

O'.L.MATNAZAROV, R.M.MASHARIPOV,  
U.A.SAIDNAZAROV

# SPORT VA HARAKATLI O'YINLARINI O'QITISH METODIKASI

## BASKETBOL



25,566 yoz

M.31

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

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

**O‘.L. MATNAZAROV, R.M. MASHARIPOV,  
U.A. SAIDNAZAROV**

**SPORT VA HARAKATLI O‘YINLARNI  
O‘QITISH METODIKASI  
(BASKETBOL)**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi  
tomonidan 5112000 – “Jismoniy madaniyat” ta‘lim yo‘nalishi  
talabalari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan*

**TOSHKENT–2021**

UO'K: 796.323.2(07)

KBK: 75.566ya7

M 31

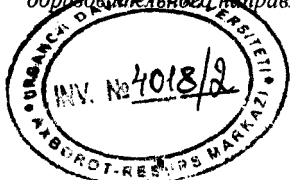
**O'.L. Matnazarov. R.M. Masharipov. U.A. Saidnazarov.  
Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi  
(basketbol). Darslik. – T.: “Barkamol fayz media”, 2021. – 300 b.**

*Ushbu darslikda sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (basketbol) fani-ning maqsadi va vazifalari, basketbol sportining rivojlanish tarixi, basketbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish uslubiyati, basketbol musobaqasini tashkil qilish va o'tkazish asoslari yoritib berilgan. Darslik Urganch davlat universitetining “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasida malaka talablar va “Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi” (basketbol) fanining namunaviy o'quv dasturi asosida tayyorlandi.*

*Ushbu darslik 5112000 – “Jismoniy madaniyat” bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.*

\* \* \*

*В данном учебнике освещены цели и задачи дисциплины Методика обучения спортивным и подвижным играм (баскетбол), история развития игры баскетбол, методика обучения технике и тактике баскетбола, основы организации и проведения соревнований по баскетболу. Учебник разработан на основе квалификационных требований кафедры “Теории и методики физической культуры” и типовой учебной программы дисциплины “Методика обучения спорту и двигательным играм (баскетбол)”. Этот учебник предназначен студентам образовательного направления бакалавриата 5112000-Физическая культура*



**Mas'ul muharrir:  
A.K. Sharipov**

**Taqrizchilar:**

**R.D. Xalmyxamedov** – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, “Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida professori, p.f.d.

**V.Sh. Raximov** – O'z.MU Taekvondo va sport faoliyati fakulteti dekani, p.f.n., dotsent.

ISBN 978-9943-6468-6-5

© O'.L.Matnazarov va boshq., 2021.

© “Barkamol fayz media”, 2021.

## KIRISH

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni asosida yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ushbu Farmonni amalga oshirish borasida quyidagilar, ya‘ni:

– mamlakatimizda professional, ommaviy sportni, shu jumladan sport o‘yinlari va qishki sport turlarini rivojlantirishni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash;

– ilg‘or xalqaro tajribani hisobga olgan holda, sport tayyorgarligi jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish;

– barcha sport turlari bo‘yicha milliy chempionatlar darajasi va sifatini oshirish, xalqaro va mintaqaviy musobaqalar tashkil etish;

– jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro va davlatlararo sport aloqalarini kengaytirish hamda mustahkamlash, xorijiy investitsiyalar va grantlarni jalb etish borasidagi ishlarni tashkil qilish, ommabop sport dasturlarini tashkil etishga ko‘maklashish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ommaviy adabiyotlar chop etish, video va kino materiallar tayyorlash eng asosiy vazifalar qilib belgilangan.

Ushbu vazifalar ommaviy sportni rivojlantirish va iste‘dodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida ta‘lim muassasalarining ustuvor yo‘nalishlarini belgilab beradi:

– maktabgacha ta’lim muassasalarida – boshlang’ich gimnastika va harakatli o‘yinlar bo‘yicha mashg‘ulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga qiziqishni shakllantirish;

– umumta’lim maktablarida – o‘quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini jalb qilgan holda iste’dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda bolalar va o‘smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to‘garaklari va seksiyalari mashg‘ulotlarini tashkil etish;

– o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’lim muassasalarida – o‘quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport turi bo‘yicha trenerlarni jalb qilgan holda iste’dodli yoshlarni saralash va ixtisoslashtirilgan bolalar va o‘smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy hamda respublika sport musobaqalarida ishtirok etish uchun olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha sinfdan tashqari sport to‘garaklari hamda seksiyalari mashg‘ulotlarini tashkil etish;

– oliy ta’lim muassasalarida – iste’dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) va sport turlari bo‘yicha milliy terma jamoalari hamda respublika oliy sport mahorati maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik respublika va xalqaro sport musobaqalarida olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha talabalar sport klublari hamda jamoalarini tashkil etishdan iborat.

Shunday qilib, shaxsni jismoniy va ma’naviy mukammallikka yuksaltirishning muhim omili bo‘lgan sport O‘zbekistonda mamlatat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotining ustuvor yo‘nalishiga aylandi.

Ommaviy sport turi hisoblangan basketbol sporti ham shu maqsadlarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Aynan yuqorida qayd etilgan masalalar jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassis kadrlar tayyorlash jarayonida o‘z aksini topishi lozim. Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o‘qituvchilari O‘.L. Matnazarov, R.M. Masharipov, U.A. Saidnazarovlar tomonidan taqdim etilgan “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” (basketbol) nomli darslikda yuqorida qayd etilgan kasbiy-pedagogik va amaliy masalalar mohiyati ochib berilgan.

# **I BOB. SPORT VA HARAKATLI O‘YINLARNI O‘QITISH METODIKASI (BASKETBOL) FANINING NAZARIY MASHG‘ULOTLARI MAZMUNI**

## **1.1. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi, basketbol fanining maqsad va vazifalari**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-sonli qarori oliy ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish, mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish borasidagi ustuvor vazifalarga mos holda, kadrlar tayyorlashning ma’no-mazmunini tubdan qayta ko‘rib chiqish, xalqaro standartlar darajasida oliy malakali mutaxassislar tayyorlash uchun zarur sharoitlar yaratish maqsadida qabul qilingan. Oliy ta’lim tizimidagi jismoniy madaniyat fakultetlari umumiy o‘rta ta’lim maktablari uchun jismoniy madaniyat o‘qituvchisi ixtisosligi bo‘yicha kadrlarni tayyorlash vazifasiga egadirlar. O‘quv jarayonining mazmuni bo‘lg‘usi o‘qituvchilarning, birinchi navbatda, amaliy faoliyatida maktabda kerak bo‘ladigan bilim, ko‘nikma va malakalar bilan boyitishga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak.

Jismoniy madaniyat – bu o‘quvchi yoshlarning o‘z organizmiga, o‘z tanasiga ongli yondashuvini shakllantiruvchi, iroda va xulqiy sifatlarini tarbiyalashga yordam beruvchi, sog‘liqni mustahkamlash jarayonini shakllantiruvchi yagona o‘quv fanidir.

Sport o‘yinlari – bu harakatli o‘yinning eng yuqori bosqichidir. Sport o‘yinlari jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida o‘ringa ega. Bunda o‘yin qoidasi qat’iy belgilangan bo‘lib, ular maxsus maydon va jihozlarni talab qiladi.

O‘yin mashqlari tabiiy harakat turlaridan iborat texnik usullar (yugurish, sakrash, uloqtirish) mashqlari, o‘yin sharoitida turli o‘zgaruvchan vaziyatlarda bajariladigan harakatlar shug‘ul-

lanuvchilarda yuqori ko'tarinkilik kayfiyatini ta'minlaydi. Koordnatsiya, epchillik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Tabiiy koordnatsiya faoliyati ko'pchilik sport o'yinlari texnikasining asosini tashkil qiladi.

Sport va harakatli o'yinlar mashg'ulotlari o'quv-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini yechishga yo'naltiriladi. O'yinlar tabiiy harakatlardan tashkil topgan bo'lib, ular sport faoliyatining ko'p turlarini modellashtiradi va shuning uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalashning samarali vositasi sifatida dastur tomonidan tavsiya qilinadi.

Shuning uchun ham harakatli va sport o'yinlari elementlari umumiy o'rta ta'lim maktablari dasturiga kiritilgan. Sport o'yinlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, tennis) sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari, umumiy o'rta ta'lim maktablari va oliy ta'lim muassasalari dasturida alohida o'ringallaydi.

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (basketbol) fanining maqsadi – basketbol o'yinining nazariya va asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

Fanning vazifalari – talabalarda o'yin texnikasi, taktikasi, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan.

Ushbu fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi:

- jismoniy sifatlarni, texnik-taktik usullar, ularning fazalari, elementlari va qismlari haqida tasavvurga ega bo'lish;
- sport turining rivojlanish tarixini, o'yin texnika va taktikasi tasnifini, texnik va taktik tayyorgarlikning ahamiyatini, dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, uslub va tamoyillarini bilish;



– o‘yin texnikasi va taktikasiga oid harakat ko‘nikmalariga, harakat texnikasiga o‘rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me‘yorlash ko‘nikmalariga ega bo‘lish;

– bajarilayotgan harakat texnikasi va taktikasini tahlil qilish, mashg‘ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o‘tkazish, dars bayonnomasini tuzish, darsning to‘liq va alohida qismlarini o‘tkazish, ta‘lim muassasalarida basketbol mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishga oid kasbiy-pedagogik malakalarga ega bo‘lishi zarur.

Basketbol sport turi bo‘yicha yuqori malakali va oliy ma‘lumotli o‘qituvchi-murabbiylar tayyorlash jarayoni “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun (yangi tahriri), farmon va qarorlar, ta‘lim yo‘nalishlari uchun mo‘ljallangan DTS, malaka talablar, o‘quv rejasida va o‘quv dasturi talablariga asoslanadi.

O‘qituvchi-murabbiy o‘quv rejasida belgilangan ijtimoiy-gumanitar va iqtisod, matematika va tabiiy, umumkasbiy va ixtisoslik fanlariga doir bilim, kasbiy-pedagogik va malakalarni o‘zlashtirishi, qonun va qarorlar, huquqiy va me‘yoriy hujjatlar mazmunini bilishi hamda ularga amal qilishi, jismoniy tarbiya darslari, sport va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini o‘tkazish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi, ushbu yo‘nalishga xos jahon tajribalaridan xabardor bo‘lishi va mustaqil tajriba asosida ilmiy tadqiqotlar o‘tkazish mahoratini egallashi lozim.

Jismoniy madaniyat fakultetlarida sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (basketbol) fani ma‘ruza, amaliy va seminar mashg‘ulotlari, shuningdek, sport pedagogik mahoratini oshirish, sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish shaklida olib boriladi.

Ma‘ruza mashg‘ulotlarida o‘yinlar tarixi va rivojlanishi, musobaqa qoidalari, sport o‘yinlari nazariyasi va uni o‘qitish metodikasi o‘qitiladi.

Amaliy mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga doir mashqlar, yondoshtiruvchi va maxsus mashqlar, o'yinlarni texnik va taktik usullarini egallashga yo'naltirilgan mashqlar o'zlashtiriladi. Talabalar hakamlik qilish amaliyotini o'rganadilar, maktab o'quvchilarining yosh xususiyatiga doir o'yinlarga o'rgatish metodikasiga oid bilimlarga ega bo'ladilar. O'quv amaliyoti mashg'ulotlariga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish bo'yicha o'z oldiga kasbiy-pedagogik ko'nikma, malakalarni shakllantirishga doir vazifani o'z ichiga oladi.

Shuningdek, talabalar har bir sport o'yinlari turidan hakamlik qilish, nazariy va uslubiy mashg'ulotlar, texnik usullarni amalda bajarish bo'yicha nazorat topshiriqlarini bajaradilar.

Seminar mashg'ulotlari mustaqil ish topshiriqlarini bajarish bo'yicha hakamlik qilish mahoratini amalda sinash, dasturni nazariy va uslubiy bo'limlariga doir savollarni yechishga yo'naltiriladi.

## **1.2. Basketbol o'yini tarixi va uni rivojlantirish istiqboli**

Hozirgi basketbol sport turini eslatadigan o'yin qadimgi normannlar ("Normannlar" inglizcha Normans, nemischa Normannen, normandlarda Normaunds, fransuzlarda Normands, lotinchada Normanni – "Shimoliy odamlar" degan ma'noni anglatadi. Ushbu atama skandinavialiklarga nisbatan ham ishlatilgan) va buyuk sayyoh Kolumb Amerikani kashf qilgunga qadar bo'lgan davr madaniyatida uchraydi. "Pok-ta-pok" deb nomlangan o'yinning yangilangan turi hozirgacha Meksikaning shimoliy qismida sport tadbirlari va sayyohlar uchun o'tkaziladigan namoyishlarda uchrab turadi.

Zamonaviy basketbol o'yinining rivojlanishiga Amerikaning (Massachusetts shtati) Springfield shaharchasidagi kollejning anatomiya va fiziologiya fani o'qituvchisi doktor Neysmit dars vaqtida talabalarga o'tkazilayotgan qishki gimnastika darsining bir

xilligini sezadi va katta bo‘lmagan yopiq binoda o‘tkazish mumkin bo‘lgan koordinatsiya va epchillikka xos biron-bir yangi harakatlardan iborat o‘yinni o‘tkazishi sabab bo‘lgan. Sport zalining ikkala tomonni oxiridagi ayvon (balkon) devoriga meva joylashga mo‘ljallangan 2 ta savat (savat so‘zining ma‘nosi inglizcha “basket” deb ataladi) o‘rnatdilar. Ushbu atama yangi o‘yinning nomlanishiga asos bo‘ldi. Savatning balandligi poldan ayvon chetigacha 3 metr 5 sm ni tashkil qilgan. (Ushbu me‘yor hozirgi kungacha dunyoning barcha basketbol maydonlarida saqlanib qolgan.) Talabalar ushbu savatga to‘pni tushirishlari shart bo‘lgan. Shu tariqa basketbol sport turi yuzaga kelgan. 1891-yilning dekabr oyida birinchi rasmiy qayd qilingan basketbol musobaqasi bo‘lib o‘tdi. Shunday qilib doktor Neysmit jamoasi 9 nafar kishidan iborat bo‘lib (jamoaga teng ikkiga taqsimlangan) ular futbol to‘pi bilan o‘ynaganlar. 1892-yildan hozirgi kungacha o‘z mazmunini yo‘qotmagan 13 bandni qamrab olgan birinchi kitob nashrdan chiqdi. Mazmun jihatdan ushbu “Qoidalar” ning hozirgilardan farqi to‘pni “olib yurish” qoidalari deb hisoblangan. Neysmit o‘yinda ishtirok etuvchilar sonini qat‘iy ravishda cheklab qo‘ymagan. Uning ta‘rificha, o‘yinda uch kishidan boshlab 40 kishigacha qatnashishiga ruxsat berilgan. Holbuki, eng maqbul mezon har jamoada 9 kishi bo‘lishi kerak edi. Futbol o‘yinidan nusxa ko‘chirib, o‘yinchilarni uchta hujumchiga, uchta himoyachiga ajratib qo‘yilgan edi. Ularga faqat o‘z “zonalarida” o‘ynashga ruxsat berilgan edi.

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

ushbu savatlarni simdan to'qilgan silindr shaklidagi og'ir savatchalar bilan almashtirdi.

O'yin yildan yilga rivojlanib borib, uning qoidalari ham ancha takomillashtirildi. Chunonchi, 1893-yilda birinchi marta shchitga tegib qaytadigan va to'pni tomoshabinlar orasiga borib tushishdan saqlaydigan qurilma va unga to'r xalta biriktirilgan temir halqa o'rnatildi. Shchitning kattaligi 3,6x1,8 m bo'lgan. Oradan bir yil o'tgach, to'pning kattaligi oshirilib aylanasining uzunligi 30–32 duymga (76,2–81,8 sm)ga yetkazildi. 1895-yilga kelib o'yin qoidalariga jarima to'pi tashlash kiritildi. Jarima to'pi 15 fut (5,25 m) masofadan turib tashlanar edi.

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

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

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

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

Basketbol o'yini shiddat bilan rivojlana borib, XIX asr oxiriga kelib muntazam ravishda talabalar va turli shaharlar jamoalari o'rtasida musobaqalar o'tkazila boshlandi. Havaskorlar ligalari tashkil qilindi. 1896-yil Amerikaning Tretone shaharchasida basketbol matchi bo'lib o'tdi. Musobaqada g'olib bo'lgan jamoa pul mukofoti bilan taqdirlangan. Ushbu musobaqa XX asrning professional basketboliga asos soldi.

AQSH da asos solingan basketbol o'yini oradan ko'p o'tmay Xitoy, Filippin, Angliya, Fransiya, Italiya singari dunyoning ko'p mamlakatlariga tarqalib ketdi.

### **1.2.1. Basketbolning rivojlanish bosqichlari**

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

**II bosqich** 1919–1931-yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xuddi shu davrda dastlabki basketbol bo'yicha xalqaro turnir – musobaqalar o'tkaziladi.

**III bosqich** 1932–1947-yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tomonlama rivojlanganligi bilan xarakterlidir. Bu davrda basketbol o'yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan basketbolni sportning Olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Shu davrda sobiq sovet basketbolchilari ham xalqaro maydonga chiqadilar. Basketbol taktikasi va texnikasiga yangiliklar kiritiladi.

**IV bosqich** 1948–1965-yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi paydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish taktikasi va texnikasida ancha murakkab priyomlar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo bo'ylab tarqala boshlaydi.

**V bosqich** 1986–1990-yillarda milliy Federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (NBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin taktikasi va texnikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlik metodikasi takomillashtiriladi.

### **1.3. O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi**

O'zbekiston sportchilari “basketbol” degan o'yin bilan birinchi marta Moskva instruktorlar va chaqirish yoshidagi yigitlarni harbiy xizmatga tayyorlash maktabining bitiruvchisi Turkiston o'lkasiga xizmat safariga yuborilgan umumta'lim vakili L.Barxash tanishtirgan. U 1920-yilning aprel oyida Skobalev (hozirgi Farg'ona) shah-

rida instruktorlardan va harbiy xizmatga chaqirish yoshiga yetayotgan o'smirlardan iborat basketbol jamoasi tashkil etadi. Ularga o'yin qoidasini tushuntirib, namunaviy o'yinni o'tkazib ko'rsatadi. 28x16 metrli maydonchada o'rtasidan ikkita uzunasiga chiziq tortilgan chegara qo'yib, har birida 9 nafardan o'yinchi bo'lgan ikki jamoa uchrashadi.

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

Tashkil etilgan mana shu dastlabki namunaviy o'yinlar mahalliy yoshlarga va jismoniy tarbiya instruktorlariga ma'qul bo'lib, ularda katta taassurot qoldiradi. Toshkentda o'tkazilgan o'sha birinchi basketbol o'yini qatnashchisi M.D.Mogilvskiyning hikoya qilishicha, yigitlar har kuni kiyib yurgan kiyimlarida o'yinga tushishgan va ko'plari yalangoyoq o'ynashgan. O'yin boshdan oyoq bir-biriga to'p otish va qo'lga tushgan to'pni osib qo'yilgan tagi teshik chelakka tashlashdan iborat bo'lgan. Bu yerda o'yinning eng oddiy qoidalari-ga rioya qilinmaganligiga qaramasdan, yangi o'yin odamlarda kuchli hayajon uyg'otgan, vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi bu yerda to'plangan o'smirlar va yoshlarning diqqatini o'ziga tortgan.

1920-yilning yozida va kuzida bir necha ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazildi. Yangi o'yinga qizlar ham qiziqqa boshlashdi. Shu yili Andijonda jismoniy tarbiya instruktori I.Bluskiy rahbarligi ostida ayollar basketbol jamoasi tashkil etildi. Qizlar unga "Lochin" nomini berishdi.

Basketbol jamoalarining tashkil etilishi mashg'ulotlar olib borish uchun joy zaruriyatini yuzaga keltirdi. 1921-yilda Toshkentda, Qo'qonda, Andijonda, Farg'onada komsomolning tashabbusi bilan va profsoyuzlarning faol qo'llab-quvvatlashi natijasida basketbol maydonchalari qurildi. Qayta qurilgan maydonlarning o'ziga xos tomoni shunda ediki, bunda shchitlar va halqachalar yaratilgan edi. O'sha yiliyoq basketbol bo'yicha ikkita musobaqa o'tkazildi: "Ikki haftalik" va "Chaqiruvgacha bo'lganlar haftaligi".

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

1923-yilda Turkiston MIK qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha o'lka Soveti tuzildi. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining davlat boshqaruv fanlari paydo bo'lishi bilan jamoat tashkilotlarining sport o'yinlari, jumladan, basketbolni tashkil etishdagi faoliyati aktivlashadi. Zavodlar, fabrikalar, o'rta va oliy o'quv yurtlarida sport to'garaklari ochila boshladi.

1924-yilning avgustida Farg'ona, Poltorask, Toshkent, Sirdaryo va Respublika poytaxti oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uchrashdilar. Jismoniy va texnik tayyorgarligi o'z raqiblarinikidan ustunroq bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari ushbu musobaqalarning g'oliblari bo'ldilar. Musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirok etdi. Musobaqalar "Moskva qoidalari" bo'yicha



o'tkazildi. Yuzasi 26x15 m va to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziq-larning o'rtasida vertikal shchitlari bo'lgan tirgaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari 180x205 sm bo'lgan va yer yuzasidan 270 sm balandlikda o'rnatilgan. Shchitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontol ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar edi. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa 1 ochko keltir-ar edi. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mut-loq g'olib hisoblanar edi.

Hech qanday kombinatsiyalar bo'lmasdi, himoyachilar muayyan hujumchilarning yo'lini to'sar edilar, bunda chap himoyachi ra-qibning o'ng hujumchisini to'sar edi, markaziy o'yinchi esa faqat markaziy o'yinchi bilan shug'ullanar edi. Daqiqalik tanaffuslar bo'lmasdi. O'yin vaqtida o'yinchi almashtirish (baxtsiz tasodiflar-dan tashqari) mumkin emas edi. O'yin vaqtida kamida 4 kishiga o'ynash ruxsat etilgan. Markazdan o'yin boshlaydigan o'yinchi bir qo'lini orqasiga qilib olishi kerak edi.

To'pni markazda o'ynatish vaqtida har ikkala jamoaning hujum-chilari o'z raqiblarining maydonchalarida turishi zarur edi.

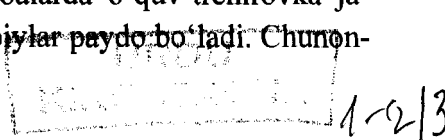
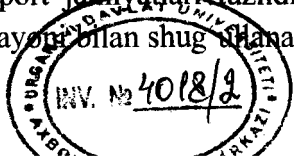
O'sha zamon qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soni-yadan ortiq ushlab turishiga ruxsat berilmas edi. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. O'yinchilar raqamlanmas, bayon-nomalar tuzilmas edi. O'yinga bir kishi hakamlik qilar edi va hisob qanday bo'lganini tushirilgan har bir to'pdan keyin e'lon qilib tu-rar edi. Yerga tushgan to'pni 2 qo'llab olib savatchaga tushirish va havodagi to'pni bir qo'llab otib nishonga tushirish eng keng tarqal-gan usullardan hisoblangan. Maxsus murabbiylar bo'lmagan. O'yin paytida to'pni albatta boshdan oshirib tashlaganlar, lekin ko'p hol-

larda ikki qo'llab to'p tashlash va uni yerdan olib pastdan yuqoriga birdan ko'tarib savatchani nishonga olish ko'proq rasm bo'lgan.

Bora-bora basketbol yoshlar orasida keng tarqalib keta boshladi. 1927-yilda u butun O'zbekiston Spartakiadasining dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa shahar musobaqalari bo'lib o'tdi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20 dan ortiq jamoa ishtirok etdi. Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12 ta, Andijonda 6 ta jamoa ishtirok etdi. Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbaachilar (Toshkent) 3 ta jamoa, temiryo'lchilar (Samarqand, Andijon) har biri 2 tadan, profinternchilar (Toshkent) 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar. 1928-yilning avgust oyida Moskvada I Butun mamlakat Spartakiadasi bo'lib o'tdi. Uning tarkibida 193 kishi bo'lgan. O'zbekiston sport delegatsiyasi ham spartakiada dasturidagi 7 ta sportning turi bo'yicha ishtirok etdi.

Basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda O'zbekiston terma jamoalari moskvaliklarga yutqazadilar va Zakavkaze Federatsiyasi sportchilarini yutadilar. Final o'yinlarida mamlakat jamoasiga yutqazib, umumiy hisobda IV o'rinni egalladilar. Shu yerning o'zida basketbol jamoalari Fransiya ishchilar Federatsiyasi jamoalari bilan xalqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazdilar. Unda erkaklar jamoasi 49:12, xotin-qizlar jamoasi 24:12 hisobida g'olib chiqdilar.

Quyidagi faktlar o'sha davrda basketbol tobora ommaviylashib borganligini ko'rsatadi: u II Butun o'zbek kasaba uyushmalari Spartakiadasining (1935-yil, iyun), Samarqandda o'tkazilgan xotin-qizlar jismoniy tarbiya bayrami (1935-yil, avgust), Toshkentda o'tkazilgan idoralararo spartakiada (1935-yil, sentabr) dasturlariga kiritiladi. Farg'ona, Qo'qon, Andijon, Buxoro shaharlarida alohida birinchiliklar o'tkaziladi. Xuddi o'sha yili "Spartak", "Lokomotiv" sport jamiyatlari tuzildi. Ushbu jamoalarda o'quv-trenirovka jarayoni bilan shug'ullanadigan murabbiylar paydo bo'ladi. Chunon-



chi, "Lokomotiv" jamiyatida M.Fedorov, "Spartak"da A.Kirillov, "Dinamo"da I.Konstantinov murabbiylik vazifasini bajaradilar. O'zbekiston erkaklar terma jamoasining birinchi murabbiyi K.K.Morozov bo'lgan edi.

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

1937-yildan boshlab terma jamoalar o'rtasida basketbol bo'yicha Respublika musobaqalari o'tkazila boshlandi, sport jamiyatlari jamoalari g'oliblari o'zaro shahar, viloyat birinchiligi o'tkaza boshladilar. G'olib chiqqan jamoaga "champion" unvoni berilib, ularga butun mamlakat musobaqalarda O'zbekiston sharafini himoya qilish huquqi ham beriladigan bo'ldi.

1939-yilning yanvaridan boshlab yangi qoidalar joriy etila boshlandi: zaxirada o'yinchilarga ega bo'lishga ruxsat berildi. "O'yinchiga sof vaqt ajratish" qoidasi joriy etildi, "uch sekund" qoidasi mavjud edi. Mana shu punktning joriy etilishi bilan o'yin ancha dinamik xarakter kasb etadi. Bunga yana qoidalarning to'pni to'xtamasdan doira chizig'idan to'g'ridan to'g'ri to'pni halqaga tushirilgan hollarda (o'yinni har safar markazdan boshlamasdan) o'yinni to'xtatmasdan to'pni o'yinga kiritishga ruxsat beradigan boshqa bir punkt ham o'yin dinamikasini oshirdi. Ilgari bir o'yinchi tomonidan shaxsan yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xatolarning soni 4 xato bilan chegaralanib qo'yildi, jarima to'pini tashlash huquqi aziyat chekkan o'yinchining o'ziga beriladigan bo'ldi. O'sha qoidalar bo'yicha basketbol halqasining aniq o'lchovlari ham belgilab qo'yildi (diametri 45 sm to'pning og'irligi 600–650 g) hamda barcha basketbol maydonchalari uchun yagona o'lchovlar 26x14 m tarzida belgilab qo'yildi.

1939-yilning qish davri mobaynida ko'rgazmali hakamlik o'yinlari o'tkazildi.

Ikkinchi jahon urushi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z ishlarini urush davri talablari asosida qayta tashkil etdilar. Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'quv punktlari tuzildi.

1943-yilga kelib jismoniy tarbiya – ommaviy ishlar shu jumladan, basketbol ham asta-sekin tiklana boshladi. Shu yili basketbol bo'yicha shahar birinchiliklari bo'lib o'tdi. Shahar birinchiligidan keyin Respublika birinchiligi uchun musobaqalar tashkil etilib, unda "Dinamo" (Toshkent) jamoasining o'yinchilari ayollar o'rtasida chempion bo'ldilar. Markaziy armiya klubi (Toshkent) jamoasi erkaklar o'rtasida chempion bo'ldi.

1944-yili avgust oyida Tbilisida basketbol bo'yicha XI mamlakat birinchiligi o'yinlarining bayrog'i ko'tarildi. Bu yerda DKA O'zbekiston ayollar jamoasi ishtirok etdi. Lekin u muvaffaqiyatli chiqa olmadi va to'qqizinchi o'rinni egalladi.

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

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

1947-yilda o'yin qoidalariga o'zgarishlar kiritildi. Bayonnoma-larga 12 kishini kiritishga ruxsat berildi. Musobaqalarning shiddat bilan o'tkazilishi har bir o'yinga ikkitadan hakam tayinlash zaruriyatini tug'diradi.

1947-yilda Butun mamlakat paradi o'tkazilganidan keyin O'zbekiston basketbol bo'yicha birinchiligi uyushtirildi. Unda 8 ta

erkaklar jamoasi uch guruhdagi Butun mamlakat musobaqalarida ishtirok etib, 5-oʻrinni egalladi.

1948-yilda aprel oyining oxirlarida Oʻrta Osiyo Respublikalari poytaxtlari jamoalari uchrashuvlari tashkil etildi. Bunda Oʻzbekiston ayollar jamoasi barcha tengdoshlaridan gʻolib chiqib I oʻrinni egalladi. Erkaklar jamoasi esa faqat Olma-ota shahar jamoasiga yutqazib 2-oʻrinni oladi.

1949-yil yoz davrida Oʻzbekiston terma jamoalari mamlakat birinchiligi uchun oʻtkazilgan oʻyinlarda qatnashdilar. Unda erkaklar 18-oʻrinni, ayollar esa 20-oʻrinni egalladilar.

1950-yilda Frunze shahrida basketbol boʻyicha Oʻrta Osiyo respublikalarining III anʼanaviy musobaqalari oʻtkazildi. Unda oʻzbek basketbolchilari gʻolib chiqdilar.

1951-yilda oʻsmirlar oʻrtasida Oʻrta Osiyo chempionati birinchi marta oʻtkazildi. Unda toshkentlik yigit-qizlar I oʻrinni egalladilar.

Respublikamizning terma jamoasi Xarkov shahrida oʻtkazilgan mamlakat terma jamoalari oʻrtasidagi oʻyinlarda qatnashib, 7-oʻrinni egalladi.

Oʻsha kezlarda matbuotda tez-tez metodik mazmundagi maqolalar paydo boʻla boshladi. 1958-yilning birinchi yanvaridan boshlab basketbol boʻyicha yangi qoidalar, yangi sport klassifikatsiyasiga amal qila boshladi. Yangi sport klassifikatsiyasidagi yosh talablari sport natijalarini oshirishga ijobiy taʼsir koʻrsatdi. Xuddi shu yili oʻsmirlar jamoalari oʻrtasida, Oʻrta Osiyo va Qozogʻiston Respublikalari poytaxt terma jamoalari oʻrtasida anʼanaviy musobaqalar boʻlib oʻtdi. Shuningdek, musobaqa oʻtkazish sohasida ham oʻzgarishlar sodir boʻldi: endi musobaqalar ikki yosh guruhlari boʻyicha oʻtkaziladigan boʻldi. Shu bilan bizning yigit-qizlarimiz Dnepropetrovsk shahrida boʻlib oʻtgan Butun mamlakat musobaqalarida ishtirok etdilar hamda qizlar 9-oʻrinni, yigitlar 11-oʻrinni egalladilar.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, o'sha kezlarda ko'pchilik jamoalarning tarkibi yosh o'yinchilar hisobiga kengaytirildi va yangilandi, ko'pchilik jamoalarning texnik tayyorgarlik darajasi yuksaldi. Chunonchi, erkaklar jamoalarining o'yinchilari Toshkent shahridagi eng yaxshi basketbolchilarning o'yin texnikasini mohirlik bilan qo'llay boshladilar. "Tez yorib o'tish" usuli bo'yicha o'ynab, raqibning yo'lini to'sish metodlari qo'llanib, raqib shchiti yonida markaziy o'yinchini chalg'itish kombinatsiyalari qo'llanilib, o'ynaganida o'yinchini shaxsiy himoyalash yo'llaridan ham tez-tez foydalaniladigan bo'ldi.

1955-yil bu sobiq mamlakat xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo'ldi. Bir yil ichida 10 ta sport ustasi, 348 ta razryadchi sportchilar tayyorlandi. Xuddi shu yili Jismoniy tarbiya instituti tashkil etildi. Shu yili yana Toshkent shahar Oliy o'quv yurtlari birinchiligi uchun musobaqalar o'tkazildi. Uning g'oliblari butun mamlakat talabalar o'yinida ishtirok etdilar.

1956-yilning avgust oyida Moskvada sobiq mamlakat xalqlarining Spartakiadasi ochildi, unda o'zbek basketbolchilari 5-o'rinni egalladilar.

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

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

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

1970-yildan 1990-yilgacha bo'lgan davrda o'zbek basketbolchilarining "Universitet" erkaklar jamoasi "SKIF" xotin-qizlar jamoasi butun mamlakat turnirlarida, mamlakat chempionatlarida, "Burevestnik" O'zbekiston sharafini himoya qiladi. O'yinchilarimiz orasidan ko'pgina mashhur basketbolchilar yetishib chiqdi.

R.Salimova, A.Jarmuhamedova, E.Tornikidu shular jumlasidan bo'lib, ular mamlakat terma jamoasining a'zolari edilar.

1991-yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'ldi. Xalqaro maydonda o'zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992-yilning yanvarida O'zbekiston Milliy Olimpiya Komiteti qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston XOQga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin musobaqalarda tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, 2-o'rinni egalladi. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, 9-o'rinni egalladi. 1996-yilda AQSHda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerda bizning milliy jamoamiz "MHSK" 7-o'rinni egalladi.

1997-yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida xalqaro turnir o'tkazildi. Bu yerda o'zbek basketbolchilari uchta o'yinda g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'ydilar va umumiy hisobda 3-o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasini o'z mustaqilligiga erishgandan so'ng 3 ta xalqaro toifadagi 12 ta milliy toifadagi hakamlar tayyorlandi. Har yili erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida basketbol bo'yicha Respublika Kubogi va birinchiligi o'tkaziladi. "MHSK" jamoasi 16 karra Respublika birinchiligida g'alaba qozonib shohsupaning yuqorisiga ko'tarilgan.

1991–1995-yillar oralig'ida ayollar jamoalari o'rtasida "SKIF" Jamoasi Respublika birinchiligida g'olib bo'lgan bo'lsa, 1996-yil-

dan hozirgi kungacha Navoiyning “Nika” jamoasi birinchilikni hech kimga bermay kelmoqda. Har yili g‘oliblikni qo‘lga kiritgan jamoalarning 20 dan ortiq o‘yinchilariga sport ustasi unvoni berilib kelinmoqda.

Mamlakatimiz terma jamoasi Osiyo birinchiliklari saralash musobaqalariga muntazam qatnashib kelmoqda.

#### **1.4. Basketbol bo‘yicha o‘tkazilgan Xalqaro va Respublika musobaqalari**

1950-yildan buyon 4 yilda 1 marta FIBA rahnamoligida basketbol bo‘yicha jahon chempionati – basketbol bo‘yicha xalqaro turnirlar o‘tkazilmoqda. Ushbu sport turi Olimpiada musobaqalarida diqqatga sazovor o‘rinni egallaydi. 1948-yil Londonda bo‘lib o‘tgan yozgi Olimpiya o‘yinlarida FIBA kongressi tomonidan erkaklar o‘rtasida jahon chempionati musobaqalari o‘tkazilishiga qaror qilindi. Basketbol bo‘yicha 1-jahon chempionati 1950-yil Argentina davlati-ning poytaxti Buenos-Ayresda o‘tkazildi. Chempionatda 10 ta jamoa ishtirok etdi. Ushbu chempionatda 1948-yilda Olimpiada o‘yinlari g‘olibligini qo‘lga kiritgan AQSH jamoasini yengib Argentina davlati terma jamoasi 1-o‘rinni egalladi. Keyinchalik AQSH terma jamoasi 5 marta (1954, 1986, 1994, 2010, 2014-yillarda) jahon chempioni bo‘lishga sazovor bo‘ldi. Yugoslaviya jamoasi 5 marta (1970, 1978, 1990, 1998 va 2002-yillarda) g‘oliblikni egalladi. Braziliya jamoasi 2 marta (1959, 1963-yillarda) jahon chempioni bo‘lishga erishdi. 2019-yil Ispaniya terma jamoasi g‘oliblikni egalladi.





























































































O‘zbekiston o‘z mustaqilligiga erishgan kundan boshlab yurtimizda eng ommalashgan sport turlaridan biri bo‘lgan basketbol o‘ziga xos mazmun va yo‘nalishda rivojlana boshladi. O‘sha davrda soha bo‘yicha faoliyat ko‘rsatib kelayotgan mutaxassis-rahbarlar, Respublika basketbol federatsiyasi va trenerlar oldida o‘zbek basketbolini mustaqil rivojlantirish uchun xalqaro pog‘onaga ko‘tarish



yo‘llarini izlash bilan tashkiliy ilmiy uslubiy va amaliy vazifalarni hal qilish muammolari yuzaga keldi.

## Jahon chempionatida ishtirok etgan g‘olib va sovrindor davlatlar

1-jadval

Yil	O‘tkazilgan joy	Final matchi		Bronza medal		Bronza medali uchun 4-o‘rin	
		Oltin medal	Hisob	Kumush medal	Hisob	Hisob	4-o‘rin
1950	 Argentina	 Argentina	64:50	 AQSH	 Chili	51:40	 Braziliya
1954	 Braziliya	 AQSH	62:41	 Braziliya	 Filippin	66:60	 Fransiya
1959	 Chili	 Braziliya	81:67	 AQSH	 Chili	86:85 Overtaym	 Tayvan
1963	 Braziliya	 Braziliya	90:71	 Yugoslaviya	 SSSR	69:67	 AQSH
1967	 Urugvay	 SSSR	71:59	 Yugoslaviya	 Braziliya	80:71	 AQSH
1970	 Yugoslaviya	 Yugoslaviya	80:55	 Braziliya	 SSSR	62:58	 Italiya
1974	 Puerto-Riko	 SSSR	79:82	 Yugoslaviya	 AQSH	83:70	 Kuba
1978	 Filippin	 Yugoslaviya	82:81 Overtaym	 SSSR	 Braziliya	86:85	 Italiya
1982	 Kolumbiya	 SSSR	95:94	 AQSH	 Yugoslaviya	119:117	 Ispaniya
1986	 Ispaniya	 AQSH	87:85	 SSSR	 Yugoslaviya	117:91	 Braziliya
1990	 Argentina	 Yugoslaviya	92:75	 SSSR	 AQSH	107:105 Overtaym	 Puerto-Riko
1994	 Kanada	 AQSH	137:91	 Rossiya	 Xorvatiya	78:60	 Gretsiya
1998	 Gretsiya	 Yugoslaviya	64:62	 Rossiya	 AQSH	84:61	 Gretsiya
2002	 AQSH	 Yugoslaviya	84:77 Overtaym	 Argentina	 Germaniya	117:94	 Yangi Zelandiya
2006	 Yaponiya	 Ispaniya	70:47	 Gretsiya	 AQSH	96:81	 Argentina
2010	 Turkiya	 AQSH	81:64	 Turkiya	 Litva	99:88	 Serbiya
2014	 Ispaniya	 AQSH	129:92	 Serbiya	 Fransiya	95:93	 Litva
2019	 Xitay	 Ispaniya	95:75	 Argentina	 Fransiya	67:59	 Avstraliya
2023	 Filippin  Yaponiya  Indoneziya						

O'zbek basketbolini nafaqat yurtimizda, balki xalqaro maydonga olib chiqishda uning moliyaviy muammolarini hal etishda ilk bor namuna ko'rsatgan "O'zqurilishmexanizatsiya" boshqarmasi shu nom bilan atalgan erkaklar basketbol jamoasining tashkil etilishiga asos soldi. Aynan shu tashkilot homiyligida "O'zqurilishmexanizatsiya" basketbol jamoasi "Basketbolning vatani" bo'lgan Amerika Qo'shma Shtatlariga uzoq muddatli musobaqa serialarini o'tkazish uchun xizmat safariga yuborildi. Albatta, bu safar jamoa uchun katta saboq bo'ldi. 1991-yildanoq ushbu jamoa keyinchalik tashkil etilgan "SUM" jamoasi Respublikamiz birinchiliklarida va sobiq itifoq miqyosidagi musobaqalarida ishtirok etib, o'z mahoratlarini yanada shakllantirdi.

1992-yilda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener A.T.Adisman, trenerlar A.M.Vlasov va S.G.Kamzalovlar rahbarligida "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasi mustaqil hamdo'stlik davlatlari "MDH" birinchiligida ishtirok etib, 5-o'rinni egallashga muvaffaq bo'ldi.

Shu yillardan boshlab erkaklar o'rtasida muntazam o'tkaziladigan milliy chempionatdan tashqari Mamlakat kubogi musobaqalari joriy etildi. Birinchi kubok musobaqalarida Respublikamizning turli viloyatlarida tashkil etilgan ko'plab basketbol jamoalari ishtirok etgan bo'lib, "O'zqurilishmexanizatsiya" Kubok sohibi bo'lishga erishdi.

1992-yilda O'zbekiston basketbol federatsiyasi (O'BF) yangi maqomda qayta tashkil etilib, shu yili Xalqaro basketbol federatsiyasi (XBF)ga teng huquqli a'zo sifatida qabul qilindi. Shu vaqtdan boshlab O'BF yurtimizda ommaviy va professional basketbolni rivojlantirish, uning tashkiliy, me'yoriy va uslubiy asoslarini takomillashtirishga "bosh-qosh" bo'ldi. Turli yosh guruhlari va sport malakalariga mansub bolalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar, milliy chempionatlar, Kubok musobaqalari va o'ta nufuzli xalqaro

musobaqalar (Osiyo klub chempionatlari, Osiyo o'yinlari, olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlariga saralov musobaqalari va hokazolar)ga tayyorgarlik ko'rish, terma jamoalarni shakllantirish, ularning faoliyatini nazorat qilish va boshqarish ishlariga aynan O'BF yo'lboshchilik qilib kelmoqda.

O'zbekiston milliy chempionati ilk bor 1993-yilda o'tkazildi, mazkur chempionatda murabbiylar A.L.Adisman va S.G.Kamzalov rahbarligi ostida ishtirok etgan "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasi birinchi o'rinni olishga sazovor bo'ldi. Ikkinchi o'rin Buxoro jamoasiga (murabbiy I.I.Burnashev) nasib etdi. Uchinchi o'rinni Respublika oliy sport mahorati maktabi jamoasi band etdi. Alohida ta'kidlab o'tish joizki, "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasida 1991-yil AQSHda o'tkazilgan "Turne" musobaqalarida ishtirok etgan A.Vilgelm, A.Ryazanov, R.Djumaniyazov, H.Filyushkin, D.Sheglinskiy, S.Demurin, O.Levin, S. Makshevlardan tashqari yana V.Telegin, A.Firsov, A.Kavardak va S.Gavriolovlar ham "to'p surishdi".

1992-yilda Toshkent shahrining birinchi milliy chempionatida murabbiy S.V.Taraborin rahbarligida institutning "SKIF" ayollar basketbol jamoasi g'oliblikni qo'lga kiritdi. Shu yilning sentabr oyida basketbol bo'yicha O'zbekiston ayollar terma jamoasi Xitoyda o'tkazilgan xalqaro turnirga taklif etildi va ushbu musobaqalarda uchinchi o'rinni olishga muvaffaq bo'lishdi. "SKIF" klubi basketbolchi qizlar asosida shakllantirilgan O'zbekiston terma jamoasi yildan yilga o'z mahoratini shakllantirib borishga muvaffaq bo'ldi.

1994-yilda "Elektromontaj poyezdi-757" (temiryo'llarni elektrlashtirish) "SKIF" jamoasining homiysiga aylandi. Shu yilning o'zida "SKIF" Omsk shahrida o'tkazilgan Sibir va Uzoq Sharq Kubogida ishtirok etdi. O'zbekistonlik basketbolchilar Rossiyaning eng kuchli jamoasi Novosibirskning "Dinamo" jamoasiga 3 ochko,

Omskning “Neftyanik” jamoasiga 2 ochko, Krasnoyarskning “Shelen” jamoasiga 8 ochkoni boy berib magʻlubiyatga uchradi. Lekin bu turnirda “SKIF” jamoasi oʻzining munosib raqib ekanini koʻrsatdi, Yevropa darajasidagi Rossiya chempionatlarida yuksak oʻyin tajribasiga ega boʻlgan, rossiyalik jamoalarga u kattagina muammolar tugʻdirdi. Bizning qizlarimiz uchun bunday turnirlar mahoratni takomillashtirish vositasi sifatida suv bilan havodek zarur edi.

1994-yilning kech kuzida “SKIF” ayollar jamoasi Toshkentda tashkil etilgan Rossiya birinchi ligasining “Neftyanik” (Omsk), Toshkent shahrining yoshlar terma jamoasi “ROSMM-757”, Samarqand shahri ayollar terma jamoasi ishtirokidagi turnirda qatnashdi. Bu musobaqada “Neftyanik” jamoasiga yutqazib, u ikkinchi oʻrinni egalladi. Samarqand terma jamoasi uchinchi boʻldi.

1994-yilning kech kuzida Oʻzbekiston kubogi bellashuvlarida murabbiylar S.V.Taraborin va G.X.Yakubov yetakchiligidagi ROSMM-757 gʻolib chiqdi. Yosh istiqbolli basketbolchi qizlardan tashkil topgan bu jamoa Respublikamizning birinchi Jamoasi uchun asosiy zaxira hisoblanadi. Tez orada bu guruhning oʻyinchilari E.Mustafina, M.Ostashenko, I.Soy, I.Yunusova, A.Litkina, N.Raximovalar xalqaro darajada ham nom qozonishga ham muayassar boʻldi.

1995-yilda Toshkentda Oʻzbekiston Respublikasi kubogi musobaqalari oʻtkazildi, afsuski, unda bor-yoʻgʻ i uchta jamoa qatnashdi. ROSMM, ROSMM-757 va Angren shahrining yoshlar terma jamoasi. ROSMM-757 kubok sohibi boʻldi.

1995-yilning dekabrda Respublika Chempionatining birinchi turi boʻlib oʻtdi, unda toʻrtta jamoa ishtirok etdi. ROSMM yoshlari, Samarqand va Andijon terma jamoalari. Bunda birinchi oʻrin ROSMM jamoasiga, ikkinchi oʻrin samarqandliklarga, uchinchi oʻrin ROSMM yoshlariga nasib etdi.

O‘zbekiston ayollar basketbolida asta-sekin ahvol ijobiy tomonga o‘zgardi.

Keyingi 1996-yildagi Respublika chempionatida oltita jamoa qatnashdi. Jumladan, chempionat ishtirokchilari safiga endi Chirchiq va Guliston jamoalari ham qo‘shildi. Shu yilning mart oyida Chirchiq shahrida O‘zbekiston Respublikasi spartakiadasi doirasida basketbol bo‘yicha ayollar turniri o‘tkazilib, unda 12 ta jamoa ishtirok etdi. Birinchi o‘rinni Toshkent, ikkinchi Samarqand, uchinchi o‘rinni Navoiy shaharlari terma jamoalari egalladi.

1995–1996-yillarda to‘rtinchi bosqichda o‘tkazilgan O‘zbekiston Respublikasi birinchiligi yakunlariga ko‘ra ROSMM jamoasi Respublika chempioni bo‘ldi, Samarqand terma jamoasi ikkinchi, ROSMM yoshlari esa uchinchi o‘ringa sazovor bo‘lishdi.

1996-yil O‘zbekistonning birinchi ayollar jamoasi uchun shuni bilan qadrliki, u Rossiya oliy liga jamoalarining Krasnoyarsk shahrida (RF) o‘tkazilgan turnirda ishtirok etdi. Bu musobaqalarda Xarbin shahri (XXR) terma jamoasi ham qatnashdi. O‘zbekistonlik basketbolchi qizlar Krasnoyarskni ikkinchi, “Shelen” jamoasi va shu shaharning ayollar jamoasi ustidan g‘alabaga erishib, ikkinchi bor o‘z kuchini ko‘rsata oldi. Nihoyatda keskin kurashda kichik farq bilan Xarbin shahri qizlariga yutuqni boy berdi. Bu turnirda ROSMM jamoasi o‘yinchisi Irina Shel ishtirokchilar orasidagi eng sermahsul sportchi sifatida, eng yaxshi markaziy o‘yinchi deb topildi.

Mazkur turnir o‘zbekistonlik basketbolchilarning xalqaro darajadagi musobaqalarda ishtirok etishga tayyorligini, ular mahorat bida Rossiya hamda Xitoy xalq Respublikasining kuchli jamoalaridan qolishmasligini ko‘rsatdi.

Bunday turnirlar o‘zbekistonlik qizlarning mahoratini oshirish uchun chinakam maktab hisoblanadi. Biroq ularni o‘tkazishda muntazamlikning yo‘qligi jamoalar tayyorgarligi darajasiga salbiy

ta'sir ko'rsatdi. Aynan shunday tashabbus xalqaro turnirni doimiy ravishda tashkil etish masalasi Markaziy Osiyo Respublikalari ayollar jamoalarining murabbiylari tomonidan ko'tarildi va mazkur Respublika federatsiyalari uni qo'llab-quvvatladilar. Natijada Markaziy Osiyo mamlakatlari (O'zbekiston, Qirg'iziston, Turkmaniston) va Qozog'iston mamlakatlari turnirlarini muntazam o'tkazib turish to'g'risida qaror qabul qilindi. Musobaqalar 4 bosqichdan iborat bo'lib, ularning biror Respublikada "Markaziy Osiyo chempionlari ligasi" boshchiligida o'tkazildi.

Bu musobaqaning birinchi bosqichidagi ilk bellashuv yozda Bishkek shahrida yozda tashkil etilib, unda Markaziy Osiyo mustaqil respublikalaridan 6 ta jamoa qatnashdi. Birinchi bosqichda sovrinli o'rinlar Qirg'iziston (1-o'rin), Qozog'iston (2-o'rin), O'zbekiston (3-o'rin) orasida taqsimlandi.

Ikkinchi bosqich 1996-yilning kuzida O'zbekiston Respublikasining 5 yilligiga bag'ishlanib o'tkazildi. Bu yerda sovrinli o'rinlar quyidagicha taqsimlandi: Qozog'iston – I o'rin (Pavlodar sh. terma jamoasi), O'zbekiston – II o'rin (ROSMM), Qirg'iziston – III o'rin.

Ikkinchi "Markaziy Osiyo o'yinlari" 1997-yilda Olmaota shahrida bir bosqichda bo'lib o'tdi. Unda Qozog'iston, Qirg'iziston, O'zbekiston jamoalari ishtirok etdi. O'zbekistonlik basketbolchilar bu yerda ikkinchi o'rinni egalladilar. Shu bilan Markaziy Osiyo o'yinlari boshqa tashkil etilmadi.

1997-yil O'zbekiston chempionatida 6 ta shahardan 10 ta jamoa ishtirok etdi: Toshkentdan 4 ta jamoa maydonga tushdi. ROSMM, SKIF (JTISK), DYUFPK, "Mehnat rezervlari", Samarqanddan ikki jamoa tashrif buyurdi – "Universitet" va "Kamolot". Navoiy, Andijon, Sirdaryo va Nukus shaharlari o'z terma jamoalarini olib keldilar. Jamoalar ikki guruhga bo'lindilar, birinchi guruh olti jamoadan tashkil topdi (ROSMM, DYUFPK "Universitet" Navoiy, Andijon.

Nukus terma jamoalari). Ikkinchi guruh vakillari 4 ta jamoadan iborat edi (SKIF Mehnat rezervlari”, “Kamolot” Sirdaryo shahri terma jamoasi).

O‘zbekiston birinchiligi turli shaharlarda 4 ta bosqichda o‘tkazildi. Birinchi bosqich yanvar oyi oxirida Samarqandda bo‘lib o‘tdi, unda “Universitet” jamoasi o‘z guruhida I o‘rinni oldi. Toshkentning ROSMM jamoasi ikkinchi bo‘ldi. Navoiy shahri sportchi qizlari III o‘rinni egalladilar. Ikkinchi guruhda Toshkentning SKIF jamoasi I o‘rinni, “Mehnat rezervlari” ikkinchi, Samarqandning “Kamolot” jamoasi esa uchinchi o‘rinni oldi.

SKIF jamoasi 1997-yilda Respublika Kubogi bilan kifoyalandi, bu musobaqalarda 6 jamoa ishtirok etgan edi.

Ayollar jamoalari orasida basketbol bo‘yicha 1995-yil O‘zbekiston birinchiligi 4 bosqichda o‘tkazildi. Jamoalar ikki guruhda taqsimlandi, ularning har birida musobaqalar aylanma tizim asosida bo‘lib o‘tdi. To‘rt bosqich yakuniga ko‘ra (Samarqand, Toshkent, Chirchiq, Toshkent) Samarqandning “Universitet” jamoasi basketbolchi qizlari birinchi o‘rinni, Toshkentning SKIF jamoasi ikkinchi o‘rinni, OZBO‘ SM jamoasi esa uchinchi o‘rinni egalladi.

1999-yilda ayollar jamoalari orasida basketbol bo‘yicha respublika birinchiligi aylanma tizim asosida uch bosqichda Samarqand, Toshkent va Navoiy shaharlarida o‘tkazildi. Samarqand musobaqaga murabbiy A.Shagari rahbarligi ostidagi “Avtoyo‘l” jamoasini chiqardi. Yana to‘rt jamoani Toshkent (“SKIF”), Nukus (“Koteks”), Zarafshon (“Stroitel”), Sirdaryo shaharlarini maydonga tushirdi. Respublika birinchiligida ishtirok etgan oltinchi jamoa O‘zbekistonning yoshlar jamoasi edi. Shu yillarda peshqadamlikka erishgan samarqandlik basketbolchi qizlar o‘z raqiblari ustidan yana ustunlikka erishdilar, yangitdan tuzilgan “Avtoyo‘l” jamoasi birinchi o‘rinni, Toshkent basketbolchilari SKIF jamoasi yana ikkinchi o‘rinni, yoshlar jamoasi esa uchinchi o‘rinni egalladilar.

Xuddi o'tgan yillardagi singari basketbol bo'yicha O'zbekiston kubogi Toshkentning SKIF jamoasi basketbolchi qizlariga nasib etdi.

2000-yilda ayollar jamoasi o'rtasida basketbol bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionatini o'tkazish Nizomiga Yevropa birinchiliklarida qabul qilingan bir yangilik kiritildi: birinchi, ikkinchi o'rinni egallagan jamoalar ikkita g'alabaga erishguncha uchrashuvlar seriyasini o'tkazdilar. Shunda birinchi o'rinni egallagan jamoaga dastlabki ikki o'rinni o'z maydonida o'tkazish huquqi berildi. Respublika chempionatida Toshkent, Chirchiq, Navoiy, Zarafshon, Samarqand shaharlaridan 10 ta jamoa ishtirok etdi. Toshkent shahridan ikki jamoa "SKIF" va "ROSMO'M" maydonga chiqdi. Musobaqalar yakuniga ko'ra yangi peshqadam birinchi o'rinni egallagan Zarafshonning "Stroitel" ("Quruvchi") jamoasi paydo bo'ldi. Toshkentning "SKIF" jamoasi o'zi uchun an'anaviy ikkinchi o'rinni egalladi. Uchinchi o'ringa "ROSMO'M" jamoasi sazovor bo'ldi.

Shu yili basketbol bo'yicha murabbiylar S.Taraborin va A.Shagan rahbarligi ostida O'zbekiston ayollar terma jamoasi Osiyo chempionatida (Bangkok, Tailand) ishtirok etdi, unda "B" guruhi basketbolchi qizlari Qozog'istonning juda kuchli terma jamoasiga yengilib, ikkinchi o'rinni egalladi. O'zbekiston terma jamoasi o'yinchisi Viktoriya Shagan eng yaxshi o'ntalikka kiritildi.

2001-yildagi Respublika chempionatida Toshkentning "SKIF" jamoasi Navoiy shahrining "Nika" (1-o'rin) hamda ilk bor kumush medal olgan Toshkent Politexnika Universiteti basketbolchi qizlariga g'oliblikni boy berdi va uchinchi o'ringa tushib qoldi.

Basketbol bo'yicha Respublika birinchiligida 2002-yil yakunlariga ko'ra sovrinli o'rinlar 2001-yil chempionatiga aynan o'xshash tarzda taqsimlandi.

Keyingi chempionatlar maydonga Navoiyning "Nika" Buxoroning "Universitet" jamoalari singari yangi peshqadamlarni chiqar-



di, "TPTU" jamoasi ham yetakchi o'rinni egallashda davom etdi. 2006-yilda Navoiydan NGMKning birinchi va ikkinchi jamoasi ishtirok etib, muvofiq tarzda dastlabki ikki o'rinni taqsimlab oldi.

2019-yil Qirg'izistonning Bishkek shahrida basketbol bo'yicha G'alabalar kubogi nomli xalqaro musobaqa bo'lib o'tdi. Unda qo'shni Qozog'iston va O'zbekistondan tashrif buyurgan qator jamoalar g'oliblik uchun bahs olib borishdi. Mazkur musobaqada O'zbekiston Respublikasi Mudofaa Vazirligi sport klubi hamda, O'zbekiston U-16 jamoalari yurtimiz sharafini himoya qilishdi. Har ikki jamoamiz ham yarim finalgacha muvaffaqiyatli ishtirok etib kelishdi, biroq final ostonasida o'smirlarimiz Bishkekning "Gines 29", Mudofaa Vazirligi sport klubi esa Qozog'iston U-16 jamoasiga imkoniyatni boy berib qo'ydi.

Uchinchi o'rin uchun kechgan bahsda esa o'smirlar terma jamoamiz 68:60 hisobida ustun kelishdi. Shu tariqa O'zbekiston o'smirlar terma jamoasi xalqaro musobaqaning bronza medaliga sazovor bo'ldi. 2019-yil 6-may kuni Qirg'izistonning Bishkek shahrida basketbol bo'yicha xalqaro musobaqa bo'lib o'tdi. Markaziy Osiyo mamlakatlaridan tashrif buyurgan 8 ta jamoa ishtirokida kechgan mazkur musobaqada O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi sport klubi birinchi o'rinni qo'lga kiritdi.

Hamyurtlarimiz oltin medal uchun kechgan o'yinda mahalliy "Dinamo" jamoasi bilan kuch sinashdi. Basketbolchilarimizning ustunligida kechgan bahs uchrashuv so'nggida 88:68 hisobida 20 ochkolik tafovut bilan raqiblarini mag'lub etishdi. Shuningdek, Qirg'izistonning Bishkek shahrida Navro'z bayramiga bag'ishlab, basketbol bo'yicha xalqaro musobaqa tashkil qilindi. 6 ta jamoa ishtirok etgan mazkur turnirda yurtimiz sharafini O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining sport klubi (O'RMVSK) jamoasi himoya qildi. E'tiborlisi shundaki, o'tkazilgan barcha uchrashuvlarda jamoamiz yaqqol ustunlik bilan yetakchilik qildi

va hech bir bahsda mag'lubiyatga uchramadi. 100 foizlik natija qayd etgan yurtdoshlarimiz shu tariqa Qozog'iston, Qirg'iziston va O'zbekiston jamoalari o'rtasida tashkil qilingan «NOORUZ 2019» musobaqasining bosh sovrinini qo'lga kiritdi.

«Moy telefon» (Bishkek) – O'RMF SK (Toshkent) – 57:84;  
O'R MV SK (Toshkent) – «Tulpar SKIF» (Bishkek) – 86:62;  
«Ginnes-29 (Bishkek) – O'RMF SK (Toshkent) – 69:78; O'R MV SK (Toshkent) – Jambul viloyati (Qozog'iston) – 95:51.

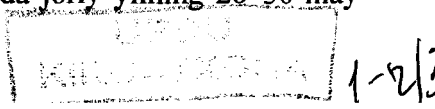
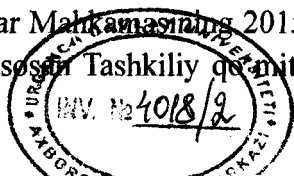
#### **1.4.1. O'quvchi talabalar o'rtasida o'tkazilib kelinayotgan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” musobaqalari dasturida basketbol sport turining o'rni**

Birinchi Prezidentimizning tashabbuslari bilan mamlakatimizda o'quvchi-yoshlar o'rtasida sportni rivojlantirish, ularni ommaviy ravishda jismoniy tarbiya va sport harakatiga jalb qilishga qaratilgan uch bo'g'inli “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport musobaqalari tizimli amalga oshirilgan. Quyidagi ma'lumotlarda musobaqalarning umumiy natijalari keltirilgan.

Respublikamizda umumta'lim maktablari o'quvchi-yoshlar o'rtasida musobaqalar ilk bora “Olimpiya umidlari” nomi bilan 2000-yilda Toshkent shahrida, “Umid nihollari” nomi bilan ilk bora 2002-yilda Farg'ona viloyatida o'tkazilgan.

Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 3-iyundagi “O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida”gi 244-qaroriga asosan “Umid nihollari” 2003-yilda Xorazmda o'tkazildi (musobaqalar 2006-yilda Qarshi shahrida, 2009-yilda Guliston shahrida, 2012-yilda Navoiy shahrida bo'lib o'tgan).

“Umid nihollari” sport musobaqalarining final bosqichlari Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 22-maydagi 367-f-sonli farmoyishiga asosan Tashkiliy qo'mita tuzilgan holda joriy yilning 26–30-may



kunlari respublikaning barcha hududlarida belgilangan zamonaviy sport majmualari hamda amfiteatrlarda “Yoshlik va sport” bayrami sifatida o‘tkazildi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-yil 27-maydagi «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 271-sonli qarori ijrosini bajarish maqsadida Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi tizimidagi ta’lim muassasalari o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida 3 yilda bir marta «Barkamol avlod» sport musobaqalari tashkil etilgan.

”Barkamol avlod” sport musobaqalari o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi muassasalarida ta’lim-tarbiya olayotgan o‘quvchi-yoshlarni jismoniy yetuk va axloqiy barkamol, Vatanga sadoqat ruhida komil inson qilib tarbiyalash, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va ommaviy sport ishlarini zamon talablari darajasida rivojlantirishni amalga oshirish, milliy sport turlariga yoshlarning qiziqishi va e’tiborini kuchaytirish, o‘quvchi-yoshlarning darsdan tashqari bo‘sh vaqtlarini to‘g‘ri mazmunli tashkil etish, jamoa bo‘lib harakat qilish, g‘alabaga intilish ishtiyoqlarini kamol toptirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va samaradorligini oshirish maqsadida o‘tkaziladi.

2001-yil Jizzax viloyatida 30-apreldan 5-maygacha sportning 8 ta turi bo‘yicha (basketbol, voleybol, futbol, yengil atletika, milliy kurash, belbog‘li kurash, tennis va suzish) o‘tkazildi.

2003-yilda Andijon viloyatida 5-iyundan 11-iyungacha sportning 14 ta turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo‘l to‘pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog‘li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmat, badiiy gimnastika, og‘ir atletika, boks va suzish) o‘tkazildi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2013-yil 3-iyundagi 244-sonli “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil

etish to'g'risida"gi qarorida jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, mamlakatimizda o'quvchilarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalari tizimining samarali ishlashini ta'minlash maqsadida musobaqalar har uch yilda bir marta o'tkaziladigan bo'lgan.

2005-yil 24-maydan 29-maygacha Toshkent viloyatida o'tkazilgan «Barkamol avlod» sport musobaqalarining Respublika final bosqichi sportning 13 ta turi bo'yicha (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis, stol tenisi, shaxmat, badiiy gimnastika, boks va suzish) o'tkazildi.

2005-yilning 17–21-may kunlari Qoraqalpog'iston Respublikasida o'tkazilgan «Barkamol avlod» sport musobaqalarining Respublika final bosqichi sportning 12 ta turi bo'yicha (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis, stol tenisi, shaxmat, badiiy gimnastika va suzish) o'tkazilgan.

2011-yil Surxondariyo viloyatida O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchi-yoshlari o'rtasida o'tkazilgan "Barkamol avlod–2011" sport musobaqalari sportning 12 ta turi bo'yicha o'tkazilgan.

"Barkamol avlod–2014" sport musobaqalarining respublika final bosqichi 29–31-may kunlari Namangan viloyatida sportning 16 turi bo'yicha o'tkazilgan.

Birinchi «Universiada–2000» musobaqalari Namangan shahrida o'tkazilgan. «Universiada–2000» dasturidagi sportning basketbol turi bo'yicha erkaklar o'rtasida Buxoro viloyati, ayollar o'rtasida Samarqand viloyati jamoasi g'oliblikka erishishdi.

Buxoro shahrida o'tkazilgan «Universiada–2002» dasturidagi basketbol sport turi bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida Toshkent-I jamoasi I o'rinni egallashdi.

«Universiada–2004» sport musobaqalari Samarqand shahrida o'tkazildi.

Birinchi o‘rinni Toshkent-I, ikkinchi o‘rinni Samarqand va uchinchi o‘rinni Namangan viloyatlari terma jamoalari qo‘lga kiritishgan.

Toshkent shahrida 2007-yil 21–24-iyun kunlari «Universiada–2007» sport musobaqalari 12 ta sport turlari bo‘yicha o‘tkazilgan.

«Universiada–2007» sport musobaqalari davomida birinchi o‘rinni Toshkent shahri, ikkinchi o‘rinni Namangan va uchinchi o‘rinni Samarqand viloyatlari terma jamoalari qo‘lga kiritishgan.

«Universiada–2010» sport musobaqalari Andijon shahrida bo‘lib o‘tgan. Musobaqalarning yakuniy natijalariga ko‘ra, umumjamoa bo‘yicha birinchi o‘rinni Toshkent shahri, ikkinchi o‘rinni Andijon shahri va uchinchi o‘rinni Navoiy viloyati sportchilari egallashdi.

Buxoro shahrida 2013-yilda «Universiada–2013» sport musobaqalari 12 ta sport turlari bo‘yicha o‘tkazilgan.

Musobaqada umumjamoa hisobida birinchi o‘rinni Toshkent shahri jamoasi, ikkinchi – Samarqand va uchinchi o‘rinni Andijon viloyatlari jamoalari egalladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktabrdagi “O‘quvchi va talaba-yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 864-sonli qarorlari ijrosini ta‘minlash bo‘yicha Oliy ta‘lim muassasalari talabalari o‘rtasida “Universiada–2019” sport musobaqalarini o‘tkazish tartibi to‘g‘risida nizom ishlab chiqildi va tasdiqlandi. Universiada sport musobaqalari dasturidagi sport o‘yinlari futbol, voleybol, qo‘l to‘pi, tennis sport turlari qatoridan basketbol sport turi alohida o‘rin egallagan. Ushbu yangi tizimdagi sport musobaqalarini o‘tkazishdan asosiy maqsad talabalarda sportga bo‘lgan havas va intilishni, jamiyatda sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini

kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirish, sport turlari bo'yicha mamlakat terma jamoalariga sport zaxirasini tayyorlash, talabalarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Quyidagi jadvalda mustaqillik yillarida o'tkazilgan basketbol bo'yicha milliy chempionat va kubok musobaqalarining g'olib va sovrindorlari aks ettirilgan.

**“Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi”  
(basketbol) fanining nazariy mashg'ulotlari mazmuni”  
mavzusi bo'yicha nazorat savollari va topshiriqlar**

1. *Hozirgi basketbol sport turini eslatadigan o'yinlar qaysi davlatlarda paydo bo'la boshlagan?*
2. *Zamonaviy basketbol qachon va kim tomonidan ixtiro qilingan?*
3. *Basketbol o'yinining birinchi qoidalari haqida ma'lumot bering.*
4. *Basketbolning rivojlanish bosqichlariga ta'rif bering.*
5. *Dastlabki maydon jihozlari haqida ma'lumot bering.*
6. *Basketbol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?*
7. *Basketbol bo'yicha o'tkazilgan Xalqaro musobaqalar haqida tushuncha.*
8. *O'zbekistonda basketbolning bugungi ahvoli, uning «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.*

## Basketbol bo'yicha erkaklar o'rtasidagi O'zbekiston Chempionati musobaqalari g'oliblari va sovrindorlari

2-jadval

O'tkazilgan yillar	Jamoalarning egallagan o'rni (1-o'rin)	Jamoalarning egallagan o'rni (2-o'rin)	Jamoalarning egallagan o'rni (3-o'rin)
1992	"Uzstroy mexanizatsiya" (Toshkent)	"RSHVSM" (Toshkent)	"XPZ" (Buxoro)
1993	"Uzstroy mexanizatsiya" (Toshkent)	"XPZ" (Buxoro)	"RSHVSM" (Toshkent)
1994	"SKA" (Buxoro)	"EP-757" (Toshkent)	"RSHVSM" (Toshkent)
1995	"MHSK" (Toshkent)	"Buxoroisharif" (Buxoro)	"Chimgan" (Chirchiq)
1996	"MHSK" (Toshkent)	"Buxoroisharif" (Buxoro)	"Chimgan" (Chirchiq)
1997	"MHSK" (Toshkent)	"Setora" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)
1998	"MHSK" (Toshkent)	"Setora" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)
1999	"MHSK" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)
2000	"MHSK" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)
2001	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)
2002	"MHSK" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)
2003	"MHSK" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)
2004	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)
2005	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)
2006	"MHSK" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"TGTU" (Toshkent)
2007	"MHSK" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"Universitet" (Buxoro)
2008	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)
2009	"MHSK" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"Universitet" (Buxoro)
2010	"MHSK" (Toshkent)	FSK "Sug'diyona" (Navoiy)	"TGTU" (Toshkent)
2011	"TGTL" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)	FSK "Sug'diyona" (Navoiy)
2012	"MHSK" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)	FSK "Sug'diyona" (Navoiy)
2013	"Elektroapparat" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)	FSK "Sug'diyona" (Navoiy)
2014	"MHSK" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	FSK "Sug'diyona" (Navoiy)
2015	"MHSK" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"SKIF" (Toshkent)
2016	"MHSK-1" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"MHSK-2" (Toshkent)
2017	"MHSK-1" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"MHSK-2" (Toshkent)
2108	O'R MV SK	"Elektroapparat" (Toshkent)	Toshkent Shahar OSMM
2019	O'R MV SK	"Elektroapparat" (Toshkent)	Toshkent Shahar OSMM

**“Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi”  
(basketbol) fanining nazariy mashg‘ulotlari mazmuni”  
mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya  
etiladigan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. Toshkent shahri. PF-5368-son 5-mart 2018-yil. Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 06.03.2018-y., 06/18/5368/0851-son.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. Toshkent shahri PQ-2909-son 20-aprel 2017-yil. “Xalq so‘zi” gazetasi № 79 (6743).

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. Toshkent shahri PQ-3031-son 3-iyun 2017-yil. “Xalq so‘zi” gazetasining 111 (6805). 2017-yil 6-iyundagi.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 864-sonli qarori. Toshkent shahri. 25-oktabr 2018-yil. Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 31.10.2019-y., 09/19/898/3890-son.

5. Po‘latov A.A., G‘aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Po‘latov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. 50-bet.

6. Баскетбол. Теория и методика обучения/ под общ. ред. Д.С. Нестеровского. –М.: Академия, 2004. –336 С.

7. G‘aniyeva F.V. Basketbol.// Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. –T., 2009. 69-bet.

8. Расулев А.Т. Баскетбол.// Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998. 278-бет.



9. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений// [Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В.А.Иванов и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. -8-е изд., перераб. –М.: Издательский центр «Академия», 2013. – С 464.

10. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. Ю.М. Портнова. 6-е издание, переработанное. –М.: Физкультура и спорт, 2007. –С 203.

11. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. Казакова П.Н. –М.: ФИС, 2001. –С 155.

## II BOB. BASKETBOL O‘YIN TEXNIKASI

### 2.1. Sport texnikasi haqida tushuncha

Jismoniy mashqlar texnikasi – bu harakat vazifalarini maqsadga muvofiq yechish va usulni samarali bajarilishidir. Ya’ni jismoniy mashqlar biron-bir harakat vazifalarini bajarish (sakrab yoki yugurib ayrim masofani bosib o‘tish, jismoniy kuch orqali raqibning qarshiligi yoki og‘irlik ta’sirini yengish, ma’lum qoidalarga asosan raqibni aldash va boshqalar)ni nazarda tutadi. Ushbu harakat vazifasi imkon qadar maqsadga muvofiq (iloji boricha tez, aniq, samarador va boshqalar) bajarilishi zarur. Jismoniy mashqlar texnikasini bajarishga qo‘yilgan asosiy talablar insoniyatning ko‘p yillik tajribasi asosida asrlar davomida: dastlab tajriba yo‘li bilan, keyinchalik ilmiy asoslangan holda shakllangan. Zamonaviy jismoniy mashqlar texnikasi yoki sport turlari ilmiy asoslanadi va amaliyotga tatbiq qilinadi. Jumladan, basketbol sport turi texnikasi o‘yin vazifalarini aniq va samarali yechishga imkon beruvchi mashqlar jamlanmasining rivojlanish jarayonini qamrab oladi.

“Texnika usuli” deganda biron-bir o‘yin vazifasini bajarishga yo‘naltirilgan tuzilishi jihatidan o‘xshash va taxminiy harakat tizimi tushuniladi. U yoki bu usulni bajarilish turli-tumanligi uning shakllanishi va takomillashuvini rivojlantirishga xizmat qiladi. Basketbolning turli rivojlanish bosqichlarida usullar va ularning bajarilishi, baholash mezonini takomillashdi. Basketbol o‘yin texnikasining rivojlanishi o‘yin qoidalari yangilanishiga turtki bo‘ldi. Shu tariqa, sportchi texnikasining rivojlanish bosqichi – bu o‘yinchini qiyin vaziyatda amaliyotda qo‘llanilgan vositasi sifatida harakatlanish imkoniyatini beradi.

Sport texnikasiga o‘rgatish amaliyotida shug‘ullanuvchilarga yakka ravishda texnikani erkin o‘zlashtirish vaziyati tug‘diriladi.

Bunday yondashuv bola organizmiga chuqur joylashgan nasliy harakat qobiliyatlarining “ochilishiga” olib keladi, yangi harakat usullarining ixtiro qilishiga imkon yaratiladi.

## **2.2. Basketbol o‘yin texnikasiga o‘rgatishning umumiy asoslari va tasnifi**

O‘rgatish va tarbiyalashning birgalikda olib borilishi barcha sohalardagi kabi jismoniy tarbiya va sportda ham ta’lim jarayonining asosini tashkil qiladi. O‘rgatish jarayoni ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarni yechishda o‘z tasnifiga ega bo‘lib pedagogik jarayonning umumiy tamoyillariga tayanadi. O‘rgatishning asosiy tamoyillari:

- onglilik va faollik;
- ko‘rgazmalilik;
- tushunarlik va yakka tartibda ishlash (individuallashtirish);
- talablarni asta-sekin oshirib borish;
- muntazamlilik va ketma-ketlikdan iborat.

Basketbol o‘yin malakalariga o‘rgatishda onglilik va faollik tamoyili quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- shug‘ullanuvchilarda o‘rganilayotgan texnik usul yoki taktik harakatlarning tuzilishi, mazmunini fikrlay olish va tushunishini;
- harakat faoliyati davomida mashqlarni takrorlashda o‘z kamchilik va xatolarini tahlil qila olish va ulardan xulosa qilishni.

O‘rgatishning samaradorligi shug‘ullanuvchilarda o‘z harakat faolligini oshirishiga imkoniyat yaratadi. Shuni alohida qayd qilish lozimki, o‘qituvchining vazifasi shug‘ullanuvchilarda takomillashuvga qiziqish uyg‘ota bilishi zarur.

**Ko‘rgazmalilik tamoyili** shug‘ullanuvchilarda o‘rganilayotgan mavzuning turli bosqichlarini o‘zlashtirish bo‘yicha aniq tasavvurga ega bo‘lishi bilan turli-tuman harakatlarni oldindan ko‘ra bilishi va seza olishi lozim. Hozirgi kunda o‘qituvchi tomonidan mashqlarni

ko'rsatish, tushuntirish yoki ko'rgazmali vositalar va boshqalarni qo'llash o'rninga zamonaviy texnik vositalar: videofilm, kompyuter va axborot texnologiyalaridan keng foydalanilmoqda. Ushbu jarayon basketbol o'yini texnikasi va taktikasini tushunarli namoyish qilish imkoniyatini oshiradi.

**Tushunarlilik va yakka tartibda ishlash** (individuallashtirish) – ushbu tamoyil o'qituvchining shug'ullanuvchilarni o'rgatish va tarbiyalash qonuniyatlari vazifalariga mos holda tayyorligi va yakka tartibdagi imkoniyatlariga tayanadi. O'quvchi o'rgatish jarayonidagi qiyinchiliklarni yenga olsa, shundagina o'quv faoliyatidagi mavzuni o'zlashtirishda sezilarli natijalarga erishiladi.

**Talablarni asta-sekin oshirib borish tamoyili** – oldingi tamoyillar bilan bog'langan holda “osondan qiyiniga, yengildan og'iriga” metodologik qoidaga tayanadi.

Ushbu tamoyil asosida mustaqil o'zlashtirilgan o'yin usullarini takomillashtirish bilan birga asta-sekin o'yin sharoitiga moslashtiriladi.

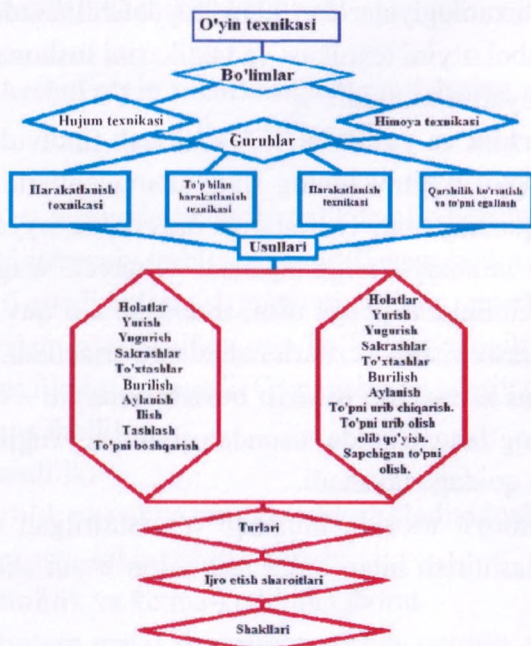
**Muntazamlilik va ketma-ketlik tamoyili** – o'rgatishda aniq rejalashtirishni va muntazamlilikni; dastur bo'limlarini to'laqonli bajarilishi va o'yinning mazmun-mohiyatiga rioya qilishni talab qiladi. Yangi mavzu oldin o'zlashtirilgan mashqlarga tayanishi lozim. Mashg'ulotlarda tizimlilikka rioya qilmaslik oldin egallangan bilim va malakalarning so'nishiga olib keladi. Yuqorida qayd qilingan barcha tamoyillar o'rgatish jarayonida amaliy faoliyat bilan uzviy bog'lanadi. Tamoyillarning birortasi ham bog'liqsiz holda samara bermaydi. Shuningdek, tamoyillarning o'zaro bog'liqligi va bir-birini to'ldirishi basketbol mashg'ulotlarining asosini tashkil qiladi.

### **2.2.1. O'yin texnikasi tasnifi**

Basketbol o'yin texnikasini tasniflash – barcha usul, harakatlarning bo'limlar va guruhlariga mos holda taqsimlanishidir. Bunday

holatlarga usullarni maqsadli tanlash, harakat faoliyati tasnifi, shuningdek, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishi kiradi.

### 3-jadval



*O'yin texnikasi tasnifi*

Basketbol ko'plab o'yin harakatlari (yurish, yugurish, buriqish, aylanish, sakrash, to'xtash, egilish, yozilish va h.k.). O'yin ko'nikmalari (to'p urib harakatlanish, to'p uzatish, uni ilish, savatga tashlash) va ularni ijro etish usullaridan iboratdir. Ana shu harakatlari, ko'nikmalar va usullar texnikasi qanchalik mukammal, san'at darajasida shakllangan bo'lsa, o'yinning pirovard samaradorligi shunchalik yuksak bo'ladi.

Sakrab turib to'xtatishni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda yerga tushadi. O'yinchi sakrab turib to'xtatishni bajarayotgan paytda uning oyoqlari yelka kengligida turishi, tizzalar bukilgan,

dumba pastroqda turishi bosh ko'tarilgan va qorin bilan vertikal chiziqda turishi, qo'llar berish darajasigacha ko'tarilishi, qo'l barmoqlari keng ochilgan bo'lishi kerak. Yaxshi bajarilgan sakrab turib to'xtash o'yinchiga muvozanatni saqlab qolishga va ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi.

Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga va orqaga burilish. Sakrab to'pni to'xtashni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda yerga tushadi. Burilishlarning ikki xil turi mavjud: oldinga burilish va orqaga burilish. Oldinga burilishni bajarish uchun o'yinchi to'p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog'idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi tajovuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga o'girilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda, o'ng qo'l tirsagi chap tashqi oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ikkala burilishlarni oldinga orqaga bajarishadi. O'yinchi past tik turishi holatini saqlab qolishi, qo'llar tirsaklarini kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka kengligida ochib turishi zarur. Bu to'pni berkitib turishga va qo'lning muvozanatlashgan holatda burilishiga imkon beradi.

O'yin texnikasi tasnifiy tuzilishi jihatidan hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Ularning bo'limlari, guruhleri va usullari quyidagi tasnif jadvalda aks ettirilgan (3-jadval).

Jadvalda ko'rinib turibdiki, o'yin faoliyati, mohiyati va yo'nalish jihatidan hujum va himoya texnikasi bo'limlaridan iboratdir. Ular o'z navbatida harakat guruhleri, harakat usullari, harakat shakllaridan tarkib topgan. Har bir holat usullari, turlari va shakllari o'yin vaziyati jamoadoshlar va raqiblarning joylashishi, ularning harakat texnikasi hamda to'pning uchish texnikasi yo'nalishiga qarab turli mazmunda yoki turli variantlarda ijro etiladi.

## **2.3. Hujum texnikasi.**

### **Holatlar va harakatlanishlar texnikasi**

**Holatlar texnikasi.** Basketbolga xos holatlar bu o'yinchining savatini ishg'ol qilishi bilan bog'liq bo'lgan harakatni tezkor va samarali ijro etishni ta'minlashga qaratilgan dastlabki holatlardir (1-rasm - a, b, d): a – jangovar tayyorlik holati; b – to'pni egallagan o'yinchi holati; d – raqibni yengib o'tishga va savatni ishg'ol qilishga hozirlangan o'yinchi holati.

Ushbu holatlarni texnik jihatdan to'g'ri qabul qilish muvozanatini saqlash va zudlik bilan to'psiz yoki to'p bilan harakatlanish imkoniyatini yaratadi.

Jangovar tayyorgarlik holatida basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida parallel yoki (yoki chap) oyog'ini biroz oldinga qo'yib joylashtiradi. Tizzalar qisman burilgan bo'ladi. Tana vazni ikki oyoqqa barobar taqsimlanadi. Gavda ozroq oldinga egiladi, nazar oldinga qaratilgan bo'ladi, o'yinchi turg'un holatni qabul qiladi, qo'llar yarim bukilgan, ko'krak balandligida joylashadi.

To'p uzatishlar savatni misol qilish bilan yakunlanadigan barcha kombinatsiyalarning asosi hisoblanadi. O'z ahamiyatiga ko'ra ular faqat to'p tashlashlardan keyingi o'rinda turadi. Biroq aksariyat o'yinchilar to'p uzatishlardan ko'ra to'p tashlashlarni takomillash-tirishga ko'proq vaqt sarf qiladilar. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida murabbiy to'p uzatishlarga e'tiborini qaratgan holda mashg'ulotni muvozanatlashtirishi lozim.

O'yinchi uchun asosiy tamoyillar:

- sherikni his etish;
- periferik ko'rish;
- oldindan qaytish;
- hisob-kitob.

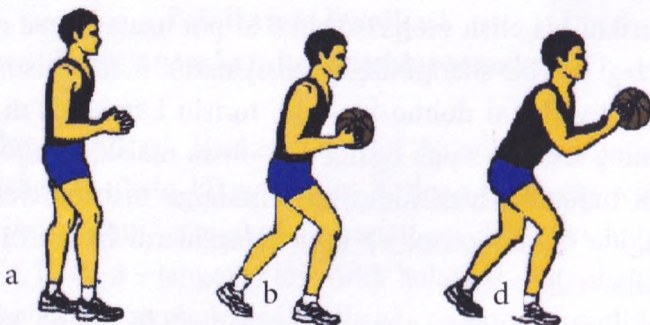
I. Sherikni his etish mohirlik bilan to'pni uzatayotgan o'yinchi maydondagi har bir sherigining pozitsiyalarini hamda jismoniy va psixik qobiliyatlarini doimo his qilib turishi kerak. Ya'ni har bir o'yinchining tezligi to'pga egalik qila olishi malakali, tajovuzkorligi (ham hujumda, ham himoyada) fintlarga nisbatan reaksiyasi shchit tagida o'ynay olishi va to'p tashlashlarni bajara olishi nazarda tutilmoqda.

II. Periferik ko'rish. To'p uzatayotgan o'yinchining har doim ham bir xil potensial to'p qabul qiluvchi o'yinchiga va har bir himoyachiga to'g'ri qarab turishi ilojisi, hatto hojati yo'qligi sababli u periferik ko'rish qobiliyatini shu darajada rivojlantirishi kerakki, o'z oldida 180 gradus atrofida sodir bo'layotgan barcha hodisalarni ko'ra olishi lozim. Mashg'ulotlar tufayli to'p uzatuvchi o'yinchi boshini oddiy 90 gradusga o'ngga va chapga burib, 360 gradus atrofida sodir bo'layotganlarni ko'rish orqali qamray olishi mumkin.

III. Oldindan qaytish. Yaxshi o'yinchi hatto to'pni qabul qilib olgunga qadar o'yinni rivojlantirishning eng yaxshi variantlarini oldindan his qilishi mumkin. Sheriklarining hamda ularning himoyachilarining harakatlarini oldindan payqab to'pni o'z vaqtida kerakli zonaga yetkazib borishi mumkin.

IV. Hisob-kitob. Bu persentiv sifat, ya'ni sezgi orqali idrok etish bo'lib, uning kerak yoki yo'qligini qachon yuqoridan havolatib to'p uzatish poldan sapchitib yoki to'g'ridan to'p uzatish lozimligini to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi hujum uchun qulay vaziyatda turgan yoki turmaganligini, kimga noqulay vaziyatga to'p uzatilib bo'lmasligini, raqiblardan qaysi biri himoyada kuchliroq o'ynayotganligini aniqlashga imkon beradi. U yana to'pni qabul qilib oluvchi har bir o'yinchi uchun «Unga tez emas, unga sekin emas», «Unga baland emas, unga past emas» iboralari nimani anglatishni, shuningdek, har bir to'p uzatishni o'z vaqtida kerakli miqdorda ayyorlik hamda aldashlar bilan bajarish zarurligini aniqlashga yordam beradi.

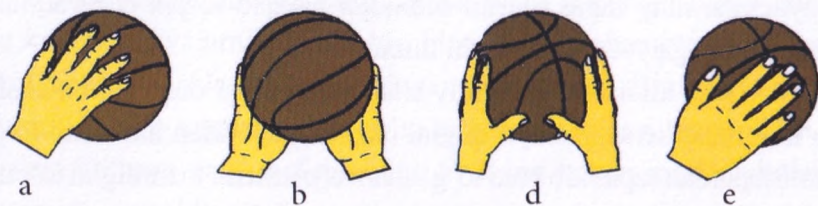




**1-rasm. To'pni egallagan basketbolchining holati:**

*a – jangovar tayyorgarlik holati; b – to'pni egallagan o'yinchi holati; d – raqibni yengib o'tishga va savatga to'p otishga hozirlangan o'yinchi holati.*

To'pni egallagan basketbolchining holati (1-a, b, d rasmlar). To'pni egallagan basketbolchining holati to'psiz basketbolchining holatiga o'xshash bo'ladi, lekin to'p ko'krak oldida (1-b rasm) va ko'krakdan uzoqlashgan holatda (1-d rasm) bo'ladi, og'irlik markazi oldinga ko'chiriladi, to'p barmoqlar va kaft "yostiqchasiga" joylashtiriladi (2-a, b, d, e rasmlar).



**2-rasm. To'pni ushlab turgan barmoqlar holati:** *a – yon tomondan ko'rinishi; b – old tomondan ko'rinishi; d – orqa tomondan ko'rinishi; e – to'pni ushlab turgan barmoqlar holati.*

To'pni ushlab turgan barmoqlar holati oyoq va gavdaning holati vaziyatga, raqibning qarshilik ko'rsatishi, o'yinchining shchitga nisbatan joylashish joyi va aniq maqsadga qarab turlicha bo'lishi mumkin.

**To'p uzatish.** Basketbol o'yinida turli xil to'p uzatishlar orasida uchtasi juda keng tarqalgan: ko'krak oldidan uzatish, yerga urib uzatish va bosh ustidan uzatish. O'yinda ularning har birini o'z texnika va qo'llash usullari bor.

**Ko'krak oldidan to'p uzatish.** Ko'krak oldidan to'p uzatish amalga oshirilayotganda tirsaklar gavdaga yaqin, qo'llar koptokni har ikki tomondan changallab olgan holda bo'ladi. Koptok ko'krak barobar balandlikda ushlanadi. Koptok uzatiladigan tomonga qadam tashlangandan keyin kuch bilan uloqtiriladi. Ko'krak oldidan to'p uzatish bir qo'llab to'p uzatishga qaraganda xavfsizroqdir. Ko'krak oldidan to'p uzatish, asosan, uzatmali o'yinlarda qo'llaniladi. Ko'krak oldidan to'p uzatish, asosan, jamoadoshi kerakli joyni egallab savatga to'p tashlashga tayyor bo'lguncha koptokni sakrab himoya qilish paytida ishlatiladi.

**Yerga urib uzatish.** Ko'krak oldidan to'p uzatish kabi urib uzatish ham tirsaklarni gavdaga yaqin tutib, koptokni changallagan holda amalga oshiriladi. Koptok yana ko'krak barobar balandlikda ushlanadi. To'p uzatiladigan tomonga harakatlanganda, koptok yerga zarb bilan uriladi va uloqtiriladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan jamoadosh bilan oraliq masofa yetarli ekanligiga ishonch hosil qilinishi kerak. Urib uzatish asosan yarim kort uzatilishi hisoblanadi. To'pni urib uzatishdan to'p tashlash uchun savat tomonga qilinadigan tezkor harakatlarda ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak, chunki to'pni qabul qilib oluvchining e'tibori asosan to'pda, uni ushlab olishda va savatga tashlashda bo'ladi.

**Bosh ustidan uzatish.** To'pni bosh ustidan ikki qo'llab uzatish koptokni boshdan baland tutib uzatish joyini aniq ko'rgan holda amalga oshiriladi. Qo'llar koptokni barmoqlar keng yoyilib changallagan holda bo'ladi. To'p uzatiladigan tomonga harakatlanganda koptokni boshning orqa tomoniga ko'p o'tkazib yubormaslik kerak, chunki raqib himoyachisi orqa tomondan to'pni olib qo'yishi mum-

kin. Koptok boshning old tomonidan qabul qiluvchiga zarb bilan uriladi.<sup>1</sup>

**Ikki qo'lda ko'krakdan to'p uzatish.** Raqibning to'liq ta'qib qilishi yo'q bo'lgan vaziyatlarda yaqin yoki o'rta masofadan turib sherigiga tez va aniq to'p yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir.

Tayyorlov darajasi: to'p qo'l panjalarining yuqoridan oldinga va pastga, keyin tana bo'y lab yuqoriga ilinoqsimon harakat bilan ko'krakka olib kelinadi, qo'l panjalari o'zi tomonga (maksimal yoziladi): «olinadi» tana og'irligi tizzadan bukilgan va oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi; orqada turgan oyoq kaftning oldingi qismida tayanchni saqlab qolgan holda tekislanadi, tana vertikal holda ushlab turiladi.

Asosiy faza: oldinda turgan oyoqni tekislash bilan bir vaqtda qo'lning yelka va tirsak bo'g'imlaridan maydonga nisbatan parallel holda izchil yozuvchi harakatlari boshlanadi, tana esa yuqoriga oldinga uzatiladi; oxirgi bo'lib qo'l panjalari ishga tushadi. Ular to'pni bosh barmoq orqali kerakli yo'nalishda unga teskari aylanma harakat bergan holda itarib yuboradilar («siqib otadilar»), tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi.

Yakunlovchi faza: to'p qo'ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo'l panjalari bilak bo'g'imidan to'liq bukilgan va shunday birlashtirilgan bo'ladi, bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan, tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi. Keyin o'yinchi biroz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana og'irligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi.

Ikki qo'lda pastdan to'p uzatish tuzilishi va maqsadiga ko'ra bir qo'lda to'p uzatish mashqidan farq qilmaydi. Farqi shundaki, to'p orqaga olinadi va doimo ikki qo'l bilan nazorat qilinadi, o'rta va jimjiloqning kuchi bilan qo'l panjalaridan to'pni kuchli «siqish»

---

<sup>1</sup> Lee Rose. Winning basketball fundamentals. U.S.A. -2013. P. 80.

orqali to'pga kerakli yo'nalishda kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qo'l kaftlari oldinga yuqoriga o'girilgan bo'ladi.

Ta'kidlab o'tilganidek, keskin raqobat o'yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, faqat yashirincha to'p uzatishlar evaziga to'pni sherigiga yetkazib berishi mumkin bo'ladi. Zamonaviy basketbol da qo'l ostidan, yelka ustidan va orqadan oshirib yashirincha to'p uzatishlar tez-tez yo'llaniladi, ular faqat bir qo'lda maksimal tez va raqib uchun kutilmaganda bajariladi. Hujumchi to'p uzatishning tayyorlov darajasi vaqtini minimumgacha qisqartirishiga va harakatlar amplitudasini kamaytirishga harakat qiladi. To'p uzatayotgan o'yinchi faqat periferik ko'rishi hisobida sherigini ko'radi va tayyorlanayotgan to'p uzatishning asl yo'nalishini oxirgi pallagacha yashiradi.

Yelkadan (boshdan) bir qo'lda to'p uzatish ham yaqin, ham uzoq masofadagi sherigiga to'pni aniq yetkazib berishga imkon beradi. Dastlabki holat. To'pni egallab turgan o'yinchining tik turishi to'p uzatish bajariladigan qo'lda oyoq oldinda. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p ushlab turgan qo'lga nisbatan teskari tomondagi oyoq oldinga chiqariladi.

Tayyorlov fazasida qo'llarni bukish hisobida to'p yelkaga (boshga) yaqinlashtiriladi. To'pning holati uzatayotgan o'yinchi orqa yuzasida joylashgan qo'l panjasi tomonidan nazorat qilinadi, u maksimal darajada orqaga uzatilgan.

Bosh barmoq va ishlovchi qo'l tirsagi oldinga chiqarilgan oyoq bilan bir vertikal chiziqda turadi; boshqa qo'l to'pni yon tomondan ushlab turadi; tana og'irligi orqada turgan oyoqqa ko'chiriladi. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p tomonga qo'lni siltanish bilan bir vaqtda tana buriladi (sherikkacha bo'lgan masofa qancha ko'p bo'lsa, tananing qayrilishi shuncha ko'p bo'ladi).

Asosiy fazada harakat qo'llar va oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa ketma-

ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq tekislangandan so'ng qo'l panjasining savalagandek harakati bilan to'pga tekislanish beriladi, to'p bosh barmoqdan chiqib ketadi, bu o'yinchi teskari aylanma harakat beradi, to'pni ushlab turgan qo'l yon tomonga uzatiladi. To'pni uzoq masofaga uzatib berishda tezlanish oldida tananing teskari bo'lishidan faol foydalanadi. To'p uzatish jarayoni aynan shu harakatlardan boshlanadi.

Yakunlovchi faza to'p uzatayotgan qo'l to'liq tekislangandan so'ng va qo'l panjalari to'pni chiqarib yuborgandan keyin o'yinchi qo'llarini bo'shashtiradi va tayyor turish holatida qaytadi.

**Harakatlanish texnikasi.** Harakatlanishlar yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish va aylanishlardan iborat bo'ladi. To'psiz yoki to'pni urib yurish ayrim holatlarda qo'llaniladi. Lekin "to'pni urib yurish" tushunchasi o'z ichiga turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda raqibga nisbatan to'g'ri yonlama yoki orqa bilan yugurish usullarini ham kiritadi.

**Sakrash.** Basketbolda sakrash ko'nikmalari real vaziyat, raqibning qarshilik ko'rsatish zichligi, navbatdagi harakatning maqsadi va boshqa sharoitlarga qarab turlicha usulda ijro etiladi. Masalan, joydan, harakat davomida yoki harakat yakunida sakrab to'g'ri, o'ng yoki chap tomonlarga burilib (aylanib) to'p uzatish, ilish, savatga tashlash, to'p yo'nalishini qo'l bilan to'sish va shchitdan sapchigan to'pni takror savatga tashlash usullarini ijro etish ko'nikmalari o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi.

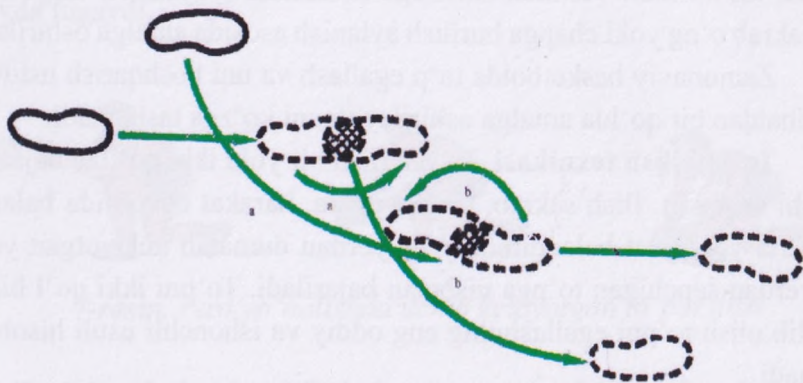
Joyda turib va harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish) elementlari ham raqibni chalg'itish uchun ustuvor ahamiyat kasb etadi (3-a, b va 4-a, b rasmlar).

**To'xtashlar.** To'xtashlar hujumda muhim taktik ahamiyat kasb etadi. Turli yo'nalishli harakatlardan so'ng keskin to'xtash, to'xtab o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish navbatdagi harakatni maqsadga muvofiq ijro etishga imkon yaratadi.

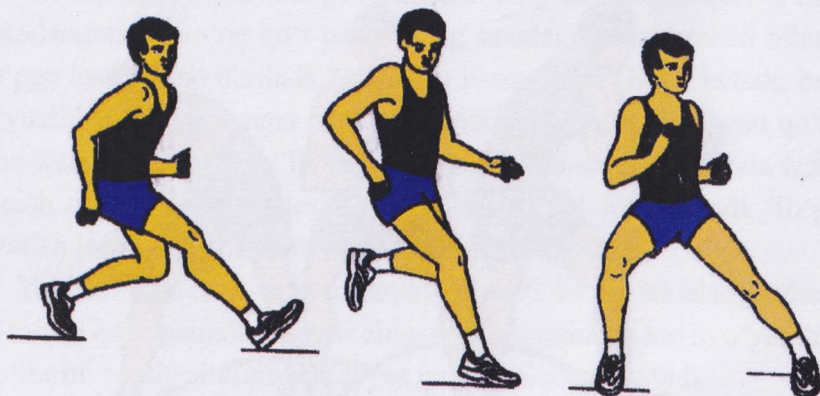


**3-rasm.** Joyida turib o'ngga yoki chap tomonga burilish (aylanish)

To'xtash – ikki qadam, bir oyoqda xatlab, sakrab yoki sirpanib to'xtash usullarida bajarilishi mumkin (5–6-rasmlar). Bunday usullarda to'xtash inersion qarshilikni yengish va muvozanatni saqlashga yordam beradi.



**4-rasm.** Harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish): a – birinchi taktik; b – ikkinchi taktik.



*5-rasm. Ikki qadamda to'xtash.*

**Sakrashlar.** Sakrash basketbolda asosiy harakat ko'nikmalari tarkibiga kiradi. Bu ko'nikma to'pni uzatish, ilish, savatga tashlash, yo'naltirilgan to'pni to'sish, shchitdan sapchigan to'pni ilish yoki qayta savatga tashlash usullarini ijro etishda qo'llaniladi. Sakrash joyida turib, harakat davomida bajarilishi mumkin. Sakrab ijro etiladigan o'yin usullarining turiga qarab, uning turi (tuzilishi) ham har xil bo'ladi: vertikal, balandga uzunlikka (yoysimon diagonal), sakrab o'ng yoki chapga burilish aylanish asosida amalga oshiriladi.

Zamonaviy basketbolda to'p egallash va uni boshqarish ustuvor jihatdan bir qo'lida amalga oshirilayotgani ko'zga tashlanadi.

**To'pni ilish texnikasi.** To'pni ilish bir yoki ikki qo'llab bajarilishi mumkin. Ilish sakrab, turgan joyda, harakat davomida baland, o'rta yoki past balandlikda yoki yerdan dumalab kelayotgan yoki yerdan sapchigan to'pga nisbatan bajariladi. To'pni ikki qo'l bilan ilib olish to'pni egallashning eng oddiy va ishonchli usuli hisoblanadi.

To'pni ilishda avval qo'llar yoziladi va qo'llarni to'p bilan "uchrashish" vaqtida to'p ushlanib, ko'krak tomon yana qisman bukiladi. Bunday holat to'pning uchish tezligi yo'nalishi va traekto-

riyasiga qarab turlicha o'zgarishi mumkin. Muhimi oyoqlar tana va qo'llar "amortizatsion" harakatlanishi lozim bo'ladi.



*6-rasm. Joyida turib ikki qo'llab to'pni ilib olish.*

**Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish (7-rasm).** Bu usulda avval tananing umumiy og'irlik markazi maksimal tushiriladi va parallel ravishda chap yoki o'ng oyoq oldinga tizza qismidan bukiladi, gavda oldinga qisman egilib qo'llar to'pga qarshi tomon yoziladi, keyin qo'llar to'p bilan uchrashishi bilan qo'llar tirsak bo'g'imida qisman bukilib umumiy og'irlik markazi yanada pastroq tushiriladi; to'pni ilish yakuni chap yoki o'ng oyoq bukilgan joyda tugaydi.

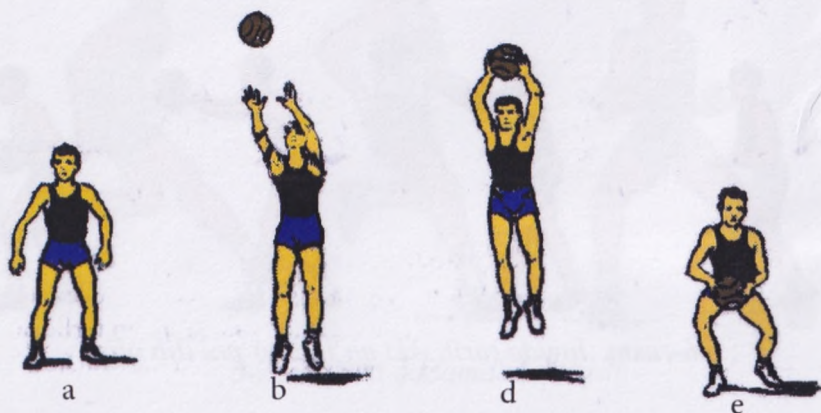


*7-rasm. Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish.*

**Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ilish (8-a, b, d, e rasmlar).** Bunda ilish uchun sakrash va yozilgan barmoqlar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin



yoyilgan bo'ladi). To'pni barmoqlarga tegish vaqtida, qo'llar to'p bilan amortizatsiyali tartibda ko'krak tomon yana bukiladi.



**8-rasm.** Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ilib olish: a – dastlabki holat; b – sakragan holat; d – to'pni ilib olish holati; e – so'nggi holat.

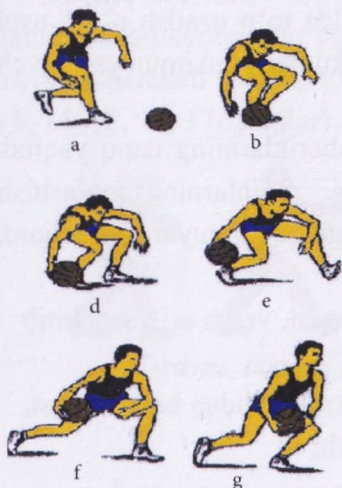
**To'pni bir qo'lda ilish** – asosan yon yoki orqa tomonlardan baland uchib kelayotgan to'pga nisbatan ijro etiladi (9-rasm). Bunday to'plarni ilish joyda, sakrab yoki sakrab o'ng yoki chap tomonlarga burilib – aylanib bajarilishi mumkin.



**9-rasm.** To'pni bir qo'lda ilish.

Harakatning tayyorgarlik qismida o'yinchi to'pni yo'nalishiga qarab o'ng yoki chap qo'lini to'p tomon cho'zadi. To'p barmoqlar-

ga tegish vaqtida qo'l tirsakdan 90 gradus atrofida bukiladi. So'ng ikkinchi qo'l ham to'pni qamrab oladi va harakatni yakunlovchi qismida qo'llar, tana va oyoqlar amortizatsion tartibda jangovar holatni ta'minlaydi.



10-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni ilib olish

### Dumalab kelayotgan to'pni ilish.

Bu usulni bajarishda avval to'pni yo'nalishiga qarab o'ng yoki chap oyoq oldinga bir qadam tashlanib "yengil" va qisman bukilgan bo'ladi. Qo'l to'pga tegish bilan oyoqlar tiz-zadan qisman (90 daraja atrofida) bukiladi, so'ng to'p ushlanib muvofiq oyoq oldinga qadam tashlab, og'irlik markazi ko'tariladi va shu vaqtda to'pga ikkinchi qo'l ham jalb etiladi (10-a,b rasm)

To'xtatgandan so'ng sakrab ilishda o'yinchi harakatni tayyorgarlik qismida to'pni yo'nalishiga qarab, bir yoki ikki qo'lini to'p tomon uzatadi. Havoda to'p qo'lga (yoki qo'llarga) tegish vaqtida to'p yoki qo'llar amortizatsiya tartibda ko'krak tomon bukilishi bilan bir qatorda o'yinchi bukilgan oyoqlarga yengil qo'nadi. Ana shu asosiy qismdan (faza) so'ng o'yinchi to'p bilan navbatdagi harakatga tayyor holatni qabul qiladi.

To'p uzatish murabbiyning eng yaxshi ko'radigan va ko'p ishlatiladigan so'zlaridan biridir. To'pni jamoadoshiga uzatib harakatlanish uni sakratib harakatlanganga qaraganda tezroq to'pni sakrab uzatish, savatga to'p tashlashning yaxshiroq va ochiqroq yechimidir. To'pni tashlash maydoniga uzatish, uni savatga tushish ehtimolini ko'paytiradi. Lekin savatga to'p tashlashga o'xshab to'p uzatish san'ati ham yo'qolib bormoqda. To'p uzatishni hamma

ham o'rganishi mumkin, bir qo'lda yoki ikki qo'llab, tashqi tomondan yoki boshqa uzatishlar, biroq to'pni himoyachidan olib o'tib qachon va qayerga uzatishni bilish oson ish emas. Shu sababdan to'p uzatish mashqi e'tibor bilan olib borilishi va har mashg'ulotda yaxshilanib borilishi kerak hamda hamma jihatlariga urg'u berib o'rgatilishi kerak.<sup>2</sup>

**To'p uzatish.** Zamonaviy basketbolda to'p uzatish o'yin usuli hujum harakatini foydali natija bilan yakunlash imkonini yaratuvchi ustuvor ko'nikmalardan biridir.

To'p uzatish o'yin vaziyatini, o'z sheriklarining uzoq yaqinda joylashishi yoki harakatlanayotganligi, raqiblarning joylashishi yoki ularni qarshilik ko'rsatish zichligiga qarab quyidagi usullarda ijro etilishi mumkin:

– joydan pastdan bir qo'llab baland, past, yerga urib sapchitib va dumalatib uzatish;

– harakat davomida ikki qo'llab ko'krak oldidan baland, past, yerga urib sapchitib va dumalatib uzatish;

– shu usullarni bir qo'lda bajarish;

– shu usullarni bosh ortidan bir qo'llab bajarish;

– shu usullarni bosh ortidan ikki qo'llab bajarish;

– sakrab bosh ortidan ikki qo'llab to'g'ri yo'nalishda uzatish;

– sakrab o'ng yoki chap tomonga burilib-aylanib bosh ortida ikki qo'llab uzatish;

– sakrab bosh ortidan bir qo'llab to'g'ri yo'nalishda to'p uzatish;

– sakrab o'ng yoki chap tomonga burilib-aylanib bosh ortidan bir qo'llab uzatish;

– joydan yoki harakat davomida yelka oldidan bir qo'llab uzatish.

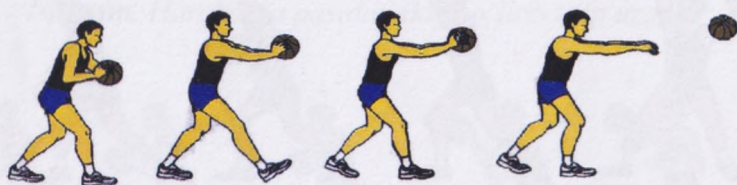
Yuqorida qayd etilgan uzatish usullari o'ziga xos mazmun va yo'nalishlarda 3 faza davomida ijro etiladi.

Tayyorgarlik fazasi – to'p qisman orqaga o'zi tomon tortiladi, gavda qisman orqaga egiladi, oyoqlar qisman egiladi.

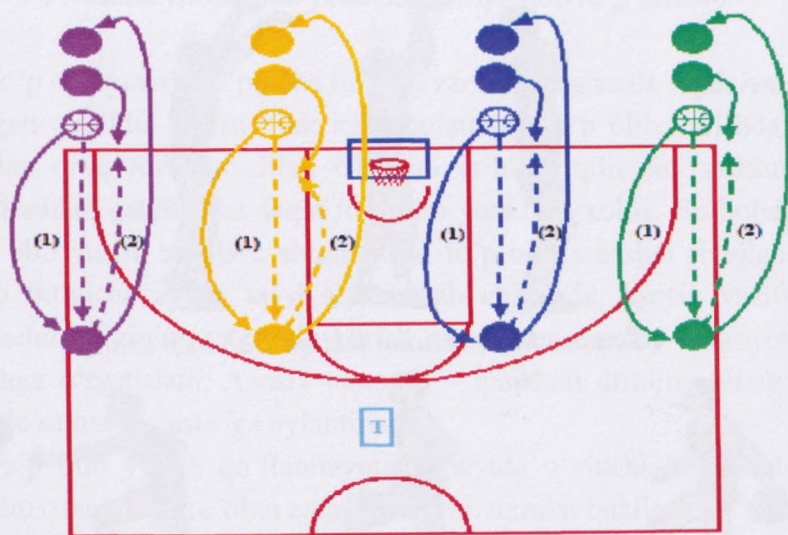
<sup>2</sup> Giorgio Gandolfi. Basketball Drills. U.S.A. 2010. P.92.

Asosiy faza oyoqlar yozilib, og‘irlik markazi oldinda turgan oyoqqa ko‘chiriladi, gavnani oldinga harakatlantirib, qo‘l yoki qo‘llar keskin to‘p bilan yoziladi va uni siltab, to‘pni muvofiq yo‘nalishda uzatiladi.

Yakunlovchi faza – qo‘llarning bilak qismi va barmoqlar yordamida uzatilayotgan to‘pga yo‘nalish beriladi, oyoq va tananing inersion harakati asosida to‘p kerakli tomonga “uzatiladi” (11, 12, 13, 14, 15, 16, 17-rasmlar).



*11-rasm. Ikki qo‘llab ko‘krak oldidan to‘p uzatish.*



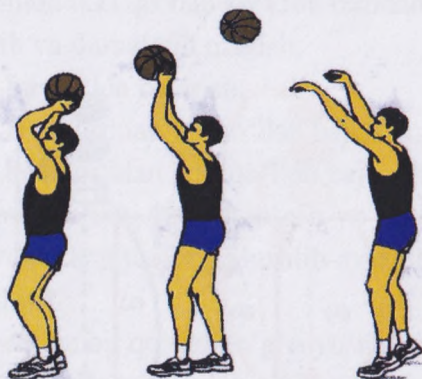
*11.1-rasm. Ko‘krakdan to‘p uzatish texnikasini bajarish chizmasi.*



12-rasm. Bir qo'llab yelkadan to'p uzatish.



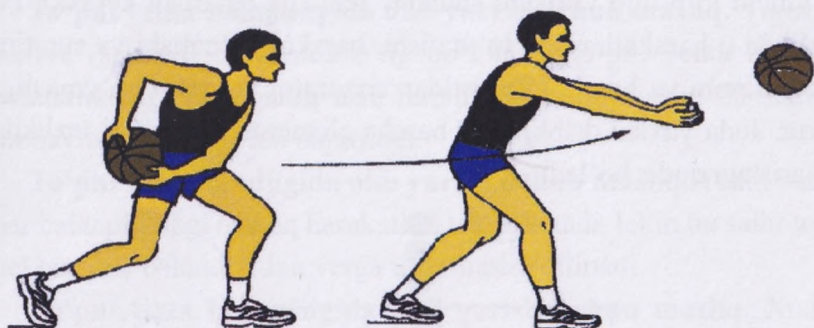
13-rasm. Bosh ortidan bir qo'llab to'p uzatish.



14-rasm. Bosh ortidan ikki qo'llab to'p uzatish.



15-rasm. Harakatda pastdan bir qo'llab to'p uzatish.



*16-rasm. Harakatda pastdan ikki qo'llab to'p uzatish.*

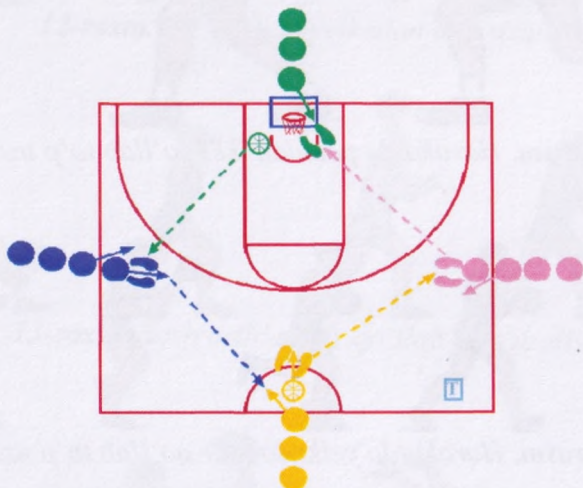


*17-rasm. Harakatda yelkadan bir qo'llab to'p uzatish.*

To'p olib yurish ko'pincha turli xil zarurat darajasida foydalani-ladigan quoldir. O'yinchilar ko'p holatlarda to'p olib yurishdan haddan ortiq foydalanadilar, o'zlarini dribling qilib ko'rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat to'p olib yuradilar xolos. Bu bobda to'p olib yurish asoslari, shuningdek, to'p olib yurishni rivojlan-tirish bo'yicha ayrim tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Asosiy vazifa o'yinchini o'zining to'p olib yurish mahoratini qanday namoyon qilishga o'rgatishdir. Asosiy tamoyili – malakali driblingchilarga hamda samarali “usta”ga aylantirishdir.

To'p olib yurish qo'llanilayotgan paytda o'yinchi bir nechta muhim tamoyillarga e'tibor qaratishi lozim: tizzalar bukilgan bo'lishi va to'p qo'l barmoqlari uchi nazorati ostida bo'lishi kerak. Odatda, to'p o'yinchining belidan yuqorida turmasligi kerak. To'pni olib yurish tezligi yuqoriga ko'tarilib ketishiga sabab bo'lishi mumkin.

O'yinchi to'p olib yurishni shunday tezlikda bajarishi kerakki, bu tezlikda u harakatlanishi, to'xtatishi, harakat yo'nalishi va suratini o'zgartirishi va bunda to'p ustidan nazoratni yo'qotib qo'ymasligi zarur. Juda yaxshi dribling bu barcha elementlarni yuqori tezlikda bajarishga qodir bo'ladi.



*15, 16, 17-rasmlardagi. Harakatda to'p uzatish texnikasining bajarilish chizmasi.*

### **Turli balandliklarda to'p olib yurish mashqi.**

**Mashqni qanday amalga oshirish.** Butun jamoa har birining qo'lida bittadan to'p bilan maydon yarmiga yoyilgan holatda joylashtiriladi. Murabbiy esa o'yinchilar oldida turadi. O'yinchilar to'p bilan aloqani yo'qotmagan holda uni yerga qattiq uradilar. Murabbiy bitta qo'lini ko'tarib, barmoqlari sonini o'zgartirib o'yinchilarga ishora qilib turadi, o'yinchilar esa to'pni yerga urgan holda uning qo'lidagi barmoqlar sonini baland ovozda aytishi kerak. Bu esa o'yinchilarni to'pga qaramasdan uni boshqarishga o'rgatadi. O'yinchilar quyidagi mashqlarni mumkin qadar tez va maksimal kuch bilan bajarishlari kerak.

**To'pni yelka balandligida olib yurish uchun mashq.** Yigirma soniya (sekund) davomida o'ng qo'l bilan to'pni yelka barobar balandlikdan yerga qattiq urib turish. Yana shu mashq 20 soniya mobaynida chap qo'lida bajariladi.

**To'pni bel balandligida olib yurish uchun mashq.** Yelka barobar balandlikdagi mashq harakatlari takrorlanadi, lekin bu safar to'p bel barobar balandlikdan yerga urib mashq qilinadi.

**To'pni tizza balandligida olib yurish uchun mashq.** Xuddi yelka barobar balandlikdagi mashq harakatlari takrorlanadi, lekin bu safar to'p tizza balandligida urib mashq qilinadi.

**To'pni tizzadan pastda olib yurish uchun mashq.** Bunda ham yelka barobar balandlikdagi mashq harakatlari takrorlanadi, faqat to'p bu gal tizzadan pastda urib mashq qilinadi.

**O'rgatishning alohida tafsilotlari.** O'yinchilar to'pni maksimal kuch va maksimal tezlik bilan urishlari kerak. Garchi oldiniga o'yinchilar to'p nazoratini yo'qotsalarda, yuqori tezlikda ishlash orqali ularning to'pni boshqarishi, to'pni olib yurish tezligi, qo'l va barmoqlarining kuchi yaxshilanib boradi. Bu mashqlarni o'yinchilar to'pga qarab emas, murabbiyning qo'lga qarab bajarishlari kerak.<sup>3</sup>

**To'pni urib harakatlanish** (olib yurish yoki yugurish). To'pni urib harakatlanish to'g'ri va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda yurish va asosan yugurish asosida ijro etiladi.

Bunday harakatlanishlar to'pni o'ng yoki chap qo'l bilan urib to'g'ri yo'nalishida va yonlanma (o'ng yoki chap yonlanma) holatda oddiy yugurish, siljib yugurish orqali ijro etiladi.

To'pni urib harakatlanish o'yin vaziyati va ehtiyojiga qarab quyidagi holatlarda qo'llanilishi mumkin:

- keskin shiddatda qayta hujum uyushtirishda;
- raqiblarning zich qarshiligini yorib o'tishda;
- himoyachini aldab-chalg'itib o'tib to'pni "ochilgan" (qulay

<sup>3</sup> Giorgio Gandolfi. Basketball Drills. U.S.A. 2010. P.21.



joyda turgan) sherigiga uzatish yoki savatga tashlash uchun harakatlanishda;

– raqibni “o‘z oldiga chaqirish”, raqiblar va o‘z o‘yinchilarining joylashish yoki raqiblar harakatini tahlil qilishda va hisobni saqlash uchun o‘yinni cho‘zish holatlarda qo‘llaniladi.

### **To‘p olib yurish uchun o‘yinchilarga ko‘rsatmalar:**

– to‘p olib yurishdan to‘p bilan zonaga kirib borish, savat tomoniga o‘tish uchun burchakni yaxshilash, to‘pning yo‘qotilishini oldini olish yoki sherigidan to‘siq sifatida foydalanishi hamda keyinchalik o‘tib ketish maqsadida foydalanish;

– savatga tomon ochiq joy bo‘lmasa, to‘p olib yurish zonasiga kirmaslik;

– maydondagi barcha o‘yinchilarni ko‘rish uchun boshni tekis tutish;

– to‘p olib yurishdan raqibga qarshi foydalanish vaqtida to‘pni himoyachidan berkitib turishi uchun bo‘sh yo‘llardan foydalanish;

– to‘p olib yurishni qulay bo‘lgan qo‘lda bajarish;

– maydonning kuchli tomonlari va yon chiziqlar hamda maydon burchaklaridan uzoqroqda yurish;

– to‘pni maydonning ikkala tomonida hech qachon olib yurmaslik;

– to‘pni himoyachidan himoya qilish va yaxshiroq nazorat qilish uchun beldan pastroqda ushlagan ma‘qul. To‘pni tez sur‘atda olib yurishda to‘pni ko‘krakka yaqinroq ushlashga harakat qilish;

– to‘p olib yurishni boshlashdan oldin himoyachidan o‘tib ketish uchun bosh hamda yelkalar bilan aldamchi harakatlar bajarish.

To‘p olib yurishdagi keyingi mashqlar to‘pni mukammal egallab olishni o‘rganish hamda to‘p ustida ishlashga e‘tibor berish uchun mo‘ljallangan. Bu mashqlardan ayrimlari butun maydon bo‘ylab, ayrimlari esa birga bir bajariladi.

Dastlabki holatda to‘pni o‘ng qo‘l bilan urib harakatlanishda chap oyoq oldinda, o‘ng oyoq orqada, chap qo‘lda urib harakatlanish uchun esa aksincha joylashadi. Oyoqlarning bukilish yozilish burchagi va gavdaning harakatlanish dinamikasi to‘pni urib harakatlanish tezligi, harakat yo‘nalishi va chalg‘ituvchi harakat (fin) turiga qarab har xil bo‘ladi (18-rasm).



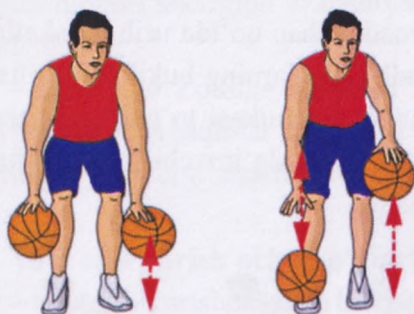
*18-rasm. To‘pni o‘ng qo‘l bilan urib harakatlanish.*

**To‘pni baland sapchitib urib harakatlanish.** Bu usul raqib qarshiligi bo‘lmagan holatda yoki u uzoq oraliqda bo‘lganda shchit tomon tezkor harakatlanish uchun qo‘llaniladi. Bunday usul amaliyotda “tezkor dribling” deb yuritiladi.

**To‘pni past sapchitib urib harakatlantirish.** Ushbu usul raqib yaqin turgan bo‘lsa, yoki u zich qarshilik ko‘rsatayotgan bo‘lsa, urib borilayotgan to‘pni urib chiqarish xavfi bo‘lsa qo‘llaniladi. Bunday holatda to‘pni urib yurish raqibga nisbatan yonlanma yoki orqama holatda (to‘pni “berkitib”) ijro etiladi. To‘pni past sapchitib urib harakatlanish imkoniyati oyoqlarni tizza qismidan ko‘proq bukish (og‘irlik markazini pastroq tushirish) evaziga amalga oshiriladi.

To‘pni baland va past sapchitib urib harakatlanish ko‘rish nazoratida yoki ko‘rish nazoratisiz ijro etilishi mumkin.

**Ikkita to‘p bilan to‘p olib yurish.** To‘p olib yurish malakalarini yaxshilashning eng yaxshi usuli ikkita to‘p bilan to‘p olib yurishni amalga oshirishni sinab ko‘rishdir. Ikkita to‘p bilan bajariladigan bir nechta mashqlar mavjud.



19-rasm. Ikkita to'pni olib yurish.

### Ikkita to'p bilan to'p olib yurish.

*Mashqning maqsadi.* To'p olib yurish vaqtida tananing holati hamda to'pni to'g'ri his qilish ustida ishlash.

*Mashqning bayoni.* Har bir o'yinchida ikkitadan to'p (yoki to'plar yetishmasa, juftliklarga bo'linishlari kerak).

Mashq bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan to'p olib yurishdan boshlanadi. O'yinchilarning nigohi to'g'riga qaratilgan, tizzalar bukilgan va to'plar sonlardan yuqoriroqda yoki pastroqda ko'tarilgan holda bajariladi. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

O'yinchilar mashqni 30 sekunddan bajarishlari hamda sheriklari bilan almashishlari zarur.

*Murabbiyning ko'rsatmasi.* O'yinchilarga oyoq sonlari qancha past tursa, to'p olib yurish shuncha pastroq bo'lishini eslatib turish.

Bu mashqni amaliyotda to'pni nazorat qilish ustida ishlashning bir qismi sifatida har kuni bajarish lozim.

### Ikkita to'p bilan navbatma-navbat to'p olib yurish.

*Mashqning maqsadi.* To'p olib yurish vaqtida tananing to'g'ri holati hamda to'pni to'g'ri his qilish ustida ishlash.

*Mashqning bayoni.* O'yinchilar joyida turadilar, lekin bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan to'p olib yurishni, ular har xil qo'lda navbatma-navbat to'p olib yurishni bajarishi lozim. To'p olib yurishning barcha asoslari bir xil: to'p sonlardan pastroqda, tizzalar bukilgan, mos tushirilgan, to'p qo'l barmoqlari uchida ushlab turiladi.

*Murabbiyning ko'rsatmalari.* To'pni sonlardan pastroqda ush-lash muhim ekanligini namoyish qilish maqsadida o'yinchilar bu mashqni bajarishda turishlari kerak. To'plar har tomonga sapchib ketadi. O'yinchilarga ularning sonlari qancha past tursa, xatoga yo'l qo'yish imkoniyati shuncha kamroq bo'lishini tushuntirish lozim. Va aksincha, o'yinchilar turib qolsalar xato qilish imkoniyati ortadi va to'p ustidan nazorat qilish imkoniyati yo'qotiladi. Bu mashq har kuni 30–60 soniya bajarilishi kerak.

### **Ikkita to'pni bir vaqtning o'zida tezlik bilan olib yurish.**

*Mashqning maqsadi.* To'p olib yurish vaqtida tananing to'g'ri holati va to'pni to'g'ri his etish ustida ishlash.

*Mashqning bayoni.* Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qator tura-di. O'yinchilar bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan yurishni katta tez-likda bajarishadi. Ular jarima chizig'igacha yetmay maydonning yar-migacha boradilar va orqaga qaytadilar. Ular sirt chizig'iga yetib kel-ganlarida to'pni qatordan keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, tizzalari bukilganligiga hamda to'pni sondan yuqoriroqqa ko'tarib yubormasligiga e'tibor qaratish lozim. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

*Murabbiyning ko'rsatmalari.* Ancha baland bo'yli o'yinchilar bu mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin yengil yugurishga, so'ngra mashqni tezlik bilan bajarishga o'tishadi. Agar biron-bir o'yinchi bu mashqni bajara olmasa, u holda mashqni u burchakdan bu burchak-kacha bajarishi mumkin. Bu mashq davomida o'yinchilar to'pga emas, balki polga qarashlari kerakligini eslatib qo'yish lozim. Mashqni har kuni 30–60 soniya davomida bajarish kerak.

### **Himoyachiga qarshi o'ynashda ikkita to'p olib yurish.**

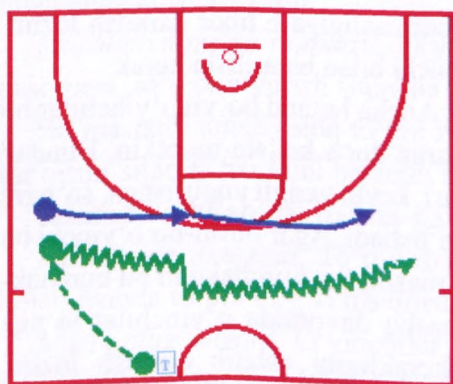
*Mashqning maqsadi.* Tananing to'g'ri holati va to'pni his etish ustida ishlash hamda to'pni qo'ldan qo'lga o'tkazish bilan himo-yachini aldab o'tish.

*Mashqning bayoni.* Bu mashqda o'yinchilarning yon chizig'ida ikkita qator bo'lib joylashadilar. O'yinchilar butun maydon uzunasi bo'ylab ikkita to'p bilan to'p olib yurishni boshlaydilar. Biroq buni himoyachiga qarshi bajaradilar. Himoyachining vazifasi hujumchini to'pni o'tkazishdan foydalangan holda yo'nalishni o'zgartirishga majbur qilishdan iborat.

*Murabbiyning ko'rsatmalari.* Himoyachilarga qo'llarini ishlatishiga ruxsat bermaslik, o'yinchilarning bo'yi, vazni, bajaradigan vazifasi (ampulasi)ga qarab juftliklar hosil qilish (ya'ni juftliklar katta-kichik bo'lmasligi lozim). Bu mashqni har kuni 60–70 soniya davomida bajarish kerak.

**Xulosa.** Bitta to'pdan foydalangan holda to'p olib yurish qo'llaniladigan mashq ikkita to'p bilan bajariladigan mashqda aylantirilishi mumkin. O'yinchilarga to'p olib yurishda tegishli asoslarini bajarishini ma'lum qilish yodingizdan chiqmasin.

### To'p olib yurish uchun mashqlar.



**20-rasm.** Raqib qarshisida to'p olib yurish.

Ushbu mashq to'pni boshqarish, oyoq tezligi va himoyachidan uzoqlashish qobiliyatini takomillashtiradi. Bundan tashqari sportchining to'p olib harakatlanishini baholashi uchun juda yaxshi uslubdir.<sup>4</sup>

Mashqlarning xilmaxilligi o'yinchilardagi qiziqish va g'ayratni saqlab qolishga imkon yarata-di hamda mashg'ulotning yanada unumli o'tishiga

xizmat qiladi. Bu bo'limda ikkita to'p olib yurish o'yini ko'rib

<sup>4</sup> Lee Rose. Winning basketball fundamentals. U.S.A. -2013. P. 67.

chiqiladi. Ular mashg'ulotlarning qiziqarli o'tishini saqlab qolish uchun mavsum davomida qaysidir paytlarda qo'llanilishi mumkin.

### **Butun maydonda to'p olib yurish texnikasi.**

*Mashqning maqsadi.* Har xil harakatlarni bajarishida to'p olib yurish tezligi ustida ishlash.

*Mashqning bayoni.* O'yinchilar ikkita teng jamoalarga bo'linadi. O'yinchilar bitta yoki ikkita to'pni butun maydon uzunasi bo'ylab olib yurishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki navbatma-navbat to'p olib yurish qo'llashni aniqlab oling. Jamoaning barcha o'yinlari to'p olib yurishni u tomonga va orqaga bajara olsalar, shu jamoa g'olib bo'ladi.

*Murabbiyning ko'rsatmalari.* O'yinchilar estafetada turli xil o'tkazishlarini (masalan: to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va h.k.) qo'llashlari lozim. Bu hamma o'tkazishlar ikkita to'p bilan bajarilishi mumkin. G'olib bo'lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi zarur (masalan: ular birinchi bo'lib suv ichishlari).

Ko'rish nazorati bilan to'pni boshqarish o'z jamoadoshlarini o'zaro joylashishi yoki harakatlanishi, raqiblarning qarshi harakati, ular va shehit o'rtasidagi oraliqni aniqlash, shu asosda to'g'ri qaror qabul qilish imkoniyatini beradi. Bunday o'yin usuliga o'rgatish, asosan, dastlabki o'rgatish bosqichlarida muhim rol o'ynaydi. Lekin mazkur usul bora-bora to'p bilan harakatlanish elementlarini ko'z bilan kuzatib ijro etishdan ko'rish nazoratisiz to'pni boshqarishga almashtirilishi lozim.

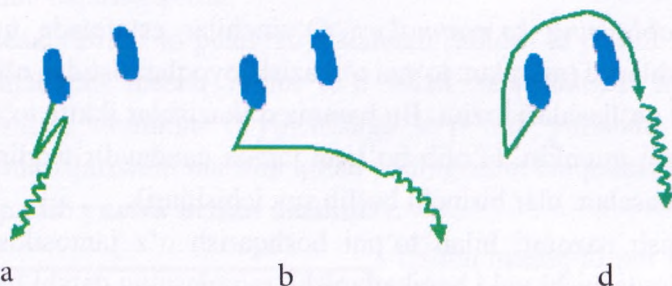
Chunki o'yin davomida o'z harakatiga qarab (ko'z bilan harakat qilib) to'p boshqarish maydondagi vaziyatni nazorat qilish imkoniyatidan mahrum qiladi.

To'pni ko'rish nazoratisiz boshqarish usuli maydonda ro'y berayotgan barcha vaziyatlarni payqash, farqlash, tahlil qilish, shu vaziyatga, asosan, foydali qaror qabul qilish va uni amalga oshirish qiymatini belgilaydi. Bunday qobiliyat o'yinchida "to'pni his qilish"

to'pni boshqarish texnikasi yuksak "avtomatik" tarzda shakllangan bo'lsagina sayqal topadi. Shuning uchun ham mutaxassislar ushbu usulga erda yoshlikdan boshlab o'rgatish zarurligini ta'kidlaydi.

To'pni boshqarishda raqibni "aldab", uni chalg'itib o'tishda bir qator "fintlar" qo'llaniladi (21-rasm):

- o'ng yoki chap "yon tomon – oldinga" qadam tashlab qarama-qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish (21-a rasm);
- keskin (kesma "krest") qadam tashlash (21-b rasm);
- o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish (21-d rasm).



**21-rasm.** To'pni boshqarishda raqibni "aldab" uni chalg'itib o'tishda qo'llaniladigan "fintlar": a – o'ng yoki chap "yon tomon oldinga" qadam tashlab qarama-qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish; b – keskin "krest" qadam tashlash; d – o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish.

To'p bilan harakatlanishdan so'ng to'xtash ikki usuldan iborat: to'p urib borish va keskin to'xtash. To'p bilan harakatlanishdan so'ng to'xtash ikki qadam xatlash va sakrash orqali amalga oshiriladi. O'yin davomida sakrab to'xtash usuli ko'proq qo'llaniladi.

Basketbolda oyoqlarda yaxshi ishlash, to'p uzatish, to'pni olib yurish, birga-bir o'ynash qanchalik muhim bo'lsa ham, basketbol deb nomlangan bu o'yinning asosiy maqsadi to'pni savatga tashlash-

dir. Agar savatga to'p tashlamasangiz yoki to'p tashlash natijangiz yaxshi bo'lmasa, o'yinda yutish juda qiyin bo'ladi. So'nggi o'n yil ichida basketbol o'yini judayam kuchaydi, o'yinchilar gavdali va himoyada ancha tajovuzkordirlar. Savat yaqinidan to'p tashlash orqali yoki sakrab to'p tashlash orqali ochko olish qiyin ish, shuning uchun o'yinchilar bosim ostida to'p tashlashga yoki bir-birlari bilan jismonan bog'lanish orqali to'p tashlashga qodir bo'lishlari kerak.

Shu sabablar tufayli va ehtimol to'p tashlash mexanikasini o'rgatishga kam vaqt sarflanayotganligi uchun yoki o'yinchilar yetarlicha takrorlash mashqlari qilmayotganliklari sababli so'nggi yillarda savatga to'p tashlash foizi har darajada pasaygan.<sup>5</sup>

To'p tashlashlarni o'rgatishda shuni e'tiborga olish kerakki, to'pning aylanma yo'nalishi o'yinchining savatga nisbatan joylashuviga va masofaga, shuningdek, hujumchi tomonidan qarshilik ko'rsatish darajasiga bog'liq. Shchit tagidan turib qiyin holatlardan to'p tashlashlarda ko'proq vertikal o'q atrofida aylantirish qo'llaniladi, bu shchitdan qaytish nuqtasini erkinroq tanlash hamda o'tish va to'p tashlash uchun shchit orqasidagi hududdan to'liq foydalanish imkonini beradi. Biroq yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib to'p tashlashlarda aksariyat hollarda to'pga teskari aylanma harakat beriladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga gorizontallik ko'ndalang o'q atrofida aylantirish. To'p tashlashlar texnikasi asoslarini o'zlashtirishda aynan shunday aylanma harakatni bajarishga o'rgatish lozim.

To'pning uchish traektoriyasini tanlash uchun masofa o'yinchining bo'yi qarama-qarshilikning faolligi va himoyachining bo'y ko'rsatkichlari e'tiborga olinadi. Aniqlanishicha, to'p o'ta baland traektoriya bilan uchayotganda to'p yo'li uzatish tufayli to'p tashlash aniqligi pasayadi. Barcha ideal sharoitlar mavjud bo'lgan hollarda yaqin masofa past-tezkor traektoriyaning qo'llanilishiga

<sup>5</sup> Giorgio Gandolfi. Basketball Drills. U.S.A. 2010. P.42.



turtki bo'ladi. O'rta (halqadan 3–6 m nari) va uzoq (6 m dan uzoq-roq) masofadan turib to'p tashlashlarda to'pning optimal uchish traektoriyasi parabola hosil qiladi, unda halqa sathidan eng baland nuqta 1,4–2 m ga (o'rtacha traektoriya) teng bo'ladi.

To'p tashlash samaradorligi o'yinchining nishonga olish nuqtasining to'pni qo'ldan chiqarib yuborish burchagini va to'pning uchish traektoriyasini tanlay olish ko'nikmasi bilan belgilaydi. Isbotlanganki, shchitga nisbatan 15–45 gradus burchak ostida to'p tashlashlarni shchitdan sapchitib bajarish savatdan oldinga yoki sirt chizig'idan 15–45 gradusda aniqroq burchaklar sektorlarida turgan holda esa bevosita halqaga amalga oshirish (sof tashlash) maqsadga muvofiq.

Mos ravishda nishonga olish nuqtalari tanlanadi. Shchitdan sapchitib to'p tashlashlarda nafaqat o'zining joylashuviga, balki qo'llaniladigan tashlash uslubiga ham qaraladi.

Bunga shchitdagi kichik kvadrat mo'ljal bo'lib xizmat qiladi.

«Sof» tashlashlarda esa to'p tashlayotgan o'yinchiga nisbatan halqaning old chambaragi mo'ljal bo'ladi.

Savatga to'pni tashlash basketbol o'yinida qo'llaniladigan barcha hujum usullarining foydali natija bilan yakunlanishini ta'minlovchi asosiy ko'nikma bo'lib hisoblanadi. Aynan shu ko'nikmaning samarali natija bilan ijro etilish soni o'yin taqdirini hal qiladi. Savatga to'p tashlash turlari o'yinchini maydonda turgan yoki harakatlantirayotgan joyi shchitga nisbatan turgan oraliq, raqib va raqiblarning qarshiligi, to'pni qaysi joyda turgan sherigidan va qanday yo'nalishda qabul qilganligiga qarab o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi. Jumladan:

- to'pni pastdan ikki qo'llab tashlash;
- to'pni pastdan bir qo'llab tashlash;
- to'pni ko'krak oldidan ikki qo'llab tashlash;
- to'pni bosh oldidan yoki ortidan ikki qo'llab tashlash;

– to‘pni boshni o‘ng (chap) tomonidan o‘ng yoki chap qo‘llab tashlash;

– shchitga nisbatan yonlama turib, o‘ng yoki chap qo‘lni yarim aylana bo‘ylab harakatlantirib tashlash;

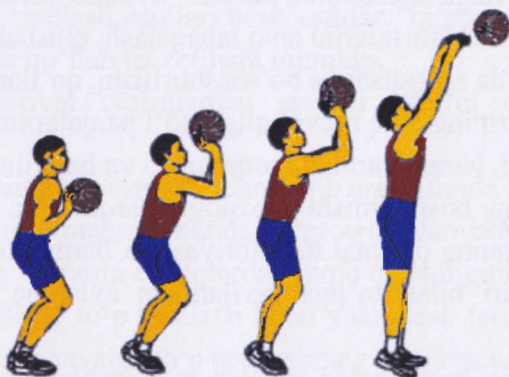
– joydan yoki faol harakatdan so‘ng sakrab to‘pni bosh ortidan yoki ustidan tashlash;

– joydan yoki faol harakatdan so‘ng sakrab to‘pni o‘ng yoki chap qo‘l bilan bosh ortidan tashlash;

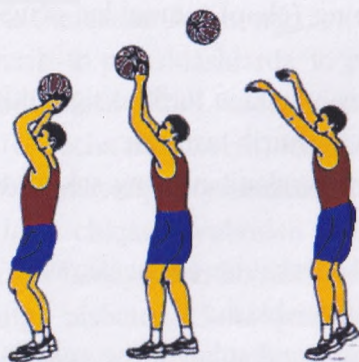
– joydan yoki faol harakatdan so‘ng sakrab havoda o‘ng yoki chap tomonga 90, 180 va 360 gradusga burilib-aylanib bosh ortidan yoki ustidan ikki qo‘llab va bir qo‘llab o‘ng yoki chap qo‘lda tashlash;

– faol harakat davomida balandga-uzunlikka sakrab (yoysimon-diagonal) o‘ng yoki chap qo‘l bilan tashlash.

Uzoq oraliqdan to‘p tashlash asosan turgan joydan ijro etilib uyushtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to‘pni bosh peshona oldidan ikki qo‘llab va bosh oldidan bir qo‘llab tashlash zamonaviy basketbolda deyarli qo‘llanilmaydi. Lekin bunday usullarni o‘rgatish harakat zaxirasini kengaytirish uchun foydali deb tan olingan (22, 23, 24-rasmlar).



*22-rasm. Ko‘krakdan ikki qo‘llab to‘p otish*



*23-rasm. Bosh ustida ikki qo'llab to'p otish.*



*24-rasm. Bosh ustidan bir qo'llab to'p otish.*

To'pni savatga sakrab aniq tashlash oyoqlar yordamida bajariladi. Mushak kuchlanishlarini aniq tabaqalash, mushaklarning to'g'ri ketma-ketlikda zo'riqishi va bo'shashtirilishi, qo'llar, tana va oyoqlar harakatlarining aniq muvofiqligi, qo'l panjalarning kuchi va harakatchanligi, harakatlarning barqarorligi va bajarilish sharoitlariga qarab ularning boshqarilishi psixologik barqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonch, to'pning optimal traektoriyasi va barmoqlarning yakuniy kuchlanishlari bilan to'pga beriladigan aylanma harakatlari va boshqalar.

Zamonaviy basketbolda savatga to'p tashlashning turlicha uslublari mavjud, jumladan, Karim Abdul-Jabbor kolleжда unga

nisbatan sodir bo'lgan eng katta narsa, savat yonidan sakrab unga to'p tashlashni taqiqlanishi bo'lganligini aytgandi. Nima uchun? Chunki bu narsa uni uzoqdan turib savatga to'p tashlashni o'rganishga majbur qilgandi. Haqiqatan ham Abdul-Jabbor NBA (Milliy Basketbol Assotsiatsiyasi)ning ilg'or to'p urari bo'lgan. Savatga uzoqdan to'p tashlash hujum mashqlarining ajralmas qismi bo'lishi kerak. Basketbolchilar mashg'ulotlar jarayonida bo'ladimi, amaliyot o'yinlari jarayonida bo'ladimi savatga to'p tashlaganda har doim to'g'ri texnikalardan foydalanishlari kerak. Savatga to'p tashlashda uchta omil juda muhimdir: to'g'ri joylashuv, aniq ko'ra olish va o'ziga ishonch.<sup>6</sup>

**Sakrab to'p tashlash** zamonaviy basketbolda o'yin taqdirini hal qiluvchi asosiy vosita sifatida tan olingan. Ushbu o'yin ko'nikmasi 3 xil xususiyat bilan farqlanuvchi usullarda amalga oshiriladi:

– sakrash davomida (sakrash balandlikka yuqori nuqtaga ulangan) to'p tashlash;

– avval sakrab sakrash balandligining maksimal nuqtasida to'p tashlash;

– harakatdan so'ng yoysimon yo'nalishda sakrab “havoda uchib borish” to'p tashlash.

Ushbu to'p tashlash usullari bosh ustidan “qisman ortidan” ikki qo'llab yoki bir qo'llab ijro etilishi mumkin.

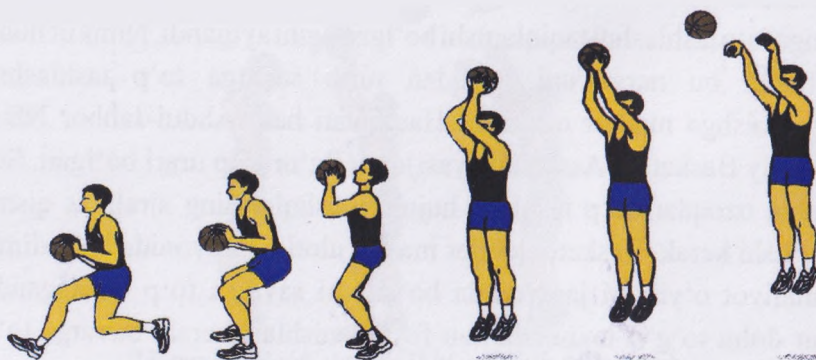
1-usul aksariyat oraliqlardan savatni ishg'ol qilish uchun qo'llaniladi.

2-usul shchitga yaqinroq joydan raqib qarshiligida qo'llaniladi.

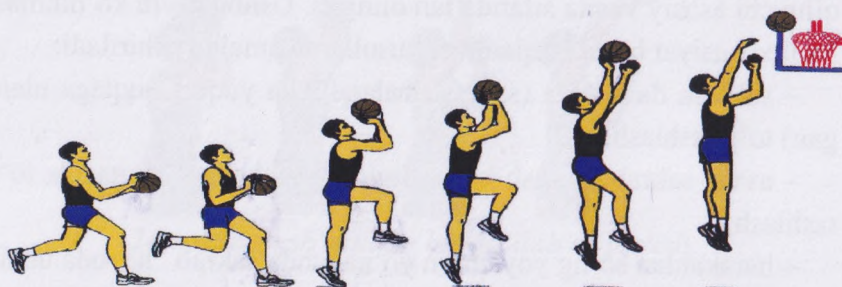
Aynan shu usul bugungi kunda ko'proq qo'llaniladi.

3-usul uzoq va yaqin oraliqlardan raqib qarshiligini yengib o'tib sakrash, sakrashini to'p tashlash bilan yakunlash tartibida amalga oshiriladi. Sakrab savatga to'p tashlashning bir qator usullari 25, 26, 27, 28 -rasmlarda aks ettirilgan.

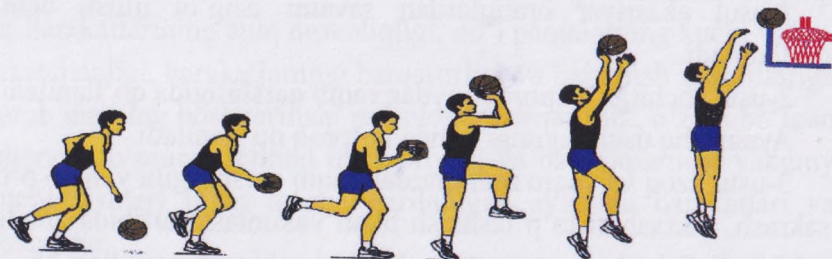
<sup>6</sup> Lee Rose. Winning basketball fundamentals. U.S.A. -2013. P. 71.



25-rasm. Sakrab yuqoridan bir qo'llab to'p tashlash.



26-rasm. Harakatda yuqoridan bir qo'llab to'p tashlash.



27-rasm. To'p urib yurgandan so'ng bir qo'llab yuqoridan to'p tashlash.



**28-rasm.** Bosh ustidan (kryuk usulida) bir qo'llab to'p tashlash.

#### 2.4. Himoya texnikasi. Holatlar va himoyalanişlar texnikasi



**29-rasm.** Basketbolchining himoyada turish holati (to'g'ridan)



**30-rasm.** Basketbolchining himoyada turish holati (yon tomondan)

Himoyada o'ynash usullari hujum qilayotgan raqib jamoasiga qarshilik ko'rsatish uning hujumini, savatga to'p tashlaguncha to'xtatib qolish va hujumni bartaraf etish uchun qo'llaniladi.

Himoya texnikasi ikki guruhda amalga oshiriladi:

- holat va harakatlanishlar texnikasi;
- qarshilik ko'rsatish va to'p egallash usullari texnikasi.

To'pni olib qo'yishda butun jamoa bilan kurashish lozim. Bu yerda bu vazifa faqat orqa chiziq o'yinchilarining zimmasida va yana qandaydir boshqacha fikrlar yo'q. Gap shundaki, butun jamoa uyushqoq holda kurash olib borgan taqdirdagina to'pni olib qo'yishlar bo'yicha raqibdan o'zib ketish mumkin. Himoyada to'pni olib qo'yish uchun to'p tashlangan paytda o'yinchi uning chiroyli uchishiga qarab qolishi yoki to'p halqa yonidan o'tib ketishini samodan iltijo qilib turishi kerak emas. Bu vaziyatda himoyachida refleks ishga tushishi kerak. Ya'ni orqasini qo'yishi lozim. O'ziga yaqin turgan o'yinchini topib uni savatdan to'sishi kerak. Buning uchun raqib tomonga qadam tashlanadi, unga orqamacha burilib oyoqlar keng qo'yiladi, tirsaklar biroz yonga chiqariladi va raqib harakatlari to'sib qo'yiladi. Eng muhimi uni harakatlantirmaslik, itarmaslik kerak, balki turgan joyida to'sib qo'yish o'zi uchun qulay vaziyatda qolish zarur. Ba'zan to'liq orqamacha to'sib qolish uchun vaqt yetishmay qoladi, shunda yaqinda turgan o'yinchiga oddiy to'siq qo'yish ham mumkin.

To'p pastga tusha boshlagandan so'ng qarshisiga harakatlanish unga keskin hujum qilish kerak. Agar har bir himoyachi bittadan hujumchini shchit tagidan to'pning o'zi qo'ldan chiqib ketadi, deb kutsa xato bo'ladi. Biroq baribir keskin tashlanish harakatini bajarish lozim. Hujumda hamma o'yinchilar to'p tashlangandan so'ng savat tomonga bormaydilar, chunki yorib o'tish holatidan ehtiyotlanish zarur bo'ladi. Shuning uchun himoyaning ustuvor vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3 ta hujumchini to'sishdan iborat. Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa (masalan: metrdan) unga orqamacha to'siq qo'yish oqilona emas, unda manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor.

## Holatlar va himoyalanishlar texnikasi

Holatlar texnikasi basketbolning himoyalanishiga holat bu uning tana qismlari (qoʻl-oyoqlari) raqib hujumiga qarshi jangovar holat keltirishi va faol himoya qilinishi “ishga solish” bilan ifodalanadi (31-a, b rasm).



**31-rasm.** Basketbolchining himoyachi holati  
*a* – oyoqlarning parallel joylashtirilishi holati,  
*b* – bir oyoqni oldinga joylashtirgan holati.

Himoyachining holati 3 xil koʻrinishda qabul qilinadi: oyoqlar-ni parallel joylashtirish hamda bir oyoqni oldinga joylashtirish va yana “yopiq” holatidir. Oyoqlarning parallel joylashtirilishi holati (31-a rasm) shchitdan uzoqroq oraliqda toʻpsiz yoki toʻp bilan hujum qilayotgan raqibni taʻqib qilishda (unga qarshilik qilishda) oyoqlarga bir xilda taqsimlanadi, (vaziyatga qarab) oyoqlar 130, 145, 115, 130 va 115 graduslar burchagida egilgan boʻladi.

Bir oyoqni oldinga joylashtirib himoya holatini qabul qilish (31-b rasm) hujumchi tomonidan toʻpni savatga tashlashga yoki uni shchitga yaqinlashishiga yoʻl qoʻymaslik uchun qoʻllaniladi. Bu usulni oʻrganishda hujumchining harakatlanishi yoʻnalishiga qarab qoʻllar yozilgan holatda baland-past harakatlantirib turilishi lozim.



“Yopiq” himoya holati (32-rasm) hujum qllayotgan raqibga o‘z harakat holatlarini (qo‘llar va oyoqlar harakati) avvaldan “ko‘rsatmasdan” unga yaqinlashib to‘pning yo‘nalishini to‘sishga ko‘rsatiladi.



32-rasm. “Yopiq” himoya holati.

Harakatlanishlar texnikasi himoyada ham hujumda qo‘llaniladigan barcha harakatlanishlar turlari va usullari qo‘llaniladi. Lekin himoya harakatlarida o‘z shchitiga orqa tomon bilan yugurish hujumda himoyaga o‘tishda keskin tezlashish, uzatilgan to‘plarni olib qo‘yish, to‘pni urib kelayotgan hujumchida to‘pni urib chiqarish yoki uzatilgan to‘p yo‘nalishini to‘sib olish kabi himoya usullariga ustuvorlik beriladi. Bundan tashqari, himoyada siljib qadam tashlash o‘ng va

chap tomonlarga keskin hatlash harakatlari ham qo‘llaniladi.

Bu harakatlarning mazmuni koordinatsion tuzilishi tezligi va yo‘nalishi yakka guruhligi yoki jamoa hujumi taktikasiga keskin o‘zgaruvchan vaziyatlar bilan belgilanadi.

Qarama-qarshi harakatlar va to‘p egallash usullari texnikasi, bunday harakatlarga quyidagilar kiradi:

- yulib olish, urib chiqarish, ushlab olish;
- “yopish” va uzatilayotgan to‘pni turtib yuborish;
- o‘z shchitidan sapchigan to‘pni olib qo‘yish.

Tortib olish hujumchi kelayotgan raqib to‘pini nazorat qilishni susaytirganda aksariyat qo‘llaniladi. Bunda himoyachi hujumchi raqibiga yaqin joylashadi va to‘pni urishi yo‘nalishini o‘zgartirishi vaqtida yoki burilish aylanishi vaqtida to‘pni yulib olishi mumkin. Lekin raqib qo‘lidan turgan to‘pni tortib olish mumkin emas.

Urrib chiqarish raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida, to'pni urib yurishi (yugurishi) vaqtida yoki u to'pni uzatish chog'ida qo'llaniladi (33 va 34-rasmlar). To'pni urib chiqarishi hujumchi raqibning yon tomonlaridan ham amalga oshirilishi mumkin (35-rasm). To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida kesib ushlab olish himoyachining tezkor reaksiyasi va chaqqonligi bilan belgilanadi (36-rasm).



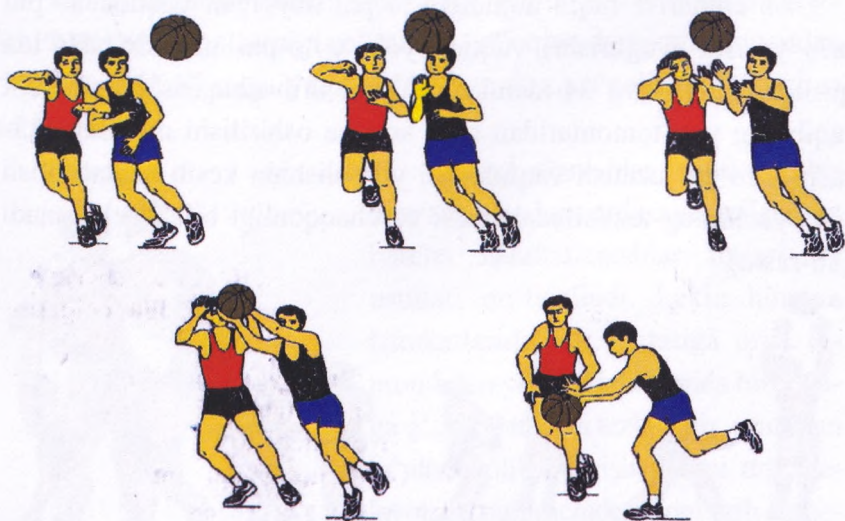
*33-rasm. Raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish.*



*34-rasm. To'pni urib yurish (yugurish) vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish.*



*35-rasm. To'pni urib yurish (yugurish) vaqtida to'pni yondan urib chiqarish.*



*36-rasm. To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida kesib ushlab olish.*

### **Hujum qilayotgan raqibdan to'pni olib qo'yish usuli**



*37-rasm. Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish.*

Zamonaviy basketbolda ustuvor o'rin egallaydi. Statistika ma'lumotlariga qaraganda har bir o'yinda savatga tashlagan to'plarning 50 foiziga yaqini shchitdan qaytadi. Shuning uchun basketbolchilar iborasi bilan aytganda, kim shchitni yutsa, o'sha o'yinchini yutadi, deyiladi.

Yaxshi hujum yoki himoya paytidagi shchitdan qaytgan to'plarni ilib olish, talab qilish

uchun juda muhim, chunki busiz sizning jamoangizda imkoniyat

bo'lmasa, raqib tomonga to'p tashlash uchun ko'p imkoniyatlar bo'lishi mumkin. Shchitdan qaytgan to'plarni ilib olishga o'rgatish va mashqlar qilish uchun nafaqat jussasi katta o'yinchilar bilan, balki shchitdan uzoqda o'ynaydigan o'yinchilar bilan ishlash ham juda muhim. Shchitlarni nazorat qilish ko'pincha kuchli o'yinda g'alaba qozonish yoki yutqazish o'rtasidagi farq bo'lib, shchitdan qaytgan to'plar bilan ishlash mashqlarigina sizning jamoangiz ustunligini ta'minlay oladi. Ko'pchilik o'ylaganidan farqli o'laroq, shchitdan qaytgan to'pni ilib olish balandlik yoki sakrash qobiliyatiga bog'liq emas, bu ko'proq yurakdan, qat'iyat va tajovuzkorlik bilan bajarishga bog'liq. Siz ushbu ko'nikmalarni har mashg'ulotda shchitdan qaytgan to'plarni ilib olish mashqlarini bajarish orqali o'rgatishingiz mumkin. Hujum paytidagi to'pni ilib olish o'yinchining to'p tashlagandan keyin soniyalar ichida savatga sakrash qobiliyatiga va avvalambor, to'pni tashlagandan keyin qayerga tushishini anglash tuyg'usiga bog'liq. Buning yorqin namunasi NBA Detrait Pistons va Chicago Bulls jamoalarining sobiq hujumchisi Denis Rodmandir. U nafaqat zo'r sakraydigan basketbolchi, balki ketma-ket yettita mavsumda shchitdan qaytgan to'plarni ilib olishda eng zo'ri bo'lgan va o'nta jamoalarga beshta NBA unvonlarini olishga o'z hissasini qo'shgan.

Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish uchun himoyachida harakat reaksiyasi, chaqqonlik va sakrovchanlik nihoyatda yuksak rivojlangan bo'lmog'i lozim<sup>7</sup>.

Bu usul raqibdan olib urib "qochish" sapchigan to'pni o'z sheri-giga yetkazishi yoki juda bo'lmaganda maydon tashqarisiga chiqarib yuborish uchun qo'llaniladi.

Ko'pincha o'yin paytida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng orqaga chekinayotgan himoyachilar son jihatdan kamchilik bo'lib qoladilar. To'pni uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi to'pni darhol

<sup>7</sup> Giorgio Gandolfi. Basketball Drills. U.S.A. 2010. P.234.

qayta olib qo'yishga harakat qilgan holda to'p tomonga harakatlanish bilan bu xatosini yanada chuqurlashtirib yubormasligi kerak. Bu vaziyatda eng aqlli yo'l bu darhol orqaga chekinishdir. Agar himoyachi to'p tomonga harakatlana boshlasa, unda hujumchiga savatga erkin chiqib borishga imkon beradi, bu vaziyatda esa himoyaning yagona umidi savat tagidan to'p tashlanganda xatoga yo'l qo'yish bo'ladi, zero bunday bo'lish ehtimoli juda kam.

To'pni egallab turgan himoyachiga qarshi himoyachining harakatlari natija keltiruvchi hujum usullari: to'p uzatish, dribling bilan o'tib borish, to'p tashlashni oldini olishga qaratilgan. Raqib to'pga egalik qilayotgan vaziyatda himoyachining vazifasi qiyinlashadi, chunki hujumchining mumkin bo'lgan harakatlari chegarasi kengayadi va u savatni ishg'ol qilishga bevosita xavf solib turadi.

Optimal qarshi usulni tanlashda hujumchining imkoniyatlarini uning savatga va maydon chegaralariga nisbatan pozitsiyasini, texnik imkoniyatlarini, ikkala qo'lda usullarni bajara olish darajasini, avvalgi harakatlarini, boshqa raqiblar va o'z sheriklarining joylashuvini baholash zarur.

To'pni egallab turgan hujumchiga qarshi muvaffaqiyatli harakat qilishda himoyachi tomonidan optimal tik turish holatining tanlanishi muhim shart-sharoit hisoblanadi.

Parallel tik turish holatini driblingni bajarayotgan o'yinchini maydonning ko'ndalangiga kuzatib borayotganda yoki u to'pni olib yurishni yakunlagan paytda uni olib qo'yishga urinish chog'ida qo'llash maqsadga muvofiq. Qolgan vaziyatlarda oyoqni oldinga chiqargan holda tik turishdan foydalaniladi. Himoyalaniшни hujum orqa chizig'ida to'pni egallab bo'lgan o'yinchini taqib qilayotgandagi to'pni olib yurishni qo'llamagan yoki tugatmagan paytdagi tik turish holati o'ziga xos hisoblanadi.

O'yinni o'ziga xos qirralarini bu bukilgan oyoqlar tananing oldinga ko'proq bo'lishi orqa polga deyarli parallel holda va oldinga uzoqqa qo'yilgan qo'l oldinga chiqarilgan oyoqqa mos holda shu bilan himoyachi raqibga maksimal tarzda yaqin turgan holda va uning har qanday harakatlariga faol qarshilik ko'rsata turib ayni paytda uning og'irlik markaziga nisbatan ancha uzoqda turadi, bu to'pli o'yinchining kutilmaganda bajariladigan fintlarni (aldamchi harakat) to'xtatib qolish uchun qo'shimcha hudud beradi.

To'pni egallab turgan o'yinchini markaziy o'yinchi holatida ta'qib qilayotganda himoyachining to'pga yaqin turgan qo'li yuqoriga ko'tarilgan, oyoqlari esa aksincha tekislangan va muvozanat saqlash uchun tana og'irligi ikkala oyoq kaftining uchki qismiga taqsimlangan, oyoq tagini qo'yish kengligi maksimal tez va yuqori sakrashga (bunda qo'llar pastga tushirilmaydi) imkon berishi kerak.

### ***“Basketbol o'yin texnikasi” mavzusi bo'yicha nazorat savollari va topshiriqlar***

1. *Sport texnikasi haqida nimalarni bilasiz?*
2. *Basketbol o'yin malakalariga o'rgatishda ongliklik va faollik tamoyillariga izoh bering.*
3. *Basketbolchining to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi haqida tushuncha bering.*
4. *Basketbolchining to'psiz ijro etiladigan harakatlar texnikasi haqida tushuncha bering.*
5. *Hujum texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.*
6. *Himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.*
7. *Basketbolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.*
8. *Istalgan o'yin usulini (to'p uzatish, olib yurish va b.) ijro etish texnikasiga tasnif bering.*

## **“Basketbol o‘yin texnikasi” mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar**

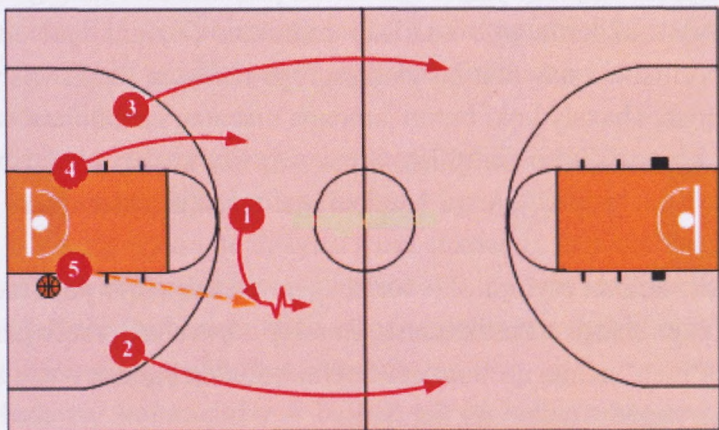
1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. “ITA-PRESS”, 2015. 21-bet.
2. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. –Т.: Ибн Сино, 1991.– С160.
3. Баскетбол. Теория и методика обучения/ под общ. ред. Д.С. Нестеровского. –М.: Академия, 2004. – С 336.
4. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. –М.: Эсмо-Пресс. 2016. –С 256.
5. Po‘latov A.A., G‘aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Po‘latov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017, 62-bet.
6. Портнов Ю.М. Баскетбол // Учебник для вузов физической культуры. –М.: Астра семь. 1997. –С 480.
7. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. 278-б.
8. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры. Учебное-методическое пособие. –Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. С 8.
9. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / под общ. Ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. –М.: Академия, 2004. –С 35.
10. Lee Rose. Winning basketball fundamentals. U.S.A. 2013. P. 67-71-80.
11. Giorgio Gandolfi. Basketball Drills. U.S.A. 2010. P. 21-42-92-234.

### III BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

#### 3.1. Basketbol o'yin taktikasining umumiy asoslari va tasnifi

Sport taktik tayyorgarligi – bu maxsus musobaqalashuv jarayonida biron-bir sport turi bo'yicha tizimli kurash olib borishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.

Ushbu jarayon tanlangan sport turi bo'yicha umumiy holatni o'rganish, musobaqa nizomi va hakamlik mahorati, sportchilarning taktik mahorati, musobaqadan oldin o'z taktik malakasiga ega bo'lishi, mashg'ulotlarda va nazorat musobaqalarda taktik usullarni qo'llash uchun zarur sharoitni yuzaga keltirishni o'z ichiga qamrab oladi. Taktik tayyorgarlik sportchi yoki jamoani ma'lum darajada natijaga erishganligida namoyon bo'ladi. Basketbol sport turida taktik tayyorgarlik turli o'yin kombinatsiyalarini o'rganishni talab qiladi. Kombinatsiya o'yinchilar tomonidan o'rganilgan va hamkorlikda kelishilgan jamoaviy tizim bo'lib, jamoadagi biron-bir basketbolchi halqaga to'p tashlashi uchun sharoit yaratishdan iborat.



38-rasm. Jamoaning hujumga o'tishda taktik joylashishi



Taktika va texnikaning chambarchas, uzviy bog‘liqligi tufayli basketbol nazariyasi va amaliyotida qo‘shma jumla bilan “texnik-taktik harakat” deb yuritish odat tusiga kirgan.

Jamoadagi bir necha o‘yinchilarning koordinatsion jihatdan muayyan maqsad sari muvofiqlashtirilgan va tartiblashtirilgan texnik-taktik harakatlari shu o‘yinchilarning o‘zaro taktik harakatlari deb izohlanadi. Jamoaning yaxlit (bir butun) taktik harakatlari esa o‘yin tizimi deb yuritiladi.

**O‘yin tizimi** jamoaning barcha o‘yinchilarini o‘zaro joylashishi va o‘zaro harakatini anglatadi. O‘yin tizimi muayyan maqsadlarga qaratiladi. (Masalan, bir markaziy o‘yinchi bilan hujumni tashkil qilish o‘yin tizimi, himoyada shaxsiy o‘yin tizimini qo‘llash va h.k.)

Hujumda jamoa harakatini tashkil qilish aksariyat taktik kombinatsiyalar asosida amalga oshiriladi.

**Kombinatsiya** – hujumni foydali natija bilan yakunlanishiga qaratilgan bir necha o‘yinchilar yoki butun jamoa o‘yinchilari bilan oldindan “charxlantirilgan” (mashqlantirilgan) o‘yin tizimini anglatadi. Bundan tashqari, “o‘yinni olib borish shakllari” tushunchalari ham mavjud. O‘yin taktik jihatdan faol (aktiv) va sust (passiv) shakllarda olib borilishi mumkin. O‘yinni faol shaklda olib borilishiga maydon bo‘ylab raqibga nisbatan xavfli vaziyatlar tug‘dirish, shaxsiy yoki butun jamoaga nisbatan zich hujum qarshiligini ko‘rsatish, bosim qilish, himoyada esa keskin o‘zgaruvchan “ochiq” va “yopiq” qarshi harakatlarni uyushtirishlar misol bo‘la oladi.

Sust shaklda o‘yinni olib borish – bu demak raqib yoki raqiblar harakatiga shartli erkinlik berish. Bunday o‘yin shakli raqib jamoani “chalg‘itish” uchun qo‘llaniladi, ayrim hollarda bunday o‘yin shakli asabga “tegish” uchun qo‘llaniladi.

O‘yinni tashkil qilish va olib borishda quyidagi harakat turlari qo‘llaniladi:

– **yakka (individual) harakatlar** – bu jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni sherigiga yakka holda mustaqil harakat ko'rsatishni anglatadi;

– **guruhli harakatlar** – bu jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni ikki yoki uch o'yinchi ishtirokida hal qilishga qaratilgan harakatlarni ifodalaydi;

– **jamoali harakatlar** – bu jamoaning barcha o'yinchilari ishtirokida o'yin oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni amalga oshirish chorasini belgilaydi.

O'yinchilarning o'yin funksiyasi (ixtisosligi) bo'yicha taqsimlanishi. Zamonaviy basketbolda o'yinchilar quyidagi funksiyalarga (ampula) ixtisoslashgan bo'ladi:

- himoyachilar,
- forvardlar;
- markaziy o'yinchilar.

Himoyachi o'yinchilarning funksiyalari:

- hujumchi sheriklari faoliyatiga rahbarlik qilish;
- pozitsion holatdan savatga to'p tashlash;
- raqiblarni tezkor "yorib" o'tib savatga hujum qilish;
- himoyada – raqiblarning tezkor kontr hujumini to'xtatish;
- o'z shchiti atrofida raqiblarga faol qarshi chiqish.

Forvardlar:

- keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda tezkor harakatlanish.;
- uzoq va yaqin joylardan savatni ishg'ol qilish;
- o'zining tezkor reaksiyasi yoki markaziy hujumchisiga aniq to'p uzatish qobiliyati hisobiga savat oldida o'yin keskinlashtirish;
- markaziy hujumchi bilan birga raqib va o'z shchiti oldida otilgan to'pni olib qayta hujum uyushtirish.

Markaziy hujumchilar – baland bo'yli, odatda baquvvat bunday funksiyaga ixtisoslashgan o'yinchilar hujumda ham, himoyada ham shchitdan sapchigan to'plarni olish, olib qulay turgan

sherigiga uzatish, savatga qayta tashlash, savatga tashlanayotgan (o'z shchiti oldida) to'p yo'nalishini to'sish, savatga to'siq qo'yish bilan bog'liq "ishlarni" bajaradi.

### **3.2. Hujum taktikasi**

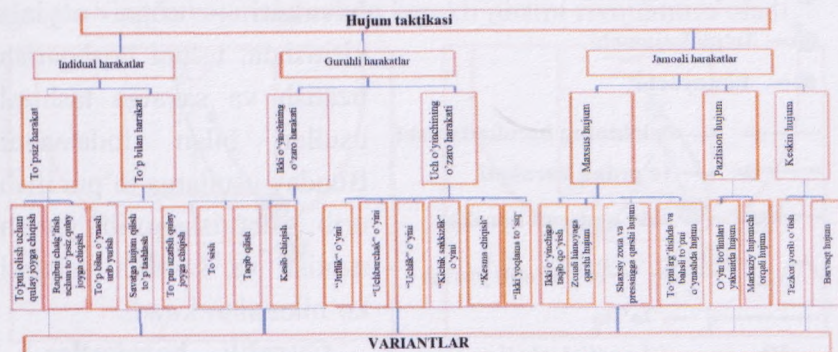
Hujum jamoaning asosiy va hal qiluvchi funksiyasi bo'lib, uni taktik jihatdan puxta rejalashtirish, tashkil qilish va amalga oshirish har bir hujum harakatini hamda butun o'yin jarayonini foydali natija bilan yakunlanishiga imkon yaratadi.

Hujum taktikasi qanchalik serqirrali bo'lsa, taktik usullar hajmi qanchalik ko'p bo'lsa, taktik bilim va ko'nikmalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, qulay va foyda keltiruvchi usullarni tanlash hamda ularni qo'llash imkoniyati shunchalik samarali kechadi.

Hujum taktikasi individual, guruhli va jamoa harakatlaridan iborat bo'ladi (4-jadval).

Kirib borish va to'p tashlash. Yorib kirish ham to'siqlarni bar-taraf etish uchun mo'ljallangan o'zaro harakatlar hisoblanadi. Himoyachilar uchun to'pni bir-biriga uzatib o'ynash noqulay bo'lgan paytda uning qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Ta'qib qilinayotgan o'yinchilar bilan almashgandan ko'ra yorib kirish himoyada-gi o'yinchilarga raqiblarini muntazam ta'qib qilib turishga imkon beruvchi harakatlarni nazarda tutadi. Buning ikki xil yo'li mavjud: a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish; b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish.

Birinchi usul ancha samaraliroq, lekin amalga oshirish qiyinroq. Undan hujumchi yaqindan ta'qib qilayotganda foydalanish mumkin va himoyachidan vaziyatni yaxshi nazorat qilishni tezkor hamda qat'iy harakatlarni taqozo etadi.












### Hujum taktikasi tasnifi

Ikkinchi usulda yorib kirishni bajarishda o'zaro harakatlar muvaffaqiyatini sherikning o'zi ta'qib qilayotgan o'yinchidan o'z vaqtida bir qadam orqaga chekinishi belgilab beradi. Aynan bo'sh qolgan hudud orqali himoyachi o'zining hujumchisi orqasidan o'tib oladi va pozitsion ustunlikka ega bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Sherigining yorib kirishidan so'ng orqaga chekingan himoyachi o'zining dastlabki holatini tiklashi kerak. Hujumchilarning bir-biriga qarshi harakatlanishida to'p ushlab turgan o'yinchi orqasidan yurgan himoyachi yorib kirishni amalga oshirish zarur.

**Individual harakatlar.** Har bir o'yinchi maydonda kechayotgan vaziyatni bilishi, uni o'z vaqtida payqashi va jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifa doirasida foydali natija keltiruvchi shaxsi (individual) harakat qobiliyatini namoyish etishi lozim.

Individual taktika to'psiz va to'p bilan amalga oshirilishi mumkin.

**O'yinchingi to'psiz harakatlari** – himoyachi (raqib) yoki himoyachilarning ta'qibi va zich qarshiligidan qochish va sherigidan to'p qabul qilish uchun hamda qulay joy tanlab navbatdagi harakatni davom ettirishga qaratiladi. To'psiz harakatlar raqibni chalg'itish, uning diqqatini “zaiflashtirish” va to'p bilan harakatlanayotgan o'z sherigiga qulay yo'l ochishda qo'llaniladi.

-  – trener
-  – To‘psiz hujumchi
-  – To‘pli hujumchi
-  – himoyachi
-  – o‘yichining harakatlanishi
-  – to‘pning harakati
-  – ikki qadamlı harakat
-  – to‘pni olib yurish
-  – to‘siq

39-rasm. Shartli belgilar

**O‘yinchining to‘p bilan harakati** – to‘pni o‘yinga kiritishda, to‘pni boshqarish, uzatish va savatga tashlash usullari bilan ifodalanadi. Bunday usullarga to‘pni ilish, urib yuborish, urib yurish, uzatish va savatga tashlash ko‘nikmalari kiradi.

**Guruhli harakatlar** – ikki yoki uch kishidan iborat

o‘yinchilarning o‘zaro kelishilgan va jamoa oldiga qo‘yilgan taktik vazifalarni hal qilishga qaratilgan faoliyatini anglatadi.

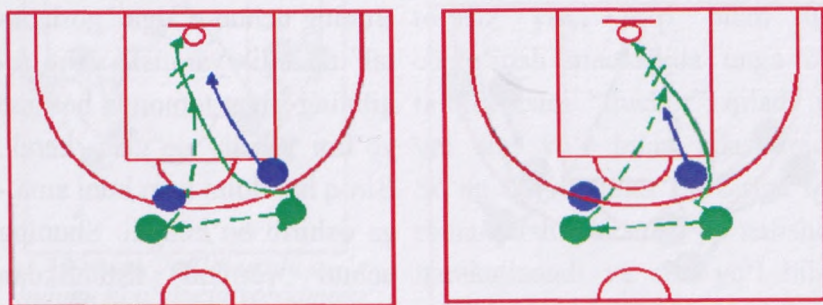
**Ikki kishidan iborat o‘yinchilarning o‘zaro harakati** (40-rasm) bir necha usullarda (“to‘p uzat – o‘zing chiq”, “to‘siq, juftlik”) ijro etiladi (40, 41-rasm).

**“To‘p uzat – o‘zing chiq”** usuli – eng oson va samarali xususiyatga ega bo‘lib, to‘pni uzatib, o‘zi raqibni ta‘qibidan bo‘sh joyga chiqib, to‘pni yana qabul qilish bilan ifodalanadi (40-a,b rasm).

**“To‘siq”** – zamonaviy basketbolda bu usul zich tashkil qilingan himoyaga qarshi qo‘llaniladigan hujum ko‘nikmasi sifatida xizmat qiladi.

Savatdan qaytgan to‘pni ilib va qayta otish. Bir qarashda, halqa tagida turib to‘p tashlashlar juda osondek tuyiladi. Biroq, shunday lahzalar bo‘ladiki, bunday tashlashni bajarish juda qiyin bo‘lib qoladi. Savat tagida turib to‘p tashlash qiyinchiligini oshiruvchi elementlariga himoyachining bosimini, muvozanatining yo‘qligini yomon burchak hamda fol bilan bog‘lash bo‘lgan harakatlari, tashlanadigan to‘pni to‘siq qo‘yishi ehtimolini kiritish mumkin. Biroq, agar o‘yinchi to‘pni burchak ostida va tezlik bilan to‘g‘ri mashq qil-

sa, savat tagidagi (shchitdan qaytgan) har qanday to‘p tashlashlarni istalgan vaqtda bajarishi uchun kerakli jihatni rivojlantira oladi.



**40-rasm.** “To‘pni uzat – o‘zing chiq” usuli

To‘xtash bilan to‘p tashlash oson o‘rganiladigan tashlashlardan biri hisoblanadi va u savat tagida to‘p tashlash bilan birgalikda bajarish mumkin bo‘lgan usullardan biri sanaladi. Bu to‘p tashlash zonada bajariladi va mudofaa bosimi ostida bo‘ladi. Undan tashqari, bu to‘p tashlash muvozanatini yo‘qotgan o‘yinchini qoida buzishga majbur qilishi mumkin.

Basketbolda to‘pni ko‘tarib olish deganda jamoalardan biri savatga to‘p tashlashni muvaffaqiyatsiz bajargandan so‘ng to‘pni egallab olish tushuniladi. Bu atama aslida “rebound” deb ataladi. Basketbolning yozilmagan qoidalaridan biri shunday deydi: “Kimda-kim to‘pni ko‘tarib olishda g‘alaba qilsa u o‘yinda g‘olib bo‘ladi”. Uchrashuvdan keyingi matbuot-anjumanlarida murabbiylar aynan “boy berilgan shchit”ni muvaffaqiyatsizlik, ya‘ni mag‘lubiyatning sababi deb ko‘rsatishadi. To‘pni ko‘tarib olishlarning asosiy ustunligi takroriy hujum uyushtirish yoki aksincha raqibga hujum qilish imkonini bermaslikdir. Bu basketbol elementi to‘g‘risida tartib bilan gaplashamiz.

To‘pni ko‘tarib olish mohiyati shundaki, bunda ancha qulayroq holatda turib qolish va shchitdan yoki halqadan qaytgan to‘pni

ilib olish kerak bo‘ladi. Eng yaxshisi raqibni to‘pni ko‘tarib olishi uchun har qanday imkoniyatdan mahrum qilishdir.



**41-rasm.** To‘siq usuli:  
a – yondan, b – oldindan

Buning uchun o‘ziga “gorizontal” ustunlik yaratish, ya’ni raqibning savat tomonga bo‘lgan yo‘lini to‘siq qo‘yish kerak. Biroq har doim ham buni amalga oshirib bo‘lmaydi. Shuning uchun “vertikal” ustunlikdan ham foydalanish zarur, ya’ni maksimal yuqori nuqtada to‘pni olib qo‘yish. Aynan shu sababli

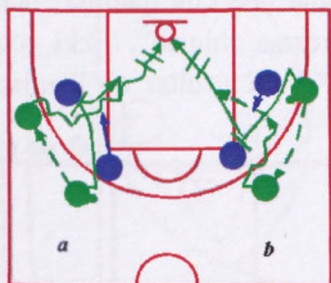
baland bo‘yli, gavdali va sakrovchan o‘yinchilar to‘pni olib qo‘yish bo‘yicha yetakchilik qiladilar. Birinchilar va ikkinchilar raqibni siqib chiqara oladilar, o‘yinchilar esa raqiblaridan oshib o‘tadilar. Ikki xil turdagi to‘pni olib qo‘yishlar mavjud: himoyada va hujumda. Agar jamoa hujum qilayotgan paytda to‘pni egallab olsa, demak to‘pni ko‘tarib olishni u hujumda amalga oshirgan bo‘ladi. Mos ravishda himoyalananayotganlar to‘pni egallab olsalar ular himoyada to‘pni olib qo‘ygan bo‘ladilar. Birinchi bo‘lib to‘pni to‘liq egallab olgan yoki harakatni bajargan (savatga tushirib yuborgan yoki sherigiga maqsadli to‘p uzatib bergan) o‘yinchiga to‘pni olib qo‘yish yoziladi. Himoyachilar savatga yaqinroq joylashadi, shuning uchun himoyada to‘pni olib qo‘yish osonroq amalga oshiriladi.

Maqsadi sherigini ta’qib qilayotgan himoyachi yo‘lini to‘siq, o‘z sherigini ozod qilishdan iborat (42-a, b rasm).

**“Juftlik”** usuli: hujum qilayotgan o‘yinchi to‘pni sherigiga uzatadi va uning yo‘lini himoyachiga to‘siq qo‘yib ochib beradi.

Hujumchi to‘pni olib to‘siq qo‘yib ochib beradi. Hujumchi to‘pni olib, to‘siq qo‘ygan sherigi oldindan o‘tib, hujumni yakunlaydi (42-a, b rasm)

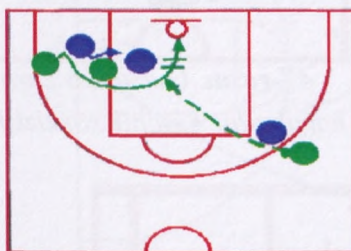
**“Ta’qib qilish va to’pni olish uchun kesib chiqish”** hujumchi



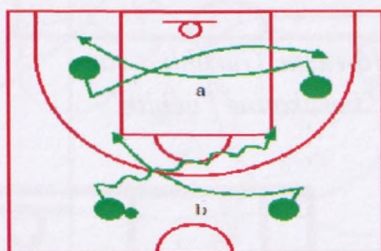
**42-rasm.** *Juftlik usuli. a – hujumchi o’yinchi yordamida, b – yordamchi o’yinchiqiga uzatish orqali.*

himoyachi ta’qibidan qochib, to’psiz yoki to’p bilan uni chalg’itish maqsadida unga o’z ta’qibchisini “duchor” qiladi va uni shu yo’l bilan adashtiradi. So’ng hujumchilar bir-biriga qarama-qarshi kesma yo’nalishda harakatlanadi va shu yo’l bilan ta’qib qilayotgan himoyachilarni to’qnashishga hamda ularni al-

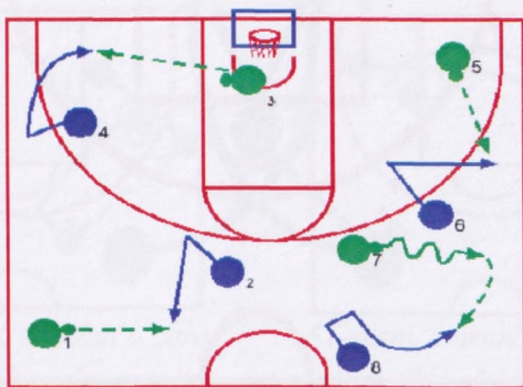
danishiga majbur qiladi (43, 44 a, b, 45-rasm).



**43-rasm.** *To’pni olish uchun ta’qib qilish.*



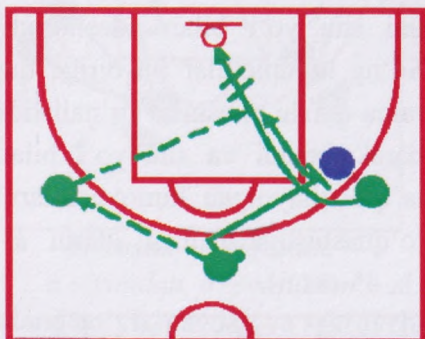
**44-rasm.** *To’pni olish uchun kesib chiqarish, a – to’psiz o’yinchi, b – to’psiz va to’p olib yuruvchi o’yinchi.*



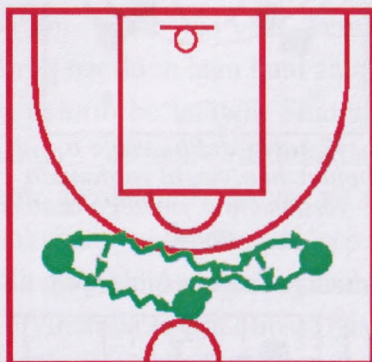
**45-rasm.** *Raqibni chalg’itib to’pga chiqishlar.*



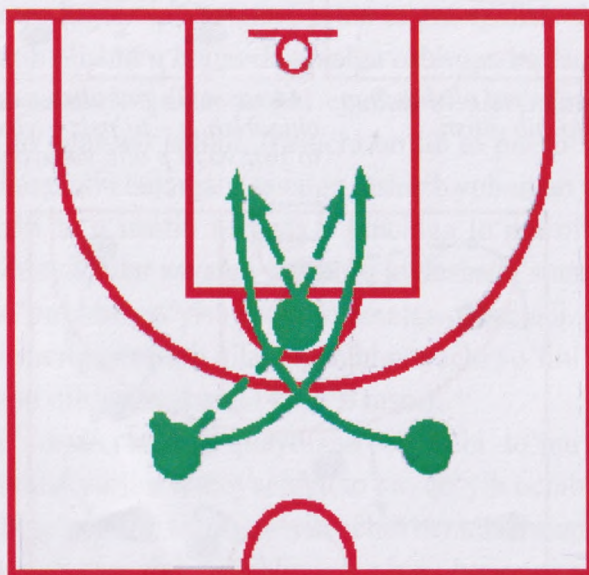
**Uch kishidan iborat o‘zaro harakatlar.** Ushbu harakatlarda juftlik harakatlarida qo‘llaniladigan usullar bilan bir qatorda “uch-burchak”, “uchlik”, “kichik sakkiz”, “kesma chiqish”, “ikki yoq-lama to‘siq”, “ikki o‘yinchiga ta‘qib” kabi usullar qo‘llaniladi (46–51-rasmlar).



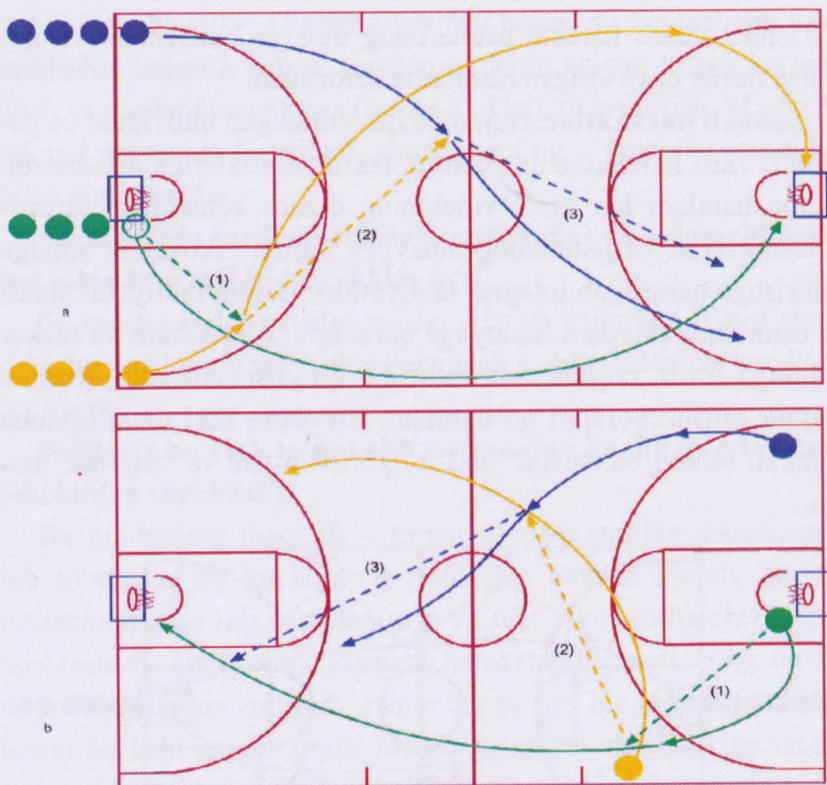
46-rasm. Guruhli o‘zaro harakatlar “uchlik”.



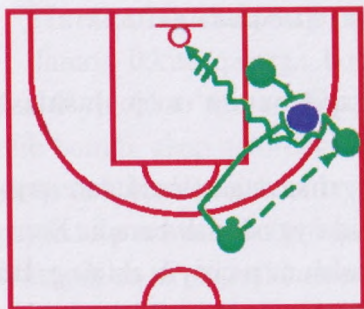
47-rasm. Guruhli o‘zaro harakatlar “kichik sakkizlik”.



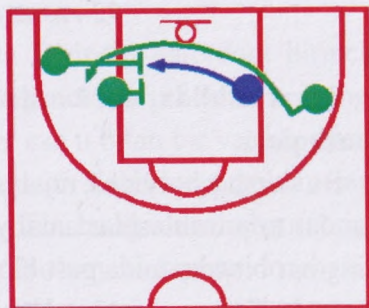
48-rasm. Guruhli o‘zaro harakatlar “kesma chiqish”.



49-rasm. Guruh bo'lib bajariladigan mashqlar.



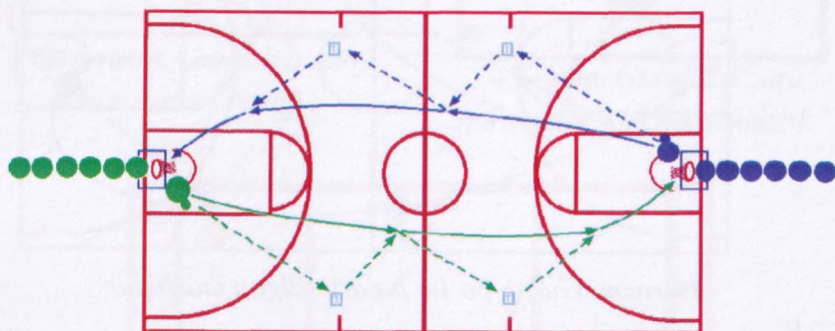
50-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar ikkiyoqlama to'siq.



51-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "ikki o'yinchili to'siq".

Ushbu o‘zaro harakat usullarining mohiyati, mazmuni va ijro etilish tartibi qayd etilgan rasmlarda keltirilgan.

**Jamoali harakatlar.** Hujumda ijro etiladigan individual va guruhli o‘zaro harakatlar jamoaning taktik vazifalariga asoslanadi. Jamoa harakati har bir o‘yinchining o‘zaro kelishilgan, muvofiqlashtirilgan va jamoaning muayyan hujum taktikasini amalga oshirishga qaratilgan integral faoliyatidir. Ushbu faoliyatni amalga oshirishda jamoani himoyaga qaratilgan o‘ta keskin va tezkor hujumga o‘tib, raqibni “shoshiltirib” qo‘yish, uni xato qilishda majbur qilish choralari qo‘llaniladi. Bu chora ikki tizimli jamoa harakati bilan ifodalanadi: tezkor “yorib” o‘tish va “barvaqt” hujum.



52-rasm. Jamoaviy mashqlar.

### Savat oldida turib shchitdan qaytganda to‘p tashlash mashqlari.

Bu mashq bo‘yicha rejalashtiriladi, u savatga (shchitdan qaytganda) to‘p tashlashlar amaliyoti sifatida yaxshi ish beradi. Xonaning har bir tomonida past blokda bittadan to‘p qo‘yib chiqing. Bir o‘yinchi (hujumchi zona bo‘ylab) siljib harakatlanadi hamda past blokdan to‘pni ko‘tarib olib, kuchli to‘p tashlashni (shchitdan sapchitib) bajaradi. Ikkita boshqa o‘yinchi zonaning har bir tomoni-

dan joy egallaydilar. Ularning vazifasi hujumchi keyinchalik yana tashlashni bajarish uchun zonalarida uchib kelgan to‘pni ko‘tarib olish va dastlabki nuqtasiga (pastki blokka) joylashtirish. Mashq 30 sekund davomida bajariladi, shundan so‘ng o‘yinchi vazifalari bilan almashadilar.

### **Savat oldida turib (shchitdan qaytganda) va aldanchi harakat bilan to‘p tashlashda ikkita to‘p.**

Bu mashq xuddi avvalgi mashq sifatida bajariladi. Farqi shundaki, hujumchi to‘p tashlashni bajarishdan oldin aldanchi harakatni qo‘llaydi.

### **Perimetr bo‘ylab to‘pni olib yurmasdan kuchli to‘p tashlash (shchitdan sapchitib).**

Bu mashqning maqsadi – to‘pni olib yurmasdan zonada sakrab to‘xtashni va kuchli to‘p tashlashni amalda sinash, har bir o‘yinchining qo‘lida bittadan to‘p va ular erkin zarba chizig‘idan boshlashadi. Hujumchi aldanchi harakatni bajaradi, o‘ng qo‘lda to‘p olib yurishni oshiradi, raqibning to‘pga bir marta tegishidan iborat bo‘lishi kerak, keyin zonada to‘xtaydi va yuqoriga sakrab to‘p tashlashni bajaradi. Tashlashdan so‘ng ikkinchi o‘yinchi xuddi shu mashqni bajaradi, vaqti 30 sekund, keyin ular dribblingni chap qo‘lga yoki perimetr bo‘ylab bo‘sh joyga o‘zgartiradilar.

### **Harakatlanishda to‘p tashlashlar.**

Jamoa ikkita qatorga bo‘linishadi. Birinchi qatordagi birinchi ikki o‘yinchi to‘pga egalik qiladi. 1-o‘yinchi to‘pni savat tomonga olib boradi, chap qatordagi 2-o‘yinchi esa u bilan bir vaqtda savatga tomon harakatni boshlaydi, 1-o‘yinchi 2-sherigiga poldan sapchitib to‘p uzatadi. To‘pni qabul qilib olib sherigi deysinib yuqoriga sakraydi va to‘pni tashlashni bajaradi. 1-o‘yinchi qaytgan to‘pni ilib oladi va 2-o‘yinchiga uzatadi, 2-o‘yinchi to‘pni yon chiziq tomonga olib yurishni boshlaydi va o‘ng tarafdin qatorda turgan keyingi o‘yinchiga to‘pni uzatib, o‘sha yerdan joy egallaydi. 1-o‘yinchi

chap qatorga ketadi, 3 va 4-o'yinchilar ham joylarini o'zgartirgan holda shunday yo'l tutadilar.

### **Aldamchi harakat bilan stullar orasidan o'tib to'p tashlash.**

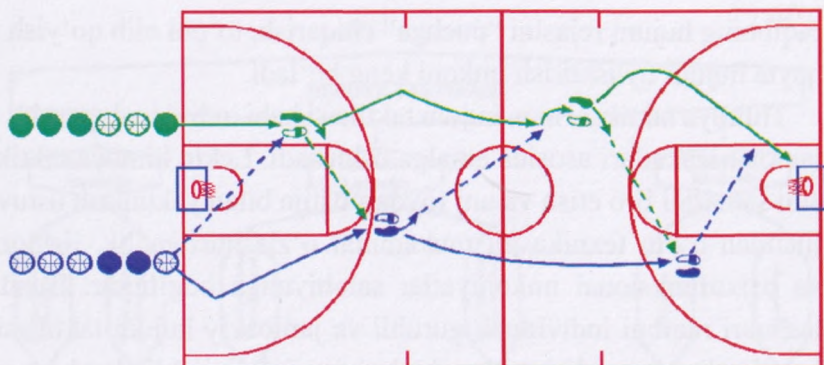
O'yinchilarni uchta va to'rtta kishidan iborat guruhlarga bo'ling. Guruhlarni savatga qarata joylashtiring va o'yinchilarga bittadan to'p bering. Birinchi o'yinchi jarima zarbasi hujumida turadi. Mashq o'yinchining to'pni o'ziga otib berishi va sakragan holda to'xtab uni ilib olishi bilan boshlanadi. U aldamchi harakatni bajaradi va to'pni stullar orasidan savat tomonga olib bora turib shchitdan sapchitib savatga to'p tashlaydi. Mashqning davomiyligi 2 daqiqa. Keyin to'pni olib yurishni bajaruvchi o'ng qo'lni chap qo'lga o'zgartirish yoki maydondagi stullar joylashishini almashtirish mumkin.

### **To'pni olib yurishda joyni o'zgartirgan holda to'p tashlashlar.**

To'rtta o'yinchi savat oldida joylashadi, ulardan uchtasi orqa chiziqda, to'rtinchisi esa jarima chizig'ida turadi. To'p ushlab turgan o'yinchi jarima chizig'ida turgan o'yinchiga ikkala qo'lda ko'krakdan to'p uzatadi. To'p uzatgan o'yinchi to'pni qabul qilib olgan o'yinchining oldiga yugurib chiqib, unga bosim o'tkazishga harakat qiladi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi aldamchi harakat bajarib, to'p tashlash uchun to'pni savat tomonga olib yuradi. To'pni ko'tarib olib, orqa chiziqqa navbatga turadi, himoyachi vazifasini bajargan o'yinchi esa jarima chizig'i yonida hujumchiga aylanadi. Bu mashqni ma'lum bir vaqtda bajarish hamda ijro etish joylarini o'zgartirishi mumkin.

### **Tezkor "yorib" o'tishda qo'llaniladigan harakatlar texnikasi**

– bu jamoani raqibga nisbatan son jihatdan ustun bo'lgan tarkib asosida qayta hujum uyushtirish va qisqa oraliqlardan savatni ishg'ol qilishga mo'ljallanadi.



53-rasm. Juflikda tezlik bilan bajariladigan mashqlar.

**“Barvaqt hujum”** – jamoa tomonidan amalga oshiriladigan mazkur usul ham deyarli tezkor “yorib” o‘tish usuliga o‘xshash tartibda qo‘llaniladi. Faqat bu usulni qo‘llashda avvaldan belgilangan va taktik kombinatsiyalar bilan yakunlanadigan harakatlardan ko‘proq foydalaniladi.

**Pozitsion hujum.** Bunday hujum, asosan, tezkor “yorib” o‘tish “barvaqt hujum” choralari natija bermaganda juda qo‘l keladi. Mazkur hujum usulida jamoaning barcha o‘yinchi lari o‘z o‘yin funksiyalari va o‘z o‘yin “joylarida” asoslangan holda maydon bo‘ylab himoyalananayotgan raqiblari ta‘qib qilib, savatni ishg‘ol qilish xavfini tug‘diradi. Ta‘qib davomida sust yoki zaif raqibni payqagan zahoti boshqa raqiblarni chalg‘itish asosida savatga hujum uyushtiriladi.

Pozitsion hujum ikki xil tizimda ijro etilishi mumkin: bir yoki ikki markaziy hujumchi orqali va markaziy hujumsiz.

### 3.3. Himoya taktikasi

Keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalarida raqib hujumiga qarshi qo‘llaniladigan himoya harakatlari taktik jihatdan qanchalik serqirrali va mukammal bo‘lsa, shunchalik

raqibning hujum rejasini “puchga” chiqarish, to‘pni olib qo‘yish va qayta hujum uyushtirish imkoni keng bo‘ladi.

Himoya taktikasi ham hujum taktikasi kabi individual, guruhli va jamoa harakatlari asosida amalga oshiriladi. Lekin himoya taktikasini samarali ijro etish va uni foydali natija bilan yakunlash ustuvor jihatdan o‘yin texnikasini mukammal o‘zlashtirilganlik, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar salohiyatiga bog‘liqdir. Bundan tashqari raqibni individual, guruhli va jamoaviy hujum taktikasini hamda ularning sirli xatti-harakatlarini, rejalarini oldindan bashorat qila olish (bilish), vaziyatni tezda payqash va unga asosan qarshi himoya usullarini qo‘llay olish himoya taktikasini foydali koeffitsiyent bilan ado etishga yo‘l ochib beradi.

Individual himoya taktikasi ikki yo‘nalishda ijro etiladi:

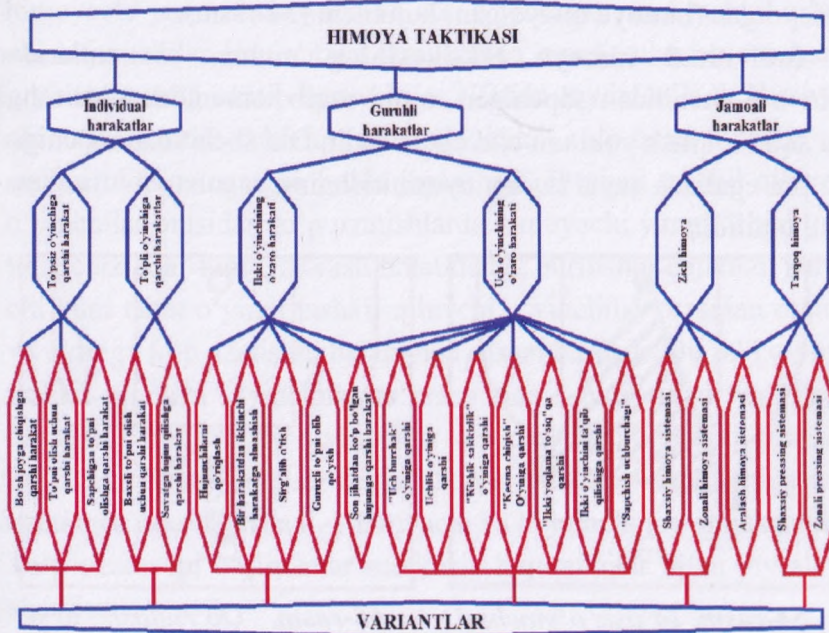
– to‘psiz hujum qo‘llanilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo‘llash;

– to‘p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo‘llash.

To‘psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo‘llash – shu raqibni sherigidan to‘p olish yo‘lini zich to‘sish, uni sapchigan to‘pni olishiga qarshilik ko‘rsatish va himoyada harakatlanayotgan o‘z sherigiga tezkor yordam berishga tayyor bo‘lishi bilan farqlanadi.

Basketbol bu turli xil talantlar va qobiliyatlar to‘qnashadigan o‘yindir. U mahorat kuchiga qarshi bo‘lgan o‘yin. Ochkolar yig‘ish va himoya o‘yin natijasi uchun juda muhimdir, biroq bu vazifalarning o‘zi turlicha mahorat talab qiladi.

Ko‘pchilik odamlar aytadiki, hujumchi o‘yinchilar tug‘ma bo‘ladi, ular yaratilmaydi. Bu fikr himoyachilar uchun mos kelmaydi. Ko‘pgina o‘yinchilar tabiiy ravishda ochko olishga va savatga to‘p tashlashga intiladilar, biroq ularga jamoaviy va individual himoya asoslari o‘rgatilishi kerak.



Yaxshi himoyachilarda bir nechta ko'zga tashlanadigan sifatlar bo'ladi. Ular gavdali va ephil bo'ladi. Ular jismonan muloqot qila oladigan, vaziyatni oldindan sezadigan, qiyinchiliklarga bardoshli va albatta jamoaviy o'yinchilardir. Ular hujumlarga gavdasi bilan to'sqinlik qiladilar, gavdasi kattaroq va baquvvatroq raqiblardan hi-moyalnadilar. Ular maqsadli fikrlashga egadirlar.<sup>8</sup>

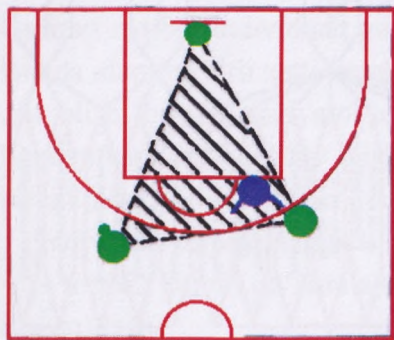
Raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish (unga halaqit berish) uchun himoyachi: qulay pozitsion holatni tanlashi, to'pning harakatlanayotgan joyi yoki yo'nalishini bilishi, savatgacha (shchit-gacha) bo'lgan oraliqni aniq his qilishi va hujum qilayotgan raqibning taktik imkoniyatlari, hujum usullari va uning sir-asrorlarini bilishi lozim. Bunday holatlarda himoyachi quyidagi uch omilga

<sup>8</sup> Lee Rose. Winning basketball fundamentals. U.S.A. -2013. P. 167.

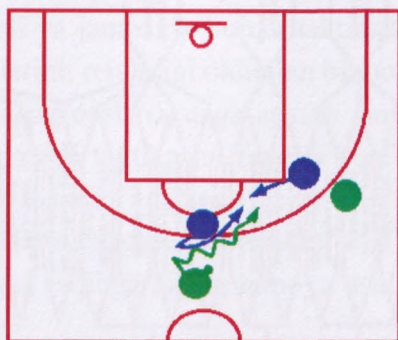


(uchburchak) e'tibor qaratmog'i darkor: to'p, savat va ozi ta'qib qilayotgan (himoya qilayotgan) hujumchi (54-rasm).

**Individual himoya taktikasining** muhim elementlaridan biri o'z shchitidan sapchigan to'pni raqib tomonidan egallashga to'sqinlik qilish yoki uni o'zi egallashdir. O'z shchitidan sapchigan to'pni egallash qayta hujum uyushtirishning yagona va o'ta samarali omilidir.



*54-rasm. To'psiz o'yinchini ta'qib qilishda "uchburchak o'yin himoyasi"*



*55-rasm. "Qo'riqlash" to'p tomonga himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari.*

To'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash – raqibning faol hujumini bartaraf etish (to'p uzatishda, to'pni urib yorib o'tishda va savatga to'p tashlashda)ga qaratiladi. Aynan to'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llashda shu raqibning taktik rejasini oldindan payqash, to'pning boradigan yo'nalishini sezish, uning individual taktik qobiliyatini bilish va shularga asosan eng samarali individual taktik usulni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Markaziy o'yinchiga qarshi himoyalaniş – yuqori holat**

*Mashqning maqsadi.* Yuqori holatda markaziy o'yinchini ta'qib qilishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi ustida ishlash.

*Mashqning bayoni.* O'yinchilarning joylashishi: hujumchi va himoyachi yuqori himoyada va ikki o'yinchi o'yinni tashkil qiluvchi hujumchilar (murabbiy) himoyasida turadi, ulardan markaziy o'yinchiga to'p uzatib beruvchilar sifatida foydalaniladi. Himoyachi to'p tomonda "chiziq ustida, chiziqda", to'p uzatish chizig'ida qo'lini oldinga uzatgan holda joylashadi. O'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar orasidan to'p uzatishlarda himoyachi yangi "chiziq ustida, chiziqda" himoyalaniş holatida tez burilishni bajaradi. Birinchi kuni faqat o'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar orasidan orqaga va oldinga to'p uzatishni bajarishga ruxsat beriladi. Bu ikki o'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar to'pni o'zida saqlab turadi va yuqori himoyadagi markaziy o'yinchiga to'p uzatish ehtimolini qidiradilar. Ikkinchi kuni hujum qiluvchilarga markaziy hujumchiga to'p uzatishga ruxsat beriladi. Himoyachi va hujumchi joy almashadilar. To'p uzatuvchi o'yinchilar markaziy hujumchilar bilan joy almashadilar.

*Murabbiyning ko'rsatmalari.* Eng asosiy vazifa bu oyoqlarning tez harakatlanishi va himoyada matonat bilan o'ynash ustida ishlashdir. Yuqoridagi markaziy o'yinchi holatida o'yinchini ta'qib qilish himoyachilardan ko'p kuch sarflashini talab qiladi. Chunki hujum uchun to'pni shu holatda yetkazib berish juda foydali hisoblanadi. Markaziy himoyachi ushbu to'p uzatishni bartaraf etishi lozim.

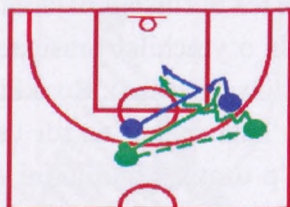
**Guruhli himoya harakatlari.** Guruhli himoya harakatlari individual harakatlardan iborat bo'lib, unda ikki yoki uch o'yinchi ishtirok etadi. Ularning o'zaro harakati jamoaning himoyaga qaratilgan ustuvor vazifasini hal qilishga mo'ljallanadi. Ikki himoyachining o'zaro harakati – hujumchilarni qo'riqlash (mudofaa), bir harakatdan ikkinchi harakatga almashinish (ko'chish), guruh ishtirokida to'pni olib qo'yish va barcha hujumchilarga qarshilik ko'rsatish bilan ifodalanadi.



**56-rasm.** To'pdan uzoq tomonda "qo'riqlash" himoyachilarning guruhli o'zaro harakati.



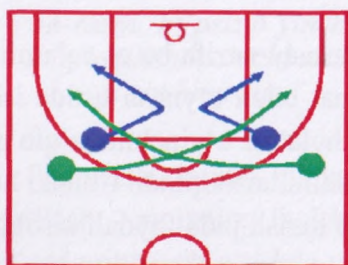
**57-rasm.** To'pdan uzoq tomonda "qo'riqlash" himoyachilarning guruhli o'zaro harakati.



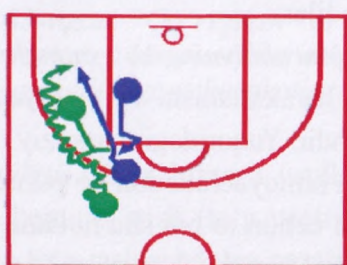
**58-rasm.** To'siq qo'yishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari.



**59-rasm.** Ta'qib qilishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari.



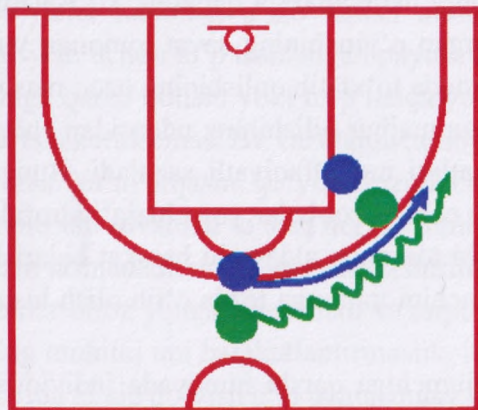
**60-rasm.** Kesib chiqishda "almashish" himoyachilarning guruhli harakatlari.



**61-rasm.** O'z sherigi va hujumchi yonida yorib o'tib "sirg'alib o'tish" himoyachilarning guruhli harakatlari.

Ikki himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari (qo'riqlash, himoyachilarni o'zi ta'qib qilayotgan hujumchilarni "signal" – kelishgan holda almashib ta'qib qilish va o'z sherigi yoki hujumchi yonidan yorib o'tib, hujumchi raqiblarni ta'qib qilish – himoyalash) 56–62-rasmlarda aks ettirilgan. Uch himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujum-

chilarga qarshi o‘zaro harakatlari uch hujumchining quyidagi harakatlariga qarshi ijro etiladi: “uchlik”, “kichik sakkiz”, “kesib chiqish”, “juftlikda to‘shish”, “ikki hujumchiga sapchigan to‘pga hujum uyushtirish”.



62-rasm. Ikki hujumchining o‘rtasidan yorib o‘tishda “sirg‘alib o‘tish” himoyachilarning o‘zaro harakati

Markaziy o‘yinchi holatida to‘pni qabul qilib olgan o‘yinchini ushlab yurish himoyachiga qiyinchilik tug‘diradi, zero hujumchi bir nechta texnik taktik harakatlari: holatli to‘p tashlash; hujumkor to‘p uzatish yoki urib borib to‘p tashlashlarni bajarish imkoniyatlariga ega. Ushbu vaziyatda aldamchi harakatlardan foydalanib va ke-

yinchalik tayyorlab qo‘yilgan munosib himoya harakatlarini amalga oshirib yoki to‘pdan uzoqroqdagi maydon tomonidan sheriklariga o‘z vaqtida yordam ko‘rsatib, hujumchini bartaraf etish mumkin.

Sekin savatga yaqin joyda to‘pni qabul qilib olish imkoniyatini yo‘qqa chiqaruvchi faol harakatlar katta samara beradi. Himoyachining birinchi galdagi vazifasi: ta‘qibidagi turgan o‘yinchiga to‘pni qabul qilib olishiga yo‘l qo‘ymaslik. Ayni paytda to‘pni egalab turgan o‘yinchini ta‘qib qilayotgan himoyachi hujum harakatlari oldidan bajariladigan fintlar va to‘siqlarga tayyor turish lozim. U yetarlicha matonatga, intuitsiyaga va “o‘yinni his qilish” sezgilariga ega bo‘lishi kerak.

Asosiysi – hujumchidan tashabbusni olib qo‘yish, uni himoyalayotgan o‘yinchi uchun qulay tarzda harakatlanishga, ya‘ni to‘pni bo‘sh qo‘lda olib yurishga majbur qilish, yon chiziqqa siqib chiqa-

rish himoyadagi sheriklari yordam berishi mumkin bo'lgan zonaga chiqarish lozim.

Musobaqa sharoitlarida himoyachi nafaqat yakkama-yakka olishuvlarda ishtirok etadi, balki hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganlarida ham ularning harakatlariga qarshilik ko'rsatadi, himoyachi to'pni egallab turgan o'yinchining savat tomonga yurishini halqadan ancha uzoqroqda to'xtatib qolishining uzoq masofadan turib uni to'p tashlashga majbur qilishining uddasidan chiqsa, uning bu qarshi harakatlari muvaffaqiyatli sanaladi. Bunga 2x1 bo'lgan vaziyatlarda uch ochkoli zarbalar yoy chizig'i atrofida to'pni egallab turgan o'yinchi tomonga aldamchi harakat bajarish hamda ketidan boshqa hujumchini tomonga tezda o'tib olish hisobiga erishish mumkin.

To'pni egallab turgan hujumchiga qarshi himoyada individual taktik harakatlarni o'rgatishni shug'ullanuvchilar hujumdagi tegishli texnik-taktik harakatlari o'zlashtirib borganlari sari amalga oshirib borish zarur.

**Jamoa harakatlari.** Jamoaning himoyada o'zaro kelishilgan, yagona maqsad sari muvofiqlashtirilgan harakatlari uning o'z "savati" (shchiti)ni himoyalash, dahlsizligini ta'minlash va qayta hujumni samarali tashkil qilishga asos bo'ladi. Jamoaning himoyada amalga oshiriladigan harakatlari barcha o'yinchilar faolligi, shu jumladan individual va guruh ishtirokida amalga oshiriladigan taktik usullar mukammalligi hamda ularning serqirraligi bilan belgilanadi.

Jamoaning himoya harakatlari uch xil yo'nalishda amalga oshiriladi:

- birlashtirilgan (konsentratsiyalashtirilgan);
- maydon bo'ylab teng taqsimlangan;
- aralash himoya tizimi.

To'pni olib qo'yishda butun jamoa bilan kurashish lozim. Bu yerda bu vazifa faqat orqa chiziq o'yinchilarining zimmasida va yana qandaydir boshqacha fikrlar yo'q. Gap shundaki, butun jamoa uyushqoq holda kurash olib borgan taqdirdagina to'pni olib qo'yishlar bo'yicha raqibdan o'zib ketish mumkin. Himoyada to'pni olib qo'yish uchun to'p tashlangan paytda o'yinchi uning chiroyli uchi-shiga qarab qolishi yoki to'p halqa yonidan o'tib ketishini kuzatib turishi kerak emas. Bu vaziyatda himoyachida refleks ishga tushishi kerak. Ya'ni orqasini qo'yishi lozim. O'ziga yaqin turgan o'yinchini topib uni savatdan to'sish kerak. Buning uchun raqib tomonga qadam tashlanadi, unga orqamacha burilib oyoqlar keng qo'yiladi, tirsaklar biroz yonga chiqariladi va raqib harakatlarini to'sib qo'yadi. Eng muhimi uni harakatlantirmaslik, itarmaslik kerak, balki turgan joyida to'sib qo'yish o'zi uchun qulay vaziyatda qolish zarur. Ba'zan to'liq orqamacha to'sib qolish uchun vaqt yetishmay qoladi, shunda yaqinda turgan o'yinchiga oddiy to'siq qo'yish ham mumkin.

To'p pastga tushayotgandan so'ng qarshisiga harakatlanish, unga keskin hujum qilish kerak. Agar har bir himoyachi bittadan hujumchini shchit tagidan to'pning o'zi qo'ldan chiqib ketadi yoki o'yinchi yugurib kelib uni ko'tarib oladi. Biroq baribir keskin tashlanish harakatini bajarishi lozim.

Hujumda hamma o'yinchilar to'p tashlangandan so'ng savat tomonga bormaydilar, chunki yorib o'tish holatidan ehtiyotlanish zarur bo'ladi. Shuning uchun himoyaning ustuvor vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3ta hujumchini to'sishdan iborat.

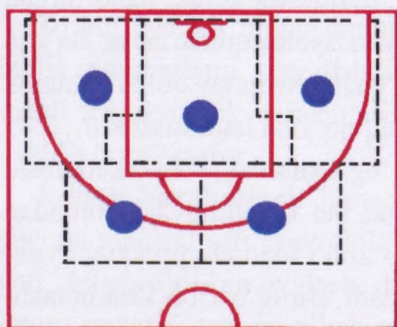
Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa (masalan, metr dan) unga orqamacha to'siq qo'yish oqilona emas, unda manyovr qilish, himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor.

Bunday o'yinchilarni bartaraf etish uchun savatdan to'siq qo'yish va to'p sapchigan tomonga qarab turish lozim. Agar raqib to'pni

olib qo'yishda umuman ishtirok etmagan bo'lsa, jamoa himoyasini ehtiyotlay turib sherigingizga to'pni olib qo'yishda yordam bering.

**Birlashtirilgan himoya tizimi** – raqiblarni shchitdan uzoqroq oraliqdan savatga to'p tashlashga majbur qilishni anglatadi. Bunday taktik yo'nalish raqibni yakkama-yakka himoyalash (ta'qib etish) va zonali himoyani tashkil qilishga asoslanadi. Raqibni yakkama-yakka (shaxsiy) himoyalash har bir o'yinchi o'z raqibini ta'qib qiladi, bunday harakatlar uch ochkoli-atrofida amalga oshirilishi lozim.

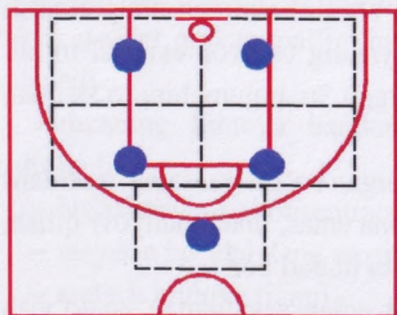
**Zonali himoyani** tashkil qilish hududiy prinsipga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, har bir himoyachi o'zi uchun belgilangan hududni himoya qiladi.



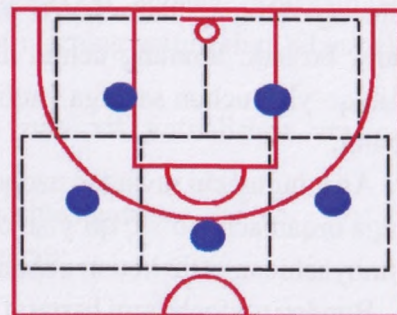
63-rasm. 2-3 tizim.



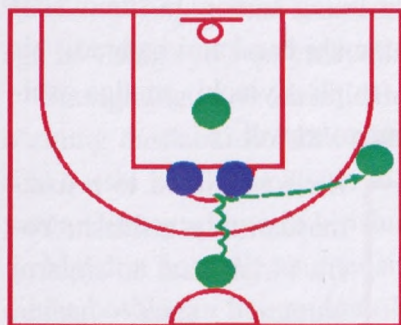
64-rasm. 2-1-2 tizim.



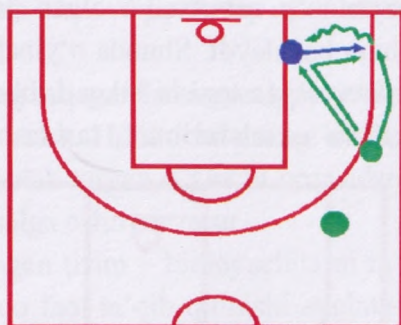
65-rasm. 1-2-2 tizim.



66-rasm. 3-2 tizim.



**67-rasm.** Zonaga kirib borish va jarima chizig'idan erkin qanotga to'p uzatish.



**68-rasm.** Orqa pozitsiya va aldamchi harakat bilan harakatlanish.

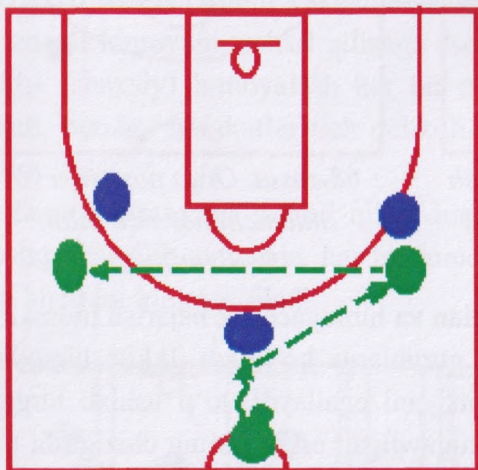
Bu mashqni himoyachi bilan va himoyachisiz bajarish mumkin. Jamoa besh kishidan iborat guruhlariga bo'linadi. Ikkita himoyachi jarima chizig'idagi pozitsiyani egallaydi, to'p ushlab turgan o'yinchi qanotlardan birida tugaydigan erkin jarima chizig'ida turadi. To'p ushlagan o'yinchi ikkita himoyachi zonasiga kirib boradi. Zonaga kirib u to'pni otib yuboradi yoki sakrab turib to'p tashlash uchun qanotga yoki burchakka to'p uzatadi.

Hujum qilayotgan o'yinchilar belgilangan miqdorda shunday usullarni amalga oshirishlari lozim, shundan so'ng ular himoyachilar bilan joy almashadilar. Bu hujum qilish tushunchalarini o'rganish hamda to'p tashlashlar ustida ishlash uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Undan tashqari, bu mashq maydonning turli xil qismlariga bo'lib yuborilishi va turli xil zonalardan hujum qilish usullarini o'rgatish uchun qo'llanilishi mumkin. Masalan, himoyachilar markaziy chiziqdan va zonadagi himoyachilarning ikkita yon chizig'iga ishora qiluvchi bazaviy chiziqdan turib ishlashi mumkin. Bu mashq avvalgi mashq singari bajariladi, faqat bu mashqda himoyachi paydo bo'ladi.

Perimetrdagi o'yinchi savat oldidan o'yinchini qanotdan to'p bilan ta'minlaydi va burchakka siljitadi. Savat oldidagi o'yinchidan



qayta to'p qabul qilib olgan paytida uning tomoniga himoyachi chiqa boshlaydi. Shunda o'yinchi aldamchi harakatni bajaradi, bir marta to'pga tegishi bilan driblingni (to'pli o'yinchi) amalga oshiradi va sakrab turib to'p tashlash uchun to'xtaydi.



*69-rasm. Yorib kirish va erkin chiziq qanotga to'p uzatish*

Kirib borish va to'p uzatmasdan to'p tashlash. Yorib kirish ham to'siqlarni bartaraf etish uchun mo'ljallangan o'zaro harakatlar hisoblanadi. Himoyachilar uchun to'pni bir-biriga uzatib o'ynash noqulay bo'lgan paytda uning qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Ta'qib qilinayotgan o'yinchilar bilan almashgandan ko'ra yorib kirish himoyadagi o'yinchilarga raqiblarini

muntazam ta'qib qilib turishga imkon beruvchi harakatlarni nazarda tutadi.

Buning ikki xil yo'li mavjud:

- a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish;
- b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish.

Birinchi usul ancha samaraliroq, lekin amalga oshirish qiyinroq. Undan hujumchi yaqindan ta'qib qilayotganda foydalanish mumkin va himoyachidan vaziyatni yaxshi nazorat qilishni tezkor hamda qat'iy harakatlarni taqozo etadi. Ikkinchi usulda yorib kirishni bajarishda o'zaro harakatlar muvaffaqiyatini sherikning o'zi ta'qib qilayotgan o'yinchidan o'z vaqtida bir qadam orqaga chekiniishi belgilab beradi. Aynan bo'sh qolgan hudud orqali himoyachi

“o‘zining” hujumchisi orqasidan o‘tib oladi va pozitsion ustunlikka ega bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaydi.

Sherigining yorib kirishidan so‘ng orqaga chekingan himoyachi o‘zining dastlabki holatini tiklashi kerak. Hujumchilarning bir-biriga qarshi harakatlanishida to‘p ushlab turgan o‘yinchi orqasidan yurgan himoyachi yorib kirishni amalga oshirish zarur.

Maydon bo‘ylab teng taqsimlangan tizim – himoyachilarni raqiblar boshlagan hujumidan oldinroq faol ta‘qib qilinishi anglatadi. Bu tizimda ham shaxsiy va zonali pressing (siqib ta‘qib qilish) qo‘llaniladi.

**Aralash himoya** tizimi yuqorida qayd etilgan ikki himoya tizimiga asoslanadi. Bunday tizim raqib jamoasida yetakchi ijrochilar (liderlar) mavjud bo‘lgan holda qo‘llanishi o‘ta ahamiyatli bo‘lib, ularni shaxsan zich himoyalashga da‘vat etadi.

### **3.4. Taktik harakatlar, kombinatsiyalar va ularga o‘rgatish asoslari**

Taktik harakatlarga o‘rgatish jarayonida quyidagi ketma-ketlikka e‘tibor qilish maqsadga muvofiq: yakka taktik harakatlar, keyinchalik jamoaviy, 2 ta yoki 3 ta o‘yinchi ishtirokidagi harakatlarga e‘tibor qaratgan holda, o‘yin tizimidagi yakka va jamoaviy harakatlar tasnifi aniqlanadi. Taktikaga o‘rgatish jarayonida hujum va ikki tomonlama hamkorlikda bajariladigan u yoki boshqa usullarni o‘rgatish zarur.

Chunki har bir o‘yin usuli texnikasini shakllantirish muayyan taktik maqsad sari tashkil etiladi. Binobarin, o‘yin texnikasiga o‘rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari o‘yin taktikasiga o‘rgatish jarayonida ham o‘z qiymatini saqlab qoladi. Albatta, o‘yin taktikasiga o‘rgatishni boshlash texnikani o‘zlashtirish yakunida uni mukammallashtirish bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq. O‘yin taktikasiga o‘rgatish va uni shakllan-

tirishda tushuntirish, tasavvur hosil qilish, ko'rsatishli (andozalar, rasmlar, videoslavdlar, videofilmlar) uslublari alohida ahamiyat kasb etadi.

### **3.4.1. Hujum taktikasiga o'rgatish, yakka taktik harakatlarga o'rgatish**

Yakka taktik harakatlar o'yinchini (shug'ullanuvchini) to'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlarini o'z ichiga oladi.

Hujum qilayotgan o'yinchining to'psiz harakatlari doimo muayyan taktik maqsadga qaratiladi. U himoyalananayotgan raqib va raqiblarning harakati, qabul qilinadigan taktik qarori va rejasini his qilmog'i, ularning joylashishi, o'zaro harakati, hujum usullari to'pning harakatlanish tezligi, yo'nalishi va baland-pastligini kuza-tishi, tahlil qilishi, farqlashi va shunday vaziyatlarni e'tiborga olgan holda o'z faoliyatini amalga oshirmog'i darkor.

To'psiz bajariladigan individual hujum taktikasiga o'rgatishda aynan ushbu holatlar trenerning diqqat markazidan joy olmog'i lozim. O'yinchini to'psiz bo'sh va qulay joyga chiqib "ochilishi" to'pni sherigidan muvaffaqiyatli qabul qilib, navbatdagi hujum harakatini foydali davom ettirish imkoniyatini yaratadi. Aynan ana shunday individual harakatlar o'rgatish jarayonining ustuvor pred-meti sifatida shakllantirilishi kerak.

### **3.4.2. To'p bilan ijro etiladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish**

Individual taktik harakatlar samaradorligi faqat yuksak shakllangan va mukammal sayqal topgan usullar texnikasi evaziga ta'minlanishi mumkin.

Ta'kidlash joizki, agar o'yin texnikasi yuksak shakllangan bo'lsa-yu, ammo uning aniq taktik maqsadi mavjud bo'lmasa, shubhasiz

bunday harakat foydali natija bermaydi. Demak, individual harakat taktikasiga o'rgatish o'yin texnikasi bilan "yonma-yon" shakllantirilishi kerak.

Har bir hujum vaziyatida qarshilik ko'rsatayotgan raqibga nisbatan faqat birgina eng samarali individual taktik usul mavjud bo'ladi. Ana shular usulni samarali ijro etish hujumchida quyidagi individual qobiliyatlarni shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi:

- harakatlanayotgan to'pni doimiy nazorat qilib borish;
- kutish-kuzatish doirasini kengaytirish;
- o'z vaqtida qulay joyga chiqib, to'pni qabul qilish uchun "ochilish" va uni egallab navbatdagi harakatni amalga tushirish.

Individual hujum taktikasini qo'llash samaradorligi ustuvor jihatdan to'pni o'ng va chap qo'lda bir xil mahorat bilan urib yurish-yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash, to'p bilan joyda va sakrab o'ng hamda chap tomonlarga burilib aylanib uzatish, savatga tashlash, o'ng va chap tomonlar bo'ylab chalg'ituvchi harakatlarini (fintlarni) ijro eta olish qobiliyatiga bog'liqdir. Binobarin, individual taktik harakatlarga o'rgatishda mazkur qobiliyatlarni shakllantirishiga urg'u berish muhim ahamiyat kasb etadi.

### **3.5. Guruh hujum taktikasiga o'rgatish**

Guruh (2–3 kishi) ishtirokida ijro etiladigan hujum taktikasiga o'rgatishda bir qator mashqlar tizimidan foydalanish afzal: "to'pni uzat-o'zing chiq", "juftlik harakati", "uzat-kesib chiq", "uchburchak", "uchlik harakati", "kichik 8 harakati", "kesma chiqish", "ikki yoqlama berkitish" (to'sish).

Guruh ishtirokida ijro etiladigan barcha taktik harakatlar quyidagi ketma-ketlikda o'rgatilishi tavsiya etiladi:

- namoyish "doska"sida yoki maketdagi andoza yordamida

- o'rgatilayotgan harakatlar taktikasini tushuntirish va ko'rsatish;
- ushbu harakatlarni sekin, o'rtacha va tezkor shiddatda shakllantirish;
  - ushbu harakatlarni maxsus *vositalar* va vaziyatlar asosida modellashtirilgan, o'yin mashqlari yordamida o'zlashtirish;
  - ushbu harakatlarni bir va bir necha raqib qarshiligida shakllantirish;
  - ushbu harakatlarni ikki yoqlama o'quv o'yinlari davomida shakllantirish.

### **3.6. Jamoa hujum taktikasiga o'rgatish**

Jamoa hujum taktikasiga o'rgatishda, avvalo, o'yinchilarning o'yin ixtisosligiga (ampulasiga, funksiyasiga) qarab maydonda dastlabki joylashishi e'tiborga olinishi lozim. So'ng quyidagi hujumga xos taktik harakatlar o'rgatiladi:

- turli yo'nalishni andozalar asosida ijro etiladigan o'zaro taktik harakatlar;
- qarshilik ko'rsatayotgan raqib va raqiblarning zich ta'qibiga nisbatan taktik usullarni qo'llash mazmuni;
- har bir o'yinchilarning jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarga muvofiq ijro etiladigan hujum harakatlari;
- raqib yoki raqiblarni keskin “yorib” o'tib hujum taktikasini qo'llash;
- pozitsion hujumda har bir o'yinchining taktik harakatlari;
- modellashtirilgan hujum harakatlari.

Guruh va jamoa taktik harakatlarini shakllantirishda turli tartibda qo'llaniladigan o'yin mashqlaridan foydalanish muhim ahamiyatga egadir (2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 1x2; 2x1; 2x3; 3x2, 4x3; 3x4; 5x4; 4x5).

### **3.7. Himoya taktikasiga o'rgatish. Individual himoya taktikasi**

Himoyaga xos individual harakatlar taktikasiga o'rgatish individual hujum harakatlari, usullari, ularning xususiyati, mazmuni va shiddatiga muvofiq yo'nalishda amalga oshiriladi.

Individual himoya taktikasi to'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlardan iborat bo'ladi.

To'psiz harakat qilish taktikasiga hujum qilayotgan raqibni zich ta'qib qilish, uning harakat yo'nalishini to'sish, to'p yo'nalishini "berkitish", qo'llarni yoyib qarshilik ko'rsatish, raqibning o'zgaruvchan harakatiga mos (driblingga mos) harakat bilan qarshilik ko'rsatish, uzatilgan yoki savatga tashlangan to'pga to'siq qo'yish kabi usullar kiradi. Bunday himoya usullarini dastlab sekin shiddatda qism va fazalarga bo'lib shakllantirilishi tavsiya etiladi. Keyingi bosqichlarda o'rgatuvchi mashqlar mazmuni borgan sari murakkablashtirib beriladi, ularni bajarish shiddati ham sekin-asta oshirib boriladi.

Himoyaga xos individual taktik harakatlar nafaqat o'z shchiti atrofida amalga oshiriladi, balki raqib hujumining dastlabki bosqichidanoq (raqib shchiti oldidan boshlab) faol himoya choralari ko'riladi. Bunday individual himoya tizimi 1x1 yakkama-yakka raqobat ta'sirida shakllantirilishi ijobiy natija beradi.

### **3.8. Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga o'rgatish**

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasi individual o'yin usullariga asoslanadi. Himoyaga xos individual taktik usullar mukammal o'zlashtirilganidan so'ng guruh va jamoa taktikasiga o'rgatiladi.

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya harakatlari-ga o'rgatishda hujum taktikasini shakllantirishda foydalaniladigan o'yin mashqlarining barchasi qo'llaniladi. Har bir o'yinchining individual harakat taktikasi guruh va jamoa taktikasiga muvofiq amal-ga oshirilishi o'rgatish jarayonining muhim shartlaridan biridir.

O'yin mashqlarini 2x2 va 3x3 o'yin tizimi shaklida qo'llanilishi, undan keyin 4x4 va 5x5 o'yin mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu jarayonlarga shaxsiy va zonali himoya tizimlariga urg'u berish, ularni turli mazmun va taktik vazifalardan iborat model-lashtirilgan o'yin mashqlarini muntazam qo'llash guruh va jamoa himoya taktikasini o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi.

Hujum va himoya taktikasiga o'rgatish, ularni shakllantirishda turdosh hamda ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan unumli foy-dalanish basketbolchilar tayyorlash sur'atini jadallashtiradi.

### ***“O'yin taktikasi asoslari” mavzusi bo'yicha nazorat savollari va topshiriqlar***

1. Sport taktik tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
2. Hujumda jamoa harakatini tashkil qilishda taktik kombinat-siyalarni gapirib bering.
3. Basketbol o'yinida markaziy hujumchiga xos bo'lgan tomon-larni aytib bering.
4. Hujum taktikasi tasnifi haqida gapirib bering.
5. Basketbol o'yinida juftlik usuli qanday bajariladi?
6. Basketbol o'yinida jamoali harakatlar texnikasini gapirib bering.
7. Himoyada qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik hara-katlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?

***“O‘yin taktikasi asoslari” mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va  
tavsiya etiladigan adabiyotlar***

1. Po‘latov A.A., G‘aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Po‘latov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. 50-bet.

1. Баскетбол. Теория и методика обучения/ под общ. ред. Д.С. Нестеровского. –М.: Академия, 2004. –С 336.

2. Ганиева Ф.В. Баскетбол.// Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. –Т., 2009. 69-бет.

3. Расулев А.Т. Баскетбол.// Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998. 278-бет.

4. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (basketbol). O‘quv qo‘llanma. –T.: “Tafakkur bo‘stoni” nashriyoti, 2018. 125-b.

5. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений// [Ю.Д.Железняк, Д.И.Нестеровский, В.А.Иванов и др.]; под ред. Ю.Д.Железняка. -8-е изд., перераб. –М.: Издательский центр «Академия», 2013. –С 464.

7. Баскетбол.Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. Ю.М. Портнова. 6-е издание, переработанное. – М.: Физкультура и спорт, 2007. –С 203.

8. Баскетбол.Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. Казакова П.Н. –М.: ФИС, 2001. –С 155.

9. Lee Rose. Winning basketball fundamentals. U.S.A. 2013. P. 167.



## **IV BOB. BASKETBOLDA TEXNIK-TAKTIK MALAKALARGA O'RGATISH USLUBIYATI**

### **4.1. Basketbolda texnik harakatlar va ularga o'rgatishning asoslari**

O'yinning ayrim usullariga o'rgatishda o'zaro bog'liqlik va bir-birini to'ldiruvchi bosqichlar jarayonida vosita va maxsus uslublar yordamida aniq didaktik vazifalar yechiladi:

#### **1. Usullar bilan tanishtirish.**

Vazifa: o'rganilayotgan texnika elementi haqida aniq tasavvurga ega bo'lish.

O'rgatish metodi: ko'rgazmalilik.

O'rgatish vositalari: o'rganilayotgan usulning o'rni va ahamiyati haqida ma'lumot berish, usulning to'g'ri bajarilishini ko'rsatish, rasm, jadval, kinofilmlar namoyish qilish.

#### **2. Maxsus sharoitlarda osonlashtirilgan usullarga o'rgatish.**

Vazifa: o'yin usulining asosiy tuzilishi (texnikasi)ni o'zlashtirish.

O'rgatish metodi: amaliy (mashqlarni qismlarga bo'lib va butunligicha o'rgatish).

O'rgatish vositalari: yondashtiruvchi mashqlar, bajarilayotgan usul texnikasining asosiy bo'laklari, gavdaning asosiy va yakunlovchi fazalaridagi dastlabki holatdan asta-sekin, ketma-ketlikda harakat muvozanatiga e'tibor qilgan holda erkin bajarish.

#### **3. Usullarni chuqurlashgan holda o'rgatish.**

Vazifa: usul texnikasini qismlarga bo'lib bajarish.

O'rgatish metodi: amaliy, o'yin va musobaqa.

O'rgatish vositalari: musobaqa holatidagi kabi turli usullarni butunligicha bajarish, boshqa sport o'yinlari usullariga moslashtirib tezkor va aniq bajarishga doir musobaqalashuv.

#### **5. Harakat malakalarini butunligicha shakllantirish.**

Vazifa: o'rganilayotgan usul texnikasi samaradorligini oshirishda jismoniy sifatlar bilan bog'liq holda takomillashtirish.

O'rgatish metodi: aylanma mashg'ulot, o'yin.

O'rgatish vositalari: jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish uchun mashq texnikasini navbatma-navbat bajarish, majmuali tasnifdagi o'yin mashqlari, usullarni sifatli va jismoniy imkoniyatlarni oshirishga doir estafeta va harakatli o'yinlar.

6. Usullarni o'yin vaziyati doirasida o'rgatish.

Vazifa: usul texnikasini o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holda takomillashtirish.

O'rgatish metodi: amaliy, o'yin vaziyatidagi kabi qarama-qarshilikni shakllantirish.

O'rgatish vositalari: sherik bilan hamkorlikda o'yin mashqlari, va o'yin vaziyatidagi kabi aniq usullarni bajarish.

6. O'yin sharoitida usullar texnikasini mustahkamlash.

Vazifa: o'yindagi qarama-qarshilik sharoitida o'z harakatlarni yuqori saviyada bajarish va imkoniyatlarni rivojlantirish.

O'rgatish metodi: o'yin, musobaqa.

O'rgatish vositalari: o'yin qoidalarini o'zgartirgan holda ikki tomonlama o'quv o'yini va harakatli o'yindan iborat mashqlar bajarish, mavzuga doir vazifalarni bajarish, musobaqalarda ishtirok qilish, o'zgaruvchan o'yin vaziyatida tezkorlikni talab qiladigan usullarni texnik jihatdan sifatli bajarish.

## **4.2. Basketbolga o'rgatish bosqichlari, vosita va tamoyillari**

Basketbolga xos o'yin usullari (ko'nikmalari) texnikasiga o'rgatish jarayonini quyidagi tartibda amalga oshirish maqsadga muvofiq:

- holat va harakatlanishlarga o'rgatish;
- hujumda to'pni boshqarishga o'rgatish;
- himoyada qarshilik ko'rsatish va to'pni egallashga o'rgatish;

– hujum va himoyada o‘ynash usullariga o‘rgatish.

Odatda, o‘rgatish jarayoni kamida 4 ta shartli bosqich davomida amalga oshiriladi:

**1-bosqich:** o‘rgatilayotgan usul texnikasi haqida tasavvur hosil qilish.

Ushbu bosqichda tushuntirish, ko‘rsatish, takrorlash uslublari-dan foydalaniladi.

Vositolari: ravon va obrazli so‘zlar bilan tushuntirish, o‘zaro suhbat, muhokama, tahlil, muzokara va h.k.

**2-bosqich:** muayyan usul texnikasiga oddiy sharoitda (ortiqcha vazifalarsiz sekin shiddatda) o‘rgatish.

Qo‘llaniladigan o‘rgatish uslublari: ko‘rsatilgan usul mazmunini eslab qolish va uni to‘liq holda bajarish, usulni qism, element va fazalarga bo‘lib o‘rgatish, ularni “oyna” usulida takrorlash (shug‘ullanuvchilarning biri bajaradi, ikkinchisi trener rahbarligida kuzatadi, tahlil qiladi, xatolarni tuzatadi va baholaydi).

**3-bosqich:** muayyan usul texnikasiga murakkab sharoitda (ijro etish tezlik oshiriladi, qo‘shimcha vazifalar beriladi, vaziyatlar tug‘diriladi, juftlikda yoki uchlikda bajariladi va h.k.) o‘rgatish.

Qo‘llaniladigan o‘rgatish uslublari: to‘liq-konstruktiv uslubi, takrorlash-tahlil uslubi, o‘yin uslubi, musobaqa uslubi.

**4-bosqich:** o‘rganilgan usullarni muhokamalashtirish (o‘quv o‘yinlari va nazorat musobaqalari jarayonida).

Qo‘llaniladigan o‘rgatish va takomillashtirish uslublari: barcha bosqichlarda qo‘llaniladigan uslublar, o‘yin uslubi, musobaqa uslubi, video tasvir uslubi.

Yuqorida qayd etilgan barcha bosqichlarga xos o‘rgatish uslublari quyidagi vositalar (mashqlar) yordamida qo‘llaniladi: tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy (o‘yin usullarining o‘zi), o‘yin va musobaqa mashqlari, yordamchi uskunalar, texnik vositalar va trenajorlar.

O‘yin texnikasiga o‘rgatish, uni takomillashtirish va mustahkamlashtirish samaradorligi nafaqat o‘rgatish uslublari hamda vositalar bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda qo‘llaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bog‘liqdir. Ushbu jarayonda quyidagi pedagogik prinsiplardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: ilmiylik, ko‘rgazmalilik, onglilik va faollilik, muntazamlilik, uzluksizlik, uzviylik va mutanosiblik, mukammallik, o‘rgatuvchi-takomillashtiruvchi mashqlar hajmi va shiddatini “to‘lqinsimon” yo‘nalishda oshira borish, o‘rgatish va tarbiyalash.

O‘rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplarining qo‘llanish tartibi 6- va 7-jadvallarda keltirilgan.

### O‘rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

6-jadval

O‘rgatish bosqichlari va ularning nomi	O‘rgatish uslublari	O‘rgatish vositalari
1-bosqich. O‘rnatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko‘rsatish-izoh berish	So‘z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich. Malakalarga oddiy sharoitda o‘rgatish (yakka tartibda qo‘shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo‘lib, element va fazalarga bo‘lib o‘rgatish, malakani to‘liq holda o‘rgatish, xatolarni tuzatish, rag‘batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondashtiruvchi, yo‘naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich. Malakalarni murakkablashtirilgan sharoitda o‘rgatish (ma‘suliyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to‘liq holda o‘rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o‘rgatish, turli yo‘nalishdagi harakatlardan so‘ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o‘rgatish, o‘zaro tahlil va baholash asosida o‘rgatish	1–2- bosqichlardagi vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo‘llaniladi, juftlik, uchlikda qo‘llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich. O‘rgatishni davom ettirish takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublari	Barcha vositalar va jamoa o‘yinlari

## O'rgatish jarayonida qo'llanadigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar

7-jadval

T/r	O'rgatish prinsiplari	Tamoyillarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yoranlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi.
2.	Onglilik va faollik	O'rganilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim.
3.	Muntazamlik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi.
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor.
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakali takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajada ko'tariladi.
6.	Uzluksizlik	Yildan yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi.
7.	“Yengilidan og'iriga”	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin “to'lqinsimon” shaklda kuchaytirib borilishi kerak.
8.	“O'tilganidan o'tilmaganiga”	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi.
9.	“Oddiydan murakkabga”	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim.
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatuvchi va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur.

O'yin texnikasiga o'rgatish jarayonida bir xil usul (holat-harakatlanish turlari, o'yin usullari) texnikasining quyidagi xususiyatlariga e'tibor qaratiladi:

– turg'unlik;

- o‘zgaruvchanlik;
- mukammallik;
- serqirralik;
- barqarorlik;
- individuallik.

Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga va orqaga burilish, sakrab to‘pni to‘xtashni bajarish uchun o‘yinchi yugurishidan so‘ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o‘zida ikkala oyoqda yerga tushadi. O‘yinchi sakrab turib to‘xtashni bajarayotgan paytda uning oyoqlari yelka kengligida turishi, tizzalar bukilgan, dumba pastroqda turishi bosh ko‘tarilgan va qorin bilan vertikal chiziqda turishi qo‘llar bosh darajasigacha ko‘tarilishi qo‘l barmoqlari keng ochilgan bo‘lishi kerak. Yaxshi bajarilgan sakrab turib to‘xtash o‘yinchiga muvozanatni saqlab qolishiga ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi. Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga burilish va orqaga burilish. Oldinga burilishni bajarish uchun o‘yinchi to‘p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog‘idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi tajovuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to‘pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o‘yinchini tayanch oyoqda orqaga o‘girilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda o‘ng qo‘l tirsagi chap tashqi oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ik-kala burilishlarni oldinga orqaga bajarishadi. O‘yinchi past tik turishi holatini saqlab qolishi, qo‘llar tirsaklarni kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka kengligida ochib turishi zarur. Bu to‘pni berkitib turishga va qo‘lni muvozanatlashgan holatda burilishga imkon beradi.

O‘yin jarayonida o‘yinchi bo‘sh joyga turli xil chiqishlarni bajaradi. Bunda past tik turish holatini, yaxshi muvozanatni saqlab qolishi hamda oyoqlarini turli yo‘nalishlarda harakatlantira olishi lozim. O‘z harakatiga qarama-qarshi bo‘lgan tomonga tayanch

oyoqni emas balki, boshqasini siljitish bilan bajarilishi zarur, agar o'yinchi maydonning o'ng tomonga aldamchi harakat qilishi keyin tezda tayanch bo'lmagan oyog'ini chapga qo'yishi va bo'sh joyga tezlik bilan o'tib olishi kerak. Shu narsa muhimki, siljishlarni bajarishda o'yinchi to'xtatishli sur'atdan foydalanishi (harakat tezligini o'zgartirishi) lozim. Bunday strategiyaning qo'llanilishi himoyachini tushunmovchilikka olib kelishi yoki adashtirishga uning muvozanatini buzishga mo'ljallangan.

Yuqorida qayd etilganidek, bu bob oyoqlar ishlashiga qaratilgan. Quyida uchida sakrab to'xtash, burilishlar va bo'sh joyga tezda o'tib olish mashqlariga urg'u berilgan holda bayon qilinadi. Barcha mashqlar basketbolchilarning oyoqlari ishini takomillashtirishga mo'ljallangan.

Jahon basketbol mutaxassislarining fikricha, o'yin davomida basketbolchi o'yin vaqtining 10 foizini to'pni qo'l bilan boshqarish orqali o'tkazadi, ammo butun vaqtning 100 foizini oyoq harakatlari bilan o'tkazadi. Bu shuni anglatadiki, murabbiyning zimmasidagi asosiy vazifalaridan biri oyoq mashqlarini rivojlantirishdir. Bundan tashqari, hujum va himoyada ishlatiladigan harakatlarning asosiy qismi oyoq harakatlari ekanligini murabbiy har doim esida tutishi kerak. Oyoq mashqlari, asosan, uchta jihatdan iborat: sakrab to'xtash, burilishlar va yo'nalishni o'zgartirib bo'sh joyga tezda o'tib olish.

Sakrab to'xtash holatini bajarishda o'yinchi yugurayotgan holatidan qisqa sakrashni amalga oshiradi va ikkita oyog'i bilan yerga baravar tushadi. Basketbolchi sakrab to'xtashni amalga oshirganda, oyoqlari yelka kengligida, tizzalari bukilgan, boshi bilan oldinga engashgan va qo'llari yuqoriga ko'tarilgan holatda bo'lishi kerak. Yaxshi amalga oshirilgan sakrab to'xtash holati basketbolchiga to'g'ri muvozanatda bo'lishiga va har ikkala oyoqlarida burila olish imkoniyatini beradi.

Burilishlar ikki xil bo'ladi: old tomonga burilish va teskari burilish. Old tomonga burilishni amalga oshirishda o'yinchi oyoq uchida old tomonga buriladi. Old tomonga burilishdan o'yinchining maqsadi to'pni gavdasiga yaqin tutib tez burilish usulini qo'llashdir. Teskari burilishni bajarish o'yinchidan tirsak yordamida orqa oyog'iga tayangan holda burilishni talab qiladi. Har ikkala burilishda o'yinchi yarim o'tirgan holatda, tirsaklar ko'tarilgan, oyoqlar yelka kengligida, to'p himoyalangan va muvozanatni saqlab burilishni ko'zlaydi.

O'yinchi o'yin davomida bo'sh joylarga tezda o'tib olish holatlarini ko'p marotaba qo'llaydi. O'yinchi bu amalni qo'llaganida, quyi holatda, muvozanati saqlangan bo'lishi va oyoqlarini yo'naltirmoqchi bo'lgan tomonga teskari ravishda itarishi kerak. Bundan tashqari o'yinchi bo'sh joyga o'tib olishda holati va tezligi o'zaro muvofiq bo'lishi kerak. Bu strategiya raqib himoyasini muvozanatdan chiqarishga yordam beradi.<sup>9</sup> Sakrab to'xtash (70-rasm).

*Mashqning maqsadi.* Sakrab turib to'xtashni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi va muvozanat ustida ishlash.

*Mashqning bayoni.* O'yinchilarni yuz chizig'ida bir-birlaridan taxminan besh qadam uzoqlikda to'rtta qatorga saflanadilar. Murabbiyning ishorasidan so'ng qatordagi birinchi o'yinchilar tez yugurishni bajarishadi va jarima chizig'i darajasida sakrab to'xtashni amalga oshiradilar. Murabbiy o'yinchilar muvozanatni saqlab qolganliklariga, ya'ni oldinga yoki yonga yiqilib ketmayotganliklariga ishonch hosil qilishi kerak; nigoh oldinga qaratilgan bo'lishi va qorin ustidagi xayoliy vertikal chiziq markazida turishi kerak. Murabbiy ikkinchi marta ishora qilganida o'yinchilar markaziy chiziqqa qadar yuguradilar va yana bitta sakrab turib to'xtashni

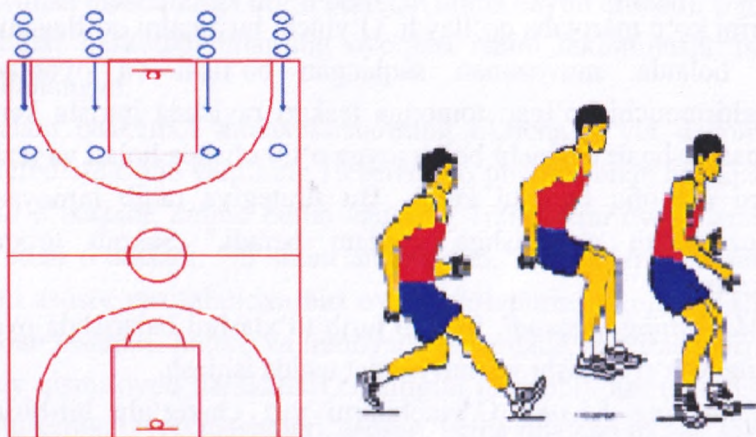
---

<sup>9</sup> Dale Brown's. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. 2010. P.7.



bajaradilar. Ikkinchi chiziq o'yinchilari jarima chizig'igacha yuguradilar va ular ham sakrab turib to'xtashni bajaradilar. O'yinchilar murabbiyning har bir ishorasida yugurishlar va to'xtashlarni qarama-qarshi tomondagi jarima va en chizig'igacha bajaradilar. Ushbu mashqni haftada 3–5 marta bir kunda 2 dan 4 daqiqagacha bajarish tavsiya qilinadi.

*Murabbiyning ko'rsatmalari.* O'yinchilar mashq bajarish nuqtalarini o'zgartirib keyingi mashq bajarish joyiga harakat qilayotganda ular past holatdagiga ishonch hosil qilish kerak. O'yinchilar joylarida turishlari kerak.



**70-rasm.** Sakrab to'xtash.

*Mashqning maqsadi.* Oldinga va orqaga burilishlarni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi hamda muvozanat saqlash ustida ishlash.

*Mashqning bayoni.* O'yinchilarning dastlabki joylashuvi va mashqning bajarilishi xuddi yuqorida berilgan mashq kabi bajariladi. Faqat ushbu mashqda murabbiy har bir ishora qilganida o'yinchilar jarima chizig'iga yetib borganlarida oldinga va orqaga burilishlarni bajaradilar. Murabbiyning birinchi ishorasida o'yinchilar tez yugurishni bajarib, sakrab to'xtashlari, keyin esa

burilishlarni bajarishlari kerak. Keyingi ishora berilganida markaziy chiziqqacha yugurishadi va yana burilishlarni bajarishadi. Murabbiy o'yinchilarning to'g'ri holatda turishini nazorat qilishi kerak. Mashqni boshqacha ko'rinishda bajarish ham mumkin: o'yinchilar to'p sapchitib olib yurgandan so'ng, sakrab turib to'xtash, burilish va to'p bilan aldamchi harakatlarni bajaradilar.

*Murabbiyning ko'rsatmasi.* O'yinchilar oldinga birini qadamni to'g'ri va kuchli bajarishlarini, burilishlardan so'ng oyoqlar bilan mayda qadamlar tashlamasliklarini kuzatib turishi kerak. Bu mashq mashg'ulotlarda avvalgi mashq kabi, haftada 3–5 marta bir kunda 2 dan 4 daqiqagacha qo'llaniladi. Yuqori malakali o'yinchilar oyoqlar bilan a'lo darajada ishlashadi.

To'p olib yurish ko'pincha turli xil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O'yinchilar ko'p hollarda to'p olib yurishdan had-dan ortiq foydalanadilar, o'zlarini “super” dribler qilib ko'rsatishni yoqtiradilar, garchi ular to'p olib yuradilar xolos. Bu bobda to'p olib yurish asoslari, shuningdek, to'p olib yurishni rivojlantirish bo'yicha ayrim tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Asosiy vazifa o'yinchini o'zining to'p olib yurish mahoratini qanday namoyon qilishga o'rgatishdir. Asosiy tamoyili – malakali driblerchilarga samarali “usta” ga aylantirishdir.

To'p olib yurish qo'llanilayotgan paytda o'yinchi bir nechta muhim tamoyillarga e'tibor qaratishi lozim: tizzalar bukilgan bo'lishi va to'p qo'l barmoqlari uchi nazorati ostida bo'lishi kerak. Odatda, to'p o'yinchining belidan yuqorida turmasligi kerak. To'pni olib yurish tezligi yuqoriga ko'tarilib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. O'yinchi to'p olib yurishni shunday tezlikda bajarishi kerakki, bu tezlikda u harakatlanishi, to'xtashi, harakat yo'nalishi va sur'atini o'zgartirishi va bunga to'p ustidan nazoratni yo'qotib qo'ymasligi zarur. Juda yaxshi dribler bu barcha elementlarni yuqori tezlikda bajarishga qodir bo'ladi.

## **Butun maydonda to‘p olib yurish texnikasi**

*Mashqning maqsadi.* Har xil harakatlarni bajarishda to‘p olib yurish tezligi ustida ishlash.

*Mashqning bayoni.* O‘yinchilar ikkita teng jamoalarga bo‘linadi. O‘yinchilar bitta yoki ikkita to‘pni butun maydon uzunasi bo‘ylab olib yurishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki navbatma-navbat to‘p olib yurish qo‘llashni aniqlab oling. Jamoaning barcha o‘yinchilari to‘p olib yurishni u tomonga va orqaga bajara olsalar, shu jamoa g‘olib bo‘ldi.

*Murabbiyning ko‘rsatmalari.* O‘yinchilar estafetada turli xil o‘tkazishlarini (masalan, to‘pni o‘tkazish, oyoqlari ostidan o‘tkazish va h.k.) qo‘llashlari lozim. Bu hamma o‘tkazishlar ikkita to‘p bilan bajarilishi mumkin. G‘olib bo‘lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi zarur (masalan, ular birinchi bo‘lib suv ichishlari). O‘yinchilar to‘pni oldinga otib yuborib, keyin unga yetib olmayotganini hosil qiling.

## **Ikki qo‘lda ko‘krakdan to‘p uzatish**

Raqibning to‘liq ta‘qib qilish yo‘q bo‘lgan vaziyatlarda yaqin yoki o‘rta masofadan turib sherigiga tez va aniq to‘p yo‘naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldur.

Tayyorlov darajasi to‘p qo‘l panjalarining yuqoridan oldinga va pastga, keyin tana bo‘ylab yuqoriga ilmoqsimon harakat bilan ko‘krakka olib kelinadi, qo‘l panjalari o‘z tomonga (maksimal yoziladi): “olinadi” tana og‘irligi tizzadan bukilgan va oldinda turgan oyoqqa ko‘chiriladi; orqada turgan oyoq kaftning oldingi qismida tayanchni saqlab qolgan holda tekislanadi, tana vertikal holda ushlab turiladi.

Asosiy faza oldinda turgan oyoqni tekislash bilan bir vaqtda qo‘lning yelka va tirsak bo‘g‘imlaridan maydonga nisbatan parallel holda izchil yozuvchi harakatlari boshlanadi, tana esa yuqoriga-oldinga uzatiladi; oxirgi bo‘lib qo‘l panjalari ishga tushadi. Ular to‘pni

bosh barmoq orqali kerakli yoʻnalishda unga teskari n aylanma harakat bergan holda itarib yuboriladi (“siqib otadilar”), tana ogʻirligi oldinda turgan oyoqqa koʻchiriladi.

Yakunlovchi faza toʻp qoʻldan chiqib ketayotgan vaqtda qoʻl panjalari bilak boʻgʻimidan toʻliq bukilgan va shunday burilgan boʻladiki, bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qoʻllar boʻshashtirilgan holda tura-di. Keyin oʻyinchi bir oz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana ogʻirligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi.

Ikki qoʻlda pastdan toʻp uzatish tuzilishi va maqsadiga koʻra bir qoʻlda toʻp uzatish mashqidan farq qilmaydi. Farqi shundaki, toʻp orqaga olinadi va doimo ikki qoʻl bilan nazorat qilinadi, oʻrta va jimjiloqning kuchi bilan qoʻl panjalaridan toʻpni kuchli “siqish” orqali toʻpga kerakli yoʻnalishda kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qoʻl kaftlari oldinga yuqoriga oʻgirilgan boʻladi.

Taʼkidlab oʻtilganidek, keskin raqobat oʻyinda shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, faqat yashirincha toʻp uzatishlar evaziga toʻpni sherigiga yetkazib berishi mumkin boʻladi. Zamonaviy basketbolda qoʻl ostidan, yelka ustidan va orqadan oshirib yashirincha toʻp uzatishlar tez-tez yoʻllaniladi, ular faqat bir qoʻlda maksimal tez va raqib uchun kutilmaganda bajariladi. Hujumchi toʻp uzatishning tayyorlov darajasi vaqtini minimumgacha qisqartirishga va harakatlar amplitudasini kamaytirishga harakat qiladi. Toʻp uzatayotgan oʻyinchi faqat periferik koʻrishi hisobiga sherigini koʻradi va tayyorlanayotgan toʻp uzatishning asl yoʻnalishini oxirgi pallagacha oshiradi.

Yelkadan (boshdan) bir qoʻlda toʻp uzatish ham yaqin, ham uzoq masofadagi sherigiga toʻpni aniq yetkazib berishga imkon beradi. D.H. toʻpni egallab turgan oʻyinchining tik turishi toʻp uzatish bajaradigan qoʻlda oyoq oldinda. Uzoq masofaga toʻp uzatishda toʻp ushlab turgan qoʻlga nisbatan teskari tomondagi oyoq oldinga chiqariladi.

Tayyorlov fazasida qo'llarni bukish hisobiga to'p yelkaga (boshqa) yaqinlashtiriladi. To'pning holati uzatayotgan o'yinchi orqa yuzasida joylashgan qo'l panjasi tomonidan nazorat qilinadi, u maksimal darajada orqaga uzatilgan.

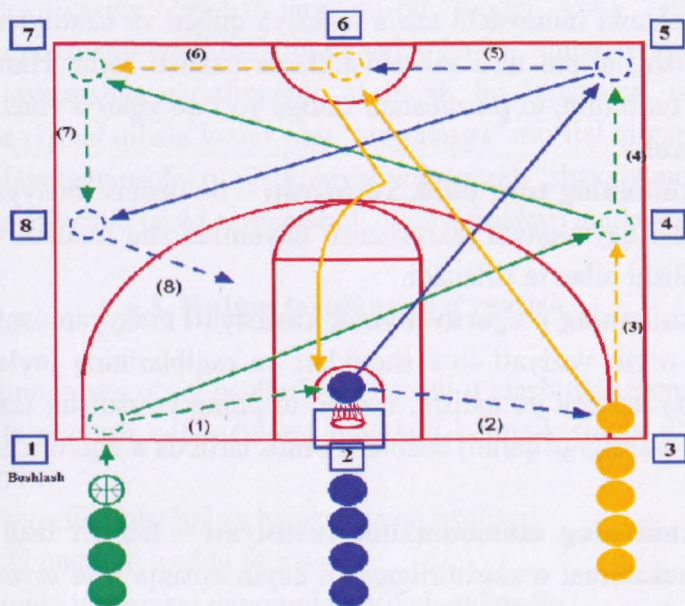
Bosh barmoq va ishlovchi qo'l tirsagi oldinga chiqarilayotgan oyoq bilan bir vertikal chiziqda turadi; boshqa qo'l to'pni yon tomondan ushlab turiladi; og'irligi orqada turgan oyoqqa ko'chiriladi. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p tomonga qo'lni siltarish bilan bir vaqtda tana buriladi (sheriklar bo'lgan masofa qancha ko'p bo'lsa tananing qayrilishi shuncha ko'p bo'ladi).

Asosiy fazada harakat qo'llar va oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa ketma-ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq tekislangandan so'ng qo'l panjasining savalagandek harakati bilan to'pga tekislanish beriladi, to'p bosh barmoqdan chiqib ketadi, bu o'yinchi teskari aylanma harakat beradi, to'pni ushlab turgan qo'l yon tomonga uzatiladi. To'pni uzoq masofaga uzatib berishda tezlanish oldida tananing teskari bo'lishidan faol foydalanadi. To'p uzatish jarayoni aynan shu harakatlardan boshlanadi.

Yakunlovchi faza to'p uzatayotgan qo'l to'liq tekislangandan so'ng va qo'l panjalari to'pni chiqarib yuborgandan keyin o'yinchi qo'llarini bo'shashtiradi va tayyor turish holatiga qaytadi.

### **To'p uzatishdagi mashqlar**

Uchta o'yinchi va bitta to'p (71-rasm). Bu mashq maydon yar-mida bajariladi. Uchta o'yinchi bir-biridan besh metr masofada en chiziq yonida turadi, birinchi o'yinchi qo'lida to'p turadi va o'ng tomondagi o'yinchiga uzatadi. O'zi esa yon chiziq tomon yuguradi va shu tariqa mashq davom etadi (71-rasm). Mashq murabbiy ishorasi bilan boshlanadi.



71-rasm. To'pni uzatish, oldinga chiqish va to'pni qabul qilish.

### Ikkita o'yinchi – ikkita to'p

Ikkita o'yinchi ikkita to'pni bir-birlariga iloji boricha tezroq uzatadilar. Mashq yaxshi to'pga egalik qilish ko'nikmasini taqozo etadi, chunki o'yinchi tezda bitta to'pni chiqarib yuborishi va ikkinchisini ilib olishi kerak, to'pni turli xil tekisliklarda uzatishi mumkin. Bir o'yinchi uni polga sapchitib uzatishi, ayni paytda boshqa o'yinchi to'p uzatishni ikki qo'lda ko'krakdan bajarishi yoki bir o'yinchi to'pni yuqoridan uzatishi, boshqasi esa ko'krakdan yoki poldan sapchitib uzatishi mumkin.

### Uchta o'yinchi – bitta to'p

Ikkita o'yinchi bitta to'pni bir-birlariga uzatadilar. Ular o'rtasida uchinchi o'yinchi (himoyachi) turadi. U imkon qadar tezroq to'pni tutib olishi kerak. Mashq to'p oshirishni yaxshi bajarishni taqozo

etadi, chunki himoyachi tezda reaksiya qilishi va uzatilgan to'pni olib olishi, to'pni turli xil tekisliklarda uzatish zarur. Himoyachi to'pni tutib olib, to'p uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi bilan almashadi.

**Texnikaning turg'unlik xususiyati** – bu demak muayyan usul texnikasi qayta-qayta takrorlanish davomida shu texnika turg'un ijro etilishi bilan ta'riflanadi.

**Texnikaning o'zgaruvchanlik xususiyati** muayyan usul texnikasini o'yin vaziyati (o'z sheriklari va raqiblarining joylashishi, ularning harakat yo'nalishi, tezligi, to'pning yo'nalishi, tezligi va baland-pastligiga qarab) talablariga mos tartibda o'zgartirishni anglatadi.

**Texnikaning mukammallik xususiyati** – har bir usul texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin boshqa usul texnikasiga o'rgatishni aniqlaydi.

**Texnikaning serqirralik xususiyati** – har bir o'yin usulini keng doirada ko'pyoqlama va turli yo'nalishlarga ijro etilishini anglatadi. Masalan, to'pni o'ng qo'lda ham, chap qo'lda ham bir xil mahorat baland urib yurish (yugurish) qobiliyati.

**Texnikaning barqarorlik xususiyati** – har bir usul texnikasi o'zgaruvchan vaziyatlar ta'sirida, ichki (endogen-toliqish, salbiy ruhiy holatlar) va tashqi (ekzogen iqlim, ob-havo, kun-tun tartibining o'zgarishi, tomoshabinlar olqishi va h.k.) omillar ta'sirida ham turg'un va barqaror ijro etilishini anglatadi.

**Texnikaning individuallik xususiyati** – bu har bir shug'ullanuvchini o'z imkoniyatlari (bo'yi, qaddi-qomati, harakat tajribasi harakat zaxirasi va h.k.)dan kelib chiqib, o'rganilayotgan usulni “model texnika” nusxasiga asosan o'ziga xos mazmunda ijro etish tartibini ifodalaydi.

Sport texnikasi nazariyasida “model (etalon) texnika”, “maqbul (ratsional) texnika” va “individual texnika” tushunchalari mavjud.

Sport texnikasiga o'rgatish jarayoni bu "model" yoki "ratsional" texnika nusxasini ko'chirish, uni qanday bo'lsa, shunday mazmunda o'zlashtirishga qaratilmaydi, aksincha, bu "nusxalar" namuna sifatida xizmat qilishi lozim, shu "nusxalarga" mo'ljallangan holda o'rnatilayotgan usulni o'z imkoniyatlariga qarab "shaxsiy mazmunda" ijro etilishini (yoki o'rganishni, o'zlashtirishni) anglatadi.

### 4.3. Hujum texnikasiga o'rgatish

Hujumga xos o'yin usullari texnikasini o'zlashtirish samaradorligini ta'minlash uchun ularni quyidagi ketma-ketlikda o'rgatish muhimdir:

- tayyorlik holatlari va harakatlanish usullari;
- ikki qadamli usulda to'xtash;
- joyida va harakat davomida burilish-aylanish;
- to'pni ushlash (qo'lda joylashishi) va muvofiq holat;
- joyida uzatish va ilish usullari;
- to'pni ilish davomida ikki qadamda to'xtash;
- joyida uzoq oraliqlardan savatga to'p tashlash;
- harakat davomida bir qo'llab (o'ng va chap qo'llab) savatga to'p tashlash usullari;
- to'pni o'ng va chap qo'lda urib yurish-yugurish;
- to'pni yurishdan so'ng ikki qadamda to'xtash;
- sakrab to'xtash: to'psiz, to'p ilish bilan to'pni urib yurish va yugurishdan so'ng;
- joyidan harakat davomida sakrab to'g'ri hamda o'ngga-chapga, burilib-aylanib savatga to'p tashlash usullari;
- to'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlar (chalgitish harakatlari);
- musobaqa talabida bajariladigan o'yin usullari.

Ushbu o'yin usullari texnikasiga o'rgatishda tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy va aralash mashqlar to'psiz va



to‘p bilan qo‘llaniladi. O‘rgatish jarayonida turdosh, moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan harakatli o‘yinlardan foydalanish o‘zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi (“To‘p kapitanga”, “Nomer chaqirish”, “Dasta qulaguncha ushlab ol”, “Quvlashmachoq”, “Ovchilar va o‘rdaklar”, “Qarmoqcha”, “Xo‘rozlar jangi” va “Oqsoq qarg‘a” va h.k.).

#### **4.3.1. To‘p bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga o‘rgatish**

**To‘pni ilish.** Ushbu ko‘nikma turli usullardan iborat bo‘lib, dastlab joyida turib ikki qo‘l bilan to‘pni ilish texnikasiga o‘rgatiladi. So‘ng to‘pni ilish holatlari modellashtirilgan vaziyatlar talablariga mos holda harakat davomida, harakatdan keyin ikki qadamli to‘xtash va sakrab to‘xtash, sakrab bir va ikki qo‘lda ilish usullariga o‘rgatiladi. Keyingi bosqichda qayd etilgan ilish usullari mukammal o‘zlashtirilgandan so‘ng to‘p uzatish usullariga o‘rgatiladi.

**To‘p uzatish.** usullari quyidagi tartibda bajariladi:

- ko‘krak oldidan ikki qo‘llab;
- yelkadan o‘ng va chap qo‘llab;
- bosh ustidan ikki qo‘llab;
- bosh ustidan o‘ng va chap qo‘llab;
- bir qo‘llab o‘ng va chap tomondan;
- o‘ng va chap qo‘l bilan bosh ustidan yarim aylana (kryuk) usulida;
- ikki qo‘l o‘ng va chap bilan pastdan;
- yerga urib uzatish;
- to‘pni dumalatib uzatish;
- “berkitma” uzatish usullari: qo‘lni o‘ng va chap orqa tomonga (belga) o‘tkazib, qadam tashlayotgan oyoq o‘rtasidan va h.k.

Ushbu uzatish usullari oddiy, murakkablashtirilgan va model-  
lashtirilgan o‘yin vaziyatlarida (raqiblar qarshiligida) o‘rgatilishi  
ustuvor ahamiyat kasb etadi.

### **4.3.2. To'pni urib yurish-yugurish texnikasiga o'rgatish**

To'pni urib yurish-yugurish ko'nikmasi turli usul, holat, yo'nalish va vaziyatlarda ijro etiladi. Binobarin, mazkur usullar texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshirish tavsiya etiladi:

- joyida turib yerdan har xil balandlikda qo'l bilan to'pni urish;
- shu usulni joyda o'ng va chap tomonlarga burilib-aylanib bajarish;
- to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yugurish;
- to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng qo'l bilan urib chap yonlama yurish-yugurish;
- to'g'ri yo'nalishda to'pni chap qo'l bilan urib o'ng yonlama yurish-yugurish;
- to'pni o'ng va chap qo'l bilan ortga yurish-yugurish;
- keskin o'zgaruvchan yo'nalishda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yurish-yugurish (ustunlararo, 8 shaklda va h.k.);
- yuqorida qayd etilgan usullarni raqib qarshiligida bajarish.

### **4.3.3. Savatga to'p tashlash texnikasiga o'rgatish**

Savatga to'p tashlash ko'nikmasi turli usul, holat va oraliqlardan ijro etiladi. To'p tashlash usullari texnikasiga quyidagi ketma-ketlikda o'rgatish ijobiy samara beradi:

- shchitga nisbatan to'g'ri turib har xil oraliqlardan to'pni pastdan ikki qo'llab savatga tashlash;
- shu usul, faqat to'p ko'krak oldidan tashlanadi;
- shu usul, faqat to'p bosh ustidan tashlanadi;
- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o'ng va chap tomonlardan diagonal holatda turib bajariladi;
- qayd etilgan usullar o'ng va chap usul bilan ijro etiladi;
- qayd etilgan usullar harakat yakunida to'xtash usullarini qo'llash asosida bajariladi;

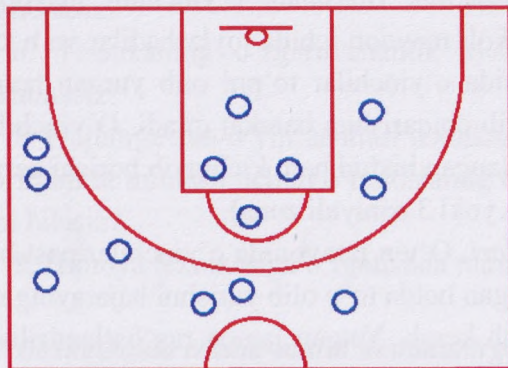
- qayd etilgan usullar sakrab o‘ng va chap qo‘l bilan to‘pni tashlash asosida ijro etiladi;
- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o‘ng yonlama, chap yonlama va orqa bilan turgan holatlardan burilib-aylanib bajariladi;
- qayd etilgan usullar (pastdan tashlash bundan istisno) sakrab havoda  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  da o‘ng va chap tomonlarga burilib aylanib bajariladi;
- yugurib borib shchit tagida sakrab o‘ng va chap qo‘l bilan to‘pni savatga tashlash;
- yugurib borib shchit tagidan sakrab to‘pni ikki qo‘llab savatga tashlash;
- to‘pni urib yugurib borib, 2,5–3,0 mm. oraliqdan diagonal yo‘nalishda (yoysimon) sakrab to‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan savatga tashlash.

#### **4.4. Himoya texnikasiga o‘rgatish**

Zamonaviy basketbol musobaqalarida maqsadga muvofiq va samarali tashkil qilingan himoya harakatlari o‘z savatini daxlsiz qoldirish va qayta hujumni ijobiy natija bilan yakunlash imkoniyatini yaratadi. Buning uchun himoyaga xos o‘yin usullarini texnik jihatdan keng doirada, serqirrali va mukammal o‘zlashtirish zarur bo‘ladi. Faqat yuksak shakllangan himoya texnikasi “hujumchi-himoyachi” raqobatida ustunlikka erishish chorasini beradi.

Himoya foydali o‘yin ko‘rsatish himoyasidan raqib hujumchi yoki hujumchilarning (raqib jamoaning) psixojismoniy va texnik-taktik imkoniyatlari, taktik-strategik rejalari va sir-asrorlarini bilishi, qarshi qo‘llaniladigan hujum harakatlarini tez payqashi (bashorat qila olishi) va unga qarama-qarshi uyushtiriladigan himoya harakatlarini faol amalga oshirishni talab qiladi. Bugungi basketbolga xos himoyachi-o‘yinchida maydondagi vaziyatni eslab qolish, shunga

nisbatan tezkor fikrlash, tahlil qilish, chaqqon harakat ko'rsatish, keng ko'rish doirasiga ega bo'lish va raqib hujumchiga qarshi foydali natija beruvchi eng maqbul usulni qo'llash qobiliyatlari yuksak darajada o'zlashtirilgan bo'lmog'i lozim.



72-rasm. O'yinchilarning yarim maydonda harakatlanishi

Himoya usullari texnikasiga o'rgatishda, hujum texnikasiga o'rgatishda, hujum texnikasini shakllantirishda qo'llaniladigan o'rgatish uslublari, vositalari va pedagogik prinsiplardan foydalaniladi.

Ushbu jarayonda himoya usullariga quyidagi tartibda o'rgatiladi:

- qoida doirasida to'pni tortib olish;
- hujumchi to'pni ilayotganda, uzatish va savatga tashlayotganda uni urib chiqarish;
- ilinayotgan, uzatilayotgan yoki savatga tashlanayotgan to'p yo'nalishini to'sib, urib yuborish yoki olib qo'yish;
- ilinayotgan, uzatilayotgan yoki savatga tashlanayotgan to'pni "yopish";
- o'z shchiti yoki halqadan sapchigan to'pni o'z sherigiga urib berish, olib qo'yish yoki maydon tashqarisiga chiqarib yuborish.

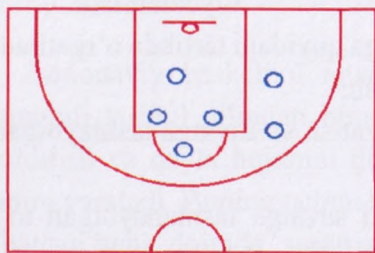
Himoya usullari texnikasiga o'rgatishda ham tayyorlov, yordamchi yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy mashqlar va texnik vositalar an'anaviy hamda modellashtirilgan tartib-vaziyatlarda qo'llaniladi.

## To'p urib chiqarish (73, 74-rasmlar)

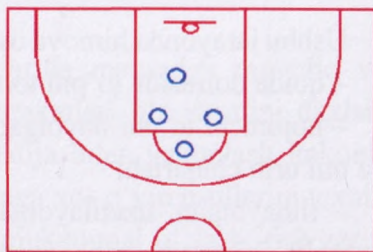
*Mashqning maqsadi.* Himoyalaniish va ta'qib ostida nazorat qilish uchun barcha o'tkazishlar texnikasi ustida ishlash.

*Mashqning bayoni.* Barcha o'yinchilar to'pga ega va chegaralangan hududda joylashadilar (masalan: o'yinchilar maydonning yarmida yoki 3 ochkoli maydon ichida joylashadilar va h.k.). Belgilangan maydon ichida o'yinchilar to'pni olib yurgan holda o'z sheriklarini to'pni urib chiqarishga harakat qiladi. O'yinchilar soni kamaygan sari belgilangan hudud ham kichrayib borishi kerak (masalan: markaziy doira yoki 3 soniyali zona).

*Murabbiy ko'rsatmalari.* O'yin jarayonida o'yinchilar past holatda va boshlarini tik tutgan holda to'p olib yurishni bajarayotganligiga ishonch hosil qilish kerak. Yutgan jamoa rag'batlantirilishi kerak (masalan: ular birinchi suv ichishlari yoki tezlanib yugurishlarni bajarmasliklari mumkin).



**73-rasm.** O'yinchilar soni kamaygan sari ular uch ochkoli chiziq ichida harakatlanishadi.



**74-rasm.** O'yinchilar soni ikki yoki erttaga kamayganda ular uch soniyali zona ichida harakatlanishadi.

### ***“Basketbolda texnik-taktik malakalarga o'rgatish uslubi” mavzusi bo'yicha nazorat savollari va topshiriqlar***

1. O'yinning ayrim usullariga o'rgatishda qanday vazifalar yechiladi?
2. Basketbol o'yiniga xos o'yin usullariga o'rgatish jarayoni qanday tartibda amalga oshiriladi?

3. O'rgatish jarayonida qo'llanadigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar haqida gapirib bering.

4.. Dastlabki o'rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?

5. Basketbol o'yinida yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?

6. Texnikaning o'zgaruvchanlik xususiyati deganda nimani tushunasiz?

7. Hujumga xos o'yin usullari texnikasini o'zlashtirish samaradorligini ta'minlash uchun o'rgatishning qanday ketma-ket usullarini bilasiz?

8. Himoya texnikasiga o'rgatishda nimalarni bilasiz?

***“Basketbolda texnik-taktik malakalarga o'rgatish uslubiyati” mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar***

1. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков: пер.с англ./ Ник Соргэл. –М.: АСТ: Астрель, 2005. –С 237 .

2. G'aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T., Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. –T., 2015. 50-b.

3. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (basketbol). O'quv qo'llanma. – T.: “Tafakkur bo'stoni” nashriyoti, 2018. 83-b.

4. Po'latov A.A., G'aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Po'latov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. 125-bet.

5. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе.// Учебно-методическое пособие. –Т., 2012. –С 30.

6. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного

мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений/  
Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин и другие –М.:  
Академия, 2004. –С 400 .

7. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами.  
Методическое пособие под редакцией Гомелского Е.Я. –М.,  
2009. 92–С.

8. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов  
позиционного нападения при игре в баскетбол.// Методические  
рекомендации. –Т., 1997.–С 27.

9. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры.  
Под общ.ред. Ю.М. Портнова. 6-е издание, переработанное.–М.:  
Физкультура и спорт, 2007. –С 203.

10. Баскетбол. Учебник для институтов физической  
культуры. Под общ.ред. Казакова П.Н. –М.: ФИС, 2001. –С 155.

12. Dale Brown's. Handbook of Basketball Fundamentals and  
Drills. U.S.A. 2010. P.7.

## V BOB. SARALASH NAZARIYASI VA TIZIMI

### 5.1. Basketbol sportida saralash xususiyatlari

Jahon sport shohsupalarida asta-sekinlik bilan o'sib borayotgan raqobat sport pedagogikasi oldiga bir qancha qiyin muammolar qo'yadi.

Basketbol jamoaviy o'yin bo'lib, undagi holatlar ijodiy fikrlovchi murabbiy shaxsiga bog'liq.

Har qanday murabbiy bir-biriga mos o'yinchilarni tanlagan holda o'ziga jamoa tuzadi.

Saralash – trenirovka mashg'ulotlari jarayonining asosiy qismi bo'lib, agar murabbiy qunt bilan ijodiy yondashgan holda sportchilarni saralashlarini olib borsa, uning eng iqtidorsiz shogirdlari ham yuqori natijaga erishishlari mumkin.

Zamonaviy basketbolda saralash aynan, asosiy muammo hisoblanadi.

U ko'pchilik mutaxassislarni jipslashgan holda ishlashga chorlaydi. Shifokor, murabbiy, ruhshunos, fizioterapevt kabi mutaxassislarning barcha bosqichlarda hamkorlikda faoliyat olib borishlarini nazarda tutadi. Ammo, asosiy vazifa murabbiy zimmasiga yuklanadi.

Yuqori toifadagi basketbolchilarni tayyorlashdan maqsad shuki, sportchilar jahon miqyosidagi jamoaviy va basketbolchi andozasi ko'rsatkichlariga muvofiq kelishi hamda zaruriy sport-o'yin raqobatbardoshlik qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Sportchi zaxiralarni tayyorlashdan maqsad – yosh basketbolchilar jismoniy, texnik-taktikaviy, integral, psixologik tayyorgarlik darajasi bo'yicha oliy toifali jamoalariga yaqin turishi hamda sport takomillashuvining kuchli imkoniyatiga ega bo'lishi kerak.



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

Basketbolchilarni tanlash, yo‘naltirish va ularning mahoratini takomillashtirish morfologik xususiyatlarini baholash, jismoniy va funksional xislatlar, shaxsning ruhiy xususiyatlar mezonlari bo‘yicha amalga oshiriladi.

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

Gavda tuzilishi bilan uning faoliyati orasidagi uzviy bog‘liqlikni hisobga olgan holda, didaktika nuqtayi nazaridan morfologiya va funksiyani alohida ko‘rib chiqish joizdir. Oxirgi vaqtda sport-pedagogika amaliyotida tadqiqotchilarning basketbolchi shaxsini aniqlash borasidagi urinishlari tez-tez uchrab turibdi. Mazkur izlanishlar murabbiylarda qiziqish uyg‘otdi. Tadqiqotchilar turli psixometrik asboblar va zamonaviy statistika usullarini qo‘llab, basketbolchi shaxsini aniqlash uchun yangi usullarni taklif qilishmoqda. O‘yin rivojlanishi natijasida, basketbolda o‘yinchilarga qo‘yiladigan talblar ham jadal sur‘atlar bilan o‘zgarmoqda. Bular quyidagilardan iborat:

– oliy toifadagi basketbolchilarni past toifadagi sportchilardan ajratib turuvchi xususiyatlari;

– shaxsning qaysi xislatlari–turg‘un sport holati;

– muntazam ravishda mashq qilish hamda o‘z jamoasi o‘yinchilari va murabbiy bilan bog‘liqligi haqida fikr yuritish lozim.

Malakali basketbolchi umumiy ruhiy quvvatning yetarlicha yuqori darajasiga ega bo‘lishi kerak. Faollikning odatdagi boshlang‘ich darajasi ham yetarlicha yuqori bo‘lishi lozim. Shu bilan bir vaqtda, o‘yinchi mazkur faollik darajasini tez va jadal ravishda maksimumgacha yetkazuvchi katta zaxira imkoniyatlariga ega bo‘lishi kerak. Maksimal faollik darajasi harakatlanish ko‘nikmalarini izdan

chiqarmaydigan darajadagi faollik holati bilan belgilanishi kerak. Umumiy ruhiy quvvatning nisbatan yuqori darajada bo'lgani holda, asabiy tarzda harakatlanishga moyillik o'rinsiz hisoblanadi. Bunda birinchi navbatda xavotir, qo'rquv alomatlarini namoyon bo'lgan holatlar ko'zda tutiladi.

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

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

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

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

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

Jamoa va terma jamoalar uchun o'yinchilarni saralash jarayonining o'zaro o'xshash va farqli tomonlari mavjud. Farqi:

- kasbiy-tashkiliy tuzilish jihatlari;
- jamoani tashkil etish va boshqarishni belgilash omillari dinamikasi;
- ish mazmuni va maromi;
- bellashuv yuklamalari sifati;
- guruh mafkurasi;
- shaxsiy va guruh maqsadlari.

Jamoa o‘z o‘yinchilari orasidan mohir “usta” o‘yinchini yaratishi mumkin.

Sport klubining asosiy vazifalaridan biri – shu toifadagi o‘yinchi kelgusida ham o‘z jamoasida faoliyat ko‘rsatishi uchun qulay sharoit yaratishdan iborat.

**Bir xillik** – jamoa a‘zolarini bir xil yoki o‘xshash xususiyatlari o‘lchovi sifatida namoyon bo‘ladi. U turli omillarni o‘z ichiga oladi: yosh, sport staji, sport yutuqlari darajasi, sportga tegishli bo‘lmagan qiziqishlari va h.k. Shu ma‘noda, bir xil jamoani yuqori bellashuv kuchiga ega bo‘lishi va bunday jamoani boshqarish osonligi haqida murabbiylarning so‘z yuritishi mutlaqo xato bo‘lishi mumkin. Bir xil o‘yin holatidagi hamda bir xil o‘yin staji, tajribasi, o‘yin saviyasi va sport yutuqlari darajasiga ega bo‘lgan o‘yinchilardan tarkib topgan jamoa muvaffaqiyatga erisholmaydi. Amaliyot shuni ko‘rsatmoqdaki, katta shahardagi o‘yinchilardan tuzilgan jamoalar sport matonatining past darajasini namoyon etadi. Basketbol markazlari bo‘lmish kichik shaharlardan chiqqan o‘yinchilar bunday jamoaga sport “tajovuzkorligi”ni olib kiradi. Sport tajribasi, sport va bellashuv staji, sport yutuqlari darajasi turlicha bo‘lgan bir necha avlod o‘yinchilari ishtirok etuvchi jamoalar katta o‘yin qudratiga ega bo‘ladi. Aynan, psixologik, sport va bellashuv xislatlarini o‘zaro kam darajada o‘xshashligi ijobiy rag‘batlanishga olib keladi, hamkorlikni rivojlantiradi va o‘zaro raqobatning muvofiq shakllarini yaratadi.

**Uyushqoqlik** – jamoa aʼzolarini oʻzaro hamkorlikda faoliyat koʻrsatish va oʻyinchi-individni jamoa (guruh)ga bogʻliqligining oʻlchami hisoblanadi. Optimal ravishda tashkil etilgan saralashda jamoa aʼzolarining nafaqat oʻyin, balki insoniylik xislatlarini sintezi roʻy beradi. Oʻyinchi oʻzini kuchli, mahoratli deb his qiladi, chunki u kuchli jamoa aʼzosisidir. Guruh mafkurasini yaratish va uni boyitishda murabbiyning ahamiyati katta. Havaskor jamoalar uchun oʻyinchilar orasidagi emotsional aloqalar xos. Professional jamoada esa funksional mezon ustunlik qiladi va uning oʻyinchilari shaxs sifatida emotsional jihatdan oʻzaro tafovutlansa, yoki ular orasida muvofiqlik boʻlmasa ham, bunday jamoa yuqori darajadagi uyushqoqlikni namoyon etishi mumkin. Oʻyin juftliklarini tashkil etuvchi oʻyinchilarni oʻzaro salbiy munosabatda boʻlishi kabi koʻplab hollar amaliyotdan maʼlum. Bunday vaziyat oʻyin davomidagi oʻzaro hamkorlik imkoniyatini kamaytiradi va oʻyinchilarning shaxsiy hamda hamkorlikdagi sport yutuqlarini, shuningdek, shu jamoa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi. Bunga sabab muammoning oʻz vaqtida hal etilmaganligidir.

**Guruh mafkurasi** – qadriyatlar, qoidalar va umumiy maqsadlar tizimidan iborat boʻlib, jamoa aʼzolari uni ishonch hissi asosida qabul qilishadi. Jamoa mafkurasi – shaxsiy maqsad va ehtiyojlarga umumiy maqsadni amalga oshirish orqali erishish mumkinligini aks ettiruvchi tamoyillarga asoslangan boʻlishi ayniqsa, muhimdir. Aksincha, individ shaxsiy ehtiyojlarga umumiy maqsadlar hisobiga erishishi kabi vaziyat jamoada uyushqoqlikni saqlashga katta xavf uygʻotadi. Yetuk oʻyinchilar oʻzining yuqori darajadagi mahorati hamda jamoada bajarayotgan rolini sport nuqtayi nazaridan nihoyatda muhim va qimmatli ekanini isbotlagan kabi vaziyatlar ham jamoa faoliyatiga salbiy taʼsir koʻrsatadi.

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

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

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

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

Ya'ni jamoani "birinchi tarkib" va "ikkinchi tarkib"ga bo'lishga bizning haqqimiz yo'q. Start tarkibi eng yosh o'yinchilarni bellashuv yuklamalari muhitiga olib kirish uchun yaxshi imkoniyat bo'lib, bunday vaziyatda yosh o'yinchi maksimal kuchlanish va

talab qilinadigan darajadagi javobgarlik hissi bilan faoliyat ko'rsatadi. Mazkur sharoitda, yosh o'yinchining bellashuv quvvati haddan tashqari katta javobgarlikdan "himoyalangan", chunki uchrashuv salbiy natija bilan tugagan holda ham, uning o'yini hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lmaydi. Tajribali o'yinchilarni tayyorlash sharoitida tarkibda yosh o'yinchining ishtirok etishi butun jamoa uchun ijobiy ahamiyat kasb etadi. Ba'zi murabbiylar yuzaga kelgan vaziyat sababli, ya'ni zaruriyat tufayli yosh o'yinchilarni hamda debyutantlarni tez-tez o'yinga kiritishadi.

## **5.2. Sport o'yinlaridagi saralash bosqichlari va usullari**

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

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

Saralash bosqichi – yetuk o‘yinchilar jamoasini tuzish. Jamoa murabbiysi nafaqat kuchli o‘yinchini, balki o‘yin uslubi bo‘yicha muvofiq bo‘lgan jamoaga mos keluvchi o‘yinchini izlaydi.

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

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

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

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

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

b) sinalayotgan o‘yinchini yakuniy baholash uning zaruriy morfologik funksional va psixologik qobiliyatlarining butun majmuini aks ettiradi.

### 5.2.1. Basketbol sportida saralash

Basketbolchilarni yoʻnaltirish va takomillashtirish tanlovi baholash mezoni asosida olib boriladi:

- morfologik xususiyatlar;
- jismoniy va funksional imkoniyatlar;
- shaxsiy xususiyatlari.

Koʻpchilik holatlarda murabbiylar yuqoridagi xususiyat va sifat-larni bevosita tugʻma shaklda ekanligini baholamaydilar, ammo, jismoniy, texnik-taktik va musobaqalashuv jarayonida asosiy sifat tayyorgarlik deb baholaydilar.

Sportchilarni saralash kasbiy tanlovdan farq qiladi. Sport mak-tablari uchun sportchilarni saralash istiqboldagi 6–10 yil davomida muvaffaqiyatli faoliyat koʻrsatish prognozini nazarda tutgan holda amalga oshiriladi. Yoshga monand rivojlanish va maxsus tayyorgar-likka taʼsir etuvchi koʻplab omillarni hisobga olish zaruriyati bun-day prognozni qiyinlashtiradi. Sportda saralash talabi oʻyinчилarni aniqlashga qaratilgan. Kasbiy saralash berilgan ishni bajara oladigan sogʻlom odamlarni tanlash uchun xizmat qiladi. Sportdagi saralashning asosiy mushkul tomoni shundaki, murabbiy bolada shu damda hali namoyon boʻlmagan sport qobiliyatini oldindan aniqlay olishi kerak.

Qobiliyatlar faqat rivojlanishda mavjud boʻladi va muayyan faoliyat jarayonida namoyon boʻladi. Qobiliyatlar magʻzi oʻzlash-tirilgan harakat emas, balki shu harakatni boshqarib turuvchi ruhiy jarayonlar, ularning sifati hisoblanadi. Muvaffaqiyatning oʻzi emas, balki unga erishish imkoni qobiliyatga bogʻliq boʻladi. Buning uchun, qobiliyatdan tashqari, oʻzlashtirilgan koʻnikmalar ham zarurdir.

Yuksak sport natijalariga erishish bir tomondan genotip bilan chegaralangan; ikkinchi tomondan tarbiya muhiti va tayyorgarlik sharoiti bilan ragʻbatlantiriladi. Turli sport qobiliyatlarining irsiyati



turlichadir. U harakatlanish tayyorgarligi ko'rsatkichlari – tezkorlik, saqlovchanlik, chidamlilikda; qator morfologik va psixofiziologik ko'rsatkichlarda sezilarli darajada namoyon bo'ladi.

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

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

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

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

Oriyentatsiya eng avvalo, inson qobiliyati va istagiga mos keluvchi sport turlarini tanlashga qaratilgan chora-tadbirlar majmui bilan bog'liqdir. Mazkur omillarni aniqlash oriyentatsiyaning o'ziga xos maqsadi hisoblanadi. Shu maqsadga erishish, bir tomondan, shaxs bilan faoliyatini o'zaro muvofiqlik muammosini hal etadi; ikkinchi

tomondan, muayyan sport turi uchun saralashni amalga oshirishga tashkiliy jihatdan yordam beradi.

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

### **5.2.2. Morfologik xususiyatlar mezonlari**

Bo‘y. Uzunbo‘yli vakillarning ko‘payishi basketbolchi mutaxassislar uchun yosh basketbolchilikka nomzod degan ajoyib taxminlar mavjud. Bo‘yning yuqoriga o‘sishi biologik, ruhiy, tibbiy muammolarni keltirib chiqaradi. Ushbu jarayonda murabbiy o‘z jamoasining o‘yinchilariga juda mas‘uliyat bilan yondashgan holda bir qator nozik jihatlariga e‘tibor qaratishi lozim. Ko‘pchilik basketbolchi mutaxassislarni ular uchun asosiy ko‘rsatkich hisoblangan gavdaning balandligi qiziqtiradi.

Gavdaning bo‘y uzunligi oldindan taxmin qilish uchun quyidagi ma‘lumotlarga e‘tibor qaratish lozim:

- 1) ota-onalar, balki uzoq o‘tmishdagi qarindoshlarning bo‘yi;
- 2) tug‘ilgan vaqtdagi gavda og‘irligi;
- 3) (4–7 yosh) bo‘y o‘sish tezligi, shuningdek, bolalik davridagi bo‘y o‘sishi;
- 4) dolzarb o‘sish (gavdani o‘lchash vaqtidagi balandligi va taxmin);
- 5) o‘tish davridagi bo‘y o‘sishi, 9–11 yoshli bolalar va 10–12 yoshli qizlar uchun akseleratsiya davrining ta‘siri;
- 6) gavda skeletining yetuklik darajasi.

O‘tish davrining asosiy belgilari – bu uning “noto‘g‘riligi” va notekisligidir. O‘tish davridagi shaxs, faol o‘sish fazasida gavdaning eniga o‘sish diametriga nisbatan bo‘y o‘sishida ustunlikka ega bo‘ladi, bu o‘z navbatida tana tuzilishini “cho‘zinchoq” va “ozg‘in”

qilib qo'yadi. Oyoq va qo'llar uzunlashadi, gavda bo'ylab joylashganda hayratlanarli hodisa yuzaga keladi. Murabbiylar oldindan o'tish davridagi shaxsning uzun bo'yi va faol o'sishidagi jadallik farqi sifatida taxmin qilishadi.

Faqat o'tish yoshidagi belgilarga asoslanib bo'y o'sishini taxmin qilish ishonarsiz bo'lib chiqishi mumkin, chunki, favquloddagi vaziyatlarda shaxsning o'sishi oxirgi yillarda balki, oxirgi oylarga to'g'ri kelishi mumkin. Shuningdek, murabbiylar bolalar bo'y uzunligini asosiy element sifatida qarashgan. Quyidagi formula bo'yicha hisoblangan:

$$\text{O'g'il bolalar uchun: } \frac{\text{otasining bo'yi} + \text{onasining bo'yi} \times 1,08}{2}$$

$$\text{Qiz bolalar uchun: } \frac{\text{otasining bo'yi} \times 0,923 + \text{onasining bo'yi}}{2}$$

Statistik ma'lumotlarga asosan, ko'pchilik hollarda yuqoridagi formulalar taxmin qilishda ijobiy natijani aniqlab bergan. Ammo ushbu formulalar avlodlar va irsiy xususiyatlar sababli basketbol amaliyotida keng qo'llanilmaydi. Shuningdek, sport amaliyotida faol o'sish metodi (o'lchash vaqtida bo'y o'sishi) keng qo'llaniladi. Ushbu metod bo'y o'sishi dinamikasining qonuniyatlariga asoslangan. Statistik tahlillar asosida faol o'sish oralig'i (kalendar yoshdagi o'sish) va oxirgi o'sish nisbati aniqlangan.

### 5.2.3. Biologik va kalendar yoshlar orasidagi nisbatlar

Biologik va kalendar yosh orasidagi baholash nisbati eng yosh o'yinchilar uchun hal qiluvchi nafaqat oxirgi bo'y o'sishi, balki keng ma'noda gavda tuzilishining oxirgi belgisi sifatida hal qiluvchi taxmin hisoblanadi. Zamonaviy ilmiy tamoyillarga tayangan murabbiy, yangi guruhlariga saralashni kalendar yoshga qarab emas

balki, biologik mezonga asoslanib o'tkazadi. Trenirovka jarayonini tuzishda biologik yetuklik asosiy vazifani bajaradi, chunki yuqori darajadagi biologik yetuklik, asosan, jismoniy yuklamalarga taalluqli katta yuklamalarga chiday oladi.

Murabbiy o'z jamoasidagi o'yinchilarning biologik yoshini aniqlashi va bilishi kerak. U ushbu jarayonga tana og'irligi, qo'llarni yon tomonga yoyilgandagi kengligi, suyak tizimi yetukligi o'lchovlariga asoslangan holda erishadi.

Murabbiyning vazifasi – trenirovka mashg'ulotlari, musobaqa yuklamalari va jismoniy imkoniyatlaridan unumli foydalana oladigan shogirdini oldindan ko'ra olishi va odilona baholay olishi lozim. Aks holda xohish va istak so'nishi yuzaga kelishi mumkin. Oqibatda bo'y o'sishi sustlashishi yoki to'xtashi mumkin. Ushbu vaziyatda erta qo'llanilgan yoki noto'g'ri me'yorlangan yuklamalarning roli qanday bo'lishini aytish qiyin, lekin natijalar va xohish bo'lmaslik yuzaga kelishi jarayonlarini ko'rsatib berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shuning bilan birga bo'y o'sishi va rivojlanish ahamiyati saralash muammosini hal qilish uchun qisqa shaklda berilganligini ayrim umumiy qoidalarda qayd qilish lozim:

a) o'tish yoshi davrida akseleratsiya davri bo'y o'sishi va taxmin qilish uchun, shuningdek, texnik sifatlarni takomillashtirish va ularga yondashishni oshirish juda noqulay hisoblanadi;

b) ushbu fazada jismoniy yuklamalar va rivojlanish o'quvchilarning yakka imkoniyatlari bilan mos kelishi lozim;

d) yosh o'yinchilarning sifati trenirovka mashg'ulotlari va o'yin yuklamalariga nisbatan, kalendar yoshga qarab emas, balki biologik yosh bilan aniqlanadi;

e) akseleratsiya davrida texnikani rivojlanishi bo'yicha ishlash, o'tish davrida takrorlash va o'quvchilar oldin egallagan texnika elementlarini takrorlash chegaralanishi zarur;

f) akseleratsiya o'tish davrida taktikaga jamoaviy o'rgatish ishlarini o'tkazish uchun eng mos vaqt hisoblanadi.

#### **5.2.4. Basketbolchi shaxsi**

Basketbolchi shaxsini bitta psixologik tashxis orqali aniqlash maqsadga muvofiq emas.

Basketbolchi modeli haqida biror xulosaga kelish qiyin, agar uning jamoada va o'yinchilar orasidagi farqi, o'yindagi roli, yosh farqi, hayotdagi va sportdagi tajribasi, ijtimoiy kelib chiqishi to'g'risidagi fikrlarni e'tiborga olganda.

Saralash jarayonida quyidagilarga e'tibor qaratish lozim:

– yaxshi basketbolchi yuqori darajadagi ruhiy bardoshlikka ega bo'lishi zarur;

– o'zini tutishi, ruhiy tushkunlikka berilmasligi;

– basketbolchi tez moslashuvchan ishonarli sifatlari, kutilmaganda o'zgaruvchan vaziyatlarni tez tahlil qila olish sifatariga ega bo'lishi;

– yaxshi basketbolchidan stressga qarshi tura olishni kutish mumkin.

#### **5.2.5. Basketbolchi uchun zarur xususiyatlar**

1. O'yin va mashg'ulot vaqtida lat yeyish, noxush oqibatlarga sabrli bo'lish.

2. Muhit va vaqtni seza olishi.

3. Unga nisbatan ta'sir bo'lganda diqqatni jamlay olishi.

4. Aniq eslab qolish va aniq fikrlash imkoniyatiga ega ekanlikni namoyish qilish.

5. O'ziga ishongan, xushchaqchaq, yaxshi muomala qila olish xarakteriga ega bo'lish.

6. O'yindagi vaziyatni aniq ko'ra olish.

7. Maqsadga erishish uchun o‘zida mavjud imkoniyatlardan foydalana olish.

8. Raqibning harakatlarini yetarli darajada seza olish, o‘z imkoniyatlarini ustun ekanligini namoyish qilish va o‘yinda shaffoflikni ta’minlash.

9. Sportdagi va boshqa omadsizliklarga chiday olish.

10. Murabbiy bilan hamkorlikda barcha rivojlanish va takomillashuvlarga sabrlilikni namoyon qilish.

### **5.2.6. Basketbolda jamoa tarkibini saralash**

Basketbolda o‘yinning jamoaviy tasnifga egaligi sport mutaxassisligida alohida holatni namoyon qiladi. Sport jamoasini tuzishda asosiy e’tiborni sifatli saralashga qaratish lozim.

Jamoani saralash bu – murabbiy uchun odatda eng qiyin muammo hisoblanadi. Saralash jarayonida bir qancha holatlar mavjud bo‘lib, biron qarorga kelishdan oldin to‘g‘ri qaror qabul qilish zarur. Murabbiy aniqlashi zarur bo‘lgan beshta muhim qaror:

1. Mahoratli o‘yinchilar.

2. Har bir o‘yinchi uchun mos joylashish.

3. Kuchli jamoani shakllantirishda o‘yinchilar uchun to‘g‘ri kombinatsiyalarni tanlash.

4. Jamoa kuchini saqlash uchun asosiy beshtalikda to‘g‘ri almashishni ta’minlash.

5. Yaxshi natijaga erishish uchun mos o‘yinchilar tarkibini tanlash.

Ushbu jarayonda o‘yinchilarning yakka xususiyatlarini e’tiborga olish lozim:

1. Yakka holatda o‘ynaydigan sportchiga nisbatan tezlik va chaqqonlikni ta’minlash.

2. Bo‘y va sakrovchanlik mahorati, ayrim holatda bo‘y emas balki, o‘yinchi qanchalik yuqorida o‘ynay oladi.

3. Koordinatsiya va muvozanat.
4. Tajriba.
5. Jangovarlik ruhiyati, qaror qabul qila olish, istak.
6. To'p tashlash va to'pni olib yurish mahorati.
7. Mehnatsevarlik.
8. Tashabbuskorlik.
9. O'z-o'zini nazorat qilish.
10. Jamoaviy jipslik.
11. Sabrlilik, ya'ni o'yin davomida o'zining barcha fazilatlarini saqlab qolish.

### **5.3. Ruhiy boshqarish darajasi va xususiyatlarni o'rganish uslubiyati**

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

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

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

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

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

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

### ***“Saralash nazariyasi va tizimi” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari va topshiriqlar***

1. Basketbol sport turida saralash tizimi haqida nimalarni bilasiz?
2. Sportchini tayyorlash tizimining maqsadi.
3. Sport o‘yinlaridagi saralash bosqichini tasniflab bering.
4. Sportchilarni saralash mezonlari.
5. Basketbolda jamoa tarkibini saralash haqida gapirib bering.
6. Ruhiy boshqarish darajasi va xususiyatlarni o‘rganish uslubi-yati.

### ***“Saralash nazariyasi va tizimi” mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar***

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. вузов / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2004.



2. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000.

3. Володина А.А., Толмачёва А.А. Психологическая подготовка баскетболисток // Молодой ученый. – 2015. – №21. – С. 526-529.

4. Мини-баскетбол. Международные правила. –М.: ФиС, 2000.

## VI BOB. BASKETBOL MUSOBAQASINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH ASOSLARI

### 6.1. Basketbol o‘yini qoidalari evolutsiyasi va rivojlanishi

Sport musobaqalari pedagogik va sport – uslubiy vazifalarni yechishga yo‘naltirilgan bo‘lib, sportchilarning jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, funksional tayyorgarliklarni aniqlash va takomillashtirishga yordam beradi. Aynan jismoniy tayyorgarlik darajasi uzoq muddat davomida umumiy va maxsus qobiliyatni saqlash chorasini belgilovchi omildir.

Basketbol o‘yining birinchi qoidalari ixtirochisi janob Jeysm Neysmit tomonidan ishlab chiqilib, 15-yanvar 1892-yilda AQSHda, Massachusetts shtatining Springfield kolleji “Treugolnik” (“Uchburchak”) gazetasida “Basketbol o‘yining qoidalari kitobi” deb nomlangan sahifa ostida nashrga chiqarilgan. Bu “kitob” 13 ta qismdan iborat bo‘lib, unda o‘yinning asosiy maqsadi, o‘yinchilarning harakatlari va to‘p bilan o‘ynash qoidalari borasida tushunchalar berilgan edi. Jumladan (Neysmitning fundamental qoidalari):

1. Basketbol faqat dumaloq to‘p va qo‘llar bilan o‘ynaladi.
2. To‘pni qo‘lda ushlab turgan holatda qadam bosish taqiqlanadi.
3. O‘yinchi maydonda xohlagan vaqtda, xohlagan pozitsiyani egallashi mumkin.
4. O‘yinchilar o‘rtasida personal (shaxsiy) kontaktlar (muloqotlar) taqiqlangan.
5. Halqalar gorizontal holatda o‘yin maydonidan yuqorida o‘rnatilgan bo‘lishi lozim.

Dastlabki qoidalar hozirgi kungi zamonaviy basketbolning qoidalarida ham saqlanib qolingan.

1927-yilda Shveysariya poytaxti Jeneva shahrida Xalqaro Jismoniy tarbiya maktab tashkil topdi. Maktabning birinchi direktori

lavozimiga Springfield kolleji o'qituvchisi doktor Elmer Berri tayinlandi. Yangi tuzilgan tashkilot Yevropa va boshqa qit'alarda basketbol rivojlanishiga, xalqaro "basketbol" munosabatlar o'rnatilishiga va o'yin qoidalari shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsata boshladi.

U paytlarda basketbol o'yini dunyo bo'ylab ko'p mamlakatlarda, deyarli barcha qit'alarda o'ynalganiga qaramay, xalqaro uchrashuvlar soni juda kam bo'lgan. Moddiy va transport muammolari bilan birga o'yin qoidalari turli mamlakatlarda o'zgacha tavsiflanganligi mamlakatlararo munosabatlar rivojlanishiga to'sqinlik qilgan. Masalan: Fransiya, Belgiya, Ispaniya va Portugaliya mamlakatlarida "fransuz" basketbol qoidalari qo'llangan bo'lsa, boshqa qit'alarda "amerika" qoidalarini qo'llab musobaqalar o'tkazilgan. Bir-biridan keskin farqlangan o'yin qoidalari xalqaro musobaqalarni o'tkazish imkoniyatini bermagan. Bu va boshqa masalalarni muhokama qilish maqsadida 8 ta mamlakat – Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shveysariya basketbol federatsiyalari vakillari, doktor Elmer Berri taklifnomasiga binoan *18-iyun 1932-yilda*, birinchi xalqaro basketbol konferensiyasida ishtirok etish maqsadida Jenevaga tashrif buyuradilar.

Birinchi xalqaro konferensiya ishtirokchilari "amerikacha" basketbol qoidariga kichik o'zgarishlar kiritgan holda, ularni yagona xalqaro qoidalar sifatida qabul qilinishiga va Xalqaro basketbol Federatsiyasi ("XBF" – o'zb. tili, "FIBA" – ingl. tili) tashkil qilinishiga bir ovozdan rozilik berishdi. Shveysariya fuqarolari, Leon Buff at – XBF Birinchi Prezidenti, Vilyam Djons esa Bosh kotib lavozimlariga saylandilar.

Oradan ko'p vaqt o'tmay bu tashkilot qoshida bir nechta komissiyalar tuzildi, birinchilardan, o'yin qoidalariga mas'ul – texnik komissiya faoliyatini boshladi.

1932–1948-yillarda texnik komissiya asosan "amerika" basketbol qoidalarini yagona tizimga keltirish ustida ko'p ish yuritdi va

1956-yilda Melburndagi Olimpiya o'yinlaridan so'ng, XBF kongressida, xalqaro qoidalar AQSHning qoidalaridan deyarli farqli va mustaqil bo'lib shakllandi.

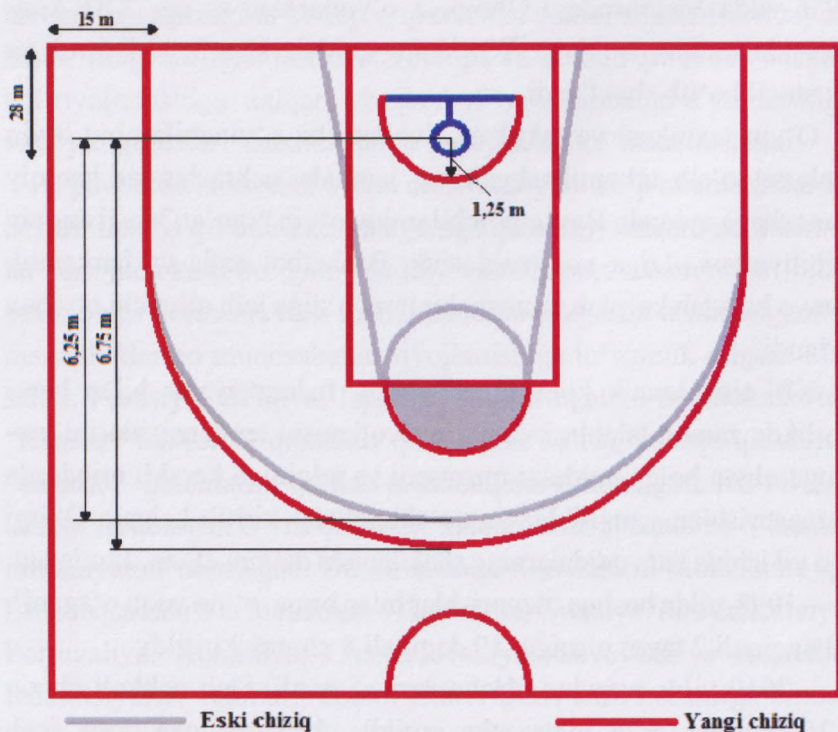
O'yin texnikasi va taktikasi rivojlanishi, o'yinchilarning o'yin mahorati o'sib, takomillashgan sari, jamoalar uchrashuvlari haqiqiy tomoshaga aylandi. Basketbolchilarning o'yin "san'ati" va jismoniy qobiliyatlari o'ziga xos tenglashdi. Basketbol nafis va barkamol, dunyo bo'ylab ko'plab tomoshabinlarni o'ziga jalb qiluvchi o'yinga aylandi.

XBFning texnik komissiyasi milliy federatsiyalar bilan hamkorlikda zamon talablari va o'yin rivojlanishi tendensiyalarini inobatga olgan holda qoidalar mazmuni va talqiniga kerakli miqdorda o'zgartirishlar, yangiliklar va qo'shimchalar kiritib kelgan. Oxirgi o'n yil ichida ham qoidalarning shakllanishi davom etgan. Jumladan:

– 1998-yilda boshqa o'zgarishlar bilan birga, o'yin vaqti o'zgardi: 20 daqiqali 2 taym o'rniga, 10 daqiqali 4 chorak kiritildi;

– 2010-yilda maydon o'lchovlari o'zgardi. Uch ochkoli chiziq 6,25 metrdan 6,75 metrgacha surildi, chegaralangan zona (uch soniyali zona) oldingi trapetsiya shaklidan, to'rtburchak shakliga o'zgardi, halqaning ostida esa yarim doira shaklida chiziq paydo bo'ldi (yarim doira qoidasi) va h.k. (75-rasm);

– 2014-yildagi o'zgarishlarning biri o'yinchilarning raqamlari 0 va 00 dan 1 va 99 gacha bo'lishga ruxsat berildi.



**75-rasm.** 2010-yilda kiritilgan o'zgarish bo'yicha maydon chizmasi.

Hozirgi kunda kelib o'yinning zamonga mos ravishda to'plangan "qonuniyatlari" 50 bandedan iborat 8 ta asosiy qoida "Basketbol rasmiy qoidalari" ("Official Basketball Rules" – ingliz tili) bilan ifodalangan bo'lib, ularning izohlari "Basketbol rasmiy qoidalariga rasmiy talqinlar" ("Official Basketball Rules. Official interpretations" – ingliz tili) deb nomlangan bir-biriga teng huquqiy kuchga ega bo'lgan kitoblarda jamlangan. Basketbolda o'yin mobaynida qo'llanadigan uskunalar to'g'risidagi batafsil ma'lumotlar esa "Basketbol rasmiy qoidalari. Basketbol uskunalari" ("Official Basketball Rules. Basketball Equipment" – ingliz tili) izoh kitobida berilgan.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, dastlabki hujjatlarga, o'yin talablariga binoan o'zgarishlar kiritish jarayoni davom etmoqda, lekin qoidalar nisbatan asosiy talablar uzluksiz saqlanib kelmoqda:

1. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar uchun tushunarli va aniq bo'lishi lozim.

2. Qoidalar raqib jamoalar o'zlarining obyektiv holatlarini namoyon qilishlariga, bevosita yordam va xizmat qilishi lozim.

3. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlarning yuksak ma'naviy va irodali fazilatlarini shakllantirishi lozim.

4. Qoidalar o'yin texnikasi va taktikasining rivojlanishini rag'batlantirishi lozim.

Basketbolda o'yin jarayonini maydondagi hakamlar boshqaradilar.

Shunday qilib, bir asrdan ko'proq vaqt mobaynida Neysmitning birinchi qoidalari ko'p marotaba o'zgarib, o'yinning rivojlanishiga va talablariga javob beruvchi hamda o'z o'rnida basketbol taraqqiyotiga va dunyo bo'ylab sevimli sport o'yinlari turiga aylanishiga bevosita yordam qilgan, mukammal va barqaror qonunlar to'plami bo'lib shakllandi.

## **6.2. Basketbol o'yini rasmiy qoidalarining asosiy bo'limlari va bandlari**

Basketbol o'yinining rasmiy musobaqa qoidalari 2018-yil 16-iyun Shveytsariyada FIBAning markaziy byurosida tasdiqlangan. Ushbu musobaqa qoidalari 8 ta (qoida) va 50 ta (band)dan iborat.

### **Birinchi qoida – o'yin**

#### **1-band. O'yinga aniqlik kiritish jarayoni**

Basketbol o'yini – har biri 5 ta o'yinchidan iborat 2 ta jamoa o'ynaydi.

Savat: raqibniki va shaxsiy.

Jamoa hujum qilayotgan savat raqiblarniki, ayni paytda himoya qilinayotgan savat shaxsiy deb yuritiladi.

O'yin g'oliblari.

O'yinda vaqt tugaguncha eng ko'p (ochko) hisob to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

## **Ikkinchi qoida – o'yin maydoni va uskunalar**

### **2-band. O'yin maydoni**

O'yin maydonining chetki qismini aniqlovchi o'lchamlarga ega, kengligi 15 metr va uzunligi 28 metrga teng, to'siqlarsiz tekis yuzaga ega bo'lishi zarur. O'yin maydonidagi barcha o'lchamlar musobaqa qoidasiga mos va aniq o'lchamga ega bo'lishi maqsadga muvofiq. O'yin maydonining yuza va yon tomoni chegaralovchi chiziqlar bilan ajratilgan bo'lishi kerak. Ushbu chiziqlar o'yin maydoni qismiga kirmaydi.

### **3-band. Uskunalar.** Quyidagi uskunalar bo'lishi zarur:

Shchitlar, to'r va (amortizatorli) halqalardan iborat savatlar, shchitlarni o'rnatish uchun qurilma va qoplama, basketbol to'plari, o'yin uchun soatlar, tablo, to'p tashlashni qayd qiluvchi taymer, taym-aut vaqtini hisoblash uchun qurilma yoki sekundomer, to'p tashlashni qayd qiluvchi taymerni boshqaruvchi xodim va soniya hisoblovchi kotib uchun 2 ta bir-biridan farq qiluvchi yorqin ovozli uskuna, bayonnoma, o'yinchining jazoli va tanbehli xatolarini ko'rsatuvchi ko'rsatkichlar, jamoaning jazoli va tanbehli xatolarini ko'rsatuvchi ko'rsatkichlar, o'yin maydoni, yetarlicha yorug'lik bilan ta'minlanishi zarur.

## **Uchinchi qoida – jamoalar**

### **4-band. Jamoalarni aniqlab olish**

Jamoa a'zolari musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan belgilangan talablarga mos holda o'yin uchun ruxsat olgandan keyin

musobaqada ishtirok qiladi (ishtirokchilar yoshi nizomga asosan chegaralanadi).

O'yin qoidasi va kiyimlar musobaqa qoidasiga mos holda.

#### **5-band. O'yinchilar: shikastlanishlar**

Musobaqa davomida o'yinchilar shikastlansa hakam o'yinni to'xtatishi mumkin.

#### **6-band. Jamoa sardori: vazifa va huquqlari**

Sardor bu o'yinchi va murabbiy tomonidan tayinlangan jamoa vakili, jamoa nomidan murabbiyga murojaat qilish huquqiga ega.

#### **7-band. Murabbiylar: vazifa va huquqlari**

Jamoa murabbiylari o'yin boshlanishidan 40 daqiqa oldin musobaqa jadvaliga asosan o'yinda ishtirok qilishga ruxsat berilgan jamoa a'zolari ro'yxatiga raqamlari mos va jamoa sardori, murabbiyning ismi va familiyasi kiritilgan ro'yxatni musobaqa kotibiga topshirishi lozim. Musobaqa bayonnomasiga ismi va familiyasi kiritilgan jamoa a'zolari o'ynash huquqiga ega.

### **To'rtinchi qoida – o'yin holatlari**

#### **8-band. O'yin vaqti, durang hisob va qo'shimcha vaqt**

O'yin 10 daqiqali 4 ta chorakdan iborat. Musobaqa jadvaliga asosan o'yin boshlanguncha bo'lgan tanaffus (chigal yozish) vaqti 20 daqiqa. O'yinning birinchi va ikkinchi choragi (1-yarmi), uchinchi va to'rtinchi choragi (2-yarmi) va har qo'shimcha daqiqa oldidagi tanaffus 2 daqiqadan iborat. O'yin yarmidagi tanaffus 15 daqiqa. Agar to'rtinchi chorak oxirida hisob durang bo'lsa u holda, o'yindagi teng hisobni o'zgartirish uchun davomiyligi 5 daqiqali qo'shimcha vaqt bilan davom etadi.

#### **9-band. O'yin yoki qo'shimcha daqiqalar, choraklarning boshlanishi va tugallanishi**

O'yinning birinchi choragi maydondagi hakamning yuqoriga, ya'ni havoga bahsli to'pni yo'llashi bilan boshlanadi. Agarda 5 ta



o'yinchidan iborat jamoa o'yin maydonida bo'lmasa, u holda o'yin boshlanmaydi. O'yin choragi yoki qo'shimcha vaqt yoki chorakni tugaganligini bildiruvchi tovushli belgi bo'yicha tugallanadi. Agar da o'yin maydonidagi shchitga qizil chiroqli uskuna o'rnatilgan bo'lsa, u holda qizil chiroq belgisi tovush belgisi o'yin soatidan us-tun ekanligi namoyon bo'ladi.

### **10-band. To'pning ahamiyati**

To'p o'lik yoki tirik bo'lishi mumkin.

To'p tirik hisoblanadi qachonki, maydondagi hakam bahsli to'pni havoga yuqoriga yo'llaganda, ya'ni qo'lidan chiqqan paytda.

Jarima to'pi tashlashni bajarayotgan vaqtda to'p o'yinchi ixti-yoridagi holatda.

To'p o'lik hisoblanadi qachonki, jarima to'pi yoki o'yindagi har qanday to'p tashlanganda.

Savatga jarima to'pi tashlaganda tushmasa u holda, boshqadan jarima to'pi tashlash, keyingi jazolash yana jarima to'pi tashlash yoki to'pni egallash holati.

### **11-band. O'yinchilar va hakamlarning joylashishi**

O'yinchining joylashishi uni o'yin maydonining qaysi joyi-ga tegishi bilan aniqlanadi. Hakamning joylashishi ham o'yinchi joylashishi kabi belgilanadi.

### **12-band. Bahsli to'p tashlash va navbatma-navbat bajarish**

Bahsli to'p tashlashni aniqlab olish, bahsli to'p tashlashni baja-rilish jarayoni.

### **13-band. To'p bilan qanday o'ynaladi?**

Basketbol o'yinida to'p faqat qo'l yordamida boshqariladi. Amaldagi o'yin qoidasiga rioya qilinadi.

### **14-band. To'pni nazorat qilish**

O'yin davomida jamoalarni to'pni boshqarishi va qoidaga rioya qilish jarayonini nazorat qilib borish.

### **15-band. O'yinchining to'p tashlash jarayonidagi holati**

O'yin davomida bahsli to'p tashlashni bajarilish jarayoniga aniqlik kiritish va bajarilishini nazorat qilish.

### **16-band. Savatga tashlangan to'p: qachon tashlanadi va uning natijasi**

Savatga to'p tashlash va uni qanday bajarilishiga aniqlik kiritish, o'yin qoidasiga amal qilish.

### **17-band. To'pni uloqtirish**

O'yin jarayonida to'pni qaysi holatda uloqtirish va bajarilish jarayoni, o'yin qoidasiga amal qilish.

### **18-band. Qo'shimcha vaqt (Taym-aut)**

Qo'shimcha vaqt – (Taym-aut) murabbiy yoki uning yordamchisi tomonidan o'yinning to'xtatilishi. Amaldagi o'yin qoidasiga rioya qilinadi.

### **19-band. O'yinchini almashtirish (zamena)**

Jamoa tomonidan zaruriyat tug'ilganda o'yinchini almashtirish jarayoni o'yin qoidasiga amal qilgan holda bajariladi.

### **20-band. Yutqazilgan o'yin "huquqdan mahrum qilish"**

Ayrim sabablarga ko'ra o'z vaqtida o'yinda ishtirok etmagan jamoa amaldagi o'yin qoidasiga asosan musobaqada ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi va jazolanadi.

### **21-band. "O'yinchilar soni kamligi" sababli yutqazilgan o'yin**

O'yin vaqtida qaysi jamoada o'yinchilar soni 2 taga kam bo'lsa, ushbu jamoa yutqazadi, o'yin qoidasiga asosan jazolanadi.

## **Beshinchi qoida – xatolar**

### **22-band. Xatolar**

Xatolar – bu o'yin qoidasiga amal qilmaslik.

### **23-band. Aut – to'p va o'yinchining maydon tashqarisidagi holati.**

Amaldagi o‘yin qoidasiga rioya qilinadi.

#### **24-band. To‘pni olib yurish**

To‘pni olib yurish bu o‘yinchi tomonidan to‘pni boshqarish jarayonidir.

#### **25-band. (Probejka) taqiqlangan harakat**

O‘yin maydonida o‘yinchining to‘pni ushlagan holda bir yoki ikki oyoqda turli yo‘nalish bo‘ylab taqiqlagan harakatni bajarishi.

#### **26-band. 3 soniya**

To‘pni nazorat qilayotgan jamoa o‘yinchisi to‘p bilan yoki to‘psiz bo‘lishidan qat’i nazar raqib jamoasining trapetsiya shaklidagi chegaralangan zonasida 3 soniyadan ortiq turishi mumkin emas.

#### **27-band. Jips holatdagi o‘yinchi**

Maydonda jonli to‘pni ushlab turgan o‘yinchiga raqib 1 metr masofada faol himoya holatida turgan bo‘lsa, u jips holatdagi o‘yinchi hisoblanadi.

#### **28-band. 8 soniya**

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

#### **29-band. 24 soniya**

Agar o‘yinchi maydonda jonli to‘p ustidan nazorat o‘rnatsa, uning jamoasi 24 soniya ichida raqibi savati tomon to‘p otishi kerak. Ushbu qoidaga amal qilmaslik qoidaning buzilishi hisoblanadi.

#### **30-band. Orqa zonaga qaytarilgan to‘p**

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

### **31-band. To'pning savatga tushishi va to'pga to'siq qo'yish**

Hakamning fikricha, ushbu holat, o'yinchini tashlash, yuqoridan tashlash yoki qayta tashlash orqali to'pni savatga tushirishga urinishni boshlagan va bu urinish o'yinchining qo'llaridan to'p chiqib ketgunga qadar davom etayotgan paytda bunday o'yinchi to'pni savatga tashlash jarayonida turgan vaqtda yuzaga keladi.

### **Oltinchi qoida – jazoli va tanbehli xatolar**

#### **32-band. Follar**

Fol – bu qoidalarga rioya qilmaslik. U qoidani buzgan o'yinchi nomiga yoziladigan va qoidaning moddalari shartlariga muvofiq munosib darajada jazolanadigan raqib bilan shaxsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

#### **33-band. To'qnashuv**

Agar shaxsiy to'qnashuv to'p bilan o'ynash natijasida sodir qilinsa, buning ustiga o'yinchilar to'qnashuvsiz egallab olishlari mumkin bo'lgan joylarda turgan bo'lsalar va agar ular haqiqatan to'qnashuvdan qochishga harakat qilsalar, unda bunday to'qnashuv tasodifiy deb qaraladi va agar u to'qnashib ketilgan o'yinchini noqulay vaziyatda qoldirmasa, jazo berilmaydi.

#### **34-band. Shaxsiy fol**

Ushbu holat to'p o'yinda jonli yoki jonsiz bo'lishi yoki bo'lmasligidan qat'i nazar raqib bilan to'qnashuv sodir qilgan o'yinchiga berilgan foldir.

#### **35-band. Ikki tomonlama fol**

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

#### **36-band. Texnik fol**

Texnik fol o'yinchilarga, zaxiradagilarga, murabbiyga va uning yordamchilariga berilishi mumkin. Agar o'yinchi hakamlar

ko'rsatmalarini mensimasa yoki sportchilarga xos bo'lmagan "taktika" qo'llasa texnik fol beriladi.

### **37-band. To'pni tashlash jarayonida turgan o'yinchiga nisbatan qilingan fol**

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

### **38-band. O'yinda ishtirok qilish huquqidan mahrum (diskvalifikatsiya) qiladigan fol**

Shaxsiy va texnik follarda qayd qilinganidek, sportchilarga xos bo'lmagan darajada rioya qilmaslik – o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qiladigan fol (diskvalifikatsiya foli) hisoblanadi. Ikkita jarima to'pi tashlanadi hamda to'p "zona chizig'i"dan jarima to'pi olgan jamoa o'yinchisi tomonidan o'yinga kiritiladi.

### **39-band. Mushtlashish**

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

## **Yettinchi qoida – umumiy holatlar**

### **40-band. O'yinchining beshta foli**

Beshta yoki shaxsiy texnik fol sodir qilgan o'yinchi to'g'ridan to'g'ri o'yindan chiqib ketishi shart.

#### **41-band. Jamoa follari**

Jamoaviy fol – bu o‘yinchilar tomonidan shaxsiy, texnik, o‘yinda qatnashish huquqidan mahrum qiladigan follardir. Agarda jamoa o‘yin choragida 4 ta jamoaviy fol olsa, jazo tariqasida o‘yindan chetlashtiriladi.

#### **42-band. Alohida vaziyatlar**

Bunday vaziyat taxminan bir vaqtda yoki ikki tomonlama fol ketidan keladigan jonsiz to‘p vaqtida sodir qilingan paytda, qoidalarda ko‘zda tutilgan farqli vaziyatlar kelib chiqishi mumkin.

#### **43-band. Jarima to‘plarini tashlash**

Jarima to‘pini tashlash – bu hech qanday qarshiliksiz, bevosita jarima to‘pini tashlash chizig‘i oldidan savatga to‘p otib, o‘yinchiga bir ochko olish imkoniyatining berilishidir. Shaxsiy fol qayd qilingan va jarima to‘pini tashlash jazosi berilgan paytda, kimga nisbatan fol e‘lon qilingan bo‘lsa, o‘sha o‘yinchi hakam tomonidan jarima to‘pini tashlash uchun ko‘rsatilishi kerak. Hakamlardan biri jarima to‘pini tashlashi lozim bo‘lgan o‘yinchiga to‘pni berganidan so‘ng, bu o‘yinchi 5 soniya davomida to‘pni savatga tashlashi zarur.

#### **44-band. Tuzatilgan xato**

Agar qoida bexosdan qo‘llanilmagan bo‘lsa va bu o‘yin natijasiga ta‘sir qilsa, quyidagi vaziyatlarda:

- a) berilishi shart bo‘lgan jarima to‘pini belgilashda kamchiliklarga yo‘l qo‘yilsa;
- b) mumkin bo‘lmagan jarima to‘pini tashlash belgilanmasa yoki;
- d) jarima to‘pini tashlashi lozim bo‘lgan o‘yinchi chetda qolib, boshqa o‘yinchiga jarima to‘pini tashlashga ruxsat berilsa yoki;
- e) jarima to‘pini tashlashi lozim bo‘lgan savat o‘rniga boshqa savatga jarima to‘pini tashlash belgilansa;
- f) savatga tushmagan to‘p bekor qilinsa, hakamlar shu xatolarni tuzatishlari mumkin.

Xato to‘g‘rilanganidan keyin xatoni tuzatish uchun qayerda

to'xtatilgan bo'lsa, shu yerda davom ettiriladi. Xato aniqlangan paytda qaysi jamoa to'pni egallab turgan bo'lsa, to'p shu jamoaga beriladi.

### **Sakkizinchi qoida – hakamlar, kotib hakamlar, komissar: ularning vazifa va huquqlari**

#### **45-band. Hakamlar va ularning yordamchilari**

Hakamlar deyilganda katta hakam va hakam tushuniladi. Ularga soniya hisobchisi, kotib va 24 soniya operatori yordam beradilar. Shuningdek, texnik komissar ham ishtirok qilishi mumkin. Musobaqaning katta hakami va hakami yetarli darajada chuqur bilimli hamda odil bo'lishlari, maydonda qatnashayotgan jamoaga qarashli biron-bir tashkilot bilan bog'liq bo'lmasligi kerak. Hakamlar, ularning yordamchilari yoki texnik komissar o'yin qoidalarini o'zgartirishga rozilik berishga huquqi yo'q. Hakamlar qora basketbol poyabzali, uzun kulrang shim va kulrang ko'ylak kiyishi shart.

#### **46-band. Katta hakamning vazifalari va huquqlari**

Katta hakam barcha jihoz va asboblarni tekshirishi hamda tasdiqlashi kerak. O'yinning rasmiy soatini tanlaydi va shu soat operatori, shuningdek, kotib va 24 soniya operatori bilan tanishadi. U o'yinchilarga boshqa o'yinchilar sog'lig'iga zarar yetkazishi mumkin bo'lgan narsalarni taqib chiqishlariga ruxsat bermasligi kerak.

Katta hakam maydon markazidagi doirada to'pni yuqoriga otib o'yinni boshlab beradi. Agar to'p savatga tushgan yoki tushmaganligi borasida hakamlarning fikrlari qarama-qarshi bo'lsa, bunday hollarda katta hakamning o'zi masalani qat'iy hal qiladi. U zarur bo'lgan sharoitda o'yinni to'xtatib qo'yish huquqiga ega. Kotib va soniya hisobchisi ba'zi bir masalalarni yechishda bir fikrga kela olmagan vaziyatlarda ham katta hakam qaror chiqarishni o'z zimmasiga oladi.

#### **47-band. Hakamlar, ularning vazifalari va huquqlari**

Hakamlar hushtak chalishga va bir vaqtning o'zida ishora yordamida soat to'xtatilishini ko'rsatishga majburlar. Shundan so'ng, ular o'zlarining qarorlarini tushuntirish maqsadida barcha ishoralarni namoyish qiladilar. To'p o'yin jarayonida maydondan yoki jarima to'pi tashlangandan so'ng savatga tushsa, hakamlar hushtak chalishlari kerak, ammo to'p tushganligini ishora (1 raqami yoki 3 raqami) yordamida aniq ko'rsatishlari shart. Agar qabul qilingan qarorni tushuntirish maqsadida og'zaki muloqot zarur bo'lsa, barcha xalqaro musobaqalarda bunday tushuntirishlar ingliz tilida olib boriladi.

#### **48-band. Kotib hakam, uning vazifalari**

Kotib to'planayotgan ochkolar yig'indisini ketma-ket tartibda oshirib borishi shart. U maydondan va jarima to'plari tashlanganda savatga tushgan yoki tushmagan to'plarni qayd qilib borishi kerak. Kotib har bir o'yinchiga belgilangan shaxsiy yoki texnik follarni ro'yxatga oladi va o'yinchilarning birortasiga beshinchi fol belgilangan vaqtda zudlik bilan katta hakamga bu haqida xabar qiladi. U har bir daqiqali tanaffusni qayd qilib boradi, murabbiy o'yinning har bir yarmida ikkinchi tanaffus olganida, uni hakam orqali bu haqda ogoh qiladi.

Kotib o'yinni boshlab beradigan o'yinchilarning va o'yinga tushadigan barcha zaxiradagi o'yinchilarning familiyalari va raqamlarini ro'yxatga oladi. Kotib signalning tovushi o'yin soati yoki o'yinni to'xtatmaydi, to'pni jonsiz holatga o'tishga majbur qilmaydi.

#### **49-band. Soniya hisobchisining vazifalari**

Soniya hisoblovchi o'yinning har bir yarmini boshlash vaqtini kuzatadi va o'yin boshlanishidan kamida uch daqiqa oldin katta hakamni bu haqda ogohlantiradi. Katta hakam o'z navbatida o'yinga tayyorlanayotgan jamoalarga o'yin boshlanishiga 3 daqiqa vaqt qolganligi haqida xabar beradi. Soniya hisoblovchi ushbu qoidalarda



ko'zda tutilganidek, o'yin vaqtini va o'yinda bo'lgan to'xtalishlar vaqtini hisobga olib boradi. Soniya hisoblovchining signali to'pni jonsiz holatga o'tishga majbur qiladi, o'yin soati esa to'xtatiladi.

### **50-band. 24 soniya operatorining vazifalari**

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

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

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

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

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

## **6.3. Asbob-anjom va jihozlar**

Basketbolda besh o'yinchidan iborat bo'lgan ikkita jamoa o'ynaydi. Har bitta jamoaning maqsadi – raqib savatiga to'pni tushirish bilan birga, raqib jamoaga to'pni savatga tushirishiga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

Jamoaning umumiy tarkibiga 12 ta o'yinchi (jamoaning sardori bilan birga), bosh murabbiy va murabbiy (kerak bo'lsa) va 5 ta (oshmasligi lozim) tibbiy-texnik xodimlar kiradi. O'yin vaqtida har bitta jamoadan 5 ta o'yinchi maydonda bo'lib, ular jamoaning boshqa o'yinchilariga almashtirinishlari mumkin.

**O'yinchilarning sport libosi** old va orqa tomoni bir xil umumiy rangli mayka va shortiklardan iborat bo'lib, maykalari 0 va 00 dan

boshlab, hamda 1 va 99 gacha sonlar bilan raqamlanishi, raqamlar esa yaqqol ko‘rinib ranglari ajralib turishlari lozim. Maykalarining old taraf raqamlari kamida 10 sm, orqa taraf kamida 20 sm balandlikda, qalinligi esa kamida 2 sm bo‘lishi shart. Bitta jamoaning o‘yinchilari bir xil raqamli maykalarda bo‘lishlari taqiqlangan.

O‘yin davomi 10 daqiqali 4 ta chorakdan iborat. O‘yinning birinchi va ikkinchi choraklari (o‘yinning birinchi bo‘limi), uchinchi va to‘rtinchi choraklari (o‘yinning ikkinchi bo‘limi) oralig‘ida va har bir qo‘shimcha choraklar oralig‘ida o‘yindagi tanaffus 2 daqiqali davom etadi. Bo‘limlar oralig‘idagi tanaffusning vaqti esa 15 daqiqa davom etadi.

O‘yin vaqti “toza vaqt” usulida belgilanadi. Ya’ni qoidalarda belgilangan vaziyatlar tufayli o‘yin jarayonida to‘xtalishlar vujudga kelsa, o‘yin vaqti ham to‘xtatilishi lozim.

O‘yin vaqti tugagach, to‘plangan ochkolari bo‘yicha ustunlik qilgan jamoa o‘yin g‘olibi deb hisoblanadi. To‘rtinchi chorak vaqti tugagach o‘yin natijasi durrang bo‘lsa, dastlabki natijada muvozanat buzilgunga qadar 5 daqiqali qo‘shimcha chorak (-lar) belgilanib o‘yin davom ettiriladi:

– O‘yin (birinchi chorak) boshlanishi markaziy doira ichida birinchi bahsli fol jarima chizig‘idan tashlangan to‘pga 1 ochko hisoblanadi;

– 2 ochkoli zonadan tashlangan to‘pga 2 ochko hisoblanadi;

– 3 ochkoli zonadan tashlangan to‘pga 3 ochko hisoblanadi.

O‘yin maydoni to‘g‘ri to‘rtburchak shaklida, yuzasi qattiq hamda to‘siqlardan xoli joy bo‘lishi kerak. O‘yin maydoni uzunligi 28 m, kengligi 15 m tashkil qilib, o‘lchovlar chegaralangan chiziqlarning ichki qirrasidan o‘lchanishi lozim. Maydon chizmasini belgilovchi barcha chiziqlar 5 sm kengligida oq bo‘yoq bilan chizilib, yaqqol ko‘rinishlari lozim. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar

esa en chiziqlar deb ataladi. Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon chiziqning qoq o'rtasidan maydonda belgilanishi lozim. Dastlabki chiziq ikkala yon chiziqlardan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak.

To'qnashish foli belgilanmaydigan yarim doiralar o'yin maydonida belgilangan:

– halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining ichki qirrasigacha o'lchangan, radiusi 1,25 m bo'lgan yarim doira;

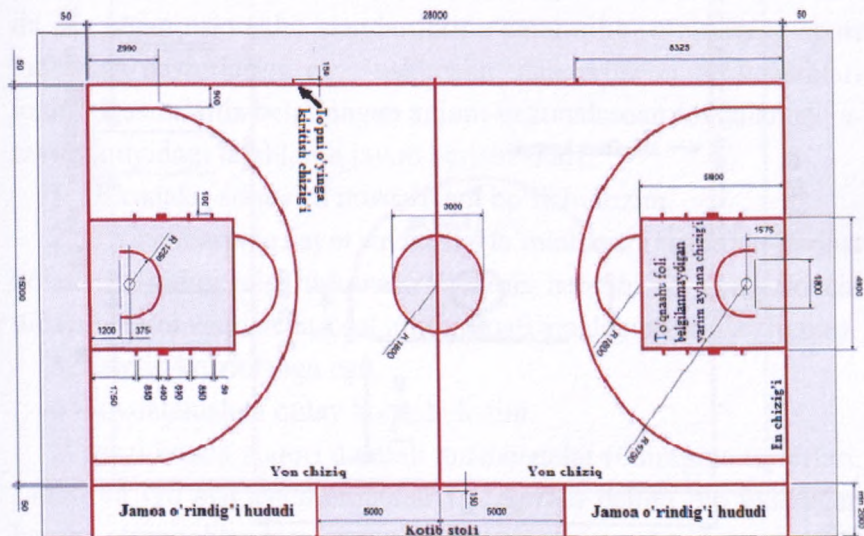
– yon chiziqqa perpendikular, bir-biriga parallel bo'lgan halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining ichki qirrasigacha 1,25 m masofada va tugash qismi yon chiziqning ichki qirrasiga 1,20 m masofada, uzunligi 0,375 m tashkil qiladigan chiziqlar bilan ajralib turishi lozim.

Jamoa o'rindig'i zonalari maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiqlari joylashgan tomonda belgilanishi lozim. Zonalarning tashqari chegarasi en chiziqning davomi bo'lgan, ichki chegarasi esa markaziy chiziqdan 5 m narida belgilangan 2 m li chiziqlar va old chegarasi maydonning yon chiziqdari bilan ajralib turishi lozim.

Maydon tashqarisida kotib stoliga nisbatan qarshi tomonda yon chiziqning tashqari chekkasida uzunligi 0,15 m li ikkita to'pni o'yinga kiritish chiziqdari belgilanishi lozim. Ularning tashqi chekkasi en chiziqdarining ichki chekkasidan 8,325 m masofani tashkil qilishi lozim (76-rasm).

To'g'ri to'rtburchak shaklida ajratilgan, en chiziqdar, jarima to'pini tashlash chiziqdari va en chiziqlardan o'tkazilgan parallel chiziqdar bilan chegaralangan maydon qismi *chegaralangan zonalar* deb ataladi. Jarima to'pini bajarish jarayonida o'yinchilarning to'p uchun kurash joydari, chegaralangan zonalarning ikkala yon tomonida, uzunligi 10 sm maxsus belgilar orqali belgilanadi. *Birinchi belgi* en chiziqning ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda, qol-

gan uchta belgilar esa bir-birining ichki chekkalaridan 85 sm uzoqlikda belgilanadi. Ikkinchi belgi eni 40 sm, qolgan uchta belgilar esa 5 sm bo'lishi lozim. Jarima to'pini tashlash chizig'i uzunligi en chiziqlarning ichki chekkasidan 5.80 m masofada maydonda belgilanadi (77-rasm).

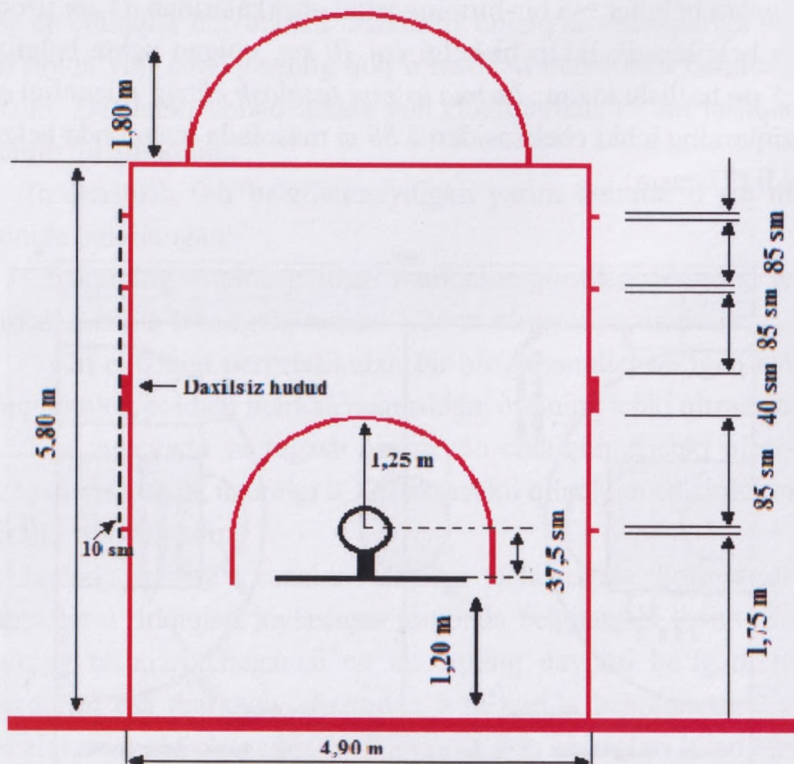


76-rasm. Basketbol maydon o'lchami.

Uch ochkoli zonalar maydonda quyidagi chiziqlar bilan belgilanadi:

– en chiziqqa perpendikular holda, yon chiziqlarning ichki qirrasidan o'zlarining tashqi qirrasigacha 0.90 sm masofada o'tadigan 2 ta parallel chiziq;

– halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining tashqi qirrasigacha o'lchangan, radiusi 6,75 m bo'lgan yarim doira (76–77-rasmlar).



77-rasm. Chegaralangan hudud.



78-rasm. Uch va ikki ochkoli hududlar.

O‘yin maydoni basketbol *uskunalar* bilan jihozlanishi lozim. Talab qilinadigan uskunalar ro‘yxati, ularning batafsil tavsif va belgilangan standart o‘lchamlari “*Basketbol rasmiy qoidalari*” kitobida va “*Basketbol uskunalar*” izohida yoritib berilgan. Barcha o‘yin ishtirokchilari, basketbol anjomlarini ishlab chiqaruvchilar, mahalliy va xalqaro basketbol federatsiyalar tegishli ravishda qoidalarda aks etgan uskunalar standartlariga amal qilib, o‘zlarining sport tadbirlari dasturlariga mos uskunalar standartlarini tasdiqlashlari lozim. Dasturlarda belgilangan anjom-uskunalardan foydalanish jarayoni quyidagi talablarga javob berishi shart:

1. Uskunalar sifatli va mustahkam bo‘lishi lozim.

2. O‘yinchilarning hayot xavfsizligi ta‘minlanishi shart (tan-jarohat holatlarini oldini olish uskunalarni texnik holatini va himoyalovchi moslamalarni vaqtida nazorat qilish orqali amalga oshirilishi lozim).

3. Estetik ko‘rinishga ega.

4. Foydalanishga qulay bo‘lishi lozim.

Hozirgi kunda yuqori darajali musobaqalar (Olimpiya turnirlari, Jahon va Qit‘alar chempionatlari) o‘tkazish uchun mo‘ljallangan barcha o‘yingohlar eng zamonaviy va yangi texnologiyalar asosida ishlab chiqarilgan, foydalanish talablariga to‘liq javob beradigan basketbol uskunalari, anjomlar va moslamalari bilan jihozlangan. Aynan shu uskunalarning namunalari va ularning o‘lchamlari dastlabki sahifadan o‘rin olgan.

O‘yin zalida ikkita (2) (“Shchit”) – maxsus qurilmasi (79-rasm) o‘yin maydonning ikkala en chiziqlarga bittadan (1) joylanishi lozim. Har bitta qurilma:

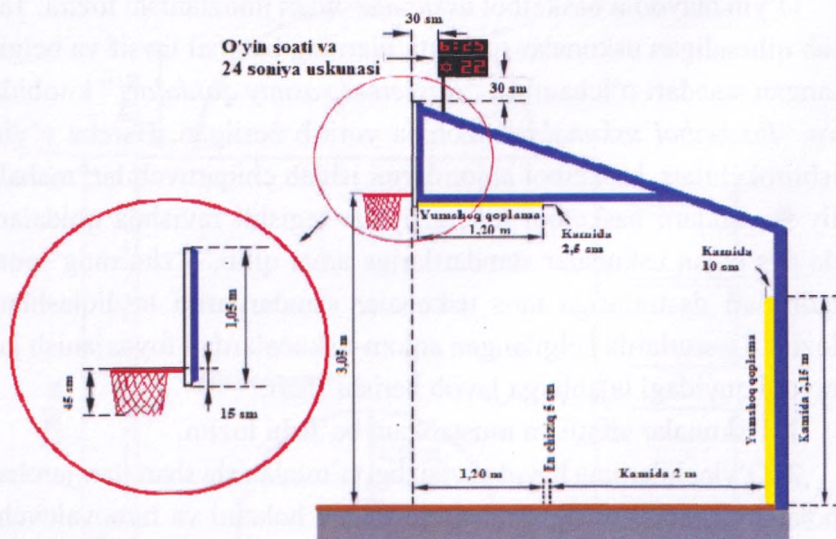
– savat ortidagi to‘siq “shchit” – bitta (1);

– “shchitga” o‘rnatilgan savat (halqa bilan) – bitta (1);

– basketbol to‘ri – bitta (1);

– “shchitni” ushlab turuvchi tayanch – bitta (1);

– himoyalovchi yumshoq qoplamalardan iborat.

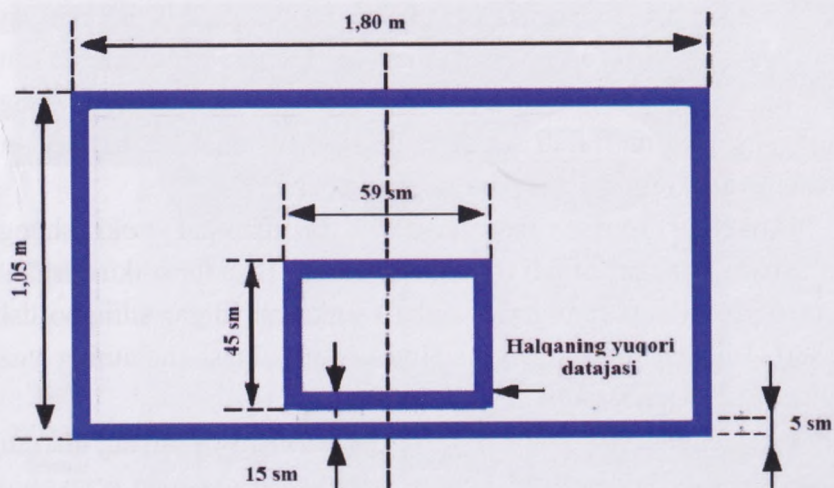


79-rasm. "Shchit" maxsus basketbol qurilmasi.

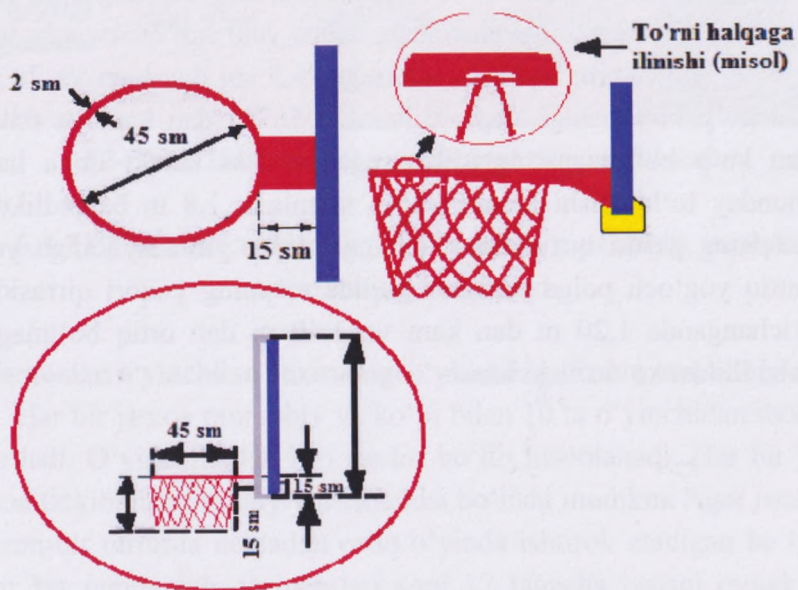
"Shchit" o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirrasidan 2,90 m balandlikda turishi kerak.

To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shchitlarning chetlari 0,5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shchit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Shchitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart.

Ikkala shchit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo'lishi kerak: shchitlarning pastki qirrasidan va yon tomonlari uchun yumshoq o'ram tagidan kamida 35 sm uzoqlikda tag sirtini va yonlarning ustini qoplaydi. Oldingi va orqa sirtlar tagidan kamida 0,2 sm uzoqlikda qoplanadi va to'ldirilgan material kamida 0,2 sm qalinlikda bo'lishi lozim. Shchitning pastki qismi to'ldirilgan material 0,5 sm qalinlikda bo'lishi kerak.



80-rasm. "Shchit" (savat ortidagi to'siq) o'lchamlari.



81-rasm. Halqa o'lchamlari.







Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metallardan tayyorlangan bo'lib, uning ichki diametri kamida 450 mm ga teng bo'lib, 459 mm dan ko'p bo'lmasligi va to'q sariq (sabzi) rangga bo'yalishi lozim. Halqa metallining qalinligi kamida 16 mm ga teng bo'lib va 20 mm dan ko'p bo'lmasligi lozim.

Basketbol to'rlari halqalarga 12 ta ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari orqali o'rnatilishi lozim. Ilgaklar o'tkir qismlarsiz, o'yinchilar barmoqlariga shikast yetkazmaydigan silliq bo'lishi shart. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shchitning yuza qismidan 15 sm uzoqlikda joylanishi kerak.

Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi kerakki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi kerak. To'rlarning uzunligi kamida 40 sm bo'lib va 45 sm dan ko'p bo'lmasligi lozim.

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, rezina yoki sun'iy xomashyodan tayyorlanadi; uning aylanasi uzunligi 74,9 sm dan kam va 78 sm dan ko'p bo'lmasligi shart; u kamida 567 g dan kam va 650 g dan ko'p bo'lmagan og'irlikka ega bo'lishi kerak; unga havo shunday to'ldirilishi kerakki, to'p taxminan 1,8 m balandlikdan (to'pning pastki qirrasidan o'lchanganda) o'yin maydoniga yoki qattiq yog'och polga tushgan vaqtida to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim.

To'p o'lchami	3	5	6	7
				
Yosh	5 - 7	8 - 11	12-15 + Ayollar	16+
To'p aylanasi (mm)	560-580	690-710	724-737	749-780
To'p og'irligi (gramm)	300-330	470-500	510-567	567-650

82-rasm. Basketbol to'pi namunalari va o'lchamlari.

#### 6.4. O'yinchilar, zaxiradagi o'yinchilar, murabbiy, sardor va ularning vazifalari

##### Jamoalar, o'yinchilar, zaxiradagi o'yinchilar, sardor, murabbiylar.

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

Agar jamoa a'zosi maydonda bo'lsa, u o'yinchi bo'lib hisoblanadi va o'yinda qatnashish huquqiga ega. Boshqa hollarda u zaxiradagi o'yinchi bo'lib hisoblanadi. Agar hakam zaxiradagi o'yinchiga maydonga tushish uchun ruxsat bersa, unda u o'yinchiga aylandi. Har bir o'yinchining ko'krak va orqa tomonida raqami bo'lishi kerak. Bunda raqamlar tushunarli va bir xil rangda, maykaning rangidan yaqqol ajralib turishi zarur. Raqamlar ko'rinib turishi uchun orqadagi raqamlarning balandligi kamida 2 sm, ko'krakdagi raqamlarning balandligi kamida 1 sm bo'lishi shart. Raqamlar uchun ishlatiladigan ashyoning eni 0,3 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Jamoalar 4-dan 15-gacha bo'lgan raqamlarni ishlatishlari lozim. Bir jamoa o'yinchilari takrorlanadigan raqamli maykani kiyib chiqishlari mumkin emas.

O'yinchining sport kiyimi quyidagilardan iborat: bir jamoaning hamma o'yinchilari old va orqa tomonlari bir xil va umumiy rangda bo'lgan maykalarni kiyishlari shart. Yo'l-yo'l maykalarni kiyish man etiladi, bir jamoaning hamma o'yinchilari bir xil va umumiy rangda bo'lgan shortik kiyishlari kerak, maykalar tagidan kalta yengli maykalar kiyish mumkin. Lekin kalta yengli maykalar kiyilsa, ularning rangi mayka rangiga mos bo'lishi shart, kalta shim tagidan pastga chiqib turadigan ichki kiyim kiyilsa, uning rangi kalta shim rangiga mos kelishi kerak. Sardor zaruriyati tug'ilganda maydonda o'z jamoasining vakili bo'lib hisoblanadi. Bu qoidalarni izohlash bilan bog'liq bo'lgan savollar bo'yicha yoki kerakli ma'lumot olish uchun hakamga murojaat qilish mumkin. Bu narsa xushmuomalik bilan qilinishi lozim. Sardor biron-bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishdan oldin, katta hakamga o'yinchilardan qaysi biri uning o'rniga sardor sifatida qolayotganligini ma'lum qiladi. Tartib bo'yicha o'yin boshlanishiga hech bo'lmaganda 20 daqiqa qolgani-da har bir murabbiy kotibga o'yinda qatnashadigan o'yinchilarning familiyalari va raqamlarini, shuningdek, jamoa sardori, murab-

biyi va murabbiy yordamchisining familiyalarini ma'lum qilishi kerak. O'yin boshlanishiga 10 daqiqa qolganida murabbiylar o'z o'yinchilarining familiyalari va raqamlarini tasdiqlaydilar va qaydnomaga qo'l qo'yadilar hamda shu vaqtning o'zida o'yinni boshlaydigan 5 ta o'yinchini belgilab qo'yadilar. «A» jamoasi murabbiyi shu ma'lumotni birinchi bildirayotgan bo'lib hisoblanadi. Agar o'yinchi o'yin jarayonida o'z raqamini o'zgartiradigan bo'lsa, unda bu haqida kotib va katta hakamga ma'lum qilishi zarur. Bir daqiqalik tanaffuslar haqidagi iltimoslarni murabbiy yoki murabbiy yordamchisi qilishlari mumkin. Agar murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yinchini almashtirish kerakligi to'g'risida bir qarorga kelsalar, unda zaxiradagi o'yinchi shu iltimosni yetkazish uchun kotibga murojaat qilishi kerak va o'yinga darhol tushish uchun tayyor turishi zarur. Agar jamoada murabbiy yordamchisi mavjud bo'lsa, uning familiyasi o'yin boshlanishidan oldin qaydnomaga yozilgan bo'lishi shart. Agar murabbiy turli sabablarga ko'ra o'z vazifasini davom ettira olmasa, bunda murabbiy yordamchisi murabbiy vazifasini bajaradi. Jamoa sardori murabbiydek harakat qilishi mumkin. Agar u biron-bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishi kerak bo'lsa, unda u murabbiy sifatida harakatini davom ettirishi mumkin. Lekin, agar u qoidani buzganligi tufayli o'yinda qatnashish huquqidan mahrum etilgan bo'lsa yoki og'ir jarohatlanganligi sababli murabbiylik vazifasini bajara olmasa, uning o'rniga sardor sifatida o'yinga tushgan o'yinchi uni murabbiy sifatida ham almashtirish kerak.

### **6.5. O'yin holatlari**

O'yin vaqti – «toza» vaqt 40 daqiqa davom etadi. U to'rtta 10 daqiqalik choraklardan iborat. Birinchi va uchinchi choraklardan so'ng 2 daqiqalik tanaffus bo'ladi. Ikkinchi chorakdan keyin 10–15

daqiqalik tanaffus bo'ladi. O'yin natijasi durang bo'lsa, 5 daqiqalik taymlar beriladi.

O'yin soati:

a) bahsli to'pni yuqoriga otib berish vaqtida to'p o'zining eng yuqori nuqtasiga yetganidan so'ng, to'p o'yinchilarning biri tomonidan urib yuborilgan paytida;

b) agar jarima to'pi noaniq tashlangan bo'lsa va maydondagi biron o'yinchi to'pni egallab olgan paytida to'p o'yinda qolishi kerak bo'lsa;

d) maydondagi biron o'yinchi to'pga tekkan paytda o'yin to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettirilsa, yoqiladi.

O'yin soati:

a) o'yinning har ikkala yarmi yoki qo'shimcha davr oxirida;

b) hakam hushtak chalgan vaqtda;

d) 24 soniya operatorining signali chalingan paytda;

e) agar tanaffus talab qilgan murabbiy jamoasining savatiga to'p tushsa, ammo shu to'p savatga tashlayotgan o'yinchining qo'lidan murabbiy iltimosiga nisbatan keyin chiqib ketgan bo'lsa, to'xtatiladi.

Agar o'yinning ikkinchi yarmi tugagan vaqtda hisob durang bo'lsa, hisobdagi tenglikni buzish maqsadida 5 daqiqalik qo'shimcha davr yoki muvozanat buzilgunga qadar bir necha 5 daqiqalik davrlar belgilanadi. Jamoalar birinchi qo'shimcha davr boshlanishidan oldin qur'a tashlash yo'li bilan savatlarni tanlab oladilar va har bir keyingi qo'shimcha davr boshlanishidan oldin savatlarni almashtiradilar. Har bir qo'shimcha davr orasida 1 daqiqalik tanaffuslar ko'zda tutiladi. Har bir qo'shimcha davr boshida o'yin markaziy doirada bahsli to'p otib berilishi bilan boshlanadi. O'yin markaziy doirada bahsli to'p tashlab berilishi bilan boshlanadi. Katta hakam ikki raqib o'rtasida to'pni yuqoriga otib beradi. Bu narsa

o'yinning ikkinchi yarmi boshlanishida, agar kerak bo'lsa, har bir qo'shimcha davr oldidan ham bajariladi. Mehmon jamoa savatni va jamoa o'rindig'ini tanlab olish huquqiga ega bo'lishi kerak. Agar o'yin betaraf maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, bu huquqni jamoalar o'zaro qur'a tashlash yo'li bilan aniqlaydilar. O'yinning ikkinchi yarmida jamoalar savatlarini almashadilar. Agar jamoalardan birida o'yinga tayyor beshta o'yinchi maydonda bo'lmasa, o'yin boshlanishi mumkin emas. Agar o'yin boshlanishi vaqtdan 15 daqiqa o'tganidan so'ng qoidani buzayotgan jamoa yo'q bo'lsa yoki maydonga 5 ta o'yinchisini chiqara olmasa, unda bu jamoa o'ynash huquqidan mahrum qilinganligi sababli mag'lubiyatga uchraydi va g'alaba boshqa jamoaga beriladi. I-II chorakdan keyin jamoalar hujum qilish tomonlarini almashtiradilar. Qo'shimcha choraklarda hujum qilish tomonlari bilan almashinmaydi. To'rtinchi chorakda qaysi savat tomon hujum bo'lgan bo'lsa, shu tomonga hujum qiladilar:

a) hakam bahsli to'pni o'tib berish uchun doira ichiga kirgan paytda;

b) hakam jarima to'pi o'tilishini boshqarish uchun jarima to'pini tashlash maydoniga kirgan paytda;

d) maydon tashqarisidagi vaziyatda, to'pni o'yinga kiritish joyida turgan o'yinchining ixtiyorida bo'lgan paytda, to'p o'yinga kiritildi deb hisoblanadi.

Agar jonli to'p yuqoridan savatga tushib, uning ichida qolsa yoki undan o'tib pastga tushsa, to'p savatga tushdi, deb hisoblanadi. To'p o'yin jarayonida maydondan savatga tushsa, 2 ochko, 3 ochko keltiradigan chiziq orqasidan savatga tushsa 3 ochko hisoblanadi. Jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p 1 ochko hisoblanadi. Qaysi jamoa hujum uyushtirib savatga to'p tushirsa, maydondan tashlangan bunday to'p shu jamoa hisobiga yoziladi. Agar to'p pastdan yuqoriga chiqayotib bexosdan savat ichiga kirib qolsa, bu to'p jonsiz hisoblanadi va o'yin to'pni o'yinga galma-gal kiritish qoidasi bilan davom ettiriladi. Lekin agar o'yinchi ataylab

to'pni pastdan savatga kiritisa, bu qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi va raqib o'yin jamoasi tomonidan to'pni qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan maydonning yon chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettiriladi. Bu bahs to'pi vaziyati sodir bo'lganda bahs to'pi otish o'rniga to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritib, to'pni jonli qilish usulidir. O'yin boshlanganida biron jamoa to'pni nazorat qilgan zahoti, to'pni galma-gal o'yinga kiritilishini anglatuvchi strelka to'pni egallab olgan jamoa tomoniga qaratiladi (→). Yana bahsli to'p vaziyati sodir bo'lsa, strelkaning uchi qaratilmagan jamoa o'yinchisi shu joy yaqinidagi yon chiziq tashqarisidan to'pni o'yinga kiritadi. To'p o'yinchining qo'lidan chiqqan zahoti strelka to'p uzatgan o'yinchining jamoasi tarafga qaratiladi (←). Zaxiradagi o'yinchi maydonga tushishidan oldin almashish haqida kotibga murojaat qilishi va darhol o'yinga kirish uchun tayyor turishi lozim. Kotib to'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtatilishi bilan, ammo to'p qaytadan o'yinga kiritilishidan oldin, o'z signalini berishi shart. O'yin qoidasi buzilganidan so'ng qoidani buzmagani jamoa to'pni maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishi kerak bo'lsa, faqat shu jamoagina o'z o'yinchisini almashtirishi mumkin. Agar shunday vaziyat yuzaga kelsa, raqib jamoasi ham keyinchalik o'z o'yinchisini almashtirishi mumkin. Zaxiradagi o'yinchi hakam maydonga tushishga ruxsat berguniga qadar maydon chegarasi tashqarisida turishi lozim va ruxsat olinganidan so'ng darhol o'yinga tushishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish imkoni boricha tez amalga oshirilishi kerak. Agar hakamning fikricha, biron-bir jamoa o'yin vaqtini asossiz cho'zayotgan bo'lsa, qoida buzayotgan jamoa hisobiga tanaffus yozilishi zarur. Bahsli to'p uchun kurashda qatnashadigan o'yinchi boshqa o'yinchi bilan almashtirilishi mumkin emas. Almashtirilgan o'yinchi bir almashtirish davri ichida yana qaytadan maydonga chiqishga haqqi yo'q.

Quyidagi hollarda:

a) agar talab qilib olinadigan tanaffus berilgan yoki fol belgilangan bo'lmasa, maydondan tashlangan to'p savatga tushganidan so'ng;

b) birinchi yoki yagona jarima to'pini tashlash uchun to'p o'yinga kiritilgan paytdan boshlab, to'p o'yin vaqti hisobining ma'lum bir davridan so'ng to'p yana jonsiz holatga o'tmagunicha, fol yoki qoida buzilishi soatda hisob qilishni boshlashdan oldin qayd qilinmagunicha o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berilmaydi. Bunday qoidabuzarlik uchun jarima to'pini yoki to'plarni tashlash, galmagallik qoidasi berish yoki maydonning yon chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi.

O'yinning birinchi yarmida 2 ta, ikkinchi yarmida 3 ta, shu bilan birga har bir qo'shimcha davrda har bir jamoa bir daqiqali tanaffus olishi mumkin. Foydalanilmagan 4 daqiqali tanaffus 1-chorakda olinmasa, 2-chorakka o'tishi mumkin, yoki o'yinchi chorakda olinmagan daqiqalik tanaffus to'rtinchi chorakka o'tishi mumkin, lekin o'yinning birinchi yarmidagi olinmagan tanaffuslar ikkinchi yarmiga o'tmaydi, berilmaydi. O'yin vaqtining har ikkala yarmida har bir jamoaga ikkita talab qilib olinadigan tanaffuslar va qo'shimcha davrning har birida bir marta shunday tanaffus berilishi mumkin. Talab qilib olinmagan tanaffuslar o'yinning keyingi yarmi yoki qo'shimcha davrga ko'chirilishi mumkin emas. Murabbiy va murabbiy yordamchisi talab qilib olinadigan tanaffusni so'rashiga haqqilari bor. Buni ular shaxsan kotibga borib, qoidalarda ko'rsatilgan ishoralar orqali "tanaffus" olishlarini qo'llari bilan ko'rsatishlari lozim. Kotib talab qilingan tanaffus haqidagi iltimosni to'p jonsiz holatga o'tgan paytda, hamda to'p o'yinga kiritilishidan oldin hakamlarga ma'lum qiladi. Shuningdek, murabbiy yoki murabbiy yordamchisining talab qilib olinadigan tanaffus haqidagi iltimosidan so'ng, raqib jamoasi maydondan savatga to'p tashlasa, bu iltimos



savatga to'p tashlanishidan oldin, ya'ni to'p otayotgan o'yinchining qo'lidan chiqib ketishidan oldin qilingan bo'lsagina, ularga tanaffus berilishi mumkin. Bu holda soniya hisoblagichi o'yin soatini darhol to'xtatishi lozim. Shundan so'ng, kotib o'z signalini chaladi va talab qilib olinadigan tanaffus haqida iltimos bildirilganligini hakamlarga ma'lum qiladi. To'p birinchi yoki yagona jarima to'pi tashlanganidan keyin, o'yinga kirgan paytdagi daqiqalari to'p o'yin vaqti tugab, to'p yana jonsiz holatga o'tmaguncha, quyidagi holatlardan tashqari:

a) jarima to'plarini tashlash oraliq'ida fol qilingan paytda jarima to'plarini tashlash oxiriga yetkaziladi, tanaffus esa fol uchun yangi jazo berilganda, to'p o'yinga kirishidan oldin olinadi;

b) o'yin soati yurgazilishidan oldin qoida buzilishi qayd qilinsa, bunda bahsli to'p tashlab berish yoki maydonning en chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi, talab qilib olinadigan tanaffusni olishga ruxsat berilmaydi.

Bir daqiqa davom etadigan tanaffus ushbu shartlarga binoan jamoa hisobiga yoziladi. Agar tanaffusga javobgar jamoa talab qilib olingan tanaffus vaqti tamom bo'lmasidan o'yinni boshlashga tayyor bo'lsa, katta hakam darhol o'yinni boshlaydi. Tanaffus vaqtida o'yinchilarga o'yin maydonini tashlab chiqish va jamoa o'rindig'ida o'tirishga ruxsat etiladi. To'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtalishi bilan, ammo to'p o'yinga kiritishdan oldin kotib signal berganidan keyin maydondagi hakam ruxsat berganidagina amalga oshishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish ikkala jamoaning xohlagan paytida amalga oshiriladi.

Jarima to'pini otish belgilanganda, o'yinchilar jarima to'pi otiladigan savat tagidagi 3 soniyali maydoncha atrofida quyidagi tartibda joylashishlari shart. Uch soniyali zonani shchitga yaqin tomonidagi ikkala birinchi joyni himoyachilar egallaydilar, betaraf zonada hech kim turmaydi. Betaraf zonadan keyingi ikkinchi joyni

hujumchilar egallaydilar, undan keyingi uchinchi joylardan birini bitta himoyachi egallashi kerak.

Hammasi bo'lib 3 soniyali zona atrofida oltita o'yinchi joylashishi kerak. Qolgan o'yinchilar orqa tomonda joylashadilar. O'yin natijasi o'yin davomida to'plangan eng ko'p ochkolar soniga qarab aniqlanadi.

*3 soniya qoidasi.* To'pni nazorat qilayotgan jamoa o'yinchisi to'p bilan yoki to'psiz bo'lishidan qat'i nazar raqib jamoaning to'g'ri to'rtburchak (jarima tashlanadigan joy) shaklidagi chegaralangan zonasida qatorasiga 3 soniyadan ortiq turishi mumkin emas.

Uch soniyali zonani chegaralab turgan chiziqlar shu zonaning qismi bo'lib hisoblanadi. Shu chiziqlarning birini bosib turgan o'yinchi zona ichida turgandek hisoblanadi.

*5 soniya qoidasi.* To'pni egallab turgan hamda raqib tomonidan yaqindan ta'qib qilinayotgan o'yinchi, to'pni sheriklariga 5 soniya ichida uzatmasa, savatga otmasa, yumalatmasa yoki olib yurmasa, qoida buzilgan hisoblanadi. Maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga hamda jarima to'pini otishga ham 5 soniya vaqt beriladi. Agar qoida buzilsa, to'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan yon (en) chiziq tashqarisidan o'yinga kiritiladi.

*8 soniya qoidasi.* Agar o'yinchi o'zining orqa zonasida jonli to'p ustidan nazorat o'rnatasa, uning jamoasi 8 soniya ichida to'pni o'zining old zonasiga, albatta, o'tkazishi kerak (agar raqib o'yinchisi to'pni maydon tashqarisiga urib chiqarsa, u holda 8 soniya boshidan sanaladi, 24 soniya vaqt esa davom etaveradi).

Agar to'p old zonada turgan sherigiga yoki old zonaga tegsa, to'p jamoaning old zonasiga o'tgan hisoblanadi. Qoida buzilganda to'p qoida buzilgan joy yaqinidagi yon (en) chiziq tashqarisidan o'yinga kiritish uchun raqib jamoasiga olib beriladi.

*24 soniya qoidasi.* Agar o'yinchi maydonda jonli to'p ustidan nazorat o'rnatasa, uning jamoasi 24 soniya ichida raqib savati tomon

to'p otishi kerak. Ushbu qoidaga rioya qilmaslik qoidaning buzilishi hisoblanadi.

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

Fol – bu qoidalarga rioya qilmaslik. U qoidani buzgan o'yinchi nomiga yoziladigan va qoidaning moddalari shartlariga muvofiq munosib darajada jazolanadigan raqib bilan shaxsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

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

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

Ikki tomonlama fol – ikkita raqib o'yinchi bir vaqtning o'zida bir-biriga qarshi fol sodir qilgan vaziyatda belgilanadi.

Texnik fol o'yinchilarga, zaxiradagilarga, murabbiyga va uning yordamchisiga berilishi mumkin. Agar o'yinchi hakamlar ko'rsatmalarini mensimasa yoki sportchilarga xos bo'lmagan "taktika" qo'llasa texnik fol beriladi.

Ataylab qilingan fol – hakamning fikricha, o'yinchi tomonidan to'p bilan yoki to'psiz harakatlanayotgan raqibiga nisbatan qasddan qilingan shaxsiy foldir. Bu qilingan xatti-harakatning jiddiyligi bilan belgilanmaydi, balki oldindan o'ylangan yoki mo'ljallangandek ko'rinadigan to'qnashuv bo'lib hisoblanadi. Ataylab qilingan fol-larni takrorlagan o'yinchi o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qilinishi mumkin.

O'yinda qatnashish huquqidan mahrum (diskvalifikatsiya) qilinadigan fol. Shaxsiy va texnik follarda qayd qilinganlarga sportchilarga xos bo'lmagan darajada rioya qilmaslik – o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qiladigan fol (diskvalifikatsiya foli) hisoblanadi. Ikkita jarima to'pi tashlanadi hamda to'p "zona chizig'i"dan jarima to'pi otgan jamoa o'yinchisi tomonidan o'yinga kiritiladi.

Jarima to'plarini otish bilan jazolanadigan fol. Hakam fol bo'lganligini qayd qilganda, agar bu fol uchun jarima chizig'idan savatga to'p (to'plar) otish bilan aybdor jamoani jazolash lozim bo'lsa, barmoqlari bilan aybdor jamoaning jarima chizig'ini ko'rsatadi.

Jamoaning to'rtta foli. Har bir jamoa o'yinchisining yoki o'yinchilarining olgan follari soni 4 ta bo'lsa, bundan keyingi oladigan follari uchun jarima chizig'idan 2 ta jarima to'pi otish imkoniyati raqib jamoasiga beriladi. Har bir chorakda jamoaning 4 ta foli alohida-alohida hisoblanadi.

## **6.6. Musobaqa tashkil qilish va o'tkazish**

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

To'g'ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik) emas, balki ruhiy psixologik sifatlarga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa davrida sportchilarning tashkilotchilik, o'zini tuta bilishlik, jamoa maqsadini o'z maqsadidan yuqori qo'ya olishlik kabi yana bir qancha sifatlari ham takomillashadi. Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalambor, tajriba almashadilar, trenerlar esa yangi trenirovka usullarini sinovdan o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuning-

dek, sport musobaqalari sport turlarini targ'ib qilishning eng yaxshi va hammabop shakllaridan hisoblanadi.

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

Musobaqalar qo'yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravrlashtiril-gan, klassifikatsiya va saralash musobaqalari, match va o'rtoqlik uchrashuvlari kabi turlarga bo'linadi.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo'lib, ularda kollektiv, tuman, shahar, respublika chempioni degan faxriy unvon beriladi. Ular yilda bir marta o'tkaziladi. Birinchilik g'oliblari oltin, kumush va bronza medallari bilan mukofotlanadilar.

Kubok musobaqalari "yutqazgan chiqib ketish" prinsipida o'tkaziladi. Bu musobaqalar ko'p vaqt talab qilmaydi va ko'p qat-nashuvchilarni jalb qilish imkonini beradi. Qatnashuvchilarning tayyorgarligi har xil bo'lganligi uchun kuchliroq jamoalarning uchrashuvlarini oxirgi bosqichlarga mo'ljallash kerak.

Qisqartirilgan musobaqalar (blis turnirlar)da ko'p jamoalar qat-nashganlari holda bir kunda o'tkaziladi. Buning uchun o'yin vaqti 30 minutgacha qisqartiriladi. Bunday musobaqalar mavsumning ochilishiga yoki bayramlarga bag'ishlab o'tkaziladi.

Baravrlashtirilgan musobaqalar tayyorgarligi har xil bo'lgan jamoalar orasida o'tkaziladi. Jamoalarning qiziqishini saqlab qo-lish uchun kuchsizroq jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo'lgandan so'ng qo'shimcha ochkolar beriladi.

Klassifikatsiya musobaqalari jamoalarning (o'yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikatsiyasining razryad talabla-rini bajarish maqsadida o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari tayyorgarligi eng yaxshi jamoalarni (o'yinchilarni) aniqlab, keyingi yirik musobaqalarda qatnashtirish uchun o'tkaziladi.

Match uchrashuvlari musobaqalar kalendarida ko'zda tutilgan va an'anaviy hisoblanadi. Uchrashuvlarda ikki va undan ortiq jamoalar qatnashishi mumkin. Musobaqalarning bunday turlari alohida shaharlar, viloyatlar hamda chet davlatlar orasida do'stlik munosabatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O'rtoqlik uchrashuvlari bo'lajak musobaqalarga va sport trenirovkasining ba'zi bir bo'limlari bo'yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o'rtasida o'tkaziladi.

### **6.6.1. Musobaqa o'tkazish tizimlari**

Musobaqa paytida hamma jamoalarga g'alaba uchun kurashishga bir xil sharoit yaratib berish va g'oliblarni haqiqiy natijalar asosida aniqlash kerak. Musobaqalarni o'tkazish tizimlari har xil bo'lishi mumkin, lekin u yoki bu tizimlarni tanlashda quyidagi sharoitlarni hisobga olish lozim:

- a) musobaqa oldida turgan vazifalarni;
- b) musobaqa o'tkazish sharoitlarini;
- d) qatnashuvchi jamoalarning sonini;
- e) o'tkazilayotgan musobaqaning turlarini;
- f) qatnashuvchilarning sport tayyorgarligini va ishlab chiqarishda bandligini;
- g) musobaqa o'tkazish joylarining bandligi, soni va hududiy joylashuvini. Umuman olganda, sport o'yinlari musobaqalarini o'tkazish amaliyotida, asosan, ikkita (chiqib ketish va aylanma) tizim qo'llaniladi. Bu ikki tizimning qo'shilishi natijasida uchinchi aralash tizim paydo bo'ladi.

## **Chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalar o'tkazish**

Bu tizim bo'yicha musobaqalar o'tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g'olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g'olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi. Bu tizimning afzalligi shundaki, agar 64 jamoa bilan aylanma tizim bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun 63 kalendar kuni talab qilinadigan bo'lsa, chiqib ketish tizimi bo'yicha esa faqat 6 kalendar kunining o'zi kifoya. Lekin u bir qator kamchiliklarga ham ega. Bu tizim barcha jamoalarning haqiqiy o'yinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo'llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi. Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o'zida mag'lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin. Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g'alabasi bilan tugallanishi lozim. Bu tizim ikki variantdan iborat:

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

b) ikki marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish (ikkinchi variant juda kam hollarda qo'llaniladi).

Bir marta mag'lubiyatga uchrab chiqib ketish usuli bilan o'tkaziladigan musobaqa uchun quyidagicha kalendar tuziladi. Avval musobaqada qatnashayotgan jamoalarning uchrashuv tartibini belgilaydigan jadval tuziladi. So'ng qur'a yordamida har bir jamoaning jadvaldagi tartib nomeri aniqlanadi. Agarda qatnashayotgan jamoalarning soni  $2^n$  (4, 8, 32, 64 va boshqa)ga teng bo'lsa, u holda hamma jamoalar musobaqaga birinchi kalendar kunida qatnashadilar. Birinchi turda jadvalda yonma-yon turgan jamoalar uchrashadi: birinchi jamoa ikkinchi bilan, uchinchi jamoa to'rtinchi jamoa bilan va h.k. Ikkinchi turda birinchi turning g'oliblari qatnashadilar: birinchi juftning g'olibi ikkinchi juft g'olibi bilan

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

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

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

Eslatma:

a – musobaqada ishtirok etadigan jami jamoalarning soni;

n – daraja ko'rsatkichi;

t – turlar va kunlar soni.

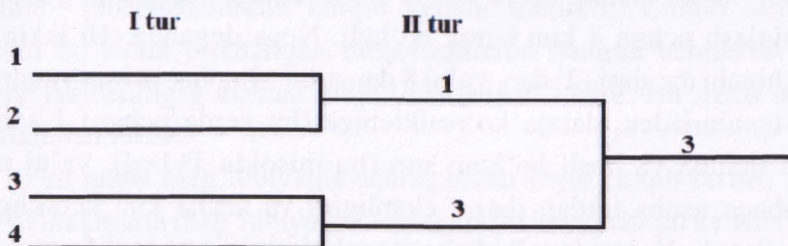
Ushbu formulalarga asoslanib quyidagi jadvalni tuzish mumkin.



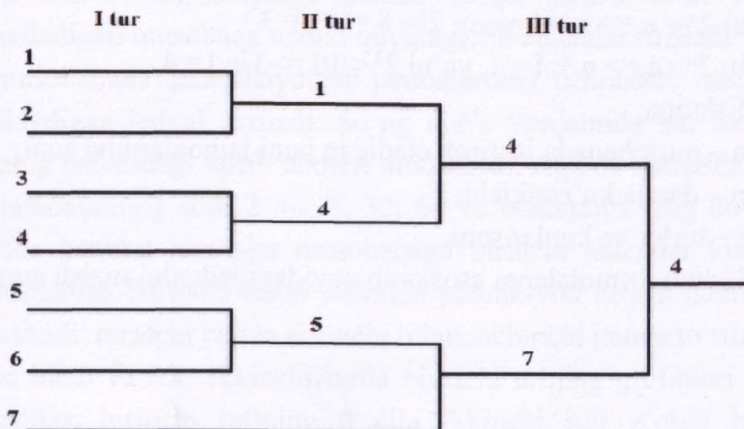
**Musobaqada ishtirok etadigan jamoalarning soniga qarab musobaqa necha turdan iborat ekanligini va musobaqa qancha kun davom etishini aniqlash jadvali**

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

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



**7 ta jamoa ishtirok etganida**



Bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usuli bilan musobaqa o'tkazilganda, uchrashuvlar soni qatnashayotgan jamoalar sonidan bitta kam bo'ladi. Birinchi turda hamma jamoalar musobaqada qatnashmagan holatlarda ikkinchi turda jamoalarning sonini  $2^n$  darajasiga keltirish maqsadida jadvalning o'rtasidagi jamoalar birinchi turdan, chetdagi (yuqoridagi va pastdagi) jamoalar esa ikkinchi turdan musobaqalarga qatnasha boshlaydilar. Birinchi turda qatnashmaydigan jamoalarning soni juft bo'lganda yuqoridan va pastdan bab-baravar sondagi jamoalar birinchi tur o'yinlaridan ozod qilinadi.

Agar birinchi turda qatnashmaydigan jamoalar soni toq bo'lsa, birinchi tur o'yinlaridan jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bitta jamoa ortiq ozod qilinadi.

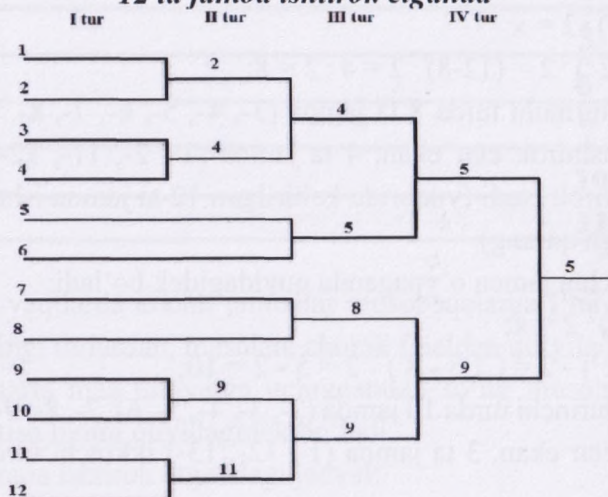
Buni quyidagi formula yordamida aniqlash mumkin:  $(a - 2^n) \cdot 2 = x$   
 $a$  – musobaqaga kelgan jamoalar soni;

$2^n$  – jamoalarning soniga yaqin ikkining eninchi darajasi, ammo qatnashuvchi jamoalarning sonidan kichik qiymatga ega;

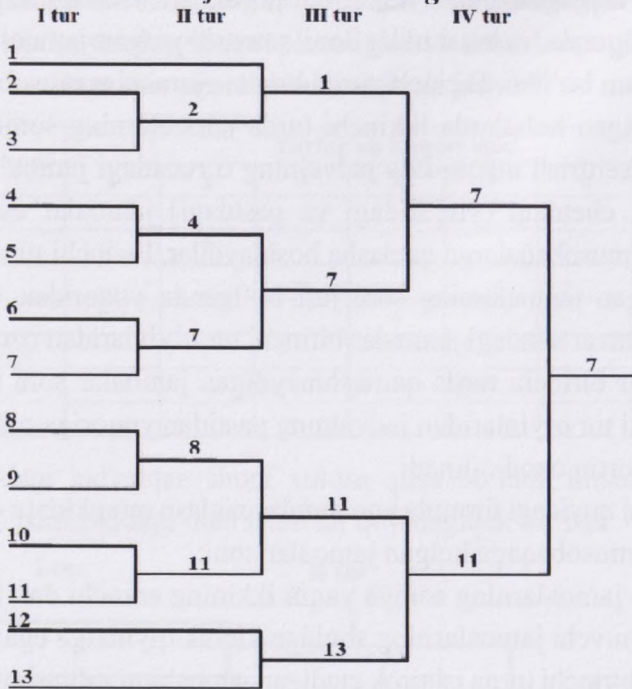
$2$  – birinchi turda ishtirok etadigan jamoalarni juftlashtiruvchi son;

$x$  – birinchi turda ishtirok etadigan jamoalar soni.

### ***12 ta jamoa ishtirok etganda***



### 13 ta jamoa ishtirok etganda



Misol uchun, 12 ta jamoa va 13 ta jamoa musobaqada ishtirok etadigan holatlarni ko'rib chiqaylik:

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

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

ya'ni birinchi turda 8 ta jamoa (3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10- jamoalar) ishtirok etar ekan, 4 ta jamoa (1-, 2-, 11-, 12-) ikkinchi turda ishtirok etadi (yuqorida keltirilgan 12 ta jamoa ishtirok etgan kalendarga qarang).

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

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

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

ya'ni birinchi turda 10 jamoa (2-, 3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, 11-) ishtirok etar ekan, 3 ta jamoa (1-, 12-, 13-) ikkinchi turdan muso-

baqada ishtirok etadi (yuqorida keltirilgan 13 ta jamoa uchun tuzilgan kalendarga qarang).

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

Buni jamoalarning soniga hamda nechta kuchli jamoa bor ekanligiga qarab, yoki avvalgi yilda o'tkazilgan musobaqalarda yuqori o'rinni (1-, 2-, 3- o'rinlarni) egallagan jamoalarni «onaboshi» qilish yo'li bilan ham amalga oshirish mumkin. Misol uchun, musobaqada 12 ta jamoa ishtirok etayotgan bo'lsa, u holda «A» guruhga 1-o'rinni egallagan, «B» guruhga 2-o'rinni egallagan, «D» guruhga 3-o'rinni egallagan jamoalar tarqatib chiqiladi. Bundan so'ng qolgan 9 ta jamoa o'zaro qur'a tashlash orqali shu guruhlariga, ya'ni «A», «B», «D» guruhlariga taqsimlanishi mumkin.

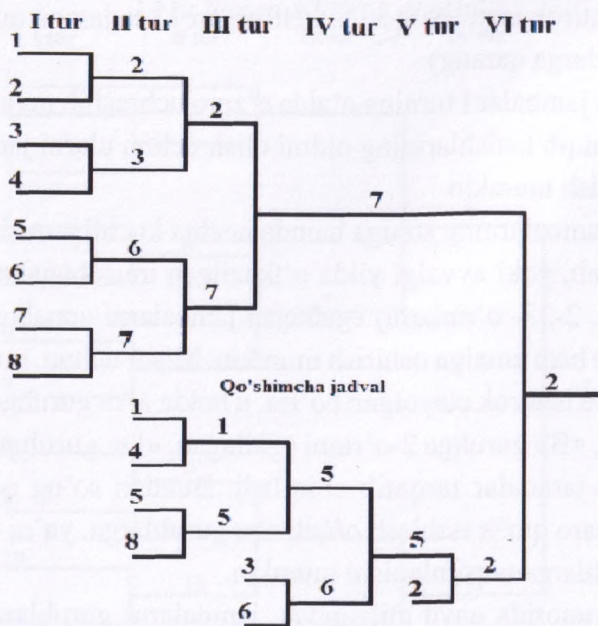
Agar yuqorida qayd etilgandek, jamoalarni guruhlariga taqsimlash imkoni bo'lmasa, ularni «ilon izi» shaklida tarqatib guruhlar tuzish mumkin. Misol uchun 12 ta jamoani 2 guruhga bo'lish lozim bo'lsa, bu quyidagidek amalga oshiriladi.

<b>1</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>3</b>
<b>5</b>	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>7</b>
<b>9</b>	<b>10</b>
<b>12</b>	<b>11</b>

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

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

8 ta jamoa ishtirok etgandagi jadval:



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

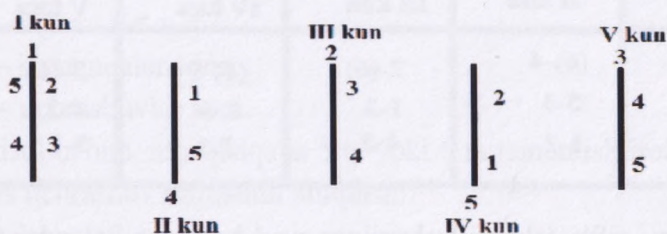
**Aylanma tizim.** Musobaqalar aylanma tizimda o'tkazilganda hamma jamoalar bir-birlari bilan bir, ikki yoki undan ham ko'proq uchrashib chiqishlari mumkin. Pirovardida butun musobaqa davomida eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

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

Aylanma tizimning salbiy tomoni – musobaqa o‘tqazish uchun ko‘p vaqt talab qilishidir. Vaqtdan yutish uchun jamoalarni bir nechta guruhlarga bo‘lish mumkin. Ushbu tizim bo‘yicha musobaqalarda jamoalar bir-birlari bilan bir martadan uchrashtirilib, musobaqa tur yoki turnir sifatida o‘tkazilishi mumkin.

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

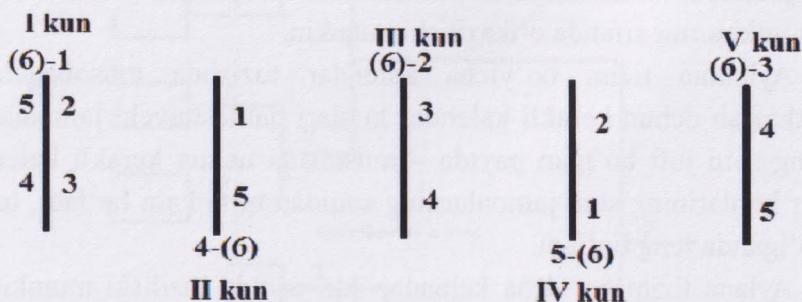
Aylana tizim bo‘yicha kalendar ikki usulda tuzilishi mumkin: takomillashgan va soddalashtirilgan. Birinchi usulda avval toq sonli jamoalar uchun jadval tayyorlanadi. Jamoalarning soni juft bo‘lganda oxirgi son hisoblanmay turiladi. Avval kalendar kunlarining soniga teng vertikal chiziqlar chiziladi.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



Jamoalarning soni toq bo‘lgan paytlarda vertikal chiziqlarning yuqorisidagi va pastidagi jamoalar shu o‘yin kunlari musobaqalarda qatnashmaydilar.

Jamoalarning soni juft bo‘lgan paytlarda esa vaqtincha hisoblanmay turilgan oxirgi juft son vertikal chiziqlarning yuqorisida va

pastida joylashgan raqamlarga (qo‘shib) juftlab chiqiladi. Bunda yuqoridagi raqamlarga chap tomondan, pastdagilarga o‘ng tomondan yozib qo‘yiladi.



Shundan so‘ng har bir kalendar kunni quyidagidek, avval vertikal chiziqning o‘ng tomonda joylashgan raqam, so‘ng chap tomonda joylashgan raqam ko‘chirib yoziladi. Bunda yana bir narsaga ahamiyat berish lozim: birinchi kalendar kunni yuqoridan pastga, ikkinchi kunni pastdan yuqoriga, uchinchi kunni yuqoridan pastga qarab va hokazo tartibda (quyidagi misol singari) ko‘chiriladi.

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

Shunday qilib, takomillashtirilgan usul bo‘yicha kalendar tuzilganda har bir komanda o‘z maydoni va raqib maydonida galma-gal musobaqalashish imkoniga ega bo‘ladi.

Soddalashtirilgan usul tur va turnir musobaqalarining kalendari-ni tuzishda qo‘llaniladi. Musobaqada ishtirok etadigan komandalar-ni soni toq bo‘lgan paytda shartli ravishda «0» nomeri qo‘shiladi.

Qaysi bir komanda «0» bilan juftlashsa, o'sha kuni u musobaqalarda qatnashmaydi (dam oladi). Masalan, 7 ta jamoa uchun o'yin kalendari quyidagidek tuziladi:

I kun	II kun	III kun	IV kun	V kun	VI kun	VII kun
1 0	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	0 6	7 5	6-4	5-3	4 2	3-0
3-6	2-5	0-4	7 3	6-2	5-0	4 7
4-5	3-4	2-3	0-2	7 0	6-7	5-6

Jamoalarning soni juft bo'lgan paytda «0» o'rniga oxirgi juft son yoziladi. Yuqorida keltirilgan misolda «8» raqami yoziladi. Soddashtirilgan usul bilan musobaqalarning kalendarini tuzishda «1» raqami har doim o'z o'rnida siljimay turadi, qolgan raqamlar esa soat strelkasining harakatiga qarama-qarshi tomoniga bir pog'ona siljishi oqibatida keyingi kun uchrashadigan jamoalarni bir-biri bilan juftlab qo'yadi.

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

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

$a$  – komandalar soni;

$x$  – uchrashuvlar soni.

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

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

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

Musobaqada 5 ta jamoa qatnashganida o'n ta uchrashuv bo'lar ekan.

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

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



Oltita jamoa ishtirok etgan musobaqada oʻn beshta uchrashuv boʻlar ekan.

**Aralash tizim.** Musobaqalar aralash tizim boʻyicha oʻtkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma tizimida oʻtkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamoalarning soni koʻp hamda ular bir-birlaridan hududiy jihatdan uzoqda joylashganlarida qoʻllaniladi. Bunday holda hamma jamoalar hududiy guruhlarga boʻlinadi.

Musobaqalar guruhlarda chiqib ketish tizimi boʻyicha oʻtkazilsa, final musobaqalari esa aylanma tizim boʻyicha oʻtkaziladi, va aksincha, oʻtkazilishi mumkin.

Uchrashayotgan jamoalarning sport kiyimlari bir xil rangda boʻlib qolsa, mezbonlar formalarini almashtirishlari shart. Agar musobaqa neytral maydonda oʻtkazilayotgan boʻlsa, u holda kalendarida birinchi boʻlib koʻrsatilgan jamoa sport formasini almashtirishi lozim.

## 6.7. Musobaqa nizomi

Musobaqalarni yuqori saviyada oʻtkazish ularni tayyorlash darajasi qanday boʻlganligiga bevosita bogʻliqdir.

Tayyorgarlik ishlariga hujjatlarni tayyorlash (ishlab chiqish), musobaqa oʻtkaziladigan joylarni tayyorlash, qatnashuvchi jamoalar bilan ish olib borish va shu kabilar kiradi.

Har bir musobaqaga tayyorgarlik unga nizom tuzish bilan boshlanadi. Nizom musobaqa oʻtkazishda asosiy hujjat boʻlib hisoblanadi. U yoki bu tashkilot Nizomni oldindan aniq bilishi, unga oʻquv-trenirovka ishlarini toʻgʻri rejalashtirishiga yordam beradi. Shuning uchun Nizomni oʻz vaqtida qatnashuvchi tashkilotlarga oldindan yuborishlari oʻta zarur.

Nizom musobaqani oʻtkazuvchi sport tashkiloti tomonidan tuziladi hamda quyidagilarni ifodalaydi:

1. Musobaqaning maqsadi va vazifalari.

Ular quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

a) o'quv-trenirovka ishlarining yakunini tekshirish;

b) basketbolchilarning tayyorgarligini tekshirish va kuchlilarni aniqlash;

d) sportchilarning tizimli ravishda trenirovka qilishga va sport mahoratlarini oshirishga bo'lgan qiziqishlarini oshirish;

e) basketbol o'yinini omma o'rtasida keng yoyish va boshqalar.

Musobaqalarni o'tkazish joyi va vaqti.

Musobaqa o'tkaziladigan shahar (baza) ko'rsatiladi va kunlari belgilanadi.

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

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

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

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

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

7. Jamoalarni qabul qilib olish. Agar musobaqalar sportchilarning doimiy turar joylarida o'tkazilmasa, u holda mablag' ajratuvchi tashkilot, kelish va ketish muddatlari, joylashtirish hamda ovqatlantirish qanday tashkil etilishi ko'rsatiladi.

8. Talabnoma (zayavka)ni va qayta talabnomani taqdim etish tur-lari va vaqti, jamoalar va qatnashuvchilarni rasmiylashtirish (pas-port, reyting daftarchasi, klassifikatsiya bileti, talabalik guvohno-masini taqdim qilish) tartibi.

Nizom tuzilgandan so'ng musobaqani o'tkazish uchun ketadi-gan mablag' smetasi tuziladi. Unga asoslanib mazkur musobaqani o'tkazadigan tashkilotlar pul vositalarini ajratadi.

Smeta tuzilganda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Musobaqa nomi.
2. O'tkazish vaqti va joyi.
3. Hakamlarning soni va ish haqi.
4. Qatnashuvchilar soni (shu jumladan, boshqa shaharlardan kel-ganlar), ularni joylashtirish, ovqatlantirish va yo'l xarajatiga keta-digan mablag'.
5. Musobaqa o'tkazish joyining ijarasi.
6. Mehmonxona ijarasi.
7. Musobaqa o'tkaziladigan joyni badiiy bezatish uchun ketadi-gan xarajat.
8. Afisha, dasturlar, qaydnomalar va yozish-chizish uchun ke-rakli qog'oz, qalam, ruchka va shu kabilar xarajati.
9. Diplom, esdalik sovg'alari, mukofotlar va shu kabilarga sarf bo'ladigan xarajat.
10. Transportga ketadigan xarajat.
11. Xizmat ko'rsatuvchi xodimlar uchun xarajat (ishchilar, far-roshlar, tibbiy xodimlar).

Musobaqa o'tkazish uchun bosh hakam va bosh kotib tasdiqla-nadi.

Yirik musobaqalarni o'tkazish uchun, barcha tadbirlarni bevo-sita musobaqa o'tkazadigan joyda 5–7 kishidan iborat tashkiliy qo'mita tashkil qiladi. Uning vazifasiga musobaqa o'tkaziladigan joyni tanlash va jihozlash, asbob-anjomlarni tayyorlash, trenirovka

va joylashish joylarini aniqlash, ovqatlanishni tashkil qilish, kotiblarni komplektlash, musobaqa oldidan xabar berish kiradi. Musobaqadan oldin xabar berish gazeta, radio, televidenie orqali musobaqa o'tkaziladigan joy, vaqt va qatnashchilar to'g'risidagi axborotni o'z ichiga oladi.

Afishalarni, dasturlarni, qatnashchilar uchun chiptalarni oldindan tayyorlab qo'yish kerak.

Musobaqa o'tkaziladigan joy shiorlar, plakatlar, jadvallar bilan chiroyli bezatilgan bo'lishi kerak. Uning yonida qatnashchilar va hakamlar uchun xona, issiq suvi bor dush, shifokorlar xonasi bo'lishi lozim. Musobaqa o'tkaziladigan joy radiolashtirilgan bo'lishi kerak. Yuqorida qayd etilganlarning bo'lishi musobaqalarni muvaffaqiyatli o'tkazilishiga kafolat beradi.

Musobaqa qatnashchilari bilan o'tkaziladigan ishlarga quyidagilar kiradi:

- qatnashchilarni qabul qilib olish va joylashtirish;
- musobaqaga qo'yish uchun tayinlangan mandat komissiyasining ishi;
- vakillar maslahati;
- hakamlar kollegiyasining maslahati.

Qatnashchilarni qabul qilish va joylashtirishga tashkiliy qo'mita vakili rahbarlik qiladi. Agar qatnashchilar biron-bir sababga ko'ra kutib olinmasa, aeroportda va temiryo'l vokzalida ular, ya'ni mehmonlar, qayerga kelishi lozimligi to'g'risida e'lonlar bo'lishi shart. Musobaqada xizmat qiladigan hakamlar musobaqa qatnashchilaridan alohida joyda joylashtirilishi kerak.

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

Musobaqa qo'yish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqa bosh vrachi va mandat komissiya vakili oladilar.

Musobaqalarda basketbol rasmiy qoidalariga rioya qilinishi lozim.

## 6.8. Hakamlik qilish uslubi

Basketbolda o'yinni hakamlar boshqaradilar. Hakamlar tarkibida katta hakam, 1 yoki 2 yordamchi hakam, kotib-hakamlar va komissar (tayinlangan bo'lsa) kiradilar. Kotib-hakamlar deyilganda kotib, uning yordamchisi, soniya hisoblovchi va to'pni savatga tashlash vaqti operatori tushuniladi. Komissar kotiblar stolida, kotib va soniya hisoblovchi o'rtasida o'tirishi lozim. Hakamlarning libosi kulrang: hakam ko'ylak, uzun qora shim, qora paypoq va qora basketbol poyabzalidan iborat bo'lishi lozim. Kotib hakamlar esa bir xil sport liboslarida bo'lishlari lozim.

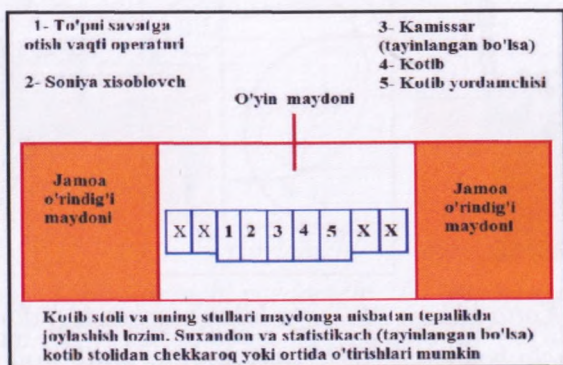
Hakamlar obro'-e'tiborga ega bo'lishlari kerakligi bilan birga, ular xushmuomala bo'lishlari ham lozim: "Do'stona tabassum ba'zi paytlarda foydali bo'lishi mumkin!" – degan naqlni hakamlar yodida tutishi shart.

Hakamlar o'yin jarayonida o'z faoliyatlarini qoidalarda belgilangan huquqlari va majburiyatlari asosida olib boradilar. Har bitta hakam o'zining vazifalari doirasida qarorlar qabul qilishi haqlidir va shu bilan birga boshqa hakam(lar) qabul qilgan qarorlarni bekor yoki ulardan shubha qilishga haqli emas. Hakamlarning qabul qilgan qarorlari qat'iy bo'lib, ular muhokama qilinib, inobati qolishi mumkin emas.

Hakamlarning huquqlari o'yin boshlanishi belgilangan vaqtdan 20 daqiqa oldin, hakamlar maydonga chiqishlari bilan kuchga kiradi va o'yin soatining o'yin tugashi signali jaranglaganda tugaydi. Boshqa sport o'yinlaridan (voleybol, tennis, stol tennis) farqli ravishda basketbol hakamlari maydonda o'yin yo'nalishiga qarab harakat qilishadi.

O'yin vaqtida maydonda yuzaga kelgan vaziyatlarga to'g'ri baho berish, qoidabuzarliklarni xatosiz aniqlash va shu bilan birga o'yin sur'atiga salbiy ta'sir qilmaslik, hakamlardan o'yinchilarga xos jis-

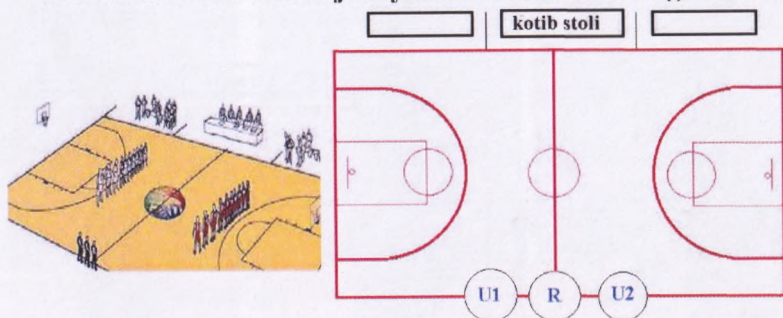
moniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, basketbol texnikasidan, taktiksidan va albatta, qoidalardan chuqur bilimga ega bo'lishni talab qiladi.



**83-rasm.** Kotiblar stoli.

Hakamlarning vazifalari, huquqlari, hakamlik qilish jarayoni, ularning harakatlari va imo-ishoralari haqida batafsil izohli ma'lumot "FIBA"-xalqaro basketbol federatsiyasi "FIBA rasmiy qoidalari Uch (ikki) hakam mexanikasi" (Official Basketball Rules Three (Two) person officiating – ing. tili) deb nomlangan kitobda yoritilgan, jumladan, ayrim misollar.

### Jamoalar: razminka jarayonida hakamlarning holati



**84-rasm.** Hakamlar kotiblar stoli qarshisida joylashadilar. Katta hakam "R" markazida, yordamchi hakam "U1" chap tomonida,

"U2" o'ng tomonda

## O'yin boshlanish holati

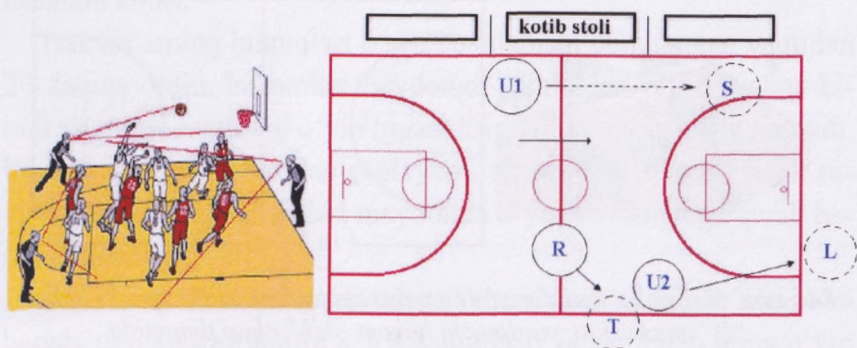


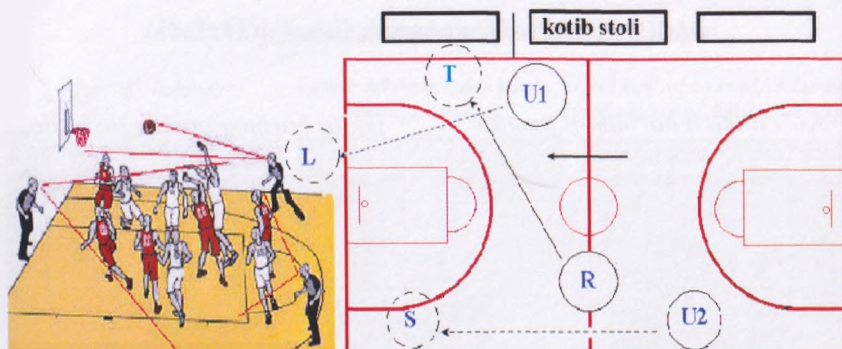
**85-rasm.** Katta hakam “R” to‘p bilan markazdagi doira qarshisida, yordamchi hakamlar “U1” maydonning kotib stoli tomonida, “U2” maydonning kotib stoliga qarshi tomonida.

Birinchi tashlangandan so‘ng hujum o‘ng tarfaga boshlandi. En chiziqdagi hakam “L” harfi bilan belgilanib (*Lead* – ing. tili) “yetakchi” hakam deb ataladi.

Yon chiziqdagi hakam “T” harfi bilan belgilanib (*Trail* – ing. tili) “ko‘maklashuvchi” hakam deb ataladi.

Yon chiziqdagi hakam “S” harfi bilan belgilanib (*Sentre* – ing. tili) “markaziy” hakam deb ataladi.





**86-rasm.** “U2” – ikkinchi yordamchi “L” ga aylanadi – boshlovchi hakam, “U1” – birinchi yordamchi “C” ga aylanadi – markaziy hakam, “R” – katta hakam “T” ga aylandi – ortdagi hakam.

Birinchi to‘p tashlangandan so‘ng hujum chap tarafga boshlanadi.

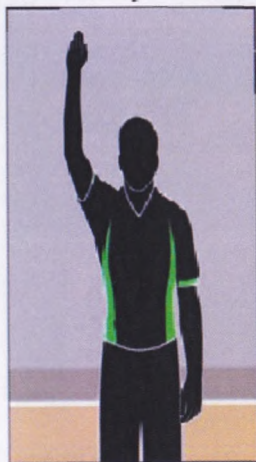
### 6.8.1. Hakamlar imo-ishoralari

#### O‘yin vaqti bilan bog‘liq bo‘lgan imo-ishoralar

*Kafilar ochilgan holda*

*Qo‘l musht holatda*

*Qo‘lni pastga tushirish*



**87-rasm.** Vaqtini to‘xtatish.



**88-rasm.** O‘yin qoidalari buzilganda vaqtini to‘xtatish.

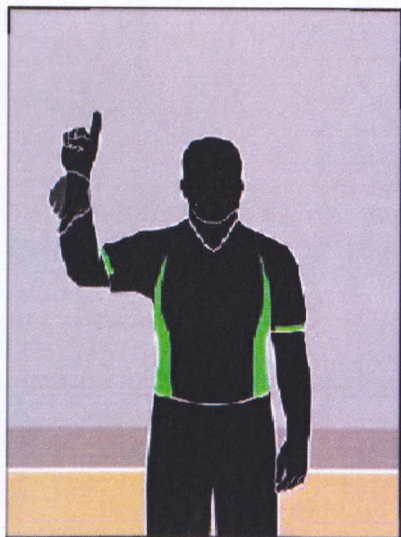


**89-rasm.** O‘yin vaqtini davom ettirish.



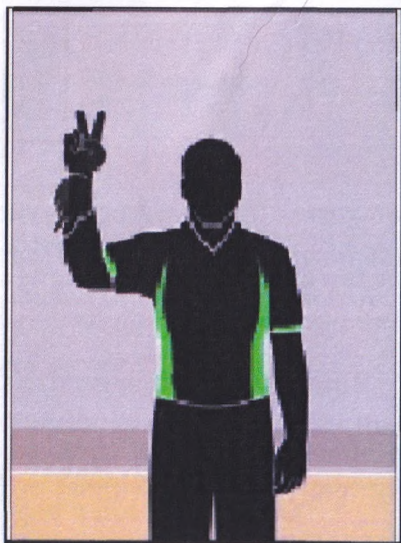
## 6.8.2. Hisobni ko'rsatish imo-ishoralari.

*Ko'rsatkich barmoqni pastga tushirish*



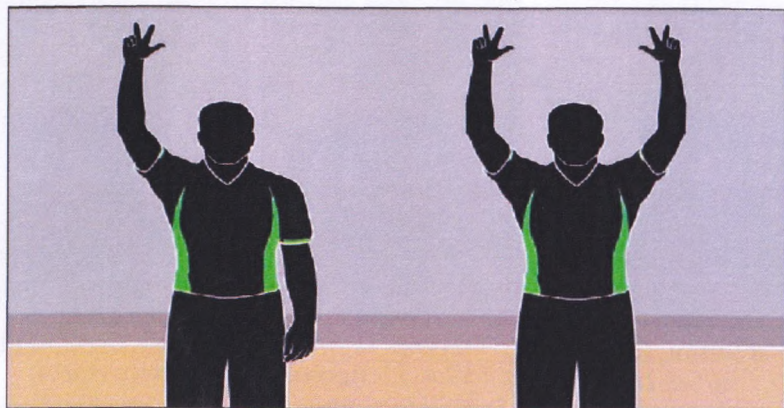
**91-rasm. 2 ochko.**

*Ikkita barmoq pastga tushiriladi*



**90-rasm. 1 ochko.**

*Uchta yoyilgan barmoqlar. Bitta qo'l: Uch ochkoli to'p otishga urinish. Ikkita qo'l: Uch ochkoli to'p savatga tushsa.*



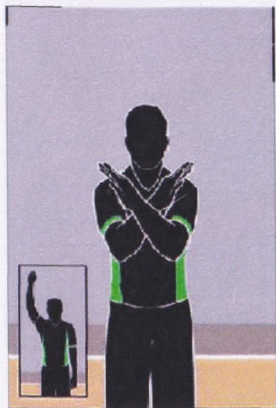
**92-rasm. 3 ochko.**

### 6.8.3. O'yinchi almashtirish va tanaffuslar

Qo'llar "X" holatida

Kaflar ochilgan holda gavda tomonga tortiladi

Qo'l kafti va ko'rsatkich barmoq yordamida "T" harfi ko'rsatiladi.



93-rasm. O'yinchi almashtirish.



94-rasm. Maydonga chiqarish.

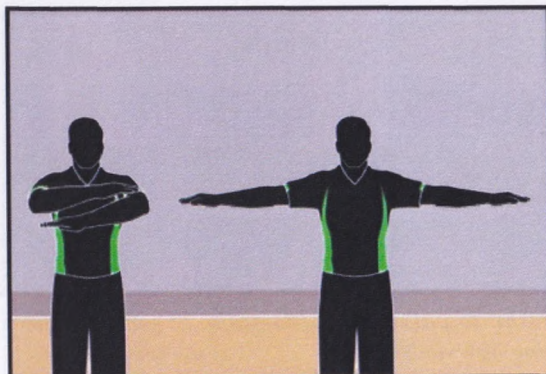


95-rasm. So'rab olingan taim-out.

### 6.8.4. Axborot beruvchi imo-ishoralar

Qo'llar ko'krak oldida bukiladi va yoziladi

Bosh barmoq yuqoriga



96-rasm. Savatga tushgan to'pni (o'yin qoidasi buzilganda) hisobga olmasak, o'yin holatini bekor qilish.



97-rasm. O'zaro barmoq yuqoriga.

*Ko'rsatkich barmoqni aylantirish*



**98-rasm.** To'pni otish vaqtini yangilash.

*O'yin yo'nalishini ko'rsatish*



**99-rasm.** O'yin davom etadigan tarafni ko'rsatish.

*Bosh barmoqlarni yuqoriga ko'tarib, so'ngra navbat bilan to'pga egalik qiladigan jamoani ko'rsatish*



**100-rasm.** Bahsli vaziyat.

### 6.8.5. Qoidabuzarliklar

*Ikki qo'lni bukilgan holda aylantirish*



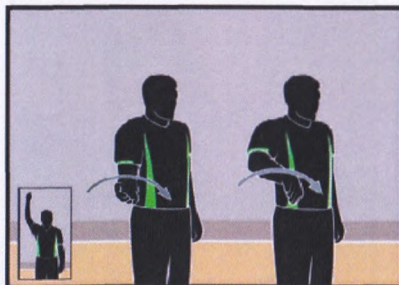
**101-rasm.** To'p bilan harakatda ortiqcha qadam.

*Qo'llar oldinga cho'zilgan holda yuqoriga va pastga harakatlantiriladi*



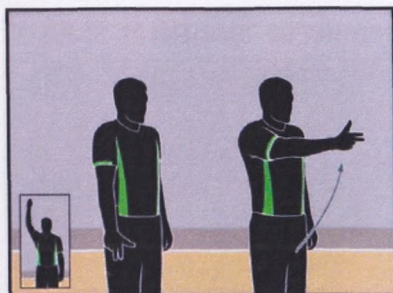
**102-rasm.** To'pni ikki qo'llab olib yurish.

*Qo'l kafti ochilgan holda pastga aylanma harakatni bajarish*



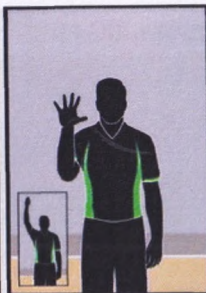
**103-rasm.** To'pni xato olib yurish.

104-rasm. 3 soniya



O'ng qo'l oldinga ko'tariladi va uch barmoq ko'rsatiladi

105-rasm. 5 soniya



O'ng qo'l ko'tarilib beshta barmoq ko'rsatiladi

106-rasm. 8 soniya



Ikkita qo'l orqali sakkizta barmoq ko'rsatiladi

108-rasm. Raqib maydonidan o'z

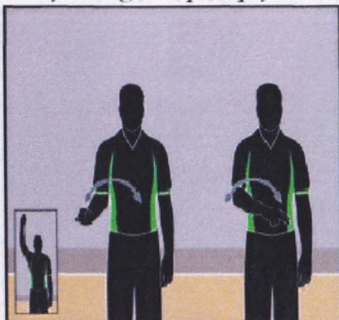
107-rasm. 24 soniya

maydoniga to'pni qaytishi

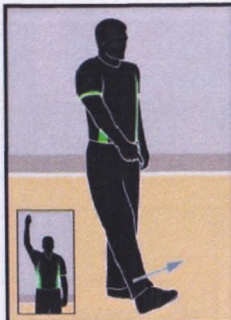
109-rasm. To'pni oyoqqa tegishi



Chap qo'l yelkaga bukiladi va yuqoriga ko'tariladi



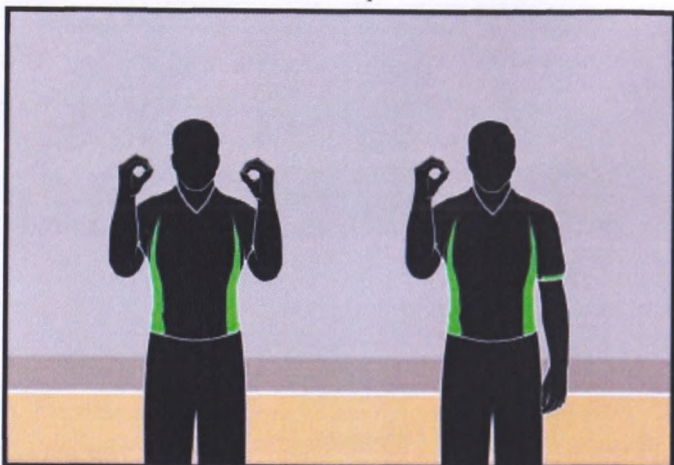
Tana oldida qo'l harakatlantiriladi



Qo'l orqali oyoq ko'satiladi

## 6.8.6. O'yinchi raqamlarini ko'rsatish

*110-rasm. 00 va 0 raqamini ko'rsatish*



*Ikkita qo'l bilan no'l  
raqamini ko'rsarish*

*Bitta qo'l bilan no'l  
raqamini ko'rsarish*

*111-rasm. 1 dan  
5 gacha bo'lgan*

*raqamlarni ko'rsatish*

*112-rasm. 6 dan  
10 gacha bo'lgan*

*raqamlarni ko'rsatish*

*113-rasm. 11 dan  
15 gacha bo'lgan*

*raqamlarni ko'rsatish*



*1 dan 5 gacha  
bo'lgan raqamlarni  
o'ng qo'l bilan  
ko'rsatish*



*5 raqamini o'ng qo'l  
bilan va chap qo'l  
birdan beshgacha  
raqamlarni ko'rsatadi*



*O'ng qo'l musht  
holatida chap qo'l  
birdan beshgacha  
raqamlarni ko'rsatadi*

**116-rasm.** 40 raqamini ko'rsatish



Qo'lni kaft qismini orqa tomoni bilan to'rt raqami ko'rsatiladi (40 sonini bildiradi), shu qo'l bilan no'l raqami ko'rsatiladi

**117-rasm.** 62 raqamini ko'rsatish



Ikkita qo'lni kaft qismini orqa tomoni bilanolti raqami ko'rsatiladi (60 sonini bildiradi), bitta qo'lni kaft qismini oldi tomoni bilan ikki raqami ko'rsatiladi

**117-rasm.** 78 raqamini ko'rsatish



Ikkita qo'lni kaft qismini orqa tomoni bilan yetti raqami ko'rsatiladi (70 sonini bildiradi), ikkita qo'lni kaft qismini oldi tomoni bilan sakkiz raqami ko'rsatiladi

**118-rasm.** 99 raqamini ko'rsatish



Ikkita qo'lni kaft qismini orqa tomoni bilan to'qqiz raqami ko'rsatiladi (90 sonini bildiradi), ikkita qo'lni kaft qismini oldi tomoni bilan to'qqiz raqami ko'rsatiladi

## 6.8.7. Jarima turlari

119-rasm. Ushlab qolish



Qo'l bilan bilakni ushlab

120-rasm. Noto'g'ri to'siq qo'yish



Ikkita qo'l belda

121-rasm. To'psiz o'yinchiga tegish (surish)



Kafilar ochilgan holda qo'llarni oldinga va orqaga harakatlantirish

122-rasm. To'g'ri bo'lmagan qo'l bilan aloqa



Qo'l bilan bilakka urish

123-rasm. O'yinchini ushlab qolish



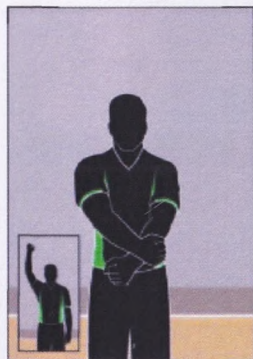
Qo'lni orqaga harakatlantirish

124-rasm. To'p bilan o'ynayotgan o'yinchini yelka bilan surish



Tirsakni yon tomonga harakatlantirish

**125-rasm.** Raqibdan to'pni olishda qo'lga tegish



Qo'llar musht holatda bilakka urish

**126-rasm.** Raqib bilan to'qnashuv



Ochilgan kaftga musht bilan urish

**127-rasm.** Boshga tegish



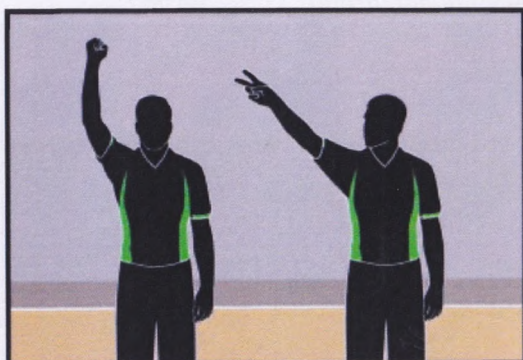
Qo'l bilan boshga tegish

**128-rasm.** To'pni nazorat qilayotgan jamoaga jarima



Qoida buzgan jamoaning savati tomon musht bilan ishora qilish

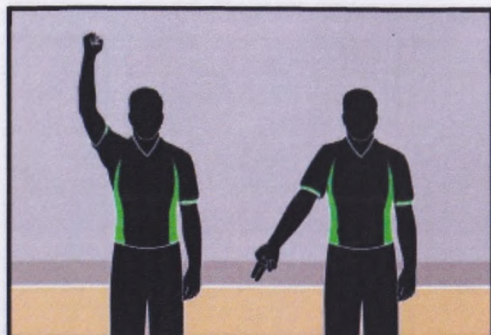
**129-rasm.** Ikkitalik jarima to'pini tashlashni ko'rsatish



Bir qo'l musht holatda tepaga ko'tariladi, savatga otiladigan to'plar soni ko'rsatiladi



*130-rasm. Qoida buzilganda to'pni o'yinga kiritish joyini ko'rsatish*



*Bitta qo'l musht holda yuqoriga ko'tariladi va maydon ko'rsatiladi*

### **6.8.8. Maxsus jarimalar (follar)**

*131-rasm. Ikki tomonlama jarima*



*Ikkita qo'l musht holda yuqorida «X» holatda harakatlantiriladi*

*132-rasm. Texnik jarima*



*Qo'llar yordamida «T» shakli ko'rsatiladi*

*132-rasm. Sportga hos bo'lmagan holatlardagi jarima*



*Qo'llar yuqoriga bilak ushladi*

**134-rasm.** Diskvalifikatsiyali jarima



*Ikkita qo'lni musht holda yuqoriga ko'tarish*

**135-rasm.** To'pni o'yinga kiritishda chiziqni bosish



*Qo'lni chegara chizig'iga parallel ravishda yuqoriga va pastga harakatlantiriladi*

### 6.8.9. Follar uchun jarima to'plarini ko'rsatish

#### Kotiba stolining oldida ko'rsatish:

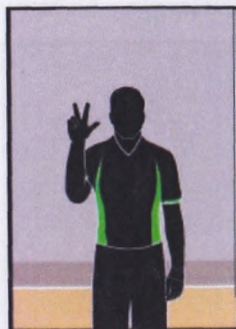
**136-rasm.** 1 ta jarima to'pi    **137-rasm.** 2 ta jarima to'pi    **138-rasm.** 3 ta jarima to'pi



*Bitta barmoq bilan yuqoriga*



*Ikkita barmoq bilan yuqoriga*



*Uchta barmoq bilan yuqoriga*

**Jarima to'pini tashlashni ko'rsatuvchi hakam  
(boshqaruvchi hakam)**

*139-rasm. 1 ta jarima to'pi*    *140-rasm. 2 ta jarima to'pi*    *141-rasm. 3 ta jarima to'pi*



*Gorizontal holatda bir barmoqni ko'tarish*



*Gorizontal holatda ikki barmoqni ko'tarish*



*Gorizontal holatda uch barmoqni ko'tarish*

**Jarima zarbasining amalga oshirilishida  
(markaziy kuzatuvchi)**

*142-rasm. 1 ta jarima to'pi*    *143-rasm. 2 ta jarima to'pi*    *144-rasm. 3 ta jarima to'pi*



*Bitta barmoq bilan yuqoriga*



*Ikkita qo'l kaftlar ochilgan holda yuqoriga ko'tarish*



*Ikkita qo'lning har birida uchta barmoq ko'rsatiladi*

**“Basketbol musobaqasini tashkil qilish va o‘tkazish asoslari” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari va topshiriqlar**

1. Basketbol o‘yining birinchi qoidalari haqida gapirib bering.
2. Maydon o‘lchamlari haqida qisqacha ma’lumot bering.
3. Basketbol o‘yining rasmiy musobaqa qoidalari haqida gapirib bering.
4. O‘yinchilar, zaxiradagi o‘yinchilar, murabbiy, sardor va ularning vazifalariga ta’rif bering.
5. O‘yin vaqtlari haqida gapirib bering.
6. Musobaqa tashkil qilish va o‘tkazish haqida ma’lumot bering.
7. Musobaqa Nizomining maqsadi, mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?
8. Hakamlarning o‘yin vaqti bilan bog‘liq bo‘lgan imo-ishoralariga ta’rif bering.

**“Basketbol musobaqasini tashkil qilish va o‘tkazish asoslari” mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Ганиева Ф.В. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув кўлланма. –Т., 2009. 55-б.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П. Савин и др.-М.: Академия, 2004. –С 400.
3. Официальные Правила Баскетбола 2018// Руководства для судей. Швейцария, 16 июня 2018 г.
4. Po‘latov A.A., G‘aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Po‘latov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. 217-bet.
5. Po‘latov A.A., G‘aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Po‘latov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. 153-bet.

## VII BOB. BASKETBOL DARSI VA UNI O‘TKAZISH USLUBIYATI

### 7.1. Basketbol darsining maqsadi va vazifalari

“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun hamda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan va bosqichma-bosqich amalga oshirila-yotgan Farmon va Qarorlarda qayd etilgan talablarga muvofiq shu soha bo‘yicha tayyorlanadigan bo‘lajak oliy ma‘lumotli mutaxassis jismoniy, intellektual va ma‘naviy-axloqiy jihatlardan shakllangan, mustaqil fikrlovchi, keng dunyoqarashga ega, o‘z kasbining ustasi, innovatsion pedagogik texnologiyalarni o‘zlashtirgan va milliy istiqlol g‘oyasini amalga oshirishda sidqidildan xizmat ko‘rsatuvchi shaxs bo‘lib yetishishi zarurligi ko‘rsatilgan.

Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (basketbol) fani ham yuqoridagi vazifalarni yechishga yo‘naltirilgan bo‘lib, o‘quvchi va talaba yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o‘yin malakalariga o‘rgatish, ma‘naviy-madaniy, axloqiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi.

**Fanning maqsadi** – basketbol o‘yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o‘yinda qo‘llaniladigan usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish, musobaqa o‘tkazish va nizom tuzishga o‘rgatish malakalarini shakllantirishdan iborat.

**Fanning vazifalari** – basketbol o‘yinida harakatlanish va to‘pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi, taktikasi, o‘yinda qo‘llaniladigan usullar, fintlarni amaliy jihatdan o‘yin jarayonida bajarish, hakamlik qilish, musobaqa o‘tkazish va nizom tuzishga

o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishdan iborat.

## **7.2. Basketbol darsining tuzilishi va mazmuni**

Har bir mashg'ulot yoki dars o'ziga xos jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlardan iborat bo'lib, ularni ma'lum didaktik tartibda qo'llash asosida tashkil etiladi.

Basketbol darsini tashkil qilish va o'tkazishning asosiy shakli guruhli dars hisoblanib, u o'quv-tarbiya jarayonining barcha jihatlarini qamrab oladi. Har bir darsning vazifasi, mazmuni shug'ullanuvchilarning oldingi darslarda olgan bilim va ko'nikmalariga asoslanib belgilanadi. Dars rejasi va vazifalar mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi asosida tuziladi. Basketbol darsi uch qismga – tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlarga bo'linadi.

Tayyorlov qism 10–12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchining o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsning tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsning maqsad vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi.

Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini "qizitish" va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 30–35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsning asosiy maqsad va vazifalari yechiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid

taqlid va to‘p bilan bajariladigan mashqlar qo‘llaniladi. Malakalarga o‘rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o‘quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o‘rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism 3–5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o‘ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo‘shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o‘yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi. Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o‘rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

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

O‘rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag‘batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o‘rin oladi. Har bir uslubni qo‘llashda o‘ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi. Basketbol bo‘yicha o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o‘quv o‘yini o‘tkaziladi. Bunday o‘yinlarni o‘tkazish davomida o‘yin qoidalarini o‘zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o‘rgatishga alohida e‘tibor qaratiladi. O‘rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan, qo‘llaniladigan mashqlar “oddiydan murakkabga”, “o‘tilganidan o‘tilmaganiga” va “yengildan og‘iriga” (yuklama jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

Darsning reja-bayonnomasini tuzishda muayyan tartib-qoidalar-ga amal qilish zarur. Jumladan, dars vazifalari 2–3 tadan ortmasligi va ular “buyruq” ma’nosida ifodalanishi darkor. Masalan, biror harakat (basketbol usuli texnikasi) texnikasi bilan tanishtirish, unga o’rgatish, uni takrorlash, takomillashtirish yoki mukammallashtirish.

Dars jarayonida sog’lomlashtirishi, ta’lim-tarbiya va o’rgatish vazifalari bir-biriga bog’liq holda amalga oshirilishi lozim. Ushbu vazifalarni hal etish davomida avvalgi darsda o’tilgan (o’rgatilgan, rivojlantirilgan va takomillashtirilgan) ko’nikmalar, malakalar, sifatlar va qobiliyatlarning o’zlashtirilganlik darajasi e’tiborga olinadi. Jismoniy tarbiya o’qituvchisi dars vazifalarini rejalashtirishda quyidagi omillarga asoslanishi kerak:

- o’quvchilarning o’tgan dars talablarini o’zlashtirganlik darajasi;
- ish rejasi, DTS, mavzularga doir adabiyotlar;
- o’quvchilar soni, qaysi sinf o’quvchilari;
- dars o’tkazish shart-sharoitlari, joyning jihozlanganligi;
- sport anjomlari va uskunalari;
- ob-havo, iqlim (harorat, namlik va h.k.);
- dars shakli va darsni o’tkazish vaqti;
- jismoniy tarbiya darsidan keyin qanday dars bo’lishi;
- o’quvchilarning imkoniyati va real holati.

Darsda qo’yiladigan muayyan (konkret) vazifalar bilan bir qator-da o’zaro bir-biri bilan uzviy bog’liq bo’lgan umumiy vazifalar ham hal etilishi ko’zda tutiladi: tarbiyaviy, nazariy bilim bilan qurollantirish, sog’lomlashtirish va o’rgatish-takomillashtirish. Tarbiyaviy vazifalar. Dars davomida qo’llaniladigan o’rgatuvchi mashqlar asosida o’quvchilarning odob-axloqiy, ma’naviy-madaniy, etik-estetik xislatlar, umuminsoniy va milliy qadriyatlarni tarbiyalash hamda ekologik bilim va ko’nikmalarni shakllantirish vazifalari hal qilinishi darkor. Bundan tashqari, xotira, o’ng, diqqat, idrok, tafak-



kur, iroda kabi psixologik (ruhiy) xislatlar shakllantiriladi. O'zaro hamdo'stlik, haqgo'ylik, xushmuomalalik, qo'llab-quvvatlash, kat-talarga hurmat, kichiklarga izzat xislatlari, matonat, botirlik, mard-lik, jasorat kabi fazilatlarini sayqal toptirish ham diqqat markazda bo'lmog'i lozim.

**Sog'lomlashtirish vazifalari.** Mashg'ulotlarda (darsda) qo'llaniladigan barcha turdagi mashqlar (jismoniy, texnik-tak-tik mashqlar, tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy mashqlar) qanday maqsad, hajm, shiddat va yo'nalish doirasida qo'llanilishidan qat'i nazar, ular birinchi navbatda sihat-salomat-likni mustahkamlash organizmning funksional a'zolari va tizim-lari (MNS, nafas, yurak-qon tomir, tayanch-harakat apparatlari – mushaklar, analizatorlar va h.k.)ni shakllantirishga xizmat qilishi o'ta muhim shartlardan biridir.

Ma'lumki, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik va funksional tayyorgarlik birgina sport qobiliyatining ikki xil ko'rinishga xos ko'rinishidir. Birinchisi jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik bu sportchining tashqi ko'rinishdagi harakat qobiliyatidir. Ikkinchisi funksional tayyorgarlik bu ichki organlarning shakllanganlik dara-jasini anglatadi. Birinchisi harakat qobiliyatining tashqi ko'rinishi ikkinchisining mahsulidir. Shunday ekan harakat sifatlar va qobili-yatining bu ikki ko'rinishi bir-biriga bog'liq holda shakllantirishi kerak.

**O'rgatish, takomillashtirish vazifalari.** O'rgatish, takomil-lashtirish jarayoni ko'p yillik uzluksiz pedagogik jarayon bo'lib, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari (o'tirish-turish-egilish-yozilish, yurish-yugurish, to'xtash, sakrash va h.k.), harakat-jismoniy sifatlar va texnik-taktik usullarni o'zlashtirish sur'atini oshirishga qarati-ladi. Ushbu jarayon muvofiq boblarda ta'kidlanganidek, muayyan bosqich, uslublar, vositalar va pedagogik prinsiplar asosida tashkil etiladi.

**Darsda qo'llaniladigan mashqlarni me'yorlash.** Darsda rejalashtiriladigan mashqlar turi va mohiyati qanday bo'lishidan qat'i nazar, ular o'quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi darkor. Mashqlarni me'yorlash ularni davom etishi, takrorlanishi, hajmi va shiddatiga qarab "vaqt" "marta" "anjomning og'irligi – gramm yoki kilogramm", "masofa – sm, metr" o'lchov birliklari yordamida amalga oshiriladi.

**Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.** Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar (TUK) darsda rejalashtirilgan mashqlarni qo'llash – ijro etish tartibi. Shart-sharoitlari, tuzilishi, ko'rinishi, nusxasi, uslubiy talablari, tashkiliy asoslari va ularni o'zgarish dinamikasini alohida belgilash maqsadida qayd etiladi. TUKlar izoh asosida so'z, andoza, rasm va ko'rsatma shaklida ifodalanishi mumkin. Masalan, TUKlarga harakatning shiddati (o'rtacha yoki sekin), amplitudasi (45 gr, 90 gr va h.k.), bajarish sharti (juflukda, yakka va h.k.), tashkiliy yo'nalishi (to'g'ri, o'zgaruvchan, doira bo'lib, saf bo'lib va h.k.), sharti (ko'zni yumib, tik turgan yoki yotgan holatda) va boshqa shu kabi belgilar (ko'rsatmalar) kiradi.

### 7.3. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o'qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;

– tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko‘rib chiqish, agar zaruriyat bo‘lsa, o‘zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);

– o‘quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko‘rib chiqish;

– dars o‘tkazish joyi, foydalaniladigan asbob-anjom va uskunalarning tayyorligini ko‘zdan kechirish;

– darsdan so‘ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;

– muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o‘quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e‘tiborga olish.

8-jadval

«TASDIQLAYMAN»

**O‘QUV ISHLARI BO‘YICHA DIREKTOR MUOVINI**

\_\_\_\_\_/Saidnazarov U

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ -yil

**5-sinf o‘quvchilari uchun**

**3-sonli dars bayonnomasi**

Dars vazifasi

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Dars o‘tkazish joyi: \_\_\_\_\_

Anjomlar: \_\_\_\_\_

Dars qismi	Dars mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko‘rsatmalar

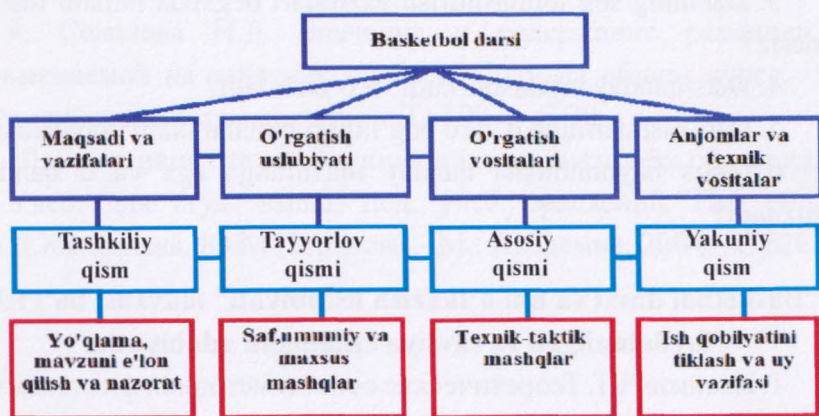
*Namunaviy dars bayonnomasi shakli*

Bundan tashqari, o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:

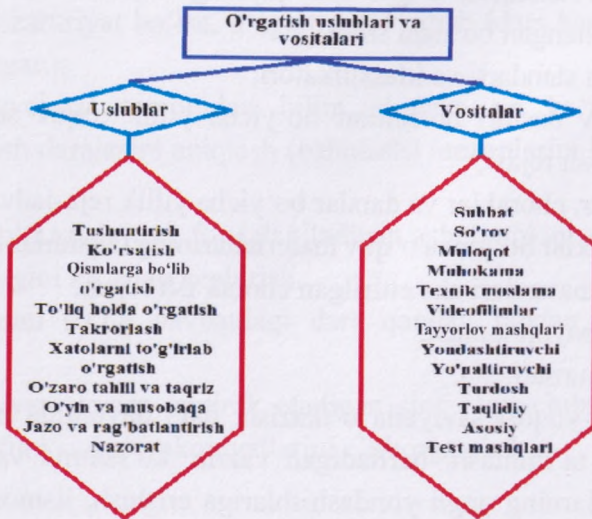
- ta'lim standarti va klassifikatori;
- o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
- sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali;
- choraklar bo'yicha o'quv materiallarining taqsimlanish jadvali;
- dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;
- dars bayonnomasi;
- Sinf jurnali.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularning ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsiy va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir. 8-jadvalda Namunaviy dars bayonnomasi, 9-, 10-jadvallarda darsning tuzilishi, uslub va vositalari keltirilgan.

9-jadval



*Basketbol darsi tuzilishi.*



*O'rgatish ushblari va vositalari.*

**“Basketbol darsi va uni o‘tkazish uslubiyati” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari va topshiriqlar**

1. Basketbol darsining maqsadi va vazifalariga ta'rif bering.
2. Basketbol darsining tuzilishi va mazmuniga ta'rif bering.
3. Darsning sog'lomlashtirish vazifalari deganda nimani tushunasiz?
4. Dars qanday rejalashtiriladi va o'tkaziladi?
5. Dars qismlarining o'zaro bog'liqligi nimalar bilan ifodalanadi?
6. Dars bayonnomasi qanday mazmunga ega va u qanday tuziladi?

**“Basketbol darsi va uni o‘tkazish uslubiyati” mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Иванов Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. –М.: Инсан. 2000. -С 351.

2. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. – М.: “Академия”, 2010. –С 336.
3. Po‘latov A.A., G‘aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Po‘latov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. 169-bet.
4. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. –М., 2009. –С 92.
5. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Баскетбол. //Маърузалар тўплами (III курс). –Т., 2004. 185-б.
6. Соколова Н.Д., Бояркина Д.Б. Упражнения, применяемые при обучении ловле и передачам мяча в баскетболе. // Методические рекомендации. –Т., 1993. –С 29.
7. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении броскам в баскетболе. // Методические рекомендации. –Т., 1996. –С 47.
8. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. // Методические рекомендации. –Т. 1997. –С 27.
9. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. // Методические рекомендации. – Т., 1997. –С 30.
10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. –М.: Академия, 2004. –С 520.

## VIII BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USLUBIYATI

### 8.1. Jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha

Hozirgi zamon sport turlarining qaysi bir turiga qaramaylik barchasida jismoniy tayyorgarlikka alohida yondashuv bilan qaraladi. Basketbol musobaqalari o'ta tezkor shiddatda favqulodda o'zgaruvchan yo'nalish va vaziyatlarda ijro etiladigan harakatlari (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish, aylanish va h.k.) hamda texnik-taktik kombinatsiyalar bilan farqlanadi. Kuniga 2–3 martali tinimsiz mashg'ulotlar evaziga amalga oshiriladigan bunday yuklamalar yuksak shakllangan va funksional tayyorgarlik asosida o'zlashtirilishi isbot talab qilmaydi.

“Jismoniy tayyorgarlik” (yoki imkoniyat) tushunchasi nimani anglatadi, ularning mantiqiy mohiyati nimadan iborat degan savol tug'iladi?

Jismoniy tayyorgarlik bu serqirra pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni tanlangan sport turi xususiyatlarga muvofiq yo'nalishda shakllantirishga qaratiladi. Binobarin jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik va musobaqa tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq holda amalga oshirilishi darkor.

“Jismoniy va funksional” imkoniyatlar (tayyorgarlik):

– bu harakat qobiliyatining ikki bir-biriga uzviy bog'liq tomonlarini ifodalaydi. Jumladan, “Jismoniy” imkoniyat yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, egilish, yozilish, burilish, aylanish, texnik-taktik usullar kabi harakat ko'nikmalari “funksional” organlar (m.n.s, yurak, o'pka, jigar, buyrak, ko'z, quloq, mushaklar va h.k.) faoliyatining tashqi ko'rinishdagi mahsulidir. Boshqacha qilib aytganda, “jismoniy” imkoniyat ana shu funksional organlarning “ishlash qo-

biliyati” bilan belgilanadi. Funktsional organlar jismoniy ish qobiliyatini psixobiologik energiya (quvvat) bilan ta’minlaydi. Insonning yoki sportchining barcha harakat faoliyati hatto ularning intellektual va ruhiy (xotira, diqqat, ong, idrok, iroda va h.k.) imkoniyatlari ham jismoniy funktsional manbalar asosida amalga oshiriladi.

Shuning uchun ham ko‘p yillik uzluksiz sport trenirovkalarining barcha bosqichlarida jismoniy va funktsional tayyorgarlik jarayoniga ustuvor ahamiyat qaratiladi.

Uzoq muddat davomida muntazam qo‘llaniladigan katta hajmli, o‘ta shiddatli mashg‘ulot va musobaqalar samaradorligini ta’minlash ish qobiliyatini shakllantirish, uni saqlash va oshirish hamda yuksak “sport formasiga” erishish har yoqlama yuksak shakllangan jismoniy funktsional imkoniyatlarga bog‘liqdir. Binobarin, bugungi basketbolga xos texnik-taktik ko‘nikmalarga o‘rgatish, ularni o‘zlashtirish va mukammallashtirilish sur‘ati ham jismoniy funktsional imkoniyatlarga asoslanadi.

Ayniqsa, qayta-qayta takrorlanib turadigan musobaqa sikllari davomida texnik-taktik ko‘nikmalar (usullar va kombinatsiyalar) samaradorligini saqlash va oshirish jismoniy hamda funktsional imkoniyatlar evaziga ta’minlanadi.

Ko‘pgina omillar sportchining muvaffaqiyatini belgilab beradi, jumladan, qobiliyat, genetika, aqliy holat, xohish va hatto mashg‘ulotlarga moslasha olish. Ko‘pgina sportchilarning asosiy muvaffiqiyatining genetikasi belgilab beradi. Masalan, ot poygachilari va ayol gimnastikachilar odatda kichkina bo‘ladi, sumo kurashchilari esa katta bo‘ladi. Qisqa masofaga yuguruvchi atletlarning tez qo‘zg‘alishiga yordam beradigan mushaklari boshqa mushaklarga nisbatan rivojlangan bo‘ladi, bu esa tezlanuvchi kuchning asosiy tarkibidir. Uzoq masofaga (marafon) yuguruvchi atletlarning mushaklari sekin harakatlanib, kuchini uzoq masofalarga taqsimlashga moslashgan. Albatta, basketbolchilar, asosan, baland bo‘yli



bo'lad. NBA.com ning 2010-yilgi ma'lumotlariga ko'ra NBA | (National Basketball Association – Milliy Basketbol Assotsiatsiyasi) basketbol o'yinchisining o'rtacha bo'yi ko'rsatkichi 6 fut, 7 duym (2,0066 m) bo'lgan.

Genetik ko'rsatkichlar mos bo'lishi mumkin, ammo hech kim uzil-kesil hamma narsa genga bog'liq deb ayta olmaydi. Tananing shakllanishida mashg'ulotlar juda katta rol o'ynaydi. Ba'zi murabbiy va atletlar tezlik, epcillik va sakrash qobiliyatlarini birdaniga rivojlantirish ilojisiz deb o'ylashadi, ammo bu fikr asossiz. Aslida, basketbol o'yinchilari to'g'ri texnika va mashg'ulotlar orqali bu uchala omilni bir vaqtning o'zida o'zlashtira oladilar.<sup>10</sup>

## **8.2. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari**

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi. Mutaxassislarning fikricha, asosan, shu jismoniy sifatlari hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlaniishi isbotlab berilgan. Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondashilmaydi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi. Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin uning bolaligi da shu sifatlari qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab

<sup>10</sup> Lee Rose. Winning basketball fundamentals. U.S.A. -2013. P. 66.

harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatning turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi.

Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir. Har xil sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatdan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchiga" ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi. Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'zi" boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi texnik-taktik mahorat taqdirini

belgilab beradi. Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo‘lib, basketbolchi organizmini rivojlantirish, uni jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirish hamda o‘yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta‘minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratiladi. Zamonaviy basketbol shug‘ullanuvchilaridan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir.

Har bir o‘yin davomida keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab turli vaziyatlar ta‘sirida ko‘plab ijro etiladigan o‘ta tezkor texnik-taktik harakatlar basketbolchidan katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiladi. O‘z navbatida o‘yinchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo‘lishini taqozo etadi. Bugungi basketbolchi bo‘yi jihatdan 180–195 sm va undan katta uzunlikka ega bo‘lib, harakatchan tezkor, sakrovchan ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o‘tkir zehni, maydonda ro‘y beradigan vaziyatni tez fahmlab “foydali” javob qaytara oladigan qobiliyatlarga ega bo‘lishi kerak. Sportchining yoshi, tayyorgarligi, malakasi hamda sport trenirovkasi davrlari va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, hajmi, shiddati va yo‘nalishi turlicha bo‘ladi.

### **8.3. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni**

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog‘liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur ko‘nikmalarni takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik).
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyy chegasini kengaytirish.

5. Organizmning o‘yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo‘lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.

6. O‘yin malakalarini samarali o‘zlashtirishga imkon yaratuvchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug‘ullanuvchilarning to‘laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta‘minlashga qaratiladi. UJT zarur hayotiy malakalarni takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo‘lgan UJT bazasini yaratishdir.

UJTning vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroiyy chegarasini kengaytirish va sog‘liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta‘sirlariga bo‘lgan bardoshini oshirishdan iborat.

UJT jarayoni umumiy jismoniy sifatlarni – tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratiladi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o‘ziga xos jismoniy mashqlardan iborat bo‘ladi.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg‘ulotlarining hajmi, shiddati, yo‘nalishi va tuzilishi o‘ziga xosligi bilan farqlanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

– basketbolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va h.k.) rivojlantirish;

– o‘yin texnikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

– o‘yin taktikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish.

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me‘yorda qo‘llaniladi.

#### **8.4. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari**

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha quyidagi vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari hamda harakatli va sport o‘yinlari hamda o‘quv o‘yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin.

Shug‘ullanuvchining individual xususiyatlarga mashqlarni moslab qo‘llanilishi asosiy shartlardan biri bo‘lib hisoblanadi:

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

b) chidamkorlik sifatlarining rivojlanishiga ta‘sir etuvchi (tezkorlik chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

d) harakatlanish tezkorligiga ta‘sir etuvchi mashqlar;

e) chaqqonlik sifatlariga ta‘sir etuvchi mashqlar;

f) egiluvchanlik sifatlariga ta‘sir etuvchi mashqlar.

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

#### **8.5. Jismoniy tayyorgarlikning usublari**

Shug‘ullanuvchilar uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi usublardan foydalaniladi:

**Bazaviy umumiy chidamlilikni** tarbiyalash bir tekis uzoq muddatli yugurish.

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

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

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

**Almashinuvchi mashq usullari.** Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi muddati va h.k. ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat uslubini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatining tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagiday bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yosh xususiyatlariga va jismoniy sifatlarining qulay yosh davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

## 8.6. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlikning darajasi sekund, minut, o'lchov birliklar asosida baholanadi.

Tezkorlik uchta tarkibiy komponentlardan iborat bo'ladi:

1. Oddiy harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Murakkab harakatlar tezligi.
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlikning shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas. Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi. Tezkorlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

### **Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari.**

Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) analizatorlar retseptorida qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishning markaziy nerv tizimiga uzatilishi;
- 3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv tizimidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi ana shu bilan bog'liqdir.

**Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash.** Oddiy reaksiya tezligi biror-bir ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi.

Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror-bir harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir. Ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror qarorga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini jadallashtiradi. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bularndan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar beradi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi turg'unlashib qoladi va uning kuchayishi to'xtaydi. Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini alohida takomillashtirishdan iboratdir. Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishidan oldingi ratsional xatti-harakatlar hisobiga bir muncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi) u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi.

**Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash.** Murakkab reaksiya ikki yo'nalishli harakat tezligi bilan farqlanadi. Harakatlanayotgan obyektни kuzatish davomida zarur fursatda unga aksta'sir (reaksiya) ko'rsatish va bir necha obyektlar ichidan zarurini tanlash va aksta'sir ko'rsatish.



Harakatdagi obyektga nisbatan ijro etiladigan reaksiya to'p qabul qiluvchi o'yinchi misolida tahlil qilinishi mumkin. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish (kuzatish va vaziyatni payqash);
- 2) to'p yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan muvofiq usulni tanlash qarorini qabul qilish;
- 4) bu rejani amalda ijro etishi.

Mazkur hollarda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt omildan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. – 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi omilga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam -0,05 sek. vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish va farqlash asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatish mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi obyekt tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan obyekt o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishining aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan (aksta'sir usuli) keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyaning murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Basketbolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta. Murakkab reaksiyani tarbiyalashda "oddiydan murakkabga" degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning o'zgarish soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dast-

lab oldindan kelishib olingan harakatga javoban qanday himoyalani kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchilarga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq asl sharoitga yaqinlashtirilib boriladi.

### **8.6.1. Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati**

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

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bular odatda, tezkor mashqlar deb ataladi) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi.

Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqini juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida diqqat harakat usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga qaratilishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish yakunida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga yo'l qo'yilmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash uslublari ichida takroriy mashq uslubi keng qo'llaniladi. Ushbu uslubning xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni

va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamayadigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi. Shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladi. Mashq bajarish navbati o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim.

Harakatlar tezligi takrorlash o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'yimaslik kerak. Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganliklari sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligi bilan ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning jadal shakllanishi uchun mashg'ulotlarda o'yin, va ayniqsa, musobaqa uslubidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar odatda ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi. Bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchining biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir.

Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq foydalidir. Biror-bir harakatda tezlikni asosan ikki yo'l bilan oshirish mumkin: maksimal tezlikni oshirish hisobiga va maksimal kuchni oshirish hisobiga.

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

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch mashqlarini qo'llashda ikki asosiy vazifa hal qiliniadi:

- 1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;
- 2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

### **8.6.2. Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar**

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

### **Kuch sifatini tarbiyalash**

Tashqi qarshilikni mushak kuchi yordamida ichki va tashqi ta'sirni yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi.

Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

O'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik izometrik):

1. O'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik).
2. Uzayib (yon beruvchi pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birligida “dinamik rejim” deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi.

**1. Nisbiy kuch.** Nisbiy kuch deganda o‘z vaznining bir kilogrammiga to‘g‘ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

**2. Absolyut kuch.** Biror-bir harakatda o‘z og‘irligidan qat’i nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

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

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchini rivojlantirishda asosiy vosita bo‘lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo‘linadi:

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

2. O‘z vazni og‘irligini yengib bajariladigan mashqlar. Og‘irlik ko‘tarilib bajariladigan mashqlar juda qulay bo‘lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta‘sir ko‘rsatish mumkin. Bunday mashqlarni me‘yorlash ham oson.

Og‘irlik ko‘tarilib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o‘ynaganligi sababli, bunga alohida e‘tibor qaratish zarur bo‘ladi. Cho‘ziluvchi va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo‘riqishning ortib borishi xarakterlidir. O‘z gavda og‘irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

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

Agar shug'ullanuvchilarning kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin.

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash.

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

3. Qarshilikni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda quyidagi uslublardan foydalaniladi, qisqa vaqt kuchlanish, o'rtacha kuchlanish, aylanma tartibda mashqlanish.

### **8.7. Kuch sifatini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar**

1. Kaft va panjalarni sherigining qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatiga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, ganterlar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

### **8.8. Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubiyati**

Chaqqonlik – bu keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab vaqt oraliqlar doirasida bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakat-

larga o‘tib, ularni tezkor, yuksak koordinatsiya va aniqlik bilan ijro etilishini ifodalaydi. Chaqqonlik o‘z mohiyati va mazmuni jihatdan serqirrali va ko‘p komponentli jismoniy sifat hisoblanadi. Chaqqon bo‘lish uchun sportchida kuch, tezlik, harakat koordinatsiyasi va uning aniqligi yuksak shakllangan bo‘lmog‘i lozim. Yangi harakatlarni tezkor va sifatli o‘zlashtira olish ham chaqqonlik asosida kechadi. So‘nggi yillarda sport nazariyasi va amaliyotida chaqqonlik sifatini koordinatsion qobiliyat deb yuritish odat tusiga kirgan. Bugungi basketbolda chaqqonlik sifati ustuvor ahamiyat kasb etadi. Raqib yoki bir necha raqibni to‘pni urib “aldab” (chalg‘itib) o‘tish, to‘psiz raqiblar o‘rtasidan chiqib, qulay va bo‘sh joyga chiqib “ochilish”, hujumdan keskin himoyaga o‘tish va aksincha harakatlarni yuqori tezlik hamda aniqlik bilan ijro etish yuksak shakllangan chaqqonlikni talab qiladi.

### **Chaqqonlik quyidagi uslublar yordamida rivojlantiriladi:**

1. Dastlab (avval) o‘zlashtirilgan mashqlarni (harakatini) murakkablashtirish. Harakat yo‘nalishi, tezligi, mazmuni va hajmini o‘zgartirishi dastlabki holatlarni (o‘tirib, yotib, orqa yoki yon tomonlar bilan joylashib) o‘zgartirish, to‘plar sonini ko‘paytirish va vazifalarni murakkablashtirish orqali chaqqonlik qobiliyatini jadal shakllantirish mumkin.

2. Harakat funksiyalarini ko‘p yoqlama shakllantirish. Mashqlarni o‘ng va chap tomonlarga burilib hamda aylanib bajarish, shu mashqlarni sakrab va sakrab aylanib bajarish to‘pni o‘ng va chap qo‘lda tezkor urib o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda raqibsiz va raqib qarshiligida bajarish, sakrab havoda burilib-aylanib o‘ng va chap qo‘l bilan to‘pni uzatish, yoki savatga tashlash mashqlari orqali chaqqonlikning serqirra xususiyatlarini shakllantirish mumkin.

3. Raqib yoki raqiblar qarshiligini kuchaytirish asosida chaqqonlikni tarbiyalash. Harakatlanmaydigan (to‘siqlar, ustunlar va h.k.) va harakatlanadigan (sherik va raqiblar, osilgan va harakatlanayot-

gan predmetlar “pushkadan” otiladigan to‘plar va obyektlar ta’sirida mashqlarni bajarish orqali chaqqonlikni shakllantirish.

4. Oraliqlarni uzaytirish-qisqartirish va muddatini oshirish-kamaytirish uslubi. Maydon chegaralarini kengaytirish-toraytirish, o‘yinchilar tarkibini oshirish-kamaytirish asosida bajariladigan mashqlarni qo‘llash.

6. O‘yin va musobaqa mashqlar, harakatli o‘yinlar.

### **8.8.1. Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar**

1. Bir va ko‘p marotaba oldinga va orqaga dumbaloq oshishlar. Xuddi shu mashqlar ayrim texnik usullarni bajargandan so‘ng.

2. Turgan joydan va yugurib kelib 180, 270, 380 gradusga burilib bir va ko‘p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o‘tib harakatlanish.

4. Gimnastika ko‘prikchasidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

5. To‘siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta’sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish.

Signallar va ta’sirlar sekin-asta ko‘paytirib boriladi.

### **8.8.2. Chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar**

Musobaqalar taqvim rejasi belgilangandan keyin mavsum oldi jismoniy holatlarni yaxshilovchi mashqlar dasturida sportchilarning muskul chidamliligi, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va kuchli bo‘lish tomonlariga e’tibor qaratilishi kerak. Bu mashg‘ulot jarayonida yugurish bosqichidan keyin amalga oshiriladi.



Rejalashtirilgan haftalik mashgʻulotlarida (dushanba, chorshanba va juma kunlari) tanaffuslar oraligʻida basketbol bilan bogʻliq mashqlardan foydalaniladi. Mashqlarning uchtasi, yaʼni himoyada turish, qoringa press ishlash va oʻtirib turish mashqlari chaqqonlikni, egiluvchanlikni va quvvatni yaxshilaydi. Uchta mashq pliometrik sakrash mashgʻulotlariga qaratilgan boʻlib, tezlikka sakrash, arqonda sakrash va sapchib balandlikka sakrash qobiliyatlarini yaxshilaydi. Yugurishdan keyin seshanba va payshanba kunlari butun mashq pliometrik balandlikka va chuqurlikka sakrash mashqlaridan iborat boʻladi. Pliometriya – bu 60-yillarning oʻrtalarida Rossiya va Sharqiy Yevropada paydo boʻlgan usuldir. Rossiyaliklar mashq rejimida, ayniqsa, yengil atletikada pliometriya (muskul baquvvatligini oshiradigan mashqlar) bilan katta yutuqlarga erishdilar. Sakrovchilar uchun afsonaga aylangan rossiyalik murabbiy Yuriy Verxoshanskiy pliometriyaning otasi deyishimiz mumkin. U sakrash va sakrash bilan bogʻliq boʻlgan boshqa mashqlarni oʻz ichiga olgan va shuningdek, mushak toʻqimalarning tabiiy elastikligidan foydalanadigan mashqlarni qoʻshib, atletlarning reaktiv qobiliyatlarini oshirishga muvaffaq boʻldi.<sup>11</sup>

### **8.9. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi**

Basketbol boʻyicha oʻtkazilgan bir oʻyin davomida va uzoq muddatli, siklik tartibda doimo takrorlanadigan musobaqa davrida texnik-taktik salohiyatni ravon saqlab qolish orqali foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan chidamkorlik sifati bilan belgilanadi. “Chidamkorlik” keng maʼnoli, keng qamrovli va serqirrali integral tushuncha boʻlib belgilangan muddat davomida toliqishga qarshilik koʻrsatish va ish surʼatini tushirmasdan harakatni ijro eta olish qobiliyatini anglatadi.

<sup>11</sup> Lee Rose. Winning basketball fundamentals. U.S.A. -2013. P. 5.

Chidamlilik sifati bir necha turlarga bo‘linadi:

- umumiy yoki aerob chidamkorlik;
- tezkor yoki anaerob chidamkorlik;
- kuch yoki anaerob chidamkorlik;
- psixik yoki emotsional chidamlilik;
- sensor (MNS) chidamkorlik;
- maxsus chidamkorlik (texnik-taktik harakatlar).

Ushbu chidamkorlik turlarini rivojlantirish sportchining irodasiga bog‘liqdir. Iroda esa o‘z navbatida chidamkorlikni shakllantiruvchi mashqlar asosida sayqal topadi.

Barcha sport turlarida qayd etilgan chidamkorlik turlari o‘z aksini topadi. Lekin shu sport turlarini o‘ziga xos xususiyatlariga qarab ularning ulushi va ustuvorligi turlicha bo‘ladi.

Basketbolda aerob-anaerob va maxsus chidamkorlik ustuvor ahamiyatga egadir. Lekin keskin raqobatli o‘yinlarda uzoq muddatli musobaqa sikllarida aerob-anaerob hamda maxsus chidamkorlik psixik sensor chidamkorlik boshqaruvida bo‘ladi.

Chidamlilikning qaysi turi bo‘lishidan qat’i nazar bu sifatning o‘lchov birligi tanlangan sport turi xususiyatlariga (talablariga) mos hajm, shiddat va yo‘nalishda bajariladigan harakatlarga sarflangan vaqt bo‘lib hisoblanadi.

Chidamkorlikning fiziologik xususiyati shundan iboratki, inson organizmida universal energiya manbayi bo‘lmish adenozintrafosfat (ATF) kimyoviy modda bo‘lib, u adenozindifosfat (ADF) gacha parchalanib, mushaklarni energiya bilan ta‘minlaydi:

ATF–ADF+energiya. ATFning doimo qayta tiklanishi (resintez) mushaklarni tinimsiz ishlashiga imkon yaratadi.

ATFning resintezi 3 xil yo‘nalishda kechadi: fosfatli, loktat va kislorodli yo‘nalish.

Fosfatli yo‘nalish ATFni ADF asosida tezkor tiklanishi bilan farqlanadi. Lekin bu jarayon juda qisqa muddat ichida samarali

bo'ladi, xolos. Maksimal yuklama davomida fosfatli yo'nalish 10 s. ichida barbod bo'ladi. Dastlab 2 sek. davomida ATF sarflanadi, keyin 6–8 sek. davomida KrF (kreotinfosfat):  $KrF + ADF \rightarrow ATF + \text{kreotin}$ . Bunday ketma-ketlik parchalanish har qanday shiddatli jismoniy ish davomida kuzatiladi.

Fosfatli yo'nalish asosida energiya ajralishi keskin o'zgaruvchan tezkor "portlovchi" va qisqa muddatlarda ijro etiladigan harakatlardan iborat sport turlarida (basketbol, boks, sprint futbol va h.k.) muhim ahamiyat kasb etadi.

Kislorodli yo'nalish yoki aerob yo'nalish chidamkorlik bilan bog'liq sport turlarida muhim rol o'ynaydi.

Ish bajarishda  $O_2$  ning miqdori kam bo'lsa, energiya birinchi navbatda uglevodning parchalanishi evaziga ta'minlanadi. Uglevodning imkoniyati chegaralanishi bilan energiya ajratishga yog' moddalar kirishadi. Yog' moddalarini energiya ajratishi quyidagi tartibda kechadi:

$Yog' + O_2 + ADF \rightarrow SO_2 + ATF + \text{suv}$

Uglevodlarning parchalanishi (glikoliz) yanada murakkabroq tartibda, ya'ni ikki fazada kechadi:

1-faza:  $\text{glyukoza} + ADF - \text{sut kislotasi} + ATF$

2-faza:  $\text{sut kislotasi} + O_2 + ADF - CO_2 + ATF + \text{Suv}$

Loktat yo'nalishi chidamkorlik.

Yuklamaning shiddati ortib borgan sari shunday vaqt keladiki, mushak faoliyati  $O_2$  ni yetishmasligi tufayli faqat aerob imkoniyatlar hisobiga davom eta olmaydi. Shu vaqtdan boshlab ATFning loktat mexanizmi asosida qayta tiklanishida ajraladigan sut kislotasi "ishga" tushadi. Lekin sut kislotasi miqdorining oshishi mushaklarda toliqish asoratlarini yuzaga keltiradi. Faqat tezkor tiklanishning ushbu funksional faoliyatini dastlabki holatga keltiradi.

Energiya ajratishning anaerob alaktat manbalari 15–20 sek.li shiddatli mashqlarda ish qobiliyatini saqlash imkoniyatini yaratadi.

Energiya ajratishning anaerob glikolitik manbalari 20 sek. dan 5–6 daq. gacha davomida bajariladigan ishni ta'minlaydi.

Aerob chidamkorlikni rivojlantirishda takrorlov va takrorlov-o'zgaruvchan uslublardan foydalanishi lozim.

Ushbu uslublarni qo'llashda quyidagi holatlarni e'tiborga olish tavsiya etiladi:

1. Ish shiddatining maksimal ko'rsatkichi taxminan 75–85 % darajada bo'lishi kerak. 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3–4 min. dan oshmasligi kerak.

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

Takrorlash soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatini saqlab turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitida ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'lishini to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

### **8.10. Anaerob imkoniyatlarni shakllantirish uslubiyati**

Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) fosfokreatin mexanizmning funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish.

Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan yuklamalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

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

2. Dam olish taxminan 2–3 minutga teng bo‘lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo‘lganligi uchun mashq 3–4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi. Shuning uchun mashg‘ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4–5 ta takrorlanish bo‘ladigan bir necha seriyalarga bo‘lib yuborish maqsadga muvofiq.

3. Takrorlashlar soni shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmi takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan ta’riflanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Harakat tezligi mazkur masofadagi maksimal tezlikka yaqin (chegara tezligining 90–95%) bo‘lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasiga asosan aniqlanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamaytirib borish lozim. Masalan 1- va 2-takrorlash oralig‘ida 5–8 minut, 2 va 3 da 3–4 minut, 3- va 4- da esa 2–3 minut.

3. Bunday holda dam olish oraliqlari boshqa ish turlari bilan to‘ldirilishi kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlash soni charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko‘p bo‘lmaydi (3–4 tadan ko‘p emas).

Seriyalar oralig‘idan dam olish vaqti kamida 15–20 min. bo‘lishi kerak.

Sport bilan endigina shug‘ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg‘ulotda ko‘pi bilan 2–3 seriya bajarishlari mumkin.

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

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

Yosh basketbolchilarda umumiy chidamkorlikni tarbiyalashda uzoq masofaga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatlilik va sport o‘yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko‘p hollarda nisbatan yuqori bo‘lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5–8 dan 30–60 daq. gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo‘lgan yosh basketbolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamkorlikni tarbiyalashda bir me‘yordagi trenirovka, o‘zgaruvchan mashq o‘yin va qat‘iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarni aniq e‘tiborga olish imkoniyati bo‘ladi.

Yosh basketbolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o‘tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo‘ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60% ni tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o‘tishi aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo‘llaniladi:

Bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o‘zgaruvchan oraliqni, o‘zgaruvchan oraliqli, takroriy.

**Hajmni oshirish uslubi** shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg‘ulotdan mashg‘ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg‘ulotlar sonini ko‘paytirishni nazarda tutadi.

**Shiddatni oshirish uslubi** jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

**O'zgaruvchan uslub** shundan iboratki, jismoniy mashqlar sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

**Oraliqli uslub** shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, basketbolning mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi mumkin.

**Takrorlash uslubi** shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi. Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llanildi. Chidamkorlikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir.

Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob;
- glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam

foйда beradi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilganda, avvalambor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

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

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

14–15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamkorlikni oshirishda oraliq uslubdan ham foydalanish mumkin. Bunda tomirning urishi shiddati 170 zarba/daq.gacha mashqning bajarilishi davomiyligi 3 daq.gacha, takrorlanish soni 5–6 marotaba, dam olish oralig'i 30–90 sekund bir urinishda 5–6 marta takrorlash, urinishlar soni 2–6 marotaba.

### **Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish.**

Maxsus chidamkorlik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Basketbolchining maxsus chidamkorligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamkorligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamkorlikni o'stirish 13–14 yoshdan boshlanishi maqsadga muvofiq. Mashqlar anaerob yo'nalishida tanlanadi.

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

Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175–180 zarba/min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80–58% dam olish 45 sek. dan 3 min.



gacha, takrorlash soni 3–4 marotaba, urinishlar 2–3 marotaba, urinishlar oraligʻida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha boʻladi.

Sakrash chidamkorligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatidagi mashqlar 1–3 daqiqa, takrorlash soni 4–6 marotaba, takrorlashlar oraligʻidagi dam olish 1–4 min. tashkil etadi.

Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin:

- oʻtirib sakrash;
- “kenguru” holatida sakrash;
- sakrab uzatish, sakrab savatga toʻp tashlash ogʻirliklar bilan (gantel, toʻldirma, toʻp, qum toʻldirilgan qopcha, ogʻirlashtirilgan belbogʻ va nimchalar);
- chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

**Chidamkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan mashqlar.**

1. 15–20 sek. davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada koʻp sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash 4–5 seriyada 1–1,5 min. davomida toʻxtovsiz sakrash. Ushbu mashqni argʻimchoqlar bilan bajarish mumkin.

2. Past turish holatidan 1–1,5 min. davomida turli yoʻnalishlardan harakatlanishlar. 3–4 seriyalardan 2–5 kilogramm ogʻirliklar bilan.

3. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar oʻtkazish.

4. Turli yoʻnalish va masofalarga “maksimum yugurishlar”.

5. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibida oʻquv oʻyinlari.

6. Turdosh va ixtisoslashtirilgan harakatli oʻyinlar.

## **8.11. Egiluvchanlikni tarbiyalash**

Egiluvchanlik – tana boʻgʻimlarini maksimal burchakda (amplitudada) bukilish-yozilish qobiliyatini anglatadi. Egiluvchanlik darajasi va uni shakllanish surʼati mushaklar plastikligiga bogʻliqdir.

Ushbu sifat ikki xil uslubda shakllantirilishi mumkin:

- faol uslub;
- sust (passiv) uslub.

Faol uslub shugʻullanuvchining shaxsan oʻzi tana boʻgʻimlarini zoʻrma-zoʻraki bajarilishi bilan ifodalanadi. Ijrochi organlar (tana, qoʻl, oyoq) va boʻgʻimlarni maksimal amplituda erkin harakatlaniishi, tik turgan holatdan oldinga va orqaga, oʻng va chap tomonga egilish, chalqancha va qorin bilan yotgan holatlardan egilish (buki-lish). Most va hokazo mashqlar egiluvchanlikni jadal shakllantiradi.

Sust uslub shugʻullanuvchining egiluvchanlik sifatini ogʻirliklar, sherikning taʼsiri ostida shakllantirishda qoʻllaniladi. Egiluvchanlik mushak va toʻqimalarning elastikligiga bogʻliq boʻladi. Mushaklarning elastik xususiyatlari koʻp darajada markaziy nerv tizimining taʼsirida oʻzgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon boʻlishi muhitning tashqi haroratiga ham bogʻliq boʻladi. Egiluvchanlik charchash taʼsirida sezilarli oʻzgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik koʻrsatkichlari kamaydi, sust egiluvchanlik koʻrsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (choʻziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror boʻgʻindagi harakatchanlikning ortishi shu boʻgʻindan oʻtadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga roʻy beradi.

Egiluvchanlik mashqlari turli mazmun va yoʻnalishlarda bajariladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va maʼlum holatlarni qayd qilib turish; ogʻirliklar bilan mashqlar. Choʻziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marotaba takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga oʻtgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashgʻulotda choʻziluvchanlik mashqlarini sal-pal ogʻriq paydo boʻlguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin.

Egiluvchanlik mashqlari mashg'ulotning tayyorgarlik qismida asosiy qismining oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

***“Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubi-yati” mavzusi bo'yicha nazorat savollari va topshiriqlar***

1. Jismoniy sifatlari va jismoniy tayyorgarlik qanday ahamiyatga ega?
2. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari haqida gapirib bering.
3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari haqida fikr bildiring.
4. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashga ta'rif bering.
5. Chaqqonlik qanday uslublar yordamida rivojlantiriladi?
6. Chidamkorlikning fiziologik xususiyatlariga ta'rif bering.
7. Anaerob imkoniyatlarni shakllantirish uslubi-yati.

***“Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubi-yati” mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar***

1. Ганиева Ф.В., Кубейсинова У.Т., Якупова У.Ж., Хусанова Д.Т. Нетрадиционная технология восстановления прыжковой работоспособности при занятиях баскетболом. // Методическое пособие. –Т., 2013. –С 52.
2. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. –М.: Инсан, 2000. –С 351.
3. Po'latov A.A., G'aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Po'latov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubi-yati. Darslik. –Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. 179-bet.
4. Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я, Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. –Т.: Ибн Сино, 1992. –С 134.
5. Greg Brittenham Complete Conditioning for Basketball/ USA: Human Kinetics. 1995. p-264.
6. Lee Rose. Winning basketball fundamentals. U.S.A. 2013. P. 5.

## IX BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

### 9.1. Psixologik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha

Sportchini har tomonlama tarbiyalashda uning psixologik tomonlarini inobatga olmaslikning ilojisi yoʻq. Sportchining psixologik xususiyatlariga ehtiyojlar, qiziqishlar, dunyoqarash, qobiliyat, temperament va xarakter kiradi.

Shu oʻrinda “psixika” (psixika) atamasi yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, “ruh” yoki “ruhiyat” maʼnolarini anglatadi. “Psixologiya” ruhiyat va xislatlarni oʻrganuvchi fanni ifodalaydi. “Psixologik tayyorgarlik” atamasi serqirra va keng qamrovli atama boʻlib, sportchilarning ong, xotira, diqqat, idrok, tafakkur, tasavvur, iroda kabi ruhiy xislatlar, koʻrish kengligi va chuqurligi, oraliq va vaqtni farqlash, vaziyatni payqash (sezish), tahlil qilish, qaror qabul qilish va ijroni amalga oshirish tushunchalarini oʻz ichiga oladi. Bundan tashqari ushbu atama matonat, jasurlik, botirlik, mardlik kabi fazilatlar, hamjihatlik, oʻzaro yordam, rostgoʻylik, insonparvarlik, vatanparvarlik kabi umum insoniy qadriyatlar, shaxsini ifodalovchi maʼnaviy-madaniy, axloqiy-aqliy va boshqa shu kabi xislatlarni ham ifoda etadi. Sport amaliyotida, ayniqsa musobaqa oldi va start oldi vaziyatlarida tinimsiz mashgʻulotlar evaziga shakllangan ijobiy psixologik sifatlar, xislatlar va holatlardan tashqari salbiy ruhiy holatlar ham oʻrin oladi. Bunday salbiy psixologik holat yoki hissiyotlarga hayajonlanish va oʻta hayajonlanish, xavotirlanish, qoʻrqish, titrash, talvasaga tushish, tushkunlikka tushish, kuyunish, gʻazablanish kabi his-tuygʻular kiradi. Bunday his-tuygʻular, albatta, mashgʻulot va musobaqa sifati samaradorligiga salbiy taʼsir koʻrsatmasdan qolmaydi. Shuning uchun ham psixologik tayyorgarlik jarayonining ustuvor maqsadi mazkur salbiy his-tuygʻularni maxsus mashqlar, autogen-ishontirish, “xayolni olib qochish” va

irodani kuchaytiruvchi formula-vositalar yordamida bartaraf etish bilan bir qatorda jangovar holatni (jangovar his-tuyg'ular – ijobiy emotsional motivatsiya, yuklamaga tayyorlik – shaylik, qat'iyatlik, vazminlik) “charxlashga” va sayqal toptirishga qaratilishi darkor.

Sport psixologiyasi fanida qayd etilgan salbiy his-tuyg'ularni ko'pincha “apatiya”, “lixoradka”, “stress” atamalari bilan ifoda etish odat tusiga kirgan. “Apatiya” atamasi yunoncha (apatheia) so'zdan olingan bo'lib, befarqlik, loqaydlik, irodasizlik, tushkunlikka tushish ma'nolarini anglatadi. “Lixoradka” slavyanacha (lixo, lixodit) so'z bo'lib, talvasaga tushish, titrash ma'nolarini ifodalaydi. “Stress” – inglizcha (stress) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, “zo'riqish”, “asabning taranglashishi” ma'nolarini anglatadi. Bunday holatlar musobaqa oldi vaziyatlarida, musobaqa yuklamalari ortib ketgan va kuchaygan sharoitlarda yuzaga keladi. Trener shunday vaziyatlarda yuzaga keladigan salbiy his-tuyg'ularni yuqorida qayd etilgan vositalar va shaylantiruvchi, ruhiyatni shaylantiruvchi “razminka” mashqlari yordamida bartaraf etmog'i lozim.

## **9.2. Basketbolchilar psixologik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari**

Basketbol – keng ma'noda jamoaviy o'yin turi bo'lib, musobaqa jarayonidagi kayfiyat va o'yin ritmi, tezlik, hissiyot, onglilik kabi fazilatlarga bog'liq. O'yin natijasi tez fikrlovchi, oqilona yechim topadigan, o'yin maydonini yaqqol ko'ra oladigan, sheriklarini so'zsiz tez tushuna oladigan o'yinchilarga bog'liq. Basketbolchilar sheriklari bilan o'yin maydonida qiyin taktik va kombinatsiyali vazifalarni yechishda tezkor qaror qabul qila olishlari kerak.

Ruhiy tayyorgarlik bu – mashg'ulot jarayonidagi faoliyatni samarali bajarish, musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va muvaffaqiyat-

li ishtirok qilish, ruhiy sifatlar va sportchi shaxsini shakllantirish tizimi hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlik sportchini jismoniy va texnik tayyorgarlik va o'z mahoratidan unumli foydalanishga yo'naltiradi. Musobaqalarning ruhiy xususiyatlari, qonuniyatlari sabablar va o'yin maromi o'yinchilar oldiga yuqori talab va sportchi ruhiyati turg'unligini talab qiladi.

O'rgatish va trenirovka mashg'ulotlari sportchilarni musobaqalarga ruhiy tayyorlashning asosiy va majburiy element ekanligini unutmaslik lozim.

Ruhshunoslar sportchilarga maydonga chiqish oldidan qo'rquv hissini yengishga yordam beradilar va ruhiy tayyorgarlikni ikki qismga: umumiy ruhiy tayyorgarlik va bevosita aniq musobaqaga tayyorlash jarayoniga ajratadilar.

Eng yaxshi ruhiy tayyorgarlik sportchi uchun musobaqa jarayoni hisoblanadi. Lekin, musobaqa insonga manfiy ta'sir qilishi mumkin.

Agar inson o'z maqsadiga erishishga intilsa, unga erishish jarayonida yutqazsa u vaqtda unda jismoniy va ruhiy jarohat yuzaga keladi.

Birinchidan, umumiy ruhiy tayyorgarlik sportchini tarbiyalash va ma'naviy ishlari bilan uzviy bog'liq. Ayniqsa, ushbu jarayon shaxsiy fazilatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan.

Ikkinchidan, sportchini musobaqalarga ruhiy tayyorlash quyidagi holatlarda aniqlanadi:

- sportchining tushkunlik holatida o'zini erkin tutishi;
- o'ziga, o'z kuchiga, qarshiliklarga turg'un holatlarda sportchi faolligini ta'minlaydi;
- sportchining ichki ishonchi musobaqada maqsadga erishishi, g'alaba sari yetaklaydi.

Sportchi uchun eng og'ir va zarur bo'lgan kurash bu, uning o'z-o'zini yengishi, ruhiy kamchiliklarni yengishi hisoblanadi.

**Umumiy psixologik tayyorgarlik.** Bugungi basketbol o'yinchilardan o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish, hamjihatlik, oraliq vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning yuksak shakllangan bo'lishini talab qiladi. Basketbolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pning yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi.

Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi isbot talab qilmaydi. O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir.

Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv tizimi) va periferik ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilihi maqsadga muvofiqdir. Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi. Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida “sport razvedkasi” deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy “burchi” turli bo‘lajak raqib o‘yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o‘rganish, ushbu jamoalarning o‘yin modeli haqida ma‘lumotlar to‘plash va to‘plangan barcha ma‘lumotlarni nazariy-uslubiy mashg‘ulotlarda tahlil qilish va sinab ko‘rish.

2. O‘z jamoasi imkoniyatlarini o‘zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modelashtirilgan mashg‘ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o‘yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg‘ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg‘ulotlar va musobaqalar bo‘yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo‘naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg‘ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e‘tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo‘llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularning mukammal o‘zlashtirilganligi e‘tiborga olinishi lozim.

4. Shug‘ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o‘zlarining o‘yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo‘nalishlarda o‘zlashtirishda xotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, “manmanlikka” berilmaslik kerak. O‘yinchilarda kuchli motivatsiyani shakllantirish darkor. O‘zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg‘unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emotsional faollik hissini uyg‘otish muhimligi diqqat markazda bo‘lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg‘ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud “razvedka” ma‘lumotlariga asoslangan holda va favqulodda o‘zgarib qolishi mumkin bo‘lgan vaziyatlarni e‘tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko‘riladi. Ushbu



jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zaxira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqa oldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, xavotirlanish va h.k.) shakllantiriladi. Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

**Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.** Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir. Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'i nazar turli xil psixologik holatlar (lixoradka – talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovar holat, hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqa oldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan, uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda videofilmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovar psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq va formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

– raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;

– raqibning kamchiliklari va ustunliklarini birma-bir aniq ko'rayapman;

– kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan so-lishtirdim;

– raqibning kamchiliklari va zaif jihatlari xotiramdan mustah-kam joy oldi;

– ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyi-hasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;

– o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlamaslik choralari belgilab qo'ydim;

– o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlar-ni musobaqa oldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;

– musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jango-var holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqa oldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

– menga tashqi va ichki "stress-qo'zg'atkichlar" ta'sir etmayapti, men ulardan xolos bo'ldim;

– o'zimni a'lo his qilayapman;

– ertangi musobaqa meni qiziqitirmaydi, men toza havo bilan na-fas olyapman;

– bugun tinch va osoyishta uxlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

– uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;

– o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiya-timni yanada ko'tardi, o'zimni yengil his qilmoqdaman, "uchishga tayyorman";

– biroz yengil yuguranim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni “qushdek” yengil qildi;

– yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a’lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

– ertalabki modellashtirilgan yengil mashg‘ulot meni a’lo “sport formasida” ekanligimni eslatdi;

– tushlikdan so‘ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag‘ishladi;

– musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko‘zim yumilgan holatda jangovar holatga erishish mashqiga kirishdim;

– mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a’zolarim osoyishda dam olmoqda;

– nafaslarim ravon, yuragimning urishi me’yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;

– raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko‘z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

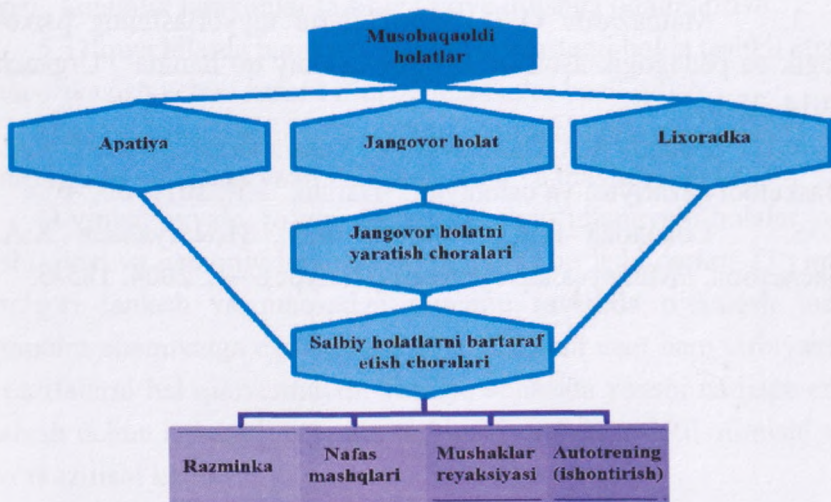
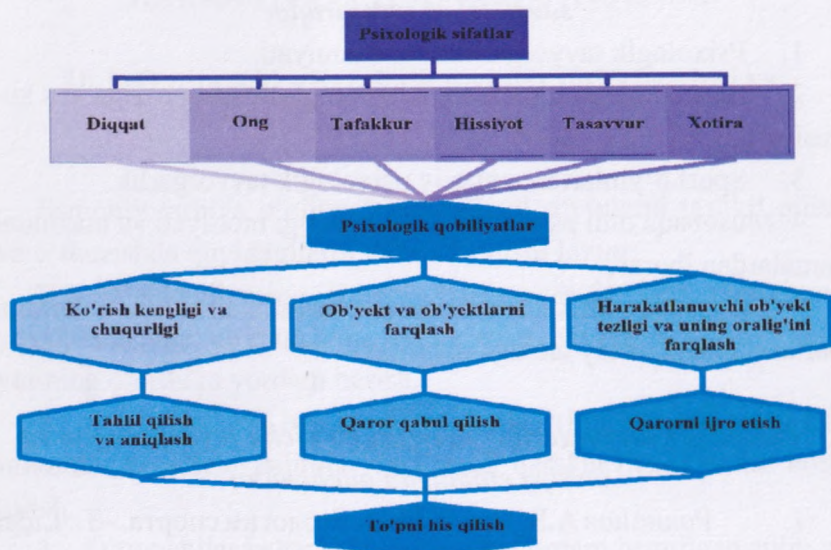
– hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o‘yin oldi mashg‘ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni “charxlayman”;

– o‘yin oldi mashg‘ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

– jangovar holatga keldim, “jangga” tayyorman;

– barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!

Yuqorida qayd etilgan “autotrening” – ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 11 va 12-jadvallarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.



Musobaqa oldi vaziyatlariga xos ruhiy holatlar.

***“Psixologik tayyorgarlik” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari va topshiriqlar***

1. Psixologik tayyorgarlikning ahamiyati.
2. Basketbolchilar psixologik tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlari.
3. Sport o‘yinlarida umumiy psixologik tayyorgarlik.
4. Musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?
5. Musobaqa oldi vaziyatlarida ro‘y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish qanday amalga oshiriladi?

***“Psixologik tayyorgarlik” mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar***

1. Родионов А.В. Практика психологии спорта. –Т.: Lider Press, 2008. –С 236.
2. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник, –Т., 2009. –С 148.
3. Matnazarov O‘L. Sportchilarni tayyorlashning psixologik va pedagogik asoslari. “O‘quv-uslubiy qo‘llanma”. Urganch 2014. 22-b.
4. Pulatov A.A, Ganiyeva F.V., Xusanova D.T., Pulatov F.A., Basketbol nazariyasi va uslubiyati. “Darslik” –Т., 2017. 307-b
5. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Баскетбол. //Маърузалар тўплами (III курс). –Т., 2004. 185-б.

## **X BOB. TURLI YOSHLI BASKETBOLCHILAR BILAN HARAKATLI O‘YINLARNI O‘TKAZISH**

### **10.1. O‘qituvchi – harakatli o‘yinlar tashkilotchisi va boshqaruvchisi**

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishda quyidagilarni nazarda tutishi lozim:

1. O‘quvchilarning jismoniy barkamolligiga, salomatligining yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a‘zolari va umumiy ish qobiliyatining o‘rishiga yordam berish.

2. O‘quvchilarda har xil sharoitlarda erkin harakat qila olish imkonini beradigan bilimlar va kerakli harakat malakalarini hosil qilish.

3. O‘quvchilarda hayotiy faoliyatda yordam beradigan aqliy va irodaviy sifatlarni tarkib toptirish.

4. O‘quvchilarni turli o‘yinlar va jismoniy mashqlarga qiziqtirish, kundalik jarayonlar tartibiga rioya qilishga odatlantirish.

5. O‘quvchilarda harakatli o‘yinlarni mustaqil holda tashkil etish va o‘tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda o‘qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi vazifalari juda keng va mas’uliyatlidir.

O‘yinlar, avvalo, to‘g‘ri tanlanishi, shug‘ullanuvchi bolalar yo-shi, jinsi va jismoniy imkoniyatlariga mos bo‘lishi darkor. O‘yinni to‘g‘ri tanlash va maqsadga muvofiq ravishda o‘tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o‘yin hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiya sohasida yaxshi natijaga erishish uchun harakatli o‘yinlar tarbiyaviy ruhda tashkil qilinishi va o‘tkazilishi kerak

O‘qituvchi o‘yinlarni o‘tkazish jarayonida pedagogikaning didaktik prinsiplaridan foydalanishi va doimo ularni amalga

oshirishga erishishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinning mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib beradi.

O'qituvchi har bir dars uchun bolalar organizmiga har taraflama ijobiy ta'sir etuvchi turli harakatli o'yinlarni tanlashi va ularni o'tkazishda har xil usullardan foydalanib borishi lozim.

Darsda, shuningdek, turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga alohida e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bu izchillik, birinchidan, darsning ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to'liq o'tishga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorda amalga oshirish imkonini beradi.

### ***BASKETBOL O'YINIDA FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISH***

O'smirlar o'yin maydonida fikr yuritishi, o'ylashi, mulohaza qilishi, sheriklari xatti-harakatini, shuningdek, raqiblari xatti-harakatini ilg'ay olish malakasini shakllantirishda, o'yin taktikasi va strategiyasini hal etishda asosiy mezon hisoblanadi.

Har qanday o'yinda bajariladigan harakatni oldindan ko'ra bilish qobiliyati katta ahamiyatga ega. O'yinchiga maydonda bo'ladigan o'zgarishlarni, yuz berishi mumkin bo'lgan holatlarni aniqlash, sherigini, to'pni ko'rish, joyini va vaqtini oldindan aniqlash kabi elementlar doimiy ravishda o'rgatib boriladi. Bu qobiliyat maxsus mashg'ulotlarda takomillashtiriladi. O'yin jarayonida fikrlashni rivojlantirish uchun quyidagi maxsus harakatli o'yinlardan foydalanishni tavsiya qilamiz. Bunday mashg'ulot modeli 8-9-sinf o'quvchilari uchun basketbol darslarida qo'llaniladi.

*O'yin tanlash mezonlari:*

- jamoaviy;
- fikrlashni rivojlantiruvchi;

– darsning ma'lum talablariga javob beradigan.

### ***DARSNING TAYYORGARLIK QISMI***

Mashq qilish jarayonida charchash yoki topshiriqning orta bori-shi bilan o'yinda fikrlash qobiliyati susayadi. Harakatga sarflanadigan vaqt ortadi, fikr sifati pasayadi.

Darsning tayyorlov qismida qon tomirining bir daqiqada urishi 130–140 martadan oshmasligi kerak. Darsning tayyorlov qismida foydalaniladigan o'yinlar quyidagicha bo'lishi kerak:

1. Jamoaviy.
2. O'yin tezligi o'rtacha bo'lgan (qon tomir urishi bir daqiqada 130–140 marta).
3. Fikrlashni rivojlantiruvchi.
4. Darsning asosiy qismiga barcha a'zolari tayyorlovchi.
5. Bitta darsda odatda ikkita o'yindan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

### ***DARSNING ASOSIY QISMI***

Dars aylanma mashg'ulot metodi bo'yicha bekatlarga bo'lingan holda o'tkaziladi. O'yinga fikrlash qobiliyati va harakat malakalari bir xil bo'lgan bolalardan 4 va 5 kishilik guruhlar jalb etiladi. Shunday o'yinlarni tanlash kerakki, ular o'quvchilarning fikrlash qobiliyatini rivojlantirishdan tashqari harakat malakasi, jismoniy sifatlarini tarbiyalashga, juft-juft va uchtadan bo'lib harakat qilishni takomillashtirishga yordam beradigan bo'lsin. Darsning bu qismida tomir urishi bir daqiqada 160 dan pastga tushmasligi kerak.

### ***DARSNING YAKUNLOVCHI QISMI***

Darsning yakuniy qismida o'yinning asosiy yo'nalishi – o'yin vaqtida egallangan malaka va ko'nikmalar, taktik vazifalar yaxshi tahlil qilinib, hujumni tashkil qilish va yakunlash, jamoaning hu-



jumdan hujumga o'tishi, himoyada harakatlanishni amalga oshirish, himoyadan hujumga o'tish malakalari mustahkamlanadi.

## **10.2. BASKETBOL DARSLARINING TAYYORLOV QISMIDA O'TILADIGAN HARAKATLI O'YINLAR**

O'yinchilar teng ikki guruhga bo'linadi. Jamoa a'zolari bir-ikki deb sanaydilar. Birinchi raqamli o'yinchilar «otlar», ikkinchi raqamli o'yinchilar «chavandozlar» bo'ladi. Chavandozlar otlarining yelkasida o'tiradi. O'yin o'qituvchi signalidan keyin basketbol qoidasi bo'yicha o'tkaziladi. Jamoalar barcha texnik usullarni qo'llagan holda to'pni raqib halqasiga tashlaydilar.

*O'yin qoidasi.*

1. «Otlar» faqat maydon bo'ylab chopishlari va to'p olib yurishlari mumkin.
2. «Chavandozlar» to'pni bir-biriga oshirib, halqaga tashlaydilar.

### ***HARAKATSIZ NISHON***

Ikki jamoa 4–7 o'yinchi bilan kichraytirilgan maydonchada o'ynaydi. Maydon chizig'i tashqarisidagi yerga to'ldirma to'p qo'yilgan, hujum qiluvchi jamoaning vazifasi to'ldirma to'pga basketbol to'pini tekkizishdan iborat. To'p nishonga aniq tekkandan so'ng jamoalar almashadi. Nishonga aniq to'p tekkizib, ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi.

1. Hujum uchun 20–25 soniya beriladi.
2. To'pni nishonga aniq tekkizgan jamoa o'z joyida qoladi.
3. Har bir jamoa o'z to'ldirma to'piga ega bo'ladi va uni o'z navbatida himoya qiladi (bir vaqtning o'zida ikkita to'pga hujum qilishga ruxsat etiladi).
4. Hujum, ya'ni to'pni nishonga uloqtirish to'pni olib yurmasdan bajariladi.

5. To'ldirma to'pga 6 m va undan uzoqroq masofadan to'p tekkizgan jamoaga 2 ochko beriladi.

### **HARAKATLANUVCHI NISHON**

O'yinda ikki jamoa 4–7 nafardan o'yinchilari va darvozabonlari bilan qatnashadi. Darvozabonga faqat darvoza chizig'ida turishga ruxsat beriladi. Hujumchi jamoaning vazifasi «qarshi kurashuvchi» yoki «himoyalalanuvchi» jamoaning chap berib qutulib qolmoqchi bo'lgan darvozaboniga to'p tekkizishidir. Agar darvozabonga to'p tegsa, uning o'rnini o'sha jamoaning o'yinchisi egallaydi.

So'ngra jamoalar o'rin almashadi. Boshqa jamoa darvozabonlarini aniq nishonga olib ko'p to'p tekkizgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

1. Darvozabonga to'p tekkandan keyin uning o'rnini boshqa jamoaning darvozaboni egallashi mumkin.

2. O'yinda ikkita to'pdan foydalaniladi.

### **RAQIB TO'PINI ILIB OL**

O'yinda ikkita jamoa qatnashadi. Har bir jamoada 6–8 nafardan o'yinchi bo'ladi. Maydonning birinchi yarmida birinchi jamoa, ikkinchi yarmida ikkinchi jamoa turadi. Har bir jamoa o'z sardori orqasida bir qator bo'lib turadi. O'qituvchi signalidan keyin qator boshida turgan o'yinchilar o'z maydonlari bo'ylab harakatlanib, to'pni yuqoriga irg'itadilar. Uchinchi o'yinchi to'pni ilib oladi va h.k. Jamoalar maydon bo'ylab harakat qilib to'pni polga tekizmaslikka harakat qiladi. Belgilangan vaqtda kam xatoga yo'l qo'ygan jamoa (polga to'pni kamroq tekkizgan) g'olib chiqadi.

*Variant.*

O'yinni yugurish, ikki oyoqda yuqoriga sakrash, orqa bilan ol-dinga siljish yoki harakatlanish bilan bajarish mumkin.

## **DARVOZAGA TO'PNI DUMALATIB KIRITISH**

O'yinda ikkita jamoa 5–8 kishidan bo'lib o'ynaydi. Maydoncha chegaralanmaydi. O'yinning sharti raqib darvozasiga to'pni dumalatib kiritishdan iboratdir. O'yinchilar to'pni dumalatgan holda bir-birlariga uzatadilar. To'pni olib yurish va to'p bilan yugurish taqiqlanadi. Agar o'yinchi o'yin qoidasini buzsa, o'sha joydan to'p uzatish belgilanadi. Belgilangan vaqt ichida ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

## **BASKETBOL REGBI**

Maydonchaga chegara qo'yilmaydi. O'yinning sharti raqib maydonchasining oldi chizig'iga to'pni olib borib qo'yishdir. O'yinda to'pni olib yurish, oldinga uzatish, raqibni polga yiqitishga ruxsat etilmaydi. O'yinchiga to'p olib yugurishga, to'pni yonga, orqaga uzatishga, to'pni egallab olgan o'yinchini ushlab va ushlab turishga ruxsat etiladi. Agar qoida buzilsa, shu joydan jarima to'pini uzatish (basketbol o'yiniga o'xshab) belgilanadi. Jamoa chizig'idan o'tkazib qo'yilsa, ochko beriladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

## **TO'PNI RAQAMLAR BO'YICHA UZATISH**

O'yinda bir necha jamoa qatnashadi, har bir jamoada to'rttadan o'yinchi bo'ladi. Jamoa o'yinchilari tartib bilan sanaydilar. Birinchi raqamli o'yinchilar to'pni ushlab turadi. O'qituvchining signalidan so'ng o'ynovchilar maydoncha bo'ylab har xil yo'nalishda harakat qilib, qat'iy tartib raqami asosida to'pni uzatadilar. Har bir jamoaning to'p uzatish va ilib olishini kuzatib boruvchi rahbar ajratiladi.

## **IKKITADAN BOSH O'YINCHI ORQALI BITTA**

### **HALQAGA O'YNASH**

Uch sekundli zona maydonchasida ikkita jamoa o'ynaydi. Jamoa tarkibida ikkitadan o'yinchi bo'ladi. O'yinchilarning vazifasi to'pni

halqaga tashlashdan iborat. Sheriklar to'pni bir-birlariga o'rtada bo'sh turgan o'yinchi orqali oshirganlaridan keyin to'p halqaga tashlanadi, shchitga urilib qaytgan yoki halqaga tushgan to'pni ilib olgan jamoa o'yinchisi bo'sh turgan o'yinchiga to'pni berishi kerak. Shchitga urilib qaytgan to'pni ilib olib halqaga tashlash taqiqlanadi. Bo'sh turgan o'yinchi besh sekundli zona maydonchasining tashqarisida turadi. Belgilangan vaqt ichida ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi.

### ***IKKI KISHIDAN BO'LIB BITTA HALQAGA O'YNASH***

O'yin basketbol qoidasi bo'yicha bitta halqaga o'ynaladi. O'yinchining asosiy vazifasi halqaga to'p tashlash. Himoyalalanuvchi jamoa o'yinchilariga faqatgina uch sekundda zonada qarshilik ko'rsatish yoki qarshi kurashishga ruxsat etiladi. Hujum qilayotgan jamoa o'yinchilariga uch sekundli zona va uning tashqarisidan hamda ikki qadam tashlangandan so'ng halqaga to'p tashlashga ruxsat etiladi. Shchitga urilib qaytgan to'pni ilib olib halqaga tashlash man etiladi. To'pni egallab olgan o'yinchi tezda uch sekundli zonadan chiqib ketishi shart. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

### ***SHCHITGA URILIB QAYTGAN TO'PNI OLIB HALQAGA TASHLASH***

Jamoada ikkitadan o'yinchi bo'ladi. Birinchi jamoa o'yinchilari jarima to'pini tashlash chizig'ida turadilar. Ularning har biri halqaga 5 tadan to'p tashlashni bajaradi. Ikkinchi jamoa o'yinchilari halqa tagida turadilar. Ularning asosiy vazifasi shchitga urilib qaytgan yoki halqaga tushgan to'pni ilib olib, sakrab halqaga tashlash. Har bir tushirilgan to'p uchun bir ochko beriladi. To'p 10 marta halqaga tashlangandan keyin jamoalar o'rin almashadi. Birinchi bo'lib 21 ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

## **ORTIQCHA BESH OCHKO TO'PLASH O'YINI**

Jamoalarda 2 tadan o'yinchi bo'ladi. Jamoa o'yinchilari 3 sekundli zona trapetsiyasi yon chizig'i bo'ylab bir-birlariga o'girilib turadilar. O'yinchilar o'qituvchining signalidan keyin o'girilib halqaga to'p tashlashlari kerak. Har bir tushirilgan to'p uchun qarama-qarshi jamoadan bitta to'p kamaytirilib boriladi. Qaysi jamoaning zaxiradagi ochkosi 5 taga yetsa, o'yinda g'olib hisoblanadi. Birinchi jamoa o'yinchisi to'pni halqaga tashlagandan keyin bu holatni ikkinchi jamoa o'yinchisi bajaradi va h.k.

### **TO'PNI TUSHIRIB YUBORMA**

Jihozlar: basketbol to'plari, oyoq tebrangichlar (4 juft, xodadan 15–20 sm qalinlikda dumaloq bo'lakchalar qirqib, teng ikkiga bo'linib tayyorlanadi).

O'yinda 2 kishiga qarshi 2 kishi o'ynaydi. O'ynovchilar bir-birlarining qarshisida tebrangichlar o'rtasida 3 qadam masofada turadilar. O'qituvchi signali bo'yicha to'pni bir-birlariga oshira boshlaydilar. To'pni oshirish vaqtida kim tushirib yuborsa, bir jarima ochko beriladi. Qaysi jamoa kam jarima ochko to'plasa, o'sha jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

*Variant.*

Belgilangan vaqtda to'pni uzatish soni hisobga olib boriladi.

### **10.3. Darsning yakuniy qismida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar**

#### **OMMAVIY BASKETBOL**

O'quvchilar ikki jamoaga bo'linadi. Har bir jamoada 5 tadan o'yinchi maydonchada, qolganlari yon chiziq tashqarisida zal bo'ylab bir tekis joylashadi. Maydonda odatdagi basketbol o'ynaladi, ya'ni to'pni ularga uzatish va ulardan qabul qilib olish

mumkin. O'yinda ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinda uch jamoa besh kishidan bo'lib o'ynaydi. Ikkinchi beshlik maydon markazida turib, u yoki bu halqaga hujum qiladi. To'p halqaga tushganidan yoki ushlab olinganidan keyin birinchi beshlik qarama-qarshi tomondan halqaga hujum qiladi. Birinchi beshlik uchinchi beshlik o'rnida zona hosil qiladi va h.k.

#### *Variant.*

To'pni halqaga tushirganidan yoki oldirib qo'yganidan keyin ikkinchi jamoa o'z maydonchasining yarmida raqibi qo'lidan to'pni olib egallagan bo'lsa, bunday holatda u yana birinchi beshlikning halqasiga hujum uyushtirishi mumkin.

### **ZONALI BASKETBOL O'YINI**

O'yinda ikkita jamoa o'ynaydi – biri hujumchi, ikkinchisi hi-moyachi vazifasida. Basketbol maydonchasi 8 ta zonaga bo'linadi. Har bir zonada jamoalardan bittadan o'yinchi harakat qiladi. Zonadan yugurib chiqish man etiladi, koptokni esa faqat o'z jamoasi yonida turgan zonadagi o'yinchiga uzatish mumkin. Zonadagi o'yin basketbol qoidasi bo'yicha olib boriladi.

#### *Variant*

Har bir zonada jamoalardan ikkitadan o'yinchi harakat qiladi. O'yinda asosiy diqqat-e'tibor sheriklar bilan o'zaro harakat qilishga qaratiladi. Bitta zonadagi o'yinchilar to'pni bir-birlariga oshirgan-dan keyingina to'pni keyingi zonaga yo'naltirish mumkin.

### **IKKITA TO'P BILAN BASKETBOL O'YNASH**

O'yin basketbol maydonchasida o'tkaziladi. Unda ikkita jamoa har birida 8–10 nafardan o'yinchi bilan qatnashadi. O'yin ikkita to'p bilan basketbol qoidasi bo'yicha o'tkaziladi. Har bir o'ynovchi xohlagan to'p uchun kurash olib borishi mumkin, to'pni olib raqib halqasiga tashlashga harakat qiladi. To'p halqaga tushirilgandan

so'ng o'yinga halqa tagidan kiritiladi. Ko'proq to'p tashlagan jamoa o'yinda g'olib deb topiladi.

Hakamlikni ikki kishi olib boradi, ularning har biri o'z to'plari atrofidagi o'yin holatlarini baholaydi (shuning uchun to'plar ranglari bir-biridan farq qiladi).

### ***BIRGA-BIR O'YINI (IKKI O'YINCHIGA BITTA TO'P)***

Sport zalining har bir tomonida uch, to'rtta juftliklar o'ynaydi. Har bir juftlikdan bir o'yinchi (o'yinchilar o'rtasida kelishilgandan keyin) o'yinboshi bo'ladi. O'yinboshi to'pni egallashda o'zining barcha bilimini qo'llash bilan to'pni olib yurishni amalga oshiradi. Bunda to'pni olib yurishni to'xtatib va aldamchi harakatni bajarish mumkin, so'ngra yana to'pni olib yurishni va aldamchi harakatni bajarishni davom ettiradi. Shu juftlikning ikkinchi o'yinchisi basketbol o'yini qoidasidan tashqariga chiqmagan holda to'pni egallashga harakat qiladi. Ma'lum vaqt o'tgandan keyin o'yin qatnashchilari joylarini almashishlari mumkin. O'ynovchilar boshqa o'yinchilar bilan turtilib ketmasliklari kerak.

### ***TO'PNI HALQAGA TUSHIRISH O'YINI***

Maydon bo'ylab 5–6 juftlik o'ynaydi. Kelishuv bo'yicha, ulardan qaysi bir lari qaysi halqaga hujum qilishlari aniqlanadi. O'yinchilarning harakati xuddi oldingi o'yindagidek bo'ladi, biroq o'yinchilar raqib halqasiga to'p tashlashga harakat qiladilar. O'yin maydonchani o'rtasidagi chiziqdan o'yinchilarning o'zlari to'pni yuqoriga oshirish bilan boshlanadi. O'yinchi nafaqat boshqa juftlik o'yinchilari bilan urilib ketmasligi, maydonni yaxshi ko'rishi ham kerak, lekin to'pni halqaga tashlash uchun qulay vaziyatdan foydalanish zarur, biroq to'pni halqaga otishga qadar, uni aldamchi harakatni bajarib ushlab turadi. Har bir juftlik o'yinchilari halqaga tushira olmaganidan keyin to'pni egallab olishga harakat qiladi va

o'yin yana davom etadi. Agarda hujum qilgan o'yinchi to'pni halqaga tushirsa, unda maydon o'rtasidagi chiziqqa borib, to'pni olib yurishni bajarayotgan sherigini kutib turadi. Ma'lum vaqt o'tgandan keyin o'ynovchi juftliklar joylarini almashadilar.

### **BASKETBOL MUSOBAQASI**

**O'yinga tayyorlanish.** O'yinchilar uch-to'rt jamoaga bo'linib, bir qatordan saflanib, chiziq orasida yonma-yon joylashadilar. Maydonchanning bir tomonidagi start chizig'idan 10–15 metr oraliqda parallel chiziq o'tkaziladi, shu chiziqda har bir jamoaning qarshisiga diametri 1–1,5 metrli aylana chiziladi. Bu aylanalarda har bir jamoaning bittadan jo'raboshisi joylashib, qator oldidagi birinchi o'yinchilar bittadan to'p oladi.

**O'yin tavsifi.** O'qituvchi hushtagidan keyin o'yinchilar to'pni belgilangan chiziqqacha yerga urib olib borib, bir qo'llab jo'raboshiga uzatadilar, so'ng yana oldinga yugurib, aylanadan joy oladilar. Keyin to'pni olib, o'zlarining jamoalarigacha olib boradilar va navbatdagi o'yinchiga uzatib, qatorning oxiriga borib turadilar. Barcha o'yinchi shu harakatlarni bajaradi. O'yin qatordagi birinchi o'yinchilar yana o'z joylarini egallaganlaridan keyin tugaydi. Berilgan vazifani tez va aniq bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

**Pedagogik ahamiyati.** Bu o'yin basketbol to'pi o'yini uchun zarur ayrim malakalarni mustahkamlab, takomillashtiradi. Masalan, uloqtirish, to'pni olib yurish, to'p uzatish, savatga aniq otish. Bundan tashqari, o'yinchilarning harakat tezligi, yugurish, epcillik va diqqat kabi xislatlarini rivojlantiradi.

### **USTUNCHALARNI AYLANIB O'TISH**

**O'yinga tayyorlanish.** Umumiy start chizig'ida bir necha jamoaning bittadan o'yinchisi saf tortib turadi. Har bir jamoa qarshi-



sida – start chizig‘idan olti metr masofada birinchi, yana har uch metr oraliqda beshta ustuncha o‘rnatiladi.

**O‘yin tavsifi.** Rahbar hushtagi bilan jamoalarning birinchi o‘yinchilari to‘p bilan oldinga intilib, ustunchalarni aylanib o‘tadi va xuddi shu usul bilan orqaga qaytgach, finish – start chizig‘ida to‘pni ikkinchi o‘yinchiga uzatadi va h.k. Estafetada eng yaxshi natija ko‘rsatgan jamoa yutgan hisoblanadi.

**Pedagogik ahamiyati.** O‘yinchilarda diqqatni, harakat tezligi va o‘zini tuta bilishni rivojlantiradi. Bolalarning yugurish tezligini o‘stiradi. Yugurish vaqtida aylanib o‘tish malakasini tarbiyalaydi. O‘yindagi asosiy harakat – bir-birini quvlab o‘tishdir.

### **CHAVANDOZ**

**O‘yinga tayyorlanish.** Har bir sinfdan 10–12 o‘yinchidan iborat guruh tuziladi. Guruhlar uchun 7–9 m.li to‘rtburchaklar chiziladi. Voleybol maydonchasidan ham foydalanish mumkin. Har bir guruh o‘z navbatida ikkitadan jamoaga bo‘linadi va ular o‘zlariga nom qo‘yishadi. Masalan, «Lochin» va «Zafar» jamoalari. «Lochin» jamoasi o‘yinchilari to‘rtburchakning o‘ng yoki chap tomonidan chiziq tashqarisida, to‘rtburchak ichkarisiga yuzi bilan yonma-yon safflanadilar. Qur‘a tashlash usuli bilan «Zafar» o‘yinchilari to‘rtburchak ichiga turishadi va ularning vazifasi erkin harakatlanishdan iborat.

**O‘yin tavsifi.** O‘qituvchining ishorasi bilan «Lochin» jamoasi-ning o‘yinchisi bir oyog‘ini tizzadan bukib, chap qo‘lini orqasiga yashirib, to‘rtburchak ichiga kiradi. Uning vazifasi bir oyoqda sakrab yurib, qo‘li bilan «Zafar» o‘yinchilarini ushlashdan iborat, ya‘ni kafti begona o‘yinchining biror joyiga tegishi kerak. Shu vaqtning o‘zida «Zafar» o‘yinchisi to‘rtburchakdan chiqib, belgilangan joyga borib turadi. «Lochin» jamoasining o‘yinchisi esa navbatdagi o‘yinchini ushlashi uchun 15–20 soniya vaqt beriladi. Buning uchun «Lochin» jamoasining qolgan o‘yinchilari bir maromda

birdan yigirmagacha ovoz chiqarib sanaydilar. Shu vaqt ichida «Zafar»ning necha o'yinchisi ushlanganligi hisoblanadi. Keyingi safar «Zafar» jamoasi to'rtburchakdan tashqariga chiqadi.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yin sezgirlik, chaqqonlik va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, o'yin maqsadga erishish uchun intilish, o'zi va o'rtog'larining kuchini ijodiy baholash qobiliyatini rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati – bir oyoqda yugurish, qarshilik ko'rsatish va kurashishdir.

### **UZOQQA OTISH**

**O'yinga tayyorlanish.** O'quvchilar teng sonli besh-sakkizta jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa bir qatorga saflanib, start chizig'ining orqasidan joy oladi.

Jamoalarning old qatordagi o'yinchilari bittadan (og'irligi 1–1,5 kg) to'ldirma to'p oladilar.

**O'yin tavsifi.** O'qituvchi hushtak chalishi bilan dastlabki o'yinchilar start chizig'ida turib to'pni kelishilgan usulda (ikki qo'llab pastdan, boshlari ustidan oshirib, o'ng yoki chap qo'l bilan) iloji boricha uzoqqa uloqtiradilar.

Ikkinchi raqamli o'yinchilar esa to'pni tushgan joyidan yana otadilar. O'yin shu zaylda davom etadi. Umumiy hisobda to'pni eng uzoqqa uloqtirgan jamoa g'olib hisoblanadi.

#### **O'yin qoidalari.**

1. O'yinni keng, ochiq maydonda o'tkazgan ma'qul.
2. Har bir jamoaga bittadan hakam bo'lishi va to'pning tushgan joyini aniqlashi kerak.
3. O'yinda hamma usullardan foydalanish mumkin.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yin to'pni pastdan otib oshirib va ilib olish malakalarini takomillashtirishga yordam beradi. Qatnashchilardan diqqat, kuzatuvchanlik, harakat reaksiyasi, harakat koordinatsiyasi talab qilinadi. Har xil usulda otish qo'l mushaklarini rivojlantiradi.

## ***ILON IZI BO'LIB YURISH***

**O'yinga tayyorlanish.** O'quvchilar ikki guruhga bo'linib, start chizig'i ortida bir qatordan saf tortib turadilar. Har bir guruh qarshisida bir-biridan 0,5 m masofada olti-sakkizta to'ldirma to'p bo'ladi. Jamoalarning birinchi o'yinchilari ko'zlari bog'langan holda to'ldirma to'p oldida turadilar.

**O'yin tavsifi.** O'qituvchi signalidan keyin ko'zi bog'langan o'quvchilar ilonizi bo'lib, to'plar orasidan goh chap, goh o'ng tarafdin o'tishlari kerak. Marraga yetib kelgach, ular ko'zlarini ochib, estafetani ikkinchi o'yinchiga topshiradilar, so'ngra uchinchi o'yinchiga va h.k. To'plarga tegmay o'tgan o'yinchiga 2 ochko beriladi. O'yinda ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yin estafeta elementlari bilan ilonizi bo'ylab yurish ko'nikmalarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi. Harakat tezligi, epchillik, harakatlarning o'zaro mosligi va sezgirlikni rivojlantiradi.

## ***KARTOSHKKA EKISH***

**O'yinga tayyorlanish.** O'yinchilar o'zaro teng ikki yoki uch jamoaga bo'linib, o'zaro parallel qatorlarga saflanadilar. O'yin uchun beshtadan kartoshka solingan ikki-uch xalta kerak. Qatorlardan 20–30 metr nariga ketma-ket 5 tadan doira chiziladi.

**O'yin tavsifi.** O'qituvchi «Diqqat», «Marsh» deb komanda bershini bilan qator boshida turgan o'yinchilar o'z doiralari tomon yugurib, kartoshkalarni doira ichida qoldirib, qaytib keladi va xaltani navbatdagi o'yinchilarga beradi. Bu o'yinchilar ham yugurib borib kartoshkalarni xaltaga soladi va yana o'z qatorlariga qaytib keladi va h.k. Barcha o'yinchilari oldinroq yugurib kelgan jamoa yutgan hisoblanadi.

**O'yin qoidalari.** 1. Kartoshkalarni faqat doira ichiga qo'yish kerak. Agar biron kartoshka doira ichidan chiqib ketsa, o'yinchi qaytib kelib, uni doiraga joylashi, shundan keyingina yugurishni

davom ettirishi mumkin. 2. O‘yinchi sherigidan xaltani qabul qilib olganidan keyingina yugurishi mumkin. 3. Yugurib qaytib kelgan o‘yinchi qatorning oxiriga borib turadi.

**Pedagogik ahamiyati.** O‘yinchilar aniq, tez, jamoa bo‘lib harakat qilishga o‘rganadilar. O‘yinda tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlar rivojlanadi. O‘yinning o‘ziga xos harakati – yugurish va kartoshkani joyiga aniq qo‘yib chiqish.

### ***DOIRADAN SURIB CHIQARISH***

**O‘yinga tayyorlanish.** O‘yinchilar teng ikki jamoaga bo‘linadi. Jamoalar bir-biriga yuzma-yuz saflanib turadi.

Jamoalar o‘rtasida yerga 1,5–2 metrli olti-sakkizta aylana chiziladi. Aylanalarning har biriga ikkala jamoaning bittadan vakili joylashadi. Aylanalarda ichidagi o‘yinchilarga bittadan gimnastika tayoqchasi beriladi. Ikkala o‘yinchi tayoqchani bir uchini o‘yin shartiga muvofiq o‘ng yoki chap tirsagi bilan mahkam qisib ushlaydi. Har bir aylana yonida bittadan hakam turadi.

**O‘yin tavsifi.** O‘yinchilar signal berilishi bilan tayoqchani ushlab, bir-birlarini doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. Aylana ichida raqibini surib chiqargan o‘yinchining jamoasiga bitta ochko beriladi. Aylana ichidan chiqarib yuborilgan o‘yinchi yana qaytib kirishi mumkin. Birinchi juftlarning o‘yini barcha aylanalarda maxsus signal bilan baravar to‘xtatiladi. Keyin navbatdagi juft o‘yinchilar tushadilar va o‘yin shu tarzda davom etadi. Ko‘proq ochko to‘plagan jamoa g‘olib hisoblanadi.

**O‘yin qoidalari:** 1. Qarshilik ko‘rsatish paytida tayoqchani tirsak tagidan boshqa joyga olish mumkin emas. 2. Qattiq itarib yuborish va turtishga yo‘l qo‘yilmaydi.

**Pedagogik ahamiyati.** O‘yinchilarni aniq joy egallashga o‘rgatadi. Aniq harakat qilish, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik sifatlarini rivojlantiradi.

O'yinning o'ziga xos harakati – gimnastika tayoqchasini tirsagi bilan siqib ushlab turish va raqibni doiradan surib chiqarish.

### ***AYLANA ICHIGA KIRITISH***

**O'yinga tayyorlanish.** O'yinchilar sakkiz kishidan bo'lib, to'rt-besh jamoaga bo'linadi. Yerga har birining diametri 1–1,5 metrli to'rtta aylana chiziladi. Har bir aylana atrofida to'rt jamoaning ikkitadan vakili, ya'ni sakkiz o'yinchi bir-biri bilan qo'l ushlab turadi. Har bir davra uchun bittadan hisobchi tayinlanadi.

**O'yin tavsifi.** O'yin rahbar signali bilan boshlanadi. Bolalar aylana bo'ylab, chap yoki o'ng tomonga siljib yurib, qo'llarini qo'yib yubormasdan bir-birlarini tortish, siqish bilan yonlaridagi o'yinchilarni aylana ichiga kiritishga yoki bir oyog'i bilan bo'lsa ham qadam qo'ydirishga urinadilar. Aylana ichiga qadam qo'ygan o'yinchi bir ochko yutqazadi.

Aylana atrofida aylanib yurib qo'llarini qo'yib yuborganlar ham bittadan ochko yutqazgan hisoblanadi. Sodir bo'lgan har bir xatodan keyin o'yin qisqa vaqtga to'xtatiladi, aylanaga qadam bosgan o'yinchilarga tashqariga chiqish, qo'llarini ajratib yuborgan o'yinchilarga esa yana qo'l ushlab olish imkoni beriladi. O'yinchilari boshqa jamoa o'yinchilariga nisbatan kamroq jarima ochkosi olgan jamoa yutgan hisoblanadi.

**O'yin qoidalari.** 1. O'yindagi har bir tanaffusdan so'ng aylana atrofida siljish yo'nalishi o'zgartiriladi. 2. O'yinda qo'pollik qilish taqiqlanadi.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yin bolalarda kuch, epcillik, chidamlilik va tirishqoqlikni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati qarshilik ko'rsatish va boshqa kurashish elementlaridan iborat.

### ***YOTIQ VA TIK TO'SIQLAR OSHA YUGURISH***

**O'yinga tayyorlanish.** O'yinchilar uch-beshta jamoaga bo'linadi. Jamoalar maydonchanning bir tomonidagi chiziq orqasi-

dan bir qatordan uch-to'rt metr oraliqda saflanib turadilar. Maydonchanning eniga ustunlar qo'yilib, ularga 60 sm balandlikda rezina yoki arqoncha tortiladi. Arqonchadan besh-sakkiz metr narida eni 100–150 sm bo'lgan «chuqur» chiziladi yoki ajratiladi. Maydonchanning qarama-qarshi tomonidagi devorchadan ikki metrdan har bir jamoaning ro'parasiga to'ldirma to'plar qo'yiladi.

**O'yin tavsifi.** O'qituvchining signalidan so'ng har bir jamoaning birinchi o'yinchilari estafeta tayoqchasi bilan yuguradilar, ular avval arqon yoki rezina, so'ng «chuqurcha» ustidan sakrab o'tib, to'ldirma to'p atrofidan o'ng tomon bilan aylanib, yana «chuqurcha» va arqon ustidan oshib, jamoalari yoniga qaytib keladi. Start chizig'i orqasidagi navbatdagi o'yinchiga tayoqchani berib, o'zlari oxiriga borib turadi. Qolgan barcha o'yinchilar ham shu harakatni takrorlaydi. Qaysi jamoa vazifani xatosiz yoki kam xatoga yo'l qo'ygan holda birinchi bo'lib bajarsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

**Pedagogik ahamiyati.** O'yin murakkab to'siqlar ustidan tez yugurib o'tish malakasini tarbiyalaydi, shu bilan birga o'yinchilardan koordinatsiya, epcillik talab qiladi. To'siqlar tarkibiga ko'ra u yoki bu malakalarni takomillashtiradi. O'yinda jamoa o'yini uchun mas'uliyat hissi tarbiyalanadi. O'yinning o'ziga xos harakati to'siqlardan oshib yugurish.

### **TO'P UCHUN KURASH**

**O'yinga tayyorlanish.** O'quvchilar kuchlari teng ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalarni bir-biridan ajratish uchun ikki xil rangli kiyim tanlanadi. Har bir jamoaning jo'raboshisi saylanib, ular qur'a yordamida qaysi jamoa o'yinni boshlashini aniqlaydilar.

O'yinni boshlaydigan jamoa basketbol to'pini oladi. O'yin qatnashchilari butun maydon bo'ylab ikkitadan joylashadilar, ya'ni har bir o'yinchining yonida raqib jamoa o'yinchisi ham bo'ladi. Ular butun o'yin davomida bir-birini «ushlashlari» kerak.

**O'yin tavsifi.** O'qituvchi signalidan keyin to'pni olgan jamoa o'yinchilari oldindan kelishilgan usulda to'pni bir-birlariga oshiradilar.

Har bir oshirilgan (5–10 marta) to'p uchun jamoaga bir ochko beriladi. Ochko olinganidan keyin, mag'lub jamoa o'yinni qaytadan boshlash huquqiga ega bo'ladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

### **O'yin qoidalari.**

1. O'yinda basketbol o'yini qoidalarini qo'llasa bo'ladi.

2. O'yin boshlanishida to'pni olib yurish mumkin emas.

**Pedagogik ahamiyati.** Basketbol va qo'l to'pi o'yinlariga tayyorlash bosqichi vazifasini o'taydi. Basketbol va qo'l to'pi uchun zarur to'pni egallash va uni olib yurish malakalarini egallash va takomillashtirishga ko'maklashadi. Bundan tashqari, o'yin taktik usullarni rivojlantirishga xizmat qiladi. O'yinning o'ziga xos harakati – darvoza yoniga halqacha tashlashdan tashqari qo'l to'pi va basketbolga oid barcha elementlar.

## ***HAR KIM O'Z BAYROQCHASIGA***

**O'yinning tavsifi.** O'ynovchilar 3–4 guruhga bo'linadi. Har bir guruh aylana hosil qilib tiziladi. Har qaysi aylana markazida bit-tadan o'yinchi qo'lini yuqoriga ko'tarib bayroqcha ushlab turadi. Rahbarning birinchi signal ishorasi (qarsak chalishi) bilan bay-roqcha ushlagan o'yinchilardan boshqa hamma bolalar maydon-cha bo'ylab tarqala boshlaydilar. Ikkinchi ishora bilan har tarafga qochgan o'yinchilar yugurishdan to'xtab, cho'qqayib o'tiradilar va ko'zlarini berkitadilar. Bayroqcha ushlagan o'ynovchilar esa rah-barning ko'rsatmasi bilan boshqa joyga o'tadilar, ya'ni joylarini almashtiradilar. Rahbar “Hamma o'z bayroqchasiga!” – deydi va o'yinchilar ko'zlarini ochadilar va birinchi bo'lib aylanaga saflanish uchun o'z bayroqchalari tomon yuguradilar. Bu ishni oxirida bajar-gan guruh yutqazadi.

**O'yinning qoidalari.** 1. O'yinchi bayroqchani bir qo'ldan ikkinchisiga olishi mumkin. 2. Ko'zni batamom berkitish lozim. 3. O'quvchilar bir-biri bilan qo'l ushlab tekis va tinch tursagina aylanaga tizilgan hisoblanadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari qisqa-qisqa yugurishdir.

### **BO'RI ZOVUR ICHIDA**

**O'yinning tavsifi.** Maydonchani o'rtasidan ko'ndalangiga 1,5–2 qadam oraliqda parallel chiziqlar o'tkaziladi. Bu shartli ravishda zovur bo'ladi. Zovurning ikki yonidan 30–15 m nariga uy chegarasini bildiradigan yana ikkita parallel chiziq o'tkaziladi. Onaboshi qilib tayinlangan o'yinchi, ya'ni bo'ri zovurda turadi. Qolgan o'yinchilari, ya'ni echkilar yon chiziqlardan birining orqasidagi "uy"ga joylashadilar.

O'qituvchining ishorasi bilan echkilar oldinga yuguradilar, yo'lda zovur ustidan sakrab o'tib, maydonchani qarshi tomondagi chiziq orqasiga borib turadilar. Bo'ri zovurdan chiqmasdan, sakrab o'tayotgan echkilarni ushlab (ularga qo'l tekkizishga) harakat qiladi. Bo'ri qo'li tekkan o'yinchi tutilgan joyda to'xtab qoladi. Zovurdan omon-esson sakrab o'tgan echkilar qarama-qarshi tomondagi chiziqqa qarab yuguradilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlab oladi va ularga o'yinda yana qatnashishga ruxsat beradi. Echkilar zovurdan uch marta sakrab o'tganlaridan keyin yangi bo'ri tayinlanadi.

Echkilar zovurdan uch marta sakrab o'tishida ularning ko'prog'ini tuta olgan bo'ri hamda biron marta ham qo'lga tushmagan yoki boshqa o'yinchilarga qaraganda kamroq tutilgan echkilar yutgan hisoblanadi.

**O'yinning qoidalari.** 1. O'yinchi sakrayotib zovurning ikkinchi tomonini bir oyog'i bilan bosgan bo'lsa ham onaboshi unga qo'l tekkizmasligi kerak. 2. Orqada qolgan o'yinchi rahbarning shosh-



masdan “bir, ikki, uch” deyishidan kechikmay zovurdan sakrab o‘tishi kerak, aks holda, tutilgan hisoblanadi. 3. Zovurdan sakrab o‘tmagan o‘yinchi ham yutqazgan bo‘ladi.

*Eslatma.* O‘yinchilar soni ko‘p bo‘lsa (yoki bolalar o‘yin bilan birinchi marta tanishtirilayotganda), ularning hammasini baravar emas, balki ikki yoki uch guruhga bo‘lib navbati bilan yugurtirish mumkin.

O‘yinning ikkinchi varianti asosan quyidagicha o‘tkaziladi: yugurib o‘tuvchilar tomonida, zovurdan 4–5 qadam narida rahbar tayinlangan o‘yinchilar yonidan 50–60 *sm* baland qilib (o‘yinchilarning tayyorgarligiga qarab) arqonchani tortib turadilar. Echkilar yugurib kelib arqonchadan sakrab o‘tadilar, keyin zovurdan hatlaydilar. Arqonchani tortib turuvchi bolalar har safar yugurib o‘tib bo‘lgach, navbatdagi yugurib o‘tish boshlanadigan tomonga o‘tib turadilar.

O‘yinning o‘ziga xos harakatlari chap berib va uzunlikka sakrab qisqa-qisqa yugurishlardan iboratdir.

### **TO‘P TASHLASHISH**

**O‘yinning tavsifi.** O‘ynovchilar guruhlarga bo‘linib, uch yoki to‘rtta davra hosil qiladilar. Har bir davrdagilar o‘z oralarida yozilgan qo‘l sig‘adigan joy qoldiradilar. O‘yinchilar oyoqlarning uchi oldidan aylana chizilib, unda onaboshi basketbol yoki to‘ldirma to‘pni ushlab turadi. U rahbarning ishorasi bilan o‘z atrofidagilarga, ya‘ni o‘yinchilarga to‘pni navbat bilan irg‘itadi va ular qaytargan to‘pni ilib ola boshlaydi. Onaboshi davradagi oxirgi o‘yinchi qaytargan to‘pni ilib olganidan keyin uni baland ko‘taradi. Bu bilan u to‘p tashlashish tugaganligini bildiradi.

**O‘yinning qoidalari.** 1. To‘p tashlash paytida onaboshi o‘zining doirachasidan chiqmasligi, davra bo‘ylab turgan o‘yinchilar esa aylana chizig‘ini bosmasliklari kerak. 2. To‘pni ilib olish va qay-

tarishda davrada turgan barcha o'yinchilar navbat bilan qatnashishlari lozim. 3. To'pni tushirib yuborgan o'yinchi uni borib olishi va o'yinda belgilangan tartib bo'yicha davradagi o'rtog'iga irg'itib tashlashi kerak.

*Eslatma.* Ishtirokchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olganlaridan keyin to'p tashlashni yaxshi va tez bajarish bo'yicha davralararo musobaqa o'tkazish mumkin. Bunda to'pni yerga kamroq tushirgan yoki to'p tashlashishni boshqalarga qaraganda tezroq tamomlagan davra o'yinchilari yutib chiqadi.

To'pni turli shakldagi yengil narsalar, masalan, estafeta tayog'chalari, qipiq yoki qum to'ldirilgan xaltacha va hokazolar bilan almashtirish mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari to'p yoki boshqa narsalarni irg'itish va ilib olishdir.

### **TO'PNI OLDIRMA**

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkaziladi. O'yin uchun basketbol yoki voleybol to'pi kerak.

**O'yinga tayyorlanish.** Hamma o'yinchilar bir metrdan oraliqda tizilib aylana hosil qiladilar. 3–4 ta onaboshi tayinlanadi va ular o'rtaga tushadilar. O'ynovchilar oyoqlari oldiga chiziq o'tkazish mumkin. O'ynovchilarga to'p beriladi.

**O'yinning tavsifi.** O'ynovchilar to'pni onaboshilar qo'lini tek-kiza olmaydigan qilib bir-birlariga irg'itib yoki yerdan dumalatib uzatadilar. Onaboshilar o'rtada yugurib yurib, uchib borayotgan, yerda dumalab ketayotgan yoki o'ynovchilardan birontasining qo'lida turgan to'pga qo'l tekkizishiga harakat qiladilar. Agar onaboshilardan birortasi to'pga qo'l tekkiza olsa, yutgan hisoblanadi va yutqazgan o'yinchi uning o'rniga onaboshi bo'ladi. Onaboshi o'rtaga tushgan o'yinchining o'rniga turadi.

***O'yinning qoidalari.***

1. To'pni uloqtirib va yerdan dumalatib uzatish mumkin.

2. Agar to'p doiradan tashqariga chiqib ketsa, o'ynovchilar uni iloji boricha tezroq borib olishlari va o'z joylariga qaytib kelib, o'yinni davom ettirishlari kerak.

3. Onaboshi o'ynovchilar qo'lidagi, havodagi yoki yerdagi to'pni, shuningdek, doiradan tashqariga chiqqan to'pni ushlab huquqiga ega.

**O'yinning tarbiyaviy ahamiyati.** Bu o'yin o'quvchilarda to'pni uloqtirish va ilib olish malakalarini takomillashtiradi hamda ularni basketbol va qo'l to'pi o'yinlariga tayyorlaydigan mashqlardan biri hisoblanadi. Ana shu o'yin jarayonida o'quvchilarda ziyorlik, diqqat, merganlik xislatlari rivojlanadi.

Raqib bilan to'qnashish paytida to'pni uloqtirish va ilib olish bu o'yindagi asosiy harakatlardir.

**Metodik ko'rsatmalar.** "To'pni oldirma" o'yini o'quvchilarni basketbol va qo'l to'pi o'yiniga tayyorlashga yordam beradi. U to'pni o'ynashning maxsus usullarini bilishni talab qilmaydi, lekin o'yinchilarda raqib bilan to'qnashganda to'pni egallash malakalarini takomillashtiradi. Shu munosabat bilan o'ynovchilarning diqqatini o'yindagi barcha vaziyatlarga, onaboshilarni kuzatish va ularning harakatlarini hisobga olib, to'p o'ynashga jalb etish zarur. Shuningdek, ularga o'rtoqlari bilan kelishib, birgalikda harakat qilishni va to'pni bir-biriga aniq uzatishni o'rgatish lozim.

O'quvchilar to'p o'ynashni ancha yaxshi o'rganib olganlaridan (to'pni kamroq tushirib yuboradigan va aniq uzatadigan bo'lganlaridan) keyin bu o'yin qoidalarini murakkablashtirish tavsiya etiladi. Masalan, to'pni qo'ldan tushirib yuborishni man qilish yoki to'pni onaboshilarning yuqoriga ko'tarilgan qo'llari tepasidan oshirib uloqtirishni o'yin qoidalariga kiritish mumkin.

O'yinni yana quyidagicha murakkablashtirsa bo'ladi. O'ynovchilar doira bo'ylab yurish yoki yugurib bir-birlariga to'p

uzatadilar. Bunda qo'lida to'p ushlagan o'yinchi ko'pi bilan ikki qadam bosib turib, uni o'z o'rtoqlaridan biriga uloqtirib yuborishi kerak. To'pni qo'lida ushlab ikki qadamdan ortiq yurgan o'yinchi qoidani buzgan hisoblanadi va onaboshi bo'ladi.

O'yinning bu variantidan yuqori sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalaniladi va u o'quvchilarni basketbol o'yiniga tayyorlaydigan variant hisoblanadi.

"To'pni oldirma" o'yinini o'quvchilarga III sinfdan boshlab o'rgatish tavsiya etiladi, chunki bu yoshdagi o'quvchilar uchun to'pni irg'itish va ilib olish texnikasini egallash uncha qiyin bo'lmaydi.

### **TO'XTATIB URISH**

**O'yinning tavsifi.** O'ynovchilar aylana bo'lib saflanib, voleybol to'pini doirada yurgan onaboshining ushlashiga yo'l qo'ymay, turli yo'nalishda bir-birlariga uzatib turadilar. Onaboshi to'pni urib, yerga tushirishga harakat qiladi. To'p yerga tushishi bilan o'yinchilarning hammasi har tomonga qochadi, onaboshi to'pni yerdan olib "To'xta!" deydi. Shu so'z aytilgach hech kim joyidan qimirlamasligi kerak.

Onaboshi to'pni o'zi istagan o'yinchiga otadi. To'p kimga tegsa, o'sha onaboshi bo'ladi va o'yin takrorlanadi, agar to'p hech kimga tegmagan bo'lsa, onaboshining o'zi yana onaboshi bo'ladi. Bir marta ham onaboshi bo'lmagan (yoki boshqalarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan) o'yinchilar g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning natijalarini aniqlashda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

#### **O'yinning qoidalari.**

1. To'p yerga tushishi bilan qochgan o'yinchilar joylaridan qo'zg'almay, to'pga chap berishlari mumkin.

2. To'p uchib kelib tegsagina hisobga olinadi.

*Eslatma.* Bu o'yin o'tkaziladigan maydonchani chega-

ralab qo‘ymasa ham bo‘laveradi. Onaboshilar yaqinda turgan o‘yinchilarga to‘pni qattiq zarb bilan otmasligini oldindan tayinlab qo‘yish lozim.

O‘yinning o‘ziga xos harakatlari: voleybol to‘pini irg‘itish va ilib olish, to‘pni nishonga va eng uzoqqa (onaboshilar uchun) otishdan, qisqa-qisqa tez yugurish va gavdaning holatini tez-tez o‘zgartirishdan iboratdir.

### ***BASKETBOLCHILAR MUSOBAQASI***

**O‘yinga tayyorlanish.** O‘yin maydonchada yoki gimnastika zalida o‘tkaziladi, uni o‘tkazishda ikkita basketbol yoki voleybol to‘pidan foydalaniladi. O‘ynovchilar ikki komandaga bo‘linib, bir-biridan 3 metr oraliqda parallel qatorlarga saflanadilar. Qatorlar boshida turgan o‘yinchilarning oyoq uchlaridan start chizig‘i o‘tkaziladi. Qatorlar oldidan taxminan 18–20 metr nariga savat o‘rnatilgan basketbol taxtasi yoki biron narsaga birkutilgan halqa qo‘yiladi. Savat bilan start chizig‘i o‘rtasiga (har bir qator oldiga) 2–3 ta g‘o‘lacha qo‘yilgan bo‘ladi. Qatorlar oldida turgan o‘yinchilarga bittadan to‘p beriladi.

**O‘yinning tavsifi.** O‘qituvchi “Tayyorlan!”, “Marsh!” deb ko‘rsatma berishi bilan qatorlar boshida turgan o‘yinchilar to‘pni bir qo‘llab yerga urib-urib oldinga yuguradilar. Ular o‘z g‘o‘lachalarini aylanib o‘tib, savat yoki halqa yaqiniga keladilar, to‘pni savat yoki halqa ichiga tashlab, yana ilib oladilar. Keyin to‘pni yerga qattiq uradilar va bunda to‘p yerdan ko‘tarilib, ikkinchi o‘yinchiga, ya‘ni o‘z jamoasida navbat kutib turgan sherigiga uchib borishi kerak. Navbatdagi o‘yinchi ham to‘pni ilib olishi bilanoq uni yerga urib-urib oldinga yugurib ketadi va birinchi o‘yinchining harakatlarini takrorlaydi. Yugurishni tamomlagan o‘yinchilar qator oxiriga o‘tib turadilar. To‘p bilan yugurishni (hamma harakatlarni bajargan holda) oldin tamomlagan jamoa g‘olib hisoblanadi.

### **O'yinning qoidalari.**

1. To'pni qo'ldan chiqarib yuborgan o'yinchi uni olib kelishi va shu joydan yugurishni davom ettirishi lozim.

2. To'pni olib ketayotgan o'yinchi g'o'lachani qulatib yuborsa, uni joyiga turg'azib, o'yinni davom ettiradi va shundan keyingina to'pni olib ketishi kerak.

3. Navbat kutib turgan o'yinchilar to'pni qabul qilib olayotganlarida start chizig'idan o'tmasliklari lozim.

4. O'yinning natijasini hisoblashda to'p savatga tushgan-tushmaganligi nazarda tutiladi.

**Metodik ko'rsatmalar.** Bu estafetani murakkablashtirish ham mumkin. Masalan, har bir jamoa o'yinchilari qatorda ikkitadan bo'lib turadilar. Signal berilishi bilan qator boshida turgan ikki o'yinchi baravar yugura boshlaydi. Ular to'pni bir-biriga uzatib boradilar, taxtaga yaqinlashganda to'pni savat yoki halqaga tashlaydilar va ilib olgan to'plarni navbatdagi o'yinchilarga irg'itadilar.

### ***HALQAGA IRG'ITISH***

Bu o'yinda 20–30 nafar o'yinchi qatnashishi mumkin. O'yin yaylovda yoki voleybol ustuni o'rnatilgan sport maydonchasida o'tkaziladi.

**O'yinning tavsifi.** Halqa daraxtga, voleybol ustuniga yoki bo'yi 3–4 metrli maxsus yasalgan blokka o'rnatiladi. Halqa bilan irg'itish oralig'i 10–15 metr bo'lishi mumkin. Irg'itish uchun tennis koptogi yoki kattaligi va og'irligi o'shanday matodan yasalgan koptok bo'lishi mumkin.

O'yinni jamoalarga bo'linib yoki bo'linmasdan o'tkazsa ham bo'ladi.

Jamoalarga bo'linganda o'yinni qaysi jamoa boshlashi chek tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

Har bir o'ynovchi irg'itish chizig'iga keladi va koptokni irg'itib halqaga tashlaydi.

*O'yinning qoidalari.* Halqaga tushirilgan har bir koptok uchun bir ochko beriladi. Agar o'ynovchilar juda ko'payib ketsa, halqalar sonini ham ko'paytirish mumkin.

Eng ko'p ochko to'plagan o'yinchi yoki jamoa g'olib hisoblanadi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Bu o'yin o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilinadi. O'yin mo'ljal olish qobiliyatini o'stiradi va hamda irg'itish malakalarini hosil qilishga yordam beradi. Shuningdek, o'ynovchilarda jamoa oldidagi mas'uliyatni sezish hissini tarbiyalaydi.

### **BASKETBOL TAXTASIGA (SHCHIT) TO'P OTISH**

**O'yinga tayyorlanish.** O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Basketbol maydonchasining bir tomonidagi basketbol taxtasi oldiga o'g'il bolalar uchun 12 metr, qiz bolalar uchun 10 metr masofada to'pni otiladigan ikkita chiziq tortiladi.

Har bir jamoaning birinchi nomerli o'yinchilari voleybol to'pini olib, aylana o'rtasida turadilar. Har bir jamoaga bittadan hakam birlashtirib qo'yiladi, ular ochkolarni hisoblaydilar.

**O'yinning tavsifi.** O'qituvchining signalidan keyin bir jamoaning o'yinchilari to'pni bir-birlariga yuqoridan xohlagan tomonlariga, ko'p marotaba uzatishga harakat qiladilar. Hakamlar esa ovozini chiqarib hisoblaydilar. Agarda xatoga yo'l qo'yilsa (bir o'yinchi to'pni ikki marta, bir qo'l bilan yoki ikki qo'llab yerga ursa), ikkinchi nomerli uchinchi o'rtaga chiqadi va o'yin boshidan boshlanadi, hisoblash oldingi hisobdan davom ettiriladi. Yana xatoga yo'l qo'yilsa, o'rtaga uchinchi nomerli o'yinchi chiqadi va hokazo.

**O'yinning qoidalari.** O'qituvchining signalidan keyin har qaysi jamoaning bittadan o'yinchisi (o'g'il yoki qiz bola) otish chizig'iga keladi. Ular uchtdan to'ldirma to'p, basketbol to'pi yoki tennis to'pini olib basketbol taxtasiga otib, undagi kvadratga tegizishga

harakat qiladilar. Kvadratning o'rtasiga tekkan to'p uchun 2 va taxtaga tekkan to'p uchun 1 ochko beriladi. Keyingi o'yinchilar ham to'plarni yig'ib olib, otish chizig'iga keladilar va shu ishni bajaradilar. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

### ***TO'PNI SAVATGA YOKI YASHIKKA TUSHIRISH***

**O'yinga tayyorlanish.** O'ynovchilar bittadan bo'lib 3–4 qatorga saflanadilar. Qatorlar soni qancha bo'lsa, ulardan 3–4 metr naridagi ustunlar yoki daraxtlarga shuncha savat (diametri 50 sm) yoki yashik o'rnatiladi. Qatorlarda birinchi bo'lib turganlarning oyoqlari uchidan chiziq o'tkaziladi va ularga bittadan to'p beriladi.

**O'yinning tavsifi.** O'qituvchi signal berishi bilan qatorlar boshida turganlar to'plarini ulotirib savatga tushirishga harakat qiladilar. Keyin to'pni olib kelib navbatdagi o'ynovchilarga beradilar va o'zlari qatorlar oxiriga borib turadilar. Savatga ko'proq to'p tushirgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Savatga to'pni 3–4 metr naridan turib irg'itib tushirishni yaxshi o'rganilgandan keyin bu masofani uzaytirish kerak. Savat yoki yashik bo'lmasa, uning o'rniga chambaraklardan foydalanish mumkin.

### ***TO'PNI YUGURIB OLIB YURISH***

**O'yinga tayyorlanish.** O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, o'zaro parallel ikkita qatorga saflanadilar. Qatorlar ro'parasiga 10–15 metr masofada ikkita bayroqcha o'rnatiladi. Qatorning boshida turgan o'yinchilarda futbol yoki basketbol to'pi bo'ladi.

**O'yinning tavsifi.** O'qituvchining signalidan keyin birinchi o'yinchi (to'pni yerga urib-urib, bayroqchanning atrofidan aylanib orqaga qayrilib kelib, to'pni ikkinchi o'yinchiga beradi, ikkinchi o'yinchi uchinchisiga va hokazo. Qaysi jamoa ana shu vazifani tez, xatosiz bajarsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.



## **UY BASKETBOLI**

Bolalar ikki guruhga bo'linib, bir qatordan saf tortib turadilar. Ulardan 5–6 m narida stul ustida chelak yoki savatcha qo'yilgan bo'ladi. O'qituvchi buyrug'idan keyin guruhlarning birinchi o'yinchilari 6 tadan basketbol to'pini savatchaga tashlaydilar. So'ngra ikkinchi, uchinchi o'yinchilar tashlaydilar. 6 imkoniyatdan savatchaga ko'proq to'p tushirgan guruh o'yinda yutgan bo'ladi. To'pni otishda chiziqdan chiqmaslik kerak.

### **QAYTISH BILAN UR**

Devordan taxminan 3–5 m uzoqroq masofada kegli yoki qandaydir o'yinchoq qo'yiladi. Maqsad to'pni devorga otib yoki dumalatib, o'sha devordan qaytgan to'p yerda turgan nishonga borib tegishi kerak.

Har bir o'yinchiga beshtadan imkoniyat beriladi. Eng ko'p nishonga olgan bola g'olib bo'ladi.

Boshqa variant: poldagi kegli yoki o'yinchoq o'rniga, og'zi ochiq yashik yoki savatcha qo'yilib, o'sha nishonlarga to'pni kirgizish mumkin.

### **ORQADAN OT VA ILIB OL**

O'yinchi orqasida ikki qo'li bilan to'pni ushlab turadi. Oldinga bir oz egilib, ikki qo'li bilan to'pni boshi ustidan oldinga otadi. Keyin to'g'irlanib olib, havodan tushayotgan to'pni ilib olishi kerak. Har bir ishtirokchiga 7–8 tadan imkoniyat beriladi. Kim eng kam xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa, o'sha ishtirokchi o'yinda g'olib chiqadi.

Variantlar. O'yinga murakkabliklar ham kiritish mumkin. Masalan, to'pni otib bo'lgach, bir-ikki marta chapak chalib ilish yoki bo'lmasa to'liq aylana qilib ilish yoki devorga otib ilib olish va h.k.

### **TO'PNI O'TKAZISH**

Bu o'yinda bolalar basketbol to'pni gimnastik skameykasi

ustidan goh u tomonga, goh bu tomonga urib olib yuradilar. Bu vazifani xatosiz bajargan o'yinchi yutgan hisoblanadi. O'yinning boshqa turi. Shuning o'zi, o'yinchi gimnastika o'rindig'i yog'ochi bo'ylab to'pni polga urib yuradi.

### **SAVATGA TO'P TUSHIRISH**

Bitta ustunga savatcha o'rnatilgan bo'ladi, bitta umumiy markazga ega bo'lgan ikkita doira o'rtasiga qo'yiladi. Doira diametrlari 9 va 18 m.

Bolalar teng ikki komandaga bo'linib, katta doira tashqarisida joylashadilar. O'ynovchi komandalar biri ikkinchisidan belgilar bilan ajralib turishi kerak (kiyimning rangi boshqacha bo'lishi kerak).

O'yin shartiga ko'ra komandalardan biri basketbol to'pini oladilar (boshqacha to'p bo'lishi ham mumkin) va o'qituvchi signalidan so'ng o'z komanda o'yinchilari orasida to'pni bir-birlariga oshira boshlaydilar, qulay vaziyatda uni savatga tashlaydilar. Boshqa komanda o'yinchilari to'pni ushlab olishga harakat qiladilar. To'pni ushlab olgan komanda ham to'pni bir-birlariga oshirib, savatchaga tashlaydilar. To'p savatga tushirilgandan so'ng yana o'yinchilar doira atrofiga, o'yin boshlanishidan oldingi holatda turadilar. Savatchaga to'p tushirgan o'yinchi birinchi bo'lib to'p oshirish huquqiga ega bo'ladi.

O'yin ma'lum bir vaqtgacha o'ynaladi, masalan, ikki taym 8–10 minutdan. O'yin davomida ko'p ochko to'plagan komanda yutadi. O'yinchilar erkin yuradilar, doira ichida esa qadamlab yuradilar.

Ustunchaga tegish, kichik doira ichida turib to'pni qo'ldan tortib olish, sho'xlik qilish mumkin emas.

O'yin qoidasi buzilsa, erkin jarima to'pi bilan jazolanadi, bunda to'p katta doira tashqarisidan savatchaga tashlanadi (bu paytda ikkala komanda o'yinchilari doira tashqarisida bo'lishlari kerak). To'p savatga tushirilgandan keyin u boshqa komanda o'yinchisiga beriladi va o'yin yana davom ettiriladi.

O‘yin boshida yoki o‘yin qaytadan o‘yналgandan keyin to‘pni savatga emas, balki komandadagi saf tortib turgan o‘yinчилarga oshirish kerak.

Ochko‘lar quyidagicha hisoblanadi: erkin jarima to‘pini tushirish – 1 ochko, katta doiradan tushirish – 2 ochko, katta doira tashqarisidan tushirish – 3 ochko. G‘olib chiqadi.

***“Turli yoshli basketbolchilar bilan harakatli o‘yinlarni o‘tkazish” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari va topshiriqlar***

1. Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishda nimalarni nazarda tutishi lozim?

2. Basketbol o‘yinida fikrlashni rivojlantirish uchun qanday o‘yinlardan foydalaniladi?

3. Basketbol darsining tayyorgarlik qismida qanday o‘yinlardan foydalaniladi?

4. Basketbol darsining asosiy qismida qanday o‘yinlardan foydalaniladi?

5. Darsning yakuniy qismida o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar.

***“Turli yoshli basketbolchilar bilan harakatli o‘yinlarni o‘tkazish” mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar***

1. Ганиева Ф.В. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. –Т.? 2009. 55-б.

2. Po‘latov A.A., G‘aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Po‘latov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –Т.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. 50-bet.

3. Усмонхўжаев Т.С. “Харакатли ўйинлар”. Ўқув қўлланма. –Т.: Ўқитувчи, 1992.

4. Хўжаев П., Рахимкулов К.Д., Нигманов Б.Б. Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси. (Харакатли ўйинлари) Ўқув қўлланма –Т.: ТДПУ 2008.

5. Азизова Р.И. Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. –Т. 2010.

6. Рахимкулов К.Д. Миллий ҳаракатли ўйинлари. Ўқув қўлланма. –Т. 2012.

## MUNDARIJA

KIRISH .....	3
--------------	---

### I BOB. SPORT VA HARAKATLI O‘YINLARNI O‘QITISH METODIKASI (BASKETBOL) FANINING NAZARIY MASHG‘ULOTLARI MAZMUNI

1.1. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi basketbol fa- nining maqsad va vazifalar .....	6
1.2. Basketbol o‘yini tarixi va uni rivojlantirish istiqboli .....	9
1.2.1. Basketbolning rivojlanish bosqichlari .....	12
1.3. O‘zbekistonda basketbolning rivojlanishi .....	13
1.4. Basketbol bo‘yicha o‘tkazilgan Xalqaro va Respublika muso- baqalari .....	23
1.4.1. O‘quvchi talabalar o‘rtasida o‘tkazilib kelinayotgan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” musobaqalari dasturi- da basketbol sport turining o‘rni .....	33

### II. BOB. BASKETBOL O‘YIN TEXNIKASI

2.1. Sport texnikasi haqida tushuncha .....	41
2.2. Basketbol o‘yin texnikasiga o‘rgatishning umumiy asoslari va tasnifi .....	42
2.2.1. O‘yin texnikasi tasnifi .....	43
2.3. Hujum texnikasi. Holatlar va harakatlanishlar texnikasi .....	46
2.4. Himoya texnikasi. Holatlar va himoyalashlar texnikasi ....	77

### III BOB. O‘YIN TAKTIKASI ASOSLARI

3.1. Basketbol o‘yin taktikasining umumiy asoslari va tasnifi ....	87
3.2. Hujum taktikasi .....	90
3.3. Himoya taktikasi .....	101
3.4. Taktik harakatlar, kombinatsiyalar va ularga o‘rgatish asoslari...	113
3.4.1. Hujum taktikasiga o‘rgatish, yakka taktik harakatlarga o‘rgatish .....	114
3.4.2. To‘p bilan ijro etiladigan yakka taktik harakatlarga o‘rgatish .....	114
3.5. Guruh hujum taktikasiga o‘rgatish .....	115
3.6. Jamoa hujum taktikasiga o‘rgatish .....	116

3.7. Himoya taktikasiga o'rgatish. Individual himoya taktikasi .....	117
3.8. Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga o'rgatish .....	117

#### **IV BOB. BASKETBOLDA TEXNIK-TAKTIK MALAKA-LARGA O'RGATISH USLUBIYATI**

4.1. Basketbolda texnik harakatlar va ularga o'rgatishning asoslari .....	120
4.2. Basketbolga o'rgatish bosqichlari, vosita va tamoyillari ....	121
4.3. Hujum texnikasiga o'rgatish .....	135
4.3.1. To'p bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga o'rgatish....	136
4.3.2. To'pni urib yurish-yugurish texnikasiga o'rgatish.....	137
4.3.3. Savatga to'p tashlash texnikasiga o'rgatish .....	137
4.4. Himoya texnikasiga o'rgatish .....	138

#### **V BOB. SARALASH NAZARIYASI VA TIZIMI**

5.1. Basketbol tarkibining model xususiyatlari.....	143
5.2. Sport o'yinlaridagi saralash bosqichlari va usullari.....	149
5.2.1. Basketbol sportida saralash.....	151
5.2.2. Morfologik xususiyatlar mezonlari .....	153
5.2.3. Biologik va kalendar yoshlar orasidagi nisbatlar.....	154
5.2.4. Basketbolchi shaxsi.....	156
5.2.5. Basketbolchi uchun zarur xususiyatlar .....	156
5.2.6. Basketbolda jamoa tarkibini saralash .....	157
5.3. Ruhiy boshqarish darajasi va xususiyatlarni o'rganish uslubi-yati.....	158

#### **VI BOB. BASKETBOL MUSOBAQASINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH ASOSLARI**

6.1. Basketbol o'yini qoidalari evolutsiyasi va rivojlanishi.....	161
6.2. Basketbol o'yini rasmiy qoidalarining asosiy bo'limlari va bandlari .....	165
6.3. Asbob-anjom va jihozlar .....	176
6.4. O'yinchilar, zaxiradagi o'yinchilar, murabbiy, sardor va ularning vazifalari .....	185
6.5. O'yin holatlari.....	187

6.6. Musobaqa tashkil qilish va o‘tkazish.....	195
6.6.1. Musobaqa o‘tkazish tizimlari.....	197
6.7. Musobaqa nizomi.....	208
6.8. Hakamlilik qilish uslubi.....	212
6.8.1. Hakamlar imo-ishoralari.....	215
6.8.2. Hisobni ko‘rsatish imo-ishoralari.....	216
6.8.3. O‘yinchi almashtirish va tanaffuslar.....	217
6.8.4. Axborot beruvchi imo-ishoralari.....	217
6.8.5. Qoidabuzarliklar.....	218
6.8.6. O‘yinchi raqamlarini ko‘rsatish.....	220
6.8.7. Jarima turlari.....	222
6.8.8. Maxsus jarimalar (follar).....	224
6.8.9. Follar uchun jarima to‘plarini ko‘rsatish.....	225

## **VII BOB. Basketbol darsi va uni o‘tkazish uslubi**

7.1. Basketbol darsning maqsadi va vazifasi.....	228
7.2. Basketbol darsning tuzilishi va mazmuni.....	229
7.3. Darsni rejalashtirish va o‘tkazish tartibi.....	233

## **VIII BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBİYALASH USLUBIYATI**

8.1. Jismoniy sifatlari va jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha..	238
8.2. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.....	240
8.3. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.....	242
8.4. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari.....	244
8.5. Jismoniy tayyorgarlikning uslublari.....	244
8.6. Tezkorlikni tarbiyalash.....	245
8.6.1. Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubi.....	249
8.6.2. Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar.....	251
8.7. Kuch sifatini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar.....	253
8.8. Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubi.....	253
8.8.1. Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar.....	255
8.8.2. Chaqqonlik va kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.....	255
8.9. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubi.....	256

8.10. Anaerob imkoniyatlarni shakllantirish uslubiyati .....	259
8.11. Egiluvchanlikni tarbiyalash.....	264

### **IX. BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK**

9.1. Psixologik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha.....	267
9.2. Basketbolchilar psixologik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari .....	268

### **X BOB. TURLI YOSHLI BASKETBOLCHILAR BILAN HARAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH**

10.1. O'qituvchi – harakatli o'yinlar tashkilotchisi va boshqaruvchisi .....	277
10.2. Basketbol darslarining tayyorlov qismida o'tiladigan harakatli o'yinlar .....	280
10.3. Darsning yakuniy qismida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar ...	284



*O‘L. Matnazarov. R.M. Masharipov.  
U.A. Saidnazarov*

**SPORT VA HARAKATLI O‘YINLARNI  
O‘QITISH METODIKASI  
(BASKETBOL)**

(Darslik)

**Toshkent – “Barkamol fayz media” – 2021**



*Muharrir: H.Zakirova*

*Musahhiha: H.Zakirova*

*Musavvir: D.Azizov*

*Sahifalovchi: A.Kuchkarov*

Nashriyot litsenziyasi: AI № 254, 31.12.2014-y.

Bosishga ruxsat etildi 15.09.2021. “Times New Roman” garniturası.

Ofset usulida chop etildi. Qog‘oz bichimi 60x84 1/16.

Shartli bosma tabog‘i 19,5. Nashriyot bosma tabog‘i 18,3.

Adadi 150 nusxa. Buyurtma № 15/09.

*“Barkamol fayz media” MCHJ matbaa bo‘limida chop etildi.*

*“STAR POLIGRAF INVEST” MCHJ muqovalandi.*

*Manzil: Toshkent shahar, Olmazor tumani,*

*Chuqursoy ko‘chasi, 42-uy.*

“Barkamol Fayz Media”

ISBN 978-9943-6468-6-5



9 789943 646865