

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI**

**ISLOM KARIMOV NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT TEXNIKA UNIVERSITETI**

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA
BASKETBOL TEXNIKA VA TAKTIKASINI
TAKOMILLASHTIRISH**

bo‘yicha

USLUBIY QO‘LLANMA

Toshkent - 2017

“Jismoniy tarbiya darslarida basketbol texnika va taktikasini takomillashtirish” mavzusi bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. Tuzuvchilar: Tashtayev Sh.D., Akbarov R. - Toshkent, ToshDTU, 2017. 44 b.

Mazkur uslubiy qo‘llanma basketbolda o‘yin texnikasini yaratish, uni talaba va o‘quvchilarga yetkazib berish, har bir yosh talaba va sportchi o‘yini uchun yangi texnika ishlab chiqishga bag‘ishlangan. Bunda, shuningdek, basketbolning o‘ziga xos bo‘lgan ba’zi texnik xususiyatlari keltirib o‘tilgan.

Mazkur uslubiy qo‘llanmada bu sport turida qo‘llaniluvchi turli usullar, ularning yosh-jins xususiyatlari, tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda o‘yindagi ishtirokini ta’minlash alohida ahamiyatga ega bo‘lganligi tufayli ularga katta o‘rin berilgan. Yosh sportchilar bilan o‘zaro munosabatlar, texnik va taktik usullarni egallash, uni o‘yinchilarga tushuntirib berish murabbiylar oldida turgan eng muhim va murakkab masalalardan biridir.

Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti ilmiy-uslubiy kengashi qaroriga muvofiq chop etildi.

Taqrizchilar

Kozlov S.V. – basketbol bo‘yicha “Yoshlar” terma jamoasi bosh murabbiysi

Djalilov B.R. ToshDTU “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası mudiri

Kirish

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimovning "Respublikada sportni rivojlantirish to'g'risida"gi farmonini amalga oshirish yo'lida O'zbekistonda ko'zga ko'rinadigan ishlar qilinayotganligi hammamizga ayon. Bular ichida barcha viloyatlar, shaharlarda stadionlarning ta'minlanishi, yangi sport inshootlarining qurilishi, basketbol o'yinining yanada rivojlanishiga yo'naltirilgan ishlar, sport zallari va maydonlari qurilishi va yangidan jihozlanishi shular jumlasidandir.

Hozirgi kunda respublikamizda 350 dan ortiq sport zallari, 150 dan ortiq talabga javob beradigan basketbol maydonlari, 9 mingdan ortiq sport maydonlari va maydonchalari mavjud. Jismoniy tarbiya jamoalarining aksariyatida basketbol to'garaklari ishlab turibdi. Ko'pchilik maktab o'quvchilari ko'ngilli sport jamiyatlarida yoki BO'SMlarning basketbol to'garaklarida o'z malakalarini oshirmoqdalar. Murabbiy kadrlari Oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlarida tayyorlanib, ularning ko'pchiligi oliy ma'lumotga ega. O'zbekiston Basketbol federatsiyasi xalqaro basketbol federatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. Bu bizning mustaqil O'zbekistonimiz o'zining jamoalari bilan barcha xalqaro basketbol musobaqalarida mustaqil qatnashish huquqiga ega bo'lganligini anglatadi.

Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi Inkalar qabilasiga mansub bo'lgan hududlar «POK-to-POK» deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan. To'p o'rnida kauchukdan tayyorlangan shardan foydalanishib, uni yerga nisbatan perpendikular baland joyda osilgan halqaga tashlashgan. Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda, meksikalik «basketbolchilar» bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday kauchuk sharni devorga osilgan tosh halqa orqali o'tkazishga harakat qilishgan.

Basketbol avvaliga Amerikadan Sharq mamlakatlari —Yaponiya, Xitoy, Fillipinga, undan so'ng Yevropa mamlakatlari – Chexoslovakiya, Litva, Estoniya, Latviya, Italiya, Fransiyaga, va nihoyat, Janubiy Amerikaning ayrim mamlakatlariga tarqaldi.

Basketbolda texnik usullar

O'yin texnikasi musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal

qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar tizimi tushuniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart-sharoitlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.

Bu usul, avvalo, asosiy harakatlantiruvchi tuzilmaning kinematik, dinamik va ritmik tuzilmaning barqarorligi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, rivojlanishning har bir davridagi sportchi texnikasi – bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi har xil texnik usullar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak. Yuqori texnik mahorat belgilari:

1. Berilgan o'yin topshiriqlarini va himoyaning ikki-uch eng yaxshi egallagan usuli bilan qo'shilishida mukammal bajarish uchun usul va usulning eng maqbul hajmini erkin egallash;
2. Ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;
3. Halaqit beradigan omillar ma'lum darajada toliqish, ruhiy, keskinlik, og'ir tashqi sharoit va hokazolar ta'sirida usullarning bajarilishi barqarorligi;
4. Raqib qarshi harakatining aniq shakllariga qarab texnik usullar (fazalarini) qismlarini boshqara olish;
5. Usullarning bajarilishining ishonchliligi, bu ko'p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan bir o'yindan boshqa o'yingacha salbiy ta'sir etuvchi og'ishlarsiz aniqlanadi.

Basketbol o'yini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning tasnifidan foydalaniladi.

Texnika tasnifi – bu ma'lum belgilar asosida uning hamma uslub, usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqli taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga, eng avvalo, sport kurashidagi usulning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol o'yini ikki bo'limdan tashkil topgan turli texnik usullar yordamida o'tkaziladi. Bu – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Har bir bo'lim hujum va himoyada qo'llaniladigan texnik usullarning guruhlaridan

tashkil topadi. Usul guruhlari ularning har xil yo'llar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi. Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarilish yo'llari, o'z navbatida, bajarilish tavsifiga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Masalan, usulni bir joyda turib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin. Tavsiya qilinayotgan tasnifnomasida chalg'itishlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki chalg'itish – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato tushunchasi tug'dirish maqsadi bilan o'yinchi tomonidan bajarilishi va undan foydalanib, boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga erishishdir.

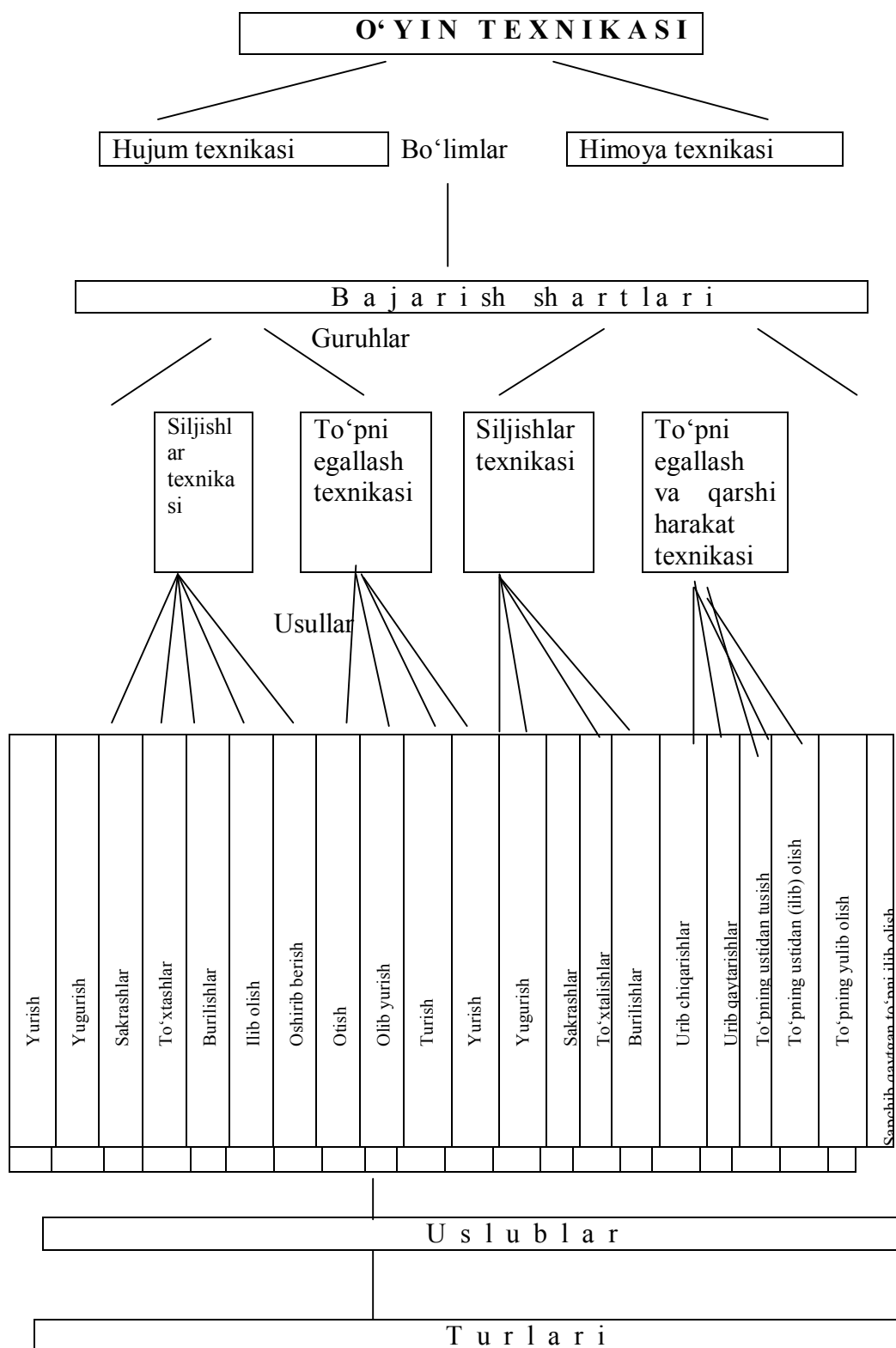
O'yin texnikasi tavsifining asosiy tuzilishi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

- texnika bo'limi – hujum texnikasi;
- texnika guruhi – to'pni egallash texnikasi;
- usul – to'pni savatga otish;
- bajarish usuli – yuqoridan bir qo'llab to'pni savatga otish shakllari;
- gavdani orqaga tashlab (og'ishtirib);
- bajarish shartlari – to'xtagandan keyin, sakrab o'rtacha masofadan to'pni savatga otish.

Basketbol texnikasi tasnifi shunday chizma bo'yicha tuzilgan.

2. Hujumda qo'llaniladigan texnik usullarga – to'pni ilish va uzatish, uni yerga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'itishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish, to'xtashlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Hamma usullarni bajarish eng qulay va mustahkam dastlabki holat – turish holatidan boshlanadi. Turish holatini egallash uchun basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida bir – biriga yonma-yon qilib, bir chiziqda yoki bir oyog'ini oldinga chiqargan holda yerga qo'yishi lozim. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarga barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni ilish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krak oldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekkizilmagan holda tutib turiladi.

2.1. Basketbolchi yurish, sakrash, to'xtash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruh usullari oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi. Basketbolchilarning maydonda qilayotgan harakati har doim bajarayotgan ishiga qarab o'zgarib turadi. Basketbolchi qadamlab, yugurib, sakrab-sakrab, to'g'ri, qiyalab, yoysimon, ilon izi chiziqlar bo'ylab harakat qiladi.



O'yin texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi)

Yurish o'yin davomida boshqa usullarga nisbatan kam qo'llaniladi. Bu usul, asosan, turish holatini o'zgartirish maqsadida ishlatiladi.

Basketbolchi maydonda tizzalari biroz bukilgan holda harakat qiladi.

Yugurish maydonda harakat qilishning asosiy usuli hisoblanadi. Bu usul og'irlikni oyoqning butun kaftiga qo'yib yoki uni tovondan oyoq uchiga o'tkazib, oyoqlarni odatdagidan birmuncha ko'proq egib, yumshoq qadamlar bilan bajariladi. Tezlanishlarni va keskin yugurishlarni bajarish uchun qisqa qadamlar bilan oyoq uchida yuguriladi.

Sakrashlar. Basketbolchilar sakrashlarni bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinib bajaradilar. O'yin davomida sakrashlar, ko'pincha, oldindan tayyorgarlik ko'rilmasdan va qayta-qayta bajariladi.

To'xtashlar qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadami tovondan, kattaroq qilib qo'yadi; so'ng tayanch oyog'ini ko'proq bukadi va silkinch oyog'ini oldinga qo'yib, harakatini to'xtatadi va gavdani tayanch oyog'ining ustida tutib turadi.

Burilishlar oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to'p bilan va to'psiz bajariladi.

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

To'pni ilib olish. To'pni ilib olish – bu usul yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlarga kirishishi mumkin. To'pni ilib olishni bir qancha usullari mavjud: o'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilish, yuqoridan uzatilgan to'pni sakrab ilish, pastlashib kelayotgan to'pni ilish, maydondan sapchigan to'pni ilish, dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish, bir qo'llab to'pni ilishlar.

To'pni uzatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltiradigan usuldir. O'yin davomida uzatishning har xil usullari qo'llaniladi: ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish, yuqoridan ikki qo'llab uzatish, yelkadan bir qo'llab uzatish, yuqoridan bir qo'llab «kryuk» usuli bilan uzatish, pastdan bir qo'llab uzatish, orqadan bir qo'llab uzatish, pastdan orqaga uzatish, qo'lning tagidan uzatish, bir qo'llab yelkaning ustidan uzatish.

To'p olib yurish. To'pni bir qo'l bilan ketma- ket yerga urish to'pni yerga urib yurish deyiladi. To'pni olib yurish – o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir. To'pni yerga har xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda basketbolchi maydondan sapchitib qaytayotgan to'pni pastga tushirilgan va keng yoyilgan

barmoqlari bilan tutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga kuzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz engashgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

Savatga to'p otishlar. O'yinning yakuniy natijasi savatga otilgan to'plarning aniqligiga bog'liq. To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, halqaga tushirish esa uning bosh maqsadidir. Ular har xil: yaqin (3 metrgacha), o'rta (3 metrdan 7 metrgacha) va uzoq (7 metrdan ortiq) masofalardan bajariladi. Otishlar tavsifi bo'yicha ham har xil bo'ladi: bir joyda turib, harakatda, sakraganda. To'plarni savatga bir va ikki qo'llab otish mumkin. Hozirgi kunda to'plar savatga himoyachilarning qattiq qarshiligi ostida otiladi. Shuning uchun to'pning savatga aniq borishiga oyoqlarning, qo'llarning, ayniqsa, panjaning to'g'ri ishlashi, aniq mo'ljalga olish, shu sharoitga mos samarali usulni tanlash, shu bilan birga, basketbolchining muvozanat saqlashiga va har xil sharoitda qiyin muvofiqlashtirilgan harakatlarini bajarish imkoniyatlarini yaratish uchun ma'lum mushak guruhlarini bo'shashtirish qobiliyatlariga ega bo'lishi katta ahamiyatga ega. Raqibning harakatlari, to's-to'polon, hisobdagi farq, charchash kabi omillar ham basketbolchilarning maydonda aniq harakat qilishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Savatga to'p otishlar har xil: bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash; harakatda bo'lganda yelkadan bir qo'llab otish; ikki qadam qo'yib, yelkadan bir qo'llab to'p tashlash; sakraganda bir qo'llab otish; yuqoridan bir qo'llab («kryuk» usuli bilan) otish; pastdan bir qo'llab otish; yuqoridan pastga bir qo'llab otish; yuqoridan ikki qo'llab otish.

Chalg'itishlar. Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib, himoyachining diqqatini chalg'itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg'itishlar deb ataladi. Ko'pgina texnik usullar yoki ularning qo'shilmasi chalg'itish harakati sifatida qo'llanilishi mumkin. Chalg'itishlar qo'llanayotgan usullarga mos sur'atda bajarilishi kerak. Bunda muvozanat saqlanib qolinishi shart. Chalg'itishdan keyingi haqiqiy harakatga nihoyatda tez o'tish lozim. Chalg'itish harakatlarini bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. Chalg'itishlar faqat himoyachilar yaqin joyda turganlaridagina yaxshi samara beradi. Ular to'psiz va to'p bilan, bir joyda turganda va harakatda bo'lganda bajarilishi mumkin. Harakat paytida chalg'itishlarni bajarish qiyinroq hisoblanadi.

Chalg'itishning bir necha turlari mavjud: to'psiz chalg'itishlar ko'proq qarshiliksiz to'p qabul qilish uchun himoyachining yaqindan turib, ta'qib qilishidan qutilish maqsadida qo'llaniladi; to'p bilan chalg'itishlar

uzatishni, otishni yoki to'pni yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi; to'pni uzatish taqlid qilish bilan chalg'itish zonali himoyaga qarshi hujumda ko'proq qo'llaniladi; savatga otish imitatsiyasi bilan chalg'itish hozirgi kunda ko'proq tayanchsiz holatda qo'llaniladi; to'pni yerga urib yurishga o'tish taqlid qilish bilan chalg'itish himoyachining ta'qibidan to'pni yerga urib yurish bilan qutilish maqsadida qo'llaniladigan asosiy usuldir.

3. Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari qaytadan qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi. Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik mazmuni boyroq. Tajriba ko'rsatadiki, himoya usullari to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq mukammal va samaralidir.

Himoya texnikasi 2 ta asosiy guruhga:

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

3.1. Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarning tavsifi va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa tavsifi va sherigi bilan o'zaro harakatlarning aniq holati va maqsadiga bog'liqdir.

Turish. Himoyada turish hujum paytidagi turishdan basketbolchi qo'llarining o'yin vaziyatiga qarab har xil joylanishi bilan farqlanadi.

To'psiz hujumchidan uzoqda turgan himoyachining qo'llari tirsaklarda erkin bukilgan bo'ladi. To'p ilishga tayyorlanayotgan hujumchiga yaqinlashayotgan himochi qo'llarini oldinga – yuqoriga ko'tarishi mumkin. Agar to'pni egallab turgan hujumchi hali uni yerga urib yurishga o'tmagan bo'lsa, himoyachi bir qo'lini to'pga uzatadi, ikkinchisini esa maydonga, hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan tomonga tushiradi.

Agar hujumchi to'pni yerga urib yurishni qo'llagan bo'lsa, unda himoyachi ikkala qo'lini to'pga uzatib, uni egallashga harakat qilishi mumkin. Himoyachi oyoqlarning joylashishi o'yin vaziyatiga qarab o'zgarib turadi. Shitning o'ng va chap tomonida turgan hujumchini to'sishda himoyachi uning maydon yon va tashqi chiziqlari bo'ylab o'tishiga to'sqinlik qilish maqsadida hujumchiga yaqin turgan oyog'ini oldinga qo'yadi. Maydon o'rtasida joylashgan hujumchini to'sishda himoyachining oyoqlari yonma - yon yoki oldinma - ketin turishi lozim. Himoyachi qo'llari va oyoqlarining joylashishini o'zgartirganda, o'z muvozanatini yo'qotmasligi kerak.

Himoyachining harakat qilish paytidagi o'ziga xos daqiqalar:

- dastlabki holatning doimiy almashinishi;

- raqib hujumi boshlagunga qadar mo'ljallangan (oldindan bo'ladigan) yo'nalishi haqida ma'lumotga ega bo'lmaslik;
- oldingi tezlanishlardan keyin keskin yugurishni bajarish, har doim tavsiflari jiddiy farqlanadigan yo'nalish, usul va boshqa kinematik va dinamik daqiqalar;
- boshlang'ich harakat parametrlarining to'pning uchish yo'nalishi va tezligi parametrlariga raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarining bajarilishi shaxsiy xususiyatlariga to'g'ri kelishi kerakligi;
- «ishga soluvchi» ishoralarining (tovushli, raqibning qarash nigohi yo'nalishi, sherik yoki raqib harakatining boshlanishi, murabbiyning aytib berishi va boshqalar) har xil yo'llanganligi va har xilligi;
- portlovchi o'ziga xos kuchlar yordami bilan oldindan biroz sakrab, faol start olish mumkinligi.

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

To'pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim nuqtalarini yangi izohlanishi ancha o'sdi. To'p yerga urib yurilayotganda, uni urib chiqarish uchun himoyachi hujumchining yonida to'p bilan tengma-teng tezlikda harakat qila boshlaydi, so'ngra payt poylab, raqibga nisbatan yaqin joylashgan oyog'i bilan u tomonga qadamlaydi. Shu vaqtning o'zida maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqaradi va uni egallaydi.

To'pni olib qo'yish. Bu harakatni bajarish uchun o'zaro to'p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalish tomonini oldindan aniqlash va to'g'ri joylashish holatini tanlash zarur. Himoyadagi basketbolchi to'p uzatish vaqtida uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo'zg'alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo'yilishi, gavda va qo'llar to'pga qaratilgan bo'lishi kerak.

To'pni to'sish savatga to'p otishga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladi. Himoyachi to'pni savatga otayotgan basketbolchining old yoki yon

tomonidan juda yuqoriga sakrab, qo'lini biroz to'g'rilaydi va keng ochilgan panjasini to'p ustiga qo'yadi. Boshqa paytlarda to'p uchishning har xil fazalarida, ko'pincha, boshlang'ich fazasida to'siladi. Bunda basketbolchi panjasi yoki barmoqlari bilan to'pni urib, uning yo'nalishini o'zgartiradi.

Chalg'itishlar. Himoyachi tomonidan hujumchining ma'lum bir harakatlarini bajarishga majbur qilish maqsadida qo'llaniladi. Buning davomida himoyachi to'pni egallashga harakat qiladi. Bunday chalg'itishlar to'pni egallashga qaratilgan usulning yasama harakat yordamida bajariladi.

Sport kurashi olib borishning obyektiv qonuniyatlarini uning ko'lamiga muvofiq strategiya va taktikaga bo'lishadi. Strategiya sport kurashining amaliyoti va nazariyasini butun musobaqa hajmida hamda asosiy raqib bilan, taktika esa shu jarayonlarni bitta uchrashuv masshtabida o'rganadi.

Strategiya taktika bilan uzviy bog'liq. U yetakchi hisoblanadi, chunki sport kurashini, kuchini, tadbirini yakunlovchi maqsadini va uni yechish usulini aniqlaydi. Strategiya va taktikaning o'zaro bog'lanishi va strategiyaning yetaklovchi holati shu bilan tushuntiriladiki, taktik muvaffaqiyat, ya'ni alohida uchrashuvdagi muvaffaqiyat, umumiy srategik maqsadni yechishga bo'ysunadi va shu bilan bir vaqtda, bitta strategik maqsadni yechish taktik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'ladi.

Taktika – strategiyaning qismidir. Bu unga bo'ysunadi.

Strategiyaning bosh vazifalaridan biri – oldinda turgan musobaqalar o'ziga xos xususiyatlari va shartlarini o'rganish, tayyorgarlik ko'rinishlarini, usullarini va kurash olib borishni ishlab chiqarish. Shundan xulosa chiqarib, srategiya maqsadga erishish uchun kerak bo'lgan kuch va tadbirlarni, binobarin, jamoaning musobaqalarga tayyorlanishi umumiy strategik yo'nalishini aniqlashi shart. Srategiya hamma bu masalalarni o'yin jarayonining rivojlanishi qonuniyatlariga musobaqa kurashi tajribasiga, asosiy raqiblarning qarash va imkoniyatlariga hamda jamoaning imkoniyatlariga muvofiq o'rganiladi.

Musobaqaga tayyorlanish davrida srategiya tomonidan o'rganiladigan masalalar doirasiga quyidagilar kiradi:

- 1) o'yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlari va tendensiyalari (mayllik);
- 2) musobaqalarda qatnashish tajribasi;
- 3) jamoaning musobaqalarga tayyorlanishini boshqarish asoslari;
- 4) zaxiralarni tayyorlash;
- 5) musobaqalarning shartlari va o'ziga xos xususiyatlari;

- 6) raqiblarning qarashlari va imkoniyatlari;
- 7) tayyorgarlikning asosiy strategik yo'nalishlari va uni rejalashtirish prinsiplari;
- 8) kurash olib borishning tadbir, usul va vositalari;
- 9) jamoani material- texnik, ilmiy- uslubiy va tibbiy ta'minlash asoslari.

Musobaqalarda qatnashish davomida strategiyaning bosh vazifalari deb quyidagilar hisoblanadi:

- 1) musobaqa tartibini tuzish asoslari;
- 2) vosita va kuchlarni asosiy bosh yo'nalishlar bo'yicha joylashtirish;
- 3) tezkor boshqarish usullari.

Strategiya o'zida musobaqa kurashi qonuniyatlari haqidagi bilimlar yig'indisini mujassamlashtirgan. Bu qonuniyatlarni bilish murabbiyga oldinda turgan musobaqalarning xarakteri va sharoitlarini oldindan ko'rishga va jamoani boshqarishga imkon beradi.

Shu bilan birga, strategiya – bu jamoaning musobaqaga tayyorlanish jarayoniga va musobaqalar jarayonida uni boshqarishga tegishli bo'lgan amaliy faoliyati bo'limidir.

Taktika

Taktika – bu basketbol nazariyasi va amaliyotida o'yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlarini, sport kurashining olib borish vositalarini, usullari va formalarini hamda ularni muayyan raqibga qarshi qo'llashni o'rganadigan bo'limdir.

Basketbol taktikasi o'yinni olib borishda qo'llaniladigan juda ko'p vositalarga, usullarga va sistemalarga bo'ydir. Jamoalar hujumni yoki himoyachi yakka, guruh va jamoa taktik harakatlari yordamida uyushtiradi. Oldingi chiziq basketbolchilari (markaziy o'yinchi va hujumchilar), asosan, shitga nisbatan yaqin va o'rta pozitsiyalardan hujum tashkil qilib va uni yakunlab hamda shu pozitsiyalarning o'zidan raqibga qarshilik ko'rsatib, harakat qiladilar. Orqa chiziq basketbolchilari (himoyachilar) savatga uzoq masofalaridan hujum qilish va raqib shiti tagiga yorib o'tish bilan birga, kombinatsiyali o'yinlarni hamda o'z shitiga nisbatan uzoqroqda raqib hujumini buzishlarni tashkil qiladilar.

Taktik tayyorgarlik, avvalo, har xil ko'rinishdagi murakkab harakatlarni o'rganishni taqozo qiladi. Murakkab harakatlar deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq tizim chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgari o'rganilgan va o'zaro kelishilgan

harakatlar tushuniladi.

Murakkab harakatlar, o'yin sur'ati kabi, to'pni olib yurish, o'yinga kiritishning turg'un holatlarida ham qo'llanishi mumkin (bahsli to'p yoki boshlang'ich tashlash paytida, yon chiziqdan yoki yon chiziqdan tashlash paytida yoki jarima otish paytida).

Basketbolchilar maydonda har bir hujum va himoya tizimiga xos joylashadilar va maxsus xarakterda harakat qiladilar. Tizimlarning ichidan asosiy tamoyillarni saqlab qolgan ayrim bo'limlarga ajratiladi. Bular yakka va guruh harakatlar bilan farqlanadi. Shakli bo'yicha taktik harakatlar faol yoki sust bo'lishi mumkin. Zamonaviy basketbolda ko'proq o'yinning faol shakllari qo'llaniladi.

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni yechish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta bo'limga – hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

Taktika tasnifnomasi. Taktikaning har bir bo'limi o'yinchilar harakatini tashkil qilish tamoyiliga qarab yakka, guruhli va jamoaliga bo'linadi. O'z navbatida, har bir guruh o'yinni olib borish ko'rinishini hisobga olib, ko'rinishlarga bo'linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o'yinchining to'psiz harakati va o'yinchining to'p bilan harakati ham bo'linishi mumkin). O'yin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko'rinishlar usullarga bo'linadi. Bajarishning har xil xususiyatlariga ega bo'lgan usullar bo'limlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishadi. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish tizimi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayangan markaziy o'yinchilar sonini hisobga olib, bu tizim uncha bo'limga ega bo'lishi mumkin: bitta markaziy o'yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish.

Hujum taktikasi

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

Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi – raqib savatiga to'p tashlashdir 24 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgaridan o'ylab qo'yilgan va to'pni raqib shitiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan

yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini ta'minlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va shakllarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Basketbol hujum taktikasining tavsifnomasi.

O'yin taktikasi

Hujum
taktikasi

Yakka
harakatlar

Guruhli
harakatlar

Jamoali
harakatlar

O'yinchining
harakatlar
to'psiz

O'yinchining to'p bilan
harakatlar

Ikki o'yinchining
o'zaro harakatlari

Uch o'yinchining
o'zaro harakatlari

Shiddatli hujum

Pozitsion hujum

To'pni olish uchun
O'yinchini chalg'itish
uchun chiqish

To'p bilan o'ynash
Savatga hujum qilish

«To'pni oshirib ber va

To'siq

To'qnashtirish

Kesishish

Uchburchak

Uchlik

Kichik sakizlik

Kesishib chiqish

Ikkilangan to'siq

Ikki o'yinchiga

Tez yorib o'tish tizimi

Eshelonlangan yorib o'tish

Markaziy o'yinchi orqali
hujum qilish tizimi

Markaziy o'yinchisiz hujum

Variantlar

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

Joy tanlash va himoyachi ta'qibidan qutilish asosiy to'psiz harakatlardan hisoblanadi. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'p qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachidan ozod bo'lishdan yordam berish uchun maydonda ma'lum vaziyatni tanlaydi. Joy tanlash to'xtashlar, burilishlar bilan birga yo'nalishni, usullarni va tezlikni o'zgartirib, maydonda harakat qilish bilan bajariladi.

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

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

To'pni yerga urib yurish to'pli basketbolchining asosiy yakka joydan-joyga ko'chish vositasi hisoblanadi. To'pni yerga urib yurish hujumchi, himoyachilar tomonidan yaqindan to'silganda, to'pni uzatishdan yoki savatga otishdan oldin raqibni aldab o'tishda, himoyachilarni o'ziga jalb qilishda, vaziyatni almashtirishga to'g'ri kelganda qo'llanilgani ma'qul. O'yinning o'zgaruvchan vaziyatini kuzata bilish to'pni yerga urib yurishda katta ahamiyatga ega.

Savatga to'p otish katta mas'uliyat bilan bajarilishi kerak, chunki to'p savatga tushmasa, uni raqib egallab olishi mumkin. Basketbolchi har gal savatga to'p otishdan avval o'zining va raqib jamoasi basketbolchilarining

maydonda joylashishini, shitga nisbatan o'zining vaziyatini hisobga olishi, qulay dastlabki holatni egallashi lozim. Masalan, hujumchi qulay turish holatini egallagan, himoyachi otishning bajarilishiga xalaqit bera olmaydigan, sheriklari esa savatga tushmay qaytgan to'pni olishga tayyor bo'lganlaridagina, to'p o'rta va uzoq masofalarda savatga otilgani ma'qul.

Guruhli harakatlar. Hujum qilayotgan jamoada harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshishi, ko'pincha, basketbolchilarning o'zaro kelishib harakat qilishlariga bog'liq. Ikki yoki uch basketbolchining o'zaro harakatlarning har xil holatlari hujumda eng ko'p uchraydigan guruhli harakatlardan hisoblanadi. Basketbolchilarning o'zaro harakatlari raqiblarning soni teng yoki teng bo'lmagan hollarda amalga oshirilishi mumkin. Hujumchilarning soni ko'p bo'lgan paytlarda himoyachilarni chalg'itish uchun, ko'pincha, maydonda to'g'ri joylashish, to'p bilan va to'psiz to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish, to'pni ochiq turgan basketbolchiga uzatishlar qo'llaniladi. Himoyachilarning soni hujumchilarning soniga teng yoki ulardan ortiq bo'lgan qarama-qarshi chiziqlar bo'ylab harakatlar hamda to'sib qo'yishlar qo'llanilgani ma'qul.

Ikki basketbolchining eng oddiy o'zaro harakatlarga: yaqinroq joylashgan sherigiga to'p uzatish, oldinga chiqish va bir shitdan ikkinchi shitga qarab harakat qilayotganda yoki maydonning ma'lum qismida to'pni qaytarib olish («uzatish va chiqish»); to'pni yerga urib yurmasdan, yerga urib yurib va qo'ldan-qo'lga uzatib harakatlar kiradi.

To'sish bu ikki basketbolchining o'zaro taktik harakatidir. Bunda bir basketbolchi ikkinchi basketbolchining himoyachi ta'qibidan ozod qiladi yoki o'zi ozod bo'ladi. Buning uchun to'siq qo'yimoqchi bo'lgan basketbolchi sherigini ta'qib qilayotgan himoyachiga yaqinlashib, uning o'z raqibi ketidan harakat qilishi mumkin bo'lgan yo'lini to'sishi yoki u savatga to'p tashlashga xalaqit berayotgan bo'lsa, shunga qarshi chora ko'rishi lozim.

To'siq qo'yayotgan basketbolchining harakatlari sust va faol bo'ladi. Basketbolchi to'siq qo'ygandan so'ng joyda qolishi (sust to'siq) yoki himoyachining yo'lini to'sib, o'z sherigi bilan harakat qilishi yoki o'zi ozod bo'lishga intilishi lozim (faol to'siq).

To'psiz harakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siqlar. Bunda to'siq qo'ygan basketbolchi ham, to'siq yordamida ta'qib qilinishdan ozod bo'lgan basketbolchi ham to'pni egallamagan bo'ladilar. Bunday to'siqlar, asosan, hujumchini to'p qabul qilib olishi uchun ozod qilish maqsadida qo'llaniladi. Ular uch bo'limga bo'linishadi: 1) ozod bo'lishi lozim bo'lgan basketbolchi joyida turadi, to'siq qo'yuvchi uning himoyachisiga

yaqinlashadi; 2) joyida turib to'siq qo'ymoqchi bo'lgan basketbolchiga tomon ozod bo'lmoqchi bo'lgan basketbolchi harakat qiladi; 3) basketbolchilarning ikkalasi ham bir-birlariga qarab harakat qiladilar.

To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siqlar. Bunday to'siqlar ikki turda qo'llaniladi: 1) to'pni egallagan basketbolchini ozod qilish uchun to'psiz basketbolchi to'siq qo'yadi. Ta'qibdan ozod bo'lish uchun basketbolchi joyida turishi yoki to'pni yerga urib yurib sherigi tomonga harakat qilishi mumkin; 2) to'siq to'p egallagan basketbolchi tomonidan qo'yiladi. To'siq qo'yuvchi basketbolchi sherigi qarshisiga to'p bilan chiqadi. U bilan yonma-yon kelgan paytda esa to'xtaydi va uning himoyachisiga orqasini o'girib, yo'lini to'sadi, so'ngra to'pni sherigiga uzatadi.

Uch basketbolchining o'zaro harakatlari murakkabroq va xilma-xildir. Eng keng tarqalgan harakatlarga quyidagilar kiradi: uchburchak bo'lib joylashib, bir joyda va bir shitdan ikkinchi shitga harakat qilib, to'p uzatish; uch basketbolchining qarama-qarshi harakatida to'pni yerga urib yurish va uni qo'ldan-qo'lga uzatish; kesishgan yo'l bilan harakat, bir marta takroriy va ikki basketbolchi tomonidan qo'yilgan to'siqlar.

Jamoa harakatlari. Hujumda jamoa harakatlari har xil o'ziga xos ikki o'yin tizimi orqali amalga oshiriladi. Ikkala tizimni mukammal egallash va ularni jamoa tarkibiga, aniq musobaqa sharoitlariga va raqib o'yinchining xususiyatlariga qarab qo'llash jamoaning mahoratini belgilaydi.

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

- 1) basketbolchilardagi sezgirlik va taktik fikr qilishning yuqori tezligi; 2) harakat qilish tezligi va tezlikka bo'lgan qadamlilikning yuqoriligi; 3) texnik usullarni yuqori tezlikda aniq bajarish;
- 4) taktik bo'limlarning xilma-xilligi;
- 5) yuqori sur'atdagi o'yinlarga psixik tayyorgarlik.

Tez yorib o'tish tizimi muntazam takomillashib, hozirgi paytda quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- 1) tez yorib o'tishni qo'llashga harakat qilinadigan sharoitlarning ko'payishi (tez yorib o'tishni har xil vaziyatlarda amalga oshirishga kirishish);
- 2) tez yorib o'tishda ko'p sonli basketbolchilar ishtirokida ularning guruh harakatlari bilan qatnashish;
- 3) tez yorib o'tishning rivojlanishidagi barcha davrlarda harakatlarni aniq tashkil qilish va o'rganilgan murakkab harakatlarni samarali qo'llash;
- 4) himoyachilar son jihatdan ortiq yoki teng bo'lgan hollarda qat'iylik bilan hujumni oxiriga yetkazish;
- 5) savatga to'p otish xarakterini o'zgartirish, masofani esa uzaytirish.

Tez yorib o'tishda hujumning rivojlanishi uch davrga ajratiladi:

- 1) boshlang'ich davr;
- 2) yorib o'tishning rivojlantirish davri;
- 3) yorib o'tishning oxiriga yetkazish davri.

Tez yorib o'tishning boshlanishi bilan muayyan o'yin vaziyatiga, chunonchi, o'z sheriklari va raqiblarning joylashishiga, hujumchilar ko'rsatayotgan qarshilikning tavsifini hujumning maydon o'rtasidan yoki yon chiziq bo'ylab rivojlanayotganligiga qarab basketbolchilarning o'zaro harakatlaridagi har xil bo'limlar qo'llaniladi:

- to'pni o'zaro uzoq masofaga uzatib, harakat qilish;
- basketbolchilar joylarini almashtirmasdan harakat qilayotganlarida to'pni o'zaro qisqa masofaga uzatishlar bilan harakatlar qilish;
- o'zaro joy almashib va qisqa masofaga to'p uzatib harakat qilish;
- uzoq masofaga to'pni yerga urib yurish usulni qo'llab o'zaro harakatlar;
- yon chiziqlar bo'ylab raqib himoyasini tez yorib o'tish.

Pozitsion hujum. Pozitsion hujumning asosiy mazmuni shundaki, hujumchilar va himoyachilar son jihatdan teng hollarda hujum harakatlari yaxshi tashkil qilingan himoyaga qarshi aniq pozitsiyalardan turib amalga oshiriladi.

Pozitsion hujumda basketbolchilarning o'yinda bajaradigan vazifalariga qarab ixtisoslanishi o'ziga xosdir. Hujumni tashkil qilishni quyidagi vazifalarga ajratish mumkin: raqib shiti tomoniga harakat qilish va basketbolchilarning ma'lum pozitsiyalarda joylashishi; hujum uchun qulay vaziyatni yaratish maqsadida o'zaro harakatni tashkil qilish, hujumni yakunlash, savatga tushmagan to'pni egallash uchun kurashni tashkil qilish va to'pni yo'qotilganda himoyaga o'tish.

Basketbolchilar o'zaro harakatlarning tavsifiga ko'ra pozitsion hujum markaziy basketbolchilar orqali hujum qilish va erkin hujum qilish kabi ikki bo'limlarga ajratiladi: markaziy basketbolchilar orqali hujum qilish;

hujum bir markaziy basketbolchi orqali; ikki markaziy hujumchi bilan hujum.

Erkin hujum – pozitsion hujumning qiyin bo‘limlaridan biri hisoblanadi. Buni o‘z tarkibida bo‘yi juda baland basketbolchilari bo‘lmagan jamoalar ko‘proq qo‘llaydilar. Erkin hujum basketbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi har tamonlama xilma-xillik hisobiga uyushtiriladi. Hujumning bu bo‘limida basketbolchilar maydonda biroz kengroq joylashsalar yaxshi bo‘ladi. Bu esa hujumchilar uchun erkin harakat qilishga imkon beradi.

Pozitsion hujum qaysi himoya tizimiga qarshi qo‘llanilishiga qarab bir necha bo‘limlarga ajratiladi: shaxsiy himoya tizimiga qarshi o‘zaro harakatlar, zonali himoyaga qarshi harakatlar, pressinga qarshi hujum harakatlari.

Himoya taktikasi

Himoyaning asosiy maqsadi savatga to‘p otishning aniqligini, imkoni boricha, kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo‘ladi:

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

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

Yakka harakat. Hujumchilarning o‘yin davomida ishlatayotgan usullariga shaxsan qarshilik ko‘rsatishda basketbolchining qo‘llaydigan harakatlari yakka himoya harakatlarga kiradi. Raqib to‘pli yoki to‘psiz bo‘lishiga qaramay, uzluksiz ta‘qib qilinadi. Lekin to‘pli yoki to‘psiz raqibni ta‘qib qilishda himoyachi oldida har hil vazifalar turadi. Shuning uchun ham himoyachining harakatlari to‘psiz va to‘pli basketbolchiga qarshi harakatlarga ajratiladi. Ikkala holda ham to‘g‘ri joy tanlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Himoyachi to‘pni egallash uchun tortib olish, urib chiqarish, olib qo‘yish, to‘sib qolish, shitdan qaytgan to‘pni ilish, chalg‘itish kabi texnik usullarni qo‘llaydi.

Basketbol himoya taktikasining tavsifnomasi

		O‘yin taktikasi			
		Himoya taktikasi			
Yakka harakatlar		Guruhli harakatlar		Jamoali harakatlar	
To‘psiz o‘yinchiga qarshi harakat		Ikki o‘yinchining o‘zaro harakatlari		Konsentratsiyalangan himoya (tanlangan)	
To‘pli o‘yinchiga qarshi harakat		Uch o‘yinchining o‘zaro harakatlari		Bo‘lib yuborilgan (tarqoq) himoya	
To‘pni olishga qarshi harakat					
Bo‘sh joyga chiqishga qarshi harakat					
To‘pni o‘ynashga qarshi harakat					
Savatga hujum qilishga qarshi harakat					
Ehtiyot qilish					
Uzatish					
Sezdirmay o‘tish					
To‘pni guruh bo‘lib olish					
Uchlikka qarshi					
Kichik sakkizlikka qarshi					
Kesishib chiqishga qarshi					
Ikkilangan to‘siqqa qarshi					
Ikki o‘yinchini to‘qnashtirishga					
Shaxsiy himoya tizimi					
Zona himoya tizimi					
Aralash himoya tizimi					
Shaxsiy pressing tizimi					
Zona pressingi tizimi					
Variantlar					

To‘psiz basketbolchiga qarshi harakatlar. Himoyaning faol shakllarida ta‘qib qiluvchi, dastavval, hujumchining maydonda to‘g‘ri harakat qilishi va to‘p qabul qilib olishini qiyinlashtirishga harakat qiladi. Buning uchun u ta‘qib qilayotgan basketbolchining yon-orqa yoki yon-oldi tomonidagi yoki to‘p uzatilish yo‘lidagi pozitsiyani egallaydi. Bu esa himoyachidan katta tayyorgarlikni, shuningdek, maydonda ko‘proq harakat qilish,

bo'layotgan kurashni kuzata bilish hamda oyoqlarni to'g'ri ishlata olish mahoratini talab qiladi.

To'pli basketbolchiga qarshi harakatlar. To'pli basketbolchini ta'qib qilishda himoyachi asosiy diqqatni uning savat tomonga siljishiga va savatga to'p otishiga qarshilik ko'rsatishiga qaratadi. Bunda u har doim hujumchi bilan o'z shiti orasiga o'tib turadi. Himoyachi hujumchining (uning ba'zi usullarini yaxshi qo'llay olishini hisobga olgan holda) maydonda muayyan joylashishiga qarab, unga nisbatan yaqin masofada joylashishi va kerakli holatda turishni qo'llashi lozim.

Guruh harakatlari. Yaxshi himoya faqat guruhdagi basketbolchilarning hammasi kelishib harakat qilganlaridagina amalga oshishi mumkin. Bu ikki yoki uch himoyachidan birontasi qiyin vaziyatga tushib qolganda, unga yordam berishga qaratilgan o'zaro harakatlardir. Asosiy guruhli harakatlar himoyachilar hujumchilardan son jihatdan kam yoki ular teng bo'lgan paytlarda bajariladi. Son jihatdan teng bo'lganda bajariladigan harakatlarga o'yinchi almashish, sirg'anib o'tish, shitdan qaytgan to'pni egallashni tashkil qilish va guruh bo'lib to'pni tortib olishlar kiradi.

O'yinchi almashishi deb himoyachilarning ta'qib qilayotgan hujumchilarni almashishlariga aytiladi. Bu himoyachilarning birortasi o'ziga berkitilgan hujumchini to'sib tura olmagan yoki uni shitga o'tkazib yuborilganida qo'llaniladi.

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

Straxovka qilish bitta yoki bir nechta basketbolchining o'z jamoa sherigiga raqibni ta'qib qilish uchun yordam beradigan harakatlaridir. Markaziy hujumchini ta'qib qilishni straxovka qilish eng ko'p qo'llaniladi. Buni o'rta va uzoq masofalardan to'pni savatga aniq ota olmaydigan hujumchini ta'qib qilayotgan basketbolchi amalga oshirishi mumkin.

Shitdan qaytgan to'pni egallash uchun o'zaro harakatlar hujumchilarni to'p sapchishi ehtimoli bo'lgan joylariga o'tkazmaslik maqsadida tashkil qilinadi. Buning uchun himoyachilar maydonda uchburchak shaklida joylashadilar. Uchburchakning asosini shitning o'ng va chap tomonidan joylashgan ikki himoyachi, uning uchini jarima maydonchasiga kirib kelgan uchinchi himoyachi tashkil qiladi.

Guruh bo'lib to'pni olib qo'yish himoyachilarning qanchalik faol ekanliklarini ko'rsatadigan harakatdir. Bu jamoa basketbolchilardan dadillik, ustalik va chaqqonlik bilan harakat qilishni talab qiladi. Bunda vaziyatlar qarama-qarshi, kesishgan chiziqlar bo'ylab bajariladigan harakatlarda va zonali himoya tizimi qo'llanilganda yaratiladi.

Raqiblar son jihatdan teng bo'lmagan paytlarda bir himoyachi ikki yoki uch hujumchiga ikki himoyachi uch yoki to'rt hujumchiga, uch himoyachi to'rt yoki besh hujumchiga qarshi harakat qilishga majbur bo'ladilar. Bunday hollar o'z shitiga tomon chekinish paytida va bevosita shit tagida uchrashi mumkin.

Jamoa harakatlari. Himoyada jamoa uch tizim: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimi bo'yicha harakat qiladi. Bu tizimlar qarshilik ko'rsatish tamoyillariga qarab farqlanadi. Har bir tizim himoya harakatlarining bir necha bo'limlarini o'z ichiga oladi. Bu bo'limlar ham, asosan, raqibga qarshilik ko'rsatilayotgan qism va himoyachining faolligi bilan farq qiladi. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, har bir o'yin tizimi uch asosiy bo'limga ajratiladi.

Zichlashtirilgan himoya. Bunda himoyachilarning bevosita savat yaqinida faol harakat qilishlari ko'zda tutiladi. Jarima maydonchasining ichida to'p qabul qilishga intilayotgan yoki to'p bilan harakat qilayotgan basketbolchiga katta e'tibor beriladi. Shunga ko'ra, ta'qib qilayotgan hujumchi to'pdan va savatdan qancha uzoq bo'lsa, uning himoyachisi undan shuncha uzoq masofada joylashadi.

Tarqoq himoya. Bunda to'pli basketbolchiga qarshi va maydonning har qanday qismida to'p olishga intilayotgan hujumchiga qarshi to'p uchun faol kurashiladi. Himoyachilar hujumchilardan 1-1,5 metr oralig'idagi masofada yoki ularga juda yaqin joylashishlari mumkin.

Pressing butun maydon bo'ylab qarshilik ko'rsatish bilan tavsiflanadi. Hujumchilarning maydonda joylashishlaridan va to'pli yoki to'psiz bo'lishlaridan qat'iy nazar, himoyachilar hujumchilarga juda yaqin joylashib, ularga qarshi jo'shqin harakat qiladilar.

Jamoa harakatlarining muvaffaqiyatli chiqishi uchun quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- 1) hamma hujumchilar tezlik bilan bir vaqtning o'zida himoyaga o'tishlari;
- 2) har bir basketbolchining himoyaning tanlangan bo'limi bo'yicha o'zi va jamoadosh sheriklarining vazifa va harakat dasturlarini aniq bilishi;
- 3) jamoaning hamma a'zolari tomonidan o'yinning shu onlari uchun qabul qilingan himoya harakatlarining bajarilishi;
- 4) basketbolchilarning himoyadagi harakatlari yaxshi samara keltirishiga

ishonishlari va himoyada faol harakat qilishga psixologik tayyor bo'lishlari;

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

Shaxsiy himoyaning afzalliklari quyidagilardan iborat:

- 1) maydonning har qanday joyida hujumchiga qarshi faol kurashish imkoni borligi;
- 2) jamoa basketbolchilarini ularning raqiblardan bo'ylari, tezkorliklari, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarliklari bo'yicha ustunliklariga qarab himoya uchun taqsimlash istiqboli borligi;
- 3) ayrim basketbolchilarning yaxshi ko'rgan usullariga qarshi katta samara beradigan qarshi usullarni qo'llash imkoniyatlarining mavjudligi.

Shaxsiy himoya bir qator kamchiliklarga ham ega. Bular quyidagilardan iborat:

- 1) agarda hujumchi himoyachidan jismoniy yoki texnik tayyorgarligi bo'yicha ustun bo'lsa, bu holda uni yakka kurashda yutish imkoniyatining bo'lishi;
- 2) to'siqlarga va oldindan o'rganilgan murakkab harakatlariga qarshi kurashning kam samaraliligi;
- 3) himoyachining tarqoq bo'limida va pressingda o'zaro yordam uchun sharoitning qiyinligi;
- 4) tez yorib o'tish uchun turg'un start holatlarining yo'qligi.

Zichlashtirilgan shaxsiy himoya yaqin masofalardan savatga qilinadigan hujumning oldini olish va qaytarishga mo'ljallanadi. Bu usul shit tagida yuqori, ammo uzoq masofalardan kam samara bilan harakat qiladigan jamoalarga qarshi qo'llanilganda yaxshi natija beradi.

Bu bo'limning afzalligi:

- 1) o'zaro samarali yordamning katta imkoniyatlari borligi;
- 2) juda baland bo'yli markaziy hujumchilarga qarshi va shit ostida to'p uchun kurashni to'g'ri tashkil qilishdir.

Biroq uning kamchiliklari:

- a) shitdan uzoqlashgan basketbolchilarning erkin harakat qilishlari;
- b) murakkab harakatlarning boshlang'ich fazasini qarshiliksiz tashkil qilish imkoniyati borligidan iborat.

Tarqoq himoya har qanday masofalardan to'pni savatga otishga va murakkab harakatli hujumni tashkil qilishga qarshi harakatlarni ta'minlash uchun qo'llaniladi. Bunda maydon yarmining hamma qismlarida faol qarshilik ko'satiladi.

Bu usulning asosiy afzalliklari:

- 1) har qanday masofalardan savatga to'p o'tishga qarshilik ko'rsatish imkoniyatlarining borligi;
- 2) raqib murakkab harakatining boshlanishida qarshilikning mavjudligidir.

Kamchiliklari:

- 1) raqib uchun shit tomoniga yakka o'tishga ko'p imkoniyatlarining tug'ilishi;
- 2) markaziy hujumchini ta'qib qilishda va umuman, himoyada o'zaro yordam berishning qiyinlashishi.

Pressing zamonaviy basketbolda himoya harakatlarining eng keng tarqalgan bo'limidir. U maydonning hamma qismlarida raqib hujumining rivojlanishiga qarshilik ko'rsatishga, ularni texnik xatolarga yo'l qo'yishga majbur qilishga, to'pni olib qo'yish uchun hamma imkoniyatlarini ishlatishga mo'ljallangan.

Shaxsiy pressing qo'llanilayotgan jamoa oldiga ikki vazifa qo'yilishi mumkin:

- 1) hujumning tez, murakkab harakatlarni rivojlanishini to'xtatish;
- 2) shitga qarab siljiyotgan raqibdan to'pni olib qo'yish.

Shaxsiy pressingning muvaffaqiyatli qo'llanishi quyidagilar bilan belgilanadi:

- 1) basketbolchilarning, birinchi navbatda, to'psiz hujumga qarshi shiddatli kurashga chog'langanligi;
- 2) to'pni egallashga qattiq intilishi;
- 3) tezkorlik va chidamlilikning yuksak darajada rivojlanganligi;
- 4) oyoqlarning benuqson ishlashi va to'pni egallash usullarining samaradorligi;
- 5) o'yinchi almashganda va to'pli basketbolchiga guruh bo'lib hujum qilinganda o'zaro bir-birini tushunish;
- 6) jamoa tarkibidagi basketbolchilar tayyorgarligidagi bir xillik.

Asosiy kamchiliklari:

- 1) himoyachilar harakatlaridagi tavakkalchilik ayrim paytlarda raqibning qarshiliksiz qayta hujumni yakunlashga olib kelishi;
- 2) asab va jismoniy energiyaning ko'p ketishi;
- 3) o'zaro yordamni tashkil qilishning qiyinligi;
- 4) himoyachilarning birortasi xatoga yo'l qo'yilgan taqdirda butun tuzimning buzilishi;
- 5) yuksak texnikaga ega bo'lgan basketbolchilarning yakka yorib o'tishlariga va aniq tashkil qilingan tez yorib o'tishlariga qarshilik ko'rsatishning qiyinligi.

Zonali himoya. Bu tizim bilan himoya hududiy tamoyilda tashkil qilinadi. Zonali himoyada basketbolchilar maydonning ma'lum qismlariga javobgar hisoblanadilar.

Zonada himoyaning afzalliklari: 1) yaqin masofalardan otilayotgan to'plarga qarshi himoyaning samaradorligi; 2) bo'ylari baland basketbolchilarga qarshi kurashishlarni maqsadga muvofiq tashkil etishning imkoniyatlarining mavjudligi; 3) to'siqlar samaradorligining juda kamayishi va himoyachilar joylashuvining doimiyliigi sababi murakkab harakatli tez yorib o'tishni tashkil qilishda keng imkoniyatlarning borligi.

Kamchiliklari: 1) uzoq masofalardan otiladigan to'plarga qarshi kurashning qiyinligi; 2) hujumchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlariga qarab himoyachilarni taqsimlashning mumkin emasligi; 3) hujumni yakunlash uchun zaif uchastkalarining bo'lishi; 4) himoyachilarning maydonda sekin va o'zaro kelishmasdan harakat qilishlari natijasida zona «uzilib», xavfli yo'laklarning paydo bo'lishi; 5) tez yorib o'tishga qarshi samaradorlikning kamligi; 6) ayrim basketbolchilarning harakatlari uchun bo'ladigan shaxsiy mas'uliyatning yo'qligi.

Maydonning qaysi qismida qarshilik ko'rsatilayotganiga qarab zonali himoya uch bo'linga bo'linadi: zichlashtirilgan zona, tarqoq zona va zonali pressing. Himoyachilarning zonalarda dastlabki joylashishi quyidagi shakllarda bo'lishi mumkin: 2-3; 3-2; 2-1-2; 1-3-1; 1-2-2; 2-2-1.

Zichlashtirilgan zona basketbolchilarning o'z savatlari yaqinida to'planib, himoya uyushtirishlari bilan tavsiflanadi.

Basketbolchilar to'pni yo'qotganlaridan so'ng tezlik bilan orqaga qaytib, jarima maydonchasiga, oldindagi turish holatlariga (dastlab kelishilgandek), joylashib oladilar.

Tarqoq zona. Bunda to'p yo'qotilgandan so'ng oldingi qatordagi basketbolchilar raqibning ikkinchi guruhidagi basketbolchilar yaqinida qoladilar va chekinayotib, ularning hujum uyushtirishlarini qiyinlashtiradilar.

Zonali pressing himoya harakatlarining eng shiddatli, hujumchilar uchun katta qiyinchiliklar tug'diradigan shaklidir. Xuddi zonali himoyaga o'xshab, bunda asosiy kuch to'pli basketbolchiga qarshi qaratiladi. Zonali pressingda uch faza ajratiladi. Birinchisi – to'p maydonni chegaralab turgan chiziqlarning orqasidan o'yinchiga kiritilayotgan yoki shitdan qaytgan to'p egallanganda himoyachilarning harakatlari. Basketbolchilarning o'z shit tomonga chekinayotgan paytdagi harakatlari ikkinchi fazani tashkil qiladi. Uchinchi fazaning harakatlariga himoya qilinayotgan savatga yaqin joylardagi harakatlar kiradi.

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

Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tarbiya – bu sportchining trenirovka jarayonining eng muhim qismi bo'lib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini ta'minlaydi. U, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi.

Shu munosabat bilan, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg'un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarini oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epchillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo'ladi. Mazkur masalalarlarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko'proq ta'sir etib, sportchining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmining barcha a'zolari va tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatilishining ta'minlanishi, gavda a'zolarining barcha qismiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan a'zolariga keng miqyosda ta'sir ko'rsatilishi ta'min etilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining barcha a'zolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori ta'sir ko'rsatishga qaratilgan bo'lib, sportchi organizmining barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol o'yinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirilishiga alohida e'tibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ta'sir doirasi keng bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Ma'lumki, har bir jismoniy mashq sportchi

organizmiga turli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa ko'pincha, sport trenirovkasida bir vaqtning o'zida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik sifatlari rivojlanadi, qat'iyatli bo'lish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan iroda mustahkamlanadi.

Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan ko'proq foydalanish, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun qo'l keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham jismoniy o'sishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli bo'lmagan vaqtlarda va boshqa shunga o'xshash kamchiliklarni yo'qotish uchun ham bunday aniq maqsadga yo'nlatirilgan mashqlarga foydalanish mumkin.

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlar rivojlanishning har tamonlama bo'lishini va yuksak yutuqlarga erishish imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo'lishi tabiiydir, chunki ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatlarni sportchining ayrim a'zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.

UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK

UJT umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funksional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalar bajariladi. Shu maqsadda organizmga umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish

xususiyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma-xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlar va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z tuzilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchining muskullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va uzunlikka sakrash, iring'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli masofalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uzluksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar sportchilar tayyorlashning barcha bosqichlarida va barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. Sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tomoni bo'lib qolmasligi uchun muvofiqlashtiruvchi, sportchi mahoratining har tomonlama o'sishini ta'minlovchi, uning bir harakatdan boshqasiga o'tishi uchun imkon yaratadigan va umuman shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to'g'ri tanlashdan tashqari, jismoniy yuklamaning hajmi to'g'ri belgilanishi hamda o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchidagi harakat sifatlari bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o'sish ham bir xil bo'lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlar o'zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarining o'sishi organizm bir qator sistemalarining funksional holatiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, chidamlilik ko'p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitda o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan

xususiyat o'yinchining yaqinlashib kelayotgan buyumga nisbatan o'z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya'ni o'sha yaqinlashib kelayotgan harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishi to'p yo'nalishining o'zgarishi bilan qayta-qayta start tezligini o'zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan almashtirishi, va nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarilishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tish bilan bog'liq bo'lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi – bular bari o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlari hisoblanadi.

Joydan-joyga o'tish tezligini rivolantirish usuli asosida maxsus sprinter mashqlari kompleksi yotadi. Biroq sprint vositalari bilan eksperiment tarzidagi mashg'ulotlarda butun bir yillik mashg'ulot sikli davomida, shunchaki shug'ullanish natijasida oradan muayyan vaqt o'tgach, shug'ullanuvchilarning unga bo'lgan qiziqishi so'nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo'lgan natijalarga erishiladi. Shuning uchun basketbolchilarda tezlik sifatlarini namoyon etadigan maxsus rag'batlantiruvchi omillar bo'lmog'i kerak.

Harakat tezkorligi juda ko'p omillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajasiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniq bajarilishi, joydan-joyga o'tish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari g'oyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday vaziyatlarda – harakatlarni bajarish davomida sensor korreksiyasi, ya'ni moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin bo'ladi.

Joydan-joyga o'tish harakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usulni egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo bo'lmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yo'l qo'ya olmaydi. Shuning uchun mashg'ulotining ilk bosqichlarida tezlik va texnika mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarni (ya'ni mashqni bajarish sur'ati bevosita tezlashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qo'shib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivojlantirish uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina, bunday mashqlardan foydalanish asosli bo'ladi. Unda, dastlab, tezlik sifatleri bilan o'yin texnikasi bir-biridan ajratilib, alohida-alohida takomillashtirilganidan keyin, ularni bir-biriga qo'shib bajarishga o'tilgani ma'qul.

Tezlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus vositalar qidirish jarayonida

ushbu mashqlar chaqqonlik va epchillikni o‘stirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ayon bo‘ladi.

Epchillik – bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat bo‘lib, u, ayniqsa, murakkab texnikasi bilan va muttasil o‘zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha epchillikning asosiy o‘lchovi – harakatning koordinatsion murakkabligi, bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

«Harakat epchilligi» – bu fazodagi o‘z aniqligiga ko‘ra juda nozik harakat bo‘lib, u o‘zining fazodagi muvofiqlashuvchi hamda, ayni vaqtda, muayyan, gohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur bo‘lgan harakatdir. Bu bir tomondan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, epchillikni – o‘zgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshqacha izga solib yuborish sifatida ham qaraydilar.

Epchillikning uch xil darajasi bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi daraja fazodagi aniqligi hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya’ni epchillikning oliy darajasi – basketbolning o‘ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo‘lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida parallel ishlar olib borilish zaruriyati tug‘iladi.

Yangi-yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida epchillikni rivojlantirish uchun yangilik elementlarini o‘z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish epchilligini mahorat sifatida rivojlantirish uchun to‘satdan o‘zgarib qoladigan vaziyatlarga o‘sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati – bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo‘lgan morfofunktsional xususiyat bo‘lib, sportchi a’zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikning ikki xil turi bir-biridan farq qilinadi, ya’ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o‘z muskullari kuchi hisobiga namoyon bo‘ladi) va passiv egiluvchanlik bo‘ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta’sirida – og‘irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko‘rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta’siri ostida namoyon bo‘ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko‘ra kattaroq bo‘ladi va ko‘p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o‘sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik sportchining tomir va asab-muskul apparatining morfofunktsional xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: muskullar, paylar, to‘piqlar va tomir to‘rvachalarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo‘nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan muskul kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi hamda suyaklarning tomirlar tutashgan qismi o‘lchaniladi va hokazolar hisoblanadi. Muskullarning mustahkamlanishi va bog‘lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik odamning yoshiga bog‘liq: bolalarda bu xususiyat, odatda, eng yaxshi tarzda rivojlangan bo‘ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlik rivojlanish uchun eng optimal sharoit mavjud, deb hisoblash rasm bo‘lgan. Egiluvchanlik jinsga ham bog‘liq bo‘ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o‘smirlarga qaraganda ortiqroq bo‘ladi. Egiluvchanlik muskullarning bo‘shashish qobiliyatiga ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘lib, u charchash natijasida va charchoq ta’siri ostida anchagina o‘zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko‘rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta’siri ostida muskullar elastikligi va ularning harorati ko‘tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va, aksincha, passiv dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo‘lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo‘li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo‘yilgan bo‘lsa, mashqlarni onda-sonda va cheklangan miqdorda bajarish kifoyadir.

Chidamlilik, ko‘p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan ifodalanadigan muskullarning zo‘riqish kuchiga ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘ladi. Muskullar maksimal kuchiga nisbatan ko‘rsatilgan zo‘riqish foizi qanchalik kichik bo‘lsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo‘ladi.

Tezkorlik – harakat reaksiyasini latent vaqti, yolg‘iz harakat qilish tezligi va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo‘lishlari orasida har doim ham ishonchli aloqa bo‘lavermaydi. Harakatlarning yuksak tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo‘lishi mumkin.

Tezkorlik – bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt bo‘lagi ichida odamning xatti-harakatlarni qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg‘iz harakat qilish tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan-joyiga ko‘chish

tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifa hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

MJT deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi. MJT o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, shuningdek, psixik tayyorgarlikni takomillashtirishga yordam beradi.

MJT ning asosiy maqsadi – bu kuch-quvvatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit holda, maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Ushbu mashqlar, asosan, katta zo'riqish, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ular ayni bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga soladi. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o'rtasidagi chegara ancha shartli bo'lib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko'ra qo'llanilayotgan metodga bog'liq bo'ladi.

MJT shug'ullanuvchilarning UJTiga asoslanadi. Sportchi oldiga qo'ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qo'lga kiritganidan keyingina kiritish mumkin. Bu bir yillik tayyorgarlik sikliga ham, ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga ham birdek taalluqlidir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinida organizmning ish qobiliyati yuqori darajada bo'lishi yoxud muskul faoliyati turli rejimlarida namoyon etilgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga, basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlar rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Bu sifatlar – tezlikka, chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va epchillik singari sifatlardan iborat bo'lib, trenirovka vositalarini tanlash vaqtida buni hisobga olish kerak.

Maxsus chidamlilik – bu, asosan, energiya (aerob-anaerob energiyalari) ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy

sifatdir. Ushbu sifatni takomillashtirish ancha uzoq vaqt – katta va o‘ta intensivlik bilan o‘zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 minutga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bo‘lgan notekis joylar bo‘ylab kross yo‘li bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o‘zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o‘yinlar o‘tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to‘g‘ri keladi.

Anaerobik chidamlilik darajasining yuksalishiga maksimal quvvat bilan bajariladigan mashqlar yordamida – masalan, tog‘ va tepaliklar tomon yugurish iloji boricha, og‘irroq yuk ko‘tarib turib, startga chiqish va tezlikni oshirib ko‘rish, ko‘p marta sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida erishilishi mumkin.

Maxsus tezkorlik. Basketbol o‘yinida sport harakatlarining muvaffaqiyati oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining tez bajarilishi, bir joydan ikkinchi joyga o‘tish tezligi bilan harakat modeli vaziyatini tashqi ko‘rinishini tasavvur qilgan holda, unga reaksiya ko‘rsatish tezligi bilan bog‘liq bo‘lgan yakka harakatlar orqali belgilanadi.

Tezkorlikning rivojlantirilishi harakatlarning markazlashtirib boshqarish operativligini oshirishni hamda tegishli ijro mexanizmlarini funksional tartibda takomillashtirilishini talab qiladi.

Maxsus kuch tayyorgarligi. Ish (harakat) sarflash kattaligi bevosita namoyon bo‘ladigan kuch qobiliyati insonning psixik sifatleri safarbar etilishi bilan, motor tizimi, muskul-mushaklar va boshqa fiziologik sistemalar funksiyasi bilan bog‘liq bo‘lgan organizmning yaxlit reaksiyasi orqali ta‘minlanadi. Kattagina og‘irlikdagi buyumlarni ko‘tarib, kuch tayyorgarligi mashqlari bo‘yicha trenirovkalar va shu maqsadda o‘sha mashqlarning uncha ko‘p bo‘lmagan miqdorda qayta-qayta (takroran) bajarilishi organizmdagi tezkorlikni ta‘minlovchi bir talay muskul tolalarini ishga safarbar qiladi. Ayni bir vaqtda uncha og‘ir bo‘lmagan buyumlarni ko‘tarib bajariladigan mashqlar va bu mashqlarning ko‘p miqdorda takrorlanishi muskul faoliyatini aktivlashtiradi.

Portlovchi kuch – bu to‘satdan paydo bo‘ladigan kuch bo‘lib, sport faoliyati sharoitida, muskullar izometrik va dinamik rejimda ishlagan vaqtlarda namoyon bo‘ladi. Bunda tashqi kuchlar ta‘sirini, kattaligi jihatdan turlicha bo‘lgan to‘siqlarni yengib o‘tilayotgan sharoitlarda portlash kuchi, ayniqsa, yaqqol namoyon bo‘ladi. Portlash kuchining namoyon bo‘lishi ko‘p jihatdan muskullarning muayyan mashqni bajarish oldidagi holatiga bog‘liq bo‘ladi.

Tezlik kuchi – bu tashqi qarshilik uncha katta bo‘lmagan to‘siqlarni tez

harakat qilib yengib o'tish sharoitida namoyon bo'ladi hamda maksimal kuch-g'ayrat sarflanishi orqali tezlik kuchi ta'minlanadi. Xuddi ana shu maksimal kuch muskullarning start kuchini va tobora tezlashib boradigan kuchini belgilab beradi. MJTning vositalari va usullari. Bajariladigan mashqlar MJT vositalari hisoblanadi. Bu mashqlar, birinchidan, organizmning ish rejimi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq keladi, ikkinchidan, organizmga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, organizmda ilgari mavjud bo'lgan funksional imkoniyatlarni oshiradi, uchinchidan, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun zarur energiya bazasini ta'minlaydi.

MJT vositalarini tanlash vaqtida amaliy jihatdan dinamik muvofiqlik prinsipiga amal qilish lozim. Bunday vositalar musobaqa mashqlariga o'xshagan bo'lishi hamda quyidagi mezonlarga: muskullar guruhiga, ya'ni mazkur mashqda qatnashadigan va ishga solinadigan mushaklar guruhiga, harakat amplitudasi, yo'nalishiga, harakat tezligiga muvofiq kelmog'i kerak. Mana shunday ba'zi-bir mezonlardan kelib chiqqan holda, dastlabki holat qanday bo'lishi, tashqi qarshilik kattaligi va boshqa omillar belgilab olinadi.

Ushbu vositalarni takrorlash usuli mashqlarni harakat xarakteristikasining sifat jihatdan bir darajadan boshqa darajada yuqoriroq tarzda bajarilishini nazarda tutadi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashning umumiy soni charchoq holati ortib borishi munosabati bilan sezilarli harakat samaradorligi, sezilarli darajada susaygan va pasaygan paytdan boshlab cheklab-chegaralab to'xtatiladi. Mashqlarni takrorlash vaqtlari o'rtasidagi dam olish pauzalari organizmning ish qobiliyatini tiklab olish uchun yetarli bo'lmog'i kerak. Bunday ish qobiliyati rejalashtirilgan mashqning sifatli bajara oladigan darajada optimal holga keltirmog'i kerak. Sportchining tayyorgarlik tizimida takrorlash usuli, odatda, shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadigan yo'nalishni amalga oshiradi va bu yo'nalish sportchining funksional imkoniyatlarining mavjud darajasini ancha oshiradi.

Davra usuli – bu interval usulining bir varianti hisoblanadi. U interval usulidan turli mashqlantiruvchi yo'nalishdagi mashqlardan foydalanish va muskullar ishining kamroq intensivligi hisobiga sportchi organizmiga nisbatan ko'proq va har tomonlama ta'sir ko'rsatishi bilan farq qiladi.

Qo'shma usul – MJT sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini bir butun-yaxlit holda qo'llash to'g'risidagi metodik g'oyani anglatadi. Bu g'oya shunday vosita va usullarni amalga oshirishni nazarda tutadiki, ular orqali MJT vazifalari bilan sport texnikasi elementlarini takomillashtirish

vazifasi bir vaqtda bajarilishi ta'minlanadi. Bunda MJT vositalari ularning dinamik jihatdan muvofiq kelish tamoyili asosida tanlab olinadi.

Musobaqalashuv faoliyatini modellashtirish usuli organizmning mashg'ulot vaqtida uning yillik siklining muayyan bosqichlarida musobaqalar uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlarga maksimal darajada yaqinlashtirish hisobiga organizm ish rejimini intensivlashtirilishini nazarda tutadi. Ushbu usulning mohiyati musobaqalashuv mashqlarini yaxlit holda va yuksak darajada, lekin o'zlashtirilgan sport intensivligi darajasida hamda musobaqaning shartlari va qoidalarini hisobga olgan holda bajarilishi ifoda etadi.

MJTning nazorat usuli maxsus harakat rejimida bajarilgan mashqlarning ushbu rejimiga nisbatan sportchi organizmi qay darajada tayyor ekanligiga baho berish davriga, spetsifik mashqlarning intensiv mashqlantiruvchi ta'siriga baho berish tadbirlarini qo'shib bajarilishini nazarda tutadi. Nazorat usulida yaxlit mashqlar, ularning soddalashtirilgan variantlari yoki harakat strukturasi jihatdan va energiya bilan ta'minlanish rejimiga ko'ra, o'sha yaxlit mashqlarga yaqin turadigan mashqlar bajariladi.

Faqat natijalarga qarab baho beriladigan mashhur ish amaliyotidan farqli ravishda, nazorat usuli mashq va mashg'ulotlar vaqtida sportchi organizmida sodir bo'ladigan eng muhim funksional sifat o'zgarishlarning butun bir majmuasini qayd etib borishni nazarda tutadi.

Bolalar va o'smirlar guruhlari bilan ishlash xususiyatlari. Yosh basketbolchilarni tayyorlashda, avvalambor, o'sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To'g'ri va o'z vaqtida qo'yilgan jismoniy va funksional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug'diradi.

Quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

- 1) yosh o'zgarishi bilan birga, bolaning organizmi ham o'zgaradi. Bu o'zgarishlar nafaqat son jihatdan (bo'y, vazn), balki sifat jihatdan ham egadirlar. Shuning uchun kattalarga qo'yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo'yish mumkin emas;
- 2) bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda ketadi (kechadi). Ma'lum bir davrlarda muhim o'zgarishlar bo'lib o'tadi (bo'yning mushak massasining o'sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo'lingan davrlarda sur'at jihatdan ham, metabolik

jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir). Masalan, qizlarning jinsiy yetilish davri o'g'il bolalarnikiga qaraganda ancha ertadir, qizlar 11-13 yoshda bo'y va vazn jihatidan o'g'il bolalardan o'zib ketishadi, o'g'il bolalarda mushak kuchi 13-14 yoshda, ayniqsa, jadal ravishda o'sadi, qiz bolalarda esa 11-12 yoshda;

3) bolalarning jismoniy sifatlarining va boshqa qobiliyatlarining rivojlanish sur'atlari ma'lum bir davrlarga to'g'ri keladi. Natija ma'lum bir jismoniy sifatlarni va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulayroq shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, sezuvchanlik tezligi 15 yoshgacha rivojlanadi, yuqori tezlikning o'sishi 13-14 yoshlarga, ayniqsa, jadal ravishda bo'lib o'tadi. O'g'il bolalarda yuqoriga sakrash natijalarining eng yuqori o'sishi 9-13 yoshda kuzatiladi, keyinchalik bu jarayon barqarorlashadi, qizlar esa ba'zan 15 yoshdan keyin vaqtinchalik yomonlashadi ham;

4) harakatning har xil turlarida qizlarning va o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari yoshiga qarab bo'lingan guruhlarga qarab turlicha bo'ladi. Shuning uchun yosh o'sishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni hisobga olish kerak;

5) har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari, jismoniy rivojlanish saviyasini, harakatlantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy yetilish va h.k. ni tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin.

Yosh basketbolchilarni tanlab olishda bir qator aniqlovchi tavsifnomalar ajralib turadi: a) bo'yining ko'satkichlari; b) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi; d) texnik tayyorgarlik va harakatlarni tez o'rganib olish qobiliyati; g) taktik fikrlash va mahoratni rivojlantiruvchi qobiliyatlar; e) ruhiy barqarorlik.

Oliy asab faoliyati va ruhiy holatlarning xususiyatlariga baho berish uchun o'quvchilarni tanlashda ularning psixofiziologik tavsiflari hisobga olinadi. Chunki ular o'yin faoliyati jarayonida nafaqat yorqin namoyon bo'ladi, balki ular mutaassib hamdir. Sportchiga takomillashuv jarayonida yo'naltirilgan o'zgarishlar ham kam ta'sir qiladi. Bunda ularning natijalarini oldindan aytib borish juda qimmatlidir, chunki o'yin sifati yosh ulg'aygan sari o'zgarmasa, yuksak rivojlanish darajasi bir qayd etilsa, undan ham kattaroq yoshda yana ham yuksakroq natijalarga erishishi mumkinligiga kafolat berish mumkin.

Tibbiy-biologik hamda shifokor nazorati ham muhim ahamiyatga egadir. Mana shu hosil qilingan ma'lumotlarni bir-biriga taqqoslab, qiyos

qilinishi basketbol mashg'ulotlariga sportchi qay darajada qodir ekanligini xolisona aniqlash imkonini beradi.

Bolaning yosh-jins xususiyatlarini hisobga olib o'g'il va qiz bolalarga texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha asosiy vazifalarini soddalashtirilgan tarzda quyidagicha taqsimlab chiqish mumkin.

Bu yillar ichida harakat bilan bog'liq har xil funksiyalarning rivojlanishi, ayniqsa, yuksak darajaga ko'tariladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar o'ta egiluvchan, bukiluvchan bo'ladilar. Yangi murakkab harakat muvofiqligini, katta tezlik, aniqlik, rivojlangan mushak hissi, yaxshi mo'ljal ola bilish va yaxshi xotira talab qilinadigan murakkab harakatlarni o'rganib olishga qodir bo'ladilar.

Ayni vaqtda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish ustida olib boriladigan ishlar davom ettiriladi. Asta-sekin maxsus jismoniy sifatlarni va, ayniqsa, tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish bo'yicha bajariladigan mashqlar tobora ko'proq ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Sport texnikasi ustida ish olib borayotgan vaqtda ancha usullardan foydalaniladi. Texnika ustida ishlaganda u qo'llanayotgan sharoitni murakkablashtirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Raqib bilan mashq qilib bir-biriga qarshi qilinayotgan harakatlar kuchayib borayotgan sharoitda o'zaro, ta'sir ko'rsatib bajariladigan majmua tavsifdagi mashqlar kattagina hajmini tashkil etadi. Mashg'ulot ishida texnikani takomillashtirish va jismoniy sifatlarni o'stirishga qaratilgan mashqlarni bir-biriga qo'shib bajarish kerak.

To'p tashlash texnikasi ustida ish olib borilayotgan vaqtda asosiy e'tibor aniqlikni rivojlantirishga qaratiladi. Bolalarni to'p tashlashga, uni qo'ldan tegishli tezlik asosida chiqarish mahoratiga va to'pni nishonga tekkizishga o'rgatiladi. To'p tezligi uni tegishli yo'nalishda uchib borishi bilan qo'shib amalga oshirilishi kerak.

Bu davrda taktik tafakkur va xulq atvor malakalarini hamda mahoratini shakllantirish bo'yicha bajariladigan ishlar katta o'rin tutadi. Bunda ishni ikki va uch o'yinchi o'zaro kelishib harakat qilish yo'llari, o'yin o'tkazishning asosiy tizimlari o'rnatiladi.

O'yinga tayyorgarlik ishlari, asosan, jamoani shakllantirishga, o'yinning o'yin ko'rsata olish qobiliyatini oshirishga qaratiladi. Bunda har bir o'yinchi o'z o'rnini va vazifalarini yaxshi bilib olishi kerak. Lekin bu bilan birga, har bir yigit va qiz turli joylarda o'ynay olishga o'rganishi zarur. Bu kelajakda sport sohasida ixtisoslashish uchun, taktik bilim doirasini hamda taktik xulq-atvor ko'nikmalarini kengaytirib borish uchun sportchining yakka qobiliyatlarini to'laroq ochilishiga yordam beradi.

Basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hissassi tobora ortib bormoqda. Epchillik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o'rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar o'yin faoliyatiga o'xshash tavsifga ega bo'lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo'ladi va kuchni tanlab olish uchun yetarli bo'lgan dam olish daqiqalariga ega bo'ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo'llash mumkin, lekin ularni imkon bo'lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko'chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak.

Taktik tayyorgarlik kichik guruhlarda umuman, butun jamoada o'zaro kelishib bajariladigan barcha taktik harakatlarni egallab olishga asoslangan. Umumiy o'yin rejasi zaminida taktik tashabbusni rivojlantirishga asosiy e'tibor qaratiladi. Sheriklar va raqiblar harakatini tahlil qilish juda muhimdir.

O'quv-mashg'ulot ishlarida jamoadagi funksiyalar bo'yicha har bir sportchi malakasini yakka tarzda takomillashtirishga hamda bo'g'inlar va jamolarning o'zaro kelishib harakat qilishiga katta e'tibor beriladi.

Adabiyotlar

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. – Toshkent, 1986.
2. Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik.– Toshkent, 1998.
3. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur. – Toshkent, 1993.
4. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami. – Toshkent, 2001.
5. Ковалев В.П. Спортивная игра. – М., 1988.
6. Гомельский Е.Я. Библия баскетбола. – М., 1994.
7. Гомельский Е.Я. Игра гигантов. – М., 2004.
8. Железняк Ю.Д., Портков Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.
9. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 2002.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Basketbolda texnik usullar.....	3
Taktika.....	12
Hujum taktikasi.....	13
Himoya taktikasi.....	19
Jismoniy tayyorgarlik.....	26
Umumiy jismoniy tayyorgarlik.....	27
Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	32
Adabiyotlar.....	39

Muharrir Miryusupova Z.M.
Musahhih Kamalova N.