TALABA BASKETBOLCHILARDA 3×3 O‘YIN MASHQLARI ORQALI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH

Tursunaliyev Husanboy Shavkatjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti o‘qituvchisi
Tel: 99-477-99-58
E-mail: xusanboytursunaliyev19@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada talaba basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish uchun 3×3 o‘yin mashqlaridan foydalanish metodikasi taklif etiladi. Mavzuga oid tadqiqotlarning maqsadli tahlili asosida texnik harakatlarni vaziyatga mos qo‘llash, hujumdagi hamkorlik va himoyadagi yordam masalalari yoritiladi. To‘rtta mashq varianti, olti haftalik namunaviy dastur hamda kuzatuv mezonlari bayon qilinadi. Metodika haqiqiy tajriba natijasi sifatida taqdim etilmaydi. Uning amaliy ahamiyati universitet sharoitida mashqlarni maqsadga muvofiq tashkil etish va rivojlanishni bir xil sharoitda baholash imkoniyatidadir.

Kalit so‘zlar: basketbol, 3×3, kichik tarkibli o‘yinlar, texnik-taktik tayyorgarlik, qaror qabul qilish, pedagogik nazorat.

Kirish

Basketbol texnikasini alohida mashqda to‘g‘ri bajarish uni raqib qarshiligida samarali qo‘llashni avtomatik ta’minlamaydi. Talaba to‘pni qabul qilganda sheriklar joylashuvi, himoyachining harakati va savatga yo‘lni baholashi kerak. Universitet jamoalarida tayyorgarlik darajasi turlicha, mashg‘ulot vaqti esa o‘quv jadvali bilan chegaralangan bo‘lishi mumkin. Shu sababli texnik bajarish va taktik tanlovni bir vaziyatda mashq qildirish amaliy ahamiyatga ega.

Maqolaning maqsadi 3×3 mashqlarini texnik-taktik vazifalar bilan bog‘laydigan, universitet sharoitida qo‘llash va nazorat qilish mumkin bo‘lgan metodika taklif etishdir. Vazifalar asosiy ko‘nikmalarni ajratish, mashqlarni murakkablashtirish va baholash mezonlarini belgilashdir. Ish beshta empirik tadqiqotning maqsadli tahliliga asoslanadi; tizimli sharh yoki o‘tkazilgan pedagogik tajriba hisoblanmaydi. Ishtirokchilar va mahalliy tajriba natijalari keltirilmaydi.

Klusemann va hamkorlari o‘yinchilar soni, maydon hamda ish–dam olish tartibi texnik harakatlar va yuklamani o‘zgartirishini ko‘rsatgan [1]. Sansone va hamkorlarining 3×3 tadqiqotida qisqa takroriy o‘yinlar ayrim texnik harakatlar sonini oshirgan, taktik vazifa esa aqliy zo‘riqishga ta’sir qilgan [2]. Demak, “3×3 doimo samaraliroq” degan umumiy xulosa o‘rniga, qaysi sharoit qanday vazifaga xizmat qilishini belgilash zarur. Maqoladagi 3×3 — moslashtirilgan mashg‘ulot formati; maxsus shartlar rasmiy FIBA 3×3 qoidalari emas.

Texnika va taktikani birgalikda o‘rgatish

Texnik tayyorgarlikda to‘pni qabul qilishdan keyingi muvozanat, burilish, himoyalash va uzatishning yo‘nalishi birgalikda kuzatiladi. Dribling raqibdan ustunlik olish yoki uzatish burchagini ochishga xizmat qilishi lozim. Savatga tashlash esa talabaning masofa imkoniyati va himoyachining bosimiga mos tanlanadi. Murabbiy texnik xatoni taktik tanlovdan ajratadi: asosli tanlangan uzatish noto‘g‘ri bajarilishi, texnik jihatdan aniq uzatish esa hujum uchun samarasiz bo‘lishi mumkin. Shu farq keyingi tuzatishning mazmunini belgilaydi.

Hujumda uch o‘yinchining bir joyga to‘planmasligi, uzatish yo‘llarini ochishi va to‘p uzatgach bo‘sh joyga harakatlanishi ustuvor vazifa sifatida olinadi. Talaba sherigiga to‘siq qo‘yish yoki savat tomon kesib o‘tishdan vaziyatga mos foydalanadi. Bredt va hamkorlarining tadqiqotida vaqt cheklovini o‘zgartirish 3×3 dagi bo‘sh joy yaratish usullarini o‘zgartirgan [3]. Shuning uchun vaqt bosimi texnika shakllanmasidan oldin kuchaytirilmaydi; dastlab o‘yinchi vaziyatni ko‘rishi va harakatini asoslay olishi talab etiladi.

Himoyada to‘p egasini nazorat qilish, sherikka yordam berish va uzatishdan keyin o‘z o‘yinchisiga qaytish uyg‘unlashtiriladi. Qisqa ovozli belgilar yordam, to‘siq va almashish haqida

sherikni ogohlantirishga xizmat qiladi. Tashlashdan keyin hujumchini savatdan uzoqda ushlab, ribaund uchun joy egallash ham kuzatiladi. To‘psiz himoyachi raqibi va to‘p holatini birgalikda kuzatadi.

Boshlang‘ich darajadagi guruhda dribling cheklovi yumshatiladi, himoya bosimi dastlab boshqariladi va murakkab vazifa qismlarga ajratiladi. Tajribali talabalarda faol qarshilik hamda vaqt bosimi qo‘shilishi mumkin. De Souza va hamkorlari yangi o‘rganuvchilarda maydon va son tarkibiga qarab texnik-taktik ko‘rsatkichlar farqlanishini aniqlagan [4]. Bu natija barcha talabalar uchun yagona optimal maydon mavjudligini anglatmaydi. Maydonni toraytirish qiyinchilikni ortiqcha oshirsa, o‘yin hududi kengaytiriladi yoki cheklov bekor qilinadi.

Amaliy mashq variantlari

Birinchi variant — dribling cheklangan 3×3. Maqsad to‘psiz ochilish va uzatish yo‘lini topishdir. To‘pni har safar egallaganda ko‘pi bilan ikki marta yerga urishga ruxsat beriladi. Ochiq tashlash taqiqlanmaydi. Murabbiy aniq uzatishlar ulushi, to‘p yo‘qotishlar va muvaffaqiyatli ochilishlarni qayd qiladi. Cheklov tufayli o‘yin doimiy to‘xtab qolsa, uch marta driblingga ruxsat beriladi. So‘ng shu jamoalar maxsus cheklovsiz o‘ynab, ochilishlar saqlanishi kuzatiladi.

Ikkinchi variant — uzatgach joy almashtirish. Maqsad uzatish va keyingi harakatni bog‘lashdir. To‘p uzatgan talaba sherigining yo‘lini to‘smasdan bo‘sh hududga chiqadi, savat tomon kesib o‘tadi yoki to‘psiz sherigiga to‘siq qo‘yadi. Harakat turi oldindan qat’iy belgilanmaydi. Ko‘rsatkich sifatida uzatishdan keyin qayta qabul qilish imkoniyatini yaratgan epizodlar sanaladi. Majburiy uzatishlar soni qo‘yilmaydi, chunki bunday qoida ochiq tashlashdan asossiz voz kechishga olib kelishi mumkin.

Uchinchi variant — himoyadagi yordam va qaytish. Maqsad to‘p tomon siljish bilan o‘z raqibini nazorat qilishni muvofiqlashtirishdir. Har epizod tepadan to‘p kiritish bilan boshlanadi; hujumchilar yorib kirish yoki uzatishni mustaqil tanlaydi. Himoyachilar yordam zarur bo‘lganda to‘p yo‘lini yopadi va keyingi uzatishga mos qayta joylashadi. Baholash yordam talab etilgan vaziyatlarning nechta qismida kelishilgan harakat bajarilganiga asoslanadi. Har bir himoyachi navbat bilan to‘p egasiga qarshi va yordamchi rolda ishlaydi.

To‘rtinchi variant — erkin 3×3. Maqsad o‘rganilgan ko‘nikmalarni maxsus cheklovsiz vaziyatda qo‘llashdir. O‘yin belgilangan umumiy mashg‘ulot qoidalarida davom etadi. Murabbiy har epizodni to‘xtatmaydi; tanaffusda bitta samarali yechim va bitta tuzatish nuqtasini muhokama qiladi. “Qaysi sherik ochiq edi?” kabi savollar talabaning tanlovini tushuntirishga yordam beradi. Tashlash natijasi bilan birga qarorning asosliligi ham qayd etiladi. Barcha variantlarda har bir talabaning faol o‘yin vaqti yoziladi.

Olti haftalik namunaviy dastur

Dastur umumiy qizishdan keyin haftasiga uch marta bajariladigan metodik taklifdir. Har blok 22 daqiqa: 2 daqiqa tushuntirish, 12 daqiqa o‘yin, takrorlar orasida jami 6 daqiqa dam va almashish, 2 daqiqa yakuniy tahlil. Birinchi rejimda 4 × 3 daqiqa o‘yin va uchta 2 daqiqalik tanaffus; ikkinchisida 6 × 2 daqiqa o‘yin va beshta 72 soniyalik tanaffus qo‘llanadi. Bu taqsimot sinovdan o‘tgan universal protokol sifatida tavsiya etilmaydi.

Hafta	Vazifa va mashq	O‘yin va dam	Nazorat mezoni
1	Dribling cheklovi; uzatish	4 × 3 daq; 3 × 2 daq dam	Aniq uzatish
2	Uzatgach joy almashtirish	4 × 3 daq; 3 × 2 daq dam	To‘psiz ochilish
3	Yordam va qaytish	4 × 3 daq; 3 × 2 daq dam	Himoya hamkorligi
4	Vaziyatli qaror; to‘siq	6 × 2 daq; 5 × 72 s dam	To‘g‘ri qaror
5	Cheklovli va erkin o‘yin	6 × 2 daq; 5 × 72 s dam	Yo‘qotish; aniqlik
6	Erkin o‘yin; mustahkamlash	4 × 3 daq; 3 × 2 daq dam	Barcha mezonlar

Har blokning oxirgi takrori erkin o‘yin bo‘ladi; oltinchi haftada barcha takrorlar erkin bajariladi. Asosiy variant yarim maydonda bitta savat bilan tashkil etiladi. To‘p egasi almashganda yangi hujum yoy tashqarisidan, savatdan keyin esa raqibning tepadan to‘p kiritishi bilan boshlanadi. Bu shartlar barcha guruhlarga bir xil tushuntiriladi. Rotjanasinlapa va hamkorlarining universitet basketbolchilari tadqiqotida bir va ikki savatli 3×3 yuklama hamda tashlash xususiyatlari bo‘yicha farqlangan [5]. Shuning uchun format o‘zgarishi qayd etiladi.

Bir savatga oltitadan ortiq talaba to‘g‘ri kelsa, guruhlar alohida bloklarda ishlaydi yoki shaxsiy faol vaqt kamaygani qayd etiladi. Navbatda kutish o‘yin vaqti deb hisoblanmaydi. Charchoq tufayli texnika va qaror sifati izchil pasaysa, o‘yin takrori qisqartirilib, dam uzaytiriladi; blok 20–25 daqiqa ichida saqlanadi. Talabalarning bir xil pozitsiyada qolib ketmasligi uchun rollar almashtiriladi. O‘zgarishlar kundalikda yozilib, yakuniy baholashda hisobga olinadi.

Dasturdan oldin va tugaganidan 48 soat keyin 4 × 3 daqiqalik erkin 3×3 nazorat o‘yini taklif etiladi. Tanaffuslar 2 daqiqa bo‘lib, maydon, to‘p, jamoalar tarkibi, raqiblar va boshlash tartibi imkon qadar bir xil saqlanadi. Sinovda texnik ko‘rsatma berilmaydi. Jamoaviy hujum to‘p nazoratga olinganda boshlanib, savat, yo‘qotish yoki himoyaning ribaundi bilan tugaydi; hujum ribaundi yangi hujum sifatida sanalmaydi. Ushbu ta’riflar videoni baholashdan oldin kelishiladi.

Aniq uzatish — sherik to‘pni nazorat qilgan uzatish; uning ulushi barcha uzatishlarga nisbatan olinadi. Tashlash aniqligi savatga tushgan to‘plarning barcha tashlash urinishlariga nisbatidir. To‘p yo‘qotish — hujumning xato uzatish, dribling yoki qoida buzilishi sabab tugashidir; ko‘rsatkich har 10 ta jamoaviy hujumga hisoblanadi. Muvaffaqiyatli to‘psiz ochilish — harakat natijasida ochiq uzatish yo‘li yaratilgan epizod; sherik to‘p uzatmasa ham imkoniyat alohida qayd qilinadi. Takror sanashni cheklash uchun har bir yangi ochilish harakati bitta epizod sifatida belgilanadi.

To‘g‘ri qaror mezonlari oldindan belgilanadi: imkoniyatli ochiq sherikka uzatish, bo‘sh yo‘lakka nazoratli dribling yoki o‘z tayyorgarligiga mos ochiq tashlash. Bir vaziyatda bir nechta maqbul yechim bo‘lishi mumkin; qaror savatga tushgan-tushmaganiga qarab baholanmaydi. Yordam va qaytish ulushi faqat yordam zarur bo‘lgan epizodlar ichida hisoblanadi. Ikki kuzatuvchi imkon qadar bir xil videoni mustaqil kodlab, kelishmovchiliklarni muhokama qiladi. Kuzatuvchi bahosi oldindan kelishilgan mezonlarga tayanishi kerak.

Aniqlik (%) = muvaffaqiyatli bajarilgan harakatlar soni / jami tegishli urinishlar soni × 100. Harakat turiga mos maxraj tanlanadi; urinish bo‘lmasa, foiz hisoblanmaydi. Foiz bilan birga urinishlar soni ham beriladi. Nazorat guruhisiz o‘sishni faqat taklif etilgan dasturga bog‘lash mumkin emas. Dastlabki mahorat, davomat, raqiblar va kuzatuvchi bahosi natijaga ta’sir qiladi. 3×3 dagi rivojlanishning 5×5 ga ko‘chishi alohida nazorat o‘yinida tekshirilishi lozim.

Xulosa. 3×3 mashqlarini tashkil etishda har blok uchun bitta ustuvor texnik-taktik vazifa tanlash, cheklovni talaba darajasiga moslashtirish va mashqni erkin o‘yin bilan yakunlash tavsiya etiladi. Murabbiy qisqa qayta aloqa berib, shaxsiy faol vaqt hamda yuklamani qayd etishi kerak. Rivojlanish bir xil sharoitda, imkoniyatlar soniga mos ko‘rsatkichlar orqali baholanadi. Taklif etilgan olti haftalik dastur amaliy sinovga mo‘ljallangan bo‘lib, uning samaradorligi pedagogik tajribada tekshirilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: “Shafoat Nur Fayz”, 2021. – 456 b.
2. 2-Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.