

**USMONXODJAEV T.S.
KIPCHAKOV B.B.
XATAMOV N.B.**

BASKETBOL



TOSHKENT

B A S K E T B O L

*Basketbol sport turi bo'yicha kollej va
litseylar uchun o'quv qo'llanma*

TOSHKENT-2017

Usmonxodjaev T.S., Kipchakov B.B., Xatamov N.B. /– Toshkent: ILMIY-
TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 168 b.

Mualliflar:

- | | |
|-------------------|--|
| Usmonxodjaev T.S. | - I-darajali “Sogʻlom avlod uchun” ordeni
sobibi, pedagogika fanlari doktori, professor |
| Kipchakov B.B. | - SamDUNing “Jismoniy madaniyat” fakulteti
dekani, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent |
| Xatamov N.B. | - TATUning Samarqand filiali katta
oʻqituvchisi |

Taqrizchilar:

- | | |
|--------------|---|
| Kerimov F.A. | - pedagogika fanlari doktori, professor |
| Salomov R.S. | - pedagogika fanlari doktori, professor |

Mazkur oʻquv-uslubiy qoʻllanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilgʻor xorijiy tajribalarini hisobga olgan holda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari oʻquvchilariga toʻgʻarak mashgʻulotlarini oʻtkazish uchun moʻljallangan boʻlib, basketbolning asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

SO'Z BOSHI

Sport yosh avlodni har tomonlama tarbiyalash vazifasini amalga oshirishda muhim ro'l o'ynaydi. Mamlakatimizda komil insonni shakillantirish ishida sport eng muxim ijtimoiy omil bo'lib qoladi.

Mazkur o'quv qo'llanma o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalarining murabbiylariga mo'ljallangan. Unda talabalarning ta'lim jarayonidagi o'quv va mustaqil sport mashg'ulotlarini tashkil etish uchun kerak bo'lgan nazariy va uslubiy qo'llanma, ularda amaliy ko'nikma va malakalar hosil qilishga yordam beradigan zaruriy mashq-mashg'ulotlar o'rin olgan va yoshlar hayotida jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, qanday qilib yoshlar kuchli, chaqqon bo'lib rivojlanishini yaxshi yo'lga qo'yish mumkinligi, tanlab olingan sport turida kasbiy mahoratni oshirish va kamolga yetkazishda qanday usul va vositalar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi.

O'quv qo'llanmadagi materiallar 5 bobdan iborat. Birinchi va ikkinchi boblarda "Sport tayyorgarligi maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari va asosiy tamoyillari" to'g'risida, uchinchi va to'rtinchi boblar "O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va hisobga olish" va "Sportchilar va murabbiylar uchun ovqatlanish bo'yicha asosiy uslubiy tavsiyalar" to'g'risida ma'lumotlar berilgan. Beshinchi, oltinchi va yettinchi boblarda esa "Basketbol bo'yicha dars ishlanmalari, Basketbol (1 qism)", "Basketbol (2 qism)" ketma-ketlikda yoritilgan. Sakkizinchi, to'qqizinchi, o'ninchi boblarda "Basketbol bo'yicha mustaqil (individual) tayyorgarlik umumiy qoidalari", "Mustaqil mashg'ulotning asosiy vositalari kompleksi", "Mustaqil mashg'ulotning uslubiy tashkil qilinishi" berilgan. O'n birinchi bobda "Maxsus sakrovchanlikni rivojlantirish bo'yicha vazifalar", o'n ikkinchi bobda esa "Texnik tayyorgarlik bo'yicha vazifalar" yoritilgan. O'n uchinchi, o'n to'rtinchi boblara "Mustaqil tayyorgarlikda o'z-o'zini nazorat qilish", "Shchit/xalqadan qaytgan to'pni egallab olishni o'rgatish nazariyasi va uslubiyati hamda uni

takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot", "To'pni egallab olish va savatga urib tushirish bo'yicha nazorat me'yorlari (testlar)" aytib o'tilgan. Xususan, koordimatsion va unga uzviy uzluksiz 2 bog'liq qobiliyatlarni tarbiyalash, shuningdek, mushaklar kuchini tarbiyalash hamda tezlik qobiliyatlariga xos harakatli tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyatlari belgilangan.

O'qituvchi-murabbiyning faoliyati asosida eng muhim prinsip, uning birligi biologik, yoshlarni rivojlanish xususiyatlari hamda vositalari, uslubiyatlar, sportga tayyorlashdagi shakllar tizimida yoshi, jinsi va shaxsiy qobiliyatlarni inobatga olishdan iborat. Ammo, bular to'g'risida har bir bobda va ayniqsa, o'spirin sportchilarni ko'p yillik mashg'uloti asoslarida so'z yurutilgan.

Hozirgi zamonaviy yoshlar sporti qat'iy bog'langanlik xususiyatlariga ega bo'lib, tuzilgan, ya'ni murabbiy-yosh sportchi-oila. Bunday birlik sportda katta yutuqlarga olib kelishi ayni muddao, chunki ota-onalar bilan kelishgan holda ish yurutilsa, ijobiy natijalarga erishiladi. Shu masalada ota-onalarga eng ahamiyatlisi murabbiyning maslahati o'ta tushunarli bo'lishi lozim. Buning asosida bolalarning ko'p yillik sport bilan shug'ullanish bosqichlaridan axborot olishdir, ya'ni o'spirinlarni yosh xususiyatlarini qat'iy hisobga olib, birinchi bosqichni 14-17 yoshda belgilangan sport turidan (basketbol va boshqa o'yin turlari) o'tmasdan ikkinchi bosqichga o'tkazmaslik, ya'ni 4-5 bosqichdan o'tish bosqichlari azaldan isbotlanib berilgan.

Qo'llanmaning "Sport mashg'uloti jarayonini rejalashtirish" bobida sport mashg'uloti jarayonini rejalashtirish, nazorat qilish va uning hisoboti berilgan, chunki hozirgi davrda yosh murabbiylar yosh sportchilarni tayyorlashda rejalashtirish masalalarini bilishlari shart.

*"Ajoyib jismoniy fazilatlariga ega bo'lgan yigitlar -
sog'lom, bo'ydor, sport mashg'ulotlarida chaqqon
yoshlar har qanday davlatning boyligidir"*

Arastu Hakim

I– BOB. BASKETBOL TARIXIDAN

Basketbol-atletik sport o'yini bo'lib, eng ommabop sport turlaridandir. Basketbol bilan shug'ullanib, kuchli, tez va chaqqon harakat qila oladigan hamda shijoatli bo'lishingiz, murakkab sharoitda ham tez va aniq mo'ljalga ola bilishni o'rganishingiz mumkin. Yaxshi chamalash va maydonni keng ko'ra bilish ularga xosdir. Jo'shqin o'yin insonning kayfiyatini ko'taradi.

1891-yil AQSHda paydo bo'lgan basketbol o'yiniga hozirgi kungacha ko'p o'zgarishlar kiritilgan. O'yin texnikasi va taktikasi takomillashdi, musobaqa qoidalari va hakamlik, o'yin maydonining o'lchami, va uni qanday jihozlash aniqlashtirildi. O'yin butun jahonga keng tarqalib, basketbol bo'yicha qit'alararo uchrashuv va musobaqalar o'tkaziladigan bo'ldi, shu bilan bir qatorda, basketbolchi sportchilarni tayyorlashning bir butun pedagogik tizimi paydo bo'ldi.

1.1. Basketbol sport o'yinining atamalari

Basketbol o'yini musobaqa qoidalarida turli atamalar uchraydi, shuningdek, umumiy qabul qilingan qisqartirishlar ham mavjud bo'lib, ulardan o'yinchilar va hakamlar foydalanib, o'yin vaziyatlariga doir fikr almashishda foydalanadilar. Maxsus atamalarni bilish, basketbol o'yini murabbiyi va o'qituvchining so'zini tushunishni, hakamning xatti-harakatlarini hamda jamoadagi sheriklari bilan muomalani yengillashdiradi, doimiy o'zgaruvchan o'yin holatida tez mo'ljal olish imkonini beradi. Basketbolning quyidagi asosiy atamalarini esda saqlashni tavsiya etamiz:

Shiddatli hujum - hujumchining raqib shitiga harakat jihatdan ustunlikni yaratish va to'pni savatga tashlash maqsadida harakatlantirishdir. Bu atama tezkor hujum, shuningdek, tezkor yorib o'tish deb ham ataladi.

To'sish - bu hujumga kirish uchun himoyachini to'sish, to'rt bo'lmagan raqibning harakatlanishga yo'l bermaslik.

Savatga tashlash - raqib savatiga to'pni tushurishga yo'naltirilgan faoliyati (tashlash bilan uzatishni farqlang).

Baxs to'pi - maydondagi uchta doiradan birida jamoalarning ikki o'yinchisi o'rtasida to'pni tashlab, o'yinga kiritishga aytiladi.

Jarima to'pi tashlash - to'pni savatga tashlash paytida uni to'xtatib qolish maqsadida raqib tomonidan yo'l qo'yilgan xato uchun belgilanadi va u jarima tashlash chizig'idan bajariladi.

O'yinga kiritish - to'p maydon tashqarisiga chiqqanda uni yana o'yinga kiritish bo'lib, yon chiziqdan uzatish bilan yoki to'p savatga tushgandan so'ng, himoyachi tomonidan yuzi chizig'idan bajariladi.

To'pni olib yurish - talabani to'p bilan harakatlamishi, uni polga ikki qo'lda navbat bilan urib yurish. Shuningdek, to'pni olib yuruvchi dribblingchi o'yinchi deb ham ataladi. Basketbolda to'pni bir yo'la ikki qo'llab olib yurish xato hisoblanadi. Taktik sxemada olib yurish to'liqsimon chiziqcha bilan belgilanadi.

To'siq (zaslon) - raqibga, uning eng qulay pozitsiya yoki to'pni olish uchun chiqishga imkoniyat yaratishga qarshi faoliyat. Qo'shaloq to'siq-bu o'z sheriga uchun ikki o'yinchi tomonida qo'yilgan zaslonidir.

Himoya - raqibning shiddatli hujumiga qarshi tashkil qilingan faoliyat, ya'ni o'z savatiga to'p tashlashga yo'l qo'ymaslikka intilish. Himoyaning quyidagi variantlari mavjud: zonalar-mudofaadagi o'yinchilar, jarima tashiash doirasida belgilangan qisimni qo'riqlaydilar, raqib o'yinchiga bu zonada to'pni qabul qilish yoki halqaga to'p tashlashni bajarishga yo'l qo'ymaydilar; shaxsiy mudofaadagi jamoa o'yinchisi raqibning belgilangan o'yinchisini qo'riqlash; aralash-bu o'yinchilarning zona va shaxsiy qo'riqlash belgilarning kombinatsiyalashtirilishi.

Himoyachi - bu atama ikki ma'noga ega, ya'ni bu har qanday himoya qilayotgan jamoa o'yinchisigi ham, orqa chiziqda o'ynayotgan o'yinchiga ham tegishlidir.

Mintaqa (zona) - bu atama ham bir nechta ma'noga ega. Zona deb maydon qismiga aytiladi. Ichkari zona-maydonning yari mi bo'lib, unda jamoa o'z savatini himoya qilib turadi; hujum qilish zonasi-raqib jamoasi himoya qiladigan maydonning yarmi. O'rta zona chiziqdagi maydonning uchdan bir qismi. Zona himoya paytida o'z shiti ostida jarima tashlaydigan uncha katta bo'lmagan joyga aytiladi.

O'yinchi - har bir o'yin qatnashchisi yoki jamoa a'zosi (shuningdek, zaxiradagi o'yinchi) ham o'yinchi hisoblanadi. Markaziy o'yinchi-bu odatda, eng yuqori hujum markazida raqiblar savati yaqinida o'ynaydigan jamoa a'zolaridan biri.

O'yin kombinatsiyasi - bu o'yinchilarning hujum yoki himoyada o'zaro faoliyati bilan shartlangandir.

Chiziq-oq bo'yoq yuritilgan eni 5 sm li chiziq bo'lib, u bilan maydonning premetri va uning alohida uchaskalari chiziladi. Har

qanday chiziqning eng, o'yin maydonining o'lchamiga kiradi. Asosiy chiziqlar, bular basketbol maydonidagi yuzi, yon, jarima tashlash chizig'i, o'rta markazning doira chiziqlardir.

O'yin jarayonida ko'pincha maxsus atamalar qo'llaniladi. Masalan, to'p o'yinda hakam bahsli to'pni tashlab o'yinga kiritilishga tayyor jarima tashlashni bajarish uchun o'yinchiga to'pni uzatishga tayyor, yoki to'p o'yinchi qo'lida turtibdi, maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga tayyor degan ifodalar shular jumlasidandir. Unga qarama-qarshi to'p tashqarida, ya'ni to'p o'yindan chiqqani (halqaga tashlangan to'pni raqiblar ham o'yinga kiritgani yo'q hakamning qo'lida bahsli yoki jarima tashlashdan oldingi holat) deyilgandir. Shuningdek, erkin to'p, bunda to'p o'yinda bo'ladi, ammo uni hech bir jamoa egallamaydi. Bahsli to'p so'zi shunday holatda aytiladiki, bunda qarama-qarshi jamoalarning ikki o'yinchisi to'pni bir vaqtda ushlashga harakat qiladilar yoki bir vaqtda tegib, uni maydon tashqarisiga chiqarib yuboradilar. Bunday holatda bahsli to'p maydonning yaqin joyida o'yinga kiritiladi.

Hujumchi atamasi ikki ma'noga ega:

1. Jamoa o'yinchisi, to'pni egallab turgan payt.
2. Hujumda o'ynaydigan baland bo'lyli o'yinchi. O'yinning taktik chizig'ida hujumchi tegishli raqam bilan belgilanadi.

Hujum qilish-u tezkor yorib o'tishni va pozitsimon hujumni o'z ichiga oladi. Tezkor yorib o'tishda belgilangan joylashuv va o'yinchi-larning siljishi raqibning uyishtirilgan himoyasiga qarashligi bilan belgilanadi.

O'yinchining oyog'i, ayrim o'yin vaziyatlarida maxsus atama bilan belgilanadi, masalan, o'ng oyoq, ya'm o'yinchi shu oyog'ini qo'yib to'pni egallagan bo'lib, endi u poldan (maydondan) oyog'ini ko'tarishi mumkin emas va yugurub ham ketmaydi; o'ng oyoq atrofida o'yinchi qadamlash va burilishlarni bajarishi mumkin.

Jarima tashlash zonasi (maydoni) – maydonda yarim doira bilan trapetsiya chizilgan. Savat tagidagi yuza chizig'ining 6 metrli bo'lagi trapetsiyaning asosi bo'lib xizmat qiladi jarima tashlashning 3 m 60 sm uzunlikdagi chizig'i mavjud. Trapetsiyaning yuz chizig'igacha uzunligi 5 m 80 sm. Trapetsiyaning yuqori qismida doira chizilgan bo'lib, u jarima tashlash chizig'ining diametri hisoblanib uning aylanasi 1 m 80 sm.

Sherik - o'z jamoasi o'yinchisi.

To'pni uzatish - bu o'yinchining to'pning boshqa o'yinchiga tez siljishiga yo'naltirilgan faoliyati bo'lib, to'g'ri yuqoridan sakratib "kruk" bilan qo'lga uzatishlaridan iborat. Birinchi uzatish-bu uzatish, himoyada to'pni egallagan yoki shitdan qaytgan paytdan so'ng bajariladi. Birinchi tez va uzatish, tez yorib o'tib hujum qilishning muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Yashirin uzatish - buni o'yinchi eng oxirgi lahzagacha bildirmaydi va to'pning uchish yo'nalishini niqoblaydi. O'yinning taktik chizig'idi to'pni uzatish ketma-ket chiziqlarda belgilanadi.

Himoya qilish - sherigi g'amho'rlik qilib, kuzatib, qo'riqlab turganda himoyachini hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan tomonga siljitishdir.

Pressing - inglizcha so'z bo'lib, hujumchilarni shoshilinch faoliyat va xato qilishga majbur qiladigan tig'iz, faol himoyadir. O'yinning oxirgi daqiqalarda ko'pincha jamoa bilan qo'llanadi.

O'yin usullari (yoki o'yin texnikasi unsurlari) - basketbolchiga asosiy malakalar, o'yinda faol va samarali qatnashish imkonini beradi. Bunga uzatilishlar, ushlar, olib yurish, tashlash, to'psiz va to'p bilan o'tishlar, sakrab qaytgan to'p uchun kurash, raqibni qo'riqlash va boshqalar kiradi.

Probejik yoki to'p bilan yugurish - o'yinchi to'pni olib yurishni boshlab, to'pni qo'lidan chiqarmaguncha u o'ng oyog'ini poldan (maydondan) ko'tarishga haqi yo'q. O'yinchi harakatda to'pni olib qo'llda to'p bilan ikki qadamdan ortiq yurish qila olmaydi, bu yoki u vaziyatda qoidani buzish probejik sifatida qayd qilinadi va to'p boshqa jamoaga beriladi.

O'tish - o'yinchining to'psiz va to'p bilan harakatlanishi. Chialishtirma o'tishi deb, hujumchilarning guruhli o'zaro faoliyatiga aytiladi, bunda ikki o'yinchi har tomondan sherigi yonidan to'p bilan o'tadi. O'yinning taktik chizmasida o'yinchining harakat yo'li yoppasiga ingichka chiziqda belgilanadi.

Raqib - raqib jamoa o'yinchisi.

O'yinchining turishi - foydali turish, o'yin faoliyatiga eng yaxshi tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Taym-aut - inglizcha so'z bo'lib, musobaqa qoidasiga ko'ra jamoalar olishi bo'lgan daqiqali tanaffusdir.

Fint - inlizcha soʻz boʻlib, aldamchi yoki chalgʻituvchi harakatdir. Fint oʻyinchining harakat yoʻlini koʻrsatuvchi ilonizi chiziq bilan belgilanadi.

Fol - inglizcha soʻz boʻlib, boshqa jamoa oʻyinchisi bilan yaqinlashish paytdagi yoʻl qoʻyiladigan xato-itarish, urishdir. Follar savatga toʻp tushirish koʻp qarrali boʻlib, bunda xato bir yoki koʻproq jamoa oʻyinchilari raqiblar bilan yaqinlashish paytida sodir etiladi; ikki tomonlama folda xato ikki qarama-qarshi jamoa oʻyinchilari tomonidan bir-biriga nisbatan yoʻl qoʻyiladi; atayin fol koʻpincha savatga toʻp tushirish xavfi paydo boʻlgan vaziyatda oʻyinchilar tomonidan moʻljallab amalga oshiriladi. Bunday follarni oʻyin vaziyatida amalga oshirilgan texnik foldan farqlash lozim.

Jarima - atamasi "Fol" soʻzining sinonimlari sifatida tez-tez ishlatiladi.

Jarima tashlash - texnik xato uchun jazolashdir. Fol aniqlangach, u savatni zabt etishga xalaqit bergan himoyachiga nisbatan amalga oshiriladi yaʼni jarima tashlash chizigʻiga turib toʻp ikki marta savatga tashlanadi. Jarima tashlashni bajarish paytida hech kim oʻyinchiga halaqit bermasligi kerak. Har bir muvaffaqiyatli tashlangan jarima uchun jamoa bir ochko oladi.

1.2. Basketbol texnikasi unsurlari

Basketbolda asosiy maqsad-natijali toʻp tashlashdir. Oʻyinning aynan mohiyati va maqsadi ham shunda, yaʼni raqiblar savatiga qanchalik koʻp miqdorda toʻp tashlagan jamoa oʻyinchilari gʻolib boʻladilar. Qolgan barcha texnik unsurlar natijali toʻp tashlash uchun eng yaxshi sharoit yaratishga qaratiladi. Agar siz turli-tuman texnik unsurlarni, oʻyin taktikasi variantlarini qanchalik yaxshi egallasangiz, halqaga shunchalik koʻproq tushirasiz, shunchalik tez-tez gʻalaba qilasiz.

Basketbol texnikasining asosiy usullarini koʻrib chiqamiz.

Toʻpni ushlash. Bu harakat ikki qoʻllab barmoqlarni keng joylashtirish bilan bajariladi va toʻp hamma tomondan ishonch bilan mahkam ushlanadi. Buning uchun siz, quyidagi mashqlarni bajarib koʻring: toʻpni olib uni yuqoriga koʻtaring, tez tizzagacha tushiring, soʻngra toʻgʻri qoʻllarda toʻpni oʻngga koʻtaring, tez harakat bilan chapga olib oʻting, toʻpni avval chap, soʻngra oʻng tomonlarga aylantiring. Bu harakatlar ishonchli bajarilish, demak, toʻpni ushlash

to'g'ri bajarilgan. Siz quyidagilarni esda saqlang: to'p barmoqlar bilan ushlanadi, kaftning yuzasi tegmaydi. Mana bu mashqni bajarib ko'ring: to'pni oling, uni sherigingiz olishiga ruxsat bering, so'ngra sherikning qarshiligini engil, shiddatli harakatlar bilan yuqoriga, pastga, o'zidan aylantirib, itarib va siltab, to'pni tortib oling.



1-rasm.

To'pni ushlab olish. O'yinchi to'pga qarshi chiqish, yengil uchib kelayotgan to'pni iyagi darajasida ushlab olish oson kechadi. Buning uchun to'pga tomon xohlagan oyoq bilan oldinga bir qadam qo'yish lozim, qo'llarni to'pga to'g'ri va zo'rliqtirmay, barmoqlar keng yozilgan holda uzatiladi. Bu paytda katta barmoqlar bir-biriga 3-5 sm.gacha yaqinlashtirilib yo'naltiriladi va cho'ziladi. To'p qo'l barmoqlariga tegishi bilanoq, yengil bukiladi va amortizatsiya harakati bilan to'p ko'krakka olib kelinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish ham shunga o'xshash bajariladi. Bunda ham amortizatsiya harakati bilan to'pning uchish tezligi pasaytiriladi, yuqori ushlangan to'p, asta ko'krakka olib tushiladi. To'p past uchib kelayotganda qo'llar oldinga - pastga cho'ziladi, barmoqlar yoyiladi, kaftlar esa biroz oldinga-ichkariga qaratiladi.



2-rasm.

To'p bilan trayektoriya bo'yicha amortizatsiya harakatlari: tizzaga-qoringa-ko'krakda amalga oshiriladi. O'ng yoki chapdan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish bir oyoqni qo'yib bajariladi. Buning uchun qo'l barmoqlari keng yoyilib, to'p tomonga cho'ziladi. Unga

tegishi bilan oq, barmoqlar amortizatsiya (yumshatish) harakatini boshlaydi va shu vaqtda to'pni ushlab olib, uni tortadi. Bundan so'ng to'p uzatish va tashiash uchun qulay bo'lgan holatga olinadi.

Yugurib ketayotgan o'yinchining izidan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish ancha qiyin. Bu himoyani tez yorib o'tib hujum qilish paytda qo'llanadi. Biroq bu ishni yugurish tezligini pasaytirmay turib, to'p kelayotgan tomonga yelka va boshni biroz burib bajarsa bo'ladi.



3-rasm.

Bunda qo'lga to'p tegishi bilan hovuchlash harakati bilan to'p o'ziga tortiladi va ushlab olinadi. Bu unurni muvaffaqiyatli o'rganish ko'pincha izidan to'p uzatuvchi sherikka bog'liq. Bu holatda oldinda yugurib ketayotgan o'yinchining tezligi hisobga olinib, to'p yonidan unga 0,5 m yaqin qilib, 1-2 m oldinga uzatiladi. To'pni qabul qiluvchi o'yinchi boshini burib, to'pni ko'rgan zahoti uni ushlab olishi lozim. Qabul qiluvchining qo'l kafti yoki uning to'p bilan uchrashishining eng ishonchli nuqtasi uzatuvchi uchun nishon bo'lib xizmat qiladi. Ushbu harakatni tez-tez takrorlash, uzatuvchida ham, qabul qiluvchi o'yinchida ham to'pni his etish malakasini hosil qilish imkonini beradi.

To'pni uzatish. Basketbol bu to'pni ko'p sonli o'yinchidan o'yinchiga tez va sekin uzatadigan harakatli o'yindir. To'p raqibning kuzatuidan xolis turgan yoki raqib shitiga to'p tashlash uchun eng qulay joyda turgan sherikka uzatiladi.

To'pni ko'pincha ikki qo'llab, ko'krakdan uzatiladi. Buning qulayligi, birinchidan, dastlabki holatda to'p ikki qo'l bilan raqibdan yaxshi himoyalangan joyda ushlab turiladi, ikkinchidan, bu uzatish eng aniq va ishonchli bo'lib, uni joyida turib yoki harakatda bajarish mumkin.



4-rasm

Uzatishda to'pni pastga-o'ziga yuqoriga harakatlantirib, kerakli yo'nalishiga keskin irg'itiladi. Uchishni tezlashtirish maqsadida shu tomonga bir qadam qo'yiladi; boshqa oyoq keskin to'g'rilamb, pol (maydon)ga tayaniladi, gavda va yelka harakati yordamida to'pning uzatilishi kuchaytiriladi va to'pning uzoqqa uchishi ta'minlanadi. O'rganilgan harakatni mustahkamlash va takomillashtirish uchun bir-biriga qarab turib, uzatishni mashq qilish foydalidir.

Uzatish texnikasini individual takomillashtirish uchun devor yonidagi mashqlar ham qo'l keladi. Devorga yuzi bilan qarab, undan 2-3 m narida turib, to'pni devorga urish masofani o'zgartirib, undan uzoqlashib va yana yaqinlashib otish. Shunda nafaqat ushlash, balki uzatish texnikasi ham takomillashtiriladi. Uzatishni aniq bajarish uchun devorga bo'r bilan nishon chizib, shu nuqtaga tushirish uchun harakat qilish lozim.

O'yinda to'xtash va burilishlardan so'ng tez-tez ikki qo'llab pastdan kuzatish qo'llanadi.

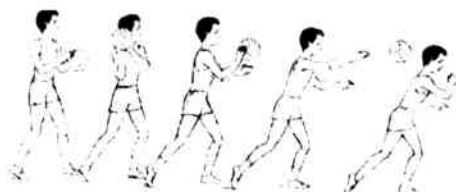


5-rasm.

To'p uzatish paytida u tizzagacha tushiriladi va orqaga, son yoniga olinadi, so'ng oldinga qadam tashlab, ikki qo'lning keskin harakati bilan kerakli yo'nalishga uzatiladi. Baland bo'yli raqibni aldab o'tishda uzatish juda qo'l keladi. Shuningdek, ikki qo'llab uzatishni yuqoridan yon tomondan, boshdan bajarish ham mumkin.

Yelkadan bir qo'llab uzatish. To'pni tez va uzoqqa uzatish kerak bo'lganda qo'llaniladi. To'pni uzatish paytida u yelka balandligiga ko'tariladi, qo'l barmoqlari to'pning orqasida turadi, so'ng to'pni uncha baland bo'lmagan uchish trayektoriyasida kerakli yo'nalishga yuboradi. Uzatishda qo'l barmoqlari to'pni, u qo'ldan

chiqib ketguncha ushlab turadi. Shundan so'ng bir qo'l yondan pastga tushiriladi. Uzatishning olisligi oyoqning to'g'ri qo'yilishiga, ya'ni to'pning orqasidan qanday qadam tashlanishiga bog'liq. Shuningdek, to'p izidan elka harakatining ham o'z o'rni bor. Qisqa masofadan yugurub kelib, so'ng sakrab bajarilsa ham uzatish yanada samaraliroq bo'ladi.



6-rasm.

Bir qo'llab pastdan uzatish. Bu uzatish usulida oyoq va qo'llar ikki qo'llab pastdan uzatish paytidagi kabi ishlaydi. Faqat uzatuvchi qo'l barmoqlari to'pning orasidan, ya'ni uning ostidan u qo'ldan chiqib ketguncha ushlaydi. Aytganimizdek, bu usulni amalga oshirish elka, bilakni oldiga tez harakati bilan boshlanadi hamda to'p uzatish barmoqlarni kuzatuv bilan yakunlanadi. Shuningdek, bosh ustidan keng yoysimon harakatda bir qo'lda "krug" uzatish ham bajariladi.

Maydon (yer) dan sakragan to'pni uzatish, to'pni to'xtatib qoladigan va egallab olish qobiliyatiga ega bo'lgan harakatchan va chaqqon raqibga qarshi qo'llaniladi. To'p uzatishni bir qo'llab ham, ikki qo'llab ham bajarish mumkin. Bu holatga to'pni polga urish kuchli, sakrash nuqtasi esa hamma vaqt to'pni qabul qiluvchiga yaqin bo'lishi lozim. Maydondan to'pni sakratib uzatish uni oldinga yoki orqaga burish bilan bajarilgan juda samarali bo'ladi.



7- rasm.

Bu uzatishni puxta o'zlashtirish uchun uni juftlikda bajarish, sakragan to'pni qanday sakrashini eslab va tahlil qilib, tuproqli maydonda aylantirib va aylantirmasdan bajarib ko'ring.

To'pni pastlatib olib yurish (dribling). Bu basketbolning muhim texnik usulidir. Chunki to'pni egallagan o'yinchi basketbol qoidalariga qat'iy amal qilgan holda, hujum uchun qulay holatga chiqadi va shitga yaqinlashadi va to'pni savatga tashiydi. Olib yurish, to'pni yerga urish barmoqlarning egiluvchan harakatlarida amalga oshiriladi. Agar atrofingizda raqib bo'lmasa, to'pning sakrashi balandroq bo'lishi mumkin. Bordi-yu raqibga yaqinlashib qolinsa, oyoqni bukish, to'pning sakrashini pasaytirish va uni gavda bilan to'sib bo'sh qo'lda raqibning o'rinishidan to'pni himoyalash mumkin. Olib yurish yo'nalishni o'zgartirish uchun qo'lni to'pga yon toniandan qo'yiladi va to'pni erga urish kerakli yo'nalishda bajariladi.

Dribling texnikasini takomillashtira borib, to'pga qaramay turib, olib yurishga o'rganing. To'pni ko'rishni muskullar orqali his qilish hisobiga amalga oshiring. To'pni olib yurganda unga emas, balki o'z shitingizga, raqib shitiga, maydondagi belgilarga va boshqa o'yinchilarga migoh tashlang. Bu esa o'yin vaqtida sizni butun maydonni, undagi bo'sh joyni, o'yinchilarni joylashuvini, raqiblarning himoyalangan yoki zaif erini ko'rsatishga o'rgatadi.

To'pni olib yurish malakasini mustahkamlash uchun maydonning chegaralangan zonasida to'pni olmoqchi bo'lgan raqibdan uni yashirib, to'pni olib yurishni (masalan, doiralardan birida, uch soniyali jarima zonasida) bajaring.

To'pni olish faol bajarilmaydi, lekin dribling darajasidan ko'ra shiddatli va qat'iyatli bo'ladi. Bu mashq driblingning sifatini yanada takomillashtirish uchun muhim vosita hisoblanadi.

Shiddat bilan harakatlanayotgan raqibga duch kelganda to'xtatish va burilishlar to'pni yo'qotib qo'ymaslik, vaziyatni baholash va to'pni uzatish uchun yaxshi holatni tanlash imkoniyatini yaratadi. To'xtashlar ikki ketma-ket qadamlarda (ikki hisobda) yoki bir vaqtda ikki oyoqda (sakrab) qo'nish bilan bajariladi. Sakrab to'xtagandan so'ng, burilishlarni har qanday oyoqda bajarishga ruhsat beriladi.

1.2.1. Savatga to'p tashlash

Agar savatga natijasiz tashlashlar bo'lmasa edi, hatto bosh jamoani ham yutib bo'lmasdi. Bu shuni ko'rsatadiki, savatga to'pni

tashlashni takomillashtirishga alohida ahamiyat berish darkor. Bunda quyidagilarni bilish zarur:

1. Savatning yuqorisidan o'tgan to'p, tashlangan hisoblanadi (savatning diametri 45 sm, to'pning kattaligi 24-25 sm). Demak, to'pning uchish aylanasi yo'nalishni etarlicha balandda bo'lishi, boshqacha aytganda, to'p savatga yuqoridan "qarashi" lozim. Biroq, to'p haddan tashqari yuqori yo'nalishdan kelishi, to'pni savatga tushishiga bo'lgan ishonchni kamaytiradi, chunki to'pning uchish yo'li ortadi.



8-rasm.

2. Savatga har bir tashlanadigan to'p aniq nishonga olingan bo'lishi lozim, chunki unga oddiy tashlashning o'zigina etmaydi, balki nishon bo'lib xizmat qiladigan belgilangan nuqtaga tashlash zarur. Bu nishon, ya'ni nuqta to'pning savatga tushishini ta'niinlaydi. Bunday nishon savat dastasi hisoblanadi. To'pni tashlash paytida ko'z shu nuqtaga yo'naltirilishi, to'p esa unga yuqoridan tushishi kerak.

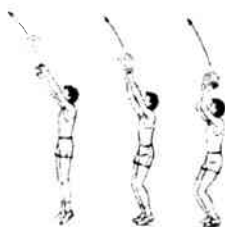
3. O'rnatilgan savatga to'p yon tomondan tashlaganda, agar to'p shitni tasavvur qilib tashlangan bo'lsa, unga tushish ehtimoli ancha yuqori. Shuningdek, shitda ham belgilangan nuqta bor, agar to'p unga tegsa, u savatga tushadi. Demak, to'pni 45^0 burchak ostida shitga chizilgan to'g'ri uchburchakli burchakning yuqori burchagi yaqiniga tashlanishi kerak. Uchburchakning o'lchami, ya'ni eni-59 sm, balandligi-45 sm ga teng. To'pni tashlasli paytida-ko'z shitning shu nuqtasiga qaratiladi. Nishon va nuqtani to'pning uchishi tezligi va shitga nisbatan uning uchish burchagiga bog'liq holda yon tomonga ham, balandlik bo'ylab ham siljitish mumkin. Bularni ayniqsa, harakatda tashlash paytida hisobga olish lozim.

To'pni ko'krakdan ikki qo'llab tashlash. Bu qisqa sirtmoqsimon tez mo'ljallashdan so'ng bajariladi, lekin to'p kerakli yo'nalish bo'yicha savatga yumshoq tashlanadi. Natijali tashlash uchun

oyoqning aniq harakati muhim ahamiyat kasb etadi, ya'ni oyoq siltash paytida birmuncha bukiladi, to'pni tashlashda esa to'liq to'g'rilanadi, butun gavda go'yo to'pning orqasidan cho'zilganday bo'ladi.

To'pni ikki qo'llab pastdan tashlash usuli hozirda kam qo'llaniladi, shunga qaramay u oddiy va jarima tashlash paytida foydalaniladi. To'pni tashlash paytida oyoqlar keng qo'yiladi, to'pni kaftlar bilan yon tomondan va pastdan teng ushlanadi, tashlashda to'p bukilgan oyoq tizzalari orasida tushirilgandek bo'ladi. To'pni tashlash harakatlari boshlangach, to'g'ri qo'llarni teng ko'tarish bilan bir vaqtda, oyoq va gavda to'g'rilanadi; harakat to'pni savatga yumshoq tashlash bilan yakunlanadi.

To'pni boshdan oshirib, ikki qo'llab tashlash. Bu usul ko'p jihatdan ko'krakdan uzatish kabi bajarilsa-da, lekin biroz farq qiladi. Daslabki holatda, to'p peshonadan yuqoriga ushlanadi, tirsaklar bukilgan, qo'llar yuz darajasida ko'tarilgan va oldinga-yon tomonga yo'naltirilgan bo'ladi. Barmoqlar to'p ostida va biroz uning orqasida turadi. Tashlash harakati qo'llarni shiddatli to'g'rilab va barmoqlar silkinib yakunlanadi.



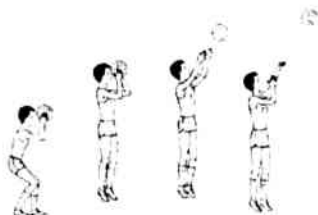
9-rasm.

To'pni bunday tashlash ayniqsa, sakrashda samarali, chunki to'pning yuqori holati uni uchlash paytida ushlab olishni qiyinlashtiradi. Bunday tashlash ko'pincha shitga tegib qaytgan to'pni qaytarib tushirishda qo'llanadi.

To'pni yelkadan bir qo'llab tashlash. Bu harakat to'pni ko'krakdan ikki qo'llab tashlash bilan o'xshashdir. Tayyorgarlik holatidan to'p elkaga ko'tariladi va tashlaydigan bir qo'l panjalariga (kaft to'p ostida bo'ladi) olinadi, boshqa qo'l to'pning pastida turadi va mo'ljal chog'ida oldinga, yon tomonga o'tkaziladi. Tashlash qo'llarni shiddatli to'g'rilash va barmoqlarni silkitish bilan bajariladi. Agar to'pni

savatga tashlash bir joyda turib bajarilsa (masalan, jarima to'pini tashlashda), tashlaydigan, qo'l bilan bir hilda oyoq ham oldinga qo'yiladi.

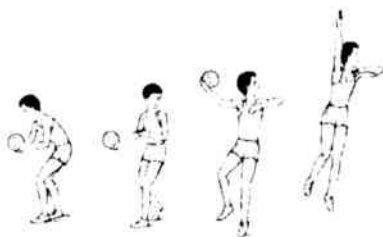
To'pni yuqoridan bir qo'llab tashlash. Bu ham oldingi usullarga o'xshab bajariladi, lekin tashlash paytida to'p yuqori ko'tariladi va boshdan oshirib tashlanadi. Ayniqsa, bu tashlash, sakrab tashlashni bajarganda samaralidir.



10-rasm.

Oyoqlar bu paytda shunday harakatlanadi, ya'ni to'p o'ng qo'lda tashlanganda chap oyoq deqsini, chap qo'lda tashlanganda esa o'ng oyoq deqsini.

To'pni "aylantirib" (burab) "kruk" usulida tashlash bir qo'lda keng yoysimon harakat bilan bajaradi.



11-rasm.

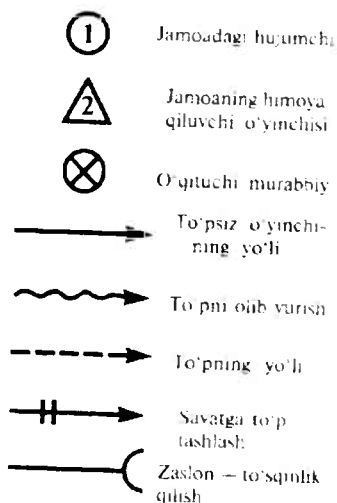
Tashlovchi yuzi bilan shit tomonga burilib, nishonga qaraydi, shunda u tizzadan keng siltanib, yon tomon orqali to'pni bosh ustidan 30-15 sm yuqoriga yo'naltiradi. Oyoqlar to'g'rilanib deqsinish (shitga yaqin turgan o'ng qo'lda tashlashda deqsinish chap oyoqda) bajariladi. "Aylantirib" tashlash, odatda, shitga yon tomon yoki orqa bilan turgan holatda bajariladi. Burab tashlash, baland bo'ylik himoyachilardan o'tkazib tashlashda samaralidir. Bu tashlashning ustunligi shundaki, to'pni tashlayotgan o'yinchi tanasi bilan himoyachini to'sadi.

Savatga to'p tashlash texnikasini mustahkamlash va takomillash-tirishni mustaqil bajarish ham mumkin.

1.3. Basketbol o'yini taktikasi

Basketbol - bu jamoa o'yinlar. Birgalikda o'ynashni yaxshi o'rgangan jamoa g'alaba qiladi. O'yinchilar harakatlarni aniqlik bilan bajarsalar, raqib jamoasidan ustunlikka erishadilar. To'pni savatga bir kishi tashlasa-da, ammo to'pni tashlashga sharoitni jamoaning besh o'yinchisi bab-barovar tayyorlaydi. Mana nima uchun basketbolchilar "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" shioriga amal qiladilar.

Jamoa o'yinchilarining hujum yoki himoyadagi o'zaro faoliyat tizimi, o'yinlar taktikasi deb ataladi. Boshqacha qilib aytganda, taktika - bu g'alabaga erishish uchun yo'naltirilgan sport kurashi olib borish-dagi asosiy vosita, usul va shakllardan oqilona foydalanishdir. Basketbol taktik chizmasining sharti belgilari quyidagilardan iborat.



12-rasm.

Jamoali himoya taktikasi. Jamoali himoyaning bir qancha ko'rinishlari mavjud. Lekin barcha ko'rinishlari uchun umumiy shartlar mavjud:

- har bir o'yinchi o'z joyini bilishi va jamoaning himoya qilishda o'z vazifasini qat'iy bajarish lozim;

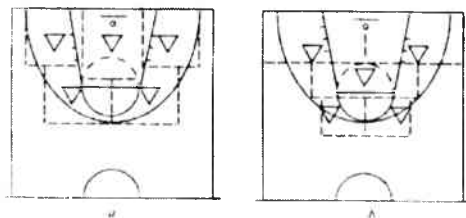
- raqib o'yinchilarining o'z shiti ostida son jihatdan ko'pchilik bo'lib olishiga yo'l qo'ymaslik darkor;

- sizning shitingizga yaqin masofadan raqibning tashlanishiga har qanday yo'l bilan to'sqinlik qiling;

- raqibning eng mohir va tadbirkor o'yinchisiga yuqori darajada sergak bo'ling, unga to'pni olishga imkon bermang. To'pni raqib jamoasidagi bo'sh o'yinchi egallashiga harakat qiling. Kuchli va bo'yi baland o'yinchini yon chiziqqa siqib chiqarishga harakat qiling;

- agar to'p sizning savatingizga tashlagan bo'lsa, shitdan qaytgan to'pni egallashga urining. To'pni raqibning egallashiga yo'l qo'ymang

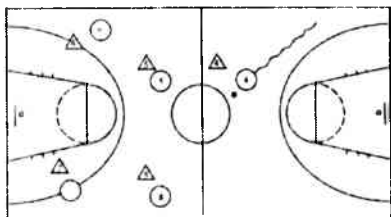
Zona bo'ylab himoya. Har bir o'yinchi zona himoyasida, o'z shiti ostida unga biriktirilgan maydon bo'lgani qo'riqlaydi. Bu paytda himoyachining asosiy vazifasi, zonada raqibning paydo bo'lishiga, ular to'pni olib qo'yishga, zonadan savatga to'p tashlashiga yo'l qo'ymaslikdir. Bunda har bir himoyachi doimo jamoaning joylashuvini his etib turishi, barcha o'yinchilar birgalikda to'p tomonga zona tuzilishini aralashtirib yuborib, raqibning hujum kombinatsiyasini buzadi. Raqibni to'pni uzoq masofadan savatga tashlashga majbur qiladi va u shitdan qaytgan to'pni egallashga intiladi. Zonali himoyaning zaif tomoni, raqib o'yinchilarga to'pni uzoqdan tashlashga hamda alohida o'yinchilarni majburiy passiy bo'lishiga olib kelishdir. Himoya zonasidagi o'yinchilarni joylashuvi (13- a, b rasmlar)da ko'rsatilgan. Har bir tuzilmada raqib jamoasining kuchli va zaif tomonlari, o'z jamosining kuchli va zaif o'yinchilari hamda raqib jamoasining hujum taktikasi hisobga olinadi.



13- a,b rasm.

Shaxsiy himoya. Shaxsiy himoya shunisi bilan muhimki, himoyalanuvchi jamoani har bir o'yinchisi raqib jamoasidagi biriktirilgan o'yinchining qo'riqlaydi, uning hujumiga qarshi faoliyat ko'rsatadi. Bu esa himoyachidan qattiylik, chidamlilik va o'yinni yaxshi tushinishni talab qiladi. O'z o'rnida, bu himoyachilarning alohida imkoniyatlarini hisobga olishni taqozo etadi, ya'ni qo'riqlash ("ushlash") uchun shunday o'yinchi tanlanishi kerakki, u hushyorlik va harakatchanlikda boshqalardan ustun bo'lishi kerak. Shaxsiy himoya tizimining qoidasi: himoyachi o'z shitiga orqasi bilan joylashishi uchburchakda turib, to'pni tashkil qilgan o'yinchi bilan birlikda to'pni nazaridan qochirmasligi, o'zi qo'riqlayotgan o'yinchi-raqibni hamma vaqt uning shit tomon yurish yo'lida turishi lozim. Uning ya'na bir vazifasi, agar raqib-o'yinchi to'pni olib qo'ygan bo'lsa, uni yon chiziqqa chekinish va maydondan teskari burilishga, to'xtashga, shoshilishga yoki to'pni aniq uzatishga (orqaga, zaif o'yinchiga va hakoza) majbur qilsin. Shuningdek, mashq qilgan nuqtani egallashiga, unga yuborilgan to'pni ushlab olishga qo'riqlanayotgan o'yinchining savatga to'p tashiashiga o'yinchining shitdan sakrab qaytgan to'pni egallab olishga imkon bermaslikdir.

Shaxsiy himoyaning zamonaviy ko'rinishlardan biri pressingli (iskanjali) himoya hisoblanadi, bunda o'yinchilar o'z raqibining barcha o'yinchilarini o'z maydonida yoki butun maydon bo'ylab yakka qo'riqlaydilar. Pressing qo'riqlanayotgan o'yinchiga nisbatan yaqin (qoida doirasida) joylashishni mo'ljallaydi, raqib o'yinchining barcha faoliyati uni tang ahvolga solishga, endi boshiagan jamoa hujum qombinaciyasining rivojini buzishga intiladi. Pressingli himoyaning yana bir muhim jihati shuki, bunda to'pni guruh bo'lib olib qo'yiladi. Biroq himoya tizimining bu kuchli tomoning o'z zaif chegarasi tomon burilib ketishi ham mumkin, yani guruhli to'pni olib qo'yish paytida raqib jamoasida oldi to'silmagan o'yinchi paydo bo'ladi. Bu himoya tizimida doimo butun maydoni ko'rib turish va har bir o'yin vaziyatini tahlil qilish hamda shu zahoti qaror qabul qilish imkonini beradi. Masalan, raqib siljishda qo'riqlash holatidan chiqib ketib, savat tomonga intilyapdi, shunda oldinga chiqib ketadi yoki chiqayotgan sherikka to'pni uzun uzatishni bajaradi va hakoza.



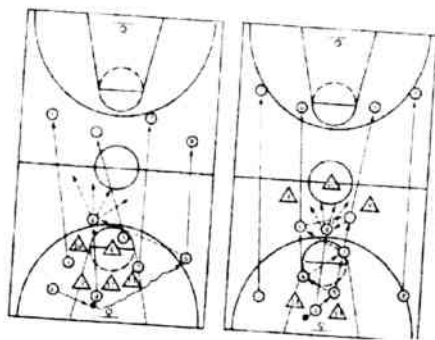
14-rasm.

Ushbu rasmda butun maydon bo'ylab pressingli shaxsiy himoya ko'rinishi berilgan. O'yinchilar maydonda xuddi juftliklar singari joylashadilar va siljiydilar. Siz rasimga qarab, uchburchak qoidasiga binoan barcha himoyachilar o'z joylariga to'g'ri joylashganmi, tekshiring.

Jamoali hujum taktikasi. Hujumda to'pni ishonch bilan egallagan o'yinchilar mavjud vaziyatda tezkor qaror qabul qilgan va amalga oshirgan, raqibning himoyasini buzadigan va shijoat bilan hujum qiladigan va himoyada o'zining hujum tizimiga moslasha olgan jamoagina muvaffaqiyat qozona oladi.

Tez yurib o'tib hujum qilish. Behosdan hujum qilish ko'pincha katta samara beradi. Masalan, shit ostiga yugurib kelib, toki raqib jamoasi mudofaani qayta tiklaguncha to'pni savatga tashlashga ulgurulsa. Chaqqon o'yinchilardan biri o'rtadan o'tilib chiqib, qolgan ikki o'yinchi to'pni qabul qilish uchun yon tomonga yugurish chiqadilar, shu lahzada to'p tez o'tilib chiqqan o'yinchiga uzatiladi. Sheriklardan birining to'pni ushiab olish payti boshqasi uchun shiddatli chiqishga belgi bo'lib xizmat qiladi. O'yinchining galdagi vazifasi, to'pni egallab o'tilib chiqqan o'yinchini ko'rishi va shitga zo'r berib yaqinlashayotgan sherigiga to'pni uzoqdan uzatishdir. Bunday holatda bir qo'llab elkadani uzatish yaxshi natija berishi mumkin.

Biroq hamma vaqt bunday uzun uzatish kutilgan natijani beravermaydi. Shunday paytda to'p yon tomonda o'rtada turgan o'yinchilardan biriga (yaqindagiga) tez uzatiladi, bu o'yinchi esa to'pni to'xtamay o'tilib chiqqanga yo'naltiradi (107-rasm).



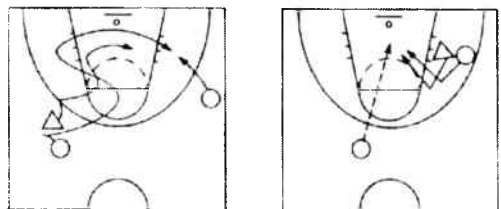
15-rasm.

Zonali himoyaga qarshi hujum. Jamoaga qarshi eng yaxshi hujum, zonali himoyani muvaffaqiyatli tashkil qilish va o'rta masofadan aniq tashlash hisoblanadi. Buning uchun hujumchi zona atrofida to'pni o'ng va chapga uzatishni mo'ljallaydi, bir yoki ikki o'yinchi esa bu vaqtda sezdirmasdan "o'z nuqtalari"ni egallaydi. To'pni egallagan zahoti ikki-uch o'yinchi shit ostida to'pni savatga tushirish uchun tez harakat qiladilar (shunda hech bo'lmaganda bir o'yinchi markaziy doira zonasida har ehtimolga qarshi raqibning tez otilib chiqadigan o'yinchisini mo'ljallab qoladi).

Shundan so'ng to'p savatga tashlanadi. Biroq to'pni hamma vaqt ham savatga tushirib bo'lmaydi. U holda, hujum qiluvchi jamoaning o'yinchilari bittadan (yoki juft bo'lib joyni almashtirib) uch soniyali zonaga kirib chiqadilar, to'pni qabul qilib olish va tashlash uchun bir lahza markazda to'xtaydilar, boshqa o'yinchilar, zona atrofida to'pni bir-birlariga uzatayotganlarida, himoyadagi zaif joyni izlaydilar va birinchi imkoniyatdayoq to'pni shu joydagi o'yinchiga uzatidilar. O'yinchi to'pni qabul qilgach uni, polga urmasdan savatga tashiashni, to'p savatga tushmay qolgan taqdirda uni qayta savatga tashlash uchun shit ostida qolishi kerak. Bu zonada unga shitga yaqin turgan 2-3 o'yinchi qo'shiladi.

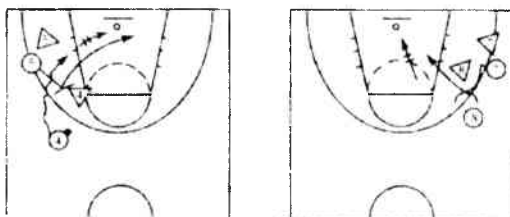
Zonali himoyaga qarshi hujum tizimining yanada murakkabroqlari mavjud. Ularda fintlar va to'siqlardan foydalanish mo'ljallangan. Buninn uchun maxsus adabiyotlardan foydalanishingizni tavsiya qilamiz.

To'pni yon chiziqdan tashlash paytidagi hujum. Hujumning bu ko'rinishiga alohida e'tibor berish lozim, negaki to'pni egallab turgan jamoa to'p tashlash paytida maydonda raqibning besh o'z o'yinchisiga qarshi to'rt o'yinchi qoladi. Shunday vaziyat vujudga kelishi mumkinki, bunda barcha o'yinchilar egallab olingan va to'pni hech kimga uzatib bo'lmaydi, ya'ni to'pni egallagan jamoa hujumni davom ettirish uchun chorasiz bo'lib qolishi mumkin. Bunday vaziyatda jamoangiz o'yinchilari, raqibning qo'riqlashidan qochish uchun faol harakat qilib, bo'sh joylarga chiqishdan foydalanishlari.



16-rasm.

To'siq qo'yish va fintlar bilan guruhli chalg'itish harakatlarini qo'llashlari kerak.



17-rasm.

Pressingga qarshi hujum. Bunda himoyachilar shiddatli harakat qilib, hujum qilayotgan jamoani siquvga oladilar, shunda eng tez uzatishni, to'pni sakratib uzatishni, to'pni qo'ldan qo'lga uzatishni amalga oshiradilar. Jips qo'riqlashdan esa fint va to'siqlar qo'yish yordamida qutlaydilar, ya'ni faol himoya qilayotgan jamoani o'zining undan ham ko'proq faolligiga bilan bostirish zarur. Ammo bu o'yinni shoshilib bajarish kerak ekan, degani emas. Bunda ushatishni aniq va ishonchli bajarish zarurligini unitmaslik kerak. Binobarin, pressing o'yinchilarni nisbatan ahil va aniq o'ynashga undaydi.

Shunday qilib, himoya va hujumning asosiy taktik ko'rinishlarni bilish, to'pni egallay bilish va o'z jamoasi hujumini natijali tashlash-gacha etkazish, sizga basketbol texnikasini takomillashtirish bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni ongli ravishda tashkil etish imkonimi beradi. O'yinni tushinish. unda jamoa uchun foydali qatnashishni o'rgatadi.

1.4. Basketbol bo'yicha musobaqa qoidalari

Basketbolchining mustaqil mashg'ulotlarini tashkil etish.

Rasmiy musobaqalar 28x15 metr o'lchamdagi maydonda o'tkaziladi. Ikki jamoa besh kishidan bo'lib o'ynaydi. O'yin vaqti to'rt taymdan tashkil topgan bo'lib, har biri o'n daqiqadan iborat, orada ikki daqiqa tanaffus bo'ladi. Ikkinchi tayimda-10 daqiqa o'yin, 15 daqiqa tanafus; 3chi tayimda-10 daqiqa o'yin, 2 daqiqa tanaffus; 4chi tayimda-10 daqiqa o'yin. Mabodo o'yinning ikkinchi yarimi tugallanishi oldidan natija durang bo'lsa, ya'na besh daqiqa vaqt qo'shib beriladi. O'yin markaziy doirada jamoalarning ikki o'yinchisi o'rtasida to'p tashlash bilan boshlanadi.

Savatga 6 metrli aylana chegarasi tashqarisidan, ya'ni "uch ochkoli chiziq"dan to'p tushgan jamoaga 3 ochko, nisbatan yaqinroq masofadan tushirganiga 2 ochko, jarima maydonidan tashlab tushirilgan to'p uchun esa 1 ochko yoziladi. Bu o'rinda uzoq nuqtadan to'p tushirish qiyinchiligi hisobga olinadi, uzoq masofadan savatga to'p tushira olgan o'yinchilar rag'batlantiriladi. O'yinda eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'alaba qiladi.

Basketbol qoidasida raqib jamoasi o'yinchilari bilan bevosita bir-biriga tegib yurishga ruxsat qilinmaydi. Ayniqsa, harakatlar himoyachilarning to'pni egallagan hujumchi o'yinchiga tegmasliklarini qat'iy kuzatadilar. To'pni savatga tashlash paytida tegib ketilsa, himoyachi fol bilan jazolanadi. Fol esa qaydnomaga yozib qo'yiladi. O'yinchi besh foldan so'ng, o'yin davom ettira olmaydi, almashtirilmaydi va maydonga boshqa chiqarilmaydi ham. Har bir fol uchun jarima belgilanadi. Buni shlkast ko'rgan o'yinchi bajaradi. Agar to'p 6 metrli aylana chegarasi tashqarisidan tashlangan bo'lsa-yu, u to'p savatga tushsa, hisobga o'tadi, lekin himoyada xalaqit berilsa, aybdor jamoa savatga qo'shimcha bitta jarima to'pi tashlashi belgilanadi. Bordi-yu to'p savatga tushmasa, unda yana jarima to'pi tashlanadi.

Musobaqa qoidasiga ko'ra, oldingi zonadan o'zining orqa zonasiga to'p uzatishga ruxsat qilinmaydi. Qoida buzilsa, to'p raqib

jamoasiga olib beriladi va to'p yon chiziq orqasiga uni kesib o'tgan markaziy chiziqdan tashlanadi.

Basketbol musobaqasi o'yinining vaqti qat'iy nazorat qilinadi. Demak, hujumchi emas bu vaqt ichida u savatga to'p tashlashi yoki uni hoshqa tomonga uzatish kerak. To'pni egallab turgan jamoa, 24 soniya ichida hujumni tashkil qilishga ulgurishi, to'pni savatga tashlashni bajarishi shart, aks holda, to'p undan olib qo'yiladi va uni raqib jamoasiga yon chiziq tashqarisidan tashlash uchun beriladi.

Agar siz basketbol bo'yicha rasmiy musobaqa qoidalarini, basketbol kodeksini o'qib o'rgansangiz, o'yinchilarga jamoaga va murabbiyga qo'yiladigan talablarning yana boshqa nozik jihatlarini bilib olasiz.

1.4.1. Basketbol bo'yicha mustaqil (individual) tayyorgarlik umumiy qoidalari

Basketbol bo'yicha mustaqil (individual) tayyorgarlik ko'rishda ko'maklashishdir.

So'nggi paytlarda jamoaviy mashg'ulotlarni o'tkazishga yo'naltirilgan o'quv jarayoni bilan bir qatorda basketbolchilarning individual tayyorgarligi uslubi qo'llanib kelinmoqda.

Jamoaviy mashg'ulotlardan farqli ravishda aytib o'tilgan uslub texnika va maxsus tayyorgarlikdagi kamchiliklarni bartaraf etish hamda individual o'yin sifatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirish imkonini beradi.

Jamoaviy mashg'ulotda basketbolchilarning individual ishlashlari uchun ma'lum bir vaqt nazarda tutiladi. Biroq ushbu maqsadlar uchun o'quv jarayomida ajratilgan vaqt (15-20 min) har doim basketbolchilarga xatolarni yo'qotish hamda ma'lum bir o'yin sifatlarini rivojlantirish yuzasidan ularning oldida turgan vazifalarni hal etish imkonini bermaydi.

Mustaqil tayyorgarlik ham malakali, ham endi shug'ullanayotgan basketbolchilar uchun zarur. Uning vazifalari basketbolchilarning umuman o'sish sur'atlarning yoki tayyorgarlikning ayrim tamoyillarining orqada qolishi bilan bog'liq.

Mustaqil mashg'ulot vazifalariga quyidagilar kiradi:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish (umumiy chidamlilik, tezlik-kuch sifatlari, harakat koordinatsiyasini va h.k. rivojlantirish).

2. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish (tezlik chidamliligi, sakrovchanlik, start tezligi, chaqqonlik va h.k.).

3. Ruhiy-fiziologik funksiyalarni rivojlantirish (diqqatning turli xil parametrlari, reaksiya tezligi va h.k.)

4. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish (to'p uzatishlar, to'pni olib yurish, tashlashlar, fintlar, himoyalanihi harakatlari va h.k.)

5. Taktik tayyorgarlikni yaxshilash (o'yin vaziyatlarini modellashirish).

6. Axloqiy – irodaviy tayyorgarlikni yaxshilash.

Basketbolchi tayyorgarligining turli tomonlarida mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf etish vazifalariga qarab individual mashg'ulot o'quv jarayoni tuziladi.

Mustaqil mashg'ulotlar basketbolchilarning ijodiy tashabbuskorligining rivojlanishiga, texnik va taktik mahoratining o'sishiga, sport formasining va rasmiy musobaqalardagi texnik natijalarning yaxshilanishiga yordam beradi.

Mustaqil mashg'ulot mazmuni:

1. Jismoniy tayyorgarlik (umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik)

2. Texnik tayyorgarlik.

3. Taktik tayyorgarlik

4. Nazariy tayyorgarlik.

5. Ruhiy tayyorgarlik.

Shuni e'tiborga olish joizki, taktik va ruhiy tayyorgarlik bo'yicha individual mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun guruhli va jamoaviy mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq.

II – BOB. MUSTAQIL MASHG'ULOTNING ASOSIY VOSITALARINING TO'PLAMI

2.1. Mustaqil mashg'ulotning asosiy vositalari

2.1.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha vazifalar (OO'YUlaridagi reyting ko'rsatkichlari asosida)

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.
 2. Snaryadlarda gimnastika mashqlari.
 3. Shtanga bilan mashqlar.
 4. Yengil atletika (60, 100, 800, 1500 m.ga yugurish; uzunlik, balandlik, uch hatlab sakrash).
 5. Suzish.
 6. Sport o'yinlari (futbol, qo'l to'pi va h.k.).
- Qishki sport turlari (chang'i, konki).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha vazifalar **Tezlik tayyorgarligi**

1. Startdan 20, 30, 40 m.ga yugurish.
2. "Ikki mo'ylovcha" mashqi - 22 m.
3. Turli xil tezlik estafetalari va h.k.

Tezlik-kuch tayyorgarligi

1. Shtanga grifi bilan sur'atli mashqlar (egilishlar, o'tirib-turishlar, sakrashlar, dast ko'tarish, siltab ko'tarish).
2. Og'irlik bilan 20,30.m.ga yugurish mashqlari (qo'rg'oshinli belbog'lar, manjetalar)
3. Arg'amchi bilan mashqlar.
4. Urg'u berilgan ko'p sakrashlarda mashqlar.
5. Og'irlik bilan mashqlar (to'ldirma to'plar, belbog'lar, manjetalar, shtanga grifi)
6. Turli xil sakrash mashqlari (sakrab chiqishlar, xatlab o'tishlar)

Kuch tayyorgarligi

1. Shtanga bilan mashqlar (20-40kg): o'tirishlar, egilishlar, siqib ko'tarish, shtangani ko'krakka tortish.
2. Shtanga disklari bilan mashqlar.
3. To'ldirma to'plar bilan mashqlar va boshqalar.

Tezlik chidamliligi

1. O'zgaruvchan yugurish (200, 400 m turli variantlarda).
2. Masofam takroriy yugurib o'tish (60, 100 m).
3. "Mokisimon yugurish". (91m) va boshqalar.

2.1.2. Texnik tayyorgarlik bo'yicha vazifalar

1. To'pni ilib olish va uzatish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashqlar.

2. To'p olib yurish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashqlar (1:1; 2:2; 3:1).

3. Turgan joyidan, harakatlanayotganda, sakrab turib, yorib kirayotganda to'p tashiashlarni takomillashtirish bo'yicha mashqlar.

4. 25-50 marotaba sakrab turib (qulay pozitsiyalardan) seriyali to'p tashlashlar uchun mashqlar.

5. Jarima to'p tashlashlarni (seriyalab) bajarish mashqlari.

6. Ikkala tomonga yorib kirayotganda to'p tashlash mashqlari.

7. Sakrab turib to'pni savatga qayta tashlash mashqlari.

8. To'p uzatish, to'pni olib yurish va to'p tashlashdan oldin fintlar (oddiy va kompleks) bajarish mashqlari.

9. Himoyalani harakatlaridagi mashqlar (turish, o'yinchini ushlab qolish, to'siq qo'yish, to'pni urib yuborish, to'pni olib qo'yish, qaytgan to'p uchun kurashish) va boshqalar.

2.1.3. Taktik tayyorgarlik bo'yicha vazifalar

Himoya

1. O'yindagi ustuvor vazifalarni e'tiborga olgan holda (himoyachi, hujumchi yoki markaziy o'yinchi) individual himoya harakatlarini takomillashtirish bo'yicha mashqlar.

2. Himoyalani harakatlarida guruhli mashqlar (ehtiyotlash, bir harakatdan ikkinchisini o'tish.)

3. Qaytgan to'p uchun kurashishda guruh bo'lib o'zaro harakatlar.

4. Zonali himoya tizimida jamoaviy o'zaro harakatlardagi mashqlar (2-3, 1-3-1, 2-1-2, 3-3, 1-2-2).

5. Shaxsiy himoya tizimida jamoaviy o'zaro harakatlardagi mashqlar.

6. Pressingda (ta'qibda) jamoaviy o'zaro harakatlardagi mashqlar.

7. Aralash himoyada jamoaviy o'zaro harakatlardagi mashqlar (1-4, 2-3, 3-2, 4-1)

8. Tez yorib o'tishga qarshi jamoaviy o'zaro harakatlardagi mashqlar.

Hujum

1. O'yindagi ustuvor vazifalarga muvofiq holda individual harakatlarni takomillashtirish bo'yicha mashqlar.

2. To'siqlar, kesishishlarni qo'llagan holda guruhli o'zaro harakatlardagi mashqlar.

3. Tez yorib o'tishda guruh bo'lib o'zaro harakatlardagi mashqlar (1:2, 1:3, 2:3, 2:2, 3:3.)

4. Shaxsiy va zonali himoyaga qarshi zvenolardagi o'zaro harakatlar.

5. Qaytgan to'p uchun kurashda guruh bo'lib va jamoaviy o'zaro harakatlardagi mashqlar.

6. Shaxsiy va zonali himoyaga qarshi pozitsion hujumda jamoaviy o'zaro harakatlardagi mashqlar.

7. To'pni o'yinga kombinatsion tarzda kiritishda jamoaviy o'zaro harakatlardagi mashqlar.

8. Shaxsiy va zonali ta'qibga qarshi jamoaviy o'zaro harakatlardagi mashqlar va boshqalar.

2.1.4. Ruhiy tayyorgarlik bo'yicha vazifalar

(mehnatsevarlik, qat'iylik, jasurlikni, jamoadoshchilik hissini tarbiyalash, irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish va h.k.)

1. Katta mashg'ulot yuklamalarini bajarish uchun mashqlar.

2. O'yin mashqlari (2:1, 3:2)

3. Kuchliroq raqib bilan o'yinlar.

4. Ma'lum bir vazifa bilan zvenolardagi o'yin mashqlari.

5. Gandikap bilan o'yinlar.

6. Rasmiy musobaqalarda ko'p marta qatnashish va boshqalar.

2.1.5. Nazariy tayyorgarlik bo'yicha vazifalar

1. Bilimlarni egallash va chuqurlashtirish. Maxsus adabiyotlarni o'qish.

2. Mamlakatimiz va jahonda kuchli sanalgan jamoalarning o'yinlarini ko'rib chiqish.

3. O'yinlarni tahlil qilish va muhokama etish.

4. Individual vazifalarni bajarish.

5. Oldinda turgan o'yinlar rejasini tuzish.

2.2. Mustaqil mashg'ulotning uslubiy tashkil qilinishi

Individual mashg'ulotning maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishida pedagogik-murabbiy, shuningdek, maxsus uslubiy adabiyotlarni o'qish katta ro'l o'ynaydi. Shuni bilish lozimki, o'z-o'zini nazorat qilish mustaqil mashg'ulot samaradorligi uchun alohida ahamiyatga ega. U o'zini his qilish va boshqa qator ob'ektiv ko'rsatkichlarni tahlil qilishga asoslanadi.

Basketbolchining mustaqil mashg'uloti dars shaklidagi mashg'ulot ko'rinishida o'tkazilishi kerak. Mashg'ulot davomiyligi tayyorgarlik vazifalari va davriga qarab 45-60 min. bo'lishi mumkin. Mustaqil mashg'ulotlarda darslar uchta qismdan iborat bo'ladi: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi. Organizmini mashg'ulotining asosiy qismiga tayyorlashga (yugurishli chigalyozdi mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar va boshqalar.) yanada murakkabroq vazifalarni hal etish uchun emotsional kayfiyatni yaxshilashga qaratiladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi basketbolchi tayyorgarligining birorta qismida (MJT, texnika, taktika) mavjud kamchiliklarni yo'qotish va qaysidir ustuvor sifatni takomillashtirish (to'p tashlash aniq-ligi, to'pni yashirincha uzatishlar, to'pni savatga qayta tashlab kiritish) uchun xizmat qiladi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi jismoniy yuklamani asta-sekin kamaytirib borish va organizmni nisbatan tinch holatga keltirish vazifasini nazarda tutadi. Mustaqil mashg'ulot darsi basketbolchitalabaning taxminan quyidagi mashqlaridan tashkil topadi:

1. Umumiy va tezlik chidamliligini rivojlantirish.
2. Texnika elementlarini takomillashtirish:
 - a) aritmik tarzda to'p olib yurish (ta'qibga qarshi);
 - b) jarima zarbalari aniqligini takomillashtirish.
3. Maxsus sakrovchanlikni takomillashtirish.
4. Ko'rish analizatori funktsiyalarini rivojlantirish

Mashg'ulotning tayyorlov qismi (15 min):

- a) chigalyozdi mashqlari: umumrivojlantiruvchi mashqlar (turgan joyida va harakatda); 1000 m. ga yugurish (2 min 46 s -3 min 00 s);
- b) arg'amchi bilan mashqlar;

c) 91 m ga mokisimon yugurish (basketbol maydonchasi bo'ylab "pog'onasimon" yugurish). Ikki marta takrorlash, bir martasi vaqt uchun.

Mashg'ulotning asosiy qismi (35-40 min).

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish (10-12 min)

1. 360 ° ga burilgan holda sakrashlar (galma-galdan o'ngga va chapga).

2. Xalqaga (shchitga) tegish sharti bilan seriyali sakrashlar. 15 s. ichidagi sakrashlar soni (1 min dam olish bilan ikki marta takrorlash).

3. Qiya tumba ustiga sakrab chiqishlar seriyasi (15 marta), ikki marta takrorlash.

4. To'ldirma to'p bilan gismnastika o'rindig'i ustiga seriyali sakrab chiqishlar (ikki seriya, 15 martadan).

2.3. Texnika elementlarini takomillashtirish

1. Devor yonida to'pni ilib olish va uzatish (10- 15 min). Basketbolchi mashg'ulot devorchasi yonida 2-3 m. narida turadi. Devorchadan to'pni sapchitib, to'p uzatish amalga oshiriladi: avval chap, keyin o'ng qo'lda elkadadan bir qo'lda, ko'krakdan bir qo'lda, ikki qo'lda (orqadan) va h.k.

2. To'pni aritmik tarzda olib yurish (10-15 min.). Basketbolchi to'p olib yurishni uning yo'nalishi va tezligini o'zgartirgan holda (tekis chiziqli bo'ylab tezkor yurishni to'xtashlar, burilishlar bilan birga) bajaradi. Ta'qibga (taxmindagi raqibga, himoyachiga) qarshi to'p olib yurish kuchga diqqat qaratgan holda, to'pni tananing ko'krak qismi bilan yopib turib bajariladi, oyoqlar yarim bukilgan holatda turadi. To'pni chapdan o'ng tomonga o'tkazgan holda qo'llarni almashtirish og'irlik markazini to'p o'tkazilayotgan paytda tayanch oyoqqa ko'chirish bilan amalga oshiriladi. Bu paytda to'pni pastlatib urib yurgan holda maydonda olib yuriladi.

3. Jarima to'pini tashlashlar (20-25 min.):

a) jarima to'pini tashlashlarni bajarishdan oldin o'yin yuklamlarini modellashtirish. Basketbolchi maydon markazidan shchit tomonga maksimal tezlikda tez yugurishni boshlaydi, keyin sakrab turib xalqaga (shchitga) ikki qo'lini uch marta tegizadi va ikkita jarima to'p tashlashni bajaradi. Jami 30 ta to'p tashlashni amalga oshiradi (ikkita to'p tashlash bilan 15 seriya);

b) jarima to'p tashlashlarni seriyalab bajarish (10 marta to'p tashlash bilan 5 seriya). Seriyalar orasida arg'amchida sakrashlar bajariladi (2 min);

c) jarima to'p tashlashlarni vazifa bilan bajarish : 20 ta to'p tashlashdan 17 tasini savatga tushirish.

4. Individual himoyalash harakatlari (5-7 min.).

Himoyada turish holatida siljib harakatlanishlar, orqamachasiga harakatlanishlar, mayda qadamlar bilan harakatlanishlar, oyoqlar yarim bukilgan holatda, qo'llar yon tomonlarga cho'zilgan, harakatlanayotganda to'pni urib yuborishga va uni olib qo'yishga intilishni imitatsiya qilish. Mashq basketbol maydonining uzunasiga bajariladi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi (5-7 min):

a) maydonni ko'rish hajmi va reaksiya tezligini rivojlantirish uchun mashqlar:

- ikkita to'p olib yurish mashqlari (bir vaqtda);

- mashg'ulot devorchasidan to'liqsimon tekislikda qaytayotgan to'pni ilib olish va uzatish mashqlari;

b) sekin yurish; bo'shashtirish mashqlari.

2.4. Ruhiy funksiyalarni rivojlantirish bo'yicha vazifalar

Shuni yodda saqlash zarurki, maxsus malakalarning shakllantirilishi harakatlanish va ko'rish analizatorlari rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Bu malakalar quyidagilar bilan bog'liq: bir zumda o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida to'g'ri mo'ljal ola bilish; tegishli o'yin usullarini tanlay olish va vaqt tanqisligi sharoitlarida usullarni samarali amalga oshira bilish.

Ko'rish doirasi hajmi, diqqat parametrlari, reaksiya tezligi kabi ruhiy-fiziologik funksiyalarning rivojlanishi basketbolchining o'ziga xos o'yin harakatlaridan holi tarzda kechishi mumkin emas. U tanlab ta'sir ko'rsatish uslubi yordamida hal etiladi. Bunda tegishli texnik-taktik usullarni uzviy bog'lagan holda maxsus harakat sifatlarini kompleks shakllantirish uslubi birga qo'llanilishi lozim.

2.4.1. Diqqatning hajmi

Diqqatning katta hajmi basketbolchilarga o'yindagi vaziyatni tez tahlil qilish hamda to'g'ri yo'nalish topish, murakkab taktik vazifalarni hal etish hamda maxsus usullarni bajarish imkonini beradi.

Diqqat hajmi ko'rsatkichlarini oshirish maqsadida quyidagi maxsus mashqlardan foydalanish zarur.

1. Vaqt oraliqlarini idrok etish uchun mashqlar.

Bu mashqlar to'p tashlashning vaqt tavsiflarini (to'pni otish-uchish-sapchib qaytish) aniq idrok etish qobiliyatini hosil qilish maqsadida qo'llaniladi va ikki bosqichda o'tkaziladi:

a) murabbiy o'yinchiga jamoadoshining to'p tashlash vaqti tavsiflarini ma'lum qiladi;

b) o'yinchi bu tavsiflarni (fazalar bo'yicha alohida va umumiy vaqtni) o'zi aniqlaydi.

2. O'yin vaziyatlarini idrok etish va kichik vaqt orallig'ida ularni baholashni idrok etish uchun mashqlar.

Mashg'ulotlar o'yin vaziyatlarini maxsus modellashtirish sifatida o'tkaziladi va quyidagilarni nazarda tutadi:

a) turli xil vaqt oraliqlarida (5,4,3,2,1 s) vaziyatlarni tezda baholashga asta-sekin o'tish;

b) vaziyatlarni baholash va ob'ektlarni, ularning muhim bog'liqliklariga qarab guruhlariga ajratish (vaziyatlarni taktik baholash). U quyidagilarni nazarda tutadi: o'yinchilar soni, ularning joylashuvi, turli xil mo'ljallar (to'p tashlovchi o'yinchi, to'p, shchit, shchitgacha bo'lgan masofa va h.k.).

2.4.2. Diqqatning taqsimlanishi

Basketbolchining o'yin harakatlarida diqqatning taqsimlanishi katta ahamiyatga ega. Diqqatning taqsimlanishi deganda diqqatning bir nechta ob'ektlarga yoki bir nechta turdagi faoliyatga bir vaqtda qaratilishi tushuniladi.

Diqqatning taqsimlanishi ko'rsatkichlarini rivojlantirish uchun o'yin sharoitlariga maksimal tarzda yaqinlashtirilgan maxsus mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

1. Qarama-qarshilikda (1:1) to'pni egallab olish uchun kurash olib borish mashqi.

Mashqda ikki o'yinchi ishtirok etadi: to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi va himoyachi. Hujumchining to'p otishidan so'ng himoyachi tanasining ko'krak qismi bilan uni "kesib o'tadi", hujumchi esa, tarti xil fintlardan foydalanib, oldinga tez siltanib yugurishlarni qo'llagan holda sapchib qaytgan to'pni egallab olish uchun kurashda qatnashish uchun qulay pozitsiyaga chiqib olishga harakat qiladi. Ushbu mashqda sapchib qaytgan to'p uchun kurash bilan bog'liq bo'lgan diqqatning

maxsus tiaqsimlanishi rivojlantiriladi. Bu holda hujumchi bir vaqtning o'zida turli xil amallarni bajaradi:

- vaziyatni baholash (himoyachining holati; shchitgacha masofa; to'pning uchishi; sapchib qaytish ehtimoli; uning yo'nalishi va uzoqligi, h.k.);

- tegishli harakat malakalarini qo'llash (fintlar, tez siltanishlar, tezlanishlar, sakrashlarning uyg'un holda bajarilishi);

- to'pni egallab olish uchun kurashishning texnik-taktik usullarini qo'llash.

2. Xuddi shu mashq, lekin zvenolarda (3:3) bajariladi. O'yinchilardan biri to'pni otadi, keyin sherigi bilan birgalikda hujumchilarga qarshilik ko'rsatgan holda to'pni egallab olishda yoki to'pni qayta savatga tashlashda ishtirok etadi.

3. O'sha o'yin mashqlari, lekin ular noadekvat o'yin vaziyatlarida bajariladi.

2.4.3. Diqqatning ko'chirilishi

Basketbolida o'yin vaziyatlarining tez-tez o'zgarib turishi basketbolchilardan o'z diqqatlarini bir ob'yektdan ikkinchisiga ko'chira olish ko'nikmasining shakllanishini taqozo etadi. Diqqat ko'chirilishi ko'rsatkichlarini oshirish maqsadida quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi.

- Harakatlanishda to'pni olib yurish va uzatishni almashlab bajarish mashqi.

- Tovushli va ko'rish signallariga qarab yugurish yo'nalishini o'zgartirgan holda yugurish mashqi.

- To'pni olib yurishda to'pni orqadan olib o'tish (faol qarshilikda) mashqi.

4. Sapchib qaytgan to'p uchun kurashish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar:

a) to'p uchun kurashda qatnashadigan o'yinchi shchitga orqa o'girib turadi. Keyin ko'rish signali bo'yicha u to'pni egallab olish uchun kurashga kirishadi;

b) xuddi shu, lekin raqib bilan qarshilikda.

2.5. Ko'rish maydoni hajmi

Yodda tutish zarurki, basketbolchilarning o'yin faoliyati ko'rish maydoni hajmi yuqori darajada rivojlangan bo'lishini taqozo etadi.

Bundan maqsad o'yindagi vaziyatni o'z vaqtida va ahiq baholay olim hamda aniq qaror qabul qilishdir. Ayrim o'yin ob'ektlarini markaziy ko'rish, boshqalarini esa periferik ko'rish analizatori orqali bir vaqtda qabul qilish zarur. Boz ustiga, o'yin harakatlarining o'ziga xos xususiyatlari aynan periferik ko'rish analizatoriga yuqori talablar qo'yadi.

Ko'rish orqali idrok etish ko'rsatkichlarini oshirish o'quv jarayoniga maxsus mashqlarni kiritishni nazarda tutadi:

1. Ko'rish apparatini ishga solmay turib, to'p olib yurish mashqlari.

2. Ko'rish apparatini ishga solmay turib, to'p uzatish mashqlari.

3. Bir vaqtda bir nechta to'plarni uzatish mashqlari.

4. Tez yorib kirishni amalga oshirishda to'p uzatish (uzoqqa, aniq) mashqlari.

5. Ekspozitsiyani turli xil vaqt rejimida idrok etish mashqlari.

6. Sapchib qaytgan to'p uchun kurash olib borish bilan bir vaqtda va ikki qo'llab to'p tashlashlarni bajarish mashqlari.

2.6. Reaksiya tezligi

Basketbolchilar reaksiya tezligiga va aniq harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Basketbolchi to'p tashlaganda va to'p qaytgunga qadar uchayotganida kam soniyalar ichida o'yin vaziyatini tezda baholay olishi, bajaradigan harakatlari rejasini ko'zlab qo'yishi va ularni amalga oshirishi kerak.

Bunday kichik vaqt oralig'ida o'yinchi to'p sapchib qaytgan lahzani, uning taxminan erga tushish joyini, o'zining savat tomonga borish yo'lini aniqlab olishi, zarur hollarda aldamchi harakatlarni qo'llashi, keyin esa to'pni egallab olishi yoki uni savatga qayta tushirish uchun tegishli texnik usullarni qo'llay bilishi lozim.

Shuni nazarda tutish lozimki, javob harakatlari tezkorligi reaksiya tezligiga bog'liq. O'yinda murakkab reaksiyaning namoyon bo'lish xususiyatlaridan biri shuki, qo'zg'atuvchilar (o'yinchilar, to'p, shchit) maydonning turli xil joylarida turadi, ya'ni qo'zg'atuvchilar kompleks ta'sir qiladi. Ushbu holda funksional harakatchanlik va harakat apparatining muvofiq ishlashi katta ahamiyatga ega.

Harakat reaksiyasi yashirin davri vaqtining kamayishi mashqlanganlik natijasida sodir bo'ladi. Bu mashqlarning rivojlanishiga quyidagi mashqlar yordam beradi:

1. To'pni olib qo'yish mashqlari (2:1, 3:2).

2. Akrobatika mashqlarini (umbaloq oshishlar) qo'llash va keyin texnik elementlarni tezkor ravishda bajarish bilan estafeta.

3. Mashg'ulot devorchasining to'lqinsimon tekisligidan sapchib qaytgan to'pni olib olish mashqlari.

4. Tennis koptokchasini uzatish va olib yurish mashqlari (1:1, 2:1 qarshilikda).

5. Ko'rish va tovushli signallar bo'yicha yugurish yo'nalishi va tezligini o'zgartirgan holda yugurish mashqlari.

6. Ko'rish signali bo'yicha xalqaga qo'l tegizish bilan seriyali sakrash mashqlari.

2.7. To'p tashlashlar uchun mashqlar

Yodda tutish kerakki, zamonaviy to'p tashlashning ajralib turuvchi xususiyatlaridan biri – bu uning “o'qdek” tez bajarilishidir. Bu xususiyat faol, qattiq himoyalani shroitlarida juda muhim omil hisoblanadi. Basketbolchi qisqa vaqt ichida, oldindan tayyorgarlik uchun deyarli vaqt va kuch sarflamay, nishonga aniq zarba bera olishi lozim. To'p tashlash mantiqan oqlangan bo'lishi hamda ma'lum bir o'yin vaziyatiga mos kelishi kerak.

To'p tashlashlarni mustaqil mashq qilish ularni senriyalab bajarishni nazarda tutadi. Seriyalarni uyg'unlashtirish ham mumkin. Bitta mashqda maksimal to'p tashlashlar soni 300-500 taga etishi mumkin.

Rasmiy musobaqalarda tez-tez qo'llaniladigan qator to'p tashlash usullarini bajarish texnikasiga batafsilroq to'xtalish zarur. Keltirib o'tilgan to'p tashlashlar asosida ularning keng doirada yangilangan variantlarini (turli xil dastlabki holatlar, tayanchli va tayanchsiz holatlar, to'p tashlashni yakunlash usullari va h.k.) qo'llash mumkin.

Uzoqdan bir qo'lda yelkadan to'p tashlash. Bu zarba uzoq va o'rta masofalardan hujum qilish paytida pozitsion hujum uyushtirish sharoitlarida orqa chiziq o'ymchilari tomonidan tez-tez qo'llaniladi. Ayniqsa, u uch ochko berish qoidalari kiritilishi bilan samara bera boshladi. To'p uni tashlashni amalga oshiruvchi qo'l (o'ng) tomonidan nazorat qilinadi, boshqa qo'l esa to'pni pastdan-yondan ushlab turadi. To'p tashlaydigan qo'l barmoqlari keng yozilgan, to'p barmoqlarda va kaft ichida yotadi, qo'l bukilgan, tirsak xalqa tomonga qaratilgan. To'p tashlash qo'lni tirsak bo'g'imidan tekislash bilan va keyin qo'l panjasini ohista yozish hamda ayni paytda oyoqlarni tekislash bilan amalga oshiriladi.

Sakrab turib bir qo'lda to'p tashlash. Bu zamonaviy basketbolning eng ommabop va samarali to'p tashlashi hisoblanadi. To'p tashlayotganda kutilmaganda va tezkor ravishda sakrash himoyachini o'z vaqtida qarshilik ko'rsatish, to'siq qo'yish imkoniyatidan mahrum qiladi. Sakrab turib to'p tashlashni turgan joyidan, harakatlanib, to'p olib yurishdan so'ng, sakrab to'xtashdan keyin, burilishdan so'ng bajarish mumkin. Har qanday variantda ham to'p tashlash ikkala oyoq bilan deysinib bajariladi. Turgan joyidan sakrab to'p tashlashni (o'ng qo'lda) bajarish texnikasi quyidagicha: qo'llar tirsaklardan bukilgan, to'p ko'krak oldida, chap oyoq oldinda. O'ng oyoq chap oyoqqa yaqinlashtiriladi va ayni paytda biroz o'tiriladi, keyin siltanib, yuqoriga tikka sakraladi. Bunda bosh ustidan yuqorida turadi. To'pni yuqoriga ko'tarayotgan paytda chap qo'l uni pastdan ushlab turadi, o'ng qo'l esa to'pni nazorat qiladi, barmoqlar yozilgan holatda bo'ladi.

Basketbolchi sakrashning eng baland nuqtasida yumshoq harakat bilan to'p tashlayotgan qo'l bilagini tirsak bo'g'imidan yozadi va qo'l panjasining ohista harakati bilan to'p tashlashni amalga oshiradi. To'pni ushlab turgan qo'l yon tomonga ketadi, tirsak-bilak bo'g'imidan tukilgan o'ng qo'l panjasi to'pni eltadi. Keyin erga tushiladi. Oyoqlar yarim bukilgan holatda turib qoladi.

Yuqoridan bir qo'lda ("ilgaksimon") to'p tashlash.

"Ilgaksimon" to'p tashlash oldingi chiziq o'yinchilari (hujumchilar) va markaziy o'yinchilarning texnik arsenaliga kiradi. To'p tashlash yaqin va o'rta masofalardan, o'ldida, xalqaga orqamacha turgan holda bajariladi. Basketbolchi o'ng qo'lda to'p tashlashni bajaranda, u o'ng oyoqda deysinib, chap oyoqda chapga qadam tashlab buriladi. To'p bu paytda pastga tushirilgan o'ng qo'l panjasida turadi; chap qo'l to'pni ushlab turadi, o'ng oyoq tizzadan bukilgan va yuqoriga tortilgan. Keyin o'ng qo'lning halqa tomonga yoysimon harakati bilan birga chap oyoqda deysinish bajariladi. To'p tashlash tekislangan qo'l panjasining ohista harakati bilan (bosh ustidan) bajariladi.

To'pni fint bilan bir qo'lda pastdan olib o'tib (uzoq sakrab turib) tashlash. Bu to'p tashlash usuli ko'pincha zich ta'qib qilish sharoitlarida orqa chiziq o'yinchilari tomonidan qo'llaniladi. Zamonaviy basketbolda bunday to'p tashlash himoyachi va uni ehtiyotlab turgan sheriklarining qarshilik ko'rsatishidan qutilib qolish maqsadida jarima zarbasi zonasiga tezkor ravishda yorib o'tish uchun qo'llaniladi. Tashlash to'pni olib yurishdan so'ng uzunlikka (3 m masofaga)

sakrash bilan bajariladi. Bu usulning tuzilishi quyidagicha: o'yinchi to'pni olib yurgandan so'ng ikkita qadam tashlaydi, lekin an'anaviy to'p tashlashni bajarish o'rniga o'ng qo'l da to'p tashlash uchun chap oyog'ida depsinadi, g'ujanak bo'lib (oyoqlar ko'krak tomonga tortilgan, to'p ikki qo'l yordamida nazorat qilinadi) uzunlikka sakrash amalga oshiriladi. Keyin to'p tashlash uchun fint bajariladi (qo'llar to'p tashiash harakatiga ishora qilgan holda yuqoriga chiqariladi), dastlabki holatga qaytariladi. lekin chap qo'l to'pning yuqorisida, o'ng qo'l esa pastida turadi. Oldinga uzatilgan (yelka darajasidagi) o'ng qo'l da sakrashning eng baland nuqtasida to'p tashlanadi. Barmoqlar shchit tomonga otib beruvchi harakatni bajaradi, ayni paytda qo'l panjasi to'pga engilgina aylanma harakat beradi.

Sakrab turib (burilib) bir qo'l da to'p tashlash. Sakragan holda burilib to'p tashiash oldingi chiziq o'yimchilari va markaziy o'yinchilar tomonidan shchitga orqamacha turgan holatdan bajariladi. To'p tashlash oldidan umi imitatsiya qiluvchi fint bajarilishi lozim. To'p tashlash uchun fint to'g'riga uzatilgan qo'llarni to'p bilan harakatlantirishni va bukilgan oyoqlarni tekislashni bir vaqtda bajarishni nazarda tutadi. To'p tashlashga ishora qilingandan so'ng o'yinchi ikkala oyoqda depsinib, yuqoriga tikka sakraydi va ayni paytda yuzi bilan savat tomonga o'giriladi, to'pni ushlab turgan qo'llarini bosh tomonga chiqaradi (o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda). Sakrashning eng baland nuqtasida basketbolchi o'ng qo'lini tirsak bo'g'imidan to'liq tekislash hisobiga o'ng qo'l panjasining yumshoq harakati bilan to'pni halqaga yo'llaydi.

Sakrab turib to'pni savatga urib tushirish (itarib tashlash). To'p tashlashning bu usuli to'p shchitdan yoki xalqadan qaytgan hollarda baland bo'yli basketbolchilar tomonidan qo'llaniladi. To'pni savatga urib tushirishni turgan joyida va harakatlanayotganda (yugurib kelib) bajarish mumkin. Farqi faqat bir yoki ikki oyoqda depsinishdir. Biroq itarib tushirishdan olidingi asosiy faza ikkala holda ham bir xil: qo'llar ko'krak oldida tirsakdan bukilgan holatda, yon tomonlarga uzatilgan. Oldinga – yuqoriga depsinishdan so'ng tekis o'ng qo'l sakrashning baland nuqtasida panjaning yengil yozilishi hisobiga to'pni bevosita yoki shchitdan qaytarib xalqaga yo'llaydi. To'pni savatga urib tushirishda bilak, panja va barmoqlar faol qatnashadi.

2.8. To'p tasblashlar texnikasini takomillashtirish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

1. Har bir o'yinchi uning individual imkoniyatlari va o'yindagi vazifasiga qarab to'p tashlashi mumkin.

2. Diqqatingizni to'p tashlash paytiga qaratib.

3. To'p tashlashni bajarayotgan mahal o'zingizni bo'sh qo'ying.

4. Muvozanatni saqlang.

5. To'p tashlashni ohista, yumshoq bajaring.

6. Tezkor to'p tashlashni egallab oling.

7. To'pni bevosita xalqaga yoki shchitdan qaytganda tashlash orqali nishonni zabt etishga harakat qiling.

8. O'zingiz uchun to'p tashlashning optimal yo'nalishini hamda to'pning munosib aylanma harakatni aniqlab oling.

9. Pozitsion to'p tashlashlar ustida ishlayotganda masofani asta-sekin uzaytirib boring.

10. Pozitsion to'p tashlashlarni qarama-qarshilikda (sust va faol) bajarishni mashq qiling.

11. O'zingiz yo'llagan zarbani hayolan yakuniy nuqtasigacha kuzatib qo'ying (to'p tushishi yoki qaytishini kuzating.).

12. Har bir to'p tashlashdan so'ng sapchib qaytgan to'p uchun kurashish maqsadida shchitga yaqinlashishga harakat qiling.

13. To'p savatga tushishiga ishonch hosil bo'lishini o'zingizda tarbiyalang. U sizning amaliy tajribangizga asoslanishi kerak. Aniq tomonga borib etgan to'plarning yaxshi foizi to'p tashlashni bajargan o'yinchiga ishonch baxsh etadi.

14. To'p tashlashlarni seriyalab (10 dan 50 martagacha) bajaring. Seriyalar orasida dam olish (tanaffus) amalga oshiriladi (tanaffuslarda arg'amchi bilan mashqlar, bo'shashtirish mashqlari va h.k. qo'llaniladi).

2.9. Shchit/halqadan qaytgan to'pni egallab olishni o'rgatish nazariyasi va uslubiyati hamda uni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot

2.9.1. Shchit/halqadan qaytgan to'pni egallab olish

Savol nazariyasi: "Kimda kim shchitda g'alaba qozonsa, u o'yinda g'alaba qozonadi" – basketbol qoidalaridan biridir (1,5,6,7,8).

Taxmin qilish mumkinki, zamonaviy basketbol "to'p uzatish-to'p tashlash- qaytgan to'p uchun kurashish" o'yin formulasiga asoslanib qolgan. Uning taktikasi to'xtovsiz boyib boraveradi. Va bu yerda birinchilardan bo'lish uchun hujumda va himoyada shchit/xalqadan qaytgan to'pni egallab olishning yagona, chuqur o'ylangan va ilmiy asoslangan texnikasiga tayanishimiz lozim.

Sapchib qaytgan to'pni egallab olishda tshp uchun kurashish muvaffaqiyati uchta omil bilan aniqlanadi. Ulardan biri – tezkorlik. Aynan tezkorlik ko'pincha past bo'yli o'yinchiga ham shchit tagida baland bo'yli o'yinchidan ustun kelishga imkon beradi. Ikkinchi omil – o'yinchining tajribasi. Savat tagida raqibga qarshilik ko'rsatish usullari mavjud bo'lib, ularni bilish o'yinchiga sapchib qaytgan to'pni egallab olishga yordam beradi. Va, nihoyat, uchinchi va eng muhim omil – shiddat bilan harakatlanishdir. Sapchib qaytgan to'pni egallab olish uchun kurashishda muvaffaqiyat 75% hollarda xohish va 25% vaziyatlarda qobiliyat bilan aniqlanadi.

Shchitdan qaytgan to'p uchun kurashda natija oxir-oqibat o'yinchining sakrovchanligi bilan aniqlanadi. To'p qaytganda muvaffaqiyatli harakat qilish uchun bir nechta asosiy tamoyillarni bilish lozim. Birinchi navbatda, sportchi, agar depsinishdan oldin qadam tashlasa yoki sakrasa, u yuqoriroq sakrab ko'tarilishi mumkin. Bu dastlabki harakatlar tinch holat inersiyasini yengib o'tishga va tanani harakatga keltirishga, shuningdek, depsinishda katta kuchlanishni rivojlantirishga yordam beradi, bu yanada balandroq sakrashni bajarishga imkon beradi.

Depsinish chog'ida, qo'shimcha harakatlantiruvchi kuch hosil qilish maqsadida, qo'llarni keskin siltash kerak. Agar depsinish bir oyoqda bajariladigan bo'lsa, bo'sh oyoq soni bilan yuqoriga siltash harakatini bajarish zarur. O'yinchi maksimal balandlikka yetib o'tishidan bir zum oldin u oyoqlarini tezda tekislaydi. To'pni savatga urib tushirishda va uni egallab olishda ishtirok etmaydigan qo'l siltanish bilan pastga tushirilishi kerak. Bu hamma harakatlar o'yinchiga eng baland nuqtada to'pga tegishga imkon beradi.

Shchitdan qaytgan to'p uchun kurash olib borishdagi murakkab vaziyatda raqib savatga to'p tashlayotgan paytda maydondagi vaziyatni baholay olish zarur. Shchitdan yoki xalqadan qaytgan to'p uchun sakrash vaqtida himoyachi ikkala jamoa basketbolchilarining joylashuvida jiddiy o'zgarishlar bo'lgan yoki bo'lmaganligini tekshirib

ko'rishi lozim va shundagina u , to'pni ilib olib, o'z jamoasining qarshi hujumini darhol boshlashi kerak.

O'yinchi, raqibga qayta tashlashga imkon berib, o'z jamoasining g'alabaga bo'lgan imkoniyatlarini kamaytiradi. Agar jamoaning har bir o'yinchisi himoyada to'siq qo'yish va to'pni ko'tarib olish tamoyillariga amal qilsa, unda hatto baland bo'yli raqib ham bartaraf qilinishi mumkin.

Bu tamoyillar quyidagilardir:

- raqibning to'p tashiashidan so'ng uni o'zining orqasida qoldirish uchun keng turish holatidan burilish lozim;

- tashlangan to'p ketidan darhol yugurib ketmaslik zarur; avval raqibning shchit tomonga qisqa yo'l orqali o'tib borishini to'xtatib, shunga ishonch hosil qilgandan so'ng harakatlanish kerak;

- o'yinchi o'zi ta'qib qilayotgan o'yinchiga qanchalik yaqin tursa, uning shchit tomonga boruvchi yo'lini to'sish shunchalik oson bo'ladi. Blok qo'yishda raqibni turtmaslik lozim, yonbosh bilan harakatlanishdan foydalanish zarur;

- to'pni nigohi bilan kuzatib turgan holda qulay vaziyatni poylab, yuqoriga baland sakrash xamda sakrashning sakrashning eng baland nuqtasida to'pni ushbal olish kerak. Aniqlik, tez va ishonchli harakat qilish lozim;

- sapchib qaytgan to'pni bevosita egallab olishni sakrab turib bajarish zarur. Sakrash imkon qadar biroz oldinroqqa bajariladi. O'yinchi boshini tekis tutadi, oyoqlar keng ochilgan, qo'llar tez harakatlangan holda to'pni baland nuqtada ushlab olish uchun yuqoriga chiqariladi;

- qo'llar to'pga tegishi bilanoq, o'yinchi istalgan yo'nalishda taxminan 15 sm ga to'p bilan qisqa keskin harakat qiladi. Bundan maqsad shuki, agar raqiblardan biri to'pga tegishga harakat qilsa, to'pni qutqarib qolish lozim bo'ladi;

- to'pni egallab olib, o'yinchi erga tushguniga qadar to'pni ilgariroq uzatish.

2.9.2. Hujumda shchit/halqadan qaytgan to'pni egallab olishni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulot uslubi

O'quv mashg'ulotlaridagi kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, talabalar (erkaklar) jamoalarida shchit/halqadan qaytgan to'pni egallab olish kurashish usullarini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar jam-

lanmasi chegaralangan holda qo'llaniladi. Hujumda qaytgan to'pni egallab olish uchun kurash olib borish usullarini asosan markaziy o'yinchilar ko'proq takomillashtirib boradilar. Oldingi chiziq o'yinchilari esa kamdan-kam bunga e'tibor qaratadilar. Orqa chiziq o'yinchilari esa bunday mashqlarda qatnashmaydilar.

O'yin mashqlarida qayta to'p tashlaganda uni savatga urib tushirish usullari qo'llanilmaydi, to'pni sheriklariga urib yuborish (to'p ustidan nazoratni saqlab qolish maqsadida) usullaridan foydalanilmaydi. Shuningdek, qayta tashlashlar seriyalari, aldamchi harakatlardan bilan birga bajariladigan kompleks usullar qo'llanilmaydi, maxsus sakrovchanlikni hosil qilishga e'tibor qaratilmaydi, turli xil tizimdagi hujumlarda qaytgan to'pni egallab olish uchun kurash olib borishda o'yinchilarning o'zaro taktik harakatlari rejalashtirilmaydi, agar ular qo'llamilsa ham, tor yo'nalishga ega xususiyatda bo'ladi, ya'ni unda to'p tashlash va qaytgan to'pni egallab olish malakalarini bir vaqtda shakllantirish vazifalari tizimli (kompleks) hal etilmaydi.

Hujumda qaytgan to'p uchun kurashishda maxsus harakat malakalarini shakllantirishning asosiy yo'nalishi texnika asoslari hamda turli xil malakalarni mustahkam egallab olishdan iborat, basketbolchilarning qaytgan to'p uchun kurash olib borishdagi harakatlari to'xtovsiz o'zgarib turuvchi o'yin vaziyatlarida bajariladi, harakat vazifalarining tegishli o'zgarishlarini keltirib chiqaradi.

Ma'lumki, o'quv jarayonida basketbolchilarning barcha harakatlari bevosita hamda bilvosita hujumni yakunlashga qaratilgan.

Masalan, sakrashda to'p tashlashga yoki yorib kirib to'p tashlashga ishlov berish, zvenolardagi o'zaro harakatlarni takomillashtirish to'p tashlash va, tabiiyki, to'pning sapchib qaytishi bilan bog'liq.

Biroq mavjud individual (mustaqil) tayyorgarlik amaliyoti shundan dalolat beradiki, to'p tashlash bilan bog'liq bo'lgan barcha o'yin mashqlari o'zining yakuniga ega emas – shunday har bir mashqdan so'ng o'yinchilar to'p tashlash bilan chegaralanishadi, keyin mashq yana yangidan takrorlanadi. Vaholanki, o'yinning mohiyati boshlangan hujumni mantiqan yakuniga yetkazishni taqozo etadi. Shu sababli o'yin mashqlarining foydalilik koeffitsientini oshirish uchun mashqlarni quyidagi sxema bo'yicha qurish kerak: to'p tashlash – qaytgan to'p uchun kurash – takroriy hujum yoki to'pni nazorat qilishni saqlab qolish.

Turli miqyosdagi o'yinlarda nafaqat qaytgan to'p uchun kurash olib borishning oqilona usullari, balki basketbolchilar harakat qilishi mumkin bo'lgan o'yin vaziyatlari, shuningdek, turli xil usullarning qo'llanilish xususiyatlari aniqlandi.

Individual (mustaqil) mashg'ulotda qo'llash maqsadida hujumda qaytgan to'pni egallab olish uchun kurashish usullarini ularning o'zlashtirilish darajasiga (engilligiga) qarab kompleks guruhlariga bir-lashtirdik, ya'ni ular bajarilish murakkabligiga qarab turli xil daraja-dagi guruhlariga ajratildi:

- 1) ilib olish – egallab olish (qaytgan to'pni egallab olish) ;
- 2) ilib olish – uzatish (sakrashda);
- 3) ilib olish – driblet bilan ketish;
- 4) ilib olish – to'p tashlash (sakrashda);
- 5) to'p uchun kurashishda qatnashish uchun fint;
- 6) to'pni sheriklariga urib yuborish;
- 7) to'pni savatga urib tushirish;
- 8) sakrashda takroriy to'p tashlash (bir marta, seriyalab);
- 9) yo'qotilgan to'pni egallab olishga urinish (qaytgan to'pni egallab olgandan xamda erga tushgandan so'ng) ;
- 10) usullarning kompleks uyg'unligi.

Amaliyotning ko'rsatishicha, o'quv jarayonida individual tay-yorgarlikda to'p uchun kurash olib borish bo'yicha o'yin mashqlarini qo'llash katta samara beradi, ya'ni o'yin vaziyatlarini modellashtirish-dan foydalanish zarur. Ushbu holda o'yin vaziyatlarini va taxmin qilinayotgan raqiblarning qarama-qarshiligini ko'p marotaba model-lashtirish orqali basketbolchilarda bo'lg'usi o'yin vaziyatlarini oldin-dan ko'ra bilishga asoslangan ekstrapolyatsion harakat malakalari hosil qilinadi.

2.9.3. Qaytgan to'pni egallab olishga o'rgatish usuliyati ikki bosqichda o'tkaziladi

Birinchi bosqich individual texnik-taktik usullarni egallab olishga qaratilgan (pozitsiya tanlash, himoyachilarning ta'qibidan qutulish uchun fintlar qo'llash, xalqaga o'z vaqtida chiqish, saktab turib to'pni egallab olish) .

Ko'rsatib o'tilgan usullarni egallash quyidagi uslubiy ketma-ketlikda amalga oshiriladi:

- 1) to'pni ikki qo'llab ilib olish (sapchigandan so'ng) – turgan joyida;

2) to'pni bir qo'lda ilib olish (sapchigandan so'ng) – yugurib kelib;

3) ilib olish – uzatish;

4) ilib olish – uzatish (burilib);

5) ilib olish – to'pni olib yurib ketish;

6) ilib olish – to'p tashlash uchun fint+to'pni egallab olgandan so'ng erga tushish;

7) ilib olish – to'p tashlash uchun fint+to'p uzatish;

8) ilib olish – to'p tashlash uchun fint+ to'pni olib yurib ketish.

To'pni ilib olish –sakrab turib ilib olingan to'pni tashlash:

1) ilib olish - to'pni ikki qo'llab tashlash (turgan joyidan);

2) ilib olish - to'pni bir qo'lda tashlash (turgan joyidan);

3) ilib olish - to'pni ikki qo'llab tashlash (yugurib kelib);

4) ilib olish - to'pni bir qo'lda tashlash (yugurib kelib);

5) ilib olish – fint bilan to'p tashlash.

Ikkinchi bosqich uchun “qaytgan to'p uchburchagini” buzishga qaratilgan guruh bo'lib o'zaro harakatlar (to'siqlar, mo'ljalga to'g'rilash, harakatlarning sinxron va eshelon tarzda bajarilishi) hamda pozitsion hujumda jamoaviy o'zaro harakatlar malakalarini shakllantirish, tezkor yorib o'tish hamda jarima zarbalarni amalga oshirish xosdir. Shuningdek, to'p uchun kurash olib borish mashqlarini zvenolarda (2x2), (3x3) neadekvat vaziyatlarda, o'yinchilar aralash vazifalarni bajarayotgan sharoitlarda ko'llash maqsadga muvofiq.

Ikkinchi bosqichda to'p uchun kurash olib borish; to'pni sheriklariga urib yuborish; to'pni savatga qayta urib tushirish (to'pni egallab olgandan va erga tushgandan so'ng) mashqlari, usullarning kompleks uyg'unligi o'zlashtiriladi.

To'pni sheriklariga urib yuborish:

1) to'pni bir, ikki qo'lda urib yuborish (turgan joyida);

2) to'pni ikki qo'lda urib yuborish (turgan joyida sakrab);

3) to'pni bir qo'lda urib yuborish (turgan joyida sakrab);

4) to'pni ikki qo'lda urib yuborish (yugurib kelib);

5) to'pni bir qo'lda urib yuborish (yugurib kelib sakrab);

To'pni savatga qayta urib tushirish:

1) to'pni ikki, bir qo'lda savatga qayta urib tushirish (turgan joyida);

2) to'pni ikki qo'lda savatga qayta urib tushirish (sakrab);

3) to'pni bir qo'lda savatga qayta urib tushirish (turgan joyida sakrab);

4) to'pni ikki qo'lda savatga qayta urib tushirish (yugurib kelib sakrab);

5) to'pni bir qo'lda savatga qayta urib tushirish (yugurib kelib sakrab);

6) to'pni bir, ikki qo'lda savatga qayta urib tushirish (shchiga orqamacha turib);

7) to'pni bir qo'lda takroran savatga qayta urib tushirish;

8) to'pni bir, ikki qo'lda seriyalab (ko'p tartalab) savatga qayta urib tushirish.

To'pni takroran savatga tashlash

(egallab olgandan va yerga tushgandan so'ng):

1) sakrab turib ikki qo'lda to'p tashlash;

2) sakrab turib bir qo'lda to'p tashiash;

3) to'p tashlash uchun fint + sakrab turib to'p tashlash;

4) to'p tashlash uchun fint + sakrab turib to'p tashlash;

5) to'p tashlash uchun fint bilan ilib olish + yerga tushish+ to'p tashlash uchun fint + sakrab turib to'p tashlash;

6) to'p tashlash uchun fint bilan ilib olish + yerga tushish+ to'p tashlash uchun fint + fint bilan sakrab turib to'p tashlash;

7) to'p uzoqqa qaytgandan so'ng ilib olish + to'pni olib yurish + sakrab turib to'p tashlash;

8) to'p o'rta, uzoq masofaga qaytgandan so'ng ilib olish + to'p tashlash uchun fint – to'pni olib yurib tashlash;

9) shchitga orqa o'girib turgan holatda to'pni egallab olish + sakrab turib bir qo'lda to'p tashlash (bosh ustidan);

10) xuddi shu, lekin burilib to'p tashlash;

11) to'pni egallab olish + "ilgaksimon" to'p tashlash;

12) to'pni egallab olish + uzoq fint ishlatigan holda sakrab turib to'p tashlash.

Usullarning uyg'unlashuvi

1) ilib olish + yerga tushish + qayta urib tushirish;

2) ilib olish + yerga tushish + sarab turib to'p tashlash + qayta urib tushirish;

3) sakrab turib to'p tashlash + qayta urib tushirish;

4) to'p tashlash + qayta urib tushirish + ilib olish + yerga tushish + takroran tashlash;

5) takroran urib tushirish + ilib olish + to'p tashlash (sakrab);

6) seriyalab urib tushirish + ilib olish + yerga tushish + to'p tashlash;

7) seriyalab urib tushirish + ilib olish + yerga tushish + to'p tashlash uchun fint + sakrab turib to'p tashlash;

8) ilib olish + to'p tashlash uchun fint + yerga tushish + "ilgaksimon" to'p tashlash;

9) ilib olish + to'p tashlash uchun fint + erga tushish + burilgan holda sakrab turib to'p tashlash;

10) urib tushirish + to'pni ilib olib erga tushish + to'p tashlash uchun fint + fint bilan to'p tashlash;

11) urib yuborgandan so'ng to'pni ilib olish + sakrab turib to'p tashlash;

12) to'p urib yuborilgandan so'ng to'pni urib tushirish;

13) to'p urib yuborilgandan so'ng to'pni urib tushirish + yerga tushish + fint bilan to'p tashlash;

14) to'pni egallab olish + sakrab turib to'p tashlash + takroran to'p tashlash + to'pni urib tushirish;

15) to'pni egallab olish + sakrab turib to'p tashlash + to'pni urib tushirish + fint bilan to'p tashlash.

2.9.4. Himoyada shchit/halqadan qaytgan to'pni egallab olishni o'rgatish va mashq qildirish usuliyati

Shchit/halqadan yoki savatdan qaytgan to'p uchun kurash olib borish masalasida basketbol mutaxassislari: "Shchitni egallagan, tashabbusga ham ega bo'ladi". - deyishadi. Bu nisbatan to'g'ri. Agar o'yinchilaringiz bir necha bor savatga muvaffaqiyatsiz to'p tashlashni amalga oshirishsa va har safar aniq to'p tashlashga qadar uni yana egallab olishga muvaffaq bo'lishsa, unda tashabbus sizning jamoangiz tarafida bo'lishi shubhasiz.

So'nggi vaqtlarda qaytgan to'p uchun kurash olib borishga juda katta ahamiyat qaratilmoqda. Bu vaziyatni e'tiborga olgan holda himoyachilar qaytgan to'plarni egallab olish uchun katta kuch berishlari kerak bo'ladi.

Himoyada shchit/halqadan qaytgan to'pni egallab olishni o'rganishdan oldin, odatda, hujumchilning qaytgan to'pni savatga urib tushi-

rish uchun qulay pozitsiyaga chiqib olishni bartaraf etishga qaratilgan harakatlarni o'zlashtirish lozim. To'p tashlangandan so'ng himoyachi avval hujumchining savat tomon boradigan qisqa yo'llni to'sish uchun burilishni bajarishi kerak, shundan so'ng to'pni nigohi bilan izlab topib, unga qarab faol harakatlanishi zarur.

Himoyachi shunday maqsad bilan sakrashi lozimki, u to'pni sakrashning baland nuqtasida ikki qo'llab ilib olishi va ko'kragi oldida keskin tortib olishi kerak. Bu vaziyatda to'p himoyachi orqasidan turib to'pni egallab olmoqchi bo'lgan hujumchidan tana bilan berkitiladi. Yon tomonlarga uzatilgan ko'l-oyoqlar holati to'pni berkitish uchun yaxshi yordam beradi.

O'yinchi to'pni egallab olganidan so'ng tezkor yorib o'tishni tashkil qilishga urinib ko'rish yoki savat tagidagi xavfli zonadan to'pni olib yurgan holda chiqib ketish uchun to'pni kutib turgan o'yinchiga to'p uzatishni bajaradi.

O'yinda to'pni egallab olish va savatga urib tushirish murosasiz kurash ostida o'tishiga qaramay, ko'pgina kerakli malakalarni o'yinchi individual tarzda takomillashtirishi mumkin.

To'pning savat ichiga tushishiga xalaqit qiluvchi oddiy to'siq ko'rinishidagi moslamalardan foydalanish bajariladigan mashqlarning shiddatini ancha oshiradi.

To'pni savatga urib tushirishda basketbolchi quyidagilarga e'tibor qaratishi lozim:

- 1) joyni tanlash;
- 2) hisob-kitob;
- 3) balandga sakrash tezkorligi;
- 4) qo'llarni yuqorida ushlab turish;
- 5) maksimal kuchlanishlarni rivojlantirish;
- 6) qo'l panjalari va barmoqlarning ishi;
- 7) fintlar;
- 8) doimiy tayyorgarlik.

Qaytgan to'pni egallab olishda quyidagilar juda muhim:

- 1) joyni tanlash;
- 2) hujumchini to'sish;
- 3) hisob-kitob;
- 4) sakrash balandligi;
- 5) g'ujanak bo'lish;

6) tirsaklarni bo'sh qo'ygan holda qo'llarni yuqorida turish;

7) sherigiga qarash;

8) tez to'p uzatish yoki to'pni olib chiqish;

9) harakatlarning shiddatliliigi;

8) doimiy tayyorgarlik.

2.9.5. To'pni savatga urib tushirishga mo'ljallangan mashqlar

To'pni savatga urib tushirish mashqlari – bu hisob-kitob, chaq-qonlik va sakrovchanlikning samarali qorishmasidir. Bu elementni takomillashtirishda o'yinchilarni majburlashga deyarli to'g'ri kelmaydi.

Ayrim sport jurnalistlari va murabbiylar savatning bunday ishg'ol qilinishini juda ososn deb o'ylaydilar. Bunday osonlikka erishish uchun o'yinchi sakrashlar va to'pni urib tushirishlarga necha soat bag'ishlashini tadqiqotlar, balki, aniqlab berishi mumkindir.

To'pni savatga urib tushirish – bu bee'tibor bo'lmaslik lozim bo'lgan malakadir. U kuchli oyoqlarga ega o'yinchiga o'z natijalarini ikki baravar oshirishga imkon beradi. O'yindagi bir necha bor muvaffaqiyatli to'pni urib tushirishlar g'alaba va mag'lubiyat o'rtasi-dagi farqni tashkil qilishi mumkin.

Aftidan, oyoqlar kuchi ustuvor ahamiyatga ega. Joy tanlash va aniq hisobni olish bu malakaning boshqa muhim jihatlaridan biridir. Biroq nima bo'lganda ham, mashq qilinmasa, jismoniy sifatlar foydasiz bo'lib qolaveradi.

O'yinchilar to'pni savatga urib tushirish muhim ekanligini har doim yodda tutishlari zarur. Biroq to'pni urib tushirishda o'yinchilar-ga to'pni betartib ravishda "shapaloqlash"ga ruxsat bermaslik lozim. Murabbiy o'yinchilarning bu usulni bajarish natijalarini yozib borishi kerak.

2.9.6. To'pni otib berish va uni savatga urib tushirish

O'yinchilar bu mashqni bajarishda qaytgan to'p yo'nalishini boshqarishlari lozim:

Bajarilishi:

1) o'yinchilar savatga yuzlari bilan qarab turgan holda ikki qator bo'lib saflanadilar;

2) chap qatordagi boshlovchi to'pni shchitga otib beradi va tezda yon tomonga sakrab o'tadi, uning orqasida turgan o'yinchi chap qo'lda shchitdan qaytgan to'pni savatga urib tushirishni bajaradi;

3) xuddi shu o'zaro harakatlarni ikkinchi qator o'yinchilari bajaradi, lekin to'p o'ng qo'lda savatga urib tushiriladi. Mashq barcha o'yinchilar uni bajarib bo'lgunlariga qadar davom etadi.

2.9.10. To'pni urib tushirish uchburchagini shakllantirish

Mashqni bajarishdan maqsad – o'yinchilarni yaxshi pozitsiyada turgan o'yinchi hech qanday to'siqlarsiz to'pni savatga urib tushira olishi uchun himoyachilarni shchitdan siqib chiqarishga o'rgatishdan iborat.

Bajarilishi:

1) o'yinchilar savat atrofida yarim aylana hosil qilgan holda joylashadilar; boshlovchilar hujumchilar, ulardan keyin turganlar esa himoyachilar vazifasini bajaradilar;

2) uchta o'yinchi savat tagida turadi. O'yinchilardan biri to'pni shchitga otib beradi va uchala o'yinchi berkitilgan savat xalqasi chetidan qaytgan to'pni har safar urib tushirishga harakat qiladi.

2.10. Basketbolli voleybol

Mashq sakrash chidamliligini rivojlantirishga va to'pni savatga urib tushirishda aniq hisob qilish malakasini hosil qilishga yordam beradi.

Bajarilishi:

1) ikki qator turib olgan o'yinchilar shchitga yuzlari bilan qarab turgan holda savatning ikki tomonida joylashadilar;

2) har bir qatorning boshlovchilari to'pni yuqoriga otib beradilar va polda go'yoki to'p olib yurishni bajargan holda sakrab turib to'pni ketma-ket besh marta shchitga qarab uradilar, oltinchi sakrashda esa ular to'pni ikki qo'llab savatga urib tushiradilar;

3) keyingi o'yinchilar qatordagi boshlovchilarni o'rnini egallaydilar.

“Ikki kishi bittaga qarshi”

Mashqning maqsadi – o'yin musabaqalashuvini tashkil etish.

Bajarilishi:

1) to'p shchitga otib beriladi, tashqari qatorning boshlovchi o'yinchilari uni savatga urib tushiradilar, o'rta qatordagi birinchi

o'yinchi esa ularga xalaqit berishga urinadi. Keyin o'yinchilar qatorlar bilan almashadilar.

Navbatma-navbat to'pni urib tushirish

Bu mashq birinchi navbatda jismoniy tayyorgarlik uchun mo'ljallangan, lekin to'pni savatga urib tushirishda aniq hisob qilish malakasini hosil qilishga yordam beradi.

Bajarilishi:

1) o'yinchilar ikki qator bo'lib savatga yuzlari bilan qarab turgan holda uning ikki tomoniga saflanadilar;

2) birinchi o'yinchilar mashqni boshlaydilar. Ulardan biri to'pni savat ustiga shchitga shunday otadiki, to'p boshqa qatorda turgan o'yinchining tarafiga sapchib qaytiishi kerak. Bu o'yinchi zudlik bilan to'pni savatga urib tushirishni shunday bajaradiki, to'p yana birinchi qatordagi o'yinchi tomonga sapchib qaytib borishi lozim.

Mashq har bir o'yinchi to'pni savatga urib tushirishni xatosiz 10 marta bajarguniga qadar davom etadi.

2.10.1. Devordagi nishonga to'pni urib tegizish

Bu mashqning maqsadi – to'pni savatga urib tushirishda aniqlikni yaxshilash.

Bajarilishi:

1) devorga oson yuvib tashlanadigan bo'yoq bilan uch metr balandlikda bir nechta nuqtalar chiziladi;

2) o'yinchilar har bir nuqta qarshisida qator bo'lib saflanadilar;

3) boshlovchi to'pni devorga otadi va har safar to'p qaytganida uni devorga chizib qo'yilgan nishonga besh marta tegizishga harakat qiladi.

2.10.2. Chidamlilik uchun to'pni savatga urib tushirish

Mashqni bajarishda o'yinchilarning to'pni savatga urib tushirishdagi sakrovchanlik chidamliligi rivojlanadi.

Bajarilishi:

1) o'yinchilar yuzlari bilan savatga qaragan holda bir qator bo'lib saflanadilar;

2) boshlovchi to'pni shchitga otadi va uni urib tushirishni boshlaydi. Qolgan o'yinchilar uning necha marta xatosiz to'pni savatga urib tushirishni sanab turadilar.

3) vazifani har bir o'yinchi bajaradi. Eng yaxshi natija qayd qilinadi.

2.10.3. To'pni egallab olish va savatga urib tushirish bo'yicha nazorat me'yorlari

To'pni xalqadan o'ng va chap tomonda egallab olish

To'pni ushlab turgan o'yinchi jarima maydoni sohasidagi yon chiziqlardan birida ikkinchi qirrasida joylashadi. U to'pni shchitning qarama-qarshi tomoniga xalqadan yuqoriroqqa otib berishi, uch soniyali zonani kesib o'tib, sapchib qaytgan to'pni ilib olishi kerak. To'pni ilib olib, o'yinchi yerga tushadi, burilishni bajaradi va hammasini teskari tomonga bajaradi.

O'yinchi mashqning uzluksiz bajarilish davomiyligini 1 minutgacha etkazishi kerak.

2.11. Shchitga to'p uzatish va qaytgan to'pni egallab olish

O'yinchi bir yoki ikki qo'lda pastdan shchitga yumshoq to'p uzatishni bajaradi, sakraydi va to'pni egallab oladi. Bunda qo'l-oyoqlarni birlashtirib g'ujanak bo'lib harakatlanish takomillashtiriladi – 1 daqiqa.

2.11.1. To'siq bilan berkitilgan savatga to'p tashlagandan so'ng uni egallab olish

O'yinchi besh-olti metrdan to'p tashlashlarni bajaradi va har safar to'p erga tushgunigacha uni egallab olishga harakat qilib, uning ortidan boradi – 15 -20 marta.

To'p tashlash, qaytgan to'pni egallab olish va to'siq bilan berkitilgan savatga to'pni urib tushirish

O'yinchi 5-6 m. masofadan turib mashq bajarishni boshlaydi. U sapchib qaytgan to'pni maydon ichkarisida egallab oladi, to'pni shchit tomonga olib yuradi, harakatlanishda yumshoq to'p tashlashni bajaradi va doimo muvozanatni saqlagan holda to'pni 3-4 marta savatga urib tushiradi.

Agar o'yinchi muvozanatni yo'qotsa, u to'p bilan erga tushishi, muvozanatni tiklashi va yana to'p tashlash uchun sakrashi lozim.

O'yinchi to'pni savatga urib tushirishdagi oxirgi urinishidan so'ng to'pni egallab olgan vaqtda u go'yo to'pni shchit tagidan olib chiqish uchun to'pni olib yurgan holda yon chiziq tomonga ketishi kerak, keyin navbatdagi nuqtaga to'pni olib borib, 5-6 m masofadan sakrab turib to'pni tashiashi va mashqni davom ettirishi lozim.

Chidamlilik uchun to'pni savatga urib tushirish

O'yinchi to'pni bir qo'lda savatga urib tushirish bilan seriyali sakrashlarni bajaradi. Bunda u to'pni yo'qotgunga qadar to'xtovsiz sakrashda o'z rekordini o'rnatishagap harakat qiladi. Har bir navbatdagi urinishda o'yinchi o'z rekordini yaxshilashga intiladi. Mashq ham o'ng, ham chap qo'llarda bajariladi - 5 ta urinish.

Aniqlik uchun to'pni savatga urib tushirish

Shchitga mel bilan nuqta chiziladi. O'yinchi chizilgan nishonga tegishga harakat qilib, seriyali sakrashlarni amalga oshiradi - 1 min.

To'pni yuqoriga otib berib, uni savatga urib tushirish

O'yinchi savat tagida, undan 1 metr narida turib, to'pni yuqoriga otib beradi, sakraydi va to'pni savatga urib tushiradi - 1 min.

Shchitga to'p uzatish-savatga urib tushirish

To'pni ushlab turgan o'yinchi jarima maydoni chizig'ida joylashadi. U bir qo'lda pastdan shchitga yumshoq to'p uzatishni bajaradi, savat tomonga bez yugurishni boshlaydi, sakraydi va to'pni savatga urib tushiradi - 1 min.

To'siq bilan berkitilgan savatga to'pni urib tushirish

Bu mashqda o'yinchi savat tagida turib va to'pni chap qo'lda, o'ng qo'lda va ikkala qo'lda ketma-ket urib tushirishni bajarib, to'pni o'yinda ushiab turadi. U buni to'p shchit yoki xalqadan sapchib qaytgan zahotiyog bajarishi kerak. Agar o'yinchi muvozanatni yo'qotsa, u to'p bilan erga tushishi va takroran to'p tashlash uchun yana darhol yuqoriga sakrashi lozim - 1 min.

III – BOB. SPORT TAYYORGARLIGI MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITALARI, USHLUBLARI VA ASOSIY TAMOYILLARI

3.1. Sport tayyorgarligining maqsad va vazifalari

Sport tayyorgarligining maqsadi sport turining o'ziga xos xususiyati va musobaqa faoliyatida maksimal yuqori natijalarga erishishga qo'yiladigan talablar bilan bog'liq holda ushbu individuum uchun imkon qadar maksimal darajadagi texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishishdan iborat.

Tayyorgarlik jarayonida hal etiladigan asosiy vazifalar quyidagilar:

- tanlangan sport turi texnikasi va taktikasini egallash;
- harakat sifatлари, ushbu sport turida asosiy yuklamaga bardosh beruvchi organizm funksional tizimlari imkoniyatlarining zarur darajada rivojlanishini ta'minlash;
- zarur ahloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- maxsus ruhiy tayyorgarlikni kerakli darajada ta'minlash;
- muvaffaqiyatli mashg'ulot va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks takomillashtirish va ularning musobaqa faoliyatida namoyon bo'lishi.

Ko'rsatib o'tilgan vazifalar umumiy ko'rinishda sport tayyorgarligining asosiy tomonlarini aniqlab beradi. Bunday tayyorgarlik o'zining mustaqil belgilariga ega: texnik, taktik, jismoniy, ruhiy va integral tayyorgarlik. Har bir tomonlarning mazmunidan muayyan tayyorgarlik vazifalari kelib chiqadi.

Texnik takomillashuv sohasida bunday vazifalar quyidagilar: sport texnikasi to'g'risida kerakli tasavvurlarni hosil qilish; kerakli ko'nikma va malakalarni egallash; texnikaning dinamik hamda kinematik parametrlarini o'zgartirish, shuningdek, yangi usullar hamda elementlarni o'zlashtirish yo'li orqali sport texnikasini takomillashtirish, sport texnikasining variantlilik, uning musobaqa faoliyati sharoitlariga, sportchining funksional imkoniyatlariga mosligini ta'minlash, texnikaning asosiy tavsiflarining chalg'ituvchi omillari ta'siriga nisbatan bardoshlilikini ta'minlash.

Taktik takomillashuv oldinda turgan musobaqalar xususiyatlarini, raqiblar tarkibini tahlil qilishni va oldindagi

musobaqalar uchun optimal taktikani ishiab chiqishni nazarda tutadi. Bunda muayyan bir sportchi uchun munosib bo'lgan taktik tizimlarni doimo takomillashtirib borish, oldindagi musobaqalarning xususiyatlarini modellashtirish yo'li orqali optimal variantlarni mashg'ulot jarayonida ishlab chiqish zarur. Shuningdek, yuzaga kelgan vaziyatlarga qarab taktik qarorlarning variantlilikini ta'minlash, sport texnikasi sohasidagi maxsus bilimlarni egallash lozim.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida sportchi yuqori darajadagi umumiy va maxsus mashqlanganlikni ta'minlovchi funksional tizimlarning imkoniyatlari darajasini oshirib borishi, harakat sifatleri – kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlarni, shuningdek, jismoniy sifatlarni musobaqa sharoitlarida namoyon qilish qobiliyatini, ularning birgalikda takomillashishi va namoyon bo'lishini rivojlantirib borishi zarur.

Ruhiy tayyorgarlik jarayonida sportchining axloqiy-irodaviy va maxsus ruhiy funksiyalari mashg'ulot va musobaqa faoliyati davrida o'zining ruhiy holatini boshqara olish ko'nikmasi tarbiyalanadi hamda takomillashtiriladi.

Alohida vazifalar guruhi integratsiyalashuv bilan, ya'ni tayyorgarlikning har xil tomonlariga ko'proq bog'liq bo'lgan sifatlari, ko'nikma, malakalar, to'plangan bilim hamda tajribaning yaxlit holda birlashishi bilan bog'liq. Bunga integral tayyorgarlik jarayonida erishiladi.

Tayyorgarlik jarayonining nisbatan mustaqil tomonlarga (texnik, taktik, jismoniy, ruhiy, integral) bo'linishi sport mahoratining tarkibiy qismlari to'g'risidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillash-tirish vositalari va uslublarini, sport takomillashuvi jarayonini nazorat qilish hamda boshqarish tizimini bir tizimga solishga imkon yaratadi. Shu bilan birga, mashg'ulot va ayniqsa, musobaqa faoliyatida bu tayyorgarlik tomonlarining hech biri alohida namoyon bo'lmaydi; ular eng yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan murakkab kompleksga birlashadi (Platonov, 1997). Turli xil elementlarning bunday kompleksga kiritilish darajasi, ularning o'zaro bog'liqligi hamda o'zaro ta'siri har bir sport turi va mashg'ulot yoki musobaqa faoliyati tarkiblari uchun xos bo'lgan yakuniy natijaga erishish maqsadiga qaratilgan funksional tizimlarning shakllanish qonuniyatlarga bog'liq (Anoxin, 1975).

Shuni e'tiborga olish lozimki, tayyorgarlikning har bir tomoni uning boshqa tomonlarining takomillashuv darajasiga bog'liq, ular bilan aniqlanadi va ularning darajasini belgilab beradi. Masalan, sportchining texnik jihatdan takomillashuvi turli xil harakat sifatлари – kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyatlarıning rivojlanish darajasiga bog'liq. Harakat sifatları, jumladan, chidamlilikning namoyon bo'lish darajasi texnikaning tejamkorligi, ruhiyatning toliqishini yengib o'tishga bo'lgan chidamlilik darajasi, murakkab vazifalarda musobaqa kurashining oqilona taktik tizimini ro'yobga oshirish ko'nikmasi bilan chambarchas bog'liq.

Boshqa tomondan, taktik tayyorgarlik sportchining nafaqat axborotni idrok etish va tezkor qayta ishlash qobiliyati, yuzaga kelgan vaziyatga qarab oqilona taktik reja tuzish hamda harakat vazifalarini hal etishning samarali yo'llarini izlab topish ko'nikmasi bilan bog'liq, balki texnik mahorat darajasi, funksional tayyorgarligi, jasurligi, qat'iyatliligi, maqsadga intiluvchanligi bilan aniqlanadi.

Sport mashg'uloti jarayonida yuzaga keladigan vazifalar bir xil guruhga mansub sportchilar, jamoalar, alohida sportchilar uchun aniqlashtirib olinadi va bunda yillik tayyorgarlik, mashg'ulotlar tipi, sport mahorati darajasi, salomatlik holati, tayyorgarligi va boshqa sabablar e'tiborga olinadi.

Sport tayyorgarligi vositalari – sportchilar mahoratini takomillashtirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi turli-tuman jismoniy mashqlardir. Sport tayyorgarligi vositalari tarkibi muayyan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllantiriladi.

Sport mashg'ulotli vositalari - jismoniy mashqlar shartli ravishda to'rtta guruhga bo'linishi mumkin: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik, musobaqa.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga shunday mashqlar kiradiki, ular sportchi organizmining har tomonlama funksional rivojlanishiga xizmat qiladi. Ular tanlangan sport turining xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, ular bilan ma'lum bir tafovutda bo'lishi mumkin (har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini hal etishda).

Yordamchi (yarim maxsus) mashqlar u yoki bu sport faoliyatida yanada takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakat amallarini nazarda tutadi.

Maxsus-tayyorgarlik mashqlari malakali sportchilarni mashq qildirish tizimida markaziy o'rin egallaydi va musobaqa faoliyati

elementlarini hamda shakli, tuzilishi. **shuningdek**, namoyon bo'ladigan sifatlar va organizm funksional tizimlari faoliyati xususiyatlariga ko'ra, ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni o'z ichiga oluvchi vositalar doirasini qamrab oladi.

Musobaqa mashqlari sport ixtisoslashuvi predmeti sanalgan harakat amallari kompleksining mavjud musobaqa qoidalariga binoan bajarilishini nazarda tutadi. Musobaqa mashqlari qator xususiyatlar bilan ifodalanadi. Birinchidan, ularni bajarishda yuqori va rekord natijalarga erishiladi; sportchi o'z tayyorgarligida umumiy tayyorgarlik, yordamchi va maxsus tayyorgarlik mashqlarini qo'llashi natijasida uning moslashish imkoniyatlarining eng yuqori darajasi aniqlab olinadi. Ikkinchidan, musobaqa mashqlarining o'zini sportchi zaxira imkoniyatlarining eng qulay va ob'yektiv ko'rgazmali modellari sifatida qarab chiqishi mumkin (Laputin, 1961).

Sport mashg'uloti vositalari ta'sir etish yo'nalishi bo'yicha ham farqlanadi. Tayyorgarlikning turli tomonlari – texnik, taktik va h.k. tayyorgarliklarni takomillashtirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan, shuningdek, turli xil harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning ayrim organlari hamda tizimlarining funksional imkomiyatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalarni ajratib ko'rsatish mumkin.

3.2. Sport tayyorgarligi uslublari

Sport tayyorgarligi uslublari deganda, murabbiy va sportchining ishlash usullari tushuniladi. Bunday ish jarayonida bilim, ko'nikma va malakalar egallanadi, zurur sifatlar rivojlantiriladi, dunyoqarash shakllantiriladi. Amaliy maqsadlarda barcha uslublarni uchta guruhga ajratiladi; so'z orqali, ko'rgazmali va amaliy.

Sport mashg'ulotlari jarayonida bu barcha uslublarni turli xilda birikkan holda qo'llaniladi. Har bir uslubdan standart holda emas, balki muayyan talablarga moslashtirilgan ravishda, sport tayyorgarligi xususiyatlariga bog'liq tarzda foydalaniladi. Uslublarni tanlab olishda shunga e'tibor qaratish joizki, ular oldinga qo'yilgan vazifalarga, umumiy didaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg'ulotlarining maxsus tamoyillariga, sportchilarning yoshga xos va jinsiy xususiyatlariga, ularning sport malakasi va tayyorgarligiga qat'iy mos bo'lishi zarur. Sportda amaliyot bilan bog'liqlikka alohida o'rin

beriladi, shuningdek, sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari sababli amaliy uslublar asosiy ro'l o'ynaydi.

Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan **so'z orqali ta'sir qilish uslublariga** so'zlab berish, tushuntirish, ma'ruza, suhbat, tahlil va muhokama kiradi. Bu shakllar ko'pincha lo'nda shaklda qo'llaniladi, ayniqsa, malakali sportchilarni tayyorlashda. Maxsus atamalar va so'zlash uslublarining ko'rgazmali uslublar bilan uyg'unligi bunga yordam beradi. Mashg'ulot jarayoni samaradorligi ko'p jihatdan ko'rsatmalar va buyruqlar, ogohlantirishlar, so'z orqali baholash va tushuntirishlardan foydalanishga bog'liq.

Sport amaliyotida qo'llaniladigan **ko'rgazmali uslublar** turli-tuman va ko'p jihatdan tayyorgarlik jarayonining ta'sirchanligini belgilab beradi. Ularga, birinchi navbatda, uslubiy jihatdan to'g'ri hisoblangan mashqlar va ularning elementlarini namoyish qilishni kiritish mumkin. Buni, odatda, murabbiy yoki malakali sportchi o'tkazadi.

Sport amaliyotida namoyish qilinishining yordamchi vositalari - o'quv filmlari, videoyozuvlar, taktik sxemalarni namoyish qilish uchun o'yin maydonchalari va maydonlari maketlari, elektron o'yinlar keng qo'llaniladi. Shuningdek, mo'ljall olish uslublari ham keng qo'llaniladi. Bu yerda harakat yo'nalishini, bosib o'tiladigan masofani va boshqalarni cheklovchi oddiy mo'ljallar bilan bir qatorda yanada murakkablari - chiroqli, tovushli va mexanik liderli moslamalarni, jumladan, dasturiy boshqaruvga va teskari aloqaga ega uskunalarni ajratish mumkin. Bu moslamalar sportchiga harakatlarning sur'at-ritm, fazoviy va dinamik tavsiflari to'g'risida axborot olishga, ba'zan esa nafaqat harakatlar va ularning natijalari, balki majburiy tuzatishlar to'g'risidagi axborotni olishga yordam beradi.

Amaliy mashqlar uslublari shartli ravishda ikkita asosiy guruhga ajratilishi mumkin:

1) ko'proq sport texnikasini o'zlashtirishga, ya'ni tanlangan sport turiga xos bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga yo'naltirilgan uslublar;

2) ko'proq harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan uslublar.

Birinchi guruhning ajratilishi shunga bog'liqlik, har qanday sport turida, ayniqsa, murakkab koordinatsiyali sport turlarida, yakka-kurashlarda va o'yin sport turlarida, texnik tayyorgarlik - bu yoki

yangi elementlar, bog'lanishlar, usullarni (figurali uchish, suvga sakrash, akrobatika, sport va badiiy gimnastika, yakkakurashlar, o'yinlar) egallash, yoki nisbatan barqaror harakat tuzilmasiga ega texnikani takomillashtirish (sikllik va tezlik-kuch sport turlari) jarayonidir. Bu murakkab va muntazam jarayondir.

Shuni e'tiborga olish lozimki, sport texnikasini egallab olish deyarli har doim texnik usullar va harakatlarni musobaqa sharoitlarida qo'llash taktikasini bir vaqtda egallashni nazarda tutadi. Bu ayniqsa, yakkakurash, sport o'yinlari, velosiped sporti, tog' chang'i sporti uchun xos bo'lib, ularda u yoki bu texnik usulni (masalan, kurash yoki basketboldagi usullarni) egallash ushbu usulni musobaqa sharoitlarida qo'llash taktikasini o'rganishni nazarda tutadi.

Ikkinchi uslublar guruhi uchun xos bo'lgan jismoniy yuklamlarning keng to'plami va xilma-xilligi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki texnik-taktik mahoratni, ruhiy sifatlarni takomillashtiradi.

Ikkala uslublar guruhi o'zaro chambarchas bog'liq, yaxlit, ajralmas holda qo'llaniladi va umumlashgan holda sport mashg'uloti vazifalarining samarali hal etilishini ta'minlaydi. (Shapkova, 1981; Martin et.al. 1991).

3.3. Ko'proq sport texnikasini egallashga yo'naltirilgan uslublar

Mashqlarni yaxlit holda (butunligicha) va qismlarga bo'lib o'rganish uslubini ajratib ko'rsatish lozim.

Harakatni yaxlitligicha o'rganish nisbatan oddiy mashqlarni, shuningdek, qismlarga ajratib bo'lmaydigan murakkab harakatni egallash sharoitlarida amalga oshiriladi. Biroq yaxlit harakatni o'zlashtirishda shug'ullanuvchilar e'tibori ketma-ketlik bilan shu yaxlit harakatning alohida elementlarini oqilona bajarilishiga qaratiladi.

U yoki bu darajada murakkabroq harakatlarni o'rganishda, ularni nisbatan mustaqil qismlarga ajratib bo'lsa, sport texnikasini o'zlashtirish qismlarga ajratgan holda amalga oshiriladi. Keyinchalik harakatlarni yaxlit bajarish avvalroq o'zlashtirilgan murakkab mashqning tarkibiy qismlarining bir butun (yaxlit) holga kelishiga olib keladi.

Harakatlarni yaxlitligicha hamda qismlarga bo'lib o'zlashtirish uslublaridan foydalanishda yaqinlashtiruvchi va imitatsiyali mashqlarga katta o'rin ajratiladi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar asosiy harakatning bajarilishini ta'minlovchi juda oddiy harakatlarni rejali o'zlashtirish yo'li orqali sport texnikasini egallashni yengillashtirish uchun xizmat qiladi. Bu yaqinlashtiruvchi va asosiy mashqlarning koordinatsion tuzilishi bir-biriga yaqinligi bilan belgilanadi. Masalan, yuguruvchining mashg'ulotida yaqinlashtiruvchi mashqlar sifatida sonni yuqori ko'targan holda yugurish, boldirni shapillatib urgan holda yugurish, sakrashlar bilan yugurish va h.k. mashqlar qo'llaniladi. Bu mashqlarning har biri yugurishga nisbatan yaqinlashtiruvchi mashq hisoblanadi va uning alohida elementlarning, ya'ni samarali depsininsh, sonni baland oldinga chiqarish, tayanch vaqtini kamaytirish, antagonist mushaklar faoliyatida koordinatsiyani takomillashtirishning samarali shakllanishiga yordam beradi.

Imitatsiyali mashqlarda asosiy mashqlarning umumiy tuzilishi saqlab qolinadi, biroq ularni bajarishda harakatlarning o'zlashtirilishini yengillashtiruvchi shart-sharoitlar ta'minlanadi. Imitatsiyali mashqlar sifatida quyidagilardan foydalanish mumkin: velosipedchilar uchun veloergometrda pedal aylantirish; suzuvchilar uchun – suzish harakatlarini imitatsiya qilish; eshkak eshuvchilar uchun – eshkak eshish trenajerida ishlash va h.k. Imitatsiyali mashqlar endi shug'ullanayotganlar uchun ham, turli xil malakaga ega sportchilar uchun ham texnik mahoratni takomillashtirishda keng qo'llanilishi mumkin. Ular nafaqat sport mashqi texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilishga va uni o'zlashtirish jarayonini yengillashtirishga, bevosita musobaqalar oldidan harakatlarning optimal koordinatsion tuzilishini yo'lga qo'yishga yordam beradi, balki harakat va vegetativ funksiyalar orasidagi samarali koordinatsini ta'minlaydi, musobaqa mashqida funksional imkoniyatlarning amalga oshirilish samaradorligini ko'taradi. (Dyachkov, 1972; Shapkova, 1982).

Sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar samaradorligi ko'p jihatdan qo'llaniladigan mashqlarning miqdoriga, murakkabligiga va uyg'unlashish xususiyatlariga bog'liq. Harakatlarni, ayniqsa, koordinatsiya jihatidan murakkab bo'lgan harakatlarni o'zlashtirishda dasturning, dastlabki holatlarning, tayyorlov va asosiy harakatlarning umumiyligi bilan birlashtirilgan va faqat koordinatsion murakkabligi

jihtadan farq qiladigan jami mashqlarni tanlab olish juda muhim. Bunda har bir murakkab texnik usulning o'zlashtirilishi yagona didaktik maqsadlarga bo'ysunadigan turlicha murakkablikdagi mashqlarning katta miqdorda bo'lishini nazarda tutadi. Shu maqsadda mashqlar oqilona tanlab olinganda va taqsimlanganda harakat ko'nikmalarini ijobiy ko'chirish imkoniyatlaridan keng foydalangan holda sport texnikasini o'zlashtirishning rejali jarayonini ta'minlash imkoni yaratiladi. Harakat ko'nikmalarining ijobiy ko'chishi shuni nazarda tutadiki, yangi mashqni o'zlashtirish shart-sharoit yaratuvchi ko'nikma va malakalarning keng poydevori asosiga tayanadi (Geverdovskiy, 1991, Matveev, 2001).

O'rgatish uslubiari samaradorligi mashqlarning tizimli munosabatlari va ularga mos tibbiy usullar asosida ularning tanlab olinishi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Texnik jihatdan eng murakkab sport turi bo'lgan sport gimnastikasi materialida ishlab chiqilgan asosiy usullar sifatida quyidagilar tavsiya etiladi:

- kiritish – avval yaxshi egallab olingan harakatni yangi harakat tarkibiga kiritish.

- ekstrapolyatsiya – harakat tarkibiga kiritib bo'lingan belgini miqdor jihatdan oshirib borish yo'li bilan harakatni qiyinlashtirish;

- interpolyatsiya – murakkabiligiga ko'ra, oraliq malakaning shakllanishi taqozo etilgan paytda, egallab olingan ancha yengil va ancha qiyinroq mashqlar asosida yangi mashqni egallash.

3.4. Ko'proq harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan uslublar

Mashg'ulotning amaliy uslublari tuzilishini aniqlab beruvchi muhim ko'rsatkichlar shundan iboratki, ushbu uslubdan bir marta foydalanish jarayonida mashq uzluksiz xususiyatga egaligi yoki dam olish uchun tanaffuslar bilan berilayotganligi, bir maromli (standart) yoki o'zgaruvchan (almashinuvchan) rejimda bajarilayotganligi namoyon bo'ladi.

Sport mashg'uloti jarayonida mashqlar ikkita asosiy uslublar - uzluksiz va oraliqli (tanaffusli) uslublar doirasida qo'llaniladi. **Uzluksiz uslub** mashg'ulot ishining bir martalik uzluksiz bajarilishi bilan ifodalanadi; **oraliqli (tanaffusli) uslub** mashqlarning tartiblashtirilgan dam olish tanaffuslari bilan bajarilishini nazarda tutadi.

Ikkala uslublardan foydalanishda mashqlar ham ravon, ham o'rganuvchan rejimda bajarilishi mumkin. Mashqlarning tanlab olinishiga va ularning qo'llanilish xususiyatlariga qarab mashg'ulot umumlashtirilgan (integral) va tanlangan (ustuvor) xususiyatga ega bo'lishi mumkin. Umumlashtirilgan ta'sir sharoitida sportchining tayyorgarlik darajasini belgilab beruvchi turli xil sifatlarni parallel (kopleks) holda takomillashtirish, tanlab ta'sir ko'rsatishda esa alohida sifatlarning ustuvor rivojlantirilishi amalga oshiriladi. Uslublardan istalganidan foydalanishning bir maromli rejimida ish shiddati doimiy, o'zgaruvchan rejimda esa almashinuvchan bo'ladi. Ish shiddati mashqdan-mashqqa o'sib borishi (o'sib boruvchi varianti) yoki bir necha bor o'zgarib turishi (almashinuvchan varianti) mumkin.

Mashg'ulotning uzluksiz uslubi bir maromli ish sharoitlarida qo'llaniladi va asosan, aerob imkoniyatlarni oshirish, o'rta va uzoq vaqt davom etadigan ishga bo'lgan maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun foydalaniladi. Misol tariqasida 5000 va 10 000 m. masofaga doimiy tezlikda (yurak qisqarish tezligi daqiqaga 145-160 zarba) eshkak eshishni, 10 000 va 20 000m. masofalarga xuddi shunday ko'rsatkichlar bilan yugurishni keltirishimiz mumkin. Aytib o'tilgan mashqlar sportchilarning aerob ish mahsuldorligini oshirishga, ularning uzoq muddatli ishiarga bo'lgan chidamliligini rivojlantirishga, uning tejamkorligini oshirishga yordam beradi.

Mashg'ulotning uzluksiz uslubi imkoniyatlari o'zgaruvchan ish sharoitlarida ancha xilma-xildir. Ko'proq yoki kamroq shiddat bilan bajariladigan mashq qismlarining davomiyligiga, ularning uyg'unlashuviga, alohida qismlarini bajarishdagi ish shiddatiga qarab sportchi organizmiga ustuvor ta'sir ko'rsatishga erishish mumkin. Bunda ustuvor ravishda tezlik imkoniyatlarini oshirish, har xil turdagi chidamlilikni rivojlantirish, har xil sport turlarida sport natijalari darajasini aniqlab beruvchi xususiy qobiliyatlarni takomillashtirish mumkin.

Almashinuvchan variant qo'llanilgan hollarda turli shiddat bilan yoki o'zgaruvchan davomiylilikda bajariladigan mashqlar qismlari almashgan holda kelishi mumkin.

Masalan, 8000 (400 m.dan 20 ta aylana) masofani konkida yugurib o'tishda bir aylana 45 s. natija bilan, keyingisi erkin, ixtiyoriy tezlikda bosib o'tiladi. Bunday ish maxsus chidamlilikning rivojlantirishiga yordam beradi, musobaqa texnikasining shakllanishiga, aerob-

anaerob imkoniyatlarning oshishiga ko'maklashadi. O'sib boruvchi variant mashqni bajarib borgan sari ish shiddatining oshishi, kamayib boruvchi variant – uning pasayishi bilan bog'liq. Masalan, 500 m. masofani suzib o'tish o'sib boruvchi variantga misol bo'la oladi (birinchi yuz metrli masofa bo'lagi 64 s. ichida suzib o'tiladi, har bir keyingi masofa bo'laklari 2 s.ga tezroq, ya'ni 62, 60, 58, 56 s. ichida bosib o'tiladi); 20 km. masofaga chang'ida yugurishni (5km.dan 4 aylana) mos ravishda 20,21,22 va 23 min. ichida bosib o'tish kamayib boruvchi variantga misol bo'ladi.

Mashg'ulotning oraliqli (tanaffusli) uslubi ishning bir maromda bajarilishini nazarda tutgan holda sport mashg'uloti amaliyotida qo'llaniladi. Muntazam shiddatda va qat'iy tartiblashtirilgan tanaffuslar bilan bir xil davom etadigan mashqlar seriyasining bajarilishi ushbu uslubga xos hisoblanadi. Misol tariqasida maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan bir xil seriyalarni keltirish mumkin: 10x400m – yugurish va konkida yugurishda; 10x1000 m - eshkak eshishda va h.k. Almashinuvchan variantga misol bo'lib yugurishda sprinterlik sifatlarini rivojlantirish uchun seriyalar xizmat qilishi mumkin: 3 m x60m maksimal tezlikda, dam olish - 3-5min; 30m turgan joyidan maksimal tezlikda, sekin yugurish - 200 m. O'sib boruvchi variantga ko'payib boruvchi masofa bo'laklarini ketma-ket bosib o'tish nazarda tutiluvchi komplekslar (400m+800m+1200m+1600m+2000m seriyalarni yugurib o'tish) yoki o'sib boruvchi tezlik sharoitida barqaror uzoqlikdagi masofani bosib o'tish (200m masofani 2min, 14s., 2.12, 2.10, 2.08, 2.06, 2.04 natijalar bilan 6 marta suzib o'tish) misol bo'la oladi. Kamayib boruvchi variant teskari uyg'unlikni nazarda tutadi: uzunligi kamayib boruvchi mashqlarni izchil bajarish yoki bir xil davomiylikdagi mashqlarni ularning shiddatini izchil kamaytirib borish bilan bajarish.

Bir kompleksda o'sib boruvchi va kamayib boruvchi variantlar uyg'un holda kelishi mumkin. Misol tariqasida 1500 m.ga suzishda maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun keng qo'llaniladigan kompleksni taqdim etish mumkin: 600m., dam olish – 30-40 s; 400m., dam olish -20-30s; 200m., dam olish - 15s.; 100m., dam olish - 10 s.; 50m., dam olish - 5s; 50m (tegishli masofa bo'lagida maksimal mumkin bo'lgan 85-90% tezlik).

Bu holda bir takrorlashdan ikkinchisigacha suzish tezligi bir tekis o'sib boradi va masofa bo'laklari uzunligi kamayib boradi.

Oraliqli (tanaffusli) uslubdan foydalangan holda mashqlarning bajarilishi uzluksiz (masalan, 10x800m. - yugurishda, 6x5 km - chang'i sportida va h.k.) yoki seriyali xususiyatga ega bo'lishi mumkin: 6x(4x50m) - suzishda, 4x(4x700-400m) - velosiped sportida (trek) va h.k.

Mustaqil amaliy uslublar sifatida o'yin va musobaqa uslublarini ajratish qabul qilingan.

O'yin uslubi harakat amallarining o'yin sharoitlarida, unga xos bo'lgan qoidalar, texnik-taktik usuliyatlar va vaziyatlar jamlanmasi doirasida bajarilishini nazarda tutadi.

O'yin uslubining qo'llanilishi mashg'ulotlarning yuqori ko'tarinki ruhini ta'minlaydi va doimiy o'zgaruvchan vaziyatlarda vazifalarning hal etishligi bilan bog'liq, o'yin jarayonida yuzaga keladigan texnik-taktik va ruhiy vazifalar mavjudligida samara beradi. O'yin faoliyatining bu xususiyatlari shug'ullanuvchilardan tashabbuskorlik, jasurlik, qat'iylik va mustaqillikni, o'z hayajonlarini boshqara olish, shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysindira olish ko'nikmasini, yuqori koordinatsion qobiliyatlar, reaksiya qilish tezligini namoyon qilishni, raqiblar uchun original va kutilmagan texnik hamda taktik qarorlarni qo'llashni taqozo etadi. Buning hammasi sportchi tayyorgarligining turli tomonlariga taalluqli bo'lgan vazifalarni hal etish uchun o'yin uslubi samaradorligini belgilab beradi. Biroq o'yin uslubining ta'sirchanligi sportchilar tayyorgarligi darajasini oshirishga qaratilgan vazifalarning hal etilishi bilan cheklanib qolmaydi. Uning moslashish va tiklanish jarayonlari samaradorligini oshirish, avvalroq erishilgan tayyorgarlik darajasini saqlab qolish maqsadida faol dam olish, shug'ullanuvchilar diqqatini boshqa faol harakatga o'tkazish vositasi sifatidagi vazifasi ham muhim ahamiyatga ega.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil qilinigan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. U ushbu holda mashg'ulot jarayoni natijaviyligini oshirishning optimal vositasi sifatida qatnashadi. Ushbu uslubning qo'llanilishi sportchining texnik-taktik, jimoniy va ruhiy imkoniyatlariga qo'yiladigan mutlaqo yuqori talablar bilan bog'liq, organizmning muhim tizimlari faoliyatida chuqur o'zgarishlar keltirib chiqaradi va shu tariqa moslashish jarayonlarini tezlashtiradi, sportchi tayyorgarligining turli tomonlarining integral takomillashuvini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubidan foydalanishda musobaqa o'tkazish shart-sharoitlarini keng o'zgartirib turish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishiga ko'proq yordam beruvchi talablarga maksimal tarzda yaqinlashishi zarur.

Musobaqalar rasmiy musobaqalarga xos bo'lgan sharoitlarga nisbatan qiyinlashtirilgan yoki yengillashtirilgan sharoitlarda o'tkazilishi mumkin.

Mashqlar sharoitlarini qiyinlashtirishga misol tariqasida quyidagilarni keltirish mumkin:

- musobaqalarni o'rta tog' sharoitlarida, issiq iqlim sharoitlarida, yomon ob-havo (kuchli qarshi shamol - velosiped sportida; "og'ir" chang'i poygasi - chang'i sportida va boshq.) sharoitlarida o'tkazish;

- sport o'yinlari musobaqalarini kichik o'lchamdagi maydon va maydonchalarda, raqib jamoasida son jihatdan ko'p o'yinchi bilan o'tkazish;

- bellashuvlar (kurashda) yoki janglar (boksda) seriyalarini nisbatan kichik tanaffuslar bilan bir nechta raqiblarga qarshi o'tkazish;

- o'yinlar va yakkakurashlarda kurash olib borishning noodatiy texnik-taktik tizimlarini qo'llaydigan va noqulay raqiblar bilan musobaqalashish;

- musobaqalar jarayomida og'irlashtirilgan snaryadlardan (bosqon uloqtirishda, yadro irg'itishda) foydalanish; tsiklik sport turlarida nafas olish tsikllarini cheklash.

Musobaqa sharoitlarini yengillashtirish quyidagicha ta'minlanishi mumkin:

- yiklik sport turlarida musobaqalarning kichikroq uzunlikdagi masofalarini rejalashtirish, yakkakurashlarda janglar, bellashuvlar davomiyligini qisqartirish;

- murakkab koordinatsiyali sport turlarida musobaqa dasturini soddalashtirish;

- yengillashtirilgan snaryadlardan foydalanish – uloqtirishlarda, to'r balandligini pasaytirish – voleybolda, to'p og'irligini kamaytirish – suv polosi, futbolda;

- "gandikap"dan foydalanish, unda kuchsizroq ishtirokchilga ma'lum bir ustunlik beriladi – u bir necha muddat ertaroq start oladi – siklik sport turlarida, kiritilgan shayba yoki to'plarda ustunlik oladi – sport o'yinlarida va h.k.

3.5. Sport tayyorgarligining maxsus tamoyillari

Sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyati samaradorligini belgilab beruvchi ijtimoiy, tibbiy-biologik, ruhiy, sport-pedagogik xususiyatlarga ega ob'yektiv mavjud qonuniyatlar sportchilar tayyorgarligining maxsus tamoyillarini shakllantirish imkonini berdi. Bu tamoyillar nazariy umumlashtirishlar bo'lib, ular murabbiy va sportchining musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik ko'rish tizimini tuzish bo'yicha oqilona tashkil etilgan hamkorlik ishi asosini belgilab beruvchi uslubiy tavsiyalarni ishiab chiqish uchun asos hisoblanadi.

Sportchilar tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslarining kengayib borishi, yuqori natijalar sporti sohasidagi tashkiliy o'zgarishlar, ilg'or sport amaliyoti tajribasi sport tayyorgarligining maxsus tamoyillarini ularning mavjudlarini aniqlashtirish yo'nalishida ham, yangilarini ishlab chiqish yo'nalishida ham muntazam takomillashtirib borishni taqozo etadi.

Mustahkam ilmiy asosga tayanuvchi va sport amaliyotida ko'p yillik tekshiruvdan o'tgan muhim tamoyillarga qo'yidagilar kiradi:

- yuqori natijalarga yo'naltirilganlik;
- chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv;
- mashg'ulot jarayonining uzluksizligi;
- yuklamaning asta-sekin ortib borishi va maksimal yuklamalarga bo'lgan tendensiya birligi;
- yuklamalarning to'liqsimonligi va variantlilik;
- tayyorgarlik jarayonining siklliligi;
- musobaqa faoliyati tuzilmasi va tayyorgarlik tuzilmasining o'zaro bog'liqligi birligi.

Zamonaviy fan va texnika yutuqlari, olimpiya sporti rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida yuzaga kelgan muammolar va istiqbollar sport mashg'ulotining maxsus doirasidan tashqariga chiquvchi qo'shimcha tamoyillarni ajratishni taqozo etmoqda. Xususan, ikkita tamoyil haqida gap ketmoqda, ularning ajratilishi sportchilar tayyorlash nazariyasi va uslubiyati sohasidagi bilimlar tizimini optimallashtirishi hamda uning samaradorligini oshirishi mumkin;

- mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatining mashg'ulotdan tashqari omillar bilan birligi va o'zaro bog'liqligi;

- mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sportdagi jarohatlarni oldini olishning bir-biri bilan o'zaro aloqadortigi.

Yuqori natijalarga yo'naltirganlik

Musobaqalashish, sport faoliyatining musobaqalarda g'alabaga erishishga, rekord o'rnatishga qaratilishi, sport musobaqalari ishtirokchilari o'rtasidagi keskin raqobatda o'z ifodasini topgan sport qonuniyatlari sport mashg'ulotlarining maxsus tamoyillaridan biri sifatida yuqori natijalarga yo'naltirganlik tamoyilini oldinga qo'yadi.

Yuqori natijalarga intilish eng samarali mashg'ulot vositalari va uslublaridan foydalanishda, mashg'ulot jarayoni hamda musobaqa faoliyatini muntazam jadallashtirib borishda, hayot rejimini optimallashtirishda, maxsus ovqatlanish, dam olish va tiklanish tizimini qo'llashda ro'yobga oshiriladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, bu tamoyildan ko'rsatib o'tilgan va shunga o'xshash yo'nalishiarda muntazam foydalanish zamonaviy darajadagi natijalarga erishishni, yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni ta'minlashi mumkin. Sportchilar mahorati va sportdagi rekordlarning to'xtovsiz o'sib borishi shu tamoyilga amal qilinganligi natijasidir (Schnabel, 1994; Matveyev, 2001; Vomp, 2002)

Yuqori natijalarga intilish ko'p jihatdan sport mashg'ulotining barcha ajralib turuvchi jihatlarini oldindan belgilab beradi: uning maqsadga yo'naltirilganligi va vazifalari, vosita hamda uslublar tarkibi, mashg'ulot jarayonining turli qismlari (ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari, makrotsikllar, davrlar va boshq.) tuzilmasi, kompleks nazorat va boshqarish tizimi, musobaqa faoliyati va h.k.

Aynan shu tamoyil sport inventarlari va jihozlari, musobaqalar o'tkazish joylarining muntazam yaxshilab borilishini, musobaqalar qoidalarining takomillashtirilishini, ya'ni mashg'ulot hamda musobaqa faoliyati natijaviyligiga muhim ta'sir ko'rsatuvchi yo'nalishlardagi faoliyatni oldindan belgilab beradi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv

Zamonaviy sportning qonuniyatlaridan biri shuki, nafaqat har xil sport turlarida, balki bitta sport turining har xil turlarida bir vaqtning o'zida bir xil yuqori natijalarga erishish mumkin emas, shuning uchun sport mashg'ulotida chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi tamoyiliga amal qilishi lozim.

Bu tamoyilning ro'yobga oshirilishi kuch va vaqtni oxirigacha ishga jamlashni taqozo etadi, zero shu narsa u yoki bu sport turi dasturining muayyan nomerlarida ishtirok etishga tayyorlash jarayoni samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita ta'sir ko'rsatadi.

E'tirof etish joizki, bu tamoyil sport natijalarining mutlaqo yuqori darajasi, xalqaro sport maydonidagi keskin raqobat, sportchilar tayyorlashda yuqori samara beruvchi vositalar va uslublarning kiritilishi tufayli so'nggi o'n yilliklarda alohida dolzarblik kasb etdi (Platonov, 2002). Shungacha ko'pgina sportchilar ko'rinishidan bir-biriga mos bo'lmagan sport turlarida – og'ir atletika va gimnastikada, gimnastika va kurashda, yengil atletika va gimnastikada, suzish va suv polosida, velosiped va konkida yugurish sport turida ishtirok eta turib, yirik musobaqalarga, hattoki Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish hamda qatnashishni muvaffaqiyat bilan birga olib borganlar. Har xil sport turlarida birga faoliyat yuritish XIX asr oxiri va XX asr boshlarida keng qo'llanilgan. Bunga misol tariqasida 1896-1912 yillardagi Olimpiya o'yinlari bayonnomalarini keltirish mumkin.

Biroq XX asrning 20-yillaridayoq raqobatning kuchayishi va sport natijalarining o'sishi sportchilardan asosiy sport turlarida mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarining ancha oshirilishini talab qildi, bu har xil sport turlarida bir xilda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkoniyatini keskin kamaytirib yubordi. Har xil, lekin bir-biriga yaqin bo'lgan sport turlarida muvaffaqiyatli ishtirok etish holatlari hozirgi kunda ham uchrab turadi.

Sportchilar bitta sport turining har xil turlarida (masalan, qisqa va uzoq masofalarga yugurishda) ham muvaffaqiyat bilan ishtirok etadilar. Bu yerda natija ko'pgina omillarga bog'liq bo'ladi.

Misol tariqasida E.Xayden natijalari xizmat qilishi mumkin. U 1980-yilda konkida tez yugurishda 500 dan 10 000 m.gacha bo'lgan masofalarda barcha 5 oltin medalni qo'lga kiritgan. Biroq bunday holatlar o'ta kam uchraydi va zamonaviy sportga xos emas.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv tamoyilining ahamiyati ko'p jihatdan yana bir qonuniyatga – sportchining aniq bir sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan tabiatan iqtidorining ahamiyatini doimiy ravishda oshirib borish va shu sababli sportga erta yo'naltirish hamda tayyorgarlik jarayonini ixtisoslashtirish tamoyiliga bog'liq. Uning asosini tabiiy qobiliyatlarni rivojlantirish va yosh sportchining individual sifatlariga zarar keltirmagan holda o'rgatish va mashq qildirish jarayoni vazifalarini hal etish tashkil qilishi zarur.

Mashg'ulot jarayoning uzluksizligi

Sportchi tayyorgarligi har xil tomonlarining (texnik, jismoniy, taktik, ruhiy) shakllanish qonuniyatlari va ular bilan bog'liq bo'lgan

sportchi organizmi tizimlarining funksional zaxirasining kengayishi uzoq vaqt davomidagi mashg'ulot ta'sirlarini taqozo etadi. Bu sport tayyorgarligi tamoyillaridan biri sifatida mashg'ulot jarayonining uzluksizligi tamoyilini ajratish zaruratini keltirib chiqaradi. Bu tamoyil quyidagi qoidalar bilan ifodalanadi:

- sport tayyorgarligi ko'p yillik va butun bir yil ichida davom etadigan jarayon bo'lib, uning barcha bo'g'inlari o'zaro bog'liq, o'zaro aloqador va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga bo'ysinadi;

- har bir kelgusi mashg'ulot darsi, mikrotsikl, bosqich va h.k. ta'siri oldingi natijalar ustiga yuklanib borib, uni mustahkamlaydi va rivojlantiradi;

- sport tayyorgarligida ish va dam olish shunday tartiblashtiriladiki, muayyan sport turida sport mahorati darajasini belgilab beruvchi sifatlar va qobiliyatlar optimal rivojlanishi lozim. Bu shuni nazarda tutadiki, takroriy mashg'ulotlar, mikro- va hatto mezotsikllar sportchilarning ham yuqori yoki tiklangan ish qobiliyati, ham turli darajadagi toliqishi sharoitlarida o'tkazilishi mumkin. Ushbu holatlar har xil yoshdagi va malakaga ega sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, yosh sportchilarni mashq qildirish jarayonida u katta yuklamali mashg'ulotlardan nisbatan kam foydalangan holda kundalik bir marotaba o'tkaziladigan mashg'ulotlar bilan ta'minlanishi mumkin (haftalik mikrotsikl davomida 1-2 mashg'ulot). Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda bunday rejim mavjud mashqlanganlik darajasini saqlab qolishga olib keladi - ular uchun har kuni 2-4 mashg'ulot va har haftada katta yuklamalar bilan 4-7 mashg'ulot o'tkazish zarur.

Yuklamani asta-sekin oshirib borish va maksimal yuklamalarga bo'lgan rag'batning birligi

Mashg'ulot ta'siri omillariga bo'lgan moslashishning shakllanishi hamda sport mahorati turli tarkiblarining paydo bo'lish qonuniyatlari takomillashishning har bir yangi bosqichida sportchi organizmiga ularning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan talablar qo'yilishini nazarda tutadi, bu moslashish jarayonlarining samarali kechishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. (Platonov, 1997). Bu ko'rsatib o'tilgan tamoyilga rioya qilinishi muhimligini belgilab beradi.

Mashg'ulot yuklamalarini oshirib borishning asosiy qonuniyatlari hali oxirigacha aniqlanmagan. Shunday nuqtai nazar mavjudki, yuklamalar yildan-yilga asta-sekin o'sib borishi, yuqori sport natijalariga tayyorgarlik bosqichida har bir sportchi uchun maksimal o'lchovlarga yetib borishi zarur.

Yuklamalarning sakrashsimon o'sib borishiga ham yo'l qo'yiladi (Berger et.al, 1982, Platonov, 2002). Bu faqat ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida, qachonki, eng yuqori natijalarga erishish vazifasi qo'yilganda mumkin bo'ladi.

Buning uchun boshlang'ich dastlabki bazaviy va ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichlarida sportchida har tomonlama funksional hamda harakat poydevori yaratilgan bo'lishi lozim.

Mashg'ulot jarayonini jadallashtirishning quyidagi yo'nalishlari ajratiladi:

- ishning umumiy yillik hajmining 100-200s.dan 130-1500s. gacha oshirilishi;
- haftalik mikrotsikl davomida mashg'ulot darslari sonini 2-3 dan 15-20 gacha va undan ortiqroq ko'paytirish;
- bir kun davomidagi mashg'ulot darslari sonini 1 dan 3-4 gacha ko'paytirish;
- haftalik mikrotsikl davomida katta yuklamali mashg'ulotlar sonini 5-7 gacha oshirish;
- sportchilar organizmining tegishli funksional imkoniyatlari-ning chuqur safarbar qilinishini keltirib chiqaruvchi tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlar sonini ko'paytirish;
- maxsus chidamlilikni oshirishga yordam beruvchi "qattiq" rejimlarda ishlash usulining umumiy hajmda o'sib borishi.

IV – BOB. O'QUV- MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH

O'quv dasturi - sport maktablari va klublarining sport mashg'ulotlari mazmuni, o'quvchilarning musobaqa hamda musobaqadan tashqari faoliyatini belgilab beruvchi xujjatdir. Harakat amallariga o'rgatishni tashkil qilishning maqsadga muvofiq usullari keltirilgan. O'quv dasturi pedagogik tizimning axborot modeli bo'lib, u yuqori sport natijalariga erishish uchun o'quvchiga zarur bo'lgan sifatlarga ega shaxsning shakllanishiga maqsadli pedagogik ta'sir ko'rsatishga qaratilgan kerakli vositalar, uslublar hamda jarayonlarning tashkiliy jamlanmasidir. O'quv dasturi **basketbol** sport turiga o'rgatish mazmunini ochib berishda va ko'p yillik tayyorgarlik sharoitlarida malakalar hosil qilish, bilimlarni egallash hamda o'quvchilarning muhim shaxsiy sifatlarini shakllantirishga qaratilgan **basketbolchilarni** o'rgatish hamda tayyorlashni takomillashtirishning tashkiliy shakllarini qo'llashda etakchi ahamiyatga ega.

Dastur o'quvchilarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida (1 yil), o'quv-mashg'ulot guruhlarida (4 yil), sportda takomillashuv guruhlarida (3 yil) va oliy sport mahorati guruhlarida (3 yil) o'rgatishga mo'ljallangan.

Amaliy mashg'ulotlar uchun dastur materiali bayoni o'rgatish bosqichlariga mos ravishda tayyorgarlikning asosiy vositalari ro'yxati hamda bayonini izchil ta'riflashdan iborat.

Dasturda nafaqat ma'lum bir bilimlar hajmini, harakat ko'nikma va malakalarini egallash, balki shug'ullanuvchilarning tafakkurini ham rivojlantirish nazarda tutiladi.

Iqtidorli **basketbolchining** shaxsi shu bilan ifodalanadiki, uning ijodiy faoliyati asosida bevosita mashg'ulot hamda musobaqa faoliyati mazmuni bilan bog'liq bo'lgan motivlar, qiziqishlar, ehtiyojlar yotadi.

O'quv materiali tayyorgarlik turlari bo'yicha taqdim etilgan: texnik-taktik, jismoniy, ruhiy, uslubiy va musobaqa. Texnik – taktik tayyorgarlikda basketbol mashqlari texnikasini o'rganish nazarda tutiladi. Shuningdek, musobaqalarda real yuzaga keladigan vaziyatlarga bog'liq holda taxtasupada taktik kurash olib borish variantlari ko'rib chiqiladi, musobaqalarning videomateriallari hamda bayon-nomalarini tahlil qilish orqali **basketbol** sport turi rivojlanishining

o'tgan hamda hozirgi bosqichlaridagi yetakchi sportchilarning musobaqadagi kurashining ko'gazmali tomonlari ko'rib chiqiladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik og'ir basketbol sport turiga taalluqli vositalar bilan, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa boshqa turdagi faoliyatlar vositalari bilan taqdim etiladi. Ruhiy tayyorgarlik irodaviy va ma'naviy sifatlarni rivojlantirishga asoslanadi. Uslubiy tayyorgarlik basketbol nazariyasi va uslubiyati hamda hakamlik amaliyoti bo'yicha o'quv materiallarini o'z ichiga oladi. Rekreatsiya (tiklanish) bo'limi tiklanish tadbirlari bo'yicha materiallardan iborat. Dasturning me'yoriy qismida o'quv yillari bo'yicha tayyorgarlikning asosiy bo'limlari yuzasidan sinov talablari parametrlari bayon qilinadi. Hisob-kitob-rejalash qismi o'quv rejasi hamda o'quv yillari bo'yicha o'quv soatlarning hisob-kitob reja-jadvallarini o'z ichiga oladi. Jismoniy va ma'naviy kamolotga erishish uchun quyidagi vazifalarni hal etish zarur: ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish. Ta'lim vazifalari basketbolning nazariy va uslubiy asoslarini o'zlashtirishi, shtangani dast ko'tarish va siltab ko'tarishda harakat madaniyatini, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishning asosiy tamoyillarini egallashdan iborat.

Tarbiyaviy vazifalarni hal etish ma'naviy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashni nazarda tutadi. Sog'lomlashtirish vazifalari organizm shakllari va funktsiyalarining rivojlanishini nazorat qilishga, tiklanish va tibbiy tadbirlardan foydalanish asosida sog'liqni saqlash hamda mustahkamlashga imkon beradi.

Nazariy mashg'ulotlarda basketbol bilan shug'ullanuvchilar sport turi tarixi, kuzatuv olib borish usullari va boshqa kasbga xos zarur malakalarni o'zlashtiradilar, rejalashtirish, o'rgatish uslublari, mashg'ulot yuklamalari mezonlari hamda parametrlarini tahlil qilishning uslubiy asoslarini egallaydilar.

Mashg'ulotlar o'quv, o'quv-mashg'ulot, nazorat va modeli mashg'ulotlarga bo'linadi, musobaqalar esa bosh, asosiy, saralash hamda nazorat musobaqalariga farqlanadi.

O'quv mashg'ulotlarida texnika va taktik basketbolning turli elementlari o'rganiladi, xatolar tuzatiladi, tanish harakat amallari mustahkamlanadi, yangi mashqlar bilan tanishiladi. Mashg'ulot darslarida basketbol mashqlari texnikasining yahshi o'zlashtirib olingan elementlari ko'p marotaba takrorlanadi, ular har hil hajmdagi va shiddatdagi mashg'ulot yuklamalari sharoitlarida takomillashtiriladi.

O'quv-mashq mashg'ulotlari o'ziga o'quv va mashg'ulot darslarini birlashtiruvchi mashg'ulot turi hisoblanadi. Ularda yangi o'quv materialini o'zlashtiriladi va o'tilgan material mustahkamlanadi.

Nazorat mashg'ulotlari basketbolchilarning texnik, taktik, jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarliklari bo'yicha tayyorgarlik darajasini tekshirish hamda baholash vazifasi bilan o'tkaziladi.

Modelli mashg'ulotlar mazmunining oldinda turgan musobaqalar dasturi, ularning kun tartibi hamda ishtirokchilar kontingenti bilan mosligini nazarda tutadi.

Jismoniy va ruhiy sifatlarni tarbiyalash bo'yicha mashg'ulotlar basketbol va boshqa sport turlari bo'yicha mashg'ulotlardan tashkil topadi.

Tiklantirish mashg'ulotlari kichik hajmlar, past shiddat, shuningdek, emotsional zo'riqishsiz o'tishi bilan ifodalanadi. Shuningdek, o'rmonda, hiyobonda sayr qilish, balneologik muolajalar, massaj, dush, vannalar qabul qilish, basseyndan foydalanish, gigenik uyqu, musiqa uchun xonalar qo'llaniladi.

Amaliy mashg'ulotlarda harakat amallariga o'rgatish va zarur jismoniy sifatlarni tarbiyalash masalalari hal etiladi. Ushbu holda chigalyozdi mashqlari katta ahamiyatga ega. Ular turli xil mashqlarni o'z ichiga oladi: turli mushaklar guruhlar uchun mashqlar, akrobatika elementlari, sakrashlar va h.k. Xulq madaniyati, kattalarning kichiklarga nisbatan mehribonligi, mehnatsevarlik, kamtarinlik va halollik namunalari basketbol bilan shug'ullanuvchilarning sport faoliyatida katta ro'l o'ynaydi. Teng huquqlar va sportchilarga qo'yiladigan yagona talabalar pedagogik ta'limni tuzishni yengillashtiradi va uning samaradorligini oshiradi.

O'qitish turlarining integratsiyalashuvi ko'p jihatdan yosh basketbolchining tayyorgarligini individuallashtirishga imkon beradi (2.1 jadval).

1. Murabbiy o'quvchilar o'zlashtirishi uchun muayyan o'quv materialini: dasturiy; muammoli; o'yin; mustaqil vazifalar shaklida tayyorlaydi.

2. Murabbiy basketbolchini o'zlashtirish shakllari belgilariga qarab guruhlariga taqsimlaydi (masalan, ushbu o'quv materiallari bo'yicha muammoli vazifalarni tanlangan o'quvchilar bir guruhga birlashtiriladi, boshqalar, ya'ni o'yin vazifalarini tanlanganlari boshqa guruhga birlashtiriladi va h.k.).

3. Guruhlarda tahsil oluvchilar o'quv materialini o'zlashtirish jarayonida uning o'zlashtirilish sifatini o'zaro nazorat qiladilar va o'zaro baholaydilar. Bunda o'qish jarayoni elementlari mustahkamlanadi.

4.O'quv materiallning o'zlashtirilish natijalari refleksiysi.

4.1-jadval

O'QUV TURLARI TASNIFI

T/r	O'quv turlari	Murabbiy va sportchining harakatlari.
1	Ma'lumot beruvchi	1. Murabbiy o'quv axborotini ma'lum qiladi. 2. Sportchi eshitadi, idrok etadi, harakat usulini asliga qarab o'zlashtiradi, o'quv vazifasini bajaradi.
2	Dasturlash tirlari	1. Murabbiy o'quv materiali qadamma-qadam bo'lingan dasturni taklif etadi. 2. Murabbiy nazorati va basketbolchining o'z-o'zini nazorat qilishi. Basketbol o'quv ma'lumotlarini ketma-ketlikda, qismlarga bo'lib o'zlashtirib boradi.
3	Muammoli	1. Murabbiy muammo qo'yadi, uning asosiy qismlarini ajratib ko'rsatadi. 2. Murabbiy qiziqtiradi (qarama-qarshiliklarni ochib beradi), basketbolchi muammoni hal etishga turtki beruvchi stimullarni shakllantiradi. 3. Basketbolchi muammoli vaziyatni anglab etadi, tushunadi, javobni qidiradi, muammoning hal etilishi jarayonini ta'minlaydi, natijaga ega bo'ladi, bilimlarni egallaydi, ularni egallash usullarini ishlab chiqadi.
4	O'yin	1. O'qitish sub'yektlari ro'llarini berish, o'yin tajribasi, natija, muhokama, xulosalar.
5	Mustaqil	1. Basketbolchi ko'nikmalarni shakllantirish usullarini izlab topadi, aniqlaydi, ijodiy o'zgartiradi, o'zlashtiradi, qo'llaydi, hosil qiladi, bilim, ko'nikma va malakalarni amalda qo'llaydi.

Harakat amallari bilan tanishish ongliklik va faollik tamoyillariga muvofiq holda soʻzlab bersh, tushuntirish, namoyish qilish va amalda sinash (butunligicha yoki qismlarga boʻlib) yordamida kechishi kerak, bu basketbolchining harakat tajribasida mavjud boʻlgan tayyor elementlar hamda koordinatsiya tizimchalarini ajratib olish va ulardan foydalanish imkonini beradi. Ular harakatni tuzush uchun shart-sharoitlar boʻlib xizmat qilishi kerak.

Harakatlarga oʻrgatish muayyan harakat tarkibiga kiruvchi harakatlar tizimi jarayonini hamda ular orasidagi bogʻliqlik qonuniyatini anglash jarayoni hisoblanadi.

Harakatga boshlangʻich oʻrgatish bosqichida harakatning alohida qismlarini boʻlaklarga ajratgan holda oʻrganish hamda yaqinlashtiruvchi mashqlar tizimini qoʻllash yetakchi uslublardan hisoblanadi. Harakatni yaxlitligicha namoyish qilish sportchi umi qismlarga boʻlib oʻzlashtirib borgan sari yetakchi ahamiyatga ega boʻlib boraveradi.

Batafsil oʻrganish bosqichida maʼlum bir mantiqiy ketma-ketlikka rioya qilgan holda soʻz uslublari shakllari qoʻllaniladi: muhokama, tahlil, mustaqil hisobot. Harakatni chuqur anglash maqsadida koʻrish va harakat orqali namoyish qilish shakllaridan foydalaniladi. Keyinchalik harakatlarni boshqarishning yetakchi ahamiyati harakat analizatoriga oʻtadi va shu bilan bogʻliq holda "yetakchi afferentatsiyaning torayishi" sodir boʻladi, bu keyin koʻrishi orqali harakat ustidan nazorat oʻrnatishini istisno qiladi.

4.1. Oʻquv-mashgʻulot jarayonini rejalashtirishning asosiy jihatlar

1. Sport maktablaridagi oʻquv-mashgʻulot jarayoni ushbu dasturda bayon qilingan oʻquv materiallari asosida rejalashtiriladi.

2. Guruhlarda oʻquv mashgʻulotlarini rejalashtirish va oʻquv materialini taqsimlash oʻquv rejasi hamda oʻquv soatlari taqsimlanishining yillik jadvali asosida oʻtkaziladi. Ular oʻquv-mashgʻulot darslarining yil davomida tashkil qilinishini nazarda tutadi.

3. Oʻquv rejasida nazariy va amaliy mashgʻulotlar, nazorat meʼyorlarini topshirish, murabbiylik va hakamlik amaliyotini oʻtish, tiklanish tadbirlari va musobaqalarda qatnashish nazarda tutiladi.

4. Nazariy mashgʻulotlarda oʻquvchilar jismoniy tarbiya harakatining rivojlanishi, basketbol tarixi bilan tanishadilar, anatomiya, fiziologiya, tibbiy nazorat, gigiyena toʻgʻrisida bilimlar

oladilar, mashqlarni bajarish texnikasi, o'qitish va mashq qilish uslubiyati, musobaqa qoidalarini hamda hakamlik qilish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

5. Amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilar basketbol mashqlari texnikasini egallaydilar, o'zlarining jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, yo'riqchilik va hakamlik qilish malakalarini egallaydilar, musobaqalarda qatnashish yillik kalendar rejaga muvofiq tashkil qilinadi.

6. Guruhlardagi mashg'ulotlarning yillik siklli tayyorgarlik, musobaqa va o'tish-tiklanish bosqichlariga bo'linadi.

7. Basketbol bo'yicha sport maktablarida ishini rejalashtirish va hisobga olish hujjatlari bo'lishi lozim.

Rejalashtirish hujjatlari.

- yillik ish rejasi (bo'limlari: tashkiliy, tabiiy-pedagogik nazorat, tarbiyaviy ishlar, jamoatchi kadrlarni tayyorlash va h.k.)

- guruhlarini jamlash rejasi;

- o'quvchining istiqbol rejasi;

- o'quv dasturi;

- o'quv rejasi;

- o'quv-mashg'ulot darslarining bir yillik rejasi.

- bir oylik yoki tayyorgarlik davri uchun ish rejasi;

- dasturlar rejasi;

- o'quvchilarning jismoniy, maxsus, texnik tayyorgarliklarining o'sish ko'rsatkichlari qaydlov varaqasi;

- mashg'ulotlar jadvali;

- ommaviy-sport tadbirlarining kalendar rejasi.

Hisobga olish bo'yicha hujjatlar:

- guruh mashg'ulotlarini hisobga olish zaruriyati.

- o'quvchilarning shaxsiy varaqalari va arizalari.

- sportchilar mashg'ulotlari kundaliklari;

- musobaqalar bayonnomalari.

4.2. Murabbiyning kasbiy – pedagogik faoliyati

Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. Qator yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish zarur: o'quv-tarbiyaviy ishlar, sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga iqtidorlilarni saralash,

ilmiy-uslubiy ishlarda ishtirok etish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy kasbiy mahoratni oshirish.

Murabbiyning o'quv-tarbiyaviy vazifasi - eng muhim vazifalardan biridir. U shug'ullanuvchilarni tanlangan sport turining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy va axloqiy sifatlarni rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish ko'nikmasini nazarda tutadi.

O'qitish (o'rgatish) vazifasi murabbiyning texnik harakatlarni namunaviy tarzda ko'rsatib berish, mashqni tushunarli va to'g'ri tushuntirib berish, mashq bajarish texnikasidagi xatolarni va uning paydo bo'lish sabablarini aniqlash, bajariladigan mashq texnikasini o'quvchi bilan birga tahlil qilish, texnik usul hamda yakunlovchi harakat uchun tayyorgarlik harakatlarini tanlash ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Sportchilarning jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalashda murabbiy uslubiy usullarni tabaqalashtirishni bilishi, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtira olishi, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlaridan, ularning funksional tayyorgarlik hamda jismoniy va ruhiy sifatlarining rivojlanish darajasidan kelib chiqqan holda tegishli vositalar va uslublarni tanlay olishi zarur.

Sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun murabbiy sportchilar to'g'risida, shuningdek, ular yashaydigan, mashq qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida ma'lumot tanlay olishi; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqara olishi, tayyorgarlik rejaları va dasturlarini tuzib chiqa olishi; sportchilarni tayyorlash dasturlari va rejalarini amalda ro'yobga oshira bilishi, buning uchun tuzilgan dasturlar va rejalar amalga oshirilishining borishini nazorat qilib tura olishi; zarur hollarda mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kirita olishi zarur.

Basketbolchilarni tayyorlash dasturlari hamda rejalarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi murabbiydan mashg'ulot jarayonini bir mashg'ulotda, ish kunida, mikro-, mezo- va makrotsikllarda oqilona tuzishni, shuningdek, pedagogik vositalar hamda uslublardan iborat bo'lgan tiklanish tadbirlaridan to'g'ri foydalanishni talab etadi.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqalar rejasini ishlab chiqish hamda ularning amalga oshirilishini nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Murabbiy oldinda turgan musobaqalar rejasini ishlab chiqishda raqib ustidan g'alaba qozonish uchun o'z shogirdlarining eng samarali taktik harakatlarini aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi kerak. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va kelgusida tahlil etish u yoki bu sportchining tayyorgarligidagi kuchli va bo'sh tomonlarini aniqlashga imkon beradi. Bu axborot mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish uchun zarur hisoblanadi.

Musobaqalar davomida sportchilarning musobaqalashish faoliyatini boshqarish ko'nikmasi turli xil texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish hamda tahlil qilish, shuningdek, aniq ko'rsatmalar shaklida kerakli qarorlar qabul qilish ko'nikmalaridan tashkil topadi. Sportchilar tayyorlash bo'yicha ko'p qirrali faoliyatda saralash vazifasi katta ahamiyatga ega. U murabbiyning o'z bilimlari va pedagogik tajribasiga tayangan holda yosh sportchilar hamda yuqori malakali sportchilar uchun ishlab chiqilgan turli saralash mezonlaridan foydalanish, iqtidorli sportchilarni aniqlay olish ko'nikmasida namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasbiy mahorati darajasini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-uslubiy ish olib borish malakalarini egallab olishi zarur: tadqiqot vazifalarini qo'yish, tegishli tadqiqot uslublari va uslubiyatini tanlash, olingan ma'lumotlarni tahlil qilishni bilishi lozim.

Murabbiy amaliy faoliyatida turli xil musobaqalarni tashkil etish hamda o'tkazishni bilishi kerak. Buning uchun u hakamlik qoidalarini va sport turi xususiyatlarini bilishi, hakamlar majburiyatlarini bajara olishi, zarur hujjatlarni tayyorlay bilishi lozim.

Mashg'ulot jarayonini yuksak darajada tuzish uchun murabbiyning sport zali yoki tiklanish markazining moddiy-texnik ta'minoti hamda jihozlanganligidan oqilona foydalanish bo'yicha ishlari ham katta ahamiyatga ega.

Murabbiy tomonidan aytib o'tilgan vazifalarining ko'p qirrali kasbiy faoliyat jarayonida samarali amalga oshirishini uning o'z kasbiga bo'lgan sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal egallaganligi, pedagogik qobiliyatlari va yuksak darajadagi shaxsiy fazilatlarini bilan aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya – sport yo'nalishidagi qo'shimcha ta'lim muassasasining murabbiy-o'qituvchisi majburiyatlari:

- Basketbol sport turi vositalari yordamida hamda har tomonlama tezlik-kuch tayyorgarligi orqali qo'shimcha jismoniy tarbiya ta'limini amalga oshirish va ularning turli-tuman ijodiy faoliyatlarini rivojlantirish;

- mashg'ulotlar oldidan xavfsizlikni ta'minlash hamda o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish maqsadida mashg'ulotlar o'tkazish joylarini sinchkovlik bilan tekshirib chiqish, sport inventarlari hamda jihozlarining sozligiga, trenajerlar va boshqa moslamalarning ishonchli o'rnatganligi hamda mahkamlanganligiga ishonch xosil qilish zarur;

- jismoniy mashqlarni o'zlashtirish yengilligi, izchilligi tamoyillariga amal qilish;

- basketbol mashg'ulotlarida xavfsizlik texnikasi qoidalarini bilan tanishtirish;

- tibbiy tekshiruv ma'lumotlari asosida shug'ullanuvchilarning ruhiy-jismoniy imkoniyatlari darajasini bilish hamda mashg'ulotlar jarayonida ularning holatini kuzatib borish;

- shug'ullanuvchilarning o'z vaqtida tibbiy tekshiruvdan o'tishlarini hamda tibbiy ma'lumotlarni taqdim etishlarini kuzatib borish (tibbiy ma'lumotnoma shifokor imzosi va tibbiyot muassasasi muhri bilan tasdiqlangan bo'lishi shart);

- ko'rsatib berilgan belgilar bo'yicha shug'ullanuvchilar (tarbiyalanuvchilar) guruhlarini tarkibini jamlash va o'qish muddati davomida kontingentning saqlab qolinishi yuzasidan choralar ko'rish;

- ruhiy-fiziologik maqsadlardan kelib chiqqan holda pedagogik asoslangan ish shakllari, vositalar hamda uslublarini tanlash;

- dasturlar va mashg'ulotlarning reja-konspektlarini tuzish hamda ularning bajarilishini ta'minlash;

- o'quvchilarning (tarbiyalanuvchilarning) ijodiy qobiliyatlarini aniqlash, ularning har tomonlama rivojlanishiga yordam berish, kasbiy qiziqishlar va qobiliyatlarning shakllanishiga ko'maklashish, iqtidorli o'quvchilarni (tarbiyalanuvchilarni) qo'llab-quvvatlash;

- o'quvchilarning (tarbiyalanuvchilarning) basketbol bo'yicha musobaqalarda, shuningdek, turli miqyosdagi boshqa ommaviy-sport tadbirlarida qatnashishlarini tashkil qilish;

- mashg'ulotlarni o'tkazishda xavfsizlik texnikasi, mehnatni muhofaza qilish va yong'inga qarshi himoya qoidalariga hamda me'yorlariga amal qilinishini ta'minlash;

- o'z kasbiy malakasini oshirish;
- o'quv-mashg'ulot darslarini jadvalga asosan o'tkazish;
- shug'ullanuvchilarning sport inshootlariga xavfsiz o'tishlarini va o'quv-mashg'ulotlari tugagandan so'ng undan ketishlarini nazorat qilish.

Shug'ullanuvchilarning majburiyatlari:

- mashg'ulotlarga faqat jadvalga muvofiq kunlar va soatlarda kelish;
- o'quv-mashg'ulot dasturini faqat murabbiy ishtirokida bajarish;
- tibbiy ko'rik natijalari to'g'risidagi shifokor ma'lumotnomasiga ega bo'lish;
- qimmatbaho buyumlar va pullarni navhatchi ma'murga saqlash uchun topshirish;
- sport darslari tugagandan so'ng 30 daqiqadan kechikmay mashhulot joyini tark etish.

4.3. Saralash ko'p yillik jarayon sifatida

BO'SM va IBO'OZSMga saralab olish ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayon bo'lib, sport tayyorgarligining barcha davrlarini o'z ichiga qamrab oladi. U sportchilar qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga, tanlangan sport turida muvaffaqiyatli takomillashishga imkon buruvchi bu qobiliyatlarning shakllanishi uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga asoslangan.

Mashg'ulot jarayonida birlamchi va ikkilamchi saralash ajratiladi.

Birlamchi saralash – bu umumta'lim maktablaridagi darslarda iqtidorli bolalarni izlab topish jarayonida seksiyaga tanlab olishda bo'lg'usi sportchi bilan tanishish va uni o'rganish. Birlamchi saralash mezonlari quyidagilar: harakat qobiliyatlari va gavda tuzilishi xususiyatlarini baholash, ruhiy-fiziologik tekshiruv, motivatsiya sohasini o'rganish, ota-onalar bilan tanishish.

Ikkilamchi saralash boshlang'ich ixtisoslashuv jarayonidayoq bolaning iqtidori yoki kamchiliklarini aniqlashni nazarda tutadi. Sport

mashg'uloti jarayonida bolani kuzatishlar boshlang'ich imkoniyatlarni bilib olishga yordam beradi.

Bolani o'rganish paytida uni yo'naltirish va saralab olish maqsadida ko'p miqdordagi ko'rsatkichlarni e'tiborga olish zarur.

Sportga iqtidorni baholash quyidagi mezonlar bo'yicha amalga oshiriladi:

1. **Sport turini tanlash motivi.** Motiv deganda sport bilan shug'ullanishga bo'lgan kuchli ichki turtki (intilish) tushuniladi. Bolani sportga yetaklab keluvchi asosiy motivlar bu - mukammallikka intilish, harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni qondirish, o'zini ifoda etish va o'z o'rnini topishga bo'lgan intilish (muvaqqafiyatga intilish, jamiyatda mashxurlikka intilish), sport mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan taassurotlarni olish, ijtimoiy muloqotga bo'lgan ehtiyoj, do'stlari bilan birga bo'lishga intilish va h.k.

2. **Morfologik xususiyatlar.** Morfologik xususiyatlar qator harakat sifatlarining namoyon bo'lishiga va umuman, sport natijalariga ta'sir ko'rsatadi. Boshlang'ich bosqichda tananing total o'lchamlari aniqlanadi: bo'y, vazn va tana parametrlari, ko'krak qafasi kengligi o'lchovlari. Shuningdek, turli xil indekslarni hisoblab chiqarish yo'li orqali tana proportsiyasi, ya'ni ayrim a'zolarining nisbatlari aniqlanadi. Bolaning morfologik xususiyatlarini o'rganishning keyingi bosqichida gavda tuzilishining umumiy bahosi, gavda tuzilishi tipi aniqlanadi.

3. **Sportga yo'naltirish va saralashning fiziologik mezonlari** ham harakat, ham vegetativ tizimlarni ifoda etishi lozim. Sportda anaerob va aerob imkoniyatlar darajasi muhim ahamiyatga ega. Kislorodni maksimal iste'mol qilish yaxshi bashoratlovchi ko'rsatkich hisoblanadi (KMIQ qancha yuqori bo'lsa, chidamlilik talab qilinadigan ishga bo'lgan imkoniyatlar shuncha ko'proq bo'ladi).

4. **Shaxsning ruhiy xususiyatlari.** Shaxsning ruhiy xususiyatlari tajriba yo'li orqali o'rganiladi. Sportga yo'naltirishda va saralashda asab tizimi xususiyatlarini e'tiborga olish foydali, chunki ular tug'ma, shaxs tuzilishining o'zgarmas asosi hisoblanadi, shu sababli ishonchli bashoratlovchi belgi bo'lib xizmat qiladi.

5. **Irsiy omillar** sportga saralashda muhim mezon sanaladi. Isbotlanishicha, bo'y, vazn va boshqa morfologik belgilar ota-onalardan bolalarga nasldan-naslga o'tadi. Qator tadqiqotlarda bolalar va

ota-onalarning harakatlanish imkoniyatlari orasida bog'liqlik borligi aniqlangan.

Sportchilarni ko'p yillik saralash tizimi beshta bosqichga bo'linadi:

1. Dastlabki saralash.
2. Dastlabki saralashning mosligini chuqur tekshirish.
3. Sportga yo'naltirish bosqichi.
4. O'smirlar terma jamoalariga saralash.
5. YOshlar terma jamoalariga saralash.
6. Mamlakat asosiy terma jamoasiga saralash.

4.4. BO'SM o'quvchilarining mashg'ulotlarni vaqtidan oldin to'xtatishlari sabablari

4.4.1. Sportchilarning sportni tashlab ketishlari sabablarining tashkiliy-uslubiy xususiyati

I. Sport natijalarining o'sishdan to'xtashi

Sport natijalarining o'sishdan to'xtashi sababli yigitlarga nisbatan ko'proq qizlar, shuningdek, ommaviy razryadga ega sportchilarga qaraganda o'smir yoshdagi sportchilar BO'SMni tark etadilar.

So'rov ma'lumotlari shundan dalolat beradiki, yosh hamda malaka ortib borishi bilan hamda eng yuqori natijalarni namoyish qilish yoshiga yaqinlashgan sari sportchilarning ma'lum bir qismining mahorait o'sishda to'xtab qoladi. Bu saralashdagi hamda sportchilar tayyorlash uslubiyatidagi xatolar to'g'risida fikr qilishga sababdir.

Shunday ma'lumotlar borki, ish qobiliyati, demakki, sport mahoratining o'sishi genetik omillarga bog'liq va sport natijalarining o'sish sur'ati sportchilar istiqbolini, ularning mehnatga layoqatini va mashqlanganligini baholash mezonini hisoblanadi.

Sport natijalarining barqarorlashuvi yoki sport bilan shug'ullanishni to'xtatishga olib keluvchi yomonlashuvi BO'SMga istiqboli porloq bo'lmagan sportchilarning qabul qilinganligidan dalolat beradi. Aftidan, saralab olishda sport mahorati cho'qqilariga erishish ehtimolini uzoq muddatga bashorat qilish ko'rsatkichlari e'tiborga olinmagan.

Shu bilan birga, e'tirof etish joizki, sportda etarlicha umumiy jismoniy tayyorgarliksiz yosh sportchilarni tayyorlashni tezlashtirish

holatlari uchrab turadi. Ko'proq tezlik chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardan foydalangan holda tezlashtirilgan tayyorgarlikda yosh sportchilar avval ancha yuqori natijalar ko'rsata boshlaydilar, lekin keyin ularning o'sishi to'xtaydi.

II. Sportni o'qish bilan birga olib borishdagi qiyinchiliklar

Sport mashg'ulotlarini o'qish bilan birga olib borishda sportchilar ma'lum bir qiyinchiliklarni boshdan kechirishadi. Sportchilar yoshi va malakasi o'sib borgan sari mashg'ulot yuklamalari hajmi va mashg'ulotlar, musobaqalar hamda sport yig'inlari uchun zarur bo'lgan vaqt ko'payadi.

Bu sportchilarning maktabdagi o'zlashtirishlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababga ko'ra, sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni to'xtatish saralashdagi kamchiliklar oqibatidir. Sportga maktabda o'zlashtirishi yaxshi bo'lgan, maktabdagi o'qish talablarini bajarishga qodir sportchilar saralab olinishi kerak. Undan tashqari, ko'pgina mutaxassislarning fikricha, birinchi navbatda, aqliy jihatdan rivojlangan kishilar sportda muvaffaqiyatga erishadilar. Sportchilar yoshi va malakasi o'sishi bilan o'quv-mashg'ulot dasturining kengaytirilishi mashg'ulotlar hajmi va sonining ko'payishi bilan bog'liq, bu ko'p vaqt byudjetini taqozo etadi, maktabni yakunlash muddatlari yaqinlashganligi tufayli maktabda ko'proq mashg'ul bo'lish bilan mos keladi. Agar bunda uydan mashg'ulot o'tish joyiga va maktabga borish-kelish uchun zarur bo'lgan vaqtni hisobga olsak, sportni o'qish bilan birga olib borishda qiyinchilikning yuzaga kelishi muqarrarligi ayon bo'ladi. Shuning uchun ishning tashkiliy shakllarini takomillashtirish, istiqbolli sportchilarni sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga va respublika OSMMLariga o'tkazish zarur. Bu yerda o'qishni sport bilan muvaffaqiyatli birga olib borish uchun qulay shart-sharoitlar yaratilishi mumkin.

III. Salomatlik holatining buzilishi

Salomatlik holatining buzilishi oqibatida yuzaga keladigan sabablarga ko'ra aksariyat o'smirlar o'spirin yoshidagi sportchilarga nisbatan, ommaviy razryadli yosh sportchilar yuqori malakali sportchilarga nisbatan, o'smir yigit sportchilar qizlarga nisbatan, sport bilan shug'ullanishni to'xtadilar.

Surunkali infeksiya o'choqlarini o'z vaqtida aniqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Bunday infeksiyalarning mavjudligi sport bilan shug'ullanish uchun qarshi ko'rsatma hisoblanadi, aks holda ular yurak, buyraklar va boshqa organlar tomonidan turli xil nuqsonlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

O'smirlik yoshida salomatlik holatidagi ko'p sonli nuqsonlar shundan dalolatki, bu davrda yosh sportchilar ham sport bilan bog'liq bo'lmagan, ham sport bilan shug'ullanish jarayonida yuzaga keladigan turli xil kasalliklarga chalinishga moyil bo'ladilar. Sportchilarning o'smirlik chog'ida kasalliklarga kam duchor bo'lishlari sababi shu orqali tushuntiriladiki, birinchidan, sportda sog'lig'i mustahkam bo'lgan kishilar yuqori mahorat darajasiga erishadi. Ikkinchidan, pubertat davri yakunlangandan so'ng sportchilar organizmi turli xil kasalliklarga chidamli bo'lib qoladi. Undan tashqari, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida davolash-profilaktika tadbirlariga yetarlicha e'tibor qaratilmaydi.

Sport maktablariga mutlaqo sog'lom bolalar saralab olinishi kerak, chunki sog'lig'ida kamchiliklari bo'lmagan sportchilargina sport mahorati cho'qqilariga erishishlari mumkin. Shunday qilib, sportchilar salomatligidagi kamchiliklar sportga salomatlik holati bo'yicha noto'g'ri, samarasiz tanlab olinishidan, sportchilar tayyorlash uslubiy tamoyillarining buzilishidan, davolash-profilaktika ishlariga etarlicha e'tibor qaratilmasligidan darak beradi.

IV. Mashg'ulotlarning bir xildaligi

Mashg'ulotlarning bir xilda o'tkazilishi sababli ko'p sonli sportchilar sportni tark etadilar.

Ommaviy razryadga ega o'smir sportchilarning mashg'ulotlarni to'xtatishlari o'quv-mashg'ulot jarayonida yosh sportchilarning boshlang'ich tayyorgarligi bosqichida o'yin shaklidagi ishlardan etarlicha foydalanmaslik to'g'risida guvohlik beradi. Yuqori malakali sportchilarga bir xillikning ta'siri shundan dalolat beradiki, sport tayyorgarligi vositalari va uslublari, qo'llaniladigan mashg'ulot mashqlari rejimlari hamda seriyalari yetarlicha turli-tuman emas.

Eng kuchli vatanimiz va xorijiy sportchilari qatoriga o'smirlik davrida sportning bir necha turlarida yuqori sport natijalarini ko'rsatgan sportchilarning kirishi bejiz emas. Bu ularning tayyorgarligida kompleks mashg'ulot qo'llanilganligidan dalolat beradi.

Sportda bir xillikning sportchilar ruhiyatiga ta'siri asab tizimi va temperamentning individual xususiyatlariga ham bog'liq. Ma'lumki, diqqatning qo'zg'aluvchanligi qo'zg'atuvchilarning uzluksiz ta'siriga bo'lgan chidamlilikka salbiy ta'sir qiladi. Asab jarayonlari biroz inert bo'lgan, tashqi tormozlanish va ichki qo'zg'alishi ustunroq bo'lgan shaxslar bir xillikka ko'proq bardosh bera oladilar. Asab jarayonlari qo'zg'aluvchan bo'lgan, tashqi qo'zg'alish va ichki tormozlanishga ega shaxslar esa bir xillikka bardosh berolmaydilar.

Sangvinik va xolerik mijoziga ega shaxslar, ma'lumki, yuqori qo'zg'aluvchanlik bilan ajralib turadi, ayni paytda flegmatik va melanxolik mijoziga ega shaxslar kam qo'zg'aluvchan va intravert hisoblanishadi. Ko'rinib turibdiki, tashqi dunyo bilan faol muloqat qilishga intiluvchi birinchi toifadagilar bir xilda kechadigan mashg'ulotlardan ko'proq qoniqmaydilar, ikkinchilari esa, ya'ni o'z diqqatlarini ichki xis-hayajonlarga jamlaydiganlar bir xillikka kam ta'sirchanlar.

Sportda saralashda sportchilarning asab tizimi hamda temperamentining individual xususiyatlarini e'tiborga olish lozim.

V. Boshqa murabbiy qo'l ostiga o'tish

Sportchilar orasida o'tkazilgan so'rov natijalari shuni ko'rsatdiki, sportda takomillashishni to'xtatish sabablaridan yana biri – bu boshqa murabbiy qo'l ostiga o'tishdir.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga sport takomillashuvi guruhlariga sportchilarning o'tishi, odatda, sportdagi ustozning almashishi bilan bog'liq.

Aniqlashlaricha, boshqa murabbiyga o'tish sportchilarning ma'lum bir qismi uchun sport bilan shug'ullanishni to'xtatishga sabab bo'ladi.

Bir murabbiy qo'l ostida shug'ullana turib, sportchilar uning shaxsi, shuningdek, o'quv-mashg'ulot jarayonini olib borishda misbatan ma'lum kasbiy-pedagogik yondashuvlari: texnika, mashg'ulot uslubi-yatiga doir qarashlari, shogirdlar bilan o'zaro munosabatlari va h.k. ta'sirida bo'ladilar. Boshqa murabbiyga o'tish esa odatiy o'quv-mashg'ulot faoliyatining biroz o'zgarishi bilan bog'liq bo'ladi.

Shunday hollar ham uchraydiki, sportchi va murabbiy o'zaro munosabatni to'g'ri yo'lga qo'ya olmaydilar, bir-birlarini tushunmaydilar. Bu siz sportda muvaffaqiyatga erishib bo'lmaydi. Shu sababli

sportchilarni murabbiydan murabbiyga berish "mexanizmini" yo'lga qo'yishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Boshqa murabbiyga o'tashda o'zaro aloqalarni yo'lga qo'yish, o'zaro tushunuvchanlikka va yagona qarashlarga erishish, sportchining murabbiy shaxsining ruhiy tuzilishiga moslashishi uchun biroz muddat kerak bo'ladi. Murabbiyga ham yangi shogirdni o'rganish, uning individual sifatleri va imkoniyatlarini aniqlash, sportchi shaxsining ruhiy tuzilishini payqab olish uchun ma'lum bir muddat zarur bo'ladi. Bu davr har xil hollarda turlicha davom etishi mumkin va har doim ham optimal o'tmaydi. Agar yangi murabbiy va sportchi orasida bir-birini tushunish paydo bo'lmasa, sport faoliyati qoniqish keltirmaydi, bu esa sport bilan shug'ullanishning to'xtatilishiga sabab bo'ladi.

Yangi murabbiy sportchining yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini har doim ham to'g'ri baholay olmaydi. Murabbiyda yuzaga keladigan muvaffaqiyatga bo'lgan ishonchsizlik sportchiga ham o'tadi.

Yangi murabbiy bilan o'tkazilgan mashg'ulotlar va musobaqalarda bir necha bor muvaffaqiyatsizlikka uchrash oqibatida yuqori sport natijasini ko'rsatishga bo'lgan ishonchsizlik yanada kuchayadi. Sport faoliyatidan qoniqmaslik hisi paydo bo'ladi, bu esa, avval, sportni tashlash fikriga kelishga, keyin shunday qaror qabul qilinishiga olib keladi.

VI. Mashg'ulotlarda toliqish

Sportchilarning ma'lum bir qismi mashg'ulotlarda toliqish hollari sababli ham sport bilan shug'ullanishni to'xtatishadi. Bazaviy mashg'ulotlar davrida jismoniy sifatlar va ish qobiliyatining o'sish sur'atlari sportchining yuqori cho'qqilarga erishish istiqbolidan darak beradi.

Mashg'ulotlarda toliqish ish qobiliyatining etarli darajada yuqori emasligi, sportchilarni saralash sifatining pastligi bilan bog'liq.

Mashg'ulotlarda toliqib qolish sportni tashlab ketish sabablari-dan biri hisoblanadi. Qo'llaniladigan yuklamalar shug'ullanuvchi sportchilarning yoshi, jinsi va malakaviy xususiyatlariga mos bo'lishi lozim, chunki haddan ortiq katta yuklamalar bu xususiyatlar e'tiborga olinmaganda yosh sportchilarni toliqitirib qo'yishi mumkin.

Sportchilarning ma'lum bir qismi sub'yektiv sezgilariga qarab ko'p hollarda toliqishni xis etadilar. Charchashni xis etish toliqishning sub'yektiv kechinmasi, insonning ruhiy holati hisoblanadi. U asab hujayralari toliqishining birinchi belgilari to'g'risida signal beradi.

Sportchilarning ayrimlarining mashg'ulotlarda tez-tez toliqib qolishlari mashg'ulotlarda ularning tayyorgarligiga mos bo'lmagan vositalar va uslublarning qo'llanilishidan, BO'SM o'quvchilari kontingentining yoshi, jinsiy va malakaviy xususiyatlari etarlicha hisobga olinmaganligidan darak beradi. Nooqilona tashkil etilgan mashg'ulotlar natijasida yosh sportchilarda toliqish yuzaga kelishi bilan bir qatorda boshqa omillar ham sabab bo'lishi mumkin: kun tartibining buzilishi, sportdan tashqari faoliyat sohasida jismoniy va ruhiy jihatdan o'ta zo'riqish va h.k.

VII. Sport rejimi qiyinchiliklari

Sport rejimi qiyinchiligi tufayli sportda takomillashishni to'xtatuvchi sportchilar soni nisbatan ko'p emas. Shunga qaramay, bunday vaziyatga e'tibor berish lozim.

Yosh sportchilar sportda qat'iy belgilangan kun tartibiga rioya qilish zaruriyatiga to'qnash keladilar. Bu kun tartibi maktabdagi darslar, sport mashg'ulotlari, uy vazifalarini bajarish, ertalabki badantarbiya, o'z vaqtida va muntazam ovqatlanish, dam olish hamda uyquni o'z ichiga oladi. Bu katta uyushqoqlikni, yig'inchoqlikni va mustaqillikni taqozo etadi. Sport bilan shug'ullanish va u bilan bog'liq bo'lgan rejimga rioya qilish ko'ngilochar tomoshalardan voz kechishni, boshqa qiziqishlarni sportga bo'lgan qiziqish bilan almashtirishni talab qiladi. Buning hammasi ma'lum bir irodaviy ifatlarni namoyon qilishni sportchidan talab etadi. Shuningdek, tarbiyaviy tadbirlar o'tkazish, murabbiy, ota-onalar ko'magi maqsadga muvofiq bo'ladi. Irodaviy sifatlarni tarbiyalash masalasiga etarlicha diqqat qaratmaslik, qat'iy sport rejimga rioya etmaslik shunga olib keladiki, yosh sportchilar yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engib o'ta olmaydilar.

Sport rejimi qiyinchiligi tufayli sport mashg'ulotlarini to'xtatish uyushqoqlik, mustaqillik, kun tartibiga rioya qilish, maktabdagi darslarga, mashg'ulotlarga, uy vazifalarini bajarishga, ovqatlanish, uyquga ajratiladigan vaqtni to'g'ri taqsimlash, ko'ngilochar ishlardan ongli ravishda voz kechish kabi ko'nikma hamda malakalarni hosil qilishga

yo'naltirilgan maxsus tarbiyaviy ishlarni o'tkazish zarurligini ko'rsatadi. Sportchilar, ayniqsa endi shug'ullanayotganlar aniq kun tartibiga qat'iy amal qilishlari juda muhim. Ularga murabbiy e'tibori va ko'magi kerak bo'ladi. Sportchilarda qat'iy sport rejimga rioya qilish ko'nikmasini tarbiyalashga jiddiy e'tibor qaratish zarur.

4.5. Sportchilarning sportni tashlab ketishlari sabablarining ijtimoiy-ruhiy xususiyatlari

1. Boshqa ish bilan kuchliroq qiziqish

Tanlangan sport turiga bo'lgan qiziqish boshqa sport turlariga yoki boshqa mashg'ulot turlariga qiziqib qolishni istisno qilmaydi. Turli xil sportchilarga boshqa turdagi mashg'ulotlarga qiziqish xosdir. "Qanday turdagi mashg'ulotlar siz uchun qiziqish predmeti hisoblanadi?" – degan savolga so'rovda qatnashgan sportchilarning aksariyati o'qish va boshqa sport turlari bilan shug'ullanishni ko'rsatishgan. Boz ustiga, ko'proq qizlar o'qishga majburiy faoliyat turi sifatida katta e'tibor qaratishadi. Shuningdek, texnik yoki badiiy ijodiyot, do'stlar davrasida bo'lish, madaniy xordiq (kino, teatr, kontsertlar, raqs, televidenie va h.k.), uy ishlari va boshqa turdagi mashg'ulotlar qiziqish sifatida qayd etilgan.

BO'SM o'quvchilaridan so'rovda qatnashganlarining chorak qismi sport mashg'ulotlariga nisbatan ijodiy va ko'ngilochar faoliyatni, shuningdek, do'stlari davrasida vaqt o'tkazishni afzal ko'radi.

Agar ommaviy razryadli sportchilarning turli-tuman qiziqishlari o'smirlar qiziqishlari hamda motivatsiyasining beqarorligi bilan tushuntirilsa, yuqori malakali sportchilar sport natijalari o'sishdan to'xtatishi sababli boshqa faoliyat turlariga o'tib ketishadi.

Bir faoliyat turida malakani oshirish, o'z o'rmini topish va jamiyatda tan olinish, ya'ni mashhur bo'lish ehtiyojining qondirilmasligi uni boshqa faoliyat turida qondirishga intilishga olib keladi.

Shu bilan birga, sportchilar murabbiylarining tarbiyaviy ishlaridagi kamchiliklari natijalarida boshqa faoliyat turini afzal deb bilishadi va shu tariqa sportni tashlab ketishadi. Murabbiylar sport bilan shug'ullanishga nisbatan barqaror qiziqishni rivojlantirish masalasiga etarlicha e'tibor qaratishlari zarur.

2. Murabbiy bilan o'zaro munosabatlarining buzilishi

O'smir yoshidagi o'g'il bolalar qizlarga nisbatan sport bilan shug'ullanishni to'xtatishlariga sabab sifatida murabbiy bilan o'zaro

munosabatlarning buzilishini ko'rsatishgan. So'rovda qatnashganlarning ma'lum bir qismi uchun murabbiy bilan o'zaro munosabatlardagi kelishmovchiliklar sportda takomillashishning to'xtatilishiga sabab bo'lmoqda.

Sportchilarning murabbiy bilan o'zaro munosabatlari darajasi-ning pasayishi sport natijalarining o'sishdan to'xtashi bilan bog'liq, buning oqibatida sportchilar murabbiyning kasbiy va shaxsiy sifatlariga tanqidiy munosabatda bo'ladilar.

Murabbiylar va sportchilar orasidagi o'zaro munosabatlar darajasi sportchilarning yoshi va malakasi o'sib borgan sari pasayib boradi. Bu murabbiy tomonidan sportchilarga qo'yiladigan talablarning ortib borishi, mahorat darajasining oshishi, sportchilarning bu talablarni ro'yobga oshirishga qodir emasliklari bilan bog'liq.

O'zaro munosabatlarning buzilishi sportchilarning murabbiyning kasbiy va shaxsiy sifatlariga yuqori talablar qo'yishlari bilan bog'liq.

3. Musobaqalarda muvaffaqiyat bilan qatnasha olmaslik

Musobaqalardagi muvaffaqiyatsizlikka o'smir yigit-qizlar teng miqdorda ko'rsatib o'tishgan. Musobaqalardagi muvaffaqiyatsizlik ko'pgina sportchilar uchun chuqur va keskin hayajon predmeti hisoblanadi, ular murabbiy hamda ota-onalarning noroziligi bilan yanada keskin tus oladi. O'smir yoshdagi va yuqori malakali sportchilarning ko'p qismi murabbiyning norozilik bildirishini e'tirof etganlar. Sportchilarning ko'pchiligi musobaqalardagi va sportdagi muvaffaqiyatsizlik uchun ota-onalarning koyishlarini ma'lum qilishgan.

Musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish ko'p jihatdan musobaqa faoliyati ishonchliligiga bog'liq. U sportchining musobaqalashish ko'nikmalarining aniq musobaqa vazifalariga mosligida, uning funksional hamda maxsus tayyorgarlikni namoyon qilishida aks etadi. Musobaqa faoliyati ishonchliligi asab tizimining kuchi va barqarorligiga, emotsional vazminlikka, chidamlikka, tiklanish samaradorligi va tezligiga bog'liq bo'ladi.

Asab tizimi va temperamentning qarama-qarshi xususiyatlari chidamlilik, asab-ruhiy va jismoniy energiyani tejash hamda tiklash qobiliyatining etarlicha rivojlanmaganligi bilan birga musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnasha olmaslikka sabab bo'ladi.

Sportchilarning yoshi va malakasi ortib borgan sari muvaffaqiyatga erishish va jamiyatda tan olinishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi.

SHuning uchun musobaqalardagi muvaffaqiyatsizlik tufayli sport bilan shug'ullanishni to'xtatish muvaffaqiyatga bo'lgan ehtiyojning qondirilmaganligidan kelib chiqadi. Sport bilan shug'ullamishni to'xtatish ko'p jihatdan sport musobaqalaridagi omadsizlikdan xavotirga tushish bilan bog'liq.

4. Sport bilan bog'liq bo'lmagan kasbni tanlash

Sport bilan bog'liq bo'lmagan kasbni tanlash sport bilan shug'ullanishni to'xtatishning etakchi sabablaridan biri xisoblanadi, chunki individning kasbiy ta'lim olishga, mutaxassislikni egallashga bo'lgan intilishini belgilab beradi.

Boshqa kasbni tanlash va zarur mutaxassislikni egallashga intilish sababli sport faoliyati ikkinchi o'ringa o'tadi. Tabiiyki, ushbu vaziyatda sportchilar mashg'ulotlarga kam kuch va vaqt ajratadilar va bu sport natijalarining o'sishiga ta'sir qiladi. Sport kasbini afzal bilmagan shaxslar sport bilan shug'ullanishni to'xtatadilar, chunki sport faoliyati ular uchun hayotiy muhim istiqbolga, nufuzga ega bo'lmay qoladi. Sportga taalluqli bo'lmagan kasbiy tanlash va shunga bog'liq holda sport mashg'ulotlarini tashlab qo'yish ko'pgina sportchilarda ularning yaqinlari, asosan, ota-onalari ta'sirida sodir bo'ladi. Kasbga yo'naltirish ota-onalarning farzandlari istiqbolini belgilashdagi xatti-harakatlari natijasi hamda ayrim sportchilarning murabbiy yoki jlsmomy tarbiya o'qituvchisi kasbga nisbatan salbiy munosabati oqibati hisoblanadi.

5. Mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi

Yosh sportchilarining sportga munosabati sport faoliyati bilan shug'ullanishga turtki beruvchi sabab bo'luvchi ehtiyojlar va qiziqishlarni qondirishga asoslangan bo'ladi.

Individlarning ehtiyojlarini qondirishga erishish imkoniyatining yo'qligi motivatsiyaning tez pasayishiga, sportga yo'naltirishning susayishiga va sport mashg'ulotlarining so'nishiga olib kelishi mumkin. Mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi tufayli sport mashg'ulotlarini tark etish yosh sportchilarning mashg'ulotlar emotionalligini, turli-tumanligi va yengilligiga bo'lgan ehtiyojlarning qondirmasligidan kelib chiqadi.

Sportchilarning yoshi va malakasi ortib borgan sari ularning yuqori sport natijalariga erishish va sportda muvaffaqiyat qozonish ehtiyojini qondirish vositasi bo'lgan mashg'ulotlar mazmuni hamda

sifatiga bo'lgan talabchanligi ortadi. Mashg'ulotlarning uslubiy darajasi sportchilarning o'sib boruvchi talablariga javob bermaydigan vaziyatlarda va mashg'ulot jarayoni qutilayotgan natijalar bermayotganda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish avval kamayadi, keyin esa yo'qoladi.

Sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarining yo'qolishi va sportdagi faoliyat natijalaridan qoniqmaslik o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilishdagi xato va kamchiliklarni aks ettiruvchi xavotirli belgi hisoblanadi.

6. Istiqbol (kelajak) maqsadning yo'qligi

So'rov ishtirokchilari javoblarining ko'rsatishicha, istiqbolli maqsadning yo'qligi sportni tark etish sabablari orasida boshqalarga nisbatan kamroq uchraydiganlaridan hisoblanadi.

Sportchilar, odatda, sportda qo'yilgan maqsadlarga erishishga intiladilar. "Sportda oldingizga qanday maqsad qo'ygansiz?" – degan savolga aksariyat sportchilar "yuqori razryad malakalarini bajarish" (34,7%), "sport ustasi bo'lish" (31,9%) yoki "xalqaro toifadagi sport ustasi, chempion jahon chempionati sovrindori yoki rekordchisi bo'lish" (32,6%) deb javob berganlar. Sportchilarning bir qismi sog'liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanish va ish qobiliyatini oshirish (16,4%) maqsadini qayd etganlar. Sportchilarning kam qismi (4,8%) asosiy istiqbol maqsad sifatida jahon, Yevropa, Osiyo chempionatlarida, Olimpiya o'yinlarida g'olib va sovrindor bo'lishni, rekord o'rnatishni ko'rsatganlar. Biroq ayrim hollarda (8,7%) sportchilar, ma'lum bir maqsadga erishib bo'lgach, mehnatlari yakunlangan deb hisoblaydilar, erishilgan natijadan qoniqish oladilar va o'z oldilariga istiqbol maqsad qo'ymaydilar.

Amiq istiqbolli maqsadning yo'qligi sport bilan faol shug'ullanishga bo'lgan qiziqishni susaytiradi. Ushbu holda sportdagi faoliyat maqsadsiz va istiqbolsiz bo'lib qoladi, yanada yaxshiroq natijalarni qo'lga kiritishdan qoniqish keltirmaydi va, tabiiyki, sport bilan shug'ullanishni to'xtatishga olib keladi.

7. Yaqinlari va o'rtoqlarining fikridan qaytarishlari

Sport bilan shug'ullanishni to'xtatishning ushbu sababi sportchilar tomonidan sport bilan shug'ullanish to'g'risida qaror qabul qilinishida ota-onalar va o'rtoqlarning ta'siridan darak beradi.

E'tirof etish joizki, aksariyat ota-onalar farzandlari sport bilan shug'ullanishlaridan rozi, biroq ayrim ota-onalar bolalarining sport bilan qiziqishiiga befarq yoki norozilar.

Ayrim sportchilar o'rtoqlarining sport bilan shug'ullanish fikridan qaytarishga urinishlarini yoqlab, boshqa faoliyat turlari yaxshiroq ekanligiga ishonadilar. Shunday qilib, sport mashg'ulotlarini erta tark etishga qator sabablar, ya'ni tashkiliy-uslubiy va ijtimoiy-ruhiy sabablar ta'sir qiladi.

Sport bilan shug'ullanishni to'xtatish sabablari bir-biridan alohida emas, balki o'zaro bog'liq va o'zaro aloqador.

Sport mahorati o'sishining to'xtashi salomatlik holatidagi kamchilik, mashg'ulotlarda toliqish bilan bog'liq. Mashg'ulotlardagi toliqishni ularning bir xildaligi chuqurlashtiradi, u sport mashg'ulotlarining emotsionalligini va shu orqali motivatsiya darajasini kamaytiradi. Sport natijalari yaxshilanmasligi va musobaqalarda omadsiz ishtirok etish muvaffaqiyatga erishish hamda tan olinishga bo'lgan ehtiyojni qondirmaydi, bu esa boshqa faoliyat sohasida o'zini namoyon qilishga bel bog'lashga olib keladi.

4.6. Sportchilar va murabbiylar uchun ovqatlanish bo'yicha asosiy uslubiy tavsiyalar

Hamma sportchilar o'z natijalarini yaxshilashni xohlaydilar va sport bilan maqsadli shug'ullanayotgan ko'pgina atletlar mashg'ulotlar va mashg'ulot yig'inlariga ko'p vaqt ajratmoqdalar. Biroq to'g'ri tashkil qilingan ovqatlanishdan olish mumkin bo'lgan qo'shimcha ustunlikni ko'pincha to'g'ri baholay olmaydilar. Bu ko'pgina sabablar tufayli sodir bo'ladi. Ular orasida:

- sportchilarning ovqatlanish xususiyatlarini yetarlicha tushunmasliklari;
- ovqatlanishga bo'lgan individual talablarni e'tiborga olishni istamaslik;
- ovqatlanish maqsadlari jiddiyligi (jumladan, ovqatlanish sportchi organizmining yuqori talabalarini qondirishi kerak va ayni paytda vazn kamaytirish maqsadida energiya iste'mol qilinishini cheklashi zarur);
- ovqatlanish sohasida amaliy bilim va tajribaning etishmasligi;
- talab qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlarini sotib olish va iste'mol qilish uchun vaqt tanqisligi;

- moliyaviy mablag'larning etishmasligi.

Ovqatlanish inson organizmining o'sishi va rivojlanishi uning mehnat qobiliyatini oshirish, tashqi mehnat sharoitlariga moslashishning optimal shart-sharoitlarini ta'minlashda asosiy omil hisoblanadi.

U insonning adekvat faoliyatiga va hayoti bardavomiyligiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi.

Mushak faoliyati natijasida yuzaga keluvchi metabolik o'zgarishlar xususiyatiga mos keladigan ovqatlamish ma'lum darajada sportchi organizmining mashg'ulotlar va musobaqalar paytida yuklamalarni bajarishga moslashish jarayonlarining rivojlanishini belgilab beradi.

Undan tashqari, ovqatlanish omillari, sport ish qobiliyatini oshiraturib, metabolik jarayonlarga ta'sir qilishi, dam olish davrida esatiklanish jarayonlarini tezlashtirishi mumkin.

Energiya ehtiyoji

Sportchining energiya va oziq-ovqat moddalariga ehtiyoji sport turiga hamda bajariladigan ish hajmiga, shuningdek, sport mahorati darajasiga, emotsional holat va shaxsiy odatlarga bog'liq. Har xil sport turlarida ixtisoslashuvi sportchilarda energiya sarfi har xil bo'ladi. Masalan, faoliyati katta jismoniy yuklamalar bilan kuzatilmaydigan sportchilarda (shashka, shaxmat) energiya sarfi erkaklar uchun 2800-3200 kkal.ni, ayollar uchun 2600-3000 kkal.ni tashkil etadi. Qisqa muddatli, lekin katta jismoniy yuklamalar bilan bog'liq sport turlarida (akrobatika, gimnastika, batutda sakrash, suvga sakrash, o'q otish, og'ir atletika, figurali uchish va h.k.) energiya sarfi erkaklar uchun 3500-4000 kkal.ni, ayollar uchun 3000-4000 kkal.ni tashkil qiladi. 400 va 1500 m.ga yugurish, boks, kurash, suzish, ko'pkurash, sport o'yinlari, zamonaviy beshkurash kabi sport turlarida sutkalik energiya sarfi erkaklar uchun 4500-5500 kkal.ni, ayollar uchun 4000-5000 kkal.ni tashkil etadi. Va, nihoyat, uzoq muddatli va shiddatli jismoniy yuklamalar bilan bog'liq sport turlari (alpinizm, eshkak eshish, chang'i poygalari, konkida yugurish, chang'i poygalari, marafon, sportcha yurish) katta energiya sarfi bilan bog'liq: erkaklar uchun sutkasiga 5500-6500 kkal., ayollar uchun - 6000 kkal.

Sportchi vazniga qarab energiya sarfi

Jismoniy yuklama turi	Energiya sarfi kkal/soat	
	60 kg. vazni	90 kg. vazni
Yurish		
Tezlik - 3 km/soat	175	285
Tezlik - 5 km/soat	260	425
Voleybol		
O'rtacha shiddat	285	465
Yuqori shiddat	490	800
Futbol	460	730
Regbi	415	680
Velosiped		
Tezlik - 8 km/soat	250	410
Tezlik - 18 km/soat	535	875
Eshkak eshish	250	410
Konkida uchish		
O'rtacha shiddat	285	465
Yuqori shiddat	510	835
Tog' chang'i sporti	485	790
Skvosh	520	850
Tennis	345	565
Karate, dzyudo, kurash	645	1050
Suzish		
Brass, Tezlik - 18 m/min	240	390
Batterflay	585	955
Krol, Tezlik - 18 m/min	240	390
Chalqancha,	195	315
Tezlik - 18m/min		

Energiya sarfini hisoblab chiqarish uslubi yordamida energiyaga bo'lgan ehtiyojni aniqlash

Energiyaga bo'lgan ehtiyojni energiya sarfini hisoblash yo'li bilan aniqlash mumkin. U asosiy almashinuv energiyasi hamda jismoniy faollik energiyasining qo'shilmasidan hosil bo'ladi.

Asosiy almashinuv energiyasi

Erkaklar (bo'y – 178 sm)		Ayollar (bo'y-168)	
Vazni, kg	Energiya, kkal	Vazni, kg	Energiya, kkal
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

Asosiy almashinuv energiyasini aniqlashda quyidagi formulalardan foydalanish mumkin:

Erkaklar uchun:

$$E=66,5+13,75*V+5*R-6,76*YO;$$

Ayollar uchun:

$$E=65,5+9,6*V+1,8*R+4,7*YO,$$

Bu erda: E-asosiy almashinuv energiyasi, kkal.

V-vazn.kg; B-bo'y, sm; YO-yosh.

Muvozanatlashgan ovqatlanish

Sport ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab turish uchun organizmga oziq-ovqat moddalari nafaqat tegishli miqdorda, balki hazm uchun optimal nisbatlarda tushishi lozim. Muvozanatlashgan ovqatlanish formulasiga binoan "oqsillar: yog'lar: uglevodlar" nisbati quyidagicha bo'ladi: 14:30:56. Muvozanatlashgan ovqatlanishning asosiy vazifasi – organizmni etarli miqdorda energiya va nutrientlar bilan ta'minlashdir.

Tuzib chiqilayotgan ratsion muvozanatlashgan bo'lishi uchun energiyaga hamda asosiy nutrientlarga bo'lgan ehtiyojni son va sifat jihatdan aniqlab olish zarur.

Energiya va asosiy nutrientlar manbalari

Uglevodlar va yog'lar energiyaning asosiy manbalari hisoblanadi. Asosiy nutrientlarga oqsillar, yog'lar va uglevodlar kiradi. Nutritsiologiyaning hozirgi zamon darajasi energiya va asosiy nutrientlarning faqatgina miqdorini nazorat qilishni taqozo etmaydi. Uning sifat darajasi ham katta ahamiyatga ega, ya'ni yog'larning kislota tarkibining va oqsillarning aminokislota tarkibining to'laqonliligi, oddiy va murakkab

uglevodlarning optimal nisbatlarini, shuningdek, vitaminlar va mineral moddalar tarkibini e'tiborga olish zarur.

Oqsillar

Sportchining oqsillarga bo'lgan ehtiyoji sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, mashg'ulot jarayoni yo'nalishiga va jismoniy yuklamalar hajmiga bog'liq. Masalan, shaxmatchilarga sutkalik ratsionga 1 kg. vazniga nisbatan 1.5-2g oqsil kiritish mumkin. Sprinter sportchilar, sakrovchilar, og'ir atletikachilar, kurashchilar hamda bokschi-larga tana og'irligining 1 kg.ga nisbatan 2,4-2,5 g. oqsil kerak bo'ladi. CHidamlilikka qaratilgan juda uzoq muddatli ishda ham oqsilning yuqori me'yori kerak bo'ladi, chunki uzoq vaqt davom etadigan ish hujayra oqsillarining parchalanishini kuchaytiradi. SHuning uchun marafonchilarga sutkasiga 2,4-2.5 g., velopoygachilarga – 2,6-2,8g. oqsil kerak bo'ladi.

Oqsil oshqozon-ichak yo'lida erkin aminokislotalarga parchalanadi, ular qonga so'riladi va keyin hujayra tuzilmalari, gormonlar, fermentlarning hosil bo'lishi uchun organizm to'qimalari tomonidan foydalaniladi. Qonda erkin aminokislotalar miqdori organizmda doimiy darajada saqlab turiladi. Aminokislotalarning bir qismini organizm o'zi sintezlashi mumkin, ular "o'rnini bosuvchi" deb ataladi. Sakkizta aminokislotalarni organizm sintezlay olmaydi. Ular "o'rnini bosilmaydigan" yoki "essensial" aminokislotalar deb ataladi. Ularga treonin, valin, leytsin, izoleytsin, metionin, fenilalanin, triptofan, lizin kiradi. Ular, albatta, ovqat bilan organizmga kirishi kerak. O'rnini bosilmaydigan aminokislotalarga bo'lgan ehtiyoj hamma kishilarda bir xil bo'ladi.

Oziq-ovqatlardagi oqsil sifati aminokislotalar tarkibi bilan aniqlanadi.

Inson ehtiyojlariga javob beruvchi tarkib ideal hisoblanadi. Essensial aminokislotalar kam yoki ulardan biron biri yo'q bo'lgan mahsulot sifatli oqsil manbai bo'lolmaydi. Bunday mahsulotlarga don va dukkakli mahsulotlar kiradi. Muvozanatlashgan ratsionda kamida 50 % hayvonlardan olingan oqsillar bo'lishi lozim, chunki o'simliklardan olingan oqsillar etarli miqdorda essensial aminokislotalarga boy bo'lmaydi.

Yog'lar

Yog'larning biologik qiymati, bir tomondan, ularning yuqori kaloriyaliligi bilan, ikkinchi tomondan, ularning tarkibida yog'li kislotalarning o'ta ko'p miqdorda bo'lishi bilan aniqlanadi. O'ta yog'li kislotalarning inson organizmida sintezlanishi qiyin. Ovqatlanish ratsionida yog'larning asosiy massasini hayvonlardan olingan yog'lar tashkil etishi lozim. Sportchilar uchun sport turiga bog'liq holda yog'larni iste'mol qilish me'yori tana vaznining 1 kg.ga nisbatan 1,7 kg.dan 2,4 kg.gacha o'zgarib turadi.

Hayvonlardan olingan yog'lar manbaalari go'sht, baliq, sut, pishloq, sariyog' mahsulotlari hisoblanadi. O'simliklardan olingan yog'lar manbaalari - yormalar, yong'oq, pista, o'simlik moylari.

Margarin o'simlikdan olinishiga qaramay, fiziologik ta'siriga ko'ra, hayvonlardan olingan yog'larga yaqin. Muvozanatlashgan ratsionda o'simlikdan olingan yog'lar ko'proq o'rin olishi kerak (butun yog'larning 50-70% ni tashkil etishi lozim).

O'simlikdan olingan yog'larda ko'p to'yinmagan yog' kislotalari ko'proq, hayvonlardan olingan yog'larda esa to'yingan yog' kislotalari ko'proq bo'ladi.

Agar parhez yog'larning iste'mol qilinishini cheklasa, unda barcha essentsial yog' kislotalarini qo'shimcha kiritish shart. O'rni bosilmaydigan yog' kislotalari bu – yong'oqlar, o'simlik yog'i, baliq va baliq moyi.

Monoto'yinmagan yog' kislotalari zaytun, yeryong'oq va raps yog'larida bo'ladi. Ko'p to'yinmagan omega-6 - makkajo'hori, soya yog'lari va uzum donalaridan olingan yog'; omega-3-yog' kislotalari manbalari – baliq moyi (u treska, forel', skumbriya, tunets, losos va boshqalarda bor), shuningdek, o'simlik (soya, o'rmon yong'og'i, zig'ir) yog'lari.

Ko'p to'yinmagan yog' kislotalari organizm uchun katta qiymatga ega. Ulardan ayrimlari (linol va linolen yog' kislotalari) o'rni bosilmaydiganlar qatoriga kiradi va albatta ovqat bilan organizmga tushishi kerak. Hujayra membranalari tuzilishi va funktsiyasi ularning nisbatlariga bog'liq. Baliq moyida mavjud bo'lgan eykoza-pentaen va dokozageksaen yog' kislotalari miya to'qimalari hamda ko'z to'r pardasi tuzilishi uchun zarur.

Uglevodlar

Sportchining uglevodlarga bo'lgan ehtiyoji mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida energiya sarfi bilan yaqindan bog'liq. Uglevodlarni iste'mol qilish me'yori 1 kg tana vazniga nisbatan 8.3-14.3g., boz ustiga, 64% uglevodlar kraxmaldan va 36 % saxaroza hamda glyukozadan iborat bo'lishi kerak. Sutka davomida 700g uglevod iste'mol qilinganda saxaroza 250g.ni tashkil etishi lozim.

Shakarning ko'p miqdorda iste'mol qilinishi qonda glyukoza miqdorining keskin oshib ketishiga olib keladi. Kraxmalni ko'p miqdorda iste'mol qilish giperglikemiyaga olib kelmaydi, chunki uning singishi glyukozaning ovqat hazm qilish yo'lida parchalanishi hamda asta-sekin so'rilishi bilan bog'liq.

Uglevodlar -- organizm uchun asosiy energiya manbaidir. Ularga bo'lgan ehtiyoj ratsionning umumiy energiya qiymatining 50-60%ni tashkil etadi. Uglevodlar monosaxaridlar, disaxaridlar va polisaxaridlarga bo'linadi. Oziq-ovqat mahsulotlarida ko'proq poli- va disaxaridlar uchraydi, ular ovqat hazm bo'lish jaryonida monosaxaridlarga bo'linadi, keyin qonga so'riladi.

Oziq-ovqat tolalari almashinuvning zaharli moddalari miqdorini kamaytiradi, qonda xolesterin va mochevina (siydikchil) miqdorining kamayishiga yordam beradi, ichakda ammiakning birikishini oshiradi. Oziq-ovqat tolalari manbalari - bug'doy kepaklari, dag'al maydalan-gan undan tayyorlangan non, karam, rediska, turli xil sabzavot va mevalar. Shu sababli sportchilar ratsionida yangi sabzavotlardan tayyorlangan salatlar, ikkinchi sabzavotli ovqatlar, don mahsulotlaridan tayyorlangan garnirlar, yangi mevalar bo'lishi lozim. Undan tashqari, barcha sanab o'tilgan mahsulotlar nafaqat oziq-ovqat tolalari manbalari, balki vitaminlar hisoblanadi.

Vitaminlar

Jadal mushak faoliyatida turli xil vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Bu tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi: vitaminlar 100 dan ortiq fermentlar tarkibida modda almashinuvida qatnashadi. Mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida askorbinka, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Biroq sportchilar ovqatlanishida vitaminlar miqdorini energiya sarfini e'tiborga olgan holda ko'rib chiqish lozim. Masalan, har bir 100 kkal.ga vitaminlardan: S-30mg, V₂-0,8mg, V_a-0,8mg; V₅ -70mg, E-

5mg. kerak bo'ladi. Shuni bilish kerakki, vitaminlarning ortiqchaligi sportchi organizmida kechadigan metabolik jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Vitaminlar turli xil doping ko'rinishidagi stimulyator hisoblanmaydi: bu ovqatlanishning tabiiy omillaridir. SHu bilan birga, yuqori biologik faollikka ega bo'la turib, ular ish qobiliyatini oshirish, toliqishga qarshi kurashish, shiddatli mushak yuklamalaridan keyin dam olish davrida tiklanish jarayonlarini tezlashtirish uchun zarur.

Suv-tuz almashinuvini tartibga solish uchun mineral moddalar sportchilar ovqatlanishining zarur tarkibi hisoblanadi. Ularga bo'lgan ehtiyoj, ayniqsa, ko'p ter ajralishi bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida ko'proq kuzatiladi. Avvalam bor, bu sport o'yinlariga taalluqlidir. Bu sport turlari bilan shug'ullanishda kaliy va natriyga bo'lgan ehtiyoj ortadi, ularning sutkalik ratsiondagi miqdori 20% gacha oshishi mumkin.

Ayol sportchilar organizmning temir moddasiga bo'lgan ehtiyoji ortishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Temir moddasining metabolizmida qatnashuvi keng va har xil bo'lib, uning yetishmovchiligi anemiyaning turli shakllarining paydo bo'lishiga olib keladi. Sutkalik ratsionning har bir 1000 kkal.ga 7-8mg temir moddasini iste'mol qilish lozim.

Biroq temir moddasining ovqatlanishda mos miqdorda organizmga tushishi uning iste'mol qilinishi miqdori bilan emas, balki temir moddasining oshqozon-ichak yo'lida so'rilish miqori bilan aniqlanadi. Oziq-ovqatda butun temir moddasi ikkita shaklda bo'ladi: gem va nogem. Temirning gem shakli organizmida yaxshi so'riladi, nogem shaklining esa so'rilishi ancha qiyin kechadi. Ko'p miqdorda yog', fosfor, fitin (dukkakli va boshqoqli mahsulotlarda), tanin (choyda) moddalarining bo'lishi nogem temirning so'rilishini ancha sekinlashtiradi. Aksincha, oziq-ovqat mahsulotlarida go'sht, baliq, parranda oqsillari hamda organik kislotalar (limon, qahrabo), S vitaminining bo'lishi nogem temirning so'rilishini ancha engillashtiradi.

Sportchilar ovqat ratsionida hayvonlardan va o'simliklardan olinadigan mahsulotlarning to'g'ri nisbatda bo'lishi katta ahamiyatga ega. Hayvonlardan olinadigan oziq-ovqat kislotali moddalarga, o'simliklardan olinadigan oziq-ovqat esa ishqorli moddalarga boy. Sportchi ratsionini o'simliklardan olinadigan mahsulotlar bilan boyitish organizmning ishqorga bo'lgan zahirasining ko'payishiga va chidamli-

ligining oshishiga olib keladi. Shu sababli yangi uzilgan mevalar va sabzavotlarning sutkalik oziqlantiruvchi kaloriyasi 15-20%ga teng bo'lishi kerak.

4.6.3-jadval

Tezlik-kuch sport turlari bilan shug'ullanganda vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj

Vitaminlar	Sutkalik ehtiyoj		
	Odatdagi	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4000 ME	4500 ME
V ₁	1.3-2.6 mg	2-4 mg	2-4 mg
V ₂	1.5-3.0 mg	2 mg	3 mg
RR	15-20 mg	30 mg	30-40 mg
S	75-100 mg	100-14-mg	140-200 mg
E	7-10 mg	14-20 mg	24-30 mg
V ₆	1.5-3.0 mg	3.0-4.0 mg	4.0-5.0 mg
V ₁₂	0.002-0.003 mkg	0.003 mkg	0.004 mkg
V ₃	7-10 mg	12-15 mg	14-18 mg

Sport mashqlarini bajarishda umumiy energiya ehtiyoji sport turi hamda yuklama daomiyligiga mos holda oshirilishi kerak.

Quyidagi jadvallarda har xil sport turlari uchun nutrientlarga bo'lgan ehtiyoj berilgan.

4.6.4-jadval

Chidamlilikka qaratilgan yuklamalarda vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj

Vitaminlar	Sutkalik ehtiyoj		
	Odatdagi	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4000 ME	5000 ME
V ₁	1.3-2.6 mg	3-5 mg	4-8 mg
V ₂	1.5-3.0 mg	3-4 mg	4-8 mg
RR	15-20 mg	30-40 mg	40-45 mg
S	75-100 mg	140-200-mg	200-400 mg
E	7-10 mg	20-30 mg	30-50 mg

V ₆	1.5-3.0 mg	4.0-5.0 mg	6.0-9.0 mg
V ₁₂	0.002-0.003 mkg	0.005-0.006 mkg	0.006-0.009 mkg
V ₃	7-10 mg	15 mg	15-20 mg

4.6.5-jadval

Tezlik –kuch sport turlari bilan shug'ullanganda vitaminlarning tavsiya etiladigan sutkalik iste'moli

Davr	A	V ₁	V ₂	Niatsin	S	E
Faol tiklanish	2	2.5	2.0	20	75	3
Asosiy mashg'ulotlar	3	5.0	2.5	20	150	3
Musobaqalar	2	10.0	5.0	25	150	3

4.6.6-jadval

Chidamlilikka qaratilgan yuklamalarda vitaminlarning tavsiya etilgan sutkalik iste'moli

Davar	A	V ₁	V ₂	Niatsin	S	E
Faol tiklanish	2	3	2	20	100	3
Asosiy mashg'ulotlar	3	10	5	25	250	6
Musobaqalar	2	15	5	25	300	-

4.6.7-jadval

Har xil sport turlari bilan shug'ullanganda energiya va asosiy nutrientlarga bo'lgan sutkalik ehtiyoj

Sport turi	Energiya,k kal/kg vaznga nisbat	Oqsillar,g/ kg vaznga nisbat	Yog'lar,g/ kg vaznga nisbat	Uglevodlar,g /kg vaznga nisbat
Gimnastika	66	2.5	1.9	9.75
Yengil atletika, sprint,	67	2.5	2.0	9.80

sakrashlar				
Marafon	84	2.9	2.2	13.00
Suzish, suv palosi	72	2.5	2.4	10.00
Og'ir atletika, kul'turizm, bosqon, yadro, nayza uloqtirish	77	2.9	2.0	11.80
Kurash, hoks	75	2.8	2.2	11.00
O'yin sport turlari	72	2.6	2.2	10.60
Velosport	87	2.7	2.1	14.30

Quyidagi mahsulotlardagi kaloriya miqdori ko'rsatilgan jadvallar berilgan

4.6.8-jadval

Yog'i olinmagan sut-qatliq mahsulotlari (portsiyada 8g.yog' va 150 kkal)

Yog'i olinmagan sut	250g
Yog'i olinmagan quyiltirilgan sut	275g
Yog'i olinmagan oddiy yogurt	204g
Echki suti	200g
Kefir	250g

4.6.9-jadval

O'rtacha yog'li mahsulotlar (portsiyada 5g.yog va 75 kkal)

Mol go'shti	25.5g
Qo'zichoq	25.5g
Buzoq go'shti (kotlet)	25.5g
Uy parrandasi	25.5g
Yog'i olingan sutdan tayyorlangan pishloqlar	25.5g
Tuxum	1 ta
Jigar, yurak, buyrak	25.5g

Non, don mahsulotlari: undan tayyorlangan oziq-ovqatlar

Otrub (kepakli mahsulot)	150g
Tayyorlanagan g'alla o'simliklari	200g
Yem-hashak don mahsulotlari	150g
Makaronlar	2.5 qoshiq
Guruch	100g
O'stirilgan bug'doy	3 qoshiq

Kraxmalga boy sabzavotlar

Makkajo'xori	175 g
Ko'k no'xat	150g
Yopilgan kartoshka	76.5g
Kartoshka pyure	170g
SHirin kartoshka	100

**Yog'da pishirilgan kraxmalli oziq-ovqat mahsulotlari
(1 portsiya non + 1 portsiya yog')**

Lag'mon	200g
Bug'doy unidan tayyorlangan non	51g
Dumaloq kreker, yog'da	6ta
Oshma kichik bulochka	1 ta'a
Blinchik	2 ta
Vafli	1 ta

Yuqorida sportchilar uchun berilgan oziq-ovqat moddalari me'yorlari umumiy xususiyatga ega. Ratsionni tuzishda sport turining o'ziga xos xususiyatini, tayyorgarlik bosqichini, sportchi organizmining salomatlik holati va individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlarini, shuningdek, uning shaxsiy ta'bi ham da ovqatlanish odatlarini e'tiborga olish lozim.

4.7. Yilning sovuq mavsumida sportchilarning ovqatlanishi

Sportchila uchun qishki mashg'ulotlar vaqtida o'zining immunitetini saqlab turish juda muhim. Bu yerda organizm immunitetini ko'tarib turishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan zarur moddalar va minerallar tanqisligidan yiroq bo'lish zarurati hal qiluvchi omil hisoblanadi. Qattiq mashg'ulotlar davri immunitet tizmiga katta bosim tushiradi, ovqatlamish yomon bo'lsa, u yanada murakkab tus oladi. Tananing respirator kasalliklarga chalinishga bo'lgan moyilligi jiddiy mashg'ulotdan so'ng 24 soatgacha yuqori bo'lishi mumkin. Mashg'ulot jarayonining o'qish bilan birga olib borilishi esa organizmga ortiqcha yuklama bo'lishi hamda infektsiyalarga qarshilik qilishni keskin tushirib yuborishi mumkin.

Ancha kuchli immun tizimi esa katta ehtimollik bilan kasallikni qaytarishi, agar siz baribir kasal bo'lib qolgan bo'lsangiz, tuzalishni tezlashtirishi mumkin.

4.8. Har kunlik parhez va foydali elementlar

Mashg'ulotlar davomida ko'p miqdorda kislorod iste'mol qilinishi erkin radikallar (to'qimaning hujayra miqyosida shikastlanishini yuzaga keltiruvchi doimiy bo'lmagan molekulalar) miqdorini oshirib yuborishi mumkin. Ko'paytirilgan ovqatlanish ratsioni va qo'shimchalar immun tizimi resursini oshirishi mumkin. Odatda, shamoilashni bartaraf etishda hayolga keladigan moddalardan biri – bu S vitamini (askorbin kislota) bo'lib, u immun tizimi “busteri” maqomiga ega.

Multivitaminlar bu elementga bo'lgan har kunlik ehtiyojni osongina tamimlay olishi bilan bir vaqtda bu vitamin mavjud bo'lgan oziq-ovqat manbalaridan foydalanish zarurligini ham qadrlay bilish lozim. CHidamlilik talab etiladigan sport turlari bilan shug'ullanuvchi atletlar askorbin kislotaning talab etiladigan me'yorini olish uchun bir kunda uch portsiyagacha yangi uzilgan mevalardan va ikki portsiyagacha issiqlik bilan ishlov berilgan sabzavotlardan (boshqacha qilib qo'shish ham mumkin) iste'mol qilishlari kerak. S vitaminining eng yaxshi tabiiy manbalaridan biri - bu bulg'or qalampiri, tsitrus mevalar (va ularning sharbatlari), qulupnay, kivi va brokkolidir.

Kuchli immun tizimi uchun boshqa muhim tarkib – bu rux, temir kabi mikroelementlar va V_2 hamda V_{12} vitaminlaridir. O'zida ushbu

tarkiblarini mujassam qilgan mahsulotlarni har kuni to'g'ri va muvozanatlashgan holda iste'mol qilish organizmni ushbu moddalar bilan yaxshi ta'minlaydi. Ayni paytda vitaminlar va minerallarni me'yori-dan ortiq iste'mol qilish immun tizimiga xavf soladi, ayniqsa, temir moddasi me'yoridan ortiq iste'mol qilinsa. Temir – chidamlilik uchun ishlayotgan sportchilarga kerakli bo'lgan muhim mineraldir. Biroq temir moddasi bor bo'lgan qo'shimchalar me'yorlangan holda, orga-nizmda temir moddasi darajasining monitoringini muntazam olib borish bilan qo'llanilishi kerak.

Organizmning ifeksiyalarga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatiga ruhning ta'siriga doir tadqiqotlar natijalari taxminan 50/50 nasbatga farq qiladi.

E vitamini – yana bir tanish antioksidant. SHuni nazarda tutish muximki, antioksidantlarning juda yuqori me'yorlari kislotalanishni zararli samarasini kiritishi mumkin, bu esa immun tizimi uchun xavfli hisoblanadi. Aksariyat ekspertlarning fikricha, 200 IV me'yori xavfsiz sanaladi.

4.8.1-jadval

Antioksidantlarni qabul qilishning tavsiya etiladigan me'yorlari

Vitaminlar va minerallar	Odatdagi me'yori	Antioksidant sifatida qabul qilish me'yori, mg.
S vitamini	80-100	160
E vitamini	10-12	15-20
Selen	50-70	100
Ruh	15	15-25

Asosiy oziq-ovqat oksidantlari quyidagilar:

- S vitamini;
- E vitamini;
- Beta-karotinlar;
- Selen;
- Rux;
- Flavonoidlar

Erkin radikallar qarishni tezlashtiradi, shikastlanishlar va kasalliklarning paydo bo'lishiga imkon yaratadi. Ular sport natijalarini

pasaytiradi. Antioksidantlar hujayra tarkibini erkin radikallardan himoyalash vazifasini bajaradi.

4.9. Mashg'ulotlarni e'tiborga olgan holda ovqatlanish strategiyasi

Sportchi uchun mashg'ulotlar va musobaqalar paytida optimal ratsionni tuzishda sport turining o'ziga xos xususiyatlarini, sportchi organizmning salomatlik holati va individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlarini, shuningdek, uning ta'bi hamda ovqatlanishi odatlarini e'tiborga olish zarur.

To'g'ri ovqatlanish va muvofiq miqdorda vitaminlar hamda mikroelementlarni iste'mol qilish tartibini ishlab chiqishda puxta asoslangan ovqatlanish strategiyasi muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarning immun tizimiga salbiy ta'siri stress gormonlarining haddan ortiq to'planishi bilan bog'liq. SHuning uchun ovqatlanish strategiyasi bu gormonlar to'planishini kamaytirishga hamda kislotalanish faoliyatini kamaytirishga qaratilishi zarur.

Og'ir mashg'ulotlardan so'ng tiklanish jarayonini boshlash uchun "yoqilg'i" zahirasi to'ldirish lozim. Buning uchun 50-75g. uglevodlarni 10-15g. sifatli oqsil bilan birga iste'mol qilish kerak. Bu juda muhim, chunki og'ir mashg'ulotlardan so'ng, bir necha soat o'tib, immun funktsiyasining pasayishi kuzatiladi. SHu sababli bu vaqt ichida shamollash alomatlari bor bo'lgan kishilar bilan muloqat qilishdan yiroq bo'lish zarur.

Immun tizimini me'yorida saqlab turish uchun stressli vaziyatlarni nazorat qilib turish, shuningdek, sog'lom muntazam uyqu juda muhim hisoblanadi.

V-BOB. BASKETBOL SPORT O'YINING TEXNIK USULLARI

BASKETBOL – dunyoda eng ommabop sport o'yinlaridan biri. Hozirgi zamonaviy basketbolda 200 mln dan ko'p barcha yoshdagi odamlar, dunyoning 165 dan ko'p davlatlarda o'yinaydilar. Oxirgi ma'lumotlarga ko'ra Rossiyada hozirgi vaqta 4,5 mln odam o'ynasa, O'zbekistonda esa 2 mln. dan ortiq yoshlar basketbol o'yinaydilar.

Basketbol – jismoniy rivojlanishda eng yaxshi vosita hisoblanib, odamni turli mehnat va jamoat hayotiga tayyorlaydi. Basketbol bilan shug'ullanish shaxsni individual xususiyatlarini ochib berishga, u jismoniy qobiliyatlardan (tezkorlik, kuchlik, tezkor-kuch, chidamlilik va koordinatsiyasi) rivojlanishiga ta'sir etadi.

Ushbu sport turining mashqlarini qo'llashda, siz nafaqat jismoniy qobiliyatlaringizni takomillashtirasiz, balki ko'pgina va muhim axborotlarni tezkor qabul qilish va qayta ishlab chiqishi, oddiy va murakkab reaksiyalar, operativ fikrlash, xotiralanish va mulohaza qilish. Bular tashqari siz ishonchli, tashabbusli va mustaqil fikrlash har qanday qiyin vazifalarni hal etish.

Ushbu o'yinni (AQSH) Springfieldning xalqaro mashg'ulot maktabining o'qituvchisi Djeyms Neysmit kashf etgan. O'sha paytda to'pni halqaga emas, oddiy to'qilgan korzinaga tashlangan. Shundan beri o'yinning kelib chiqqan nomi: "basket" savat, inglizcha so'z bo'lib, "bol" – koptokni bildiradi. 1932-yili Xalqaro havaskorlar basketbol federatsiyasi (FIBA) tashkil topdi. Hozirgi kunda XBFga 150 dan ko'p milliy basketbol federatsiyasi kiradi. 1936-yildan boshlab erkaklar basketboli Berlindagi Olimpiya o'yinlari munosabati bilan programmaga kirilgan, birinchi marta Olimpiya chempioni bo'lib AQSH basketbolchilariga nasib etgan. Berlin Olimpiadasida mehmon bo'lib kelgan basketbol o'yinini kashfiyotchisi Djeyms Neysmit qatnashgan. Ayollar jamoalari birinchi bo'lib, 1976-yil Monrealda olimpiya medallariga kurash olib borishgan. Birinchi Oltin medallarni olishga sobiq sovet sportchilari muvaffaq bo'lgan.

Agar basketbol o'yinini birinchilardan bo'lib, 1906-yil Rossiyada boshlangan bo'lsa, O'zbekistonga basketbol 1913-14-yillarda kirib kelgan. Toshkent va Farg'ona shaharlarida basketbol jamoalari tashkil etilgan va tuzilgan.

Keyinchalik sobiq SSSR birinchi ligida "Universitet" erkaklar jamoasi, so'ng "Mehnat", keyinroq "Skif" ayollar jamoasi respublikamiz jarafli y oqlaganlar.

Respublikada basketbol o'yini keng tarqalib, 1927-yilda butun-ittifoq spartakiadasi dasturida kiritildi. Spartakiadada Toshkent, Andijon, Farg'ona va Samarqand viloyatlarning jamoalari ishtirok etganlar.

Bu sport o'yini o'quvchilarning aqliy faoliyatdan so'ng faol dam olishi uchun eng yaxshi vositalaridan biri hisoblanadi.

Basketbol uchun turli-tuman o'yin vaziyatlari va individual harakat, o'yinchilarning fikrlash qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlar xosdir. O'yin har xil usullarda harakatlanish bilan to'lib toshgan: shiddatli yugurish, to'satdan yon tomonga burilib yugurish, keskin burilish va to'xtab qollshlar, to'pni bir holatdan boshqasiga o'tkazishlar va h.k. Basketbolda sakrashlar, to'pni qabul qilib olish va uzatish usullari turli-tumandir. O'yinda barcha texnik usullardan foydalanish ushbu sport turiga doimiy dinamizm beradi.

Basketbol – bu ikki tomonlama o'yin. Har bir jamoaning vazifasi nnkon boricha boshqa jamoaning halqasiga texnik usullarni qo'llab to'p tushirishdir.

Maydonda jamoa o'yinchilarining harakati to'pni egallab olishga qaratiladi. To'pni egallab olgan jamoa hujumda, boshqa jamoa esa himoyada o'ynaydi. O'yinchilarning hujumda va himoyada muvaffaqiyatli o'ynashi yakkama-yakka olishuvga, alohida harakatlanishni to'g'ri qo'llashga, shuningdek, jamoaning barcha o'yinchilarning (beshta) o'zaro kelishilgan holda harakatlanishiga bog'liqdir.

O'quvchilar yil davomidagi o'quv-tarbiyaviy jarayonda quyidagilarni o'rganib olishlari kerak:

- nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish;
- o'yinning texnik usullarini egallab olish;
- o'yin vaqtida taktik harakatlarni rivojlantirishga yordam beradigan jismoniy mashqlarni bajarish;
- uyga berilgan normativlarni bajarish.

O'quv materialda o'quvchilarning yoshiga bog'liq holda taktik harakatlarni va texnik usullarni asta-sekin egallash ko'zda tutilgan. Shu bilan birgalikda ular quyidagilarni o'zlashtirib oladilar:

O'qituvchi vazifalarni tushunarli holda namoyish etadi, o'quvchilar esa uni amalga oshiradilar. Bir-birini tushunish – o'rgatish jarayonida birgalikdagi faoliyatning asosidir.

Bolalarni basketbol o'yiniga umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, nazariy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorlashda o'zaro bog'liqlik bo'ladi. Axloqiy-irodaviy va umumiy jismoniy tayyorgarlik butun o'quv yili davomida, nazariy, texnik, taktika va maxsus jismoniy tayyorgarlik – dastur materiali bilan o'quv-reja jadvalini taqsimlash orqali amalga oshiriladi.

O'quvchilar nazariy tayyorgarlik vaqtida bilim asoslarini oladi, busiz texnik usullarni va taktik harakatlarni egallash mumkin emas, amaliy mashg'ulotlarda esa o'yin jarayonida zarur bo'lgan malaka va ko'nikmalarni tarbiyalab boradi.

Har bir texnik usulni egallashda ish rejasi asosida alohida vazifalarni qo'yish mumkin. So'ngra vazifalarni murakkablashtirib, avval ikki, so'ngra uch va undan ko'p usullarni birga qo'shib bajarish ayni muddaodir.

Darsning tayyorlov qismida harakat va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash zarur.

1. Yurish: qo'llarni gavda bo'ylab keskin harakatlantirib, keng qadam tashlab yurish, oyoq uchida va tovonda, oldinga chuqurroq hamla qilish bilan bukilib yurish.

2. Yugurish: to'siqlar orasidan ilon izi bo'lib, 180S va 360 Sga burilish bilan keyinchalik qisqa tezlanish, gavdani tez bukib yugurish; signal bo'yicha keskin to'xtash va yo'nalishni o'zgartirish bilan oldinga, yon tomonga qarshi tomonga; egri qadamlab va bir oyoqdan boshqa oyoqqa sakrab yugurish.

3. To'pni olib yurish: bir vaqtda ikkita to'pni galma-gal chap va o'ng qo'lda olib yurib, 360⁰ burilish; cho'qqayib o'tirish bilan to'xtash, oyoqning o'rtasidan o'tkazib chap va o'ng qo'lda olib yurish.

4. Sakrashlar: ikkala oyoqda deysinib yuqoriga sakrash, bir oyoqdan boshqasiga ikki marta deysinish va gavdani deysinadigan oyoq tomon egish.

5. Kross yugurish: tempni o'zgartirib yugurish; qum ustida, pastbaland, o'nqir-cho'nqir joylardan yugurish.

Darsning asosiy qismida, o'rgatishning boshlang'ich davrida va basketbol o'yinining elementlarini tanishtirishda o'quvchilariga hara-

katli o'yinlarning u yoki bu texnik usullarini aniq vazifalari bilan tavsiya qilish zarur. Harakatli o'yimlar o'qituvchining talabini va yangi maktab dasturini tushunishni yengillashtiradi. Bolalarning bilim asoslari ilgari o'rganilgan harakat malakalariga yondashgan holda amalga oshiriladi. o'quvchilari uchun ayniqsa, aniq vazifalarni qo'yib o'tish darsning zichligini oshirishga yordam beradi.

2 - bosqichdan boshlab o'yinning usullari va texnik elementlarni o'rgatish jarayoniga maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'shish mumkin.

1- bosqichdan darsning asosiy qismi vazifalari (bekatlarda):

1. Bekat. To'pni qo'ldan qo'lga o'z atrofida (oyoq yelka kengligida ochiladi), turgan joydan uzatish.

2. Bekat. Turgan joyda ko'rish bilan nazorat qilib va nazorat qilmasdan basketbol to'pini olib yurish.

3. Bekat. To'pni bir va qo'sh-qo'llab yaqin nuqtadan halqaga tashlash (o'g'il bolalar).

4. Bekat. Tayanch oyoqning uchini yerdan uzmasdan to'p bilan katta qadam tashlab yurish.

5. Bekat. To'pni chap yoki o'ng qo'lda yelkadan uzatish.

6. Bekat. To'pni yerga urib turgandan so'ng jarima to'pini halqaga tashlash.

7. Bekat. Basketbol to'pi bilan oldinga harakatlanish, sakrab turib to'xtash bilan almashib olib yurish.

8. Bekat. Basketbol to'pini ikki qo'lib ko'krakdan devorga otish.

9. Bekat. Juft bo'lib 10-12 m masofaga harakatlanish (biri himoyachi, biri hujunchi). Teskari yo'nalishda o'rinlarni almashib harakatlanish.

10. Bekat. Bir-biriga oyoqlarni qo'yib chalqancha yotgan holda basketbol to'pini ikki qo'llab yuqoridan uzatish (gimnastik to'shakda yotib).

11. Bekat. Basketbol to'pini egallab olish maqsadida yakkam-yakka olishuv.

Har bir mashqni 2-4 o'quvchi bajaradi. Har bir mashq 1 daqiqa davomida bajariladi, so'ngra keyingisiga o'tiladi.

5.1. Uchinchi bosqich o'quvchilari uchun harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan, darsning asosiy qismida bajariladigan mashqlar kompleksi

1. Oyoq qo'lni harakatlantirib yugurish.
2. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
3. Gimnastik devorchada osilib turib yoki chalqancha yotgan holda (qiz bolalar) oyoqni ko'tarish.
4. Turgan joyda, tayanib turgan holatda tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
5. To'pni devorga tez otibilib olish.
6. Qo'llarni galma-gal siltash: birini yuqoriga, boshqasini pastga va orqaga.
7. Turnikda osilib qo'llarni tez bukish va yozish (o'g'il bolalar) tayanib yotgan holatda qo'lni bukish va yozish (qiz bolalar).

Har bir mashq 30 soniya davomida bajariladi, 10 soniyadan keyin boshqasini bajarishga o'tiladi.

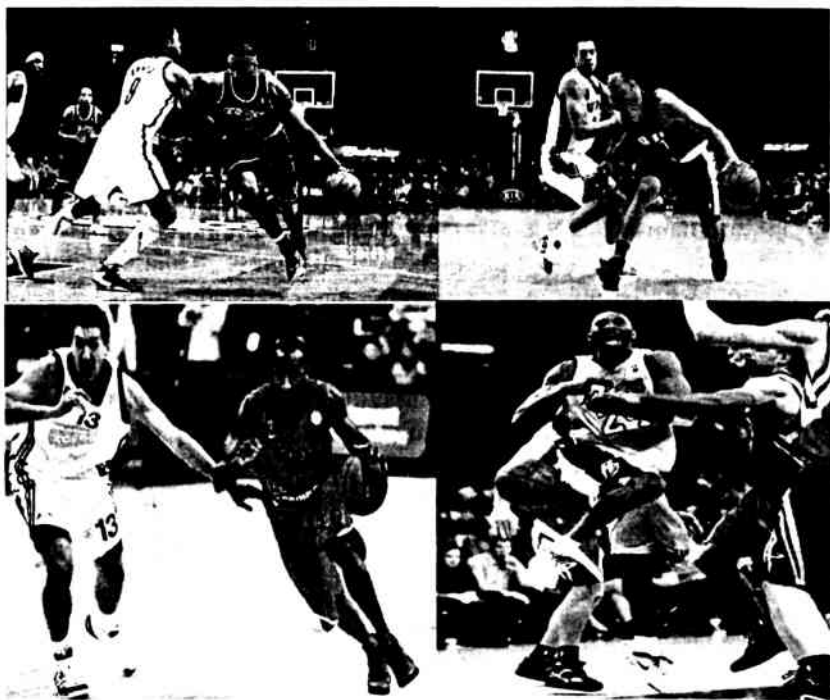
Darsning yakuniy qismida berilgan vazifalarni bajarishda yo'l qo'yilgan xatolar tahiil qilinadi. O'qituvchi har bir o'quvchiga, alohida-alohida yoki guruh shaklida jismoniy sifatlarining rivojlanish qoloqligi yoki o'rganilayotgan usullarni egallashda yo'l qo'yiladigan xatolarni to'g'rilashni hisobga olgan holda uy vazifasini beradi.

Harakat malakalarini rivojlantirish uchun o'qituvchi o'quvchilarga uy vazifasini bajarishda qo'l osti vositalaridan (ko'p qavatli uylarning pillapoyalarida yurish, hovlidagi salomatlik shaharchasi va b.q.), shuningdek, foydalanishni tavsiya qilishi mumkin.

O'rgatishning boshlang'ich davrida diqqat-e'tiborni alohida texnik tayyorgarlikni egallashga qaratish kerak.

O'quvchilarda birinchi mashg'ulotdan boshiab doimiy ravishda muvozanatni saqlab, mohirlikni tarbiyalab borish zarur.

Asosiy vazifalardan biri basketbolchilarning turish holatlarini o'rgatishdir (1-rasm). Oyoqlar yelka kengligida ochilgan bo'lib tizzalar sal bukiladi. Bitta oyoq oldinga chiqariladi. Gavda oldinga sal egiladi, bosh ko'tariladi, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir xilda taqsimlanib, bu o'yinchining har qanday yo'nalishda tez harakatlanishiga imkon beradi. O'yin vaziyatiga qarab qo'llar pastga tushiriladi yoki ixtiyoriy harakatlantiriladi.



(Krouford va Bruks)

(Kobi Bryant)

1-rasm

Basketbolchilarning turish holati yuqori, o'rta, past, tik holatda bo'lishi mumkin. Yuqori tik turish holati o'yinchining hujum vaqtidagi harakatida qo'llaniladi, agarda himoyachi past bo'yli bo'lsa, balanddan uchib kelayotgan to'pni ilib olish va uzatish bajariladi yoki raqib halqasiga hujum qilinadi (to'p yuqoriga uzatilgan tik qo'lda ushlab turiladi). Himoyada harakatlanish vaqtida yuqori holatda turish, baland bo'yli o'yinchilarga qarshi yakkama-yakka olishuvda yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ilib olish uchun foydalaniladi. YUqori holatda tik turish hujum qilayotgan jamoa o'yinchisining to'pni halqaga tashlash imkoniyatini beradi.

O'yin paytida hujumda tik turish holatida, past bo'yli o'yinchilar bilan yakkama-yakka olishuvda har qanday sharoitda ham to'pni boshdan pastroqqa tushirmaslik kerak. Himoyada harakatlanish vaqtida oyoqning chalishtirma holatda (tayanch holatida) bo'lishiga ruxsat

etilmaydi, chunki uning erkin harakat qilishi buziladi. O'yin paytida o'rtacha tik turganda oyoqlarni chalishtirib turish holati muvozanatni yo'qotishga va o'yin vaqtida tez-tez yiqilishga olib keladi. O'yin vaqtida past tik turib gavdani haddan tashqari past holatda bo'lishdan saqlanishi kerak—bu erkin harakatlanishni qiyinlashtiradi.

Muvozanatni saqlash va gavdani tuta bilish texnikasini o'zlashtirish bo'yicha oxiriga etkazilgan ish o'yin vaqtida jiddiy texnik xatolarga olib keladi. Gavdani tutish usullarini egallash to'p bilan va to'psiz mashq qilish orqali takomillashtiriladi, mazkur mashqlarni har bir mashg'ulotga, uy vazifasiga, ertalabki badantarbiya va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga qo'shish kerak. Hujumda o'ynash texnikasi o'yinchilarning harakatlanishidan (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish), to'pni egallab olishdan (to'pni ilib olish, uzatish, tashlash, olib yurish) tashkil topgan. To'p bilan yurib harakatlanishdan, qachonki o'yinchiga o'yin paytida qisqa muddatli dam olish zarur bo'lganda foydalanish mumkin. Bunda o'ng, chap, orqaga harakatlanib, tez-tez oldinga, orqaga, yon tomonga juft qadam tashlab joy o'zgartiriladi.

To'p bilan yugurib harakatlanish vaziyati doimiy ravishda butun o'yin davomida qo'llaniladi. Yugurishlar bir maromda, majburiy tezlanish, zo'r berib yugurish (kutilmaganda tezlanish) va orqa bilan oldinga yugurish singari bo'ladi (2 rasm).



(CHensi Byulups)



(Steff Karri)

To'p bilan harakatlanishda yo'l qo'yiladigan xatolar.

Tiki oyoqda haddan tashqari gavdani oldinga va orqaga bukib, oyoqning tayanch holatini yo'qotmasdan harakatlanish.

O'quvchilar yuqoriga sakraganlarida, harakatlarining o'zaro mosligi benuqson bo'lishiga, shuningdek, qo'mishga diqqat-e'tiborni qaratish kerak (basketbolchi o'rtacha har bir o'yinda 130-140 martagacha sakraydi).

Ikkala oyoqda sakrash ko'pincha basketbolchilarning turish holatida bajariladi.

Sakrash texnikasi sakrovchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar yordamida takomillashtiriladi, shuningdek, mashqlarga sakrashning boshqa texnik usullarini qo'shib bajarish mumkin.

To'p bilan to'xtashni yugurish bilan birga qo'shib o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ushbu mashq o'yinda oldindan kelishib olingan biror narsani shart qilib qo'yib maydondagi joyda bajariladi. Qoidaga muvofiq mashqikki oyoqda sakrab bajariladi (3 rasm).



(Leonard)

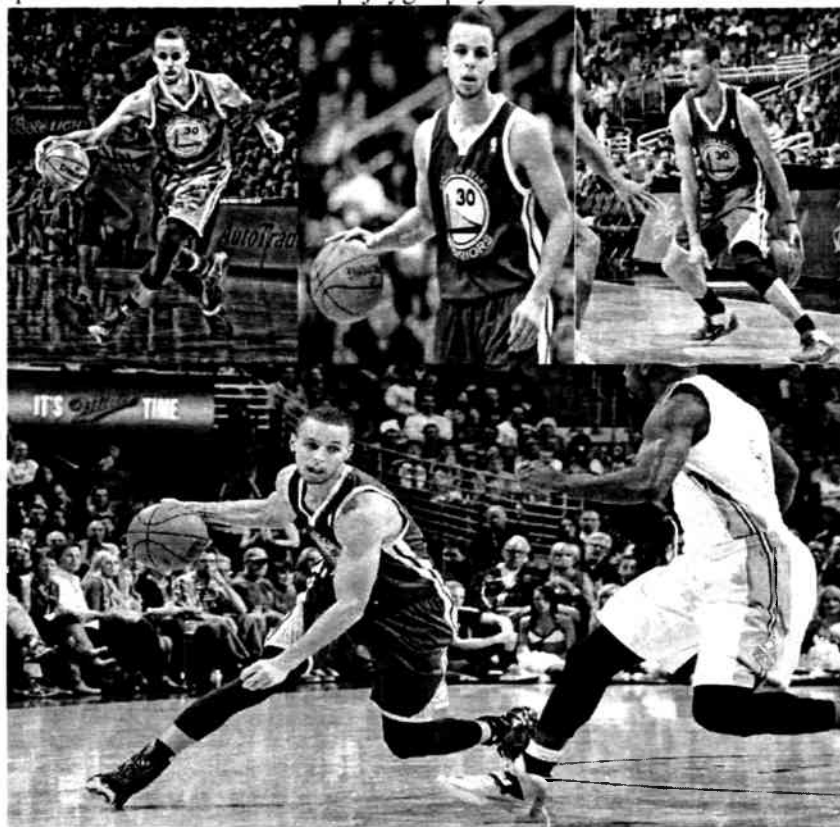


(Dueyn Veyd)

3-rasm

Ikkita qadam tashiab to'xtash uchun o'quvchi oxirgi qadamini sirpanadigan qilib, gavdani orqaga biroz og'dirib, boshqa oyoqni tirab qo'yadi. O'quvchi sakrab to'xtashda bir paytning o'zida ikkala oyoqqa qo'nadi, ular to'pni egallab olib, qo'llar muvozanatini saqlashga yoki to'pni nazorat qilish bilan markaz og'irligini pastroqqa tushirishga yordam beradi (tovongacha tushiriladi).

Hujum qiluvchi o'yinchidan to'pni bekkitish maqsadida texnik usullarni bajarishda (to'pni uzatish, olib yurish, himoyachidan qochib ketish holatida), o'yinchi to'p bilan (4-rasm) turgan joyda va harakatda, to'psiz va to'p bilan burilishni bajaradi. Oldinga va orqaga burilishlar tez va erkin bajarilishi kerak. o'yinchi burilishga qaror qabul qilishi bilan, "o'q" oyoqni aniqlab, uni yerdan uzmasligi kerak (qoida bo'yicha tayanch oyoqni erga sirpantirib yurish man etiladi). Boshqa oyoqni esa kerakli yo'nalishda tayanch oyoqning oldingi qismida burilish bilan boshqa joyga qo'yadi.



(Steff Karri)

4-rasm

5.2. Harakatlanish texnikasini o'rgatish uchun mashqlar

1. Yugurish: berilgan masofagao'rtacha me'yorda, so'ngra maydonning oxirigacha zo'r berib yugurish, maydonning ma'lum bir bo'lagigacha tezkorlik bilan yugurish; yoy bo'ylab "sakkiz", "spiral" shaklida yugurish; asta tezlanish bilan yugurish (signal bo'yicha biri qochadi, boshqasi unga qo'llni tekkizishga harakat qiladi).

2. Yugurish: turgan joyda bir va ikki oyoqlab sakrash; turgan joydan oldinga va yuqoriga, yuqori yon tomonga (oldin o'ngga, so'ngra chap tomonga) sakrash; topshirilgan belgi yoki shitga, savatchaga, halqaga sakrab, bir va ikki qo'l bilan tekkizish; turgan joyda burilish bilan sakrash; oyoqdan-oyoqqa sakrab oldinga harakatlanish; to'siqqa yuzma-yuz, yon tomonda turib uning ustidan sakrab o'tish (to'ldirma to'p, gimnastik skameyka va h.k.).

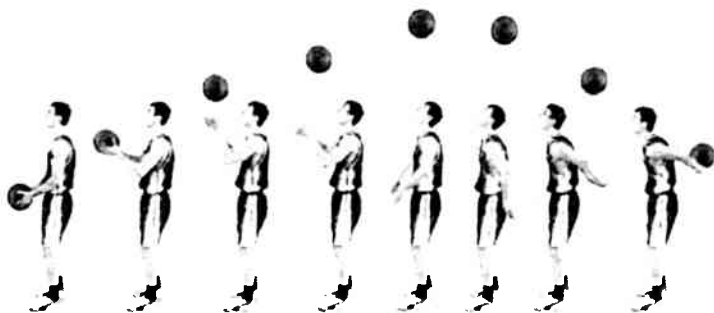
3. Yugurish: to'xtash bilan bir me'yorda yugurish (ixtiyoriy ravishda); to'satdan berilgan signal bo'yicha (tovush yoki signalga oid); tez yugurish yoki tezlanib yugurayotgan paytda yo'nalishni o'zgartirish va zo'r berib yugurish.

4. Burilishlar: buyruq bo'yicha oyoqda o'ngga va chapga burilish; qo'llarni erkin harakatlantirib oldinga va orqaga burilish; shartli, sust va aktiv qarshi harakatda burilish.

5. Harakat usullarini birga qo'shib bajarish: to'xtash bilan yugurish va ilon izi bo'ylab burilish; shartli signal bo'yicha usullarni bajarish va h.k.

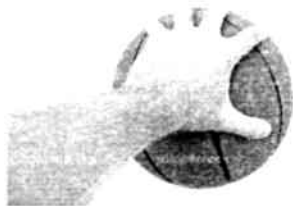
Agarda harakatlanish usullari o'yinga zerikarlilik olib kirsam, to'pni egallashning texnik usullarini o'rganib olish mashqga biroz bo'lsada rang-baranglik olib kirishi mumkin. To'pni egallab olish texnikasi to'pni ilib olish (bir va ikki qo'llab), to'pni uzatish (bir va ikki qo'llab), to'pni olib yurish (to'pni yerga pastroq, bo'y barobar va yerga urilib qaytish bilan), to'pni savatga (bir va ikki qo'llab) tashlashdan tashkil topgan.

To'pni ikki qo'llab ilib olishda (5 rasm) o'quvchi to'pni o'zining qo'lida mahkam ushiab turmaguncha uchib kelayotgan to'pni doimiy ravishda nazorat qilishi kerak. To'pni ilib olishda gavda, qo'l va oyoq holati shunday bo'lishi kerakki, zaruriyat tug'ilib qolganda to'pni uzatish yoki boshqa texnik usulni bir lahzada bajarish mumkin bo'lsin.



5-rasm

Hujumchining oyog'i erda qattiq turishi kerak, barmoqlar yozilib, oyoqning ichki tomonida chuqurcha hosil qilinadi. Barmoqlarga to'p tegishi bilan gavda va qo'l, to'pni qabul qilishni yumshatadi va uchish tezligini pasaytiradi.



6-rasm

To'pni ilib olishda yo'l qo'yiladigan xatolar

O'quvchilar to'pni kaftda va to'g'ri oyoqda, to'g'ri qo'l bilan to'pga urilib, faqatgina oldinga qarama-qarshi harakat qilish bilan ilib oladilar.

To'pni to'g'ri va amiq uzatish jamoa a'zolarining maqsadga yo'naltirilgananiq, ravshan negizidir.

To'pni ikki qo'llab uzatishni o'rgatish (6 rasm), to'pni ko'proq ikki qo'llab oshirish (bu usul o'yinda tez-tez ishlatiladi). Ikki qo'llab yuqoridan to'pni uzatish (past bo'yli himoyachilarning aktiv harakatlanishi vaqtida bajariladi). To'pni ikki qo'llab qo'ldan-qo'lga uzatish, to'pni olib yurib o'z jamoasining o'yinchisi bilan yaqinlashganda bajariladi.



7-rasm

To'pni bir qo'llab maydonning har qanday istalgan qismiga uzatish keng tarqalgan usul hisoblanadi.

To'pni bir qo'llab elkadon uzatish etakchi usul hisoblanadi. O'quvchilar to'pni uzatishda qo'l va oyoqlarni qo'yadilar. To'p orqada quloq balandligida qo'l bilan ushlab turiladi, so'ngra qo'l va gavda bilan oldinga harakatlanib panjalarni siltab uzatiladi. Katta masoafag (12-15 m) to'pni uzatish ko'proq siltash bilan bajariladi.

To'pni bir qo'llab yuqoridan uzatish (8 rasm) to'g'ridan, qo'lni orqaga va yuqoriga uzatish holatidan, uzatish yo'nalishiga yuz bilan turib bajariladi: yon tomonda turgan holda, chap yoki o'ng qo'lda bosh ustidan oshirib siltab "aylantirib" uzatish bajariladi. Bu usullar himoyachilarning uzatilgan qo'llari ustidan to'pni oshirishda qo'llaniladi.



8-rasm

To'pni bir qo'llab yon tomondan uzatish – himoyachilarning aktiv o'yinida tez-tez qo'llaniladi. U qisqa masofada bilak va panjalarni to'pning uchish tomoniga keskm harakat qilish bilan bajariladi.

7. Oldinda yugurib ketayotgan sherigiga to'pni uzatish. To'pni uzatuvchi uzatish kuchini hisobga olib, yugurib ketayotgan o'quvchini to'p fazoda qoldirishi kerak.

Jamoa to'pni savatga o'yinda o'rtacha hisobda 60 tadan ko'proq marta tashlaydi. Ammo ularning hammasi ham savatga tushavermaydi, shuning uchun o'qituvchi bolalarga to'pni tashlashni o'rgatish uchun ko'p kuch sarflaydi.

Bolalarga o'yin holatini tahlil qilishni o'rgatish quyidagicha amalga oshiriladi: to'pni tashlash uchun to'g'ri qaror qabul qilganmi, hujumni muvaffaqiyatli davom ettirish uchun qulay holatda turgan sherigi yo'qmi, hujumchi to'pni tashlash uchun psixologik jihatdan ma'lum kayfiyatda bo'lish kerakmi (chunki halqaga to'pni tashlashning texnik jihatdan yaxshi bajarilishiga hech narsa ta'sir qilmasligi kerak). Hisobda tashlash oldidan biroz bo'shashish kerak. To'pni savatga tushirishga ko'pgina sabablar ta'sir qiladi. Shuning uchun ham eng muhimi diqqat-e'tiborini bolalarning qo'l, oyoq va tashlash kuchini o'zaro moslashtirishga qaratish kerak.

To'pni savatga uloqtirish texnikasini o'rganishda bolalarga to'pni gorizontaal o'q atrofida aylantirishda to'p, qachonki u barmoq uchlaridan tushmasdan, panjalar (to'pning orqasidan harakatni davom ettirib) to'pning kerakli aylanishiga qo'shimcha erkin osilib turadi. Shchitning tagidan, qiyin holatdan to'pni bir qo'llab tashlashda to'pni vertikal o'q atrofida aylantirish qo'llaniladi. Bunday holatda to'p barmoqlarning yon tomonidagi uch qismidan osilib turadi. Uni aylantirish bilan, panjalar to'pning orqasidan harakatni davom ettiradi.

To'pni tashlash usullarining eng ko'p tarqalgani quyidagilardir: ikki qo'llab (pastdan, ko'krakdan, bosh ustidan), bir qo'llab (elkadan, boshdan, yuqoridan sakrab). Bir va ikki qo'llab yuqoridan pastga tashlashdan, ayniqsa, yuqori simflarda, baland bo'lyli o'ymchilar tez-tez foydalanadilar.

To'pni ikki qo'llab pastdan tashlashni (9- rasm) (ayniqsa, qizlar) o'quvchilari tez-tez bajaradilar. Bu tashiashni o'zlashtirishda quyidagi harakatlar amalga oshiriladi, oyoqlarni tizzadan bukilib, qo'lda to'p ushlangan holda tizzadan sal pastroqqa tushiriladi. So'ngra oyoq to'g'rilanadi va bir vaqtning o'zida qo'l oldinga ko'tarilib, to'pni yuqoriga qo'yib yuborib, uning ichki tomoniga aylanishga o'ziga barmoq uchi bilan qo'shimcha qilish kerak. Qo'l to'pning orqasidan harakatni davom ettirib yuqoriga ko'tariladi. Barmoqlar ko'tarilib,

To'pni poldan sapchib qaytganda oshirish turgan joyda va harakatda qanday qilib o'ng qo'lda bajarilsa, xuddi shunday holda chap qo'lda bajariladi. U himoyachining tayanch oyog'i polga yo'naltiriladi, shuningdek, usul bir qo'llab orqadan oshirishda va erga urilib qaytgan to'pni olib yurish vaqtida, pastdan orqaga to'pni oshirishda va h.k. Biroq dasturda bu usullarni o'rgatish ko'zda tutilmagan.

O'qituvchi o'rgatish vaqtida doimiy to'pni texnik jihatdan mohirlik bilan ijro etishga, komandadagi sherigiga nisbatan g'amho'r bo'lishi, chunki to'pni qabul qilib olishga qulay bo'lsin deb. SHuning uchun o'quvchi oshirishning to'g'ri va tezligini, to'g'ri yoki tezda uddasidan chiqishni aniqlashda sherigigacha bo'lgan masofani va murakkab texnik bajarish hisobidan chiqishni aniqlashda sherigigacha bo'lgan masofani va murakkab texnik bajarish hisobidan bo'lgan qo'shimcha o'ng'aysizlik tug'dirmaslik uchun harakat qilishi kerak.

5.3. To'pni ilib olish va uzatishni o'rgatish uchun beriladigan mashqlar

1. Devorga urilib qaytgan to'pni uzatish (ikkita o'quvchi bitta to'p bilan) oldin turgan joyda, so'ngra almashish bilan bajariladi. Bu mashq uzatishning hamma turlarini o'rganishda foydalanish mumkin.

2. 3-4 m masofadan to'pni uzatishni (ikkita o'quvchi to'p bilan bitta to'psiz o'yinchining qarshisida turadi), oldin turgan joyda, joylarni almashib (qayerda ikki kishi bo'lsa), so'ngra harakatda bajariladi (bir-birining qarshisida turib). Mashq to'p uzatishning turlarini o'rganishda bajariladi.

3. O'quvchilar 5-7 tadan bo'lib doirada turadilar va ikkita to'pni so'ngra uchta-to'rtta to'pni doira bo'ylab bitta o'yinchisi oralab uzatadilar.

4. Kolonnada 2-3 o'quvchi (bir-birlariga yaqinlashish bilan) har xil usullardan foydalangan holda to'pni uzatish.

5. Harakatlarning o'zaro mosligi va ushlarining yaxshi rivojlana borishi, qarama-qarsni uzatish.

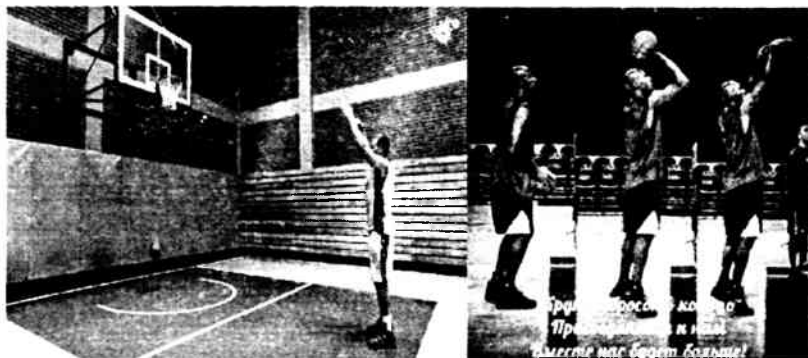
6. O'quvchilar diametri 6-7 m li doira bo'ylab (toq sonda) turadilar. Ikkita-uchta o'yinchining oldida yugurayotgan o'yinchiga harakatda to'pni uzatish (2-3 ta to'pdan foydalanish mumkin).

oyoq va gavda to'g'rilanadi (to'p tashlagandan keyin sakrashga ruxsat etilmaydi).



9- rasm

To'pni ikki qo'llab ko'krakdan tashlash (10 rasm) - asosiy tashlashlardan biri bo'lib, u 4-6 sinf o'quvchilari uchun o'quv mashq o'yimida qo'llaniladi. Bu tashlashning qulayligi shundaki, uning bajarilishi bo'yicha to'pni ikki qo'llab ko'krakdan uzatishga o'xshashdir. Uni turgan joyda, o'rta va uzoq masofadan bajarish mumkin: bitta oyoq kaft uzunligida oldinga qo'yib, oyoqni biroz tizzadan bukib, to'pni ko'krak oldida ushlab turiladi. To'pning uchish tezligi va qo'shimcha harakat qilish uchun bir vaqtda qo'lni oldinga va yuqoriga harakatlantirish bilan oyoq barmoqlar uchiga ko'tarilib to'g'rilanadi. To'pni aniq tashlash uchun organizmning barcha qismining o'zaro moslashtirilgan mayin harakat juda muhimdir. To'p tashlashning yakunlovchi qismida panja va barmoqlar biroz ochilladi. To'pni gorizontaal o'q bo'ylab aylantirishda ko'p qo'shimcha qilinmaydi.



11-rasm

To'pni ikki qo'llab yuqoridan bosh ustidan tashlash (11 - rasm) qo'l yoki oyoqni yozish harakatlantirish bilan to'p savatga yuboriladi. Bunday to'pni tashlash to'g'ri turgan joydan o'rta masofadan hujum qilish uchun sakrab bajariladi.



(Lebron Djeysms)

(Xarden)

12-rasm

To'pni bir qo'lda tashlashga o'rgatishda 8-sinfдан boshlab kiritiladi, biroq agarda o'yinchilarda unga nisbatan oldinroq qiziqish uyg'onsa, unda ularga bu tashlash to'rini bajarish texnikasi bilan tanishtirishga yordam berishi kerak.

To'pni bir qo'llab tashlashni to'pni bir qo'llab elkadan tashlashdan boshlash kerak (12-rasm). Bu tashlash turi yuqori sinflarga mo'ljallangandir. U turgan joydan va uzoq masofadan bajariladi. Oldinga bir qo'l bilan oyoqqo'yiladi. Oyoq biroz bukilib to'p esa elka balandligida ko'tarilib, boshqa qo'l bilan uni pastdan ushlab turiladi. Oyoqni to'g'rilab, bir vaqtda o'ymchi qo'lni oldinga cho'zadi va gavda og'irligida qo'l barmoqlarini harakatlantirib, to'pni savat tomon yo'naltiradi.





Steff Karri va Kobi Brayant

13-rasm

To'pni bir qo'llab boshdan savatga tashlash shchit tagidan va yaqin masofadan hujum qilish uchun qo'llaniladi. Ko'p o'yin holatlari shu harakatda bajariladi.

Agarda to'pni bir qo'llab tashlashni o'zlashtirish jarayoni qiyinroq kechsa, unda qo'l va oyoq mashqi harakatidanharakatidan boshlash kerak, so'ngra 3-4 m masofada ikkita o'quvchining o'rtasida yuqori tracktoriya bo'ylab to'pni uzatish uchun bir qo'llab tashlash texnikasidan foydalaniladi. O'qituvchi-murabbiy o'rgatishning keyingi bosqichida vertikal tekislikdagi nishonni belgilab, xuddi o'sha usuldan foydalaniladi, devordagi nishon asta-sekin halqa balandligicha ko'tariladi. Lekin to'pni bir qo'llab tashlash texnikasini tez o'zlashtirib olishni majburlanmaydi.

To'pni bir qo'llab sakrab tashlash basketboldagi hozirgi kundako'p va samarali qo'llanilayotgan usullaridan biridir (14-rasm). Uni barcha masofada, ayniqsa, o'rta masofada qo'llash mumkin. O'quvchi harakatda to'pni ilib olib, xuddi to'xtashdek qadam tashlaydi, ikki oyoqda deysinib yuqoriga sakrab, qo'lni to'g'rilab, to'pni savatga tashlaydi. O'qituvchi deysinishning to'xtatmasdan bajarilishini kuzatishi kerak. Sakrashning eng baland nuqtasida to'p panja yordamida halqaga yo'naltiriladi.



Chirnoq 3



Chirnoq 2



Chirnoq 1

(A.Molchanovskiy)

15-rasm

To'pni tashlash texnikasini o'rgatishda o'quvchilarning nishonni tanlab olishiga diqqat-e'tiborni qaratish kerak. Agarda to'p tashlanganda taxta devorga tegib qaytmasa, bunda halqaning oldingi qismiga qarash kerak. Agarda to'pni tashlash taxta devorga tegib qaytgan to'p bilan bajarilganda, hujumni muvaffaqiyatli yakunlash uchun to'p tegishi mo'ljallangan nuqtani aniqlash kerak.

To'pni bir qo'llab yuqoridan tashlashni yoki qo'lga kiritishni harakatda to'pni olib yurish texnikasini yaxshi egallagan va yaxshi tayyorlangan o'smirlar bilan baland bo'ylilar bajarishi mumkin.

To'pni olib yurish – texnik usul bo'lib, jamoa o'yinchisiga o'yin maydoni bo'ylab to'p bilan harakatlanishga imkoniyat beradi. Bu usuldan ya'ni to'pni ko'rmay nazoratsiz olib yura oladigan o'yinchi, boshqa o'yinchilarga nisbatan ustunlikka ega bo'ladi.

O'qituvchi to'pni olib yurishni o'rgatishi vaqtida o'quvchilar uni nazoratsiz bajarish uchun vazifani o'zlari ijodiy tuzishlari kerak. Ikkinchi-uchinchi mashg'ulotda 4-5 o'quvchi (har birining qo'lida to'p bo'ladi) chiziqda saf tortib turishi mumkin.

O'qituvchi ulardan 8-10 m masofada turadi. Hushtak chalinishi bilan o'quvchilar o'qituvchi tomon harakat qilishadi, o'qituvchi vaqti-vaqti bilan barmoqlari yordamida raqam yoki birorta aniq ko'rinadigan narsani ko'rsatadi. O'quvchilar esa, o'qituvchi nimani ko'rsatgan bo'lsa, o'shani aytishlari kerak.

To'pni olib yurish o'yin maydonida (erda) to'pni qo'l panjasida engil turtish bilan amalga oshiriladi. Hujum paytida front chizig'ining himoyada cho'zilishi uchun, himoyaga xavfli zonadan to'pni olib chiqib ketish maqsadida, hujumda faol o'ynash uchun qo'llaniladi (16-rasm).



Karri

17-rasm.

To'pni olib yurishning ikkita usuli mavjud: erga urilib qaytgan to'pni past holatdan va normal holatga o'tkazib olib yurish; asosiy holatda yerga urilib qaytgan to'pni normal (o'rtacha) holatda olib

yurish. To'pni olib yuruvchining qo'li tirsakdan bukilgan bo'ladi. Yerga tegib qaytgan to'pni qo'l panjasining barmoqlarida uni yuqorisiga tekkizish bilan qarshi olinadi (18 -rasm).



18-rasm.

O'yinchilarning to'pni turtishini va harakat tezligini, iloji boricha uzoqroqqa birgalikda olib borishga kelishgan holda o'rgatish zarur. Bu esa to'pni his qilish qobiliyatini shakilantiradi.

Avval o'quvchilar to'g'riga to'p bilan bir tekisda harakatlanadilar, so'ngra yo'nalishni o'zgartirgan holda, qo'l bilan to'pni sinxron harakatlantirish orqali mashq murakkablashtiriladi. O'z oldida to'pni olib yurish yo'nalishini o'zgartirib, yerga tegib qaytgan to'pni qo'lni almashtirish bilan orqa orqali, oyoqlar orasidan (turgan joyda harakatda) to'pni o'tkazish va boshqalar (19-rasm).



19-rasm.

Yerga urilib qaytgan to'pni past holatda olib yurishni o'quvchilar pastki turish holatida bajaradilar, bunda to'pni turtishni tez-tez takrorlanishi ortadi. Bu usulning qulayligi shundaki, kerak bo'lganda to'pni olib yurish maromini va harakatlanish me'yorini

o'zgartirish yoki himoyachining yonidan to'g'ri shit tomon o'tish mumkin.

5.4. To'pni olib yurish texnikasini egallash bo'yicha bajariladigan mashqlar

1. Har bir nuqtadan uch martadan 2-3 m masofadan to'pni halqaga tashlash (o'qituvchining vazifasi bo'yicha).

2. Turgan joyda taxta devor tagidan, qo'lni to'g'ri cho'zib, panjalarda to'pni tashlash (har bir qo'lda 10-15 martadan tashlash). Mashqni ikkita o'quvchi bajaradi, biri chap qo'lda, boshqasi o'ng qo'lda boshlaydi, so'ngra almashadilar).

3. Har bir nuqtadan ikki martadan tushirish bilan 4-5 m masofadan to'pni tashlash (o'qituvchining vazifasi bo'yicha).

4. To'pni olib yurish, ikkita qadam tashlab, to'pni ikki qo'llab va bir qo'lda yuqoridan tashlash (20 - rasm).



(Rashid)

(Bruk Lopez va Brendon

Bass)

20-rasm.

5. To'pni ilib olish, to'xtash, chap yoki o'ng elka orqali burilish, to'pni olib yurish, ikkita qadam tashlab, to'pni halqaga tashlash.

6. To'pni olib yurib 3-4 m masofadan to'pni sakrab halqaga tashlash (21 rasm).



(Maykl Djordan)

21-rasm.

7. Yo'nalishni o'zgartirish bilan olib yurish (to'siqning yonidan), harakatda ikki qadam tashlab, to'pni savatga tashlash (22 - rasm).



22-rasm.

8. To'pni tashlash, olib yurish, uzatish vaqtida to'p yerdan urilib qaytgandan so'ng ilib olish.

9. Qatorlarda 4-5 kishidan bo'lib (besh martagacha tushirish) to'pni tashlash. "Kim tez?" o'yini (to'pni tashlash joyini o'qituvchi aniqlaydi).

Bolalarda hujumdanhimoyaga o'tishni rivojlantirish – bu ko'p mehnat talab qiladigan jarayondir. Himoyada mohirlik bilan o'ynash hujum elementlarini yaxshi bajarishda erishilgan muvaffaqiyatlarni mustahkamlaydi.

Hujumchilarni texnik jihatdan qurollantirish himoyachilarga nisbatan sezilarli darajada boydir, himoyachining usullari esa har tomonlama ko'proq va etarli darajada samaraliki, qachonki uni to'g'ri va diqqat bilan bajarganda.

Himoyachining yakka holda harakatlanishi har doim hujumchining harakatiga bog'liq bo'ladi, qachonki u tashabbusni va to'phi qo'lga oladi. Shuning uchun himoya qiluvchi o'yinchi har doim turg'un holatda turishi va istagan texnik usulni bajarishga tayyor bo'lishi kerak.

Himoyachining turish holati basketbolchining asosiy tik turishidan qo'l va oyoq holatidan farq qiladi. Himoyachidan hujum o'yinchisi qancha uzoq tursa, shuncha uning hujumiga qarshi harakatiga ixtiyoriy harakatlanish imkoniyati bo'ladi.

Himoyachining oyoqni oldinga qo'ygan holatda turishi o'yinchi bilan yakkama-yakka olishuvda to'pni egallab olishda, unga to'pni tashlashda yoki taxta devorga o'tishda to'pni egallab olishda, unga to'pni tashlashda yoki taxta devorga o'tishda va halqaga hujum qilishda juda o'ng keladi.

Himoyachini tik turishi, oyoq tagini bitta chiziqda dastlabki holatdan turishi bilan maydonning o'rta qismidan hujum qilinganda, o'yinchiga g'amxo'rlik qilish uchun foydalaniladi. Oyoq kaftining yuzi parallel qo'yilgan. Himoyachi qo'lda aktiv harakatni bajarish bilan hujumchiga uni komandasidagi sheriklarining harakatlanishini tuzatishga halaqit beradi.

O'qituvchi diqqat-e'tiborini shunga qaratishi kerakki, o'quvchilar har qanday sharoitda ham harakatlanish vaqtida oyoqlarini chalishtirmaslik va depsinadigan oyoqni tayanch oyoq o'rniga almashtirmasligi kerak. Bu esa harakat tezligini pasaytiradi va chaqqon harakat qilishni kamaytiradi. O'yin vaziyatini tezda almashtirishda himoyachidan depsinishni tayanch oyoqqa tezlashtirilgan holda joyini o'zgartirishini talab qiladi.

To'pni urib tushirish texnikasini o'rgatishda o'qituvchining diqqat-e'tibori o'quvchilarning o'zlarining devor taxtasi va hujumchi o'yinchiga munosabati bo'yicha to'g'ri joylanishiga qaratish kerak.

To'pni ushlab turuvchi, hujumchiga qarshi qo'llaniladigan to'pni tortib olish texnikasini o'rgatishga qaratiladi. To'pni tortib olish ikkita usulda bajariladi: o'ziga shiddat bilan tortib olish va pastga yoki oldinga siltash bilan tortib olinadi. To'pni ushlab turgan o'yinchiga yaqinlashish bilan bosib olish yoki ikkala qo'lni to'pga tekkitib bajaradi. Birinchi usulni bajarganda, to'pning ustiga birinchi qo'lni yuqoridan, to'pni o'rtasiga yaqin bo'lgan tomondan qo'yiladi, boshqasini esa – ko'rihishining yon tomonidan ushlaydi va to'pni o'ziga shiddat bilan tortib oladi. Usulni egallashni iloji boricha o'yinchining hujumda sustroqo'ynaganda boshlash kerak, shundan keyin himoyachining o'ynashi uchun ma'lum qiyinchilik tug'dirishi mumkin (qo'lni to'p bilan yon tomonga uzatish, to'pni yuqoriga ko'tarish va boshqalar).

Keyingi texnik usul – oldinga va pastga turtish bilan to'pni tortib olishni – kuchli qo'l bilan to'pni yuqoridan va ikkinchi qo'l bilan pastdan ushlab qo'lni va gavdani oldinga yoki pastga keskin harakatlantirib to'pni egallab olgandan keyin bajarish kerak. Hujumchi esa orqada qoladi.

To'pni halqaga tashlashda ustini yopish texnikaviy usulini o'rgatishda shuni esda tutish kerakki, qachonki, himoyachi u hujumchining bo'yidan yoki yuqoriga sakrashdan ustun bo'lganda qo'llaniladi, ya'ni yakkama-yakka olishuvda uning qo'li to'pning ustida bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatda to'g'ri qo'lni panjasi bukilgan bo'lib (yoki to'g'ri qo'lning panjasi) to'pga yuqoridan qo'yilgan (iloji boricha to'pni tashlashni o'yinchi yon yoki old tomonidan bajariladi). O'qituvchi to'pni yopish uchun sakrashni to'g'ri bajarishni va o'z vaqtida nishonga tashlashni bajarishda o'yinchining harakatini bilish asoslarini ishlab chiqishiga diqqat-e'tiborini qaratishi kerak.

Texta devordan sapchib qaytgan to'p uchun kurashish – hozirgi zamandagi basketbolda o'yinchi himoyasidagi eng muhim usullaridan biridir. Joyni to'g'ri tanlab olish to'pni ilib olish uchun boshqa komanda o'yinchisining oldida turish, avval sapchib qaytgan to'pni (tezda) ko'zda tutilgan burchak bo'ylab uchishni aniqlashni o'rganish kerak. Bu usul tez-tez boshqa bir necha usullar bilan birga qo'shib bajariladi, masalan, balandga sakrab to'pni ilib olish yoki sherigiga to'pni uzatish va olishni, to'pni olib yurishni va ilib olishni birga qo'shib bajariladi va h.k.

Basketbolda u yoki bu usul juda kam qo'llaniladi. O'yinda ularning kompleks qo'llanishi – aldamchi harakat deyiladi (rasm133). Aldamchi harakatni bajarishda u yoki bu boshlang'ich harakat tez-tez bajariladi, ularga qarshi yo'naltirilgan o'yinchini yangilashtiradi, so'ngra hujumda va o'yin harakatini bir butun qilib muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun chindan ham maqsadini amalga oshiradi. Har xil zonalarda doimiy ravishda aldamchi harakatni qo'llash hujum qiluvchining harakatida, xatoga yo'l qo'yishga va shoshilinch ravishda qaror qabul qilishga majburlaydi (rasm 23, 24,25).



23-rasm



(Teodosich')

24-rasm



(Oldridj)

25-rasm

Halqaga to'p tashlashni bajarayotgan hujum o'yinchisiga qarshi himoyada texnik usullardan birortasini noto'g'ri qo'llaguncha, jarima to'pini tashlash bilan jazo beriladi, qoidani buzgan o'yinchiga shaxsiy tanbeh beriladi.

Jarima to'pini tashlashni o'quv jarayonida to'g'ri bajarishni o'rgatish eng muhimdir (basketbol bo'yicha nazorat qilish normativlaridan birini natijali bajarishdir).

Jarima to'pini tashlashni bajarishda natijalarni oshirish uchun, har bir mashg'ulotda 3-5 daqiqa ajratish zarurdir. O'quvchi fazoviy shakllarning tekislikdagi tasviri chizig'ini er bo'ylab halqadan to'pni chizig'igacha o'ynaydi va 2-2,5 m masofadan birinchi tashlashni bajaradi. So'ngra to'pni muvaffaqiyatli tashlagandan keyin bir qadam orqaga tashlaydi, birga beshta (o'nta) to'p tashlashni bajarmaguncha halqagacha bo'lgan sinov masofasiga chiqmaydi.

Jarima to'pini tashlashni bajarishni bir necha usullari amalga oshiriladi (to'pni halqaga tashlashga qarash kerak).

5.5. To'pni ilib olish bo'yicha texnik usullarni o'rgatish uchun mashqlar

1. To'pni ilib olish va uzatish: chiziqda uchtdan bo'lib turish (bir - biridan 4-5 m masofada) va to'pni istagan usulda uzatish (ushlab olish bilan) turgan joyda, harakatda joyni almashib to'pni uzatish, shuning o'zini ikkita to'p bilan bajarish.

2. To'pni tashlash: to'pni natijali tashlashdan so'ng (holatni o'zgartirib) halqaga yaqin nuqtadan tashlash; shuning o'zi, orqaga bitta qadam tashlab, har xil usullar bilan bitta nuqtadan tashlash, shuning o'zini oldingi vazifalar bilan birga qo'shib bajarish.

3. To'pni olib yurish: to'rt qatorga saflanish (8-10 m li masofada ikkitadan o'quvchi bo'lib) va qarama-qarshi tomonga, to'g'riga o'ng chap qo'lda to'pni olib yurish, shartli yoki mavjud to'siqni oldin o'ng tomonidan, so'ngra chap tomonidan aylanib o'tish.

4. Usullarni birga qo'shib bajarish: harakatlanishda to'pni ikki qo'llab va ko'krakdan uzatish; to'pni ikkita qadam qo'yib, halqaga tashlash, to'pni uzatish, to'xtab harakatlanish bilan chapga yoki o'ngga burilish, to'pni yurib va yugurib olib yurish, to'pni olib yurishdan so'ng halqaga tashiash, to'pniyuft bo'lib uzatish (bir-biriga yuzma-yuz turgan holda), aldamchi harakatdan foydalangan holda, 10-12 m masofada to'p bilan himoyachini aldab o'tib o'rta chiziqdan halqaga hujum qilish.

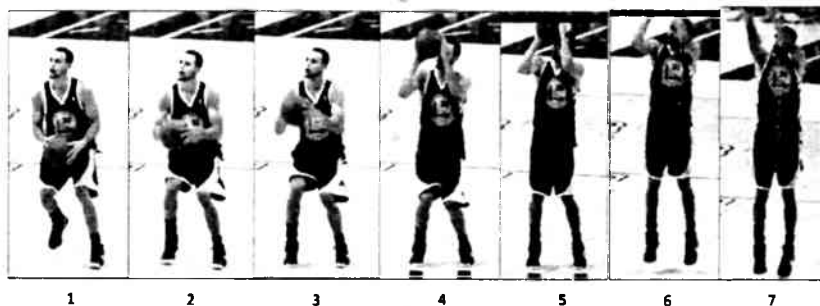
Basketbol o'yinidagi taktik tayyorgarlikni chuqurroq o'rganish uchun sinf, maktab jamoalarini o'rtoqlik uchrashuvlariga, musobaqalarga tayyorlash maqsadga muvofiqdir. O'qituvchi o'yinni boshqarish taktikasini, asosiy vazifalarni aniqlashda uning vositasi, usullari va shakllarini ko'rsatishi zarur. O'yin vaqtida o'rganilgan texnik usul va bilimlar qo'llanilish vositalaridan biri bo'lib hizmat qiladi.

O'yinni boshqarishning taktik usullaridan biri – buguruh bo'lib harakatlanishdan oqilona foydalanishni va jamoalarni "o'y tayyorgarligi" muvaffaqiyatli ravishda amalga oshirish hisoblanadi.

O'quvchilarga birinchi taktik mashg'ulotda turli tuman o'yin vaziyatida u yoki bu usulni qo'llash vazifasi belgilanadi. O'qituvchi bolalarning ongiga shuni etkazishi kerakki, jamoaviy hujum qilish

taktikasi – bu o'yinchilarning maydondagi asosiy vazifasidir. SHunday qilib, har bir o'yinchining harakati jamoaning boshqa a'zolarining o'yimiga ko'proq bog'liq bo'ladi. SHuning uchun materialni o'rgatishda bolalarda sezish qobiliyatini tarbiyalash zarurligiga, maydonchada samarali harakatlanish malakasini rivojlantirishga, to'psiz va to'p bilan har xil vaziyatda texnik usullardan to'g'ri foydalanishga erishish kerak.

To'pni egallab olgan o'yinchiga taktik harakatni o'rgatishda, o'qituvchi o'quvchilarda doimiy ravishda jiddiy hujum vaziyatini tashkil qilishni, iloji boricha masofada tezda boshqa jamoaning taxta devoriga hujum qilish uchun to'pni yaqinlashtirishni o'rgatishi zarur. Buni o'qituvchi har doim esga solib turishi lozim, chunki hamma vaziyatda ham hujum qiluvchi to'pni o'zi tashlashi emas. Bo'sh turgan jamoadoshlar himoyachilarni o'ziga "chaqirishga" harakat qilishi zarur, qachonki ular o'zlariga yaqinlashganda, tezda to'pni uzatishi yoki halqaga tashlashi kerak. (26,27 rasm).



Karri
26-rasm



27-rasm

O'qituvchi taktik guruhli harakatlanishni o'rgatish jarayonida 2-3 ta jamoadoshining bir-biriga o'zaro ta'sirini shakllantiradi. SHuning asosida jamoaviy o'yin yuzaga keladi. Ikkita o'yinchining bir-biriga o'zaro ta'siri, ya'ni "to'pni uzatdingmi, oldinga chiq" kuzatuvchi himoyachiga olib borayotib to'siq qo'yish va kesib o'tish, uchta o'yinchining o'zaro xarakatlari – uchlik, uchburchak, kichik sakkiz raqamini xosil qilish, chalishtirma qadam tashlab chiqish, to'pni egallab ololmagan ikkita o'yinchini olib borayotganda qo'shq to'siq qo'yish va h.k. (28,29 rasm).



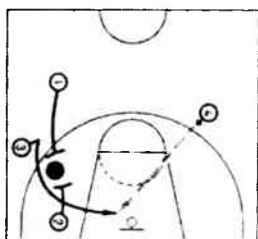
28-rasm



(Djonson)

29-rasm

O'yinda biror maqsadni ko'zlab qilingan harakatlar (kombinatsiya) mazmuni maydonda barcha beshta o'yinchining harakatlanishini o'zaro moslashtiradi, bittasining o'ylaganini boshqasi tugallaydi. Hujumda jamoaning harakatini amalga oshirishda pozitsion o'yin va tez hujum qilish bilan o'ziga xos xususiyatni ko'rsatib turadi (30,31 rasm).



30-rasm



31-rasm

Tezkor hujumdan maqsad – o'yinchilarning oldingi zonada son jihatdan ustunlik qilishi va yaxshi tashkil qilinmagan himoyaga qarshi shiddatli hujum qilish harakatini amalga oshirishdir.

Bunday hujum 2-3 marta to'pni uzatish natijasida ro'y beradi va yaqin masofadan to'pni savatga tashlash uchun o'yinchiga sharoit tug'iladi. Tez yorib o'tish esa to'pni ushlab olganda va o'zining taxta devor tagida to'p uchun kurashda boshqasi egallab olishga muvaffaq bo'lganda qo'llaniladi.

Agarda hujumda tez yorib o'tishni rivojlantira olinmasa, unda etelonli hujumini qo'llash mumkin. Bunday vaziyatda hujumchilarga ikkinchi chiziqdagi o'yinchilarni qo'shish bilan son jihatdan ustunlikka erishiladi, va o'yin vaziyati tezda tahlil qilinadi.

YAxshi tashkil qilingan himoyaning ahamiyati kattadir. SHumung uchun o'qituvchi himoyada harakatlanganda o'quvchilar uchun taktik harakatlarni tanlab olishizarur.

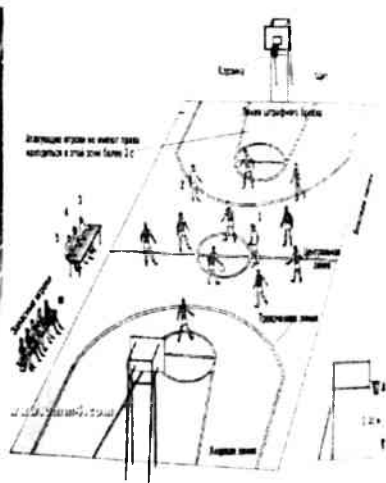
Himoyada o'ynaganda bolalarning taktik tayyorgarligida ko'rishida ularni o'ziga xos harakat qilish bilan tamishtiriladi, eng avvalo o'quvchilarning oldiga asosiy vazifani qo'yish kerak: to'pni tashlash zonasi yaqinida hujumchilarga erkin harakat qilishga imkon bermaslik kerak, murabbiylik qiluvchiga to'pni egallab olishga bermaslik, agarda bu hol sodir bo'lsa, uning harakatini chegaralash uchun, barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni texnik xatoga yo'l qo'yishga yoki uning to'pdan ajrab qolishiga majburlash, raqib jamoaning hujum qilish harakatiga doimiy ravishda halaqit berish va himoyachining harakat qilish zonasi yaqinida to'pni tashlashga qarshilik qilaish.

Himoyalanuvchi jamoa o'yinchilari o'zlarining shaxsiy o'yinchilarini barcha o'yin maydoni bo'ylab qo'l ostida ushiashga harakat qiladilar.

Butun jamoa bilan aktiv himoyani qo'llash (pressing)dauni bajaranuvchilardan yuqori texnik mahorat va taktik o'quv talab qilinadi.

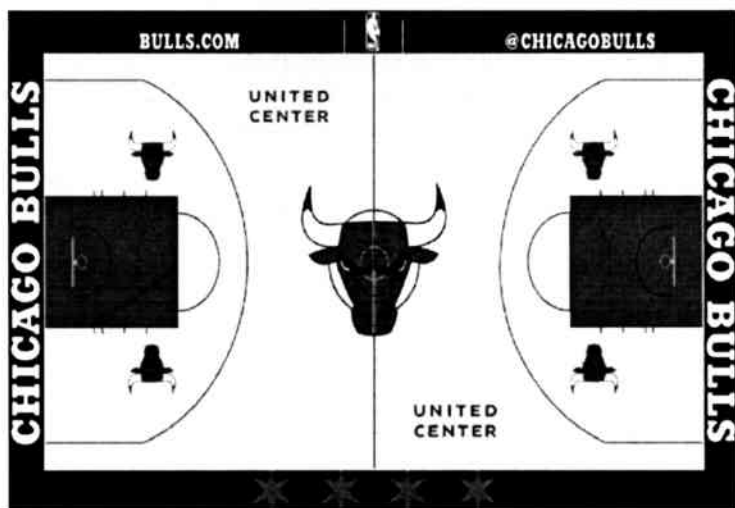
Basketbol maydonning kattaligi 26x14 m u to'rtburchak shakliga egadir (142-rasm). Maydonning uzunligiga chegara bo'lib hizmat qiladigan chiziqning yon tomondagi chiziq, eniga chizilgani esa – old chiziqo'yin maydoni teng ikkiga bo'luvchi chiziq - o'rta chiziq deb ataladi. O'yin maydonining perimetri bo'ylab 2 m kenglikdagi zona bo'sh bo'lishi kerak. Har bir halqaning oldida (qat'iyon o'rtasidan chiziladi), old chiziqdan 5 m 80 sm masofa jarima tashlash chizig'i o'tkaziladi, o'rtadagi jarima chizig'idan (halqaga qarshi) radiusi 18 sm li aylana chiziq tortiladi. O'yin maydonida diametri 3 m 60 sm uchta aylana bo'lishi kerak (uchinchisi o'rta chiziqda chiziladi). Jarima

chiziq yomida, old chiziqlarning asosi atrofida 6 mli ikkita parallel tomoni bo'lgan to'rtburchak chizib qo'yiladi (uch soniyali zona). To'rtburchakning yon tomondagi chiziqlarda uchta belgi – uzunligi 15 sm li chiziqlar chiziladi. To'rtburchakli chiziqlarning past burchagidan to birinchi chiziqqacha 1 m 80 sm dan keyin, qolgan belgilar esa 90 sm dan keyin chiziladi.

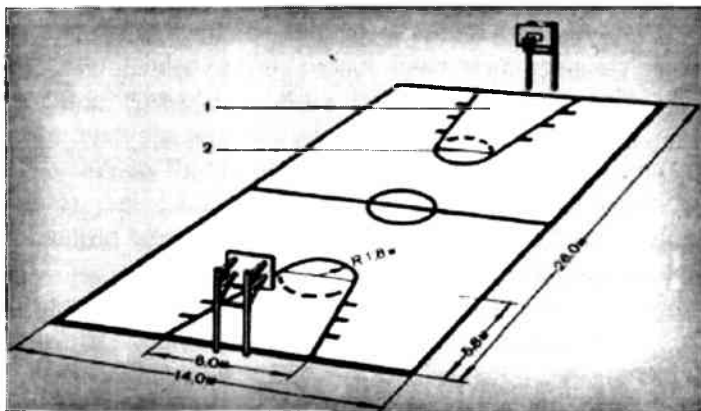


32-rasm

Shuningdek, halqa doirasining o'rtasidan shoqul tashlab aniqlangan nuqtadan radiusi 6 m 25 sm li chiziq o'tkaziladi. Hamma chiziqlar yaxshi ko'rinishi kerak. Uningeni 5 smli ferma, ustunchalar, qaysiki unga esa basketbol taxta devorchasi (taxta devorchaning eni 1 m 80 sm va balandligi 1 m 20 sm) mustahkam o'rnatilgan. Taxta devorchaning tekislikdagi tasviri old chiziqdan 1 m 20 sm uzoqlikda bo'ladi. Maydonning yuzasidan to taxta devorchaning past qismigacha 2 m 75 sm halqagacha 3 m 05 sm masofa bo'ladi. Taxta devorcha o'rtasining pastki qismidan 20 sm masofada diametri 45 sm li halqao'rnatiladi va halqa ustining tomonlariga 59 sm va 45 sm chegara chizig'i chiziladi. Halqaga (savatchaga) uzunligi 40 sm gacha bo'lgan basketbol to'ri bog'lanadi.

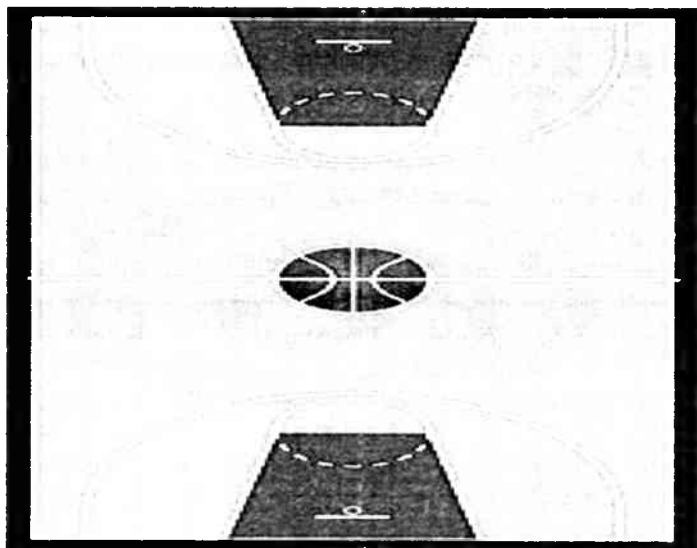


To'pning aylanasi 75 sm dan 80 sm gacha, og'irligi 600-650 g bo'ladi. Basketbol o'yini uchun kiyim-bosh, sport formasi kalta ishton va qo'lsiz maykadan iborat – o'smirlar va o'g'il bolalar uchun trikotajdan qilingan plavka va mayka (yarim qo'lli), qiz bolalar uchun sport oyoq kiyimi (yumshoq poshnali).



Har bir jamoadan 5 tadan asosiy o'yimchi chiqadi, o'yin maydoni yonida esa 5-7 ta zaxiradagi o'yinchilar turadi, ular o'yinga faqatgina o'yin to'xtatilgandan so'ng hakamning ruxsati bilan

tushadilar. To'pni egallab olgan jamoaga, o'yin to'xtatganida o'yinchini almashtirish huquqi beriladi, boshqa jamoa esa talabga ko'ra olingan tanaffus (taym-aut) vaqtida yoki qachonkijamoa to'pni egallab olganidan keyin almashtirishga ruxsat beriladi.



Basketbol o'yini ikkita qismga bo'linadi: katta yoshdagi o'quvchilar uchun sof o'yin vaqti 20 daq., o'rta yoshdagi o'quvchilari uchun (8-9 sinf) 15 daq., kichik guruh yoshdagi o'quvchilar uchun (5-7 sinf) 12 daq. Har bir taym oralig'idagi tanaffus 10 daq davom etadi. Agarda vaqt tamom bo'lishi bilan jamoalarda bir xil ochko to'plansa, unda g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha vaqt beriladi (5 daq.), kichik guruh o'quvchilariga birorta jamoadan halqaga birinchi bo'lib to'p tasblagunicha davom etadi.

Agarda to'p yoki o'yinchi to'p bilan maydon chizig'i yoki erdagi o'yin zonasidagi chegaralovchi chiziqqa, narsaga maydon tashqarisidagi odamga tegsa, unda hakam "to'pning o'yindan tashqariga" chiqqanligini hushtak bilan qayd qiladi. Agarda, "to'pning o'yindan tashqariga holatini" aniqlash qiyin bo'lsa (maydondagi ikkala hakam har xil fikrda bo'lsalar yoki bu holat qaysi jamoaning aybi bilan sodir bo'lganini aniqlay olinmasa), talash bo'lib turgan to'pni yuqoriga irg'itib kiritish bilan o'yin davom ettiriladi. Ba'zan

vaqt qoidalari juda ham muhimdir. O'yinga to'p kiritilgandan so'ng hujum to'pni raqib halqasiga tashlash bilan yakunlanishi kerak (30 soniya, qoidasi buyicha) qoidaga binoan hujumchilar ikkita parallel tomoni bo'lgan to'rt burchak chiziqning ichida 3 soniyadan ko'p turishi mumkin emas (jarima to'pi tashlash zonasida). O'yinchiga to'pni halkaga tashlash uchun va jarima to'pini tashlash 5 soniya ajratiladi. Agarda, bu qoida buzilsa unda to'p raqibga beriladi.

10 soniya qoidasi hujum qiluvchi jamoa zimmasigashu vaqt ichida to'pni raqib tomoniga o'tkazish kerak, shundan so'ng hujum qiluvchilar jamoaga to'pni maydonning o'z tomoniga qaytarishga ruhsat etilmaydi, chunki bu holatda "zona qoidasi" buzilgan bo'ladi.

Agarda to'p halka va to'r orqali yuqoridan pastga tushsa, to'p halkaga tushgan hisoblanadi. O'yin paytida 6 m li zona tashqarisidan muvaffaqiyatli tashlangan har bir to'p uchun jamoa 3 ochko oladi, to'pni jarima zonasi ichidan tushirsa 2 ochko, har bir jarima to'pini savatga muvaffaqiyatli tushirgani uchun- 1 ochko beriladi.

Basketbolning muhim qoidalaridan biri – fol qoidasidir. SHaxsiy va texnik folga ajratiladi.

SHaxsiy folchl – raqibga ataylab qilingan o'yin qoidasining buzilishi kiradi (ushlab qolish, turtish, urishlar, qo'l va oyoqlar bilan to'pni qaytarish va b.q.) bunday holatda to'p raqibga yon chiziqdan tashlash uchun beriladi (to'p qoida buzilgan joydan o'yinga kiritiladi). Har bir qismda (taymda) jamoaning ettinchi jamoaviy foidan keyin jarima to'pini tashlanadi. YAqin masofadan to'pni tashiash vaqtida himoyachining qo'pol harakatidan so'ng albatta jarima to'p belgilanadi. Agarda to'p halqaga tushgan paytda ham, hakamning qarori bo'yicha komandaga qo'shimcha jarima to'pini tashiash huquqi beriladi. Ko'pchilik holatlarda o'yinchiga nisbatan o'yin qoidasi buzilsa, o'yinchi ikki marta jarima to'pini tashlash xuquqini qo'lga kiritadi. Bir vaqtning o'zida o'yinchilar bir-biriga nisbatan qo'pol ravishda o'yin qoidasini buzsa, ikki tomonlama tanbex oladilar. Musobaqa protokolidan ikkala o'yinchining familiyasi qarshisida o'yin qoidasini buzgan daqiqasini qayd qilinadi va talashish to'pi belgilanadi. Beshtadan shaxsiy va texnik tanbex olgan, protokolda taym va daqiqasi bo'yicha qayd qilingan, har bir o'yinchi maydondan tashlab chiqib ketishi shart. O'yinchi qo'pol ravishda va ataylab o'yin qoidasini buzgan taqdirda o'yindan chiqarib yuborishi

mumkin. Lekin jamoq ikkala holatda ham o'yindan chiqarilgan o'yinchini almashtirish huquqiga ega bo'ladi.

O'yinchi yoki jamoa sportchilarga xos bo'lmagan xulqi uchun texnik fol beriladi va ikkala jamoa ikkita jarima to'pini tashlash bilan jazolanadi, o'yin vaqtida jamoaning folini hisobga olmagan holda raqib jamoasining istagan o'yinchisi jarima to'pi bajarishi mumkin.

Basketbol o'yini uchun belgilangan maykada (futbolkada) o'yinchining raqami (4 nomerdan boshlab qo'yiladi) ko'krakka va orqaga tushuriladi (jamoasardorida alohida belgi bo'lishi kerak).

Basketbol maydonida ikkita kishi hakamlilik qiladi. O'yin vaqti tamom bo'lishi bilan o'yin to'xtatiladi. Stolning orqasida (o'yinchilarga nisbatan o'ng tarafda) hakam-xronometrchi o'tiradi, u musobaqaning sof o'yin vaqtiga javob beradi, sekundometrchi hakam-o'yin vaqti qoidalariga rioya qilishga javob beradi, hakam protokolchi maydondagi natijalarni rasmiylashtiradi (nechanchi daqiqada qancha ochko bo'lganligini yozib boradi). SHuningdek shaxsiy va texnik xatolarni hisobga olishning taym-autdan foydalanish va h.k.larni rasmiylashtirib boradi

Bu asosiy o'yin qoidalarini basketbol bo'yicha musobaqa qatnashchilarining har biri bilishi shartdir.



толчок или столкновение игрока с фанатом



направление бросания



остановка часов при фоле



количество штрафных бросков



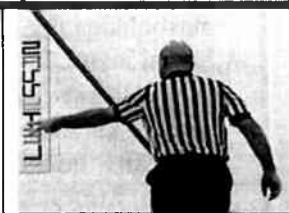
номер провинившегося игрока



бросок



два штрафных броска



направленные корзины, в которые выполняются штрафные броски

ILOVALAR

MUSTAQIL TAYYORGARLIK BO'YICHA MASHQLAR TO'PLAMI

Mustaqil tayyorgarlikda o'z-o'zini nazorat qilish

O'z-o'zini nazorat qilish – bu talaba sportchining o'z salomatligi, jismoniy rivojlanishi holatini va jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini qo'shimcha o'rganish uslubidir. O'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlari haddan ziyod mashqlanganlik va toliqish holatining yuzaga kelishini oldini olishning muhim vositasi hisoblanadi.

O'z-o'zini nazorat qilish natijasida talaba :

- 1) jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish natijasida o'z-o'zini kuzatishning oddiy uslublarini o'rganishi;
- 2) olingan o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlarini qayd qilish va baholashni bilib olishi;
- 3) olingan o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlaridan o'zining mashqlanganlik va salomatlik holatini aniqlash uchun foydalana bilishi lozim.

“Jismoniy tarbiya jarayonida tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish” kursidan ma'lumki, inson organizmi holatini sub'yektiv va ob'yektiv holatlarga ajratish qabul qilingan. Biroq bunday farqlash shartli hisoblanadi. Talabalarga materialni qulay taqdim etish va ularning yaxshi idrok etishlari uchun o'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlari ikki guruhga ajratilgan.

Organizm holatining sub'yektiv ma'lumotlariga quyidagilar kiradi: kayfiyat, o'zini his qilish, uyqu, ishtaha, ish qobiliyati, terlash, sport bilan shug'ullanish istagi (xohish), mashg'ulot tavsiflari va h.k. (1-jadval).

Organizm holatining ob'yektiv ma'lumotlariga quyidagilar kiradi: tana vazni, bo'y uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi, mushak kuchi, yurak qisqarish tezligi (tomir urishi), nafas olish sur'ati va x.k. (2-jadval).

**O'z-o'zini nazorat qilishning sub'yektiv ma'lumotlari
(yozuv tizimi)**

Ko'rsatkichlar	Sana		
	Uyqudan so'ng	Mashg'ulotdan oldin	Mashg'ulotdan so'ng
1. Kayfiyat	Yaxshi	Yaxshi	A'lo
2. O'zini his qilish	Qoniqarli	Yaxshi	Yaxshi
3. Toliqish	-	-	O'rta
4. Ish qobiliyati	Past	Odatiy	Odatiy
5. Uyqu	-	-	Me'yorida, 8 soat
6. Ishtaha	Yaxshi	Yaxshi	Yuqori
7. Ter ajralishi	-	-	Ko'p
8. Mashq qilish xohishi	Xohishsiz	Katta xohish bilan	-

**O'z-o'zini nazorat qilishning ob'yektiv ma'lumotlari
(yozuv tizimi)**

Ko'rsatkichlar	Sana		
	Uyqudan so'ng	Mashg'ulotdan oldin	Mashg'ulotdan so'ng
Vazn	79,5 kg	81 kg	80 kg
Bo'y	191 sm	190,5 sm	190 sm
Ko'krak qafasi aylanasi	92 sm	93 sm	93 sm
O'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS)	5100 ml	5100 ml	5000 ml
Mushaklar kuchi			
O'ng qo'l	61 kg	61,8 kg	59,7 kg
Chap qo'l	44 kg	46 kg	45,4 kg
Tomir urishi (tik turganda)	66 zarba	72 zarba	84 zarba

O'z-o'zini nazorat qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Oʻz-oʻzini nazorat qilishning yanada obʻyektiv va aniq natijalarini olish uchun barcha oʻlchashlarni bir xil sharoitlarda (vaqti, joyi, apparatura) amalga oshirish tavsiya etiladi.

Oʻz-oʻzini nazorat qilishni oʻtkazishdan oldin tibbiy nazorat natijalarini shaxsiy kundalikka kiritish zarur. Talabalar shuni yodda tutishlari kerakki, organizmning turli xil funksiyalari turlicha tiklanadi (tez va sekin). SHuning uchun jismoniy yuklamadan soʻng darhol oʻtkaziladigan oʻz-oʻzini nazorat qilishda qayd etiladigan koʻrsatkichlarni yozib borishda maʼlum bir ketma-ketlikka amal qilish zarur. Masalan, tomir urishi (yurak qisqarish tezligi) va nafas olish surʼati nisbatan tez tiklanadi va ularni boshqa koʻrsatkichlardan (OʻTS, mushak kuchi, tana vazni va boshq.) oldinroq qayd etish lozim.

Oʻz-oʻzini kuzatishlar sportchi talabalarga, organizm holatidagi oʻzgarishlarga qarab, oʻz salomatliklaridagi nuqsonlarni aniqlashga va notoʻgʻri jismoniy yuklamalar yoki sport rejimi buzilishi natijasida yuzaga keladigan salbiy oqibatlarni oldini olishga imkon yaratadi.

1-ilova

I – BOSQICH UCHUN DARS ISHLANMALARI

I-DARS.

1. “Oʻzbekistonda basketbolni rivojlanishi tarixi haqida” suhbat. Basketbol bilan shugʻullanish vaoʻtida oʻquvchilarga qoʻyiladigan talablar. Turish holatini koʻrsatish va tushuntirish.

2. Topshiriq boʻyicha yugurish. Barcha guruh mushaklariga beriladigan umum rivojlantiruvchi mashqlar qoʻl, oyoq gavda uchun mahsus mashqlar. (doirada) -10 daqiqa

3. Himoyachini turish holatida chapga va oʻngga harakatlanishni oʻrgatish.

4. Juft boʻlib, turgan joydan ikki qoʻllab toʻpni koʻkrakdan uzatish va ilib olishni oʻrgatish.

5. “Toʻp kapitanga” -harakatli oʻyini-15 daqiqa

6. Uyga vazifa: aylanayotgan argʻamchi ustidan sakrash (tuxtamasdan, har bir oyoqda 30 martadan); tizzani koʻkrakka tortish bilan sakrash. (oʻgʻil bolalar 6 marta, qiz bolalr 4 marta sakrashni bajaradilar).

2-DARS.

1. Sekin yugurish. Himoyachini turgan holatida chapga va o'ngga harakatlanish. Hamma guruh mushaklarga (doirada) va gavda, oyoq, qo'l uchun beriladigan umum rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, bir necha darsda uyga berilgan sakrash mashqlarini bajarish-15 daqiqa

2. O'qituvchining signali bo'yicha to'psiz sakrab to'xtab qolishni o'rgatish.

O'rin almashtirish bilan, turgan joyda, ikki qo'llab to'pni ko'krakdan o'zatish va ilib olishni o'rgatish.

3. "To'xtatish bilan quvlashmashoq" va "Onaboshiga to'pni berma" - harakatli o'yinlari-15 daqiqa

3-DARS.

1.Topshiriq bilan sekin yugurish himoyachini turish holatidan chapga, o'ngga, oldinga, orqaga harakatlanish. Umum rivojlantiruvchi mashqlar (doirada). Oyoq yuzi (kafti) va qo'l panjalari uchun berilgan maxsus mashqlar. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar-12 daqiqa

2.O'qituvchining signali bo'yicha to'psiz sakrab to'xtab qolishni o'rgatish.

3.Oldinga harakatlanish bilan va turgan joyda to'pni chap va o'ng qo'lda olib yurishni o'rgatish.

4.To'pni uzatish yo'nalishiga qarab joyni o'rnini almashtirish bilan ikki qo'llab to'pni ko'krakdan uzatish va ilib olishni o'rgatish.

5.Basketbol elementlari bilan estafeta o'tkazish-15 daqiqa

4-DARS.

1.Mini-basketbol o'yin qoidalari haqida o'quvchilar bilan suhbat o'tkazish.

2 Topshiriq bilan yugurish. Tezlanish. Ikkita qatorda turib, umum rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar-10 daqiqa

3.Joyni o'rnini almashtirish bilan, ikki qo'llab to'pni ko'krakdan uzatish va ilib olishni o'rgatish.

4.Sekin yugurish va oldinga, qadam qo'yib harakatlanish bilan to'pni chap va o'ng qo'lda olib yurishni o'rgatish.

5.To'g'rito'pni olib yurishdan keyin sakrab to'p bilan to'xtab qolishni o'rgatish.

6.2-3 metrdan to'pni bir qo'llab yelkadan uzatishni o'rgatish.

7.Soddalashtirilgan qoida bo'yicha-mini-basketbol o'yini-10 daqiqa.

5-DARS.

1.Mini- basketbol o'yini qoidasi haqida o'quvchilar bilan suhbat o'tkazish

2.Topshiriq bo'yicha yugurish. Ikki qatorda turish. Barcha guruh mushaklari uchun beriladigan umum rivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus bajariladigan mashqlar. Arg'anchi bilan bajariladigan mashqlar-10 daqiqa

3.To'g'ri yugurib to'pni olib yugurishdan keyin sakrab to'xtab qolishni o'rgatish.

4.Joyni o'rnini almashtirish bilan qo'sh qo'llab to'pni ko'krakdan uzatish va ilib olishni o'rgatish.

5.Nazorat me'zonlar: to'g'riga yugurish bilan to'pni chap va o'ng qo'lida olib yurish-6-8 daqiqa

6.Texnik usullarni birga qo'shib o'rgatish: to'pni ilib olish, to'g'riga to'pni olib yurishni, sakrab to'xtab qolishni, qo'sh -qo'llab to'pni ko'krakdan uzatish.

7.Soddalashtirilgan qoida bo'yicha mini-basketbol o'yini-10-11 daqiqa.

6-7 DARS

1.Topshiriq bilan yugurish. Turli yo'nalishga himoyachini turish holatida harakatlanish. Signal bo'yicha sakrab to'xtab qolish. Tezlanish. Ikki qator safda turib, hamma guruh mushaklariga beriladigan umum rivojlantiruvchi mashqlar. Juft bo'lib to'ldirma to'p bilan bajariladigan (№2x 1-2 kg) mashqlar-12 daqiqa

2.Nazorat me'zoni: to'g'riga to'pni olib yurish. (chap va o'ng qo'l bilan), sakrab to'xtab qolish -8-9 daqiqa

3.2-3 m dan to'pni ushlab yelkadan xalqaga tashlashni o'rgatish.

4.Birga qo'shib bajarishni o'rgatish: uchib kelayotgan to'pni qarshisiga chiqish bilan to'pni ikki qo'llab ilib olish, keyinchalik sakrab to'xtab qolish, to'g'riga to'pni olib yurish, to'xtab qolish va to'pni bir qo'llab yelkadan xalqaga tashlash.

5.Mini-basketbol o'yini-14-15 daqiqa

II – BOSQICH UCHUN DARS ISHLANMALARI

1-DARS.

1. "Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda basketbol o'yinining ahamiyati" haqida suhbat o'tkazish.

2. Yo'nalishni o'zgartirib yugurish. Har xil yo'nalishda himoyada turgan holatda harakatlanish. Tezlamish. YUgurishdan keyin, sakrab to'xtab qolish. Barcha guruh mushaklariga beriladigan umum rivojlantiruvchi mashqlar: oyoq yuziga, gavdaga, yelka kamariga va qo'l panjalari uchun maxsus mashqlar (doirada) -8 daqiqa

3. Turgan joydan oldinga qadam qo'yish, ko'krakdan to'pni uzatish va ilib olishni o'rgatish.

4. Pastdan qo'sh- qo'llab to'pni halqaga tashlashni o'rgatish: 2,5-3 m dan jarima chizig'i oldida to'pni tashlash.

5. «Onaboshiga to'p berma» -harakatli o'yini-8 daqiqa

Basketbol elementlari bilan estafetalar. (To'pni olib yurish, to'pni ilib olish va uzatish, to'xtab qolishdan keyin tashlash, to'pni olib yurishdan keyin tashlash va to'xtab qolish).

6. Uyga vazifa: turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish; 450 burchak ostida tayanib yotgan holatda qo'lni bukish; o'tirish va turish bilan to'pni olib yurish.

2-DARS

1. Topshiriq bo'yicha yugurish. Signal bo'yicha sakrab to'xtab qolish bilan yugurish. Har xil dastlabki holatlardan tezlanish. Umum rivojlantiruvchi va mahsus mashqlar. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar- 10 daqiqa

2. To'g'ri yugurish, qadamlab yurish, turgan joydan to'pni goh o'ng, goh chap qo'l bilan olib yurishni o'rgatish.

3. To'pni uzatish yo'nalishiga qarab turgan joyni almashtirish, qadam qo'yish bilan ikki qo'sh qo'llab ko'krakdan to'pni uzatish va ilib olishni o'rgatish.

4. Turgan joyda to'pni olib yurish va harakatda halqaga tashlash, to'pni bir qo'llab erga urib, ikki qo'llab u ko'krakdan to'pni halqaga otishni o'rgatish.

5. 3 m oldindagi jarima chiziqidan ikki qo'llab pastdan to'pni tashlashni o'rgatish.

6. Basketbol elementlari bilan estafeta: chap va o'ng qo'lda to'pni olib yurish; qatorda turgan holatda ko'krakdan qo'sh qo'llab to'pni uzatish: ko'krakdan ikki qo'llab to'pni tashlash va to'xtab

qolish bilan birga qo'shib to'pni olib yurish; pastdan qo'sh qo'llab to'pni tashlash-10 daqiqa.

3-DARS

1.Topshiriq bo'yicha yugurish. Tezlanish. Basketbol uchun maxsus va umum rivojlantiruvchi mashqlar. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar-10 daqiqa

2.Qarshi tomonga to'p uzatish. Yo'nalishga qarab joyni o'zgartirib to'pni uzatish, oldinga qadamlab yurish bilan ikki qo'llab ko'krakdan to'pni uzatishni va ilib olishni o'rgatish.

3.YUgurib to'pni bir qo'lda olib yurishni o'rgatish; nishongacha (6-8 m) chap qo'lda to'pni olib yurish; o'ng qo'lda to'pni olib yurish bilan qaytib kelish; galma-galdan o'ng, chap qo'lda to'pni olib yurish.

4.To'pni bir qo'lda ikkinchisi bilan ushlab yelkadan tashlashni o'rgatish: 2-2,5 m masofadan turgan joydan to'pni tashlash; to'pni erga bir marta urib olish bilan to'pni tashlashni bajarish.

5.3,5-4 m oldindagi jarima tashlash chizig'idan pastdan qo'sh qo'llab to'pni tashlashni o'rgatish.

6.Soddalashtirilgan qoida bo'yicha mini-basketbol o'yini-10 daqiqa.

7.Uyga beriladigan mashqlar: tizzalarni baland ko'tarib yugurish, cho'qqayib o'tirish va turish bilan to'pni bir qo'lda olib yurish.

4-DARS

1.Topshiriq bo'yicha yugurish. Sakrab to'xtab qolish, turli yo'nalishda himoyachini tik turish holatida harakatlanish. Umum rivojlantiruvchi mashqlarni mahsus mashqlari bilan birga qo'shib bajarish. To'ldirma to'p (1-2 kg) bilan bajariladigan mashqlar-10 daqiqa

2.Har xil yo'nalishda ko'krakdan ikki qo'llab to'pni uzatish va ilib olishni o'rgatish. (oldinga, orqaga, yon tomonga).

3.Elkadan to'pni bir qo'lda ikkinchisi bilan xalqaga ushlab otishni o'rgatish: turgan joyda to'pni olib yurishdan keyin, to'pni erga bir marta urib tashlash.

4.Nazorat me'zonlarni bajarish: 3,5 m dan pastdan ikki qo'llab to'pni halqaga tashlash- 8 daqiqa

5.Basketbolning ikki va uch elementlarini birga qo'shib bajarishni o'rgatish: to'g'riga yugurib chiqib to'pni ilib olish, sakrab

to'xtab qolishni, ko'krakdan ikki qo'llab tashlashni, to'pni uzatishni qo'shish bilan, o'rgatish.

6.Soddalashtirilgan qoida bo'yicha mini-basketbol o'yini-10 daqiqa

5-DARS

1.Topshiriq bo'yicha yugurish, dastlabki holatdan tezlanish. Umum rivojlantiruvchi mashqlarni maxsus mashqlar bilan birga qo'shish. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar-10 daqiqa

2.Nazorat me'zonlarini bajarish: juft bo'lib to'pni uzatish va ilib olish-8 daqiqa

3.To'pni bir qo'lda va ikkinchisi yordamida yelkadan halqaga tashlashni o'rgatish: turgan joydan to'pni olib yurish va oldinga olib yurish.

4.Jarima chiziqidan pastdan ikki qo'llab to'pni tashlashni o'rgatish.

5.Uch va to'rtta o'rganilayotgan basketbol elementlarini birga qo'shib bajarishni o'rgatish: to'g'riga zo'r berib yugurish; to'pni ilib olish; sakrab to'xtab qolish; to'g'riga to'pni olib yurishni va to'pni bir qo'llab elkadan halqaga tashlashni; shuning uzini to'pni xalqaga tashiashdan oldin sakrab to'xtab qolish bilan birga bajarish.

6-7 DARS

1.Topshiriq bo'yicha yugurish. Tezlanish. Umum rivojlantiruvchi mashqlarni mahsus mashqlar bilan birga qo'shib bajarish. To'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlar- 12 daqiqa

2.Har xil yo'nalishda joyni o'zgartirib ko'krakdan ikki qo'llab to'pni uzatish va ilib olishni o'rgatishni qaytarish.

3.Nazorat me'zonlarini bajarish: to'pni olib yurishdan keyin, to'pni bir qo'llab yelkadan halqaga tashlash-8 daqiqa

4.O'rganilayotgan basketbol elementlarini birga qo'shib o'rgatish: oldinga ko'krakdan ikki qo'llab to'pni uzatish, ikki qo'llab to'pni ilib olish, sakrab to'xtab qolish va to'pni bir qo'lda ikkinchisini yordamida ushlab yelkadan to'pni tashlash, zo'r berib yugurish, to'pni ilib olish, to'pni olib yurish va to'pni bir qo'llab yelkadan harakatda tashlash.

5.Basketbol elementlarini bajarish bilan estafeta: chap va o'ng qo'lda to'pni olib yurish; to'pni to'xtash bilan olib yurish, to'pni uzatish; to'pni tashlash-10 daqiqa

III – BOSQICH UCHUN DARS ISHLANMALARI

O'quv me'zonlari.

1. Barcha o'rganilayotgan basketbol elementlarini amalga oshirish (texnikasiga baxo qo'yish).

2. Jarima chiziqidan to'pni halqaga tashlash: o'g'il bolalar: 7 marta; qizlar: 8 marta (4-3-1).

3. Chap va o'ng qo'lda jarima to'p tashlash zonasi atrofidan (vao'tga) to'pni olib yurish, to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni bajarish bilan, to'pni bir qo'lda ikkinchisi yordamida to'pni halqaga albatta tushirish (bir marta). O'g'il bolalarga baho qo'yish uchun: "a'lo"-12 soniya, "yaxshi"-13 soniya, "o'rta" - 20 soniya. Va o't ko'rsatishi kerak. qiz bolalar uchun «a'lo"-15 soniya, «yaxshi"-20 soniya, "o'rta"-25 soniya. vao't ko'rsatish kerak.

4. 3 m dan turgan joydan chap va o'ng tomondan tahtaga tegib qaytish bilan o'rganilgan usullarda to'pni tashlash (3 martadan). Baho qo'yish: o'g'il bolalar: "a'lo"-4 marta tushirsa, "yaxshi"-3 marta, "o'rta"-2 marta tushirsa qo'yiladi. qiz bolalar: "a'lo"-4 marta, "yaxshi"-2 marta, "o'rta" - 1 marta.

5. Usullarni birga qo'shish: sakrab to'xtash bilan to'pni ilib olish, aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish, to'pni bir qo'lda ikkinchisi bilan ushlab harakatda, ikki qadam tashlab yelkadan tashlash.

6. Uyga berilgan mashqlarni bajarish: turgan joyda yugurishni, 450 burchak ostida tayangan holda qo'lni bukish va yozish (o'g'il bolalar uchun 9 marta, qiz bolalar uchun 4 marta); turgan joydan bir oyoqda tizzani ko'krakka tortish bilan sakrash (har bir oyoqda 6 martadan sakrash).

1-DARS

1. Basketbol mashg'uloti jarayonida o'z-o'zini sixat-salamatligini nazorat qilishni asosiy usullari haqida gapirib berish.

2. Harakat yo'nalishi va tezligini o'zgartirib yugurish. Turli yo'nalishda himoyani tik turish holatida harakatlanii-signal bo'yicha sakrab to'xtab qolish. Hamma guruh mushaklarga, oyoq va oyoq yuzi, yelka kamari, qo'l panjasi uchun mahsus mashqlarni qo'shish bilan bajariladigan umum rivojlantiruvchi mashqlar-12 daqiqa

3. To'pni yugurib olib yurishni o'rgatish: to'g'riga (chap va o'ng qo'lda), ustunchani aylanib o'tish bilan.

4. Turgan joydan oldinga qadam qo'yish bilan ko'krakdan qo'sh qo'llab to'pni uzatish va ilib olishni o'rgatish.

5. Turgan joydan to'pni taxtaga tegib qaytishi bilan (chap va o'ng tomondan) to'pni bir qo'lda ikkinchisi yordamida yelkadan tashlashni o'rgatish.

6. Oldindan o'rganilgan basketbol elementlari bilan estafeta: harakatlanish, to'xtab qolish, to'pni olib yurish, to'pni uzatish va ilib olish, to'pni tashlash bilan yurish.

2-DARS

1. Topshiriq bo'yicha va har xil dastlabki holatlardan tezlanishda yugurish. Umum rivojlantiruvchi mashqlarni mahsus mashqlar bilan birga qo'shib bajarish. Arg'amchida bajariladigan mashqlar-10 daqiqa

2. Harakat yo'nalishini (aylanib o'tish) o'zgartirish bilan to'pni olib yurish texnikasi bo'yicha nazorat me'zonlarni bajarish.

3. Turgan joydan to'pni bir qo'llab yelkadan, qadam qo'yish bilan ko'krakdan ikki qo'llab to'pni uzatish va ilib olishni o'rgatish.

4. To'pni taxtaga tegib qaytishi bilan, turgan joydan to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish.

5. Usullarni birga qo'shib bajarishni o'rgatish: to'pni ilib olishni, jarima tashlash zonasini aylanib to'pni olib yurish va harakatda to'pni bir qo'llab yelkadan tashlash.

6. Mini-basketbol o'quv-mashq o'yini-10 daqiqa

3-DARS

1. Topshiriq bo'yicha yugurish. Umum rivojlantiruvchi mashqlarga maxsus masho'ni birga qo'shib bajarish. Arg'amchida bajariladigan mashqlar. «To'p bilan quvlashmashoq» o'yini-10 daqiqa

2. Turli harakat yo'nalishida va tezligini o'zgartirib to'pni olib yurishni o'rgatish.

3. Turgan joydan, oldinga qadam qo'yib to'pni bir qo'llab yelkadan uzatishni o'rgatish.

4. Nazorat me'zonlarni bajarish: turgan joydan to'pni tashlashni, taxtaga to'pni tegib qaytishi bilan to'pni bir qo'llab ikkinchisi bilan ushlab yelkadan tashlash-8 daqiqa

5. Harakatda to'pni bir qo'llab yelkadan halqaga tashlashni o'rgatish: to'pni erga bir marta urish bilan, oldinga ikkita qadam qo'yib; turgan joyda to'pni qolib yurish, ikki qadamdan keyin to'pni halqaga tashlash.

6. Usullarni birga qo'shib bajarish: to'pni ilib olishni, sakrab to'htab qolishni, to'g'riga (aylanib o'tish bilan) to'pni olib yurishni, to'p bilan to'xtab qolish va ko'krakdan ikki qo'llab to'pni xalqaga tashlashni o'rgatish.

7. Mini-basketbol o'quv-mashq o'yini-10 daqiqa.

4-DARS

1. Topshiriq bo'yicha yugurish. Maxsus mashqlarni umum rivojlantiruvchi mashqlar bilan birga qo'shish. To'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlar. «To'pni olib yurish bilan quvlashmashoq» o'yini-10 daqiqa

2. Nazorat me'zonlarni bajarish: juft bo'lib 20 soniya. davomida to'pni bir qo'llab yelkadan uzatish-8 daqiqa

3. To'pni olib yurish va to'htab qolishdan keyin to'pni bir qo'llab yelkadan taxtaga tegib qaytish bilan tashlashni o'rgatish.

4. Harakatda (ikki marta qadam qo'yib) to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish; chap tomondan, to'pni olib borib chap qo'l bilan yelkadan tashlash; o'ng tomondan, to'pni olib borib o'ng qo'l bilan yelkadan tashlash.

5. Usullarni birga qo'shib bajarishni o'rgatish: harakatda to'pni ilib olish ustunchani aylanib to'pni olib yurish, harakatda to'pni tashlash (ikki marta qadam qo'yib) to'pni taxtaga tegib qaytishi bilan.

6. Mini-basketbol o'quv-mashq o'yini-12 daqiqa.

5-DARS

1. Topshiriq bo'yicha yugurish. Maxsus mashqlarni umum rivojlantiruvchi mashqlar bilan birga qo'shish. SHerigi bilan karshilik ko'rsatib bajariladigan mashqlar. "To'pni uzatish bilan o'tkaziladigan ko'vlashmashoq" o'yini-12 daqiqa

2. To'pni uzatish yo'nalishiga qarab joyini almashtirib, to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish.

3. Harakatda to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish.

4. Usullarni birga qo'shib nazorat me'zonlarni bajarish: harakatda to'pni ilib olish; buyumni aylanib o'tish bilan to'pni olib yurish va harakatda to'pni tashlash; to'pni bir qo'llab uzatish, zo'r berib yugurish, to'pni ilib olish, to'pni olib yurish va harakatda tashlash.

5. Mini-basketbol o'quv-mashq o'yini-12 daqiqa.

6-7 DARS

1.Topshiriq bo'yicha yugurish. Maxsus mashqlarni umum rivojlantiruvchi mashqlar bilan birga qo'shish. Arg'amchida bajariladigan mashqlar.

«To'xtab qolish bilan quvlashmahoq o'yini-15 daqiqa

2.Usullarni birga qo'shib bajarishni o'rgatish: to'pni olib olishni, ustunchani aylanib to'pni o'ng qo'lda olib yurish va to'pni bir qo'llab yelkadan harakatda tashlash: shu masho'ni o'zini chap qo'lda tashlash.

3.Nazorat me'yorlarlarni bajarish: o'ng (chap) qo'lda to'pni olib yurish, jarima to'pini tashlash zonasi aylanib o'tish bilan o'ng (chap) tomondan (ikki qadam tashlab) harakatda to'pni tashlash-8 daqiqa

4.Mini-basketbol bo'yicha mashq o'yini-10 daqiqa.

III – BOSQICH UCHUN DARS ISHLANMALARI

O'quv me'yorlari.

1. Birga o'rganilayotgan basketbol elementlarini bajarish (tehnikasi uchun baho qo'yish).

2. Qiz bolalar uchun 8 imkoniyatdan va o'g'il bolalar uchun 7 imkoniyatdan (4-3-1 tushirish), jarima to'pni tashlashni bajarish.

3. Jarima maydonchasi zonasini aylanib o'tish bilan (chap va o'ng qo'lda) to'pni olib yurishni bajarish, harakatda to'pni bir yelkadan tashlash.

4. Uyga beriladigan mashqlar: 45 0 burchak ostida tayanib qo'lni bukish (o'g'il bolalar 10 marta, qiz bolalar 5 martadan bajaradi); tizzalarni ko'krakka tortish bilan turgan joyda ikki oyoqda sakrash (o'g'il bolalar 7 marta, qiz bolalar 4 marta sakraydi), 20 soniya, dam olish bilan 2 marta (seriya) sakrashni bajarish har bir tomonga 5 martadan, gavdani atrofida bir ko'ldan ikkinchi qo'lga to'pni o'tkazish; turgan joyda oldidan, yon tomondan, oyoq atrofida to'pni olib yurish (har bir qo'lda 3 martadan).

I-DARS

1.Topshiriq bo'yicha yugurish, turli dastlabki holatdan tezlanish, signal bo'yicha to'xtab qolish, turli yo'nalishlarga himoyasini tik turish holatida harakatlanishi-12 daqiqa

2.Ikki qadam tashlab to'xtab qolishni o'rgatish: to'psiz; to'g'riga yugurishdan keyin; to'p bilan; to'pni olib yurishdan keyin (o'rta me'yorda).

3. Turgan joyda, oldinga va orqaga burilishlarni o'rgatish: turgan joyda to'psiz, to'xtab qolish va yugurishdan keyin bajariladi.

4. Turgan joydan juft bo'lib to'pni uzatishni o'rgatish: ko'krakdan qo'sh qo'llab, bir qo'llab yelkadan (chap va o'ng); erdan sapchib qaytish bilan ko'krakdan qo'sh qo'llab uzatish.

5. To'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish: turgan joydan (2.5-3 m dan), harakatda (o'ng va chap tomondan).

6. Basketbol elementlari bilan estafeta: to'pni olib yurish; to'pni uzatish, usullarni birga qo'shib bajarish, to'pni tashlashni -10 daqiqa.

2-DARS

1. Topshiriq bo'yicha yugurish, tezlanish, ikki qadam tashlab to'xtab qolish, turgan joyda burilishlar, himoyachini tik turishi holatida harakatlanish. Hamma guruh mushaklariga beriladigan umum rivojlantiruvchi mashqlarga mahsus mashqlarni birga qo'shib bajarish. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar-12 daqiqa

2. To'pni olib yurishdan keyin, to'p bilan ikki qadam tashlab to'xtab qolishni o'rgatish; to'g'riga; to'xtab qolishdan keyin oldinga va orqaga burilishlar.

3. Qarshi tomon o'yinchisi bilan to'o'nashib qolgan choqda to'pni uzatishni o'rgatish; ko'krakdan qo'sh qo'llab, bir qo'llab yelkadan uzatish (chap va o'ng; erdan sapchib qaytish bilan ko'krakdan qo'sh qo'llab uzatish).

4. To'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish: turgan joydan (3 m) taxtaga (shitga) to'pni tegib qaytish bilan; harakatda, o'ng va chap tomondan chap va o'ng qo'lda to'p tashlash.

5. Basketbol o'quv- mashq o'yini-12 daqiqa

3-DARS

1. Topshirik bo'yicha yugurish, tezlikni, to'xtab qolish, burilishlar, himoyachini tik turish holatida harakatlanishi. Maxsus mashqlari umum rivojlantiruvchi mashqlarni birga qo'shib bajarish. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar-12 daqiqa

2. qarshi tomon o'yinchisi bilan to'o'nashib qolgan choqda to'pni uzatishni o'rgatishni davom ettirish; bir qo'llab yelkadan, erdan sapchib qaytgan to'pni uzatish bilan (chap va o'ng qo'lda).

3. To'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish: turgan joydan (3-3,5 m dan), taxtaga (shitga) tegib qaytish bilan harakatda bajarish.

4. Nazorat me'yorlarni bajarish: to'pni to'g'riga (yugurib to'pni olib yurish, ikki qadam tashlab to'htab qolish-8 daqiqa

5.O'z maydonchasini yarmisida shaxsiy himoya bilan basketbol o'quv-mashq o'yini-12 daqiqa.

4-DARS

1. Topshiriq bo'yicha yugurish. Tezlanish, to'xtab qolish, burilishlar.

Maxsus mashqlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni birga qo'shib bajarish. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar. «To'pni olib yurish bilan quvlashmashoq» o'yini-12 daqiqa

2. Qarshi tomon o'yinchisi bilan to'o'nashib qolgan choqda hamda to'p erdan sapchib qaytganda bir qo'llab yelkadan o'zatishni o'rgatishni davom ettirish.

3. To'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish: turgan joydan, taxtaga (shitga) tegib qaytish bilan, harakatda bajarish.

- 4.Usullarni birga qo'shib bajarishni o'rgatish: turgan joydan to'pni uzatishni, to'pni olib yurish, ikkita qadam tashlab to'xtab qolish, burilishlar va to'pni bir qo'llab yelkadan uzatish; to'pni uzatishni urniga tashlash bilan bajarish.

5. Nazorat me'yorlarni bajarish: to'ppa to'g'riga to'pni olib yurish, ikkita qadam tashlab to'xtab qolish, oldinga va orqaga burilishlar- 6 daqiqa

6. O'z maydonchasi yarmisida shaxsiy himoyani qo'llash, basketbol o'quv-mashq o'yini-12 daqiqa.

5-DARS

- 1.Topshiri bo'yicha yugurish.Maxsus mashqlarni umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan birga qo'shib bajarish, to'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlar «To'pni uzatish bilan quvlashmashoq» -12 daqiqa.

2. Usullarni birga qo'shib o'rgatish: harakatda to'pni ilib olishni, to'pni olib yurishni, ikki qadam tashlab to'xtab qolishni, burilishlar va bir qo'llab yelkadan tashlashni; burilishlar va to'xtab qolishdan so'ng, to'pni bir qo'llab yelkadan tashlash.

3. Harakatda to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish.

4. Nazorat me'yorlarni bajarish: qarshi tomon o'yinchisi bilan to'o'nashib qolgan choqda to'pni bir qo'llab yelkadan hamda to'p erdan sapchib qaytganda uzatish-8 daqiqa.

- 5.O'z maydonchasi yarmisida shaxsiy himoyada basketboldan o'quv-mashq o'yini-12 daqiqa.

6-DARS

1. Topshiriq bo'yicha yugurish. Maxsus mashqlarni umum rivojlantiruvchi mashqlarga birga qo'shib bajarish

(juft bo'lib). To'pni bir qo'llab yelkadan « uzatish bilan quvlashmashoq» o'yini-12 daqiqa

2. To'pni bir qo'llab yelkadan uzatishni o'rgatish: harakatda (o'ng va chap qo'lda), turgan joydan taxtaga (shit) tegib qaytish bilan bajarish.

3. Qarshi tomon o'yinchisi bilan to'o'nashib qolgan choqida to'pni bir qo'lab yelkadan uzatish qaytarish.

4. Usullarni birga qo'shib bajarishni o'rgatish: harakatda to'pni ilib olish, yo'nalishni o'zgartirib olib yurishni, ikki qadam tashlab to'htab qolishni to'pni bir yelkadan uzatish va ilib olishni, orqaga burilish, bir qo'llab yelkadan uzatish.

5. Uyga beriladigan mashqlar: har bir tomonga 5 martadan gavda atrofida bir qo'ldan boshqa qo'lga o'tkazish; 450 burchak ostida tayanib qo'lni bukish.

6. O'z maydonchasi yarmisida shaxsiy basketbol bo'yicha o'quv-mashq o'yini-10 daqiqa

III – BOSQICH UCHUN DARS ISHLANMALARI

O'quv me'yorlari.

1. Birga o'rganilayotgan basketbol elementlarini bajarish (texnikasi uchun baho qo'yish).

2. Qiz bolalar uchun 8 imkoniyatdan va o'g'il bolalar uchun 7 imkoniyatdan (4-3-1 tushirish), jarima to'pni tashlashni bajarish.

3. Jarima maydonchasi zonasini aylanib o'tish bilan (chap va o'ng qo'lda) to'pni olib yurishni bajarish, harakatda to'pni bir yelkadan tashlash.

4. Basketbol elementlari bilan estafeta:

1-DARS

1. Topshiriq bo'yicha yugurish, tezlikni, to'xtab qolish, burilishlar, himoyachini tik turish holatida harakatlanishi. Maxsus mashqlari umum rivojlantiruvchi mashqlarni birga qo'shib bajarish. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar-12 daqiqa

2.Qarshi tomon o'yinchisi bilan to'o'nashib qolgan choqda to'pni uzatishni o'rgatishni davom ettirish; bir qo'llab yelkadan, erdan sapchib qaytgan to'pni uzatish bilan (chap va o'ng qo'lda).

3.To'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish: turgan joydan (3-3,5 m dan), taxtaga (shitga) tegib qaytish bilan harakatda bajarish.

4.Nazorat me'yorlarni bajarish: to'pni to'g'riga (yugurib to'pni olib yurish, ikki qadam tashlab to'xtab qolish-8 daqiqa)

2-DARS

1.Topshiriq bo'yicha yugurish. Maxsus mashqlarni umum rivojlantiruvchi mashqlar bilan birga qo'shib bajarish. to'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlar «To'pni uzatish bilan quvlashmachoq» - 12 daqiqa

2.Usullarni birga qo'shib o'rgatish: harakatda to'pni ilib olishni, to'pni olib yurishni, ikki qadam tashlab to'xtab qolishni, burilishlar va bir qo'llab yelkadan tashlashni; burilishlar va to'xtab qolishdan so'ng, to'pni bir qo'llab yelkadan tashlash.

3.Harakatda to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish.

4.Nazorat me'yorlarni bajarish: qarshi tomon o'yinchisi bilan to'o'nashib qolgan choqda to'pni bir qo'llab yelkadan hamda to'p erdan sapchib qaytganda uzatish-8 daqiqa

5.»Kim birinchi» o'yini. (5ta nuotadan tashlash)-5 daqiqa.

3-DARS

1.Topshiriq bo'yicha yugurish. Maxsus mashqlarni umum rivojlantiruvchi mashqlarni birga qo'shib bajarish. (juft bo'lib) -12 daqiqa

2.Jarima to'pini tashlashni o'rgatish: qo'sh qo'llab ko'krakdan, bir qo'llab yelkadan.

3.Usullarni birga qo'shib bajarishni o'rgatish harakatda to'pni ilib olishni, ikki qadam tashlab to'xtab qolishni, olib yurishni, ikki marta qadam tashlashni, to'pni ilib olish va to'pni bir qo'llab ikkinchisi bilan ushlab yelkadan halkaga tashlashni, to'p erdan sapchib qaytganda uzatish va burilish.

4.Nazorat me'yorlarni bajarish: taxtadan (shit) urilib qaytgan to'pni bir qo'llab yelkadan tashlash-8 daqiqa

5.Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoyani qo'llash bilan basketbol o'quv mashq o'yini -12 daqiqa

4-DARS

1. Topshiriq bo'yicha yugurish. Maxsus mashqlarni umum rivojlantiruvchi mashqlarga birga qo'shib bajarish. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar-15 daqiqa.

2. Aktiv qarshilik ko'rsatish bilan to'pni olib yurishni o'rgatishni davom ettirish.

3. Jarima to'pi tashlash zonasini aylanib o'tgandan so'ng to'pni harakatda bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatish.

4. Usullarni birga qo'shib bajarishni o'rgatish: harakatda to'pni ilib olishni, harakatda yo'nalishni o'zgartirib olib yurishni, yaqin masofadan to'pni harakatda bir qo'llab (chap) yelkadan tashlashni o'rgatish.

5.Hamma maydon bo'ylab shaxsiy himoyani qo'llab, o'quv-mashq o'yini- 12 daqiqa.

5-DARS

1.Topshiriq bo'yicha yugurish. Maxsus mashqlarni umum rivojlantiruvchi mashqlarni birga qo'shib bajarish. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar -12 daqiqa

2.Maydonchani turli nuqtalaridan harakatda to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni o'rgatishni davom ettirish.

3.Usullarni birga qo'shib bajarishni o'rgatish; maydon bo'ylab chiqishni, harakatda to'pni ilib olishni, ikki qadam tashlab to'xtab qolishni, olib yurishni, harakatda to'pni bir qo'llab yelkadan tashlashni, ilib olishni, to'p erdan sapchib qaytganda uzatish va burilish.

4.To'pni bir qo'llab ikkinchisi bilan ushlab yelkadan va ko'p qo'llab ko'krakdan jarima tashlashni o'rgatish.

5.Uyga beriladigan mashqlar: turgan joyda old, yon tomonida, oyoq atrofida to'pni olib yurish (har bir qo'lda 3 martadan).

Basketboldan o'quv-mashq o'yini (o'quvchilarni diqqatni oldingi zonada shaxsiy himoyani qo'llashga qaratish)-10 daqiqa

6-DARS

1.Topshiriq bo'yicha yugurish. Maxsus mashqlarni umum rivojlantiruvchi mashqlarni birga qo'shib bajarish. (juft bo'lib) -12 daqiqa

2. Jarima to'pini tashlashni o'rgatish: qo'sh qo'llab ko'krakdan, bir qo'llab yelkadan.

3. Usullarni birga qo'shib bajarishni o'rgatish harakatda to'pni ilib olishni, ikki qadam tashlab to'xtab qolishni, olib yurishni, ikki marta qadam tashlashni, to'pni ilib olish va to'pni bir qo'llab ikkinchisi bilan ushlab yelkadan halkaga tashlashni, to'p erdan sapchib qaytganda uzatish va burilish.

4. Nazorat me'yorlarni bajarish: taxtadan (shit) urilib qaytgan to'pni bir qo'llab yelkadan tashlash-8 daqiqa

5. Jarima to'pini bajarish bilan o'quv-mashq o'yini (qoidani bueganda) -10 daqiqa

6. Uyga beriladigan mashqlar: to'pni gavda atrofida bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazish, har bir oyoq atrofida.

2- Ilova

Maxsus sakrovchanlikni rivojlantirish bo'yicha vazifalar

Shuni yodda tutish lozimki, basketbolchilarning sakrovchanligi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Basketbolchilar yuqoriga, oldinga, orqaga, yon tomonga, yugurib kelib, turgan joyidan, burilib, bir marta, seriyalab, qarshilik ko'rsatgan holda sakrashlarni bajaradilar.

Sakrovchanlikni rivojlantirishning eng asosiy vositalaridan biri – bu turli-tuman sakrash mashqlaridir.

Sakrash mashqlari

1-mashq. Bir oyoqda, ikkala oyoqda deysinib, turgan joyida sakrashlar.

2-mashq. Bir qo'l, ikki qo'lni shchitga tegizgan holda seriyali sakrashlar.

3-mashq. Bir oyoqda, ikki oyoqda deysingan holda turgan joyidan uzunlikka, balandlikka sakrashlar.

4-mashq. Buyumga qo'l tegizish sharti bilan uch hatlab sakrashlar.

5-mashq. 180° va 360° ga burilgan holda sakrashlar.

6-mashq. Yon tomon bilan (bir oyoqda) seriyali sakrashlar.

7-mashq. Buyumlarga qo'l tegizish bilan seriyali (diagonal) sakrashlar: oldinga-yuqoriga; orqaga-yuqoriga.

8-mashq. Ko'p marta uzoqqa sakrashlar.

- 9-mashq. Uzunlikka, balandlikka (yugurib kelib) sakrashlar.
10-mashq. Urg'u berib, ko'p marta sakrashlar.
11-mashq. Yarim o'tirgan va cho'kkalagan holda seriyali sakrashlar.

Maxsus snaryadlar bilan mashqlar.

- 1-mashq. Gimnastika "oti"ustidan (uzunasiga turgan) tayanib sakrash.
2-mashq. Gimnastika o'rindig'i ustidan seriyali sakrab o'tishlar.
3-mashq. Arg'amchi bilan turli xil sakrash mashqlari.
4-mashq. Gimnastika o'rindig'i ustiga seriyali sakrab chiqishlar.
5-mashq. Qiyalatib o'rnatilgan tumba ustiga seriyali sakrab chiqishlar.
6-mashq. Engil atletika to'sig'i ustidan sakrab o'tishlar (seriyali).
7-mashq. YUgurib kelib 5 ta engil atletika to'sig'i ustidan sakrab o'tishlar, to'siqlar orasidagi masofa - 3 m.
8-mashq. Orqamacha turgan holatdan oldinga harakatlangan holda gimnastika o'rindig'i ustidan sakrashlar (seriyali).
9-mashq. "Chuqurga sakrash" (gimnastika "oti"dan pastga sakrab, darhol yuqoriga sakrash).
10-mashq. Har xil balandlikda o'rnatilgan ilgichlarga maxsus raqamlarni ilib chiqish.

Og'irliklar bilan mashqlar

- 1-mashq. To'ldirma to'plar bilan (qo'llarda, oyoqlarda) seriyali sakrashlar.
2-mashq. Belbog' bilan (5 kg. gacha) o'rindiqlar ustiga sakrab chiqishlar (seriyali).
3-mashq. Belbog' bilan (5 kg) turgan joyidan balandlikka sakrash.
4-mashq. Qo'llarga manjet (1 kg. gacha) taqib, sakragan holda shchitga (xalqaga) qo'l tegizish (seriyali).
5-mashq. To'ldirma to'plar bilan sakrashli estafetalar.
6-mashq. Sakrab turib to'ldirma to'plarni ilib olish va uzatish.
7-mashq. Bir, ikki oyoqda shtanga grifi bilan (shtanga elkada, bosh ustida) yuqoriga sakrashlar.

8-mashq. O'tirgan holatda shtanga bilan seriyali sakrashlar.

9-mashq. Oldinga tashlanib, oyoqlar holatini o'zgartirgan holda shtanga bilan sakrashlar (shtanga elkada).

10-mashq. SHtanga disklari bilan sakrashli estafeta.

11-mashq. SHtanga diskini qo'lda ushlagan holda yugurib kelib uzunlikka sakrash.

12-mashq. Sakrab, ketidan 180° ga aylangan holda seriyali sakrashlar (shtanga elkada).

Qaytgan to'pni egallab olish uchun kurashishdagi sakrash mashqlari

1-mashq. CHap va o'ng qo'lda galma-galdan to'pni qayta tashlashlar (seriyali).

2-mashq. Ikki oyoqda depsinib sakrashda to'p o'ng qo'lda chapga yuboriladi, chap qo'lda o'ngga qaytariladi (mashq seriyalab bajariladi).

3-mashq. Ikki oyoqda depsinib sakrashda birinchisida to'pni shchitga urish, ikkinchisida savatga urib tushlrish.

4-mashq. Xuddi shu, lekin shchitga ikki marta urish, uchinchisini savatga tashlash.

5-mashq. Xuddi shu, lekin shchitga uch marta urish, to'rtinchisini savatga tashlash.

3-ilova

Texnik tayyorgarlik bo'yicha vazifalar

1-mashq. To'pni ko'rsatkich barmoqda aylantirish.

2-mashq. To'pni tana atrofida aylantirish. Aylantirish to'pni bir tomonga, keyin qarama-qarshi tomonga qarab qo'ldan-qo'lga uzatish yo'li bilan bajariladi.

3-mashq. To'pni oyoq atrofida aylantirish. Bir (o'ng) oyoq oldinga uzatilgan. To'pni aylanma harakatlantirish umi o'ng tomonga, keyin esa chap tomonga qo'ldan-qo'lga uzatish bilan bajariladi. SHuning o'zini chap oyoq atrofida bajarish.

4-mashq. To'pni "sakkizsimon" aylanma harakatlantirish. Oyoqlar parallel tarzda, yarim bukilgan holatda turadi. To'pni galma-galdan har bir oyoq atrofida va oyoqlar orasidan olib o'tib "sakkizsimon" tarzda aylantirish.

5-mashq. To'pni orqadan ilib olish. To'p bir yoki ikki qo'lda bosh ustiga (1,0-1,5 m) otib beriladi. Keyin oldinga qadam tashlanadi va to'p orqadan ikki qo'l bilan ilib olinadi.

6-mashq. "Tunnel" (to'pni orqada ilib olish). Dastlabki holat: oyoqlar parallel tarzda turadi, oldinga egilib, qo'llar pastda va to'p ushlab turadi. Qo'l panjasining keskin harakati bilan to'p oyoqlar orasidan orqaga-yuqoriga otiladi va orqada ikki qo'lda ilib olinadi.

7-mashq. "Xalqa" (to'pni qo'llar va ko'krak bo'ylab yumalatish). Basketbolchi qo'llari bilan ko'kragi darajasida xalqa hosil qiladi. To'p qo'l panjalarida ushlab turiladi. To'p o'ng qo'lning ichki tomoni bo'ylab yumalaydi, ko'krakdan o'tib, chap qo'lga yumalab o'tadi. Xuddi shuni teskari tomonga bajarish.

8-mashq. Ikkita to'pni muvozanatda ushlash. Vazifa: bitta to'p ustida ikkinchisini ushlab turish. Mashqni turgan joyida va harakatlanib yuzi bilan oldinga qarab va orqamacha turib bajarish mumkin.

9-mashq. To'pni to'p bilan urib tushirish va ketidan to'p ustiga ilib olish. To'pni to'p bilan uch marta urib tushirish, to'rtinchisida – ilib olish (yuqorlida turgan to'pni pastdagi to'p ustiga).

10-mashq. Ikkita to'pni yuqoriga otishlar. O'yinchi oldinga, yon tomonga uzatilgan qo'l qitlarida ikkita to'p ushlab turadi. To'plar bir vaqtning o'zida qo'ldan-qo'lga otib beriladi (bitta to'p to'g'ridan, ikkinchisi poldan sapchigan holda qo'ldan-qo'lga o'tadi).

Mashg'ulot devorchasidan sapchib qaytgan to'pni uzatish mashqlari

1-mashq. To'p uzatishlar (2-3 m masofadan): ko'krakdan ikki qo'lda, elkadan bir qo'lda, poldan sapchitib ikki qo'lda, bir qo'lda (pastdan), bir qo'lda (yondan), bir qo'lda ("ilgaksimon") – devorga yonlamacha turib, bir qo'lda orqadan.

2-mashq. To'pni bir qo'lda elkadan (tarektoriyasiz), bir qo'lda "ilgaksimon" uzoq masofaga uzatish.

3-mashq. To'p uzatish va sakrab ilib olish. O'yinchi to'pni shchitga otib, qaytgan to'pni sakrab ilib olgan holda ikki qo'l bilan to'pni uzatishni bajaradi.

4-mashq. To'p uzatishni fint bilan birga bajarish. O'yinchi oldinga tashlanib chapga to'p uzatish uchun fint bajaradi, dastlabki

holatga qaytadi va to'pni mashg'ulot devorchasidan sapchitib, tanlangan usulda to'p uzatadi.

5-mashq. Nishonga to'p uzatish. Devorga diametri to'pning diametridan kichikroq bo'lgan aylana chizilgan. O'yinchi nishonga qarab 10 marta tezkor uzatishlarni bajaradi. Mashqda vaqt hisobga olinadi.

6-mashq. Orqaga to'p uzatishlar. Dastlabqi holat – devorga orqamacha turish. To'p uzatishlarni bajarish: elka ustidan (o'ng va chap qo'lda); pastdan, poldan sapchitib uzatish; bosh ustidan uzatish (o'ng va chap qo'lda).

7-mashq. Ikki to'pni devorchaga uzatish. Ikki to'pni ikki qo'lda ko'krakdan erga sapchitgan holda galma-galdan uzatish.

8-mashq. Ikki to'pni devorga uzatish. To'pni ko'krakdan ikki qo'lda galma-galdan uzatish (poldan sapchitmasdan).

9-mashq. Sakrab to'p uzatishlar. O'yinchi to'pni boshi ustiga otib beradi, sakrab turib uni ilib oladi va darhol ikki qo'lda to'pni shchitga tegizgan holda to'p uzatishni amalga oshiradi.

10-mashq. Sakrab turib to'pni bir qo'lda uzatish. O'yinchi to'p tashlashga harakati bilan ishora qiladi va sakrab turib shchitdan qaytgan to'pni uzatadi.

To'p uzatish malakalarini takomillashtirish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

1. To'pning haqiqiy yo'nalishini yashirishga harakat qiling.

2. Ushbu o'yin vaziyatiga mos keladigan to'p uzatishlarni qo'llang.

3. To'p uzatishdan oldin aldamchi harakatlarni qo'llang.

4. Himoyachini qiyin ahvolga solib qo'yish, kutilinagan elementlarni kiritish maqsadida turli xil to'p uzatish usullaridan foydalaning.

5. Qisqa va uzoq masofaga to'p otishlarni uyg'unlashtirib bajarishni o'rganing.

6. Ko'rmasdan turib to'p uzatishlarni bajarishga o'rganing.

7. Ko'ndalang yo'nalishdagi to'p uzatishlarni kamroq qo'llang.

8. O'z to'p uzatishlaringiz arsenalini xilma-xil qilishga harakat qiling

9. Keskin, qo'l panjasi yordamida (oldindan siltanishsiz) to'p uzatishni o'rganib oling.

10. O'z to'p uzatishlaringizni raqib harakati tezligi hamda yo'nalishiga moslashni o'rganing.

11. Aniqlik, natija keltiruvchi to'p uzatishlarni egallab olishga harakat qiling.

To'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

1. To'pni olib yurishni oyoqlar yarim bukilgan holatdan, tananing og'irlik markazi oldinga o'tkazilgan paytda boshlash kerak. Mushaklar bo'shashtirilgan, orqa tekis, maydonni periferik ko'rish uchun bosh qo'tarilgan.

2. To'pni olib yurishni barmoqlarning orasini ochib, uning uchlarida urgan holda panjaning engilgina harakati yordamida amalga oshiring.

3. To'pni olib yurishda to'pning sapchishi taxminan 55-65 sm ga etishi kerak.

4. To'pni olib yurish tezligi o'yindagi vaziyatga mos kelishi kerak.

5. To'pni himoyachidan uzoqroda turgan qo'l bilan olib yuring.

6. To'pni olib yurish samaradorligi uni olib yurish tezligi hamda yo'nalishining o'z vaqtida o'zgartirilishiga bog'liq.

7. Himoyachini aylanib o'tish paytida aldamchi harakatlarni (fintlarni) qo'llang.

8. To'pni olib yurish yo'nalishini o'zgartirganda qo'llarni almashtirish malakasini egallab oling.

9. To'pni aritmik tarzda olib yurish malakasini egallang.

10. To'pni olib yurishda to'p bilan keskin start olishni bir zumda to'xtash va burilish hamda to'pni tana qismi bilan yopib turish malakasini shakllantiring.

SOʻZ BOSHI	3
I– BOB. BASKETBOL TARIXIDAN	5
1.1. Basketbol sport oʻyining atamalari	5
1.2. Basketbol texnikasi unsurlari	9
1.3. Basketbol oʻyini taktikasi	18
1.4. Basketbol boʻyicha musobaqa qoidalari	24
II – BOB. MUSTAQIL MASHGʻULOTNING ASOSIY VOSITALA- RINING TOʻPLAMI	27
2.1. Mustaqil mashgʻulotning asosiy vositalari	27
2.2. Mustaqil mashgʻulotning uslubiy tashkil qilinishi	30
2.3. Texnika elementlarini takomillashtirish	31
2.4. Ruhiy funksiyalarni rivojlantirish boʻyicha vazifalar	32
2.5. Koʻrish maydoni hajmi	34
2.6. Reaksiya tezligi	35
2.7. Toʻp tashlashlar uchun mashqlar	36
2.8. Toʻp tashlashlar texnikasini takomillashtirish boʻyicha uslubiy koʻrsatmalar	39
2.9. Shchit/halqadan qaytgan toʻpni egallab olishni oʻrgatish nazariyasi va uslubiyati hamda uni takomillashtirish boʻyicha mashgʻulot	39
2.10. Basketbolli voleybol	49
2.11. Shchitga toʻp uzatish va qaytgan toʻpni egallab olish	51
III – BOB. SPORT TAYYORGARLIGI MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITALARI, USLUBLARI VA ASOSIY TAMOYILLARI	53
3.1. Sport tayyorgarligining maqsad va vazifalari	53
3.2. Sport tayyorgarligi uslublari	56

3.3. Ko'proq sport texnikasini egallashga yo'naltirilgan uslublar	58
3.4. Ko'proq harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan uslublar.....	60
3.5. Sport tayyorgarligining maxsus tamoyillari	65
IV – BOB. O'QUV- MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH	70
4.1. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning asosiy jihatlari .	74
4.2. Murabbiyning kasbiy – pedagogik faoliyati.....	75
4.3. Saralash ko'p yillik jarayon sifatida	79
4.4. BO'SM o'quvchilarining mashg'ulotlarni vaqtdan oldin to'xtatishlari sabablari.....	81
4.5. Sportchilarning sportni tashlab ketishlari sabablarining ijtimoiy-ruhiy xususiyatlari.....	87
4.6. Sportchilar va murabbiylar uchun ovqatlanish bo'yicha asosiy uslubiy tavsiyalar	91
4.7. Yilning sovuq mavsumida sportchilarning ovqatlanishi.....	103
4.8. Har kunlik parhez va foydali elementlar	103
4.9. Mashg'ulotlarni e'tiborga olgan holda ovqatlanish strategiyasi	105
V–BOB. BASKETBOL SPORT O'YININING TEXNIK USULLARI.....	106
5.1. Uchinchi bosqich o'quvchilari uchun harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan, darsning asosiy qismida bajariladigan mashqlar kompleksi	110
5.2. Harakatlanish texnikasini o'rgatish uchun mashqlar.....	115
5.3. To'pni ilib olish va uzatishni o'rgatish uchun beriladigan mashqlar	118

Usmonxodjaev T.S.
Kipchakov B.B.
Xatamov N.B

B A S K E T B O L

Bosh muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabayeva N.I

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. AIN^o 283, 11.01.16.
**Bichimi 60×84 $\frac{1}{16}$. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 10,5.
Nashriyot bosma tabog'i 10,75.**

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4