerobik jarayon, energetik aerobic, effect, faza, element, reglamintastiya, aylanma mashg'ulot, interval mashqlar.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

- 1.Hozirgi davrda qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmun-mohiyati
- 2.Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning asosiy vositasi sifatida samaradorlik qaysi usullar yordamida amalga oshiriladi?
- 3.Mashg'ulotlarning asosiy vositalarini ishlatish uslublarining bosqichlari
- 4.Qo'shma mashqlar usulining turlari

Adabiyotlar:

- 1.Ayrapetyanst L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. T., Ibn-Sino, 1991
2. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbolda texnik usullarni egallashda yordam beruvchi mashqlar. Metod.qo'llanma. T., 1999
- 3.Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
- 4.Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshket, 2001.

Chet el adabiyotlali:

- 1.Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
- 2.A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
- 3.Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
- 4.P. Edwards, M.A. Basketball

III-BOB BASKETBOLDA SPORT MASHG'ULOTLARINING ASOSLARI

Sport mashg'uloti ilmiy jihatdan asoslangan bo'lishi lozim. Buni ta'minlash uchun, sport mashg'uloti tizimsini asosiy hollarini yaxshi bilish, qat'iy rioya qilishi kerak. Sport mashg'uloti tizimsi deganda biz quyidagilarni: vazifalar, prinstiplar vositalar, metodlarni va hokazolarni nazarda tutib, sportchilarni tarbiyalash va qonuniy ravishda jismoniy rivojlanishi bir butun jarayon deb faraz qilamiz. Bu ilmiy asoslangan va amaliy tekshirilgan sitemadir. Uning samaradorligi juda ham aniqdir. Trenirovka - bu inglizcha so'z bo'lib, aynan quyidagi ma'noni anglatadi. Mashq qilish va dressirovka qilish ma'nosi demakdir.

Hozirgi paytda ham ba'zi bir murabbiylar sport mashg'ulotini jismoniy mashqlarni qaytarish deb tushunadilar. Lekin bu katta xatodir. Sport mashg'uloti jismoniy tarbiyaning formasidan bo'lib, ancha keng va ko'p qirrali jarayondir.

Sport mashg'ulot jarayoni 5 ta o'zaro uzviy bog'liq qismlardan iborat:

1. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.
2. Psixologik tayyorgarlik.
3. Texnik tayyorgarlik.
4. Taktik tayyorgarlik.
5. Nazariy tayyorgarlik.

Bu hamma tayyorgarlik turlarini natijasida sport tayyorgarligi yana shakllanadi. Sportchining qanday mashg'ulot qilganligi darajasining asosiy ko'rsatkichi sport natijasi xisoblanadi. Biroq musobaqa natijalariga qarab, umumiy mashg'ulot qilinganlik darajasi haqida, sportchining ba'zi bir tayyorgarligi haqida ozroq fikr yuritish mumkin. Hozirgi vaqtda hamma kuchli sportchilar yillik mashg'ulot jarayonida tayyorgarlik darajasini ba'zi bir tomonlari qay darajadiligini aniqlash uchun, umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik buyicha nazorat mashqlar (normativlar) topshiradilar. Mashg'ulot qilinganlik darajasi holatini sport formasi deb atalish qabul qilingan. Bunday sport formasi mashg'ulot musobaqa davrining boshlarida erishilgan va uni oxirigacha saqlanib qolishi kerak.

Mashg'ulotni to'g'ri uyushtirganda mashg'ulotga bo'lgan chekinish yildan yilga o'sishi lozim. O'tish davrida mashg'ulot vaqtini kamayishi va uni bo'lmasligi sababli mashg'ulotga bo'lgan chekinish biroz kamayadi. Hozirgi davrga kelib, o'yin harakatlarining

faollashmaganligi, texnik usullar yanada ko'payganligi tayyorgarlik darjasiga bo'lgan talabni oshiradi. Hozirgi kunlarda o'yin mazmunini, tayyorlov tizimlarini funksional faoliyatini takomillashtirish va har xil malakalarni yaxshi o'zlashtirish ayniqsa zarur.

O'yinchilar har turdagi harakatlar kompleksini bajarishligi ular maxsus tayyorgarlikni mukammal egallashligini talab etadi. Buning ichiga shaxsiy sifat va malakalardan tashqari o'zaro jamoa bo'lib harakat qilishni maxsus malakalari va qobiliyatlari kiradi. Har bir o'yinchining umumiy o'yin tayyorgarligidan tashqari jamoada zarur bo'lgan funksiyalarni bajarish uchun kerak bo'lgan bilim, sifat va malakalarni o'zlashtirishi lozim bo'ladi.

Bolalar va o'smirlar sport mashg'uloti agar, organizmda anatomo-fiziologik o'zgarish ijobiy bo'lganini va sog'lomlashtirishga ta'sir qilishi hamda jismoniy o'sishi va sport natijalari yuqori bo'lishga moil bo'lganda to'g'ri deb hisoblanadi.

Yosh sportchilarni tayyorlash tizimsining strukturasi quyidagilarni: dastlabki tayyorgarlik (7-10 yosh), maxsus boshlang'ich tayyorgarligi 1 yillik ta'limotga mo'ljallangan (10-11yoshlar uchun o'quv mashg'ulot guruhi), basketbol bo'yicha yo'naltirilgan tayyorgarlik (ikki va uch yilga muljallangan mashg'ulot guruhi) va sport takomillashtirish guruhlarini o'z ichiga oladi. Tizimlar o'rtasidagi o'zaro aloqa har bir tayyorgarlik bosqichlarini bevosita o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi.

3.1. Sport mashg'ulotining prinsiplari

Sport mashg'ulotining tuzilishi va amalga oshirishligi onglilik, qaytarishlilik, asta sekinlik, ko'rgazmalilik, har bir o'ziga xoslik prinsiplariga asoslanadi. Bu prinsiplarning ko'pchiligi pedagogikadan o'zlashtirib olingan bo'lib, bular sport mashg'ulotining vazifalari va sharoitlaridan kelib chiqqan pedagogik jarayondir.

Onglilik prinsipi. U sportchini o'zini tayyorgarlik jarayoniga ongli ravishda va faol munosabatda bo'lishiligini nazarda tutadi. O'z tayyorgarligiga yuqori onglilik munosabatida bo'lganda nazariya va metodikani chuqur o'rganishi, sportchida katta tajriba va bilim yaratib, shu sababli samarali mashg'ulot qilish, musobaqada muvafaqiyatli qatnashish va keyinchalik shularga o'z tajribasini o'rtoqlashishidan iboratdir.

Qaytarishlilik prinsipi fiziologik holatga asoslanadi. Negaki u shartli refleks aloqalarini tashkil qilish va organizmda mashg'ulot ta'siri

ostida zarur, bo'lgan (mos) o'zgarishlarni yuzaga keltirish uchun bajariladi. Mashg'ulot mashg'ulotlarini, jismoniy mashqlarni qaytarmasdan sportda rivojlantirish va takomillashtirish bo'lishi mumkin emas. Sport mashg'ulotida ba'zi jismoniy mashqlarni qaytarmasdan sportda rivojlantirish va takomillashtirish bo'lishi mumkin emas. Sport mashg'ulotida ba'zi jismoniy mashqlarni qaytarish, shu bilan birga butun mashg'ulotlarini optimal ravishda qaytarishlilik talab qilinadi. Ba'zi mashqlarni qaytarish soni va ular o'rtasidagi dam olish intervali sportchining tayyorgarligiga, uning yoshiga, mashq turiga, tashqi muhitga-maksimal yuklamani almashinishligiga bog'liqdir.

Haftalik yoki boshqa sikl boshida sportchining organizmi avvalgi hafta mashg'ulot yuklamasidan butunlay tiklangan bo'lishi juda muhimdir. Hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar kundalik mashg'ulot mashg'ulotlariga o'tayaptilar, shunga qarab, ularning yuklama (miqdor va intensivlik jihatdan) qaytarilishlik miqdori o'zgaradi.

Asta-sekinlik yoki izchillik prinsipi. Sportchining muvaffaqiyatida juda muhim, hattoki hal qiluvchi ahamiyatga ega. Fiziologiyadan ma'lumki, organlarning o'zgarishi va organizm tizimlarini o'zgarishi, ularni funksiyalarni yaxshilanishi, uzoq muddat ichida asta-sekin davom etgan mashg'ulotning ta'sirida bo'ladi. Biroq asta-sekinlik sportchining kuchi va imkoniyatiga mos kelishi lozim. Uni mashg'ulotga bo'lgan chiniqishini yaxshilana borishiga, sport natijalari, sport mahoratini bir necha yilda o'sishga olib keladi. O'rgatish metodikasi pedagogikaning asosiy qoidalariga (oddiydan murakkabga) asoslanadi.

Ko'rgazmalilik prinsipi kinogramma, o'quv kinosuratlarini va hokazolar o'rgatishni sezilarli darajada tezlashtiradi, mukammal texnikani o'zlashtirishga yordam beradi. O'rganishda sportchilarni texnikasini va murabbiyni ko'rsatayotgan harakatlarini katta diqqat, e'tibor bilan kuzatish kerak.

O'ziga xoslilik prinsipi (erisha oladiganlilik) - sportchining mashg'ulotini tuzish va o'tkazishni, uning o'ziga xos xususiyatlarini (jinsi, yoshi, tayyorgarligi, sog'liqning qay darajadali, ma'lum sifatlarini rivojlanganlik darajasini) hisobga olishni talab qiladi. Sportchini tarbiyalashda o'ziga xos yondoshish, texnika va taktikani o'rgatishda, katta samara beradi. Har bir sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish maqsadida, mashg'ulot yuklamasini aniqlashda ularga shaxsiy yondoshish juda muhimdir. Sportchining o'ziga xoslilik

imkoniyatini o'rganish avvalombor aniq mashqlar orqali olib boriladi. Bu mashqlarning doim qo'llanishi va musobaqaga qatnashish natijasi sportchining tayyorgarligini kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlaydi, hamda shunga muvofiq mashg'ulotga o'zgartirishlar kiritiladi. Yuqorida keltirilgan prinsiplar mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan asosiy hollar hisoblanadi, bu asosiy prinsiplar o'zaro bog'liq va o'zaro kelishilgandir. Tarbiyaning ko'p qirraliligiga asta-sekinliksiz, asta-sekinliksizga esa qaytarishliksiz erishish mumkin emas. Erisha oladiganlik (o'ziga xoslilik)ni va hokazolarni hisobga olmasdan muvaffaqiyatga erishish mumkin emas.

3.2. Mashg'ulotning asosiy vositalari va metodlari

O'rgatish metodi yangi o'quv materialini o'rganishda qo'llaniladi. Bunga harakat malakalarini va nazariy bilimlarni egallash kerak. Mashq metodi asosan foydalaniladi.

Texnika, taktika va hokazolarga bo'lgan, mashg'ulotga bo'lgan chiniqishni egallash va uni oshirish jismoniy mashqlar vositasini tizimli ravishda bajarish orqali amalga oshiriladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar mashg'ulotning asosiy vositasidir. Ular uchta asosiy gruppaga bo'linadi:

1. Basketbol o'yini bilan bevosita bog'liq mashqlar; ikki yoqlama o'yinning hamma variantlari, 1ta shchitga o'ynaladigan 5x5 dan to 1x1 gacha bo'lgan o'yinlar. Adabiyotda bu mashqlar asosiy mashqlar nomi bilan yuritiladi, ba'zi bir avtorlar, bularni musobaqa mashqlari deb ataydilar (L.P.Matveev).

2. Ikkita guruhdan iborat umumrivojlanish mashqlari:

a) yengil-atletikaning turlari, og'ir atletika, futbol, qo'l to'pi va boshqalari.

b) umumrivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari har xil predmetlar va ularsiz. Mashq egilishlar, burilishlar, siltanishlar va boshqalardan iborat.

Basketbolga taalluqli jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish hamda basketbol texnika, taktikasini o'rganish maqsadida qo'llaniladigan maxsus mashqlar. Sport mashg'ulotida maxsus mashqlarni qo'llash ayrim muskul guruhlarni kuchini rivojlantirganligi uchun ko'p qo'llanilyapti.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yordami bilan birga, basketbolni hujum va himoyasini ba'zi bir texnika elementlarini o'rganish mumkin va aksincha. Texnikani egallash uchun

bajariladigan mashqlarni ko'p marta qaytarilishi ham o'z o'rnida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Odatda maxsus mashqlar, basketbolni bir qismini yoki bir necha harakatlar bog'lamini tashkil qilgan bo'ladi. Shunga binoan bu mashqlar o'z turiga yaqin yoki shu turdan bo'lishi lozim. Ruxiy tayyorgarlik, irodaviy sifatlarni tarbiyalash va jismoniy sifatlarni darajasini oshirish maqsadida, maxsus ataylab tashkil qilingan og'ir, qiyin tashqi muhit yaratiladi. Bir jismoniy mashqning o'zi qay shaklda va qanday sharoitda bajarilayotganligiga qarab, uning ta'siri sportchida har xil bo'ladi. Sportchining tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega shartlardan biri, bu gigienik reja va tabiatning tabiiy omillaridir.

Bu omillar markaziy tizimsi holatini yaxshilash uchun hamda sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun juda yaxshi vositadir. Bularning hammasi sportchini hayot faoliyatini oshiradi va unga ko'p va samarali mashg'ulot qilish kerak. Yuqori sport natijalariga erishish, mashg'ulotlardan keyin o'z kuchini tez tiklashga imkon beradi.

Mashg'ulot tizimda qo'llaniladigan vositalarning turli tuman bo'lishligi ya'ni basketbol taktika va texnikasini o'rgatish va takomillashtirish, irodaviy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy mashqlarni bajarish metodlari juda muhimdir.

Ko'rsatish va namoyish qilish metodi. O'rganilayotgan usulni tasavvur qilishdir. Ko'rsatish juda aniq, engil, o'zlashtirish va o'rganilayotgan harakatning muhim joylariga urg'u berilgan bo'lishi kerak. Ba'zi hollarda qaytarish va sekin ko'rsatish qo'llaniladi. Agar ko'rsatish bilan birga boshqa usullar ko'rsatilsa-ko'rgazmali qo'llanmalar, kinogrammalar va boshqalar yaxshi samara beradi. Ko'rsatishni ustalik bilan ishlatish, bolalarni o'rgatishda katta ahamiyatga ega, negaki ularda 2 chi signal tizimsi unchalik yaxshi rivojlanmagan va qabul qilinayotgan ma'lumotni asosan 1-chi signal tizimsi orqali qayta ishlaydi.

So'z metodi. ancha keng qo'llaniladiganlar qatoriga kiradi. Kuzatish natijasida o'rganilayotgan usulni ichki mexanizmlarini yoritib bo'lmaydi, bu esa usulni yaxshi shakllanishini ta'minlaydi. So'z metodi usulni ko'ra olmayotganlar uchun juda qo'l keladi. Shu bilan birga 2-chi signal sitemasi faoliyati faollashadi, shug'ullanuvchilarni xotirasi va tafakkuri ishga tushadi, o'z vazifalarini to'liqroq xis qiladilar, o'zlari uchun zarur mo'ljal va kriteriyani anglab oladilar. Agar tushuntirishi qisqa, aniq, hayajonli va ravshan bo'lsa, u yaxshi qabul qilinadi. Harakatni o'zlashtirish jarayoni, xatolarni va noaniqliklarni to'g'irlash

bilan birga olib boriladi. Bu xatoliklar tabiiydir va bu murabbiy yo'l qo'yilgan xato deb hisoblanmaydi. Bu o'rganishida doim bo'ladigan narsa hisoblanib, ular har xil sabablarga ko'ra bo'ladi. Shuning uchun o'rgatishning asosiy vazifalaridan biri, bu xatoni oldini ola bilish va to'g'rilashdir. Xatoga o'rganib qolingan bo'lsa, uni to'g'rilash juda ham qiyin. Ular ko'pinchalik halaqit beradi va uning natija samarasini pasaytirib yuboradi.

3.3. Xatolarni keltirib chiqaradigan asosiy sabablar

1. O'zlashtirilayotgan yangi materialga shug'ullanuvchilarning tayyor emasliklari.
2. O'rganilayotgan harakat to'g'risida e'tiborsizlik oqibatida noto'g'ri tushuncha hosil qilish.
3. O'rgatish sxemasida foydalanadigan mashqlarni ketma-ketligining buzilishi.
4. Koordinatsiya mexanizmlarini har xil sabablarga ko'ra (shug'ullanuvchilarni birdaniga yuqori natijaga erishishga bo'lgan urinishlari va hokazo) buzilishi.

Harakat malakasini to'g'ri shakllanishi uchun, harakat strukturasi to'g'risidagi ma'lumotni kelib turishi. Aniqlanayotgan xatolar o'z vaqtida, berilgan ko'rsatmalar, qayta ko'rsatishlar va sekin murabbiy bilan birga bajarish orqali tuzatiladi. Sport mashg'ulotning asosiy maqsadi - sportchilarni yuqori natijalarga erishtirishdir. Bu maqsadga erishish uchun, sportchining organizmi yuqori va juda yuklamalarni ko'tara olishi, hamda shu bilan birga yuqori ish faoliyatini saqlab qolishi kerak. Shuning uchun mashg'ulot asosida, organizmni funksional va harakat qilish imkoniyatlarini takomillashtirish, hamda uni musobaqa sharoitiga moslashishiga etadi. O'yinning ta'sirida va asosan har xil mashqlarni ishlatish natijasida organizm faoliyatida har xil o'zgarishlar bo'ladi. Yuklamani berishda kerakli samaraga erishish uchun, ular sportchi organizmida qanday o'zgarishlarga olib kelishligini aniq bilishi kerak.

Har qanday yuklama quyidagi sifatlar qiyinligi, intensivligi va miqdori bo'yicha bo'linadi. Mashg'ulot yuklamasining umumiy samaradorligiga, bularning har biri o'z xissasini qo'shadi, ammo jismoniy mashqlar paytida beriladigan metodga ko'proq bog'liqdir.

3.3.1. Harakat sifatlarini tarbiyalash metodlari

Zarur sifatlarni tarbiyalash maqsadida, shu sport turlariga xos vosita va metodlardan foydalaniladi. Amaliyotda, o'quv mashg'ulot jarayonida quyidagi ma'lum metodlar qo'llaniladi.

Qaytarish metodi - bu o'yinlarda uchraydigan uzoq-uzoq ishning bir ko'rinishidir. Uni bajariladigan ishga nisbatan katta quvvatliligini ajratib turadi. Bu metoddan tezlikni, kuchni, tezlikka bo'lgan chiniqishni tarbiyalashda foydalaniladi.

Interval metodi- bu ham uzoq-uzoq ishning bir ko'rinishi sifatida namoyon bo'ladi. U boshqalardan aniq chegaralangan ish va dam olishdan farq qiladi. Dam olish nisbatan uzoq davom etmay, organizmni tiklanishiga ulgurmaydi. Bu metod tezlik kuchi va chidamlilikni tarbiyalashda qo'l keladi. Bu anaerobik va aerob energiya ta'minlash mexanizmlarini takomillashtirib, kislorod qarzi katta bo'lgan paytlarda harakat qilishga o'rgatadi.

Maksimal va intensiv metod. U maksimal kuchni tarbiyalashga va katta kuch va quvvat bilan ishlashga qaratilgan. U yaxshi tayyorlanganlarga mo'ljallangan. Uning yordami bilan (tezkor-kuch) sifatlarini va anaerobik jarayonlarini takomillashtiriladi.

Sopryajenniy (juft) metod- texnika, taktika harakatlarini takomillashtirish bilan birga harakat sifatlarini tarbiyalashga imkon beradi. Shu tarzda kuchni, chaqqonlikni, chidamlilikni shu metod yordamida tarbiyalash, o'yinchining malakaliligi esa musobaqa sharoitida foydalanish imkonini beradi.

Aylanma metod- bir vaqtning o'zida bir necha sifatlarini tarbiyalash, ba'zi hollarda esa maxsus malakalarni takomillashtirish uchun foydalaniladi.

Aylanma mashg'ulotdan foydalanish, bu o'quv vaqtini tejash, hamda o'quv jarayonini intensiv o'tkazish, harakat malakalarini birgalikda har tomonlama rivojlantirishga sharoit yaratadi. Sport mashg'ulotining asosiy maqsadi - rejalashtirilgan sport natijalariga erishishdir. Har bir tayyorgarlik turida foydaliroq mashqlardan foydalaniladi. Yuqori natijalarga yaxshi tanlangan mashqlar va ularni o'tkazish metodlari yordamida erishish mumkin.

3.4. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik - bu sportchini mashg'ulot jarayonining asosiy qismi hisoblanib, yuqori sport natijalariga erishishga asos bo'lib xizmat qiladi. U avvalombor sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanishini ta'minlaydigan jarayondir. Shunga muvofiq jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining butun a'zolarini har tomonlama rivojlanishiga; hamma harakat mushaklarini rivojlantirish, organizm a'zolari va bo'limlarini mustahkamlash va ularni funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash qobiliyati, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni oshirish, gavda tuzilishidagi va qomatdagi kamchiliklarni tuzatishga yo'naltirilgandir. Bu vazifalarning echilishi har tomonlama jismoniy rivojlanishni ko'proq ta'minlaydi. Bunga erishish uchun har xil harakat faoliyatida ishtirok etuvchi tananing hamma qismlariga, a'zolariga, bo'limlariga jismoniy mashqlarni tizimli ravishda yaxshi ta'sir etishini ta'minlash zarur.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - organizmni basketbol o'ynashdagi ish faoliyatida bevosita zarur bo'ladigan organizmni butun a'zolari va bo'limlari, hamma funksional imkoniyatlari juda ham yuqori rivojlanishga yo'naltirilgandir. Tabiiyki buning uchun mashqlardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun har tomonlama ta'sir qiladigan mashqlardan foydalaniladi. Har bir jismoniy mashq organizmga har xil ta'sir qiladi. Bu ko'pincha sport mashg'ulotini bir nechta vazifasini echishda qo'l keladi. Misol uchun kross yordamida chidamlilik rivojlantirilib, tirishqoqlikni, qiyinchilikni engish irodasi tarbiyalanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka-maxsus yo'naltirilgan mashqlardan ko'proq foydalaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy o'rinni kuchga, tezkorlikka, chidamlilikka va boshqa sifatlar qaratilgan mashqlar egallaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni mana shu tomonlari jismoniy rivojlanishni har tomonlamaligini hamda yuqori natijalarga erishishni ma'lum darajada belgilaydi.

3.5. Texnik tayyorgarlik

Xohlagan sport turida muvaffaqiyatga erishish maxsus ishlab chiqilgan texnika usullarini egallash bilan aniqlanadi. Katta muvaffaqiyatga erishish uchun texnikani mukammal egallab olish darkor.

Basketbol bilan ilk shug'ullanayotganlardan tortib 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, etarlicha 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 echilib, shu asosda texnik takomillashtirish amalga oshiriladi. Texnikani egallashning birinchi bosqichini yaxshi jismoniy tayyorgarlik ko'rganlar o'rta 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 mashg'ulotlar mobaynida o'z texnikasini takomillashtira boraveradi. Texnikani o'rgatish va takomillashtirish o'quv-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 yunalishidir.

Texnikani yanada yaxshi egallab olishga kuch, tezkorlik, chidamlilik etarli darajada rivojlanmaganligi hamda bu qismlarning kam harakatchanligi halaqit beradi.

Ma'lum malakani egallash va mustahkamlash o'rniga uni etishmayotgan sifatlarini rivojlantirish bilan almashtirish mumkin. Shu bilan birga bu vazifalarni mashg'ulot boshida texnikaga rivojlantirish bilan parallel echish mumkin. Buni har xil darslarda amalga oshirish mumkin. Mashqlarni shunday tiklash lozimki, shug'ullanayotgan sportchi shu harakatlar yordamida ham jismoniy, ham ruhiy rivojlantira olsin.

Texnikani o'yin sharoitiga juda yaqin keltirilgan sharoitlarda taatika bitta aog'lagan holda o'rganilsa, u yaxshi samara beradi. Basketbolchini texnik tayyorgarligi jaryonida quyidagi metodlar qo'llaniladi: materialni so'z metodi bilan bayon qilish, o'rganilayotgan harakatni - usulni namunali bajarish metodi yo'li, harakatni qismlarga bo'lib o'rganish metodi, mashq metodi va h.k.

3.6. Taktik tayyorgarlik

Basketbol o'yini taktikasi, to'pni egallab turgan jamoa nima qilishi hamda to'p raqibda bo'lganda jamoa nima qilmog'i lozimligini belgilaydi. To'pni egallagan jamoa, o'yinchining shaxsiy harakatlari, guruhli yoki jamoa harakatlari yordamida hujum tashkil qiladi. Basketbol taktikasi ikkiga, hujum taktikasi va himoya taktikasiga bo'linadi.

Bolalar basketbolida murabbiylar ayniqsa, o'yinchilarning hammasi jamoa bo'lib o'ynashlariga e'tibor berishliklari lozim.

Yosh basketbolchilarga taktikani o'rgatish murabbiyning o'quv-mashg'ulot ishida eng qiyin va ko'p mehnat talab qiladigan narsalardan biridir.

Har bir murabbiy agar bola texnik tayyorgarlik jihatdan bo'sh tayyorlangan bo'lsalar, ularni taktikaning asoslariga o'rgatib bo'lmasligini biladi. Shuning uchun o'yin taktikasiga darrovdan o'rgatmasdan, balki mashg'ulotlarda yarim yilcha shug'ullangandan so'ng o'rgatilgani ma'qul. Shaxsiy taktik harakatlar elementlarini esa o'quvchilarga birinchi mashg'ulotlardan o'rgatsa bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarni taktik usullarga o'rgatishda ularni oldiga oddiy taktik vazifalar qo'yilsa, o'quvchilar ularni echib birinchi taktik malakalarni egallaydilar. Misol uchun: to'pni uzatish va ilishni

o'rganayotganda shug'ullanayotganlarga sheriklarni qaerda joylashganiga qarab u yoki bu usul bilan uzatishni ularning o'zlari tanlaydilar. Agar taktik vazifalar murakkabligi jihatidan asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lsa, shug'ullanuvchilar elementar taktik g'oyalarni qiynalmasdan o'zlashtirib, keyinchalik esa ancha murakkab taktik vazifalarni oson echa oladilar. Yosh shug'ullanuvchilar o'yin taktikasini yaxshi mustahkam faollashlari uchun ularni tizimli ravishda taktik tayyorgarlik haqida bilim bilan boyitib, suhbat o'tkazib borish lozim.

3.7. Psixologik (ruhiy) tayorgarlik

Butun mashg'ulot jarayonida murabbiy o'quvchilarni basketbol o'ynashga o'rgatibgina qolmasdan, balki tarbiyalaydi ham. O'quvchilarga talabchanlik - to'g'ri tarbiyalashning ajralmas shartidir. Endigina shug'ullanishni boshlagan o'quvchi ko'pincha mashqni bajara olmaydi. U qovushimsiz bo'lib ko'rinmaslik uchun mashqni bajarmaslikka harakat qiladi. Buni sezgan murabbiy mashqni bajarishni talab qilishi lozim. O'yin sharoitida ham o'yinchi bu mashqni bajarishga ko'nikadi. Eng asosiy talab, mashg'ulotlarga intizom va vijdonan munosabatda bo'lishdir. Birinchi mashg'ulotlarni o'zidayoq BO'SM da qabul qilingan tartib haqida tushuncha beriladi. Ozoda kiyinish va mashg'ulotlarga kech qolmaslik. O'quvchini xatosini bir martagina kechirilsa, unda xato qilish mumkin ekan degan fikr tug'iladi.

Bularni tarbiyalashda eng asosiysi - bu murabbiy o'zini qanday tuta bilishidadir.

Murabbiyning o'zini gapiga, qilgan ishiga, o'ziga bo'lgan talab shug'ullanuvchilarga bo'lgan talabdan past bo'lmasligi kerak. Murabbiy mashg'ulotga kech qolmaslikni talab qilishi, o'zi ham o'z vaqtida kelishi kerak. Agar o'zi biror marta kech qolsa, bolalardan mashg'ulotga o'z vaqtida kelishni talab qila olmaydi.

-Sport jamoasida shaxsiyatparastlik, man-manlikni biron-bir shakli yoki katta o'rtoqlariga va tengqurlariga nisbatan behurmatlikni ko'rinishlari sira ham namoyon bo'lmasligi kerak.

-Murabbiyning birinchi va asosiy yordamchisi - bu yaxshi, sog'lom, jinslashgan basketbolchilar jamoasidir.

-Jamoada murabbiy qo'ygan qiyin vazifalarni engil-oson bajara oladigan iqtidorli o'yinchilar ko'p bo'ladi.

Muvaffaqiyatga ba'zida osonlikcha etishmayotgan qobiliyatli bolalar jamoa bo'lib va shaxsiy mashg'ulotga ancha sezilarli ta'sir qilishi mumkin. O'z kuchi va imkoniyatiga yuqori baho berish, ustunligini namoyish qilish sezila boshlaydi. Murabbiyga bu muvaffaqiyatni yo'lga solish ba'zi hollarda ularni sun'iy ravishda biroz to'xtatish ham lozim bo'lib qoladi. G'alaba qilish lozim, bu o'quv mashg'ulotlarni yaxshi o'tishiga rag'batlantiradi ammo ba'zi paytlarda mag'lubiyat ham muhim o'rin egallaydi. Kuchli ammo juda o'ziga bino qo'ygan o'yinchiga ma'lum o'ziga xos sharoitlarni mashg'ulot va musobaqa o'yinlarida yaratish mumkin. Misol uchun: raqib jamoaning eng kuchli o'yinchisini ushlashni belgilash (aytish), o'yin vaziyati juda og'ir sharoitida u o'z mahoratini ko'rsata olmaydigan paytlarda maydonga tushirish.

Biroq shunday bolalar borki, ular o'z kuchlariga ishonmaydilar, ular qo'llab-qo'ltig'lashga intizorlar. Bundaylarni o'yin sharoiti yaxshi paytlarda maydonga tushirish, mashg'ulot jarayonida ularga ko'proq e'tibor berish lozim. Ko'pincha, mag'lubiyatdan so'ng o'zaro janjal va kelishmovchiliklar bo'ladi. Bu o'yinchilarni shundoq ham yomon kayfiyatini undan ham yomonlashtiradi. Bunday holda, murabbiy o'yinchilarni bu o'yindan boshqa narsaga chalg'itgani ma'qul. Murabbiy ularni biron-bir narsa bilan band qilib, bolalar xursand bo'lishiga harakat qilishi lozim. Jismonan charchagan va ruhiy ezilgan bolalar kula boshlasalar, bu balkim keyingi o'yinda muvaffaqiyat qozonishining asosidir. Ma'naviy-irodaviy sifatlarni har bir mashg'ulotda texnikani, taktikani o'rganishda va jismonan tayyorgarlikda ham tarbiyalash, bularni bajarish o'quvchilardan ma'lum iroda talab qiladi. Bularni har bir mashqlarida basketbolchi unday yoki bunday qiyinchiliklarga duch keladi. Qiyinchiliklarni eng olish natijasida odamning xarakteri maqsadga chiniqib erishish uchun iroda, tirishqoqlik, qat'iyatlilik tarbiyalanadi. Shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lishliklarini shakllantirish jamoa oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarga ko'p jihatdan bog'liqdir. Bu vazifalarni echishga qaratilgan bunday maksadga yo'naltirilgan faoliyat mashg'ulotlarga ongli ravishda munosabatda bo'lishni, jamoani birlashtiradi, shug'ullanuvchilarni e'tibori va qiziqishini oshiradi, natijada tarbiyalash va o'rgatish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot va o'rgatish jarayonida o'rganilayotgan harakatni u yoki bu tomonlariga o'z e'tiborini qaratishi, to'g'ri taqsimlashi juda

muhim ahamiyatga ega. Bunday qilish shug'ullanuvchilardan iroda sifatini tarbiyalashni talab qiladi.

U yoki bu engishda iroda kuchi juda ham zarur. Shuning uchun harakatlarni, texnik usullarni va ba'zi o'zaro harakatlarini o'rganishda ularni shunday tashkil qilish kerak-ki, shug'ullanuvchilar doim, ammo engi oladigan ma'lum qiyinchiliklarga duch kelishlari lozim. Bu qiyinchiliklarni engishda faqat jismoniy kuch ishlatib emas, balki har xil ruhiy irodaviy sifatlar: faollik, tashabbuskorlik, dadillik, qati'yatlilik bo'lishi zarur. Iroda kuchini namoyish qilish qobiliyatini rivojlantirish, o'quv-sport faoliyatini zarur yo'ldoshi bo'lib, o'yinchining irodasini tarbiyalaydigan omil hisoblanadi. Shug'ullanuvchilarni irodasi ayniqsa, musobaqa jarayonida yaqqol ko'zga tashlanadi. Musobaqa shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi. Shu bilan birga musobaqalarga tayyorlanish va musobaqalarni o'zi shug'ullanuvchilarni kuchini, tayyorgarligini va irodasini tekshiradi hamda safarbar qiladi. Juda og'ir holatlarda ham iroda kuchi sababli bu sharoitdan chiqib olish mumkinligiga ko'p misollar bor.

3.8. Tashkiliy – metodik va hakamlik tayyorgarlik

Basketbolchilar qatorini kengaytirish uchun maxsus va o'quv-sport ishining sifatini yaxshilash uchun jismoniy tarbiya faollarini maxsus tashkiliy - metodik va hakamlik tayyorgarligini oshirish katta ahamiyatga egadir.

Faollarni tayyorlashni asosiy vazifasi sekstiya va mashg'ulot mashg'ulotlari uchun hamda musobaqalar uchun zarur bo'lgan tashkiliy - metodik va hakamlik malakalarini singdirishdir.

Tashkiliy-metodik va hakamlik tayyorgarligi asosan o'quv mashg'ulot mashg'ulotlarida bevosita o'tkaziladi. Shu maqsadda har bir mashg'ulotda ba'zi shug'ullanuvchilarga amaliyot sifatida ma'lum vazifa beriladi. Bu vazifalar boshida ancha engil bo'lib, so'ngra esa ular murakkablasha boradi.

Hakamlik qilishni o'rgatish esa o'quv o'yinlari jarayonida o'tkaziladi. Bundan tashqari ba'zi o'yinchilar o'rtoqlik uchrashuvlarga hakamlik qilish uchun jalb qilinishlari mumkin.

O'yinga so'z va ko'rsatmalilik metodlari yordami bilan umumiy tushuncha hosil qilingandan so'ng o'rgatiladi. O'yinni mohiyati haqidagi suhbat uning asosiy qoidalarini tushuntirishni to'ldiradi va

yuqori malakali basketbolchilar ishtirok etgan kinofilmni namoyish qilish bilan mustahkamlanadi.

O'yin texnikasini egallashda asosiy vazifa - usullarni umumiy strukturasi o'zlashtirishdir. Shu bilan birga bajarilayotgan harakatlarni aniqligiga, hamda mo'ljalni aniq nishonga olishlikni rivojlantirishga ahamiyat berish kerak.

To'p bilan bajariladigan harakatlarni juda ham yaxshi o'zlashtirib olish va tabiiylikni rivojlantirish ayniqsa zarur. Bu erda har xil og'irliklardagi, katta-kichik to'plar bilan oyoqlarni ishlatib jonglyorlik qilish, maxsus mashqlar yaxshi yordam beradi.

Ayni vaqtda texnik usullarni o'rgatishga taalluqli bo'lgan shaxsiy taktik harakatlarni fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga katta ahamiyat berish lozim. Bunda-texnik-taktik usullarni o'rgatishda ketma-ketlik va tizimlikka rioya qilib, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalanib, tayyorlov o'yinlari va mashqlaridan foydalanish - asosiy narsadir.

Hujumda va himoyada jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatishga quyidagi o'yinlar: "To'p uchun kurash", "Kapitanni himoya qilish", "To'p kapitanga" va boshqadan foydalanish mumkin. Bu o'yinlarda basketbolga taalluqli to'p bilan harakatlar, kurashish shart-sharoitlari, to'p olib qo'yish qoidalari o'rganiladi va amal qilinadi. Bu erda narsa - o'z harakatlarini sheriklari bilan bog'lay olishlikdadir.

Basketbolchilarni mohirligi oxir-oqibatda o'yinchilarni jamoa taktik mahoratining darajasi bilan aniqlanadi. Taktik xarakterlarni ba'zi elementlarini alohida o'rganilib, keyin o'quv o'yinlaridan mustahkamlanib, so'ngra yanada murakkabroq o'zaro harakatlarni o'yin jarayonida o'zlashtiriladi. Hamma taktik mashqlarni bajarishda maxsus vazifa bo'yicha harakat qilayotgan himoyachini bo'lishligi shart. O'rganishni boshlash payti eng muhim xisoblanadi, negaki, bu vaqtda harakat faoliyatini asoslariga va o'ziga xoslikka o'rgatiladi. Shuning uchun o'rgatish metodikasini eng oqilona metodikasini tanlash bilan birga shug'ullanuvchilarga doim tarbiyaviy ta'sir qilish muhim ahamiyatga egadir. O'yin texnikasini va taktikasini o'rganish, hamda jismoniy tayyorgarlik, ma'naviy sifatlarni tarbiyalash bilan bevosita aloqada bo'lishi zarur. Murabbiyning pedagoglik faoliyati faqat yaxshi basketbolchi tayyorlash vazifasi bilan chegaralanib qolishi kerak emas, yaxshi tashkil qilingan ish faoliyati sporchini tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega, biroq musobaqa undan ham katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Tayyorlash to'plarining o'zaro aloqasi mashg'ulotlarini kompleks shakl va metodlardan foydalanishni taqazo

qiladi. Mashg'ulotlarning deyarli hammasida tayyorlashning turi vazifasini echish kerak.

3.9. Sport texnikasiga o'rgatish

O'yin usullarini o'rganishda shug'ullanuvchilarda ma'lum harakat malakalari shakllanadi. Bu malakalar shakllanadigan jarayonni, ya'ni texnik usullarini o'rganishni to'rtta o'zaro bog'liq bosqichga shartli ravishda, bo'lish mumkin:

1. O'rganilayotgan usul haqida tushuncha hosil qilish.
2. Usulni soddalashtirgan, maxsus yaratilgan sharoitlarda o'rganish.
3. Murakkablashtirilgan sharoitda usulni o'rganish.
4. Usulni o'yinda mustahkamlash.

Qaysi bosqichligiga qaramasdan o'rganilayotgan harakat o'rgatish jarayonining butun davomida tahlil qilinadi va xatosi to'g'rilanib boriladi.

O'yin jarayonining murakkabligi va uning o'ziga xosligi har xil omillarni hisobga olishni talab qiladi, shu munosabat bilan o'rgatishning har bir bosqichida o'ziga xos ayrim pedagogik vazifalar paydo bo'ladi.

O'rgatishni bu bosqichida shug'ullanuvchilar o'rganiladigan usul bilan tanishadilar, ularda harakat to'g'risida aniq tushuncha hosil bo'ladi. Shug'ullanuvchilar usulni aqliy yoki ko'z oldilariga keltiribgina qolmay, harakatni qanday bajarishlik jarayoni to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun uni bajarishlari lozim. Harakatni ko'rsatib va tushuntirilayotganda shug'ullanuvchilar butun e'tiborlarini uni asosiy tomoniga qaratishlari kerak. Usul bir necha marta ko'rsatiladi: avval o'yinda qanday qo'llanilsa shunday ko'rsatiladi, so'ngra sekin uni asosiy qismlariga e'tiborini jalb qilib ko'rsatiladi. Ko'rsatish, shug'ullanuvchilar anglab olishlari va ongli ravishda ularni o'zlashtirishlari maqsadida yaxshi qisqa tasviriy tushuntirish yordamida bajariladi. Usul to'g'risida tushuncha hosil qilish, butun shug'ullanuvchilar mashqni bajarishlari bilan tamomlanadi.

3.9.1. Soddalashtirilgan sharoitda usulni o'rgatish

Texnika usullarini bevosita o'yinda o'rganish mumkin emas. O'rganishning boshlang'ich bosqichida usulni o'rgatish soddalashtirilgan sharoitlarda bajarilishi lozim: joyda hech qanday qarshiliksiz to'pni ilish oson bo'lgan joyga uzatayotgan o'qituvchi bilan

va h.k. Bunday sharoitda shug'ullanuvchi shoshmasdan bajarishi lozim bo'lgan harakatni aniq, bexato bo'lishiga o'z e'tiborini qaratadi. Soddalashtirilgan sharoitda mashq bajarilayotganda shug'ullanuvchilar xatolarga yo'l qo'yadilar: harakat strukturasi buzishlari, yoki keraksiz ortiqcha harakatlarni bo'lishligi, yoki harakatlarni ba'zi bir qismlari noto'g'ri bajariladi. Noto'g'ri harakatlar iloji boricha tez va sinchkovlik bilan tuzatilishi lozim. Agar xatolarga e'tibor berilmasa, u holda ko'p takrorlanish natijasida ular mustahkamlashib qolishi mumkin va keyinchalik o'rgatish jarayonini sekinlashtirishi mumkin.

Xatoni o'z vaqtida ko'rish va uni kelib chiqish sababini aniqlab (dastlabki holatni noto'g'riligi, usulni noto'g'ri tushunish va h.k.) olish darkor. Xatoni qanday harakat eridaligiga qarab murabbiy uni to'g'rilash uchun har xil yo'l tutadi.

Agar xatoni u yoki bu shug'ullanuvchi qilsa, unday holda uni oldiga borib xatoni to'g'rilash lozim. Mabodo ko'pchilik shug'ullanuvchilar u yoki bu xatoni qilsalar, unday paytlarda butun guruhni e'tiborini jalb qilib to'g'rilash lozim.

Harakat (usulni) to'g'ri bajarilishida, uni qachon boshlash va tugatish maqsadida, har xil belgilar (stoykalar, biron bir belgi, to'p, to'ldirma to'p va shu kabilar)dan foydalanish yaxshi natija beradi.

3.9.2. Murakkab sharoitda usulni o'rganish

Usulni o'rganishdagi bir bosqich, avvalgisiga nisbatan davomliroqdir. Bu bosqichning vazifasi shug'ullanuvchilar usulni bemalol bajara olishliklaridadir. Usulni asta-sekin rejalashtirib, murakkablashtira borish va o'yinda qo'llay olishga o'rgatish. Sharoit ham asta-sekin o'zgara boradi.

Bu bosqichda harakatning qismlari o'rganilib, to'p bilan bajariladigan harakatlar o'rganilib qolmasdan, balki sherik bilan o'zaro harakat ham o'rganiladi. Usulni qo'llash taktikasiga va uni ustalik bilan ishlata olish malakasiga ko'proq e'tibor beriladi.

O'rgatish vazifasi asta-sekin murakkablashtira boriladi. Bu har xil yo'llar bilan amalga oshiriladi: a) to'pni (traektoriyasini), yo'nalishini bajarish tezligini o'zgartirish va boshqalarni murakkablashtirish hisobiga; b) usulni harakatda, sakrab, boshka usullar bilan qo'shib bajarish; v) o'yinchi harakat radiusini kattalashtirish hisobiga.

Sportchi o'z kuchiga ishonishi va ongli ravishda ish tutishi juda zarurdir. Bu musobaqalarda yuqori natijalarga erishish manbaalaridan

biridir. O'z kuchiga ishonish uchun avvalombor unga sira gumonsiramaslik kerak.

3.9.3. Usulni o'yinda mustahkamlash

Ushbu bosqich usullarni o'rganish jarayonida juda ham muhim hisoblanadi.

Murakkab sharoitda o'zlashtirilgan usulni o'yinda mustahkamlash zarur. O'yinlar har turda bo'lishi mumkin. Usulni mustahkamlash uchun o'yin mashqlari, harakatli va o'quv o'yinlaridan foydalaniladi. Har bir o'yindan oldin aniq va ravshan vazifalar qo'yilishi lozim, "umumiy o'ynash", "o'ynalsa bas"ga yo'l qo'ymaslik kerak. O'yinda aniq har xil usullar qo'llanishi mumkin degan vazifa qo'yilgan bo'lishi mumkin. Shu maqsadda shug'ullanuvchilarni e'tiborini o'rganilayotgan usulni o'yinda qo'llashligiga qaratish maqsadida ba'zi bir chegaralovchi maxsus o'zgartirishlar kiritish mumkin.

O'quv o'yinlarining xarakterini ustalik bilan o'zgartira oladigan bo'lish kerak. Ularni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirib borish zarur.

O'tilgan materialni o'zlashtirilganlik sifati qiyinroq o'yinlarda, o'rtoqlik va rasmiy o'yinlarda tekshirilishi mumkin.

Tayanch so'zlar:

Psixologik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, nazariy tayyorgarlik, texnik usul, tayyorlov tizim, funksional faoliyat, harakatlar kompleksi, anatomo-fiziologik o'zgarish, prinsiplar.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

1. Sport mashg'uloti tizimsi necha usublardan iborat.
2. Sport mashg'ulotining jarayonlari
3. Sport mashg'ulotining prinsiplari tuzulishi
4. Sport mashg'ulotning asosiy vositalari va metodlarining ahamiyati
5. Xatolarni keltirib chiqaradigan asosiy sabablar nimalardan iborat?
6. Amaliyotda, o'quv mashg'ulot jarayonida quyidagi ma'lum metodlarini izohlang
7. Basketbolchining jismoniy tayyorgarlik darajasi
8. Basketbolchining texnik tayyorgarlik darajasi
9. Basketbolchining taktik tayyorgarlik darajasi

10. Basketbolchining psixologik (ruhiy) tayyorgarlik darajasi
11. Tashkiliy - metodik va hakamlilik tayyorgarligining asosiy vazifasi

Adabiyotlar:

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent,1986-y.
2. Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent,1998y.
3. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
4. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshket, 2001.
5. V.P.Kovalev. Sportivno`e igro. Moskva, 1988.
6. Rasulev A.T. Basketbol. Oliy uquv yurtlari uchun darslik. T., O'zDJTU, 1998
7. Ismatullaev X.A. Bekbol uyining rasmiy koidalari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTU i TDPU, 2001
8. Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii broskov v basketbole. Metod.rekomendastii. 1996
9. Sokolova N.D. Primenenie nekotorig variantov pozitsionnogo napadeniya pri igre v basketbol. Metod.rekomendastii. T., 1998
10. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbol uyinida hakamlarning joylanishi va ularni uzaro xarakatlari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTU, 1996

Chet el adabiyotlali:

1. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
2. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
3. P. Edwards, M.A. Basketball

IV-Bob TAKTIK TAYYORGARLIK

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi - shug'ullanuvchilarni sport kurashidagi ahvolga qarab texnik usullarni bajarishga o'rgatishdir.

Basketbolchini taktik mahoratini, hozirgi zamon o'yin taktikasini tushunmay va uni rivojlanishi tarixini bilmay turib (ko'z oldiga keltirish qiyindir) tasavvur qilib bulmaydi. Bu ma'lumotlar tayyorgarlikning nazariy bo'limida o'z aksini topgan. Amaliy bo'lim, taktik masalani amalga oshirish uchun sheriklari bilan o'zaro harakat qilish yoki shaxsiy harakat qilish imkonini beradigan aniq malakalarni egallashga qaratilgan jarayondir.

Taktik tayyorgarlikda metodik harakatdan o'zaro bog'liq to'rtta vazifani ko'rish mumkin.

1. O'yinchilarda taktik fikrlashni, murakkab reakstiya tezligini, maydonda orientirovka qilishni, zehni o'tkirlilikni (ziyrak), ijodiy tashabbusni va har xil harakat qilish masalalar(vazifalar) echimini (hal qilishni)oldindan ko'ra olish qobiliyatini rivojlantirish.

2. Shug'ullanuvchilarni shaxsiy harakatga va sheriklari bilan hujumda va himoyada oddiy o'zaro harakatlar bajarishga o'rgatish. Hujumda va himoyada o'yinchilarni maydonda joylashishini aniqlab va ularni funkstiyalarini aniq-aniq belgilab, jamoa harakatlariga o'rgatish.

3. O'yinlarda ayrim texnik usullarni, taktik malakalarni o'z imkoniyatiga va raqib o'yini xususiyatlariga qarab samarali foydalana bilishni shakllantirish.

4. Maydondagi sharoitga va raqib o'yini xususiyatlariga qarab himoya yoki hujumni biror-bir harakatidan boshqasiga tez o'tish, qobiliyatini o'yinchilarda rivojlantirish.

Agar birinchi ikkita vazifa asosan taktikani egallashning boshlang'ich bosqichiga taalluqli bo'lsa, keyingilari esa ko'p yillik takomillashtirish bosqichida hal qilinadi. O'z harakatlarini jamoadosh sheriklari harakatlari bilan moslab olib borish katta ahamiyatga egadir. Basketbolchini tayyorlash tizimida (tizimsida) taktik tayyorgarlik muhim ahamiyatga egadir.

4.1. Taktik tayyorgarlikning vazifalari

1. O'yin taktikasiga muvoffaqqiyatli o'rgatish uchun asos yaratish (zarur qobiliyat va sifatlarni rivojlantirish).

2. Texnik usullarni o'rgatish jarayonida taktik mahoratni shakllantirish.

3. Shaxsiy, guruhli, jamoa taktik harakatlari asoslarini egallash.

4. Basketbolchi jamoada bajaradigan funksiyasini (vazifasini) hisobga olgan holda taktik mahoratni takomillashtirish.

5. Sharoitga qarab (tezliklarini, raqibni tashqi sharoiti ahvolini inobatga olib) texnik usullarini va taktik harakatlarni samarali ishlata bilishni shakllantirish.

6. Biror narsadan boshqacha narsaga (harakatga) tez o'ta olish (hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga) qobiliyatini rivojlantirish.

Taktik tayyorgarlikning vositalari quyidagilardir:

1. Bir harakatdan boshqasiga, bir harakat faoliyatidan boshqachasiga tez o'tish lekin, orientirovka, reakstiya tezligini rivojlantirishga yo'naltirilgan tayyorlov mashqlari.

2. Harakatli va sport o'yinlari, maxsus estafetalar.

3. Taktika bo'yicha (shaxsiy, guruhli, jamoa) mashqlari.

4. Ikki yoqlama o'yin.

5. Nazorat o'yinlari va musobaqalar.

4.2. Taktik tayyorgarlikning metodlari

Texnik tayyorgarlik vazifalarini echishda qo'llaniladigan metodlarni xuddi o'zginasi taktik tayyorgarlik jarayonida ham qo'llaniladi. Unda, taktikani o'ziga xos xususiyatlari tabiiyki hisobga olinadi. Namoyish qilishda, maydonning maketi, kinokolstovkalar, filmlardan foydalaniladi. Murakkab taktik harakatlarni o'rganilayotganda sharoit soddalashtiriladi, uni qismlarga bo'linadi, har xil signallar, orientirlar va h.k qo'llaniladi.

Qo'shma (sopryajenniy) metodni foydalanishda mashqlari qaytarilish soni va o'tkazish sharoitlari taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga imkon tug'diradi. O'rganilgan taktik harakatlarni mustahkamlashda harakatni (o'zini va raqibni) tahlil qilish metodi qo'llaniladi. Buning uchun videomagnitafon, magnitafon, zenit plenklaridan foydalaniladi. Taktik tayyorgarlik uchun xos metod-bu raqibni (ayrim o'yinchiga yoki umumiy jamoaga) harakatini modellashtirish metodidir.

4.2.1 Taktik harakatlarga o'rgatishda izchillik

Taktik tayyorgarlik - mashg'ulot jarayonini ancha qiyin bo'limidir. Bunga sabab, basketbolchining texnik mahorati oxir oqibatda o'yinchilarni taktik fikrlashiga va sheriklari bilan o'zaro kelishib, tushunib harakat qila olishlariga bog'liqdir. Taktik fikrlashni rivojlantirish va jamoa bo'lib o'zaro harakat qilishni egallash, tashkil qilinishi va zarur vositalarni tiklash bo'yicha juda qiyindir.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardir:

1. Taktikani umumiy nazariy qonuniyatlarini va hozirgi zamon basketbolida uni rivojlantirish an'analari (tendenstiyasi)ni o'rganish.
2. Taktik fikrlashning teranligi, puxtaligi, intensivligini takomillashtirish.
3. Taktikaning asosiylari bo'lmish shaxsiy, guruhli va jamoa harakatlarini egallash.
4. Ayrim o'yinchilarni va umuman jamoaning imkoniyatlariga ko'proq javob beradigan murakkab usullarni, tizimlarni va variantlarni egallashda taktik mahoratni takomillashtirish.
5. Musobaqa o'yinga ishlab chiqilgan rejani, kutilmaganda paydo bo'ladigan sub'ektiv va ob'ektiv qiyinchiliklarga qaramay, taktik qila bilishni shakllantirish.
6. O'yin jarayonida har xil taktik usullar va tizimlarni ustalik bilan qo'llay olishni egallash.

Ko'rsatilgan vazifalar ikki bosqichda hal qilinadi. Birinchi bosqichda taktikaning umumiy masalalari va uni basketboldagi ahamiyati o'rganiladi. Taktik fikrlash rivojlantiriladi, asosiy taktik usullar va harakat qilish variantlari o'rganiladi va takomillashtiriladi, o'yinni asosiy tizimlari o'rganiladi. Ikkinchi bosqichda ancha qiyin masalalar hal qilinadi. Taktika nazariyasi va kuchli jamoalar tajribasi o'rganiladi, o'zini harakatlarini va raqib harakatlarini chuqur tahlil qilish qobiliyatlari shakllantiriladi, o'yinni murakkab taktik variantlarini amaliy jihatdan egallash ro'yobga chiqariladi, ko'zlangan (mo'ljallangan) rejani amalga oshirish qobiliyati va musobaqa jarayonida taktika arsenali bilan manevr qila olishlikni tarbiyalash.

Bosqichlarning har birida taktik tayyorgarlik umumiy qonuniyatlari nazariy jihatdan egallash va taktik mahoratni amaliy egallash yo'li bilan amalga oshiriladi. Taktik tayyorgarlikni (masalalari) vazifalari har xil shaklda hal qilinadi. Mustaqil mashg'ulotlarda maxsus adabiyotlar o'rganiladi, shaxsiy taktik harakatlar amaliy takomillashtiriladi.

Jamoaning umumiy nazariy mashg'ulotlarida va mashg'ulotlarida shaxsiy, guruhli va jamoa harakatlari takomillashtiriladi. Musobaqa davomida raqibning taktik imkoniyatlari tahlil qilinadi va umumiyashtiriladi, o'rganilgan taktik variantlar va tizimlar tekshiriladi.

Basketbolda taktik harakatlarni ketma-ket (izchil) o'rganish materialni egallashda analitik (analiz, tahlil qilish) yo'lni foydalanishni ko'zda tutadi. O'yindan alohida taktikani ayrim elementlari o'rganiladi, ular keyinchalik tayyorlov va o'quv o'yinlarida mustahkamlanadi, keyinroq ancha murakkab elementlar o'rganiladi, ular ham o'yinda mustahkamlanadi va h.k. Faqat bolalar bilan tayyorlov va kichik guruh dastlabki egallashlarni harakatli, tayyorlov va soddalashtirilgan o'quv o'yinlari jarayonida amalga oshirish mumkin. O'yin taktikasini o'rganish avval hujumni shaxsiy harakatlarining asoslarini egallash bilan keyinroq himoyaning shaxsiy harakatlari asoslarini egallash bilan boshlanadi. Bular bilan nazariy tanishish esa, texnik usullarni u yoki bu usulni vaziyat talab qiladigan sharoitda, o'rganish jarayonida amalga oshiriladi. Amaliy egallash bo'lsa, usullarni takomillashtirish jarayonida, vaziyatga qarab harakat qilishni oqilona yo'lini tanlay bilishni rivojlantirilayotganda amalga oshiriladi. Taktik harakatlarni umumiy asoslarini egallagandan keyin ma'lum o'yin tizimlariga muvofiq ravishda izchillik o'rganish boshlanadi.

U yoki bu tizimni ayrim variantini o'rganish ushbu izchillikda (ketma-ketlikda) yuzaga chiqadi:

1. Hujumni yoki himoyani shu tizimsini mohiyati va uning asosiy variantlari bilan tanishish;
2. Shu variant uchun xarakterli, shaxsiy taktik harakatlarni egallash;
3. Shu variantda jamoa harakatlarini asosini tashkil qiluvchi guruhli o'zaro harakatlarni egallash;
4. Jamoa o'zaro harakatlarini o'rganish;
5. O'rganilayotgan variantni boshqalari bilan o'zaro bog'lab takomillashtirish.

Bunda bajarish sharoitini quyidagicha murakkablashtirgan ma'qul:

- a) topshiriq bo'yicha passiv himoyalaniib sekin harakat qilib bajarish;
- b) xuddi shuning o'zi o'yin sharoiti uchun xarakterli bo'lgan sur'atda (tempda);
- v) xuddi shuni o'zi topshiriq bo'yicha faol qarshilik bilan;

g) maxsus topshiriq bo'yicha harakat qilayotgan himoyachilar yordamida modellashtirilgan vaziyatga binoan o'rganilayotgan usullarni har xil variantlarda yakunlashni bajarish;

d) erkin faol qarshilik ko'rsatilayotgan sharoitda mashg'ulot qilish;

e) topshiriq bo'yicha (yarim maydonda, raqibning ma'lum harakatidan keyin, kam sostavlar bilan va h.k.) o'quv maydonlarida mustahkamlash.

Taktik harakatlarni mashg'ulot qilish jarayonida o'rganilayotgan o'zaro harakatlarni har xil sharoitlarda (soddalashtirilgan, musobaqaga teng va undan og'ir sharoitlarda) ko'p marta qaytarish juda muhimdir. Og'ir sharoitni basketbolda yaratish uchun asosan taktik harakatlarni bajarishda chegaralangan vaqtda, harakatlarni juda tez, qarshilikni orttirish va taktik mashqlarda hamda o'quv o'yinlarida bira to'la ikkita to'p ishlatishlar va shu kabilar orqali yuzaga keltiriladi.

Yangi taktik harakatlarni o'rganish avvalombor texnik usullarni egallashni, ruhiy va jismoniy tayyorgarlik darajasi to'g'ri kelishlikni nazarda tutadi.

Shaxsiy taktik harakatlarga o'rganishda shug'ullanuvchilarda o'yin vaziyatini tahlil qila bilishni va shunga suyangan holda mos usullar hamda ularni amalga oshirsa bo'ladigan usullarni tanlay bilishni shakllantirish lozim.

Bunda asosiysi o'yinchilarda taktik fikrlashni rivojlantirishdir. Birinchi galda hujum taktikasi harakatlarini egallash amalga oshiriladi. Avvalambor, joyni to'g'ri tanlash va himoyachidan ozod bo'lish o'rganiladi, buning uchun o'yinchilarini raqib tomonga o'tish yo'lini o'z vaqtida tuzishni, keyin bu bilan tez yorib o'tishni biriktiradilar. Shchitdan qaytgan to'pni egallash bilan qayta hujum qilishni birlashtirilganda o'yinchini birinchi to'p uzatishi yoki to'p olib yurishi tanlashiga e'tibor beriladi. Keyingi bosqichda to'p olib qo'yishga, to'pni urib chiqarishga, to'sib qolishga va shu kabilar uchun imkoniyatdan foydalana bilish o'rganiladi. Hujum va himoya shaxsiy taktik harakatlarini takomillashtirish uchun himoyachi bilan hujumchi o'rtasidagi musobaqa mashqlari, topshiriqli va erkin "birma-bir" o'quv o'yinlari muhim ahamiyatga egadir. O'yinlar quyidagi variantlarda qo'llaniladi:

1) Maydon tashqarisida turgan sherigi yordami bilan (agar hujumchi chalg'itib o'ta olmasa, u to'pni maydon tashqarisidagi sherigiga uzatib, so'ngra himoyachidan oshirib to'pni qaytarib oladi);

2) Hujumchi to'pni beto'xtov olib yurish bilan (to'p bilan aldab o'tish);

3) Qo'shimcha himoyachi bilan (agar hujumchi aldab o'tsa, qo'shimcha himoyachi uni ta'qib qila boshlaydi).

Asosiy shaxsiy harakatlar o'rganilgandan keyin guruhli o'zaro harakatlarni egallashga kirishiladi. Avval hujumchilar son jihatdan himoyachilardan ko'p (ortiq) bo'lgandagi o'zaro harakatlar o'rganiladi. Keyin raqiblar son jihatdan teng bo'lgan paytdagi ikki va uch o'yinchini o'zaro harakatlari quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: qarama-qarshi harakatlar, kesishib chiqishlar; to'pli va to'psiz o'zaro harakat qilayotgan o'yinchilar o'rtasida, yakka to'siq qo'yish; kuzatish bilan to'siq qo'yish va aktiv to'siqlar; juft to'siqlar va qayta qo'yilgan to'siqlar.

Guruhli harakatlarni egallash "to'pni uzat va chiq" o'zaro harakatini egallash bilan boshlanadi.

Pozitsion hujumni amalga oshirish uchun guruhli harakatlar maydonni chegaralangan qismida to'p uchun ko'ndalangiga va uzunasiga muddatli (qo'qqisdan) yugurishlar yordamida chiqishlar ro'yobga chiqariladi. Uchburchak bo'lib hujumni tashkil qilishda birinchi (holatda) galda o'yinchilar doim o'rtadagi, "orqada kelayotgan" o'yinchi orqali to'p uzatib o'zaro harakat qiladilar va shu holatni ya'ni uchburchakni saqlab qoladilar. Ikkinchi (holatda) galda bu o'zaro harakatlar old zonaning chegaralangan qismida amalga oshiriladi.

Bu mashqlarda o'rganilayotgan usullar qaysi hujumchiga yo'naltirilishi ko'rsatilishi kelishib olinishi kerak. Hamma asosiy variantlar o'rganilgandan keyin har qanday qiyinchiliklarga qaramay o'ylab qo'yilgan taktik rejani amalga oshira bilishga hamda musobaqa jarayonida tizimli va variantlarni manevr qila bilishlikka asosiy urg'u beriladi. Shu maqsadda: o'yin vaqtini kelishilgan natijagacha uzaytirish; halaqit beruvchi omillar bo'lgan sharoitda taktik vazifalarni bajarish; qarshilik ko'rsatuvchilar son jihatidan ko'p bo'lgan sharoitni kiritish; kutilmaganda berilgan signallar bo'yicha bir taktik variantdan boshqasiga o'tish; kelajakda o'ynash lozim bo'lgan raqib modelini yaratayotgan sheriklari bilan o'quv va o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazish tavsiya qilinadi.

4.2.2. Tez yorib o'tishga o'rgatish va uni takomillashtirish

Tez yorib o'tishni egallashda bosh vazifalar:

1. Yuqori tempda (suratda) bo'ladigan o'yinga va raqib tomon tez harakat qilishi uchun bor imkoniyatdan foydalanishga ruhiy holatni tarbiyalash;

2. Tezlikni har xil tomonlarini takomillashtirish;

3. Texnikani tez bajarishlilikini egallash;

4. Tez yorib o'tishning variantlarini egallash;

5. O'yin vaziyatiga, raqibning imkoniyatiga, jamoaning tarkibiy xususiyatiga qarab, variantlarni oqilona qo'llay bilishni rivojlantirish.

Tez yorib o'tishda o'zaro harakatlarni variantlarini o'rganishda, quyidagi izchillik maqsadga muvofiqdir:

1. Maydon o'rtasidagi joy almashmasdan, qisqa uzatishlar yordamida o'yinchilarni o'zaro harakat qilishliklari;

2. O'yinchilar uzun uzatishlar bilan harakatlanishlari;

3. O'yinchilar maydon o'rtasidan joy almashib qisqa uzatishlar bilan o'zaro harakat qilishlari;

4. To'pni uzoqroq olib yurish bilan o'zaro harakat;

5. Yon chiziq bo'ylab tez yorib o'tilganda o'yinchilarning o'zaro harakatlari.

Har bir variantda eng avval birinchi eshelon o'yinchilarning harakatlari egallanadi. Keyin birinchi eshelon o'yinchilarini qo'llab quvvatlashlari yordamida takomillashtiriladi. Orqadagilar oldinga yugurib ketayotgan sheriklariga to'pni uzatib ularni kuzatadilar va kelayotgan to'p uchun kurashishda ishtirok etadilar. Keyinchalik ikkinchi elementdagi o'yinchilarni to'p bilan bajaradigan harakatlari o'rganiladi. Birinchi eshelondagi o'yinchilar oldinda to'psiz harakat qiladilar. Ular to'pni faqat savatga otish uchun oladilar. Oxirgi bo'lib eshelonli harakatlari takomillashtiriladi, bunda to'p olib yurishlar eshelonlar aro to'p uzatishlar, paydo bo'lgan vaziyatga qarab bajariladi.

Tez yorib o'tishdagi o'zaro harakatlarining har qanaqa variantini o'rganishda asosiy o'rinni yorib o'tishning rivojlanish fazasini (bosqichi, qismi) egallaydi. Keyin yakunlash qismiga va oxirgi galda boshlanish qismiga e'tibor beriladi. Birinchi mashqlarda, o'yinchilarni o'zaro harakatlari joyda turib savatdan, devordan qaytgan sheriklaridan to'p qabul qilib olgandan keyin, so'ngra to'pni olib qo'ygandan keyin boshlanadi. Bajarish sharoitini quyidagidek murakkablashtirish maqsadga muvofiqdir:

- a) o'yinchilar yo'nalishiga to'siq qo'yish bilan;
- b) chegaralangan maydonda topshiriq bo'yicha passiv va faol qarshilik ko'rsatish bilan;
- v) o'yinchilar harakat yo'nalishi bo'yicha erkin qarshilik ko'rsatish bilan.

Qarshilik avval tez yorib o'tishning rivojlanish qismiga, keyin yakunlash qismiga va oxiri boshlang'ich qismiga kiritiladi.

Tez yorib o'tishda takomillanishda, uning birinchi qismida qarshilik ko'rsatish mashqlari muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunda shchitdan sapchigan to'pni egallash uchun kurashishdan keyin boshlanadigan harakatlar va to'p olib ko'yish harakatlari hamda hujumni yaxshi tashkil qilinishiga qarshi harakatlar muhim ahamiyat kashf qiladi. Avval himoyachilar, shchitdan qaytgan egallangan yoki to'pni olib qo'yilgandan keyin faol qarshilik ko'rsatish kerakligi haqida topshiriq olib harakat qiladilar. Ba'zi hollarda to'pli hujumchini ba'zi paytlarda oldinga yugurib ketayotgan o'yinchini ta'qib qilish taklif qilinadi. o'yin paytida shchitdan qaytgan to'pni egallagandan keyin yoki olib qo'yilgandan keyin kutilmaganda beriladigan signal bo'yicha qarama qarshi shchit tomon 2x2 yoki 3x3 bo'lib yorib o'tish, tez yorib o'tishni takomillashtirishdagi eng muhim o'yinlardandir. Tez yorib o'tishning guruhli va jamoa harakatlarini o'rganishda guruhlarda juda tez yugura oladigan o'yinchilar bo'lishi lozim. Mashg'ulot o'yinlarida o'yinchilar "oldinga yugurib chiquvchilar" va orqadan to'p uzatuvchi rolini bajarishlari kerak. Vaqti-vaqti bilan tez yorib o'tishni yakunlashga ketgan vaqtni nazorat qilib turish va ma'lum vaqt ichida necha marta hujum qilish lozimligini aytib turish lozim. To'xtamasdan qarama-qarshi savat tomon tez yorib o'tishlari mashqlarda muhim ahamiyatga ega.

4.2.3. Pozitsion hujum qilishga o'rgatish va unda takomillanish

Bu tez yorib o'tish bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni quyidagilarga o'rgatish zarur;

1) shchit qarshisidagi yaqin-yaqin joyni, asosiy joylashishlarni o'zgartirib hamda o'z harakatlarini to'pli va to'psiz o'yinchilarni harakatiga muvofiqlashtirgan holda, operativ suratda foydalanish.

2) asosiy variantlarni egallaganlik.

3) o'yin jarayonida aniq shart-sharoitga muvofiq asosiy variantlardan ustalik bilan foydalanish.

O'yinchilarni eng avval joylashishlar bilan har bir pozitsiyada bajariladigan harakat faoliyati xarakteri bilan tanishtirish kerak. Bu maqsadda asosiy joylashishlarni tushuntirib va ko'rsatilgandan keyin kelishilgan holda joy almashish mashqlari qo'llaniladi. Guruhli harakatlarni mashqlari qo'shimcha topshiriqlar bilan orientirovka qilish sharoitlarini qiyinlashtirish bilan; asta sekin qarshilikni kuchaytirish bilan murakkablashtiriladi. Keyingi o'yinchining o'zaro harakatlari: uchburchak, kesishish va "kichik sakkiz" o'rganiladi. "Kichik sakkiz" bo'yicha harakatlar qilish mashqlarini har xil variantlari katta o'rin tutadi. To'siqlar bilan guruhli harkatlarni o'rgatish muhim o'rin egallaydi. Avvalambor shug'ullanuvchilarda to'siq haqida tushuncha hosil qilinadi. U maqsadda harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Keyin maxsus mashqlarda (himoyachi albatta ishtirok etadi, u o'zi ta'qib qilayotgan harakatlar o'rganiladi). Bunda uchraydigan xatolarni tuzatishga, ayniqsa:

- 1) to'siq qo'ygan o'yinchining, raqibning yonida yoki yonida-oldida joylashishi, u raqibni yonida-orqasida turishi lozim;
- 2) raqibga "etib oladi";
- 3) ta'qib qilayotgan o'yinchisini kuzatayotgan paytda, to'siq qo'ygan o'yinchi uni qo'llari yoki oyoqlari bilan tutib qolishi;
- 4) ozod bo'layotgan o'yinchi qo'yilgan to'siq tomonga o'tish o'rniga boshqa tomonga harakat qilishi;
- 5) to'siq qo'yilmasdan harakat qilishi;
- 6) himoyachi e'tiborinio'ziga jalb qilmasdan to'siq qo'yilishini passiv kutib turish va shu kabilarga e'tibor beriladi. Birinchi bo'lib, to'psiz o'yinchilarni to'siq qo'yishlari o'rganiladi.

Takomillashtirish bosqichida asosiy e'tibor qayta va qo'sh (juft) to'siqlarga boriladi. Harakatda qo'yiladigan to'siq avval pozitsion hujumni guruhli o'zaro harakatlarida so'ngra esa tez yorib o'tishda takomillashtiriladi. O'yin to'xtatilgach ayrim hollarda qo'llaniladigan kombinatsiyalarga o'rgatish. Guruhli va jamoani hujum harakatlarini egallash jarayonida amalga oshiriladi. Eng avval o'yin boshlanishida va bahs to'pi tashlanayotganda (otilayotganda), keyin to'p maydon tashqarisidan uzatilayotganda va oxiri jarima to'pi otish bajarilganda kombinatsiyalar o'rganiladi. Har bir kombinatsiyani bir nechta yakun qilish yo'llarini o'rganish zarur.

4.2.3. Shaxsiy himoyani o'rgatish va unda takomillanish.

Asosiy vazifalari:

1. Raqib bilan kurashishning shaxsiy usullar arsenalini to'liq foydalanishga o'rgatish;

2. Guruhli o'zaro harakatlarni muvofiqligiga erishish;

3. Bir variantlarni o'rganish va hamma, beshta o'yinchilarni harakatlari bo'yicha bir xil harakatlarni amalga oshira bilishni egallash.

Birinchi bo'lib zichlashtirilgan himoya keyin esa tarqoq himoya o'rganiladi. Shaxsiy pressingli o'zlashtirishga, aytilgan variantlarni egallagandan keyin hamda jismoniy, texnik va irodaviy (ruhiy) tayyorgarlik yuqori darajada bo'lganda kirishiladi. Har bir variantni o'rgatish uning uchun xarakterli bo'lgan shaxsiy harakatlarni takomillashtirish bilan boshlanadi. Mashqlar, himoyachilarni ta'qib qiluvchiga va to'pga nisbatan joylashganligi, ularni faollik darajasi va harakat qaerda bajarilganligiga qarab farqlanadi.

Zichlashtirilgan himoyani o'rganishni birinchi bosqichida guruhli harakatlarini straxovka qilish mashqlariga ko'proq e'tibor ajratiladi, keyinchalik shchitdan qaytgan to'p uchun kurashish harakatlari mashqlarga e'tibor beriladi.

Birinchi holatda asosiysi - joyni (pozitsiyani) to'g'ri tanlash va to'pni harakatiga qarab joyni tez almashtirish, ikkinchi holatda - "sapchish uchburchagini" yarata bilishdir. Tarqoq himoyani egallashda avval o'yinchini keyin sirpanib o'tish o'rganiladi. O'yinchi almashish uchun mashqlarda o'yinchilarni almashish o'z vaqtida va kelishilgan holda bajarilishga asosiy e'tibor beriladi. Sirpanib o'tishni o'rganishda esa-o'zaro harakat qilayotgan raqiblarni kuzata bilish, ularni niyatini topa olish va tez qaror chiqarishga (tez biron bir echimga kelishga) e'tibor qilinadi.

Shaxsiy pressingni o'rganishga o'tilganda anchagina masofada almashish mashqlariga, bir hujumchiga ikki himoyachi hujum qilishiga, raqibni son jihatdan ortiq bo'lgandagi qarshi harakatlarga ko'p vaqt ajratiladi. Ta'qib qilayotgan o'yinchilarni almashtirishga majbur bo'lganda, sheriklarni (himoyadan) kelishilgan qarorni qabul qilishlariga va mo'ljal qilish tezligiga; to'pli hujumchiga ikkinchi himoyachi hujum qilishligi uchun imkoniyat yarata bilishlikka hujum uyushtirilishini iloji boricha savatdan uzoqroqda to'xtatishga va to'pli o'yinchiga tezlik bilan chiqishga asosiy e'tibor qilinadi. Zichlashtirilgan himoyani o'rganishda, mashqlar kichkina chegaralangan maydonlarda,

o'rganiladi. Shaxsiy pressingni o'rganishda esa aksincha butun maydon bo'ylab o'rganiladi.

Shaxsiy pressingni egallash juda muhim, qiyin va o'rgatish uzoq davom etuvchi bosqich hisoblanadi. Shaxsiy pressingga o'rgatish, himoyachilarni harakatlarini izchillik bilan faollashtirish va ayniqsa to'psiz o'yinchiga qarshi shaxsiy usullarni takomillashtirish mashqlari jarayonida o'tadi. Keyin to'pni egallash usullarini va ta'qib qilinayotgan o'yinchi hamda to'p o'rtasida joylashganda qarshilik ko'rsatish usullari o'rganiladi. Faol qarshilik ko'rsatiladigan mashqlar (1x1, 2x2, 3x3) maydon tashqarisidan to'pni uzatishda ma'lum vaqt ichida to'pni qabul kilmaslik, to'pni qabul qilganlaridan so'ng savatga otishlariga yo'l qo'ymaslikka harakat kilishlar, muhim o'rin oladilar. Hamma mashqlarda ham aniq vazifa qo'yiladi: har qanday sharoitda ham o'zi ta'qibidagi o'yinchidan ajralmaslik, to'pli o'yinchiga qarshi chiqish, ikki kishi hujum qilish va h.k.

Jamoa harakatlarini takomillashtirish mashqlari va o'yinlarda shaxsiy pressingni qo'llash avval statik holatdan amalga oshiriladi. Keyin bu tizimni qo'llash uchun vaziyatlar soni ko'paytiriladi va oxiri to'pni har qanaqa yo'qotilishidan qati nazar uni qo'llash topshirig'i beriladi. Xuddi shu tartibda shaxsiy pressingni butun maydon bo'ylab qo'llash mashqlari murakkablashtiriladi. Shaxsiy pressingni egallash uchun raqib bilan kurashishga o'yinchilarda ruhiy holatni tarbiyalash muhim ahamiyatga egadir. Shaxsiy himoyani takomillashtirish jarayonining so'nggi vazifasi ushbu himoya variantlarini oqilona birga qo'sha bilishni egallash hisoblanadi. Bu maqsadda mashqlar va o'yinlar foydalaniladi, bularda murabbiylarning ko'rsatmasiga binoan variantlar o'zgartiriladi, ma'lum vaziyatlardan keyin va oxiri o'yinda kuchlarni ahvoli o'zgarishiga muvofiq mustaqil o'zgartiriladi.

4.2.5 Zonali himoyaga o'rgatish va unda takomillanish

Asosiy vazifalari:

1. Biriktirilgan zonada joyni (pozitsiyani) to'g'ri tanlash, vaziyatga qarab uni tez o'zgartira bilishni egallash;
2. Har xil joylashishlarni o'rganish va ularni, hujumdagi jamoaning holatiga qarab ustalik bilan ishlata bilishni egallash;
3. Zonali himoya variantlarini egallash va maydonda jamoa tartibi o'zgarishiga hamda raqib harakatiga muvofiq ularni qo'llay bilish.

Eng avval zichlashtirilgan himoya; 2-1-2, 2-3, 1-3-1 o'rganiladi. Shaxsiy harakatlarda, shchit tomonga tez qaytish va birlashtirilgan joyni (pozitsiyani) egallashga; zonasida to'pli o'yinchiga o'z vaqtida chiqish hamda to'p uzatganidan keyin orqaga qaytishga; Xujumchilar son jihatdan ortiq bo'lgan sharoitda harakat qila bilishga; savatga to'p tushmaganda hujumchini shchitdan, "operativ qochishga" va tez yorib o'tish uchun tayyorligiga asosiy urg'u beriladi. Guruhli harakatlarda, shchit tagidagi eng xavfli zonalarni straxovka qilishga; to'pli o'yinchiga guruh bo'lib hujum qilishga; va shchitdan qaytgan to'p uchun kurashishni tashkil qilishga asosiy e'tibor beriladi. Tarqoq himoyani o'rganishda, hujum qilayotgan raqibning ikkinchi eshelonida to'p bilan oldinga harakatlanayotgandagi qarshi chiqqan birinchi chiziq o'yinchilariga harakatlariga ko'proq e'tibor beriladi. Ular oldiga – hujumni tashkil qilayotgan o'yinchilarga qarshi faol harakat qilish, hujumni oldingi va orqa liniyalari o'rtasida uzilishni amalga oshirish, oldinga to'pni aniq uzatilishiga yo'l qo'ymaslik vazifasi qo'yiladi.

Bular bilan bir vaqtda himoyachilarni ikkinchi chizig'i shchit tagiga qaytish o'rganiladi.

Zonali pressingga o'rgatish ayniqsa qiyin hisoblanadi. U ham shaxsiy pressing singari takomillashtirilgan boqichida o'rganiladi. Bunda hamma bosh o'yinchining harakatlarini bir-biriga mos kelishligini egallab olish asosiy vazifadir.

Bu - bir zumda o'yinchilarni pozitsiya (joylashish)lari bo'yicha turishlari va ularni shchit tomon kaytish vaqtida o'zgartira bilish. Ayrim chiziqqlar o'rtasida uzilish bo'lmasligiga e'tibor beriladi. Bu maqsadda, avval himoyachilar aniq bir zonalarda harakat qiladigan mashqlar bajariladi, keyin esa vaziyatni o'zgartirishga muvofiq harakat qiladilar. Guruhli harakatlarda shchit tomon chekinayotganda xavfli zonalarni straxovka qilish, to'pni hujumchini zonadan zonaga "uzatishda" ikkinchi himoyachi qabul qilinib olishi va to'pli o'yinchiga ikki himoyachini hujum qilish mashqlari ko'p o'rin oladi.

Shaxsiy harakatlar uchun - to'p qaerdaligiga muvofiq qo'llash pozitsiyasini egallash va tez mo'ljal qila bilish asosiy mashqlardir. Zonali pressingni o'rganishda jamoa harakatlari qo'llaniladigan territoriya (hudud, joy, maydon) asta-sekin kattalasha boradi. Boshida bu harakatlar o'yin to'xtatilgandan keyin, so'ngra to'p savatga tushgandan keyin hamda raqib to'pni orqa zonada o'yinchiga uzatgandan keyin bajariladi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

-universallashtirish degani juda baland bo'ylilar uchun qabul qilsa bo'ladigan tushuncha desa bo'ladi, jumladan, markaziy o'yinchilar uchun;

-odatdagi shchit oldidagi pozitsiyadan chekinish (qaytish), taktik kombinastiyalarni faqat yakunlash qismida emas, balki tayyorlash qismida faol ishtirok etish; "ixtisoslashtirish" himoyachilarga xosdir;

-ular orasida hozirgi paytda hujumkor himoyachilar o'yinni qovushtiruvchi himoyachilarga ajratadilar;

-sportchilarni aqliy, zexniy qobiliyatlarini xar taraflama tarbiyalash, zarur. Jiddiy voqealarni mustaqil fikrlay bilishlikka ma'lumot etarli bo'lmaganda hamda vaqt etishmayotgan sharoitda jamoa bo'lib improvizastiya qilishlik qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan tayyorgarlik;

-ikki-uch yo'li bor kombinastiyalarga asoslangan taktik harakatlarni qo'llash;

-himoyachilarni qarshilik ko'rsatish darajasini yuqoriligi bilan faol himoyalash formalarini qo'llashni ko'p va tez uchrashi;

-mashg'ulot jaryonida, vaqtni va texnik-taktik harakatlarni bajarish joyini chegaralash, himoyachilar qarshiligini kuchaytirish ba'zi hollarda ularni sonini ko'paytirish hisobiga musobaqa sharoitiga yaqin muhitni yaratish;

-shaxsiy jihatdan ham, umumhimoya jihatdan ham raqib o'yin harakatlarini modellashtirish metodidan tizimli ravishda foydalanadi;

Taktik tayyorgarlikning kamchiliklari:

-hattoki etakchi basketbolchilarni shaxsiy taktik tayyorgarligini etarli darajada bo'lmasligi;

-qo'llaniladigan taktik harakatlarini etarli interfiq emasligi;

-shakllangan zvenolarni o'ynashining sharoit ham xususiyatlarini hisobga olib, urg'uni aniq bera olmaslik;

-hujum va himoyaning bir xil variantlarini va tizimlaridan boshqachasiga o'tishda, shaxsiy va jamoa harakatlarida etarli darajada mahoratni qo'llay bilmaslik. Malakali jamoani taktik tayyorgarligi butun mashg'ulot tizimlarini tuzishda belgilovchi strategik hol hisoblanadi. Qanday o'yin olib borish taktikasini tanlashda ikkita holatni inobatga olish lozim:

-bor o'yinchilarga qarab taktikani tanlash;

-jamoani tayyorlashda ilg'or taktik yo'llardan foydalanish, shu sababli o'yinchilarni maqsadga yo'naltirilgan ravishda tanlash.

Sport o'yinlarini hozirgi amaliyoti shuni isbotlab turibdiki, o'zining taktikasi asosiga ilg'or taktik g'oyalarni (jiddiy, agressiv taktik sxemalarga suyanan bo'lsa) qo'ygan jamoa ko'p hollarda g'olib chiqayapti. Jumladan, agar terma jamoa keng taktik g'oyalarni amalga oshirish uchun kuchi va vositasi etsa oddiy jamoa esa o'z imkoniyat va sharoitiga qarab taktik yo'llarni tiklashi lozim.

Tayanch so'zlar:

Reaksiya tezligi, funksiyalar, texnik usul, tizim, sopryajenniy.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

- 1.Hozirgi zamon o'yin taktikasini rivojlanishi
- 2.Taktik tayyorgarlikda metodik harakatlarning vazifalari
- 3.Taktik tayyorgarlikning vazifalari
- 4.Taktik tayyorgarlikning metodlari
- 5.Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari

Adabiyotlar:

- 1.Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent,1986-y.
- 2.Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent,1998-y.
- 3.Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos qursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
- 4.Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshket, 2001.

Chet el adabiyotlali:

- 1.Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
- 2.A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
- 3.Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
- 4.P. Edwards, M.A. Basketball

V-Bob. BASKETBOCHILARNING INTEGRAL TAYYORGARLIGI

Basketbolda musobaqa faoliyatining asosiy maqsadi, ma'lumki raqib ustidan g'alaba qozonishdir. G'alaba qozonishga intilish va unga erishishda butun jamoa a'zolarining hamma harakatlarida tayyorgarlikni har bir tomoni o'z aksini topadi.

Basketbolda sport natijasiga erishishda musobaqa mashqlarini ko'p ishlatish (foydalanish) maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun tayyorgarlik turlaridan tashkil topgan keng ko'lamdagi vositalar va metodlar va hokazolarni qo'lashdan, o'rgatish va takomillashtirish jarayonida texnik, taktik, jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni mujassamlashtirgan (biriktirgan) holda foydalanish muhimdir.

Basketbolchilarni o'yin faoliyati yaxlitlik tizimlilikni yaqqol namunasidir. Bu muhim holni o'quv-mashg'ulot jarayoni hisobga (inobatga) olishi zarur. Integral tayyorgarlikni ikki yoqlama o'yinga yo musobaqaga aylantirmaslik lozim. Integral tayyorgarlik deganda, faktorlararo aloqani hosil qilishga basketbolchilarni o'yin harakatlarini (natijaga, yutuqqa) samarali bo'lishligiga erishish va o'yin faoliyatini, shu bilan birga musobaqani ham, bir butunligiga kompleks tasir qilishligiga yo'naltirilgan jarayonni tushunmog'imiz lozim.

Integral tayyorgarlikni ilg'or vositalari ikki xil tayyorgarlikni vazifasini hal qilishga yo'naltirilgan, bu har xil xarakterdagi mashqlarni (tayyorlov, yondoshuvchi texnika, taktika bo'yicha) galma-gal almashtirish; almashish mashqlari (tayyorgarlikni hamma turlaridan har xil vazifalar), texnika va taktika bo'yicha vazifalar bilan o'quv o'yinlari, o'yinga ko'rsatma berish bilan o'rtoqlik o'yinlari va kalendar o'yinlar o'tkazish. O'rganilayotgan materialni mustahkamlash va takomillashtirishda asosan bir biriga mohiyati va xarakteri bilan yaqin bo'lgan o'yin va masubaqa metodidan foydalaniladi. Ularni asosiy qimmatini shundaki, ular ruhiy-jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantira olish, halaqit qiluvchi faktorlarga qarshi tura olishlikni egalanishi "hujumchi-himoyachi" yakka kurash tizimsi programmasini universal yarata olishlikdadir. O'yin metodidan ayniqsa o'rgatish va mashg'ulot jarayonida foydalaniladi. Har xil o'yinlar hamda harakatli o'yinlar tayyorlov va o'yin mashqlari sifatida qo'llaniladi.

O'rgatish jarayonida harakatli o'yinlarni ahamiyati shundaki, u musobaqalarda o'yin harakatlarini modeli tariqasida xizmat qilish mumkinligidir.

O'quv-mashg'ulot jarayonida musobaqa metodi oldingi o'rinlarni egallab turadi. Uning mohiyati har xil darajadagi va ahamiyatdagi musobaqalarni sportchining organizmi tizimlarini funksional faoliyatini takomillashtirish va o'rganilgan texnik-taktik usullarni (usullarni) hamda o'yin tizimlarini rejali ravishda foydalanishdadir.

Har qanday harakat qilish ko'p hollarda malum jismoniy qobiliyatlarni qay darajadiligiga bog'liqdir.

Ular natijaga, texnikani aniq bir usuli (usuli) orqali, texnik usullar esa, o'z navbatida - taktik harakatlar orqali erishishiga yordamlashadi.

Texnika bilan qurollanish qanchalik kengroq (ko'proq) va muhimroq bo'lsa, o'yinda jismoniy imkoniyatlardan shunchalik maksimal (unumli) foydalanish mumkin bo'ladi. Taktika bilan qanchalik yaxshi va mukammal qurollanilgan bo'linsa, o'yinda texnik imkoniyatlarni shunchalik maksimal (unumli, ko'p marta) darajada foydalanilsa bo'ladi.

Integral tayyorgarlikning vazifalari va vositalari. O'yin tayyorgarligi basketbolchilarning sport tayyorgarligining integral formasidir. U (sport) kurash olib berishni uddasidan chiqishni takomillashtirishga yo'naltirilgandir. O'yin tayyorgarligini asosiy vositasi bu-murabbiy maxsus tashkil qilgan va boshqaradigan ikkiyoqlama o'yindir. O'quv ikkiyoqlama o'yinda basketbolchilarning asosiy vazifalari faqat yutuqqa erishishga qaratilmasdan, balki kurash olib borishni o'rganishni egalash, o'yin qanday borayotganini kuzatib, muhim va ahamiyatli narsalarni ikkinchi darajali va tasodifiy narsalardan ajratishga qaratilgandir. O'yin tayyorgarligining vazifalari:

1. O'z kuchini taqsimlay bilishni takomillashtirish, bu o'z kuchi va imkoniyatlarini iloji boricha jamlay bilishni zo'r harakat faoliyati davrlarini birga olib borishni shakllantirishni nazarda tutadi.

2. Shaxsiy harakatlarni va jamoachi sheriklari bilan uzaro harakatlarni takomillashtirish bu ishlab chiqilgan o'yin rejasini yoki murabbiyning operativ vazifasini amalga oshirishda o'z aksini topadi.

3. O'zlashtirib olingan taktik sxemalar, kombinatsiyalar va ularni usullaridan foydalanishni takomillashtirish. O'yin tayyorgarligini boshqarish uchun nazorat vazifalarni bajarishda o'yin shartlarini biroz engillashtirish, maydonni va vaqtni sun'iy ravishda chegaralash, musobaqalashishini (qiyinlashtirish) murakkablashtirish, halaqit qiluvchi faktorlardan foydalanish, basketbolchilar o'yin vazifalarini qanday bajarayotganliklarini muntazam ravishda kuzatib borish va

ularni muvoffaqiyatli bajarganlari uchun rag'batlantirish tavsiya kilinadi.

O'yin tayyorgarligini samaradorligini oshirish uchun metodik usullar (usullar) kompleksini qo'llash maqsadga muvofiqdir:

1.O'quv o'yiniga o'yin olib borishni tanlangan sxemasini yoki halaqit qiluvchi faktorlarni engish bilan bog'liq rejalashtirilgan o'zaro harakatlar tizimsini albatta amalga oshirish bilan bog'liq vazifalarni kiritish.

2.Kelajakda bo'lishi ehtimoli mumkin bo'lgan asosiy raqibga o'xshab harakat qilayotgan sheriklari bilan ikki yoqlama o'quv o'yini o'tkazish.

3.Umum jamoaning o'yin vazifasini hal qilishga yordam beruvchi sportchilarga aniq vazifalar berish.

4.Jamoaning asosiy tarkibiga vaqti-vaqti bilan aniq taktik vazifa olgan hamda ishni bajarilishini talab qilgan holda yangi o'yinchilarni o'yinga kiritib turish.

5.Avval kelishib olingan signallar yordamida, bir taktik kombinatsiya va variantlardan boshqachalariga o'tishdan foydalanish.

6.Biroq bir o'yin sharoitidan boshqacha o'yin sharoitiga kutilmaganda tez o'tishni o'rganish uchun basketbolchilarga tegishli mashqlar tavsiya qilinadi.Bu maqsadga yo'naltirilgan tayyorgarlikni talab qiladi.

O'quv o'yinlarida o'yinchilar kutilmaganda boshqacha sharoitga tez o'tishni takomillashtirishlari uchun ma'lum metodik ketma-ketlikda ularni amalga oshirish lozim. Shu maqsadda xali yaxshi o'zlashtirilmagan va amallarda (ko'p) unchalik qo'llanilmagan taktik o'zaro harakatlarni ishlatish mumkin. O'yinda final sharoitlarni foydalanish. Bu usul (usul) shug'ullanuvchilarda o'yinni hal qiluvchi vaziyatlarida bor kuchlarini tez jamlash va zo'r berishni erishilgan muvofaqiyatni (ustunlikni) mustahkamlashni shakllantirishga yo'naltirilgan.

Integral tayyorgarlikning asosiy metodlari - qo'shma tasir etish, o'yin, musobaqa metodlaridir. Integral tayyorgarlikning eng yuqori shakli bu basketbol bo'yicha har xil darajadagi musobaqalardir.

Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni o'zaro bog'liqligicha quyidagicha erishiladi: birinchidan biron bir aniq texnik usulni bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy qobiliatlarni rivojlantirishda ikkinchidan, texnik-taktik usullarni (usullarni) o'rganishda jismoniy qobiliyatni ustirishda; uchinchidan, ba'zi bir texnik usullarni (usullarni) zo'r

shiddat bilan ko'p marta qayta-qayta bajarish jarayonida muvofiq maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda.

Texnik va taktik tayyorgarlik birlashtirishga erishish katta ahamiyatga egadir. Texnika qanchalik yaxshi egallangan bo'lsa, basketbolchi jismoniy qobiliyalarini shunchalik ko'p amalga oshirish (tatbiq eta olish) imkoniga ega bo'ladi. Texnik usullarni qanchalik ko'p egallangan va taktik tayyorgarligi juda yaxshi zo'r bo'lsa sportchi ham umuman jamoa ham o'z texnik tayyorgarligini maksimal amalga oshirish imkoniga ega bo'ladi.

Texnik va taktik tayyorgarlikni birikkanligiga erishish taktik harakatlarni ichida texnik usullarni (usullarni) takomillashtirish va taktik harakatlarni texnikani takomillashtirayotib, qayta-qayta zo'r shiddat bilan bajarishda erishiladi.

Integral tayyorgarlikning vazifasini echish (hal qilish) pozitsiyasidan qaralganda basketbol o'yini malakalarini paydo bo'lishining strukturasi (tuzilishi) metodlari va vositalari, tayyorgarlik turlari, taktika va texnikani o'rgatish bosqichlarini ko'rib chiqish zarur.

Texnika va taktikani o'zaro bog'liqligi.

Musobaqalarga qatnashish uchun zarur bo'lmish o'yin texnikasi va taktikasini, maxsus bilim va malakalarni egallash texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi. Texnik-taktik tayyorgarlik - bu maxsus harakat malakalarini egallash, taktik fikirlash (tafakkur), ijodiy qobiliyatlarni jarayonidir.

Harakatni har qanday ongli bajaralishi ma'lum bilimlardan foydalanish muhimligi nazarda tutiladi: sharoitga qarab harakat usulini tiklash, harakatni amalga oshirishda asosiy elementlarni to'g'rilay bilishni bajarish, bajarilishi muhimligini tushunish va erishilgan narsani baholay bilish (baholash).

Har bir o'yin usuli (usuli) malum taktik vaziyatda qo'llash uchun mo'ljallangan. Shunga muvofiq harakat vazifasini hal qilishni tez va tejamkorlik bilan amalga oshirish uchun "vaziyatni oqlovchi" texnika tanlanadi.

Shuning uchun malaka texnik-taktik va o'yin faoliyatini boshqa hamma tomonlarini uzviy ravishda birligini ko'rsatadi.

Bir tomondan, taktika texnikani tanlashni talab qilsa yani qanday harakat usulini qo'llashni, boshqa tomondan esa texnikani imkoniyatiga qarab taktika tanlanadi. Shunday qilib, texnika va taktika galma-gal (navbatma-navbat) limitlovchi belgilovchi omilday bo'lishi mumkin.

O'yin malakasini texnik va taktik egalash yo'llari har xildir. Agar texnika mustahkamlanib va avtomatizmgacha o'tkazilsa, taktika esa bunga deyarli muhtoj emas. Muhimi echim bir xil bo'lib qolmaslikda.

Taktik harakatlarni qaysi biri u yoki bu sharoitga to'g'ri kelishligini oldindan seza va bila olishlik juda ahamiyatlidir. O'yin faoliyatini o'rganish bir necha bosqichlardan tashkil topadi:

- boshlang'ich o'rgatish bosqichi, bunda o'yin bilan umuman tanishish, o'yin faoliyatini asosiy tuzilishi o'zlashtiriladi va kelajakdagi o'rganishlar uchun zamin yaratiladi;

- o'yin mohiyatini chuqur o'zlashtirish bosqichi, bunda o'yin texnikasi va taktikasining butun (hamma) elementlari o'rganiladi va ularni musobaqa sharoitida ishlata olishlikka o'rganiladi (ega bo'linadi).

- takomillashtirish bosqichi, o'yindagi hamma elementlarni yuqori darajada egallab olinganlik bilan xarakterlanadi, o'rganilgan malaka va bilimlarni har xil darajadagi musobaqalarda qo'llay bilishlikni shakllantiradi.

5.1. Musobaqa tayyorgarligi

Jamoaning musobaqalarda qatnashishi, ekstremal sharoitlarda kurash borayotganda, tayyorgarlikni eng yuqori shakli ko'rinishi hisoblanadi. Musobaqa tayyorgarligi borgan sari muhim ahamiyatga ega bo'layapti. Musobaqa sharoitlarida sportchi organizmining ishlash imkoniyatlaridan to'laroq foydalaniladi. Maksimal yuklamalarga ayniqsa samarali stimul paydo bo'ladi. Boshqa jamoalar bilan musobaqalashishda bor kuchni yig'ib kurashish va to'g'ri ishlatish, o'z hayajonini eplay olish va o'z imkoniyatlarini yuqorilashtirish (ko'tara olish) qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin.

Muvaffaqiyat ko'pincha tajribaga ham bog'liq. Har bir musobaqa o'ziga xos bo'ladi. Musobaqaning bunday bo'lishligi o'tkazish sharoitlari, o'yinchilarni shaxsiy xislatlariga va raqib jamoaning o'ynashini o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq. Agar o'yinchilar doim bir xil sharoitda bitta raqib bilan hadeb musobaqalashaversa, u holda ularda o'zini tutishni stereotip (bir xillik) tizimsi shakllanib qolishi mumkin, bu esa o'z salbiy tomonini, yangi sharoit yangi raqib paydo bo'lganda, ko'rsatadi.

Shu yili bo'ladigan asosiy musobaqaga jamoani tayyorlash jarayonini musobaqa tayyorgarligi yakunlaydi. Jamoani tayyorgarlik ko'rishi qanday maqsadga yo'naltirilganiga qarab musobaqalar nazorat,

tayyorlovchi va asosiy musobaqalarga bo'linadi. Bularni bo'linishi (tabaqalanishi) ularni nomlaridan aniqlanadi. Musobaqalar jarayonida murabbiy o'yinchilarni hamda jamoaning tayyorgarligini har xil tomonlarini tekshirib ko'radi.

Musobaqa tayyorgarligini umumiy hajmi jamoaning malakasi qay darajadiligiga bog'liqdir. Malakasi bir oz pastroq jamoalarda musobaqa tayyorgarligini hajmi kamroq bo'ladi, biroq juda sezilarli darajada emas. Musobaqa yuklamasini kamayishi asosan asosiy musobaqalarda kam o'yin o'ynash hisobiga bo'ladi.

Jamoa hujumini ko'p har xil shakllari bor, ammo gap qancha kombinatsiya bilan siz qurollanganingizda emas, balki ular mashg'ulotda qanday darajada egallanganlikka bog'liq. Bu erda ozgina-yu, sozgina degan qoida mos keladi. O'yinchilarni tashabbusi: o'yinlarga kombinatsiyalarni soyasida ko'rinmay ketishiga yo'l qo'ymasligi kerak. Betashabbus uyushtiriladigan hujum himoyachilarga qo'l keladi. Ular tez orada bunday hujumni fosh qilib, ertami kechmi kontr o'yin topadilar. Agarda o'yinchilarga, o'rganilgan kombinatsiya asosida o'zlaricha erkin va tashabbuskorlik bilan o'ynashga to'sqinlik qilinmasa, u holda himoyachilar doim qiyin masala echishga majbur bo'ladilar.

Jamoa xujumining boshqa (asosiy muhim sharti o'yinchilarni bir-birlarini juda yaxshi tushinib o'ynashlaridadir. Bunga erishish uchun o'yinchilar doim birgalikda mashg'ulot qilishlari lozim, ular sheriklari nima qilishi mumkinligini oldindan bila oladigan va ko'ziga qarab uni tushina oladigan bo'ladilar. Jamoa hujumini tanlayotganimizda juda murakkab o'zaro harakatlarni tallamaslikka harakat qilamiz. Juda murakkab o'zaro harakatlar uzoq muddat davomida ular ustida ishlashni va har xil mashqlarni talab qiladi. Mashg'ulotlarda ko'p narsa qilishga urinish aksariyat hollarda biron narsani yaxshi qilmaslikdan dalolat beradi. Murabbiyning asosiy vazifalaridan biri bu o'yinchilar (himoyachilar) hujumdagi jamoaning a'zolari, to'pni hujum qilishning dastlabki pozitsiyasiga qarshiliksiz olib kelishlariga (hujum qilishning dastlabki pozitsiyasi - bu shunday joyki bu joydan hujumchilar erkin hujum (pozitsiya hujum)da o'rganilgan o'zaro harakatlarini boshlaydilar) yo'l qo'ymaslikdir.

Jamoani tayyorlayotganda murabbiy himoyani faqat bittagina turi bilan foydalanishi mumkin emas. U raqib hujumini qaytarish uchun eng mos keladigan himoya usulini tanlashi kerak. Murabbiy jamoa uchun tanlagan himoya usulini juda yaxshi bilishi va o'yinchilarga uni o'rgata

olishi kerak. Murabbiylarni ko'pi o'z jamoalarini himoyadagi imkoniyatlarini yaxshilash ustida ishlamoqdalar. Himoya mustahkam, tez o'zgaradigan va o'rganish uchun etarli oddiy bo'lishi kerak. Raqiblar, razvedka yordamida, avvalombor bir-birlirini himoyalarni kuzatadilar. Himoyaning har xil tizimlarini namoyish qilish raqib uchun ma'lum qiyinchiliklar tug'diradi. Bunday qilish raqib jamoyaning murabbiyi o'z mashg'ulotlarida shu himoya tizimlariga qarshi o'ynash uchun vaqt ajratishga majbur bo'ladi.

Agar oldindan razvedka o'tkazilmagan bo'lsa, unda murabbiy jamoani har qanday kutilmaganliklarga duch kelishiga tayaylashi lozim. Bundan tashqari o'yinda tez orientirovka qilib olish, tanaffus va bir minutli tanaffuslardan iloji boricha oqilona foydalanishlik kerak. Murabbiy himoyada bo'sh joyni sezgani zahoti tezlikda uni to'g'rilashi lozim. O'ylamay pozitsion hujum qiladigan jamoaga qarshi himoyalani osondir. Agar o'yinchilar hujumda bir xillikka yo'l qo'ysalar u holda to'pni guruh bo'lib olib qo'yish taktikasini qo'llash mumkin.

O'yinni ikkinchi yarmida yaxshi o'zlashtirib olingan o'zaro himoya harakatlarini, o'yinni birinchi yarmida qo'llanilmagan, bajarish mumkin. Bu yaxshi natija berishi aniq. Xuddi shu tariqa o'yinni birinchi yarmida oxirgi minutlarida himoyani boshqacha himoyaga almashtirish mumkin, raqib jamoaning murabbiyi tanaffus paytida shu himoyaga qarshi o'ynash uchun vaqtni ko'pini bekorga ketkazishga majbur bo'ladi, negaki bu himoya o'yinni ikkinchi yarmida ataylab qo'llanilmaydi. Basketbolda ko'p hollarda, hujumdan himoyalani tez o'ta oladigan jamoalar g'olib chiqadi. Shuning uchun hamma jamoalar doim himoya (balansini) tentligini saqlashi lozim. To'p oldirib qo'yilganda, hujumchilarni yaxshi himoyalangan holatga qarshi olish va himoyalani savatga hujum qilishga yo'l qo'ymaslik lozim. Jamoani raqib savati ostida 3ta o'yinchisi bo'lishi lozim, ulardan biri aralash vazifa bajaradigan ya'ni to'pni egallashi aniq bo'lsagina savat ostiga o'tadigan va orqani straxovka qiladigan yana bir o'yinchi orqaroqda bo'ladi. Hujumdan himoyaga ustalik bilan o'ta olishlik - jamoali himoyalani muhim omilidir.

Tayanch so'zlar:

Integral yaxlitlik, tizim, faktorlar, yondoshuvchi texnika, kompleks, programma, universal jamoa.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

1. Basketbolda musobaqa faoliyatining asosiy maqsadi
2. Integral tayyorgarlikni ilg'or vositalari
3. O'rgatish jarayonida harakatli o'yinlarni ahamiyati
4. Integral tayyorgarlikning vazifalari va vositalari

Adabiyotlar:

1. Bril M.S. O'tbor v sportivnix igrax. M., FiS,
2. Vuden D. Sovremenniy basketbol. M., FiS,
3. G'anieva F.V. Hujumda jamoa bulib harakat qilishni uyushtirishda qo'llaniladigan mashqlar. Usl.Qo'llanma. 1998
4. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbolda texnik usullarni egallashda yordam beruvchi mashqlar. Metod.qo'llanma. T., 1999
5. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y.
6. Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998y.
7. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos qursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
8. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshket, 2001.
9. V.P.Kovalev. Sportivno`e igro. Moskva, 1988.
10. Rasulev A.T. Basketbol. Oliy uquv yurtlari uchun darslik. T., O'zDJTU, 1998
11. Ismatullaev X.A. Bekbol uyining rasmiy koidalari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTU i TDPU, 2001
12. Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii broskov v basketbole. Metod.rekomendastii. 1996
13. Sokolova N.D. Primenenie nekotorig variantov pozitsionnogo napadeniya pri igre v basketbol. Metod.rekomendastii. T., 1998
14. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbol uyinida xakamlarning joylanishi va ularni uzaro xarakatlari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTU, 1996

Chet el adabiyotlali:

- 1..A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
- 2.Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
- 3.P. Edwards, M.A. Basketball

VIBob. SARALASH NAZARIYASI VA TIZIMI

6.1. Jamoa tarkibining model xususiyatlari

Tizimni tuzishda dastavval maqsad belgilanadi. Maqsad - faoliyat natijasida qo'lga kiritiladigan yakuniy natijalar hisoblanadi. Noaniq yoki noto'g'ri belgilangan maqsad to'g'ri tashkil etilgan tizim sharoitida ham kutilgan natijalarga olib kelmaydi. Yuqori toifadagi basketbolchilarni tayyorashdan maqsad shuki, sportchilar jahon miqyosidagi jamoaviy va shaxsiy basketbol modellari ko'rsatkichlariga muvofiq kelishi hamda zaruriy sport-o'yin raqobatbardoshlik qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Sport rezervlarini tayyorlashdan maqsad-yosh basketbolchilar jismoniy, texnik-taktikaviy, integral, psixologik tayyorgarlik darajasi bo'yicha oliy razryad jamoalariga yaqin turishi hamda sport takomillashuvining kuchli imkoniyatiga ega bo'lishi kerak.

Sportchini tayyorlash tizimining maqsadi - istiqboldagi yakuniy natijalar bilan bog'liq: mamlakat terma jamoalari uchun bu olimpiya to'rt yilligi, sport rezervlari uchun terma jamoalar tarkibiga kirish.

Prognozlashtirish - prognozlarni ishlab chiqish buyicha faoliyat; prognoz (oldindan aytib berish) - kelajakdagi muayyan davrda biror ob'ekt yoki jarayon holati, uni rivojlanish tarzi haqidagi ehtimolga yaqin mulohazadir.

Prognozlashtirish - tizimni tashkil etishda maqsadni belgilashdan so'nggi, muhim bosqich hisoblanadi.

Basketbolchilarni tanlash, yo'naltirish va ularni mahoratini takomillashtirish morfologik xususiyatlarini baholash, jismoniy va funksional xislatlar, shaxsning ruxiy xususiyatlar mezonlari bo'yicha amalga oshiriladi.

Bu xususiyatlarni murabbiy sportchini zaruriy yo'nalishda rivojlantirishning shartlari sifatida baholaydi.

Gavda tuzilishi bilan uning faoliyati orasidagi uzviy bog'liqlikni hisobga olgan holda, didaktika nuqtai nazaridan morfologiya va funkstiyani alohida ko'rib chiqish joizdir. Oxirgi vaqtda sport-pedagogika qo'llanmalarida tadqiqotchilarning tipik basketbolchi shaxsini aniqlash borasidagi urinishlari tez-tez uchrab turibdi. Mazkur izlanishlar murabbiylarda qiziqish uyg'otdi. Tadqiqotchilar turli psixometrik asboblardan va zamonaviy statistika usullarini qo'llab, basketbolchi shaxsini aniqlash uchun yangi usullarni taklif qilishmokda.

Biz bu muammoga shu tariqa yondoshishga butkul qarshimiz. Faqat bitta psixometrik asbobni qo'llash bilan shaxsni baholash mumkin emas.

O'yindagi asosiy va maxsus roli, yoshi, sport mahorati va hayotiy tajribasi, ma'lumoti, ijtimoiy va etnik kelib chiqishi bo'yicha bir jamoaning o'yinchilari orasidagi tafovutlarni hisobga olinsa, basketbolchi modeli haqidagi tushuncha o'z ma'nosini yo'qotadi.

O'yin evolyutsiyasi natijasida, basketbolda o'yinchilarga qo'yiladigan talablar ham jadal sur'atlar bilan o'zgarmoqda. Model yaratishni o'rniga, basketbolchini boshqa sportchilardan ajratib turuvchi shaxsiy xususiyatlari haqida, ya'ni xosligi; oliy toifadagi basketbolchilarni past toifadagi sportchilardan ajratib turuvchi xususiyatlari; shaxsning qaysi xislatlari-turg'un sport holati; muntazam ravishda mashq qilish hamda o'z jamoasi uyinchilari va murabbiy bilan bog'liqligi haqida fikr yuritish lozim. Malakali basketbolchi umumiy ruhiy quvvatning etarlicha yuqori darajasiga ega bo'lishi kerak. Faollikning odatdagi boshlang'ich darajasi ham etarlicha yuqori bo'lishi lozim. Shu bilan bir vaqtda, o'yinchi mazkur faollik darajasini tez va jadal ravishda maksimumgacha etkazuvchi katta rezerv imkoniyatlariga ega bo'lishi kerak. Maksimal faollik darajasi harakatlanish ko'nikmalarini izdan chiqarmaydigan darajadagi faollik holati bilan belgilanishi kerak. Umumiy ruhiy quvvatning nisbatan yuqori darajada bo'lgani holda, asabiy tarzda harakatlanishga moyillik o'rinsiz hisoblanadi. Bunda birinchi navbatda xavotir, qo'rquv alomatlari namoyon bo'lgan holatlar ko'zda tutiladi.

Faollikni oshirishning optimallik darajasida yaxshi tayyorlangan basketbolchi vaziyatning keskin, kutilmagan o'zgarishlariga tezda ko'nikish xususiyatiga ega bo'lishi lozim.

Basketbol o'yinining yorqin namoyon bo'lgan jamoaviy xususiyati tufayli mazkur sport turida sport ixtisosligi o'ziga xos alohida o'rin egallaydi. Faqat ekstra toifadagi o'yinchilardan tuzilgan jamoa hamma vaqt ham omadli bo'lmaydi. Alohida o'yinchilar shaxsiy jihatlarining ijobiy o'zaro ta'siri yorqin namoyon bo'lgan jamoa muvaffaqiyat qozonadi.

Sport jamoalari, jumladan basketbol jamoasi o'z ijtimoiy tuzilishi va turgunligini jadal rivojlanish hamda turli harakatlarga qarshilik ko'rsatish yo'li bilan saqlovchi ijtimoiy tizim hisoblanadi. Shu bois, ekstra toifadagi o'yinchini saralash jarayoni hech qachon turg'un shaklda bo'lmaydi.

Basketbolda murabbiy jamoani boshqarishda katta rol o'ynaydi va musobaqa jarayoniga bevosita ta'sir etadi. Shu bois, o'yin tarkibini tanlash ham saralash jarayoni hisoblanadi. Mazkur vazifani hal etishda murabbiy harakatlari uning kasb mahorati hamda shaxs va guruh psixologiyasi borasidagi bilimlari bilan belgilanadi.

Ekstra toifadagi jamoani tashkil etish sifatli saralashning asosiy maqsadi hisoblanadi. Amaliy xulosa: yosh o'yinchini dastlabki qadamidan jamoani a'zosi sifatida tarbiyalash zarur, chunki jamoani boshqa o'yinchilari bilan hamkorlikda faoliyat ko'rsatish orqali u shaxsiy sport mahoratini namoyon etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Klub jamoalari va terma jamoalar uchun o'yinchilarni saralash jarayonining o'zaro o'xshash va farqli tomonlari mavjud. Farqi: kasbiy-tashkiliy tuzilish jihatlari; jamoani tashkil etish va boshqarishni belgilash omillari dinamikasi; ish mazmuni va maromi; bellashuv yuklamalari sifati; guruh mafkurasi; shaxsiy va guruh maqsadlari.

Jamoa o'z o'yinchilari orasidan mohir "usta" o'yinchini yaratishi mumkin. Sport klubining asosiy vazifalaridan biri – shu toifadagi o'yinchi kelgusida ham o'z jamoasida faoliyat ko'rsatishi uchun qulay sharoit yaratishdan iborat.

Basketbol jamoasi - dinamik ijtimoiy tizim bo'lib, unda jamoa a'zolarining turli bellashuv va ijtimoiy rollari o'zaro uzviy bog'langan. O'yinchilar o'zaro hamkorlikda harakatlanishadi; ularga sport guruhi tuzilishi va dinamikasini belgilab beruvchi omillar ta'sir etadi. Basketbol jamoasi ijtimoiy gameostaz tamoyili bo'yicha faoliyat ko'rsatadi. O'zaro hamkorlikda faoliyat ko'rsatish quyidagi tafovutlar: ustunlik va bo'ysunish, zaruriyat va javobgarlik, shaxs va guruh maqsadlari, raqobat va hamkorlikdan kelib chiquvchi turli kuchlar to'qnashuvi bilan almashadi. Bir tomondan birlashtiruvchi, ikkinchi tomondan ajratuvchi g'oyalar yaqqol dinamik tus oladi.

Bir xillik - jamoa a'zolarini bir xil yoki o'xshash xususiyatlari o'lchovi sifatida namoyon bo'ladi. U turli omillarni o'z ichiga oladi: yosh, sport staji, sport yutuqlari darajasi, sportga tegishli bo'lmagan qiziqishlari va h.k. shu ma'noda, bir xil jamoani yuqori bellashuv kuchiga ega bo'lishi va bunday jamoani boshqarish osonligi haqida murabbiylarning so'z yuritishi mutlaqo xato bo'lishi mumkin. Bir xil o'yin holatidagi hamda bir xil o'yin staji, tajribasi, o'yin saviyasi va sport yutuqlari darajasiga ega bo'lgan o'yinchilardan tarkib topgan jamoa muvaffaqiyatga erisholmaydi. Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, katta shahardagi o'yinchilardan tuzilgan jamoalar sport matonatining

past darajasini namoyon etadi. Basketbol markazlari bo'lmish kichik shaharlardan chiqqan o'yinchilar bunday jamoaga sport "tajovuzkorligi"ni olib kiradi. Sport tajribasi, sport va bellashuv staji, sport yutuqlari darajasi turlicha bo'lgan bir necha avlod o'yinchilari ishtirok etuvchi jamoalar katta o'yin qudratiga ega buladi. Aynan, psixologik, sport va bellashuv xislatlarini o'zaro kam darajada o'xshashligi ijobiy rag'batlanishga olib keladi, hamkorlikni rivojlantiradi va o'zaro raqobatning muvofiq shakllarini yaratadi.

Uyushqoqlik - jamoa a'zolarini o'zaro hamkorlikda faoliyat ko'rsatish va o'yinchi-individni jamoa (guruh)ga bog'liqligini o'lchami hisoblanadi. Optimal ravishda tashkil etilgan saralashda jamoa a'zolarining nafaqat o'yin, balki insoniylik xislatlarini sintezi ro'y beradi. O'yinchi o'zini kuchli, mahoratli deb his qiladi, chunki u kuchli jamoa a'zosidir. Guruh mafkurasini yaratish, va uni boyitishda murabbiyning ahamiyati katta. Havaskor jamoalar uchun o'yinchilar orasidagi emostional aloqalar xos. Professional jamoada esa funksional mezon ustunlik qiladi va uning o'yinchilari shaxs sifatida emotsional jihatdan o'zaro tafovutlansa, yoki ular orasida muvofiqlik bo'lmasa ham, bunday jamoa yuqori darajadagi uyushqoqlikni namoyon etishi mumkin. O'yin juftliklarini tashkil etuvchi o'yinchilarni o'zaro salbiy munosabatda bo'lishi kabi ko'plab hollar amaliyotdan ma'lum. Bunday vaziyat o'yin davomidagi o'zaro hamkorlik imkoniyatini kamaytiradi. Va o'yinchilarning shaxsiy hamda hamkorlikdagi sport yutuqlarini, shuningdek, shu jamoa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi. Bunga sabab muammoni o'z vaqtida hal etilmaganligidir.

Guruh mafkurasi - qadriyatlar, qoidalar va umumiy maqsadlar tizimidan iborat bo'lib, jamoa a'zolari u ishonch hissi asosida qabul qilishadi. Jamoa mafkurasi - shaxsiy maqsad va ehtiyojlarga umumiy maqsadni amalga oshirish orqali erishish mumkinligini aks ettiruvchi tamoyillarga asoslangan bo'lishi ayniqsa, muhimdir. Aksincha, individ shaxsiy ehtiyojlarga umumiy maqsadlar hisobiga erishishi kabi vaziyat jamoada uyushqoqlikni saqlashga katta xavf uyg'otadi. Yetuk o'yinchilar o'zining yuqori darajadagi mahorati hamda jamoada bajarayotgan rolini sport nuqtai nazaridan nihoyatda muhim va qimmatli ekanini isbotlagan kabi vaziyatlar ham jamoa faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'yin vaqtida jamoani boshqarish yakuniy va eng operativ saralash turi hisoblanadi. Bunda marabbiyning mutaxassis va boshqaruvchi sifatidagi roli o'ziga xos shakl kasb etadi.

O'yin to'p otishdan boshlanmaydi. Aslida o'yin uchrashuvdan oldin o'tkaziladigan mikrosikldan boshlanadi. Bellashuv va raqobat hislari uchrashuvdan bir nechasozat ilgari o'z kulminatsiyasiga etadi. Shuning uchun, uchrashuv davomida jamoa faoliyati muvaffaqiyatli bo'lishi uchun o'yinchilarning start oldi holatini optimal darajada bo'lishi katta ahamiyatga ega. Bunda nafaqat o'yinchilarning psixofiziologik tayyorgarlik holati, balki ularning ahloqiy xislatlari ham hisobga olinadi. Shu bois, uchrashuvni muvaffaqiyatli o'tishi uchun ahamiyatli bo'lgan barcha omillarning optimal uyg'unligidan iborat mobilizatsion tayyorlik haqida so'z yuritish o'rindir.

Murabbiy o'yinchilarini ular o'z konditsion xislatlari va qobiliyatlarining asosiy qismini ijobiy natijaga aylantira oladigan darajada tayyorligi, o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Bunga ba'zi jamoalargina erisha oladi.

O'yinchilar faoliyatini kuzatish murabbiyga zaruriy pedagogik va psixologik chora-tadbirlarni qo'llash imkonini beradi. Start tarkibini tanlash o'yinchilar hulqini va ularning startoldi holatini kuzatish ma'lumotlariga bog'liqdir. Ko'p hollarda jamoaning start tarkibini uchrashuvdan bir necha soat ilgari yoki 1 kun oldin e'lon qilish o'rinsiz hisoblanadi. Biroq juda yosh o'yinchining debiyuti odatda so'z berganda, ujamoaning start tarkibida bo'lishi haqida oldindan xabardor qilinishi kerak. Jamoaning asosiy va start tarkiblarini belgilashda, undagi biror o'yinchining rolini oshirib yuborish yoki aksincha, kamaytirish kerak emas.

Ya'ni jamoani "tarkib" va "kursi"ga bo'lishga bizning haqqimiz yo'q. start tarkibi eng yosh o'yinchilarni bellashuv yuklamalari muhitiga olib kirish uchun yaxshi imkoniyat bo'lib, bunday vaziyatda yosh o'yinchi maksimal kuchlanish va talab qilinadigan darajadagi javobgarlik xissi bilan faoliyat ko'rsatadi. Mazkur sharoitda, yosh o'yinchinig bellashuv quvvati haddan tashqari katta javobgarlikdan "himoyalangan", chunki uchrashuv salbiy natija bilan tugagan holda ham, uning o'yini hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lmaydi. Tajribali o'yinchilarni tayyorlash sharoitida tarkibda yosh o'yinchini ishtirok etishi butun jamoa uchun ijobiy ahamiyat kasb etadi. Ba'zi murabbiylar yuzaga kelgan vaziyat sababli, ya'ni zaruriyat tufayli yosh o'yinchilarni hamda debiyutantlarni tez-tez o'yinga kiritishadi.

6.2. Oliy toifa o'yinchisi modeli

Asosiy raqib bilan o'kaziladigan match uchun o'yin modeli va jamoaning asosiy model xususiyatlari quyidagicha shakllanadi: bo'lajak yillik stiklda bosh raqibning bellashuv harakatlarini sifat va miqdoriy ko'rsatkichlari prognozlashtiriladi. Shu tariqa hisoblab chiqilgan vajamoaning besh raqib ustidan ustunligini ta'minlashi mumkin bo'lgan model ko'rsatkichlariga tuzatishlar kiritiladi.

Jamoa tarkibi, jamoa o'yinining model ko'rsatkichlari va bajaradigan vazifasiga ko'ra o'yinchilarni shaxsiy-guruhli modellari jamoani tayyorlash jarayonini boshqarishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Sportchi va jamoani prognostik modelini ishlab chiqish basketbolda eng samarali yo'nalishlarni oldindan aniq ko'ra bilish va ijobiy natijaga erishish usullarini belgilash imkonini beradi.

6.3. Jamoa o'yini modeli

Jamoaning hujumkorlik va himoyalanish imkoniyatlarini sezilarli ravishda ortib borishini; o'yin o'tkazish shakli va usullari, ularning turg'unligi, mutanosibligini hisobga olgan holda o'yin taktikasi takomillashib boradi. Asosiy e'tibor - to'pni aniq otish qobiliyatini yanada rivojlantirish; hujum va himoyada o'yin harakatlari tezkorligini oshirish; "erta hujum"ni amalga oshirish - oldindan o'rgatilgan hamoaviy sxemalarni qo'llamagan holda basketbol halqasiga to'satdan tezkor hamla qilish; qisqartirilgan va jadallashtirilgan o'yin tartibida faol harakatlanishga o'yinchilarni tayyorlash; bosh raqibga qarshi o'yin olib borishning aniq rejasini turg'un amalga oshirilishiga qaratilishi lozim. So'ngra, butun jamoa uchun miqdoriy o'yin modeli ko'rsatkichlari va bajaradigan funksiyasi bo'yicha o'yinchilarning shaxsiy-guruhli modellari (markaziy o'yinchi, hujumchi, himoyachi) ishlab chiqiladi.

6.4. Jamoa o'yinchisi modeli

Chekkadagi o'yinchi. Bu o'yinchi qalqon yonida va orqa chiziqda samarali harakatlanishi; tez yorib o'tishda birinchi va ikkinchi bosqichda faol ishtirok etishi; to'pni to'satdan urilib qaytishida jamoaning oldingi va orqa chizig'ini bog'lab turishi; mintaqaviy himoyaning oldingi chizig'ida mintaqaviy va shaxsiy pressing

sharoitida shiddat bilan harakatlanishi; maydonchada va o'z qolqoni yonida har qanday baland bo'yli raqibini ta'qiblashi; o'rta va uzoq masofalardan halqaga to'pni aniq ota olishi kerak.

Uning ruhiy sensomotor regulyastiyasi darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi: oddiy reaksiya tezligi - 163,9 m/s; atitsipatsiya (oldindan bilish) reaksiyasi tezligi - 49,2 m/s; tanlash reaksiyasi tezligi - 13,08 m/s.

Markaziy uyinchi basketbolba o'ziga xos, ahamiyatli uyinchi hisoblanadi. Mahoratli uyinchi hisoblanadi. Mahoratli markaziy uyinchi yarim jamoa demakdir. U-irodaviy, tezkor, peshqadam hujumchidir. Markaziy o'yinchining siljishi va harakatlari ko'p jihatdan o'yin taktikasini belgilab beradi. Ayniqsa, qalqon ostidagi jangda uning roli o'ta muhimdir.

Vaziyatni oldindan ko'rabilish, tajovuzkorlik, mehnatsevarlik, o'z kuchiga ishonch, tezkorlik kabi omillar modelini yaratishda qo'llaniladi. Markaziy o'yinchining harakatlari doirasini kengaytirishga intilish mavjud. O'rtacha masofadan to'p otish, kombinatsiyalarda faol qatnashish; tezkor yorib o'tishni tashkil etish-turli texnik vositalar, operativ tafakkur, o'zaro hamkorlikda harakatlanish qobiliyatini, ya'ni hujumchi uchun xos bo'lgan hislatlarni talab etadi.

Basketboldagi hujumchi model buyicha baland bo'yli, to'p otishga shaylangan o'yinchidir. Intellektual hislatlar katta ahamiyatga ega.

Hujumchiga doimo, deyarli tanaffussiz, shaxsiy yoki guruhli taktik harakatlarga tegishli bo'lgan operativ vazifalarni hal etishga to'g'ri keladi. To'p otish, dribling (to'pni boshqarish), to'p uzatish harakatlari ultra yuqori maromda bajariladi va yuksak rivojlangan intellektual qobiliyatlarni talab etadi.

Himoyachi modelida birinchi navbatda, texnika vositalari bilan jihozlanganlik, asab jarayonlarini harakatchanligi kabi omillar hisobga olinadi. Texnika vositalari qancha turli-tuman bo'lsa, jamoaning hujum va himoyadagi taktik harakatlari doirasi shuncha keng bo'ladi. Ko'pgina ilg'or jamoalarda himoyachilar hujum peshqadamlar sifatida ham namoyon bo'lishida va hatto, hujumchilardan natijalar bo'yicha o'zib ketishadi. Himoyachining bosh vazifasi - tashkiliy masalalarni hal etishdir. Hamma narsani ko'rish, bajara olish, tezkor va rastionaltarzda, o'zaro hamkorlikda harakatlanish-modelning ahamiyatli mintaqalarini tashkil etuvchi oillardir. Himoyachilar bo'yi ham o'ziga xos ahamiyatga ega. Har bir murabbiy tafakkur va texnikaviy xislatlar jihatidan faol, baland bo'yli orqa chiziq o'yinchilari bo'lishini istaydi.

6.5. Ruhiy regulyatsiya boshqarish darajasi va psixologik xususiyatlarni o'rganish uslubi

Ma'lumki, saralashni muvaffaqiyatli bulishi dastlabki (boshlang'ich) ko'rsatkichlarni to'g'ri tanlanishiga bog'liq bo'ladi. Shu ma'noda, psixofiziologik xislatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Chugunki ular o'yinchi faoliyatida namoyon bo'ladi (o'yinchini sport mahorati qancha yuqori bo'lsa, psixo-fiziologik xislatlar shuncha yorqin aks etadi). Inson hayoti davomida uning asab tizimini tug'ma xususiyatlari asosida shakllanadi; ular sport takomillashuvi jarayonida yo'naltirilgan o'zgarishlarga minimal darajada uchraydi.

Psixofiziologik funkstiyalar prognostik ahamiyatga ega: muayyan xislat yosh o'tgan sayin deyarli o'zgarmasa, demak, o'smirda shu xislatni yuqori darajada rivojlanganligini aniqlab, uni yillar o'tgan sari, saqlanib qolishini kafolatlash mumkin bo'ladi.

Psixofiziologik xislatlar umumiy qobiliyatlarning funksional asosini tashkil etadi. Umumiy qobiliyatlar o'yinchining alohida xislatlari bilan (emostional turg'unlik, tezda hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatiga h.k.) kam bog'langan.

“Psixofiziologik xususiyatlar” tushunchasi ostida kuch, harakatchanlik, dinamiklik, nerv jarayonlarining mutanosibliigi tushuniladi. Bu xislatlarning har biri ham qo'zg'alish, ham tormozlanish jarayoniga taalluqlidir. Masalan, qo'zg'alish jarayoni kuchi va tormozlanish jarayoni kuchi.

Maydonda o'yinchilarni o'z vaqtida ko'rish va yuzaga kelgan o'yin vaziyatini tezda baholash qobiliyati - basketbolchining muhim xislatlaridan biridir. U periferik ko'rishning funksional holatiga ko'p jihatdan bog'liq. Basketbol ko'z to'r pardasining periferik hujayralari qo'zg'aluvchanligini oshirib, qo'rish maydonini kengaytiradi.

Maydonchada aniq harakatlana olmaslik, to'p otish va uzatishlarni noaniq bajarish ko'p hollarda ko'rish va vestibulyar analizatorlar funksiyasini buzilishi bilan bog'liq bo'ladi.

6.6. Saralash mezonlari

Sportchilarni saralash kasbiy tanlovdan farq qiladi. Sport maktablari uchun sportchilarni charalashistiqboldagi 6-10 yil davomida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatish prognozini nazarda tutgan holda amalga oshiriladi. Yoshga monand rivojlanish va maxsus tayyorgarlikka

ta'sir etuvchi ko'plab omillarni hisobga olish zaruriyati bunday prognozni qiyinlashtiradi. Sportda saralash talabi o'yinchilarni aniqlashga qaratilgan. Kasbiy saralash berilgan ishni bajara oladigan sog'lom odamlarni tanlash uchun xizmat qiladi. Sportdagi saralashning asosiy mushkul tomoni shundaki, murabbiy bolada shu damda hali namoyon bo'lmagan sport qobiliyatini oldindan aniqlay olishi kerak.

Qobiliyatlar faqat rivojlanishda mavjud bo'ladi va muayyan faoliyat jarayonida namoyon buladi. Qobiliyatlar mag'zi - o'zlashtirilgan harakat emas balki shu harakatni boshqarib turuvchi ruhiy jarayonlar, ularning sifati hisoblanadi. Muvaffaqiyatning o'zi emas, balki unga erishish imkoni qobiliyatga bog'liq bo'ladi. Buning uchun, qobiliyatdan tashqari, o'zlashtirilgan ko'nikmalar ham zarurdir.

Yuksak sport natijalariga erishish bir tomondan genotip bilan chegaralangan; ikkinchi tomondan - tarbiya muhiti va tayyorgarlik sharoiti bilan rag'batlantiriladi. Turli sport qobiliyatlarini irsiyati turlichadir. U harakatlanish tayyorgarligi ko'rsatkichlari-tezkorlik, saqllovchanlik, chidamlilikda; qator morfologik va psixofiziologik ko'rsatkichlarda sezilarli darajada namoyon bo'ladi.

Irsiy ta'sir inson rivojlanishining turli davrlarida har xil bo'ladi. Masalan, ko'pgina morfologik belgilar uchun u 10-15 yoshda asta-sekin pasayib boradi. Bu hol muhit omillarining ahamiyati oshib borishi bilan, birinchi navbatda - sport tayyorgarligiga moslashish bilan bog'liqdir. Shuni yodda tutish kerakki, genetik jihatdan belgilangan xususiyatlarning hammasi ham avloddan avlodga o'tmaydi. Misol uchun, aqliy qobiliyatlar ko'p jihatdan genotip bilan belgilangan.

Tug'ma xislatlari bo'lmagan holda, o'smir-sport mahorati cho'qqisini zabt etishga astoydil harakat qiladi. U jismonan zo'riqish hisobiga normativlarni bajaradi; boshqa o'yinchilardan orqada qolmaslikka harakat qiladi. Biroq, bu uzoqqa cho'zilmaydi. Asab va yurak-qon tomir tizimlaridagi patologik o'zgarishlar tufayli o'smir sportdan butunlay ketishga majbur bo'ladi.

Biroq, shuni nazarda tutish kerakki, murabbiy saralash mezonlari sifatida qo'llaydigan shaxsning orttirilgan xususiyatlari irsiy jixatdan belgilangan xossalarga nisbatan, oliy tavsifga egadir. Ular quyi (past) tavsifdagi xossalalar bilan almashinishi mumkin emas. Saralashning ushbu muhim metodologik xususiyati ba'zi hollarda inobatga olinmaydi.

Sportga yaroqli deganda-individ bilan sport faoliyati o'rtasidagi muvofiqlik; shaxs va sport faoliyatini o'zaro rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatish tushuniladi.

Orientatsiya-eng avvalo inson qobiliyati va istagiga mos keluvchi sport turlarini tanlashga qaratilgan chora-tadbirlar majmui bilan bog'liqdir. Mazkur omillarni aniqlash-orientatsiyaning o'ziga xos maqsadi hisoblanadi. Shu maqsadga erishish, bir tomondan, shaxs bilan faoliyatini o'zaro muvofiqlik muammosini hal etadi; ikkinchi tomondan, muayyan sport turi uchun saralashni amalga oshirishga tashkiliy jixatdan yordam beradi.

Saralash-inson qobiliyatlari berilgan sport turi xususiyatlarini o'zaro mos kelishini aniqlash jarayoni hisoblanadi. Bosh mavzu-insonning ijodiy kamolotini va yuksak sport natijalarini o'zaro uzviy bog'lashga intilish.

6.7.Sport o'yinlaridagi saralash bosqichlari va usullari

Saralash bosqichlari tasnifining mezonlari boshlang'ich sport tayyorgarligi - sport takomillashuviga imkon yaratish uchun individ xossalari va xususiyatlarini tarbiyalashga qaratilgan. Shuning uchun, boshlang'ich sport tayyorgarligi uchun yaroqlilikni aniqlashdan iborat. So'ngra musobaqalarda ishtirok etish uchun jamoa tarkiblari tuziladi. Musobaqalarda cheklangan sonda sportchilar ishtirok etishi mumkin. Murabbiylar o'yin tarkibiga eng istiqbolli yoki shu kundagi mahoratli vasara o'yinchilarni kiritadi. Tarkiblar borgan sari turgunlashadi; "ortiqcha" o'yinchilar aniqlanadi. Ular avval zahiriylar kursisini egallashadi, so'ngra esa tarkibdan butunlay ketadi.

Kuzatish va tajribalar shuni ko'rsatadiki, malakali murabbiylar ilmiy usullarni qo'llamagan holda yaroqlik tashhizini ko'yishi uchun ikki yil zarur bo'lar ekan. Ko'pgina xatolar aynan shu davrga to'g'ri keladi. O'yin tarkiblarini tuzishda xatolar kamroq bo'ladi. Odatda, bunda sport takomillashuviga yaroqli bo'lgan yosh sportchilar o'rnini egallaydigan mohir o'yinchilarni tayyorlashdir. Bu erda saralashdan maqsad-baholash hisoblanadi. Shuning uchun, bu bosqich istiqbollikni baholash bosqichi deb atalishi lozim.

Saralashni III bosqichi- yetuk o'yinchilar jamoasini tuzish. Jamoa murabbiysi nafaqat kuchli o'yinchini, balki o'yin uslubi buyicha muvofiq bo'lgan jamoaga mos keluvchi o'yinchini izlaydi.

Muayyan musobaqalar uchun saralash bosqichida optimal sport holati, uslubi jihatidan o'xshash raqib bilan bellashuv tajribasi, psixologik holat ahamiyatga ega. Ayrim taymlardagi kuchli o'yin; uchrashuv oxiridagi dadil harakatlar murabbiyga tarkibiy o'zgartirish imkonini beradi. Saralash tizimini uch tomoni farqlanadi: mezonlari, usullar va tashkiliy omil. Mezonlarga maxsus qobiliyatlarning sifat-miqdoriy ko'rsatkichlari kiradi. Qo'llaniladigan usullar orasida ekspertiza, asbob-uskunali usul va test usuli farqlanadi. Tashkiliy omil deganda saralash usullarini eng samarali va ratsional tarzda qo'llashga qaratilgan chora-tadbirlar majmui tushuniladi.

Ekspertiza usuli (antik zamonlarda yuzaga kelgan) odatda, sport bilan shug'ullanishga tibbiy moneliklarni aniqlash va guruh yoki jamoani tuzishda istiqbollikni baholash uchun qo'llaniladi.

Asbob-uskunali usul o'tgan asrning oxiridan boshlab qo'llanilmoqda. Uning paydo bo'lishiga sabab aniq miqdoriy tahlil zaruriyatini paydo bo'lishidir. Asbob-uskunalarni qo'llash saralash tizimini yanada yuqori pog'onaga ko'taradi. Bu usul bir qadar cheklangandir. Hatto eng mukammal uskuna yordamida ham sport faoliyatining spetsifik sharoitlarini modellashtirish nihoyatda mushkuldir.

O'yin testlari majmui harakatchan o'yinlar va o'yin mashqlari asosida tuziladi, hamda quyidagi talablarga muvofiq bo'lishi kerak:

a) sinalayotgan o'yinchining bir xil funksiyalari turli tavsifdagi ko'rinishlarda tekshiriladi va turli xil ko'rsatkichlar bilan aks ettiriladi. Bu esa tasodifiy natijalarni oldini oladi.

b) sinalayotgan uyinchini yakuniy baholash uning zaruriy morfologik funksional va psixologik qobiliyatlarini butun majmuini aks ettiradi.

6.8. O'yin faoliyatini prognozlashtirish (oldindan aytib berish)

Bo'lajak samaradorlikni oldindan aytib berish mushkul jarayon hisoblanadi. Jamoa o'yinlarida samaradorlikni aniq baholash amalga oshirilmaydi; bu esa muayyan darajadagi ishonchsiz bo'lgan integral mezonlarni qidirishni talab etadi.

Har qanday real jarayon singari, sportchilarni maqsadga muvofiq tarzda tayyorlash jarayoni ham 3 qismdan iborat:

1-determinatsiyalashgan (aniq hisoblashni amalga oshirish mumkin);

2-ehtimolli. Ehtimolga yaqin qonuniyatlarni aniqlash bilan bog'liq;
3-tasodifiy. Har qanday bashorat inkor etiladi.

1. Determinatsiyalashgan qismga birinchi navbatda, genetik omillarni kiritish lozim. Biroq, ular hozirgi vaqtda yaxshi o'rganilayotgani sababli, ularni ehtimolga yaqin ko'rsatkichlar qatoriga qo'yish kerak. Shu bilan bir vaqtda, ko'plab ijtimoiy omillar ehtimolligi asosga ega. Tadqiqotlarni kengaytirish davomida yangi qonuniyatlarni aniqlanmokda; ular mazkur qismni kengaytirish imkonini beradi.

Prognozlashtirilgan usullari orasida ma'lum bo'lgan axborotni noma'lum kelajakka ko'chirish usuli keng tarkalgan.

Prognozlashtirilayotgan hodisa rivojlanishining turg'un tendensiyasi mavjud bo'lganda, shu usulni qo'llash mumkin. (Ko'p yillar davomida basketbolchilarni to'p otish merganligi o'sib boradivani yaqin kelajakda yanada o'sib borishini taxmin qilish mumkin). Oxirgi vaqtda modellashtirish usuli keng qo'llanilmoqda. Matematik modellashtirish yordamida prognozlashtirish tizimlari aniqlab olinadi. Korrelyatsion va regression modellar amaliyotda qo'llash uchun qulay hisoblanadi.

Model testlari asosida prognozlashtirish (bashorat) usuli saralash jarayonida keng qo'llaniladi. Model testlari o'yin va o'yin mashqlaridan iboratdir. Ular quyidagi talablarga javob berishi kerak:

1) mazkur o'yin faoliyati uchun xos shaxs xususiyatlari va xossalari majmuini modellashtirish.

2) yuqori differentsiyalovchi imkoniyatga ega bo'lishi kerak.

3) maxsus texnik-taktik tayyorgarlikni talab etmasligi kerak.

4) testlarga standartlashtirish qonuniga mos kelishi kerak.

Shuni yodda tutish kerakki, bu testlar hech qachon ideal bulmaydi, faqat prognozlashtirish xatolarini kamaytiradi, xolos.

Prognozni takomillashtirish uchun test ko'rsatkichlari validligini oshirishga hamda test sinovlarini tashkil etish va o'tkazish usullarini rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish lozim.

6.9. Amplua va o'yin uslubi diagnostikasi

Basketbol rivojlanishida o'yinchilarni universallashtirish va ixtisoslashtirish yo'nalishlari farqlanadi. Universalashtirish-harakatlar doirasini kengaytiradi, texnika va taktika vositalarini, energetik imkoniyatlarini boyitadi.

Universallashtirish alohida o'yin funkstiyalarini bajarishni takomillashtirishni inkor etmaydi. Tabiatan, hech bir sportchi tezlik, chidamlilik yoki boshka biror funkstiyalarni bir xilda bajarolmaydi. Bir sportchiga ko'proq bunyodkorlik harakatlari xos, boshqasiga buzg'unchilik harakatlari va h.k.

Ya'ni har bir o'yinchi uchun muayyan amplua xosdir. Ampluaga moyillik tayyorgarlik jarayoni davomida o'zgarib turadi. Shu tariqa, nazariy jihatdan ampluani o'zgartirish mumkin.

Amplua diagnostikasi qobiliyatlarni yanada aniq baholash imkonini beradi. Muayyan ampluaga qo'yilgan turli talablarni hisobga olish orqali sportga yaroqlikni baholashda xatolarni oldini olish mumkin. Ya'ni, sport turiga emas, balki ampluaga nisbatan saralash amalga oshirilishi kerak.

O'yin uslubi tushunchasi taktik va strategik maqsadga erishish usullarining xususiyatlari bilan bog'liqdir.

Sport yutuqlari darajasi va turg'unlikni baholash turli toifadagi musobaqalarda qatnashish natijalari bo'yicha amalga oshiriladi.

Yutuqlar darajasiga qarab, istiqbol prognozlashtiriladi. Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik holati testlar yordamida tekshiriladi va model ko'rsatkichlari bilan taqqoslanadi.

Irodaviy xislatlar mashg'ulotda va musobaqalarda o'yinchi hulq-atvorini kuzatish ma'lumotlari bo'yicha baholanadi. Emotsional turg'unlik ham kuzatish va test sinovlari yordamida aniqlanadi.

Sportchini mazkur musobaqaga tayyor ekanligini majmuaviy tarzda baholash tibbiy-biologik, fiziologik, psixologik tadqiqot ma'lumotlari darajasini baholash; raqib tayyorgarligi va o'yin uslubini xususiyatlari; sportchi kayfiyati va mazkur shunga o'xshash raqib bilan bellashuv tajribasi hisobga olinadi.

Tayanch so'zlar:

Sport rezervlari, integral, psixologik tayyorgarlik, prognozlashtirish, model yaratish, optimallik darajasi, ekstra, toifa, klub jamoalari, dinamik, ijtimoiy gameostaz, uyushqoqlik, professional, emotsional, funksional mezon, kulminatsiya, psixofiziologik tayyorgarlik, kondiyon xislatlar, prognostik mode.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

- 1.Saralash nazariyasi va tizim maqsadi
- 2.Jamoa tarkibining model xususiyatlari nimalardan iborat?

3. Ruhiy regulyatsiya darajasi va psixologik xususiyatlarni
4. Sportchilarni saralash mezonlari
5. Sport o'yinlaridagi saralash bosqichlari va usullari
6. O'yin faoliyatini prognozlashtirish va oldindan aytib berish
7. Model testlari o'yin va o'yin mashqlari
8. Amplua va o'yin uslubi diagnostikasi

Adabiyotlar:

1. Kostikova L.V. Metodika vedeniya NIR po basketbolu. Metod.rekomendastii dlya studentov. M.,
2. Kolos V.M. Teoriya i praktika. Metod.posobie. M., FiS,
3. Kostikova L.V. Tizim nazoratya v podgotovke basketbolistov visokoy klasifikatsii. M., FiS,
4. Kurbanov Sh.E., Seytxalilov E.A. Natsionalnaya model i programma po podgotovke kadrov - dostijenie i rezultat nezavisimosti Uzbekistana. T., "Ma'rifat", 2001
5. Mini-basketbol. Mejdunarodnie pravila. M., FiS, 2000

Chet el adabiyotlari:

1. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
2. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
3. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
4. P. Edwards, M.A. Basketball

VII-BOB MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

7.1. 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 mashg'ulot usullarini sinovdan o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, sport musobaqalari sport turlarini targ'ib qilishning eng yaxshi va hammabop shakllaridan hisoblanadi.

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

7.2. 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 kuchlirok jamoalarning uchrashuvlarini oxirgi bosqichlarga mo'ljallash kerak.

Qisqartirilgan musobaqalar (blitsturnirlar)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.

Baravirlashtirilgan 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 mashg'ulotining ba'zi bir bo'limlari bo'yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o'rtasida o'tkaziladi.

7.3. 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.

7.3.1. Chiqib ketish tizimsi bo'yicha musobaqalar o'tkazish

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

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

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

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

Bu tizim ikki variantdan iborat:

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

b) ikki marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish.

(Ikkinchi variant juda kam hollarda qo'llaniladi.)

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

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

g'oliblari qatnashadilar: birinchi juftning g'olibi ikkinchi juft g'olibi bilan uchrashadi va h.k. Bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usuli (olimpiya usuli deb ham ataladi) bilan musobaqa o'tkazish tashkil qilinsa va bunga necha kun kerakligini aniqlash lozim bo'lsa, ko'yidagi qoidani qo'llash mumkin. Qatnashuvchi jamoalar soni ikkining eninchi darajasiga (2^n) teng bo'lsa, ya'ni 2^2 , 2^3 , 2^4 , 2^5 , 2^6 va hokazo, darajani ko'rsatib turgan son (daraja ko'rsatkichi) necha bo'lsa, shuncha kun kerak bo'ladi. Daraja ko'rsatkichi musobaqa necha turdan iborat ekanligini ham bildiradi. Misol uchun, a) 8 ta jamoa (sakkiz ikkining uchinchi darajasi, ya'ni 2^3 ga teng) ishtirok etadigan musobaqa 3 turdan iborat bo'lib, uch kun davom etadi. Agar qatnashuvchi jamoalarning soni 2^n darajasidan ortiq bo'lsa, u holda daraja ko'rsatkichiga 1 sonini qo'shish bilan musobaqa necha turdan iborat ekanligini hamda necha kun kerakligini aniqlab olinadi. Misol uchun, b) 10 ta jamoa ishtirokidagi musobaqa g'olibini aniqlash uchun 4 kun kerak bo'ladi. Nega deganda, 10 ikkining uchinchi darajasi - 2^3 dan, ya'ni 8 dan ortiq, shuning uchun yuqorida aytganimizdek daraja ko'rsatkichiga (bu erda uchga) 1 sonini qo'shamiz va hosil bo'lgan son (bu misolda $3+1=4$), ya'ni yig'inda musobaqa necha turdan iborat ekanligini va necha kun kerakligini anglatadi.

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

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

b) $2^n < a \Rightarrow n+1=t$, 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.

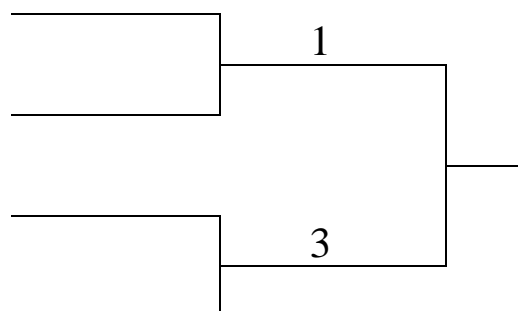
Ushbu formulalarga asoslanib quyidagi jadvalni tuzish mumkin.

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

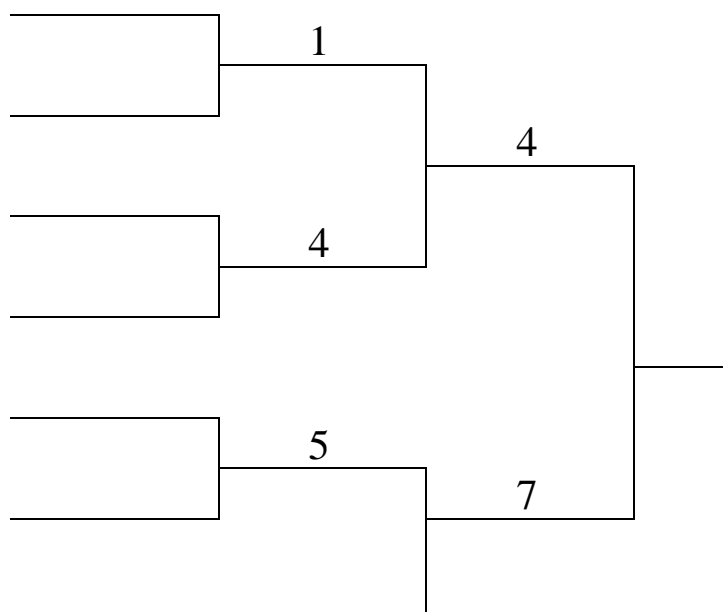
Jamoalar soni	Turlar va kunlar soni						
	1	2	3	4	5	6	7
2	+						
3-4		+					
5-8			+				
9-16				+			
17-32					+		
33-64						+	
65-128							+

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

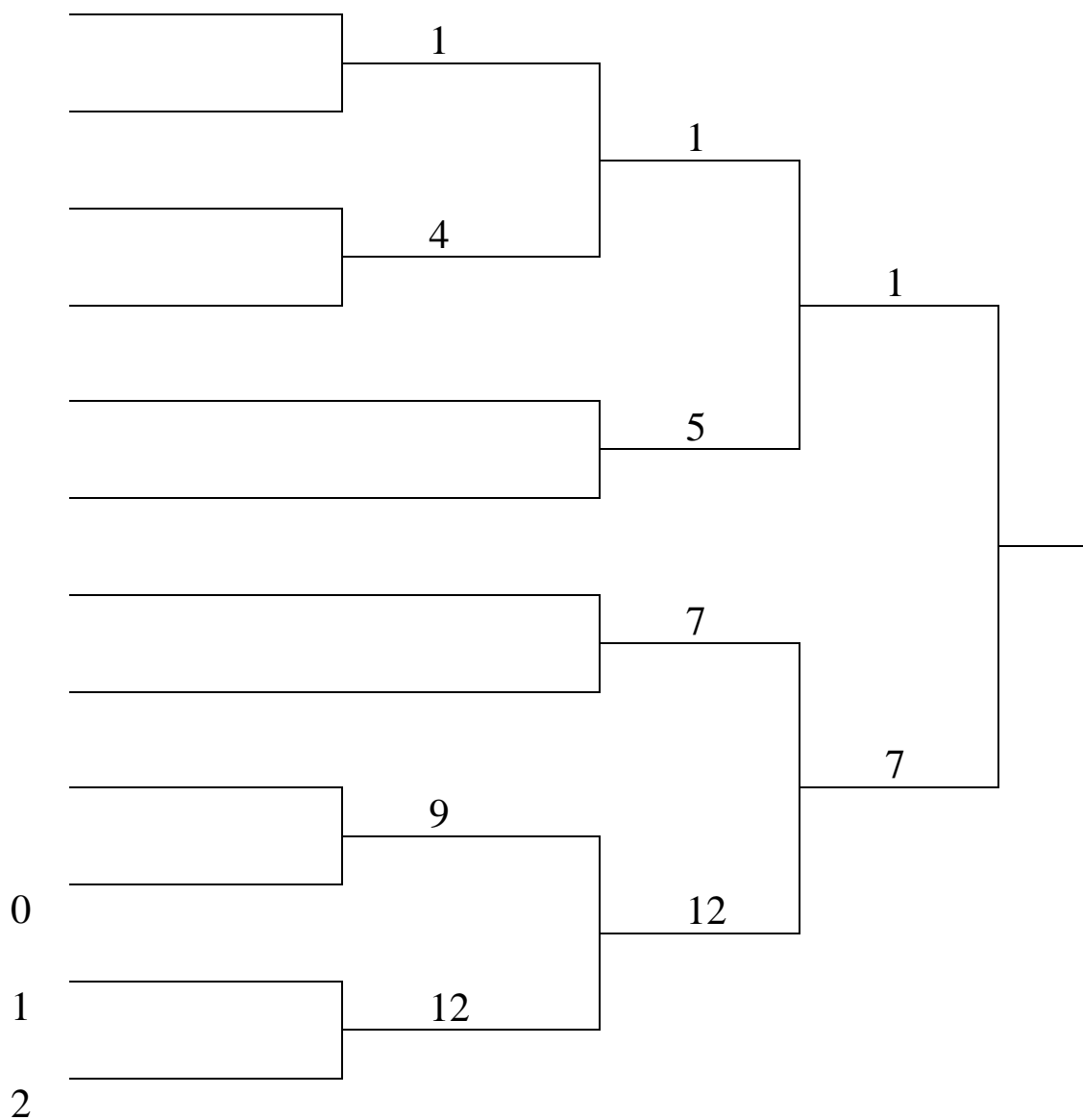
I tur II tur



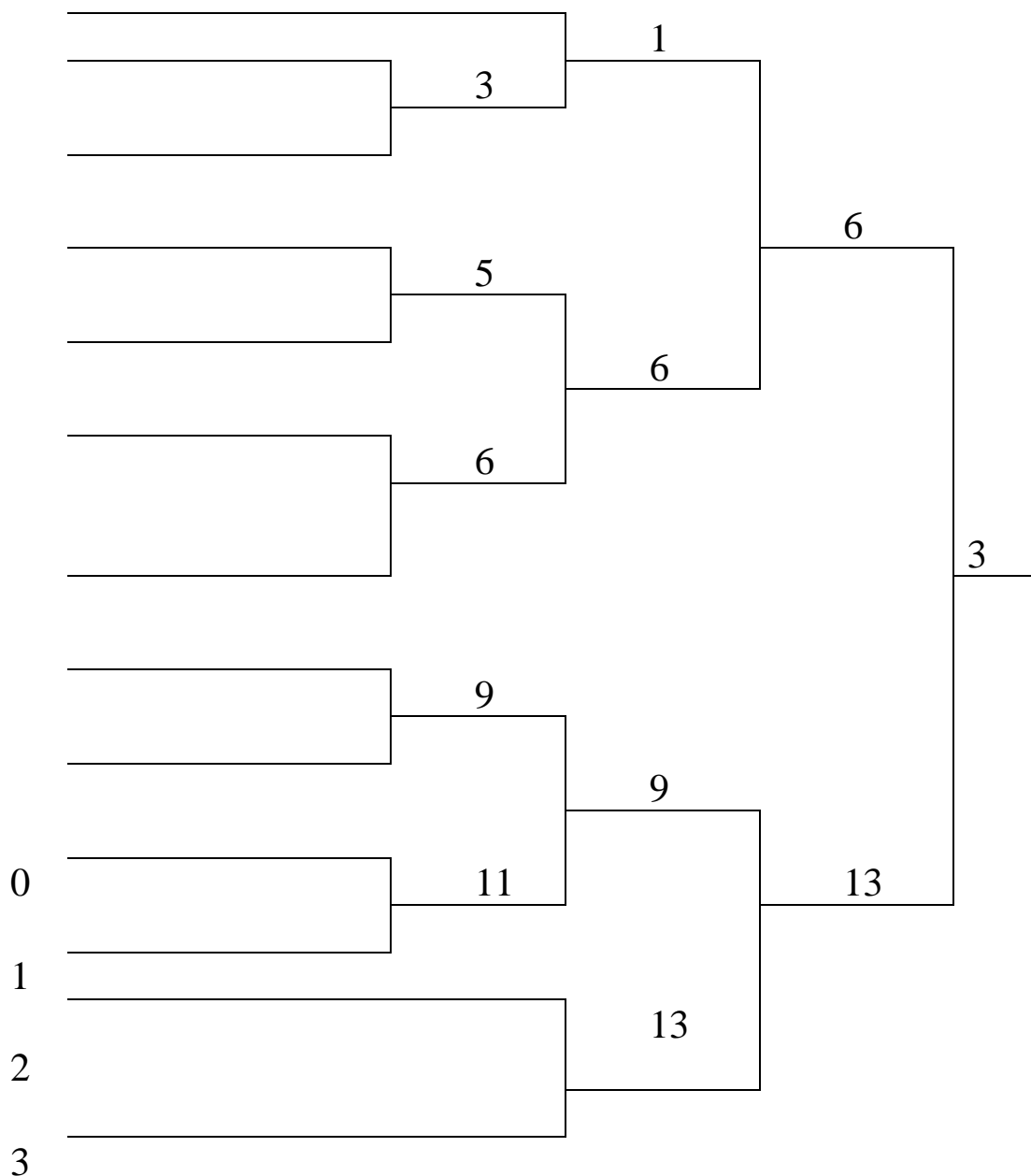
7 ta jamoa ishtirok etganida
I tur II tur III tur



12 ta jamoa ishtirok etganida
I tur II tur III tur IV tur



13 ta jamoa ishtirok etganida
I tur II tur III tur IV tur



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;

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 kalendarga 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 kalendarga qarang).

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

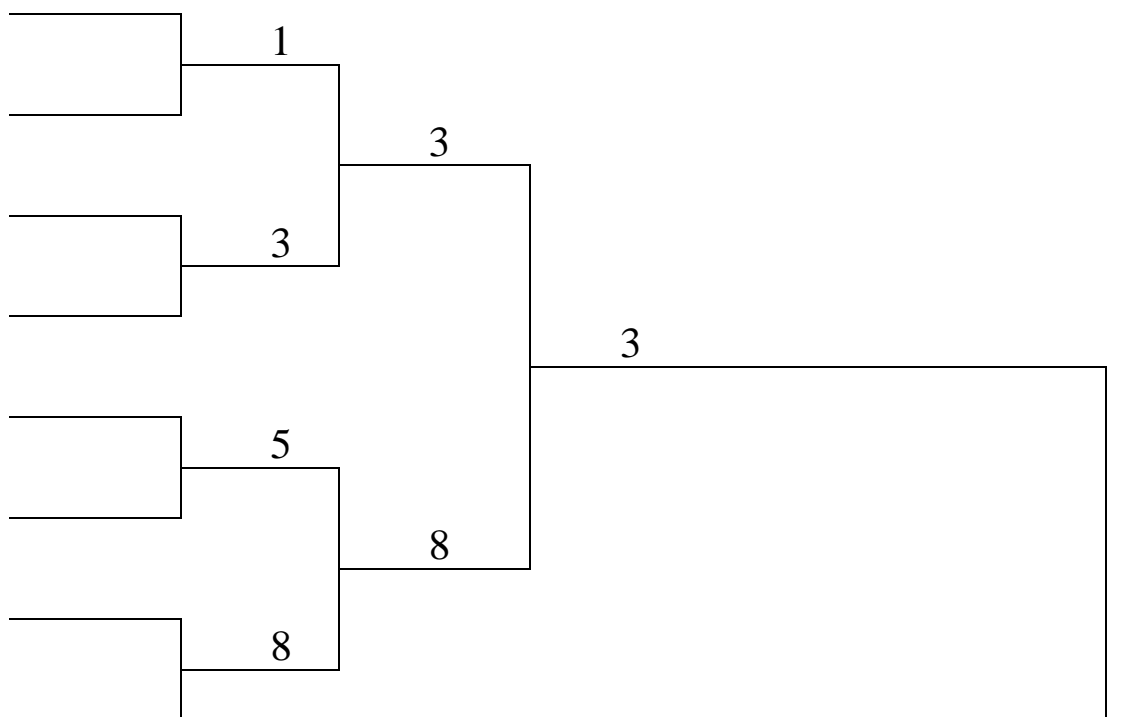
Ayrim vaqtlarda kuchli jamoalar musobaqalarga I turdan emas, balki keyingi turlardan, masalan chorak finaldan qo'yiladi.

Ikki mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usuli qatnashayotgan jamoalarning soni ko'p bo'lmagan paytlarda qo'llaniladi. Bunda jamoa ikki marta mag'lubiyatga uchragandan so'ng musobaqalardan chiqib ketadi.

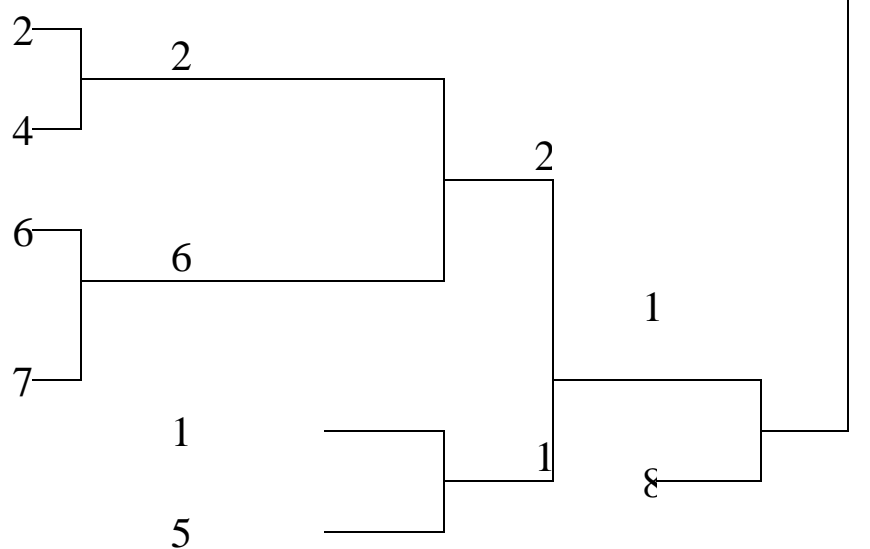
Misol uchun, 8 ta jamoa ishtirok etgandani jadval quyidagidek bo'ladi:

Asosiy jadval

I tur II tur III tur IV tur V tur VI tur



Qo'shimcha jadval



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

7.3.3. Aylanma tizim

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

Aylanma tizim eng takomillashgan tizim hisoblanadi. Chunki u faqat birinchi o'rinni egallagan jamoanigina aniqlab qolmay, balki musobaqada qatnashayotgan hamma jamoalarning tayyorgarligiga qarab munosib o'rinlarni aniqlab beradi. Bu tizim qatnashuvchilardan katta tayyorgarlikni va basketbolchilarning butun musobaqa davrida yuqori sport formasida bo'lishlarini talab qiladi.

Aylanma tizimning salbiy tomoni – musobaqa o'tqazish uchun ko'p vaqt talab qilishidir. Vaqtdan yutish uchun jamoalarni bir nechta 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 tizimsi bo'yicha kalendar tuzishda eng avval musobaqalar o'tkazish uchun kerakli kalendar kunlari quyidagicha aniqlanadi:

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

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

Jamoalarning soni toqbo'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 va pastida joylashgan raqamlarga (qo'shib) juftlab chiqiladi. Bunda yuqoridagi raqamlarga-chap tomondan, pastdagilarga o'ng tomondan yozib qo'yiladi.

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

hundan 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 calendar 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 siljmay turadi, qolgan raqamlar esa soat strelkasining harakatiga qarama-qarshi tomoniga bir pog'ona siljishi oqibatida keyingi kun uchrashadigan jamoalarni bir-biri bilan juftlab qo'yadi.

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

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

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

Basketbol bo'yicha musobaqa tashkil qilinganda musobaqa kalendarining har bir juftida birinchi bo'lib yozilgan jamoa mezbon, uning raqibi esa mehmon bo'lib hisoblanadi. Uchrashayotgan jamoalarning sport kiyimlari bir xil rangda bo'lib qolsa, mezbonlar formalarini almashtirishlari shart.

7.3.4. Musobaqa natijalarini hisoblash

Qoidalarda qayd etilganidek, "Sof g'alaba" uchun- 3 ochko, "Galaba" uchun -2 ochko, Mag'lubiyat uchun-0 ochko, jamoalar uchrashuvda ishtiroki uchun-1 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.

Agar uchta va undan ortiq jamoalarning yiqqan ochkolari teng bo'lsa, kiritilgan to'plar (ochkolar)ni farqi orqali aniqlash lozim. Mabodo bu ko'rsatkich ham masalaga oydinlik kiritmasa, «sof g'alaba» qaysi jamoada ko'p bo'lsa, shu jamoa yuqori o'rinni egallaydi. Yuqorida aytib o'tilganlar ham masalani hal eta olmasa, u holda qur'a tashlash orqali jamoalar egallagan o'rinlari aniqlanadi.

7.3.5. Aylanma tizim bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarning yakuniy natijalarini quyidagi jadvaldagidek yozish lozim

Jamoalar	1	2	3	4	To'plar farqi	Ochko lar	Egal-lagan o'rin
O'zDJTU (Toshkent)		10:4 12:4 18:16 <hr/> 2:1 <hr/> 6	18:16 12:14 6:10 <hr/> 1:2 <hr/> 4	14:12 12:10 <hr/> 2:0 <hr/> 5	102-96 (+6)	15	I
UMED (Toshkent)	4:10 14:12 16:18 <hr/> 1:2 <hr/> 3		6:4 8:10 10:14 <hr/> 1:2 <hr/> 3	18:16 14:18 10:12 <hr/> 1:2 <hr/> 4	110-114 (-4)	10	IV
QDPU (Farg'ona)	16:18 14:12 10:6 <hr/> 2:1 <hr/> 5	4:8 10:8 14:10 <hr/> 2:1 <hr/> 5		10:18 14:18 <hr/> 0:2 <hr/> 1	92-96 (-4)	11	III
BDPU (Buxoro)	12:14 10:12 <hr/> 0:2 <hr/> 1	16:18 18:14 12:10 <hr/> 2:1 <hr/> 6	18:10 18:14 <hr/> 2:0 <hr/> 7		104-92 (+12)	14	II

7.4. Musobaqalarni tayyorlash, uning nizomi hamda tizimsi

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-mashg'ulot ishlarini to'g'ri rejalashtirishiga yordam beradi. Shuning uchun Nizomni o'z vaqtida qatnashuvchi tashkilotlarga oldindan yuborishlari o'ta zarur.

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

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

- a) o'quv-mashg'ulot ishlarining yakunini tekshirish;
- b) basketbolchilarning tayyorgarligini tekshirish va kuchlilarni aniqlash;
- v) sportchilarning tizimli ravishda mashg'ulot qilishga va sport mahoratlarini oshirishga bo'lgan qiziqishlarini oshirish;
- g) basketbol o'yinini omma o'rtasida keng yoyish va boshqalar.

Musobaqalarni o'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan shahar (baza) ko'rsatiladi va kunlari belgilanadi.

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

3. Musobaqalarda qatnashuvchi tashkilotlar va sportchilar. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko'rsatiladi; talabnoma (zayavka)ga kiritiladigan qatnashuvchilarning ko'pi bilan qancha bo'lishligi, ya'ni soni, yoshi va ularni malakasi belgilanadi.

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

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

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

7. Jamoalarni qabul qilib olish. Agar musobaqalar sportchilarning doimiy turar joylarida o'tkazilmasa, uholda 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 asoslanib mazkur musobaqani o'tkazadigan tashkilotlar pul vositalarini ajratadi.

Smeta tuzilganda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Musobaqa nomi
2. O'tkazish vaqti va joyi
3. Hakamlarning soni va ish haqi
4. Qatnashuvchilar soni (shu jumladan boshqa shaharlardan kelganlar) ularni joylashtirish, ovqatlantirish va yo'l harajatiga ketadigan mablag'.

1. Musobaqa o'tkazish joyini ijarasi.
2. Mehmonxona ijarasi.
3. Musobaqa o'tkaziladigan joyni badiiy bezatish uchun ketadigan harajat.

1. Afisha, dasturlar, qaydnomalar va yozish-chizish uchun kerakli qog'oz, qalam, ruchka va shu kabilar harajati.

2. Diplom, esdalik sovg'alar, mukofotlar va shu kabilarga sarf bo'ladigan harajat.

1. Transportga ketadigan harajat.
2. 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, mashg'ulot va joylashish joylarini aniqlash, ovqatlanishni tashkil qilish, kotiblarni komplektlash, musobaqa oldidan xabar berish kiradi. Musobaqadan oldin xabar berish gazeta, radio, televidenie orqali musobaqa o'tkaziladigan joy, vaqt va

qatnashchilar to'g'risidagi axborotni o'z ichiga oladi. Afishalarni, dasturlarni, qatnashchilar uchun chiptalarni oldindan tayyorlab qo'yish kerak. Musobaqa o'tkaziladigan joy shiorlar, plakatlar, jadvallar bilan chiroyli bezatilgan bo'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, qaerga 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. Musobaqalardabasketbolrasmiyqoidalarigarioyaqilinishilozim.

Tayanch so'zlar:

Jismoniysifatlar, funksional, tayyorgarlik, psixologiksifatlar, murabbiylar, klassifikatsiya, tizim, calendar, vertikalchiziqlar, ochko.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

- 1.Sport musobaqalari sportchilarning malakalarini oshirishda qandayahamiyatga ega?
- 2.Musobaqalar qo'yilgan vazifalar
- 3.Musobaqalarni o'tkazish tizimlari
- 4.Chiqib ketish tizimsi bo'yicha musobaqalar o'tkazish
- 5.Musobaqalar aylanma tizimsi

Adabiyotlar:

1. Ofitsialnie pravila basketbola. T., 2001
2. Portnov Yu.M. Basketbol. - Uchebnik dlya IFK. M., FiS, 1988
3. Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev, 1997
4. Rasulev A.T., Ismatullaev X.A. Basketbol uyini rasmiy qoidalari. T., UzDJTU, 1993

Chet el adabiyotlari:

1. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
2. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
3. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year

VIII-Bob. SPORT INSHOOTLARINI MODDIY-TEXNIK TA'MINLASH

8.1. Sport inshootlarini modniy texnik bazalrining hozirgi paytdagi ahvoli

O'quv-mashg'ulot sifatini va samaradorligini oshirishda moddiy texnik ta'minlanganlikni ahamiyati borgan sari o'sib bormoqda mashg'ulot jarayoniga texnik vositalar, maxsus jihozlar sifatida, trenajyorlar, qayt qiluvchi apparatlar va namoyish etuvchi apparatlar sifatida kirib bormoqda.

Moddiy texnik bazaning yaxshiligi murabbiyga mashg'ulot jarayonini individuallashtirish imkonini beradi, uning surati yuqorilashtiriladi. O'yinchilarning har xil sifatlarini rivojlantirishni tezlashtiriladi va maxsus jihozlar yordamida ularning tayyorgarlik darajasini ob'ektiv ham soni baholaydi.

Moddiy texnik vositalar o'zining biron bir maksadga mo'ljallanganligiga qarab 3 guruhga bo'linadi:

1. Jihozlar va inventarlar
2. Qayd qiluvchi apparatlar
3. Namoyish qiluvchi apparatlar

Jihozlar va inventarlar holida trenajerlar u yoki bu sifatlarini va malakalarni shu bilan birga uning faoliyatini amalga oshirish uchun mo'ljallangan.

Ular tayyorgarlik turlari bo'yicha guruxlarga bo'linadi, tayyorgarlik turlarida esa aniq sifat va malakalar rivojlantirish uchun bo'linadi. Masalan, kuchni rivojlantirish uchun espanderlar, qo'l panjalarini rivojlantirishga mo'ljallangan stanok, shtanga, gantellar, to'ldirilgan to'plar, qum solingan qoplar, belbog'lar va shu kabilar qo'llaniladi.

Qayd qiluvchi apparatlar malakalar, sifatlar rivojlantirishdagi o'zgartirishlarini o'lchash uchun sportchilarni funksional holatidagi hamda mashg'ulot va musobaqa jarayonining har xil ko'rsatkichlarini qayd qilish uchun ham mo'ljallangan. Masalan, kuchni o'lchash uchun kichik dinamometrlar, oyoq va universal dinamometrlar, kuchni o'lchaydigan devor va shu kabilar qo'llaniladi. Texnik vositalarni mashg'ulot jarayonida keng qo'llash malaksini shakllantirish aniq mashg'ulotga reja - konspektni tayyorlash paytidan boshlanadi.

Reja-konspektni tuzatayotganda, ayniqsa u yoki bu vazifani echish uchun mashqlar tanlanayotganda bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish

uchun qanday texnik vositalar qo'l kelishligi o'ylab ko'rish zarur, so'ngra konspektning shunga mos grafasida qayd qilib o'tish kerak.

Mashg'ulot boshlangunga qadar konspektida ko'zda tutilgan hamma texnik vositalarni tayyorlab qo'yish va ularni holatini tekshirib chiqish lozim. Mashg'ulot davomida murabbiy u yoki bu texnik vositani samaradorligini tekshiradi va shunga muvofiq xulosa chiqaradi.

8.2. Eng oddiy sport inshootlarini qurishning xususiyatlari

Sport maydonchalarini gabaritini aniklash ularni o'yin va qurilish razmerlarini bilish zarur. O'yin razmerlari o'yin musobaqa qoidalari bilan belgilanadi. Qurilish razmerlari esa o'yin razmerlaridan anchagina katta.

Zarurat bo'lsa kombinirovannaya omuxta maydonlar ham belgilash mumkin. Bunda har bir o'yin uchun uning razmerlari va olib qo'yiladigan asbob-anjomlari bo'lishi darkor.

Maydonlarning uzun o'q chizig'i shimol-janub tomonga yo'naltirilgan bo'lishi lozim, nega deganda quyosh nuri o'yin chog'ida o'yinchilarni ko'ziga tushmasligi uchun shunday qilinadi.

Bu o'q 15° u yoki bu yoqqa og'ishgan bo'lishi mumkin. Agar bir sport turi uchun bir nechta maydoncha qurish zarur bo'lsa, unday holda ularni $1/3^\circ$ gachasi ekvatorial holatda joylashishi mumkin.

Ko'p qavatli binolar joylashgan hududlarda tumanlarda maydonlar binolarning g'arbiy qismida joylashtirish maqsadga muvofiqdir. Maydonchalarni bunday joylashtirilishi o'yin chog'ida na kunduzi na kechasi paytlarda quyosh halaqit bermaydi.

Basketbol maydonini nishabini ikki tomonga, uzun o'q chiziqdan ikki yon tomonga qilish zarur. Biroq, maydonchani joylashishi va maydonga joylashgan erning relefiga qarab, vertikal rejalashtirish o'zgartirilishi mumkin. Joyning notekisligini sport maydonchasi uchun tekis holatga keltirish zarur.

Rejalashtirishda joyning relefidan maksimal darajada foydalana olish maqsadga muvofiqdir.

O'yin maydonlarining konstruktiviyasi tuzilishi: tekis, biroz qattiq to'p yaxshi sapchishi uchun, suv o'tkazuvchi va o'zida nam saqlay ladigan bo'lishi zarur. Maxsus qoplamali maydonchalarni konstruktiviyasi gidrogeologik sharoitlarga bog'liq. Suvli yomon o'tkazuvchi erlar va qatqaloq erlar eng yaramaydigan joylar hisoblanadi. Bunday joylarda erlarda avval shag'al to'kib asos qilib

olish tavsiya qilinadi. Agar joy qumlik yoki serqum bo'lsa, bunda maydonni konstrukstiyasini tuzilishini pastki qismini qalinligini yuqalashtirish hisobida amalga oshirish mumkin. Maydonni eng oddiy tuzilishini tabiiy vasun'iy er grunt ko'rinishida bajarilgan bulishi kerak.

Sport maydonchalari musobaqa qoidalariga rioya qilingan holda belgilangan bulishi lozim.

Maydonchani belgilash va hozirlash uchun po'latdan qilingan lenta, uzunligi 50 metr, po'lat sim uzunligi 30-60 metr, temir qoziqlar, 100-120 metr uzunlikdagi kanop, ekker va arqonchadan qilingan uchburchak bo'lishi lozim. Maydonchani belgilash uni umumiy razmerini va uning o'yin konturlarini belgilash oboznachenie bilan boshlanadi. Keyin maydonni markazi va markaziy o'q chiziq topiladi. zinasi va ko'ndalang chiziqlari, so'ngra maydonchaga xos chiziqlar belgilab chiqiladi. Maydonchadagi liniyalar chiziqlar kanap buylab yoki maxsus trafaret yo maxsus mashinkalarda belgilanadi. Suv o'tkazuvchi maydonchalarni ohakda, kleyli yoki yog'li bo'yoqlarda belgilab chiqish mumkin. Asfaltlangan, taxtadan qilingan va shunga o'xshash maydonchalarni kleyli, emalli yoki sun'iy bo'yoqlarda belgilash mumkin. Tabiiy erda qilingan maydonchalarni quruq mel, qum yoki ohak poroshogi bilan belgilanadi.

Sport zallari katta-kichikligi jihatidan o'quv-mashg'ulot jarayoni va musobaqalarga to'liq mos bo'lishi lozim. Zal nimaga mo'ljallanganligiga qarab uni balandligi, uzunligi, eni aniqlanadi. O'yin zalini razmeri ko'rinib turibdiki sport maydonchasini qurilish razmeridan kichik bo'la olmaydi.

O'yinga mo'ljallangan sprot zallarini balandligi to'p bermalol uchib oladiganlik bilan aniqlanadi. Zallarni razmerini ularni qancha odamni o'tqazib yuborishiga o'tqazish qobiliyati propusknoy sposobnostyi aniqlanadi va sport korpusini yoki biron bir inshootni uni ichida zal proektlashtirilgan bo'lsa, shularni texnologik sxema tuzilayotgan jarayonda aniqlanadi. Ba'zi hollarda individual proektlar bo'yicha katta razmerdagi zallar qurilishi ham mumkin. Zallarda derazalar yon devorlarga o'rnatiladi. Maydonchani yaxshi bir tekisda yoritilishi uchun u ikki tomondan yoritilgan bo'lgani ma'qul. Kichik zallarda 9x18m bir tomondan yoritishga ijozat beriladi. Sport zallarini yorug'lik o'tkazuvchi tomonlarini joylashishi joy sharoit va muhitini klimatik xususiyatlarini inobatga olgan holda aniqlanadi. Derazalarni zalning shimol tomonidan yoritilishiga mo'ljallanganligi yil davomida zalga yorug'lik tushmaydigan qilib qo'yadi, quyosh nurlari esa zalga tushmay

qo'yadi. Sport binolarini qizib ketishini oldini olish maqsadida derazalardan 5-10 metr masofada soya beruvchi daraxtlar o'tkaziladi.

8.3. Qishloq joylardagi sport inshootlari

Qishloq joylardagi inshootlarni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchungina lozim baza deb qarab qolmasdan balki shu joylarni qo'shilgan xissa deb qarash lozim.

Hozirgi paytda bu soxada respublikamiz qishloqlarda yaxshi sharoit yaratish bo'yicha ko'p ishlar qilinmoqda. Aholi yashaydigan har bir punktlarda sport kompleksi katta joylarda yoki kompleks sport maydonchalari kichikroq qishloqlarda bir necha sport turi bilan shugullana olish uchun imkon beradiganligi ta'minlangan bo'lishligi lozim.

Inshootlarni tarkibi va razmerlari aholi soniga, shu aholi punktini ahamiyati hamda tabiiy sharoitiga bog'liq. Ommabop va ommaviy sport turlari uchun o'quv-mashg'ulot ishlarini olib bora olishga imkon beradigan sport maydonchalari bilan ta'minlanishidan kelib chiqishi kerak. Bu sport turlari uchun ham maydonchalar bo'lishligi shart. Sport kompleksini qishloq markazida bo'lishligi joylashishi aholi uchun qulaydir. Sport kompleksini qaerda bo'lgani ma'qulligi va uni ichki polanirovkasi rejalashtirishda joyning reliefi va bo'lajak joydagi o'simliklarni bor-yo'qligini inobatga olish zarur. Shaharlarda qurilayotgan va qishloqlarda qurilajak sport inshootlari orasida aytarli farq yo'q, bo'lsa ham juda oz.

Bu sport komplekslariga ham va alohida qurilayotgan maydonlarga talluqlidir. Hozirgi yaratilayotgan tipik va hozir ishlayotgan sport inshootlari qishloq sport inshootlarini o'z ishga alohida va kompleks zallarni, ochiq va yopiq basseyn hovuzlarni oladi. Sport zallar klub binolari yoki maktab binolari tarkibida loyihalashtiriladi. Maktabdagi va katta yoshdagi aholi shug'ullanishi uchun mo'ljallangan inshootlarda alohida-alohida echinib-kiyinadigan xonalar bo'lishi kerak. Shu munosabat bilan qishloq joylarda 24x12 metrdan kichik hajmdagi zallar qurilmayapti. Hozirgi paytda asosiy 0x18, 36x18 hajmdagi zallar qurilyapti, bu ham iqtisodiy jihatdan juda qulaydir. Qishloqdagi sport zallarida tomoshabinlar uchun stasionar joylar bo'lishi shartdir. Jismoniy tarbiya va sportni moddiy-texnik bazasini asosiy qismi sport inshootlari va ularni to'la to'liq ta'minlanganligi maxsus asbob-anjomlar, ularsiz o'quv-mashg'ulot jarayonini va sport musobakalarini

o'tkazib bo'lmaydi hisoblanadi. Xo'jalik asbob anjomlariga ta'mirxona va sport inshootiga qaraydigan asbob-anjomlar, transport maxsus mashinalar o'quv mashg'uloti yoki musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish uchun kerak bo'ladigan har xil yordamchi moslamalar va shu kabilar kiradi. Injener-texnologik qurilmalar o'z ichiga isitish sistemasini, elektr yoritish tarmoqlari va boshqalarni oladi. Tibbiy asbob va anjomlarga hamma maxsus asboblari, tibbiy xonalarni, tibbiy punktlarni, dori darmonlarni sport inshootida tashkil qilingan kiradi. Yong'inga qarshi asbob va anjomlar- o't o'chirish kranlari, o't o'chirish nabori belkurak, chelaklar, o't o'chirgichlar. Badiiy bezash asboblari- bayroqlar, stendlar, faxriy shohsupa, jadvallar va shu kabilar.

Tayanch so'zlar:

Texnik baza, texnik vositalar, trenajyorlar, gantella, stanok, shtanga, konspekt dinamometr, kombinirovannaya, grunt, ekker, kanop, proekt, basseyn.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

1. Sport inshootlarini modniy texnik bazalrining hozirgi paytdagi ahvoli
2. Moddiy texnik vositalar o'zining maqsadiga ko'ra necha guruhga mo'ljallanadi
3. Eng oddiy sport inshootlarini qurishning xususiyatlari

Adabiyotlar:

1. Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998-y.
2. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
3. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshkent, 2001.

Chet el adabiyotlari:

1. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
2. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
3. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
4. P. Edwards, M.A. Basketball

IX-BOB. AYOLLAR BASKETBOLINING HOZIRGI DAVRDAGI HOLATI VA UNI RIVOJLANTIRISHNI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Hozirgi davrdagi ayollar basketboli yuqori darajadagi hujumkorlik va himoyaviy potensial bilan belgilanadi va bunda o'yinning faol shakl va uslublari muntazam qo'llaniladi. O'yinchilarning himoyadagi harakatlari ilgarigidan ancha ixcham, omilkorlik bilan takomillashtirilgan va samaraliroq bo'lib qolgan. Hujumda ishlatiladigan o'yin vositalari aniq muvozanatlashgan va o'zaro to'ldirish prinsipiga asoslangandir. Himoya va hujumda jamoa bo'lib harakatlanishga zo'r berish texnik va taktik jihatdan universallashtirilgan hamda o'z o'yinlarini yuqori dinamik harakatlarga asoslay oladigan o'yinchilarning individual harakatlanishi bilan mantiqiy tarzda uyg'unlashuvi muhim omildir.

Ayollar jamoalarining kuch-qudratini oshirish maqsadida mutaxassislar savatga to'p irg'itishlar sonini oshirish, o'yin davomida va jarimadan to'p irg'itishda savatni aniq mo'ljalga olish holatlarini ko'paytirish, o'z shchiti va raqib shchitiga tegib qaytgan to'p uchun kurash samaradorligini oshirishga qaratilgan tayyorgarlik vositalari va uslublarni topish uchun faol harakat qilmoqdalar.

Ushbu xildagi uzviy masalalarni hal etish yo'li bilangina o'yinni olib borishning zamonaviy shakllari qo'llaniladigan va sport maydonlarida bir tekis muvaffaqiyatlarni namoyish etuvchi jamoani shakllantirish mumkin.

Har qanday ijtimoiy jarayon singari basketbol ham bosqichma-bosqich tarzda rivojlanadi: bunda yuksalish davrlari qonuniy ravishda rivojlanishning nisbatan susayishi bilan uyg'unlashadi. Ba'zi hollarda ushbu o'yin rivojlanishining bir qarashda yaqqol bo'lib ko'ringan tendensiyasi aslida uning istiqbollarini qisqagina muddatga belgilab beradi xolos. Va aksincha, dastlab kam ahamiyatli bo'lib ko'ringan tendensiyalar keyinchalik o'yinni takomillashtirish ishiga hal qiluvchi hissa qo'shishi mumkin va bu tendensiyalar ularni ijro etuvchilarga yuqori talablar qo'yishi mumkin.

O'yinni tahlil etar ekanmiz, shuni ta'kidlash joizki, hozirgi davrdagi basketbol rivojlanishiga xos bo'lgan ba'zi bir tendensiyalar poyoniga etib bormoqda, masalan kelgusi bir necha yillar mobaynida jahon xavaskorlik basketboli olamidagi etakchi ayol jamoalarining o'yini umumiy natija, hujumlar soni, ikkala shchit ostida kurash jarayonida

yutilgan matchlar soni singari ko'rsatkichlarga binoan barqarorlashadi, deyishga barcha asoslar mavjud. O'z-o'zidan ravshanki, ushbu ko'rsatkichlarga qarab basketbolchi ayollar tayyorgarligini rejalashtirish kam istiqbolga ega va bunda eng yaqin kelajakni bashorat qilish mumkin xolos. Shu bilan birga shunday bir jarayon ko'zga tashlanadiki, yaqin kelajakda mashg'ulotlar intensivligi har tomonlama oshadi, atletik tayyorgarlikning roli yanada kuchayadi, tezlik texnikasini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulotlar mazmuni sifat nuqai nazaridan yaxshilanadi. Basketbol soxasi mutaxassislari fikricha, hozirgi davrda eng kuchli ayollar jamoalari o'rtasida faollikning hamda hujumda va himoyada texnik va taktik harakatlar samaradorligining tenglashuvi kuzatilmoqda. Shu bilan bir qatorda musobaqalar bilan bog'liq bo'lgan rejimlarga xos jismoniy va psixologik zo'riqishning anchagina ortishi, ijrochilik mahoratining uzluksiz va izchil oshishi, o'yinda qatnashuvchi barcha basketbolchi ayollarning jo'shqinligi va epchilligining taraqqiy etishi, shakllar va sxemalarning qattiqligidagi o'zgarishlarni engib o'tish hamda tezkor va ko'p hollarda improvizatsiyalashgan basketbolga o'tilishi yaqqol tashlanadi. Buning boisi shundaki, o'tgan bir necha yillar mobaynida ko'pgina kuchli va o'yin yo'nalishi bo'yicha bir-biridan farq qiluvchi jamoalar paydo bo'ldi. O'yin qoidalarida tez-tez bo'lib turadigan o'zgarishlar sportchi ayollar, murabbiylar va ilmiy xodimlar tomonidan ijodiy tashabbusga turtki bo'lib xizmat qilmoqda. O'yin qoidalaridagi so'nggi o'zgarishlar shu narsalarni bashorat qilishga asos bo'la oladiki, maydonning o'z yarmisida himoyaning aktiv shakllarini muntazam ishlatgan holda himoyaviy sifat va samaradorlikni oshirish raqibga doimiy bosim o'tkazish va uni himoyachi oldindan ko'ra biladigan texnik va taktik harakatlarni bajarishga majbur qilish bilan birgalikda olib boriladi. Himoyadan faol tizimlar nisbati oshib borishi tabiiy ravishda o'yin mazmunida sifat o'zgarishlarga olib keladi. Miqdor o'zgarishi sifat o'zgarishiga o'tishi aksariyat hollarda portlash, sakrash xarakteriga ega bo'lib, bunda himoyadagi o'yin ko'zda tutiladi, o'yin tuzilishida keskin o'zgarishlarga olib keladi. Hozirda himoyadagi o'yin ma'lum bir keskin davrdan o'tmoqdaki, ushbu davrni engib o'tgandan so'ng eng yaxshi basketbol jamoalari o'yinining usulan yangi texnik va taktik shakllarini topa olishlari shak-shubhasizdir.

Basketbolchi ayollar erkak o'yinchilardan tobora ko'proq texnikaviy usullarni qabul qilib olib ularni yuqori tezliklarda bajarmoqdalar. Ushbu mulohaza to'pni oshirishga ham, galma-galdan

ikkala qo'l bilan driblingni amalga oshirishga ham tegishlidir. Bundan tashqari, shchit tagida to'p uchun kurashda ham sezilarli shiddat paydo bo'lgan. Ayollar jamoalari himoyani zudlik bilan yorib o'tib, o'rta va uzoq masofalardan to'p irg'itishni amalga oshirgan holda tezkor o'yin olib boradilar. Psixologik muhit ham o'zgarib bormoqda, jamoalarda zarur bo'lgan atletik xususiyatlarni ishga solgan holda keskin yakkama-yakka olishuvdan tap tortmasdan kurash olib borilmoqda biroq ayollar basketbolida o'ziga yarasha qiyinchiliklar ham mavjud. Xususan, himoya bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni har bir murabbiy o'zicha talqin etishi kuzatilmoqda, terma jamoadagi basketbolchi qizlarda ham o'z navbatida himoyaviy o'yinga nisbatan turlicha munosabat tushuncha ko'zga tashlanadi. Masalan, ba'zilar raqibni shchitga yaqin chiziqqa o'tkazib yuborishni mumkin deb hisoblasa, boshqa birovlar sapchib qaytgan to'p uchun kurashni novcha o'yinchilargina olib borishi kerak, degan fikrda bo'ladilar, yana boshqa o'yinchilar esa to'pga ega bo'lgan raqibni passiv holda nazorat qilib turaveradilar.

9.1. Ayollar organizmining fiziologik xususiyatlari

Ayollar va erkaklar organizmi o'rtasidagi tafovut gavda tuzilishi, harakatlanish xossalarning rivojlanishi, alohida organ va tizimlarning ish bajarishi, hamda muskullarga tushadigan og'irliklarga moslashishda o'z aksini topadi. Ayollarning bo'yi, vazni, elka kengligi kamroq, tos suyagi kengroq, qo'l va oyoq uzunligi kaltaroq bo'ladi. Ayollarda, shuningdek, jism markazi pastroq joylashgan bo'ladi, buning natijasida ular oyoqlarga suyangan holda muvozanatni saqlab mashqlar bajarishi mumkin.

Tana tuzilishidagi tafovutlar bolalik davridanoq paydo bo'ladi. 7-8 yoshgacha o'g'il va qiz bolalar o'sishi taxminan bir me'yorda kechadi, ammo keyingi yillar mobaynida qizlarning o'sishi tezlashadi va 12 yoshga etganda ular o'g'il bolalarni quvib o'tadilar, 15 yoshga to'lgach esa buning aksi kuzatiladi. Qizlarning tez o'sishi ularning erta jinsiy etilishi bilan bog'liqdir. Jinsiy tafovutlar umurtqa pog'onasining tuzilishida ham o'z aksini topadi: ayollardagi ushbu a'zo erkaklardagiga nisbatan kaltaroq, biroq bo'yin va bel qismlar uzunroq bo'ladi, shu bois ham umurtqa pog'onasi harakatchanroq bo'ladi. Ayni holat bog'lovchi apparatning g'oyat egiluvchanligiga bois bo'lib xizmat kiladi. Ayollarda paylar massasi nisbatan kam bo'ladi, ya'ni tana umumiy vaznining 30-35 foizini, yog' to'qimasi esa 28-30 foizni tashkil etadi. Mashg'ulotlar

natijasi o'laroq ayollarda pay massasi ortib boradi, biroq bunday o'sish erkaklar uchun xos bo'lgan me'yorga etmaydi. Ayollarda paylar kuchi erkaklarga nisbatan 10-30 foiz kam bo'ladi. Ayollarda qayta egiluvchi paylarkuchi erkaklardagiga nisbatan kam bo'ladi. Garchi pay kuchini bir kilogramm vaznga nisbatan olganda o'rtadagi farq kamaysa-da, ammo ustunlik erkaklarda qoladi.

Ayollarda harakatlarni uyg'unlashtirish yaxshi rivojlangan bo'lib, o'z-o'zini ifoda etish, nafislik, ritmni seza bilish va o'ta egiluvchanlik ularga xosdir. Sportchi qizlar harakatlar texnikasini muvaffaqiyatli egallash barobarida murakkab hamohanglikni ham o'zlashtiradilar. Ayollarda yurak vazni urish tezligi baland va qon bosimi nisbatan past yuradi. Muntazam mashg'ulotlar natijasi o'laroq yurak urishi tezligidagi tafovutlar ancha kamayadi. Ayollarda qonning zarbiy va daqiqaviy hajmi kam bo'lib, o'pkaning umumiy hajmi, JEL, funksional qoldiq hajm, nafas chiqazishdagi zahiraviy hajm, nafas olish hajmi singari ko'rsatkichlar ham nisbatan past yuradi. Ayollardagi eng yuqori o'pka ventilyastiyasi erkaklarga nisbatan 25-30 foiz kam bo'ladi, ushbu farq 1-kilogramm vaznga nisbatan olib qaraganda 60 foizni tashkil qiladi. Ayollarda nafas olish tezligi birmuncha yuqori bo'lib, uning teranligi, nafas olishning bir daqiqalik hajmi va kislorod iste'mol qilish miqdori kamroq bo'ladi. Erkaklar bilan bir xil ish bajarilganda ayollarda yurak urishining ortiqroq tezlashuvi va o'pka ventilyastiyasining oshishi kuzatiladi. O'rta masofalarga yugurish chog'ida nafas olishning erkaklar bilan baravar daqiqaviy hajmi, nafas olishning tezligi va chuqurligining kam manfaatli nisbati hisobiga erishiladi. Ayollarda erkaklardan farqli o'laroq qonning zarbiy va daqiqaviy hajmi kamroq oshadi: erkaklarda qonning maksimal hajmi 37-litrغا etsa, ayollarda bu ko'rsatkich 25-litrغا tengdir.

Ayol organizmining aerobik va anaerobik imkoniyatlari erkaklardagiga nisbatan kamroq bo'ladi. Sportchi ayollarda MPK ko'rsatkichi erkak sportchilarga qaraganda 25-30 foiz kam, ya'ni 3,5-4,5 litrga teng bo'lib, erkak sportchilarda bu ko'rsatkich 5-6 litrga teng keladi. Ammo bir kilogramm vaznga nisbatan ushbu tafovut yo'qoladi. O'g'il bolalarda MPKning maksimal ko'payishi 13-14 yoshda, qiz bolalarda 12-13 yoshda ko'payishi kuzatiladi ya'ni bu ko'rsatkich jinsiy etilish davriga to'g'ri keladi. 10-yoshdan 17-yoshgacha bo'lgan sportchi qizlarda MPK 230-350 ml og'irligida bo'ladi. Ushbu ko'rsatkichlar ularning o'g'il tengqurlariga nisbatan ancha kamdir.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlari erkaklarda ayollarga nisbatan aerobik imkoniyatlarning ko'proq rivojlanishiga olib keladi. Xususan o'spirinlardagi MPKning absolyut ko'rsatkichi 10-yashar sportchilarga qaraganda 200-foiz ziyod bo'lsa, qizlarda ushbu ko'rsatkich atigi 89 foizga tengdir.

Kislorod taqchilligi sharoitida ishlash qobiliyati ayollarda kamroq bo'ladi. Ularda erkaklarga nisbatan MKD ko'rsatkichi kamroq bo'ladi. Xususan, mashg'ulotlardan o'tgan sportchi ayollarda kislorod taqchilligi 10-12 litrga teng bo'lsa, erkak sportchilarda ushbu ko'rsatkich 15-litrdan ziyoddir. Ayollar organizmidagi aerobik va anaerobik imkoniyatlar taqchilligiga yarasha ularda jismoniy ish qobiliyati erkaklardagi ish qobiliyatining uchdan ikki qismini tashkil qiladi. Kam og'irlik tushganda ayollarda erkaklarga nisbatan ish qobiliyatining uchdan ikki qismini tashkil qiladi. Kam og'irlik tushganda ayollarda erkaklarga nisbatan ko'proq ish tejamiga erishiladi. Erkaklarda foydali harakat koeffisientining eng ko'p miqdori veloergometrda og'irlik tushganda namoyon bo'ladi va bu og'irlik erkaklarda 12-kgm/s, ayollarda esa 7,8-kgm/s ni tashkil qiladi. Uzoq davr mobaynida harakat qilish uchun ayollarda muskul kuchi va qobiliyat nisbatan kam bo'lishi ham kuch ishlatish va statistik tirishish mobaynida ayollardagi jismoniy ish qobiliyatini chegaralab qo'yadi va bu holat ayol organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Miyadagi qon aylanishining o'zgarishidan tushadigan og'irligining intensivligi va davomlilik bilan uzviy ravishda bog'liqdir. O'lchangan og'irlik jarayonida OMK CHSS va AD ning oshib borishi fonida ko'payadi. Bu vaziyatda bosh miyaning katta kalibrdagi qon tomirlari tonusi ortib, kichik kalibrdagi qon tomirlari tonusi pasayishi kuzatiladi. 18-20 yashar qizlar va 35-40 yashar ayollarda bu xildagi o'zgarishlar aksar hollarda katta kalibrli qon tomirlari tonusi ortib borishi, 13-14 yoshli o'smirlarda esa ushbu tonusning pasayishi kuzatiladi. Og'irlik tushgan holda 13-14 yashar o'smirlar va 35-40 yashar ayollarda kichik kalibrdagi qon tomirlari tonusi ortadi, 8-9 yashar bolalar va 18-20 yashar qizlarda esa turli yo'nalishlarga qarab o'zgaradi. Miya qon tomirlari tonusining yuqorida zikr etilgan dinamikasi markaziy gemodinamika ko'rsatkichlari oshib borishi va turli yo'nalishdagi qon tomirlari solishtirma qarshiligi fonida namoyon bo'ladi hamda miya qon aylanishining o'z-o'zini boshqarish bilan bog'liq bo'lgan jarayonlar aksi bo'lib xizmat qiladi. Mahalliy o'rtacha og'irlik tushgan holda barcha yosh guruhlarda markaziy gemodinamika parametrlarining turli

yo'nalishda xos va aniq o'zgarishlari ularni yurak-tomir tizimsining funksional holatiga baho berish uchun testlar sifatida ishlatish imkonini beradi.

9.2. Basketbolchi ayollarni tayyorlash uslubiyati

Hozirgi davrdagi basketbolda ijrochilik mahorati atletizm va tezlik texnikasi hamda ushbu omillarni muvaffaqiyatli amalga oshirishga asoslangan. Shundan kelib chiqqan holda basketbolchi qizlarni tayyorlash metodologiyasidagi tayanch nuqtasi sifatida quyidagilarni qayd etish maqsadga muvofiqdir: har tomonlama intensivlash, ko'p yillik atletik tayyorgarlik, uzluksiz o'yin tayyorgarliklari, bosqichma-bosqich individuallashtirish.

Intensivlashish-hozirgi davrdagi basketbolda umumiy va etakchi tendensiyadir. Ushbu tendensiya o'yin davomida harakatlarning zichligini oshirishda, ya'ni ma'lum vaqt davomida ularning sonini oshirishda, texnik va taktik usullarini umumiy tarzda va ularning alohida qismlarini bajarishda namoyon bo'ladi. Shundan e'tiboran mashg'ulot og'irliklari musobaqalar davomida tushadigan og'irliklarga muvofiq bo'lishi xususidagi asosiy pedagogik qoidaga rioya qilish borasidagi masala ko'ndalang bo'ladi.

Murabbiylar orasida hozirda ham "ayollar basketbolida intensivlashtirishga imkoniyat bormi?" degan savol tez-tez qo'yiladi. Birinchidan, ontogenez xususida mashg'ulotlardagi intensivlikni oqilona va izchil tarzda oshirish haqida gap ketadi. Ikkinchidan, basketbolchi qizlarni tayyorlashda intensivlash yo'li tanlanmas ekan, funksional tayyorgarlik bobida ular o'yin faoliyatining hozirgi qoida-qonunlarini qabul qilishga qodir bo'lmaydilar.

Basketbolchi qizlarni tayyorlashni intensivlash bilan bog'liq bo'lgan metodologik yo'l-yo'riqlarini aniq amalga oshirish tayyorgarlikning zamonaviy, ilg'or uslublarini, birinchi navbatda interval bilan bog'liq bo'lgan uslubni qo'llashga asoslangan bo'lishi shart. Bunda shu narsani hisobga olish kerakki, interval usulini qo'llash mobaynida ko'proq o'zgaruvchan element bo'lib dam olish vaqti xizmat qiladi.

Aylanma qo'shma amaliyot uslubi va kompleks mashg'ulotlar uslubini kengroq yoyish maqsadga muvofiqdir. Birinchi holda aylanma uslub bo'yicha ishni tashkil qilish asosida tayyorgarlikning jismoniy, texnikaviy va taktik jihatlaridan iborat bir necha qirralari rivojlanadi

yoki takomillashadi. Kompleks mashg'ulotlar davomida atletik hamda texnik va taktik tayyorgarlik ustida navbatma-navbat ish olib boriladi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, jismoniy, yoki zamonaviy til bilan aytganda, atletik tayyorgarlik davomida interval uslub ustunlikka ega bo'lsa, texnik va taktik tayyorgarlikda asosiy e'tibor texnikaviy usullarni bajarishning vaqt doiralarini qisqartirishga qaratilmog'i kerak. To'p irg'itishni tezotarlikni oshirishga mashg'ulotlar yordamida ta'sir o'tkazishning ikki turi mavjuddir: tahliliy turda alohida fazalarga urg'u berilsa, integral turda umumiy jihatdan to'p irg'itishga e'tibor qaratiladi. Taktik tayyorgarlik davomida u yoki bu taktik sxemani amalga oshirishda zamonga va makonga bog'liq bo'lgan xarakteristikani o'zgartirishga diqqat qaratiladi. Mashg'ulotlar jarayonini tashkillashtirishda intensivlashtirish qisman uch marotaba mashg'ulotlarga o'tishda namoyon bo'ladi, bunda har bir mashg'ulot hajmi ma'lum miqdorda kamaytiriladi yoz mavsumidagi tayyorgarliklar ko'zda tutiladi. Alohida turlar bo'yicha hajmi quyidagicha taqsimlanadi: atletik tayyorgarlik-35%, tezlik texnikasi-27%, taktika-18%, o'yin tayyorgarligi-20% tayyorgarlikning bosh mikroistikli mobaynida umumiy tarzda 65-ta mashg'ulot o'tkazili, bulardan 15-tasi kichik intensivlikda, 18 tasi o'rta intensivlikda, 12-tasi yuqori intensivlikda va 20-tasi chekka nuqtaga yaqin intensivlikda bo'ladi. Foizlardan ushbu nisbat quyidagi ko'rinishga ega: kichik intensivlik-23%, o'rtanchasi-27%, yuqorigisi-20% va eng chekka nuqtaga yaqini-30% xizmat ko'rsatgan murabbiy Lunichkin, Moskva, 1991 yil.

Keyingi uslubiy yunalish atletik tayyorgarlikdan iboratdir. Bolalik yoshda u majmuiy xarakterga ega bo'lib barcha jismoniy fazilatlarga intensiv ta'sir ko'rsatadi. Atletik tayyorgarlikning vositalari bo'lib serharakat o'yinlar, estafetalar va boshqa turli-tuman to'siqlar xizmat qiladi. O'rta yoshda atletik tayyorgarlik darajalangan xarakterga ega bo'ladi, ya'ni alohida jismoniy sifatlarga, xususan muskullarning rivojlanishidan ortda qolgan qismlariga ta'sir o'tkaziladi. Xuddi shu davrda kuchga oid maxsus mashqlar texnikasini egallash ro'y beradi. Bunda shtanganing engillashtirilgan grifi, engillashtirilgan sport toshlari, o'rta vaznli gantellar ishlatiladi. Katta yoshda atletik tayyorgarlik maxsus xarakterga ega bo'lib, ta'bir joiz bo'lsa, o'yin atletizmiga alohida urg'u beriladi. Kuchga oid sifatlarda basketbolda ishlatish uchun xarakterli bo'lgan yo'nalishda kamol topadi va rivojlanadi kuchning o'zigina emas, balki "tezkor" kuch. Katta yoshda atletizm bo'yicha mashg'ulotlar turi quyidagilardir: xolis kuchga oid

tayyorgarlik, kompleks tarzdagi mashg'ulotlar davomidagi tutash tayyorgarliklar. Qizlar atletik tayyorgarligida akrobatika, gantellar yordamida mashqlar, trenajyorlarda, xususan "Gerkules" trenajyorida bajariladigan turli xil mashqlarga alohida o'rin beriladi.

Uslubiy yo'nalish, ya'ni o'yinga xos uzluksiz tayyorgarlikka shu boisdan ham urg'u beriladiki, hozirgi davrda ayollar jamoalarida murabbiylik ishini amalga oshirganda haddan tashqari "dasturga berilish" kuzatiladi. Buning natijasi o'laroq o'yin faoliyati davomida minimal ijod erkinligi va o'ziga xoslikning etishmasligi seziladi. Buning ustiga ko'p hollarda musobaqaviy faoliyat sharoitida mavjud bo'lgan texnikaviy va taktik imkoniyatlarni amalga oshira olmaslik kuzatiladi.

Uzluksiz o'yin tayyorgarligi o'yinga xos musobaqaviy uslubni keng qo'llash, texnik va taktik mashqlarni bajarish davomida muhit va sharoitlarning o'zgarishi, yaxlit mashqlar va tutash tayyorgarlikni muntazam qo'llash asosida amalga oshirilmog'i darkor. O'yinga tayyorgarlik davomida sportchi yoshi va konkret bosqichlarni hisobga olgan holda 1x1, 2x2 va 3x3 xilidagi mashqlarni keng ko'lamda qo'llashni afzal ko'rish maqsadga muvofiqdir.

Individuallashtirish xususida so'z yuritganda shu narsani alohida ta'kidlamok lozimki, ushbu omil hech kimda shubha uyg'otmasa-da, biroq uni amaliyotga tatbiq etish qiyinchiliklar bilan bog'liqdir, negaki uslubiyatga oid adabiyotda ushbu mavzu xususida umumiy iboralar bilangina cheklangan. Bu holda o'yinchining "kuchli" tomonlari rivojlantirib, uning zaif tomonlari va tayyorgarlik jarayonidagi uning tarkibiy qismlarini yo'qotish va aksariyat hollarda to'ldirish ko'zda tutiladi.

Bosqichma-bosqich individuallashtirishning uch pog'onasini ajratishni taklif etamiz:

1. O'yinning umumiy texnik va taktik asoslarini o'zlashtirganda ta'lim jarayonini individuallashtirish.

2. Zaif tomonlarni olg'a surishga urg'u bergan holda guruh sathida individuallashtirish ya'ni o'yindagi vazifalarga qarab ixtisoslashish.

3. Chuqur individuallashtirish - kuchli tomonlarni zo'r berib rivojlantirish. Uchinchi bosqichda individuallashtirish o'z yuksak ifodasiga ega bo'lganday bo'ladi.

Amaliyotga tatbiq etishda aynan uchinchi bosqichning eng murakkab ekanligi kuzatiladi. Sportchi ushbu bosqichda aksar hollarda masterlar jamoasining dubl guruhida tayyorgarlikdan o'tadi. Bunday tayyorgarlik jamoaviy xarakterga ega bo'lib, murabbiy ko'p hollarda

o'yinchilarning ko'p qirralari xususida aniq tasavvurga ega bo'lmaydi. Shu boisdan ham ishning ikki shaklini qayd etish lozim:

1. "Murabbiy-o'yinchi" shaklidagi individual ish.

2. Istiqbolli basketbolchi qizlarni tayyorlashning o'ziga xos shakli. Masalan 5-6 ta umumiy mashqlar "murabbiy-o'yinchi" shaklidagi individual ish bilan uyg'unlikda olib boriladi. Tayyorgarlikning bu xildagi shaklini amaliyotga tatbiq etish jarayonida uning istiqbolli ekanligi ma'lum bo'ldi, garchi keyingi tadqiqotlarni talab qiluvchi ma'lum jarayonlar ham mavjud bo'lsa-da.

Basketbolchi qizlarni tayyorlash uslubiyatining birlashtiruvchi unsuri - bu rejalashtirishdir. Amaliyotda sportchining formasiga xos holat to'liqsimon tarzda o'zgarib turishi xususidagi nazariyaning etakchi qoidasi inkor etiladi. Dasturga binoan yil-o'n ikki oy davomida og'irlik bir maromda saqlanib boradi, faqatgina tayyorgarlik turlarining foiz shaklidagi nisbati biroz o'zgarib turadi. Ayollar jamoalarida ma'lum ish jarayonlariga urg'u berish barobarida tayyorgarlik vositalari va uslublarini aniq joy-joyiga qo'yish yillik rejalashtirishga asos qilib olinishi hamda barcha omillar hajm va intensivlikning aniq meyori bilan uyg'unlashtirilishi kerak.

9.3. Bir yillik davr mobaynida mashg'ulotlarni tashkillashtirish negizlari

Sport turlarining aksariyat qismida musobaqalar natijasi va uning jarayoni asosan sportchining harakatlari siljishlari va buning ortishi bilan belgilanadi. Aslini olganda tayyorgarlikning barcha turlari jismoniy, texnikaviy, taktik, musobaqaviy, psixologik va hokazo provardida yagona maqsadga qaratilgan bo'ladi, bu ham bo'lsa sportchining tezkorlik imkoniyatlarini oshirishga imkoniyat tug'dirish hamda musobaqa muhitida ularni samaradorlik bilan ishga solishga oid mahoratini oshirishdir. Binobarin, musobaqa mashqini bajarish tezligi - bu birinchidan, mahoratning integral sifat tavsifi bo'lsa, ikkinchidan, butun mashg'ulot jarayonining natijaviy qadami, uchinchidan esa ushbu omil mazkur jarayonning asosiy mezonidir.

Bizning davrimizda yuqori malakali sportchi deb a'lo texnikaga ega bo'lgan sportchigina sanalishi mumkin, va bu texnika intensiv harakatlarning yuksak saviyasida namoyish etilmog'i darkor. Bundan tashqari, bunday texnika uni takomillashtirish uchun ko'p vaqt va katta kuch-quvvat talab etmasligi va eng muhimi, uni tubdan qayta qurishga

ehtiyoj sezmasligi darkor. Boshqacha qilib aytganda, ushbu texnikaviy mashg'ulotlarning asosiy vazifasi bo'lmish musobaqa mashqlarini bajarish tezligini chegaralamaydigan bo'lishi shart. Binobarin, asosiy maqsadlardan biri bo'lgan ko'p yillik mashg'ulotlar tizimsi texnikaviy tayyorgarlik vazifalarini o'z vaqtida va reja asosida bajarishni ta'minlashi kerak.

Mazkur texnikaviy tayyorgarlik uning talablariga javob beradigan URM tashkillashuviga muvofiq bo'lishi kerak. Agar ushbu shartga rioya qilinsa, texnika ustidan ishlash o'yinchining harakat imkoniyatlarini vaqti-vaqti bilan yangi darajaga keltirib turishi bilan cheklanadi. Bu narsa o'yinchini asosiy vazifadan chalg'itmasligi ko'zda tutiladi va bu asosiy bo'lajak musobaqalarga maqsadga muvofiq muntazam tayyorgarlikdan iboratdir. Bajarilishi shart bo'lgan va ko'p yillik mashg'ulotlarni tashkillashtirish bilan bog'liq bo'lgan bunday talab va maxsus jismoniy va texnikaviy tayyorgarlik o'rtasidagi uzilish va ziddiyatlarni mustasno etadi bunday vaziyat o'tgan yillarga ham, hozirgi davrga ham nihoyat xosdir va bundan yuqori mahoratga ega bo'lgan o'yinchilar mashg'ulotlarining samaradorligi jiddiy ravishda oshadi. Boshqacha qilib aytganda, MMT og'irligi musobaqaviy mashq texnikasi va tezligi ustida olib boriladigan ishdan oldin kelishi ya'ni ushbu amaldan oldin bajarilishi shart. Bu holda mazkur og'irlik organizmni yuqori shiddatdagi amaliyotga tayyorlaydi, (musobaqaviy mashqning texnikasi) va tezligi ustidan olib boriladigan ish esa MMT og'irliklarini amalga oshirish sharoitida, ya'ni nihoyatda qulay sharoitlarda olib boriladi. Musobaqaviy mashq bajarilishining tezligi quvvatiga kelganda esa uning maksimal miqdori dastlab bundan oldingi mavsumda erishilgan darajaga nisbatan kamayib ketadi, so'ngra sekin-asta ko'tarilib ushbu darajaga etadi va nihoyat undan ham oshib rejalashtirilgan natijalarga erishish ta'minlanadi.

MMT og'irliklaridan mujasam holda foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Malakali o'yinchilar maxsus jismoniy tayyorgarligining darajasi shu qadar yuqoriki, uni yanada oshirish uchun nihoyatda baquvvat mashqiy ta'sir kuchi kerak bo'ladi. Aynan MMT og'irliklarining mujassam ta'siri ostida ushbu holat ta'minlanadi. O'ziga xos funksional ko'rsatkichlarning vaqtincha pasayib ketishi aynan shu to'g'rida guvohlik beradi. Bunda musobaqaviy yuklovlar musobaqaviy mashqni bajarishda o'ziga xos ish qobiliyati va tezlikni muhim pog'onaga etkazish vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Shunday qilib, o'z-o'zidan ravshanki, yirik hajmdagi mashg'ulotlar majmui uch nisbatan mustaqil bosqichdan iborat bo'lib, o'yinchilarni musobaqalarga tayyorlashdan iborat eng muhim masalani izchil va paydar-pay tarzda echishga oid ma'lum mantiq bilan bog'langandir.

Tayyorgarlik davri sportchi organizmining motor potensialigi oshirish vazifasini qamrab oladi va bu vazifa musobaqaviy mashq tezligini oshirish ustidan keyingi muvaffaqiyatining ob'ektiv tarzda zaruriy sharti sifatida ko'riladi. Ushbu vazifa MMTning afzalliklari yordamida hal etiladi.

Musobaqadan oldingi bosqich imkon qadar yuqori tezlikda harakat quvvati musobaqaviy mashqni bajarish mahoratini egallashni ko'zda tutadi. Ushbu maqsadda asosan musobaqaviy faoliyatning shartlarini modellaydigan og'irliklardan foydalaniladi.

Musobaqaviy bosqichdan maqsad mashqlarni bajarish tezligini imkon qadar yanada oshirish va asosiy startlarga qadar musobaqaviy mahoratning nihoyatda ishonchliligiga erishishdir.

Bosqichlar izchilligining va tadrijiyligining mantiqi quyidagicha: tayyorgarlik boqichida organizmning ish jarayoniga xos tezkorlik tartibini yaratishga morfofunktsional tayyorgarligi ta'minlanadi, musobaqadan oldingi bosqichda dastlabki morfofunktsional tayyorgarlik negizida mashqni yuqori tezlikda bajarish qobiliyati kamol topadi hamda musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish uchun zamin hozirlanadi; musobaqaviy bosqichda-bashartiki dastlabki ikkala bosqich vazifalari qonikarli darajada hal etilgan va bu vazifa tezlikning rekord darajasi va rejalangan sport natijalarga erishishdan iboratdir.

Ushbu konsepsiya doirasida mashg'ulotlarni tashkillashtirish o'zaro bog'langan tamoili, ya'ni turli xil tarzda imtiyozli yo'nalishlarga xos og'irliklardan bir vaqtning o'zida parallel tarzda foydalanish maqsadga muvofiq, deya tan olinadi. Yuklovning o'yinchi organizmiga bo'lgan bu xildagi "yalpi" hajmi umumiy yuklov dinamikasining to'lqinsimon shakli yordamida boshqariladi va bunda u yoki bu qo'shimcha yohud tuzatishlar bilan olingan katta, o'rtamiyona va kichik og'irliklar qayd etiladi.

Yuqori malakali sportchi qizlarni tayyorlashning eng muhim xususiyati shundan iboratki, ulardagi mahoratning oshishini belgilovchi asosiy omil bo'lib motor potentsiali namoyon bo'ladi. Aynan shu asosda murabbiydagi professional mahoratning pedagogik tarziga xos tarbiyaviy va didaktik masalalar o'z echimini topishi mumkin

Mashg'ulotlar jarayoni u yoki bu muntazam birikmada kombinatsiyalangan mezostikllar yig'indisidan tashkil topadigan additiv hosila bo'lmasdan, MP ga tabaqalangan yaxlit bir hodisadir. Mashg'ulot jarayonining vaqt jihatidan yaxlitligiga organizmning alohida fiziologik tizimlari darajasida reaksiyalarning davriy rivojlanishi hamda shoshilinch adaptatsiyadan uzoq muddatli adaptatsiyaga o'tishda ob'ektiv ketma-ketlik sabab bo'lib xizmat qiladi. Ayol organizmining biologik tabiatini tushunmasdan, ushbu jarayonni anglamasdan, uning yaxlitligiga bois bo'luvchi mexanizmlarni, unga xos davriy tuzilma va uning stiklik takrorlanishlarini bilmasdan turib mashg'ulot jarayoniga tegishli muayyan bosqichlari yoki davrlarida ushbu jarayonni avj oldirishning mantiqi xususida jiddiy so'z yuritib bo'lmaydi.

BTS-mashg'ulot jarayonining mustaqil hamda tahliliy va uzviy qismi bo'lib, ushbu qism uzoq muddatli adaptatsiyaning rivojlanishidagi nisbatan poyoniga etgan fazasiga to'g'ri keladi. Bunday fazaning odatdagi natijasi funksional imkoniyatlarning yuqori saviyasini barqaror qayta qurishni takomillashtirishda o'z aniq ifodasini topadi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda nafaqat yuklovning tetiklantiruvchi yuqori potentsiali, balki uning yordamida ta'minlanadigan mashg'ulot ta'sir kuchining sifat xarakteri ham muhim ahamiyatga egadir.

9.4. Mezosikllarni tayyorlashning xususiyatlari

Ayollar mashg'ulotlarida mezostikllarni sifat jihatidan tuzishda ayol organizmi xususiyatlarini, jumladan, ovarial hayz ko'rish stikli OMS ni hisobga olish katta ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, OMS tarkibida 5-ta faza mavjud: hayz ko'rish 3-5 kun, hayz ko'rishdan so'nggi 7-9 kun, ovulyator 4-kun, ovulyatordan sunggi 7-9 kun va hayz ko'rishdan oldingi 3-5 kun. Mashg'ulotlar va musobaqalar bilan bog'liq bo'lgan yuklovlar nuqtai nazaridan hayz ko'rishdan oldingi faza eng noqulay davr sanaladi. Ushbu davr mobaynida sportchi qizlarda ish qobiliyatining susayishi, serjahllik, ruhiy siqilish, yangi materialni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyatning pasayishi kuzatiladi. Funksional imkoniyatlarning pasayib ketishi hayz ko'rish va ovulyator davriga xosdir. Shunday qilib, OMSning 28-kun davom etishi mobaynida sportchi qizlar 10-12 kun davomida nisbatan noqulay funksional holatni boshdan kechiradilar. Mashg'ulot yuklovlarini rejalashtirish jarayonida ushbu omilni hisobga olmoq kerak.

Mezostikllarni OMS tuzilishini hisobga olgan holda bunyod etish sportchi qizlarning yuqoriroq umumiy ish qobiliyatini ta'minlash, ish qobiliyatining yuqori darajasi va ma'qul psixik holatda ular organizmining optimal holatida asosiy o'quv-mashg'ulot ishlarini bajarish uchun zamin yaratishga imkon beradi. Mashg'ulotlarni ushbu alpozda tashkillashtirish bo'yicha ko'makchi va asosiy mezostikllar, aksariyat nazorat-tayyorlov mezostikllar, ya'ni rejalashtirilayotgan sport natijalariga erishish, tayyorgarlikning turli jabhalarini har tomonlama shay holatga kelitirish uchun zarur bo'lgan texnik va taktik hamda funksional shart-sharoitlarni yaratish bilan bog'liq bo'lgan mezostikllar uchun shart bo'lmog'i darkor.

Musobaqalardan oldingi va ayniqsa, musobaqalarga oid mezostikllarga kelganda esa, ularning tuzilishi va yuklovlar dinamikasiga bo'lajak musobaqalarni o'tkazish muddati va ularning OMS fazasiga nechog'lik muvofiqligiga qarab jiddiy o'zgarishlar kiritilishi mumkin. Tajriba shuni ko'rsatadiki, musobaqalardan oldingi va musobaqalarga oid mezostikllarni bunyod etishda mazkur omillarni hisobga olgan holda musobaqalar muddati yuklovlarni ko'chirish nuqtai nazaridan olib qaraganda eng noqulay OMS fazalariga to'g'ri kelgan taqdirda ham sportchi chiqishlarining natijalari anchagina yuqori bo'lib chiqadi. Bayon etilgan fikrdan shu g'oya o'z isbotini topadiki, ko'rsatilgan mezostikllarda hajmi va intensivligi yuqori bo'lgan mashg'ulotlar yuklovini rejalashtirish, nazorat musobaqalarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir va bu musobaqalarda oldinga bo'ladigan asosiy o'yinlarni sportchi qizlar funksional holati nisbatan noqulay bo'lgan OMS fazalarida ham o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Guruhlarini rastional tarzda tuzish masalasiga mashg'ulotlar jarayoniga tegishli muhim tashkiliy muammolardan biri sifatida qaraladi. Xususan, ko'pgina murabbiylar turli yoshdagi va tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgan o'yinchilardan tashkil topgan guruhlar bilan ish olib boradilar. Ishni bu tarzda tashkillashtirish malakali sportchilarga ham iqtidorli o'smir va qizlarga ham hech kanday foyda keltirmaydi. Kamroq tajribaga ega bo'lganlar yuqori malakali sportchi qizlar bilan yonma-yon ishlar ekan, odatda eng yuqori natijalarga tayyorgarlik bosqichiga xos bo'lgan shunday uslub va vositalarni qo'llaydilarki, bular kuchli rag'batlantiruvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Mashg'ulotlarda doimiy raqobatning yo'qligi bois yuqori malakali sportchi qizlarda mashg'ulotlardan sovib ketish hollari kuzatiladi,

natijada ular o'z funksional imkoniyatlarini kerakli darajada safarbar eta olmaydilar.

Hozirgi davrda murabbiylar tarkibida nisbatan tor ixtisoslashuvga moyillik tendensiyasi kuzatilmoqda: ba'zi murabbiylar ta'lim va tanlov bilan shug'ullansalar, boshqalari kamolotga erishishning birlamchi bosqichida mashg'ulotlar o'tkazish, yana boshqalari esa malakali sportchilar bilan ish olib boradilar. Buni faqat shu holatdagina to'g'ri deb aytish mumkin, bashartiki bolalar bilan ishlaydigan murabbiylar o'z faoliyatlariga ko'p yillik tayyorgarlik vazifa va talablari nukta nazaridan yondoshsalar hamda yosh sportchilar bilan ish olib borganida uzviy masalalarni tezda hal qilish ilinjida yuqori natijalarga erishish borasida sportchi qizlar bilan ko'p yillik ish olib borish bilan bog'liq bo'lgan asosiy vazifaga ikkinchi darajali masala deb qaramasalar. Sportchi qizlar mashg'ulotlariga yuqori darajadagi jo'shqinlik ato etish mashg'ulot jarayonini rag'batlantiruvchi zabardast omil bo'lib xizmat qiladi. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan ish uslublari va shakllari turlicha bo'lishi mumkin: mashg'ulot topshiriqlarini bajarishda musobaqaviy uslubni qo'llash, mashg'ulot dasturlarining nihoyatda xilma-xilligi va ularni muntazam yangilab turish.

9.5. Mashg'ulotlarning ichki tuzilishi

Mashg'ulotlar jarayoni tuzilishiga quyidagicha tavsif berilishi mumkin: sport mashg'ulotlarining turli qirralari o'rtasidagi o'zaro aloqa va munosabat (URM va MMT, texnikaviy, psixik va hokazo); mashg'ulot va musobaqa yuklovlari parametrlari nisbati (bajariladigan ishning hajmi va intensivligi, umumiy ish hajmida musobaqaviy yuklov hajmi va hokazo); mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismlari o'rtasida tadrijiylik va o'zaro aloqa (mashg'ulot darslari, mikro- va mezostikllar, davrlar, bosqichlar va hokazo).

Mashg'ulot jarayonida ichki tuzilmaning uch darajasi mavjuddir: mikrotuzilma, ya'ni alohida mashg'ulot darslari va mikrostickllar tuzilmasi; mezotuzilma, ya'ni o'rta stickllar va maqsadga yo'naltirilgan mikrostickllar silsilasini o'z ichiga olgan mashg'ulot bosqichlari tuzilmasi; mikrotuzilma, ya'ni mashg'ulotlarning katta stickllari tuzilmasi. Ushbu tasavvurlarga muvofiq sport mashg'ulotlarini rejalash muammosi oqibatda mashg'ulot jarayonidagi xilma-xil uzviy tuzilmalarni rastional tarzda barpo etish, tayyorgarlikning turli tomonlari o'rtasida optimal o'zaro nisbat, mashg'ulotlardagi

rag'batlantira oladigan yuklovlar sportchilar organizmida ro'y berayotgan uzviy va funksional o'zgarishlarga hamda ulardan foydalanish shartlari o'rtasidagi mutanosiblikni bunyod etishga olib keladi (bunda eng avvalo ish va hordiqdagi optimal tartib, to'laqonli va boshqariladigan qayta tiklanish va ovqatlanish ko'zda tutiladi).

Har qanday mashg'ulotlar darsi boshlanishida o'yinchilarda ish qobiliyatining sekin-asta oshishi, ya'ni ishga kirishish davri kuzatiladi. Ushbu davr har qanday muskul faoliyatiga xos bo'lib, biologik qonuniyat darajasiga egadir. Ishga kirishish davrida harakatlarning kerakli stereotipi ishga tushadi: koordinatsiya yangilanadi, ish birligiga ketadigan quvvat miqdori kamayadi, ya'ni uning foydali harakat koeffisienti ortadi, vegetativ funksiyalarni boshqarish yaxshilanadi, shu bilan birga alohida tizimlar faollashuv jarayoni bir vaqtning o'zida ketmaydi. Mashg'ulot darsining asosiy qismida uning eng muhim muammosi hal etiladi. Bajarilayotgan ish eng xilma-xil bo'lishi, shuningdek, MMT va psixologik tayyorgarlikning turli qirralarini oshirishni optimal texnikani takomillashtirish va hokazolarni ta'minlashi mumkin. Bu qismning davomlilikida ishlatiladigan mashqlarning xarakteri va uslubiyati hamda mashg'ulot yuklovining miqdoriga bog'liqdir. Mashqlarni tanlash, ularning soni mashg'ulot yo'nalishi va uning og'irligini belgilab beradi. Sportchi organizmiga mashg'ulot amaliyotlarining ta'sir darajasini belgilab beruvchi asosiy omil bo'lib yuklov miqdori namoyon buladi. Yuklov miqdori qanchalik ko'p bo'lsa, sportchining toliqishi va uning ish ta'minotida intensiv tarzda qatnashuvchi funksional tizimlaridagi siljish ham shunchalik ko'p bo'ladi. Og'irlik miqdori tiklanish jarayonlarida ham o'z aksini topadi: kam miqdordagi yuklovlardan so'ng ushbu jarayonlar bir necha o'n daqiqa yoki soatlar mobaynida davom etadi, katta miqdordagi yuklovlar ta'siridan so'ng uzoq davom etadigan davrni talab qilishi va bu davr bir necha sutkani qamrab olishi mumkin. Mashg'ulotlar jarayonida ishlatiladigan mashqlar yo'nalishi turli xil maxsus tayyorgarlik va musobaqaviy mashqlarni tanlash va ularni qo'llash bilan belgilanadi.

Tayanch so'zlar:

Intensivligiimprovizastiyalash, texnikaviy usullar, psixologik muhit, tizim, fiziologik xususiyat, JEL, funkstional qoldiq, o'pka ventilyastiyasi, aerobic, anaerobik imkoniyatlar, absolyut ko'rsatkich, veloergometr, MKD, MPK, OMK, CHSS, AD, atletik tayyorgarlik, atletizm, intensivlashish, ontogenez, kompleks mashg'ulotlar, jismoniy fazilatlar, gerkules, URM MMT potentsialig, konstepstiya.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

1. Ayollar basketbolining hozirgi davrdagi holati
2. Ayollar organizmining fiziologik xususiyatlari
3. Basketbolchi ayollarni tayyorlash uslubiyati
4. Mezostikllarni tayyorlashning xususiyatlari

Adabiyotlar:

1. Sokolova N.D., Ismatullaev X.A., Ganieva F.V., Kurs lekstiy III kursa. T., O'zDJTU, 1997
2. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Metodi i sredstva vospitaniya fizicheskix kachestv v basketbole. Metod.rekomendatsii. T., 1996
3. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbol o'yinida hakamlarning joylanishi va ularni uzaro xarakatlari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTU, 1996
4. Ismatullaev X.A. Bekbol uyining rasmiy koidalari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTU i TDPU, 2001

Chet el adabiyotlali:

1. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
2. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
3. P. Edwards, M.A. Basketball

X-BOB. BASKETBOLCHILARNI MA'NAViy - IRODAVIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

Sportchida irodaviy xislatlarni tarbiyalashda usullar va vositalar katta ahamiyatga ega. Asosiy tarbiyaviy usul – tushuntirish, ishontirish usulidir.

Ishontirish (uqtirish) – suhbat, izohlash, nasihat berish tarzida amalga oshiriladi. Uqtirish qoida yoki belgilangan tartibni buzgan sportchini ko'ndirish yoki yalinib rozi qilish darajasiga borib etmasligi kerak. Bu erda qat'iy talab o'rinli bo'ladi. Nafaqat so'z bilan, balki yaqqol namuna yordamida ham ishontirish mumkin.

Irodaviy xislatlarni tarbiyalashda o'rnak muhim ahamiyat kasb etadi. Murabbiyning shaxsiy ibrati sportchini tarbiyalashdagi muhim usul hisoblanadi. Murabbiy o'z o'quvchilari bilan muloqotning dastlabki va oxirgi daqiqalarigacha ularga ta'sir o'tkazadi. Murabbiyning fikrlari, harakatlari, butun faoliyati va hayoti sportchilar ongida o'chmas taassurot qoldiradi. Tarbiyaviy jarayonda ko'proq ijobiy ibrat namunalarini qo'llash lozim, biroq nojoiz hulq-atvor holatlarini ham e'tiborsiz qoldirish kerak emas. Shu bois, murabbiy darhol o'quvchilar bilan mazkur holatni tahlil qilishi lozim. Yetuk sportchilar ahloq borasida yosh sportchilar uchun ibrat bo'lishi kerak, chunki yoshlar o'zi yoqtirgan sportchilarga taqlid qilishga o'rganishadi.

Sportchini tayyorlashda mashq qilish jarayoni va musobaqa vaziyatlarini sportchi tomonidan mustaqil tarzda hal etilishi asosiy o'rinlardan birini egallashi lozim. O'quvchilaridan aynan o'zining ko'rsatmalariga rioya qilishni talab etuvchi murabbiylar xato qilishadi, chunki bu hol jamoa o'yinchilarini mustaqil tarzda harakatlanishga, o'z kuchiga ishonishiga halaqit beradi va past natijalarga olib keladi.

Sportchi jang maydonida mustaqil tarzda va ishonch bilan qaror qabul qila olishi kerak. Mustaqil harakatlana olish bosqichi mashq qilish mashg'ulotlarida, uyda bajariladigan qo'shimcha mashqlar yordamida shakllanadi. Tarbiyaviy jarayonda majburlash usuli ham qo'llaniladi.

Sportchiga turli choralar yordamida ta'sir etish mumkin. (murabbiy tanbehidan boshlab mashg'ulotlardan chetlashtirishgacha). Terma jamoa tarkibidan chiqarish vamusobaqada ishtirok etishdan chetlanish-sportchi uchun jiddiy jazo hisoblanadi. Albatta, bunday choralar sportchi jiddiy xatolarga yo'l qo'ygandagina qo'llanishi lozim. Rag'batlantirish ham tarbiyaviy usul hisoblanadi. Agar o'quvchi maqtovga loyiq bo'lsa, uni rag'batlantirish, maqtash kerak. Bu ayniqsa, yosh sportchilar uchun

muhimdir; biroq me'yordan ortiq maqtovlarga yo'l quymaslik kerak, chunki bu hol sportchi tomonidan man-manlikka olib kelishi mumkin.

Har bir tarbiyaviy usul takror tarzda qo'llaniladi. Faqat takroriy ta'sirot ko'nikma, odatni shakllanishiga; ahloqiy-irodaviy xislatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Barkamol navqiron insonni tarbiyalash, uning dunyokarashini shakllantirish -sport o'yinlaridagi, xususan, basketboldagi o'quv-mashq qilish jarayonining asosiy maqsadi hisoblanadi. U ma'naviy-irodaviy va psixologik tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi va quyidagi vazifalardan iborat bo'ladi:

1. Shaxsni shakllantirish.
2. Kuchli iroda va intiluvchanlikka asoslangan sportchi xarakterini tarbiyalash.
3. Texnik-taktikaviy faoliyat negizini tashkil etuvchi va uning bellashuv jarayonidagi samaradorligini ta'minlovchi maxsus texnik xislatlarni rivojlantirish.
4. His-tuyg'ularni nazorat qilish va hulq-atvor harakatlarini mustaqil ravishda boshqarish qobiliyatlarini tarbiyalash.

Psixologik (ruhiy) tayyorgarlik o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Eng avvalo, bu uzluksizlik va turg'unlikdir. Sportchi bilan murabbiy o'rtasidagi har bir muloqot - tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. Yana bir xususiyati, ruhiy tayyorgarlik deyarli maxsus vositalarga ega emas va bevosita jismoniy mashqlar jarayonida amalga oshiriladi. Bu esa maxsus bilim va qobiliyatlarni talab etadi. Har bir murabbiy ularni mukammal darajada bilishi lozim.

Irodaviy tayyorgarlik sportda g'alabaga erishishning muhim va asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. G'oyaviy va ahloqiy kuchlar sportchini g'alaba sari intiluvchanligini ta'minlaydi, ularni sabotli bo'lishiga yordam beradi.

Irodani tarbiyalashda har bir sportchini individual xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Iroda kuchi bir qator irodaviy xislatlar: intizomlik, sabot va qat'iylik; jasorat va jur'at, matonat va dadillik bilan tavsiflanadi.

Intizomlilikni tarbiyalash mashg'ulotning dastlabki daqiqasidan boshlanishi kerak. Murabbiyni aniq jamoasi; mashg'ulotlarni uz vaqtida boshlanishi, qatnovlar jarayonida muntazam belgilash-guruh intizomi asoslaridir. Bunda gigienik targ'ibot chora-tadbirlari, jumladan chekmaslik va alkogol ichimliklarini iste'mol qilmaslik ham ijobiy natijalarga olib keladi.

Sabot va qat'iylikni tarbiyalash sportchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Yosh sportchilar sport seksiyasiga turli kiziqishlar ishtiyoqida kelishadi: tez yugurishni; yana biri jismonan barkamol bo'lishni istaydi. Murabbiy yosh sportchini maqsadini bilishi kerak. Sabot va qat'iylikni tarbiyalashda nafaqat maqsad sari intilish, balki unga erishishga ishonish ham lozim.

Qat'iylik va mehnatsevarlikni tarbiyalash uchun jismoniy mashqlarni o'tkazishning bellashuv usulini keng ko'lamda qo'llash lozim;

Sabot, qat'iylik va mehnatsevarlikni tarbiyalash, qiyinchiliklarni engish uchun sportchi mustahkam irodaga ega bo'lishi, mushkul sharoitlarda o'tkaziladigan musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun qiyin sharoitlarda mashq qilishi kerak.

Bundan tashqari, ichki qiyinchiliklar ham mavjuddir. Kuchli mushaklar va baquvvat tanaga ega bo'lishni o'zi kifoya qilmaydi. Yuzaga kelayotgan toliqishga qaramay, mashqlarni davom ettirish uchun metin iroda bo'lishi kerak. Bu esa o'z kuchiga ishonch hissini rivojlantirishga yordam beradi.

O'z kuchiga oshonch sportchiga musobaqada yuksak natijalarga erishishga, raqib ustidan g'alaba qozonishga yordam beradi. Bunga erishish uchun shunday metin irodani tarbiyalash zarurki, toki hech bir kuchli raqib ham, o'yingohdagi yuz minglab tomoshabinlar ham, qo'rquv hissi yoki yomon ob-havo sharoiti yohud boshqa sabablar ham uni engi olishmasin.

Qo'rquv hissi va qat'iyatsizlik sportchi erishadigan natijalarga salbiy ta'sir etadi. Shu bois sportchilarni bo'lajak musobaqaga ma'naviy jihatdan tayyorlash yuqorida ko'rsatilgan xislatlarni oldini oluvchi muhim vosita hisoblanadi. Sportchi o'z raqibi haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi hamda uni ismi-sharifi, fotosuratlar, kinogrammalar bo'yicha tanishi kerak. Qat'iyat, o'z kuchiga ishonch hissini tarbiyalash uchun sportchi musobaqa sharoitida yaqinlashtirilgan sharoitda mashq qilishi lozim.

Mashq qilish mashg'ulotlarida musobaqadagidan yanada mushkulroq bo'lgan sharoitni yaratishdan qo'rqmaslik kerak. Misol tariqasida, basketbol bo'yicha sobiq ittifoq terma jamoasini keltirish mumkin. Bu haqda terma jamoa murabbiysi A.Ya.Gomelskiy shunday deydi: "Aynan basketbol mashqlarini bajarishda biz doimo irodaviy tayyorgarlik muammosini hal etamiz. Bizning uslubiyatimiz mohiyati shundaki, mashg'ulot yuklamalari musobaqa yuklamalaridan

mushkullik jihatidan ustun turadi, ish hajmi kamaymagan holda uning jadalligi oshirib boriladi. Mazkur uslubiyat sportchilarda qiyinchiliklarni engish qobiliyatini tarbiyalaydi.

Tayyorlov mashqlarida kutilmagan qiyinchiliklarni yuzaga keltirish usuli o'yinchilarda qo'shimcha irodaviy hislatlarni ruyobga chiqarishga yordam beradi. Masalan, o'yinchiga o'yingoh yo'lakchasi bo'ylab, juftliklarda o'zaro to'p uzatgan holda 1500m.ga yugurish vazifasi beriladi. Distansiyani tugatgach, o'yinchilar hordiq chiqarish uchun odatdagi tanaffusga shaylanadilar.

Lekin shu damda, murabbiy yana bir bor aylana bo'ylab yugurishga jamoa beradi. Yoki masalan, sport zalida o'yinchilar 5-6 daqiqa ichida tez yorib o'tish mashqlarini yuqori jadallikda bajarishar ekan, navbatdagi tanaffusni kutishadi. Biroq hordiq chiqarish o'rniga, ularga yangi topshiriq beriladi-shartli raqib qarshiligida to'p bilan qalqon ostiga o'tish.

Albatta, bunday mashqlar sportchi imkoniyatlariga muvofiq tarzda tanlanishi kerak; aks holda qo'shimcha kutilmagan qiyinchiliklar salbiy natijalarga olib keladi.

Shuningdek, raqib halqasiga birinchi bo'lib to'p otgan jamoa g'alaba qozonadigan tayyorgarligi o'yinlarini ham o'tkazishi mumkin. Quyidagi mashq ijobiy samara beradi: jamoa 3-4 ta o'yinchidan iborat bo'lgan 3ta guruhga bo'linadi. Ular o'rtasida davomiyligi 5-10 m o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkaziladi. Birinchi uchrashuvda g'alabaga erishgan jamoa o'yinni 3-jamoa bilan davom ettiradi va h.k. Galaba qozongan jamoa maydonchada o'yinni davom ettiradi. Jamoa ichida bo'lajak musobaqalar formulasi bo'yicha musobaqalarni tez-tez o'tkazib turish kerak.

Masalan, jarima to'pini otish bo'yicha musobaqa o'tkazish tavsiya etiladi. Mazkur bellashuvning asosiy qoidasi dastlabki muvaffaqiyatsiz to'p otishdan so'ng o'yinchi musobaqani davom ettirishdan chetlashtiriladi. Bunday musobaqa basketbolchining texnikaviy xislatlarini rivojlantirib, o'yinda qo'pollikka yo'l qo'yilishiga qarshi tarbiyaviy vosita vazifasini o'taydi. Jarima to'pini otish o'yin natijalarida ahamiyatli o'rin egallagani bois, shu ko'nikmasini takomillashtirish lozim.

Ko'p hollarda, basketbolda o'yin natijasini bitta ochko hal qiladi. Bu ochko jarima to'pini otish orqali qo'lga kiritilishi mumkin va o'yinchidan kuchli ruhiy urinishni talab etadi.

Musobaqa vaqtida jarima to'pini otish natijalari quyidagilarga bog'liq:

1. Jarima to'pini otish muvaffaqiyatli bajarilishida basketbolchini jismoniy tayyorgarlik holati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Jismonan tayyor sportchi keng yo'nalishdagi texnikaviy imkoniyatlarga ega bo'ladi.

2. Jarima to'pini engishda musobaqalar miqyosi, ahamiyati, ularni o'tkazish tizimi katta rol o'ynaydi. Musobaqa miqyosi qanchalik to'g'ri bo'lsa, va jamoa oldida turgan vazifalar qanchalik salmoqli bo'lsa, jamoa a'zolarining javobgarlik hissi va psixologik zo'riqishi shunchalik katta bo'ladi.

O'yinchilarning emostional holati (ayniqsa, ularning sport tajribasi kichik bo'lganda) jarima to'pini otish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3. O'yin natijalari ham jarima to'pini otishga ma'lum darajada ta'sir etadi. Agar o'yin boshidan boshlab, jamoa raqib ustidan ustun kelsa, o'yin sur'atini susaytirmasa jamoa to'pini otish engillashadi.

4. Jarima to'pini otish o'yin boshlanishida yoki oxirida bajarilishi ham muhim ahamiyatga ega. O'yin boshlanishida ham jarima to'pini otish sabablari quyidagicha:

a) o'yindan oldingi badan qizdirish vaqtida jarima to'pini otishga kam e'tibor beriladi.

b) ko'pchilik o'yinchilarning start oldi holati ularning harakatlariga ayniqsa, o'yin boshlanishida salbiy ta'sir etadi;

- alohida hollarda, jarima to'pini muvaffaqiyatli otish o'yinchilarning o'zaro va murabbiy bilan bo'lgan muloqotiga bog'liq bo'ladi.

- raqibning tayyorgarlik darajasi ham jarima to'pini otishga ta'sir etadi.

- jarima to'pini otishda mazkur jamoa bilan o'tkazilgan oldingi uchrashuv natijasi ham tasir ko'rsatadi.

- tomoshabinlarning o'yinga munosabati (shovqin, hayqiriqlar va h.k.) ham jarima to'pini otayotgan basketbolchiga kuchli ta'sir etadi.

- musobaqani o'tkazilish jarayoni joyi (zalda, ochiq havoda) maydondagi to'p, halqalar, to'r, qalqon sifati jarima to'pini otishda salmoqli ahamiyat kasb etadi.

- jarima to'pini otish natijalari oldingi musobaqa natijalari va o'yindagi psixologik tayyorgarlik saviyasini to'g'ri tahlil etishga ham bog'liqdir.

Jarima to'pini otish borasidagi sust harakatlar o'yinchining mahoratsizligi bilan tushuntiriladi. Bu muammoni hal etishda asosiy vosita-mashq qilish hisoblanadi. Sportchini o'z kuchiga bo'lgan ishonch hissi katta ahamiyatga ega. Biroq haddan tashkari o'z kuchiga ishonish, manmanlik, mashq qilish tartibining buzilishiga va musobaqada jiddiy xatolarga olib keladi. G'alabaga intilish sabot, qat'iyat, o'z kuchiga ishonch kabi ma'naviy xislatlarga tayanadi. Shu bois ma'naviy va irodaviy xislatlarni tarbiyalash ko'p darajada g'alabaga bulgan intilishni belgilab beradi.

Sportchi musobaqa davomida jangovor ruxda harakat qilishi va g'alabaga intilishi kerak. Sharoit qiyinchiliklari va kuchli raqobat uning irodasini bukolmasligi lozim. Raqib qanchalik kuchli bo'lsa, bellashuv shunchalik qiziqarli va g'alaba qimmatli bo'ladi. Sportchilarda o'z kuchiga ishonch hissini uyg'otish kerak (yetuk sportchilar, sport ustalari tajribasidan misollar keltirish orqali).

Sportchilar bolalik chog'laridanoq ishtirok etuvchi ko'plab musobaqalar g'alabaga intilishni tarbiyalashda maktab vazifasini o'taydi. Jamoaviy musobaqalarda jamoaning sport sha'ni uchun kurash ma'naviy xislatlarga bog'liq holda amalga oshadi. Bunda sportchi birinchi navbatda musobaqada o'zi ishtirok etuvchi jamoa haqida o'ylaydi. Haqiqiy sportchi uchun jamoa va shaxsiy sport sha'ni katta ahamiyatga ega, u toliqish hissini engib, zafar sari intiladi.

Tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarda sportchi irodasi shakllanadi. Mashg'ulot sharoiti, vazifalari, musobaqa sharoitiga va boshqa sabablarga bog'liq holda ba'zi hislatlar faol, ba'zilar esa sust rivojlanadi.

Sportchining barcha irodaviy hislatlarini rivojlantirib, uni kuchli irodaga ega bo'lgan shaxsga aylantirish-murabbiyning vazifasi hisoblanadi. Ko'p yillar davomida uzluksiz ravishda sabot bilan mashq qilish orqali yuksak ko'rsatkichlarga erishish mumkin.

Har qanday sportchi yoki jamoani tayyorlash rejasida texnik-taktikaviy harakatlarni mashq qilishga eng ko'p vaqt ajratiladi.

Ko'p karra tayyorgarlik mashg'ulotlari davomida irodaviy hislatlarni takomillashtirishda sportchi namoyon bo'luvchi ayrim hislatlarni shaxsiy harakterning turg'un xususiyatlariga aylantira olishi kerak. Tayyorgarlik mashg'ulotlari irodaviy xislatlarni rivojlanishiga yordam berishi uchun, sabot bilan ko'p mehnat qilish; qiyinchiliklar va qiyin sharoitlardan qo'rqmaslik; avval bitta so'ngra ikkita hujumchi

yoki himoyachiga qarshi harakatlanish kerak. Natijada, himoyachi yoki hujumchining mahorati, o'z kuchiga ishonch hissi oshadi.

A.Gomelskiy shunday yozadi: “Rigadagi SKA jamoamizga Gunder Maytina kelganida, uning xarakteri yumshoq edi, raqibnig arzimagan qo'polligi uning asabini izdan chiqarar edi, u hakamlarga g'amgin qarar, jamoadoshlaridan hamdardlik kutar, o'yindan butkul chiqib ketardi. Shunda butun jamoa bu kamchiliklarni bartaraf etish borasida ishladi, jamoa bilan birgalikda biz kasallik tashhisini aniqladik va “davolash” muolajasini boshladik. Tayyorgarlik mashg'ulotlarida Gunderga qarshi Omertu Xoxktu va Iveru Vertisu o'yin olib bordilar. Ular o'z raqiblari bilan juda ham “muloyim” munosabatda bo'lishmadi. O'yinga men hakamlik qilar edim. Gunder menga zorlanib qarar edi. Men esa go'yo Xoxktuning qo'pol harakatlarini ko'rmagandek o'zimni tutardim. Bu hol har bir mashg'ulotda, toki Gunder hujum qilishni o'rganmagunicha davom etdi. Shu tariqa u mahoratli va jasur o'yinchiga aylandi”.

Toliqish holatidagi sportchidan yangi urinishlar, diqqat bilan harakat qilish talab etiladigan mashqlar-irodaviy xislatlarni rivojlanishiga yordam beradi.

G'alaba uchun zarur bo'lgan irodaviy xislatlarni tarbiyalashning juda yaxshi usullaridan biri-bellashuv usuli hisoblanadi. Ba'zida tayyorgarlik mashg'ulotlarini tomoshabinlar, hakamlar, mehmonlar huzurida yoki maxsus tarzda tashkil etilgan shovqin fonida o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu hol sportchini hayajonini engib, bor kuchini to'plab, mashqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishga undaydi. Hamda uni musobaqa vaqtida bo'ladigan vaziyatga ko'niktiradi.

Sportchi musobaqada hovliqmasdan dadil va o'z kuchiga ishongan holda ishtirok etishi uchun tayyorgarlik mashg'ulotini bir qismini sport bellashuvi sharoitiga maksimal yaqinlashitirilgan sharoitlarda o'tkazish kerak. Agar imkon bo'lsa, sportchilar musobaqa vaziyatini oldindan o'rganishlari maqsadga muvofiq bo'lar edi. Sportchi musobaqada o'z irodasini muayyan maqsadga yanada ko'proq qaratishi uchun, u raqibning kuchli va sust tomonlarini bilishi kerak va shunga bog'liq holda u bilan bo'ladigan sport bellashuviga oldindan, tayyorgarlik mashg'ulotlarida tayyorlanishi kerak. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish maqsadida, kuchli raqiblar bilan tayyorgarlik uchrashuvlarini o'tkazish joiz bo'ladi. Bu esa sportchiga o'zining kuchli va ayniqsa, sust tomonlarini aniqlash imkonini beradi.

Tayyorgarlik mashg'ulotlari davomida turli raqiblar bilan uchrashish lozim. Chunki, har bir raqib muayyan taktikaviy usullarga,

o'ziga xos jismoniy, intellektual va irodaviy xislatlar hamda muayyan sport nufuziga, mahalliy va xalqaro uchrashuvlarda qatnashish tajribasiga egadir.

A.Puni yozishicha, sport yutuqlarini yaxshilashga bo'lgan umumiy intilish tayyorgarlik mashg'uloti jarayonida yuzaga keladi va rivojlanadi. Har bir o'yinchi va jamoa psixologik tayyorgarlikning bosqichlar bo'yicha tuzilgan maxsus rejasiga ega bo'lishi lozim. Bunda, texnik-taktikaviy tayyorgarlik rejasi katta o'zgarishlarga uchramaydi, ruhiy xislatlarning namoyon bo'lishi esa o'zgaruvchan bo'ladi. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik murabbiydan katta psixologik mahoratni talab etadi. Murabbiy-sportchi musobaqadagi jangovor holatda amalga oshirishi mumkin bo'lgan hatti-harakatlarni oldindan ko'ra bilishi kerak.

Murabbiy jamoaning har bir o'yinchisini bilishi kerak, bu jamoani psixologik tayyorgarligi uchun juda muhimdir. Shuning uchun, sportchi mashaqqatlarni engib o'tib, qo'yilgan maqsadga erishadigan musobaqalar irodaviy xislatlar uchun oliy sinov vazifasini o'taydi. Qolgan o'zaro teng sharoitlarda kuchli irodaga ega bo'lgan sportchi g'alabaga erishadi. Musobaqada barcha jismoniy-ma'naviy kuchlarni yaqqol namoyon bo'lishini talab etadi. Shuni yodda tutish kerakki, har bir sport turi o'ziga xos qiyinchilikka ega bo'lib, u "o'lik nuqta" deb ataladi. Sportchi "o'lik nuqta"ni yuzaga kelishi mumkinligi haqida hamda uni bartaraf etish yo'llarini bilishi kerak. Qiyinchiliklar musobaqani o'tkazilish sharoitlari tufayli kelib chiqishi mumkin. Yetuk sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish amaliyoti ba'zi sharoitlarni sanab o'tish imkonini beradi:

1. Onglilik.
2. Intizomlilik.
3. Qobiliyat va ko'nikmalar hajmi, saviyasi.
4. Sportchini jamoada tutgan o'rni.

Irodani shakllantirishda sport bellashuvi natijalarini sarhisobi, o'z harakatlarini baholash qatta ahamiyatga ega.

Sportchi natijalariga kasallik va qat'iyatsizlik salbiy ta'sir etadi, chunki ular o'z kuchiga va uchrashuvni muvaffaqiyatli yakunlashiga ishonch hissini yo'qotishiga olib keladi.

Irodaviy hislatlarni namoyon bo'lishi uchun muhim usullardan biri-ixlos qilishdir. Sportchi qo'yilgan maqsadga erishish maqsadida o'z irodasiga ta'sir etishi mumkin. Musobaqa-ma'naviy-irodaviy hislatlarni tekshirishning asosiy usulidir. Jarov yozadi: "Sport bellashuvi irodaviy

xislatlarni chiniqtirishning eng yaxshi usulidir. Yaxshi natijani ko'rsatib, g'alabaga erishish uchun raqiblarning har biri g'alabaga intiladi".

Murabbiyni o'z jamoasining ichki ma'naviy hayoti qiziqtiradi. Inoq, uyushqoq jamoa mashg'ulotda va musobaqalarda muvaffaqiyatga oson erishadi.

Murabbiy jamoaning ichki hayotiga ta'sir etishni ko'plab usullariga ega. Bunda eng muhimi uning o'z jamoasiga, klubiga sodiqligidir. O'yinchilar murabbiy jamoa uchun o'z vaqti va kuchini ayamasligini ko'rishganida, ularda unga nisbatan hurmat hissi paydo bo'ladi, uning har bir so'ziga ishonishadi, murabbiyning har bir talabi va ko'rsatmasi jamoa foydasiga xizmat qilishini bilishadi.

Lug'atlarda murabbiylar haqida shunday deyilgan. Enstiklopedik lug'at: "Murabbiy-sportchilarni tarbiyalovchi ularni musobaqalarga va rekord natijalarini qo'lga kiritishiga tayyorlovchi rahbardir".

Dal lug'ati: "Biror sport turida sportchilarni mashq qilishini boshqaruvchi mutaxassis".

Oxirgi paytlarda jamoalarga murabbiylarning maxsus yordamchilari bo'lmish psixologlar jalb etilmoqda. Ba'zida mutaxassis-psixolog maslahati muayyan samara berishi mumkin. Biroq, agar murabbiyning o'zi psixolog bo'lmasa, hech bir yordamchi unga katta madad berolmaydi. Maydonda o'yin olib borishga o'rgangan o'yinchilar, gohida zahira kursisini egallashadi. Bu o'yinchilar -o'yinda ishtirok etish mazkur "qiynoqlar kursisi"da o'tirganga nisbatan ancha oson ekanligini iqrar bo'lishadi.

Jamoa o'yinchilariga muntazam ravishda psixologik ta'sir ko'rsatish ko'p jihatdan, murabbiyning qo'yilgan maqsadiga erishish qobiliyati bilan belgilanadi.

Murabbiy nafaqat sportchi salomatligini mustahkamlab, yuksak sport natijalariga tayyorlashi, balki uni ahloq jihatidan tarbiyalashi ham kerakdir. Sportchini zamona ruhida tarbiyalash uchun murabbiy har bir o'yinchini fe'l-atvorini aniq bilishi lozim. Murabbiy jamoa uchun javobgar shaxsdir. U o'z shogirdlari uchun ma'naviy ustoz bo'lishi kerak.

Murabbiy har tomonlama rivojlangan bo'lishi, o'zida barcha kasb xislatlarini mujassam etishi lozim. U yosh sportchilar uchun har jihatdan o'rnak bo'ladi. Shu bois, u sofdillik, adolatparvarlik, oliyanoblik, vatanparvarlik kabi xislatlar sohibi bo'lishi va sportchilarni hurmat qilishi darkor. Murabbiy o'yinchiga nisbatan haqoratlovchi, tahqirlovchi

choralarni qo'llashi mumkin emas. Murabbiy bilan sportchilar o'rtasidagi o'zaro hurmat va ishonch- mahoratga erishish uchun zaruriy shart hisoblanadi.

O'quv-sport terma musobaqalaridagi tayyorgarlik mashg'ulotlarida murabbiy o'quvchilarga vatanparvarlik namunalarini namoyon etishi lozim.

Jamoaning ahamiyati shundaki, sportchini musobaqada ishtirok etishga o'rgatish birgaligida amalga oshiriladi, sportchini shaxsiy manfaati butun jamoa manfaatiga bo'ysunadi. Shu bilan birga jamoa har bir o'yinchining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Jamoada sportchilar o'rtasidagi do'stona munosabatlar, intizomlilik, kamtarlik kabi xislatlar shakllanadi.

10.1. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik maqsadi va vazifalari

Iroda muammosi inson shaxsiyati psixologiyasida muhim o'rinlardan birini egallaydi. Faoliyat va tarbiya jarayonida insonda turg'un irodaviy xislatlar shakllanadi, hamda uning muayyan sharoitdagi hulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, iroda muammosi nafaqat nazariy, balki katta amaliy ahamiyatga ham egadir. Kerakli irodaviy xislatlarni tarbiyalash muammosi sport faoliyati psixologiyasida o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Irodaviy xislatlarni tarbiyalash sport tayyorgarligi va jismoniy tarbiya vazifalaridan biridir. Bunda mazkur xislatlarni rivojlantirish sportchining ahloqiy tarbiyasi bilan uzviy bog'liq bo'ladi.

Sportchini ma'naviy-irodaviy tayyorgarligi yaxlit pedagogik jarayon bo'lib, unda shaxsning ma'naviy va irodaviy xislatlarini rivojlanishi o'zaro uzviy bog'liqlikda amalga oshadi. Shu tariqa, sportchini ma'naviy jihatdan tarbiyalash vazifalari murabbiy pedagogik faoliyatining zaruriy qismini tashkil etadi. Agar murabbiy ma'naviy tarbiya vazifalarini jismoniy tarbiyaning zaruriy va muhim qismi sifatida hisoblamasa, ongli ravishda ahloqiy tarbiya vazifalarini inkor etsa, bu hol mashq qilish jarayonida sportchi shaxsining salbiy ahloqiy xislatlarini shakllanishiga olib keladi.

Iroda-inson shaxsiyatining murakkab tomoni hisoblanadi. Insonning irodaviy xislatlari serqirradir. Ulardan eng muhimlari:

- a) maqsad sari intilish;
- b) tashabbuskorlik;
- v) intizomlilik;

g) qat'iyatlilik;

d) matonat;

e) maqsadga erishish yo'lidagi to'siqlarni engish qobiliyati.

Shu xislatlarni o'ziga xos xususiyatlari borki, ular tarbiya usullariga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Sport bilan shug'ullanish sportchidan zarur bo'lganda iroda kuchini namoyon qilishni talab etadi. Bu jarayon ongli ravishda kechadi, chunki muayyan qiyinchiliklarni engish ehtiyoji bilan belgilanadi. Sportchining irodaviy xislatlarini o'ziga xos tomoni shundaki, ular doimo biror qiyinchilik yoki to'siqlarni engishga yo'naltirilgan faoliyat bilan bog'liq bo'ladi. Sportchi tanlangan sport turiga muvofiq ravishda jismoniy, texnik-taktikaviy jihatdan puxta tayyorlangandagina qiyinchiliklarni engish mumkin bo'ladi.

Ma'naviyatni shakllantirish-sportchi shaxsiyatini tarbiyalash asosidir. Irodaviy xislatlarning ahloqiy negizini shakllantirish maqsadida mashq qilish mashg'ulotlarida quyidagi usullar qo'llaniladi:

-ahloq borasida qisqa suhbatlar o'tkazish, sportchilarga aniq maqsadlarni obrazli shaklda tushuntirish

-jamoada ijobiy emotsional muhitni yaratuvchi vositalarni tanlash

-qiyinchiliklarni asta-sekin oshirib borish va ularni engish uchun sharoitlar yaratish

- ijobiy harakatlarni rag'batlantirish va salbiy holatlarni muhokama qilish.

Muayyan talab tizimiga asoslangan o'rgatish usuli, (qiyinchiliklarni engishga, intizomga o'rgatish) ishontirish, tushuntirish, undash usullari ham qo'llaniladi. Ma'naviy irodani shakllantirish uchun o'quv-mashq qilish jarayonidan tashqari murabbiy qo'llaydigan usullar ham turlichadir. Sportchining ma'naviy irodasini tarbiyalash bolalik chog'idanok boshlanishi kerak va butun tarbiya tizimi: oila, maktab, jamoat tashkilotlari, sport maktabi jamoasi, murabbiy tomonidan amalga oshirilishi lozim.

Ma'naviy ifodani tarbiyalashning asosiy yo'llari:

1) Yosh sportchini birlamchi o'smirlar jamoasida va kelgusida katta yoshdagi sportchilar jamoasida tarbiyalash orasidagi izchil tartibga rioya qilish;

2) Mashg'ulotlarning tarbiyaviy mundarijasini oshirish, sportchilar intizomiga talabchanlikni kuchaytirish, jamoaga tayanish hamda siyosiy va ma'naviy yo'nalishdagi ma'rifiy mashg'ulotlarni muntazam ravishda o'tkazib turish yo'li bilan terma jamoalarda tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish;

3) Sportchilarni qiyinchiliklarni engishga o'rgatish bo'yicha tayyorgarlik mashg'ulotlari;

4) O'quv-mashq qilish mashg'ulotlari jarayonida yuzaga keluvchi aniq vaziyatni tarbiyaviy maqsadlarda qo'llash (yutuqlar va mag'lubiyat, jamoadagi o'zaro munosabatlar, qiyinchiliklarga munosabat).

Tayanch so'zlar:

Uqtirish, irodaviy xislatlar, psixologik tayyorgarlik, intiluvchanlik, taktikaviy tayyorgarlik, onglilik, intizomlilik, ensiklopedik lug'at, pedagogik jarayon.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

1.Sportchida irodaviy xislatlarni tarbiyalashda usullar va vositalar qanday ahamiyatga ega

2.Ma'naviy-irodaviy va psixologik tayyorgarlik jarayonida necha vazifalardan iborat

3.O'yin boshlanishida ham jarima to'pini otish sabablari

4.Yetuk sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish amaliyoti

5.Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik maqsadi va vazifalari

6.Insonning irodaviy xislatlari nimalardan iborat

7.Ma'naviy ifodani tarbiyalashning asosiy yo'llari

Adabiyotlar:

1.Semashqo N.V. Basketbol. - Uchebnik dlya IFK. M., FiS,

2.Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii lovli i peredachi myacha v basketbole. Metod.rekomendastii. T., 1993

3.Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii broskov v basketbole. Metod.rekomendastii. 1996

4.Sokolova N.D. Primenenie nekotorix variantov pozitsionnogo napadeniyapri igre v basketbol. Metod.rekomendastii. T., 1998

5..Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent,1986-y.

Chet el adabiyotlali:

1.Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,

2.A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,

3.Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year

4.P. Edwards, M.A. Basketball

XI-BOB. YUQORI MALAKALI BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHNI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Sportchilarning mashq qilish jarayonini aniqlashda sport taqvimini muhim o'rin tutadi. Uslubiy nuqtai nazardan sport taqvimini mashq qilish jarayonining ob'ektiv sabablarini e'tiborga olib tuzish lozim. Faqat shundagina u mashg'ulotlarning yuqori bo'lishiga ko'maklashadi.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda taqvim yo'lining ko'p qismini mausobaqalar egallaydi.

Bunda ular javobgarlik darajasining ahamiyatini his etadi va mashq qilish davrini tegishli xususiyatlarga bo'lib chiqishadi.

Tayyorgarlik ko'rish davrida mashq qilishni cheklangan javobgarlik bilan o'tkazish o'rinlidir, mashq qilish jonli ifodalangan va nazorat mashq qilish yo'nalishida bo'lishi kerak. Bu davrda, qoidaga ko'ra, qatnashadiganlar maxsus oldindan mashq qilmasdan, asosiy musobaqalarga tayyorgarlik fonida buladi.

Keyingilari musobaqalar chegarasi jarayonida taqsimlanadi. Ob'ektiv mumkin bo'lgan o'tish muddati "forma"ga binoan. O'tish davri odatda majburiy musobaqalardan ozod bo'ladi.

Tayyorgarlik kurish davri ikkita yirik "umumiy tayyorgarlik" va "maxsus tayyorgarlik" bosqichlariga bo'linadi. Birinchi bosqichning asosiy yo'nalishini - tashkil etish va takomillashtirishdagi dastlabki sharti qaysiki, sport formasini tuzish bazasidadir.

Dastlabki shartlarning eng muhimi organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini ko'tarilishidan iborat. Mashq qilishning etakchi qismini umumiy tayyorgarlik ko'rish tashkil etadi. Lekin solishtirma og'irlik umumiy tayyorgarlikka ko'ra har doim ham maxsus jismoniy tayyorgarlikdan ustun keladi degani emas. Ularning konkret mutanosibligi sportchini oldindan tayyorgarlik ko'rganligiga bog'liqligi muhimdir. Umumiy tayyorgarlikning birinchi bosqichida keyingi o'yinlarga ko'ra, ancha yaxshi o'ringa ega bo'lish adolatdan bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik ko'rish bosqichida mashq qilishni boshqacha tuzumini shunday tashkil qilish lozimki, aynan sportchi formasini saqlab qolishini ta'minlash zarur. Maxsus tayyorgarlikni alohida komponentlarini rivojlantirishni ta'minlaydi, malaka va mahoratni o'zlashtira olishi yoki uni qayta qurish, bular tanlangan sportning texnika va taktika tarkibiga kiradi. Bunda asosiy vosita bo'lib, tanlangan yo'naltirilgan mashqlar xizmat qiladi. Musobaqalararo mashqlar

chegaralangan hajmda qo'llaniladi va eng asosiysi bo'ladigan musobaqa harakatlarini forma modelida xizmat qiladi. Birinchi bosqichda mashq qilishning umumiy dinamika tendensiyasi sekin-asta uyin hajmi va jadalligini ortishi bilan xarakterlanadi.

Ish yuklatishning dinamika tendensiyasi har xil tarzda namoyon bo'ladi, mashqlar turiga va ularni mashq qilishga belgilashga bog'liqligi bilan xarakterlanadi. Ish yuklatish dinamikasini tayyorlov mashqlarni ko'pgina me'yorlirini xarakterlaydi, bu esa o'z navbatida ish qobiliyatini har xil rivojlanishiga yunaltirilgan. Mashqlarga kelsak, ularning hajmi, ayniqsa birinchi bosqich doirasida oshib boradi, kelgusi musobaqalarni modellashtiradi. Jadallikning esa eng boshidan, adekvat sport natijalarining darajasiga yaqinlashib boradi.

Ushbu mashqlarni birinchi bosqichga kiritishda ish yuklatishni sekin-asta ko'paytirib borishda umumiy tendensiyani buzilishiga yo'l qo'ymasdan olib borish lozim.

Birinchi bosqichning mezostikllarini namunaviy shakllari-"ichga tortuvchi" va "baza"lidir. Baza mezostikli, keyingi bosqichlarga nisbatan, tez-tez ma'lum davomiylikka ega bulib, bu ish yuklatishni jadalligini eng past darajasini belgilaydi. Ushbu namunaviy mezosikl soni o'yinchini oldindin mashq qilganligi darajasiga tayyorgarlik davrining umumiy davomiyligiga bog'liqdir.

Maxsus tayyorgarlik ko'rish bosqichida mashq qilishning boshqacha tuzishni shunday tashkil etish lozimki, aynan sportchi formasini ta'minlashni vujudga keltirish kerak. Agar birinchi bosqichda uning fundamentalligi yaratilgan va yaxshilangan bulsa, endilikda esa ular bir joyda to'planib, birga bo'lishi kerak. Mashq qilishni mazmunining barcha tomonlarini shunday tashkil etish kerakki, maxsus mashq qilishni yuqori tezligini rivojlantirishni chuqu va takomillashgan texnika-taktika mahoratini tashkil etish lozim.

Tayyorgarlik ko'rish davrini tugaganida musobaqalar mashqida ko'proq muhim o'rinni egallaydi. Shu bilan birgalikda ular tayyorgarlik ko'rish xarakterini yo'qotmaydilar. (chamalash nazorat-mashq qilish musobaqalar) va mashq qilish tizimi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish vositasidir. Ushbu maqsadlarga nazorat-tayyorlov mezodavri xizmat qiladi, o'z ichiga cheklangan mas'uliyat qatorini oladi.

Mashq qilishda ish yuklatishning ikkinchi bosqich davomida ortib borishi davom etadi, lekin barcha parametrlarda emas. Avvalombor mutloq jadal maxsus-tayyorlov va musobaqa mashq qilishda ortadi, bu esa qisqara boradi.

Vazifalar hajmini qisqarishi oldin umumiy tayyorlov mashqlarida ro'y beradi. Ushbu tarzda maxsus tayyorlov mashqlarning hajmi ko'payib borishi davom etadi.

Mashqning umumiy tig'izligini oshirish hisobiga yuklatilgan topshiriqlar dinamikasining o'rtacha "to'lqinlari" odatda ikkinchi bosqichda 3-4 haftagacha qisqartiriladi. Unga muvofiq ravishda mashqlar mezostikllarining tuzilmasi o'zgaradi, ularga tez-tez "zarbali" va "nafas rostlash" mikrosikllari kiritiladi.

Agar tayyorgarlik davridan so'ng darhol o'ta mas'uliyatli musobaqalardan biri bo'lsa, unda tayyorgarlik bosqichining yakuniy qismi musobaqaoldi mezostikli ko'rinishida o'tkaziladi. Bunda bo'lajak startlar uchun aniq shart-sharoitlarni modellashtirish uchun shunday topshiriqlar va hordiq ritmini yaratishga intiladiki, bu ushbu musobaqalarga sportchining o'sha yuqori ishchanlik holatida olib borilishi lozim.

Tayyorgarlik davri variantlari. Tayyorgarlik davri tuzilmasini umumiy holda tarkibi bosqichning umumiy davomiyligi, musobaqalar taqvimining alohida xususiyatlari va boshqa xildagi mezostikllar tizimi sifatida tasavvur etish mumkin. U to'liq bo'lganidek qisqartirilgan bo'lishi ham mumkin.

Uzaytirilgan tayyorgarlik bosqichiga ega bo'lgan mashqning yillik sikli sharoitlarida yuqori malakali sportchilar uchun namunaviyligi maqsadga muvofiqdir. Bunda optimallikning umumiy mezoni bo'lib, tayyorgarlik davri natijasida erishilgan sport natijalari xizmat qiladi. Odatda, u o'tgan mashqlar mikrostiklining eng yaxshi ko'rsatkichlarini oshirishi yoki mazkur darajaga jips yaqinlashishi lozim.

Mana bo'lishi mumkin bo'lgan variantlardan ba'zilari:

1. Yillik stikldagi qisqartirilgan tayyorgarlik davri varianti: tortiluvchi MZS - negizli MZS (rivojlanuvchi) - nazorat - tayyorlovchi MZS - negizli MZS (musobaqaoldi elementlari bilan).

2. Tayyorgarlik davrining ikkinchi yarim yillikdagi varianti: tortiluvchi MZS - negizli MZS - musobaqaoldi MZS.

3. Qo'shaloq stikl varianti (ikkinchi tayyorgarlik vaqti boshlanishi o'tish davrsiz): negizli MZS (umumtayyorgarlik) - negizli MZS (maxsus tayyorgarlik) iusobaqaoldi MZS.

Musobaqalar davrini belgilash xususiyati. Ushbu davr mobaynida mashq qilishning kelajakdagi vazifalari yuqori sport natijalariga erishishni qo'lga kiritilgan sport formasini amalga oshirish uchun eng qulay sharoitlar yaratib berishdir. Davr davomlik bo'lsa (bir emas, bir

necha sport musobaqalarini o'z ichiga olsa), bundan tashqari sport formasini saqlinishini ta'minlash masalasi tug'iladi.

Musobaqalar davridagi tayyorgarlik tomonlarining asosiy yo'nalishlari quyidagicha ta'riflanadi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rish ta'rifi bevosita oxirgi musobaka vazifalari tusini oladi. Maxsus mashq qilishning maksimal yutuqlariga erishgan bo'lib, uni shu darajada saqlab turish va erishilgan umumiy mashq qilishni quvvatlab turish uchun yo'naltirilgan. Texnik-taktik tayyorgarlik mumkin qadar tanlangan musobaqalar turli faoliyatini takomillashtirishini ta'minlaydi.

Bir tomondan, avvalgi mahorat va bilimni mustahkamlashni mo'ljallaydi, boshqa tomondan esa, ularning variantlarini ko'paytirishga, ingichka jilo berish yo'li bilan sport kurashida har xil sharoitlari qo'llaniladi. Maxsus psixologik tayyorgarlik ko'rishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, bevosita musobaqaga tayyorlaydi. Maxsus fiziologik va emostional fonni tashkil etgan vaziyat vamusobaqa jarayonining o'zi, mashqqilish mashg'ulotlarining kundalik ta'sirini kuchaytiradi.

Chiqishlar tezligi vamusobaqalarning soni anik sharoitlar va sportchining malaka darajasiga bog'liq.

Tayyorgarlik ko'rishning so'nggi bosqichi mashq qilish davrining tugash vaqtiga to'g'ri kelishi mumkin. Agar musobaqa davri biron-bir mas'uliyatli musobaqadan boshlansa, keyinchalik u ichki musobaqa davrida takrorlanadi. Odatda bu davr bir o'rta stikldan oshmaydi. Faqatgina g'ayritabiiy sharoitlar bo'lib qolganda maxsus musobaqaoldi tayyorgarligi ikki yoki undan ortiq stiklga joriy etiladi.

Basketbol uchun sportning boshqa olimpiya turlari kabi, sportchilarni ayrim tayyorgarlik jihatlarini oshirish zarurdir. Keyinchalik sportni takomillashtirish, ob'ektiv va sub'ektiv sabablarga ko'ra boshkalaridan ortda qolgan taktik va psixologik tizimlarda namoyon bo'ladi.

Tizimga muvofiq tizimosti bo'lib, quyidagi jihatlar namoyon bo'ladi: sport ko'rsatkichlarini bashorat qilish, kuchli sportchilar xarakteristikasini modellashtirish saralash sport mashg'ulotlarini uslubi, murabbiylarni bilim va mahoratini oshirish, moddiy-texnika negizini ta'minlaydi.

Tayyorgarlik tizimini takomillashtirish mashg'ulotlar jihatlarini yangi va eskilarini modifikastiya qilish hisobiga amalga oshiradi.

Asosiy qilib esa jadallashtirish prinsipini ko'rsatish mumkin.

Oxirgi yillarda aniqlanganki, maxsus jismoniy va texnika tayyorgarlikni takomillashtirish faqatgina mashq qilish ishlarini bajarish hisobiga yuzaga keladi. Mashq qilish ish yuklatishlarning tuzilishi maxsus lokal harakatlarni bajarish hisobiga yo'naltiriladi. Mashq qilish ish yuklatishlarning ko'lami har bir mashg'ulotda sportchining imkoniyatlariga qarab aniqlanadi.

Malakali basketbolchilar faoliyatining tahlili shuni ko'rsatadiki, har doim ham ish yuklatish xarakteri o'ziga xos bo'lib, to'g'ri kelavemaydi. ko'p hollarda bir maromdagi mashq qilishlar qo'llaniladi. Vaholangki, zamonaviy basketbolga tezkor harakatlar to'g'ri keladi. Qo'llanilayotgan ish yuklatishlar o'z navbatida maksimal imkoniyatlar yurak-tomir tizimiga katta bosim olib keladi.

Sportni takomillashtirish davrida sportchilarni texnik xislatlari va organizmning funksional tizimlari vaqtinchalik uzun ta'sirga duchor bo'ladi, natijada ular bir oz yuqori darajada barqarorlashadi. Bu holat oliy darajali sportchilarni tayyorgarlik davrida yuqori ko'rsatkichlarga erishishga undaydi. Ayni vaqtda malakali basketbolchilarni tayyorlash tizimida ayrim asosiy parametrlar barqarorlashadi.

Mashq qilish va musobaqalarning ish yuklatish qator yillar davomida o'zgarmayapti: boshqa parametrlar bo'yicha limit, markaziy tayyorgarlik 7 soatgacha 3-4 marta bir kundamikrostikl tuzilmasini (nazariyani ham qo'shib) "4-G" va "3-1" sxemasi bo'yicha yuritiladi. Biroq, ushbu parametrlar ichida eng optimalini topish kerak: ish va dam olish; umumiy va maxsus tayyorgarlik; atletika, texnik-taktik tayyorgarlik, an'anaviy va noan'anaviy vosita va usullar.

Buning uchun basketbolchilarning dinamik adaptatsiyasi jarayonini osonlashtirish uchun mashqlar sonini ko'paytirish kerak.

Basketbolchilarni tayyorlash jarayonida uch bosqichli adaptatsiya tavsiya etiladi. Birinchi bosqich negizli tayyorgarlik, bunda yo'nalishli tizimlar kuchaytiriladi, asosiy bosim oshiriladi, bunda psixologik noqulaylik yuzaga keladi. Bu bosqichda ayniqsa, maxsus jismoniy va maxsus tayyorgarliklarning bir-biriga to'g'ri kelmasligi kuzatiladi. Ko'p murabbiylar tomonidan bu bosqichga e'tibor kuchaytiriladi. Chunki unda optimal chegaralar qo'llaniladi. Ikkinchi bosqich esa mashg'ulotlarda ish yuklatishga adaptatsiya shaklida namoyon bo'ladi. Bunda yurak-tomir va respirator tizimi mexanizmi hisobiga bo'ladi.

Bu bosqichning mexanizmlarini etarlicha tushunmaslik, ko'p hollarda murabbiylarni noto'g'ri yo'lga tushurib qo'yadi. Bunda maxsus tayyorgarlik dirijasi birdan pasayadi. Uchinchi bosqich barcha

adaptastiya mexanizmlarini namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Bunda basketbolchilar imkoniyatining namoyon bo'lishida to'siq paydo bo'ladi. Bu mashq qilish vositalarini kuchaytiradi, koeffitsient qaytishini olmaydi.

Chuqur mutaxassislik tamoyili tayyorgarlik vositalarni barchabosqichlarida namoyon bo'lishina taqazo etadi. Zamonaviy basketbolda OFN tushunchasi yo'q bo'lib ketdi. Bu tamoyil basketbolchilarni aniqo'yin jarayonida tayyorlashda qo'llaniladi: "himoyachi-o'yinchi", "hujumchi-himoyachi", "mobel-hujumchi"- "taran usulidagi hujumchi" va hokazo.

Individuallik tamoyili chukur mutaxassislik tamoyilidan kelib chiqadi. Bu mashqqilish ishlarini shakllarini hisobga olgan holda kuzatiladi: jamoa va guruh shakllaridan tashqari, yakkalik ham nomoyon bo'ladi. Bu tamoyilning asosini sportchi mahoratini faqatgina "kuchsiz bo'g'inlar"ni tortish bilan emas, balki "kuchli bo'g'inlar"ni rivojlantirish tashkil etadi.

Uslubiy rejada 4 ta asosiy elementni ajratib ko'rsatish mumkin, o'yinni samaradorligini belgilaydigan. Jamoaning yutuq formulasi zamonaviy basketbolda: atletizm-texnika-fikrlash-psixik ishonchlilikdir. Atletizm bu poydevor, unda o'yinchilarning mohirligi namoyon bo'ladi. "Atletizm" tushunchasining mazmuni -kuch, harakat, tezlik, sabrlikni sintez qilish bilan o'lchanadi. Tezlik va aniqlik orasidagi zidlikni ma'lum ustunligini sifat alomatini harakatlantiruvchi aktlar yuqori ko'rsatkichni tashkil etish namunasi bilan ajralib turadi.

Bu nomlari aytib o'tilgan elementlar o'zida tizimni osti jihatlariga ham:

- 1-atletik tayyorgarlik;
- 2-texnik tayyorgarlik;
- 3-taktik tayyorgarlik;
- 4-psixologik tayyorgarlik.

Bu erda o'yin namuna bilan ajratib ko'rsatilgan. Chunki uham bo'limlarda birday kiritiladi va musobaqalar vaqtida ko'p jihatdan amalga oshiriladi.

Atletik taktikaning jihatleri haqida gapirishdan oldin uning mazmuniy tomonini aniqlab olish kerak. Oxirgi holatda "jismoniy taktika" iborasi haqqoniy ishlatiladi. Bu erda jismoniy faoliyat harakatga keltiruvchi hislatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Bu jihat maxsuslashgan bo'lmoqda, shu bilan u chekka aspektida nomoyon bo'ladi.

Birinchiidan, nafaqat jismoniy kuchi rivojlanadi, balki maxsuslashgantomnlari ham, ikkinchiidan, biomexanik xarakteristika bo'yicha basketbolning xususiyatlarini aks ettiruvchi mashqlar maksimal holatda qo'llaniladi.

Har bir yuqori malakali sportchiga, yillar davomida shakllangan ma'lum jismoniy sifatlarning atletik tayyorgarligi tomonlari mansub. Tayyorgarlikning optimal holatiga shunday erishiladiki, bunda asosiy e'tibor kuchsiz tomonlarni rivojlantirishga emas, balki "orqada qolayotgan tarmoqlar"ni o'rnini qoplovchi kuchli tomonni mukammallashtirishga qaratiladi.

Atletik tayyorgarlikning xarakterli xususiyatlaridan biri bo'lib, tezkor harakatlarni bajarishga bo'lgan talabchanlikni har tomonlama oshirish hisoblanadi.

Bu-sport va distansion holatdagi tezlikni oshirishda va shuningdek, mashqlarni bajarishdagi tezlikni umuman olganda oshirishda namoyon bo'ladi. Salbiy jihatlariga quyidagilarni kiritsa bo'ladi: tezlik-kuch sifatlarini etarli darajada rivojlantirmaslik, asosiy harakatlanish aktlarini bajarish texnikasining kamligi (sakrashda erdan itarilish mashqini to'g'ri bajarmaslik), tezlik-kuch xarakteristikasini o'ta mo'tadillashtirish.

Kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha quyidagi metodik yo'nalishlar tavsiya qilinadi:

Tezlik-kuch tayyorgarligida mushak ishining turli rejimlarini qo'shib ishlatish;

a) "Samarali" burchaklarga erishishda qo'l yoki oyoqni egishda biomexanik nuqtai nazar jihatidan "samarasiz" burchaklarni enguvchi tartibni izometrik tartibga qo'shib ishlatish;

b) "Uzilish" metodik usulni qo'llash, ya'ni maksimal statistik kuchlanishdan maksimal tez otishga yoki zarbali harakatga tezlik bilan o'tish;

v) "Inerstion" usul - katta mushak kuchlanishlaridan va sekin harakatdan kichik kuchlanishga va tez harakatga qadam ba qadam o'tish;

g) Yon bermoq va ustun kelmoq tartibi. Bunda birinchi o'rinda, "chuqurlikka sakrash" mashg'ulotlari amalga oshiriladi.

"Tezlik to'sig'i"ni quyidagi mashg'ulotlar orqali uddasidan chiqish: tog'dan yugurish, qiya yo'lakdan yugurish, tretbanda, tegishli vaznni yuklash bilan yugurish, avtolider ketidan yugurish.

Mazkur holatda vosita va usullar ixtiyoriy ko'rsatilgan. Afzaliyat funksional tayyorgarlik vositalariga beriladi, so'ngra kuch ishlatiladigan va eng so'nggida tezlikka qaratilgan mashg'ulotlarga beriladi. Atletik tayyorgarlik - kuchni tashkil etish yo'li bilan sportchining atletik imkoniyatlarini ta'minlovchi funksional bazani tashkil etishdan boshlanishi kerak. Faqat shundan so'nggina, e'tibor tezlik jihatlarini rivojlantirishga, "tezlik to'sig'ini qo'zg'atib yuborishga" va egallangan tezlik-kuch imkoniyatlarni o'yin texnikasini tezlik darajasiga o'tkazishga qaratiladi. Funksional tayyorgarlik vositalarining ko'lami juda keng. Kuchga yo'naltirilgan tayyorgarlik vositalari to'plami bir muncha kamroq, tezlikniki esa nihoyatda kam. Ta'sir etish vositalarining ko'lami qanchalik kam bo'lsa, atletik tayyorgarlikning ixtisoslashgan xarakteri shuncha ko'payadi. Shu munosabat bilan tezlikka yo'naltirilgan faoliyat eng ixtisoslashgan hisoblanadi va tezlik sifatleri basketbol vositalari hisobiga mukammallashtiriladi.

Mikrosikl ichida atletik tayyorgarlik vositalarini qo'llash qat'iyon boshkayo'nalish kuzatiladi. Mikrosikl boshida-afzaliyat tezlikka qaratilgan tayyorgarlikka qaratiladi, bunda "psixik soflik" va qayta tiklanish fazasida kuzatilgan nerv-mushak apparati holati talab qilinadi. Shundan so'ng asosiy o'rinni kuchga qaratilgan tayyorgarlik vositalari egallaydi. Ular asos solingan tezlik fundamentini mustahkamlaydi va kelgusi kuchni mukammallashtiruvchi vositalarni tayyorlash uchun sharoit yaratadi. Mikroostikl so'nggida, chidamlilikni rivojlantirish vositalariga bosh rol beriladi, ular charchashning birinchi bosqichidagi to'liq mashg'ulotni bajarishda katta samara beradi.

Atletik tayyorgarlik vositasi va usullarini qo'llash taktikasi konkret tayyorgarlik bosqichi uchun eng optimal tartib bilan aniqlanadi.

Texnik tayyorgarlikning alohida xususiyatlariga barcha texnik usullarni bajarishga sarf etiladigan vakti kamaytirish kiradi (Bu otish-"tezlik bilan otish"ga xos).

Texnik tayyorgarlikning xarakterli tomoni bo'lib, makon vazamon xarakteristikalarini juziy o'zgarishlarining optimal chegaralarini kengaytirish hisoblanadi. Qarshilik ko'rsatish darajasini ko'tarish, himoya faoliyatini keng ko'lamda faollashtirish-boshida takomillanishni majbur qiladi. Yuqori sport maxorati bosqichida alohida o'yinchilar esa ishchi faza tuzilishiga tuzatishlar kiritishadi. Oliy toifadagi sportchilarga texnikani individuallashtirish xosdir. Texnik tayyorgarlikning kamchiliklariga quyidagilar kiradi:

a) texnik usullarni bajarishda ega bulgan jismoniy imkoniyatlardan to'liq foydalanmaslik, sabablari ikkita-tezlik xarakteristikalarini o'ta mo'tadillashtirish va sportchilarning muvofiqlashuv imkoniyatlari darajasining o'ta pastligi;

b) yagona maktabning yo'qligi va shu sababdan, sportchilarning texnik ta'minlanishining kamligi (ayniqsa, bo'yi uzun sportchilarning);

v) o'yin faoliyatiga yuqori samaradorlikni beruvchi "shoh" usullarning individual to'plami chegaralanganligi;

g) o'yin faoliyatining ayniqsa, raqibning kuchli qarshiligida otishning samaradorligining o'ta kamayishi.

Mo'ljalga tekkazish ko'rsatkichining kamayishi o'yinning asosiy elementi- otishning texnikasi "to'sqinlikka chidab bermaslikdadir". "To'sqinlikka chidab berish tizimsi"ni mukammallashtirish asosini birinchi o'rinda, tayyorgarlik fazasining juziy o'zgarish doirasini kengaytirish tashkil etadi. Tayyorgarlik fazasi, basketbolchining malakasi oshishi bilan, o'ta o'zgaruvchanlasha boradi. Chunonchi, oliy toifadagi basketbolchilarda mo'ljalga tegish o'zgaruvchanlik darajasiga bog'liq emas, ya'ni otishning tayyorgarlik fazasi o'zgaruvchan element hisoblanadi. Otishni amalga oshirishda "to'sqinlikka chidab berishlik"ni mukammallashtirishning kelgusidagi asosi qilib, ishchi fazani mo'tadillashtirishni olmoq maqsadga muvofiq. Bunda vaqt parametrlarining o'ta doimiyligi asos qilib olinadi.

Sport mahorati bosqichichda texnik mukammallashtirish jarayonida yuqori mo'tadillikka erishish vazifasini va harakat ko'nikmalarining rastional o'zgaruvchanligi vazifasini echish bilan bog'liq. (Ular o'z o'rnida, texnik usullarning asosini tashkil etadi). Shuningdek, musobaqalarning mushkul sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish vazifasini echish bilan bog'liq. Hujumga o'tish va himoyalani usullarini mo'tadillashtirish va boshqarishni oqilona tashkil etishga qaratilgan basketbolchilarning texnik tayyorgarligini mukammallashtirish uchun, kuchli jismoniy toliqish va psixik keskinlikda o'tuvchi mashg'ulotlarga ko'proq e'tibor qaratish kerak.

Taktik tayyorgarlikning texnik tayyorgarlik bilan yagona "texnik-taktik tayyorgarlik" tushunchasiga amaliy qo'shilishi sezilyapti.

Taktik tayyorgarlikning asosiy xususiyatlari quyidagilarda ko'rinadi:

-ixtisoslashishga bo'lgan mayl qatorida universallashtirish, ("Universallashtirish" tushunchasi ko'proq o'ta baland bo'yli, markazda

o'ynovchilarga qo'llaniladi), taktik kombinastiyalarning saralash qismida va yakunlash qismida faol ishtirok etish;

-sportchilarning intellektual imkoniyatlarini keng ko'lamda rivojlantirish, o'tkir musobaqador epizodlarni mustaqil anglashga ularni tayyorlash, axborotning kamligi va vaqtning yo'qligi sharoitida jamoa bo'lib improvizatsiya qilish malakasini rivojlantirish;

-ikk-uchyillik kombinatsiyaga asoslangan taktik amaliyotni qo'llash;

-himoyachilarning o'ta yuqori darajadagi qarshiligini ishlatib himoyaning aktiv formalarini ishlatish.

11.1. Taktik tayyorgarlikning kamchiliklari

-hattoki bosh basketbolchilardagi individual taktik tayyorgarlikning yuqori darajada emasligi;

-taktik amalning etarli darajada intensiv emasligi;

-tashkil etilgan zvenolarda o'yin yozuvi ko'rishda vahioblashda aniqlikning etishmasligi;

-jamo va ko'pincha yakkaxon amaliyotdagi egiluvchanlikning etarli darajada emasligi, ya'ni o'yinda behosdan o'yin tezligi va ma'nosini o'zgartirish, raqibni esankiratib bir himoya tizimidan boshqa hujum tizimiga o'tishni olib borishning sustligi;

-Malakali jamoani taktik tayyorlash mashg'ulotning butun tizimini tuzishda strategik nuqtasi hisoblanadi.

O'yin taktikasini tanlashda ikki jihatga e'tibor berish kerak:

1. Mavjud bo'lgan o'yinchilarni kontingentidan kelibchiqib o'yin taktikasini tanlash;

2. Jamoani tayyorlashda ilg'or taktik konstepstiyani qo'llash va shu jihatdan

-aniq maqsadga yo'naltirgan holda o'yinchilarni tanlash.

Taktik harakat zahirasiga avvaldan belgilangan bir namunaviy nostandart yuqori tezlikdagi o'yinlarga mos keladigan kombinastion tashkil etilgan o'yinlar holatini qo'shadi.

Ruhiy tayyorlashning asosiy xususiyatlari:

-malakali basketbolchiga xos sifat va inson shaxsini shakllantirishga uyg'unlik bilan yondoshish; jamoada ijtimoiy- ruhiy iqlim sharoitini yaratish va ma'naviy qulay vaziyat o'rnatish; sportchilarning kasbiy sifatini tarbiyalash vamahoratini takomillashtirishga yo'naltirilgan "ruhiy" pedagogik vosita.

Mashg'ulotlar davrida va o'yin davomida shiddatli va kuchli og'irlikka moslashish uchun eng qulay sharoit yaratish lozim, mashg'ulotlar va musobaqadan so'nggi ruhiy tiklanish jarayonini vujudga keltirish lozim.

Mahoratli basketbolchini ruhiy tayyorlashga har tomonlama qarash mumkin. Ruhiy tayyorlash vositasi yo'nalishi bo'yicha ular yakka holda va jamoa uchun guruh bo'yicha qo'llaniladigan bo'lishi mumkin.

Ruhiy tayyorgarlikning qo'llash sohasi bo'yicha quyidagilarni ta'minlaydi: jamoada ijtimoiy- ruhiy qulay iqlimni yaratish; atletik va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida qulay sharoit yaratuvchi ruhiy holat yaratish; basketbolchilarni musobaqa va mashg'ulotlarga ruhiy holatini boshqaradi.

Mashg'ulot davrida ruhiy tayyorlash vositasi asosan muvaffaqiyatlarni asoslashni shakllantirishga o'qitishda yangiliklarni yaratishga jamlashga va kuzatishga hamda sportchida "ichki tayanch" yaratishga yo'naltirilgandir.

Yutuqlarga erishishni asoslashning vositalari: bu yuqori, lekin etib bo'ladigan maksadlar talab qilish, ishontirish, masalan, mukofotlash va jazolash, maqsadli usish tartibini o'stirish. Qayta tiklanishga har xil usuldagi nafas olish va bo'shashtiruvchi mashqlar yordamida erishiladi. Basketbolchining qayta tiklanishi (relaksasiya) uchun mashqlar: mashg'ulotdagi bo'sh turganda barmoqlarni musht qilib siqish, mushaklarning kuchlanishini sezish, chuqur nafas olish, nafasni 3-5 soniya ushlab turib chiqarish va setkaga engil tashlashni tahlid qilish - bo'shashganlikni sezish (og'ir mashg'ulotlarda bir necha marotaba qaytarish). Kuzatish texnikasi bo'lajak raqib bilan o'yinda sodir bo'ladigan eng ko'p holatlarni hayolga keltirishda hosil bo'ladi.

O'yindan avvalgi tayyorgarlik vositalari sportchiga o'zining hayajonlanishiga uni samarali tartibga keltiruvchi sifatida chetdan qarab tahlil etishni o'yinning kutilayotgan natijalarini avvaldan aytib berish sohasida texnik-taktik mazmunga yo'naltirish. Tayyorgarlik vositalarining aniq qo'llanishi o'yinchining shaxsiy xususiyatlari, uning ruhiy holati faoliyati va o'yindan avvalgi holatda aniqlanadi: oldinda turgan taktik masalani echish bilan bog'liq noqulay vaziyatni fikran qabul qilishlar va boshqalarni qabul qilish.

Yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlash vositasi va uslublari quyidagicha guruhlanadi: sportning boshka turlaridan qabul qilingan vosita va usullar; basketbolning xususiyatini hisobga olgan usullar, hamda faqat basketbolchini tayyorlashda qo'llaniladigan vosita va usullar.

Birinchi holatda ko'pincha kuchli tayyorlash vosita va usullari haqida so'z boradi, ikkinchidan esa mashg'ulotlarning har xil aylanma variantlari, uchinchidan esa boshqa hamma ushbu guruhdagilar.

Ushbu holatda mashg'ulotlar jarayoni tashkil etish uslubi nuqai nazardan atletik, texnik va taktik tayyorgarlik, hamda kompleks ta'sir etuvchi samaraga ega bo'lgan, sun'iy usul deb nomlanuvchi vosita va usullar ajralib turadi.

Malakali basketbolchini tayyorlash jadvaliga ko'proq kuch ishlatish mashqlari kiradi. Bunday mashg'ulot turlari mushaklar kuchini rivojlantirish va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun poydevor tayyorlashda ta'sir etadi. Ancha yillardan beri kelayotgan fikrga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik aniq o'yin holatiga bog'liq asab-mushak harakatlari jarayoniga teskari ta'sir etuvchi fikrlar amalda to'g'ri kelmay qolmoqda.

Basketbolda jismoniy tayyorgarlik asosan ikki xil bo'ladi – jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlar tashkil qilish va texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar vaqtini qismlarga ajratadi.

Bulardan birini tanlash tayyorgarlikning bosqichi bilan belgilanadi, sportchini atletik tayyorgarlik darajasi va ularning jismoniy tayyorgarlik vositalariga sub'ektiv munosabatlaridan hamda murabbiy bu masaladagi vazifalaridir.

11.2. Kuch vositalariga tayyorgarlik

1.Og'irlashtiruvchi mashqlar (qum to'ldirilgan koptok, gantellar, toshlar, shtanga, engil atletika snaryadlari, og'ir belbog'lar, og'ir kamzullar, manjetlar).

2.O'z og'irligi va sherigining og'irligini enguvchi mashqlar.Izometrik yo'nalishdagi gimnastik va akrobatik mashqlar.

3.Maxsus qurilma va trenajerlar (amortizastiyalanuvchi rezina, "Gerkules", "Mini Djim") dan foydalanib bajariladigan mashqlar.

Kuch vositalariga tayyorgarlikda basketbolda asosan qo'llaniladigan usullari:

1. Qayta zo'r berish usuli (ikki-uch, ba'zida undan ham ko'p mashqlar seriyasini bajarish).

2. Maksimal zo'r berish usuli (1-2 marta qaytarishdan ko'p bo'lmagan imkoniyat beruvchi mashqlarni qo'llash).

3. Izometrik zo'r berish usuli (mushak kuchlanishining maksimal paytini engib o'tuvchimashqlar).

Basketbolchilarni atletik tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy takliflarni eslab qolish lozim:

-jismoniy tayyorgarlikda 3-5 yo'nalishlarni qo'llash maqsadga muvofiq;

-boshlang'ich yo'nalish ("moslashish") nomaksimal imkoniyatning 60 foiz og'irlikda bajarish lozim;

-keyingi yo'nalish maksimal yoki submaksimal usulda (80 foiz);

-oxirgi yo'nalish maksimumning 60 foizi bo'lishi lozim (mashqlarni bajarish tezligini belgilagan holda).

Tezlik bo'yicha tayyorgarlik vositalari va usullarini aytib o'tishdan avval tezlikning jismoniy sifatini ochib beruvchi tushunchani aytib o'tish lozim.

Sportchining tezlik imkoniyatlarini bir-biridan alohida uchta ko'rinishga bo'lish qabul qilingan: ta'sirlanish tezligi, yakka harakatning tezligi, butuno'yin faoliyatidagi har xil harakatlarda ko'rinadigan tezlik. Ko'p yillik tajribaviy yo'nalishlar shundan dalolat beradiki, oliy malakali basketbolchilarda harakatga ta'sir etuvchi tezlik individual eng maqbul va amaldagi mashqlarda erishiladi.. mashq qilayotganlarga ta'sir etuvchi yakka harakatlar tezligi sensitivlikdan anchagina ko'p. Shundan kelib chiqadiki, bu harakatlarni bajarishni takomillashtirishdagi zahira o'yin davomidagi harakatlar tizimiga kiritilgan. Shu bois, chopish tezligini, sakrash va maxsus o'yin harakatlarini bajarishni takomillashtirish vositalari to'g'risida aytib o'tish lozim. Sportga tayyorgarlik ko'rish usulining asosiysi oralikdir. Shuning uchun basketbolda uni qo'llash universal xarakterda bo'lgani sababli u boshqa qismda ko'rib chiqiladi.

Biz tomondan taklif etilayotgan texnik tayyorgarlik (harakatlarning aniqligi)ning takomillashtirish usuli tezlik tayyorgarligidagi o'ziga xos kontrast usuldir. Bu holatda uni bajarilishi sharoitining (tepalikka va tepalikdan chopishni qo'shib olib borish, to'siqlar osha sakrash va chopish) keskin ravishda ajralib turuvchi aniq mashqlarda ko'rinib turadi.

Maxsus mashqlar ko'pgina hollarda mashqlar sharoitini musobaqa faoliyatlariga yaqinlashtirib o'tkazilgan o'yinlar usulida qo'llaniladi.

Tezlik tayyorgarlikning asosiy uslubiy fazilati shundaki, uni qo'llash charchash va bir xillik (monoton) omillari vositalarining yo'qligidadir. Basketbolchi xayajonlanish darajasining qulayligi bilan

va tezlik mashqlarini bajarishga hohish bilan xarakterlanadigan “ruhiy birdamlik” holatida bo’lishi lozim.

Bir necha marta bajarilgan stereoetip ixtisoslashtirilgan xarakterlantiruvchi ish “o’ta barqarorlik”ka olib keladi, ma’lum harakatlantiruvchi tuzilmani va tezkorlik-kuch sifatlarni keltirib chiqaradi.

Noan’anaviy tezkorlik-kuchga tayyorgarlik ko’rish vositasi bilan bir qatorda basketbolda funksional tayyorgarlik “srednegorya” sharoitida “balandlik o’yini” asosida original funksional usul ishlab chiqilgan. Usul asosida balandliklarni zinama zina o’zgarishi, mashq qilish faoliyati davomida o’tilib boradi.

Srednegorya turini o’rgatishda dengiz past-balandlik darajasi balandligini o’zgarishini zinama-zina yo’li, har xil yo’nalishi, hajmi va mashq qilishning tezligini, mashq qilish jarayonini samaradorligini oshirish, shunda shaxsiy ko’nikma muddatlari qisqarishi zarbdor mashq qilishdan foydalanish, bularning jami sportchilarni harakatlantiruvchi va psixologik imkoniyatini amalga oshiradi, shuningdek, ixtisoslashtirilgan mashqlarni texnik taktika mahoratini takomillashtirishda samaradorligini oshiradi.

“Balandlik o’yini” usulini mashq qilish jarayonini o’tkazish va tashkil etish o’z ichiga parallel tarzda tezkorlik-kuch va texnik-taktikaga tayyorlashni qo’shadi. Va musobaqa faoliyati muddatini uzaytirish samaradorligini beradi.

An’anaviy va noan’anaviy vositalar va atletikaga tayyorlash usullarini kompleks qo’llash sezilarli ijobiy natijalar beradi, shunda basketbolchilarning tayyorgarlik darajasi ish bilan birga atletika tayyorgarligi uchun mashq qilish vaqtini qisqartiradi.

Malakali basketbolchilarni tayyorlash tuzilmasida texnikaviy tayyorlash “aloqa bog’lovchi bo’g’in” sifatida bo’ladi, buni aytib o’tish joizdir. Malakali basketbolchilarni mashq qilish nazariyasi va amaliyotida texnik tayyorgarlikning to’rtta etakchi usuli tuzilgan.

Usulni murakkablashtirish o’z ichiga xarakterli bo’shliqni qisqartirish sharoitida ishini bajarilishi va harakatlantiruvchi masalalar vaqtiini amalga oshiradi. Boshlang’ich va so’nggi vaziyatni, texnika ish pallasini murakkablashtirish, texnika usulining umumiy tuzilmasida tezlik darajasi va tartibining alohida pallasini o’zgarishi, alohida pallalarning tezligini oshishi hamda usullar barchasida aks etadi.

Asosiy texnik usulni takomillashtirishda-sakrab otishda quyidagi o'yin vaziyatlari xili ajraladi-bular himoyachini qarshilik ko'rsatish darajasi bilan aniqlanadi.

1. Himoyachi hujumchidan deyarli uzoqda turadi, irg'ishni bajarishda odatdagi xarakterli to'siq yo'q, - ya'ni irg'ish "ideal" sharoitda bajariladi.

2. Himoyachi hujumchiga tezlik bilan yaqinlashadi, irg'ishni bajaruvchi bilan aloqasi o'tkir xavfi paydo bo'lmoqda yoki koptokni bekitmoqchi, shunda hujumchi odatdagiday koptokni tezroq tashlashi maqsadga muvofiqdir.

3. Baland bo'lyli "sakrovchi" himoyachi hujumchiga homiylik qilmokda yaqin masofada, o'zini sheriklari saqlagan holda o'yin sharoiti paydo bo'ldi, shunda hujumchi koptokni traektoriya bilindligida tanlashga majbur.

4. Himoyachini qarshiligi zaiflashganini poylab hujumchi irg'ishni masofadan bajaradi, deyarli maksimal uzoqlikdan.

Texnika tayyorgarlikni ushbu usullari tezlikni harakatlantirishni takomillashtirish bilan birga kontrast usuli qo'llaniladi.

Ushbu usulning fiziologik asosi muskullarning sezuvchanligi va analizator tartibi vazifasini kontrast o'zgarish yo'li bilan bo'shliq vaqtinchalik va og'irlik parametrlari harakat boshqaruv ob'ektini o'z ichiga oladi, (aylana, koptok). Ushbu usul qo'llanilganda aylana diametrini kichraygani aynan ifoda etiladi, koptokni kattaligi va og'irligi o'zgaradi, ko'rish nazoratidan sun'iy ravishda chegaralanadi. Kontrast usulining birdan-bir qo'shimcha samarasi, harakatlarni aniqligini takomillashtirishdan tashqari, tezkorlik-kuch differensial aniqlikda ko'tarilishi negizi natijasida bo'ladi.

Ma'lum bo'lgan usullarda ta'sir ko'rsatuvchi imkon boricha ishlashusuli malakali basketbolchilarni tayyorlashda tashkil etilgan. Uni amaliyotda qo'llash, ko'nikish mexanizmlari ko'pincha xarakterga va mashq qilish vositalarini tezlik bilan qo'llashga asoslangan. Mashq qilishni samarasi sportchini tayyorgarlik darajasi o'sishi, ushbu vosita orqali erishilgan bo'lishiga qaramasdan.

Texnik mashqlarni bir necha bor bajarilganda xuddi shunday yuqori-stabil harakatlantiruvchi dasturlar kuzatilishi mumkin, basketbolchilarni atletik tayyorgarligi singari ("tezlik to'sik") texnika tayyorgarligida "bo'shashganlik"ga qarshi o'xshash to'siqqa "imkon boricha" texnik harakatni bajarish hisobiga erishiladi.

Sportchilarni texnika mahorati usulini takomillashtirish borasida to'xtalsak, shuni ta'kidlash lozimki, usullarni zahirasini kengligiga qaramasdan, murabbiylar ixtiyorida mavjud bo'lgan, ularning ko'pchiligi hajmi bo'yicha jismoniy va psixologik vazifalarni talab qiladi, bu esa o'z navbatida nafaqat mashq qilish ishini uzaytirishni, balki texnik tayyorgarlikda noan'anaviy vositalarni izlashga imkon beradi.

Zamonaviy basketbolda "texnik-taktik mahorat" umumiy tushunchani joriy qilish vosita va usullardan foydalanish ko'zda tutiladi, amalda keng darajada texnika hamda taktik tayyorgarlik ko'rish masalalarini hal etadi.

Modellashgan uslab asosini va modellashgan usullarda o'yin faoliyatida konkret jamoa yoki o'yinchiga suyanadi.

Aniq raqibning o'yini modellashtiriladi, buning uchun mashq matchlarida vaqtinchalik bo'g'inlar tuziladi yoki maxsus tayyorgarlik ko'rgan sparring-sheriklar taklif etiladi, ular konkret matchlarda kelgusi sherigining eng qulay bo'lgan taktik rejasi asosida harakat qiladilar. Murabbiy, kelgusi raqibning tez-tez qo'llaydigan uslublari to'g'risidagi oldindan razvedka bo'yicha taktik tartib va turiga ega bo'lib, o'zining o'yinchilari uchun hujum va himoya qismi rejasini konkret ishlab chiqadi.

Yaqinlashib kelayotgan kelgusi musobaqalarda basketbolchilarga tanlangan usullarni texnik sharoitda sinab ko'rish uchun murabbiy uning uyg'unlik va tezligini hisobga olib zahira tarkibiga kelgusi raqibning yoqtirgan taktik rejasida hisobga olishni topshiradi. Sheriklarining qarshilik harakati jadalligi u taklif etgan taktik sxema doirasida maksimal bo'lishi kerak. Bunda, sportchini ijodiy mustaqilligini muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun unga ma'lum taktik topshiriq taklif etib, texnik usul va o'zaro usullarni ko'rsatiladi. Shu bilan bir vaqtda sportchiga chetdan aytib turmasdan o'zi hal eta olishi masalasi qo'yiladi.

Boshqa yo'nalishga o'tkazish usuli taktik usulni almashishidan foydalanish va oldindan belgilangan signallar qabuliga asoslanadi. Bu erda sportchilarga sekin-asta signal qabul qilishni murakkablashtirib borish, tovushdan ko'rishga o'tish, bittadan tartib signallarga, to'g'ri tanlash va hisobga olishni talab qilish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, sekin-asta mashq qilishning borishida aralashmaslik uchun, murabbiy oldindan shunday holatni belgilashi mumkinki, zudlik bilan taktik harakatni o'zgartirish signali musobaqa paytida kelib chiqadigan

ma'lum hollarda, mashq qilishda masalan, tarkib qoida bo'yicha, raqib savatiga har bir jarima irg'ishidan keyin, butun maydon bo'yicha zudlik bilan shaxsiy homiylikka o'tadilar, o'zining savatiga jarima irg'ishidan so'ng esa-yana maydonini himoyasiga o'tadi va hokazo.

Musobaqalardagi vaziyat kutilmaganda o'zgaradi yoki raqib birdan yangi taktik tartib qo'llasa, sportchilarni qarshi usulga tezkorlik bilan o'tishga katta qiyinchiliklar tug'diradi. Va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi.

Musobaqa oldidan tayyorgarlik ko'rish davrida qisqa vaqt ichida turli xildagi taktik tartibga ega bulgan raqiblar bilan bir qator nazorat o'yinlar o'tkazish tavsiya etiladi.

Ajratilgan vaqt sharoitida bir-biridan keskin farq qiluvchi raqiblar harakati sportchilarni tezkorlik bilan ijodiy boshqa yo'lga o'tishiga majbur etadi.

Basketbolchilarni tayyorlashda o'yin topshiriqlarini murakkablashtirish usuli tushuntirish usulidan ustun keladigan ta'sirni o'tkazishi konkret tartibi bo'ladi. Bu aynan o'yin topshiriqlarini murakkablashtirishni ko'zda tutadi. Shunda sportchilarni limitni ko'payishi sharoitida poerativ masalalarni hal etish zarurati oldiga qo'yadi. Bular: vaqt limiti, bo'shliq limiti, raqibning qarshiligi, konkret harakatning tezlik natijasi bahosi, mashqqilish sharoitining konkret o'yin vaziyati (masalasi) qarorining o'zgarishi.

Taktik masalalarni shaxsiy hal etish talabi o'sganligini hisobga olib, taktik tayyorgarlikning shaxsiy elementlarini har tomonlama takomillashtirib borish lozim. Usullarni o'rganishning birinchi bosqichida umumiy tushuncha va ma'lum taktik harakatni o'rgatish zarur. "Kattiq" kanallar va "blok" masalalari hal etilishini shakllantiruvchi ikkinchi bosqichda esa, bu erda basketbolchini shaxsiy va tipik xususiyatlarini hisobga olish zarur. "Blok" uchun hal etish chog'ida tezkorlik bilan fikr yurituvchi yaxshi qobiliyatga ega bulgan sportchi to'g'ri keladi, hal etilgan "blok"ni amalga oshirish uchun yaxshi muvofiqlashtiruvchi sensomotor sportchi zarur. Uchinchi bosqichda ushbu kanallarni kengaytirishga tegishli (bir xil bo'lgan taktik sxemani izlash). Shunda, bir tomondan basketbolchini shaxsiy fazilatini, ikkinchi tomondan o'yinning xarakteriga, ushbu jamoaga xos ravishda, to'rtinchi bosqichda, mazkur o'yining tartibida taktik vositalarning torayishi qaytadi, lekin endi butunlay yangi darajada. Ayniqsa, bu taktik vaziyatdan "chiqish" xilini izlab topishgp tegishli. Yangi taktik usullarni barcha bosqichlari o'rganilgandan so'ng, o'yinchilarda improvizastiyani

rivojlantirish qabul qilingan taktik usul ramkasida va ulardagi psixik maxsus qobiliyati doirasida takomillashtirishga alohida e'tiborni qaratish lozim.

Mashq qilish jarayonida shunday uslubiy yondoshishga alohida e'tibor berish lozimki, unda sportchilar o'zining har bir taktik usulini anglashga asoslanishi kerak. Buning uchun usulni takomillashtirish jarayonida uni to'xtatish maqsadga muvofiq bo'lib, unda xar bir o'yinchi nainki, o'zining shaxsiy harakatiga balki ularni keyingi rivojlanishini oldindan ayta bila olsin. Ushbu usul kombinastiyaning davomida o'yinlar vazifasini boshkayo'lga qo'yish va harakatni davomiyligini yangi o'yin turini boyitishi mumkin.

Zamonaviy futbolning asoiy g'oyalaridan biri "aloqani" va qattiq qarshilikni ko'payishi, bu hakamlar tomondan rag'batlantiriladi, shuningdek o'yinning psixik jiddiyligi oshganda, ularni "tenglashtirish" sinfi, jamoani o'yini yuqori daraja natijalariga xosdir.

Amaliyotda barpo etilgan taktik va psixologik qarshilikka zarur bo'lgan sharoitni yaratish borasida bir necha misollar keltiramiz.

1).Uyin mashqlarini ortishini o'sishi va hajmini ko'payishi, basketbolchilar nazorat texnik va taktik masalalarni faol qarshilik ko'rsatish davomida echadilar.

2).Bir necha martaoralidagi mashq o'yinida marraga etib kelish paytida, murabbiy o'yinchilarga to'satdan, o'yin tomom bo'lishiga oz vaqt qolganini xabar qilganda, jamoa hisobni minimal yuqori ushlab turishda qator taktik masalalarni hal etishi kerak.

3).Mashq o'yinlarini turli gandikap raqiblar bilan o'tkazganda, jamoa raqib tomondan forani kattaligini bilmay turib, erishilgan yuqori hisobdan qat'iy nazar o'yin oxirigacha faol harakat qilishga majbur bo'ladi.

4).Irg'ish paytida tomoshabinlarning soxta shovqini (yoki aksi to'la jimjitlik bo'lsa) irg'ish paytidagi tomoshabinlarni to'sig'i, shunda o'yinchi hech qanday sharoitga qaramasdan, irg'ishni diqqatlik bilan bajarishi shart.

5).“Bir kishi hamma uchun” degan qoidani kiritib, bitta o'yinchiga bir qator jarima yoki mashq oxirida irg'ish uchun beriladigan takliflar kiritilganda u aniq bajarsa, shunda butun jamoa shu zahotiyuq dushga borishi mumkin, lekin o'yinchi xato o'tsa, shunda jamoadagilarning barchasi “jazoni tortib” zal buylab bir necha bor sapchishlarni amalga oshiradilar, so'ng boshka o'yinchi shu shartlar bilan yuqorida aytib o'tilganlarni bajaradi, shunda sapchishlar keyingi xato otishda qisqaradi.

Taktik tayyorgarlikni takomillashtirishdagi zahira izlanishda har bir konkret o'yinchining individual xususiyatlaridan kelib chiqib maksimal ishlatishga asoslanadi. Bu erda echilmagan masalalar hali ko'p. Amaliyotdan bir misol, bir paytda qabul qilingan umumiy uslub bo'yicha markaz o'yinchilaridan birini taktik xususiyatlarini takomillashtirishga talaygina kuch ishlatilgan. Boshida sportchini orqada qolishini "taktik xususiyatlari" yo'qligidan degan fikr bildirilda. Faqtgina chuqur psixologik-pedagogik tekshirish aniqlashga imkon berdi. Ushbu sportchi lperativ masalalarni tez vaaniq hal etadi, lekin axborotni qabul qilish tezligi etarli emas, e'tibori tor doirali ekanligi bilan ajralib turadi.

Taktik tayyorgarlik paytida akstentlar almashganda sportchini mahoratini yaxshilashga imkon beradi. Sportchilarni har tomonlama o'rganilganda, har bir kuchli tomondan maksimal to'liq foydalanish va qoloq bo'g'inlar bilan to'ldirish – malakali basketbolchilarni taktik tayyorlashni takomillashtirishni yagona optimal yo'lidir.

Dam olish va ish vaqti nisbatiga bog'liq bo'lgan ish yuklatilishining asosiy o'zgaruvchanligi turlari ma'lum: o'zgarishsiz dam olish paytida ish vaqti mashqdan-mashqqa ortibboradi, ish vaqti doimo, dam olish vaqti qisqaradi, ish vaqti oshib boradi, dam olish vaqtini qisqargani hisobiga va hokazo.

O'yin harakatini faoliyati xarakteri shartlari, basketbolda oralik uslubini amalga oshirish o'ziga xos xususiyatga ega. Maxsus mashqlarni bajarishda basketbolchilar oraliq mashqiga uchta asosiy usul taqdim etiladi.

"Yumshoq" oraliq mashq nisbatan deyarli uzoq ishni 10 daqiqagacha diapozonida, 10 soniyadan 1 daqiqagacha dam olish oralig'i bilan. Odatda, aylanaga irg'ishni aniqligini takomillashtirish mashqlari qo'llaniladi. Ushbu usul quyidagicha konkret amalga oshiriladi.

Basketbolchi juftlikda ishlaganda ma'lum nishonga tegish topshirig'ini, ma'lum aylanalar soni ketma-ket bajarishi lozim. Boshqa aylanagao'tishda dam olish 10 soniyani tashkil etadi, lekin topshiriqning ma'lum qismini bajarganda (5 ta aylana)-1 daqiqagacha, topshiriqning ikkinchi qismida dam olish oralig'i qisqaradi. Bunday ish odatda o'rta jadal tartibda 10 soniyada 22-24 marta tomir urishida amalga oshiriladi.

"Qattiq" oraliq mashq qilishda 1-2 daqiqalik ishni almashtirib maksimal jadallik bilan bir xil oraliq dam olishni o'z ichiga oladi. Kompleks takomillashtirish texnikasini maksimal tezlik bilan bajarilishi

mashqi turida amalga oshiriladi. Keyingi seriya mashqlarida ma'lum tiklashga zid fonida bajariladi. (tomir urishining tezligi birinchi urish seriyasida 10 soniyada 25-26 urish, oxirgi seriyadan oldin 26-28, undan so'ng 29-31).

Mashq qilishning bunday usuli maxsus tayyorgarlik ko'rish bosqichida va MS urishda tayyorgarlikning barcha bosqichida qo'llaniladi.

“Forcheking” usulidagi oraliq mashq. Maksimal jadallikda “bir xil bo'lmagan” vaznda mashqlar bajariladi. Basketbolda mashq o'yinlari, raqibni faol qarshilik harakatlanishi va psixik potentsialligiga nisbatan qisqa oraliq vaqtda takrorlanmasdan bajariladi. Qoidalarda ko'zda tutilganidek hujum uchun 30 soniya limit, bunday mashqni bajarish 25-27 soniya. Tomir urishining individual xarakterga ega. Mashq qilishganlik va ilgarigi ish faktori bilan shartlashadi. Bu kabi mashqlar musobaqa oldidan bo'ladigan bosqichga xarakterlidir.

Oxirgi paytda basketbolchilarni tayyorlashda aylanma mashq qilish an'anaviy uslub bo'lib qoldi. Bu holatda aylanma mashq qilish-bu mashg'ulotlarni ma'lum uslubiy tashkiliy usuli, uning asosiga mashq qilishning takoro-o'zgaruvchan uslubi qo'yilgan.

Aylanmamashq qilish kompleks mashq qilishning o'tkazilishidan iborat bo'lib, “stanstiya” navbatini davom ettiruvchi tartibida bajariladi. Malakali futbolchildarni tayyorlashda, odatda, nafaqat jismoniy mashqlardan foydalaniladi, balki texnik tayyorgarlikdan ham foydalaniladi, shu bilan birga alohida mashg'ulotlar u yoki bu tayyorgarlik ko'rinishida o'tadi. Aniq paytdagi bog'liqlikka ta'sir ko'rsatishi, shu bilan ajralib turadiki, bog'liqlik mashq qilishni taqqoslaganda, toza holatdagi ta'siri bir yo'la qat'iy emas, balki ketma-ketligi o'rinlidir. Aylanma mashq qilishni qo'llash shuni ko'rsatdiki, malakali basketbolchilarni tayyorlashda dam olish va takrorlash sonini (ish vaqtini emas) qat'iy qoidalar bilan belgilash zarur, bu holda adaptastiya zahirasi ishlatishiga sharoit yaratiladi, ya'ni basketbolchilarni qobiliyati mashq qilishning ta'sirida yangisiga, jismoniy va texnika tayyorgarligida yanada yuqori darajali bo'ladi.

Mashqlar majmui va aylanma mashqlarni jismoniy tayyorgarlik akstenti vositasi maxsus mashqda basketbolda, shuningdek boshqa sport turida yordamchi mashqlar qo'llaniladi. Ish bilan bandlik reglamenti mashq qilish majmuiga, asosiy komponent takomillashtirilishi ishchanligiga mashq qilishning davomiyligiga, ularni jadalligiga,

takrorlash soniga, qat'iy ketma-ketligiga va ish bilan bandligiga ma'lum oralikda dam olishida alohida stanstiyalar kabi aylanmalarga asoslanadi.

Integral tayyorgarlikning mahoratini ta'riflanishini muvofiqlashtiruvchi vamusobaqa faoliyatida amalga oshiruvchi har tomonlama texnika, jismoniy, taktik, psixik va birlashtiruvchi tayyorgarlik sifatida xizmat qiladi va ehtimol sportchini muhim musobaqalarga tayyorgarligini yanada ahamiyatli tomonlaridan biridir.

Sport mashg'ulotlarining muhim muammolaridan biri, bu mashq qilish jarayonida analitik va sintez yondoshishni birga olib borishdadir. Birinchisi alohida sifatlarini yoki tayyorgarlik tomonlarini takomillashtirish maqsadini ko'zlaydi, ikkinchisi esa-musobaqalar faoliyatida barcha tomonlarning tayyorgarligini jiplashgan majmuini namoyon bo'lishini ta'minlaydi.

Buning natijasida mashg'ulotlarning bir qismi, sintezni turli xildagi sifati bajariladi va musobaqa mashqlarini bir butun mahoratini hisobga olib, uning ajralmas qismini tashkil etadi.

Integral tayyorgarlik ko'rish deganda, birlashishga yo'naltirilgan, muvofiqlashtirish va amalga oshirish sharoitidagi mashq qilish va musobaqa faoliyatini har tomonlama tayyorgarligini, sifat va mahoratini tor yo'nalishli vositani ta'minlovchi vosita jarayoni deb tushunish lozim.

To'liq va har tomonlama integral tayyorgarlik ko'rish uchun shaxsiy, guruhli va jamoali texnik-taktik faoliyatni takomillashtirish lozim va vazifalar doirasida barcha imkoniyatlarni safarbar qilib, butun o'yin davomida umumiy yuqori darajada mahoratini ta'minlash maqsadida maksimal faolligi davrini zaiflashganligiga nisbatan boshqa yo'lga o'tishidir. Integral tayyorgarlikning samaradorligini turli xildagi uslubiy usullar, soddalashtiruvchi yoki musobaqa faoliyatini jadallashtirib ko'tarish mumkin.

Tayanch so'zlar:

Sport taqvimi, ob'ektiv, forma, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, funksional, component, tendenstiya, dinamika, tendenstiya, baza, mezostikl, fundamental, mikrostikl, MZS, modifikastiya, prinstip, adaptastiya, respirator tizimi, koeffistient, OFN, atletizm, biomexanik, izometrik, inerstion, psixik soflik, maksimal, noan'anaviy tezkorlik, ideal, differenstial,

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

1. Yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlash
2. Atletik tayyorgarlikning xarakterli xususiyatlari
3. Kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha metodik yo'nalishlar
4. Texnik tayyorgarlikning kamchiliklariga nimalar kiradi
5. Taktik tayyorgarlikning asosiy xususiyatlari
6. Ruhiy tayyorlashning asosiy xususiyatlari
7. Kuch vositalariga tayyorgarlikda basketbolda qo'llaniladigan usullari
8. Asosiy texnik usulni takomillashtirish

Adabiyotlar:

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T., Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y.
2. Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998-y.
3. Rasulev O.T., Sokolova, N.D., Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
4. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshkent, 2001.
5. V.P. Kovalev. Sportivno`e igro. Moskva, 1988.

Chet el adabiyotlari:

1. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
2. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
3. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
4. P. Edwards, M.A. Basketball

XII-BOB. SPORT FAOLIYATINI MODELLASHTIRISH

Hozirgi paytda, basketbolda, ko'pgina o'rta darajadagi ustalar orasida "Yulduzlar" ya'ni, yuqori kvalifikatsiyali ustalar juda kam tarbiyalanayapti. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, tayyorgarlik uslublari mazmuni sport mahoratining o'sishi yuzasidan sifat tomonga emas, son tomonga o'zgarmoqda.

Adabiyotda yangi o'rganayotganlar, razrayadlilar uchun zarur bo'lgan tayyorlashning ma'lum qonuniyatlari ajratiladi. Shu qonuniyatlardan kelib chiqib, ta'lim-tarbiya usullari tavsiya qilinadi. Lekin shu bilan birga ilmiy-uslubiy adabiyotda ham, amaliyotda ham oliy malakali sportchilar mahoratlarini, ularni taraqqiy qildirish uslublarini o'rganish, rivojlantirish imkonini beruvchi tekshirish va tadqiqod ishlari juda kam kuzatiladi. Shunday xulosaga kelish mumkinki, oliy tabaqali sportchilar malakasini oshirish oddiy tabaqali sportchilar malakasini oshirish uchun qo'llaniladigan mashg'ulot uslublaridan farq qiluvchi o'ziga xos mashg'ulot uslublarini talab kiladi. Yangi o'rganayotganlar uchun aniq ilmiy asoslangan ta'lim uslublari bo'lgani kabi, oliy tabaqa basketbolchilarini tayyorlash uchun ham maxsus tayyorlov uslublari bo'lishi kerak. Ilm-fanning zamonaviy rivojlanishida "asosiy" va "amaliy" degan tushunchalarni qayta ko'rib chiqish joizdir. Agar ilgari faqat tabiiy va aniq fanlar asosiy deb hisoblangan bo'lsa, hozir bilimning har bir soxasini asosiy va amaliy nuqtai nazardan ta'riflash mumkin. "Sport mashg'uloti asoslari"dek asosiy fan uchun basketbolda mashg'ulot asoslari kabi amaliy shahobcha ham xarakterli. Bu erda biz umumdan xususiyga, ya'ni alohida olingan sport turiga o'tishni kuzatamiz. Ko'p tarmoqli tizimni tartibga solishning maxsus usullaridan biri boshqaruvdir. Bu demak tizimni normal rivojlanishi va taraqqiy qilinishini ta'minlovchi ko'rinish jihatdan turli tuman tarmoqlar aloqasi yo'llari. Masalan: Basketbolchilar mashg'uloti vositalari va mashg'ulot darjasi ko'rsatkichlari orasidagi aloqani aniqlash basketbolchilarni ma'lum davrdagi tayyorgarligini boshqarish vositasidir. Tizimli yondoshishni ifodalashni amaliy aniqlash uchun tizimli tahlil apparatining ayrim elementlarini ajratib ko'rsatish zarur, ya'ni:

-amaldagi elementlar: mashg'ulot mashg'ulotlari mikrostickl, bosqich, OFP, SFP omillari, taktik, texnik o'yin tayyorgarligi;

-basketbolchilarning tayyorgarlik ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik tayyorgarligi, ruhiy taraqqiyot darjasi, o'yin faoliyati foydaliligi;

-alohida mashg'ulot mashg'ulotlari elemenlari bilan mikroostikl va bosqichlar orasidagi aloqa; o'yin faoliyati foydaliligi ko'rsatkichi bo'lmish maxsus test natijalari ko'rinishidagi va tayyorgarlik vositalari orasidagi aloqa;

-tuzum (tizim): mashg'ulotlar mazmunini aniqlovchi o'zaro aloqador elementlar majmui;

-tuzilishi (struktura): jadvaliy va grafik tasvirdagi barcha aloqalar.

-kirishlar: mashq qildiruvchi ta'sir;

-chiqishlar: basketbolchining tayyorgarlik ko'rsatkichlari.

Berilgan ifodalar basketbolda sport mahoratini shakllanishi asosiy qonuniyatlarining tahlili vaqtida qo'llaniladi; tayyorgarlikning konkret uslub va vositalari tahlili vaqtida; "kirish" va "chiqish"larning xususiyatlarini hisobga olish va rejalashtirish vaqtida ham qo'llaniladi.

Sportchining ko'pgina olimpiya turlari kabi basketbol uchun ham sportchilarning jismoniy va texnik darajasini ma'lum maqsadga muvofik darajagacha ko'tarish xarakterlidir. Keyinchalik esa sport takomillashtirish rezervlari ob'ektiv va sub'ektiv sabablarga ko'ra bir-biridan ortda qolayotgan taktik va ruhiy tizimlarni rivojlantirishga qaratiladi.

Basketbolda malakali basketbolchilarni tayyorlash bir tizim-tuzum deb qaralsa, basketbolchining atletik, texnik, taktik, psixologik kabi tayyorgarligi mana shu tizimning xususiyligi, turlari (podtizim) deb qaraladi (shahobcha).

Bu shaxobchalarning sifatiy tuzulishiga muvofiq yondoshilsa, quyidagi o'zaro aloqador elementlar ko'zga tashlanadi: sport yutuqlari taxmini (prognoz) kuchli sportchilar ta'rifnomalarini tartibga solishda, samarali, sport mashg'ulotlari uslublari ustozlar bilim va mahoratini oshirish, moddiy texnik ta'minot. Bu elementlar orasida alohida qiziqishni "Sport mashg'uloti uslubi" deb nomlangan shohobcha tashkil qiladi. Uning tuzilishi esa boshqa elementlarni ahvolini mumkin qadar aniqlaydi. Shuni ta'kidlab o'tish zarurki, basketbolchilarning musobaqalashishi faoliyatini oshirishda ahamiyatga ega bo'lgan komponentlarning darajasini tartibga solinganligi e'tiborga molikdir. Shuning uchun mashg'ulot jarayoni vazifalarini hal qilishda ikkita zarur jihatni ko'rib chiqish zarur. Bu, birinchidan, mashg'ulot daraja miqdorini boshqarish; ikkinchidan, mashg'ulot vositalari boshqaruvi

(ya'ni, vositalar yunalishini to'g'ri tanlay bilish; sportchi tayyorgarchiligi turli darajasida). Tayyorgarchilik tizimsini rivojlantirish uchun mashg'ulotlarning yangi va "eski" prinsiplarini muvofiqlashtirib ola bilish muhimdir.

Asosiy prinsip sifatida tayyorgarlik jarayonini kuchaytirish prinsipini ajratib ko'rsatish zarur. Keyingi yillarda mashg'ulot ishlarini qat'iy aniqlangan kuchaytirish orqaligina texnik va jismoniy tayyorgarlikda maxsus shlar mumkinligi aniqlangan.

Malakali basketbolchilar mashg'ulot aoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatayaptiki, ular har doim ham zamonaviy talablarga javob beruvchi mashqlarni bajarmayaptilar. Ko'pincha bir xil, kishini charchatuvchi mashq turlari qo'llanilyapti. Bu esa zamonaviy basketbolchiga xos bo'lgan: harakat tezligini tez o'zgartira olish, nisbatan qisqa muddatli xotirjam harakatlar, umumiy keskinlik, tez bo'shatishlik xislatlarini tarbiyalay olmaydi. Mashg'ulotlarning nomunosibligini keltirib chiqaradi. Mashg'ulot azni umumiylikni oshirishda mashg'ulot turlarini, ayniqsa, uning kuchini oshirish, sport mahoratini oshirishda ancha foydali bo'lishi qayd etiladi.

Dinamik adaptastiya prinsipi esa sportchini organizmi adaptastiya faoliyatiga salbiy ta'sir qiluvchi og'ir strategik shart-sharoitlarni inkor etadi. Sport taraqqiyoti jarayonida sportchilar organizmidagi funkstional tuzum, texnik malakalri uzoq davom etuvchi vaqtincha ta'sirga beriladi, natijada ayrim funkstional tizimlarning normadan ortiq moslashuvi vujudga keladi. Bu holat esa oliy tabaqa sportchilar tayyorgarligida yangi vosita va uslublar qidirish zarurligini ko'rsatadi.

Hozirgi vaqtda malakali sportchilar tayyorlash va uning ba'zi asosiy o'lchovlari muhimlashdi. Ancha yillar davomida mashg'ulot va musobaqalar miqdori umumiy hajmi o'zgarishsiz qolgan edi: boshqa o'lchovlar bo'yicha limit: kuniga (teoreyani qo'shganda) etti soatgacha 3-4 mashg'ulot markazlashgan tayyorgarchilik, mikrosikl tuzumi "4-1" va "3-1" sxemasiga asoslangan. Lekin shu o'lchovlar orasida: ish va dam olish, umumiy va maxsus tayyorgarchilik, atletik, texnik-taktik va o'yin tayyorgarchilik, o'yin faoliyatini rivojlantirish bilan sifat o'zgarishi uslublari va an'anaviy, noan'aviy vositalari orasidan moslarini topa bilish zarur.

Ba'zi o'lchovlar bo'yicha yuklamani o'stirish endi foyda bermay qo'yayapti. Basketbolchining dinamik adaptastiyasi jarayonini mashg'ulotlar vaqtida moslashtirish uchun mashg'ulot hajmini yalpi

o'stirish emas, adaptastiya mexanizmini rag'batlantiruvchi individual sharoitlar yaratish foydaliroqdir.

Tayyorgarlikning turli pog'onalarida mashg'ulot yuklamalariga moslashishning uch bosqichi kuzatiladi. I bosqichda psixologik noqulaylikning o'sishi, moslashishi reakstiyalarining nomutanosibligi bilan ta'riflanadi.

Bu bosqichda ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari munosabatlarining muvofiqligi juda xavflidir. Ko'pgina usta basketbolchi jamoa murabbiylari mana shu bosqichga ko'proq e'tibor qaratadilar, ya'ni bu bosqichda OFP vositalari keragidan ortiq ishlatiladi-ki, yuqori tabaqali basketbolchilar bilan bu tarzda ishlash mumkin emas. Ikkinchi bosqichda mashg'ulot hajmiga moslashish yurak-qon va nafas yo'llari tizimsini safarbar qilishi bilan xarakterlanadi.

Baland bo'ylik konstepsiyasi. Ko'pgina MNS holati nerv-muskul apparatini va boshqalarni o'rganish natijasida o'tkazilgan ilmiy tekshirishlar shuni

ko'rsatadiki, yosh rivojlanishning turli bosqichlaridan patologik o'zgarishsiz o'tgan yaxshi sport tayyorgarligiga ega bo'lgan baland bo'lyi yigitchalar bo'ylari nisbatan past bo'lgan sportchilardan harakat tezligida, taktik fikrlashda ijro mahoratida sira kam emaslar.

Tafakkur konstepstiyasi. Basketbolchilarni teoretik tayyorgarchiligini rejali olib borishni nazarda tutadi. Ularda umumjamoa va individual taktikasi uslub va usullarni to'g'ri tushunish malakasini tarbiyalaydi. "Murabbiy-sportchi" ijodiy juftlik taktik faoliyatni yangi yo'llarini ochadi. Taktikaning yangi yo'l va uslublari esa o'z navbatida sportchining intellekt sifatlarining rivojlanishini ta'minlaydi. Bu sifatlarning rivojlanishi esa sportchining musobaqalar vaqtida yuz beradigan g'ayriodatiy hodisalarni, jamoa ichida o'z o'zni va vazifalarini fikrlab, vaqt tanqisligida to'g'ri mulohaza qilishga imkon yaratadi. Basketbol operativ xarakterga ega bo'lgan faoliyat turidir: bu o'yin g'ayriodatiy sharoitlarda, qat'iy chegaralangan vaqt ichida o'tib operativ echimlar raqib tomonidan ta'sir qilayotgan kuch ta'sirida qabul qilinadi va amalga oshiriladi. Bu esa sportchining tez fikrlash, informastiyani qayta ishlash ayni vaqtdagi voqea-hodisalarni to'g'ri tahlili qilish kabi qobiliyatlariga kuchaytirilgan talab qo'yadi. Murabbiy tomonidan mana shu xususiyatlarga etarli baho berilmasligi sportchi tomonidan o'yin davrida kelayotgan tartibsiz ma'lumotlarni qayta ishlashga keragidan ortiq vaqtni talab qiladi.

Modellashtirish konstepstiyasi. Bu konstepstiya malakali sportchilar tayyorlashda asosiylaridan biri hisoblanadi. Basketbolda o'z xususiyatiga ega va quyidagicha ifodalanadi. Kuchli sportchilar modellari, jamoa modellari va raqib jamoa modellari ishlab chiqilgan. Basketbolda yuqori sport mahorati darajasida «kontur modellashtirish» maxsus bo'lim hisoblanadi va modellashtirish jarayonining yakuniy oliy bosqichi hisoblanadi (o'z jamoa modeli-raqib jamoa modeli-etakchi raqib modeli xususiyatlarini hisobga olgan kontur model). Umumslubiy va xususiy prinstiplar basketbol uchun o'ziga xos uslubiy konstepstiyalar malakali basketbolchilar tayyorlash sitemasini ifodalaydi.

Modellashtirish uslubi konkret jamoa yoki konkret o'yinchining o'yin faoliyatini modellashtirish prinstip va usullariga asoslanadi. Ma'lum raqib bilan o'yin modellashtiriladi. Buning uchun esa mashg'ulot matchlariga vaqtincha jamoalar tuziladi, yoki maxsus tayyorlangan, nazorat matchlarda raqib jamoa taktik rejasiga yaqinlashtirilgan o'yin ko'rsata oladigan sparring-partnyorlar taklif qilinadi. Murabbiy esa bo'lajak raqibni ko'proq qo'llaydigan taktik ish uslublaridan xabardor bo'lgan holda o'z o'yinchilari uchun hujum va himoya rejalarini ishlab chiqadi va musobaqa oldidan basketbolchilarga bo'lajak musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan texnik usullarni sinab ko'rish uchun sharoit yaratish maqsadida zapasdagi tarkibga bo'lajak raqib uslubida o'ynashni topshiradi. Bu ishlar mumkin qadar haqiqatga yaqinlashtirilishi kerak. Shu bilan birga har bir o'yinchidan o'yin davomida yuz beradigan ba'zi bir masalalar echimini mustaqil topishni talab qilish kerak.

O'tish uslubi. Avvaldan kelishilgan ishoralar orqali taktik kombinatsiya va usullarni almashtirish - o'tish uslubidir. Sportchilar tomonidan bu ishoralarni qabul qilishni oddiydan murakkabga astalik bilan oshirib borish tavsiya etiladi. O'yin davomida muntazam aralashavermaslik uchun murabbiy ilgaridan yuz berishi mumkin bo'lgan o'yin harakatlari ham harakat taktikasini o'zgaritirishiga ishora bo'lishini shartlashib olish mumkin. Masalan: jamoa raqib savatiga to'p tashlagandan so'ng tezda butun maydon bo'yicha o'yinchilarni shaxsiy ushlagan o'tadi, o'zining savatiga to'p tashlagandan so'ng yana zonali himoyaga o'tadi va h.k.

Raqib tomonidan to'satdan yangi taktik tizimni qo'llanilishi yoki musobaqada kutilmagan o'zgarishlarning yuz berishi sportchilarga

munosib kont usullarni qo'llashda juda katta qiyinchiliklar tug'diradi va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi.

Murabbiy tayyorgarchilik mashqlarida sportchilarni bir holatdan ikkinchi holatga tezda o'tishga majbur qiluvchi "kutilmagan voqealar"ni qo'llashi kerak:

1. Sheriklar vazifalarida ko'zlanmagan kutilmagan taktik variantlarni qo'llashlari, sportchilar tomonidan yaxshi o'rganilgan kontr usullardan foydalanishlari eng oson o'tishdir;

2. Sheriklar yaqinda o'rganilgan, xali amalda to'liq qo'llanilmayotgan texnik variantlarni qo'llaydilar;

3. Eng qiyin o'tish o'yinchidan raqib ularga notanish bo'lgan taktik usulni qo'llayotganda talab qilinadi; bunda o'tish sportchining bor tajribasiga asoslangan holda bo'layotgan hodisaga ijodiy yondoshuvu zaruriyati bilan murakkablashadi.

Musobaqa oldi boskichida nisbatan kichik vakt oraligida turli taktik tizimga ega bulgan raqib bilan bir qator nazorat o'yinlar o'tkazish tavsiya etiladi. O'z harakatlari bilan bir-birlaridan keskin farq qiluvchi turli raqiblar bilan uynash sportchini chegaralangan vaqt davomida tez va ijodiy o'tishga majbur qiladi.

O'yin topshiriqlarini murakkablashtirish usuli interpretastiya (tushuntirish) usullaridan biri bo'lib, basketbolchilar tayyorgarligida aniq shaxobchaga (podtizim) nisbatan ta'sirni oshiradi. Bu usul sportchilar o'sib borayotgan limitlar (vaqt limiti, raqib qarshiligi, konkret harakat natijasini tezda baholay olish, konkret uyin vazifalarini hal qilishda odatiy shartlarning o'zgarishi) sharoitida hal qilishni maqsad qilib qo'ygan o'yin vazifalarini murakkablashtirishni nazarda tutadi.

Quyida tenerlar o'yin vazifalarini murakkablashtirishda qo'llaniladigan bir qator uslubiy yo'llarni sanab o'tish mumkin.

1. Agar koptok savatga tez yorib utish natijasidatashlansa, yoki aktiv o'yin natijasida tashlansa, jamoaga ikkita emas, to'rtta ochko yozilib, koptok ham shu jamoada qoldiriladi;

Tez yorib o'tish davrida savatga tashlangan to'p shu jamoa a'zolaridan kamida to'rt kishi tashlash vaqtida maydon o'rta chizigini kesib o'tsagina (rag'batlantirishning boshqa barcha turlari bilan birga) hisoblanadi;

2. Pozitsiyaviy hujum vaqtida savtga tushurilgan koptok esa to'puchun jangda kamida jamoaning uch o'yinchisi ishtirok etsa hisoblanadi;

3. Yuqoridan uch o'yinchidan bittasi tezlik bilan raqib shiti ostiga etib borishi uchun imkon berilishi birinchi uchun to'p uzatilishini ta'minlaydi;

4. "Djabpol" harakatli o'yinini o'tkazish (maydonning qarama-qarshi tomoniga, voleybol setkasining ustidan, shitdan qaytgan to'pni, erga tushmay uzatish) taktikaviy echimlar harakat komponentini murakkablashtiradi.

5. Hujum qilayotgan jamoa to'pni yon chiziqlardan o'yinga, murabbiyning maxsus xabaridan keyin kiritish mumkin;shu orkali 2-4s. mikropauza hosil bo'ladi. Bu pauza pressing qilayotgan jamoaga qulay pozitsiya egallash imkonini beradi va hujumdagi uyinchilarni "ishlatadi".

6. Pressing davomida himoyadagi jamoaga to'pni olib ketish uchun qo'shimcha 2 ochko belgilanadi, bahsli to'pga etishish uchun yoki raqibning texnik xatosi uchun 1 ochko belgilanadi.

7. Pressingga karshi xujum qilayotgan jamoaga o'zining maydonidan to'pni olib chiqish uchun 7 soniya, butun hujum uchun 15 soniya beriladi.

Taktik vazifalarni individual hal qilishda yoshga qo'yiladigan talablarni hisobga olib, individual, taktik tayyorgarlik elementlarini har tomonlama rivojlantirish zarur.

Bu bo'limni ilmiy ta'minlash esa ortda qolayotganlardan hisoblanadi. Va bu soxada ayrim, individual yondoshish bilan bog'liq bo'lgan (konkret taktik harakatlarni o'zlashtirishda) uslubiy tavsiyanomalargina bor xolos. Ma'lumki, kombinastiyalarning o'rganishning birinchi bosqichida taktik harakatlar sitemasi haqida umumiy tushuncha va usullar berilishi zarur. Masala echimida "qat'iy" kanallar va "bloklar" shakllanadigan ikkinchi bosqichga kelsak bu erda har bir basketbolchini umumiy va individual xususiyatlarini e'tiborga olish zarur, ya'ni "blklar" (hal qiluvchi vaqt bilan bog'liq bo'lganda) uchun operativ fikrlash qobiliyatiga ega bo'lgan; echimni qo'llash vaqtidagi "blokda" esa sensamotor kordinastiyalari yaxshi rivojlangan sportchilar mosdir, uchinchi bosqichda bu kanallarni kengaytirish kerak (o'sha taktik sxemani boshqa shakllarini izlash), bunda bir tomondan basketbolchilarning individual xususiyatlarini, ikkinchi tomondan shu jamoaga xos o'yin xarakterini e'tiborga olish kerak, to'rtinchi bosqichda mana shu o'yin tizimsi taktik vositalarining torayishi yuz beradi, lekin bu torayish butunlay boshqa darajada bo'ladi.

Bu ayniqsa, taktik vaziyatdan “chiqish” variantlarini izlashga aloqador, yangi taktik kombinastiyani o’rganishning barcha bosqichlari tugallangandan keyingina o’yinchilarning ruhiy sifatlarini maxsus qobiliyatlar chegarasida rivojlantirishga, qabul qilingan taktik sxema doirasida rivojlanishiga alohida e’tibor qaratish zarur.

Mashq jarayonida sporchining shaxsiy harakatlarini anglay olishiga asoslangan uslubiy yondoshuvga alohida e’tibor berish kerak. Buning uchun kombinastiyalarni shakllantirish vaktida har bir o’yinchi o’z shaxsiy harakatlariga baho berish bu harakatlarning rivojini tahlil qilib berish uchun o’yinni to’xtatish maqsadga muvofiqdir. Bu usul yana kombinastiya davomi rollarga bulinib, yangi o’yin amplusida o’ynalsa, yana ham boyishi mumkin.

Zamonaviy basketbolning asosiy tendensiyalaridan yana biri qat’iy qarshilikni oshirishdir. Amalda shakllangan va taktik, psixologik qarshilikka zarur sharoit yaratuvchi bir qancha uslubiy usullarni qayd etish mumkin:

1. Basketbolchilar aktiv qarshilik ko’rsatish bilan hal qiluvchi taktik va texnik masalalar jarayonida o’yin mashqlari hajmini oshirish;

2. Mashq davomida uyinni bir necha bor to’xtatilishi, bunda murabbiy qo’qqisdan o’yinchilariga vaqtning kam qolganini va jamoa bir qator masalalarni hal qilishi zarurligini (yo sezilar sezilmas g’alabani saqlab qolishi, yo g’olib chiqayotgan raqibni quvib etishga harakat qilishi zarurligini) xabar qiladi.

3. O’yin oxirigacha hisobdan, yutukdan qat’iy nazar jamoa aktiv harakat kilishiga majbur bo’lgan mashq o’yinlarini o’tkazadi.

4. Tomoshabinlar shovqini yoki aksincha, suvquygandek jim-jit tribunallarga, atrof sharoitiga e’tibor bermay, butun diqqatni to’p tashlashga qaratishni va to’p tashlashni tarbiyalash;

5. “Bir kishi hamma uchun” qoidasini kiritish va amal qilish; bunda bir uyinchiga bir qator jarima to’plarini tashlash topshiriladi, u vazifani bexato bajarsa, butun jamoa dushga kiradi, agar xatoga yo’l qo’ysa, butun jamoa hisob-kitob qiladi, ya’ni zal tevaragida bir necha bor aylanadi va yana boshqa o’yinchi shu vazifani bajarishga kirishadi;

Texnik, taktik tayyorgarlik rivojlantirish rezervlarini axtarish konkret o’yinchining individual xususiyatlaridan maksimal foydalanishga asoslanishi kerak. Bunga o’z tajribamizdan bir misol keltirish kifoya. O’z vaqtida markaziy o’yinchilardan birining taktik qobiliyatini rivojlantirishga umumqabul qilingan uslubdan

foydalanishga juda ko'p kuch sarflangan edi. Bu o'yinchining taktik qobiliyatlari yo'q deb hisoblanar edi.

Keyinchalik chuqur pedagogik-psixologik tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, bu sportchi tez haol qilinuvchi masalalarni echishga moxir ekan-ku, lekin ma'lumotlarni tez qabul qila olmas ekan, diqqat doirasi nisbatan tor ekan. E'tibor uning taktik tayyorgarchiligiga karatilgach, uning sport mahoratining oshishiga yordam berdi. Demak, har bir sportchining qobiliyat malakalarini har tomonlama o'rganish, tekshirish, uning kuchli xususiyatlariga tayanib, ortda qolayotgan xususiyatlarini tarbiyalash o'z ijobiy natijasini berar ekan.

12.1. O'quv-mashq jarayonini rejalashtirish va tashkillashtirish

Sport mashqlarini rejalashtirish-jamoa yoki sportchi tayyorgarligi vazifalarini hal qilishning izchilligini ta'minlovchi harakatlar tizimidir. Bu harakatlar mashqlar vositalari, uslub va sharoitlarini, musobaqa va qayta qurishlarni o'z ichiga olgan bir tizim ostiga yig'iladi.

Rejalashtirish faqatgina tayyorgarchilik mazmuninigina emas, bu jarayonni boshkaruvini ham ta'minlaydi.

Amaldagi rejalashtirish tuzumini va etakchi, oliy toifadagi jamoalar ish faoliyatiga oid ish qog'ozlari, hujjatlarni tahlili shuni ko'rsatdiki, hali rejalashtirish tuzumini ham, bu tuzum alohida elementlarini ham rivojlantrish zarur ekan.

Mashq jarayonini rejalashtirishning yangi va nisbatan rivojlanganroq ko'rinishi sportchilarni maqsadga muvofiq tayyorlashga asoslangan programmalashtirishdir.

Programmalashtirishning boshlang'ich zamini sifatida mashqlarning yillik siklini tuzish va sportchi holati modeli turadi. Yillik sikl doirasi mashqlarning katta bosqichlari deb atalib, yillik mashqlarning aniq maqsadga muvofiq dastur-yo'nalishlarga ega.

Ustalar jamoalarini tayyorlash 3-ta katta bosqichga ajratiladi:

I. "Klub tayyorgarchiligi bosqichi" deb nomlangan katta bosqich 6-oy (avgust boshi-mart o'rtasi) davom etadi; bu vaqtda oliy liga o'yinchilari klubda tayyorlanadilar. Bu bosqich 2-bosqichga ajratiladi: tayyorgarlik; musobaqa.

O'z vaqtida tayyorgarchilik davri funksional va tezlik, kuchni tarbiyalovchi; texnik, taktik (sentyabrdan 15-kun davomida); musobaqa oldi tayyorgarchiligi

(15-kun davomida)ni o'z ichiga oladi.

Musobaqa davri 4 ta mezosikldan iborat:

- 1) o'yinlarni o'z ichiga oladi. (oktyabr-dekabr) turlar orasida 20-kunlik intervallari bo'lgan birinchilik o'yinlari;
- 2) o'z ichiga qisqa markazlashgan tayyorgarlik va turlarni oladi;
- 3) o'z ichiga klubda tayyorgarlik (4-hafta) va keyingi tur o'yinlarini (fevralgacha);
- 4) klubda tayyorgarlikni (20-26 kun) va turdagi matchlarni o'z ichiga oladi.

“Markazlashgan tayyorgarchilik bosqichi” shartli nomi bilan atalgan katta bosqich yilning asosiy musobaqasiga tayyorlanish davrida (mart o'rtasi aprel boshida 10-12 kun) qayta tiklash stiklini; mashq musobaqa komplekslarini, turnir va mustaqil qayta tiklash tadbirlarini amalga oshiradi.

“Qo'shimcha markazlashgan tayyorgarchilik bosqichi” deb atalgan katta bosqich. U ikki mezosikldan iborat: aniqlovchi (ustanovochniy)-uning boshlanishi va davomiyligi yilning asosiy musobaqalari muddati bilan aniqlanadi; musobaqa tekshiruvchi (tekshiruv turnirlarida ishtirok etish). TSK va BE farqli o'laroq UTSda jamoa rivojlanishi bilan bog'liq, o'yining yangi formalari tayyorlanishning yangi usullarini qo'llash bilan bog'liq strategik vazifalar hal etiladi. Zamonaviy sportning bir tendensiyasi sifatida rejalashni, sport faoliyatini boshqarishga har tomonlama intilish ko'rsatish mumkin. Bu o'quv-mashq ishlarining xissadorlik yo'nalishida aniq ko'rinadi.

Tayanch so'zlar:

Kvalifikatsiya, razrayad, tizimli yondoshish, mikrosikl, bosqich, OFP, SFP, omillar, rezerv, ob'ektiv, sub'ektiv, podtizim, atletik, texnik, taktik, psixologik, prognoz, dinamik, adaptatsiya, adaptatsiya, prinsipi, baland bo'yilik konstepsiyasi, patologik o'zgarish, pozitsiyaviy hujum, pressing, blok, klub.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

1. Tizimli yondoshishni ifodalashni amaliy aniqlash uchun tizimli tahlil apparatining ayrim elementlarini ajratib ko'rsating
2. Modellashtirish konstepsiyasi
3. Quyida tenerlar o'yin vazifalarini murakkablashtirishda qo'llaniladigan bir qator uslubiy yo'llarni sanab o'ting
4. Taktik, psixologik qarshilikka zarur sharoit yaratuvchi uslubiy usullar

Adabiyotlar:

- 1.Kostikova L.V. Metodika vedeniya NIR po basketbolu. Metod.rekomendastii dlya studentov. M., 1980
- 2.Kolos V.M. Teoriya i praktika. Metod.posobie. M., FiS, 1986
- 3.Kostikova L.V. Tizim nazoratya v podgotovke basketbolistov visokoy kvalifikastii. M., FiS, 1986
- 4.Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent,1986-y.
- 5.Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent,1998-y.
- 6.Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos Qursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
- 7.Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plam , Toshket, 2001.

Chet el adabiyotlali:

- 1.Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
- 2.A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
- 3.Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
- 4.P. Edwards, M.A. Basketball

XIII-Bob. Basketbol o'yin qoidasi va musobaqa tashkil qilish asoslari

13.1 O'yinning mohiyati va mazmuni

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 tashlash, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak. 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.

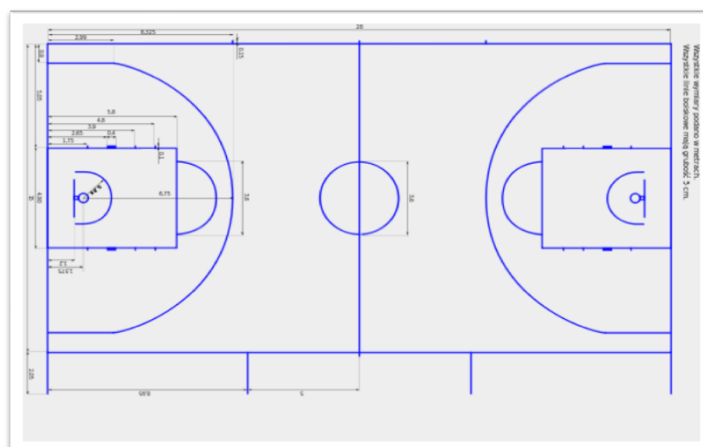
Barcha yangi qurilayotgan maydonlar FIBAning muhim rasmiy musobaqalari uchun xos bo'lgan talablarga mos, ya'ni 28-m x 15-m bo'lishi lozim.

Shift balandligi 7-m dan past bo'lmasligi va etarli darajada yoritilgan bo'lishi zarur. Yorug'lik manbalari o'yinchilarga xalaqit bermaydigan joylarda o'rnatilishi shart. 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-yon chiziqlar deb atalishi lozim. Chiziqlar shunday chizilishi kerakki, ular yaqqol ko'rinadigan va eni 0,5-sm bo'lishi kerak. Markaziy doira radiusi 1,80-m ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak. Radius doiraning tashqi chekkasigacha o'lchanishi shart. Markaziy chiziq yon chiziqlariga parallel holda yon chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala yon chiziqlaridan 15-sm tashqariga chiqib turishi kerak. Maydonning raqib shiti orqasidagi yon chizig'i va

markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi jamoaning old zonasi hisoblanadi. Maydoning qolgan qismi, shu jumladan, markaziy chiziq ham jamoaning orqa zonasi hisoblanadi. Polning maydonda ajratilgan va ikkita yoy hosil qiladigan chiziqlar bilan chegaralangan qismi o'yindan 3-ochkoli to'plarni tashlash zonalariga bo'lib hisoblanadi. Har bir yoy savatning mutloq markaziga to'g'ri perpendikulyar bo'lgan poldagi nuqtani markaz qilib belgilab turib, tashqi qirrasigacha 6,25-radiusli yarim doira shaklida chiziladi va parallel holda yon chiziqlariga davom ettirilib, yon chiziqlarida tugaydi.

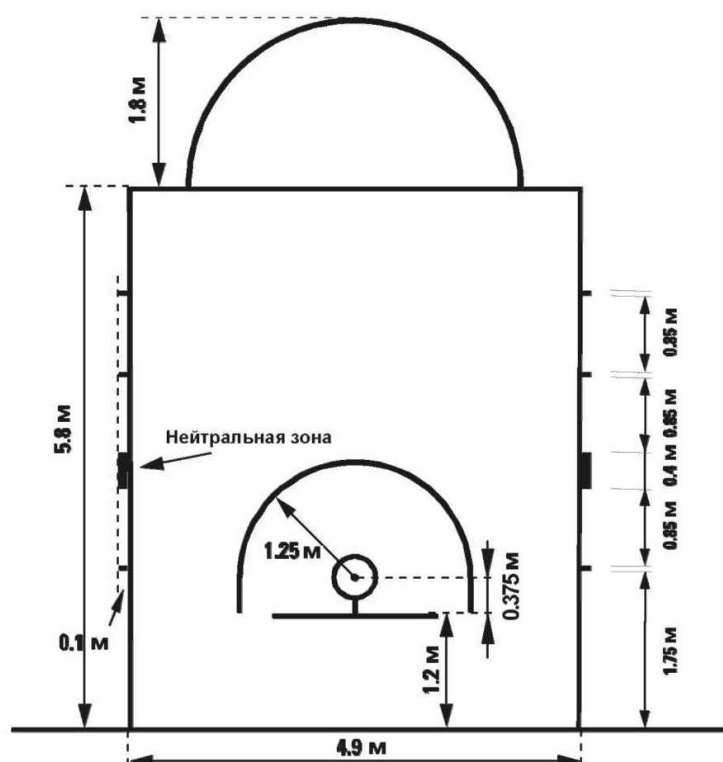
Maydonda ajratiladigan yon chiziqlari, jarima to'pini tashlash chiziqlari va yon chiziqlaridan o'tkaziladigan chiziqlar bilan chegaralangan pol qismi chegaralangan zonalar hisoblanadi. Ularning tashqi chegaralari yon chiziqlarining o'rtasidan 3-m uzoqlikda bo'ladi, jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi chekkasida tugaydi.

Maydon. Uning o'lchovlari.



Ikki va uch ochko tashlash zonasi.

Jarima to'pini tashlash joyi-bu o'yin maydonida 1,80-radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan zonalardir. Ularning markazlari jarima to'pini tashlash chizig'i o'rtasida joylashgan. Bunday yarim doiralar chegaralangan zonalarining ichida nuqtali chiziqlar bilan o'tkaziladi .



Чегаралangan зона.

Jarima to'pni tashlash zonasi bo'ylab belgilangan joylarni o'yinchilar jarima to'pi tashlanayotganda egallaydilar. Bunday joylar quyidagicha belgilanadi: jarima to'pini tashlash zonasi tomonidan chiziqlar bo'ylab o'lchab turib, yon chizig'ining ichki chekkasidan 1,75-m uzoqlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 85-sm uzoqlikda o'tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida eni 30-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 har ikkala yon chizig'iga parallel holda o'tkaziladi. Uning uzoq chekkasi yon chizig'ining ichki

chekkasidan 5,80-m uzoqlikda turishi va u 3,60-m uzunlikda bo'lishi kerak. Uning o'rtasi esa ikkala yon chiziqlarning o'rtasini tutashtiruvchi chiziqda bo'lishi lozim.

Jamoa o'rindig'i zonasi maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiqlari uchun joy ajratilgan tomonda joylanadi. Zona, yon chizig'idan tashqariga chiqib turadigan, uzunligi 2-m bo'lgan chiziq va markaziy chiziqdan hamda perpendikulyar yon chizig'idan 5-m narida chiziladigan boshqa chiziq bilan belgilanadi.

2-m uzunlikdagi chiziqlarning rangi va yon chiziqlari rangiga qarama-qarshi bo'lishi kerak.

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.

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 qirrasida maydon yuzasidan 2,90-m balandlikda turishi kerak. Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga 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 qirrasida 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 qirrasida 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.

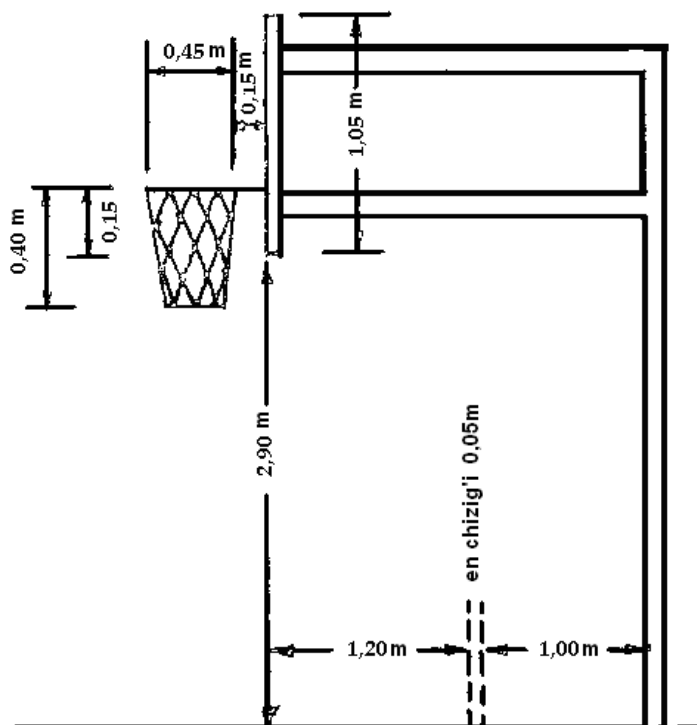
Shitlarni mustahkam qilib, maydonning ikkala chekkasiga yon chiziqlariga parallel holda, to'g'ri burchak ostida polga o'rnatiladi. Ularning markazlari har biri yon chiziqlari o'rtasining ichki chekkasidan 1,20-m narida maydondan chiqarilgan nuqtalarga perpendikulyar ravishda joylashadi.

Shitlarni ushlab turadigan qurilmalar yon 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 qirrasini 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.

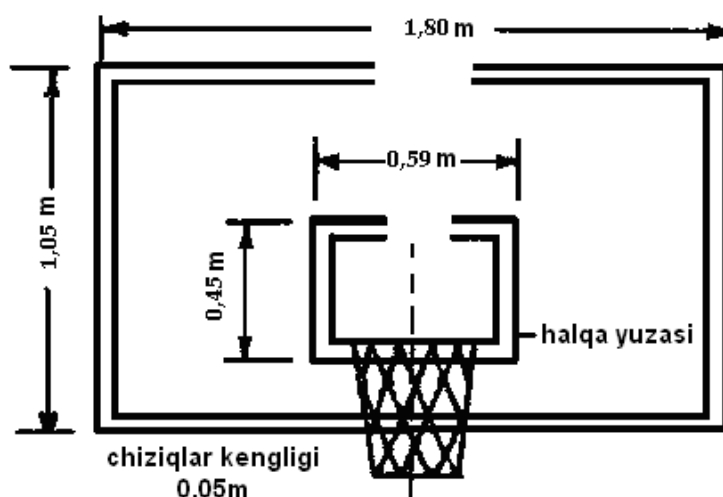
Qurilmalar yumshoq material bilan quyidagicha qoplanadi: shitning har qanday qurilmasi shit orqasidan va poldan kamida 2,75-m balandlikda, shitning sirt yuzasidan 60-sm uzoqlikda, tag yuzasi bo'ylab yumshoq material bilan qoplangan bo'lishi kerak.

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



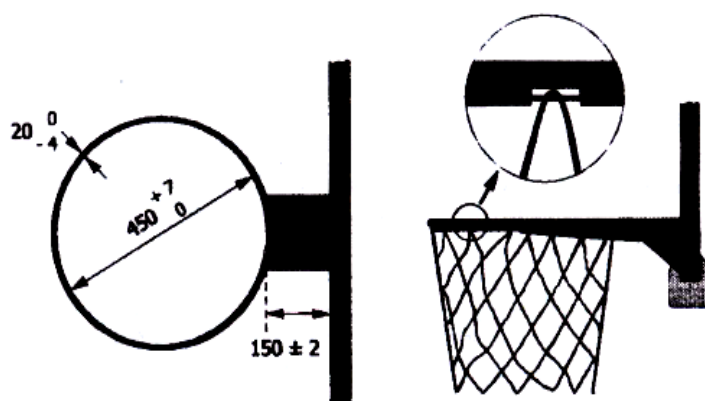
Halqa shit qurilmasi.

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 diametrga egabo'lib, pastki qirrasida to'plarni ilish uchun qo'shimcha bir xil kichik ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari bo'lishi kerak. Halqalar maydonga nisbatan gorizontol 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 .



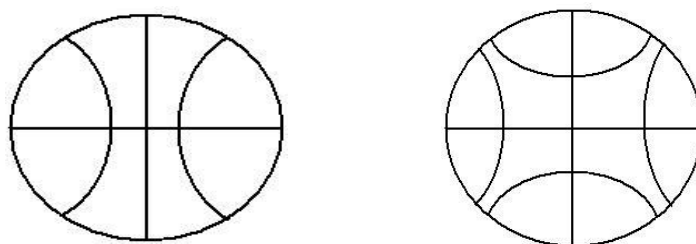
Shit. Uning o'lchovlari.

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 .



Halqa.

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 1,80-m balandlikdan (to'pning pastki qirrasidan o'lchanganda) o'yin maydoniga yoki qattiq yog'och polga tushgan vaqtida to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20-m dan kam va 1,40-m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim. To'pning choklari yoki chuqurliklarining kengligi 0,635 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak .



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.

Quyidagi texnik jihozlar maydon egalari tomonidan tayyorlangan bo'lishi va hakamlar hamda ularning yordamchilari ixtiyoriga havola qilinishi kerak:

a) O'yin vaqtini belgilovchi soat va tanaffuslarni hisoblaydigan soat; soniya hisoblovchi, hech bo'lmaganda bitta o'yin vaqtini belgilovchi soat yoki bitta soniya o'lchagich bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. O'yin bo'limlarini va ular orasidagi tanaffuslarni hisoblashda ishlatiladigan soat hamda tanaffus vaqtini belgilashda ishlatiladigan soniya o'lchagich shunday joylashgan bo'lishi kerakki, ularni ham soniya hisoblovchi, ham kotib aniq va ravshan ko'rib turishlari lozim;

b) 24-soniya qoidasiga rioya qilinishini nazorat qilish uchun barcha o'yinchilar va tomoshabinlarga ko'rinadigan tegishli moslama bo'lishi kerak. Uni 24 soniya vaqtini belgilovchi operator boshqaradi.

v) Halqaro basketbol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan qaydnoma rasmiy hisoblanib, undagi qoidalarga asosan o'yin boshlanishidan oldin va o'yin davomida kotib tomonidan to'ldirib boriladi;

g) Juda bo'lmaganda ushbu qoidalarda ko'zda tutilgan uchta signal uchun moslamalar bo'lishi lozim.

O'yinchilar, tomoshabinlar va kotibga ko'rinadigan qo'shimcha hisob tablochi bo'lishi kerak;

d) 1-chi raqamdan 5-raqamgacha bo'lgan ko'rsatkichlar kotib ixtiyorida bo'lishi zarur. Har safar u yoki bu o'yinchi fol qilganida, kotib o'yinchi nechanchi fol olganligiga qarab shu raqamli ko'rsatkichni har ikkala murabbiy ko'ra oladigan darajada yuqoriga ko'taradi. Ko'rsatkichlar oq rangda bo'lishi, raqamlari o'lchov bo'yicha 2-sm va eniga 1-sm, hamda 1-chidan 4-chi raqamgacha qora rangda, 5-chi qizil rangda bo'lishi kerak;

e) Kotib jamoa follarini belgilovchi ikkita ko'rsatkichlar bilan ta'minlangan bo'lishi shart. Ko'rsatkichlar qizil rangda va shunday tayyorlangan bo'lishi kerakki, kotib stoli ustida turganida o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar yaqqol ko'rib turishsin;

to'p jamoa o'yinchisi beshinchi fol qilinganidan so'ng o'yinga kirgan vaqtda, ko'rsatkich kotib stoli ustiga, ya'ni o'yinchisi beshinchi fol qilgan jamoa o'rindig'i yaqinidagi chekkaga qo'yilishi kerak;

j) Jamoa follarini belgilash uchun ishlatiladigan munosib moslama.

13.2. Jamoalar, o'yinchilar, zahiradagi o'yinchilar, sardor, murabbiylar

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 qoidalarga 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.

Agar hakam zahiradagi o'yinchiga maydonga tushish uchun ruxsat bersa, unda u o'yinchiga aylanadi.

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'lmasligi kerak. Jamoalar 4-chidan 15-chigacha bo'lgan raqamlarni ishlatishlari lozim. Bir jamoa o'yinchilari takrorlanadigan raqamli maykani kiyib chiqishlari mumkin emas.

O'yinchining sport kiyimi quyidagilardan iborat:

-bir jamoaning hamma o'yinchilari old va orqa tomonlari bir xil va umumiy rangda bo'lgan maykalarni kiyishlari shart. Yo'l-yo'l maykalarni kiyish man etiladi;

-bir jamoaning hamma o'yinchilari bir xil va umumiy rangda bo'lgan shortik kiyishlari kerak;

-maykalar tagidan kalta engli maykalar kiyish mumkin. Lekin kalta engli maykalar kiyilsa, ularning rangi mayka rangiga mos bo'lishi shart;

-kalta shim tagidan pastga chiqib turadigan ichki kiyim kiyilsa, uning rangi kalta shim rangiga mos kelishi kerak.

Sardor zaruriyati tug'ilganda maydonda o'z jamoasining vakili bo'lib hisoblanadi. Bu qoidalarni izohlash bilan bog'liq bo'lgan savollar bo'yicha yoki kerakli ma'lumot olish uchun hakamga murojaat qilish mumkin. Bu narsa xushmuomalalik bilan qilinishi lozim. Sardor biron-bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishdan oldin, katta hakamga o'yinchilardan qaysi biri uning o'rniga sardor sifatida qolayotganligini ma'lum qiladi.

Tartib bo'yicha o'yin boshlanishiga hech bo'lmaganda 20-daqiqa qolganida har bir murabbiy kotibga o'yinda qatnashadigan o'yinchilarning familiyalari va raqamlarini, shuningdek jamoa sardori, murabbiyi va murabbiy yordamchisining familiyalarini ma'lum qilishi kerak.

O'yin boshlanishiga 10-daqiqa qolganida murabbiylar o'z o'yinchilarining familiyalari va raqamlarni tasdiqlaydilar va qaydnomaga qo'l qo'yadilar hamda shu vaqtning o'zida o'yinni boshlaydigan 5-ta o'yinchini belgilab qo'yadilar. "A" jamoasi murabbiyi shu ma'lumotni birinchi bildirayotgan bo'lib hisoblanadi.

Agar o'yinchi o'yin jarayonida o'z raqamini o'zgartiradigan bo'lsa, unda bu haqida kotib va katta hakamga ma'lum qilishi zarur.

Bir daqiqalik tanaffuslar haqidagi iltimoslarni murabbiy yoki murabbiy yordamchisi qilishlari mumkin. Agar murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yinchini almashtirish kerakligi to'g'risida bir qarorga kelsalar, unda zahiradagi o'yinchi shu iltimosni etkazish uchun kotibga murojaat qilishi kerak va o'yinga darhol tushish uchun tayyor turishi zarur.

Agar jamoada murabbiy yordamchisi mavjud bo'lsa, uning familiyasi o'yin boshlanishidan oldin qaydnomaga yozilgan bo'lishi shart.

Agar murabbiy turli sabablarga ko'ra o'z vazifasini davom ettira olmasa, bunda murabbiy yordamchisi murabbiy vazifasini bajaradi.

Jamoa sardori murabbiydek harakat qilishi mumkin. Agar u biron bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishi kerak bo'lsa, unda u murabbiy sifatida harakatini davom ettirishi mumkin. Lekin, agar u qoidani buzganligi tufayli o'yinda qatnashish huquqidan mahrum etilgan bo'lsa yoki og'ir jarohatlanganligi sababli murabbiylik vazifasini bajara olmasa, uning o'rniga sardor sifatida o'yinga tushgan o'yinchi uni murabbiy sifatida ham almashtirish kerak.

13.3. Murabbiy va murabbiy yordamchisining stol atrofidagi hakamlar bilan muloqoti

Murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yin paytida stol atrofida o'tirgan hakamlar bilan muloqot qila oladigan jamoaning yagona vakili bo'lib hisoblanadi. U istagan paytida, masalan, hisob, vaqt tabloga yoki follar soniga tegishli bo'lgan ma'lumotni olmoqchi bo'lganida hamda bir daqiqali tanaffus olish uchun murojaat qilganida bu ishni qilishi mumkin. Uning hakamlar stoli atrofida o'tirgan hakamlar bilan o'zaro muloqot har vaqt o'yinning bir me'yorda kechishiga xalaqit bermaydigan bo'lishi va osoyishtalik hamda vazminlik bilan o'tishi kerak. Agar murabbiy o'yinchini almashtirmoqchi bo'lsa, u zaxiradagi o'yinchiga almashish to'g'risida kotibga murojaat qilishni taklif etadi. Bu iltimosni aytish uchun murabbiy hakamlar stoli oldiga borishi shart emas.

13.4. O'yin holatlari

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-daqiqalik over taymlar beriladi.

O'yin soati:

a) bahsli to'pni yuqoriga otib berish vaqtida to'p o'zining eng yuqori nuqtasiga etganidan so'ng, to'p o'yinchilarning biri tomonidan urib yuborilgan paytida, yoki;

b) agar jarima to'pi noaniq tashlangan bo'lsa va maydondagi biron o'yinchi to'pni egallab olgan paytida to'p o'yinda qolishi kerak bo'lsa, yoki;

v) maydondagi biron o'yinchi to'pga tekkan paytda o'yin to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettirilsa, yoqiladi.

O'yin soati:

a) o'yinning har ikkala yarmi yoki qo'shimcha davr oxirida yoki;

b) hakam hushtak chalgan vaqtda yoki;

v) 24-soniya operatorining signali chalingan paytda yoki;

g) agar tanaffus talab qilgan murabbiy jamoasining savatiga to'p tushsa, ammo shu to'p savatga tashlayotgan o'yinchining qo'lidan murabbiy iltimosiga nisbatan keyin chiqib ketgan bo'lsa, to'xtatiladi.

Agar o'yinning ikkinchi yarmi tugagan vaqtda hisob durang bo'lsa, hisobdagi tenglikni buzish maqsadida 5-daqiqalik qo'shimcha davr yoki muvozanat buzilgunga qadar bir necha 5-daqiqalik davrlar belgilanadi. Jamoalar birinchi qo'shimcha davr boshlanishidan oldin qur'a tashlash yo'li bilan savatlarni tanlab oladilar va har bir keyingi qo'shimcha davr boshlanishidan oldin savatlarni almashtiradilar. Har bir qo'shimcha davr orasida 1-daqiqalik tanaffuslar ko'zda tutiladi. Har bir qo'shimcha davr boshida o'yin markaziy doirada bahsli to'p otib berilishi bilan boshlanadi.

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 beshta o'yinchi maydonda bo'lmasa, o'yin boshlanishi mumkin emas. Agar o'yin boshlanishi vaqtdan 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.

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.

a) hakam bahsli to'pni otib berish uchun doira ichiga kirgan paytda yoki;

b) hakam jarima to'pi otilishini boshqarish uchun jarima to'pini tashlash maydoniga kirgan paytda, yoki;

v) maydon tashqarisidagi vaziyatda, to'p to'pni o'yinga kiritish joyida turgan o'yinchining ixtiyorida bo'lgan paytda, to'p o'yinga kiritildi deb hisoblanadi.

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 chiziq orqasidan savatga tushsa 3-ochko hisoblanadi.

Jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p 1-ochko hisoblanadi. Qaysi jamoa hujum uyushtirib 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 kiritsa, 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. Bu bahs to'pi vaziyati sodir bo'lganda bahs to'pni otish o'rniga 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, strelkaning uchi qaratilmagan jamoa o'yinchisi shu joy yaqinidagi yon chiziq tashqarisidan to'pni o'yinga kiritadi. To'p o'yinchining qo'lidan chiqqan zahoti strelka to'p uzatgan o'yinchining jamoasi tarafga qaratiladi.

Zahiradagi 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'yin qoidasi buzilganidan so'ng qoidani buzmagani jamoa to'pni maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishi kerak bo'lsa, faqat shu jamoagina o'z o'yinchisini almashtirishi mumkin. Agar shunday vaziyat yuzaga kelsa, raqib jamoasi ham keyinchalik o'z o'yinchisini almashtirishi mumkin. Zaxiradagi o'yinchi hakam maydonga tushishga ruxsat berguniga qadar maydon chegarasi tashqarisida turishi lozim va ruxsat olinganidan so'ng darhol o'yinga tushishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish imkoni 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. Bahsli to'p uchun kurashda qatnashadigan o'yinchi boshqa o'yinchi bilan almashtirilishi mumkin emas. Almashtirilgan o'yinchi bir almashtirish davri ichida yana qaytadan maydonga chiqishga haqqi yo'q.

Quyidagi hollarda:

a) agar talab qilib olinadigan tanaffus berilgan yoki fol belgilangan bo'lmasa, maydondan tashlangan to'p savatga tushganidan so'ng;

b) birinchi yoki yagona jarima to'pini tashlash uchun to'p o'yinga kiritilgan paytdan boshlab, to'p o'yin vaqti hisobining ma'lum bir davridan so'ng to'p yana jonsiz holatga o'tmagunicha, fol yoki qoida buzilishi soatda hisob qilishni boshlashdan oldin qayd qilinmagunicha o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berilmaydi. Bunday qoidabuzarlik uchun jarima to'pini yoki to'plarni tashlash, galma-gallik qoidasi berish yoki maydonning yon chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi.

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 chorakka 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'yin vaqtining har ikkala yarmida har bir jamoaga ikkita talab qilib olinadigan tanaffuslar va qo'shimcha davrning har birida bir marta shunday tanaffus berilishi mumkin. Talab qilib olinmagan tanaffuslar o'yinning keyingi yarmi yoki qo'shimcha davrga ko'chirilishi mumkin emas. Murabbiy va murabbiy yordamchisi talab qilib olinadigan tanaffusni so'rashiga haqqilari bor. Buni ular shaxsan kotibga borib, qoidalarda ko'rsatilgan ishoralar orqali

“tanaffus” olishlarini qo’llari bilan ko’rsatishlari lozim. Kotib talab qilingan tanaffus haqidagi iltimosni to’p jonsiz holatga o’tgan paytda, hamda albatta, to’p o’yinga kiritilishidan oldin hakamlarga ma’lum qiladi.

Shuningdek, murabbiy yoki murabbiy yordamchisining talab qilib olinadigan tanaffus haqidagi iltimosidan so’ng, raqib jamoasi maydondan savatga to’p tashlasa, bu iltimos savatga to’p tashlanishidan oldin, ya’ni to’p otayotgan o’yinchining qo’lidan chiqib ketishidan oldin qilingan bo’lsagina, ularga tanaffus berilishi mumkin. Bu holda soniya hisoblovchi o’yin soatini darhol to’xtatishi lozim. Shundan so’ng, kotib o’z signalini chaladi va talab qilib olinadigan tanaffus haqida iltimos bildirilganligini hakamlarga ma’lum qiladi. To’p birinchi yoki yagona jarima to’pi tashlanganidan keyin, o’yinga kirgan paytdagi daqiqadan to’ o’yin vaqti tugab, to’p yana jonsiz holatga o’tmaguncha, quyidagi hollardan tashqari:

a) jarima to’plarini tashlash oralig’ida fol qilingan paytda jarima to’plarini tashlash oxiriga etkaziladi, tanaffus esa fol uchun yangi jazo berilganda, to’p o’yinga kirishidan oldin olinadi;

b) o’yin soati yurgazilishidan oldin qoida buzilishi qayd qilinsa, bunda bahsli to’p tashlab berish yoki maydonning yon chizig’i tashqarisidan to’pni o’yinga kiritish jazo bo’lib hisoblanadi, talab qilib olinadigan tanaffusni olishga ruxsat berilmaydi.

Bir daqiqa davom etadigan tanaffus ushbu shartlarga binoan jamoa hisobiga yoziladi. Agar tanaffusga javobgar jamoa talab qilib olingan tanaffus vaqti tamom bo’lmasidan o’yinni boshlashga tayyor bo’lsa, katta hakam darhol o’yinni boshlaydi. Tanaffus vaqtida o’yinchilarga o’yin maydonini tashlab chiqish va jamoa o’rindig’ida o’tirishga ruxsat etiladi.

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.

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 trapstiyani shchitga yaqin tomonidagi ikkala birinchi joyni himoyachilar egallaydilar, betaraf zonada hech kim turmaydi. Betaraf zonadan keyingi ikkinchijoyni hujumchilar egallaydilar, undan keyingi uchinchi joylardan birini bitta himoyachi egallashi kerak.

Hammasi bo'lib 3-soniyali zona atrofida oltita o'yinchi joylashishi kerak. Qolgan o'yinchilar orqa tomonda joylashadilar.

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

3-soniya qoidasi-To'pni nazorat qilayotgan jamoa o'yinchisi to'p bilan yoki to'psiz bo'lishidan qat'iy nazar raqib jamoaning trapetsiya shaklidagi chegaralangan zonasida qatorasiga 3 soniyadan ortiq turishi mumkin emas. Uch soniyali zonani chegaralab turgan chiziqlar shu zonaning qismi bo'lib hisoblanadi. Shu chiziqlarning birini bosib turgan o'yinchi zona ichida turgandek hisoblanadi.

5-soniya qoidasi-To'pni egallab turgan hamda raqib tomonidan yaqindan ta'qib qilinayotgan o'yinchi, to'pni sheriklariga 5-soniya ichida uzatmasa, savatga otmasa, yumalatmasa yoki olib yurmasa, qoida buzilgan hisoblanadi. Maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga hamda jarima to'pini otishga ham 5-soniya vaqt beriladi. Agar qoida buzilsa, to'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan yon chiziq tashqarisidan o'yinga kiritiladi.

8-soniya qoidasi-Agar o'yinchi o'zining orqa zonasida jonli to'p ustidan nazorat o'rnatsa, uning jamoasi 8-soniya ichida to'pni o'zining old zonasiga albatta o'tkazishi kerak (agar raqib o'yinchisi to'pni maydon tashqarisiga urib chiqarsa, u holda 8-soniya boshidan sanaladi, 24-soniyali vaqt esa davom etaveradi). Agar to'p old zonada turgan sherigiga yoki old zonaga tegsa, to'p jamoaning old zonasiga o'tgan hisoblanadi. Qoida buzilganda to'p qoida buzilgan joy yaqinidagi yon chiziq tashqarisidan o'yinga kiritish uchun raqib jamoasiga beriladi.

24-soniya qoidasi- Agar o'yinchi maydonda jonli to'p ustidan nazorat o'rnatsa, uning jamoasi 24-soniya ichida raqibi savati tomon to'p otishi kerak. Ushbu qoidaga rioya qilmaslik qoidaning buzilishi hisoblanadi.

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

Fol-bu qoidalarga rioya qilmaslik. U qoidani buzgan o'yinchi nomiga yoziladigan va qoidaning moddalari shartlariga muvofiq munosib darajada jazolanadigan raqib bilan shaxsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

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, elkalari, 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.

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

Texnik fol- o'yinchilarga, zahiradagilarga, murabbiyga va uning yordamchisiga berilishi mumkin. Agar o'yinchi hakamlar ko'rsatmalarini mensimasa yoki sportchilarga xos bo'lmagan "taktika" qo'llasa texnik fol beriladi.

Ataylab qilingan fol - hakamning fikricha, o'yinchi tomonidan to'p bilan yoki to'psiz harakatlanayotgan raqibiga nisbatan qasddan qilingan shaxsiy foldir. Bu qilingan hatto-harakatning jiddiyligi bilan belgilanmaydi, balki oldindan o'ylangan yoki mo'ljallangandek ko'rinadigan to'qnashuv bo'lib hisoblanadi. Ataylab qilingan follarni takrorlagan o'yinchi o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qilinishi mumkin.

O'yinda qatnashish huquqidan mahrum (diskvalifikatsiya) qilinadigan fol-

Shaxsiy va texnik follarda qayd qilinganlarga sportchilarga xos bo'lmagan darajada rioya qilmaslik-o'yinda qatnashish huquqidan mahum qiladigan fol (diskvalifikatsiya foli) hisoblanadi. Ikkita jarima to'pi tashlanadi hamda to'p "zona chizig'i"dan jarima to'pi otgan jamoa o'yinchisi tomonidan o'yinga kiritiladi.

Jarima to'plarini otish bilan jazolanadigan fol-Hakam fol bo'lganligini qayd qilganda, agar bu fol uchun jarima chizig'idan savatga to'p (to'plar) otish bilan aybdor jamoni jazolash lozim bo'lsa, u barmoqlari bilan aybdor jamoaning jarima chizig'ini ko'rsatadi. Jamoaning to'rtta foli. Har bir jamoa o'yinchisining yoki o'yinchilarining olgan follarni soni 4 ta bo'lsa, bundan keyingi oladigan follari uchun jarima chizig'idan 2 ta jarima to'pi otish imkoniyati raqib jamoasiga beriladi. Har bir chorakda jamoani 4 ta foli alohida-alohida hisoblanadi.

Tayanch so'zlar:

FIBA, proporsional, perpendikulyar, parallel, kontinental, musobaqalar, struktura, zonal, komissiya, tablo, fol, taym, strelka, signal, trapeستيya.

O'z-o'zini nazorat qilish savollari:

1. Basketbol o'yin qoidasi va musobaqa tashkil qilish
2. Olimpiada o'yinlari va jahon birinchiligi musobaqalari uchun shit o'lchovlari
3. Jamoalar, o'yinchilar, zahiradagi o'yinchilar, sardor, murabbiylar
4. O'yinchining sport kiyimi
5. Murabbiy va murabbiy yordamchisining stol atrofidagi hakamlar

Adabiyotlar:

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y.
2. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
3. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshkent, 2001.

Chet el adabiyotlari:

1. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
2. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
3. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
4. P. Edwards, M.A. Basketball

IMLOVIY LUG'AT

Texnika - yunoncha “tehnus” soʻzdan kelib chiqqan boʻlib, oʻzbek tilida “sanʼat” maʼnosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, basketbolda “texnika” harakat malakalari, oʻyin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (oʻyin usuli - toʻp uzatish, toʻp otish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik koʻp va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik goʻzal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va “sanʼat” darajasida ijro etiladi.

Taktika - yunoncha “taktikus” soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartiblashtirish” maʼnosini anglatadi.

Basketbolda oʻyin taktikasi - muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanʼatini anglatadi.

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

Strategiya - (strategia) yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yoʻl, usul yoki vositani tanlab, gʻalaba sari olib borish maʼnosini ifodalaydi.

Oʻyin malakalari - oʻyin vositalari (toʻp uzatish, toʻp qabul qilish, toʻsiq, toʻp olib yurish va h.k.)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

“Kryuk”- qoʻlni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otish tushuniladi.

Oʻyin usullari - oʻyin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qoʻllab hamda bir qoʻllab toʻp uzatish, bir va ikki qoʻllab toʻp otish, toʻp olib yurish turlari va h.k.)da ijro etishni ifodalaydi.

Oʻyin intizomi - har bir oʻyinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga boʻysunishi, boʻlajak oʻyinda rejalashtirilgan taktik koʻrsatmalarni amalga oshirish, oʻyin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

Taktik harakat - samarali natija yoki gʻalabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

“Eshelon” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir yoʻnalishda harakatlanadi, toʻp birinchi hujumchiga halqaga hujum qilishi uchun uzatiladi, hujum muvaffaqiyatli yakun topmasa ikkinchi hujumchi hujumni davom ettiradi.

“Krest” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-biriga to’p uzatgan holda parallel ravishda harakatlanadi, to’p markaziy o’yinchiga uzatiladi va yo’nalish markaziy o’yinchi oldidan kesishib o’tish bilan davom ettiriladi, muvofiq uzatilgan to’pdan muvofiq hujumchi to’pni halqaga otadi.

Texnik tayyorgarlik - texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o’rganlik darajasini ko’rsatadi.

Taktik tayyorgarlik - taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o’rganlik darajasini ko’rsatadi.

Mashg’ulot yuklamasi - muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo’nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta’sir etuvchi mashqlar yig’indisini ifodalaydi.

Musobaqa yuklamasi - musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta’sir etadigan o’yin yuklamasini anglatadi.

Fint - chalg’ituvchi harakatlar ma’nosini anglatadi.

Pressing - himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko’rsatish ma’nosini ifodalaydi.

Pozitsion - hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga aytiladi.

Straxovka - qo’riqlash ma’nosini ifodalaydi.

Drebling - hujumda raqib yoki raqiblarni aylanib o’tib harakat qilish ma’nosini bildiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ayrapetyan L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. T., Ibn-Sino, 1991
2. Bril M.S. Otbor v sportivnix igrax. M., FiS, 1980
3. Vuden D. Sovremenniy basketbol. M., FiS, 1987
4. G'anieva F.V. Hujumda jamoa bo'lib harakat kilishni uyushtirishda qo'llaniladigan mashqlar. Usl.qo'llanma. 1998
5. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbolda texnik usullarni egallashda yordam beruvchi xukkabozlik mashqlari. Metod.qo'llanma. T., 1999
6. Kostikova L.V. Metodika vedeniya NIR po basketbolu. Metod.rekomendatsii dlya studentov. M., 1980
7. Kolos V.M. Teoriya i praktika. Metod.posobie. M., FiS, 1986
8. Kostikova L.V. Tizim nazoratya v podgotovke basketbolistov visokoy kvalifikatsii. M., FiS, 1986
9. Kurbanov Sh.E., Seytxalilov E.A. Natsionalnaya model i programma po podgotovke kadrov - dostizhenie i rezultat nezavisimosti Uzbekistana. T., "Ma'rifat", 2001
10. Mini-basketbol. Mejdunarodnie pravila. M., FiS, 2000
12. Ofitsialnie pravila basketbola. T., 2001
13. Portnov Yu.M. Basketbol. - Uchebnik dlya IFK. M., FiS, 1988
14. Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev, 1997
15. Rasulev A.T., Ismatullaev X.A. Basketbol o'yini rasmiy qoidalari. T., UzDJTU, 1993
16. Rasulev A.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T., UzDJTU, 1998
17. Sokolova N.D., Ismatullaev X.A., Ganieva F.V., Kurs lekstiy III kursa. T., UzDJTU, 1997
18. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Metodi i sredstva vospitaniya fizicheskix kachestv v basketbole. Metod.rekomendatsii. T., 1996
19. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbol uyinida xakamlarning joylanishi va ularni uzaro harakatlari. Metod.qo'llanma. T., UzDJTU, 1996
20. Ismatullaev X.A. Bekbol o'yining rasmiy qoidalari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTU i TDPU, 2001
21. Rasulev A.T., Ismatullaev X.A. Kurs ishlarini tayyorlash xususiyatlari. Metod.qo'llanma. 1993
22. Semashqo N.V. Basketbol. – Uchebnik dlya IFK. M., FiS, 1976



- 23.Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii lovli i peredachi myacha v basketbole. Metod.rekomendastii. T., 1993
- 24.Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii broskov v basketbole. Metod.rekomendastii. 1996
- 25.Sokolova N.D. Primenenie nekotorig variantov pozitsionnogo napadeniya pri igre v basketbol. Metod.rekomendastii. T., 1998

Chet el adabiyotlali:

- 1.Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year,
- 2.A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year,
- 3.Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year
- 4.P. Edwards, M.A. Basketball

Mundarija.

Kirish		3
I-Bob. Jahonda va O'zbekistonda basketbolning rivojlanish tarixi		4
1.1.	O'yinning tavsifi va mohiyati va jahonda basketbolning rivojlanish	4
1.2.	Basketbolning rivojlanish bosqichlari	6
1.3.	O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi	7
1.4.	Mustaqillikdan keyin respublikamizda basketbolning rivojlanishi	14
II-Bob. Mashg'ulotning asosiy vositalarining klassifikatsiyasi (tasnifi) va ularni qo'llash uslubi		17
2.1.	Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning asosiy vositasi sifatida.	19
2.2.	Mashg'ulotlarning asosiy vositalarini ishlatish uslublari	20
2.2.1.	Harakat tuzilmalarini (strukturasini) egallash va ularni takomillashtirishga bo'lgan har xil yondoshishlarga asoslangan uslublar	21
2.2.2.	Yuklama va hordiqni (dam olishni) turli xillarini reglamentastiya qilishga asoslangan usul	21
2.2.3.	Qo'shma mashqlar usuli	22
2.3.	Jismoniy mashqlarni turkumlash	22
2.4.	Yuklama va dam olish jarayoninig o'zaro bog'langan tarkibiy qismlari sifatida	23
2.4.1.	Mashg'ulotning o'yin va musobaqa uslublari.	24
2.4.2.	O'yin tayyorgarligining vazifalari	25
2.4.3.	Maxsus mashqlarni toifalarga bo'lish.	26
III-Bob. Basketbolchilar sport mashg'ulotining asoslari		28
3.1.	Sport mashg'ulotining prinsiplari	29
3.2.	Mashg'ulotning asosiy vositalari va metodlari	31
3.3.	Xatolarni keltirib chiqaradigan asosiy sabablar	33
3.3.1.	Harakat sifatlarini tarbiyalash metodlari	34
3.4.	Jismoniy tayyorgarlik	35
3.5.	Texnik tayyorgarlik	36
3.6.	Taktik tayyorgarlik	37
3.7.	Psixologik (ruhiy) tayyorgarlik	38
3.8.	Tashkiliy – metodik va hakamlik tayyorgarlik	40

3.9.	Sport texnikasiga o'rgatish	42
3.9.1.	Soddalashtirilgan sharoitda usulni o'rgatish	42
3.9.2.	Murakkab sharoitda usulni o'rganish	43
3.9.3.	Usulni o'yinda mustahkamlash	44
IV-Bob. Taktik tayyorgarlik		46
4.1.	Taktik tayyorgarlikning vazifalari	46
4.2.	Taktik tayyorgarlikning metodlari	47
4.2.1.	Taktik harakatlarga o'rgatishda izchillik	48
4.2.2.	Tez yorib o'tishga o'rgatish va uni takomillashtirish	52
4.2.3.	Pozitsion hujum qilishga o'rgatish va unda takomillanish	53
4.2.4.	Shaxsiy himoyani o'rgatish va unda takomillanish	55
4.2.5.	Zonali himoyaga o'rgatish va unda takomillanish	56
V-Bob. Basketbochilarning integral tayyorgarligi		60
5.1.	Musobaqa tayyorgarligi	64
VI-Bob. Saralash nazariyasi va tizimi		68
6.1.	Jamoa tarkibining model xususiyatlari	68
6.2.	Oliy toifa o'yinchisi modeli	73
6.3.	Jamoa o'yini modeli	73
6.4.	Jamoa o'yinchisi modeli	73
6.5.	Ruhiy regulyastiya boshqarish darajasi va psixologik xususiyatlarni o'rganish uslubiyati	75
6.6.	Saralash mezonlari	75
6.7.	Sport o'yinlaridagi saralash bosqichlari va usullari	77
6.8.	O'yin faoliyatini prognozlashtirish(oldindan aytib berish)	78
6.9.	Amplua va o'yin uslubi diagnostikasi	79
VII-Bob. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish		82
7.1.	Musobaqalarning ahamiyati	82
7.2.	Musobaqalarning turlari	82
7.3.	Musobaqa o'tkazish tizimlari	83
7.3.1.	Chiqib ketish tizimsi bo'yicha musobaqalar o'tkazish	84
7.3.2.	Musobaqada ishtirok etadigan jamoalarning soniga qarab musobaqa necha turdan iborat ekanligini va musobaqa qancha kun davom etishini aniqlash jadvali	85
7.3.3.	Aylanma tizim	91
7.3.4.	Musobaqa natijalarini hisoblash	93

7.3.5.	Aylanma tizim bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarning yakuniy natijalarini quyidagi jadvaldagidek yozish lozim	94
7.4.	Musobaqalarni tayyorlash, uning nizomi hamda tizimsi	95
VIII-Bob. Sport inshootlarini moddiy-texnik ta'minlash		99
8.1.	Sport inshootlarini modniy texnik bazalrining hozirgi paytdagi ahvoli	99
8.2.	Eng oddiy sport inshootlarini qurishning xususiyatlari	100
8.3.	Qishloq joylardagi sport inshootlari	102
IX-Bob. Ayollar basketbolining hozirgi davrdagi holati va uni rivojlantirishni o'ziga xos xususiyatlar		104
9.1.	Ayollar organizmining fiziologik xususiyatlari	106
9.2.	Basketbolchi ayollarni tayyorlash uslubiyati	109
9.3.	Bir yillik davr mobaynida mashg'ulotlarni tashkillashtirish negizlari	112
9.4.	Mezostikllarni tayyorlashning xususiyatlari	115
9.5.	Mashg'ulotlarning ichki tuzilishi	117
X-Bob. Basketbolchilarni ma'naviy – irodaviy va psixologik tayyorgarligi		120
10.1.	Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik maqsadi va vazifalari	129
XI-Bob. Yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlashni o'ziga xos xususiyatlari		132
11.1.	Taktik tayyorgarlikning kamchiliklari	141
11.2.	Kuch vositalariga tayyorgarlik	143
XII-Bob. Sport faoliyatini modellashtirish		154
12.1.	O'quv-mashq jarayonini rejalashtirish va tashkillashtirish	162
XIII-Bob. Basketbol o'yin qoidasi va musobaqa tashkil qilish asoslari		165
13.1.	O'yinning mohiyati va mazmuni	165
13.2.	Jamoalar, o'yinchilar, zahiradagi o'yinchilar, sardor, murabbiylar	172
13.3.	Murabbiy va murabbiy yordamchisining stol atrofidagi hakamlar bilan muloqoti	174
13.4.	O'yin holatlari	174
Glossariya		182
Foydalanilgan adabiyotlar		184