

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim soxasi: *600000 – Xizmatlar*

Ta'lim soxasi: *610000 – Xizmat ko`rsatish*

Ta'lim yo`nalishi: *5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo`yicha)*

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Ganieva F.V. – O`zDJTI ”Sport o`yinlari” kafedrasida katta o`qituvchisi
- Yakupova U.J. – O`zDJTI ”Sport o`yinlari” kafedrasida o`qituvchisi
- Xusanova D.T. – O`zDJTI ”Sport o`yinlari” kafedrasida o`qituvchisi

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” _____ dagi “__” -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

FAN DASTURI	3
ISHCHI O`QUV DASTURI	24
MA`RUZA MASHG`ULOTI MATERIALLARI	46
SEMINAR MASHG`ULOTI MATERIALLARI	183
AMALIY MASHG`ULOT MATERIALLARI	208
GLOSSARIY	280

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**



Ro'yxatga olindi:
№ BD - 5610500 - 4.01
2016 yil "08" 08

Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligi

2016 yil "25" 08

**BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari
bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" 08 dagi "355"-sonli buyruqning 2-ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Ganiyeva F.V. – O'zDJTI "Sport o'yinlari" kafedrasida katta o'qituvchisi
Yakupova U.J. – O'zDJTI "Sport o'yinlari" kafedrasida o'qituvchisi
Xusanova D.T. – O'zDJTI "Sport o'yinlari" kafedrasida o'qituvchisi

Taqrizchilar:

- Koshbaxtiyev I.A. – TATU "Jismoniy tarbiya" kafedrasida professori, p.f.d.;
Pavlov Sh.K. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida dotsenti.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil «08» 07 dagi «12»-sonli bayonnomasi).

Fanning dolzarbligi

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqiligiga erishgan kundan so'nggi davr ichida ta'lim sohasida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan ishlab chiqilgan va ayni vaqtda izchillik bilan hayotga bosqichma-bosqich tadbiriq etilayotgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"dir. Aynan ushbu dastur tufayli mamlakatimizda faoliyat ko'rsatib kelgan ta'lim tizimi ko'p bosqichli va uzluksiz ta'lim maktabiga aylandi.

Hozirgi kunda amalda o'z ijrosini namoyon etayotgan O'zbekiston Konstitutsiyasi, qator Qonunlar, jumladan, "Ta'lim to'g'risida"gi va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar, Prezident farmonlari hamda hukumat qarorlari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini bozor munosabatlariga moslashtirish va uni rivojlantirish sur'atini jadallashtirishga qaratilgan moddiy-huquqiy imkoniyatlarini yaratib bermoqda.

Demak, soha olimlari va mutaxassislari ushbu imkoniyatlardan to'laqonli foydalanish, shu yo'nalish bo'yicha raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga ixtisoslashtirilgan ilg'or ilmiy-pedagogik texnologiyalar ishlab chiqishlari, ta'lim standartlari va o'quv dasturlarini zamon talablariga mos ravishda shakllantirishlari zarur bo'ladi.

Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va Jahonda basketbolni rivojlanishi, basketbolga o'rgatish (o'qitish) nazariyasi va uslubiyati, basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha etarli va zarur bilim oladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan basketbol bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar, basketbol bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini yuritish malakalarini shakllantiradi. Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-ahloqiy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, etuk mutaxassis va shaxsga xos xislatlarini shakllantiradi, o'qituvchi-trenerning tashkilotchilik, tadqiqotchilik, ijodkorlik xislatlarini tarbiyalaydi.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jixatdan uzviyligi

"Basketbol nazariyasi va uslubiyati" fani asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, 1-8 semestrlarda o'tkaziladi. Basketbol nazariyasi va uslubiyati fani maxsus fanlar blokiga mansub.

Mazkur fan o'quv rejasidagi gumanitar va **ijtimoiy-iqtisodiy fanlar blokiga** kiruvchi falsafa, O'zbekiston tarixi, ma'naviyat asoslari, dinshunoslik, sotsiologiya; **matematika va tabiiy-ilmiy** (sportda matematika, sport metrologiya, anotomiya, sport tibbiyoti va reabilitatsiya) **hamda umumkasbiy fanlar** (jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti, jismoniy tarbiya va sport menjmenti, jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi, psixologiya va sport psixologiyasi, fiziologiya va sport fiziologiyasi) blokiga kiruvchi barcha fanlar bilan o'zaro bog'liqlikda olib boriladi.

Fanning ilm-fan sport hamda ishlab chiqishdagi o'rni

Fan mavzularining uslubiy jihatdan mantiqiy ketma-ketligi ularning mohiyati, bir-biri bilan uzviy bog'liqligi va didaktik tartibda bir-biridan kelib chiqishi bilan ifodalanadi. Jumladan, basketbol faniga kirish, basketbolni vujudga kelishi, tarixi va uning zamonaviy salohiyati, o'yin texnikasi va taktikasi, o'rgatish va mashqlantirish uslubiyati, musobaqa qoidalari va uni tashkil qilish, hakamlar va hakamlik qilish, rejalashtirish va nazorat, sportchilarni tayyorgarlik jarayonini boshqarish, tanlov va mashg'ulotni o'tkazish, turli yosh va sport razryadiga mansub basketbolchilar tayyorlash kabi mavzular o'zaro uzviy bog'liq va didaktik tartibda berilgan.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fan bo'yicha o'tkaziladigan ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlari davomida an'anaviy o'qitish (o'rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri yechish yo'llarini izlab

topish; “aqliy hujum”; “ekspress test-savol va javob”; “tashkilotchilik, tadbirkorlik va turli rollarni ijro etish” o’yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o’rgatish”; o’quv videofilmlarini namoyish etish. Fanning maqsad va vazifalarini amalga oshirilishi, dasturda qo’yilgan talablarni bajarilishi talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko’nikmalarni mukammal o’zlashtirish imkonini beradi. Bo’lajak kadrlarni ta’lim muassasalari, BO’SMLar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo’lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o’zlashtirilishi joylarda basketbol mashg’ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o’tkazish, basketbolni yanada ommaviylashtirish, malakali sport zahiralari va mahoratli basketbolchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi.

Fan modulining dasturi

O'quv kursining to'liq nomi:	Basketbol nazariyasi va uslubiyati		
Kursning qisqacha nomi:	IN: BN va U	Kod:	
Kafedra:	Sport o'yinlari		
O'qituvchi haqida ma'lumot:	F.I.Sh.	E-mail umida_1987_12@mail.ru	
Semestr va o'quv kursining davomiyligi	1- 8 – semestr		
O'quv soatlari hajmi	Jami:	1101	
	Shuningdek		
	Ma'ruza	124	
	Seminar	130	
	Amaliy	404	
	Mustaqil ta'lim	443	
O'quv kursining statusi	Sport faoliyati bloki		
Dastlabki tayyorgarlik	Kurs “Basketbol nazariyasi va uslubiyati”, fanidan o'zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi		
<p>Fanning predmeti va mazmuni: talabalarga bilimlarining nazariy asoslarini, asosiy tushunchalari va kategoriyalarini, basketbol texnika va taktikasini o'rgatish hamda ularni amalda tadbiq etish ko'nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishga yo'naltirilgan</p>			
<p>Fanni o'qitishdan maqsad -“BN va U” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr: Dastur hajmi doirasida belgilangan o'quv-uslubiy va amaliy materiallarni o'zlashtirishga quyidagi talabalar qo'yoiladi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dasturda belgilangan nazariy va amaliy materialni o'rganish va o'zlashtirish; - sport-pedagogaogik mahorat va trenerga xos kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish; - jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yisha me'yoriy talablarni bajarish; - musobaqa qoidalari, uni tashkil qilish va xakamlik qilish ko'nikmalarini o'zlashtirish; - musobaqalarda ishtirok etish va musobaqalarda jamoa faoliyatini boshqarish; - 2-shi sport razryadidan kam bo'lmagan me'yoriy talablarni bajarishga erishish. <p>Talabalar sport-pedagogik mahoratini oshirish fani o'quv rejasining boshqa bloklarida belgilangan barsha fanlar bilan o'zaro uzviy bog'liq xolda olib boriladi. Fanni tashkil qilishga bunday yondashish nafaqat talabalarda sport-pedagogik mahoratni shakllantirishga asos bo'ladi, balki ularda ma'naviy-ahloqiy, intellektual va umumsoniy xislatlarni kamol topishiga turtki beradi.</p> <p>Fanning maqsad va vazifalarini amalga oshirilishi, dasturda qo'yilgan talablarni bajarilishi talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SMlar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotshilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o'zlashtirilishi joylarda sport mashg'ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, sport turlarini yanada ommaviylashtirish, malakali sport zahiralari va mahoratli sportshilar tayyorlash samaradorligini oshiradi.</p> <p>Fan bo'yisha o'tkaziladigan ma'ruza va amaliy mashg'ulotlari davomida an'anaviy o'qitish (o'rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovasion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri eshish yo'llarini izlab topish; “aqliy hujum”; “ekspress test-savol va javob”; “tashkilotshilik, tadbirkorlik va turli rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”; o'quv videofilmlarini namoyish etish.</p>			

Fanning vazifasi – basketbolga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish, bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun zarur bo'lgan kasbiy maxoratlarini ta'minlash, basketbolning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish asoslarini, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish, sportchilarni tayyorgarlik xolatlarini nazorat qilish, basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berishdan iborat.

“Basketbol nazariyasi va uslubiyati” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar, ularning fazalari, elementlari va qismlari haqida tasavvurga ega bo'lish.

- texnik-taktik usullarini nazariy asoslarini o'zlashtirish haqida tasavvurga ega bo'lish.

- basketbol sport turining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini **bilishi kerak**;

- basketbol texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; basketbol bo'yicha turli lavozimlarda xakamlilik qilish, basketbol sport turida ilmiy-tadqiqot ishlarni olib borish; basketbol sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, basketbol sport turiga sportchilarni saralash **ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak**;

- mashg'ulot jarayonini va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish; mashg'ulot yuklamalarni optimal rejalashtirish; sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, basketbol modellashtirish va bashorat qilish **malakalariga ega bo'lishi kerak**.

Kursning tematik tarkibi va mazmuni

№	Mavzular va bo'limlar	Jami	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Seminar mashg'ulot	Mustaqil ta'lim
1-semestr						
1.	Fanga kirish	4	2	-	2	-
2.	Basketbolning tarixi, bugungi xolati va uni rivojlantirish istiqboli	12	2	-	2	8
3.	Hujum va himoya texnikasi	22	2	10	2	8
	Joriy nazorat I (JN)					
4.	Hujum va himoya taktikasi	24	2	10	2	10
	Joriy nazorat I (JN)					
	Joriy nazorat II (JN)					
	Oraliq nazorat I (ON)					
	Joriy nazorat II (JN)					
	Oraliq nazorat II (ON)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Yakuniy nazorat (Ya N)					
	1-semestr bo'yicha jami:	62	8	20	8	26
2- semestr						
5.	Musobaqaqoidalari va xakamlik qilish uslubiyati	20	2	8	2	8
6.	Dastlabki o'rgatish uslubiyati	20	2	8	2	8
	Joriy nazorat I (JN)					
7.	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	20	2	8	2	8
	Joriy nazorat I (JN)					
8.	Musobaqani tashkil qilish va o'tkazish asoslari	20	2	8	2	8
	Joriy nazorat II (JN)					
9.	Basketboldarsni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati	20	2	8	2	8
	Oraliq nazorat I (ON)					
10.	Pedagogik nazorat	20	2	8	2	8
	Joriy nazorat II (JN)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Oraliq nazorat II (ON)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Yakuniy nazorat (Ya N)					
	2- semestr bo'yicha jami:	120	12	48	12	48
3- semestr						
1.	Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari.	16	2	-	2	12
2.	O'yin texnikasi asoslari va tasnifi.	38	4	18	4	12
	Joriy nazorat I (JN)					
	Joriy nazorat I (JN)					
3.	O'yin taktikasi asoslari va tasnifi.	38	4	18	4	12
	Oraliq nazorat I (ON)					

4.	TITI va TO`TI.	16	2	-	2	12
	Joriy nazorat II (JN)					
5.	Musobaqani tashkil qilishda ilmiy-uslubiy asoslari .	36	4	16	4	12
	Joriy nazorat II (JN)					
	Oraliq nazorat II (ON)					
6.	Basketbol bo`yicha dars o`tkazishning tuzilishi va uslubiyati .	36	4	16	4	12
	Joriy nazorat III (JN)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Yakuniy nazorat (Ya N)					
	3- semestr bo`yicha jami:	180	20	68	20	72
4- semestr						
7.	Basketbol bo`yicha darsini rejalashtirish, tashkil qilish va o`tkazish	22	2	8	2	10
	Joriy nazorat I (JN)					
	Joriy nazorat I (JN)					
8.	Basketbolchilarning jismoniy sifatlari.	24	2	10	2	10
	Oraliq nazorat I (ON)					
9.	Basketbol taktikasi va strategiyasi.	18	2	6	2	8
	Joriy nazorat II (JN)					
10.	O`yin texnikasiga o`rgatishni yosh xususiyatlari	28	4	10	4	10
	Joriy nazorat II (JN)					
11.	O`yin taktikasiga o`rgatishni yosh xususiyatlari	28	4	10	4	10
	Oraliq nazorat II (ON)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Yakuniy nazorat (Ya N)					
	4- semestr bo`yicha jami:	120	14	44	14	48
5- semestr						
1.	BO`SMga bolalarni tanlash uslubiyati	14	2	4	2	6
	Joriy nazorat I (JN)					
2.	Rejalashtirish va pedagogik nazoratning umumiy asoslari.	16	2	4	2	8
	Joriy nazorat I (JN)					
	Oraliq nazorat I (ON)					
3.	Basketboldarsini qismlarga bo`lib va to`liq o`tkazish uslubiyati.	16	2	6	2	6
	Joriy nazorat II (JN)					
	Joriy nazorat II (JN)					
	Oraliq nazorat II (ON)					
4.	Dars o`tkazishning tashkiliy va uslubiy asoslari.	16	2	6	2	6
	Joriy nazorat III (JN)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Yakuniy nazorat (Ya N)					

	5- semestr bo'yicha jami:	62	8	20	8	26
6- semestr						
5.	Musobaqani tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati	20	2	8	2	8
	Joriy nazorat I (JN)					
6.	Turli yoshdagi guruhlarda yosh basketbolchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	20	2	8	2	8
	Joriy nazorat I (JN)					
7.	TITI va TO'TI	4	2	-	2	-
	Oraliq nazorat I (ON)					
8.	BO`SMda o`quv-mashg`ulot jarayonini tashkil qilish.	20	2	8	2	8
	Joriy nazorat II (JN)					
	Joriy nazorat II (JN)					
9.	Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati.	20	2	8	2	8
	Oraliq nazorat II (ON)					
10.	Yakka, guruhli va jamoali taktik harakatlarga o'rgatish uslubiyati	22	2	8	2	10
	Joriy nazorat III (JN)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Yakuniy nazorat (Ya N)					
	6- semestr bo'yicha jami:	106	12	40	12	42
7- semestr						
1.	O'zbekistonda basketboltaraqqiyotini boshqarish.	20	2	-	2	16
	Joriy nazorat I (JN)					
2.	Zamonaviy basketbolning dolzarb masalalari.	20	2	-	2	16
	Joriy nazorat I (JN)					
3.	Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish	46	4	22	4	16
	Oraliq nazorat I (ON)					
	Joriy nazorat II (JN)					
4.	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish uslubiyati.	54	8	22	8	16
	Joriy nazorat II (JN)					
	Oraliq nazorat II (ON)					
5.	Sport trenirovkasining umumiy asoslari. Yillik tayyorgarlik siklining davrlari, bosqichlari va ularning mazmuni.	58	8	24	8	18
6.	TITI va TO'TI	4	2	-	2	-
	Joriy nazorat III (JN)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Yakuniy nazorat (Ya N)					
	7- semestr bo'yicha jami	202	26	68	26	82
8- semestr						

7.	Texnik tayyorgarlik asoslari.	52	4	24	6	18
8.	Taktik tayyorgarlik asoslari.	53	4	24	6	19
	Joriy nazorat I (JN)					
9.	Psixologik tayyorgarlik.	30	4	-	6	20
	Joriy nazorat I (JN)					
	Joriy nazorat II (JN)					
10.	Musobaqada jamoani boshqarish.	56	6	24	6	20
	Oraliq nazorat I (ON)					
	Joriy nazorat II (JN)					
	Joriy nazorat III (JN)					
11.	Yuqori razryadli guruh va terma jamoalar bilan mashg`ulot o`tkazish.	58	6	24	6	22
	Oraliq nazorat II (ON)					
	Joriy nazorat III (JN)					
	Yakuniy nazorat (Ya N)					
	8- semestr bo'yicha jami	249	24	96	30	99
	Umumiy	1101	124	404	130	443

Ta'lim berish va o'qitish uslubi:	Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlar, mustaqil ishlar (aylanma stol, keys stadi, master klasslar)		
Mustaqil ishlar	O'quv loyhalar, guruhli taqdimot, referatlar, keyslar, dokladlar, krosvordlar, klaster, prospekt, esse va x.z.		
Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti	Kunlar	Vaqti	Aud.
1			
2			
3			
Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:			
Baholash usullari	Testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov, prezentatsiyalar va x.k.		
Fan bo'yicha talablar bilimni nazorat qilish va baholash	Baholash turlari fan hususiyatidan kelib hiqqan xolda so'rovlar, og'zaki savol-javob, yozma ish, test sinovlari yoki boshqa ko'rinishda o'tqazilishi mumkin.		

Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash mezoni

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A`lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushunish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo`lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushunish; Bilish, aytib berish; Tasavvurga ega bo`lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushunish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo`lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo`lmaslik. Bilmaslik.

ASOSIY QISM

Fanning nazariy mashg'ulotlar mazmuni

1 modul. Fanga kirish

Ta'lim yo'nalishi bo'yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko'pfunksionalligi. Jismoniy tarbiya institutida ta'lim olishning o'ziga xos xususiyatlari bu jarayonda "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" fanining o'zni, uning o'quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o'ziga shakllari bilan uzviy bog'liqligi. Basketbol bo'yicha o'qituvchi-trener kasbining andozasi (modeli).

2 modul. Basketbolning tarixi, bugungi xolati va uni rivojlantirish istiqboli

Basketbolni vujudga kelishi va uning mazmunini yevolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Basketbol bo'yicha Osiyo va Jaxon chempionatlari, Olimpiya o'yinlari va ushbu musobaqalarda jamoalarning o'zni. O'zbekistonda basketbolni rivojlanishi. O'zbek basketbolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida basketbolni rivojlanishi, basketbolni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi" va boshqa ko'pbosqichli ommaviy musobaqalar dasturlariga kiritilishi. Basketbolni O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o'zni.

3 modul. Hujum va himoya texnikasi

"Texnika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq bajarish demakdir.

O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni basketbolchining jismoniy va ruhiy sifatleri bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik nuqtai nazaridan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujum zarbasi, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish va h.), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va ayerodinamik jihatlari.

4 modul. Hujum va himoya taktikasi

Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha.

Taktikaning vositalari va usullari; yakka, guruh va jamoa taktik harakatlari. O'yin tizimi, xujum va himoyada qo'llaniladigan taktik tizimlar, taktik "kombinatsiyalar", basketbolchilarni o'yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig'ishda, tayyorlashdi) e'tiborga olinadigan shart-sharoitlar.

Basketbolchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o'zni va ahamiyati. Taktikani basketbolchining jismoniy va psixologik sifatleri bilan bog'liqligi. Texnika va taktika bir malakaning ikki tomoni (ko'rsatkichi). O'yin malakalarining taktik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

5 modul. Musobaqa qoidalari va xakamlik qilish uslubiyati

Hozirgi kunda amaliyotda qo'llanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyutsion o'zgarishi va uni o'yin texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta'siri.

Musobaqa qoidalaridagi oxirgi o'zgarishlarning tafsiloti. Hakamlarni huquq va vazifalari; maydon hakamlari, kotib, soniya hisoblovchi, 24 soniya operatori. Hakamlik uslubiyatining umumiy masalalari. Yetuk hakamlar haqida ma'lumot.

6 modul. Dastlabki o`rgatish uslubiyati

Harakat malakalariga o`rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O`rgatishning maqsadi va vazifalari. Basketbolga o`rgatish jarayonida didaktik printsiplarni qo`llash xususiyatlari: onglilik va faollik, ko`rsatmali, imkonga munosiblik, muntazamlik va mukammallik printsiplari.

O`rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang`ich, "chuqurlashtirilgan", mukamallashtirish, takomillashtirish bosqichlari.

O`yin malakalarining texnikasiga va taktikasiga o`rgatishda boshlang`ich bosqichning maqsadi va vazifalari. O`rgatish uslublari va vositalari.

O`yin va musobaqa uslublari.

7 modul. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

Mavzu bo`yicha qo`llaniladigan atamalar va ular haqida tushuncha. Basketbolchini umumiy va maxsus jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik va h.), ularni tarbiyalash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni texnik-taktik malakalar bilan bog`liqligi.

Basketbolchilarga xos maxsus jismoniy sifatlari-kuch, portlovchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, va sakrash chidamkorligi, kuch-tezkorlik chidamkorligi, o`yin chodamkorligi mohiyati va mazmuni. Maxsus jismoniy sifatlarni muvofiq mashqlar yordamida shakllantirish uslubiyati. Maxsus jismoniy sifatlari va texnik-taktik tayyorgarlik o`rtasidagi uzviy bog`liqlik sabablari.

8 modul. Musobaqani tashkil qilish va o`tkazish asoslari

Basketbol musobaqalari o`quv-trenirovka jarayonining asosiy va ajralmas qismidir, sportchilar faoliyatini aks ettiruvchi va sport mahoratini takomillashtiruvchi so`znggi pog`onadagi eng katta tadbirdir. Musobaqalarni malakali sportchilar tayyorlashdagi o`rni va ahamiyati. Basketbol musobaqalarining ijtimoiy, tarbiyaviy, biopsixologik va iqtisodiy ahamiyati. Musobaqalarni turlari, turkumlarga bo`linishi va ularni rivojlantirish. Musobaqalarni tashkil qilishda musobaqa o`tkazish joylaridagi shart-sharoitlar (atmosfera namligi, harorati, atmosfera bosimi, gigienik tozalik, yorug`lik va h.), tibbiy, texnik va kommunikatsion xonalarni ilmiy asosda ko`zdan kechirish. Doping nazorat haqida tushuncha.

Musobaqa natijalarini hisoblash va baholash, yakun yasash, hisobot hujjatlari.

Basketbol bo`yicha ommaviy musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazishni ilmiy-uslubiy xususiyatlari.

9 modul. Basketbol darsni tashkil qilish va o`tkazish uslubiyati

Dars o`tkazishni maqsad va vazifalari. Darsni qismlari, ularni vazifalari, mazmuni (tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar). Mashqlarni me`yorlash.

O`qituvchining darsga tayyorlanishi; dars bayonnomasini tuzish, dars o`tish uchun joy tayyorlash, uskuna, anjom, yordamchi moslamalarni hamda o`quvchilarni darsga tayyorlash.

Darsda o`quvchilar faoliyatini boshqarish. Basketbol darsini o`tkazish bo`yicha tashkiliy-uslubiy ko`rsatmalar.

10 modul. Pedagogik nazorat

Pedagogik nazorat va uning ahamiyati. Trenirovka va musobaqa jarayonlarida pedagogik nazoratni mazmuni va uni uslublari. Jismoniy yuklama, uning ko`rsatkichlari (hajmi, shiddati, muddati, charchash, zo`riqish va ish qobiliyatini tiklashning pedagogik, psixologik va biologik uslublari).

11 modul. Zamonaviy basketbolning dolzarb masalalari

O`tgan davr ichida basketbolni taraqqiyoti haqida ma`lumot, O`zbekistonda basketbol bilan shug`ullanuvchilarning soni, respublikada basketbol bo`yicha oliy ma`lumotli mutaxassislarining soni, O`zbekistonda xizmat ko`rsatgan trenerlar, mutaxassis olimlar, xizmat ko`rsatgan sport

ustalari, sport ustalari, yuqori toifaga ega hakamlar. Basketbolga mo'ljallangan ochiq va yopiq sport inshootlari.

O'yin texnikasi, taktikasi, musobaqa qoidasida ro'y bergan so'ngi o'zgarishlar. Basketbolga oid zamonaviy anjom uskuna va moslamalar. Oxirgi yillarda o'tkazilgan respublika, xalqaro, Jahon ligasi musobaqalari va Olimpiya o'yinlarining yakuniy natijalari.

Basketbol nazariyasi va uslubiya-tini takomillashtirish hamda O'zbekiston basketbolini rivojlantirish, uni kelajak istiqbolini munosib darajada ta'minlashning yo'llari va tadbirlari.

12 modul. Texnik tayyorgarlik asoslari

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub basketbolchilarni texnik jihatdan tayyorlashning uslublari va vositalari. Texnik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiya-ti.

Texnikaga o'rgatish jarayonida yangi malakalarni vujudga kelishi, mukamallasha borishi va takomillashuvining bosqichlari; ularning fiziologik tafsiloti. Harakat malakalarini "ichki" va "tashqi" qarshiliklar ta'siriga nisbatan mukammal barqaror (tezkor, aniq, samarali) bajarilishini ta'minlovchi omillar va sharoitlar. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo'nalishlari.

13 modul. Taktik tayyorgarlik asoslari

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub basketbolchilarni taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin taktikasiga yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiya-ti. Malakalar taktikasini mukamallashtiruvchi, barqarorlashtiruvchi omillar va shart-sharoitlar. Malakalar taktikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish jarayonining psixofiziologik asoslari. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.

14 modul. TITI va TO'TI

Akademik dars va o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida o'quv-tadqiqot hamda ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni to'plash, tahlil qilish va umumlashtirish. Ilmiy mavzuni tanlash, tadqiqot maqsadi, vazifalari va muvofiq ilmiy uslub hamda testlarni tanlash va ulardan foydalanish tartibiga o'rgatish. Tadqiqot natijalarini umumlashtirish, matematik-statistika usulida ishlab chiqish, jadvallar, digrammalar va andozalar tayyorlash, ularni qiyosiy tahlil qilish. Tadqiqot materiallarini yozish va rasmiylashtirish. BMI larni ishlab chiqish asoslariga o'rgatish. Xulosalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Talabalar anjumanlariga ilmiy ma'ruzalar tayyorlash.

15 modul. Musobaqani tashkil qilishda ilmiy-uslubiy asoslari

Basketbol musobaqalari o'quv-trenirovka jarayonining asosiy va ajralmas qismidir, sportchilar faoliyatini aks ettiruvchi va sport mahoratini takomillashtiruvchi so'znggi pog'onadagi eng katta tadbir. Musobaqalarni malakali sportchilar tayyorlashdagi o'rni va ahamiyati. Basketbol musobaqalarining ijtimoiy, tarbiyaviy, biopsixologik va iqtisodiy ahamiyati. Musobaqalarni turlari, turkumlarga bo'linishi va ularni rivojlantirish. Musobaqalarni tashkil qilishda musobaqa o'tkazish joylaridagi shart-sharoitlar (atmosfera namligi, harorati, atmosfera bosimi, gigienik tozalik, yorug'lik va h.), tibbiy, texnik va kommunikatsion xonalarni ilmiy asosda ko'zdan kechirish. Doping nazorat haqida tushuncha.

Musobaqa natijalarini hisoblash va baholash, yakun yasash, hisobot hujjatlari.

Basketbol bo'yicha ommaviy musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni ilmiy-uslubiy xususiyatlari.

16 modul. Basketbol bo'yicha dars o'tkazishning tuzilishi va uslubi

Dars o'tkazishni maqsad va vazifalari. Darsni qismlari, ularni vazifalari, mazmuni (tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar). Mashqlarni me'yorlash.

O'qituvchining darsga tayyorlanishi; dars bayonnomasini tuzish, dars o'tish uchun joy tayyorlash, uskuna, anjom, yordamchi moslamalarni hamda o'quvchilarni darsga tayyorlash.

Darsda o'quvchilar faoliyatini boshqarish. Basketbol darsini o'tkazish bo'yicha tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.

17 modul. Basketbol bo'yicha darsni rejalashtirish, tashkil qilish va o'tkazish

Dars o'tkazishni maqsad va vazifalari. Darsni qismlari, ularni vazifalari, mazmuni (tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar). Mashqlarni me'yorlash.

O'qituvchining darsga tayyorlanishi; dars bayonnomasini tuzish, dars o'tish uchun joy tayyorlash, uskuna, anjom, yordamchi moslamalarni hamda o'quvchilarni darsga tayyorlash.

Darsda o'quvchilar faoliyatini boshqarish. Basketbol darsini o'tkazish bo'yicha tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.

18 modul. Basketbolchilarning jismoniy sifatlari

Mavzu bo'yicha qo'llaniladigan atamalar va ular haqida tushuncha. Basketbolchini umumiy va maxsus jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, yegiluvchanlik, sakrovchanlik va h.), ularni tarbiyalash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni texnik-taktik malakalar bilan bog'liqligi.

Basketbolchilarga xos maxsus jismoniy sifatlari-kuch, portlovchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, va sakrash chidamkorligi, kuch-tezkorlik chidamkorligi, o'yin chodamkorligi mohiyati va mazmuni. Maxsus jismoniy sifatlarni muvofiq mashqlar yordamida shakllantirish uslubi. Maxsus jismoniy sifatlari va texnik-taktik tayyorgarlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlik sabablari.

19 modul. Basketbol taktikasi va strategiyasi

Sport trenirovkasi jarayonida va malakali sportchilarni tayyorlashda taktikaning o'rnini. Mavzuga oid atamalar haqida tushuncha. Taktikaning ruhiy (psixik) asoslari. Basketbolchining jismoniy, ruhiy sifatlarni texnik va taktik tayyorgarlik bilan o'zaro bog'liqligi.

Hujumda va himoyada yakka, guruh va jamoaning taktik harakati (joy tanlashi, joylashishi, harakatni yo'nalishi, o'yinchilarni o'zaro harakati). Hujumda va himoyada jamoa o'yinining taktik tizimlari (sistemalari). Hujumda va himoyada jamoa taktik tizimini o'yin davomida o'zlashtirish zaruriyati. Basketbolchilarning o'yin vazifalari, jamoani tashkil qilishda o'yinchilarni saralash va jamoa a'zolarini to'liq ro'yhatini tuzish. Raqib jamoasining o'yin taktikasi modelini o'rganish. O'yin strategiyasi va uni asosiy masalalari.

20 modul. O'yin texnikasiga o'rgatishni yosh xususiyatlari.

"Texnika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq bajarish demakdir.

O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni basketbolchining jismoniy va ruhiy sifatlari bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik nuqtai nazaridan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujum zarbasi, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish va h.), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik jihatlari.

21 modul. O`yin taktikasiga o`yin texnikasiga o`rgatishni yosh xususiyatlari

Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha.

Taktikaning vositalari va usullari; yakka, guruh va jamoa taktik harakatlari. O`yin tizimi, xujum va himoyada qo`llaniladigan taktik tizimlar, taktik "kombinasiyalar", basketbolchilarni o`yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig`ishda, tayyorlashdi) e`tiborga olinadigan shart-sharoitlar.

Basketbolchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o`rni va ahamiyati. Taktikani basketbolchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog`liqligi. Texnika va taktika bir malakaning ikki tomoni (ko`rsatkichi). O`yin malakalarining taktik jihatdan turkumlarga bo`linishi.

22 modul. BO`SMga bolalarni tanlash uslubiyati

Tanlov-uzoq muddatli (ko`p yillik) jarayon. Sport maktablariga qabul qilishda boshlang`ich tanlovni tashkil qilish tadbirlari va uni o`tkazish xususiyatlari, "tanlov" atamasining mohiyati. Istiqbolga (perspektiv) qaratilgan tanlov, uning vazifalari, o`tkazish tartibi, shart-sharoitlari. Nufuzli musobaqalarda ishtirok etish uchun yuqori malakali jamoalarga basketbolchilarni tanlash.

23 modul. Rejalashtirish va pedagogik nazoratning umumiy asoslari

Rejalashtirish trenirovka jarayonini boshqarishning poydevori. Trenirovka jarayonini rejalashtirish va hisobga olishning ahamiyati. Rejalashtirishning turlari: uzoq muddatli (perspektiv), qisqa muddatli-yillik, tezkor (oylik, mashg`ulot reja-konspekti). Uzoq muddatli rejalashtirish jamoaga va alohida har bir sportchiga mo`ljallangan rejalar.

Rejalashtiruv hujjatlarini tuzishda sport trenirovkasining davriyligini hisobga olish zaruriyati. Mikro, makro va mezosikllarning qisqacha mazmuni, mohiyati, tafsiloti.

24 modul. Basketboldarsini qismlarga bo`lib va to`liq o`tkazish uslubiyati

Darsni qismlarga bo`lib va to`liq holda o`tkazish uslubiyati va uni tashkil qilish texnologiyasi. Darsni pedagogik tahlil qilish, dars zichligi va samaradorligini ta`minlashga qaratilgan xronometraj va pulsometriya uslublari.

25 modul. Dars o`tkazishning tashkiliy va uslubiy asoslari.

Darsni o`tkazish shaklini tanlash, mashqlarni qo`llash ketma-ketligini aniqlash, darsni pedagogik tahlil qilish, dars oraliqlarida va uning yakuniy qismida toliqish alomatlarini bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklashga mo`ljallangan tinchlantiruvchi mashqlarni qo`llash uslublari.

26 modul. Musobaqa tashkil qilish va o`tkazish uslubiyati

Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi. O`yinning mohiyati va mazmuni. Hakamlilik qilish. Musobaqa o`tkazish turlari, tizimlari, tartibi, musobaqa Nizomi. Musobaqa natijalarini hisoblash va g`olibni aniqlash.

27 modul. Turli yoshdagi guruhlarda yosh basketbolchilarni tayyorlashning o`ziga xos xususiyatlari

Yosh basketbolchilar mashg`ulotlarining maqsad va vazifalari. Yosh basketbolchilar trenirovka jarayonida o`yin va musobaqa uslublarining ahamiyati. Bolalar, o`smirlar, yoshlar bilan ishlaydigan kadrlar tayyorlashda qo`yiladigan talablar. Bolalar va o`smirlarni yoshiga xos xususiyatlari. Bolalar, o`smir va yoshlarni basketbolga o`rgatish, trenirovka qildirish uslublari va vositalari, ularni qo`llash xususiyatlari. Shug`ullanuvchilarning yoshiga qarab beriladigan trenirovka nagruzkalar hajmi, shiddati, mazmuni va davom etish muddati. Yosh basketbolchilar tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish.

28 modul. BO`SMda o`quv-mashg`ulot jarayonini tashkil qilish

BO`SMlarga tanlov o`tkazish va o`quv-mashg`ulot jarayonini tashkil qilishning tashkiliy-uslubiy asoslari. Tanlov jarayonida nasliy qobiliyatlarni e`tiborga olish, tanlov natijalari asosida

bolalarning bo'lajak iste'dodi va mahoratini bashoratlash. O'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda basketbolchilarning "o'yin ixtisosligi" modelini e'tiborga olish.

29 modul. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati

Basketbolchilarga xos maxsus jismoniy sifatlari-kuch, portlovchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, va sakrash chidamkorligi, kuch-tezkorlik chidamkorligi, o'yin chidamkorligi mohiyati va mazmuni. Maxsus jismoniy sifatlarni muvofiq mashqlar yordamida shakllantirish uslubiyati. Maxsus jismoniy sifatlari va texnik-taktik tayyorgarlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlik sabablari.

30 modul. Yakka, guruhli va jamoali taktik harakatlarga o'rgatish uslubiyati

Yakka, guruh va jamoaning taktik harakatlari musobaqa jarayonining o'ta ahamiyatli tarkibiy qismidir. Hujum va himoyada yakka, guruh, jamoa taktik harakatlari (taktik kombinatsiyalar, guruh bo'lib to'siq qo'yish va to'siq qo'ygan o'yinchilarni "himoyalash" xujumda va himoyada jamoani o'yin taktikasini tizimlari va h.) va ularga o'rgatish tartibi.

31 modul. O'zbekistonda basketbol taraqqiyotini boshqarish

O'zbekistonda basketbolni rivojlanish jarayonini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularni tuzilishi va bo'linmalari. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining basketbolni rivojlantirishdagi faoliyati. O'zbekiston basketbol Federatsiyasi, Federatsiyaning maqsad va vazifalari, ish mazmuni va tarkibiy tuzilishi: tashkiliy-ommaviy, ilmiy-uslubiy va xalqaro aloqalar bo'yicha hay'atlar, murabbiylar Kengashi, hakamlar uyushmasi va h. Sport klublari, ROSMM, Olimpiya rezervlari tayyorlovchi BO'SM, ko'ngilli sport jamiyatlari, Oliy va o'rta maxsus bilim yurtlari, kasaba uyushmalarining ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlarining basketbolni rivojlantirishdagi o'rni, maqsadi va vazifalari.

32 modul. Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish

Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, "boshqarish" tushunchasi, mashg'ulotlar va tayyorgarlik jarayonlarini boshqarishning tashkiliy, ilmiy-uslubiy asoslari. Ushbu jarayonni boshqarishda "sub'ekt – trener – ob'ekt – shug'ullanuvchi – sub'ekt – trener" tizimining uzviy bog'liqligi. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari, ularning hajmi va shiddati, ularni nazorat qilish asosida, rejalashtiruv hujjatlariga tuzatish va o'zgartirishlar kiritish.

33 modul. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish uslubiyati

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub basketbolchilarni jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda engil atletika, gimnastika, og'ir atletika, akrobatika va boshqa sport turlaridan hamda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish.

Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish:

- bir vaqtning o'zida ham texnikani, ham maxsus kuch, tezkorlik, chaqqonlik va sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati;
- bir vaqtning o'zida taktik malakalarni va maxsus ish qobiliyatini (o'yinga bo'lgan chidamkorlik) tezkorlik va sakrovchanlikka bo'lgan chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati.

34 modul. Sport trenirovkasining umumiy asoslari.

Yillik tayyorgarlik siklining davrlari, bosqichlari va ularning mazmuni

Trenirovka haqida tushuncha. Sport trenirovkasi ko'p yillik pedagogik jarayon. Trenirovkaning maqsad va vazifalari: sog'liqni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni tarbiyalash; hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish, basketbolmalakalari texnikasi va taktikasini o'zlashtirish, sport mahoratini oshirish; ahloqiy va irodaviy sifatlarni hamda maxsus ruhiy qobiliyatlarni tarbiyalash, nazariy bilimlarni o'zlashtirish va amaliy tajriba orttirish.

O'rgatish tartibi va uning bosqichlari, uslublari va vositalari. Trenirovka jarayonida didaktik prinsiplarni (qonuniyatlarni) qo'llash: ilmiylik, o'rgatishni tarbiyaviy xususiyati, onglilik va faollik, ko'rsatmali, uzluksizlik (muntazamlilik) va bosqichma-bosqichlik (yoki ketma-ket tartibda), osondan qiyinga (imkoniyatga munosib), mukamallik, yakka tartibda yondoshish.

Sport trenirovkasining davriyligi. Trenirovkaning davriyligi, davrlar va bosqichlar haqida tushuncha, ularning maqsad, vazifalari, mohiyati, mazmuni va tafsiloti. Tayyorgarlik davri: umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari; musobaqa va o'tish davrlari. Trenirovkaning davriyligi va "Sport formasi"ni (sportchini sport holati). "Sport formasi"ni bosqichlari, eng yuqori "Sport formasi"ga erishish uslubiyati tartibi, shart-sharoitlari.

35 modul. Texnik tayyorgarlik asoslari

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub basketbolchilarni texnik jihatdan tayyorlashning uslublari va vositalari. Texnik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.

Texnikaga o'rgatish jarayonida yangi malakalarni vujudga kelishi, mukamallasha borishi va takomillashuvining bosqichlari; ularning fiziologik tafsiloti. Harakat malakalarini "ichki" va "tashqi" qarshiliklar ta'siriga nisbatan mukammal barqaror (tezkor, aniq, samarali) bajarilishini ta'minlovchi omillar va sharoitlar. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo'nalishlari.

36 modul. Taktik tayyorgarlik asoslari

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub basketbolchilarni taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin taktikasiga yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. Malakalar taktikasini mukamallashtiruvchi, barqarorlashtiruvchi omillar va shart-sharoitlar. Malakalar taktikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish jarayonining psixofiziologik asoslari. Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.

37 modul. Psixologik tayyorgarlik.

Sport mahoratini vujudga kelishida va uni takomillashuvida ruhiy sifatlarning (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, iroda, ong va h.) o'rni va ahamiyati.

Basketbolchini sezish va his qilish tuyg'ulari. Ko'rish doirasining hajmi: ko'rish "o'tkir"ligi va "chuqur"ligi; ko'z bilan uzoq-yaqinni chamalash aniqligi; harakatni his qilish; basketbolga xos maxsus hissiyotlar va h. Harakatlarni idrok qilish. Basketbolchilar faoliyatida tafakkurni o'rni. Emosional holatlarni tafsiloti. Irodaviy sifatlarni va ularni izohi.

Jamoali sport turlariga mansub bo'lgan basketbolda sportchilar faoliyatining mashg'ulot va musobaqalarda o'zaro psixologik xususiyatlari.

Musobaqalarda qatnashishda shug'ullanuvchilar ruhiy holatini va irodaviy sifatlarini mukamallashtiruvchi (mustahkamlovchi) zaruriy shartlar.

38 modul. Musobaqalarda jamoani boshqarish

Musobaqalarda jamoani ishtirok etish strategiyasi. Strategiya atamasini ensiklopedik va etimologik tushunchasi. Strategik rejani (loyihani) tuzish va uni amaliyotga joriy etish.

Muayyan o`yindan oldin jamoa tayyorgarligini boshqarish: raqib jamoasi haqida ma`lumot to`plash, bo`lajak o`yinni, jumladan, raqib-jamoa o`yinini nazariy va amaliy andozalashtirish, o`yinni taktik rejasini tuzish, o`yinga ko`rsatma berish va hokazo tadbirlarni amalga oshirish.

O`yin jarayonida jamoani boshqarish. O`yin oldi tayyorlov (razminka) mashqlariga rahbarlik qilish; o`yinchilarni almashtirish, o`yin davomidagi va partiyalar oralig`idagi hamda belgilangan imo-ishoralar yordamida o`yinga berilgan har bir ko`rsatma – rejani amalga oshirishni ta`minlash, zaruriyat bo`lsa ko`rsatma-rejaga aniqlik kiritish yoki uni butunlay vaziyatga qarab o`zgartirish.

Raqib o`yinchilarning hatti-harakatlarini kuzatish va yozib borish, o`yinning yakuniy natijalarini tahlil va muhokama qilish, o`yinchilarni baholash.

39 modul. Yuqori razryadli guruh va terma jamoalar bilan mashg`ulot o`tkazish

Yuqori razryadli basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, sport mahorati haqida. Tayyorgarlikning yo`nalishi. Jismoniy, texnik, taktik tayyogorlikka mo`ljallangan mashg`ulotlarni o`tkazish uslubiyatlarini ayrim xususiyatlari. Integral tayyorgarlikning ahamiyati.

O`quv-trenirovka jarayonini nazorat qilish, uni mazmuni, ahamiyati va tashkiliy tadbirlari. Terma jamoalarida trenirovka jarayonini tashkil qilish va olib borish uslubiyatining ayrim xususiyatlari.

Amaliy mashg`ulotlar

Amaliy mashg`ulotlarni tashkil etish bo`yicha ko`rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg`ulotlarni o`tqazishda quyidagi didaktik tamoyillarga amal qilinadi;

- amaliy mashg`ulotlarning maqsadini aniq belgilab olish;
- o`qituvchining innovatsion pedagogic faoliyati bo`yicha bilimlarni chuqurlashtirish imkoniyatlariga talabalarni qiziqish uyg`otish;
- talabada natijani mustaqil ravishda qo`lga kiritish imkoniyatini ta`minlash;
- talabani nazariy-metodik jihatdan tayyorlash;
- amaliy mashg`ulotlarda nafaqat aniq mavzu bo`yicha bilimlarini yakunlash. Balki talabalarni tarbiyalash manbayihamdir;

Amaliy mashg`ulotlarning taxminiy ro`yhati

1. Holat va harakatlanish. Hujumda oyoqlarning ishlashi.
2. To`p olib yurish. Tezlik va yo`nalishni o`zgartirib to`pni urib yurish texnikasi.
3. Joyidan, harakat davomida va sakrab savatga to`p tushirish texnikasi.
4. To`p uzatish, to`p uzatish usullari.
5. Raqib tomonidan uzatilgan to`pni olib qo`yish yoki to`sib qo`yish texnikasi. To`pli o`yinchiga nisbatan himoya.
6. To`p bilan va to`psiz harakat qilayotgan raqibga nisbatan himoya harakatini qo`llash texnikasi.
7. Turli usullarda to`p uzatish va savatga to`p tushirishda individual taktika.
8. Faol harakat qilayotgan himoyachiga qarshi to`pni urib yurish individual taktikasi.
9. Bir necha himoyachilar qarshiligida to`pni uzatish individual taktikasi.
10. O`yin malakalarini “fint”lar yordamida ijro etish individual taktikasi.
11. “Shchit” va halqadan qaytgan to`pni olib qo`yish individual taktikasi.
12. To`psiz o`yinchiga nisbatan himoya.
13. Himoyada qo`llaniladigan guruh taktikasi.
14. Hujumda qo`llaniladigan jamoa taktikasi.
15. Himoyada qo`llaniladigan jamoa taktikasi.
16. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

17. Basketbol bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish.
18. Basketbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish.
19. Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
20. Holat va harakatlanish texnikasiga o'rgatishni davom ettirish
21. Holat va harakatlanishlar texnikasini takomillaishtirish
22. Pastdan, ko'krak oldidan va yuqoridan to'p uzatishtish texnikasiga o'rgatishni davom ettirish.
23. Pastdan, ko'krak oldidan va yuqoridan to'p uzatishtish texnikasini takomillaishtirish
24. Uzatilgan to'pni qabul qilish texnikasini o'rgatishni davom ettirish.
25. To'pni urib yurish texnikasi o'rgatishni davom ettirish.
26. To'pni urib yurish texnikasi past shiddatda olib yurishni takomillaishtirish.
27. Bir va ikki qo'llab to'p otish texnikasiga o'rgatishni mustaxkamlash.
28. Harakatdan so'ng bir va ikki qo'llab to'p otish texnikasini mustaxkamlash
29. Hujumda qo'llaniladigan yakka taktikasini o'rgatishni davom ettirish.
30. Himoyada qo'llaniladigan yakka taktikasini o'rgatishni davom ettirish.
31. Hujumda qo'llaniladigan guruh taktikasi o'rgatishni davom ettirish.
32. Himoyada da qo'llaniladigan guruh taktikasi o'rgatishni davom ettirish.
33. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktikasi o'rgatishni davom ettirish.
34. Himoyada qo'llaniladigan jamoa taktikasi o'rgatishni davom ettirish.

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlarini hisobga olgan xolda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- mahsus adabiyotlar bo'yicha fanlar bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- yangi texnikalarni, apparaturalarni, va jihoz texnologiyalarni o'rganish;
- talabalarning o'quv-ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularni chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- fan bo'yicha qo'shimcha adabiyotlar bilan ishlash. mustaqil o'rganish uchun berilgan mavzular bo'yicha talabalar tavsiya etilgan asosiy adabiyotlardan tashqari qo'shimcha o'quv, ilmiy adabiyotlardan foydalanadilar. bunda rus va horijiy tillardagi adabiyotlardan foydalanish rag'batlantiriladi;
- Internet tarmog'idan foydalanish. fan mavzularini o'zlashtirish, kurs ishi, bitiruv malakaviy ishlarini yozishda mavzu bo'yicha Internet manbalarini toppish. ular bilan ishlash nazorat turlarining barchasida qo'shimcha reyting ballari bilan rag'batlantiriladi.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarining mavzulari

1. Basketbolning tarixi, bugungi holati va uni rivojlantirish istiqboli.
2. Hujum va himoya texnikasi
3. Hujum va himoya taktikasi
4. Musobaqa qoidalari va xakamlik qilish uslubiyati
5. Dastlabki o'rgatish uslubiyati
6. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik
7. Musobaqani tashkil qilish va o'tkazish asoslari
8. Basketboldarsni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati
9. Pedagogik nazorat

10. Zamonaviy basketbolning dolzarb masalalari
11. Texnik tayyorgarlik asoslari
12. Taktik tayyorgarlik asoslari
13. Musobaqani tashkil qilishda ilmiy-uslubiy asoslari
14. Basketbolboyicha dars o`tkazishning tuzilishi va uslubiyati
15. Basketbol bo'yicha darsni rejalashtirish, tashkil qilish va o`tkazish
16. Basketbolchilarning jismoniy sifatlari
17. Basketbol taktikasi va strategiyasi
18. O`yin texnikasiga o`rgatishni yosh xususiyatlari.
19. O`yin taktikasiga o`yin texnikasiga o`rgatishni yosh xususiyatlari.
20. BO`SMga bolalarni tanlash uslubiyati
21. Rejalashtirish va pedagogik nazoratning umumiy asoslari.
22. Basketboldarsini qismlarga bo`lib va to`liq o`tkazish uslubiyati.
23. Dars o`tkazishning tashkiliy va uslubiy asoslari.
24. Musobaqa tashkil qilish va o`tkazish uslubiyati
25. Turli yoshdagi guruhlarda yosh basketbolchilarni tayyorlashning o`ziga xos xususiyatlari
26. BO`SMda o`quv-mashg`ulot jarayonini tashkil qilish
27. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati.
28. Yakka, guruhli va jamoali taktik harakatlarga o`rgatish uslubiyati
29. O`zbekistonda basketbol taraqqiyotini boshqarish
30. Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish
31. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish uslubiyati
32. Sport trenirovkasining umumiy asoslari. Yillik tayyorgarlik siklining davrlari, bosqichlari va ularning mazmuni.
33. Texnik tayyorgarlik asoslari
34. Taktik tayyorgarlik asoslari
35. Psixologik tayyorgarlik.
36. Musobaqalarda jamoani boshqarish.
37. Yuqori razryadli gurux va terma jamoalar bilan mashg`ulot o`tkazish.

Dasturning axborot-uslubiy ta'minoti

Fan bo'yicha o`tkaziladigan ma`ruza, amaliy va seminar mashg`ulotlari davomida an`anaviy o`qitish (o`rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovasion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo'llarini izlab topish; "aqliy hujum"; "ekspress test-savol va javob"; "tashkilotchilik, tadbirkorlik va turli rollarni ijro etish" o'yinlari; "keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o`rgatish"; o`quv videofilmlarini namoyish etish.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

1. D. Brown "Handbook of Basketball Fundamentals and Drills". 2010 U.S.A. -109 p
2. J. Wooden "Coaching Basketball successfully". U.S.A. 2003 -225 p
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. -124 б.
4. Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я., Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн Сино, 1992. – 134 с.
5. Расулев А.Т. Баскетбол. //Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998. -278 б.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянца. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». Т.: Шарк, 1997. - 10с.
2. Закон Республики Узбекистан «О Национальной программе по подготовке кадров». Т.: Шарк, 1997.- 31с.
3. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. //Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. Т.: Адолат, 200, Б.211-223.
4. Государственные образовательные стандарты общего, среднего образования. Т.: Ўқитувчи, 1999, том 1-5.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
6. Годик М.А.Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.
7. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. Т.: 2012. – 30с.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с.
9. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Т.: Lider Press, 2008. – 236с.
10. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. //Маърузалар туплами, (III курс). Т.: 2004. - 185 б.
11. Соколова Н.Д. Новые подходы при отборе детей в ДЮСШ в группы начальной подготовки по баскетболу. // Методическая разработка. Т.: 2007. – 27 с.
12. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет». – 78с.
13. Сууркаск В., Гейз Л. Правила соревнований. М.: 2004.-101 с.
14. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru
6. www.fiba.org

O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro`yxatga olindi:
№ 14-9.01
2016y. «27» 08



«TASDIQLAYMAN»

O'1 bo'yicha prorektor

Ilmiy Uslubiy Kengash raisi

dosent D.X.Umarov

«27» avgust 2016y.

(1-sonli bayonnoma)

BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

fanining

ISHCHI O`QUV DASTURI

(I bosqich)

Bilim sohasi: 600000 - Xizmatlar
Ta`lim sohasi: 610000 – Xizmat ko`rsatish
Ta`lim yo`nalishi: 5610500 Sport faoliyati (faoliyat turlari bo`yicha)

Toshkent-2016

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zR OO'MTV tomonidan 2016 yil 25 avgustdagi 355-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan o'quv dasturiga va o'quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

Yakupova U.J. - O'zDJTI sport o'yinlari kafedrasida o'qituvchisi

Taqrizchi:

Abduraxmanov F.A. - O'zDJTI gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dosenti

Fanning ishchi o'quv dasturi "Sport o'yinlari" kafedrasining 2016 yil "25" avgustdagi "1"-son yig'ilishida muhokama qilingan va fakultet Kengashiga ko'rib chiqish uchun taqdim etilgan.

kafedra mudiri: v.v.b. _____ p.f. Kdirova M.A.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Sport o'yinlari" fakulteti Kengashida muhokama qilingan va o'quv jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan (2016 yil « 26 » avgustdagi "1"-sonli bayonnomaga).

Fakultet Kengashi raisi: _____ Hayitov O.E.

Kelishildi: O'quv bo'limi boshlig'i _____ Asatova G.R.

Kirish

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqiligiga erishgan kundan so'nggi davr ichida ta'lim sohasida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan ishlab chiqilgan va ayni vaqtda izchillik bilan hayotga bosqichma-bosqich tadbiq etilayotgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"dir. Aynan ushbu dastur tufayli mamlakatimizda faoliyat ko'rsatib kelgan ta'lim tizimi ko'p bosqichli va uzluksiz ta'lim maktabiga aylandi.

Hozirgi kunda amalda o'z ijrosini namoyon etayotgan O'zbekiston Konstitusiyasi, qator Qonunlar, jumladan, "Ta'lim to'g'risida"gi va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar, Prezident farmonlari hamda hukumat qarorlari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini bozor munosabatlariga moslashtirish va uni rivojlantirish sur'atini jadallashtirishga qaratilgan moddiy-huquqiy imkoniyatlarini yaratib bermoqda.

Demak, soha olimlari va mutaxassislari ushbu imkoniyatlardan to'laqonli foydalanish, shu yo'nalish bo'yicha raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga ixtisoslashtirilgan ilg'or ilmiy-pedagogik texnologiyalar ishlab chiqishlari, ta'lim standartlari va o'quv dasturlarini zamon talablariga mos ravishda shakllantirishlari zarur bo'ladi.

Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va Jahonda basketbolni rivojlanishi, basketbolga o'rgatish (o'qitish) nazariyasi va uslubiyati, basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha etarli va zarur bilim oladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan basketbol bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar, basketbol bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini yuritish malakalarini shakllantiradi. Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-ahloqiy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, yetuk mutaxassis va shaxsga xos xislatlarini shakllantiradi, o'qituvchi-trenerning tashkilotchilik, tadqiqotchilik, ijodkorlik xislatlarini tarbiyalaydi.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanning maqsadi – basketbol nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar berish, ularning kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Mazkur fanning vazifasi – basketbolga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va k'ynikmalarni mukammal y'zlashtirish, b'ylajak kadrlarni ta'lim muassasalari, bolalar va y'smirlar sport maktablari uchun zarur b'ylgan kasbiy maxoratlarini ta'minlash, basketbolning texnik-taktik harakatlariga y'rgatish asoslarini, mashg'ulotlarni rejalashtirish va y'tkazish, sportchilarni tayyorgarlik xolatlarini nazorat qilish, basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va y'tkazish bo'yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilimi, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar

"Basketbol nazariyasi va uslubiyati" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- basketbol sport turining jismoniy tarbiya tizimidagi ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilishi kerak;

- basketbol texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; basketbol bo'yicha turli lavozimlarda xakamlik qilish, basketbol sport turida ilmiy-tadqiqot ishlarni olib borish; basketbol sport turining

vositalari va uslublaridan foydalanish, basketbol sport turiga sportchilarni saralash ko`nikmalariga ega bo`lishi kerak;

- mashg`ulot jarayonini va musobaqalarni tashkil etish, o`tkazish; mashg`ulot yuklamalarni optimal rejalashtirish; sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma`naviy-ma`rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, basketbol modellashtirish va bashorat qilish malakalariga ega bo`lishi kerak.

Fanning o`quv rejadagi boshqa fanlar bilan o`zaro bog`liqligi

Basketbol nazariyasi va uslubiyati fani maxsus fanlar blokiga mansub.

Mazkur fan o`quv rejasidagi gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar blokiga kiruvchi falsafa, O`zbekiston tarixi, ma`naviyat asoslari, sosiologiya; matematika va tabiiy-ilmiy hamda umumkasbiy fanlar blokiga kiruvchi barcha fanlar bilan o`zaro bog`liqlikda olib boriladi.

Fanni o`qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fan bo`yicha o`tkaziladigan ma`ruza, amaliy va seminar mashg`ulotlari davomida an`anaviy o`qitish (o`rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovasion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish; “aqliy hujum”; “ekspress test-savol va javob”; “tashkilotchilik, tadbirkorlik va turli rollarni ijro etish” o`yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o`rgatish”; o`quv videofilmlarini namoyish etish.

“Basketbol nazariyasi va uslubiyoti” fanidan mashg`ulotlarning mavzular va soatlar bo`yicha taqsimlanishi:

№	Mavzular va bo`limlar	Jami	Ma`ruza	Amaliy mashg`ulot	Seminar mashg`ulot	Mustaqil ta`lim
1.	Fanga kirish.	2	2			
2.	Basketbolni vujudga kelishi, uni jahonda va O`zbekistonda rivojlanishi, bugungi holati va uni rivojlanish istiqboli	6	2		2	2
3.	Hujum va himoya texnikasi	12	2		4	6
4.	Hujum va himoya taktikasi	10	2		2	6
5.	Musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish uslubiyati.	10	2		2	6
6.	Dastlabki o`rgatish uslubiyati.	10	2		2	6
7.	UJT va MJT	10	2		2	6
8.	Musobaqani tashkil qilish va o`tkazish asoslari	10	2		2	6
9.	Basketbol darsini tashkil qilish va o`tkazish uslubiyati.	10	2		2	6
10.	Pedagogik nazorat	10	2		2	6
11.	Texnik-taktik malakalarga o`rgatish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati.	92		68		24
HAMMASI:		182	20	68	20	74

Asosiy qism: Fan mavzularining uslubiy prinsip jihatidan mantiqiy ketma-ketligi

Fan mavzularining uslubiy jihatdan mantiqiy ketma-ketligi ularning mohiyati, bir-biri bilan uzviy bog`liqligi va didaktik tartibda bir-biridan kelib chiqishi bilan ifodalanadi. Jumladan, basketbol faniga kirish, basketbolni vujudga kelishi, tarixi va uning zamonaviy salohiyati, o`yin

texnikasi va taktikasi, o'rgatish va mashqlantirish uslubiyati, musobaqa qoidalari va uni tashkil qilish, hakamlar va hakamlilik qilish, rejalashtirish va nazorat, sportchilarni tayyorgarlik jarayonini boshqarish, tanlov va mashg'ulotni o'tkazish, turli yosh va sport razryadiga mansub basketbolchilar tayyorlash kabi mavzular o'zaro uzviy bog'liq va didaktik tartibda berilgan.

Ma`ruza mashg'ulotlari

Fanga kirish. Ta'lim yo'nalishi bo'yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko'pfunksionalligi. Jismoniy tarbiya institutida ta'lim olishning o'ziga xos xususiyatlari bu jarayonda "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" fanining o'rnini, uning o'quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o'ziga shakllari bilan uzviy bog'liqligi. Basketbol bo'yicha o'qituvchi-trener kasbining andozasi (modeli).

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri echish yo'llarini izlab topish, o'quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A9; Q1; Q2; Q4

Basketbolni vujudga kelishi, uni jahonda va O'zbekistonda rivojlanishi, bugungi holati va uni rivojlanish istiqboli

Basketbolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyusion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. O'zbekistonda basketbolni rivojlanishi. O'zbek basketbolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida basketbolni rivojlanishi, basketbolni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi" va boshqa ko'pbosqichli ommaviy musobaqalar dasturlariga kiritilishi. Basketbolni O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o'rnini. O'zbekiston basketbolini rivojlantirish, uni kelajak istiqbolini munosib darajada ta'minlashning yo'llari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri echish yo'llarini izlab topish, o'quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1; A2; A5; Q3; Q10; Q11.

Hujum va himoya texnikasi "Texnika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq bajarish demakdir.

O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni basketbolchining jismoniy va ruhiy sifatlari bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik nuqtai nazaridan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujum zarbasi, to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish va h.), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik jihatlari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri echish yo'llarini izlab topish, o'quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1; A2; A4; A6; Q7; Q8; Q9; Q11.

Hujum va himoya taktikasi Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha.

Taktikaning vositalari va usullari; yakka, guruh va jamoa taktik harakatlari. O`yin tizimi, xujum va himoyada qo`llaniladigan taktik tizimlar, taktik “kombinasiyalar”, basketbolchilarni o`yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig`ishda, tayyorlashdi) e`tiborga olinadigan shart-sharoitlar.

Basketbolchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o`rni va ahamiyati. Taktikani basketbolchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog`liqligi. Texnika va taktika bir malakaning ikki tomoni (ko`rsatkichi). O`yin malakalarining taktik jihatdan turkumlarga bo`linishi.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, o`quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A5; Q5; Q6; Q7; Q10.

Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish uslubiyati. Hozirgi kunda amaliyotda qo`llanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyusion o`zgarishi va uni o`yin texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta`siri.

Musobaqa qoidalaridagi oxirgi o`zgarishlarning tafsiloti. Hakamlarni huquq va vazifalari. Hakamlik uslubiyatining umumiy masalalari. Etuk hakamlar haqida ma`lumot.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, o`quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A3; A5; A6; Q3; Q12; Q13.

Dastlabki o`rgatish uslubiyati. Harakat malakalariga o`rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O`rgatishning maqsadi va vazifalari. Basketbolga o`rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo`llash xususiyatlari: onglilik va faollik, ko`rsatmali, imkonga munosiblik, muntazamlik va mukammallik prinsiplari.

O`rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang`ich, “chuqurlashtirilgan”, mukamallashtirish, takomillashtirish bosqichlari.

O`yin malakalarining texnikasiga o`rgatishda boshlang`ich bosqichning maqsadi va vazifalari. O`rgatish uslublari va vositalari.

O`yin va musobaqa uslublari. O`rgatish samaradorligini nazorat qilish va baholash.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, o`quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1;A2;A5; A6; Q4; Q5; Q8; Q8; Q9; Q10; Q11.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik Mavzu bo`yicha qo`llaniladigan atamalar va ular haqida tushuncha. Basketbolchini umumiy va maxsus jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik va h.), ularni tarbiyalash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni texnik-taktik malakalar bilan bog`liqligi.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, o`quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A2;A4; A5; Q5; Q6; Q7; Q8;Q9.

Basketbol bo`yicha dars o`tkazish uslubiyati. Jismoniy tarbiya darsining maqsad va vazifalari. Darsni qismlari, ularni vazifalari, mazmuni (tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar). Mashqlarni me`yorlash.

O`qituvchining darsga tayyorlanishi; dars bayonnomasini tuzish, dars o`tish uchun joy tayyorlash, uskuna, anjom, yordamchi moslamalarni hamda o`quvchilarni darsga tayyorlash.

Darsda o`quvchilar faoliyatini boshqarish. Basketbol darsini o`tkazish bo`yicha tashkiliy-uslubiy ko`rsatmalar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri echish yo'llarini izlab topish, o'quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Pedagogik nazorat. Pedagogik nazorat va uni ahamiyati. Musobaqa va trenirovka jarayonida pedagogik nazoratning mazmuni va uslublari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri echish yo'llarini izlab topish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

**“Basketbol nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha
ma'ruza mashg'ulotlarining kalendar tematik rejasi**

t/r	Ma'ruza mavzulari (barcha)	Soat	Mashg'ulot №
II semestr			
1.	Fanga kirish.	2	1
2.	Basketbolni vujudga kelishi, uni jahonda va O'zbekistonda rivojlanishi, bugungi holati va uni rivojlanish istiqboli	2	2
3.	Hujum va himoya texnikasi	2	5
4.	Hujum va himoya taktikasi	2	9
5.	Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish uslubiyati.	2	19
6.	Dastlabki o'rgatish uslubiyati.	2	22
7.	UJT va MJT tayyorgarlik	2	26
8.	Musobaqani tashkil qilish va o'tkazish asoslari	2	30
9.	Basketbol darsini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.	2	33
10.	Pedagogik nazorat	2	38
Hammasi:		20	

Amaliy mashg'ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari

Holat va harakatlanish, to'xtash va burilishlar hujumda oyoqlarning ishlashi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3; Q4;Q5; Q6; Q7; Q8; Q10-13.

To'p uzatish, ikki qo'llab yuqoridan, pastdan to'p uzatish va ilish texnikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

To'p olib yurish texnikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

To'p otish va to'p otish usullari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

To'psiz oyinchiga nisbatan himoya usullari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Turli usullarda to'p uzatish va savatga to'p tushirishda individual taktika.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Faol harakat qilayotgan himoyachiga qarshi to'pni urib yurish individual taktikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Bir necha himoyachilar qarshiligida to'pni uzatish individual taktikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

O'yin malakalarini “fint”lar yordamida ijro etish individual taktikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

“Shchit” va halqadan qaytgan to'pni olib qo'yish individual taktikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Hujumda qo'llaniladigan guruh taktikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Himoyada qo'llaniladigan guruh taktikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Himoyada qo'llaniladigan jamoa taktikasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Basketbol bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Basketbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *“tadbirkorlik va rollarni ijro etish” o'yinlari; “keys-stadi – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish”, reproduktiv ko'rsatish, ekspress-intervyu.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

**“Basketbol nazariyasi va uslubiyati” fani bo`yicha
amaliy mashg`ulotlarning kalendar tematik rejasi**

t/r	Amaliy mashg`ulot mavzulari (barcha)	Soat	Mashg`ulot №
II semestr			
1.	1. Holat va harakatlanish, to`xtash va burilish texnik harakatlariga o`rgatish, hujumda oyoqlarning ishlashi. 2. Joydan bir va ikki qo`llab to`pni ilish va uzatish texnikasiga o`rgatish. 3. Ko`krakdan ikki qo`llab to`p otish texnikasiga o`rgatish.	2	4
2.	1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. To`p uzatish va to`p uzatish usullariga o`rgatish. 3. To`pni ilib to`xtash va burilish texnikasiga o`rgatishni davom ettirish. 4. O`ng va chap tomonga harakatlanib to`p uzatish va ilish. Harakatda juftlikda to`p uzatishni baholash.	2	8
3.	1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. To`p olib yurish texnikasiga o`rgatish. 3. Joyidan, harakat davomida va sakrab savatga to`p tushirish texnikasi. 4. To`p bilan harakatlanib savatga to`p tashlashni baholash.	2	11
4.	1. Kuchni rivojlantirish. 2. To`p otish va to`p otish usullariga o`rgatish. 3. Yo`nalishni o`zgartirib to`p urib yurish texnikasiga o`rgatish. 4. Yuqoridan bʻir va ikki qo`llab to`p tashlashni baholash.	2	12
5.	1. Chidamkorlikni rivojlantirish. 2. To`psiz oyinchiga nisbatan himoya usullari 3. To`psiz “fint” harakatlari texnikasiga o`rgatish. 4. Me`yoriy nazorat: 3 ochkoli zona ichi joyidan savatga to`p tashlash.	2	13
6.	1. Egiluvchanlikni rivojlantirish. 2. Turli usullarda to`p uzatish va savatga to`p tushirishda individual taktika 3. Sakrab to`p otish texnikasiga o`rgatish. 4. Darsni tayyorlov qismi uchun bayyonnoma tuzillganligi va o`tkazishni baholash	2	14
7.	1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. Faol harakat qilayotgan himoyachiga qarshi to`pni urib yurish individual taktikasi. 3. Holat va harakatlanish himoya harakatlari texnikasiga o`rgatish. 4. Me`yoriy nazorat: Ikki qo`llab ko`krak oldidan savatga to`p tashlash.	2	15
8.	1. Kuchni rivojlantirish. 2. Bir necha himoyachilar qarshiligida to`pni uzatish individual taktikasi. 3. Qarshilik bilan to`p uzatish texnikasiga o`rgatishni takomillashtirish 4. Tanlangan va yoritib berilgan mavzu bo`yicha mustaqil ishni baholash.	2	16
9.	1. CHaqqonlikni rivojlantirish. 2. O`yin malakalarini “fint”lar yordamida ijro etish individual taktikasi. 3. To`pni yopish, urib chiqarish himoya harakatlari texnikasiga o`rgatish.	2	17

	4. Sakrab to`p otish texnikasiga o`rgatishni davom ettirish.		
10.	1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. Hujumda qo`llaniladigan guruh taktikasi. 3. To`pni yopish, urib chiqarish himoya harakatlari texnikasiga o`rgatishni davom ettirish.	2	18
11.	1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. Himoyada qo`llaniladigan guruh taktikasi. 3. Ikki qo`llab to`p tashlash texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish. 4. Himoya harakatlari texnikasiga o`rgatish.	2	21
12.	1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. Hujumda qo`llaniladigan jamoa taktikasi. 3. Ikki qo`llab to`p tashlash texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni davom ettirish. 4. Yo`nalishni o`zgartirib to`pni urib yurishni baholash	2	24
13.	1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. To`pli o`yinchiga nisbatan himoya harakatlari 3. To`pni urib yurish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni davom ettirish. 4. Ikki qo`llab to`p tashlash texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni davom ettirish.	2	25
14.	1. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish. 2. Himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish. 3. Bir qo`llab to`p uzatish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish. 4. Himoya harakatlari texnikasiga o`rgatish.	2	28
15.	1. Chidamkorlikni rivojlantirish. 2. To`psiz “fint”lar bajarish texnikasi uslubiyatiga o`rgatish. 3. Qarshilik bilan to`p urib yurish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish. 4. To`p bilan “fint”lar ni baholash..	2	29
16.	1. Basketbol bo`yicha mashg`ulot o`tkazishda o`yin malakalari va ko`nikmalarini shakllantirish. 2. “To`pni olib qo`yish”, “siltab olib qo`yish” himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish. 3. Harakatda to`p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish. 4. To`siqlardan o`tib shchit tagidan savatga to`p tashlashni baholash.	2	32
17.	1. Basketbol bo`yicha musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish ko`nikmalarini shakllantirish. 2. 1x2 qarshilik bilan to`pni urib yurishga o`rgatish. 3. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o`rgatish.	2	35
18.	1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. 1x2 qarshilik bilan to`pni urib yurishga o`rgatishni davom ettirish. 3. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o`rgatishni davom ettirish. 4. Me`yoriy nazorat: Joydan uzunlikka sakrashni baholash.	2	36
19.	1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. 1x2 qarshilik bilan to`pni urib yurishga o`rgatishni takomillashtirish 3. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o`rgatishni takomillashtirish 4. 100 m ga yugurishni baholash.	2	37
20.	1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. Harakatda to`p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni davom ettirish.	2	40

	3. Xujumda yakka taktik harakat texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish.		
21	1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. Harakatda to`p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni takomillashtirish. 3. Xujumda yakka taktik harakat texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni takomillashtirish.	2	41
22	1. Kuchni rivojlantirish. 2. Yakka taktik harakatlardan: himoyadan qutulish, to`pga chiqish uchun joy tanlashlarga o`rgatish. 3. O`zaro taktik harakatlardan: "to`pni ber va chiq" harakatiga o`rgatish. 4. 800 m ga yugurishni baholash.	2	42
23.	1. Kuchni rivojlantirish. 2. Yakka taktik harakatlardan: himoyadan qutulish, to`pga chiqish uchun joy tanlashlarga o`rgatishni davom ettirish. 3. O`zaro taktik harakatlardan: "to`pni ber va chiq" harakatiga o`rgatishni davom ettirish.	2	43
24.	1. Kuchni rivojlantirish. 2. Yakka taktik harakatlardan: himoyadan qutulish, to`pga chiqish uchun joy tanlashlarga o`rgatishni takomillashtirish. 3. O`zaro taktik harakatlardan: "to`pni ber va chiq" harakatiga o`rgatish takomillashtirish.	2	44
25.	1. Chidamkorlikni rivojlantirish. 2. 1x1, 1x2 qarshilik bilan to`pni urib yurishga o`rgatishni davom ettirish. 3. To`p otishlarni bog`lab "fint" qilishga o`rgatishni davom ettirish.	2	45
26.	1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. 1x2 qarshilik bilan to`pni urib yurishga o`rgatish. 3. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o`rgatish. 4. Me`yoriy nazorat: Yugurib kelib uzunlikka sakrash.	2	46
27.	1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. 1x2 qarshilik bilan to`pni urib yurishni takomillashtirish 3. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o`rgatishni davom ettirish.	2	47
28.	1. Kuchni rivojlantirish. 2. Yakka taktik harakatlardan: himoyadan qutulish, to`pga chiqish uchun joy tanlashlarga o`rgatishni mustahkamlash. 3. O`zaro taktik harakatlardan: "to`pni ber va chiq" harakatiga o`rgatish mustahkamlash.	2	48
29.	1. Kuchni rivojlantirish. 2. Yakka taktik harakatlardan: himoyadan qutulish, to`pga chiqish uchun joy tanlashlarga o`rgatishni davom ettirish. 3. O`zaro taktik harakatlardan: "to`pni ber va chiq" harakatiga o`rgatishni davom ettirish.	2	49
30.	1. Kuchni rivojlantirish. 2. Yakka taktik harakatlardan: himoyadan qutulish, to`pga chiqish uchun joy tanlashlarga o`rgatishni mustahkamlash. 3. O`zaro taktik harakatlardan: "to`pni ber va chiq" harakatiga o`rgatishni mustahkamlash. 4. Tanlangan va yoritib berilgan mavzu bo`yicha mustaqil ta`lim	2	50
31	1. Egiluvchanlikni rivojlantirish.	2	51

	2. “To`pni olib qo`yish”, “siltab olib qo`yish” himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish. 3. Harakatda to`p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni mustahkamlash. 4. To`siqlardan o`tib shchit tagidan savatga to`p tashlashni baholash.		
32	1. Egiluvchanlikni rivojlantirish. 2. “To`pni olib qo`yish”, “siltab olib qo`yish” himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni mustahkamlash 3. Harakatda to`p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni davom ettirish.	2	52
33	1. Egiluvchanlikni rivojlantirish. 2. “To`pni olib qo`yish”, “siltab olib qo`yish” himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni takomillashtirish. 3. Harakatda to`p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni mustahkamlash	2	53
34	1. Egiluvchanlikni rivojlantirish. 2. “To`pni olib qo`yish”, “siltab olib qo`yish” himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni mustahkamlash. 3. Harakatda to`p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni mustahkamlash.	2	54
	Hammasi:	68	

Seminar mashg`ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari

Basketbolni vujudga kelishi, uni jahonda va O`zbekistonda rivojlanishi, bugungi holati va uni rivojlantirish istiqboli

Basketbolga xos tarixiy ma`lumotlarni o`rganishning ahamiyati. Jahon va O`zbekistonda basketbolni taraqqiy etish bosqichlari. O`yin mazmuni va qoidalarining o`zgarish sabablari. O`zbekistonda basketbolni rivojlanishining moddiy-texnik va huquqiy asoslari. Mamlakat basketbolining istiqboli.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, ekspress intervyu, axborot berish, to`g`ri javoblarni aniqlash, taqriz berish.*

Adabiyotlar: A1; A2; A5; Q3; Q10; Q11.

Hujum va himoya texnikasi O`yin texnikasi haqida tushuncha. O`yin texnikasi va uning klassifikasiyasi. Hujum va himoya texnikasi va unga o`rgatish uslubiyati. Texnikani boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog`liqligi. Texnik harakatlarning serqirraligi, turg`unligi, o`zgaruvchanligi va ishonchliligi. Texnik xatolarni bartaraf etish va usullar texnikasini mukammallashtirish.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, ekspress intervyu, axborot berish, to`g`ri javoblarni aniqlash, taqriz berish, o`quv videoslavdlar namoyish etish.*

Adabiyotlar: A1; A2; A4; A6; Q7; Q8; Q9; Q11.

Hujum va himoya taktikasi. O`yin taktikasi haqida tushuncha. O`yin taktikasi va uning klassifikasiyasi. Hujum va himoya taktikasi va unga o`rgatish uslubiyati. Taktikani boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog`liqligi. Taktik harakatlarning serqirraligi, turg`unligi, o`zgaruvchanligi va ishonchliligi. Taktik xatolarni bartaraf etish va usullar texnikasini mukammallashtirish.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, ekspress intervyu, axborot berish, to`g`ri javoblarni aniqlash, taqriz berish, o`quv videofilmlar va videoslavdlar namoyish etish,.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A5; Q5; Q6; Q7; Q10.

Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish uslubiyati. O`yin qoidalari va ularning mohiyati. Maydon, jihozlar, uskunalar. Hisobni olib borilishi, tanaffuslar. Hakamlar va ularning vazifalari. Musobaqa turlari. Musobaqa Nizomi. Musobaqa o`tkazish tizimlari. Aylanma va chiqib ketish tizimlari bo`yicha o`yin jadvallarini tuzish. Musobaqa haqida hisobot.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, ekspress intervyu, axborot berish, to`g`ri javoblarni aniqlash, taqriz berish.*

Adabiyotlar: A3; A5; A6; Q3; Q12; Q13.

Dastlabki o`rgatish uslubiyati. O`rgatish bosqichlari, maqsadi va vazifalari. O`rgatish uslublari va vositalari. O`yin usullari texnikasiga o`rgatish tartibi. Trenajer va texnik vositalar yordamida o`rgatish. O`rgatishda pedagogik prinsiplarning o`rni.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, ekspress intervyu, axborot berish, to`g`ri javoblarni aniqlash, taqriz berish, o`quv videofilmlar va videoslaydlar namoyish etish.*

Adabiyotlar: A1;A2;A5; A6; Q4; Q5; Q8; Q8; Q9; Q10; Q11.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Mavzu bo`yicha qo`llaniladigan atamalar va ular haqida tushuncha. Basketbolchini umumiy va maxsus jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik va h.), ularni tarbiyalash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni texnik-taktik malakalar bilan bog`liqligi.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A2;A4; A5; Q5; Q6; Q7; Q8;Q9.

Musobaqani tashkil qilish va o`tkazish asoslari. O`yin qoidalari va ularning mohiyati. Maydon, jihozlar, uskunalar. Hisobni olib borilishi, tanaffuslar. Hakamlar va ularning vazifalari. Musobaqa turlari. Musobaqa Nizomi. Musobaqa o`tkazish tizimlari. Aylanma va chiqib ketish tizimlari bo`yicha o`yin jadvallarini tuzish. Musobaqa haqida hisobot.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, ekspress intervyu, axborot berish, to`g`ri javoblarni aniqlash, taqriz berish.*

Adabiyotlar: A3; A5; A6; Q3; Q12; Q13.

Basketbol darsini tashkil qilish va o`tkazish uslubiyati. Jismoniy tarbiya darsining maqsad va vazifalari. Darsni qismlari, ularni vazifalari, mazmuni (tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar). Mashqlarni me`yorlash.

O`qituvchining darsga tayyorlanishi; dars bayonnomasini tuzish, dars o`tish uchun joy tayyorlash, uskuna, anjom, yordamchi moslamalarni hamda o`quvchilarni darsga tayyorlash.

Darsda o`quvchilar faoliyatini boshqarish. Darsni o`tilish tartibini va andozasini tuzish.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

Pedagogik nazorat. *Pedagogik nazorat va uni ahamiyati. Musobaqa va trenirovka jarayonida pedagogik nazoratning mazmuni va uslublari.*

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo`yish va vaziyatli vazifalarni to`g`ri echish yo`llarini izlab topish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1;A2;A4; A6; Q1; Q2; Q3; Q7;Q8;Q10;Q11.

**“Basketbol nazariyasi va uslubiyati” fani bo`yicha
seminar mashg`ulotlarining kalendar tematik rejasi**

t/r	Seminar mashg`ulot mavzulari (barcha)	Soat	Mashg`ulot №
II semestr			
1.	Basketbolni vujudga kelishi, uni jahonda va O`zbekistonda rivojlanishi, bugungi holati va uni rivojlantirish istiqboli	2	3
2.	Hujum va himoya texnikasi	4	6,7
3.	Hujum va himoya taktikasi	2	10
4.	Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish uslubiyati.	2	20
5.	Dastlabki o`rgatish uslubiyati.	2	23
6.	UJT va MJT	2	27
7.	Musobaqani tashkil qilish va o`tkazish asoslari	2	31
8.	Basketbol darsini tashkil qilish va o`tkazish uslubiyati.	2	34
9.	Pedagogik nazorat	2	39
Hammasi:		20	

Mustaqil ta`limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talabalarining mustaqil ta`lim dastur materiallarini o`zlashtirishga qaratiladi. Talabalar darsdan tashqari vaqtlarda (uyda, kutubxonada, uslubiy xonalarda, o`quv-trenirovka yig`inlarida) dastur bo`yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ustida mustaqil ishlaydi, mashqlar majmualarini tuzadi, seminar mashg`ulotlariga tayyorlanadi, o`quv amaliyotiga oid materiallarni o`rganadi.

Talabalar dastur doirasida rejalashtirilgan mashg`ulotlar hajmi va mavzulari bo`yicha o`z bilimlari, malakalari va ko`nikmalarini takomillashtirib boradi. Mazkur jarayonda ularga quyidagi vazifalarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

II bosqichda

1. Basketbolni vujudga kelishi, uni jahonda va O`zbekistonda rivojlanish tarixiga oid bilimni chuqurlashtirish.

2. Zamonaviy basketbolga xos dolzarb masalalar, etakchi basketbolchilarga mos o`yin texnikasi va taktikasiga oid model ko`rsatkichlar va ilg`or o`rgatish-mashqlantirish tajribalari haqida etarli tassavurga va bilimga ega bo`lish.

3. O`yin texnikasi asoslari bo`yicha berilgan o`quv materiallarini o`zlashtirish. Hujum va himoya texnikasiga oid o`yin usullari, holat va harakatlanishlar mazmuni va mohiyati haqida keng tassavurga ega bo`lish.

4. O`yin taktikasi asoslari bo`yicha berilgan o`quv materiallarini o`zlashtirish. Hujum va himoya taktikasini mazmuni va mohiyati haqida keng tassavurga ega bo`lish.

5. Musobaqa qoidalari, uni tashkil qilish va hakamlik qilish texnologiyasi haqidagi bilim va ko`nikmalarni mukammallashtirish.

6. O`yin malakalariga o`rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari haqida olingan bilimlar doirasini kengaytirish.

7. Jismoniy sifatlar va texnik taktik usullarni shakllantiruvchi mashqlarni tanlash va ularni mashg`ulot davomida qo`llash ko`nikmalarini mukammallashtirish.

8. Basketbol darsining tuzilishi, mazmuni va uni o`tkazish uslubiyatiga doir ma`lumotlarni o`zlashtirish. Dars vazifalariga muvofiq mashqlar majmualarini ishlab chiqish va dars bayonnomasini tuzish.

9. Rejalashtirish va hisobot hujjatlari, trenirovka jarayonini tashkil qilish va o`tkazish mohiyati haqidagi bilimlar doirasini kengaytirish va mukammallashtirish.

10. Rejalashtiruv hujjatlari turlari (istiqbol, joriy, yillik va h.) mohiyati va mazmuni to`g`risidagi bilimni kengaytirish va chuqurlashtirish, turli rejalashtiruv hujjatlarini ishlab chiqish uslubiyatini o`zlashtirish.

11. O`quv trenirovka mashg`ulotlari, jismoniy sifatlar va texnik-taktik tayyorgarlik va basketbolchilar tayyorgarligini shakllanish dinamikasini nazorat qilish uslublari va vositalari haqidagi tassavur doirasini kengaytirish.

12. O`yin strategiyasi va taktikasi mohiyati haqidagi bilimlarni chuqurlashtirish hamda mustahkamlash, "strategiya", "taktika" atamalarining terminologiya mohiyatini tassavur qilish, musobaqalarga tayyorgarlik ko`rishga mo`ljallangan taktik-strategik rejalar tuzish ko`nikmasini o`zlashtirish.

Talabalar mustaqil ta`limining mazmuni va hajmi

№	Mustaqil ta`lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajarish muddati	Hajmi (soatda)
I semestr				
1.	Basketbolni rivojlanish tarixi, bugungi holati va istiqboli haqidagi ma`lumotlar-ni izlash va chuqurroq ega bo`lish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	1-3-haftalar	4
2.	Hujum va himoya texnikasi bo`yicha berilgan o`quv materiallarini o`zlashtirish. Hujum va himoya texnikasiga oid o`yin usullari, holat va harakatlanishlar mazmuni va mohiyati haqida keng tassavurga ega bo`lish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	4-6-haftalar	4
3.	Hujum va himoya taktikasi asoslari bo`yicha berilgan o`quv materiallarini o`zlashtirish. Hujum va himoya taktikasini mazmuni va mohiyati haqida keng tassavurga ega bo`lish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	7-9-haftalar	4
4.	Musobaqa qoidalari va hakamlik qilish texnologiyasi haqidagi bilim va ko`nikmalarni mukammallashtirish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	10-12-haftalar	6
5.	O`yin malakalariga o`rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari haqida olingan bilimlar doirasini kengaytirish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	12-15-haftalar	8
6.	Umumiy va maxsus jismoniy sifatlar va texnik taktik usullarni shakllantiruvchi mashqlarni tanlash va ularni mashg`ulot davomida qo`llash ko`nikmalarini mukammallashtirish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	16-18-haftalar	8
7.	Musobaqani tashkil qilish va o`tkazish asoslari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	19-21-haftalar	8
8.	Basketbol darsini tashkil qilish va o`tkazish	Adabiyotlardan	22-24 -	8

	uslubiyatiga doir ma`lumotlarni o`zlashtirish. Dars vazifalariga muvofiq mashqlar majmualarini ishlab chiqish va dars bayonnomasini tuzish.	konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	haftalar	
9.	Pedagogik nazorat	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	25-27-haftalar	8
10.	Texnik-taktik malakalarga o`rgatish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	28-36-haftalar	16
Hammasi:				74

Izoh: Ushbu mavzular bo`yicha nazariy bilim, amaliy malaka va ko`nikmalarni o`zlashtirishda tavsiya etilgan o`quv adabiyotlari, muvofiq internet saytlarida berilgan materiallardan keng foydalaniladi.

Dasturning informasion-uslubiy ta`minoti

Ma`ruza, amaliy va seminar mashg`ulotlarini o`tkazishda quyidagi informasion manbalar, ko`rgazmali qurollar va texnik vositalardan foydalaniladi:

- jadvallar, diagrammalar, harakat texnikasini ijro etish tartibini namoyish etuvchi plakatlar;
- o`yin texnikasi va taktikasining klassifikasion mohiyatini aks ettiruvchi stendlar;
- turli chastotada namoyish etiladigan o`quv videofilmlari, o`yin maydonchasi maketi va unda o`yin vaziyatlarini qo`llash uchun foydalaniladigan “fishka” (dona)lar;
- turli jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko`pfunksionalli trenajerlar va harakat reaksiyalarini baholashda qo`llaniladigan o`lchov asboblari (RDO, xronometr, dinamometr, spirometr va h.);
- o`yin malakalarini shakllantirishda qo`llaniladigan yordamchi anjomlar, jihozlar va uskunalar.

“Basketbol anazriyasi va uslubiyati” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonini

Talabalar bilimni nazorat qilish va reyting tizimi orqali baholashdan maqsad ta`lim sifatini boshqarish orqali raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga erishish, talabalarning fanlarni o`zlashtirishida bo`shliqlar hosil bo`lishini oldini olish, ularni aniqlash va bartaraf etishdan iborat.

Reyting tizimining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

a) talabalarda Davlat ta`lim standartlariga muvofiq tegishli bilim, ko`nikma va malakalar shakllanganligi darajasini nazorat qilish va tahlil qilib borish;

b) talabalar bilimi, ko`nikma va malakalarini baholashning asosiy tamoyillari: Davlat ta`lim standartlariga asoslanganlik, aniqlik, haqqoniylik, ishonchlilik va qulay shaklda baholashni ta`minlash;

v) fanlarning talabalar tomonidan tizimli tarzda va belgilangan muddatlarda o`zlashtirilishini tashkil etish va tahlil qilish;

g) talabalarda mustaqil ishlash ko`nikmalarini rivojlantirish, axborot resurslari manbalaridan samarali foydalanishni tashkil etish;

d) talabalar bilimni xolis va adolatli baholash hamda uning natijalarini vaqtda ma`lum qilish;

e) talabalarning fanlar bo`yicha kompleks hamda uzluksiz tayyorgarligini ta`minlash;

Fanlar bo'yicha talabalar bilimini semestrda baholab borish reyting nazorati jadvallari va baholash mezonlari asosida amalga oshiriladi.

Nazorat turlari, uni o'tkazish tartibi va mezonlari kafedra mudiri tavsiyasi bilan oliy ta'lim muassasaning (fakultet) o'quv-uslubiy kengashida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi hamda har bir fanning ishchi o'quv dasturida mashg'ulot turlari bilan birgalikda ko'rsatiladi.

Reyting nazorati jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarning saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Talabalarining bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlarini o'tkazish nazarda tutiladi:

- **joriy nazorat (JN)** – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat talabalar tomonidan vazifa bo'yicha dars o'tkazish uchun tayyorlangan dars bayonnomasi, tayyorgarlik turlari bo'yicha tuzilgan mashqlar majmuasi va amaliy me'yoriy talablar asosida amalga oshiriladi;
- **oraliq nazorat (ON)** – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorati semestr davomida 2 marta jismoniy tayyorgarlik bo'yicha amaliy testlarni qabul qilish asosida tashkil etiladi;
- **yakuniy nazorat (YAN)** – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat test va yozma ish shaklida o'tkaziladi.

Oraliq nazoratni o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinadi hamda oraliq nazorat qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida yakuniy nazoratni o'tkazish jarayoni davriy ravishda o'rganib boriladi.

Yakuniy nazoratni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, yakuniy nazorat natijalari bekor qilinadi hamda yakuniy nazorat qayta o'tkaziladi.

Talabalarining bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning har bir fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

Har bir fan bo'yicha talabaning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball nazorat turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

joriy va oraliq nazoratlarga 70 ball

yakuniy nazoratga - 30 ball

JNda 35 ball talabalarining mashg'ulotlar mavzulariga oid nazariy bilimlar va amaliy ko'nikma va malakalarini o'zlashtirish darslarga faol ishtirok etishi, o'quv materiallarini o'zlashtirishi, konspektlashtirib borishi uchun ajratiladi.

Semestr davomida ikki marta ON o'tkaziladi. 1-ON maksimal 17 ball va 2-ON maksimal 18 ball bilan baholanadi.

YAN test va yozma ish usulida o'tkaziladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plangan umumiy bali, har bir baholash turlaridan to'plangan ballar yig'indisi shaklida umumlashtiriladi:

Joriy, oraliq va yakuniy nazoratlarda to'planadigan ballar yig'indisi:

JN	1 ON	2 ON	YAN	Jami o'zlashtirish balli
35	17	18	30	100

Talabaning fan bo'yicha qoldirgan mavzularini qayta o'zlashtirish JNda baholanadi.

Talabani fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi namunaviy mezonlar (keyingi o'rinlarda namunaviy mezonlar deb yuritiladi) tavsiya etiladi:

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushunish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushunish; Bilish, aytib berish; Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushunish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabani saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabani fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:

$$R_f = \frac{V \cdot O'}{100}$$

bu yerda:

V – semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);

O' – fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

JN va ON turlari bo'yicha 55 va undan yuqori ballni to'plangan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabani semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

ON va YAN turlari kalendar-tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi.

YAN semestrning oxirgi seminar mashg'ulotida o'tkaziladi.

JN va ONda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabani semestrda joriy va oraliq nazorat turlari bo'yicha to'plangan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakunida joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plangan ballari yig'indisi 55 balldan kam bo'lsa, u akademik qarzdor hisoblanadi.

Akademik qarzdor talabalarga semestr tugaganidan keyin qayta o'zlashtirish uchun bir oy muddat beriladi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra mudiri, o'quv bo'limi hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

ME`YOR TALABLARI
REYTING-NAZORATI ASOSIDA TALABALAR BILIMINI TEKSHIRISH
II semestr

Nazorat turi		Mavzu va o`quv materiallari mazmuni	Maks. ball	A`lo "5"	Yaxshi "4"	Qoniq "3"	Dars №
Joriy nazorat (35 ball)	1-JN	1. Yo`nalishni o`zgartirib to`p urib yurish.	5	5	4	3	8
		2. Yuqoridan ikki va bir qo`llab savatga to`p tashlash.	5	5	4	3	11
	2-JN	3. To`p bilan fintlar	5	5	4	3	13
		4. To`siqlardan o`tib shchit tagidan savatga to`p tashlash.	5	5	4	3	24
	3-JN	5. Darsni tayyorlov qismi uchun bayonnoma tuzish va o`tkazish	5	5	4	3	32
		6. Tanlangan va yoritib berilgan mavzu bo`yicha mustaqil ta`lim	10	10	8	6	50
			35	35	28	21	
Oraliq nazorat (35 ball)	1-ON	Joydan uzunlishga sakrash (sm): o`g`il bolalar	17	<u>17</u> 260	<u>9</u> 255	<u>8</u> 250	36
		qiz bolalar		200	195	190	
	2-ON	Yugurib kelib uzunlishga sakrash o`g`il bolalar	18	<u>18</u> 460	<u>10</u> 455	<u>8</u> 450	46
qiz bolalar			370	365	360		
			35	35	19	16	
Nazorat yakuniy (30 ball)	YAN	Ma`ruza materiallari bo`yicha yozma ish	30	5 variantli topshiriqning 1 tasida ko`rsatilgan 3 ta savol bo`yicha, har bir javob uchun 10 ballgacha			

Izoh: Test natijalari (ballari) talabani auditoriya va mustaqil tayyorgarlik darajasini ifodalaydi.

Talabalar tomonidan to`plangan ballar quyidagicha baholanadi:

Qoniqarli – 55-70 ball

Yaxshi – 71-85 ball

A`lo – 86-100 ball

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati **Asosiy adabiyotlar**

1. D. Brown "Handbook of Basketball Fundamentals and Drills". 2010 U.S.A.-109 p
2. J. Wooden "Coaching Basketball successfully". U.S.A. 2003 -225 p
3. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. -124 б.
4. Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я., Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн Сино, 1992. – 134 с.
5. Расулев А.Т. Баскетбол. //Олий ўқув юртлири учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1998. -278 б.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянца. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». Т.: Шарк, 1997. - 10с.
2. Закон Республики Узбекистан «О Национальной программе по подготовке кадров». Т.: Шарк, 1997.- 31с.
3. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. //Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. Т.: Адолат, 200, Б.211-223.
4. Государственные образовательные стандарты общего, среднего образования. Т.: Ўқитувчи, 1999, том 1-5.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
6. Годик М.А.Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.
7. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. Т.: 2012. – 30с.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с.
9. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Т.: Lider Press, 2008. – 236с.
10. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Баскетбол. //Маърузалар туплами, (III курс). Т.: 2004. - 185 б.
11. Соколова Н.Д. Новые подходы при отборе детей в ДЮСШ в группы начальной подготовки по баскетболу. // Методическая разработка. Т.: 2007. – 27 с.
12. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет». – 78с.
13. Сууркаск В., Гейз Л. Правила соревнований. М.: 2004.-101 с.
14. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. "Халқ сўзи" газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, №174, - б 1-4.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru
6. www.fiba.org



1-MAVZU Fanga kirish

Reja:

1. Basketbol ixtisosligi bo'yicha oliy ma'lumotga ega kadrlar tayyorlash.
2. Basketbol bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-murabbiyning

kasbiy-pedagogik faoliyati.

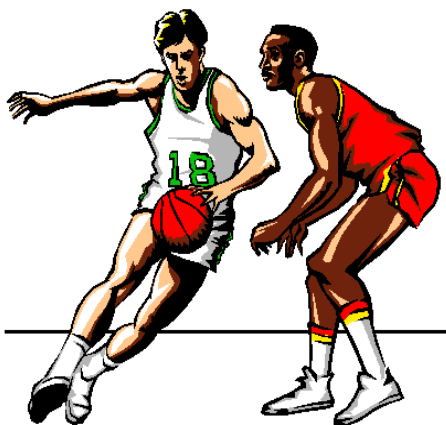
3. O'qituvchi-murabbiyning funksional faoliyati.

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

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

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

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



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

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo'nalishida shakllanib, yuksak cho'qqi sari qanot yozmoqda. Darhaqiqat, yurtboshimiz I.A.Karimovning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport millat genofondini

shakllantirish hamda barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasidan joy oldi. Hamdo'stlik davlatlari ichida mamlakatimizda birinchi bo'lib, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun (1992, 2000) qabul qilindi, «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi (1997), «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi (2002), futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida Prezident Farmonlari va Hukumat Qarorlari qabul qilindi.

Ushbu konseptual hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi. So'nggi yillar ichida yurtimiz hududlarida, hatto uzoq qishloq va tumanlarda ham ko'pdan ko'p zamonaviy sport inshootlari barpo etildi va ayni kunda ular farzandlarimiz, halqimiz xizmatida faoliyat ko'rsatib kelmoqda. Kundan kunga jismoniy tarbiya va sport, jumladan milliy sport turlari va milliy harakatli o'yinlar milliy qadriyatlar sifatida halqimiz, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, «katta» sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko'tarish maqsadida 2000-yillardan boshlab mamlakatimizda «kichik Olimpiada» maqomida o'tkaziluvchi «*Umid nihollari*», «*Barkamol avlod*» va «*Universiada*» kabi ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo'lib, iste'dodli sportchilarni halqaro va Olimpiya musobaqalariga olib chiqishda «ko'prik» vazifasini o'tab kelmoqda. Bu borada barcha ustuvor sport turlari kabi qayd etilgan ommaviy sport musobaqalari va Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan, Yer kurrasida eng ommaviy deb tanilgan basketbol sport turiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Basketbol o'zining hammabopligi, kamxarajatligi, go'zal o'yin mazmuni, katta-yu kichik diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahalla-yu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda.



Basketbol – o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari, BO'SMlar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlariga asoslangan o'quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan.

Shu bilan bir qatorda, ayni kunda basketbol bo'yicha iste'dodli sport zaxiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy basketbol geografiyasini yanada kengaytirish, mashg'ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassis-kadrlar yetishtirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

Jismoniy tarbiya va sport, jumladan basketbol bo'yicha o'qituvchi-murabbiy kasbiga ixlos qo'ygan, uni tanlagan ta'lim yo'nalishi bo'yicha o'qishga qabul qilingan har bir talaba O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» haqidagi Qonunlar talablariga muvofiq shaxs sifatida shakllanishi, kasbiy-pedagogik bilim, ko'nikma va malakalarni chuqur o'zlashtirish bilan bir qatorda, yuksak ma'naviy va madaniy xislatlarga ega bo'lishi, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas'uliyatni o'ziga olishga qodir, keng dunyoqarashga ega

inson bo‘lib yetishishi taqdim etilayotgan darslikning ustuvor maqsadi qilib belgilangan.

Basketbolda barcha yuqori darajali jamoalarga xos bo‘lgan muhim elementlardan biri mavjudki, bu – o‘yinчилarning basketbol texnikasining eng oddiy boshlang‘ich (fundamental) asoslarini to‘g‘ri ijro olishlaridir. O‘yinlarda katta muvofaqiyatlarga erishadigan jamoalar unga qandaydir alohida hujum, mutlaqo himoya yoki ta‘qib hisobiga emas, balki birdamlik, jamoaviy ish o‘yinчилarning kerakli texnika elementlarini zarur paytida bajara olish qobiliatlari evaziga erishadilar. SHunday qilib, o‘z jamoasining o‘yin sifatini yaxshilashni xoxlovchi xar-bir murabbiy, avvalam bor uning jamoasi qay tarzda basketbolning eng oddiy (fundamental) elementlarini-to‘p uzatishlar, to‘p olib yurish, to‘pni ilib olishlar, to‘p tashlashlarni, bajara olishiga diqqat qaratishi lozim. Bu kitob murabbiylarni barcha darajadagi musobaqalarga basketbolning fundamental asoslarini takomillashtirish uchun yo‘riqnoma resurslari bilan ta‘minlashni ko‘zda tutgan holda yozilgan. Murabbiylik faoliyatini endi boshlayotgan murabbiyga bu kitob barcha yosh guruhlar uchun basketbol texnikasi bo‘yicha batavsil axborotni shuningdek, murabbiylik to‘g‘risidagi axborotni, oqilona va samarasi mashg‘ulotni qanday tashkil qilish mumkinligi, jamoani musobaqalarga qanday tayyorlash kerakligi to‘g‘risida axborotni taklif qiladi. Tajribali murabbiyga bu kitob avval tanish bo‘lgan fundamental elementni o‘rgatishda yangi yo‘l ko‘rsatishi yoki ma‘lum bir texnik elementning muhimligi va zaruriyatini jamoaga etkazishda yangicha yondashuv izlab topishga yordam beradi¹.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 5b.

Nazorat savollari

1. Basketbol ixtisosligi bo‘yicha oliy ma‘lumotga ega kadrlar tayyorlash qanday qonunlar va huquqiy-me‘yoriy hujjatlarga asoslanadi?
2. Basketbol bo‘yicha oliy ma‘lumotga ega o‘qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati qanday ta‘lim va sport muassasalarida amalga oshiriladi? Ularning funksional faoliyatini qisqacha ta‘riflab bering.
3. Basketbol bo‘yicha o‘qituvchi-murabbiy qanday ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lishi lozim?
4. Basketbol nazariyasi va uslubiyati qanday mavzularni o‘z ichiga oladi?
5. Mazkur fanda qanday atamalar qo‘llaniladi va ularni etimologik mohiyatini gapirib bering

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro‘yxati

Asosiy adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni // Oliy ta‘lim. Me‘yoriy hujjatlar to‘plami. T.: Sharq. 1997.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. // Oliy ta‘lim. Me‘yoriy hujjatlar to‘plami. T.: Sharq. 1997.
3. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun // O‘zbekistonning yangi qonunlari. №23. T.: Adolat, 200, B.211-223.

Qo‘shimcha adabiyotlar


1. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Рол симметричного развития право и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, LAP

¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 5b.

LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 с.

2. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для ИФК. М.. Физкультура и спорт 1997-480с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 89 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
 2. www.ziyonet.uz
- 

2-mavzu:

Basketbolni vujudga kelishi, uni jahonda va O`zbekistonda rivojlanishi, bugungi holati va rivojlanish istiqboli

Reja:

1. O'yinning paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiy bosqichlari.
2. Xalqaro Basketbol Asossiatyasining (XBA) tashkil etilishi.
3. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi.



1. O'yinning paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiy bosqichlari

Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi ilk qabilasiga mansub bo'lgan indeeslar *“poko-to-pok”* deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan *“to'p”* o'rnida kauchukdan tayyorlangan dumaloq shardan foydalanishgan, uni halqaga *“tushurish”* uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan sharni urish lozim bo'lgan. Bunga halqaning hiyol baland joyiga o'rnatilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik ya'ni perpendekulyar tarzda joylashtirilganligini qo'shadigan bo'lsak, u holda halqaga tushirilgan birgina *“to'p”* – shar butun o'yinning taqdirini xal qilgan bo'lsa kerak.



Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda meksikalik *“basketbolchilar”* bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday og'ir kauchukdan tayyorlangan to'p-sharni devorga o'rnatilgan tosh halqa orqali o'tkazishni ko'zda tutgan edilar. Muvaffaqiyatli harakat qilib to'pni halqaga tushirgan o'yinchi tomoshabinlarning istalgan birining libosini o'ziga *“sarpo”* qilib olish huquqiga ega bo'lar edi. O'yinda yutkazgan jamoaning kapitani esa ko'pincha shafqatsiz jazoga mahkum etilar, uning boshini tanasidan judo qilar edilar.

1603 yilda Bryuis tomonidan ishlangan gravyurada basketbolga o'xshagan o'yin aks ettirilgan, Vet esa *“Sport ensiklopediyasi”* (1818 y.) degan kitobda Floridada odamlar qiziqib o'ynaydigan o'yin bayon etilgan: kimki savatchaga ko'proq tushirsa o'sha yutgan hisoblangan, savatcha esa baland ustunning eng uchiga mahkam o'rnatib qo'yilgan.

Ancha keyinroq basketbolning hozirgi zamon o'yinini esalatadigan to'p bilan o'ynaladigan o'yin turi paydo bo'lgan.

Masalan, Spartada shunga o'xshagan *“episkirus”* deb atalgan o'yin, Qadimgi i Rimda – *“harpastum”* deb atalgan o'yin, Italiyada – *“halqaga tushirish”* o'yinlari o'ynalgan.

Qadim-qadim zamonlardan beri to'p bilan o'ynaladigan ko'hna o'yinlar yer sharidagi juda ko'p xalqlar hayotida alohida o'rin egallab turgan.

Ilk jamoa tizimi paydo bo'lgan dastlabki davrlarda o'yinlar zamonning og'ir turmush sharoitiga chidash uchun odamlarni jismoniy chiniqishiga yahshi yordam bergan, ularning mehnat faoliyatida ham va maishiy turmushida ham bunday o'yinlar muhim ahamiyat kasb etgan.

Keyinchal ik odamlar qabila-qabila bo'lib yashaydigan davrlarga kelib, turli o'yinlar, ayniqsa, koptok – to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar asta-sekin mehnat faoliyatidan ajralib chiqqan hamda turli ko'ngilochar o'yinlar, raqslar, bayram tantanalari artibutlari qatoridan o'rin olib, marosim tadbirlaridan biriga aylanadi.

Turli o'yinlar, shu jumladan, basketbol o'yini ham umumiy hususiyatlari bilan ajralib turgan, lekin odamlar o'rtasidagi turlicha qarashlar, cheklangan kritaktlik singari mahdudlik ko'rinishlari salbiy ta'sir ko'rsatib o'yinlarning keng miqyosda rivojlanishiga imkon bermagan.

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarihi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSH, Massachusetts shtati) hristian – ishchilar maktabi (hozirgi Springfield kolledji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Djeym A.Neysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy mashg'ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi. Neysmit tomonidan ijro qilingan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalaridan iborat bo'lgan. Q'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892 yil 15 yanvarda "Uchburchak" ("Triugolnik") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan olib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga otilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan.



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

1891 yil 21 dekabrda Springfield kolledjining gimnastika zalida basketbol bo'yicha birinchi match o'tkaziladi. Matbaa manbalari bu o'yinning uch hil tug'ilish sanasini qayd etadilar: 1891 yil 21 dekabr, 1892 yilning 15 va 20 yanvari. "O'yin yaratuvchi"ning ta'kidlanishiga esa birinchi uchrashuv 1891 yilning "rojdestvo" bayrami oldidan o'tkazilgan ekan.



Guruhda 18 kishi bor edi. Shuning uchun o'yinda har biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etdi. O'yin ko'pchilikka shu qadar ma'qul bo'ldiki, tez orada o'yin qoidasidan nusxa ko'chirib berishni so'rab Neysmitni holi-joniga qo'yishmadi. Keyinroq, 1892 yilda u o'z o'yinining birinchi

“Qoidalar kitobi”ni nashr ettirdi. Unda 13 ta asosiy band bo’lib, ularning ko’pchiligi bizning hozirgi kunlarimizda ham amal qilmoqda. Prinsip jihatdan u “Qoidalar”ning hozirgilaridan farqi to’pni “olib yurish” qoidalari deb hisoblash mumkin.

Neysmit o’yinda ishtirok etuvchilar sonini qat’iy ravishda cheklab qo’ymagan. Uning ta’rificha, o’yinda uch kishidan boshlab 40 kishigacha qatnashishiga ruhsat berilgan. Holbuki, eng maqbul mezon har jamoada 9 kishi bo’lishi edi. Futbol o’yinidan nusha ko’chirib o’yinchilarni uchta hujumchiga uchta himoyachiga ajratib qo’yilgan edi.

Ularga faqat o’z “zonalarida” o’ynashga ruhsat 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 huddi 1892 yilning o’zida Meksikada ham basketbol o’ynala boshladi. Oradan biroz vaqt o’tgach Lyu Allen Hartford shahrida noqulay savatxal arni – shaftoli terishga mo’ljallangan ushbu savatlarni simdan to’qilgan silindr shaklidagi og’ir savatxal ar 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 xal ta biriktirilgan temir halqa o’rnatildi. Shchitning kattaligi 3,6h1,8 m bo’lgan. **Oradan bir yil o’tgach, to’pning kattaligi oshirilib aylanasining uzunligi 30-32 dyuymga (76,2-81,8 sm)ga etkazildi.** 1895 yilga kelib o’yin qoidalariga jarima to’pi tashlash kiritildi. Jarima to’pi 15 fut (5,25 sm) masofadan turib tashlanar edi.

Oradan ko’p o’tmay savatcha hozirgi zamon shaklini oladi, lekin shchit esa o’zining hozirgi kattaligiga 1895 yilda erishadi. Ayni maxal da shchitni oq rangga bo’yab qo’yanlar, 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 mahsus tarzda tayyorlangan basketbol to’piga almashtirildi.

O’yin tehnikasining 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 ruhsat etilmaydigan bo’ldi.





1892 yilning mart oyida ushbu o'yinni "ilk ixtirochi"lari jamoalari o'rtasida dastlabki o'yin o'tkaziladi. Ular Bekingem maktabining o'qituvchilari va stenografistlari edi. Jamoadagi o'yinchi qizlardan biri Mod Sherman bu o'yinda o'z bahtini ham topdi – u Djejms Neysmitga turmushga chiqdi.



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

1896 yilda qizlarning Hristian assosiasiyasi ushbu o'yinni kam harakat va qizlar uchun qulayroq qilish



maqsadida basketbol bo'yicha o'yin qoidalarini qayta ko'rib chiqadi. O'sha paytdan boshlab basketboldan holi ravishda "netbol" /net – to'r, bol - to'p/ o'yini rivojlana boshlaydi.

Shu yilning o'zida AQSHda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar bo'lib o'tadi. Oradan 6 yil o'tgach birinchi bor studentlarning mintaqalararo o'yini tashkil etiladi. Huddi o'sha yili Buffalo shahrida tashkil etilgan Panama – Amerika qo'shma ko'rgazmasida basketbol o'yini "ekspонат" sifatida ko'rsatildi.

AQSHda tuzilgan basketbol o'yini oradan kun o'tmay Xitoy, Filippin, Angliya, Fransiya, Italiya singari dunyoning ko'p mamlakatlariga tarqalib ketadi.

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 hos barcha xususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy o'yin qoidalarini yaratiladi. Uning o'yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funktsiya 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. Huddi shu davrda dastlabki basketbol bo'yicha halqaro 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 harakterlidir. 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 halqaro maydoniga chiqadilar. Basketbol texnikasi 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 qoidasipaydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish texnikasi va texnikasida ancha murakkab priemlar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo buylab tarqala boshlaydi.
V bosqich	1986-1990 yillarda milliy Federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (NBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning halqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va texnikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlilik metodikasi takomillashtiriladi.

2. Xalqaro Basketbol Asossiatyasinin (XBA) tashkil etilishi

Basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish vazifasini o'z zimmasiga olgan birinchi halqaro tashkilot (IAAF) Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi bo'lgan edi. 1926 yilning avgust oyida IAAFning Gaaga shahrida bo'lib o'tgan ushbu federatsiya doirasidagi VIII kongressida to'p bilan qo'lda o'ynaladigan barcha o'yinlar ustidan nazorat qilish ishlarini olib borish uchun maxsus komissiya tashkil etiladi. IAAFda bunday o'yinlarga qiziqish paydo bo'lganiga sabab shu ediki, ko'pgina mamlakatlarda qo'l bilan o'ynaladigan to'p o'yinlari qish oylarida yengil atletikachilar trenirovkasining oddiy elementiga aylanib qolgan edi.

1928 yil avgustida Amsterdam shahrida bo'lib o'tgan IX Olimpiada o'yinlari vaqtida qo'lda o'ynaladigan to'p o'yinlari komissiyasi bazasida qo'l to'pi o'yinlarining mustaqil halqaro havaskorlar federatsiyasi (IAGF) tashkil etildi. Uning tarkibiga sportning har hil turlari bo'yicha (shu jumladan basketbol bo'yicha) uchta texnik komissiya kiritiladi. Fransuz K.Bopyunni basketbol bo'yicha komissiyaning raisi, kotibi etib esa – uning vatandoshi M.Barillni saylandilar. Mana shu komissiya basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish uchun tuzilgan birinchi halqaro tashkilot edi. Lekin u bor-yo'g'i 6 yil mavjud bo'ldi. Aslini olganda u o'z zimmasiga yuklatilgan vazifani – tuzilgan dasturni bajara olmadi. Shuning uchun 1934 yilning sentyabrida IAGF jahon basketboliga rahbarlik qilishga da'vat etilgan yagona tashkilot bu FIBAdir, deb tan olishga majbur bo'lgan edi.

20 yillarning oxirida ko'pchilik mamlakatlarda milliy basketbol tashkilotlari faoliyat ko'rsata boshlagan edi. Lekin ular IAGF rahbariyati Shveysariyaning futbol va yengil atletika bilan ham mashg'ul bo'ladigan basketbol assotsiatsiyasini tan olmaydi. Bunga sabab o'z zimmasiga basketbolning rahbarlik qiluvchi organi rolini olgan ushbu tashkilot basketbol bo'yicha biror marta ham match musobaqa o'tkazmagan edi.

Mana shunga o'xshagan nohushliklar sababli bir qancha mamlakatlarning basketbol assosiasiyalarining vakillari “o'z” halqaro federasiyalarini tuzish uchun bir yerga to'planishga qaror qildilar.

Shu maqsadda 1932 yilning 10 iyulida II mamlakatning vakillari Jeneva shahriga to'plandilar. Ular Simeri Bern (AQSH) rahbarligi ostida – uning raisligida yangi federasiya ustavini va federasiyaning asosiy ish tamoyillari tasdiqlash to'g'risida qaror qabul qiladilar: unda yagona halqaro qoidalar ishlab chiqish, rasmiy halqaro birinchiliklarga, turnirlarga, havaskor jamoalar uchrashuviga rahnamolik qilish va ularni qo'llab-quvvatlash, basketbolni rivojlantirishda milliy federasiyalarga yordam ko'rsatish ko'zda tutilgan edi.

HBN rahnamoligida o'tkaziladigan birinchi yirik musobaqa bu birinchi Yevropa chempionati deb hisoblanadi (Jeneva, 1935 y.).

FIBAning va hatto ushbu federasiyaning HOQ tomonidan tan olinishi – bu xali basketbolni XI Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi degan ma'noni anglatmas edi. Argentina basketbol federatsiyasining tegishli ravishda qilgan qat'iy talablaridan keyin basketbol o'yini HOQ qarori bo'yicha bir necha yillar mobaynida sportning Olimpiada turlari ro'yxatiga kiritib kelindi. Biroq, mana shu faktning o'zi yaqin orada o'tkaziladigan Olimpiada dasturiga basketbolni avtomatik ravishda kiritilishi uchun yetarlidir, deb oldindan xulosa chiqarib bo'lmaydi. Bu masalani Berlinda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari tashkiliy komiteti xal qiladi.

Basketbol masalasini xal etish uchun yana bir vaziyat to'siq bo'lishi mumkin: XI Olimpiada o'tkaziladigan mamlakat bo'lmish Germaniyada aslini olganda basketbol to'g'risida tasavvur ham yo'q, chunki bu mamlakatda basketbolga o'xshab ketadigan, lekin mutlaqo boshqa bir o'yin – kربول o'yini keng tarqalgan.

Shunga qaramay, aftidan basketbolning bayat yulduzi porlaydiganga o'xshaydi. Stokgolmdan Rimga borayotgan V.Djons yo'l-yo'lakay Berlinga o'tkaziladigan XI Olimpiada o'yinlarini o'tkazish komitetining besh sekretari Karl Diem bilan uchrashdi. Bu kishi uni yaxshi biladigan va bir vaqtlar o'tishda unga ustozlik qilgan kishi edi. Boltiq dengizi osha paronda narigi qirg'oqqa o'tilayotgan vaqtda “tomonlar” bu to'xtamga keldilap. 1934 yilning 19 oktyabrida komitet basketbolni Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish to'g'risidagi taklifni (buni qarangki, o'shanda xali HBA HOQ tomonidan tan olinmagan edi) ma'qullash yuzasidan



o'zining yalpi majlisida qaror qabul qiladi.

Shundan keyin 1935 yilning 28 fevralida HOQning Oslo shahrida bo'lib o'tgan sessiyasi basketbol sportning Olimpiada turniriga kiritilganligi rasmiy ravishda tan olinadi.

HBA o'zi tashkil etilganidan keyin oradan 3 yildan kamroq vaqt ichida to'la mustaqillikka erishadi, hamda XOQ tomonidan sportning olimpiada turlariga kiruvchi o'yinlar federatsiyasi oilasida o'zining munosib o'rnini egallaydi.

OLIMPIADA O'YINLARI

Erkaklar					
№	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1	1936	Berlin	AQSH	Kanada	Meksika
2	1948	London	AQSH	Fransiya	Braziliya
3	1952	Xelsinki	AQSH	Sobiq Ittifoq	Urugvay
4	1956	Melburn	AQSH	Sobiq Ittifoq	Urugvay
5	1960	Rim	AQSH	Sobiq Ittifoq	Braziliya
6	1964	Tokio	AQSH	Sobiq Ittifoq	Braziliya
7	1968	Mexiko	AQSH	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq
8	1972	Myunxen	Sobiq Ittifoq	AQSH	Kuba
9	1976	Monreal	AQSH	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq
10	1980	Moskva	Yugoslaviya	Italiya	Sobiq Ittifoq
11	1984	Los-Andjeles	AQSH	Ispaniya	Yugoslaviya
12	1988	Seul	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya	AQSH
13	1992	Barselona	AQSH	Xorvatiya	Litva
14	1996	Atlanta	AQSH	Yugoslaviya	Litva
15	2000	Sidney	AQSH	Fransiya	Litva
16	2004	Afina	Argentina	Italiya	AQSH
17	2008	Pekin	AQSH	Ispaniya	Argentina
18	2012	London	AQSH	Ispaniya	Rossiya
19	2016	Braziliya	AQSH	Serbiya	Ispaniya

Yozgi olimpiada o'yinlari sovrindorlari umumjamoa hisobida

OO' №	O'tkazilgan yili	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
<u>I</u>	1896	<u>AQSH</u>	<u>Gresiya</u>	<u>Germaniya</u>
<u>II</u>	1900	<u>Fransiya</u>	<u>AQSH</u>	<u>B.Britaniya</u>
<u>III</u>	1904	<u>AQSH</u>	<u>Germaniya</u>	<u>Kuba</u>
<u>IV</u>	1908	<u>B.Britaniya</u>	<u>AQSH</u>	<u>Shvesiya</u>
<u>V</u>	1912	<u>AQSH</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>B.Britaniya</u>
<u>VI</u>	1916	1 jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi		

<u>VII</u>	1920	<u>AQSH</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>B.Britaniya</u>
<u>VIII</u>	1924	<u>AQSH</u>	<u>Finlyandiya</u>	<u>Fransiya</u>
<u>IX</u>	1928	<u>AQSH</u>	<u>Germaniya</u>	<u>Finlyandiya</u>
<u>X</u>	1932	<u>AQSH</u>	<u>Italiya</u>	<u>Fransiya</u>
<u>XI</u>	1936	<u>Germaniya</u>	<u>AQSH</u>	<u>Vengriya</u>
<u>XII</u>	1940	2 jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi		
<u>XIII</u>	1944	2 jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi		
<u>XIV</u>	1948	<u>AQSH</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>Fransiya</u>
<u>XV</u>	1952	<u>AQSH</u>	<u>SSSR</u>	<u>Vengriya</u>
<u>XVI</u>	1956	<u>SSSR</u>	<u>AQSH</u>	<u>Avstraliya</u>
<u>XVII</u>	1960	<u>SSSR</u>	<u>AQSH</u>	<u>Italiya</u>
<u>XVIII</u>	1964	<u>AQSH</u>	<u>SSSR</u>	<u>Yaponiya</u>
<u>XIX</u>	1968	<u>AQSH</u>	<u>SSSR</u>	<u>Yaponiya</u>
<u>XX</u>	1972	<u>SSSR</u>	<u>AQSH</u>	<u>GDR</u>
<u>XXI</u>	1976	<u>SSSR</u>	<u>GDR</u>	<u>AQSH</u>
<u>XXII</u>	1980	<u>SSSR</u>	<u>GDR</u>	<u>Болгария</u>
<u>XXIII</u>	1984	<u>AQSH</u>	<u>Ruminiya</u>	<u>FRG</u>
<u>XXIV</u>	1988	<u>SSSR</u>	<u>GDR</u>	<u>AQSH</u>
<u>XXV</u>	1992	<u>Birlashgan jamoa</u>	<u>AQSH</u>	<u>Germaniya</u>
<u>XXVI</u>	1996	<u>AQSH</u>	<u>Rossiya</u>	<u>Germaniya</u>
<u>XXVII</u>	2000	<u>AQSH</u>	<u>Rossiya</u>	<u>Xitoy</u>
<u>XXVIII</u>	2004	<u>AQSH</u>	<u>Xitoy</u>	<u>Rossiya</u>
<u>XXIX</u>	2008	<u>Xitoy</u>	<u>AQSH</u>	<u>Rossiya</u>
<u>XXX</u>	2012	<u>AQSH</u>	<u>Xitoy</u>	<u>B.Britaniya</u>

Qishki olimpiada o'yinlari sovrindorlari umumjamoa hisobida

OO' №	O'tkazilgan yili	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
<u>I</u>	1924	<u>Norvegiya</u>	<u>Finlyandiya</u>	<u>Avstriya</u>
<u>II</u>	1928	<u>Norvegiya</u>	<u>AQSH</u>	<u>Shvesiya</u>
<u>III</u>	1932	<u>AQSH</u>	<u>Norvegiya</u>	<u>Shvesiya</u>
<u>IV</u>	1936	<u>Norvegiya</u>	<u>Germaniya</u>	<u>Shvesiya</u>
<u>-</u>	1940	2 jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi		
<u>-</u>	1944	2 jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi		
<u>V</u>	1948	<u>Norvegiya</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>Shveysariya</u>
<u>VI</u>	1952	<u>Norvegiya</u>	<u>AQSH</u>	<u>Finlyandiya</u>

<u>VII</u>	1956	<u>SSSR</u>	<u>Avstriya</u>	<u>Finlyandiya</u>
<u>VIII</u>	1960	<u>SSSR</u>	<u>Germaniya</u>	<u>AQSH</u>
<u>IX</u>	1964	<u>SSSR</u>	<u>Avstriya</u>	<u>Norvegiya</u>
<u>X</u>	1968	<u>Norvegiya</u>	<u>SSSR</u>	<u>Fransiya</u>
<u>XI</u>	1972	<u>SSSR</u>	<u>GDR</u>	<u>Shveysariya</u>
<u>XII</u>	1976	<u>SSSR</u>	<u>GDR</u>	<u>AQSH</u>
<u>XIII</u>	1980	<u>SSSR</u>	<u>GDR</u>	<u>AQSH</u>
<u>XIV</u>	1984	<u>GDR</u>	<u>SSSR</u>	<u>AQSH</u>
<u>XV</u>	1988	<u>SSSR</u>	<u>GDR</u>	<u>Shveysariya</u>
<u>XVI</u>	1992	<u>Germaniya</u>	<u>Birlashgan jamoa</u>	<u>Norvegiya</u>
<u>XVII</u>	1994	<u>Rossiya</u>	<u>Norvegiya</u>	<u>Germaniya</u>
<u>XVIII</u>	1998	<u>Germaniya</u>	<u>Norvegiya</u>	<u>Rossiya</u>
<u>XIX</u>	2002	<u>Norvegiya</u>	<u>Germaniya</u>	<u>AQSH</u>
<u>XX</u>	2006	<u>Germaniya</u>	<u>AQSH</u>	<u>Avstriya</u>
<u>XXI</u>	2010	<u>Kanada</u>	<u>Germaniya</u>	<u>AQSH</u>
<u>XXII</u>	2014	<u>Rossiya</u>	<u>Norvegiya</u>	<u>Kanada</u>

XBA ustavi 1932 yilda Rim shahrida qabul qilingan edi. O'sha har 4 yilda bir marta o'tkaziladigan federasiya kongresslarida tegishli o'zgartishlar kiritilib turiladi.

1947 yildayoq 50 ta mamlakat FIBAgaga a'zo bo'lib kirgan edi. O'zining 50 yilligini nishonlayotgan kunda (1985 y.) FIBA besh qit'adagi 157 mamlakatni o'z saflarida birlashtirgan edi.

XBAning bosh organi – kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqiriladi. Kongresslar o'rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byurosinung rahbar organi hisoblanadi. U ikki yilda bir marta o'z mamlakatlariga – sessiyasiga to'planib turadi. Markaziy byuro sessiyalari o'rtasida uning vazifasini 7 kishidan iborat ijroiya komissiyasi bajarib turadi.

Yevropa qit'asida Yevropa chempionatlari kubogi uchun o'tkaziladigan o'yinlar juda mashhur bo'lib o'tgan (ular da milliy birinchilik uchun o'tkaziladigan o'yinlarning chempionatlari ishtirok etadi) shuningdek, kubok egalari kubogi uchun o'ynaladigan o'yinlar ham keng tarqalgan (ular da mamlakat chempionatlarining ikkinchi jamoalari yoki Kubok egalari qatnashadi) hamda bundan ko'pgina musobaqalar ham ommalashib ketgan.

JAHON CHEMPIONATLARI					
№	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1	1950	Argentina	Argentina	AQSH	Chili
2	1954	Braziliya	AQSH	Braziliya	Filippin
3	1959	Chili	Braziliya	AQSH	Chili
4	1963	Braziliya	Braziliya	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq
5	1967	Urugvay	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya	Braziliya
6	1970	Yugoslaviya	Yugoslaviya	Braziliya	Sobiq Ittifoq

7	1974	Puerto-Riko	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya	AQSH
8	1978	Filippin	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq	Braziliya
9	1982	Kolumbiya	Sobiq Ittifoq	AQSH	Yugoslaviya
10	1986	Ispaniya	AQSH	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya
11	1990	Argentina	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq	AQSH
12	1994	Kanada	AQSH	Rossiya	Xorvatiya
13	1998	Gresiya	Yugoslaviya	Rossiya	AQSH
14	2002	AQSH	Yugoslaviya	Argentina	Germaniya
15	2006	Yaponiya	Ispaniya	Gresiya	AQSH
16	2010	Turkiya	AQSH	Turkiya	Litva
17	2014	Ispaniya	AQSH	Serbiya	Fransiya
18	2019	Xitoy			

3. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi

O'zbekiston sportchilarini "basketbol" degan o'yin bilan birinchi marta Moskva instruktorlar va chaqiriq yoshidagi yigitlarni harbiy xizmatga tayyorlash maktabining bitiruvchisi Turkiston o'lkasiga xizmat safariga yuborilgan umumta'lim vakili L.Barhash tanishtirgan. U 1920 yilning aprel oyida Skobalev (hozirgi Farg'ona) shahrida instruktorlardan va harbiy xizmatga chaqiriq yoshiga yetayotgan o'smirlardan iborat basketbol jamoasi tashkil etadi. Ularga o'yin qoidasini tushuntirib namunaviy o'yinni o'ziga o'tkazib ko'rsatadi. 28x16 metrli maydonchada o'rtasidan ikkita uzunasiga chiziq tortilgan chegara qo'yib, har birida 9 nafardan o'yinchi bo'lgan ikki jamoa uchrashadi.

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

Tashkil etilgan mana shu dastlabki 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.Mogilevskiyning hikoya qilishicha, yigitlar har kuni kiyib yurgan egnilarida 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 eski chelakka tashlashdan iborat bo'lgan. Bu yerda o'yinning eng oddiy qoidalariga 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 instruktoriga I.Bluskiy rahbarligi ostida ayollar basketbol jamoasi tashkil etildi. Qizlar unga "Lochin" nomini berishdi.

Basketbol jamoalarining tashkil etilishi mashg'ulotlar uchun joy ko'rish zaruriyatini yuzaga keltirdi. 1921 yilda Toshkentda, Qo'qonda, Andijonda, Farg'onada komsomolning tashabbusi bilan va profsoyuzlarning faol qo'llab-quvvatlashi natijasida basketbol maydonchalari qurildi. Qayta qurilgan maydonlarning o'ziga xos tomoni shunda ediki, bunda 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 yahshi tayyorgarlik ko'rganligini ta'kidlagan edi. Olimpiada basketbolning yanada rivojlanishi uchun yangi turtki berdi. Lekin yagona qonun-qoidalarining yo'qligi, metodik va sport xarakterdagi axborotning yomon yetkazilishi, basketbol o'yinining texnika va taktikasini yaxshi biladigan instruktorlik tarkibining yo'qligi basketbol jamoalarining mahoratini o'sishini to'htatib 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 26x15m va to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziqlarning 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 gorizontaal ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar edi. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p – 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa – 1 ochko keltirar edi. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi.

Hech qanday kombinasiyalar bo'lmasdi, himoyachilar muayyan hujumchilarning yo'lini to'sar edilar, bunda chap himoyachi raqibning 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 mumkin emasdi (baxtsiz tasodiflardan tashqari) kamida 4 kishiga o'ynash ruxsat etilar edi. Markazdan o'yin boshlaydigan o'yinchi bir qo'lini orqasiga qilib olishi kerak edi.



To'pni markazda o'ynatish vaqtida har ikkala jamoaning hujumchilari o'z raqiblarining maydonchasida zarur edi.

O'sha zamon qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soniyadan ortiq ushlab turishiga ruxsat berilmas edi. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. O'yinchilar nomerlanmas, protokollar tuzilmas edi. O'yinga bir kishi hakamlilik qilar edi va hisob qanday bo'lganini tushirilgan har bir to'pdan keyin e'lon qilib turar edi. Yerga tushgan to'pni 2 qo'llab olib savatchaga tushirish va havodagi to'pni bir qo'llab otib nishonga tushirish eng keng tarqalgan usullardan hisoblangan. Maxsus murabbiylar bo'lmagan. O'yin paytida to'pni albatta boshdan oshirib tashlaganlar, lekin ko'p hollarda ikki qo'llab to'p tashlash va uni 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 1 Butun O'zbekiston Spartakiadasining dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa shahar musobaqalari bo'lib

o'tdi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20 dan ortiq jamoa ishtirok etdi, Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12, Andijonda 6 ta jamoa ishtirok 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 1 Butunmamlakat Spartakiadasi bo'lib o'tdi. Unda tarkibida 193 kishi bo'lgan. O'zbekiston sport delegatsiyasi ham sportning spartakiada dasturiga 7 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. Bunda 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 Butuno'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, sentyabr) dasturlariga kiritiladi. Farg'ona, Qo'qon, Andijon, Buxoro shaharlarida alohida birinchiliklar o'tkaziladi. Xuddi o'sha yili "Spartak", "Lokomotiv" sport jamiyatlari tuzildi. Ushbu jamoalarda o'quv-trenirovka jarayoni bilan shug'ullanadigan murabbiylar paydo bo'ladi. Chunonchi "Lokomotiv" jamiyatida M.Fedorov, "Spartak"da A.Kirillov, "Dinamo"da I.Konstantinov murabbiylik vazifasini bajaradilar. O'zbekiston erkaklar terma jamoasining birinchi murabbiyi K.K.Morozov bo'lgan edi.

Chambar halqalarni (1936 yil sentyabr oyida) doira shaklida temir halqalar bilan texnik jihatdan ancha takomillashtirilgan halqalarga 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 Butunmamlakat musobaqalarda O'zbekiston sharafini himoya qilish huquqi ham beriladigan bo'ldi.

1939 yil yanvaridan boshlab yangi qoidalar joriy etila boshlandi: zahirada o'yinchilarga ega bo'lishga ruxsat berildi. "O'yinchiga sof vaqt ajratish" qoidasi joriy etildi, "uch sekund" qoidasi mavjud edi. Man shu punktning joriy etilishi bilan o'yin ancha dinamik xarakter kasb etadi. Bunga yana qoidalarning to'pni to'xtamasdan doira chizig'idan to'g'ridan-to'g'ri to'pni halqaga tushirilgan hollarda (o'yinni har safar markazdan boshlamasdan) o'yinni to'htatmasdan 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 gr) 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.

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

1943 yilga kelib jismoniy tarbiya – ommaviy ishlar, shu jumladan, basketbol ham asta-sekin tiklana 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 chiqqan 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. Protokollarga 12 kishini kiritishga ruxsat berildi. Musobaqalarning shiddat bilan o'tkazilishi har bir o'yinga ikkitadan hakam tayinlash zaruriyatini tug'diradi.

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

1948 yilda aprel oyining oxirlarida O'rta Osiyo respublikalari poytaxtlaridan uchrashuvlari tashkil etildi. Bunda O'zbekiston ayollar jamoasi barcha tengdoshlaridan g'olib chiqib I o'rinni egalladi. Erkaklar jamoasi esa faqat Olma-ota shahar jamoasiga yutqazib II o'rinni oladi.

1949 yil yoz davrida O'zbekiston terma jamoalari mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan o'yinlarda qatnashdilar. Unda erkaklar XVIII o'rinni, ayollar esa XX o'rinni oldilar.

1950 yilda Frunze shahrida basketbol bo'yicha O'rta Osiyo respublikalarining III an'anaviy musobaqalari o'tkazildi. Unda o'zbek basketbolchilari g'olib chiqdilar.

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

Respublikamizning terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan mamlakat terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII o'rinni egalladi.

O'sha kezlarda matbuotda tez-tez metodik mazmundagi maqolalar paydo bo'la boshladi. 1958 yilning birinchi yanvaridan boshlab basketbol bo'yicha yangi qoidalar, yangi sport klassifikatsiyasiga amal qila boshladi. Yangi sport klassifikatsiyasidagi yosh talablari sport natijalarini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Xuddi shu yili o'smirlar jamoalari o'rtasida, O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari poytaxt terma jamoalari o'rtasida an'anaviy musobaqalar bo'lib o'tdi. Shuningdek, musobaqa o'tkazish sohasida ham o'zgarishlar sodir bo'ldi: endi musobaqalar ikki yosh guruhlari bo'yicha o'tkaziladigan bo'ldi. Shu bilan bizning yigit-qizlarimiz Dnepropetrovsk shahrida bo'lib o'tgan Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etdilar. Hamda qizlar IX o'rinni, yigitlar XI o'rinni egalladilar.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, o'sha kezlarda ko'pchilik jamoalarning tarkibi yosh-yosh o'yinchilar hisobiga kengaytirildi va yangilandi, ko'pchilik jamoalarning texnik tayyorgarlik darajasi yuksaldi. Chunonchi, erkaklar jamoalarining o'yinchilari Toshkent shahridagi eng yahshi basketbolchilarning o'yin texnikasini mohirlik bilan qo'llab 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'ynalganida o'yinchini shaxsiy himoyalash yo'llaridan ham tez-tez foydalaniladigan bo'ldi.



1955 yil – bu sobiq mamlakat xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo'ldi. Bir yili ichida 10 ta sport 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 Butunmamlakat talabalar o'yinida ishtirok etdilar.

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

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

1959 yilda X O'zbekiston spratakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiada tamom bo'lganidan keyin Respublika terma jamoasi Moskva, Leningrad, Tallin, Riga shaharlarida safarda bo'ldi. Bu shaharlarda o'zining jismoniy, tehnik-taktik tayyorgarligini o shirish 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 Butunmamlakat 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 yil yanvarida O'zbekiston Milliy Olimpiya Komiteti qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpia Qo'mitasi (HOQ)ga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996 yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II o'rinni egalladi. Erkaklar jamoamiz 1995 yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o'rinni egalladi. 1996 yilda AQSHda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerda bizning miliy jamoamiz "MHSK" VII o'rinni egalladi. 1997 yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida Xalqaro turnir o'tkazildi. Bu yerda o'zbek basketbolchilari uch g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'yidilar va umumiy hisobda III 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 shoxsupaning yuqorisiga ko'tarilgan. 1991-1995 yillar oralig'ida ayollar jamoalari o'rtasida "SKIF" jamoasi Respublika birinchiligida g'olib bo'lgan bo'lsa, 1996 yildan hozirgi kungacha Navoiyning "Nika" jamoasi birinchilikni hech kimga bermay kelmoqda. Har yili g'oliblikni qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilaridan 20 dar ortiq o'yinchiga sport ustasi unvoni berilib kelinmoqda.

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

Jahonda va O'zbekistonda basketbolni rivojlanish tarixi mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Basketbol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Basketbol o'yinining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Basketbol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Basketbolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.

5. O'zbekistonda basketbolni bugungi ahvoli, uni «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.
6. O'zbekistonda basketbol inshootlari va basketbolni yanada rivojlantirish imkoniyatlari.
7. O'zbekiston va Xalqaro basketbol Federatsiyalari haqida tushuncha.

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yhati

Asosiy adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni // Oliy ta'lim. Me'yoriy hujjatlar to'plami. T.: Sharq. 1997.
2. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". // Oliy ta'lim. Me'yoriy hujjatlar to'plami. T.: Sharq. 1997.
3. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun // O'zbekistonning yangi qonunlari. №23. T.: Adolat, 200, B.211-223.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Рол симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 с.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для ИФК. М.. Физкультура и спорт 1997-480с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 89 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru
6. www.fiba.org

3-mavzu: Hujum va himoya texnikasi

Reja:

1. *Hujumda oyoqlarning ishlashi.*
2. *Hujum texnikasi (to'p olib yurish, to'p uzatish, to'p otish).*
3. *Himoya texnikasi (to'pli va to'psiz o'yinchiga nisbatan himoya).*



Harakat texnikasi morfofunktsional biomexanik va aerodinamik qonuniyatlar asosida ijro etiladi. Harakat texnikasining morfofunktsional asosi – bu muayyan tana uzunligi, vazn va qaddi-qomatga ega sportchining (basketbolchining) aniq maqsadga qaratilgan harakat koordinasiyasini markaziy nerv sistemasi va analizatorlar tomonidan boshqarilishini angalatadi.

Texnikaning biomexanik asosi – bu harakatni bajarishda tana va tana qisimlarining og'irlik markazlarini o'zaro muvofiqlashgan holda shu harakat aniqligini ta'minlashga qaratildi.

Texnikaning aerodinamik asosi – bu muayyan maqsadga qaratilgan harakatni bajarishda tana va tana qismlarini faol bukilib-yozilib inersion kuchni yaratish va undan foydalanishini anglatadi.

Sport amaliyotida “model” (yoki etalon) texnika, rasional (maqbul) texnika va indiviudal (shaxsiy) texnika tushunchalari mavjud bo'lib, ular quyidagilarni anglatadi: “model” texnika – bu muayyan harakat (usul) texnikasiga o'rgatishda ayni kunda eng samarali namunaviy (andoza, model) texnikaga mo'ljal qilish zarurligini anglatadi (lekin undan nusxa ko'chirish tavsiya etilmaydi); rasional texnika – bu ko'pchilik uchun maqbul bo'lgan, aksariyat sportchilar tomonidan o'zlashtirilgan texnika (o'rgatishda undan asosiy namuna sifatida foydalaniladi); - indiviudal texnika – bu har bir sportchini (basketbolchini) o'zining shaxsiy harakat qobiliyatlariga (imkoniyatlariga) qarab “model” va “rasional” texnika nushasi doirasida o'zlashtiradigan indiviudal texnikani anglatadi.

Sport texnikasiga o'rgatish amaliyotida shug'ullanuvchilarga individual texnikani erkin o'zlashtirish vaziyati tug'diriladi. Bunday yondashuv bola organizmida chuqur joylashgan nasliy harakat qobiliyatlarini “ochilishiga” olib keladi, yangi harakat usullarini ixtiro qilinishiga imkon yaratiladi.

“Texnika” atamasi sport amaliyotida harakat ko'nikmalari, ularni ijro etish usullari ichki (funktsional organlar) va tashqi (qo'l, oyoq, tana, ko'z va h) ijrochi organlarning muayyan maqsad sari o'zaro muvofiqlashgan (koordinasiya) tartibda bajariladigan harakat mazmunini anglatadi.

Afsonaviy Pit Nevel ta'kidlagan ediki: «O'yin jarayonida basketbolchi to'pni qo'lida o'yin vaqtining 10% atrofida ushlab turadi, biroq o'yin vaqtining 100% ichida basketbolchi oyoqlarda ishlaydi». Demak, har qanday darajada ishlayotgan murabbiyning bevosita vazifasi basketbolchi oyoqlari ishlashini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanishdan iborat. Boz

ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o'yinchilariga bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalash mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashining uchta tomoni ko'rib chiqiladi: sakrab turib to'xtash, burilishlar, bo'sh joyga tez chiqish yoki harakat suratini o'zgartirish, harakat yo'nalishini o'zgartirish².

Manba:

D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6 b.

Basketbol ko'plab o'yin harakatlari (yurish, yugurish, burilish, aylanish, sakrash, to'xtash, egilish, yozilish va h), o'yin ko'nikmalari (to'p urib harakatlanish, to'p uzatish, uni ilish, savatga tashlash) va ularni ijro etish usullaridan iboratdir. Ana shu harakatlar, 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'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 qolishga va ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi.

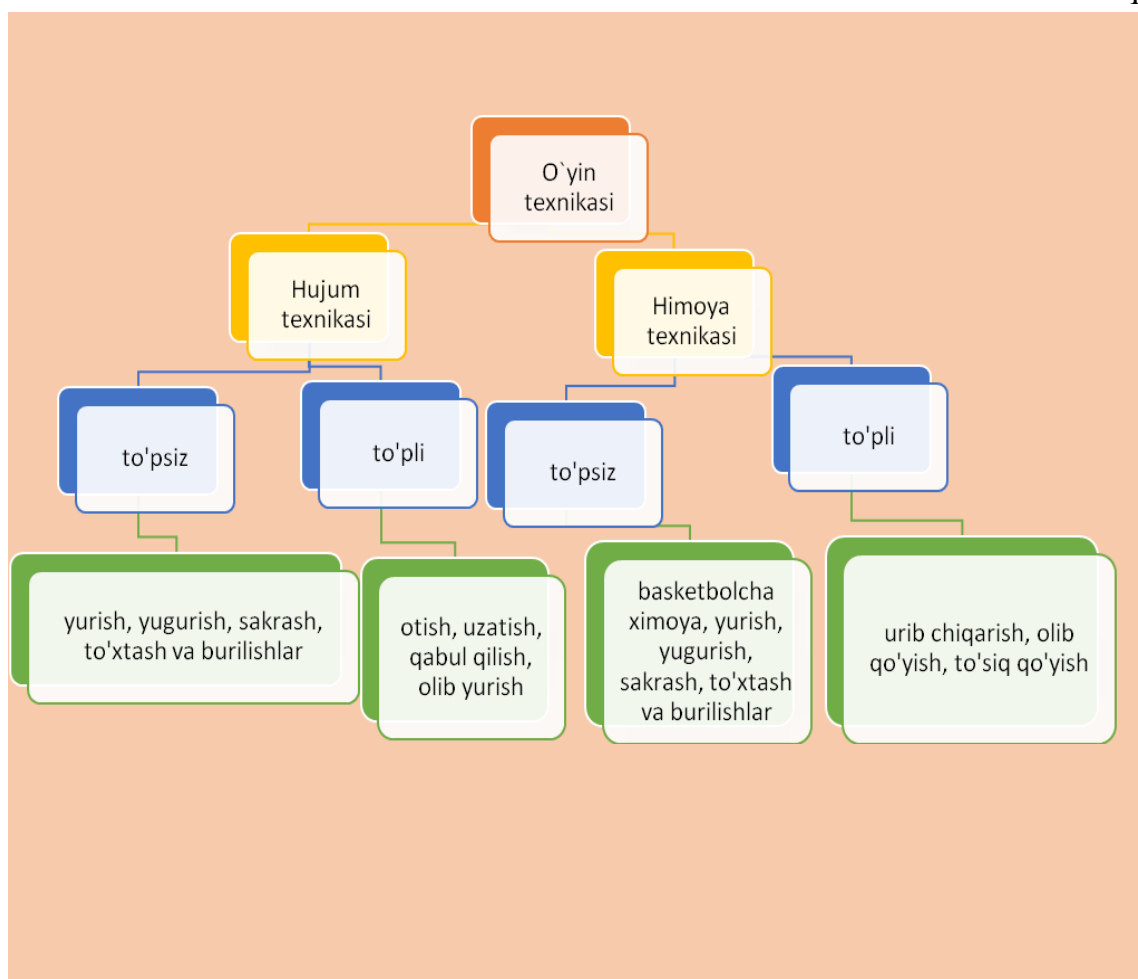
Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga va orqaga burilish. Sakrab to'pni to'xtashni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda yerga tushadi. Burilishlarning ikki xil turi mavjud oldinga burilish va orqaga burilish. Oldinga burilishni bajarish uchun o'yinchi to'p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog'idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi tajavuzkor 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'lni muvozanatlashgan holatda burilishga imkon beradi.

Manba:

D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6-7 b.

O'yin texnikasi tasnifiy tuzilishi jihatidan hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Ularning bo'limlari, guruhlar va usullari quyidagi tasnifiy andozada aks ettirilgan (1andoza).

² D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6 b.



Andozadan ko`rinib turibdiki, o`yin faoliyati mohiyati va yo`nalish jihatidan hujum va himoya texnikasi bo`limlaridan iboratdir. Ular o`z navbatida harakat guruhlari, 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.

Hujum texnikasi

Holatlar va harakatlanishlar texnikasi. Holatlar texnikasi. Basketbolga hos holatlar - bu o`yinchining savatni ishg`ol qilish bilan bog`liq bo`lgan harakatni tezkor va samarali ijro etishni ta`minlashga qaratilgan dastlabki holatlardir.

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

Jangovor tayyorgarlik holatida basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida parallel yoki (yoki chap) oyog`ini biroz oldinga qo`yib joylashtiradi. Tizzalar qisman (150-155°) burilgan bo`ladi, tana vazni ikki oyoqqa barabar taqsimlanadi, gavda hiyol 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 takomilashtirishga ko`proq vaqt sarf qiladilar. Shuning uchun mashg`ulotlar davomida murabbiy to`p uzatishlarga e`tiborini qaratgan holda mashg`ulotni muvozanatlashi lozim.

O'yinchi uchun asosiy tamoyillar

- sherikni his etish
- periferik ko'rish
- odindan 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 malakasi, 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.

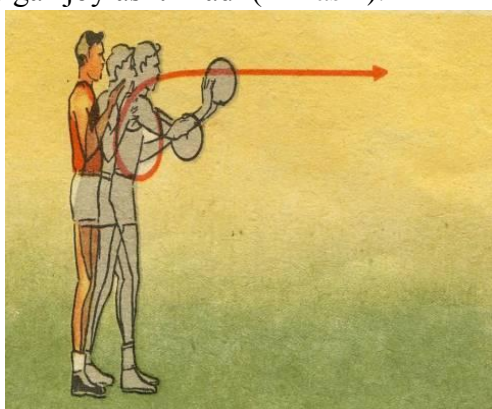
III. Oldindan qaytish yaxshi o'yinchi hatto to'pni qabul qilib olgunga qadar o'yinni rivojlantirishning eng yaxshi variantlarini oldindan his qilishi mumkin Sheriklarining hamda ularning himoyachilarining harakatlarini oldindan payqab to'pni o'z vaqtida kerakli zonaga yetkazib berishi mumkin.

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 uzatib 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 vqtda kerakli miqdorda ayyorlik hamda aldashlar bilan bajarish zarurligini aniqlashga yordam beradi³.

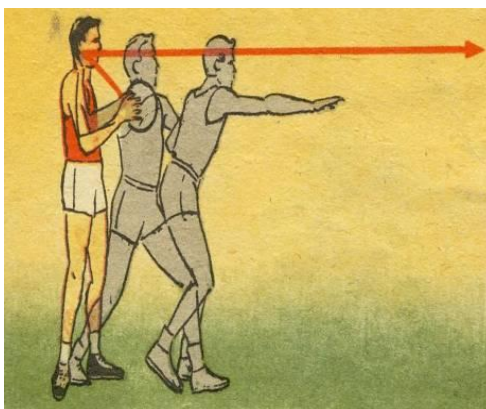
Manba:

D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 24-25 b.

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



1-rasm



2 rasm

³ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 24-25b.

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

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 usuldir.

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'zi tomonga (maksimal yoziladi): «olinadi» tana og'irligi tizzadan bukilgan va oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi; orqada turgan oyoq kafning oldingi qismida tayanchni saqlab qolgan holda tekislanadi tana vertikal holatda 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'irli oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi.

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

Ikki qo'lda pastdan to'p uzatish tuzulishi 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» orqali to'pga kerakli yo'nalish da 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 basketbolda 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 kutilmganda 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 hisobiga 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. D.H. 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 chiqariadi.

Tayyorlov fazasida qo'llarni bukish hisobiga 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 yoqqa 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 tekkislanish 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.

Manba:

D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 25-27 b.

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 yonlanma 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 hususiyatlar bilan faqlanadi.

Joyda turib va harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish) elementlari ham raqibni chalg'itish uchun ustuvor ahamiyat kasb etadi.

To'xtashlar. To'xtashlar hujum 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.

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

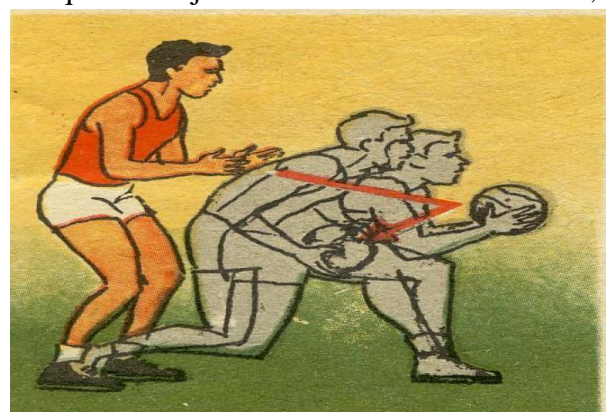
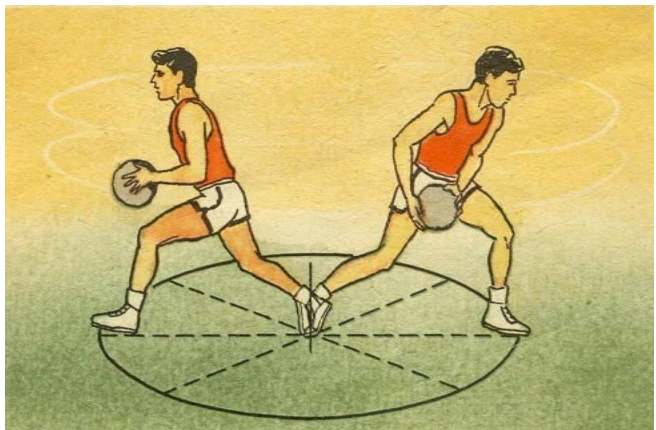
Sakrashlar. Sakrash basketbolda asosiy harakat ko'nikmalari tarkibiga kiradi. Bu ko'nikma to'pni uzatish, ilish, savatga tashlash, yo'naltirilgan to'pni to'sish, shchitdan sapchigan to'pni ilish yoki qayta savatga tashlash usullarini ijro etishda qo'llaniladi. Sakrash joyida turib, harakat davomida bajarilishi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

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

To'pni ilish texnikasi. To'pni ilish bir yoki ikki qo'llab bajarilishi mumkin. Ilib sakrash, turgan joyda, harakat davomida baland, o'rta yoki past balandlikda, yoki yerda 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.

Joyda turib ikki qo'l bilan ilish. Bu usulda to'pni ilishda tana turg'un joylashgan, qo'llar tirsakdan 85 gradus atrofida bukilgan holatda, nazar to'pga qaratilgan holatda bo'ladi.

To'pni ilishda avval qo'llar yoziladi va qo'llarni to'p bilan "uchrashish" vaqtida to'p

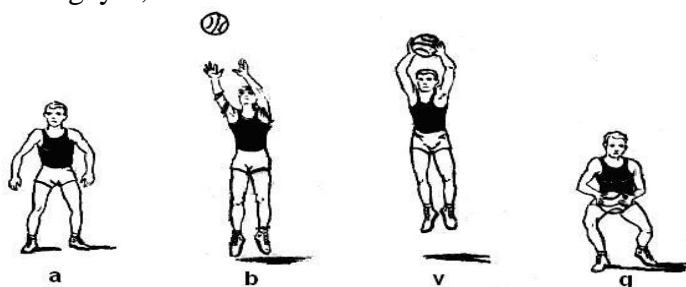


ushlanib, ko`krak tomon yana qisman bukiladi. Bunday holat to`pni uchish tezligi yo`nalishi va trayektoriyasiga qarab turlicha o`zgarishi mumkin. Muhimi oyoqlar tana va ko`llarni “amortizasion” harakatlanishi lozim bo`ladi.

Past yo`nalishda uchib kelayotgan to`pni ilish.

3-rasm. Pastlashib kelayotgan to`pni ilish.

Bu usulda avval tananing umumiy og`irlik markazi maksimal tushuriladi va parallel ravishda chap yoki o`ng oyoq oldinga tizza qismidan bukiladi, gavda oldinga qisman oldinga 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;



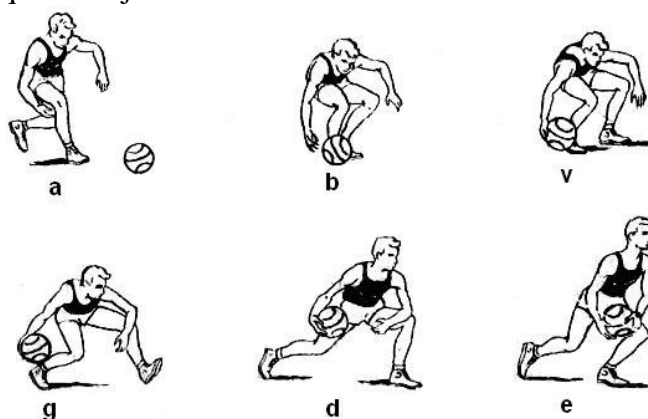
4-rasm.

Boshdan baland uchib kelayotgan to`pni ilish.(4- a, b, v, g 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 amortizasion tartibda ko`krak tomon yana bukiladi.

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

Harakatni tayyorgarlik qismida o`yinchi to`pni yo`nalishiga qarab o`ng yoki chap qo`lini to`p tomon cho`zadi. To`p barmoqlarga 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 amorizasion tartibda jangovor (asosiy) holatni ta`minlaydi.

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 kisman bukiladi, ortda qolgan oyoq ham qisman bukilib bo`ladi. Qo`l to`pga tegish vaqtida oyoqlar tizzadan qisman (90 gradus atrofida) bukiladi, so`ng to`p ushlanib muvofiq oyoq qadam oldinga tashlanib, og`irlik markazi ko`tariladi va shu vaqtda to`pga ikkinchi qo`l ham jalb etiladi.



5-rasm. Dumalab kelayotgan to`pni harakatda ilish.

(5- a,b,v,g,d,e rasmlar). To`xtatgandan so`ng sakrab ilishda - o`yinchi harakatni tayorgarlik qismida to`pni yo`nalishiga qarab, bir yoki ikki ko`lini to`p tomon uzatadi. Havoda to`p qo`lga (yoki ko`llarga) tegish vaqtida to`p yoki qo`llar amartizasion tartibda ko`krak tomon burilishi bilan bir qatorga o`yinchi bukilgan oyoqlarga yengil qo`nadi. Ana shu asosiy qism (fazadan) so`ng o`yinchi to`p bilan navbatdagi harakatga tayyor holatni qabul qiladi.

To`p uzatish. Zamonaviy basketbolda to`p uzatish o`yin usuli hujum harakatini foydali natija bilan yakunlash imkonini yaratuvchi ustivor ko`nikma ro`lini o`ynaydi.

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 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 hos 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.

– Asosiy faza - oyoqlar yozilib, og`irlik markazi oldinda turgan oyoqqa ko`chiriladi, gavgani oldinga harakatlantirib, qo`l yoki qo`llar keskin to`p bilan yoziladi va uni (yoki ularni) siltab, to`p 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 kerak tomonga “uzatiladi” .

Hujum jarayonida jamoa kombinatsiya qo`llash uchun to`pni uzatish jarayonida malakasi eng asosiy vositadir. Bu malaka to`pni savatga otish malakasidan keyingi muhim vosita hisoblanadi. Lekin o`yinchilar aksariyat holda to`p otish malakasiga ko`p e`tibor qilib, to`p uzatish qobiliyatlariga kamroq e`tibor beradilar.

Aynan shu uchun murabbiy mashgulot jarayonini takomillashtirish uchun to`p uzatish malakasiga ko`proq e`tibor qaratishi lozim.

To`p olib yurish ko`pincha turli hil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O`yinchilar ko`p hollarda to`p olib yurishdan haddan ortiq foydaladilar, o`zlarini «super» dribler qilib ko`rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat 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 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 bunga to`p ustidan nazoratni yo`qotib qo`ymasligi zarur. Juda yaxshi dribler bu barcha elementlarni yuqori tezlikda bajarishga qodir bo`ladi⁴.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 17 b.

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.

⁴ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 17 b.

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 harakatlanishi 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 joyda turgan) sherigiga uzatish yoki savatga tashlash uchun harakatlanishda (6-7-rasmlar);
- raqibni “o'z oldiga chaqirish”, raqiblar va o'z o'yinchilarining joylashish yoki raqiblar harakatini tahlil qilishda va hisobni saklash uchun o'yinni cho'zish holatlarda qo'llaniladi.

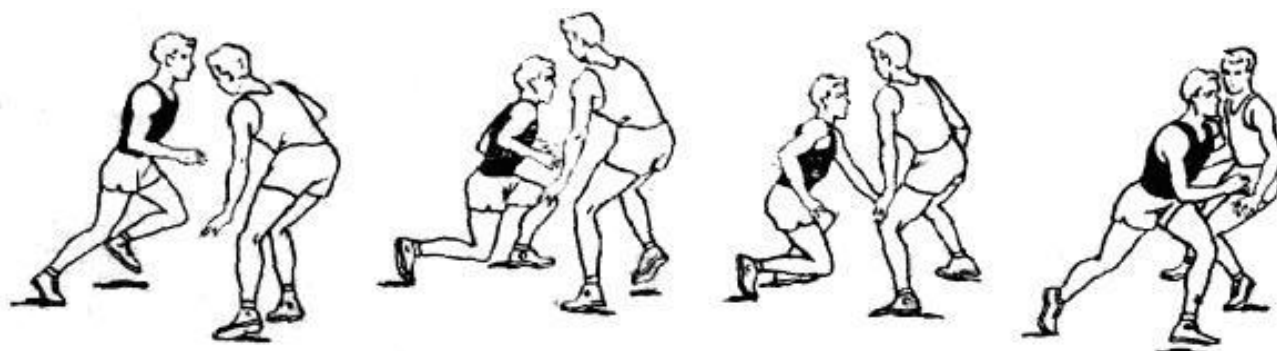
Dastlabki holatda to'pni o'ng qo'l bilan urib harakatlanishda chap oyoq oldinda o'ng oyoq orqada, chap qo'l bilan urib harakatlanish uchun oyoqlar aksincha joylashadi. Oyoqlarni bukilish - yozilish burchagi va gavdaning harakatlanish dinamikasi to'pni urib harakatlanish tezligi, harakat yo'nalishi va chalg'ituvchi harakat (fint) turiga qarab har hil bo'ladi.

To'p olib yurish uchun o'yinchilarga ko'rsatmalar

- *To'p olib yurishdan to'p bilan zonaga kirib borish, savat tomonga o'tish uchun burchakni yaxshilash, to'pning yo'qotilishini oldini olish yoki sherigidan, to'siqdan 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 boshingizni 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'lingizda 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 belingizdan pastroqda ushlab turish. To'pni tez sur'atda olib yurishda to'pni ko'krakka yaqinroq ushlashga harakat qilish.*
- *To'p olib yurish maydon bo'ylab harakatlanish uchun qo'llash.*
- *To'p olib yurishni boshlashdan oldin himoyachidan o'tib ketishi uchun bosh hamda elkalar bilan aldamchi harakatlarni bajarish.*

To'p olib yurishdagi keyingi mashqlar to'pni mukammal egallab olishni o'rgatish hamda to'p ustida ishlashga e'tibor berish uchun mo'ljallangan. Bu mashqlardan ayrimlari butun maydon bo'ylab guruh bo'lib, ayrimlari esa birga-bir bajariladi⁵.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 18 b.



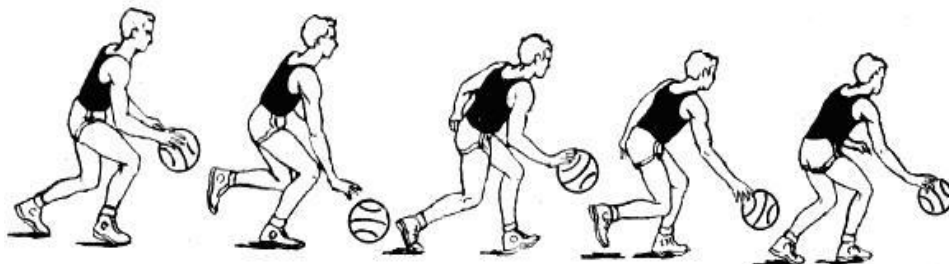
6-rasm. To'psiz chalg'itish.

⁵ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 18b.

Oyoqlarning burilishi joylashishi yozilishi burchagi va gavdaning harakatlanish dinamikasi to'pni urib harakatlanish tezligi harakat yo'nalishi va chalg'ituvchi harakat (fint) turiga qarab har hil bo'ladi To'pni baland sapchitib urib harakatlanishi. Bu usul raqib qarshiligi bo'lmagan holatda yoki 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 zich qarshilik ko'rsatayotgan bo'lsa, urib borilayotgan to'pni urib chiqarish havfi 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.

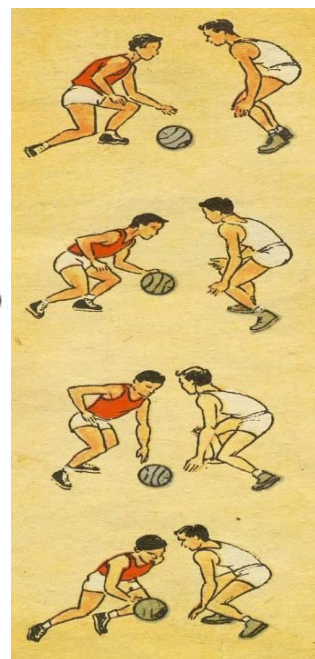
To'pni baland va past sapchitib urib harakatlanish ko'rish nazoratida yoki ko'rish nazoratisiz ijro etilishi mumkin (8-9-10-11-rasmlar)



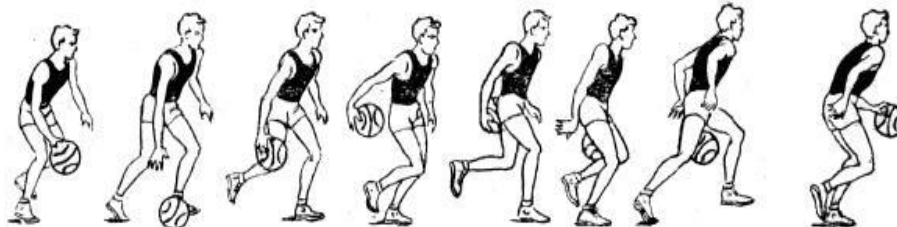
8-rasm. To'pni past olib yurish.



9-rasm. To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurish.



7-rasm. To'p bilan chalg'itish.



10-rasm. To'pni orqadan o'tkazib, yo'nalishni o'zgartirib olib yurish.



11-rasm. To'pga qaramasdan yerga urib yurish.

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. Bu bo'limda biz ulardan oltitasini muhokama qilamiz.

Turgan joyda 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 yurish qilishdan boshlanadi. O'yinchilarning nigohi to'g'riga qaratilgan, tizzalar bukilgan va to'plar sonlardan sonlarga ko'tariladi. To'p olib yurish qo'l va 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 yurish qilishi, ular har xil qo'lida navbatma-navbat to'p olib yurish bajarilishi lozim. To'p olib yurishning barcha asoslari bir hil: to'p sonlardan pastroqda, tizzalar bukilgan, mos tushirilgan, to'p qo'l barmoqlari uchida ushlab turiladi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: To'pni sonlardan pastroqda ushlab muhim ekanligini namoyish qilish maqsadida o'yinchilar bu mashqni bajarishda turishlari kerak. To'plar har tomonga sabchib ketadi. O'yinchilarga ularning sonlari qancha past tursa, xatoga yo'l qo'yish imkoniyati shuncha kamroq bo'lishini tushuntirishi 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 turadi. O'yinchilar bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan yurishni katta tezlikda bajarishadi. Ular jarima zarbasi chizig'igacha yetmay maydonning yarimigacha boradilar va orqaga kaytadilar. Ular sirt chizig'iga yetib kelganlarida to'pni qatorda keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, tizzalari bukilganligiga hamda to'pni sondan yuqoriroqqa ko'tarib yubormasligiga e'tibor qaratish. 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 burchakkacha bajarishi mumkin. Bu mashq davomida o'yinchilar to'pga emas, balki polga qarashlari kerakligini eslatib qo'yish. Mashqni har kuni 30-60 soniya davomida bajarish kerak.

Ikkita to'p bilan yuqori tezlikda to'p olib yurish

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

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qator joylashadi. O'yinchilar ikkita to'p bilan navbatma-navbat to'p olib yurishni jarima zarbasi chizig'igacha yoki maydonning yarimigacha boradilar va orqaga qaytadilar. Ular sirt chizig'igacha etib kelganlarida to'pni qatorda turgan keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, tizzalari bukilgan bo'lishiga hamda to'pni sondan yuqoriroqqa ko'tarib yubormasliklariga e'tibor qaratish. 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 kelishlari mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin yengil yugurishga, so'ngra mashqni to'liq tezlik bilan bajarishga o'tishlari kerak. O'yinchilardan biri bu mashqni bajara olmasa, u holda mashqni u burchakdan bu burchakkacha bajarishi

mumkin. Bu mashq foydali bo'lishi uchun o'yinchilarga to'pga emas, balki polga qarash kerakligini eslatib qo'yish. Mashqni har kuni 70-60 soniya bajarish kerak.

Ikkita to'p bilan orqa bilan olib yurish.

Mashqning maqsadi: To'pni o'tkazish tananing to'g'ri holati va to'g'ri his etish ustida ishlash, yoki tezkor to'p olib yurish, yoki nazorat ostida to'p olib yurish.

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qatop joylashadi. O'yinchilar mashqni ikkita to'p bilan markaziy chiziqqacha bajarishadi. Bu mashqda o'yinchilar to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishmaydi. Buning o'riga ular to'pni "archa" simon olib yuradilar. O'yinchi yo'nalishni o'zgartiraetgan paytda u to'pni o'tkazishni bajarishi lozim. O'yinchilar o'tkazish paytida to'pni past ushlashlari va qatopda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatishlari zarur.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar bu mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin engil yugurishga, so'ngra mashqni to'liq tezlikda bajarishlari kerak. Bu mashq foydali bo'lishi uchun o'yinchilarga to'pga emas, balki polga qarash kerakligini eslatib o'ting. Mashqni 70-60 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 himoyachini aldab o'tish.

Mashqning bayoni: Bu mashq o'yinchilarning en chizig'ida ikkita qatop 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'tkazishni 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 70-60 soniya davomida bajarishi kerak.

Xulosa

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

To'p olib yurish uchun o'yinlar

Mavsum davomida asosiy tamoillarga asoslangan, lekin hilma-hillik hamda amaliyotda o'zgarishlarni ta'minlaydigan mashqlarni ishlab chiqish zarur. Mashqlarning hilma-hilligi o'yinchilardagi qiziqishi va g'ayratni saqlab qolishga imkon yaratadi hamda mashg'ulotni yanada unumli o'tishiga xizmat qiladi. Bu bo'limda ikkita to'p olib yurish o'yin ko'rib 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 harakatlarini 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 o'zunasi bo'ylab olib yurishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki navbatmanavbat 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 hil o'tkazishlarini (masalan; to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va h.) 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 etib olmayotganini hosil qiling⁶.

D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 19-21 b.

⁶ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 19-21 b.

Ko`rish nazorati bilan to`pni boshqarish o`z jamoadoshlarini o`zaro joylashishi yoki harakatlanishi, raqiblarning qarshi harakati, ular va shchit 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 ro`l 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 “avftomatik” tarzda shakllangan bo`lsagina sayqal topadi. Shuning uchun ham mutahassislar ushbu usulga erta yoshlikdan boshlab o`rgatish zarurligini ta`kidlaydi.

To`pni boshqarishda raqibni “aldab”, uni chalg`itib o`tishda bir qator “fintlar” qo`laniladi. (6-7-rasmlar)

- o`ng yoki chap “yon tomon – oldinga” qadam tashlab qarama - qarshi tomonga to`pni urib tezkor harakatlanish. (6-7-rasmlar)

- keskim (kesma “krest”) qadam tashlash (6-7-rasmlar)

- o`ng yoki chap tomonga burilish – aylanish. (6-7-rasmlar)

To`p bilan harakatlanishdan so`ng to`htash ikki usuldan iborat – to`p urib borish va keskin to`htash. To`p bilan harakatlanishdan so`ng to`htash - ikki qadam hatlash va sakrash orqali amalga oshiriladi. O`yin davomida sakrab to`htash usuli ko`proq ko`llanildi.

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 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 trayektoriya bilan uchayotganda to`p yo`li uzatish tufayli to`p tashlash aniqligi pasayadi. Barcha ideal sharoitlar mavjud bo`lgan hollarda yaqin masofa past-tezkor trayektoriyaning qo`llanilishiga turtki bo`ladi. O`rta (halqadan 3-6 m nari) va uzoq (6 m.dan uzoqroq) 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 trayektoriyasini tanlay olish ko`nikmasi bilan belgiladi. 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`llaniladiga tashlash uslubiga ham qaraladi.

Bunga shchitdagi kichik kvadrat mo`ljallik bo`lib xizmat qiladi. «Sof» tashlashlarda esa to`p tashlayotgan o`yinchiga nisbatan halqaning old chamberagi mo`ljallik bo`ladi⁷.

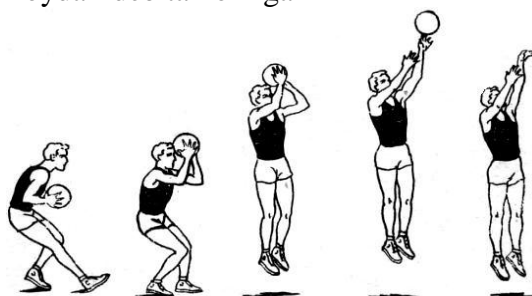
D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45-46 b.

⁷ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45-46 b.

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 etilishi soni o`yin taqdirini hal qiladi. Savatga to`p tashlash turlari o`yinchini maydonda turgan yoki harakatlanayotgan joyi shchitga nisbattan turgan oraliq, raqib va raqiblarning qarshiligi, to`pni qaysi joyda turgan sherigidan va qanday yo`nalishda qabul qilganligiga qarab o`ziga hos hususiyatlar 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 nisbattan 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 burilib - aylanib bosh ortidan yoki ustidan ikki, o`ng yoki chap qo`l bilan 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 uyishtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to`pni bosh peshona oldidan ikki qo`llab va bosh oldidan bir qo`llab tashlash zamonaviy basketbolda deyarli ko`llanilmaydi. Lekin bunday usullarni o`rgatish harakat zahirasini kengaytirish uchun foydali deb tan olingan



12-rasm. Sakraganda bir qo`llab to`p tashlash.

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 harakatlarning aniq muvofiqligi, qo`l panjalarirng kuchi va harakatchanligi, harakatlarning barqarorligi va bajarilish sharoitlariga qarab ularning boshqaralishi psixologik barqarorlik o`ziga bo`lgan ishonch, to`pning optimal trayektoriyasi va barmoqlarning yakuniy kuchlanishlari, bilan to`pga beriladiga aylanma harakatlari va boshqalar⁸.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45 b.

Sakrab to`p tashlash zamonaviy basketbolda o`yin taqdirini hal qiluvchi asosiy vosifa sifatida tan olingan. Ushbu o`yin ko`nikmasi 3-hil hususiyat bilan farklanuvchi usullarda amalga oshiriladi:

Sakrash davomida (sakrash balandlikka yuqori nuqtaga ulangan) to`p tashlash:

Avval sakrab sakrash balandligining maksimal nuqtasiga to`p tashlash:

Harakatdan so`ng yoysimon yo`nalishda sakrab “havoda uchib borish” to`p tashlash:

⁸ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45 b.

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

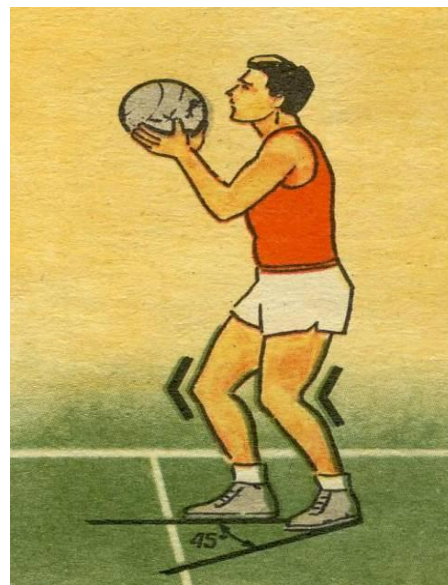
1-chi usul aksariyat oraliqlardan savatni ishg'ol qilish uchun qo'llaniladi.

2-chi usul shchitga yaqinroq joydan raqib qarshiligida qo'llaniladi. Aynan shu usul bugungi kunda kuproq qo'llaniladi.

3-chi usul uzoq va yaqin oraliqlardan raqib qarshiligini yengib utib sakrash sakralishini to'p tashlash bilan yakunlash tartibida amalga oshiriladi. Sakrab savatga to'p tashlashning bir kator usullari 12-13-rasmlarda aks ettirilgan.

Himoyada o'ynash usullari hujim qilayotgan raqib jamoasiga qarshilik ko'rsatish uning hujumini savatga to'p tashlaguncha to'htatib qolish va havfni bartaraf etish uchun qo'llaniladi.

Himoya texnikasining muhim qismi bu – himoyada savatdan qaytgan to'p uchun kursh hisoblanadi. Himoya texnikasining keyingi ustuni bu to'pli o'yinchiga qarshi harakatidir. Bu jarayonda asosiy maqsad hujumchiga aniq to'p uzatish, to'pni boshqarish, to'pni otish kabi harakatlarni bartaraf etishdan iborat.



13-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p otish.

Himoyachi hujumchiga qarshi qaysi usulni qo'llashi: hujumchining imkoniyatlari bu – uning savatga va maydon chegaralariga nisbatan holati, texnik salohiyati, ikkala qo'llarini ishlatish darajasi oldinga harakati, uning va himoyachining jamoadoshlarini joylashishidir.

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 kesgin 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 bari-bir 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 bor⁹.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.

⁹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.

Holat va harakatlanishlar texnikasi

Holatlar texnikasi basketbolning himoyalaniishiga holat bu uning tana qismlari (qo`l-oyoqlarni) raqib hujumiga qarshi jangovar holat keltirishi va faol himoya qilinishi “ishga solish” bilan ifodalanadi.

Himoyachining holati 3-hil ko`rinishda qabul qilinadi : oyoqlarni parallel joylashtirish va bir oyoqni oldinga joylashtirish va yana “yopiq” holatidir. Oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati shchitdan uzoqroq oraliqda to`psiz yoki to`p bilan hujum qilayotgan raqibni ta`qib qilishda (unga qarshilik qilishda) oyoqlarga bir hilda tahsimlanadi. Vaziyatga qarab oyoqlar 130-145-115-130-va 115 graduslar burchagida egilgan bo`ladi.



Bir oyoqni oldinga joylashtirib himoya holatini qabul qilish hujumchi tomonidan to`pni savatga tashlashga yoki uni shchitga yaqinlashishiga yo`l qo`ymaslik uchun qo`llaniladi. Bu usulni o`rganishda hujumchining harakatlanishi yo`nalishiga qarab qo`llar yozilga holatga baland pas harakatlantirib turilishi lozim.

“Yopiq” himoya holati hujim qilayotgan raqibga o`z harakat holatlari (qo`llar va oyoqlar harakati) avvaldan “ko`rsatmasdan” unga yaqinlashib to`pning yo`nalishini to`shiga ko`rsatiladi.

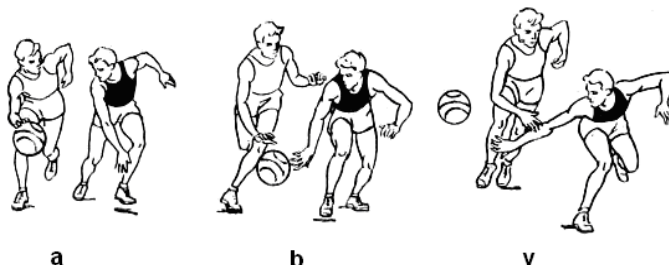
Harakatlanishlar texnikasi himoyada ham hujumda qo`llaniladigan barcha harakatlanishlar turlari va usullari qo`llaniladi. Lekin himoya harakterlarida uz shchitiga orqa tomon bilan yugurish hujumda himoyaga o`tishda keskin tezlashish uzatilgan to`plarni olib qo`yish to`pni urib kelayotgan hujumchida to`pni urib chiqarish yoki uzatilgan to`p yo`nalishini to`shib olish kabi himoya usullariga usivorlik beriladi. Bundan tashkari himoyada siljib qadam tashlash o`ng va chap tomonlarga keskin hatlash harakatlari ham qo`llaniladi. Bu harakatlarning mazmuni kordinatsion tuzilishi tezligi va yo`nalishi yakka guruhligi yoki jamoa hujumi texnikasiga keskin o`zgaruvchan vaziyatlar bilan belgilanadi.

Qarama-qarshi harakatlar va to`p egallash usullari texnikasi bunday harakatlarga quydagilar kiradi:

- yulib olish urib chiqarish ushlab olish
- “yopish” va uzatilayotgan to`pni turtib yuborish :
- o`z shchitidan sapchigan to`pni olib ko`yish:

Yulib olish hujumi 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`pi yulib olishi mumkun. Lekin raqib qo`lida turgan to`pni tortqilab olish mumkin emas.

Urish chiqarish hujumchi raqib to`pni urib yurishi (yugirish) vaqtida yoki to`pni uzatish chog`ida qo`llaniladi (14- rasm). To`pni urib chiqarishi hujumchi raqibning yon tomonlaridan ham amalga oshirilishi mumkin



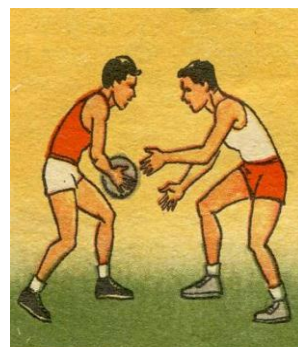
14-rasm. Maydon yuzasidan sapchiyotgan to`pni urib chiqarish.

To`pni uzatish vaqtida uni yo`nalishida kesib ushlab olish himoyachining tezkor reyaksiyasi va chaqqonligi bilan belgilanadi.

Hujum qiloyotgan raqib to`pni olib qo`yish usuli zamonaviy basketbolda usivor o`rin egallaydi. Statistik ma`lumotlarga qaraganda har bir o`yinda savatga tashlagan to`plarning 50 foiziga yakuni shchitga qaytadi. Shuning uchun basketbollar iborasi bilan aytilganda, kim

shchitni yutsa o'sha o'yinchini yutadi deyiladi. Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish uchun himoyachida harakat reaksiyasi chaqqonlik va sakrovchanlik nihoyatda yuksak rivojlangani bo'lmog'i lozim.

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

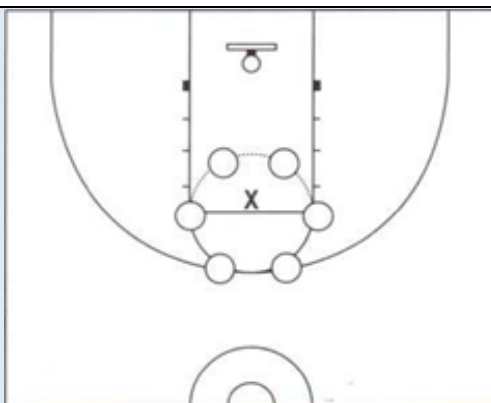


15-rasm. To'pni olib qo'yish.

Ko'pincha o'yin paytida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng orqaga chekinayotgan himoyachilar soni jihatdan kamchilik bo'lib qoladilar. To'pni uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi to'pni darhol 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 tomondan 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 u olib yurishni yakunlagan paytda uni olib qo'yishga urinish chog'ida qo'llash maqsadga muvofiq. Qolgan vaziyatlarda oyoqni oldinga chiqargan holda tik turishdan foydalaniladi. Himoyalani shu 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'xiga xos hisoblanadi. O'yinni o'ziga xos qirralarini bu bukilgan oyoqlar tananing oldinga ko'proq bo'lishi orqa polga deyarli parallel xolda va oldinga uzoqqa qo'yilgan qo'l oldinga chiqarilgan oyoqqa mos xolda 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 taqib 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 berish kerak¹⁰.

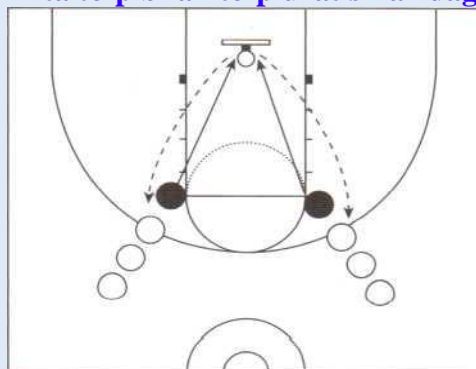
¹⁰ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 58-59, 29, 47b.



16-rasm. «Buqa» aylana markazida



17-rasm. Ikkita to'p bilan to'p uzatishlaridagi mashqlari



18-rasm. 21 tashlash –ikkitadan eng yaxshisi

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 58-59, 29, 47b.

**«O'yin texnikasi asoslari»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. «Texnika» haqida tushuncha, basketbolga xos o'yin usullariga izoh bering.
2. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O'yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.
4. Basketbolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o'yin usulini (to'p kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish texnikasiga tavsif bering.
6. O'yin usullari texnikasining ko'p qirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

**Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati
Asosiy adabiyotlar**

1. D. Brown «Handbook of Basketball Fundamentals and Drills». 2010 U.S.A. - 109 p.

2. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для студентов ИФК. 3 изд. М:ФИЗ. 1988-с
3. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
4. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Рол симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. – 73 с.
2. G'aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T., Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shaklantirish uslubiyati. Ilmiy-uslubiy qo'llanma. T.:2015. – 49 b.
3. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении броскам в баскетболе. //Методические рекомендации. Т.: 1996. - 47с.
4. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. //Методические рекомендации.Т.: 1997.-30с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 89 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru
6. www.fiba.org

4-Mavzu:

Hujum va himoya taktikasi

Reja:

1. *Asosiy tushunchalarning ta'rifi.*
2. *Taktika tasnifi.*
3. *Hujum taktikasi (himoya va hujumda savatdan qaytgan to'p uchun kurash, savatdan qaytgan to'pni ilib va qayta tashlash.*
4. *Himoya taktikasi (to'psiz o'yinchiga nisbatan himoya).*



Asosiy tushunchalarning ta'rifi

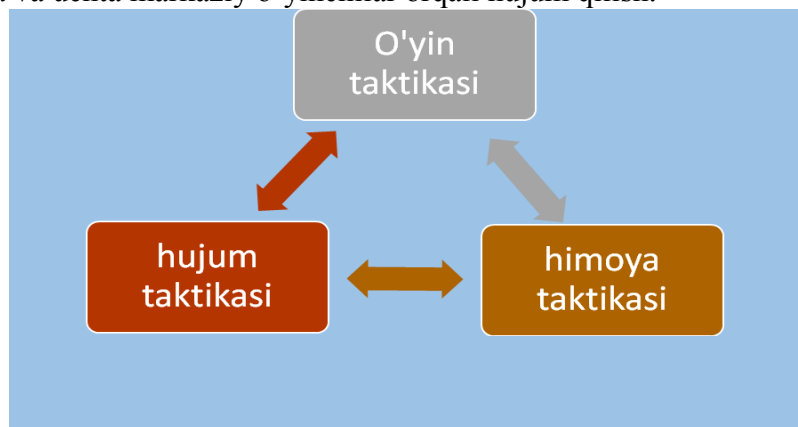
Texnika – bu sport kurashi olib borishning usul va ko'rinishlarini, tadbirlarini o'yinning rivojlanish qonuniyatlarini va aniq raqibga qarshi ularni ratsiyonal qo'llashni amaliy va nazariy jihatdan o'rganadigan bo'limdir.

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko'rinishdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqozo etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgari o'rganilgan va o'zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi. Bundan tashqari kombinatsiya, tipovoy o'zaro harakatlar, ularning uyg'unligi va yig'ilgan musobaqa tajribalari asosida o'yinchilar tomonidan ijodiy tuzilgan va amalga oshirilgan bo'lishi mumk.

Basketbol texnikasi o'yinini olib borishda qo'llanadigan juda ko'p vositalarga, usullarga va sistemalarga bo'ydir. Jamoalar hujumni yoki himoyani yakka, guruhli va jamoa taktik harakatlari yordamida uyushtiradilar.

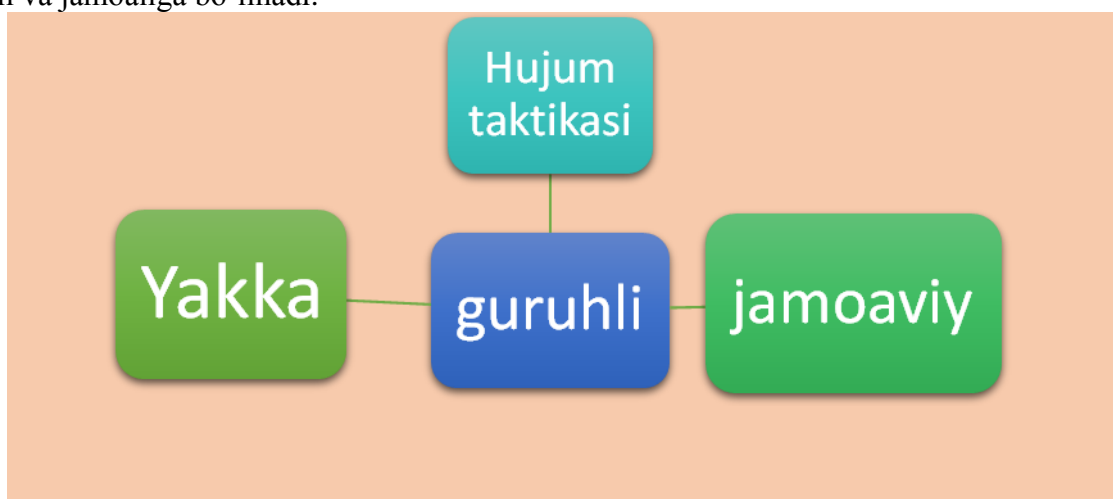
Taktika tasnifi

O'yinning asosiy mazmuniga muvofiq texnika hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Uning har bir bo'limi o'yinchilari harakatini tashkil qilish prinsipiga qarab yakka, guruhli va jamoaliga bo'linadi. O'z navbatida, har bir guruh o'yinni olib borish ko'rinishini hisobga olib, ko'rinishlarga bo'linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o'yinchilarning to'psiz harakati va o'yinchining to'p bilan harakati ham bo'lishi mumkin). O'yin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko'rinishlar usullarga bo'linadi. Bajarishning har xil xususiyatlarga ega bo'lgan usullar variantlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishadi. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayangan markaziy o'yinchilar sonini hisobga olib, bu sistema uchta variantga ega bo'lishi mumkin: bitta markaziy o'yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish.



Hujum taktikasi

To'pni egallagan jamoa hujum qiluvchi jamoa bo'lib hisoblanadi. Hujum qilish jamoaning o'yindagi asosiy vazifasidir. Hujum harakatlari yordamida jamoa tashabbuskorlikni qo'lga kiritadi va raqibni o'ziga bo'lgan taktik reja qabul qilishga majbur qiladi. Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi raqib savatiga to'p tashlashdir. 30 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgari o'ylab qo'yilgan va to'pni raqib shchitiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shchitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini taminlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum texnikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va formalarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Hujum qilishning hamma harakatlari o'zining xarakteriga qarab yakka (individual) va jamoali hujumga bo'linadi. Texnika tasnifiga muvofiq harakatlar guruhli va jamoaliga bo'linadi.



Yakka (individual) harakatlar

Har bir basketbolchi jamoada bajaradigan vazifasidan qat'iy nazar, hujumda katta faollik ko'rsatishi lozim. Buning uchun u hujum usullarini puxta va malakali egallagan bo'lishi, o'yin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, aniq vaziyatga eng mos pozisiya va harakatlarni tez xamda to'g'ri tanlay olishi kerak.

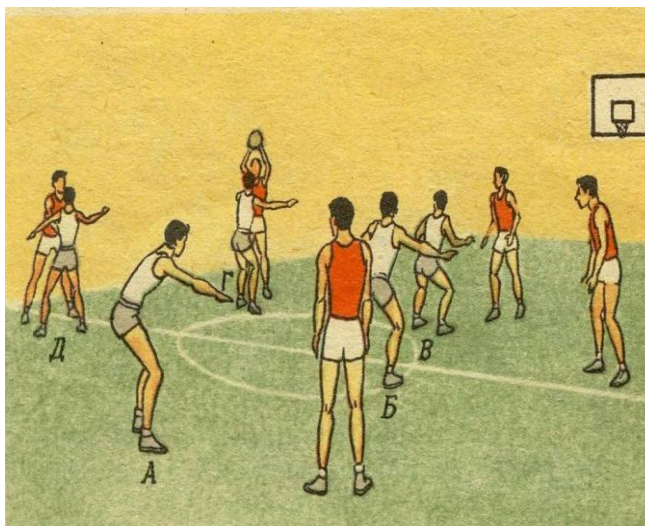
Kirib borish va to'p uzatmasdan to'p tashlash. Yorib kirish ham to'siqlarni bartaraf etish uchun mo'ljallangan o'zaro harakatlar hisoblanadi. Himoyachilar uchun to'pni bir-biriga uzatib o'ynash noqulay bo'lgan paytda uning qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Ta'qib qilinayotgan o'yinchilar bilan almashgandan 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 taqoza etadi. 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 zarur¹¹.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 49b.

¹¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 49b.

Joy tanlash va himoyachi taqibidan qutilish. To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'pni qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachini taqibidan ozod bo'lishida yordam berishi uchun maydonda ma'lum pozitsiyani tanlaydi. Joy tanlash to'htashlar, burilishlar bilan birga yo'nalish malakalarini tezlik bilan o'zgartirib maydonda harakat qilish bilan bajariladi. Savatga tushmay o'tayotgan to'pni ilish uchun joyni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

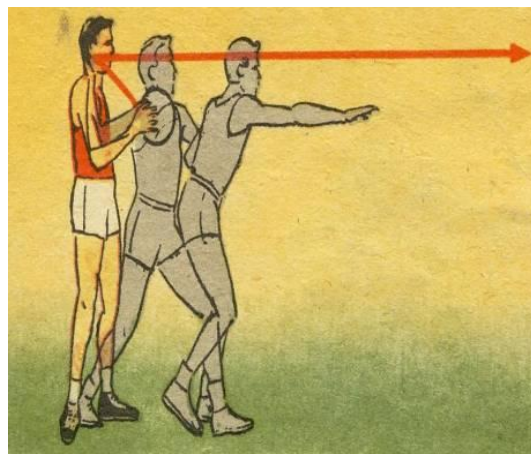


1-rasm

Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalg'itishlar. To'p bilan harakat qilayotgan

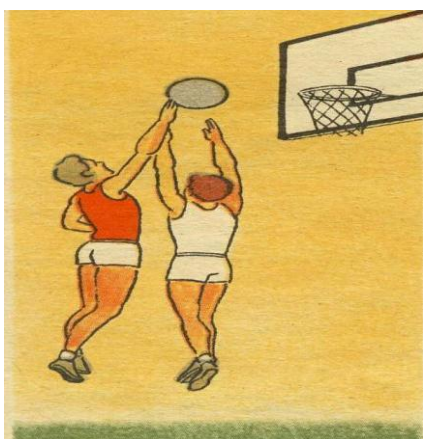
basketbolchi eng avval himoyachidan qutilishga va savatga to'p otishga harakat qiladi yoki o'ziga bir necha himoyachilarni diqqatini jalb qiladi va himoyachidan bo'shagan sherigiga to'p uzatadi.

To'pni uzatish. Eng asosiysi taktik harakat bo'lib, savatga hujum uyushtirishning natijasi uzatishning yo'nalishiga va o'z vaqtida bajarilganligiga bog'liq. Basketbolchi uzatishdan oldin uning qaysi tomonga va qaysi basketbolchiga uzatilishi lozimligini hal qilish bilan birga mavjud vaziyatda yahshiroq samara keltira oladigan uzatish usulini va vaqtni tanlashi lozim.



2-rasm

To'pni yerga urib yurish. Bu to'pli basketbolchining asosiy yakka joydan joyga ko'chish vositasi bo'lib hisoblanadi. O'yinning o'zgaruvchan vaziyatini kuzata bilish to'pni yerga urib yurushda katta ahamiyatga ega.



Savatga to'p otish. Bu katta mas'uliyat bilan bajariladi, chunki to'p savatga tushmasa, uni raqib egallab olishi mumkin. Basketbolchi har gal savatga to'p otishdan avval o'zining va raqib jamoa basketbolchilarining maydonda joylashishini, shchitga nisbatan o'zining pozitsiyasini hisobga olishi, qulay holatni egallashi lozim.

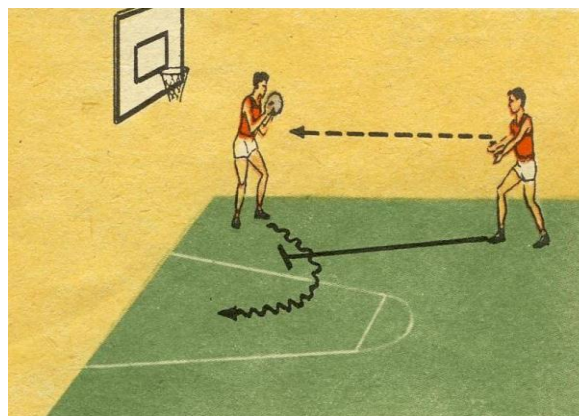
3-rasm

Guruhli harakatlar

Guruhli harakatlar bu nihoyatda zarur taktik ma'lum tipovoy bloklardir,

ulardan jamoaning tartibga solingan kombinasiyon harakatlarining fundamenti yig'iladi. Guruhli harakatlarda o'yinchilarning ijodiy malakalarining birikmalari paydo bo'ladi. Taktik sxemalar uchun ikki yoki uch o'yinchining o'zaro harakatlarining ma'lum usullari universal hisoblanadi.

Ikki o'yinchining o'zaro harakatlari. Ikki o'yinchining o'zaro harakatlarining asosiy



usullariga “uzat va chiq” usuli, shuningdek, to’siq to’qnashtirish va kesishlar kiradi.

“To’pni uzat va chiq”. O’yinchi to’pni sherigiga uzatadi, keskin yugurish finti bajarib himoyachiga yaqinlashadi, uni muvozanat holatidan chiqaradi, so’ng esa to’g’ri chiziq bo’yicha harakat qilib shchit oldiga chiqadi va savatga hujum qilish uchun to’pni oladi.

4-rasm “To’pni uzat va chiq” o’zaro harakatning muvafaqqiyatli chiqishi uchun ko’proq yolg’ondakam taktik yo’llardan foydalaniladi. “To’pni uzat va chiq” usuli raqib shchitgacha bo’lgan masofani harakatda bosib o’tish va son jihatdan ustunlik – ikki kishi bir kishiga qarshi 2x1 amalga oshirishda hamda tez yorib o’tish davomida ham keng qo’llaniladi. Ma’lum o’zaro harakatlarda foydalanishning ustunligi ko’pincha basketbolchining shchit tomonga qisqaroq yo’l bo’yicha jasurona, qat’iy keskin yugurushi va raqibning to’sib qolishidan va itarib yuborishlaridan qurqmasdan to’pni olishga tayyorgarligiga bogliq.

To’siq. To’siq mohiyati qoyidagidan iborat: o’yinchi, o’z sherigini ta’qib qilayotgan himoyachi yaqinida shunday qilib joy tanlaydiki, u ta’qib qilayotgan o’yinchini ketidan kuzatishi mumkin bo’lgan qisqa yo’lni to’sib qoysin. O’yinchi himoyachini harakat qilib o’tishga yo’l qo’ymaydi yoki sherigining yo’liga qaraganda uzunroq yo’ldan harakat qilishga majbur qiladi, hamda o’zi uchun qisqa vaqt ichida ta’qibdan qutilishga va savatga hujum qilishga imkon yaratadi. Bunda to’siq qoingan o’yinchi harakatsiz qolmaydi: himoyachi bilan to’qnashgach u buriladi va hujumga yordam berish uchun shchit tomonga chiqadi. Topli o’yinchi doim to’siq qo’ygandan keyin darhol hujumga kirgan sherigi raqib uchun xavfliroq bo’lishini nazarda tutishi kerak.

Savatdan qaytgan to’pni ilib va qayta o’tish. 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, muvozanatning to’qligini yomon burchak hamda fol bilan bog’lash bolgan harakatlarni, tashlanadigan to’pni to’sib qo’yishi ehtimoli kiritish mumkin. Biroq, agar o’yinchi to’pni burchak ostida va tezlik bilan to’g’ri mashq qilsa, savat tagidagi (shchitdan qaytgan) har qanday to’p tashlashlarni istalgan vaqtda bajarishi uchun keraklijihatni rivojlantira oladi.

To’xtash bilan to’p tashlash oson o’rganiladigan tashlashlarda 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 mudofa bosimi ostida bo’ladi. Undan tashqari bu to’p tashlash muvozanatini yo’qotgan o’yinchini qoida buzishga majbur qilishi mumkin. Quyida to’xtash bilan to’p tashlashni bajarish asoslari berilgan:

Yelkalar shchit tomonga qaratilgan

bo’lishi kerak.

Hujumchi oldinga qarab turishi va himoyachining harakatlariga tayyor turishi kerak.

To’p iyak darajasida turadi.

To’pni shchitga va keyin savatga yumshoq tashlash

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 33-34b.

Tosiqning uch xili: yondan, orqadan va oldindan qo'yiladigan varianti bor.

Agar to'siq qo'yaotgan sherigini ta'qib qilayotgan himoyachining orqasida yoki yonida joylashsa, unda bu mos ravishda yoki orqadan qo'yilgan to'siq deb hisoblanadi. Uning maqsadi to'pli va to'psiz sherigini kerakli yo'nalishda to'pni urib yurishi yoki kerakli joyga chiqishi uchun ozod qilishdir. Agar to'siq qoytgan o'yinchi, sherigi va uni ta'qib qilayotgan himoyachi o'rtasida (orasida) yuzi yoki orqasi bilan turgan bo'lsa, u oldingi (ichki) to'siq qo'ygan isoblanadi, uning maqsadi – to'pni sherigini savatga to'p otish uchun ozod qilishdir. To'siqdan foydalanib o'yinchi hech qanday qarshiliksiz to'pni savatga otishi mumkin yoki agar ikkala himoyachi ham unga qarshi kelayotgan bo'lsa, to'siq qoygandan keyin tezda raqib shchiti oldiga chiqqan o'yinchiga to'pni uzatish mumkin.

Basketbolda to'pni ko'tarib olish deganda jamoalardan biri savatga to'p tashlashni muvaffaqiyatsiz bajargandan so'ng to'pni egallab olish tushiniladi. 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 yani mag'lubiyatning sababi deb kursatishadi. 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 g'aplashamiz.

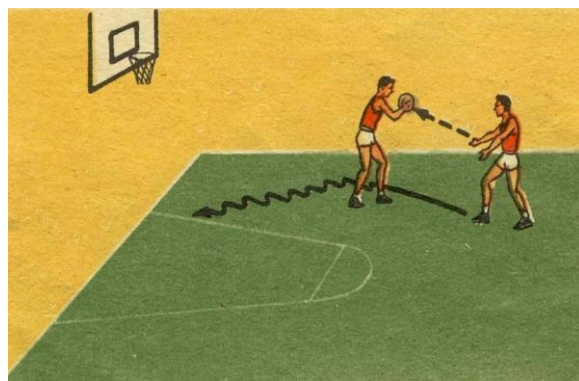
To'pni ko'tarib olish mohiyati shundaki bunda ancha qulayroq holatga turib qolish va shchitdan yoki halqadan qaytgan to'pni olib olish kerak bo'ladi. Eng yaxshisi raqibni to'pni ko'tarib olishi uchun har qanday imkoniyatdan maxrum qilishdir.

Buning uchun o'ziga «gorizontal» ustunlik yaratish ya'ni raqibning savat tomonga bo'lgan yo'lini to'sib 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 g'aydali va sakrovchan o'yinchilar to'pni olib qo'yish bo'yicha etakchilik 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 qiloyatga 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 egallagab 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 oshiriladi¹².

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 52-53b.

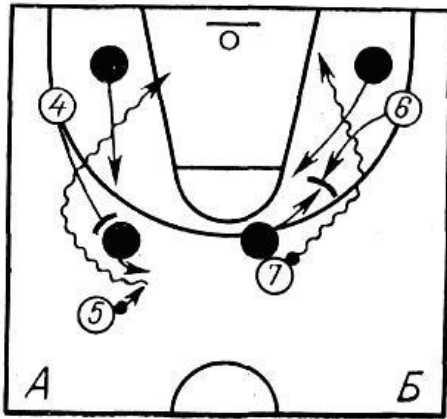
To'psiz o'yinchi uchun to'siqlarni qo'llash. to'pli o'yinchiga qo'llashga nisbatan, ba'zan taktik jihatdan maqsadga muvofiqroq, chunki e'tiborsizroq ta'qib qilishadi (19-rasm).

To'siqqa to'qnashtirish. Hujumchi ma'lum vaqtda static holatda turgan o'z sheriklarining hoxlaganidan, ta'qib qiluvchi himoyachi yo'lida to'siq sifatida foydalanishi mumkin. Sherikning yo'nginasidan katta tezlik bilan yugurib o'tayotib, hujumchi uni ta'qib qilayotgan himoyachini sherigiga yoki himoyachiga to'qnashishga majbur qiladi. Bu bilan hujumchi huddi uni ta'qib qilayotgan himoyachini ko'zlagan pozisiyada turgan sherigiga to'qnashtiradi.



5-rasm To'psiz harakat qilayotgan basketbolchilar tomonidan qo'yiladigan to'siqlar.

¹² D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 52-53b.



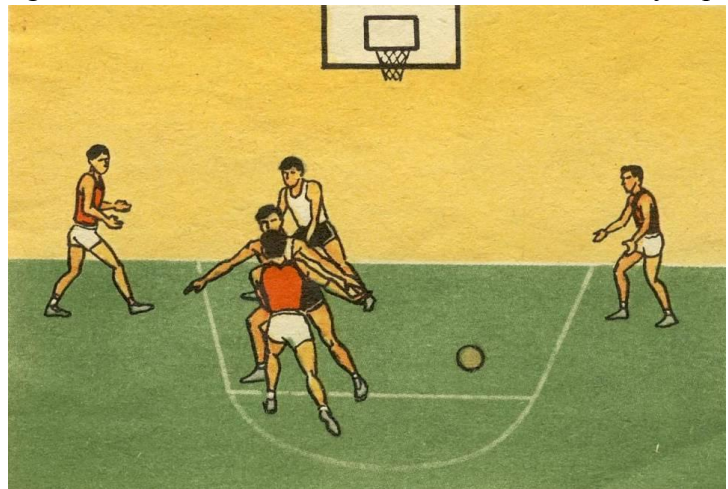
6-rasm. To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilar tomonidan qo'yiladigan to'siqlar.

To'qnashtirishni to'psiz hamda to'pli o'yinchilar bilan amalga oshirish mumkin. To'p olib ketayotgan o'yinchi to'pni uzatib, himoyachini sherigiga to'qnashtirishga erishganidan keyin, undan to'pni qaytarib olish yo'li bilan savatga hujum qilishni yakunlashi mumkin. Bunday holda, to'qnashtirishni uyushtirayotgan o'yinchi to'qnashtirish amalga oshgan zahoti raqib shchiti tomonga tezda chiqishi kerak.

To'qnashtirishning hamma variantlarida asosiysi – raqibni to'qnoshtirmoqchi bo'lgan o'yinchi o'z jamoadoshi yonidan unga juda yaqinlashib tez o'tishdir.

Bu o'zaro harakatni qiynalmasdan amalga oshirish uchun bir oz oldinroq keskin yugurish finti bajariladi va bu bilan lozim bo'lgan yonalishni (bo'shatib) ozod qilib, himoyachiga yaqinlashadi. Boshqa qator hollarda himoyachilar, to'qnashish natijasida hujumchining savat tomonga yo'lini to'sishga harakat qilib, ilgariroq o'z shchiti tomon chekinishadi. Unda to'qnashtirishning shchit ostiga chiqish bilan yakunlash ma'noga ega bo'lmaydi. Ikkilanmasdan o'rta masofadan to'pni savatga otish kerak.

“Uchburchak”. Hujumdagi qulay o'yin o'yin vaziyatlari uchburchak bo'yicha o'zaro harakat yordamida vujudga kelishi mumkin. Bunda uchburchakning chuqqisida turgan to'pli hujumchi, oldinga chiqishlari bilan savatga xavf solayotgan boshqa ikki sherigiga qaraganda raqib shchitidan uzoqroq bo'lishi kerak. Kanot bo'yicha harakat qilayotgan o'yinchi to'pni olgach, uni yana sherigiga uzatadi (uchburchak chuqqisiga), to'p u erdan darhol hujumni yakunlash uchun boshqa kanotga yuboiladi. “Uchburchakning” o'zaro harakati uzatishni taz bajarishni talab qiladi: u joyni almashtirish yo'li bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Bu o'zaro harakat ayniqsa, hujumchilarning tez yo'rib o'tishida himoyachilar ustidan son jihatidan ustunlikni (3x2) amalga oshirish paytida samaraliroq. **7-rasm**



“Uchlik”. Uchburchak holati bu o'zaro harakatda ham saqlanib qolib, to'pni bir tomonga uzatib, hujumning boshqa tomonga to'siq qo'yilishiga asoslangan. Masalan, maydonda 5-o'yinchi to'pni bir tomonga 4-sherigiga uzatayapti, o'zi esa maydonning boshqa tomonida 7-o'yinchi uchun to'siq qo'yapti. To'siqdan foydalanib 7-o'yinchi tezlik bilan jarima zonasiga kiryapti (to'siq qoygandan keyin shchit tomonga chiqqan 5-o'yinchi yordamida) 4-o'yinchidan to'pni oladi va savatga hujum qiladi.

Bu vaqtda, o'rta masofadan savatga to'pni tashlashga yoki to'p yoqotilgan himayani ta'minlash uchun 4-o'yinchi maydon markaziga o'tadi. “Uchlik”ni bajarishda har xil chalg'ituvchi variantlardan foydalaniladi. Masalan, agar 1-himoyachi to'siqdan qochib, jarima otish zonasiga chekinsa, unda 7-o'yinchi yon chiziq bo'ylab raqib shchiti tomoniga keskin yugurishi mumkin yoki 5-o'yinchi sherigi 7-ga o'zining to'siq qoyish maqsadini himoyachilarga ko'rsatib, yarim yo'lda yugurish yo'nalishini o'zgartirish va shchit tomonga 4-o'yinchidan to'pni olish va savatga tashlash uchun shiddat bilan chiqishi mumkin.

“Kichik sakkiz”. Uch o'yinchi to'pni urib yurish bilan birin-ketin kesishishdan foydalanib, shu qatnashchilarning harakat qilgan yo'llari “8” sonini eslatadigan “kichik sakkiz” deb

nomlanuvchi o'zaro harakatni bajarishlari mumkin. Usul siklik xarakterga ega va savatga hujum qilish qulay vaziyat kelmaguncha hujumda ketma-ket 4-5 marta qaytarilishi mumkin.

“Kesishib chiqish”. Uch o'yinchining bu o'zaro harakati, raqib shchitiga orqasi bilan turgan uchinchi (odatda markaziy) o'yinchidan bevosita oqish joyda ikki o'yinchi tomonidan amalga oshiriladigan kesishishni o'zida mujassamlashtirgan. Masalah 6-o'yinchi to'pni 5-markaziy o'yinchiga uzatdiyapti va sherigi 4 bilan birga, deyarli u bilan bir vaqtda fintlarni bajargandan keyin to'pni u yoki bu sherigiga savatga hujum qilish uchun oshirib berishi yoki o'rta masofadan savatga otishi mumkin bo'lgan markaziy 5-o'yinchi yonidan yugurib o'tishadi. Bu vaziyatda 6 va 4 himoyachilar oldida to'qnashishdan qochish hamda markaziy o'yinchi himoyachi juftiga urilib ketmasligi vazifasi turadi.

“Kesishib chiqish”ni faqat shchit to'g'risida emas, balki yo'n chiziq tomonidan ham o'tkazish mumkin.

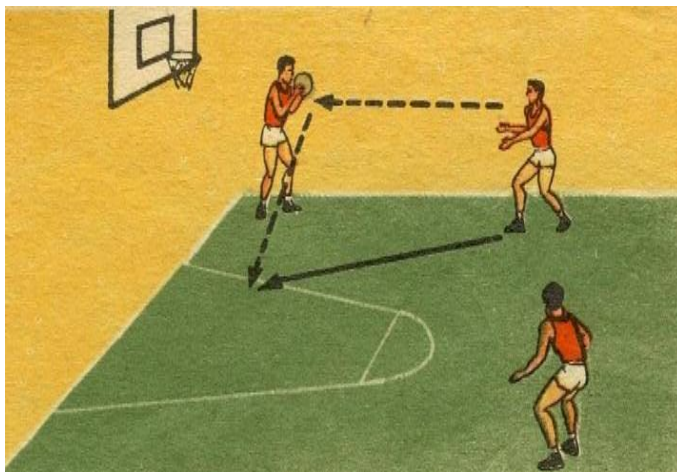
Jamoa harakatlari

Basketbolda hujum muvaffaqiyatining asosi rasiyonal yo'llar bilan va iloji boricha tezroq o'yinchilardan biriga savatga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratishga yo'naltirilgan jamoa harakatlardir. Butun jamoa maqsadlariga shaxsiy harakatlarning boysinishini, bir-birini tushunishni, aniq tashkily formulalarni talab qiladigan jamoa harakatlarisiz, hujumda to'laqonli o'yin bo'lishi mumkin emas. Juda kuchli, lekin sheriklari bilan birgalikda to'g'ri (oqilona) harakat qila olmaydigan o'yinchilardan tuzilgan hujum qiluvchi jamoa, malakali raqib ustidan kamdan-kam g'alabaga erishishi mumkin.

Jadal hujum

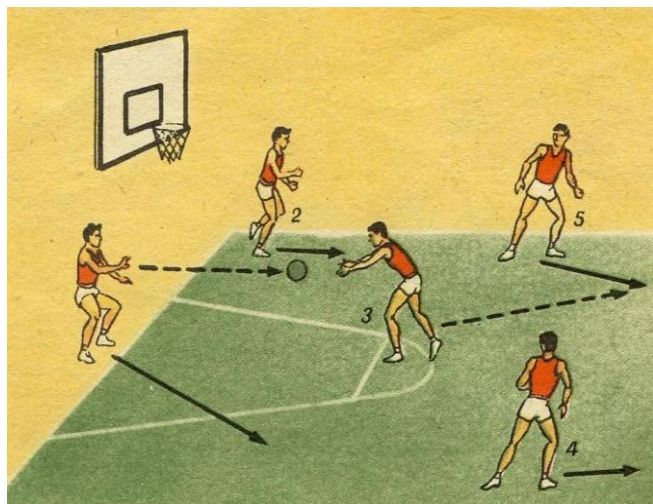
Tez yorib o'tish. Bu – raqib ustidan jismoniy va texnik tayyorgarlikdagi ustunlikdan foydalanishga imkon beradigan, hujumning juda samarali sistemasidir.

Uning mohiyati shundaki, to'pni egallagan o'yinchilar har gal qarshi hujumga o'tishadi, raqib shchitgacha bo'lgan masofani qisqa vaqt ichida engishga, son jihatdan ustunlikka erishishga va bundan foydalanib, yaqin masofadan savatga hujum qilishga harakat qilishadi. **8-rasm**



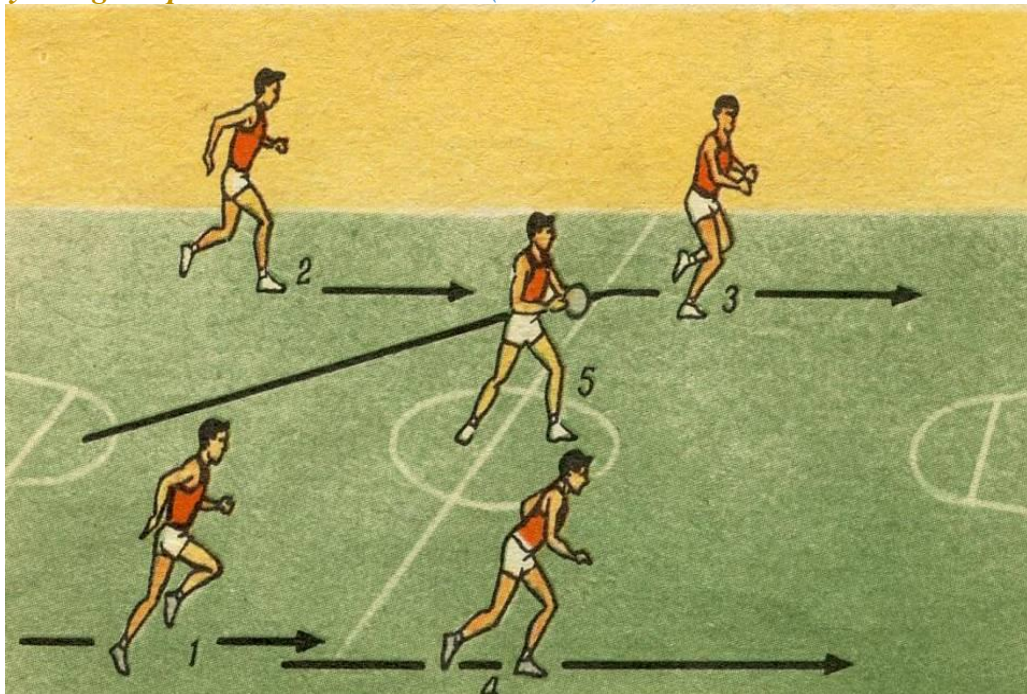
Tez yorib o'tishga hammadan ko'proq, agar jamoa to'pni raqibdan olib qo'ysa yoki o'zining shchitidan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida unga ega bo'lganda amalga oshiriladi. Biroq, to'pni yo'n yoki en chiziqdan o'yinga kiritilishi zahoti, shuningek, agar raqiblar qarshi hujumga o'tgan o'yinchilarga tez oshirib berishga faol qarshi harakat qila olmasalar, baxs va

boshlang'ch to'pni o'yinga tashlash paytida son jihatdan ustunlikka erishish mumkin. Son jihatdan o'yinchilar barobar bo'lgan paytda (1x1 yoki 2x2) jasurona va qatyi yakka kurashish uchun imkoniyat borligini ham hisobga olish kerak.



Tez yo'rib o'tishni uch qismga bo'lish mumkin: boshlanish, rivojlanish va yakunlash. Birinchi qismning muvaffaqiyati, oldinga keskin chiqishning tezligi bilan, har bir qatnashchining oldinga chiqishga harakat qilishi, to'pni birinchi uzatishning (ortiqcha harakatlarsiz) o'z vaqtida uzatilganligi bilan aniqlanadi. Agar, albatta, to'pni sherigi

egallashiga ishonch bo'lsa, u to'pni egallashga tayyorlanayotganda, oldinga harakat qilishni boshlashi bilan o' yinchilar raqiblardan uzoqlashadi. Odatda, yo'rib o'tishda, himoyaning birinchi chizig'ida joylashgan 2-3 o'yinchi faol qatnashadilar, to'rtinchi o'yinchi ularga ko'mak beradi, beshinchi o'yinchi esa orqa tomonni straxovka qilishni ta'minlaydi. Bu o'yinchilarning harakat yo'nalishi ularning maydonda joylashganiga va jamoa to'pni egallay olgan joyiga bog'liq. **To'psiz o'yinchilar keskin yugirgan vaqtda, ularning to'p egallagan sherigi raqibdan oldinda paydo bo'lgan o'yinchiga to'pni tezda uzatishi kerak (9-rasm).**



10-rasm. Uch basketbolchining o'zaro to'p uzatib tez yorib o'tishi.

Savat oldida turib shchitdan qaytganda to'p tashlash mashqlar savat

Savat oldida turib shchitdan qaytganda to'p tashlashlar ikkita to'p

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 xamda past blokdan to'pni ko'tarib olib, kuchli to'p tashlashni (shchitdan sapchitib) bajaradi. Ikkita boshqa o'yinchi zonaning har bir tomonidan joy egallaydilar. Ularning vazifasi-hujumchi keyinchalik yana tashlashni bajarish uchun zonalariga uchib kelgan to'pni ko'tarib olish va dastlabki nuqtasiga (pastki blokka) joylashtirish. Mashq 30 sekund davomida bajariladi, shundan so'ng o'yinchilar vazifalari bilan almashadilar.

Savat oldida turib (shchitdan qaytganda) va aldamchi harakat bilan to'p tashlashda ikkita to'p.

Bu mashq xuddi avvalgi mashq sifati bajariladi. Farqi shundaki, hujumchi to'p tashlashni bajarilishdan oldin aldamchi 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 aldamchi 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 mashqni bajarish vaqti 30 sekund keyin ular driblingni chap qo'lga yoki perimetr bo'ylab boshq joyga o'zgartiradilar.

Harakatlanishda to'p tashlashlar

Jamoa ikkita qatorga bo'linishadi. Birinchi qatoridagi birinchi ikki o'yinchi to'pga ega lik qiladi. 1-o'yinchi to'pni savat tomonga olib boradi chap qatoridagi 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'p yon chiziq tomonga olib yurishni boshlaydi va o'ng tarafdin qatorda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatib o'sha erdan joy egallaydi. 1-o'yinchi chap qatorga ketadi 3 va 4-o'yinchilar ham loylarini o'zgartirgan holda shunday yo'l tutadilar.

Aldamchi harakat bilan stullar orasidan o'tib to'p tashlash (4.5-rasm)

O'yinchilarni uchta va to'rtta kishidan iborat guruhlariga 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 xamlani 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 uchasi 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 yuguri 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 xujuchiga aylanadi. Bu mashqni ma'lum bir vaqtda bajarish xamda ijro etish joylarini o'zgartirishi mumkin¹³.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 35-37b.

Jamoa o'yinda tez yo'rib o'tishdan foydalanishga harakat qilsa, u buning uchun kerakli zamin yaratishi kerak. Gap to'pli o'yinchiga qarshi himoyada doim faol ta'sir qilish to'g'risida, o'zining shchiti va oldida sapchigan to'p uchun yaxshi tashkil qilingan kurash to'g'risida, to'pni olib qo'yish uchun bo'ladigan harakatchanlik to'g'risida ketyapti.

Tez yo'rib o'tishning ikkinchi qismi – rivojlanish, o'yinchilar keyingi to'g'ri yo'l bo'ylab harakat qilishlarini, to'pni urib yurishni va maydonning o'rta qismini tezroq o'tish uchun hujumchilar o'rtasidagi to'pni bir-ikki uzatishni o'z ichiga oladi. Vaqt bo'yicha bu qism 2-3 soniyagacha cho'ziladi.

Yo'rib o'tishning yakunlovchi qismi - raqib yaqinida bo'lib o'tadi va 1,5 soniya atrofida davom etadi. Savatga yakunlovchi otishni odatda, to'pni urib yurishdan keyin yoki o'yinchining shchit ostiga to'p uchun tez chiqishdan keyin bajariladi. Umuman, yaxshi tayyorlangan jamoa, to'pni uzatishni uch martadan orttirmasdan tez yorib o'tishni 4-6 soniya ichida amalga oshiradi.



¹³ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 35-37b.

Pozitsion hujum. O'yin davomida jadal hujumni yakunlashga har doim erishilavermaydi. Raqib jamoali himoyani yushtirishga ulguradigan va hamma hujumchilarni to'sadigan holler bo'lib turadi. Ushanda jamoa, yaxshi yushtirilgan himoyaga hamma beshtala o'yinchi qatnashadigan pozitsion hujumni qarshi qoyishi kerak. Pozitsion hujumda basketbolchilar yakunlovchi to'p otishni tayyorlashib raqib himoyasiga bosqichma-bosqish (ketma-ket) engishadi. O'yin qoidasi bo'yicha bunday tayyorgarlikka 30 soniyagacha vaqt beriladi. Bu vaqt ilgari o'rganilgan har qanday qiyinchilikdagi kombinatsiyani qo'llash uchun yetarlidir, agar u barbod bo'lsa (amalga oshmasa) o'rta yoki uzoq masofadan taktik jihatdan asoslangan otishga sharoit yaratish kerak.

Pozitsion hujumda, jadal hujumdagi kabi, uchta fazani ajratish mumkin; boshlanish – jamoaning yushgan holi oldingi zonaga o'tishi va o'yinchilarni ko'zlagan pozitsiyalarga joylashtirish; rivojlanish savatga hujum qilish uchun qulay vaziyat yaratish maqsadida bir qator o'aro harakatlari (seriyalarni) o'tkazish (hujumchini ta'qibdan ozod qilish, yakka olishishning qulay sharoitlarini ta'minlash va hakoza); yakunlash – o'yinchi tomonidan savatga hujum qilishni bevosita o'tkazish va sapchigan to'p uchun faol kurashni ta'minlash.

Pozitsion hujumda ikki sistema tashkil topgan: “markaziy o'yinchi orqali” va “markaziy o'yinchisiz”.

Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasi, ayniqsa, (hammadan ko'ra) maqsadga muvofiqdir. Buni (sistemani) qo'llayotgan jamoaning harakatlari, istalgan daqiqada to'pni olish imkoniyatiga ega bo'lish uchun odatda shchitda shchitga orqasi bilan o'zining sheriklariga yuzi bilan turgan markaziy o'yinchining etakchilik roliga (asoslanadi) tayanadi. Markaziy o'yinchi hujum tayo'rgarligining huddi o'zagidek hisoblanadi. Hamma kelgan sheriklari, unga faol kelishilgan harakatlari bilan qullab quvvatlab, qulayroq vaziyatga unga to'pni oshirib berishga harakat qiladilar (11-rasm). Qulay vaziyatda to'pni olgan markaziy o'yinchi:

- uni savatga otishga urinib ko'rishi;
- uni ta'qib qilayotgan himoyachini yakka olishishda aldab o'tishi, shchit oldiga chiqishi va to'pni savatga otishi;
- to'pni sheriklardan birortasiga uzatishi;
- uch ochkoli otish uchun to'pni uzoqqa maydon ichida uzatishi mumkin.

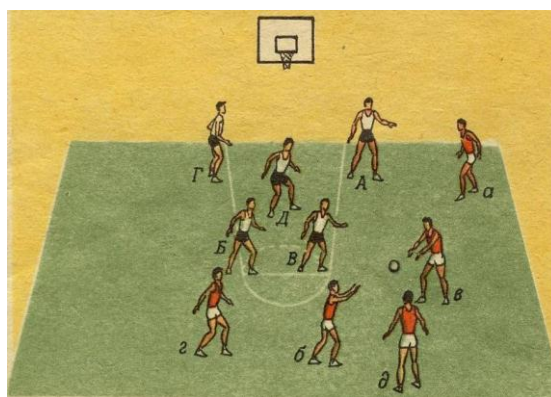
11-rasm. Ikki markaziy hujumchining o'zaro harakatlari.

Markaziy o'yinchi orqali hujum qilish sistemasining asosiy variantlari – bitta markaziy o'yinchi orqali va ikkita markaziy o'yinchi orqalidir. Hozirgi zamon sport amaliyotida uchta markaziy o'yinchi orqali hujum qilish juda kam qo'llaniladi.

Markaziy o'yinchilarning va ularning sheriklarining shaxsiy imkoniyatlariga shuningdek jamoaning umumiy taktik maqsadlariga qarab musobaqalarda boshlang'ich joylashishning har xil sistemalarini (pozitsiyalarini) qo'llashadi.

To'pni markaziy o'yinchiga uzatgandan keyin shchit tomonga to'g'ri chiziq bo'ylab chiqishdan tashqari, hujum qilayotgan jamoa, pozitsion hujum uchun jamoaning asosiy boshlang'ich joylanishi bilan ikki yoki uch o'yinchilarning ma'lum bo'lgan o'zaro harakatlarining birin-ketin qo'shilib ketishiga asoslangan, ilgari o'rganilgan taktik kombinatsiyalardan foydalanishi kerak.

Kombinatsiyada deyarli har doim jamoaning hamma o'yinchilari qatnashishadi, ba'zi birlari asosiy hujum qiluvchi harakatlarni amalga oshirishadi, boshqalari – ozod qiluvchi yoki chalg'ituvchi, uchinchilari – orqa xavfsizligini ta'minlaydigan harakatlarni amalga oshirishadi.



Shaxsiy pressingga qarshi hujum

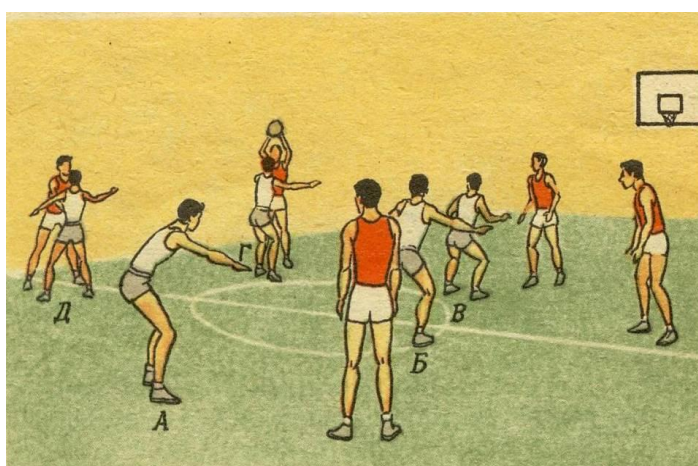
<p>Shaxsiy pressingga qarshi kurashayotgan jamoa taktik va texnik xarakterga ega bo'lgan bir qator sharoitlarni bajarish kerak:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) to'pni tezda o'yinga kiritish; 2) tezlik bilan himoyani yo'rib o'tish uchun operativ kenglikka chiqishi yoki hech bo'lmaganda 10 soniya ichida to'p bilan raqibning maydoniga o'tishi; 3) zich ta'qib paytida hujumning shiddati va taktik tizimini saqlash; 4) hujumning boshqa, maqsadga muvofiq sistemalari vavariantlariga (tezkor ravishda) tezda o'tish.
---	--

<p>Shaxsiy pressingga qarshi hujum texnikasi qo'llanishi qo'yidagi holatlardan kelib chiqadi:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) raqib shchiti tomonga tez yo'rib o'tishni qo'llash uchun o'z yarimida maydonning hamma beshta o'yinchining dastlabki boshlang'ich joylashishini qo'llash; 2) hujumning oldingi va keyingi chiziqlari o'rtasidagi yetarli darajada katta oraliqni ta'minlash (himoya chiziqlari o'rtasidagi o'zaro harakatlarni tuzilishini va hamkorligini qiyinlashtirish uchun), harakatchan markaziy o'yinchini yoki kanot hujumchini orqaga maydon markaziga to'pni olish uchun jalb qilish va u orqali tezda hujum yushtirish; 3) jamoaning mohir driblerining (to'pni mohirona olib yuradigan) himoyachi yakka kurashishishi uchun maydonning bir tomoni ni bo'shatish; 4) maydonning raqib yarimiga to'p bilan kirish paytida raqib shchitidan uzoqqa ketgan markaziy o'yinchisiz hujumni yushtirish bilan tarqoq pressingdan pozitsion kurashda foydalanish (ikkala ko'rsatilgan sistemalar jarima maydonni ochiq qoldirib hujumchilarga birdaniga u yoqqa yorib o'tishga va savatga hujum qilishga imkoniyat beradi).
---	--

Himoya texnikasi

Yaxshi tashkil etilgan himoya nafaqat hujum tufayli erishilgan muvaffaqiyatni mustahkamlaydi, balki jamoaning keyingi harakatlari xarakteriga ham ta'sir qiladi. Ishonchli himoyaga ega bo'lgan jamoa o'yinni keskinlashtira borishga, o'rtacha va oils masofalardan savatga to'p otishni dadillik bilan qo'llashga qurmaydi hamda shchitdan qaytgan to'p uchun astoydil kurashadi.

Himoyalannuvchi jamoaning harakatlari hujum qiluvchi jamoaning harakatlariga javob bo'lib, raqib texnikasining xususiyatlariga qarab tashkil etiladi.



12 rasm

Himoyalananayotgan jamoa oldida to'rtta asosiy vazifa turadi:

- 1) raqib savatga aniq, to'siqsiz to'p tashlashiga yo'l qo'ymaslik;
- 2) raqibdan to'pni olib qo'yish va qarshi hujum uchun sharoit yaratish;
- 3) raqibning ba'zi bir aloqalarini va o'yin liniyalari orasidagi aloqa va o'yinchilar o'zaro harakatlarini buzib, hujum qilish uchun tayyorlov operatsiyalarini o'tkazishga qarshilik ko'rsatish;
- 4) raqibni tez qarshi hujumga o'tishga yo'l qo'ymaslik.

Har bir to'p tashlash amalga oshirilgandan so'ng qaytgan to'p uchun kurash olib boring agar sizga tezkor hujumdan ehtiyotlash vazifasi yuklatilmagan bo'lsa. To'pni olib qo'yganingizdan so'ng uni olib yurishga shoshilmang bir oz to'xtab. savat tomondan o'yinni tashkil qiluvchi o'yinchiga to'pni uzating. To'pni yaxshisi bir qo'lda eng baland nuqtada olib qo'ygan ma'qul. Bunda to'pni o'z tomoniga qarata urib yuborish lozim to'pni juda pastga tushirib yubormaslik kerak chunki pastroq bo'lyi o'yinchilar uni urib yuborishlari mumkin. Yaxshisi to'pni qo'llar va tananing old qismi bilan yopib turish kerak. Statistika ko'ra 75 % to'plar 45 gradusli zona tomonga sapchib qaytadi.

Agar siz orqa bilan to'siq qo'ysangiz ham lekin savat tagida tursangiz to'p sizning ustingizdan uchib o'tadi. To'qnashuvdan qo'rqmang. To'pni olib qo'yish uchun kurashish har doim maydondagi qora ish hisoblangan va shundayligicha qoladi. O'yin qoidasi doirasida raqibni siqib chiqarish va unga kuchli rebaunder janligining ko'rsatib qo'yish lozim. Keyingi hujumda u sen bilan to'qnashuvda qatnashishga unchalik xoxish bildirmaydi. Jarima chizig'i zonasida to'pni olib qo'yish uchun kurash. Bunda to'p tashlayotgan o'yinchiga yaqin turgan o'yinchi uni chetlatadi¹⁴.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 54-55b.

Yakka harakatlar

To'pli yoki to'psiz hujumchiga qarshi harakatlar turlicha, garchand, ikkala holda ham raqibning kuzatish va u bilan faol kurashish kerak.

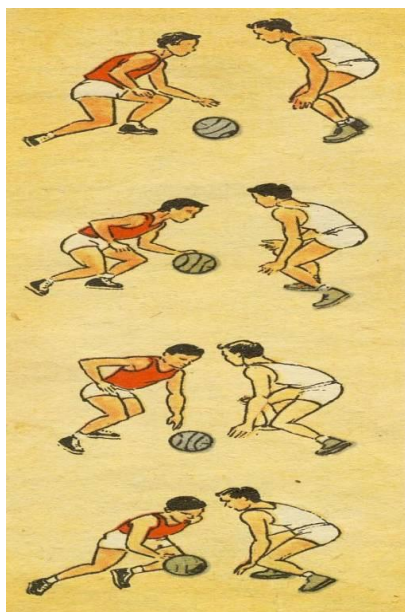
To'psiz hujumchiga qarshi harakatlar. To'psiz hujumchini ta'qib qilganda, himoyachi:

a) hujumchiga savatga hujum qilish uchun qulay pozitsiyaga chiqib ishga yoki shu pozitsiyada to'pni qabul qilib olishga yo'l qo'ymaslik;

b) raqib hujumchisi yoki lideriga yo'naltirilgan to'pni olib qo'yish;

v) raqibning o'zaro harakat qilish uchun siljishlarga, ayniqsa maydonning o'rtasidan shchit tomonga keskin qo'yiladigan blokirovkaga e'tibor bergan holda qarshilik ko'rsatish kerak.

13-rasm



Himoyachi o'zi ta'qib qilayotgan hujumchilar va o'zining savati ostida shunday joylashishi kerakki, bunda u hujumchini ham, to'pni ham ko'rishi lozim. Himoyachining hujumchiga nisbatan holati va ular orasidagi masofa har qanday aniq vaziyatga raqibning tezligi, bo'yi va og'irligi hisobga olingan holda aniqlanishi kerak. Raqibning markaziy o'yinchisini ta'qib qilayotgan himoyachi, u bilan qulay pozitsiya va to'pni olish uchun kurashishi kerak. Markaziy o'yinchiga to'pni shchitdan uzoqlashib, u qo'shimcha harakat qilgan holdagina to'pni egallashiga yo'l qo'yish mumkin. Agar u shchitning yaqinida bo'lsa, himoyachi

¹⁴ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 54-55b.

uning oldida to'pni uzatishiga halaqit berish uchun turadi.

To'pli hujumchiga qarshi harakatlar. To'pli hujumchiga qarshi kurashda himoyachi:

- a) raqibga to'pni savatga aniq otishda yo'l qo'yimaslik;
- b) raqibning shchit tomonga o'tishiga (ayniqsa kuchli, odatda, o'ng tomondan);
- v) to'pni xavfli yo'nalishda uzatilishiga (ayniqsa, jamoa lideri yoki markaziy o'yinchisiga, aniq otuvchi (snayperga) merganga halaqit berish);
- g) to'pni egallab olishga yo'l qo'yimaslik;
- d) raqibning oldindan tayyorlangan o'zaro harakatlanishiga yoki kombinatsiyalariga o'tkazish uchun qilayotgan harakatlarga halaqit berishishga erishish uchun harakat qilishi kerak.

O'zining raqibini ta'qib qilayotgan vaqtda maydondagi umumiy vaziyatni ham kuzatib turishi shart. Bu esa o'zgarib borayotgan holatni o'z vaqtida baholash va o'z sheriklari bilan muvaffaqiyatli o'zaro harakat qilish imkonini beradi.

Markaziy o'yinchiga qarshi himoyalanih – 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 yoki menejerga qarshi) 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” himoyalanih holatiga 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 berishni talab qiladi, chunki hujum uchun to'pni shu holatga etkazib berish juda foydali hisoblanadi. Markaziy himoyachi ushbu to'p uzatishni bartaraf etish lozim¹⁵.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 70b.

Guruh harakatlari

Himoyadagi guruh harakatlari deganda o'yin vaziyatida hujumchilarga qarshi harakat uchun yo'nalgan ikki yoki uch o'yinchining o'zaro harakati ko'zda tutiladi. Ikki o'yinchining o'zaro harakati usullariga straxovka qilish, o'yinchi almashish, sirg'anib o'tish, chekinish (sherigiga yo'l berish); uch o'yinchining o'zaro harakat usullariga maxsus tashkil etilgan ikki o'yinchiga to'qnashtirishga qarshi qaratilgan, ikki basketbolchi qo'ygan to'siqqa qarshi harakatlar, “uchlik”, “kichik sakkizlik”, “kesib chiqish”ga qarshi o'zaro harakatlar kiradi. Shchitdan sapchigan to'p uchun qarshi texnika masalasi alohida ko'riladi.

Ikki o'yinchining o'zaro harakati. Himoyachilarning o'zaro yordam usullaridan biri – straxovka qilish. O'yinchilar doim bir-biriga yordam berishga hamda himoyachini aldab o'tish, savatga xavf solayotgan hujumchini ta'qib qilishga tayyor turishlari kerak. Straxovka qilish to'pni savatga aniq ota oladigan, tez o'tib keta oladigan, har xil chalg'ituvchi harakatlarni qullay biladigan, tezkor hujumchilarga qarshi qo'llaniladi.

Huddi shunga o'xshash raqibning yaqindagi baland bo'lyi markaziy o'yinchisi to'pni egallab olmasligi uchun ta'qib etib yurgan himoyachiga ham yordam beriladi.

¹⁵ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 70b.

Agar to'p markaziy o'yinchiga tekkan taqdirida straxovka qilayotgan o'yinchi to'pni uning qo'lidan urib chiqarishga yoki to'p bilan oldinga o'tishga, to'pni savatga otishga halaqit berishga urinib ko'rishi kerak. Odatda straxovkani savatga xavf solaolmaydigan masofada turgan o'yinchini ta'qib qilishni bo'shashtiriboq yoki raqibning savatga juda kam va beqaror xavf solayotgan kamroq ta'qib etish bilan amalga oshiriladi.

Chekinish va sirg'alib o'tish. Tez almashish hech qachon ham himoyalanoyatgan jamoa uchun foydali emas, chunki ba'zi hollarda u yakka kurashdagi kuchlar muvozanatini buzatadi (baland bo'yi hujumchi past bo'lib himoyachi bilan, tez hujumchi esa, tezligi kichik o'yinchiga qarshi bo'lib qolishi va h.k.), raqib jamoa o'yinchilariga chalg'ituvchi va aldovchi harakat o'tkazish imkonini beradi. Shuning uchun himoyachilar bor kuch va bilimlarini blokirovka qilish va har xil harakatlar qilish yo'rdamida raqibning o'zaro harakat qilishini mushkullashtirishga, to'siq qo'yishga yo'l qo'ymaslikka sarflashlari kerak. Va faqat shchitga to'g'ridan-t'g'ri xavf tug'dirilayotgan paytdagina o'yinchilarni almashishlari kerak.

Hujumchilar o'zaro harakatlari maydonda ko'ndalang bo'lib to'psiz yoki savatga uzoqdan harakat qilayotganda to'siq qo'yilgan himoyachilar ta'qib qilayotgan o'yinchilarni almashtirish o'rniga himoyachi tez chekinib, to'siq o'yinchini aylanib o'tib sherigi bilan yaqinlashib olishi kerak. To'siq shchit yaqinidagi to'pli o'yinchiga qo'yilganda, chekinish qisman xavf bilan bog'liq – bu vaqtda hujumchi hech qanday to'siqsiz to'pni savatga otishi mumkin.

Guruh bo'lib to'pni olib qo'yish. O'zaro harakat qilishninh bu usulini ko'proq pressingda, ya'ni to'p bo'lgan o'yinchini bir vaqtda ikki himoyachi hujum qilayotganda ishlatiladi. Guruh bo'lib to'pni olib qo'yishning ikkita varianti bor. Birinchisida, to'p bolgan o'yinchini ta'qib qiluvchi himoyachi uni burchak tomon yoki yo'n chiziq yoniga to'pni olib borishga, keyin esa maydonga orqa tomoni bilan burilishga majbur qiladi. Shu paytda ikkinchi himoyachi unga qarshi harakatga qo'shiladi. Ikkala himoyachi hujumchini to'pni nianiq uzatishga yoki "Besh sekund" qoidasini buzishga majbur qiladi. Ikkinchi usulda esa to'qnashtirish va kesib o'tish prinspi o'zaro harakat qilish uchun to'pni olib kelayotgan o'yinchini boshqa himoyachi to'xtatadi, ta'qib qilayotgan o'yinchi esa uning yonidan yoki orqasidan to'pni urib chiqarib yuborishga harakat qiladi.

Markaziy o'yinchi holatida to'pni qabul qilib olgan o'yinchini ushlab turish homoyachiga qiyinchilik tug'diradi, zero hujumchi bir nechta texnik taktik harakatlarni: holatli to'p tashlash: hujumkor to'p uzatish yoki urib borib to'p tashlashlarni bajarish imkoniyatlariga ega. Ushbu vaziyatda aldamchi harakatlardan foydalanib va keyinchalik 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. Lekin savatga yaqin joyda to'pni qabul qilib olish imkoniyatini yo'qqa chiqaruvchi faol harakatlar katta samara beradi. Himoyachining birinchi galdagi vazifasi: «Ta'qibingda turgan o'yinchiga to'pni qabul qilib olishiga yo'l qo'yma». Ayni paytda to'pni egallab turgan o'yinchini ta'qib qilayotgan himoyachi hujum harakatlari oldidan bajariladigan fintlar va to'siqlarga tayyor turish lozim. U yetarlicha matonatga, intuiiyaga va «o'yinni his qilish» sezgilariga ega bo'lishi kerak. Asosiysi – hujumchidan tashabbusni olib qo'yish, uni himoyalanoyatgan o'yinchi uchun qulay tarzda harakatlanishga yani to'pni bo'sh qo'lda olib yurishga majbur qilish, yon chiziqqa siqib chiqarish sheriklari yordam berishi mumkin bo'lgan zonaga ko'paytirish lozim. Musobaqa sharoitlarida himoyachi nafaqat yakama-yakka olishuvlarda ishtirok etadi balki hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganlarida ham ularni 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 udasidan chiqa olsa, 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 hujumchi 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 harakatlarni o'zlashtirib borganlari sari amalga oshirib borish zarur¹⁶.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 60-61b.

Har qanday guruh bo'lib to'pni olib qo'yishda qolgan himoyachilar srtaovka qilish va to'pni olib qo'yish bilan bog'liq harakatlarni amalga oshirilishi tushunarli.

Uch o'yinchining o'zaro harakati. Uch o'yinchining himoyadagi o'zaro harakati "uchlik", "sakkizlik", "kichik sakkiz" ikki basketbolchi qoyadigan juft to'siq, ikki o'yinchiga to'qnashtirishni bartaraf qilishning konkret usuli.

Buning uchun yaxshi tashkil etilgan, himoyachilarni hamjihat kuchlari zarur.

"Kichik sakkizlik"ka (ayniqsa markaziy o'yinchi atrofida o'tkazilayotgan bo'lsa), va almashish yo'rdamida ikki basketbolchiga to'qnashtirishga qarshilik ko'rsatish har qachon ham samarali bo'lavermaydi. Shuning uchun bunday o'zaro harakatga qarshi kurashda hujumchilarni shaxsiy ta'qib qilishdan voz kechish va onda-sonda himoyachilarning zona prinsipini qo'llash maqsadga muvofiq.

Himoyachilar (uch kishi) to'rt kishi hujumiga qarshi harakat qilayotgan paytda, ular jarima otish maydonchasiga muntazam chekinib, zona prinsipiga asoslanib uchburchak hosil qilib mudofaa tashkil etadi.

Ko'pincha o'yin paytida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng orqaga chekinayotgan himoyachilar soni jihatdan kamchilik bo'lib qoladilar. To'pni uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi to'pni darhol 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 harakatlanish boshlasa, unda hujumchiga savatga erkin chiqib borishga imkon beradi, bu vaziyatda esa himoyaning yagona umidi savat tagidan to'p tashlanganda hatoga 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'lida 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 tomondan 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 u olib yurishni yakunlagan paytda uni olib qo'yishga urinish chog'ida qo'llash maqsadga muvofiq. Qolgan vaziyatlarda oyoqni oldinga chiqargan xolda tik turishdan foydalaniladi. Himoyalani 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 xolda va oldinga uzoqqa qo'yilgan qo'l oldinga chiqarilgan oyoqqa mos xolda shu bilan himoyachi raqibga maksimal tarzda yaqin turgan xolda va uning har qanday harakatlariga faol qarshilik ko'rsata turib ayni paytda uning og'irlik markaziga nisbatan ancha uzoqda turadi, bu to'pni 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 taqib 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

¹⁶ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 60-61b.

tushirilmaydi) imkon berish kerak. To'pni egallab turgan o'yinchini markaziy o'yinchining o'rta va past pozitsiyalarida shuningdek hujumchi joyida (maydon burchagida yoki savatga nisbatan burchak ostida) taqib qilayotganida o'yinchilar uchun asosiy talablardan biri sirt chizig'iga o'tib olishning oldini olish xisoblanadi, zero bu yerda sheriklar o'z vaqtida yordamga etib kela olmaydilar. Buning uchun himoyalananayotgan o'yinchi oldinga uzatilgan qo'lga teng masofada raqibdan nari turgan holatdan sirt chizig'i tomonga tanasining yarmi bilan siljiydi, unga yaqin yaqin turgan oyog'ini oldinga chiqaradi va shunga mos qo'lini pastga tushuradi. Agar himoyalananayotgan jamoaning arsenalida en chizig'iga o'tib olishini samarali bartaraf etish uchun guruhli va jamoaviy harakatlar bor bo'lsa, unda himoyachi dribblingini uch sekundli zona o'rtasiga yorib kirishini oldini olish uchun shunga o'xshash harakatlarni bajarilishi shart. Turli xil holatlarda to'pli o'yinchiga qarshi harakat qilish ko'p jihatdan bir biriga o'xshash. Himoyachining vazifasi shundan iboratki raqibning ushbu vaziyatda kuchli yoki xavfli qo'li va oldinga chiqarilgan oyog'i tomonga tanasining yarim qismi bilan siljigan xolda uni kerakli yo'nalishga yoki yon chiziqqa yoki sherigidan yordam kutilajak tomonga borish hisoblanadi. To'pli o'yinchi to'p olib yurishni to'xtatishiga yoki uning harakat yo'nalishiga orqasi bilan burulishiga majbur qilish ham himoyaning muvoffaqiyatli harakatlari hisoblanadi. Shu orqali to'pni urib yurish yoki guruh bo'lib to'pni olib qo'yishni tashkil etish uchun sharoit yaratiladi. Basketbolga zamonaviy himoya taktikasining konsentual ko'rsatmalaridan biri to'pga muntazam bosim o'tkazishni tashkil qilish hisoblanadi. U turgan joyda egallab turgan o'yinchi oldida o'ta aniq to'p uzatishni yoki to'pni aniq nishonga tashlashni bajarishga halaqit berish maqsadida qo'llar bilan faol siltashlar orqali amalga oshiriladi. Agar hujumchi to'pni olib yurgan bo'lsa unga bosim o'tkazish to'pni urib yuborish va olib qo'yish uchun sharoit yaratuvchi shuningdek hujumchining u uzun kuchli bo'lmagan tomonga (maydon o'rtasiga en chizig'iga to'siq qo'yilgan tomonga va h.k.) o'tib olishga to'sqinlik qiladigan qarshi harakatlar hisobiga bajariladi. To'pli o'yinchi asosiy nuqtasiga va to'p olib borishni to'xtatishga majbur qilish imkoni yuzaga kelgan paytda himoyachi bir zum hujumchiga yaqinlashishi va uni o'zining faolligi bilan engib xato qilishga majbur etishi shart. Bunda raqibdan to'pni olib qo'yish shart emas uni xato qilishga majbur etish lozim. Hujumchi to'p tashlash harakatiga bevosita tayyorlanayotganda va uni bajarayotganda tajovuzkor qarshilik ko'rsatuvchi harakat bilan to'pga «bosim o'tkazish»ga erishiladi. U to'ptashlashni bajarish paytida to'pni yopib qolish va hujumchida ishonchsizlik xissini uyg'otishga mo'ljallangan. To'pni olib yurishdan hali foydalanmagan o'yinchini taqib qilish uchun himoyachining oldinga uzatilgan qo'lga teng masofa optimal hisoblanadi. Ta'qib qilinayotgan hujumchidan bevosita u to'p uzatayotganida to'pni olib qo'yish o'ta qiyin sanaladi. To'pga tegib uning uchish yo'nalishini o'zgartirish yoki to'pni kerakli yo'nalishda uzatilishiga majbur qilish, shu orqali sherigiga to'pni egallab olish uchun qulay sharoit yaratish haqiqatga yaqinroq. Maydon ichkarisiga to'p uzatishlarni qiyinlashtirishi va hujumchilarga to'pning maydon ko'ndalangiga harakatlanish uchun imkoniyat berish maqsadga muvofiqdir. Ko'ndalangiga to'p uzatishlardan tashqar ishuningdek to'pni olib qo'yish uchun maydon burchagidan yon chiziq bo'ylab qayta to'p uzatishlar «osilmachoq» havolatib to'p uzatishlar poldan sapchitib sekin uzoq va o'rta masofalarga sekin to'p uzatishlar ham samaralidir. To'pni tashlashlarga qarshilik ko'rsata turib to'pni yopib qo'yish yoki urib yuborish uchun yani blok-shotni bajarish uchun o'zvaqtida yaxshi joy egallash zarur. Raqib to'p tashlayotgan qo'lga monand qo'lda blok-shotni bajarish va hujumchiga burilib qarab uning yakundagi oyog'i tomonga burulib to'sib qo'yish juda foydali xisoblanadi. Hujum qilayotgan o'yinchini noqulay holatlardan shoshilib to'p tashlashga yoki to'p tashlashni bo'sh qo'lda bajarishga majbur qilish harakatlari ham oqilona hisoblanadi¹⁷.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 60-61b.

Shchitdan sapchigan to'p uchun kurash. O'zining shchiti oldida sapchib qaytgan to'p uchun kurash musobaqaning o'tishi va uning natijasiga kuchli ta'sir etuvchi muhim holdir. Bu kurashning muvaffaqiyati raqibning shchitga boradigan yo'lini kesib qo'yishga urinib jarima otissh

¹⁷ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 58-60b.

maydonchasida “shchitdan sapchigan to’p uchun kurash uchburchagi”ni tashkil qilgan uch himoyachining o’zaro harakatiga bo’g’liq. Bundan tashqari to’rtinchi himoyachi to’pning shchitdan uzoqqa sapchib ketishi holatiga qo’shimcha straxovkani ta’minlaydi.

Jamoa harakatlari

To’pni olib qo’yishda butun jamoa bilan kurashish lozim. Bu erda 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. Yani 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 etishmay qoladi shunda yaqinda turgan o’yinchiga oddiy to’siq qo’yish ham mumkin.

To’p pastga tusha boshlagandan so’ng qarshisiga harakatlanish unga kesgin 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 bari-bir 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.

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’yishga yordam bering¹⁸.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.

Jamoa butun tarkibi bilan taktik maqsadga muvofiq jamoa harakatlari orqali mohirlik bilan himoyalananayotganda, eng qiyin masalani ham muvaffaqiyatli echishning yetarlicha imkoniyatiga ega bo’ladi. Jamoa harakatlari u yoki bu asosiy vazifani echishga qaratilgan mo’ljaliga qarab himoyaning ikkita turiga bo’linadi: zichlashtirilgan va tarqoq himoya.

Zichlashtirilgan himoya. Bu avallo raqibga shchitga yaqin kelishi va to’pni yaqin yoki o’rta masofadan tashlash imkoniyatini bermaslikka qaratilgan. Shuning uchun hamn hujumchilar bi9lan kurash odatda himoyaning barcha o’yinchilari to’planadigan jarima otish maydonchasi yaqinida bo’ladi. Zichlashtirilgan himoya ikkita sistemada tashkil etiladi: shaxsiy va zonali himoyada. Shuningdek, o’z ichiga shaxsiy va zonali himoyani, ba’zan esa shaxsiy pressing elementlarini oluvchi aralash himoya sistemasi ham bor.

Shaxsiy himoya sistemasi. Himoyaning bu universal sistemasida jamnoaning har bir raqibni ta’qib etish topshiriladi. “O’yinchi-o’yinchini” ushlash shaxsiy ta’qib prinspi yakka himoya hissini tarbiyalashga yordam beradi, himoyadagi o’yinchilarni shaxsiy xususiyatlariga qarab taqsimlash imkonini beradi: baland bo’yli hujumchiga qarshi, tezkor o’yinchi tezkorga qarshi, sekin harakatlanuvchi qarshi va h/k/ har bir o’yinchi ta’qib qilayotgan o’yinchini o’rganish, kurashga moslashish uning nozik tomonlaridan foydalanishga qodir.

Bu sistemaning kamchiligi shundaki, hujumchilar erkinroq harakat qilaoladilar, oldindan o’ynalgan va tayyorlangan hujumchilarni amalga oshirish uchun yetarli vaqt va imkoniyatiga ega bo’ladilar.

¹⁸ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.

Himoyachi to'pdan uni bir yoki bir nechta uzatish narida joylashgan paytda to'psiz himoya qo'llaniladi. To'psiz himoyalanişda qo'llaniladigan ikki xil turish holati mavjud: yopiq turish va uzoq tomondagi turish (ochiq). To'pni egallab turgan o'yinchidan bitta to'p uzatishli pozitsiyada turgan hujumchiga qarshi o'yinchi yopiq turgan holatini qo'llaydi. Undan tashqari, bitta o'yinchi tajovuskorona yoki sust himoyalanişi mumkin. Raqiblarning tayyorgarligiga qarab, qanchalik faol himoyalaniş kerakligi aniqlanadi. Agar raqib o'z tarkibida yaxshi to'p tashlaydigan o'yinchilarga ega bo'lsa, faol turish qo'llaniladi, va aksincha agar raqib jamoa to'p tashlashlarga zo'r bermasa, sust turish qo'llaniladi. Undan tashqari, ayrim murabbiylar o'z o'yinchilaridan har qanday to'p uzatishga qarshi keskin o'ynashni talab qiladilar. Shu bilan birga, ba'zi murabbiylar faqat ma'lum bir to'p uzatishlarni yopish kerakligini ishonadilar. Shunday qilib, murabbiy jamoasi nimani yaxshiroq uddalay olishini yaxshi aniqlab olishi va shundan so'ng tegishli malakalarni mashq qildirishi zarur. O'yinchi yopiq turish holatida perimetrda o'ynayotgan paytda u quyidagi ko'rinishga ega bo'lishi kerak: birinchi navbatda, u o'zining o'yinchisi va to'p o'rtasida joylashishi lozim. U to'pga orqamacha turadi va shunday holatni egallaydiki, uning to'pga yaqin turgan qulog'i raqib ko'kragi darajasida turadi. Himoyachining ichkaridagi qo'li va panjasi (halqa chizig'iga yaqini) qo'l kafti keng ochilgan to'pga qaratilgan xolda to'p uzatish chizig'ida turadi, bosh barmoq polga qaratilgan. Boshqa qo'l hujumchiga ancha yaqin joylashtiriladi va uning ko'kragiga qaratilgan. Himoyachi o'z o'yinchisini qo'lida to'pni ko'tarib burishi uchun peridirik ko'rishdan foydalanishi lozim. Agar hujum qilayotgan o'yinchini to'p tomonga harakatlansa, himoyachi orqaga turgan oyog'ida deysinib, oldinda turgan oyog'ida qadam tashlagan holda oldinga siljishi kerak.

Himoyachi oldinga qadam tashlayotganda burilmasligi va oyoqlarini yonma-yon qo'ymasligi lozim. Agar u burilsa, u shunday holatga tushib qoladiki, bunda hujumchi uning orqasiga o'tib olishi mumkin. Agar hujumchi to'pdan harakatlanayotgan bo'lsa himoyachi oldinda turgan oyog'ida orqaga deysinib, orqada turgan oyog'ida qadam tashlagan xolda orqaga chekinib qadam qo'yishi kerak¹⁹.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 65-66b

Zonali himoya sistemasi. Bu sistema ham himoyalanişotgan jamoa o'yinchilarini jarima otish maydonchasi atrofida to'playdi. Har bir o'yinchi shchit yaqinidagi ma'lum zonani qurqlaydi, o'yin davomida uning zonasiga kirgan har qanday raqib hujumchisini ta'qib qiladi. Bunday himoya asosan nisbatan sekin harakat qiladigan markaziy o'yinchilarini shchit yaqinida ishlatishga harakat qilayotgan va o'rta va uzoq masofadan to'pni savatga aniq tashlayolmidigan hamda to'pni tez va aniq uzata olmaydigan baland bo'yli o'yinchilari ko'p bo'lgan jamoaga qarshi qo'llaniladi.

Sistemaning ijobiy tomonlari shundaki, u raqibning orqasidan tinmay yugurishni talab qilmaydi, o'zining shchiti yaqinida shchitdan sapchigan to'p uchun kurashga yengillashtiradi, rejali ravishda tez qarshi hujumga o'tish imkonini beradi, raqibning oldindan o'rganilgan to'siq, to'qnashtirish, kesishib o'tish bilan bo'g'liq kombinatsiyalarini amalga oshirishini qiyinlashtiradi.

Sistemaning salbiy tomonlari shundaki, qurqlanişotgan uchastkadan tashqarida to'pni egallash uchun kurashning faolligini susaytiradi, tashabbus hujum qilayotgan jamoaga o'tadi, to'siqsiz savatga to'p otishga yo'l qo'yiladi va birinchi hujumchining bir ikki qatnashuvchi doyrasiga gruppировка bo'lsa, himoyaning balansi ta'minlanmaydi.

Tarqoq himoya. Avvaliga bu himoya raqiblarni o'zini shchitidan uzoqda har qanday huqtada kurash olib borishga majbur qiladi, shu bilan birga o'yinchilar to'pni olib qo'yishga yoki hujumchilarning rejalangan kombinatsiyali o'yinini buzishga, ularni shoshilishiga, ma'lum bir rejasiz harakat qilishga majbur etishadi.

Tarqoq himoya ikkita sistemada amalga oshiriladi; shaxsiy pressing va zonali pressingda.

Shaxsiy pressing himoyaning eng faol sistemasidir. Buning mohiyati shuki, to'p raqibning qo'lga o'tishi bilan himoyalanişotgan jamoaning har bir o'yinchisi "o'zini" hujumchisini butun

¹⁹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 65-66b.

maydon bo'ylab unga erkin harakat qilishga yo'l bermay, to'pni olish va o'zi xohlagan yo'nalishda uzatishga yo'l qo'ymay ta'qib qila boshlaydi. Pressing yo'rdamida hujumkor o'yin olib boorish sur'atni ko'tarish, raqibni o'yinini olib boorish uchun mo'ljalangan rejadan voz kechishga majbur qilish mumkin.

Agar hujum qilayotgan jamoa pressingga qarshi hujumni jarima otish maydonchasining yarim doyrasiga chiqarilgan markaziy o'yinchi orqali o'tkazishga harakat qilsa, markaziy o'yinchini to'p olishiga yo'l qo'ymay, uni orqa – yo'n tomondan ta'qib qila boshlash kerak. Himoyachi tepasidan hujumchiga yuqoridan uzatilgan to'pga qarshi straxovkani shu paytda to'pdan ancha uzoqdagi o'yinchini ta'qib etib yurgan o'yinchi amalga oshirishi kerak.

Zonali pressing. Buning mohiyati shundaki, to'p bilan bo'lgan o'yinchini doim ikki kishi bo'lib hujum qilib, to'pni uzatishi mumkin bo'lgan yo'nalishlarni tosib, zona prinsipi asosida asosan raqib maydonida jamoaviy faol himoya tashkil etadi. To'pli hujumchilar III yoki IV mintaqada kirib kelganda zona pressingi vaqtincha birmuncha oldinga surilgan 3-2 zona himoyasi xarakterini qabul qiladi. Bu holda biron-bir hujumchining zonali himoya orqasiga yoki jarima otish maydonchasiga xavfli kirib kelganda, himoyalanyotgan jamoa bu hujumchini vaqtincha shaxsiy ta'qib qiladi. Maydon burchaklarida to'pli hujumchiga guruh bo'lib to'pni olish uchun hujum qilinadi.

Zonali pressingning afzalligiga qo'yidagilarni kiritish mumkin:

- a) raqib uchun kutilmaganlik;
- b) raqib jamoaning to'pni juda yaxshi olib yuruvchi etakchi o'yinchilariga butun maydon bo'ylab qarshi harakat imkoniyati;
- v) o'yinchiga ta'sir etib to'pni noto'g'ri uzatish, qoida buzishga olib keluvchi, to'pni guruh bo'lib olib qo'yishni muntazam qo'llash;
- g) bir-birini straxovka qilishni yengillashtiruvchi va to'pni olib qo'yishga chiqqanda tavakkalga yo'l qo'yuvchi butun maydon bo'lab barqaror himoya muvozanati;
- d) aniq paytda (vaziyatda) hamjihatlik va harakat qilish qoidalarining oddiy va oydin tushunarli.

O'z maydonidagi faol himoya. Bu sistemada jamoa harakatlarining zichlanish va taqoqo prinsiplari birlashadi, shu bilan birga qarshi harakatlarning struktura va intensivligi o'yinchining shchit va maydonning to'p bo'lgan tomonga, yoki to'psiz tomonga nisbatan egallagan pozitsiyaga bog'liq ravishda farqlanadi. To'p turgan tomonga to'p bilan bolgan o'yinchiga qattiq va doymiy ta'sir ko'rsatiladi, qolgan sheriklari to'pni uzatishga mumkin bo'lgan yo'nalishlarda raqibni zich ta'qib qiladi: markaziy o'yinchi – oldidan yoki yonidan, kanot hujumchisi – to'pni olish imkonini bermaslik va raqib burilib mo'ljallovchi aloqani yoqotmasdan orqaga o'yib olganda, uning orqasidan yugurib ulgurish uchun yo'piq turishda (yuzma-yuz) turishi kerak.

Shaxsiy zonali pressing. Jamoali himoyaning intensivligini oshirish uchun aralash shaxsiy-zonali pressingni qo'llab erishish mumkin.

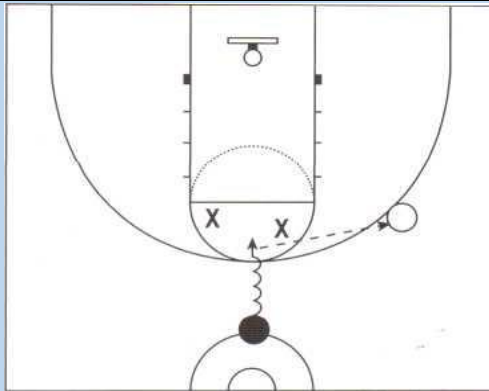
Musobaqa amaliyotida ba'zida bir to'pni o'ynab maqsadga erishish uchun o'yinchilarni almashib pressing qilish qo'llaniladi; jamoa o'z oldiga maydonning o'rta qismini yaxshi berkitish, 1x2 tuzog'ini qo'yish vazifasini qo'yib, sof zonali pressing bilan boshlaydi; tuzoq ishga tushganda jamoa aralash pressing va hihoyat, o'z maydonida faol shaxsiy himoyaga o'tadi.

Shuni e'tiborga olish kerakki, maydon o'rta qismini to'sish uchun 2-2-1 zona pressingini ochiqdan-ochiq juda toraytirib yuborish raqibga yon chiziq bo'ylab o'tib himoyani yo'rib kirishga imkon yaratishi mumkin.

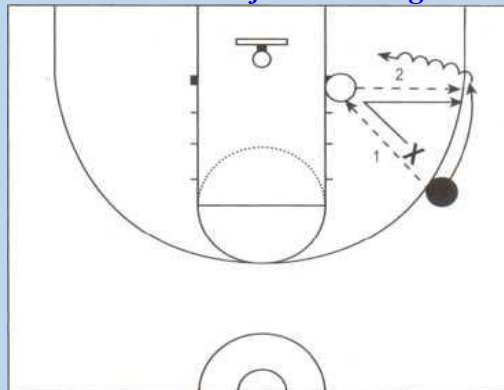
Keyin barcha himoyachilarning tuzoq hosil qilish uchun yo'n chiziqlardan biriga harakat qilganda, raqibning to'pni qarama-qarshi kanotga uzatishi himoyachilarni qiyin ahvolga solib qo'yishi mumkin.

Shiddatli hujumga qarshi himoya. Shiddatli hujum qilishni yaxshi egallab olgan jamoaga qarshi o'yinda raqib uchun qulay bo'lgan o'yin sur'atini pasaytirishga harakat qilish kerak. Buning uchun pozitsion hujumni odatdagidan sekinroq o'tkazish bilan o'ynash, qaltis to'p uzatish va tayyorlanmasdan to'pni savatga otishdan saqlanish kerak. O'zining orqa zonasini kamida ikki o'yinchi kuchi bilan juda ham etiborlik bilan straxovka qilish kerak. Shchitdab sapchigan to'p uchun kurashda yoki boshqa paytda to'pni egallab olgan o'yinchini himoyani yorib o'tish maqsadida

birinchi to'pni uzatishiga halaqit berishi uchun unga qurmasdan hujum qilish kerak. Raqibning ijobiy natijali to'p otgandan so'ng hujumchilar vaqti-vaqti bilan maydon bo'ylab ta'qib qilish va yana o'zining jarima to'pi otish maydonchasiga qaytib kelish kerak.



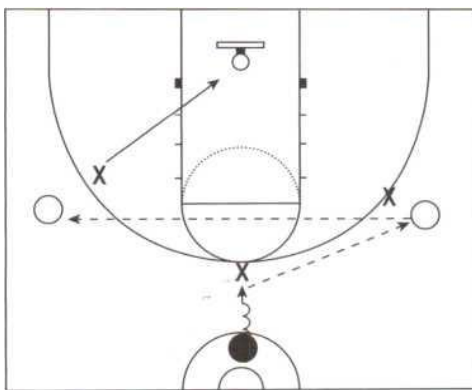
14-rasm. Zonaga kirib borish va erkin jarima chizig'idan qanotga to'p uzatish.



15-rasm. Orqa pozisiya va aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish

Bu mashqni himoyachi bilan va himoyachisiz bajarish mumkin. Jamoa besh kishidan iborat guruhlarga 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 ba'zaviy chiziqdan turib ishlashi mumkin²⁰.



Bu mashq avvalgi mashq singari bajariladi, faqat bu mashqda himoyachi paydo bo'ladi.

Perimetrda o'yinchi savat oldidan o'yinchi 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'xtaydi²¹.

Kirib borish va to'p uzatmasdan to'p tashlash. Yorib kirish

²⁰ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 49b.

²¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 48b.

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.

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

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 taqazo etadi. 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 zarur²².

*Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 49b.
D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 48b*

« O'yin taktikasi asoslari » mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. «Texnika» haqida tushuncha. O'yin texnikasi tasnifi.
2. Hujum va himoya texnikasi. Texnikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
7. To'pni savatga aniq otishga asosiy omillar.

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yhati Asosiy adabiyotlar

1. D. Brown «Handbook of Basketball Fundamentals and Drills». 2010 U.S.A. - 109 p.
2. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
3. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с
4. Спортивные игры: На уроках физкультуры// Учебное пособие. Под общей редакцией. О.Л.Истов. М.:Академия-пресс 2001-275 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А. Курс лекций по баскетболу (2-4 курс) Т.: 1999. – 137 с
2. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении броскам в баскетболе. //Методические рекомендации. Т.: 1996. - 47с.
3. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. //Методические рекомендации. Т.: 1997. -30 с.

²² D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 50b.

4. Соколова Н.Д. Новые подходы при отборе детей в ДЮСШ в группы начальной подготовки по баскетболу. // Методическая разработка. Т.: 2007. – 27 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru
6. www.fiba.org

5 Ma'ruza

“Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish uslubiyati”

Reja:

1. Maydon va maydon jihozlari o'lchamlari
2. Jamoalar, o'yinchilar, zahiradagi o'yinchilar, sardor, murabbiylar
3. O'yin holatlari
4. Qoidalarga rioya qilmaslik va jazo
5. Hakamlar imo-ishoralari



Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalash yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

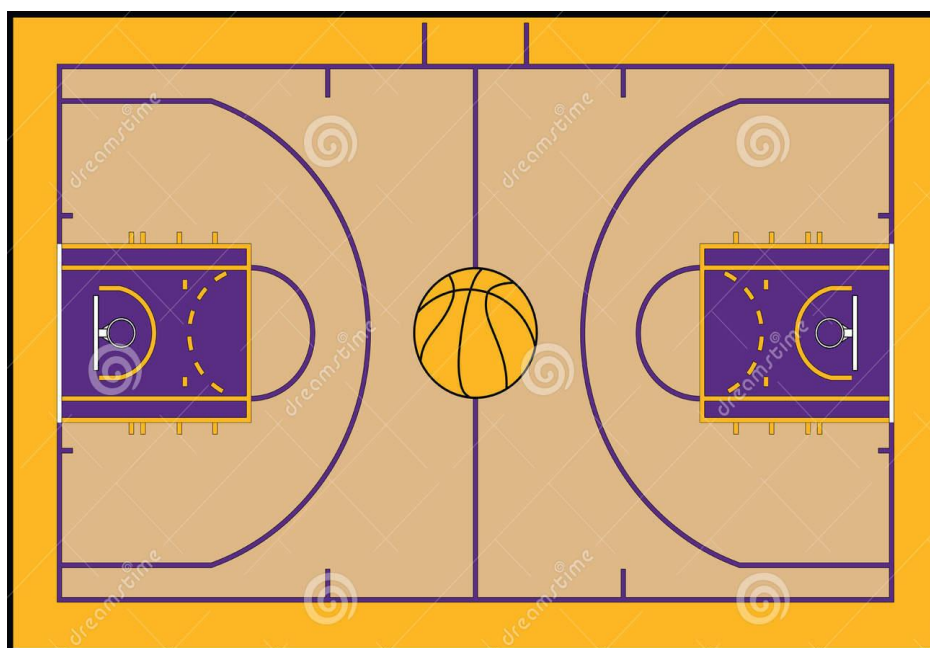
O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak.

Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28x15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli strukturalar, masalan, zonal hamda kontinental musobaqalarda zonal komissiya yoki ichki musobaqalar uchun Milliy Federasiya mavjud o'yin maydonlarining quyidagicha o'lchovini tasdiqlash huquqiga ega: o'zgartirishlar bir-biriga proporsional bo'lish sharti bilan, 4 m uzunligiga va 2 m eniga qisqartirish mumkin.

Barcha yangi qurilayotgan maydonlar FIBAning muhim rasmiy musobaqalari uchun hos bo'lgan talablarga mos, ya'ni 28x15 m bo'lishi lozim.

Shift balandligi 7 m dan past bo'lmasligi va yetarli darajada yoritilgan bo'lishi zarur.



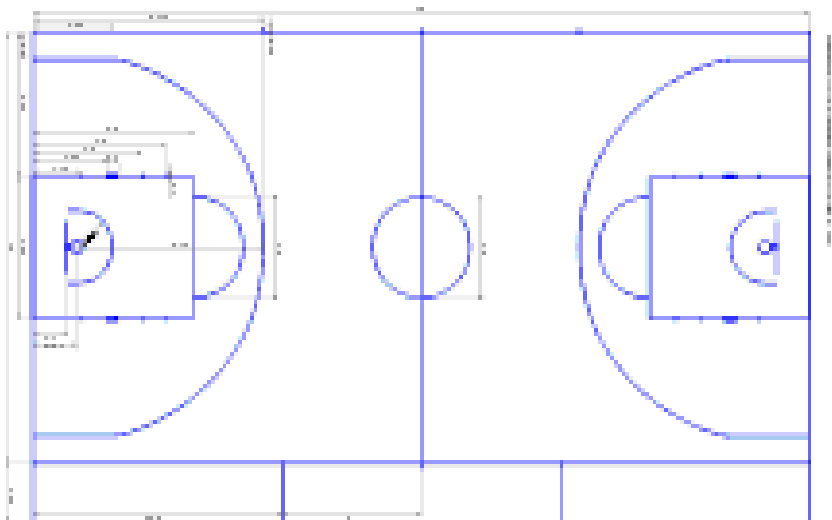
1-rasm. Maydon maketi

Yorug'lik manbalari o'yinchilarga halaqit bermaydigan joylarda o'rnatilishi shart. O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 muzoqlikda joylashishi kerak. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb atalishi lozim. Chiziqlar shunday chizilishi kerakki, ular yaqqol ko'rinadigan va eni 0,5 sm bo'lishi kerak. Markaziy doira radiusi 1,80 m ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak. Radius doiraning tashqi chekkasigacha o'lchanishi shart. Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala

yon chiziqlaridan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak.

2-rasm. Ikki va uch ochko tashlash zonasi.

Maydonning raqib shchiti orqasidagi en chizig'i va markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi jamoaning old zonasi hisoblanadi. Maydonning qolgan qismi, shu jumladan, markaziy chiziq ham jamoaning orqa zonasi hisoblanadi. Polning



maydonda ajratilgan va ikkita yoy hosil qiladigan chiziqlar

bilan chegaralangan qismi o'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalarini bo'lib hisoblanadi. Har bir yoy savatning mutloq markaziga to'g'ri perpendikulyar bo'lgan poldagi nuqtani markaz qilib belgilab turib, tashqi qirrasigacha 6,75 radiusli yarim doira shaklida chiziladi va parallel holda yon chiziqlariga davom ettirilib, en chiziqlarida tugaydi (2-rasm).

Maydonda ajratiladigan en chiziqlari, jarima to'pini tashlash chiziqlari va en chiziqlaridan o'tkaziladigan chiziqlar bilan chegaralangan pol qismi chegaralangan zonalar hisoblanadi. Ularning tashqi chegaralari en chiziqlarining o'rtasidan 3 muzozlikda bo'ladi, jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi chekkasida tugaydi.

Jarima to'pini tashlash joyi – bu o'yin maydonida 1,80 radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan zonalaridir. Ularning markazlari jarima to'pini tashlash chizig'i o'rtasida joylashgan. Bunday yarim doiralar chegaralangan zonalarining ichida nuqtali chiziqlar bilan o'tkaziladi (3-rasm).

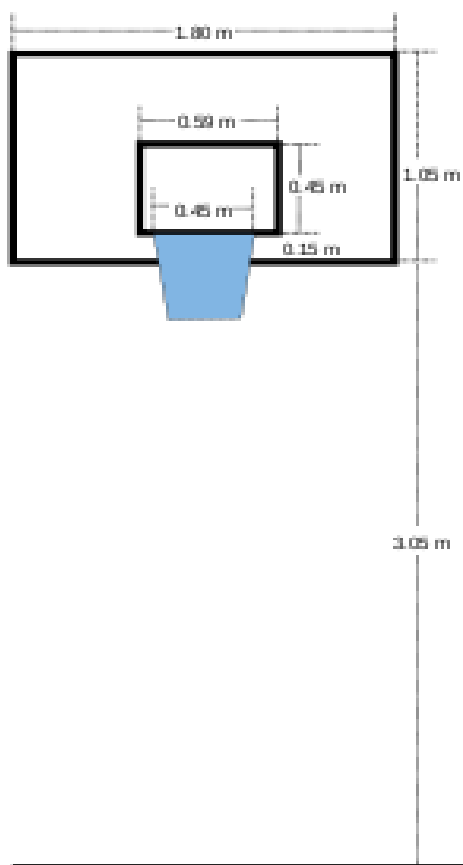
Jarima to'pini tashlash zonasi bo'ylab belgilangan joylarni o'yinchilar jarima to'pini tashlanayotganda egallaydilar. Bunday joylar quyidagicha belgilanadi: jarima to'pini tashlash zonasi tomonidan chiziqlar bo'ylab o'lchab turib, en chizig'ining ichki chekkasidan 1,75 muzozlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 85 sm muzozlikda o'tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida eni 30 sm bo'lgan betaraf xona joylashadi. Ikkinchi joy betaraf zona ketida joylashadi va eni 85 sm bo'ladi. Ikkinchi joyni belgilab turgan chiziqdan keyin eni 85 sm bo'lgan uchinchi joy belgilanadi. Bu joylarni belgilash uchun ishlatiladigan hamma chiziqlarning uzunligi 10 sm va eni 0,5 sm bo'ladi. Bu chiziqlar jarima maydonchasining yon chiziqlariga nisbatan perpendikulyar bo'lib, tashqi tomondan chizilgan bo'lishi kerak.

Jarima to'pini tashlash chizig'i har ikkala en chizig'iga parallel holda o'tkaziladi. Uning uzoq chekkasi en chizig'ining ichki chekkasidan 5,80 m uzoqlikda turishi va u 3,60 m uzunlikda bo'lishi kerak. Uning o'rtasi esa ikkala en chiziqlarning o'rtasini tutashtiruvchi chiziqda bo'lishi lozim.

Jamoa o'rindig'i zonasi maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiqlari uchun joy ajratilgan tomonda joylanadi. Zona, en chizig'idan tashqariga chiqib turadigan, uzunligi 2 m bo'lgan chiziq va markaziy chiziqdan hamda perpendikulyar yon chizig'idan 5 m narida chiziladigan boshqa chiziq bilan belgilanadi.

2 muzozlikdagi chiziqlarning rangi va yon chiziqlari rangiga qarama-qarshi bo'lishi kerak.

Ikkala shchitning har biri qalinligi 0,3 sm bo'lgan qattiq yog'ochdan yoki shunga mos oynadek tiniq ashyodan (yog'ochning qattiqligiga o'hshash qattiqlikdagi bir bo'lakdan) tayyorlanishi lozim.



Qurilmalar yumshoq material bilan quyidagicha qoplanadi: shchitning har qanday qurilmasi shchit orqasidan va poldan kamida 2,75 m balandlikda, shchitning sirt yuzasidan 60 sm uzoqlikda, tag yuzasi bo'ylab yumshoq material bilan qoplangan bo'lishi kerak.

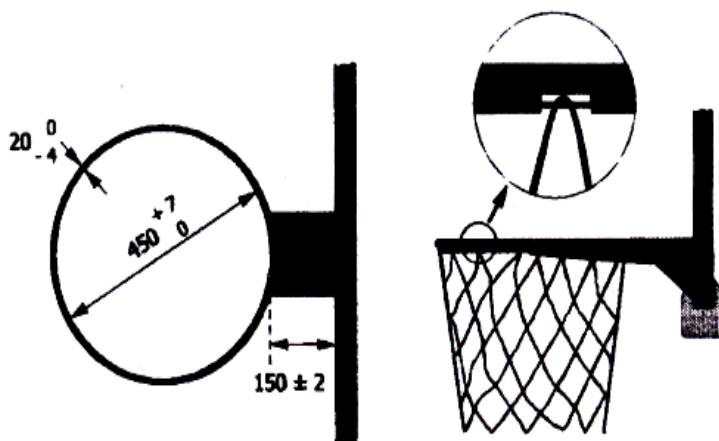
Hamma ko'chma shchitlarning tagi maydon tomonidan sirti bo'ylab 2,15 m balandlikda yumshoq material bilan o'ralgan bo'lishi lozim (3, 4-rasm).

4-rasm. Shchit. Uning o'lchovlari.

Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metallardan tayyorlanadi, uning ichki diametri 45 sm ga teng bo'lib, to'q sariq (apelsin) rangga bo'yaladi. Halqalarning metalli kami bilan 0,17 sm va ko'pi bilan 0,2 sm diametrga ega bo'lib, pastki qirrasida to'plarni ilish uchun qo'shimcha bir hil kichik ilmoqlar yoki shunga o'hshash ilgaklari bo'lishi kerak. Halqalar maydonga nisbatan gorizontol holatda, 3,05 m balandlikda shchitlarga mustahkam o'rnatiladi va shchitning har ikkala vertikal chekkalaridan bir hil uzoqlikda joylashadi. Halqalar ichki chekkasining

yaqin nuqtasi shchitning yuza qismidan 15 sm uzoqlikda turishi kerak (4-rasm).

Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi lozimki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi mumkin bo'lsin. To'rlarning uzunligi 40 sm bo'lishi shart (5-rasm).



5-rasm. Halqa.

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, rezina yoki sun'iy homashyodan tayyorlanadi; uning aylanasi uzunligi 749 sm dan kam va 780 sm dan ko'p bo'lmasligi lozim; u kamida 567 g dan kam va 650 g dan ko'p bo'lmagan og'irlikka ega bo'lishi kerak; unga havo shunday to'ldirilishi kerakki, to'p tahminan 1,80 m balandlikdan (to'pning pastki qirrasidan o'lchanganda) o'yin maydoniga yoki qattiq yog'och polga tushgan vaqtda to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim. To'pning choklari yoki chuqurliklarining kengligi 0,635 sm dan ortiq bo'lmasligi kerak (6-rasm).

To'p turlari



6-rasm. Basketbol to'pi.

O'lchami	To'p aylanasi	Og'irligi
O'lchami 7	749—780	567—650
O'lchami 6	724—737	510—567
O'lchami 5 Mini basketbol uchun	690-710	470-500
O'lchami 3 Yosh o'gil qizlar uchun	560-580	300-330

Maydon egasi bo'lgan jamoa yuqorida aytib o'tilgan shartlarga javob beradigan, kamida bitta avval ishlatilgan to'p bilan ta'minlanishi lozim. Katta hakam to'pning yaroqliligini aniqlab beruvchi yagona shahs bo'lib hisoblanadi va u mehmon jamoa taqdim qilgan to'pni o'yin uchun tanlab olishi mumkin.

jihozlar maydon
egalari tomonidan
tayyorlangan
bo'lishi va hakamlar
hamda ularning
yordamchilari
ixtiyoriga havola

d) O'yin vaqtini belgilovchi soat va tanaffuslarni hisoblaydigan soat; soniya hisoblovchi, hech bo'lmaganda bitta o'yin vaqtini belgilovchi soat yoki bitta soniya o'lchagich bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. O'yin bo'limlarini va ular orasidagi tanaffuslarni hisoblashda ishlatiladigan soat hamda tanaffus vaqtini belgilashda ishlatiladigan soniya o'lchagich shunday joylashgan bo'lishi kerakki, ularni ham soniya hisoblovchi, ham kotib aniq va ravshan ko'rib turish kerak.

b) 24 soniya qoidasiga rioya qilinishini nazorat qilish uchun barcha o'yinchilar va tomoshabinlarga ko'rinadigan tegishli moslama bo'lishi kerak. Uni 24 soniya vaqtini belgilovchi operator boshqaradi

v) Halqaro basketbol Fedratsiyasi tomonidan tasdiqlangan qaydnoma rasmiy hisoblanib, undagi qoidalarga asosan o'yin boshlanishidan oldin va o'yin davomida kotib tomonidan to'ldirib boriladi;

g) Juda bo'lmaganda ushbu qoidalarda ko'zda tutilgan uchta signal uchun moslamalar bo'lishi lozim. O'yinchilar, tomoshabinlar va kotibga ko'rinadigan qo'shimcha hisob tablochi bo'lishi kerak; d) 1-chiraqamdan 5-raqamgacha bo'lgan ko'rsatkichlar kotib ixtiyorida bo'lishi zarur. Har safar u yoki bu o'yinchi fol qilganida, kotib o'yinchi nechandii fol olganligiga qarab shu raqamli ko'rsatkichni har ikkala murabbiy ko'ra oladigan darajada yuqoriga ko'taradi. Ko'rsatkichlar oq rangda bo'lishi, raqamlari o'lchov bo'yicha 2 sm va eniga 1 sm, hamda 1-chidan 4-chiraqamgacha qora rangda, 5-chi qizil rangda bo'lishi kerak;

e) Kotib jamoa follarini belgilovchi ikkita ko'rsatkichlar bilan ta'minlangan bo'lishi shart. Ko'rsatkichlar qizil rangda va shunday tayyorlangan bo'lishi kerakki, kotib stoli ustida turganida o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar yaqqol ko'rib turishsin; to'p jamoa o'yinchisi beshinchi fol qilinganidan so'ng o'yinga kirgan vaqtda, ko'rsatkich kotib stoli ustiga, ya'ni o'yinchisi beshinchi fol qilgan jamoa o'rindig'i yaqinidagi chekkaga qo'yilishi kerak;

j) Jamoa follarini belgilash uchun ishlatiladigan munosib moslama.

Jamoalar, o'yinchilar, zahiradagi o'yinchilar, sardor, murabbiylar

Har bir jamoa murabbiy va ko'pi bilan 10 ta o'yinchidan iborat bo'ladi. O'yinchilardan biri sardor bo'lib hisoblanadi. Har bir jamoa tarkibida murabbiy yordamchisi bo'lishi mumkin. Agar jamoa biron bir turnirda uchtadan ortiq o'yinda ishtirok etadigan bo'lsa, har bir jamoaning o'yinchilari soni 12 tagacha ortishi mumkin. O'yin paytida har ikkala jamoadan beshtadan o'yinchi maydonda bo'lishi kerak. Ular qoidalarga muvofiq almashishlari mumkin.

Agar jamoa a'zosi maydonda bo'lsa, u o'yinchi bo'lib hisoblanadi va o'yinda qatnashish huquqiga ega. Boshqa hollarda u zahiradagi o'yinchi bo'lib hisoblanadi.

Agar hakam zahiradagi o'yinchiga maydonga tushish uchun ruhsat bersa, unda u o'yinchiga aylanadi.

Har bir o'yinchining ko'krak va orqa tomonida raqami bo'lishi kerak. Bu raqamlar tushunarli va bir hil rangda, maykaning rangidan yaqqol ajralib turishi zarur. Raqamlar aniq ko'rinib turishi lozim: orqadagi raqamlarning balandligi kamida 2 sm, ko'krakdagi raqamlarning balandligi kamida 1 sm bo'lishi shart. Raqamlar uchun ishlatiladigan ashyoning eni 0,2 sm dan kam bo'lmasligi kerak. Jamoalar 4-chidan 15-chigacha bo'lgan raqamlarni ishlatishlari lozim. Bir jamoa o'yinchilari takrorlanadigan raqamli maykani kiyib chiqishlari mumkin emas.



7-rasm



Sardor zaruriyati tug'ilganda maydonda o'z jamoasining vakili bo'lib hisoblanadi. Bu qoidalarini izohlash bilan bog'liq bo'lgan savollar bo'yicha yoki kerakli ma'lumot olish uchun hakamga murojaat qilish mumkin. Bu narsa hushmuomalalik bilan qilinishi lozim. Sardor biron-bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishdan oldin, katta hakamga o'yinchilardan qaysi biri uning o'rniga sardor sifatida qolayotganligini ma'lum qiladi.

Tartib bo'yicha o'yin boshlanishiga hech bo'lmaganda 20 daqiqa qolganida har bir murabbiy kotibga o'yinda qatnashadigan o'yinchilarning familiyalari va raqamlarini, shuningdek jamoa sardori, murabbiyi va murabbiy yordamchisining familiyalarini ma'lum qilishi kerak.

O'yin boshlanishiga 10 daqiqa qolganida murabbiylar o'z o'yinchilarining familiyalari va raqamlarni tasdiqlaydilar va qaydnomaga qo'l qo'yadilar hamda shu vaqtning o'zida o'yinni boshlaydigan 5 ta o'yinchini belgilab qo'yadilar. «A» jamoasi murabbiyi shu ma'lumotni birinchi bildirayotgan bo'lib hisoblanadi.

Agar o'yinchi o'yin jarayonida o'z raqamini o'zgartiradigan bo'lsa, unda bu haqida kotib va katta hakamga ma'lum qilishi zarur.

Bir daqiqalik tanaffuslar haqidagi iltimoslarni murabbiy yoki murabbiy yordamchisi qilishlari mumkin. Agar murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yinchini almashtirish kerakligi to'g'risida bir qarorga kelsalar, unda zahiradagi o'yinchi shu iltimosni etkazish uchun kotibga murojaat qilishi kerak va o'yinga darhol tushish uchun tayyor turishi zarur.

Agar jamoada murabbiy yordamchisi mavjud bo'lsa, uning familiyasi o'yin boshlanishidan oldin qaydnomaga yozilgan bo'lishi shart.

Agar murabbiy turli sabablarga ko'ra o'z vazifasini davom ettira olmasa, bunda murabbiy yordamchisi murabbiy vazifasini bajaradi.

Jamoa sardori murabbiydek harakat qilishi mumkin. Agar u biron bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishi kerak bo'lsa, unda u murabbiy sifatida harakatini davom ettirishi mumkin. Lekin, agar u qoidani buzganligi tufayli o'yinda qatnashish huquqidan mahrum etilgan

bo'lsa yoki og'ir jarohatlanganligi sababli murabbiylik vazifasini bajara olmasa, uning o'rniga sardor sifatida o'yinga tushgan o'yinchi uni murabbiy sifatida ham almashtirish kerak.

Murabbiy va murabbiy yordamchisining stol atrofidagi hakamlar bilan muloqoti

Murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yin paytida stol atrofida o'tirgan hakamlar bilan muloqot qila oladigan jamoaning yagona vakili bo'lib hisoblanadi. U istagan paytida, masalan, hisob, vaqt tabloga yoki follar soniga tegishli bo'lgan ma'lumotni olmoqchi bo'lganida hamda bir daqiqali tanaffus olish uchun murojaat qilganida bu ishni qilishi mumkin. Uning hakamlar stoli atrofida o'tirgan hakamlar bilan o'zaro muloqot har vaqt o'yinning bir me'yorda kechishiga halaqit bermaydigan bo'lishi va osoyishtalik hamda vazminlik bilan o'tishi kerak. Agar murabbiy o'yinchini almashtirmoqchi bo'lsa, u zahiradagi o'yinchiga almashish to'g'risida kotibga murojaat qilishni taklifetadi. Bu iltimosni aytish uchun murabbiy hakamlar stoli oldiga borishi shart emas.

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 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 etganidan so'ng, to'p o'yinchilarning biri tomonidan urib yuborilgan paytida, yoki; b) agar jarima to'pi noaniq tashlangan bo'lsa va maydondagi biron o'yinchi to'pni egallab olgan paytida to'p o'yinda qolishi kerak bo'lsa, yoki; v) maydondag ibiron o'yinchi to'pga tekkan paytda o'yin to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettirilsa, yoqiladi. O'yinsoati: a) o'yinningharikkala yarmiyokiqo'shimcha davr ohirida yoki; b) hakamhushtakchalganvaqtda yoki; v) 24 soniya operatorining signali chalingan paytda yoki; g) agar tanaffus talab qilgan murabbiy jamoasining savatiga to'p tushsa, ammo shu to'p savatga tashlayotgan o'yinchining qo'ldan murabbiy iltimosiga nisbatan keyin chiqib ketgan bo'lsa, to'htatiladi.
--------------	--

Agar o'yinnning 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 vaqtidan 15 daqiqa o'tganidan so'ng qoidani buzayotgan jamoa yo'q bo'lsa yoki maydonga 5 ta o'yinchisini chiqara olmasa, unda bu jamoa o'ynash huquqidan mahrum qilinganligi sababli mag'lubiyatga uchraydi va g'alaba boshqa jamoaga beriladi.

I-II chorakdan keyin jamoalar hujum qilish tomonlarini almashtiradilar. Qo'shimcha choraklarda hujum qilish tomonlari bilan almashinmaydi. To'rtinchi chorakda qaysi savat tomon hujum bo'lgan bo'lsa, shu tomonga hujum qiladilar.

a) hakam bahsli to'pni otib berish uchun doira ichiga kirgan paytda yoki;

b) hakam jarima to'pi otilishini boshqarish uchun jarima to'pini tashlash maydoniga kirgan paytda, yoki;

v) maydon tashqarisidagi vaziyatda, to'p to'pni o'yinga kiritish joyida turgan o'yinchining ihtiyorida bo'lgan paytda, to'p o'yinga kiritildi deb hisoblanadi.

Agar jonli to'p yuqoridan savatga tushib, uning ichida qolsa yoki undan o'tib pastga tushsa, to'p savatga tushdi deb hisoblanadi. To'p o'yin jarayonida maydondan savatga tushsa, 2 ochko, uch ochko keltiradigan chiziq orqasidan savatga tushsa 3 ochko hisoblanadi.

Jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p 1 ochko hisoblanadi. Qaysi jamoa hujum uyushtirib savatga to'p tushirsa, maydondan tashlangan bunday to'p shu jamoa hisobiga yoziladi. Agar to'p pastdan yuqoriga chiqayotib behosdan 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 (→).

Zahiradagi o'yinchi maydonga tushishidan oldin almashish haqida kotibga murojaat qilishi va darhol o'yinga kirish uchun tayyor turishi lozim. Kotib to'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'htatilishi bilan, ammo to'p qaytadan o'yinga kiritilishidan oldin, o'z signalini berishi shart. O'yin qoidasi buzilganidan so'ng qoidani buzmaganda 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. Zahiradagi o'yinchi hakam maydonga tushishga ruhsat berguniga qadar maydon chegarasi tashqarisida turishi lozim va ruhsat 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 ruhsat berilmaydi. Bunday qoidabuzarlik uchun jarima to'pini yoki to'plarni tashlash, galma-gal qoidasi berish yoki maydonning yon chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi.

O'yinning birinchi yarmida 2 ta, ikkinchi yarmida 3 ta, shu bilan birga har bir qo'shimcha davrda har bir jamoa bir daqiqali tanaffus olishi mumkin. Foydalanilmagan 4 daqiqali tanaffus 1 chi chorakda olinmasa, 2 chi chorakka o'tishi mumkin, yoki o'yinchi chorakda olinmagan daqiqalik tanaffus to'rtinchi chorakka o'tishi mumkin, lekin o'yinning birinchi yarmidagi olinmagan tanaffuslar ikkinchi yarmiga o'tmaydi, berilmaydi. O'yin vaqtining har ikkala yarmida har bir jamoaga ikkita talab qilib olinadigan tanaffuslar va qo'shimcha davrning har birida bir marta

shunday tanaffus berilishi mumkin. Talab qilib olinmagan tanaffuslar o'yinning keyingi yarmi yoki qo'shimcha davrga ko'chirilishi mumkin emas. Murabbiy va murabbiy yordamchisi talab qilib olinadigan tanaffusni so'rashiga haqqilari bor. Buni ular shahsan kotibga borib, qoidalarda ko'rsatilgan ishoralar orqali «tanaffus» olishlarini qo'llari bilan ko'rsatishlari lozim. Kotib talab qilingan tanaffus haqidagi iltimosni to'p jonsiz holatga o'tgan paytda, hamda albatta, to'p o'yinga kiritilishidan oldin hakamlarga ma'lum qiladi.

Shuningdek, murabbiy yoki murabbiy yordamchisining talab qilib olinadigan tanaffus haqidagi iltimosidan so'ng, raqib jamoasi maydondan savatga to'p tashlasa, bu iltimos savatga to'p tashlanishidan oldin, ya'ni to'p otayotgan o'yinchining qo'lidan chiqib ketishidan oldin qilingan bo'lsagina, ularga tanaffus berilishi mumkin. Bu holda soniya hisoblovchi o'yin soatini darhol to'htatishi lozim. Shundan so'ng, kotib o'z signalini chaladi va talab qilib olinadigan tanaffus haqida iltimos bildirilganligini hakamlarga ma'lum qiladi. To'p birinchi yoki yagona jarima to'pi tashlanganidan keyin, o'yinga kirgan paytdagi daqiqadan to'p o'yin vaqti tugab, to'p yana jonsiz holatga o'tmaguncha, quyidagi hollardan tashqari:

a) jarima to'plarini tashlash oralig'ida fol qilingan paytda jarima to'plarini tashlash ohiriga etkaziladi, tanaffus esa fol uchun yangi jazo berilganda, to'p o'yinga kirishidan oldin olinadi;

b) o'yin soati yurgazilishidan oldin qoida buzilishi qayd qilinsa, bunda bahsli to'p tashlab berish yoki maydonning en chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi, talab qilib olinadigan tanaffusni olishga ruhsat 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 ruhsat etiladi.

To'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'htalishi bilan, ammo to'p o'yinga kiritishdan oldin kotib signal berganidan keyin maydondagi hakam ruhsat berganidagina amalga oshishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish ikkala jamoani hohlagan paytida amalga oshiriladi.

Jarima to'pini otish belgilanganda, o'yinchilar jarima to'pi otiladigan savat tagidagi 3 soniyali maydoncha atrofida quyidagi tartibda joylashishlari shart. Uch soniyali zonani, ya'ni trapesiyani shchitga yaqin tomonidagi ikkala birinchi joyni himoyachilar egallaydilar, betaraf zonada hech kim turmaydi. Betaraf zonadan keyingi ikkinchijoyni hujumchilar egallaydilar, undan keyingi uchinchi joylardan birini bitta himoyachi egallashi kerak.

Hammasi bo'lib 3 soniyali zona atrofida oltita o'yinchi joylashishi kerak. Qolgan o'yinchilar orqa tomonda joylashadilar.

O'yin natijasi o'yin davomida to'plangan eng ko'p ochkolar soniga qarab aniqlanadi.

3 soniya qoidasi. To'pni nazorat qilayotgan jamoa o'yinchisi to'p bilan yoki to'psiz bo'lishidan qat'iy nazar raqib jamoaning trapetsiya shaklidagi chegaralangan zonasida qatorasiga 3 soniyadan ortiq turishi mumkin emas.

Uch soniyali zonani chegaralab turgan chiziqlar shu zonaning qismi bo'lib hisoblanadi. Shu chiziqlarning birini bosib turgan o'yinchi zona ichida turgandek hisoblanadi.

5 soniya qoidasi. To'pni egallab turgan hamda raqib tomonidan yaqindan ta'qib qilinayotgan o'yinchi, to'pni sheriklariga 5 soniya ichida uzatmasa, savatga otmasa, yumalatmasa yoki olib yurmasa, qoida buzilgan hisoblanadi. Maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga hamda jarima to'pini otishga ham 5 soniya vaqt beriladi.

Agar qoida buzilsa, to'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan yon (en) chiziq tashqarisidan o'yinga kiritiladi.

8 soniya qoidasi. Agar o'yinchi o'zining orqa zonasida jonli to'p ustidan nazorat o'rnatsa, uning jamoasi 8 soniya ichida to'pni o'zining old zonasiga albatta o'tkazishi kerak (agar raqib o'yinchisi to'pni maydon tashqarisiga urib chiqarsa, u holda 8 soniya boshidan sanaladi, 24 soniyali vaqt esa davom etaveradi.).

Agar to'p old zonada turgan sherigiga yoki old zonaga tegsa, to'p jamoaning old zonasiga o'tgan hisoblanadi. Qoida buzilganda to'p qoida buzilgan joy yaqinidagi yon (en) chiziq tashqarisidan o'yinga kiritish uchun raqib jamoasiga beriladi.

24 soniya qoidasi. Agar o'yinchi maydonda jonli to'p ustidan nazorat o'rnatsa, uning jamoasi 24 soniya ichida raqibi savati tomon to'p otishi kerak. Ushbu qoidaga rioya qilmaslik qoidaning buzilishi hisoblanadi.

Qoidalarga rioya qilmaslik va jazo

Qoida buzilishi – bu qoidalarga rioya qilmaslikdir. Bunda qoidani buzgan jamoa tomonidan to'pning yo'qotilishi jazo bo'lib hisoblanadi.

Fol - bu qoidalarga rioya qilmaslik. U qoidani buzgan o'yinchi nomiga yoziladigan va qoidaning moddalariga shartlariga muvofiq munosib darajada jazolanadigan raqib bilan shahsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan hatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

Shahsiy fol - bu to'p o'yinda jonli yoki jonsiz bo'lishi yoki bo'lmasligidan qat'iy nazar, raqib bilan to'qnashuvni sodir qilgan o'yinchiga berilgan foldir.

O'yinchi qo'llari, elkalari, sonlari va tizzalarini qo'yib, o'z tanasini odatdagidan tashqari holatda bukib, raqibning harakatlanishiga halaqit berishi, to'qnashishi, oyog'idan chalishi, itarishi, oyog'idan ushlab qolishi, yo'lini to'sishi hamda qanday bo'lsa ham qo'pol texnika qo'llashi mumkin emas.

Ikki tomonlama fol – ikkita raqib o'yinchi bir vaqtning o'zida bir-biriga qarshi fol sodir qilgan vaziyatda belgilanadi.

Texnik fol o'yinchilarga, zahiradagilarga, murabbiyga va uning yordamchisiga berilishi mumkin. Agar o'yinchi hakamlar ko'rsatmalarini mensimasa yoki sportchilarga xos bo'lmagan "texnika" qo'llasa texnik fol beriladi.

Ataylab qilingan fol – hakamning fikricha, o'yinchi tomonidan to'p bilan yoki to'psiz harakatlanayotgan raqibiga nisbatan qasddan qilingan shaxsiy foldir. Bu qilingan hatto-harakatning jiddiyligi bilan belgilanmaydi, balki oldindan o'ylangan yoki mo'ljallangandek ko'rinadigan to'qnashuv bo'lib hisoblanadi. Ataylab qilingan follarni takrorlagan o'yinchi o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qilinishi mumkin.

O'yinda qatnashish huquqidan mahrum (diskvalifikatsiya) qilinadigan fol. Shaxsiy va texnik follarda qayd qilinganlarga sportchilarga xos bo'lmagan darajada rioya qilmaslik – o'yinda qatnashish huquqidan 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.

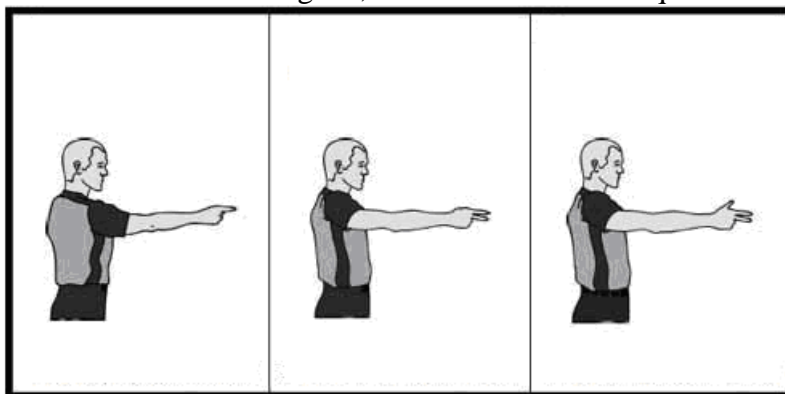
Jarima to'plarini otish bilan jazolanadigan fol. Hakam fol bo'lganligini qayd qilganda, agar bu fol uchun jarima chizig'idan savatga to'p (to'plar) otish bilan aybdor jamoni jazolash lozim bo'lsa, u barmoqlari bilan aybdor jamoaning jarima chizig'ini ko'rsatadi.

Jamoaning to'rtta foli. Har bir jamoa o'yinchisining yoki o'yinchilarining olgan 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 jamoani 4 ta foli alohida-alohida hisoblanadi.

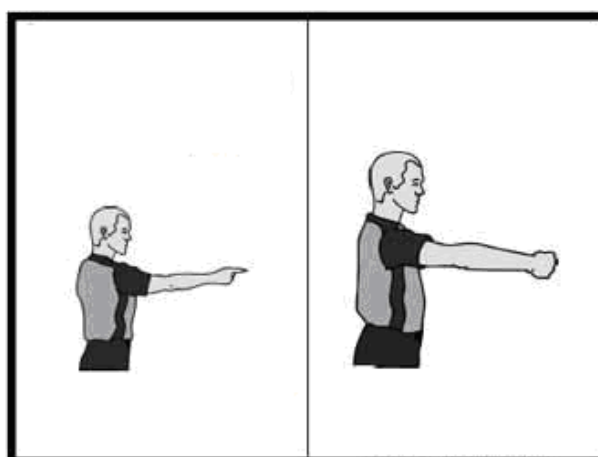


Hakamlar

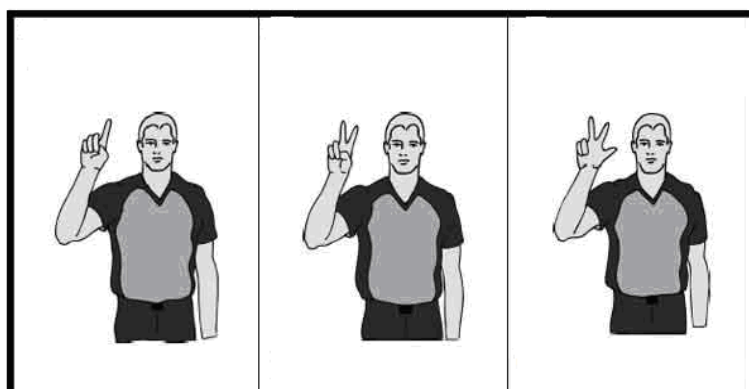
Hakamlar deyilganda katta hakamva hakamtushuniladi. Ularga soniya hisoblovchi, kotib va 24 soniya operatori yordam beradilar. Shuningdek, tehnik komissar ham qatnashishi mumkin.



1, 2, 3 jarima to'pi otilishini ko'rsatish



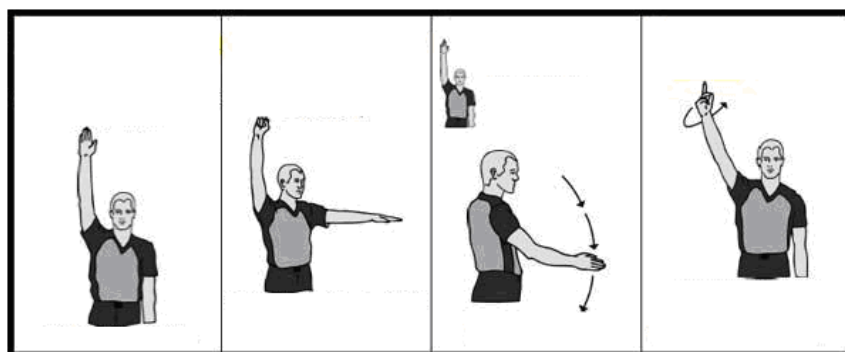
Qoida buzilishi, ammo jarima Hujumda qoida buzilishi
to'pi otilmasligini ko'rsatish



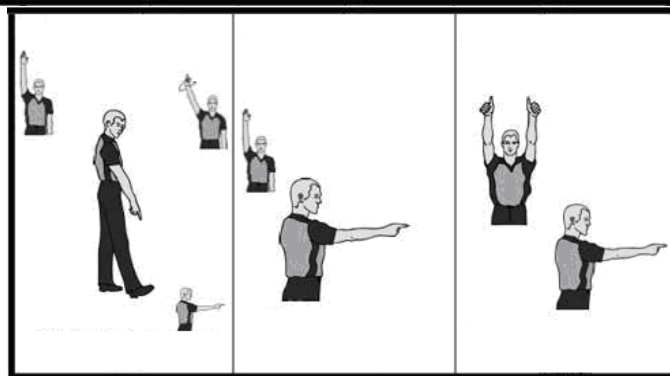
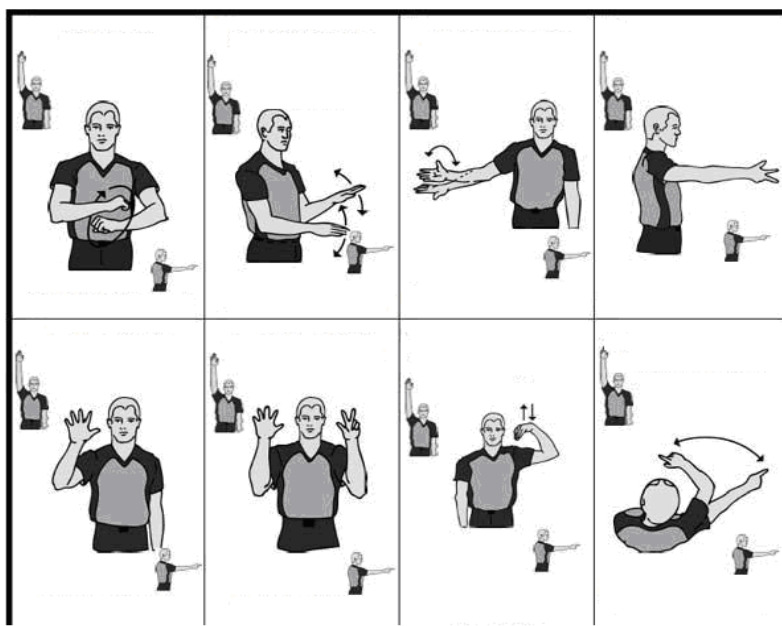
1, 2, 3 jarima to'pi otilishini ko'rsatish



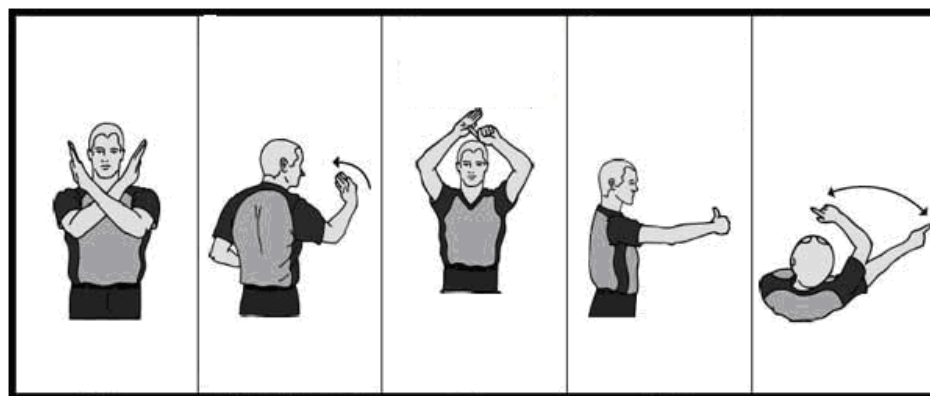
Qoida buzilishi turlari (fol)



1. Qoida buzilishda vaqtni to'xtatish (hushtakni baravar chalish);
2. Fol bo'lganda vaqtni to'xtatish
3. Vaqtni qo'yib yuborish
4. 24 yoki 14 soniyani yangilanishi



O'yin qoidalarini buzilishi



1

2

3

4

5

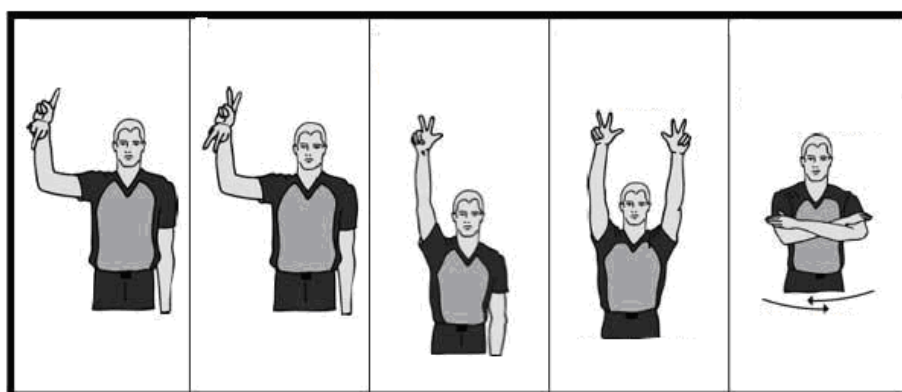
1.O'yinchi almashtirish

2.Almashgan o'yinchini maydonga chaqirish

3.Daqiqali tanaffus

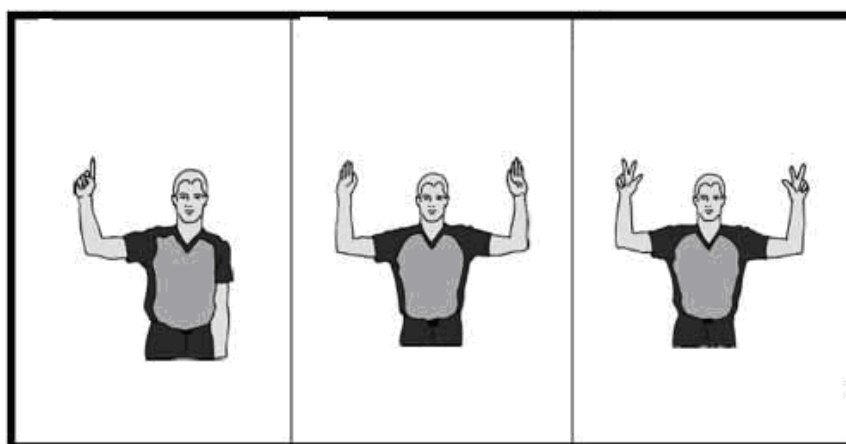
4.Stol hakamlari bilan muloqot

5.Ko'rsatib vaqtni hisoblash (5 yoki 8 soniya)

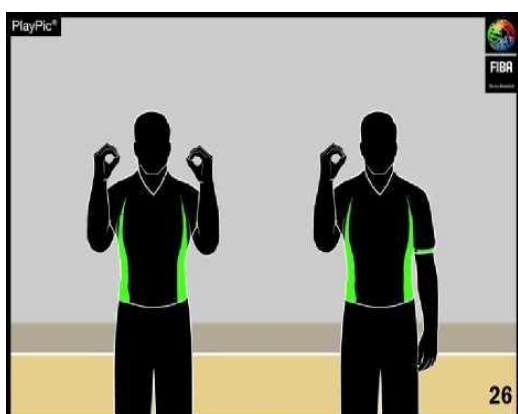


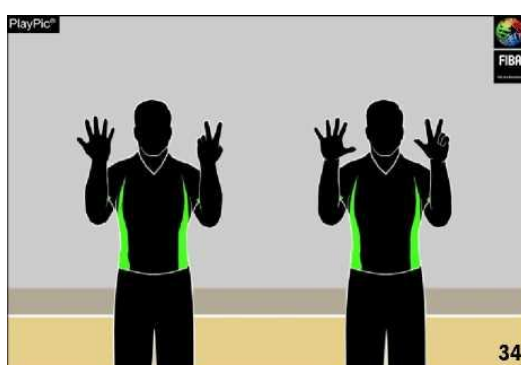
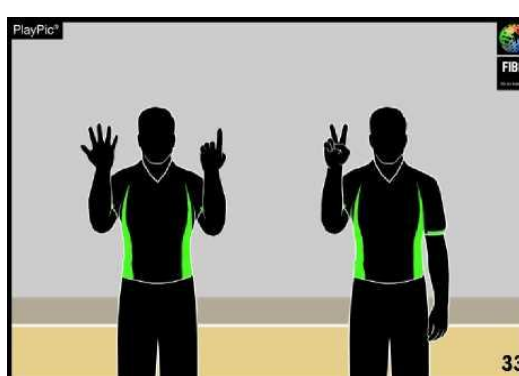
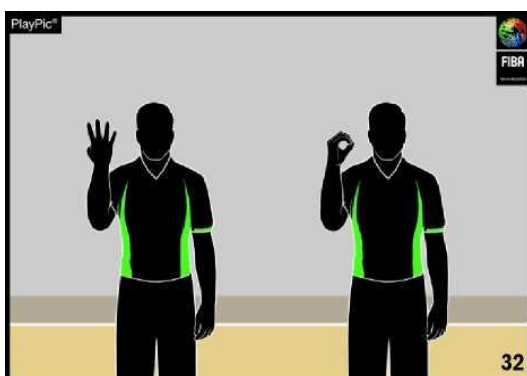
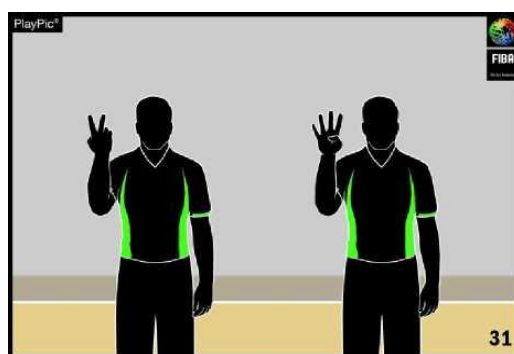
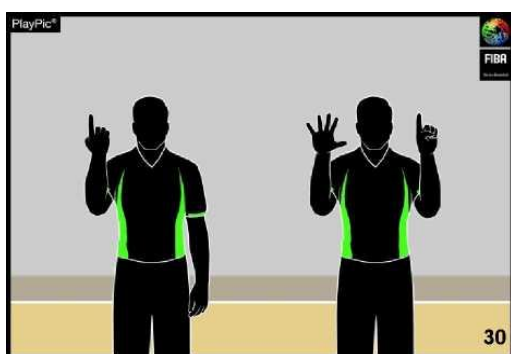
1 2 3 4 5

1. Bir ochko hisoblash
2. Ikki ochko hisoblash
3. Uch ochkoli to'p otishga urinish
4. Uch ochko hisoblash
5. Ochkoni hisobga olinmasligi

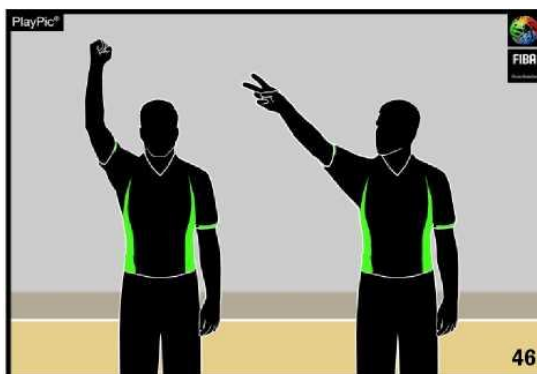


1, 2, 3 jarima to'pi otilishini ko'rsatish (jarima chizig'i yonida turgan hakam ko'rsatadi)

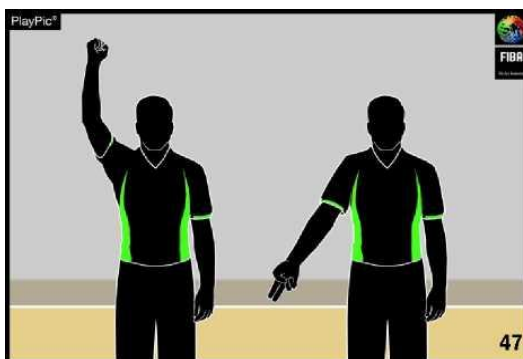




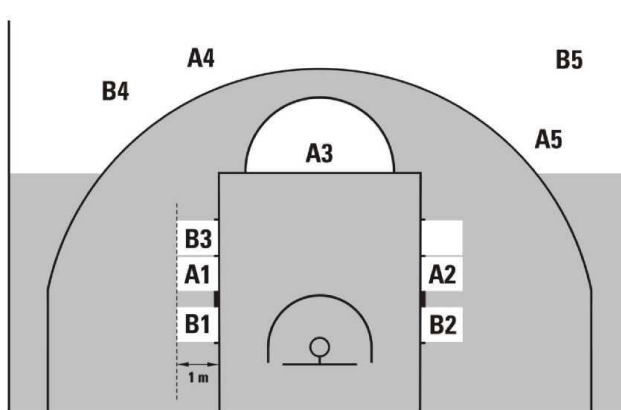
O'yinchilar raqamining ko'rsatilishi (00 dan 99 gacha)



Foldan so'ng jarima to'pini otilishini ko'rsatish



Foldan song otilgan to'pning hisoblanishi



Jarima to'pi otilishi vaqtida o'yinchilarning joylashishi

Time-outs		Team fouls	
7	Period ①	①	②
9 10	Period ③	③	④
	Extra periods		

Licence no.	Players	No.	Player in	Fouls				
				1	2	3	4	5
001	MAYER, F.	5	⊗ P ₂					
002	JONES, M.	8	⊗ P P P ₂					
003	SMITH, E.	9	⊗ P ₂ U ₂ P P ₁					
004	FRANK, Y.	12	⊗ T ₁ U ₂					
010	NANCE, L.	18	⊗ P P U ₁					
012	KING, H. (CAP)	22	⊗ P ₁ P					
014	WONG, P.	24						
015	RUSH, S.	25	⊗ P ₂ P ₂					
021	MARTINEZ, M.	33	⊗ T ₁ P P ₂ T ₁ GD					
022	SANCHES, N.	42	⊗ P ₂ P ₂ U ₂ P U ₂ GD					
024	MANOS, K.	55	⊗ P ₂ D ₂					
	Coach	LOOR, A.						C ₁ B ₁
	Assistant Coach	MONTA, B.						

O'yin protokolini to'ldirish namunasi

Team A	Team B																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Competition _____ Date _____ Time _____	Referee _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Game No. _____ Place _____	Umpire 1 _____ Umpire 2 _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Team A Time-outs <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Period ① <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 ② <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 Period ③ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 ④ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 Extra periods <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Team B Time-outs <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Period ① <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 ② <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 Period ③ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 ④ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 Extra periods <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	RUNNING SCORE <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <thead> <tr> <th colspan="2">A</th> <th colspan="2">B</th> <th colspan="2">A</th> <th colspan="2">B</th> <th colspan="2">A</th> <th colspan="2">B</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>1</td><td>41</td><td>41</td><td>81</td><td>81</td><td>121</td><td>121</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td>42</td><td>42</td><td>82</td><td>82</td><td>122</td><td>122</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>43</td><td>43</td><td>83</td><td>83</td><td>123</td><td>123</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>4</td><td>44</td><td>44</td><td>84</td><td>84</td><td>124</td><td>124</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>45</td><td>45</td><td>85</td><td>85</td><td>125</td><td>125</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td>46</td><td>46</td><td>86</td><td>86</td><td>126</td><td>126</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>7</td><td>47</td><td>47</td><td>87</td><td>87</td><td>127</td><td>127</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>8</td><td>48</td><td>48</td><td>88</td><td>88</td><td>128</td><td>128</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>9</td><td>49</td><td>49</td><td>89</td><td>89</td><td>129</td><td>129</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>10</td><td>50</td><td>50</td><td>90</td><td>90</td><td>130</td><td>130</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>11</td><td>51</td><td>51</td><td>91</td><td>91</td><td>131</td><td>131</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>12</td><td>52</td><td>52</td><td>92</td><td>92</td><td>132</td><td>132</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>13</td><td>53</td><td>53</td><td>93</td><td>93</td><td>133</td><td>133</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td>14</td><td>54</td><td>54</td><td>94</td><td>94</td><td>134</td><td>134</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td>15</td><td>55</td><td>55</td><td>95</td><td>95</td><td>135</td><td>135</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td>16</td><td>56</td><td>56</td><td>96</td><td>96</td><td>136</td><td>136</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td>17</td><td>57</td><td>57</td><td>97</td><td>97</td><td>137</td><td>137</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>18</td><td>58</td><td>58</td><td>98</td><td>98</td><td>138</td><td>138</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>19</td><td>59</td><td>59</td><td>99</td><td>99</td><td>139</td><td>139</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td>20</td><td>60</td><td>60</td><td>100</td><td>100</td><td>140</td><td>140</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td>21</td><td>61</td><td>61</td><td>101</td><td>101</td><td>141</td><td>141</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td>22</td><td>62</td><td>62</td><td>102</td><td>102</td><td>142</td><td>142</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td>23</td><td>63</td><td>63</td><td>103</td><td>103</td><td>143</td><td>143</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td>24</td><td>64</td><td>64</td><td>104</td><td>104</td><td>144</td><td>144</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td>25</td><td>65</td><td>65</td><td>105</td><td>105</td><td>145</td><td>145</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td>26</td><td>66</td><td>66</td><td>106</td><td>106</td><td>146</td><td>146</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td>27</td><td>67</td><td>67</td><td>107</td><td>107</td><td>147</td><td>147</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td>28</td><td>68</td><td>68</td><td>108</td><td>108</td><td>148</td><td>148</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td>29</td><td>69</td><td>69</td><td>109</td><td>109</td><td>149</td><td>149</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td>30</td><td>70</td><td>70</td><td>110</td><td>110</td><td>150</td><td>150</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>31</td><td>31</td><td>71</td><td>71</td><td>111</td><td>111</td><td>151</td><td>151</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>32</td><td>32</td><td>72</td><td>72</td><td>112</td><td>112</td><td>152</td><td>152</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>33</td><td>33</td><td>73</td><td>73</td><td>113</td><td>113</td><td>153</td><td>153</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>34</td><td>34</td><td>74</td><td>74</td><td>114</td><td>114</td><td>154</td><td>154</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>35</td><td>35</td><td>75</td><td>75</td><td>115</td><td>115</td><td>155</td><td>155</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>36</td><td>36</td><td>76</td><td>76</td><td>116</td><td>116</td><td>156</td><td>156</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>37</td><td>37</td><td>77</td><td>77</td><td>117</td><td>117</td><td>157</td><td>157</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>38</td><td>38</td><td>78</td><td>78</td><td>118</td><td>118</td><td>158</td><td>158</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>39</td><td>39</td><td>79</td><td>79</td><td>119</td><td>119</td><td>159</td><td>159</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>40</td><td>40</td><td>80</td><td>80</td><td>120</td><td>120</td><td>160</td><td>160</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	A		B		A		B		A		B		1	1	41	41	81	81	121	121					2	2	42	42	82	82	122	122					3	3	43	43	83	83	123	123					4	4	44	44	84	84	124	124					5	5	45	45	85	85	125	125					6	6	46	46	86	86	126	126					7	7	47	47	87	87	127	127					8	8	48	48	88	88	128	128					9	9	49	49	89	89	129	129					10	10	50	50	90	90	130	130					11	11	51	51	91	91	131	131					12	12	52	52	92	92	132	132					13	13	53	53	93	93	133	133					14	14	54	54	94	94	134	134					15	15	55	55	95	95	135	135					16	16	56	56	96	96	136	136					17	17	57	57	97	97	137	137					18	18	58	58	98	98	138	138					19	19	59	59	99	99	139	139					20	20	60	60	100	100	140	140					21	21	61	61	101	101	141	141					22	22	62	62	102	102	142	142					23	23	63	63	103	103	143	143					24	24	64	64	104	104	144	144					25	25	65	65	105	105	145	145					26	26	66	66	106	106	146	146					27	27	67	67	107	107	147	147					28	28	68	68	108	108	148	148					29	29	69	69	109	109	149	149					30	30	70	70	110	110	150	150					31	31	71	71	111	111	151	151					32	32	72	72	112	112	152	152					33	33	73	73	113	113	153	153					34	34	74	74	114	114	154	154					35	35	75	75	115	115	155	155					36	36	76	76	116	116	156	156					37	37	77	77	117	117	157	157					38	38	78	78	118	118	158	158					39	39	79	79	119	119	159	159					40	40	80	80	120	120	160	160				
A		B		A		B		A		B																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	1	41	41	81	81	121	121																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	2	42	42	82	82	122	122																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	3	43	43	83	83	123	123																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	4	44	44	84	84	124	124																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	5	45	45	85	85	125	125																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
6	6	46	46	86	86	126	126																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
7	7	47	47	87	87	127	127																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	8	48	48	88	88	128	128																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	9	49	49	89	89	129	129																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
10	10	50	50	90	90	130	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
11	11	51	51	91	91	131	131																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
12	12	52	52	92	92	132	132																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
13	13	53	53	93	93	133	133																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
14	14	54	54	94	94	134	134																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
15	15	55	55	95	95	135	135																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
16	16	56	56	96	96	136	136																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
17	17	57	57	97	97	137	137																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
18	18	58	58	98	98	138	138																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
19	19	59	59	99	99	139	139																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
20	20	60	60	100	100	140	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
21	21	61	61	101	101	141	141																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
22	22	62	62	102	102	142	142																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
23	23	63	63	103	103	143	143																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
24	24	64	64	104	104	144	144																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
25	25	65	65	105	105	145	145																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
26	26	66	66	106	106	146	146																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
27	27	67	67	107	107	147	147																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
28	28	68	68	108	108	148	148																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
29	29	69	69	109	109	149	149																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
30	30	70	70	110	110	150	150																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
31	31	71	71	111	111	151	151																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
32	32	72	72	112	112	152	152																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
33	33	73	73	113	113	153	153																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
34	34	74	74	114	114	154	154																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
35	35	75	75	115	115	155	155																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
36	36	76	76	116	116	156	156																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
37	37	77	77	117	117	157	157																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
38	38	78	78	118	118	158	158																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
39	39	79	79	119	119	159	159																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
40	40	80	80	120	120	160	160																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Coach _____	Assistant Coach _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Scorer _____	Assistant scorer _____	Timer _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Shot clock operator _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Referee _____	Umpire 1 _____ Umpire 2 _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Captain's signature in case of protest _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Scores Period ① A _____ B _____ Period ② A _____ B _____ Period ③ A _____ B _____ Period ④ A _____ B _____ Extra periods A _____ B _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	Final Score Team A _____ Team B _____ Name of winning team _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

	A	B
	1	6
	2	6
6	3	3
	4	4
11	5	5
11	6	5
	7	7
10	8	8
	9	10
	10	10
10	11	11
	12	7
4	13	7
5	14	14
5	15	6
	16	16
5	17	17
	18	6
6	19	19
	20	9
	21	21
11	22	9
	23	9
11	24	24
	25	7
	26	7
5	27	27
	28	6
10	29	29
	30	8
4	31	31
	32	5
4	33	5
4	34	34
	35	10
10	36	36
	37	12
	38	38
10	39	12
10	40	12

Scorer _____	Assistant scorer _____	Timer _____	Shot clock operator _____
Referee _____	Umpire 1 _____ Umpire 2 _____	Captain's signature in case of protest _____	
Scores Period ① A <u>15</u> B <u>18</u> Period ② A <u>19</u> B <u>10</u> Period ③ A <u>26</u> B <u>19</u> Period ④ A <u>16</u> B <u>25</u> Extra periods A <u>/</u> B <u>/</u>		Final Score Team A <u>76</u> Team B <u>72</u> Name of winning team <u>HOOPERS</u>	

7	7	6
7	71	
7	72	6
	73	
9	74	
	75	
11	76	
	77	
	78	
	79	
	80	

8-rasm

**« O`yin qoidasi va musobaqa tashkil qilish asoslari.»
mavzusi bo`yicha nazorat savollari**

1. Maydon va maydon asbob-anjomlari o`lchamlari.
2. O`yin usullarini ijro etishdagi hatolar.
3. Murabbiy va o`yinchilar vazifasi.
4. Maydon va stol hakamlari vazifalari.
5. Maydon hakamlarining imo-ishoralarini ko`rsatilishi.
6. O`yin vaqti, soniyali o`yin qoydalari, choraklar orasidagi tanaffuslar va daqiqali tanaffuslar.
7. Musobaqa qoydalarinig o`zgartirilishi sabablari.

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro`yhati

Asosiy adabiyotlar

1. Ganieva F.V. Basketbol o`yining rasmiy qoidalari. T.: 2007. -124 b.
2. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Rasulev A.T., Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Basketbol o`yinida hakamlarning joylashishi va ularning o`zaro harakatlari. // Metodik qo`llanma T.: 1996. - 17 b.
2. Rasulev A.T., Sokolova N.D., Ganiyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma`ruzalar to`plami (1-2 kurs). T.: 1996. – 163 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru
6. www.fiba.org

6- Mavzu “Dastlabki o`rgatish uslubi”

Reja:

1. Dastlabki o`rgatish va uning mohiyati
2. Dastlabki o`rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari
3. Jismoniy tarbiya darsining maqsadi va vazifalari
4. Darsning tuzilishi va mazmuni



Sport amaliyotida dastlabki o`rgatish jarayoni ko`p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo`lib, ushbu bosqichda o`rgatish uslublari va vositalaridan to`gri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o`rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetic hamda biopsixologik xususiyatlari e`tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o`rgatish jarayonida o`tkaziladigan mashg`ulotlar yuklamalari shug`ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me`yorlanishi va qo`llanilishi lozim.

Ma`lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to`garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug`ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo`lishi lozim. Demak, bolalar sportiga oid mashg`ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog`lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo`yicha o`tkaziladigan mashg`ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg`uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o`qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo`riqchi) va rahbar shaxsga qayta mas`uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o`zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko`nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e`tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko`p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug`ullanuvchilar sog`ligi va ularning sport mahoratini shakllantirish borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlariga bog`liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob`ekt sifatida azaldan ko`pdan-ko`p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog`liq bo`lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo`linadi.

Hayot davomida inson sog`ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko`p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnikasi nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yuli qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Har qanday darajada ishlayotgan murabbiyning bevosita vazifasi basketbolchi oyoqlari ishlashini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanishdan iborat. Boz ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o'yinchilariga bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalash mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashining uchta tmoni ko'rib chiqiladi: sakrab turib to'xtash, burilishlar, bo'sh joyga tez chiqish yoki harakat suratini o'zgartirish, harakat yo'nalishini o'zgartirish²³.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6b.

Mazkur ma'ruzada boshlang'ich o'rgatish jarayonini maqsad vazifalari, uslub va vositalari hamda mavzuga oid bo'lgan ma'lumotlar talqin etiladi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu basketbolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.



Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, otish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiydan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqish, harakat «boyli»,

tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir.

²³ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6b.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlardan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bulib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

Dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va usublari

Birinchi bosqich: - o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish usublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: - texnikasini soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi usulalar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich: - texnikasini murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, davra aylana mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) takazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin usublari bir vaqtni o'zida texnikasini sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich: - harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llaniladi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Yuqorida aytilganlarni basketbolga qo'llash muhim ahamiyatga ega bo'lib, pirovardida asosiy mohiyati shundaki, natijalarni ko'rib turish, tushunish, maqsadga yaqinlashayotganligini aniq sezib tarishdir.

Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga va orqaga burilish. Sakrab to'pni to'xtashni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, kiyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda erga tushadi. O'yinchi sakrab turib to'xtashni bajarayotgan paytda uning oyoqlari elka 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 muvazanatni 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 tajavuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga ugirilishga 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'lni muvozanatlashgan xolatda burilishga imkon beradi.

O'yin jarayonida o'yinchi bo'sh joyga turli xil chiqishlarni bajaradi. Bunda u past tik turish xolatini, yaxshi muvozanatni saqlab qolishi xamda oyoqlarni turli yo'nalishlarda harakatlantira olishi lozim. O'z xarakteriga qarama-qarashi 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 muximki dgentlar va siljishlarni bajarishda o'yinchi to'xtalishli sur'atdan foydalanishi (harakat tezligini o'zgartirishi) lozim. Bunday strategiyaning qo'llanilishi himoyachini tushunmovchilikka olib kelish yoki adashtirishga uning muvozanatini buzishga mo'lajallangan.

Yuqorida qayd etilganidek, bu bob oyoqlar ishlashiga qaratilgan. Quyida uchta 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 muljallangan.

Sakrab to'xtash (33-rasm)

Mashqning maqsadi: Sakrab turib to'xtashni bajrinishda 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 saflanadildar. Murabbiyning ishorasidan so'ng qatorlardagi 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 hayoliy vertikal chiziq markazida turishi kerak. Murabbiy ikkinchi marta ishora qilganida o'yinchilar markaziy chiziqqa qadar yuguradilar va yana bitta sakrab turib to'xtashni 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 holatdaligiga ishonch hosil qilish kerak. O'yinchilar joylarida turishlari kerak emas.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 7-9b.

Sakrab to'xtash (1-rasm)

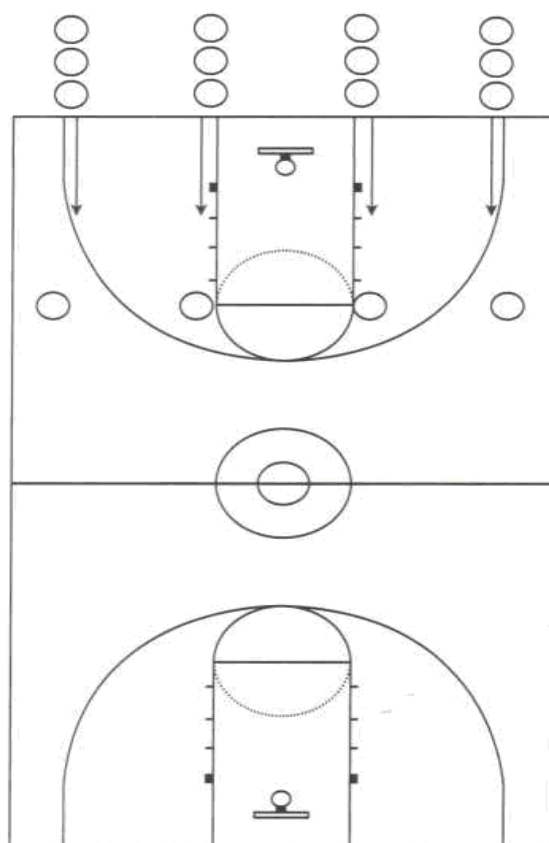
Mashqning maqsadi: Oldinga va orqaga burilishlarni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi hamda muvozanat saqlash ustida ishlash.

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 etib 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 chiziqgacha yugurishadi va yana burilishlarni bajaradilar. 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 aldjamchi harakatlarni bajaradilar.

Murabbiyning ko'rsatmasi: O'yinchilar oldinga birini qadamni to'g'ri va kuchli bajarishlarini, burilishlardan so'ng oyoqlar bilan mayda qavdamlar 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 ishlashadi²⁴.

Manba: ¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 7-9b.

¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 17b.



2-rasm. Burilishlar

To'p olib yurish ko'pincha turli hil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O'yinchilar ko'p hollarda to'p olib yurishdan haddan ortiq foydaladilar, o'zlarini «super» dribler qilib ko'rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat 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 qilish mahoratini

²⁴ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 7-9b.

qanday namoyon qilishga o'rgatishdir. Asosiy tamoili- malakali driblerchilarga hamda samarali «usta»ga aylantirishdir.

To'p olib yurish qo'llanilayotgan paytda o'yinchi bir nechta muhim tamoillarga 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 bunga to'p ustidan nazoratni yo'qotib qo'ymasligi zarur. Juda yaxshi dribler bu barcha elementlarni yuqori tezlikda bajarishga qodir bo'ladi²⁵.

Butun maydonda to'p olib yurish texnikasi

Mashqning maqsadi: Har xil harakatlarini 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 o'zunasi bo'ylab olib yurishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki navbatmanavbat 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 hil o'tkazishlarini (masalan; to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va h.) 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 etib olmayotganini hosil qiling²⁶.

Ikki qo'lda ko'krakdan to'p uzatish

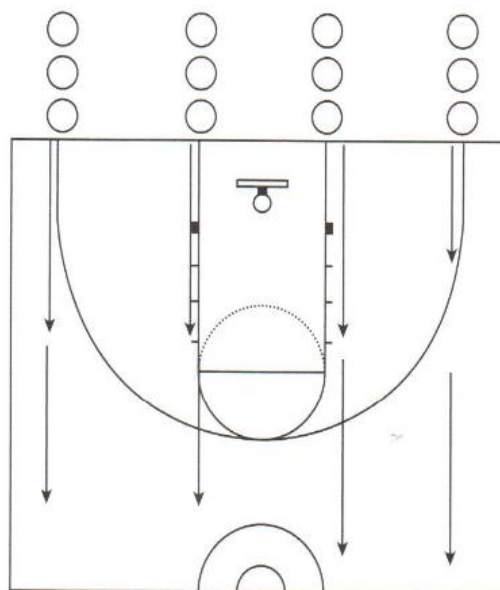


3-rasm

Raqibning to'liq ta'qib qilish yo'q bo'lgan vaziyatlarda yaqin yoki o'rta masofadan turib sherigiga tez va aniq n 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'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 vertical holatda ushlab turiladi

Asosiy faza oldinda turgan oyoqni tekislash bilan bir vaqtda qo'lning elka 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.



²⁵ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 17b.

²⁶ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 21b.

Ular to'pni bosh barmoq orqali kerakli yo'nalishda unga tskari n aylanma harakat bergan holda itrib yuboradilar («siqib otadilar») tan og'irli oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi. Yakunlovchi faza to'p qo'ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo'l panjalari bilak bo'gimidan to'liq bukilgan va shunday burtilgan bo'ladiki bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi. Keyin o'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana o'g'irligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi.

Ikki qo'lda pastdan to'p uzatish tuzulishi 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 panjalaridanto'pni kuchli «siqish» orqali to'pga kerakli yo'nalish da kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qo'l kaftlari oldinga yuqoriga o'girilgan bo'ladi.

Ta'kidlab o'tilganidek keskin raqobat o'yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladik, Faqat yashirincha to'p uzatishlar evaziga to'pni sherigiga etkazib berishi mumkin bo'lad. Zamonaviy basketybolda qo'l ostidan elka ustidan va orqadan oshirib yashirincha to'p uzatishlar tez-tez yo'llaniladi, ular faqat bir qo'lda maksimal tez va raqib uchun kutilmganda 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 hisobiga sherigini ko'radi va tayyorlanayotgan to'p uzatishning asl yo'nalishini oxirgi pallagacha yashiradi

Yelkadan (boshdan) bir qo'lda to'p uzatish ham yaqin xam uzoq masofadagi sherigiga to'pni aniq etkazib berishga imkon beradi. D.H.To'pni ega llab 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 chiqariadi.

Tayyorlov fazasida qo'llarni bukish hisobiga to'p elkaga (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'lto'pni yon tomondan ushlab turiladi;tana og'irligi orqada turgan yoqqa ko'chiriladi. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p tomonga qo'lni siltanish bilan bir vaqtda tana buriladi (sherikkacha bolgan 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 tekislangan so'ng qo'l panjasining savalagandek harakati bilan to'pga tekkislanins beriladi, to'p bosh barmoqdan chiqib ketadi, bu o'yinch teskari aylanma harakat beradi to'pni ushlab turgan qo'l yon tomonga uzatiladi. To'pni uzoq masofaga uzatib berishda tezlanish oldida tananing teskari bo'lshidan faol foydalanadi. To'p uzatish jarayoni aynan shu harakatlardan boshlanadi.

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

To'p uzatishdagi mashqlar

To'rtta o'yinchi va ikkita to'p (4-rasm)

Bu mashq to'rtta o'yinchini jalb qiladi. Uchta o'yinchi bir-biridan bir metr masofada yon chiziq yonida turadi oxirgi o'yinchini qo'lida to'p turadi qo'lida to'p ushlagan to'rtinchi o'yinchi uch to'rt metr masofa narida ularning oldida turadi. Hushtak yangrashi bilan A o'yinchi C o'yinchiga to'p uzatadi B o'yinch esa A o'yinchiga to'p uzatadi keyin esa A o'yinchi D o'yinchiga to'pni uzatadi va h.

4-rasm. To'rtta o'yinchi va ikkita to'p

Ikkita o'yinchi – ikkita to'p (36-rasm)

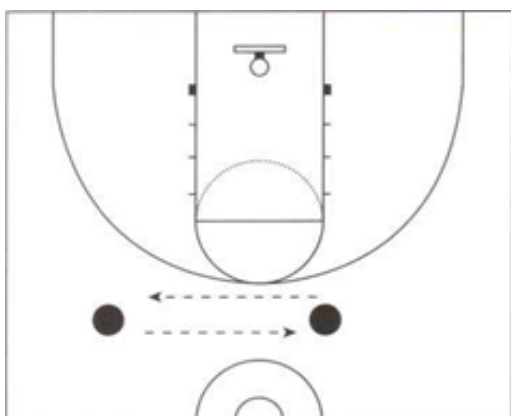
Ikkita o'yinchi ikkita to'pni bir birlariga iloji boricha tezroq uzatadilar. Mashq yaxshi to'pga ega lik qilish ko'nikmasini taqozo etadi, chunki o'yinchi tezda bitta to'pni chiqarib yuborishi va ikkinchisini ilib olish kerak to'pni turli xil tekisliklarda uzatishi mumkin. Bir o'yinchi uni polga sapchitib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



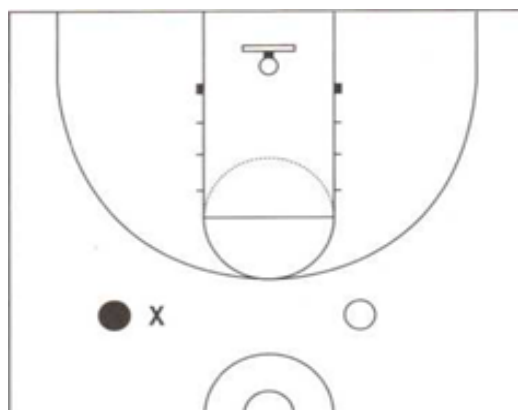
Uchta o'yinchi bitta to'p (37-rasm)

Ikkita o'yinchi bitta to'pni bir-birlariga uzatadilar. Ular o'rtasida uchinchi o'yinchi (himoyachi) turadi. U imkon qadar tezroq to'pni tutib olish kerak. Mashq to'p oshirishni yaxshi bajarishni taqozo etadi, chunkin himoyachi tezda reaksiya qilishi va uzatilgan to'pni ilib olishi lozim to'pni turli xil tekisliklarda uzatish zarur. Himoyachi to'pni tutib olib, to'p uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi bilan joy almashadi.

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 21b.



5-rasm. Ikkita o'yinchi – ikkita to'p



6-rasm. Uchta o'yinchi bitta to'p

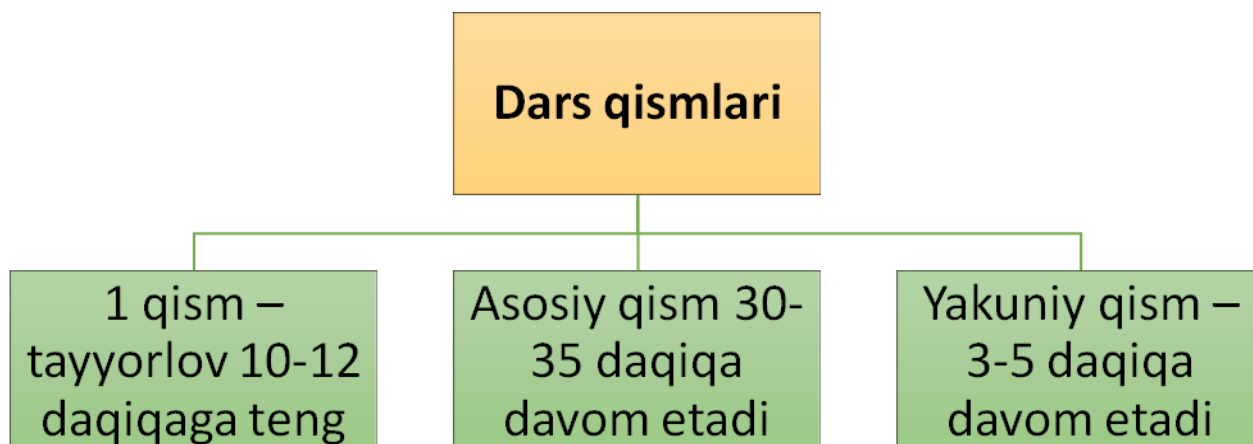
Jismoniy tarbiya darsining maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi «jismoniy madaniyat» va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni «katta» hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini engib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharafla ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (basketbol)ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyotini uyg'otish, iroda, diqqat vasezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

Darsning tuzilishi va mazmuni

Basketbol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan basketbol darsi 3 qismdan tashkil topadi.



1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maksad vazifalarini echishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saklash, 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 darsni asosiy maksad va vazifalari echiladi. 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 tashkari, 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'quvo'yini o'tkaziladi. Bunday uyinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi.

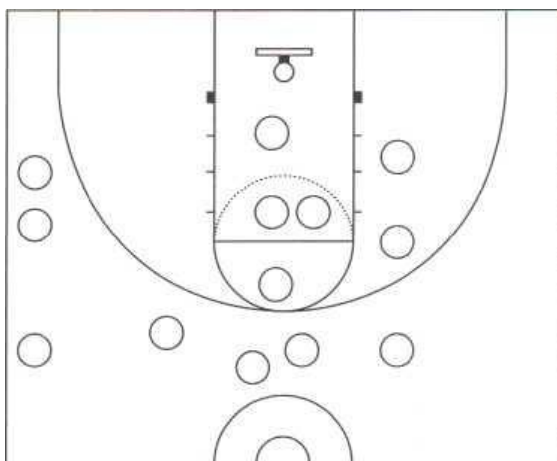
O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar «oddiydan murakkabga», «o'tilganidan o'tilmaganiga» va «yengilidan og'iriga» (nagruzka jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

Dars jarayonini rejalashtirish, unga tayyorgarlik ko'rish 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 uskunalarni tayyorligini ko'zdan kechirish;
 - darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
 - o'qituvchining o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
 - muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.
- 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 materiallarini taksimlanish jadvali;
 - dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;
 - dars bayonnomasi;
 - sinf jurnali



To'p urib chiqarish (7, 8, 9-rasmlar)

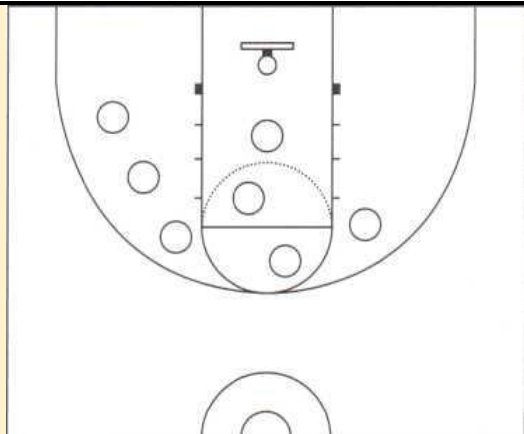
Mashqning maqsadi: Himoyalash va ta'qib ostida nazorat qilish uchun barcha o'tkazishlar texnikasi ustida ishlash.

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.). Belgilangan maydon ichida o'yinchilar to'pni olib yurgan holda o'z sheriklarini to'pini urib chiqarishga harakat qiladi. O'yinchilar soni kamaygan sari belgilangan hudud ham kichrayib borishi kerak (masalan: markaziy doira yoki 3 soniyali zona).

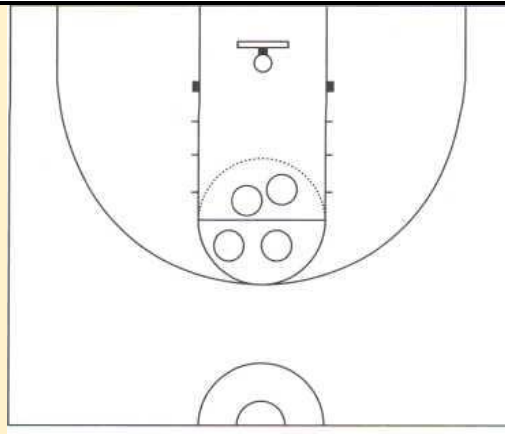
7-rasm. O'yinchilarni yarim maydonda harakatlanish

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 bajarimasliklari mumkin)²⁷

Manba: D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 22-23b.



8-rasm. O'yinchilar soni kamaygani sari ular 3 ochkoli chiziq ichida harakatlanishadi



9-rasm. O'yinchilar soni 2 yoki 4 taga kamayganda ular 3 soniyali zona ichida harakatlanishadi

**« O'yin texnikasiga dastlabki o'rgatish uslubiyati.»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Dastlabki o'rgatish uslubiyati asosiy vazifalari
2. Dastlabki o'rgatish maqsadi
3. Dars jarayonini rejalashtirish, unga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish tartibi
4. Dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va usublari

**Foydalaniladigan darslik va o'quv qo'llanmalari ro'yhati
Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar**

1. Иванков Ч.Т. теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан. 2000. - 351 с.
2. Ismatullayev H.A., Ismatullayev F.H. Basketbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2004. – 21b.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол. // Учебник для студентов ИФК. 3 изд. М.: ФиС. 1988. - 288 с.
4. Соколова Н.Д. Курс лекции по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. – 83с.
5. Спортивные игры на уроках физкультуры. // Учебное пособие. Под общ.ред. О.Листова. М.: Академия-пресс, 2001. - 275 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. ред. учеб. заведений. Под.ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 448 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Колос В.М. Баскетбол. Теория и практика. // Методическое пособие. Минск. Полымя. 1989. - 167 с.
2. Портных И.И. Спортивные игры и методика их преподавания. Изд. II. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 320 с.

²⁷ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 22-23b.

3. Умаров Д.Х., Кдырова М.А. Средства и методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов и учащейся. // Учебно-методическое пособие. Т.: 2010. – 145 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru
6. www.fiba.org

7 mavzu: Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik



<i>Reja:</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari 2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni 3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari 4. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda noananviy mashlarning o'рни
--------------	---

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Inson bolalikdan turli yo`nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma`lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta xayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to`xtash, osilish va h.) sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va xayotiy zarur harakat malakalari, o`yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta`lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jixatdan yondoshilmaydi.

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 bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab 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 harakatni 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 ustivorligi 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`tkaziladigan musobaqalar muddati halqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. SHu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o`z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga ega bo`lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarar. 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 hokozo.) 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`izi" 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.

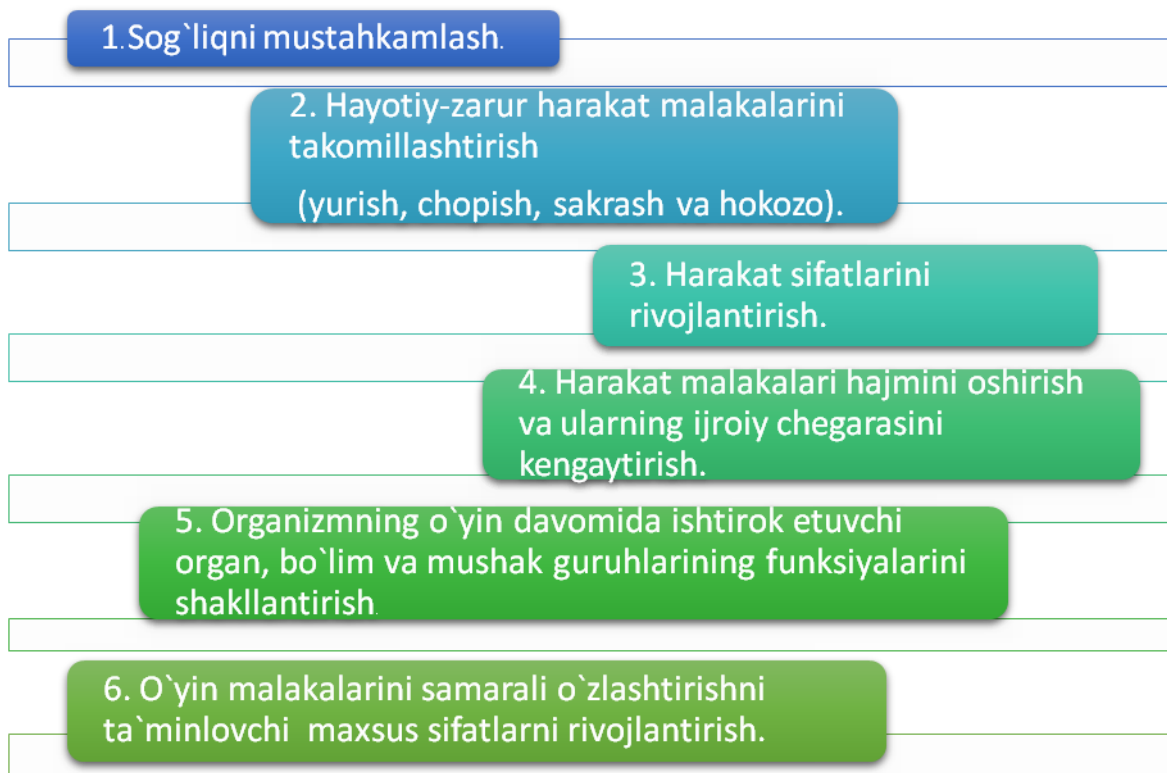
Ushbu sifatlarning o`zaro uzviy bog`liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo`lib, basketbolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o`yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta`minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilganidir.

Zamonaviy basketbol shug`ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o`yinlari turiga mansubdir. O`yinning mohiyati o`yinchi harakatining turli yo`nalish va o`zgaruvchan vaziyatda o`ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta`riflanadi. basketbolchining har bir o`yin davomida ko`pdan-ko`p to`siq qo`yish, to`p uzatish va to`p otish, to`p urib yurish, yugurish, to`xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o`ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg`unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta`siri shug`ullanuvchi 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 ko`rsatkichlarga ega bo`lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo`ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni
Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:



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 taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta`minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo`lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroiyl chegarasini kengaytirish, sog`liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta`sirlarga bo`lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi. UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o`ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajerlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg`ulotlarining hajmi, shiddati, yo`nalish va tuzilishi o`ziga xosligi bilan farqlanadi.

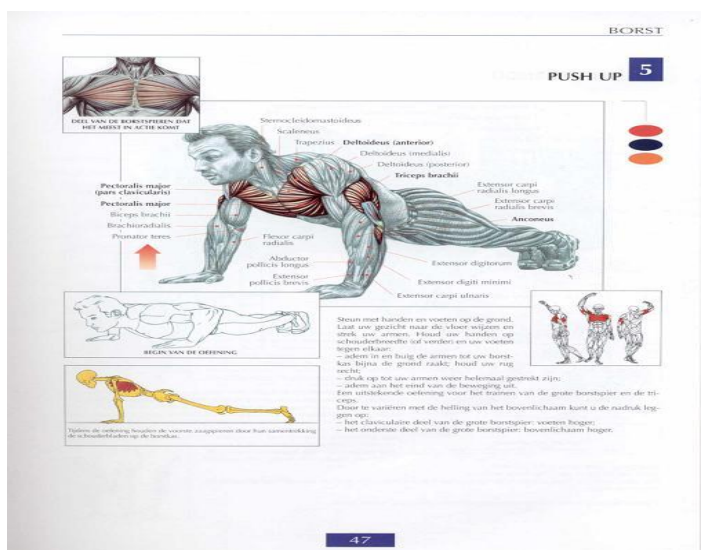
Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo`lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:	<ul style="list-style-type: none"> - basketbolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hakoza) rivojlantirish; - o`yin texnikasini o`zlashtirishda zarur bo`lgan qobiliyatlarni rivojlantirish; - o`yin texnikasini o`zlashtirishda zarur bo`lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;
--------------------	--

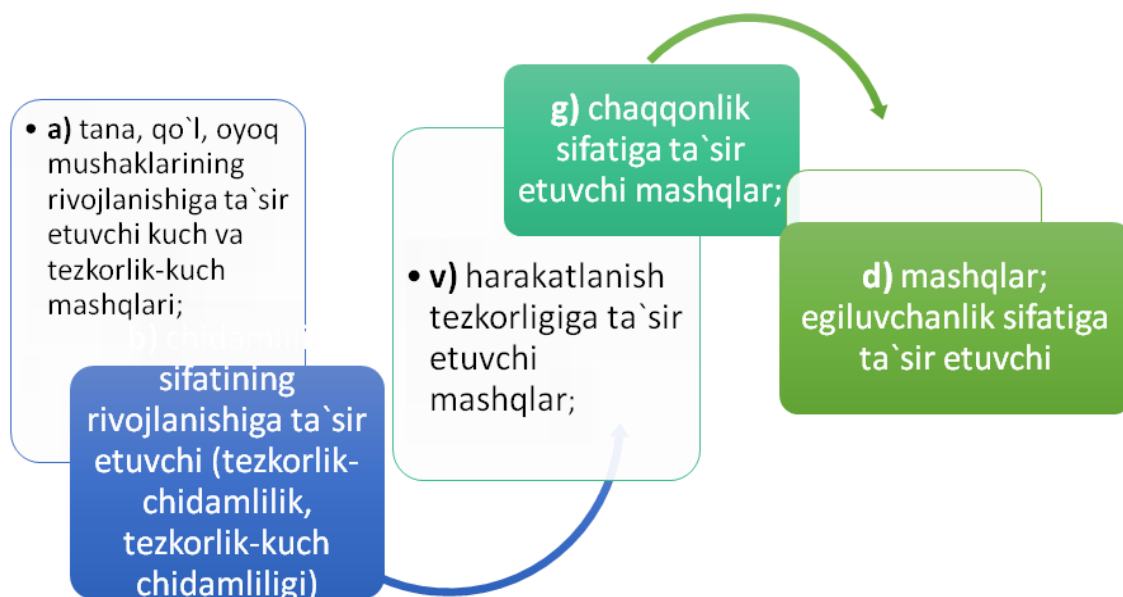
MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me`yorda qo`llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo`yicha qo`yilgan vazifalarni echishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o`yinlari, o`quv o`yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug`ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo`llanilishi asosiy shartlardan biri bo`lib hisoblanadi.



Shug`ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:



Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to`g`ridan- to`g`ri ta`sir etadi.

<i>Jismoniy tayyorgarlikda qo`llaniladigan uslublar.</i>
Shug`ullanuvchilar uchun zarur bo`lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi usublardan foydalaniladi.
1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.
2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o`zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.
3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo`llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to`liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.
4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo`llaniladi. Bunda ish va dam olish qat`iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig`i odatda katta bo`lmaydi.
5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta`siri bir maqsadga qaratilgan xolda o`zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo`l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko`rsatkichlarini to`g`ri o`zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o`zgartirish) yo`li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek 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 yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

Tezkorlikni tarbiyalash

***Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi.
Tezkorlik namoyon bo`lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:***

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.

2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo`lganda).

3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo`lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog`liq emas.

Ko`rsatib o`tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo`lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinasion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog`liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalanadi.

Kishining tezlik 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) reseptorda qo`zg`alishning paydo bo`lishi;

2) qo`zg`alishni markaziy nerv tizimiga uzatish;

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 fizilogik 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 etaralicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog`liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta`sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo`ladi. 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 harakatga o`tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug`ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g`oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko`p tarqalgani to`satdan paydo bo`ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o`zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko`rsatish usulidir. Bu usul yangi shug`ullanuvchilar bilan o`tkaziladigan mashg`ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko`rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo`ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo`lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini engillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko`rsatishdan oldingi rasional xatti-harakat hisobiga birmuncha 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. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog`liq: dastlabki va ijro jamoalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya`ni harakatdagi ob`ektga bo`ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to`xtalib o`tamiz.

Harakatdagi ob`ektga bo`ladigan reaksiyada to`p qabul qiluvchi o`yinchining harakatlarini ko`rib chiqaylik. Bu holda o`yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

1) to`pni ko`rish;

2) to`pning yo`nalishini va uning uchish tezligini baholash;

3) bajariladigan amal rejasini tanlash;

4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi ob'ekt to'satdan paydo bo'lganda, bu ob'ektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, 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 asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, ob'ektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Ob'ekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi ob'ektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi ob'ektdan ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

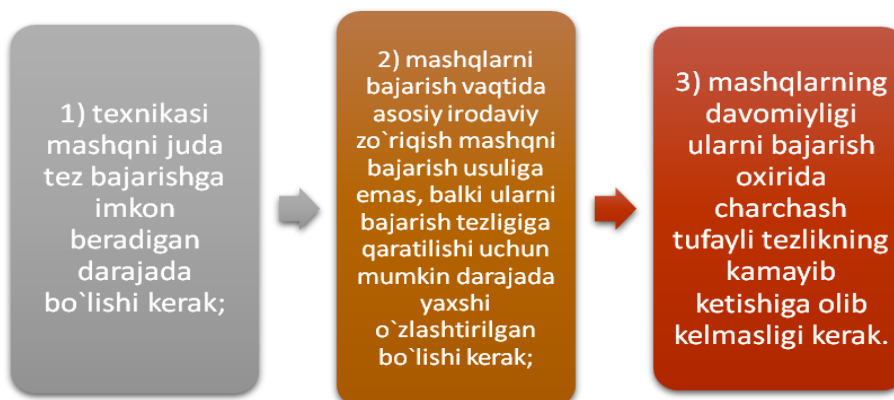
Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning 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 mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalani kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga 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 haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini 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 boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikasining egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. SHuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikasini takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:



Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha

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) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari etarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasa-yishi 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 namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan 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 sportchini 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 va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha engil hal qilinadi. SHuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida engish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

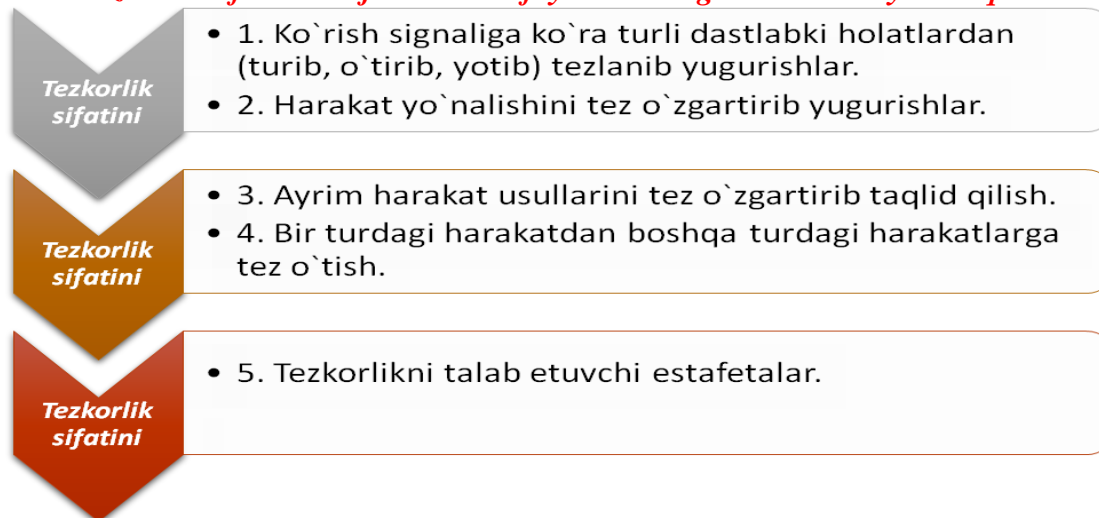
Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyat-larining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar



Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida engish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi.

Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

1) o'z uzunliglarini o'zgartirmay (statik, izometrik);

2) o'z uzunliglarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik);

3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni enguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «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'iy nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni engish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

Рис.2 Отжимания на параллельных брусьях



2. O'z vazni og'irligini engib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat etakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini engish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni enguvchi

va yon beruvchi mashqlarga bo`linishini ham e`tiborga olish kerak.

Agar shug`ullanuvchining 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 (qarshiliklar-ni) engishni chegara darajasida ko`p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);
3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan engish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini engib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og`irlikdagi to`ldirma to`plarni irg`itish. Asosiy e`tibor qo`l harakatlariga qaratiladi.

3. Qo`llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, erdan 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, gantellar, qum to`ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

6. Shtangani ko`krakka ko`tarib o`tirib-turish mashqlari.

7. Shtangani elkaga olib sakrashlar. Og`irlik maksimalning 50% hajmida.

8. Arg`amchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo`yilgan predmetga qo`l tekkizish yoki olish.

10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To`siqlar ustidan ko`p sakrashlar.

12. Chuqurlikka sakrashlar.

Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko`rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta`rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo`ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to`pga zarba berish; to`pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg`unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinasion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi.

Agar harakat etarli darajada aniq bo`lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o`lchovi hisoblanadi.

Agar shug`ullanuvchi o`zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o`zlashtirib olishga ko`proq vaqt ketkazgan shug`ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o`zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko`rsatkichlaridan biri bo`lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o`zlashtirib olish, harakat faoliyatini to`satdan o`zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo`ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinasion jihatdan murakkab harakatlarni o`zlashtirib olish, harakat faoliyatini to`satdan o`zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo`r berish va bo`shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo`li yangi xilma-xil harakat ko`nikma va malakalarini o`rganib olishdir. Bu harakat zahiralarning ortib borishi va harakat tahlilatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta`sir etadi. Yangi harakatlarga o`rgatishning uzluksiz bo`lishi tavsiya etiladi. Chunki shug`ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o`rgatib borilmasa, harakatlarga o`rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to`satdan o`zgargan sharoitdagi ta`sirlarga darhol javob berish bilan

bog`liq bo`lgan mashqlar qo`llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo`lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to`liq tiklanish uchun etarli bo`lishi lozim.

Basketbolda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e`tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavdani turg`un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. basketbolda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo`lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo`lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo`ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo`l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo`llash, ya`ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo`l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo`qolmasligini ta`minlovchi tahlilatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibulyar funksiyani takomillashtirish uchun to`g`ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

- 1. Bir va ko`p marotaba oldinga va orqaga do`mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so`ng.***
- 2. Turgan joydan va yugurib kelib 180°, 270°, 380° ga burilib bir va ko`p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.***
- 3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o`tib harakatlanishlar.***
- 4. Gimnastika ko`prikhasidan depsinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlaryu.***
- 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.***

Chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg`u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog`liq), emosional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo`lgan jismoniy charchoq ko`proq ahamiyatga ega.

Odam o`z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko`rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o`lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o`lchanadi. Bevosita o`lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan shiddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo`ladi. Sportda umumiy charchoq ko`proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo`lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo`ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo`ladi. SHuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko`ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta`sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste`mol qilishning maksimal darajasini oshirish;***
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;***
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq etishini ta`minlash.***

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me`yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o`zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me`yorda to`xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo`llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo`lib ko`rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo`lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli

takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga etgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarini ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning 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 minutdan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish etarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar 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 zahiralari 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 muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasi ga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanad

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1- va 2- takrorlash oralig'ida 5-8 minut, 2- va 3- sida 3-4 min, 3- va 4- sida esa 2-3 min.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi 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.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini zziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati xaqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi basketbolchilar aerob xarakterdagi 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 chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh basketbolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini 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 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, 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 har xil 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, basketbolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

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'llaniladi. Chidamlilikni 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 foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o`rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta`sir qilinganda, avvalombor, organizmning yurak- tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta`minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o`rtacha o`zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi - 130 –150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug`ullunuvchilarni o`z- o`zining holatini nazorat qilishga o`rgatish juda muhimdir. To`g`ri mo`ljil sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi - 150 zarba/min.gacha bo`lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo`lsa – aralash, 180 zarba/min.dan ko`pi anaerob imkoniyat bo`ladi.

14-15 yoshli shug`ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, mashqning bajarilish davomiyligi – 3 min.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig`i 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig`ida samarali bajarish qobiliyatidir. basketbolchining maxsus chidamliligi o`yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o`stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo`nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o`g`il bolalar) va 200 –300 metrgacha (qizlar) bo`lishi mumkin.

Nagruzkalar qat`iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175 –180 zarba /min. bo`lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig`ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo`ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig`idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o`tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og`irliklar bilan (gantel, to`ldirma to`p, qum to`ldirilgan qopcha, og`irlashtirilgan belbog` va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko`p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 min. davomida to`xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg`amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo`nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og`irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to`siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do`mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o`tkazish.

5. Turli yo`nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar»

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o`quv o`yinlari.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo`lib xizmat qiladi. Amplituda



burchak o`lchovlarida yoki chiziqli o`lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o`z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo`ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar-og`irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo`ladi.

Egiluvchanlik mushak va to`qimalarning elastikligiga bog`liq bo`ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko`p darajada markaziy

nerv tizimining ta`sirida o`zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo`lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog`liq bo`ladi. Egiluvchanlik charchash ta`sirida sezilarli o`zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko`rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko`rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho`ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo`g`indagi harakatchanlikning ortishi shu bo`g`indan o`tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro`y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko`ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma`lum holatlarni qayd qilib turish; og`irliklar bilan mashqlar. Cho`ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o`tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg`ulotda cho`ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og`riq paydo bo`lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig`ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

- 1. Sherikning qarshiligini engib bajariladigan cho`zilish mashqlari.***
- 2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.***
- 3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligi-ni engib bajariladigan aylanma (qo`l va oyoqlar uchun) harakatlar.***
- 4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og`irliklar bilan ham bajariladi).***
- 5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko`tarib qo`ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.***

“Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubi” mavzusi bo`yicha nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy basketbolda qanday ahamiyatga ega?
3. Jismoniy sifatlarni mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalay uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering?
5. Jismoniy sifatlarning “ko`chishi” deganda nimalarni tushunasiz?
6. Jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog`liqligi haqida qanday tushunchalarga egasiz?

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro`yxati
Asosiy adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun // O'zbekistonning yangi qonunlari. №23. T.: Adolat, 200, B.211-223.
2. Rasulev A.T. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1998. -278 b.
3. Соколова Н.Д. Курс лекции по баскетболу Общий курс. Т.:2007. – 84б

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Pulatov A.A. Yosh basketbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T., 2008. - 38 b.
2. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Расулев А.Т., Исмагуллаев Х.А. Курс лекций по баскетболу (2-4 курс) Т.: 1999. – 137 с
3. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. //Методические рекомендации. Т.: 1997. -30 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
 2. www.ziyonet.uz
 3. www.natlib.uz
 4. www.edu.uz
 5. www.rsl.ru
 6. www.fiba.org
- 

8-MAVZU

Musobaqani tashkil qilish va o`tkazish asoslari

Reja:

1. *Musobaqalarning ahamiyati*
2. *Musobaqalarning turlari*
3. *Musobaqa o`tkazish tizimlari*
4. *Musobaqa natijalarini hisoblash*
5. *Musobaqalarni tayyorlash, uning nizomi hamda smetasi*



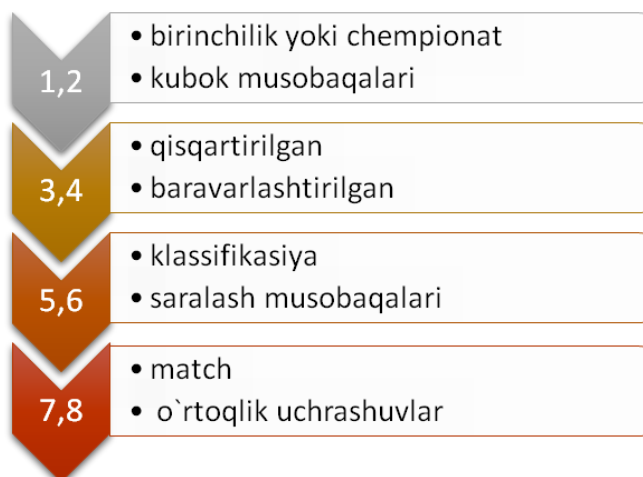
Musobaqalarning ahamiyati

Sport musobaqalari sportchilarning malakalarini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ular jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, funksional tayyorgarliklarni aniqlashga va takomillashtirishga yordam beradi hamda qilinayotgan mehnatni natijasini ko`rsatadi.

To`g`ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik) emas, balki ruhiy-psixologik sifatlarga ham katta ta`sir ko`rsatadi. Musobaqa davrida sportchilarning tashkilotchilik, o`zini tuta bilishlik, jamoa maqsadini o`z maqsadidan yuqori qo`ya olishlik kabi yana bir qancha sifatlari ham takomillashadi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalombor, tajriba almashadilar, murabbiylar esa yangi trenirovka usullarini sinovdan o`tkazish imkoniyatiga ega bo`ladilar. Shuningdek, sport musobaqalari sport turlarini targ`ib qilishning eng yaxshi va hammabop shakllaridan hisoblanadi.

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



Musobaqalarning turlari

Musobaqalar qo`yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravarlashtirilgan, klassifikasiya va saralash musobaqalari, match va o`rtoqlik uchrashuvlar kabi turlarga bo`linadi.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo`lib, ularda kollektiv, tuman, shahar, respublika chempioni degan faxriy unvon beriladi. Ular yilda bir marta o`tkaziladi. Birinchilik g`oliblari oltin, kumush va bronza medallari bilan mukofotlanadilar.

Kubok musobaqalari “yutkazgan chiqib ketish” prinsipida o`tkaziladi. Bu musobaqalar ko`p vaqt talab qilmaydi va ko`p qatnashuvchilarni jalb qilish imkonini beradi.

Qatnashuvchilarning tayyorgarligi har xil bo`lganligi uchun kuchliroq jamoalarning uchrashuvlarini oxirgi bosqichlarga mo`ljallash kerak.

Qisqartirilgan musobaqalar (blis turnirlar)da ko`p jamoalar qatnashganlari holda bir kunda o`tkaziladi. Buning uchun o`yin vaqti 30 minutgacha qisqartiriladi. Bunday musobaqalar mavsumning ochilishiga yoki bayramlarga bag`ishlab o`tkaziladi.

Baravarlashtirilgan musobaqalar tayyorgarligi har xil bo`lgan jamoalar orasida o`tkaziladi. Jamoalarning qiziqishini saqlab qolish uchun kuchsizrok jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo`lgandan so`ng qo`shimcha ochkolar beriladi.

Klassifikasiya musobaqalari jamoalarning (o`yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikasiyasining razryad talablarini bajarish maqsadida o`tkaziladi.

Saralash musobaqalari tayyorgarligi eng yaxshi jamoalarni (o`yinchilarni) aniqlab, keyingi yirik musobaqalarda qatnashtirish uchun o`tkaziladi.

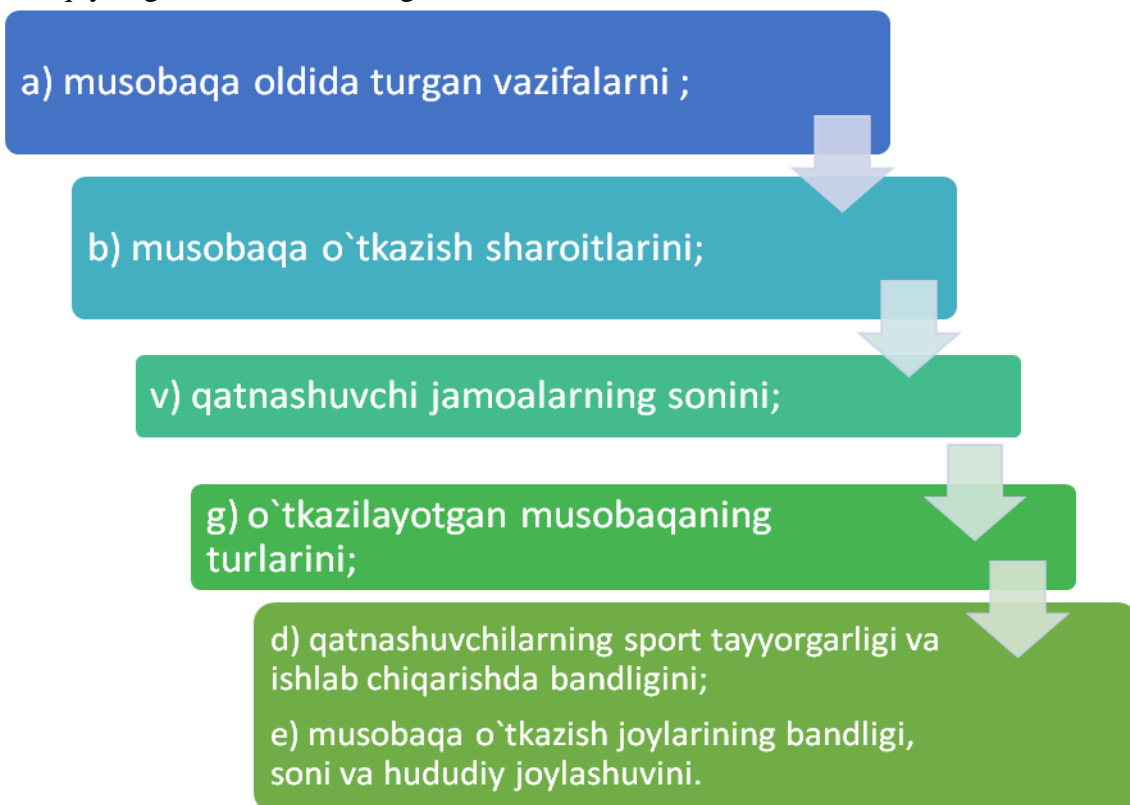
Match uchrashuvlari musobaqalar kalendarida ko`zda tutilgan va an`anaviy hisoblanadi. Uchrashuvlarda ikki va undan ortiq jamoalar qatnashishi mumkin. Musobaqalarning bunday turlari alohida shaharlar, viloyatlar hamda chet davlatlar orasida do`stlik munosabatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O`rtoqlik uchrashuvlari bo`lajak musobaqalarga va sport trenirovkasining ba`zi bir bo`limlari bo`yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o`rtasida o`tkaziladi.

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:



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 musobaqao'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, ko'ydagi qoidani qo'llash mumkin. Qatnashuvchi jamoalar soni ikkinchi darajasiga (2^n) teng bo'lsa, ya'ni 2^2 , 2^3 , 2^4 , 2^5 , 2^6 va hokazo, darajani ko'rsatib turgan son (daraja ko'rsatkichi) necha bo'lsa, shuncha kun kerak bo'ladi. Daraja ko'rsatkichi musobaqa necha turdan iborat ekanligini ham bildiradi. Misol uchun,

a) 8 ta jamoa (sakkiz ikkinchi darajasi, ya'ni 2^3 ga teng) ishtirok etadigan musobaqa 3 turdan iborat bo'lib, uch kun davom etadi.

Agar qatnashuvchi jamoalarning soni 2^n darajasidan ortiq bo'lsa, u holda daraja ko'rsatkichiga 1 sonini qo'shish bilan musobaqa necha turdan iborat ekanligini hamda necha kun kerakligini aniqlab olinadi. Misol uchun, b) 10 ta jamoa ishtirokidagi musobaqa g'olibini aniqlash uchun 4 kun kerak bo'ladi. Nega deganda, 10 ikkinchi darajasi – 2^3 dan, ya'ni 8 dan ortiq, shuning uchun yuqorida aytganimizdek daraja ko'rsatkichiga (bu erda uchga) 1 sonini qo'shamiz va hosil bo'lgan son (bu misolda $3+1=4$), ya'ni yig'indi musobaqa necha turdan iborat ekanligini va necha kun kerakligini anglatadi (1-jadval).

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) $2^n < a \Rightarrow n + 1 = t$, ya'ni $2^3 < 10 \Rightarrow 3 + 1 = 4$

Eslatma:

a – musobaqada ishtirok etadigan jami jamoalarning soni

n – daraja ko'rsatkichi

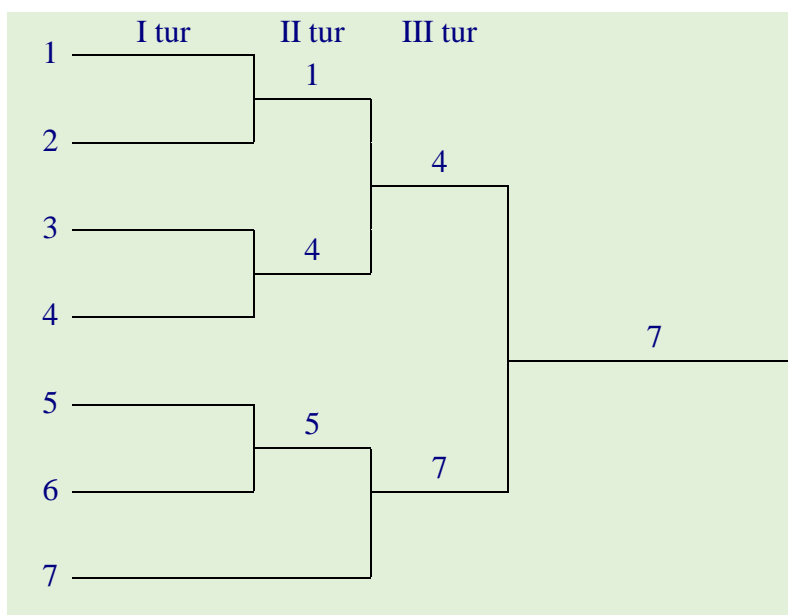
t – turlar va kunlar soni.

1-jadval

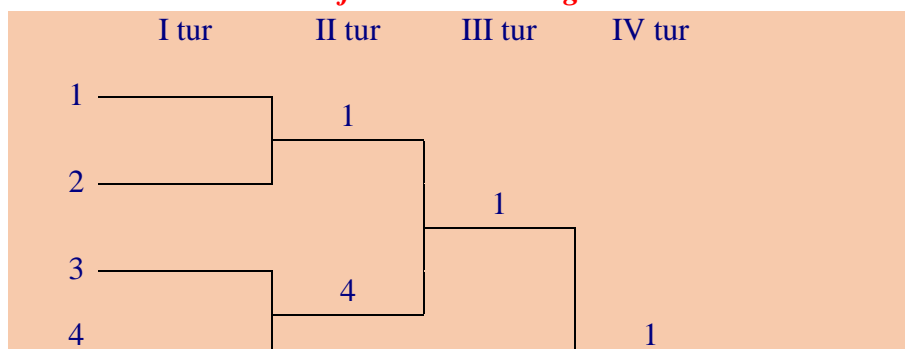
Musobaqada ishtirok etadigan jamoalarning soniga qarab musobaqa necha turdan iborat ekanligini va musobaqa qancha kun davom etishini aniqlash jadvali

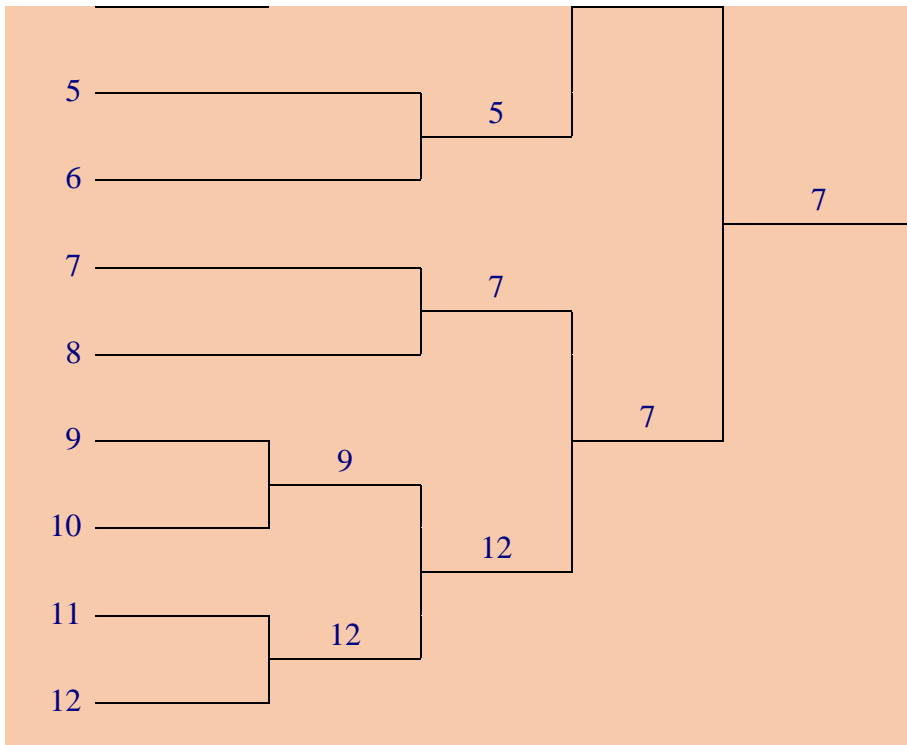
Jamoalar soni	Turlar va kunlar soni						
	1	2	3	4	5	6	7
2	+						
3-4		+					
5-8			+				
9-16				+			
17-32					+		
33-64						+	
65-128							+

Yuqoridagi jadvaldan shuni xulosa qilsa bo'ladi, misol uchun 7 ta jamoa ishtirokidagi uchrashuvlar quyidagidek bo'ladi.

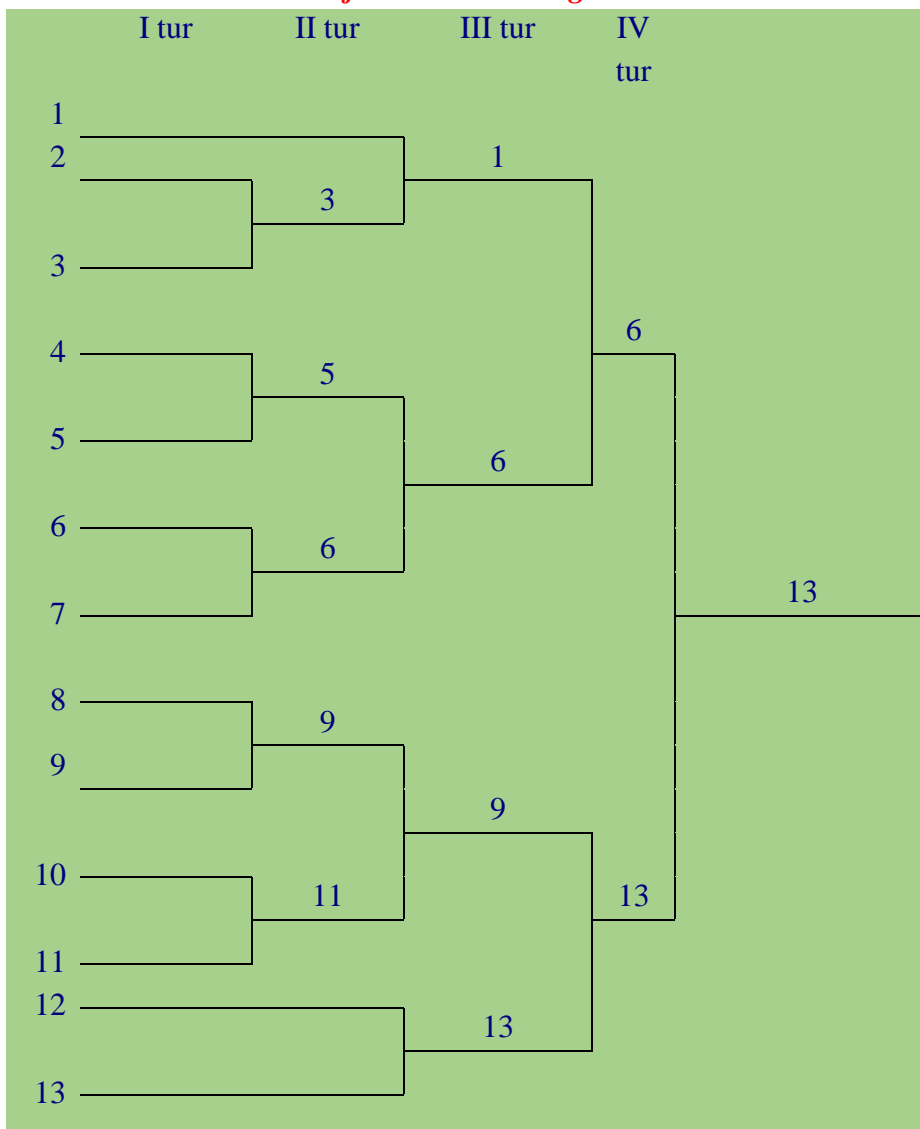


12 ta jamoa ishtirok etganida





13 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 babbarobar sondagi jamoalar birinchi tur o`yinlaridan ozod qilinadi. Agar birinchi turda qatnashmaydigan jamoalar soni toq bo`lsa, birinchi tur o`yinlaridan jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bitta jamoa ortiq ozod qilinadi.

Buni quyidagi formula yordamida aniqlash mumkin:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x$$

a – musobaqaga kelgan jamoalar soni;

2^n – jamoalarning soniga yaqin 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.

Misol uchun, 12 ta jamoa va 13 ta jamoa musobaqaga ishtirok etadigan holatlarni ko`rib chiqaylik:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x;$$

$$(12 - 2^3) \cdot 2 = (12 - 8) \cdot 2 = 4 \cdot 2 = 8;$$

ya`ni birinchi turda 8 ta jamoa (3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, jamoalar) ishtirok etar ekan, 4 ta jamoa (1-, 2-, 11-, 12-,) ikkinchi turdan ishtirok etadi (yuqorida keltirilgan 12 ta jamoa ishtirok etgan kalendarga qarang). O`n uchta jamoa o`ynaganda quyidagidek bo`ladi:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x;$$

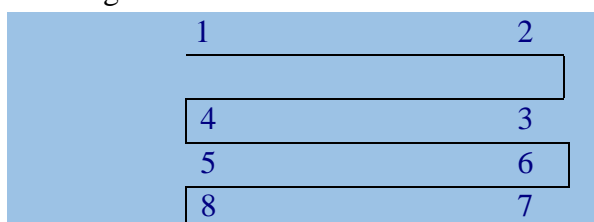
$$(13 - 2^3) \cdot 2 = (13 - 8) \cdot 2 = 5 \cdot 2 = 10;$$

ya`ni birinchi turda 10 jamoa (2-, 3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, 11-) ishtirok etar ekan, 3ta jamoa (1-, 12-, 13-) ikkinchi turdan musobaqada ishtirok etadi (yuqorida keltirilgan 13 ta jamoa uchun tuzilgan kalendarga qarang).

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

Buni jamoalarning soniga hamda nechta kuchli jamoa bor ekanligiga qarab, yoki avvalgi yilda o`tkazilgan musobaqalarda yuqori o`rinni (1-,2-,3- o`rinlarni) egllagan 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, «S» guruhga 3- o`rinni egallagan jamoalarni tarqatib chiqiladi. Bundan so`ng qolgan 9 ta jamoa o`zaro qur`a tashlash orqali shu guruhlarga ya`ni, «A», «B», «S» guruhlarga taqsimlanishi mumkin.

Agar yuqorida qayd etilgandek jamoalarni guruhlarga taqsimlash imkoni bo`lmasa, ularni «ilon izi» shaklida tarqatib guruhlarni tuzish mumkin. Misol uchun 12 ta jamoani 2 guruhga bo`lish lozim bo`lsa, bu quyidagidek amalga oshiriladi.



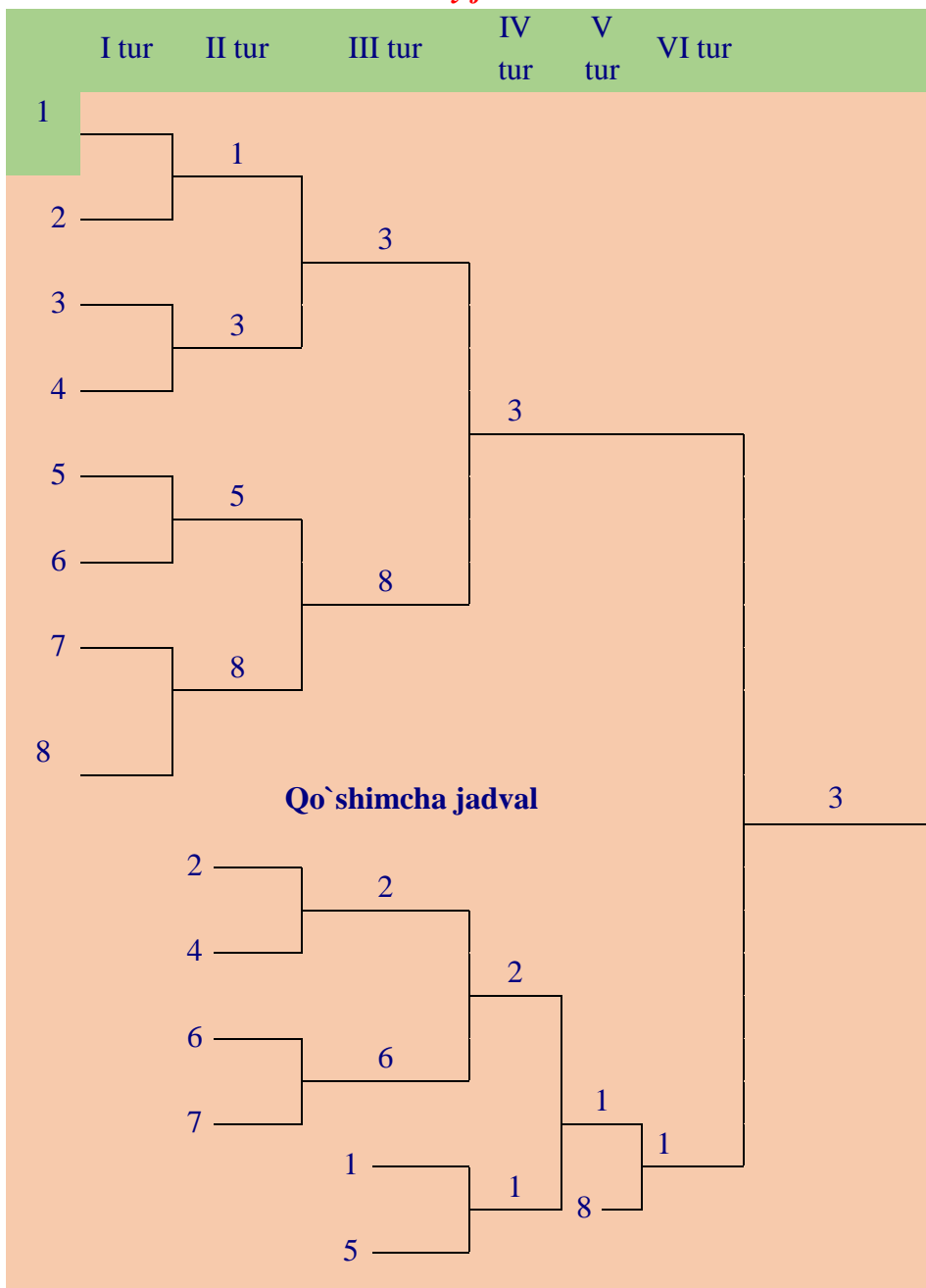
9	10
12	11

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 etganda

Asosiy jadval



Izoh. Agar asosiy jadvaldagi jamoa (bu misolda 3-jamoa) qo`shimcha jadvaldagi bir marta yutqazgan jamoaga ya`ni 1-jamoa, 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 bo`yicha musobaqa o`tkazish.

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 tizimi 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 tizimi bo`yicha kalendar ikki usulda tuzilishi mumkin: takomillashgan va soddalashtirilgan. Birinchi usulda avval toq sonli jamoalar uchun jadval tayyorlanadi. Jamoalarning soni juft bo`lganda oxirgi son hisoblanmay turiladi. Avval kalendar kunlarining soniga teng vertikal chiziqlar chiziladi. Birinchi chiziqning tepasiga birinchi nomer, shu chiziqning atrofiga esa qolgan nomerlar soat strelkasining harakati bo`ylab joylashtiriladi. Boshqa vertikal chiziqlar orasiga nomerlar ketma-ket «ilon izi» shaklida yozib chiqiladi. 5-6 jamoa uchun o`yin kalendari quyidagicha tuziladi:

I kun		III kun			V kun	
1		2		3		
5	2	1	3	2	4	
4	3	5	4	1	5	
4		5				
II kun			IV kun			

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.

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

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	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Shunday qilib, takomillashtirilgan usul bo'yicha kalendar tuzilganda har bir jamoa o'z maydoni va raqib maydonida galma-gal musobaqalashish imkoniga ega bo'ladi.

Soddalashtirilgan usul tur va turnir musobaqalarining kalendarini tuzishda qo'llaniladi. Musobaqaga ishtirok etadigan jamoalarning soni toq bo'lgan paytda shartli ravishda «0» nomeri qo'shiladi. Qaysi bir jamoa «0» bilan juftlashsa, o'sha kuni u musobaqalarda qatnashmaydi (dam oladi).

Masalan, 7 ta jamoa uchun o'yin 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.

Soddalashtirilgan usul bilan musobaqalarning kalendarini tuzishda «1» raqami har doim o'z o'rnida siljmay turadi, qolgan raqamlar esa soat strelkasining harakatiga qarama-qarshi tomoniga bir pog'ona siljishi oqibatida keyingi kun uchrashadigan jamoalarni bir-biri bilan juftlab qo'yadi.

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

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

a – jamoalar soni

x – uchrashuvlar soni

Misol uchun, musobaqada 5 ta yoki 6 ta jamoa ishtirok etganda nechta uchrashuv bo'lishini aniqlash:

$$(a - 1) \cdot a : 2 = x; (5 - 1) \cdot 5 : 2 = 4 \cdot 5 : 2 = 20 : 2 = 10$$

Musobaqada 5 ta jamoa qatnashganida o'nta uchrashuv bo'lar ekan;

$$(a - 1) \cdot a : 2 = x; (6 - 1) \cdot 6 : 2 = 5 \cdot 6 : 2 = 30 : 2 = 15$$

Oltita jamoa ishtirok etgan musobaqada o'n beshta uchrashuv bo'lar ekan.

Aralash tizim

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

Uchrashayotgan jamoalarning sport kiyimlari bir xil rangda bo'lib qolsa, mezbonlar formalarini almashtirishlari shart. Agar musobaqa neytral maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, u holda kalendarida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa sport formasini almashtirishi lozim.

Musobaqa natijalarini hisoblash

Qoidalarda qayd etilganidek, «g'alaba» uchun – 2 ochko, mag'lubiyat uchun – 0 ochko beriladi. Musobaqa oxirida ochkolar soni qo'shib chiqiladi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa birinchi o'rinni

egallaydi. Qolgan jamoalar ham yiqqan ochkolarining soniga qarab, tegishli o`rinlarni egallaydilar. Agar bir nechta jamoalarning ochkolari soni teng bo`lib qolsa, ular o`zaro uchrashganlarida qaysi jamoa g`olib chiqqan bo`lsa, shu jamoa yuqori o`rinni egallaydi. Mabodo uchta va undan ortiq jamoalarning yiqqan ochkolari teng bo`lsa, kiritilgan to`plar (ochkolar)ni farqi orqali aniqlash lozim. Bunda ham masala hal bo`lmasa, u holda qur`a tashlash orqali jamoalar egallagan o`rinlari aniqlanishi mumkin (2, 3-jadvallar).

2-jadval

№	Mamlakatlar	1	2	3	4	To`plar farqi	To`plangan ochkolar	O`rin
1	O`zbekiston		$\frac{60:50}{2}$	$\frac{70:60}{2}$	$\frac{65:55}{2}$	195 - 165 (+ 30)	6	1
2	Qozog`iston	$\frac{50:60}{0}$		$\frac{90:70}{2}$	$\frac{85:65}{2}$	225 - 195 (+ 30)	4	2
3	Ozarbayjon	$\frac{60:70}{0}$	$\frac{70:90}{0}$		$\frac{70:68}{2}$	200 - 228 (-28)	2	3
4	Qirg`iziston	$\frac{55:65}{0}$	$\frac{65:85}{0}$	$\frac{68:70}{0}$		188 - 220 (- 32)	0	4

3- jadval

№	Jamoalar	1	2	3	4	To`plar farqi	To`plangan ochkolar	O`rin
1	O`zDJTI (Toshkent)		$\frac{10:4}{12:4}{18:16}$ $\frac{2:1}{6}$	$\frac{18:16}{12:14}{6:10}$ $\frac{1:2}{4}$	$\frac{14:12}{12:10}{2:0}$ $\frac{5}{5}$	102-96 (+6)	15	I
2	UMED (Toshkent)	$\frac{4:10}{14:12}{16:18}$ $\frac{1:2}{3}$		$\frac{6:4}{8:10}{10:14}$ $\frac{1:2}{3}$	$\frac{18:16}{14:18}{10:12}$ $\frac{1:2}{4}$	110-114 (-4)	10	IV
3	QDPU (Farg`ona)	$\frac{16:18}{14:12}{10:6}$ $\frac{2:1}{5}$	$\frac{4:8}{10:8}{14:10}$ $\frac{2:1}{5}$		$\frac{10:18}{14:18}{0:2}$ $\frac{1}{1}$	92-96 (-4)	11	III
4	BDPU (Buxoro)	$\frac{12:14}{10:12}{0:2}$ $\frac{1}{1}$	$\frac{16:18}{18:14}{12:10}$ $\frac{2:1}{6}$	$\frac{18:10}{18:14}{2:0}$ $\frac{7}{7}$		104-92 (+12)	14	II

Musobaqalarni tayyorlash, uning nizomi hamda smetasi

Musobaqalarni yuqori saviyada o`tkazish ularni tayyorlash darajasi qanday bo`lganligiga bevosita bog`liqdir.

Tayyorgarlik ishlariga hujjatlarni tayyorlash (ishlab chiqish), musobaqa o`tkaziladigan joylarni tayyorlash, qatnashuvchi jamoalar bilan ish olib borish va shu kabilar kiradi.

Har bir musobaqaga tayyorgarlik unga nizom tuzish bilan boshlanadi. Nizom musobaka o`tkazishda asosiy hujjat bo`lib hisoblanadi. U yoki bu tashkilot Nizomni oldindan aniq bilishi, unga o`quv-trenirovka ishlarini to`g`ri rejalashtirishiga yordam beradi. Shuning uchun Nizomni o`z vaqtida qatnashuvchi tashkilotlarga oldindan yuborishlari o`ta zarur.

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

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

a) o`quv-trenirovka ishlarining yakunini tekshirish;

b) basketbolchilarning tayyorgarligini tekshirish va kuchlilarni aniqlash;

v) sportchilarning tizimli ravishda trenirovka qilishga va sport mahoratlarini oshirishga bo`lgan qiziqishlarini oshirish;

g) basketbol o`yinini omma o`rtasida keng yoyish va boshqalar.

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

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

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

4. Musobaqalarni o`tkazish shartlari. Qur`a tashlash vaqti, joyi va uning asosiy prinsiplari (tamoyillari) ma`lum qilinadi. Musobaqa qaysi o`yin 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 turlari va vaqti, jamoalar va qatnashuvchilarni rasmiylashtirish (pasport, reyting daftarchasi, klassifikasiya bileti, talabalik guvohnomasini taqdim qilish) tartibi.

Nizom tuzilgandan so`ng musobaqani o`tkazish uchun ketadigan mablag` smetasi tuziladi. Unga asoslanib mazkur musobaqani o`tkazadigan tashkilotlar pul vositalarini ajratadi.

Smeta tuzilganda quyidagilar ko`rsatiladi:

- ❖ Musobaqa nomi
- ❖ O`tkazish vaqti va joyi
- ❖ Hakamlarning soni va ish haqi
- ❖ Qatnashuvchilar soni (shu jumladan boshqa shaharlardan kelganlar) ularni joylashtirish, ovqatlantirish va yo`l harajatiga ketadigan mablag`.
- ❖ Musobaqa o`tkazish joyini ijarasi.
- ❖ Mehmonxona ijarasi.
- ❖ Musobaqa o`tkaziladigan joyni badiiy bezatish uchun ketadigan harajat.
- ❖ Afisha, dasturlar, qaydnomalar va yozish-chizish uchun kerakli qog`oz, qalam, ruchka va shu kabilar harajati.
- ❖ Diplom, esdalik sovg`alar, mukofotlar va shu kabilarga sarf bo`ladigan harajat.
- ❖ Transportga ketadigan harajat.

❖ Xizmat ko'rsatuvchi hodimlar uchun harajat (ishchilar, farroshlar, tibbiy hodimlar).

Musobaqa o'tkazish uchun bosh hakam va bosh kotib tasdiqlanadi.

Yirik musobaqalarni o'tkazish uchun, barcha tadbirlarni bevosita musobaqa o'tkazadigan joyda 5-7 kishidan iborat tashkiliy qo'mita tashkil qiladi. Uning vazifasiga musobaqa o'tkaziladigan joyni tanlash va jihozlash, asbob-anjomlarni tayyorlash, 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 etilganlarni bo'lishi musobaqalarni muvoffaqiyatli o'tkazilishiga kafolat beradi.

Musobaqa qatnashchilari bilan o'tkaziladigan ishlarga quyidagilar kiradi:

- qatnashchilarni qabul qilib olish va joylashtirish;
- musobaqaga qo'yish uchun tayinlangan mandat komissiyasining ishi;
- vakillar maslahati;
- hakamlar kollegiyasining maslahati.

Qatnashchilarni qabul qilish va joylashtirishga tashkiliy qo'mita vakili rahbarlik qiladi. Agar qatnashchilar biron-bir sababga ko'ra kutib olinmasa, aeroportda va temir yo'l vokzalida ular, ya'ni mehmonlar, qaerga kelishi lozimligi to'g'risida, e'lonlar bo'lishi shart. Musobaqada xizmat qiladigan hakamlar musobaqa qatnashchilaridan alohida joyda joylashtirilishi kerak.

Musobaqaga qatnashish uchun qo'yish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi.

Musobaqaga qo'yish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqa bosh vrachi va mandat komissiya vakili oladilar. Musobaqalarda basketbol rasmiy qoidalariga rioya qilinishi lozim.

“Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish” mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Musobaqa o'tkazish ahamiyati va musobaqa turlari sanab berish.
2. Musobaqa o'tkazish tizimlariga tafsiv berish.
3. Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish tartibi.
4. Musobaqa natijalarini hisoblash va g'olibni aniqlash.

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati Asosiy adabiyotlar

1. Rasulev A.T. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1998. -278 b.
2. Ganieva F.V. Basketbol o'yinining rasmiy qoidalari. T.: 2007. -124 b.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р. Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. – 272 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Rasulev A.T., Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Basketbol o'yinida hakamlarning joylashishi va ularning o'zaro harakatlari. // Metodik qo'llanma T.: 1996. - 17 b.
2. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Расулев А.Т., Исмагуллаев Х.А. Курс лекций по баскетболу (2-4 курс) Т.: 1999. – 137 с
3. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для ИФК. М.. Физкультура и спорт 1997-480с.

4. Нестеровский Д.А. Баскетбол. Теория и методика обучения. // Учебное пособие. М.: Академия, 2004. – 336 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 89 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
 2. www.ziyonet.uz
 3. www.natlib.uz
 4. www.edu.uz
 5. www.rsl.ru
 6. www.fiba.org
- 

9-MAVZU.
BASKETBOL DARSINI TASHKIL QILISH VA O`TKAZISH
USLUBIYATI

Reja:

1. Darsning maqsadi va vazifalari
2. Darsning tuzilishi va mazmuni
3. Darsni rejalashtirish va o`tkazish tartibi
4. Dars bayonnomasi



Darsning maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o`quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.



1999-yil 27-maydagi Vazirlar Mahkamasining «O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi 271-sonli Qaroriga binoan ta`lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari hajmini oshirilishi, «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tatbiq etilishi, «Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlarining joriy qilinishi, O`zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning «O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish» va shu masala bo`yicha Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori kabi konseptual hujjatlar ushbu sohani, ayniqsa yoshlar o`rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga keng huquqiy va moddiy-texnik imkoniyatlarni ochib bermoqda.

O`rta umumta`lim maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o`quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan basketbol darsi o`quvchi 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 ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi «jismoniy madaniyat» va uning tarkibiy yo`nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko`nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O`z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o`quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas`uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o`qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo`lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni «katta» hayotga tayyorlash, bo`lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini yengib o`tish va O`zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (basketbol)ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyotini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

Darsning tuzilishi va mazmuni

Basketbol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan basketbol darsi 3 qismdan tashkil topadi.

№	<i>Darsning tuzilishi va mazmuni</i>
1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqa	Bu qism o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni 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	Mazkur qismda darsni 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	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: <ul style="list-style-type: none"> - 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 «yengilidan og'iriga» (nagruzka jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

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.



Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy

tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir (11-jadval, 5 va 6-andozalar).

NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI

«TASDIQLAYMAN»

O'quv ishlari bo'yicha direktor muovini

_____/Ikromov A.T./

«__»_____2016-yil

7-sinf o'quvchilari uchun

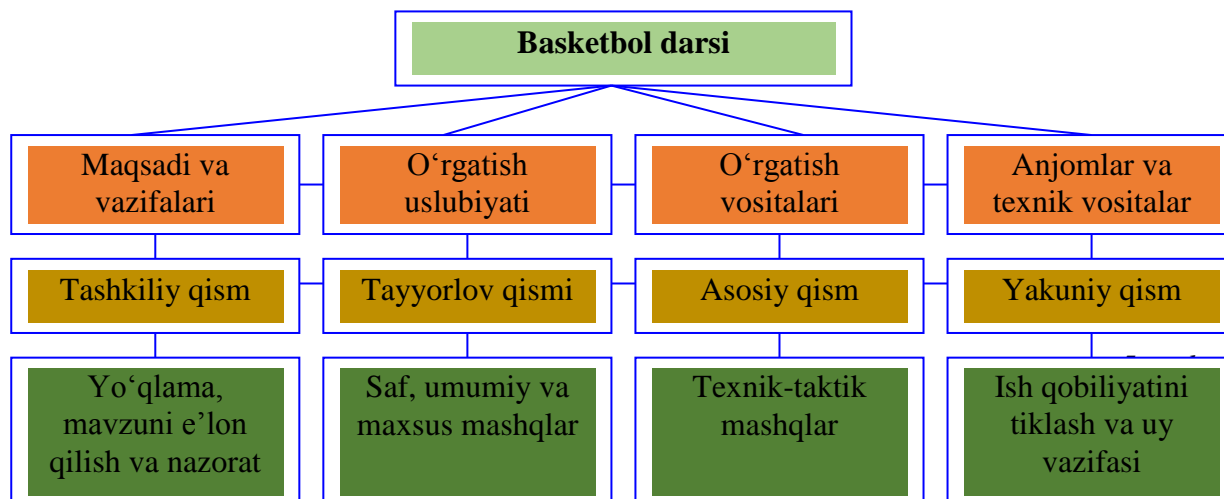
3-sonli dars bayonnomasi

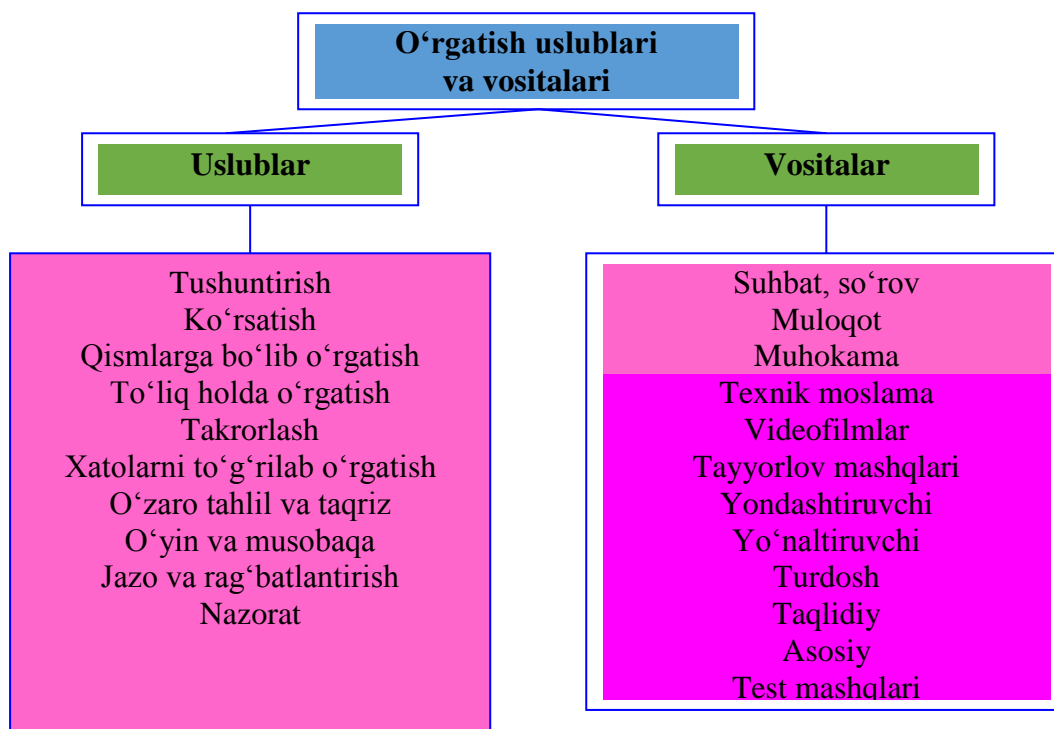
Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

Dars o'tkazish joyi: _____ Anjomlar: _____

Dars qismlari	Dars mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar





6-andoza

**« Basketbol darsini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati »
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Basketbol darsining maqsadi va vazifalarini so'zlab bering.
2. Dars qanday qismlardan iborat va ularni mazmunini tushuntiring.
3. Dars qismlarining o'zaro bog'liqligi nimalar bilan ifodalanadi?
4. Dars bayonnomasi qanday mazmunga ega va u qanday tuziladi?
5. Dars qanday rejalashtiriladi va o'tkaziladi?

**Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati
Asosiy adabiyotlar**

1. Rasulev A.T. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. O'zDJTI nashriyot bo'limi. 1998. -278 b.
2. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabarlari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
3. Соколова Н.Д. Курс лекции по баскетболу Общий курс. Т.:2007. – 84б
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р. Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. – 272 с.


Qo'shimcha adabiyotlar

1. G'aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T., Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. Ilmiy-uslubiy qo'llanma. T.:2015. – 49 b.
2. Rasulev A.T., Sokolova N.D., Ganiyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami (1-2 kurs). T.: 1996. – 163 b.
3. Соколова Н.Д. Новые подходы при отборе детей в ДЮСШ в группы начальной подготовки по баскетболу. // Методическая разработка. Т.: 2007. – 27 с.
4. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. //Методические рекомендации. Т.: 1997. -30 с.

5. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для ИФК. М.. Физкультура и спорт 1997-480с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru
6. www.fiba.org

10 - MAVZU	PEDAGOGIK NAZORAT	
Reja:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha 2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni 3. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat 	

Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

Ko`p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali basketbolchilar va basketbol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon bo`lib uni murabbiy boshqaradi. Boshqaruv deganda biror bir ob`ektga muntazam ta`sir ko`rsatib, shu ta`sir natijasida aniq bir maqsadga erishish uchun hosil qilingan o`zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tuzim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi sub`ekti vazifasini pedagog-murabbiy, boshqaruv ob`ektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o`quv gruppalari bajaradi.

Sport tayyorgarligi tuzimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog`langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlardan (texnik, taktik, psixologik va boshqa) iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o`tishi kuzatiladi. Bu jarayon tuganmasdir.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda murakkab, o`z-o`zini boshqaruvchi odam ob`ekti etadi. Bu murabbiyga sportchining o`zini boshqarish qobiliyatini har xil yo`l bilan rivojlantirish vazifasini qo`yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to`g`ridan-to`g`ri sportchi o`zini boshqarish va o`zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog`liq.

Murabbiy-sportchi-jamoa-murabbiy o`zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot-ma`lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo`lishi darkor.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri, bu sportchining o`zini boshqarish va o`zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo`naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg`ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to`xtovsizligini ta`minlovchi yopiq halqa hosil qilib, bir-biri bilan o`zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg`ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo`yqlab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Basketbolchilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg`ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog`langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o`ziga xos xususiyatlarga ega. SHu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo`limga bo`linadi:

TAYYORGARLIKNI BOSHQARISH

1. Mashg`ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko`rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni

Boshqaruvning asosiy vazifalardan biri rejalashtirishdir. U nafaqat butun tayyorlanish jarayonining mazmunini, balki murabbiyning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish bu kelajakni ko`ra bilish va uni oldindan aytib bashorat berishni bilish demakdir. Basketbolchilar va basketbol jamoalari faoliyatini rejalashtirish, o`rgatish va trenirovka mashg`ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo`llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Basketbol – bu jamoa o`yini, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun, ham o`yinchi uchun tuziladi. Basketbol ham boshqa jamoali sport o`yinlari turlariga o`xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o`yinlarining birgalikdagi harakatini mukammallashtirish xususiyati bilan ifodalanadi. SHu sababli texnik, taktik va o`yin tayyorgarligini maqsadli shakllantirish o`ta muhim shartlardan biridir. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt tahminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik – 20%, texnik – 30%, taktik, o`yin va musobaqa tayyorgarligi – 50%. Bu raqamlar o`yinчилarning yoshi, malakasi va tayyorgarlik darajasiga qarab o`zgarishi mumkin. Mashg`ulot rejalarini tuzishda guruhda yoki jamoada shug`ullanuvchilar yoshi, malakasi, tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va jamoa oldida turgan asosiy vazifalar e`tiborga olinadi. Ishlab chiqilgan rejalariga o`quv-mashg`ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko`rsatkichlar, kuzatuv hamda ilmiy-tadqiqot natijalar asosida maqsadli o`zgartirishlar yoki qo`shimcha tadbirlar kiritilishi mumkin.

Har bir o`yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga), yillik reja, mezo – va mikrosikllar rejaları (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi darkor.

Rejalashtirilgan mashg`ulot va musobaqa yuklamalarini o`zlashtirish samaradorligini ob`ektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo`yicha erishilgan imkoniyatlar me`yoriy testlar asosida nazoratidan o`tkazilib turilishi lozim.

Rejalashtirish turlari. Ko`p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo`lib, u turli davr va bosqichlarga mo`ljallangan o`ziga xos maqsadli rejalashtiruv xujjatlari asosida boshqariladi.

Yuqori qayd etilganidek ko`p yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish avvalom bor 4 yilga mo`ljallangan strategik hujjat – istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

Istiqbol rejasi – bu jamoa va o`yinчилar sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan konseptual dastur bo`lib, unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan real maqsad va vazifalar hal etiladi (4-jadval).

Jamoa istiqbol rejasining shakli

T/r	Tayyorgarlik turlari	Dastlabki ko`rsatgichlar 2012 y	Rejadagi va amaldagi ko`rsatgichlar				Izohlar
			2013	2014	2015	2016	
			Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	
1.	UJT: me`yoriy talablar bo`yicha						
2.	MJT: me`yoriy talablar bo`yicha						
3.	Texnik tayyorgarlik me`yoriy talablar bo`yicha						
4.	Yillik mashg`ulotlar xajmi						
5.	Musobaqalarda ishtirok etish soni va samaradorligi						

Jamoaning na`munaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda tuzilishi mumkin:

1. Tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard sport natijasi va mashg`ulot jarayonining ustuvor yo`nalishlari loyihalashtiriladi.
2. Jamoa tarkibi va zahira tarkibni tayyorlash. Ushbu yo`nalish bo`yicha jamoaning imkoniyati, jamoa tarkibini aniqlash va zahira basketbolchilarni tayyorlash vazifalari hal etiladi.
3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik ko`rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va oraliq musobaqalarga tayyorlovchi modellashtirilgan mashg`ulotlar tashkil qilinadi hamda ularda erishiladigan natijalar bashorat qilinadi.
4. Mashg`ulot yuklamalari. Mazkur yo`nalishi bo`yicha real holat aniqlanadi va vazifalar qo`yiladi, tayyorgarlik yillari bo`yicha mashg`ulotlar yuklamalari xajmi rejalashtiriladi.
5. Tayyorgarlikning davriyligi. Yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi bo`yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlar, ularning muddati va mazmuni belgilanadi.
6. Tayyorgarlik vositalari va darajasi. Vazifalar va har bir tayyorgarlik turli bo`yicha mashg`ulotlar yo`nalishi rejalashtiriladi.
7. Hisobot, pedagogik va tibbiy nazorat. Nazorat sinovlari, tibbiy ko`rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi.

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

<p>1. Sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatgichlari.</p>	<p>2. Sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatgichlari rejalashtiriladi: jamoadagi o'yin funksiyasi, jismoniy sifatlar, texnik, taktik, nazariy, psixofunksional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.</p>	<p>3. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari: - asosiy maqsad va tayyorgarlik yo'nalishi; - mashg'ulotlar xajmi bo'yicha vazifalar; - tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar; - musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha vazifalar</p>	<p>4. Pedagogik va tibbiy nazorat natijalari: testlarni topshirish muddatlari belgilanadi.</p>	<p>5. 4 yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatgichlar rejalashtiriladi.</p>
---	---	--	--	--

Yillik rejalashtiruv xujjati. Yillik rejalashtiruv istiqbol rejalarining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi.

Ushbu xujjatda rejalashtiriladigan tadbirlar tayyorgarlik davrlari va bosqichlar maqsadi, mohiyati, muddati hamda yo'nalishiga muvofiq loyihalashtiriladi.

Yillik tayyorgarlik 3 davrga – tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi

Tayyorlov davri umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

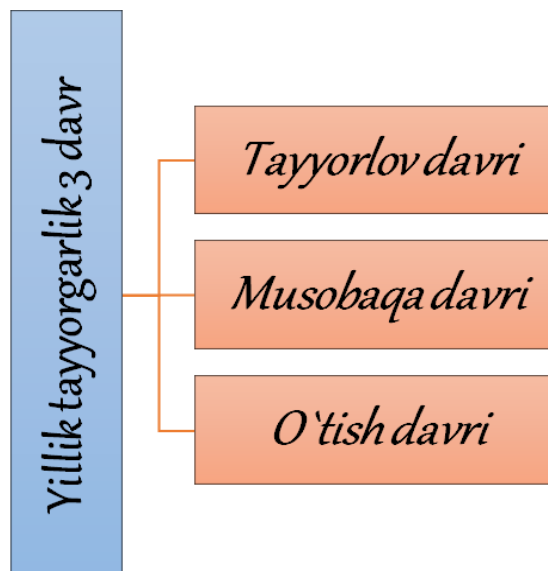
Musobaqa davri mahalliy va halqaro musobaqalar taqvimiga qarab mezo-hamda mikrosikl bosqichlariga ajratilishi mumkin.

O'tish davri yillik tayyorgarlik va musobaqalar mavsumi yakunlanganidan, toki yangi mavsum – yangi tayyorgarlik sikli boshlangunga qadar davom etadi. O'yin davrida maxsus-ixtisoslashtirilgan yuklamalar xajmi imkoni boricha kamaytiriladi. Bu davr shartli ravishda uch bosqichga bo'linishi maqsadga muvofiq. Masalan: agar o'tish davri 30 kunni tashkil

etsa, birinchi o'n kun davomida yuklamalar (ixtisoslashtirilmagan yuklamalar: erkin yugurish, gimnastika, suzish va h) xajmi va shiddati sekin-asta kamaytirilishi lozim.

Ikkinchi o'n kunlikda ish qobiliyatini tiklovchi, sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Uchinchi o'n kun davomida sekin-asta ish qobiliyatini faollashtiruvchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.



Umuman o`tish davrida asosiy e`tibor funksional imkoniyatlarni oshirish va bioenergetik resurslar zahirasini jamlashga qaratilish darkor.

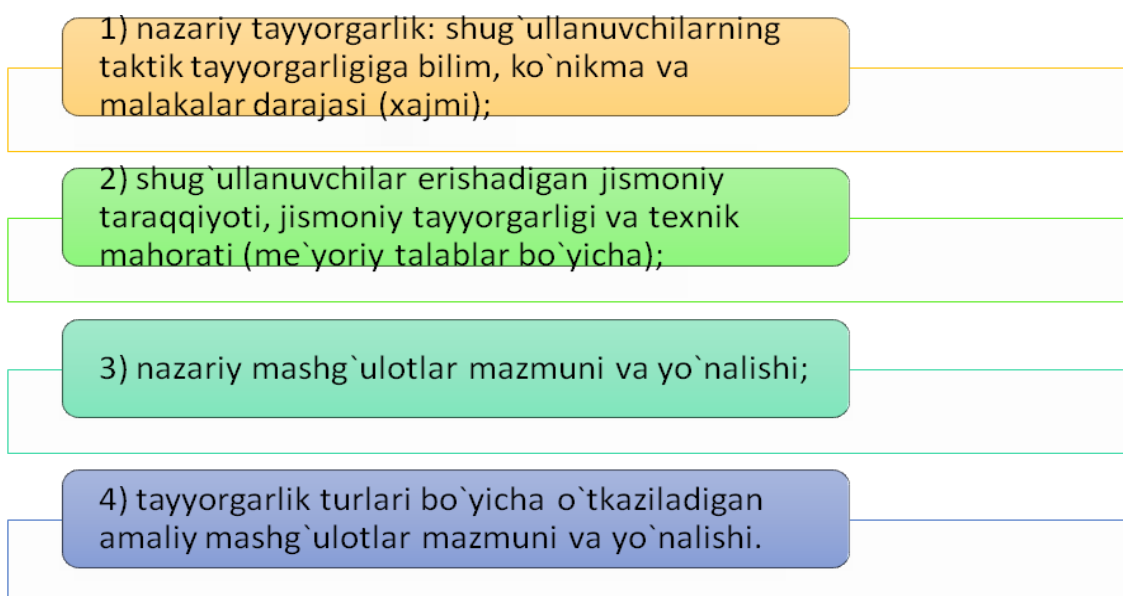
Yillik rejalashtiruv xujjatlari asosida, tezkor rejalashtiruv xujjatlari ishlab chiqilishi zarur: ishchi reja, mashg`ulot bayonnomasi va mashg`ulot jadvali.

Ushbu tezkor rejalashtiruv xujjatlari yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlarni yanada aniqlashtiradi va aksariyat hollarda joriy nazorat natijalariga ko`ra mashg`ulotlar xajmi, shiddati, mazmuni, takrorlanishi va yo`nalishiga qisman yoki to`liq o`zgartirishlar, qo`shimcha rejalarni kiritishi mumkin.

Yillik tayyorgarlik siklining yillik rejasida 4 yilga tuzilgan istiqbol rejasidan joy olgan barcha ko`rsatgichlar yanada aniqlashtiriladi.

Jamoa tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o`quv rejasi, dasturi va o`quv mashg`ulot materiallarini o`zlashtirish jadvali tuziladi. Ushbu xujjatlarda aks ettiriladigan mashg`ulotlar yuklamasi, shiddati, yo`nalishi, takrorlanishi ham turli nazorat va rasmiy musobaqalar (nazorat, sinov, Kubok musobaqalari, chempionatlar va h) yillik tayyorgarlik siklining barcha davrlari va bosqichlarida quyiladigan talablar doirasida rejalashtiriladi.

Dasturda quyidagilar e`tiborga olinishi darkor:



Dasturda har bir bosqich va davrlarga hamda musobaqaoldi tayyorgarlik sikllari bo`yicha qo`yiladigan maqsad va vazifalar o`zining aniq ifodasini topishi lozim.

Dasturni tuzilishi. Dasturda dastavval qisqacha muqaddima yoki tushuntirish xati beriladi. Unda shug`ullanuvchi haqida ma`lumotlar (bo`yi, vazni, yoshi, o`yin ampluasi va h) keltiriladi.

So`ngra o`quv mashg`ulotlarini o`tkazish uslublari, vositalari tayyorgarlik turlari bo`yicha ko`rsatib o`tiladi. Yangi, ilg`or innovasion texnologiyalardan foydalanish, samarali taktik kombinasiyalarni ishlab chiqish va qo`llash choralari belgilanadi.

Barcha tayyorgarlik turlari bo`yicha mashg`ulotlarga ajratiladigan yuklama hajmi, shiddati, yo`nalishi tabaqalashtirilgan holda aks ettiriladi.

Basketbolchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi (1 razryad, sport ustasi) mo`ljallangan me`yoriy, model va real talablar hamda test sinovlari turlari belgilanadi.

Bundan tashqari har bir shug`ullanuvchiga alohida individual reja ishlab chiqiladi.

Mazkur reja quyidagi tartibda ishlab chiqilish mumkin:



Joriy rejalashtirish. Joriy rejalashtirish alohida bosqichlarga yoki muddatlarga tuziladi. Joriy rejalashtirish o'z ichiga ishchi reja, grafik, trenirovka mashg'ulotining reja-bayonnomasi va mashg'ulot jadvalini kiritadi (5, 6 va 7-jadvallar).

Bundan tashqari tezkor reja-mashg'ulot bayonnomasi tuziladi. Mashg'ulot bayonnomasi avvaldan qabul qilingan shakl bo'yicha shu mashg'ulotning mavzusi va vazifalari asosida o'ziga xos mazmunda hamda tartibda ishlab chiqiladi.

5-jadval

O'quv-mashg'ulot jarayonining ishchi rejasi shakli

Mashg'ulotning tartib raqami	Sana	Vaqti	Mashg'ulot mazmuni	Miqdorlash		Uslubiy ko'rsatmalar
				Xajm bo'yicha	SHiddat bo'yicha	

6-jadval

Yillik tayyorgarlik grafigi shakli

Tayyorgarlik davrlari	Sikllar	Kuzgi-qishki			Bahorgi-yozgi		
	Davrlar	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish
Musobaqalar	Bosqichlar						
	Oylar						
Mashg'ulot yig'inlari	Rasmiy						
	Nazorat						
Ushbu jadvalning umumiy hajmi	Xajmi	Ish kunlari					

		soni					
		Mashg`ulot kunlari soni					
		Musobaqa kunlari soni					
		Mashg`ulotlar soni: individual jamoaviy					
Tayyorgarlik vositalari	Mashg`ulotlar tayyorgarlik turlari bo`yicha jismoniy texnik taktik o`yin musobaqa						
	SHiddati	Mashg`ulotlar soni o`ta yuksak shiddatli yuqori shiddatli o`rta va kichik shiddatli					
Nazorat (test) sinovlari	Jismoniy tayyorgarlik						
	Texnik tayyorgarlik						
	Tibbiy nazorat						

7-jadval

Mashg`ulot bayonnomasi shakli

Mashg`ulot qismlari	Mazmuni	Miqdorlash	Uslubiy ko`rsatmalar

Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv xujjat (dastur)lariga bog`liqligi isbot talab qilmaydi.

Lekin, rejalashtiruv xujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustivor jihadan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko`p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o`tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamoanviy sport amaliyotining muhim hamda ustivor shartlaridan biridir.

Murabbiyning faoliyatida boshqarish funksiyasi “murabbiy (sub`ekt) ↔ sportchi (ob`ekt) ↔ murabbiy (ob`ekt)” shaklidagi uzviy bog`langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo`nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi .

O`quv-mashg`ulot va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

- ❖ mashg`ulot va musobaqa jarayonini videotasvirga tushirish, stenografik usulda yozish, xronometraj olib borish: bunda quyidagi ko`rsatkichlar e`tiborga olinishi lozim;
- ❖ jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;
- ❖ kuzatish va mahoratni ekspert usulda baholash;
- ❖ psixologik sifatlar (reaksiya, ko`rish kengligi, vaqt-oraliqni xis qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h) va emosional – motvasion faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;
- ❖ funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, tahlilatorlar va h)ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zahiradagi o`yinchilar, yordamchi murabbiylar, ilmiy xodimlar, psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol ko`magi alohida ahamiyat kasb etadi.

Murabbiy o`zining boshqaruv faoliyatida ushbu nazorat natijalari, ularni qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi darkor.

12 va 13-andozalarda basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar hamda rejalashtirish hujjatlarining turlari aks ettirilgan. 8-jadvalda esa o`quv-mashg`ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me`yoriy testlari berilgan.

Musobaqa ko`rsatkichlari (%)

Hujumda:

- to`p uzatish – ochkoli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va murakkablashtirilgan (\oplus);
- otish (2-chi to`pni) – muvaffaqiyatli (aniq +), muvaffaqiyatsiz (noaniq -) va noaniq, lekin o`yinda qolgani (- +);

Himoyada:

- hujumchi va to`siqchilarni ko`riqlash (straxovka) - muvaffaqiyatli (+) va muvaffaqiyatsiz;
- uzatilgan to`pni – “olib qoyish” - muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va o`yinda qolgani (\oplus);
- to`siq qo`yish - muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va o`yinda qolgani (\oplus);

O`yin samaradorligi (%)

Texnik-taktik usullar va o`yin samaradorligini aniqlash uslubiyati

HK – o`yinchi hamda jamoa harakati koeffisienti. Yuqorida qayd etilgan har bir o`yin usuliga xos harakat samaradorligi uning muvaffaqiyatli, muvaffaqiyatsiz, vaziyatni qiyinlashtirilishi yoki to`pni o`yinda shunchaki saqlanib qolishiga doir ko`rsatkichlarga asosan aniqlanadi.

IHK – ijobiy harakat koeffisienti – ijobiy natija (+) – ochko olish;

SHK – salbiy harakat koeffisienti. Salbiy natija (-) – ochko yutqazish;

NHK – nisbiy harakat koeffisienti yoki har bir o`yinchining ijobiy va salbiy harakatlar koeffisientlarining nisbati.

Masalan, hujumda HK hammasi bo`lib 100 marta to`p uzatilgan. Yutuq (+) 50.

Mag`lubiyat (-) 20

O`yinda qoldi (\oplus) 30

Hujum natijasi foiz (%) hisobida.

$$\begin{aligned} \ll + \gg = x &= \frac{50 \times 100}{100} = \text{IHK } 50\% \\ \ll - \gg = x &= \frac{20 \times 100}{100} = \text{SHK } 20\% \\ \ll \oplus \gg = x &= \frac{30 \times 100}{100} = \text{IHK } 30\% \end{aligned}$$

Shunday qilib, NHK yoki samarasi barobar. $\text{NHK} = \text{IHK} - \text{SHK} = \text{samara}$.

Samara = “+” – “-” = farq.

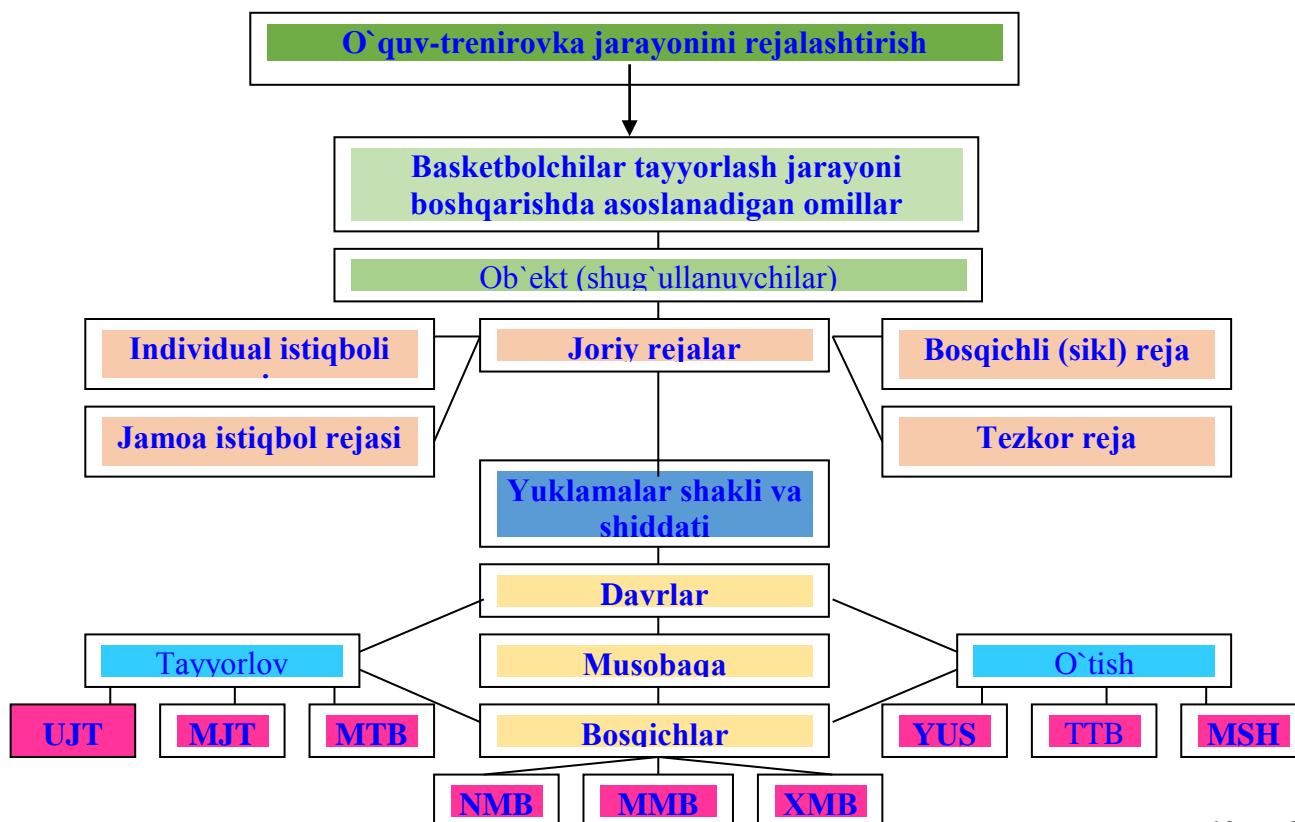
% = 50% - 20% = 30%.

IHNK – ijobiy harakatlarning nisbiy koeffisienti.

O`z jamoasining va qarshi jamoaning yutuq nisbiyligi (+). Masalan jamoaning o`zi 42 ochko yutdi, qarshi jamoaning o`zi 30 ochko yutqazdi.

SHNK – salbiy harakatlarning nisbiy koeffisienti. O`z jamoasi va raqib jamoaning yutqazgan ochkolari. Masalan, o`z jamoasi 13 ochko yutqazdi, qarshi jamoa o`zi 30 ochko yutqazdi.

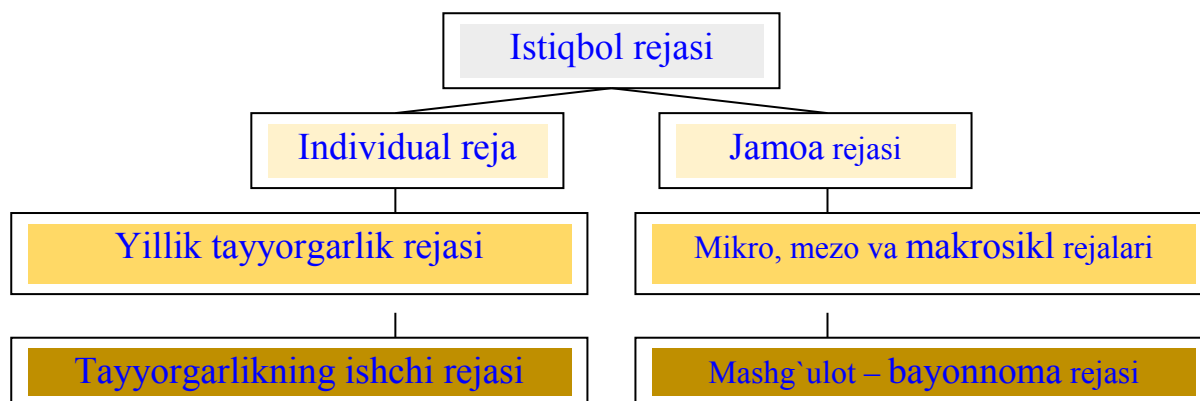
HIK – harakat yig`indisi koeffisienti. O`z jamoasi yutgan ochkolar yig`indisi va raqib jamoa yutqazgan ochkolar yig`indisi va aksincha. Masalan, o`z jamoasi 42 ochko yutdi, raqib 30 ochko yutqazdi, demak ochkolar 72 ga teng bo`ldi. Aksincha, raqib o`zi 30 ochko yutdi, o`z jamoasi 13 ochko yutqazdi. Ochkolar yig`indisi 43 teng bo`ldi. Demak, ochkolar nisbati 72:43 ni tashkil etdi.



12-andoza.

O`quv-mashg`ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me`yoriy testlari

Me`yoriy testlar	Nazorat vositalari
Pedagogik uslublar	
1. 30 m. Yugurish 2. Joydan vertikal sakrash 3. Yugurib kelib vertikal sakrash 4. 6-8-8-6 m. Makkisimon yugurish 5. To`ldirma to`pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo`llab uzatish.	Sekundomer Belga boylangan o`lchov lentasi Basketbol shchitidagi o`lchov-shkala Sekundomer To`ldirma to`p
Fiziologik uslublar	
1. YUQCH – 60 sek/marta 2. NOCH – 60 sek/marta 3. Nafas olib, nafas chiqarish	Sekundomer Sekundomer Sekundomer
Psixologik uslublar	
1. Sekundomer strelkasini ko`zni yumib “0” da to`xtatish 2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko`zni yumib ko`rsatish	Sekundomer Dinamometr



13-andoza

**“Pedagogik nazorat”
mavzusi bo`yicha nazorat savollari**

1. Jarayonni boshqarish nimani anglatadi?
2. Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda qanday omillarga asoslanadi?
3. Jarayonni boshqarishda tayyorgarlikni nazorat qilish natijalari qanday ahamiyatga ega?
4. Jarayonni rejalashtirishda qanday omillar e`tiborga olinadi?
5. Rejalashtirish va boshqarish jarayonlarining bog`liqligi nimalardan iborat

**Tavsiya etilgan adabiyotlar ro`yxati
Asosiy adabiyotlar**

1. Rasulev A.T. Basketbol. //Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyot bo`limi. 1998. -278 b.
2. G`aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o`quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o`quv qo`llanma. T.: 2009. – 69 b.
3. Соколова Н.Д. Курс лекции по баскетболу. Общий курс. Т.:2007. – 84с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. // Учеб.для учащ.колл.и акад.лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиyo, 2012. – 272 с.

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T., Madaminov T. Basketbolda to`pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. Ilmiy-uslubiy qo`llanma. T.:2015. – 49 b.
2. Rasulev A., Ismatullaev X.A. Jismoniy tarbiya institutida mutaxassislik bo`yicha kurs (diplom) ishini tayyorlash xususiyatlari. // Uslubiy qo`llanma. T.: 1993. - 20s.
3. Rasulev A.T., Sokolova N.D., Ganieva F.V., Ismatullaev X.A. Basketbol. Ma`ruzalar to`plami (2-4 kurs). T.: 1996. – 163 b.
4. Нестеровский Д.А. Баскетбол. Теория и методика обучения. // Учебное пособие. М.:Академия, 2004. – 336 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 89 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru
6. www.fiba.org

Seminar mashg`uloti № 1	Basketbolni vujudga kelishi, uni jahonda va O`zbekistonda rivojlanishi, bugungi holati va uni rivojlanish istiqboli
--------------------------------	--

1.1. Seminarni o`tkazish texnologiyasi

Talabalar soni: 30-35 kishi	Vaqt: 2 soat
Mashg`ulot shakli	So`rov-muloqot-muhokama
Seminar rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mashg`ulotning maqsad va vazifalari. 2. Basketbolga xos tarixiy ma`lumotlarni o`rganishning ahamiyati. 3. Jahon va O`zbekistonda basketbolni taraqqiy etish bosqichlari. 4. O`yin mazmuni va qoidalarining o`zgarish sabablari. 5. O`zbekistonda basketbolni rivojlanishining moddiy-texnik va huquqiy asoslari. 6. Mamlakat basketbolining istiqboli.
Mashg`ulotning maqsadi: O`zbekistonda va jahonda basketbolni rivojlanish tarixi.	
<p>O`qituvchi vazifalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - seminar mashg`ulotini muloqot va muhokama shaklida o`tkazish; - guruhni kichik guruhlarga bo`lib, interv`yu tariqasida savol-javoblar uyushtirish; - berilgan javoblarni talabalar taqrizi asosida baholash; - muloqot va muhokama davomida so`z erkinligini yaratish; - berilgan javoblar mohiyatini to`ldirish va xulosa berish. 	<p>Talabalar vazifalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - o`zining javoblari va axborotlarini bayon qilishda reja yoki qisqa tezislardan foydalanish; - sherigi bergan javoblarni to`ldirish va taqriz berish; - javoblarga yoki o`qituvchining yondoshuviga e`tiroz bildirish va uni asoslash; - javob-axborot bergan sheriklariga baho berish; - savol-javoblar bo`yicha izohlar berish, yangi fikrlar bildirish va shaxsiy xulosalar qilish; - seminar mashg`ulotining sifatiga baho berish.
Mashg`ulotni o`tkazish uslubi va texnologiyasi	Ekspress-interv`yu, axborot berish, tanqid, o`z-o`zini baholash, to`g`ri javoblarni aniqlash va taqriz berish.
Seminarni o`tkazish vositalari	Test savollari variantlari, tarixiy jadvallar.
Mashg`ulot o`tkazish shakli	Seminar “yuzma-yuz”, “mini guruhlar aqliy jangi”.

1.2. Seminarning texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	O`qituvchi	Talabalar
1 bosqich Yo`naltiruvchi (5 daqiqa)	1.1. Mavzu maqsadi va vazifalari, seminar shakli va texnologik tartibini e`lon qilish.	1.1. <i>Tinglab, yozib borish.</i>
2 bosqich Talabalar diqqatini jalb qilish va fikrlashga chorlash (20 daqiqa)	2.1. Asosiy savollarni e`lon qilish va ularning mohiyatini tushuntirish. 1. Basketbolni kelib chiqish sabablari va shart-sharoitlari nimalardan iborat? 2. Basketbol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan? 3. Basketbolni taraqqiyot bosqichlari qanday shakllangan? 4. O`yin mazmuni va qoidalari qanday sabablar bilan bog`liq? 5. Mamlakatimiz mustaqilligidan so`ng basketbolni rivojlanishi uchun qanday shart-sharoitlar yaratildi? 6. Mustaqillik davrida o`zbek basketbolchilarining yutuqlari va kamchiliklari nimalardan iborat? 7. O`zbekistonda basketbolni rivojlanishi uchun qanday choralar ko`rilishi mumkin?	2.1. <i>Tinglab, yozib borish.</i> 2.2. <i>Savollar mohiyatini aniqlashtirish.</i> 2.3. <i>Savollar haqida fikr yuritish va ularni yozib borish.</i> 2.4. <i>Test savollari va tarixiy jadvallarni tahlil qilish.</i> 2.5. <i>O`zbekistonda basketbolni yanada rivojlantirish choralari belgilash.</i>
3 bosqich Savol-javoblar va muloqot- muhokama jarayoni (45 daqiqa)	3.1. Talaba javobi yoki axborotini bo`lmasdan tinglash. 3.2. Talabalarni javoblarga nisbatan tanqidiy fikr bilirishga undash. 3.3. Talabalarni kichik guruhlarga bo`lib, ularning umumlashgan xulosalarini tinglash va ularni o`zaro muhokamaga chorlash. 3.4. Kichik guruhlar javoblarga nisbatan javob berishga undash. 3.5. Noto`g`ri javoblarni rad etmasdan, ularni to`g`rilash va to`ldirish. 3.6. Yangi fikrlarni qo`llab-quvvatlash.	3.1. <i>Javob-axborotlarni tinglash.</i> 3.2. <i>Zaruriyatga qarab yozib borish.</i> 3.3. <i>Javoblarga qo`shimcha qilish va to`ldirish.</i> 3.4. <i>Kichik guruhlar javoblariga taqriz berish.</i> 3.5. <i>Har bir talaba berilgan javob va axborotlarni baholashda ishtirok etish.</i>
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Asosiy savollarni qaytarish va berilgan javoblardagi kamchiliklarga e`tibor qaratish. Ijobiy fikrlarni rag`batlantirish. 4.2. Javoblar mohiyatini chuqurroq ochish va xulosalar qilish hamda baholar e`lon qilish. 4.3. Mavzu masalalarini yanada chuqurroq o`zlashtirish bo`yicha uy vazifalari berish.	4.1. <i>O`z javoblarini mukammallashtirish.</i> 4.2. <i>O`qituvchi qo`shimchalarini yozish.</i> 4.3. <i>Uy vazifalarini yozib olish.</i>

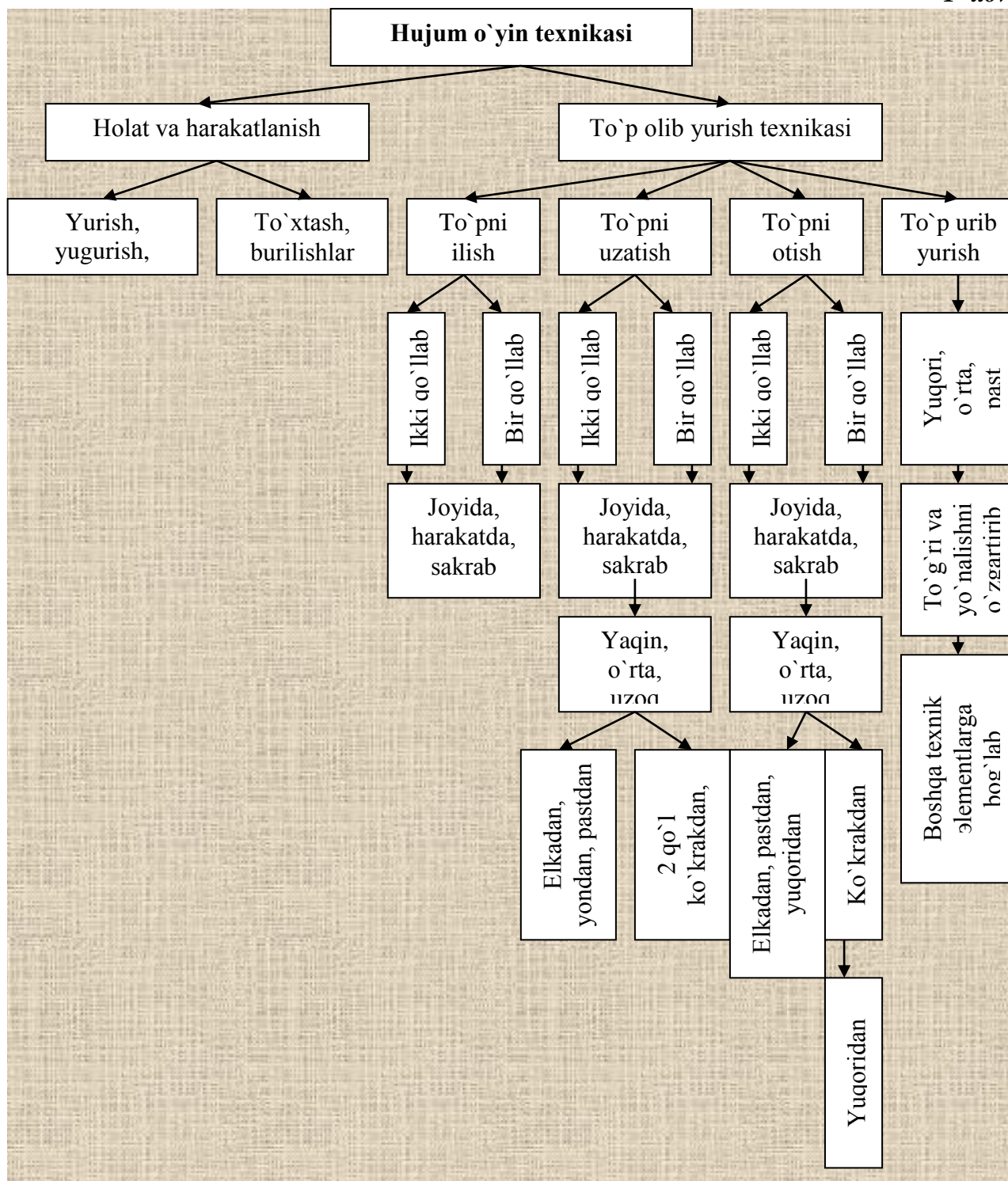
Seminar mashg`uloti №2,3	Hujum va himoya texnikasi
-------------------------------------	----------------------------------

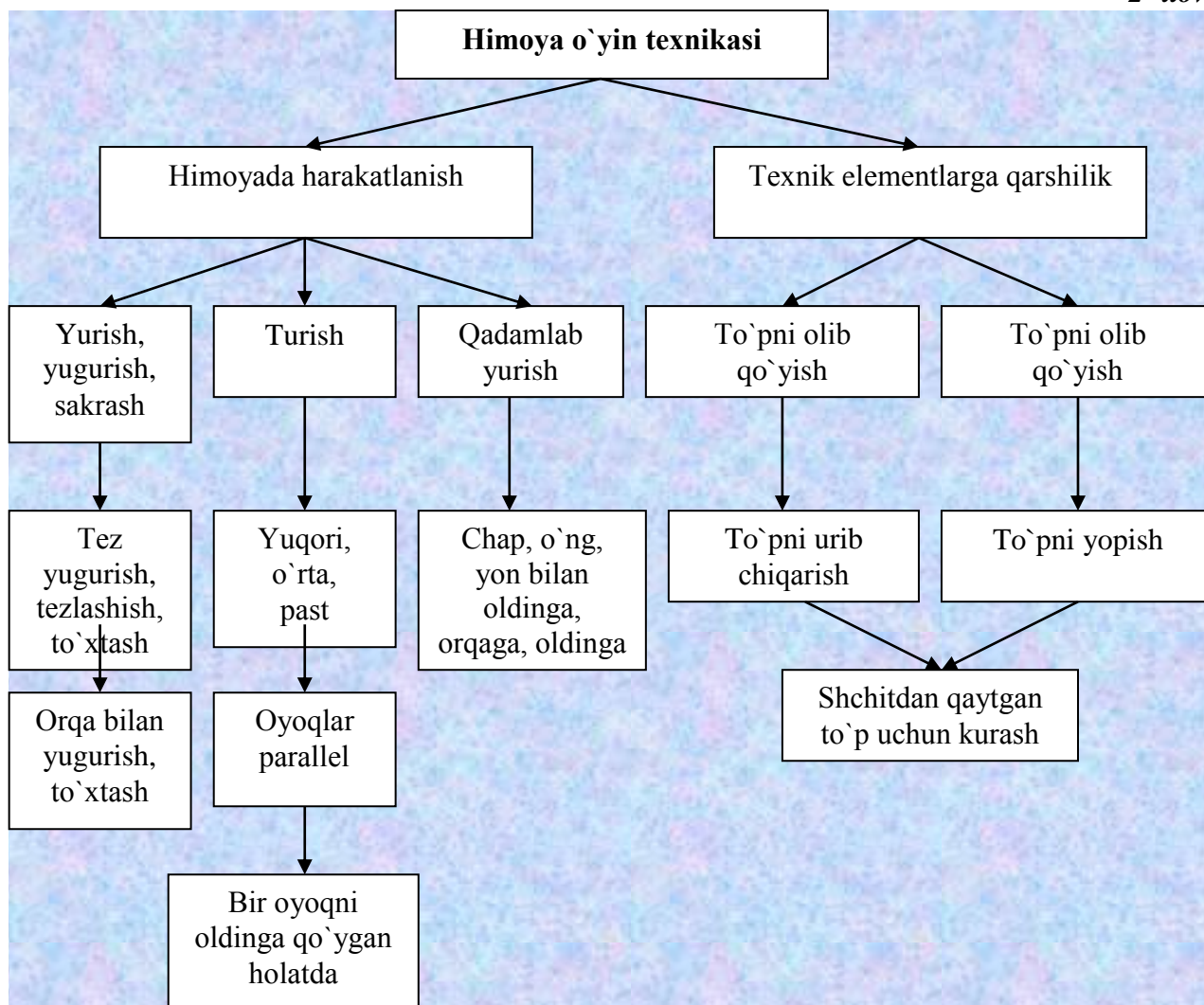
2,3.1. Seminarni o`tkazish texnologiyasi

Talabalar soni: 30-35 kishi	Vaqt: 4 soat
Mashg`ulot shakli	So`rov, muloqot, muhokama, taqriz.
Seminar rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mashg`ulotning maqsad va vazifalari. 2. O`yin texnikasi haqida tushuncha. 3. O`yin texnikasi va uning klassifikatsiyasi. 4. Hujum va himoya texnikasi va unga o`rgatish uslubiyati. 5. O`rgatish bosqichlari, maqsadi va vazifalari. 6. O`rgatish uslublari va vositalari. 7. Texnik-taktik harakatning serqirraligi, turg`unligi, o`zgaruvchanligi va ishonchliligi. 8. Texnik xatolarni bartaraf etish va usullar texnikasini mukammallashtirish.
Mashg`ulotning maqsadi: O`yin texnikasi, ularning klassifikatsiyasiga doir bilimlarni o`zlashtirganlik darajasini baholash.	
<p>O`qituvchi vazifalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - talabalarni kichik guruhlariga bo`lib seminar o`tkazish; - seminarda ekspress-interv`yu, muloqot-muhokama va vaziyatli savollar qo`yish uslublariidan foydalanish; - erkin fikrlash va so`zlashga sharoit yaratish; - javoblarni to`ldirish, ularga taqriz berish va baholash. 	<p>Talabalar vazifalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - seminarga tayyorlangan materiallardan foydalanish; - jadval, maket va rasmlardan foydalanish; - o`qituvchiga aniqlashtiruvchi savollar berish; - savollar mohiyatini aniqlashtirish; - seminar rejasiga aniqlik kiritish; - erkin fikr-mulohaza bildirish; - sheriklari bergan javoblarni tanqid qilish va to`ldirish; - o`z javoblarini asoslash; - javoblarga taqriz berish va baholash; - yangi fikrlarni bildirish, ularning pirovard natijasini isbotlashga intilish; - shaxsiy mulohaza va xulosalar bildirish.
Mashg`ulotni o`tkazish uslubi va texnologiyasi	Ekspress-interv`yu, axborot berish, tanqid, o`z-o`zini baholash, to`g`ri javoblarni aniqlash va taqriz berish.
Seminarni o`tkazish vositalari	Test savollari variantlari, tarixiy jadvallar.
Mashg`ulot o`tkazish shakli	Seminar “yuzma-yuz”, “mini guruhlar aqliy jangi”.

2,3.2. Seminarning texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	O`qituvchi	Talabalar
1 bosqich Yo`naltiruvchi (5 daqiqa)	1.1. Mavzu maqsadi va vazifalari, seminar shakli va texnologik tartibini e`lon qilish.	1.1. <i>Tinglab, yozib borish.</i>
2 bosqich Talabalar diqqatini jalb qilish va fikrlashga chorlash (20 daqiqa)	2.1. Asosiy savollarni e`lon qilish va ularning mohiyatini tushuntirish. 1. Texnikasi tushunchasi qanday ma`nodan iborat? 2. Basketbolga nisbatan o`yin texnikasi nimani anglatadi? 3. O`yin texnikasi va uni klassifikatsiyasini bilasizmi? 5. Hujum va himoya texnikasiga nimalar kiradi? 6. Texnikasi va texnikani serqirraliligi, turg`unliligi, o`zgaruvchanligi va ishonchliligi deganda nimani tushunasiz? 7. O`rgatish jarayonida qanday maqsad va vazifalar qo`yiladi? 8. O`rgatish bosqichi va ularning mazmuni nimalardan iborat? 9. O`rgatishda qanday uslub va vositalar qo`llaniladi? 10. Texnik xatolar qanday mukammallashtiriladi?	2.1. <i>Tinglab, yozib borish.</i> 2.2. <i>Savollar mohiyatini aniqlashtirish.</i> 2.3. <i>Savollar haqida fikr yuritish va ularni yozib borish.</i> 2.4. <i>Avvalgi va zamonaviy texnikasini taqqoslash.</i> 2.5. <i>Klassifikatsiya aks ettirilgan rasmlarni ko`zdan kechirish.</i> 2.6. <i>O`z fikrlarini loyihalashtirish.</i>
3 bosqich Savol-javoblar va muloqot- muhokama jarayoni (45 daqiqa)	3.1. Talaba javobi yoki axborotini bo`lmasdan tinglash. 3.2. Talabalarni javoblarga nisbatan tanqidiy fikr bilirishga undash. 3.3. Talabalarni kichik guruhlariga bo`lib, ularning umumlashgan xulosalarini tinglash va ularni o`zaro muhokamaga chorlash. 3.4. Kichik guruhlarini javoblarga nisbatan javob berishga undash. 3.5. Noto`g`ri javoblarni rad etmasdan, ularni to`g`rilash va to`ldirish. 3.6. YAngi fikrlarni qo`llab-quvvatlash.	3.1. <i>Javob-axborotlarni tinglash.</i> 3.2. <i>Zaruriyatga qarab yozib borish.</i> 3.3. <i>Javoblarga qo`shimcha qilish va to`ldirish.</i> 3.4. <i>Kichik guruhlar javoblariga taqriz berish.</i> 3.5. <i>Har bir talaba berilgan javob va axborotlarni baholashda ishtirok etish.</i>
4 bosqich YAkuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Asosiy savollarni qaytarish va berilgan javoblardagi kamchiliklarga e`tibor qaratish. Ijobiy fikrlarni rag`batlantirish. 4.2. Javoblar mohiyatini chuqurroq ochish va xulosalar qilish hamda baholar e`lon qilish. 4.3. Mavzu masalalarini yanada chuqurroq o`zlashtirish bo`yicha uy vazifalari berish.	4.1. <i>O`z javoblarini mukammallashtirish.</i> 4.2. <i>O`qituvchi qo`shimchalarini yozish.</i> 4.3. <i>Uy vazifalarini yozib olish.</i>





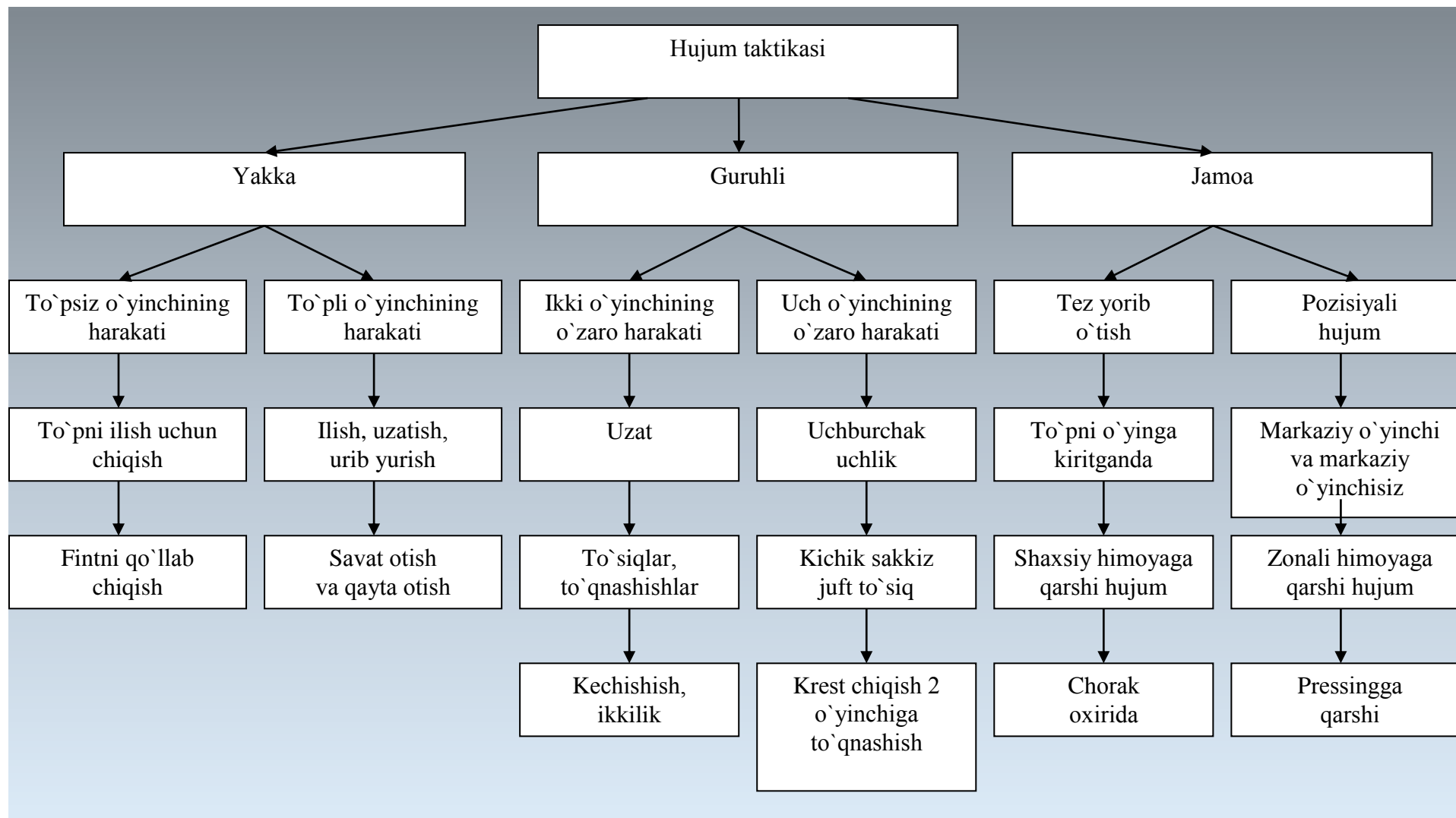
Seminar mashg`uloti №4	Hujum va himoya taktikasi
-----------------------------------	----------------------------------

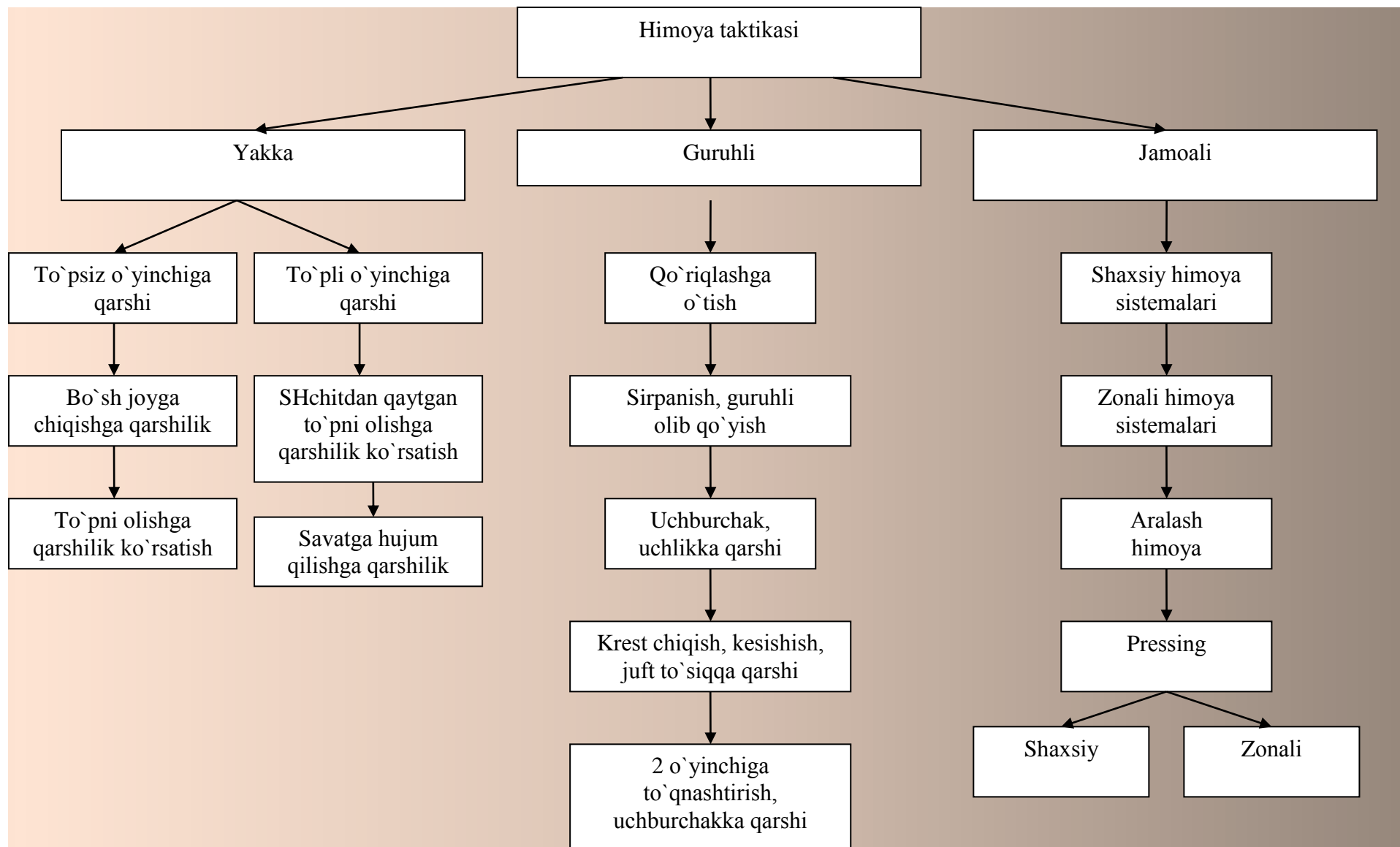
4.1. Seminarni o`tkazish texnologiyasi

Talabalar soni: 30-35 kishi	Vaqt: 2 soat
Mashg`ulot shakli	So`rov, muloqot, muhokama, taqriz.
Seminar rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mashg`ulotning maqsad va vazifalari. 2. O`yin taktikasi haqida tushuncha. 3. O`yin taktikasi va uning klassifikatsiyasi. 4. Hujum va himoya taktikasi va unga o`rgatish uslubiyati. 5. O`rgatish bosqichlari, maqsadi va vazifalari. 6. O`rgatish uslublari va vositalari. 7. Texnik-taktik harakatning serqirraligi, turg`unligi, o`zgaruvchanligi va ishonchliligi. 8. Taktikik xatolarni bartaraf etish va usullar taktikasini mukammallashtirish.
Mashg`ulotning maqsadi: O`yin taktikasi, ularning klassifikatsiyasiga doir bilimlarni o`zlashtirganlik darajasini baholash.	
<p>O`qituvchi vazifalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - talabalarni kichik guruhlariga bo`lib seminar o`tkazish; - seminarda ekspress-interv`yu, muloqot-muhokama va vaziyatli savollar qo`yish uslublaridan foydalanish; - erkin fikrlash va so`zlashga sharoit yaratish; - javoblarni to`ldirish, ularga taqriz berish va baholash. 	<p>Talabalar vazifalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - seminarga tayyorlangan materiallardan foydalanish; - jadval, maket va rasmlardan foydalanish; - o`qituvchiga aniqlashtiruvchi savollar berish; - savollar mohiyatini aniqlashtirish; - seminar rejasiga aniqlik kiritish; - erkin fikr-mulohaza bildirish; - sheriklari bergan javoblarni tanqid qilish va to`ldirish; - o`z javoblarini asoslash; - javoblarga taqriz berish va baholash; - yangi fikrlarni bildirish, ularning pirovard natijasini isbotlashga intilish; - shaxsiy mulohaza va xulosalar bildirish.
Mashg`ulotni o`tkazish uslubi va texnologiyasi	Ekspress-interv`yu, axborot berish, tanqid, o`z-o`zini baholash, to`g`ri javoblarni aniqlash va taqriz berish.
Seminarni o`tkazish vositalari	Test savollari variantlari, tarixiy jadvallar.
Mashg`ulot o`tkazish shakli	Seminar “yuzma-yuz”, “mini guruhlar aqliy jangi”.

4.2. Seminarning texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	Talabalar
	O`qituvchi	
1 bosqich Yo`naltiruvchi (5 daqiqa)	1.1. Mavzu maqsadi va vazifalari, seminar shakli va texnologik tartibini e`lon qilish.	1.1. Tinglab, yozib borish.
2 bosqich Talabalar diqqatini jalb qilish va fikrlashga chorlash (20 daqiqa)	2.1. Asosiy savollarni e`lon qilish va ularning mohiyatini tushuntirish. 1. Taktikasi tushunchasi qanday ma`nodan iborat? 2. Basketbolga nisbatan o`yin taktikasi nimani anglatadi? 3. O`yin taktikasi va uni klassifikasiyasini bilasizmi? 5. Hujum va himoya taktikasiga nimalar kiradi? 6. Taktikani serqirraliligi, turg`unliligi, o`zgaruvchanligi va ishonchliligi deganda nimani tushunasiz? 7. O`rgatish jarayonida qanday maqsad va vazifalar qo`yiladi? 8. O`rgatish bosqichi va ularning mazmuni nimalardan iborat? 9. O`rgatishda qanday uslub va vositalar qo`llaniladi? 10. Taktik xatolar qanday mukammallashtiriladi?	2.1. Tinglab, yozib borish. 2.2. Savollar mohiyatini aniqlashtirish. 2.3. Savollar haqida fikr yuritish va ularni yozib borish. 2.4. Avvalgi va zamonaviy texnikasini taqqoslash. 2.5. Klassifikasiya aks ettirilgan rasmlarni ko`zdan kechirish. 2.6. O`z fikrlarini loyihalashtirish.
3 bosqich Savol-javoblar va muloqot- muhokama jarayoni (45 daqiqa)	3.1. Talaba javobi yoki axborotini bo`lmasdan tinglash. 3.2. Talabalarni javoblarga nisbatan tanqidiy fikr bilirishga undash. 3.3. Talabalarni kichik guruhlariga bo`lib, ularning umumlashgan xulosalarini tinglash va ularni o`zaro muhokamaga chorlash. 3.4. Kichik guruhlarni javoblarga nisbatan javob berishga undash. 3.5. Noto`g`ri javoblarni rad etmasdan, ularni to`g`rilash va to`ldirish. 3.6. Yangi fikrlarni qo`llab-quvvatlash.	3.1. Javob-axborotlarni tinglash. 3.2. Zaruriyatga qarab yozib borish. 3.3. Javoblarga qo`shimcha qilish va to`ldirish. 3.4. Kichik guruhlar javoblariga taqriz berish. 3.5. Har bir talaba berilgan javob va axborotlarni baholashda ishtirok etish.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Asosiy savollarni qaytarish va berilgan javoblardagi kamchiliklarga e`tibor qaratish. Ijobiy fikrlarni rag`batlantirish. 4.2. Javoblar mohiyatini chuqurroq ochish va xulosalar qilish hamda baholar e`lon qilish. 4.3. Mavzu masalalarini yanada chuqurroq o`zlashtirish bo`yicha uy vazifalari berish.	4.1. O`z javoblarini mukammallashtirish. 4.2. O`qituvchi qo`shimchalarini yozish. 4.3. Uy vazifalarini yozib olish.





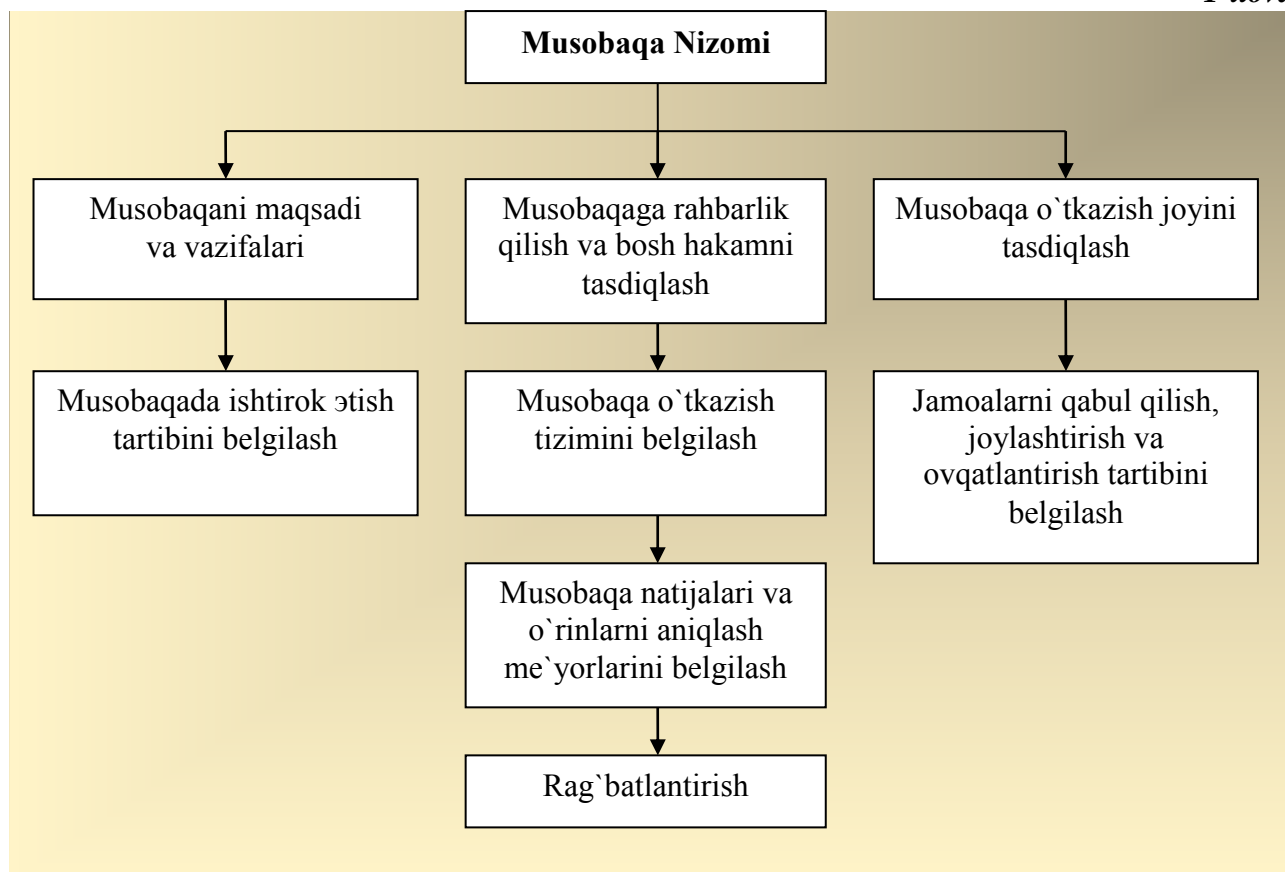
Seminar mashg`uloti №5	Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish uslubiyati
-----------------------------------	---

5.1. Seminarni o`tkazish texnologiyasi

Talabalar soni: 30-35 kishi	Vaqt: 2 soat
Mashg`ulot shakli	So`rov, muloqot, muhokama, taqriz.
Seminar rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mashg`ulotning maqsad va vazifalari. 2. Musobaqa turlari. 3. Musobaqa Nizomi. 4. Musobaqa o`tkazish tizimlari. 5. Aylanma va chiqib ketish tizimlari bo`yicha o`yin jadvallarini tuzish. 6. Musobaqa haqida hisobot.
Mashg`ulotning maqsadi: <i>Musobaqani tashkil qilish va o`tkazish uslubiyatiga doir bilimlarni o`zlashtirganlik darajasini baholash.</i>	
<p><i>O`qituvchi vazifalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – talabalarni kichik guruhlariga bo`lib, vaziyatli savollar qo`yish; – asosiy savollar mohiyatini tushuntirish; – talabalarga muloqot va muhokama uchun erkinlik yaratish; – javoblarni to`g`rilash, to`ldirish va taqriz berish; – xulosalar qilish va javoblarni baholash. 	<p><i>Talabalar vazifalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - savollar mohiyatini aniqlashtirish; - seminar rejasiga aniqlik kiritish; - erkin fikr-mulohaza bildirish; - maslahatlashish va shaxsi javoblar bildirish; - javoblarga e`tiroz bildirish, o`z javobini aytish; - javoblarga taqriz berish va ularni baholash; - amaldagi tajribalarga asoslanib yangi fikr va takliflar berish.
Mashg`ulotni o`tkazish uslubi va texnologiyasi	Ekspress-interv`yu, axborot berish, tanqid, o`z-o`zini baholash, to`g`ri javoblarni aniqlash va taqriz berish.
Seminarni o`tkazish vositalari	Test savollari variantlari, tarixiy jadvallar.
Mashg`ulot o`tkazish shakli	Seminar “yuzma-yuz”, “mini guruhlar aqliy jangi”.

5.2. Seminarning texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	O`qituvchi	Talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzu maqsadi va vazifalari, seminar shakli va texnologik tartibini e`lon qilish.	1.1. Tinglab, yozib borish.
2 bosqich Talabalar diqqatini jalb qilish va fikrlashga chorlash (20 daqiqa)	2.1. Test sinovi savollarni e`lon qilish va ularning mohiyatini tushuntirish. 1. Jahonda va O`zbekistonda basketbolni rivojlanish tarixi. 2. Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati? 3. O`yin texnikasi va texnik malakalarga o`rgatish uslubiyati. 4. Basketbol bo`yicha musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish.	2.1. Tinglab, yozib borish. 2.2. Savollar mohiyatini aniqlashtirish. 2.3. Savollar haqida fikr yuritish va ularni yozib borish. 2.4. Ko`rgazmali materiallarni ko`zdan kechirish. 2.5. Qarshi savollar berish, aniqlashtirish.
3 bosqich Savol-javoblar va muloqot-muhokama jarayoni (45 daqiqa)	3.1. Talaba javobi yoki axborotini bo`lmasdan tinglash. 3.2. Talabalarni javoblarga nisbatan tanqidiy fikr bilirishga undash. 3.3. Talabalarni kichik guruhlarga bo`lib, ularning umumlashgan xulosalarini tinglash va ularni o`zaro muhokamaga chorlash. 3.4. Kichik guruhlarni javoblarga nisbatan javob berishga undash. 3.5. Noto`g`ri javoblarni rad etmasdan, ularni to`g`rilash va to`ldirish. 3.6. Yangi fikrlarni qo`llab-quvvatlash.	3.1. Javob-axborotlarni tinglash. 3.2. Zaruriyatga qarab yozib borish. 3.3. Javoblarga qo`shimcha qilish va to`ldirish. 3.4. Kichik guruhlar javoblariga taqriz berish. 3.5. Har bir talaba berilgan javob va axborotlarni baholashda ishtirok etish.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Asosiy savollarni qaytarish va berilgan javoblardagi kamchiliklarga e`tibor qaratish. Ijobiy fikrlarni rag`batlantirish. 4.2. Javoblar mohiyatini chuqurroq ochish va xulosalar qilish hamda baholar e`lon qilish. 4.3. Mavzu masalalarini yanada chuqurroq o`zlashtirish bo`yicha uy vazifalari berish.	4.1. O`z javoblarini mukammallashtirish 4.2. O`qituvchi qo`shimchalarini yozish. 4.3. Uy vazifalarini yozib olish.



6.1. Seminarni o`tkazish texnologiyasi

Talabalar soni: 30-35 kishi		Vaqt: 2 soat
Mashg`ulot shakli	So`rov, muloqot, muhokama, taqriz.	
Seminar rejasi	A) o`rgatish uslublari b) o`rgatish bosqichlari v) mustaxkamlovchi savol javob.	
Mashg`ulotning maqsadi: <i>Musobaqani tashkil qilish va o`tkazish uslubiyatiga doir bilimlarni o`zlashtirganlik darajasini baholash.</i>		
O`qituvchi vazifalari: – talabalarni kichik guruhlariga bo`lib, vaziyatli savollar qo`yish; – asosiy savollar mohiyatini tushuntirish; – talabalarga muloqot va muhokama uchun erkinlik yaratish; – javoblarni to`g`rilash, to`ldirish va taqriz berish; – xulosalar qilish va javoblarni baholash.	Talabalar vazifalari: - savollar mohiyatini aniqlashtirish; - seminar rejasiga aniqlik kiritish; - erkin fikr-mulohaza bildirish; - maslahatlashish va shaxsi javoblar bildirish; - javoblarga e`tiroz bildirish, o`z javobini aytish; - javoblarga taqriz berish va ularni baholash; - amaldagi tajribalarga asoslanib yangi fikr va takliflar berish.	
Mashg`ulotni o`tkazish uslubi va texnologiyasi	Ekspress-interv`yu, axborot berish, tanqid, o`z-o`zini baholash, to`g`ri javoblarni aniqlash va taqriz berish.	
Seminarni o`tkazish vositalari	Test savollari variantlari, tarixiy jadvallar.	
Mashg`ulot o`tkazish shakli	Seminar “yuzma-yuz”, “mini guruhlar aqliy jangi”.	

6.2. Seminarning texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	O`qituvchi	Talabalar
1 bosqich Yo`naltiruvchi (5 daqiqa)	1.1. Mavzu maqsadi va vazifalari, seminar shakli va texnologik tartibini e`lon qilish.	1.1. <i>Tinglab, yozib borish.</i>
2 bosqich Talabalar diqqatini jalb qiladi va fikrlashga chorladi (20 daqiqa)	2.1. Asosiy savollarni e`lon qilish va ularning mohiyatini tushuntirish. o`rgatish uslublari b) o`rgatish bosqichlari v) mustaxkamlovchi savol javob	2.1. <i>Tinglab, yozib borish.</i> 2.2. <i>Savollar mohiyatini aniqlashtirish.</i> 2.3. <i>Savollar haqida fikr yuritish va ularni yozib borish.</i> 2.4. <i>Ko`rgazmali materiallarni ko`zdan kechirish.</i> 2.5. <i>Qarshi savollar berish, aniqlashtirish.</i>
3 bosqich Savol-javoblar va muloqot- muhokama jarayoni (45 daqiqa)	3.1. Talaba javobi yoki axborotini bo`lmasdan tinglash. 3.2. Talabalarni javoblarga nisbatan tanqidiy fikr bilirishga undash. 3.3. Talabalarni kichik guruhlariga bo`lib, ularning umumlashgan xulosalarini tinglash va ularni o`zaro muhokamaga chorlash. 3.4. Kichik guruhlarni javoblarga nisbatan javob berishga undash. 3.5. Noto`g`ri javoblarni rad etmasdan, ularni to`g`rilash va to`ldirish. 3.6. Yangi fikrlarni qo`llab-quvvatlash.	3.1. <i>Javob-axborotlarni tinglash.</i> 3.2. <i>Zaruriyatga qarab yozib borish.</i> 3.3. <i>Javoblarga qo`shimcha qilish va to`ldirish.</i> 3.4. <i>Kichik guruhlar javoblariga taqriz berish.</i> 3.5. <i>Har bir talaba berilgan javob va axborotlarni baholashda ishtirok etish.</i>
4 bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	4.1. Asosiy savollarni qaytarish va berilgan javoblardagi kamchiliklarga e`tibor qaratish. Ijobiy fikrlarni rag`batlantirish. 4.2. Javoblar mohiyatini chuqurroq ochish va xulosalar qilish hamda baholar e`lon qilish. 4.3. Mavzu masalalarini yanada chuqurroq o`zlashtirish bo`yicha uy vazifalari berish.	4.1. <i>O`z javoblarini mukammallashtirish.</i> 4.2. <i>O`qituvchi qo`shimchalarini yozish.</i> 4.3. <i>Uy vazifalarini yozib olish.</i>

7.1. Seminarni o`tkazish texnologiyasi

Talabalar soni: 30-35 kishi

Vaqt: 2 soat

Mashg`ulot shakli	Muloqot, muhokama, so`rov
Seminar rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mashg`ulotning maqsad va vazifalari. 2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik /MJT/ mashqlari kompleksi. 3. Harakat tezligini rivojlantiruvchi mashqlar. 4. Sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun mo`ljallangan mashqlar.
Mashg`ulotning maqsadi: Muhokama va o`zlashtirish darajasini baholash.	
<p>O`qituvchi vazifalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - seminar mashg`ulot o`tkazishning maqsadga muvofiq texnologiyasini aniqlash; - seminar savollariga berilgan javoblarning va bildirilgan fikrlarning ozodligini ta`minlash; - fikr bildirish jarayonining uzluksizligini ta`minlash va baholashni yakuniy xulosaga qarab amalga oshirish; - talabalarning o`zlashtirgan bilimlarini chuqurlashtirish, to`ldirish va mustahkamlash. 	<p>Talabalar vazifalari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - o`z nutqida reja va ma`ruza tezislaridan foydalanish; - berilgan javoblar bo`yicha o`z tanqidiy mulohazalarini bildirish; - xabarlarni mazmunan to`ldirish; - berilgan savol va bildirilgan fikr-mulohazalarni o`z fikr va g`oyalari bilan to`ldirish; - aniq va lo`nda to`ldirilgan mulohaza va muammolar bo`yicha erkin munozara qilish; - o`qituvchining va javob berayotgan talabalarning vaziyatlarini baholash; - seminar mavzusi (savollar) va seminar mashg`uloti o`tkazishni tashkillashtirish bo`yicha aniq-lo`nda takliflar va tavsiyalar berish.
Mashg`ulotni o`tkazish uslubi va texnologiyasi	Ekspress-interv`yu, (tezkor) so`rov, o`z-o`zini baholash, to`g`ri javoblarni aniqlash, test o`tkazish.
Seminarni o`tkazish vositalari	Test savollari va javob variantlari, o`zaro so`rovlar o`tkazish uchun blanklar.
Mashg`ulot o`tkazish shakli	Umumiy, individual, "kichik guruhlar aqliy jangi".

7.2. Seminarning texnologik kartasi

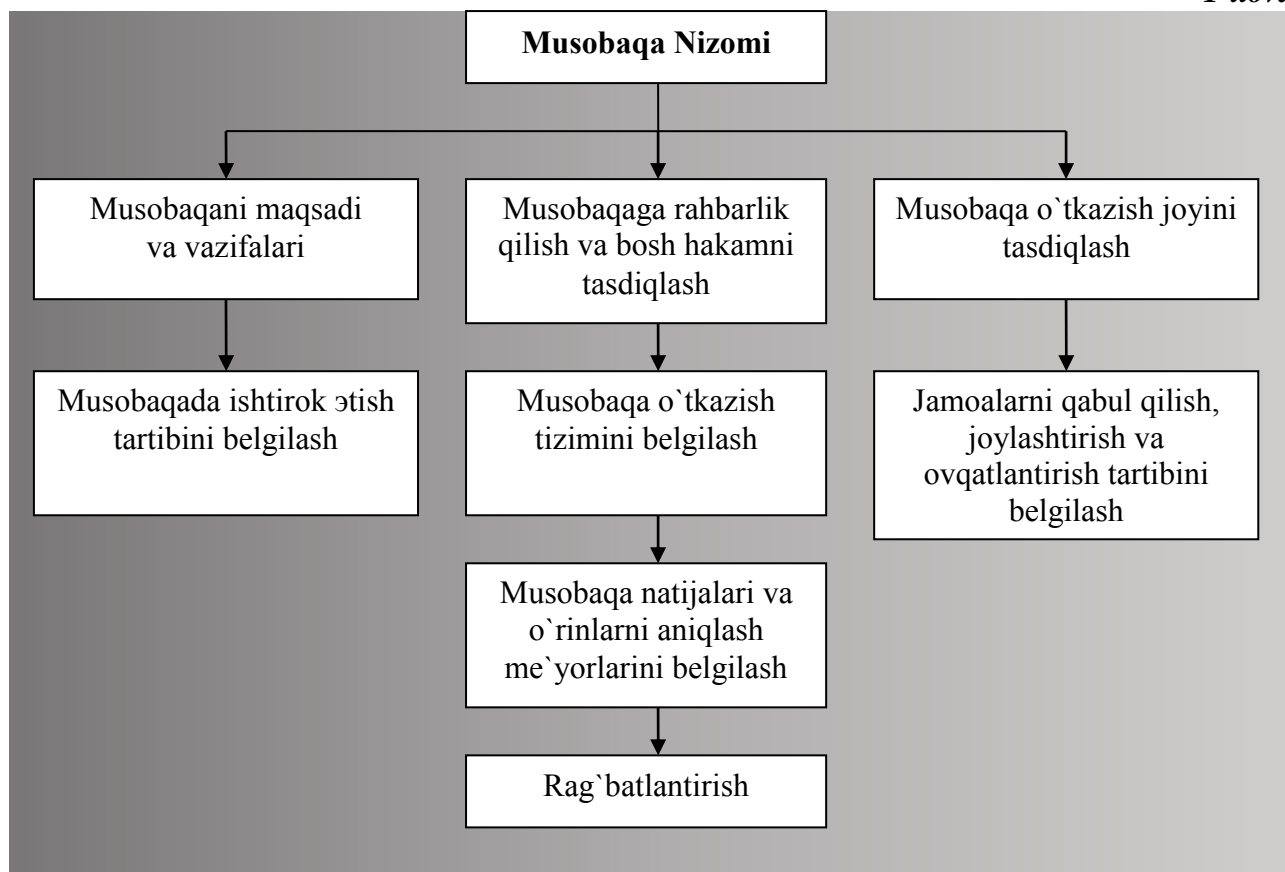
Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	O`qituvchi	Talabalar
1 bosqich Muqaddima (5 min)	1.1. Mavzu maqsadi va vazifalari, seminar shakli va texnologik tartibini e`lon qilish.	1.1. <i>Tinglab, yozib borish.</i>
2 bosqich Asosiy masala va savollarni qo`yish (20 min)	2.1. Asosiy savollarni e`lon qilish va ularning mohiyatini tushuntirish. 1. O`yin texnikasi klassifikatsiyasi ta`lim berishda qanday ishlatiladi? 2. Jismoniy tayyorgarlikning basketbolchilarning uyin natijasiga ta`siri xakkida savol? 3. Hujum va himoyada jismoniy tayyorgarlikning urni? 4. Jismoniy sifatlarning uz-aro bog`likligi?	2.1. <i>Tinglab, yozib borish.</i> 2.2. <i>Savollar mohiyatini aniqlashtirish.</i> 2.3. <i>Savollar haqida fikr yuritish va ularga javoblar tayyorlash.</i> 2.4. <i>Natijalarni solishtirish va savollar bo`yicha mantiqiy mulohaza yuritish.</i>
3 bosqich Tahlil, taqriz (45 min)	3.1. Talaba javobi yoki axborotini bo`lmasdan tinglash va javoblar bo`yicha joriy baholarni e`lon qilish. 3.2. Barcha javoblarni umumlashtirish. 3.3. Talabalarni mini guruhlariga bo`lib, ularning umumlashgan xulosalarini tinglash va ularni o`zaro muhokamaga chorlash. 3.4. Izchillik bilan umumiy shaklda muhim saollarni berish. 3.5. O`ylab olishga 10 daqiqagacha vaqt beradi, so`ngra miniguruhlar javoblarini to`g`ri miqdori bo`yicha baholaydi.	3.1. <i>Javob-axborot berish va tinglash.</i> 3.2. <i>Zaruriyatga qarab yozib borish.</i> 3.3. <i>Javoblarga qo`shimcha qilish va to`ldirish.</i> 3.4. <i>Kichik guruhlar javoblariga taqriz berish.</i> 3.5. <i>Berilgan javob va axborotlarni baholashda ishtirok etish.</i>
4 bosqich Xotima (10 min)	4.1. Asosiy savollarni qaytarish va berilgan javoblardagi kamchiliklarga e`tibor qaratish. Ijobiy fikrlarni rag`bat antirish. 4.2. Javoblar mohiyatini chuqurroq ochish va xulosalar qilish hamda baholar e`lon qilish. 4.3. Mavzu masalalarini yanada chuqurroq o`zlashtirish bo`yicha uy vazifalari berish.	4.1. <i>O`z javoblarini mukammallashtirish.</i> 4.2. <i>O`qituvchi qo`shimchalarini yozib olish.</i> 4.3. <i>Uy vazifalarini yozib olish.</i>

8.1. Seminarni o`tkazish texnologiyasi

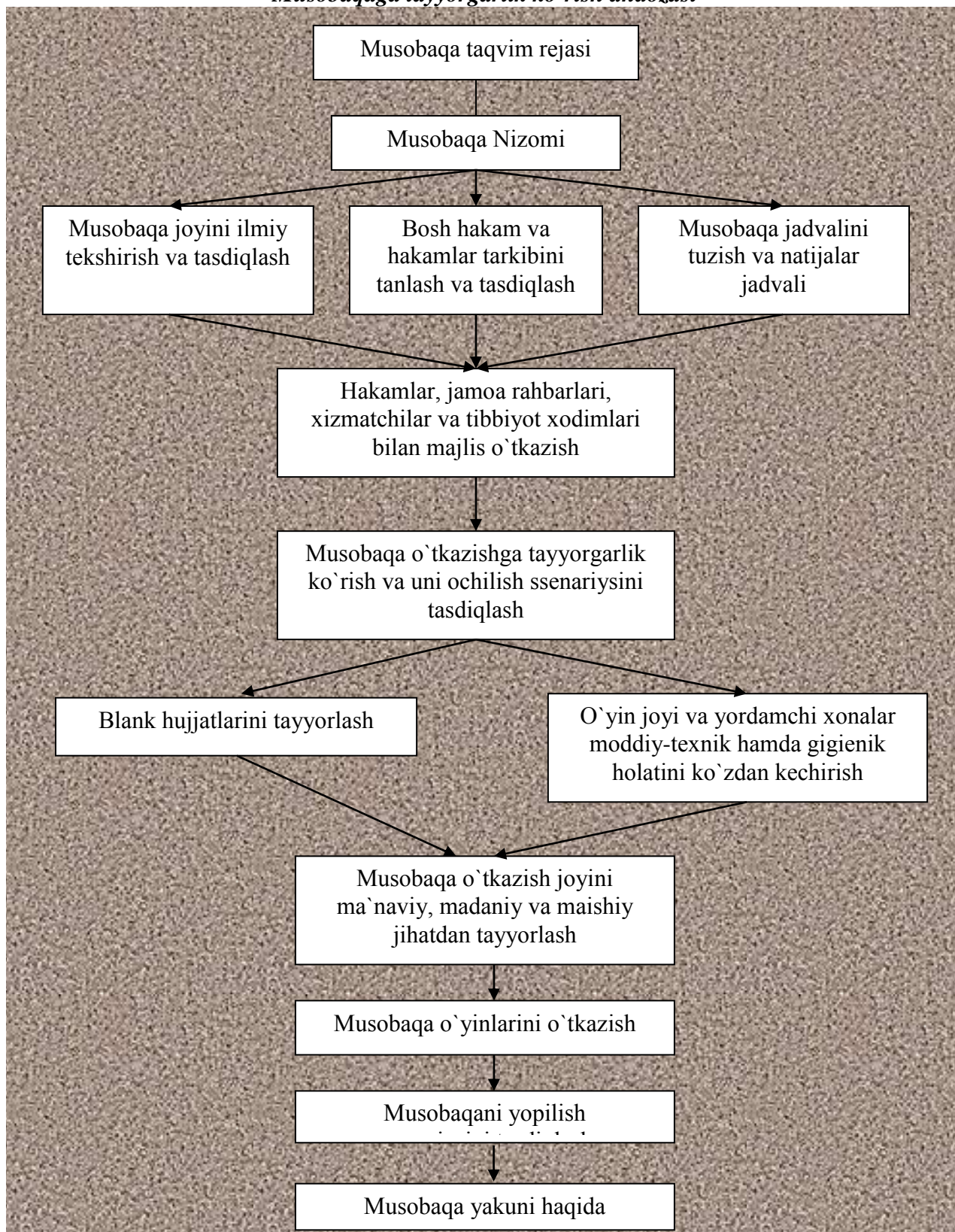
Talabalar soni: 30-35 kishi		Vaqt: 2 soat
Mashg`ulot shakli	So`rov, muloqot, muhokama, taqriz.	
Seminar rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mashg`ulotning maqsad va vazifalari. 2. Musobaqa turlari. 3. Musobaqa Nizomi. 4. Musobaqa o`tkazish tizimlari. 5. Aylanma va chiqib ketish tizimlari bo`yicha o`yin jadvallarini tuzish. 6. Musobaqa haqida hisobot. 	
<p>Mashg`ulotning maqsadi: <i>Musobaqani tashkil qilish va o`tkazish uslubiyatiga doir bilimlarni o`zlashtirganlik darajasini baholash.</i></p>		
<p><i>O`qituvchi vazifalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – talabalarni kichik guruhlariga bo`lib, vaziyatli savollar qo`yish; – asosiy savollar mohiyatini tushuntirish; – talabalarga muloqot va muhokama uchun erkinlik yaratish; – javoblarni to`g`rilash, to`ldirish va taqriz berish; – xulosalar qilish va javoblarni baholash. 	<p><i>Talabalar vazifalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - savollar mohiyatini aniqlashtirish; - seminar rejasiga aniqlik kiritish; - erkin fikr-mulohaza bildirish; - maslahatlashish va shaxsi javoblar bildirish; - javoblarga e`tiroz bildirish, o`z javobini aytish; - javoblarga taqriz berish va ularni baholash; - amaldagi tajribalarga asoslanib yangi fikr va takliflar berish. 	
Mashg`ulotni o`tkazish uslubi va texnologiyasi	Ekspress-interv`yu, axborot berish, tanqid, o`z-o`zini baholash, to`g`ri javoblarni aniqlash va taqriz berish.	
Seminarni o`tkazish vositalari	Test savollari variantlari, tarixiy jadvallar.	
Mashg`ulot o`tkazish shakli	Seminar “yuzma-yuz”, “mini guruhlar aqliy jangi”.	

8.2. Seminarning texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	O`qituvchi	Talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzu maqsadi va vazifalari, seminar shakli va texnologik tartibini e`lon qilish.	1.1. <i>Tinglab, yozib borish.</i>
2 bosqich Talabalar diqqatini jalb qilish va fikrlashga chorlash (20 daqiqa)	2.1. Test sinovi savollarni e`lon qilish va ularning mohiyatini tushuntirish. 1. Jahonda va O`zbekistonda basketbolni rivojlanish tarixi. 2. Musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyati? 3. O`yin texnikasi va texnik malakalarga o`rgatish uslubiyati. 4. Basketbol bo`yicha musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish.	2.1. <i>Tinglab, yozib borish.</i> 2.2. <i>Savollar mohiyatini aniqlashtirish.</i> 2.3. <i>Savollar haqida fikr yuritish va ularni yozib borish.</i> 2.4. <i>Ko`rgazmali materiallarni ko`zdan kechirish.</i> 2.5. <i>Qarshi savollar berish, aniqlashtirish.</i>
3 bosqich Savol-javoblar va muloqot-muhokama jarayoni (45 daqiqa)	3.1. Talaba javobi yoki axborotini bo`lmasdan tinglash. 3.2. Talabalarni javoblarga nisbatan tanqidiy fikr bilirishga undash. 3.3. Talabalarni kichik guruhlariga bo`lib, ularning umumlashgan xulosalarini tinglash va ularni o`zaro muhokamaga chorlash. 3.4. Kichik guruhlarini javoblarga nisbatan javob berishga undash. 3.5. Noto`g`ri javoblarni rad etmasdan, ularni to`g`rilash va to`ldirish. 3.6. Yangi fikrlarni qo`llab-quvvatlash.	3.1. <i>Javob-axborotlarni tinglash.</i> 3.2. <i>Zaruriyatga qarab yozib borish.</i> 3.3. <i>Javoblarga qo`shimcha qilish va to`ldirish.</i> 3.4. <i>Kichik guruhlar javoblariga taqriz berish.</i> 3.5. <i>Har bir talaba berilgan javob va axborotlarni baholashda ishtirok etish.</i>
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Asosiy savollarni qaytarish va berilgan javoblardagi kamchiliklarga e`tibor qaratish. Ijobiy fikrlarni rag`batlantirish. 4.2. Javoblar mohiyatini chuqurroq ochish va xulosalar qilish hamda baholar e`lon qilish. 4.3. Mavzu masalalarini yanada chuqurroq o`zlashtirish bo`yicha uy vazifalari berish.	4.1. <i>O`z javoblarini mukammallashtirish.</i> 4.2. <i>O`qituvchi qo`shimchalarini yozish.</i> 4.3. <i>Uy vazifalarini yozib olish.</i>



Musobaqaga tayyorgarlik ko`rish andozasi



9.1. Seminarni o`tkazish texnologiyasi

Talabalar soni: 30-35 kishi		Vaqt: 2 soat
Mashg`ulot shakli	Muloqot, muhokama, so`rov	
Seminar rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mashg`ulotning maqsad va vazifalari. 2. Dars konspekti tuzishda texnik usullarning birikmalari. 3. Basketbol darsi o`tkazish uslubiyatida hujum va himoya texnik usullarining oddiy birikmalarini qo`llash. 4. O`rgatishning turli bosqichlarida o`rgatish texnologiyasining o`ziga xos xususiyatlari. 5. O`qitish jarayonida harakat ko`nikmalari va mahorati. 6. Murakkab texnik malakalarni o`rgatish va o`tkazish uslubiyati. 	
Mashg`ulotning maqsadi: Reja doirasida berilgan savollar bo`yicha talabalar bilimini baholash.		
<p><i>O`qituvchi vazifalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - seminar mashg`ulotini muloqot va muhokama shaklida o`tkazish; - guruhni kichik guruhlarga bo`lib, intervyu tariqasida savol-javoblar uyushtirish; - berilgan javoblarni talabalar taqrizi asosida baholash; - muloqot va muhokama davomida so`z erkinligini yaratish; - berilgan javoblar mohiyatini to`ldirish va xulosa berish. 	<p><i>Talabalar vazifalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - o`zining javoblari va axborotlarini bayon qilishda reja yoki qisqa tezlardan foydalanish; - sherigi bergan javoblarni to`ldirish va taqriz berish; - javoblarga yoki o`qituvchining yondoshuviga e`tiroz bildirish va uni asoslash; - javob-axborot bergan sheriklariga baho berish; - savol-javoblar bo`yicha izohlar berish, yangi fikrlar bildirish va shaxsiy xulosalar qilish; - seminar mashg`ulotining sifatiga baho berish. 	
Mashg`ulotni o`tkazish uslubi va texnologiyasi	Ekspress-interv`yu, axborot berish, tanqid, o`z-o`zini baholash, to`g`ri javoblarni aniqlash va taqriz berish.	
Seminarni o`tkazish vositalari	Og`zaki javoblar, seminar savollariga javoblar	
Mashg`ulot o`tkazish shakli	Frontal, individual, "Yuzma-yuz", "Mini guruhlar aqliy jangi".	

9.2. Seminarning texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	Talabalar
1 bosqich Muqaddima (5 min)	1.1. Mavzu maqsadi va vazifalari, seminar shakli va texnologik tartibini e`lon qilish.	1.1. Tinglab, yozib borish.
2 bosqich Asosiy masala va savollarni qo`yish (20 min)	2.1. Asosiy savollarni e`lon qilish va ularning mohiyatini tushuntirish. 1. Konspekt tuzishda texnik usullar qanday birga qo`shib ishlatiladi? 2. O`rgatishda hujum va himoyaning qaysi harakatlari birga qo`shilib ketadi? 3. O`rgatish texnologiyasining o`ziga xos xususiyatlari. 4. O`rgatish jarayonida qanday harakat ko`nikmalari va mahorati egallanadi? 5. Murakkab texnik usullarni o`rgatish va o`tkazish uslubiyati.	2.1. Tinglab, yozib borish. 2.2. Savollar mohiyatini aniqlashtirish. 2.3. Savollar haqida fikr yuritish va ularni yozib borish. 2.4. Savollar va jadvallarni tahlil qilish.
3 bosqich Tahlil, taqriz (45 min)	3.1. Talaba javobi yoki axborotini bo`lmasdan tinglash. 3.2. Talabalarni javoblarga nisbatan tanqidiy fikr bildirishga undash. 3.3. Talabalarni kichik guruhlariga bo`lib, ularning umumlashgan xulosalarini tinglash va ularni o`zaro muhokamaga chorlash. 3.4. Kichik guruhlarini javoblarga nisbatan javob berishga undash. 3.5. Noto`g`ri javoblarni rad etmasdan, ularni to`g`rilash va to`ldirish. 3.6. Yangi fikrlarni qo`llab-quvvatlash.	3.1. Javob-axborot berish va tinglash. 3.2. Zaruriyatga qarab yozib borish. 3.3. Javoblarga qo`shimcha qilish va to`ldirish. 3.4. Kichik guruhlar javoblariga taqriz berish. 3.5. Berilgan javob Va axborotlarni baholashda ishtirok etish.
4 bosqich Xotima (10 min)	4.1. Asosiy savollarni qaytarish va berilgan javoblardagi kamchiliklarga e`tibor qaratish. Ijobiy fikrlarni rag`batlantirish. 4.2. Javoblar mohiyatini chuqurroq ochish va xulosalar qilish hamda baholar e`lon qilish. 4.3. Mavzu masalalarini yanada chuqurroq o`zlashtirish bo`yicha uy vazifalari berish.	4.1. O`z javoblarini mukammallashtirish. 4.2. O`qituvchi qo`shimchalarini yozish. 4.3. Uy vazifalarini yozib olish.

10.1 Seminar mashg'ulotida o'qitish texnologiyasi

Talabalar soni: 30-35 talaba		Vaqt: 2 soat
Mashg'ulot shakli	Kasbga yo'naltiruvchi	
Seminar rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maqsad va vazifalari. 2. Mashg'ulot jarayonini boshqarish mohiyati va mazmuni. 3. Jarayonni boshqarishda rejalashtiruv hujjatlariga asoslanish. 4. Rejalashtiruv turlari. 5. Jarayonni rejalashtirishda nazorat natijalariga asoslanish. 6. Ko'pyoqlama nazorat: pedagogik nazorat, tibbiy-biologik nazorat, psixologik nazorat. 7. Basketbolchilar tayyorlashning tashkiliy-tizimli shakllari: sport to'garagi, BO`SM, BO`OZM, klublar, OSMM. 	
Mashg'ulotning maqsadi: talabalarni trenirovka jarayonini, boshqarish, rejalashtirish va nazorat qilish mavzulariga oid bilimlar bilan qurollantirish.		
O'qituvchining vazifalari:	O'quv faoliyati natijalari:	
<ul style="list-style-type: none"> – mashg'ulot maqsadi va vazifalarini tushuntirish; – mashg'ulot jarayonini boshqarish masalalarini yoritish; – rejalashtiruv turlari mazmunini ochish; – nazorat turlari mazmunini ochish; – “bashorat qilish” va modellashtirish tushunchalarini izohlash; – yuqoridagi vazifalarni BO`SM misolida ochib berish. 	Talabaning burchlari: <ul style="list-style-type: none"> – mashg'ulotning maqsadi va vazifalarini bilish; – boshqarish, rejalashtirish va nazorat qilish masalalarini o'zlashtirish; – rejalashtiruv hujjatlari mazmunini tushunish; – nazorat turlari mazmunini o'zlashtirish; – sport maktablari tizimi va ularga mo'ljallangan rejalashtiruv hujjatlari haqida tushuncha hosil qilish; – nazorat uslublari va test sinovlarini o'rganish; – bashorat qilish va modellashtirish masalalarini o'zlashtirish. 	
O'qitish uslublari va texnologiyasi	Dialog, muhokama, muloqot, munozara, taqriz, tezkor-interv'yu, tezkor baholash.	
O'qitish vositalari	Blok-andozalar, testlar namunasi, jadvallar.	
O'qitish shakllari	Kichik guruhlariga bo'lib o'zaro muhokama, muloqot va munozara o'tkazish.	
O'qitish sharoitlari	Ko'rgazmali qurollar, o'lchov asboblari bilan jihozlangan xona.	

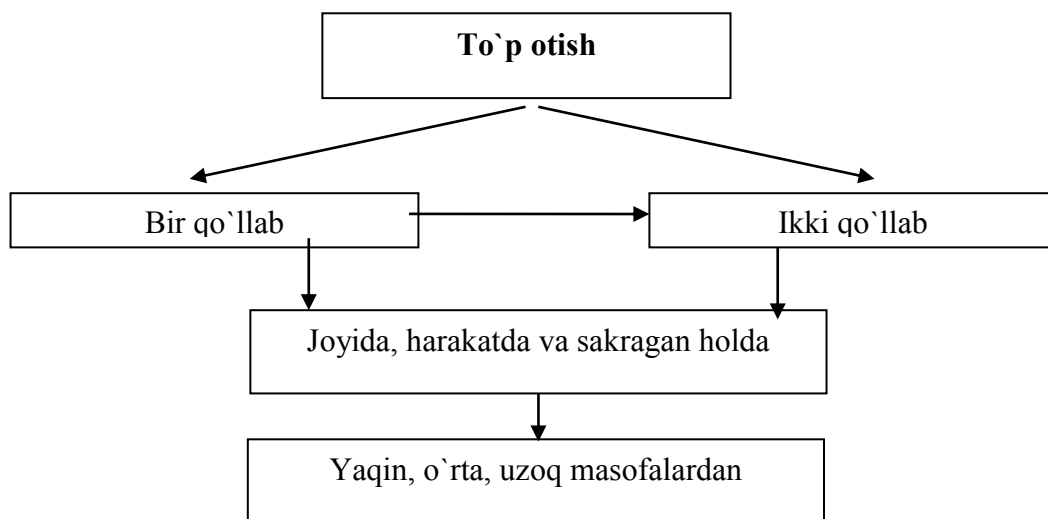
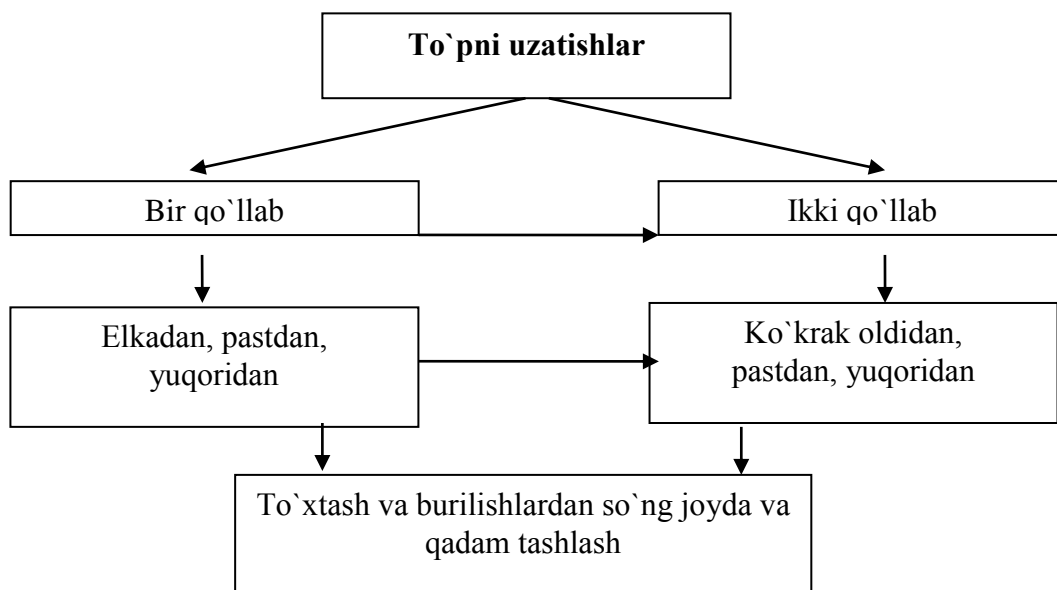
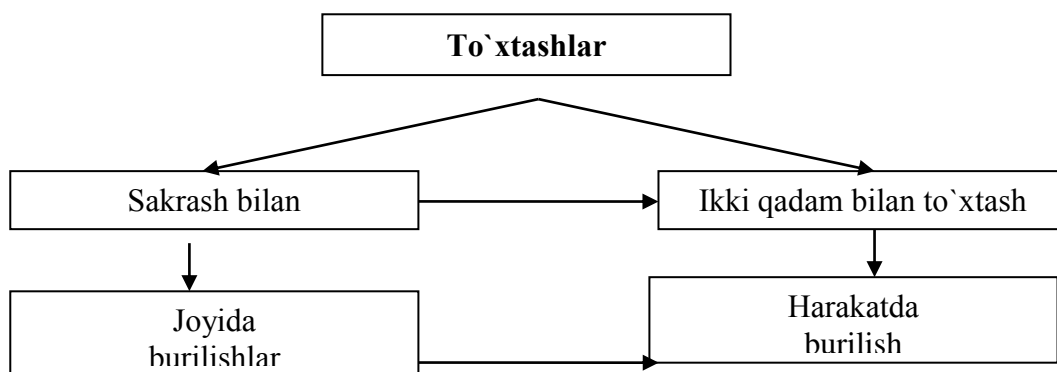
10.2. Seminar mashg'ulotining texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o`qituvchi	Talabalar
1-bosqich Kirish (5 daqiqa)	1.1. Mavzu, mashg'ulotning maqsadi, vazifalari, rejasi va kutiladigan natijani e`lon qilish.	Tinglab, yozib borish.
2-bosqich Asosiy (20 daqiqa)	<p>2.1. Asosiy savollarni taqdim etish:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mashg'ulot jarayonini boshqarish qanday maqsad va vazifalarni o'z oldiga qo'yadi? – Boshqarish qanday hujjat va ma'lumotlarga asoslanadi? – Qanday rejalashtiruv hujjatlari mavjud va ularning mazmuni nimadan iborat? – Rejalashtirishda qanday shart-sharoitlar e'tiborga olinadi? – Qanday nazorat uslublari mavjud va ularni mazmuni nimadan iborat? – Bashorat qilish va modellashtirish qanday amalga oshiriladi? <p>2.2. Savollarning mohiyatini tushuntirish.</p> <p>2.3. Boshqarish, rejalashtirish va nazorat qilishning maqsadi, mohiyati va ahamiyatini ochib berish.</p> <p>2.4. Har bir rejalashtiruv hujjatining mazmuni va ularni pirovard maqsadini tushuntirish.</p> <p>2.5. Nazorat turlari, ularning mazmuni, nazorat uslublari va me'yoriy testlar mohiyatini so'zlab berish.</p> <p>2.6. Guruhni kichik guruhlariga bo'lib, ularga ilovalarda aks ettirilgan ma'lumotlar bo'yicha tushunchalar berishga davat etadi.</p> <p>2.7. Fikr, javoblar va talabalar taqrizlariga baho berish.</p> <p>2.8. Bashorat qilish va modellashtirishda nimalarga asoslanishni tushuntirish.</p>	<p>Tinglash va yozib borish.</p> <p>Aniqlashtiruvchi savollar berish.</p> <p>Savollar va javoblar haqida fikrlash.</p> <p>Savollar bo'yicha o'qituvchi izohini tinglash va o'z javoblarini taqqoslash.</p> <p>Kichik guruhlarda javoblarni muhokama qilish va aniq javob tayyorlash.</p> <p>Blok-andozalar va jadvallar haqida o'z fikrlarini bildirish.</p> <p>Testlardan to'g'ri foydalanishni o'zlashtirish.</p> <p>Natijalarga asoslanishni o'rganish.</p>
3-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	<p>3.1. Asosiy ma'lumotlarni umumlashtiradi va xulosalarni bayon qilish.</p> <p>3.2. Mustaqil tayyorgarlik uchun vazifalar berish.</p>	<p>Xulosalarni o'zlashtirish.</p> <p>Vazifalarni yozish.</p>

1-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	Holat va harakatlanish, to'xtash va burilishlar hujumda oyoqlarning ishlashi
Vazifalar:	1. Holat va harakatlanish, to'xtash va burilish texnik harakatlariga o'rgatish, hujumda oyoqlarning ishlashi. 2. Joydan bir va ikki qo'llab to'pni ilish va uzatish texnikasiga o'rgatish. 3. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p otish texnikasiga o'rgatish.
Vositalar:	Basketbol to'plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	2.1. Safda yurish, yugurish, sakrash, umumiy va maxsus mashqlarni me'yorida o'tkazish. 2.2. Qayta tiklash mashqlarini qo'llash.	2.1. Me'yoriy ko'rsatmalar asosida bajarish. 2.2. Sifatli bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	3.1. Mashqni ko'rsatish va tushuntirib berish asosida o'rgatish va qayta takrorlash bilan bajartirish. 3.2. Bajarilayotgan mashqlarni xatolarini talabalarga tushuntirish. 3.3. Berilayotgan mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish. 3.4. Vaziyat bilan bog'liq bo'lgan texnik mashqlarni (tezlik, to'pning yo'nalishi, sherikning harakatlarini) mustahkamlash bilan o'rgatish.	3.1. Kuzatish va eshitish. 3.2. Eslab qolish va bajarish. 3.3. Xatolarni ko'rsatgan holda mashqni juftlikda, qatorlarda bajarish. 3.4. Vaziyatga bog'liq mashqlarni bajarish. 3.5. O'z-o'zini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish.	4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Holat va harakatlanish, to'xtash va burilish texnik harakatlariga o'rgatish, hujumda oyoqlarning ishlashi. qadam tashlashda engil atletika sakrashlari;

- qadam tashlab sakrashda tovonning burilishi yordamida bajarish;
- joyda qadamda to'xtashning imitatsiyasi;
- shuning o'zi, sekin yuugurish bilan;
- shuning o'zi, ishora bilan;
- joyda turib oldinga, orqaga burilishlarni bajarish;
- to'xtash, burilish, oldinga tezlashish-to'xtash, ortga burilish va aksi.

– **Mashqning maqsadi:** Sakrab turib to'xtashni bajrisha 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 qatorlardagi 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 hayoliy vertikal chiziq markazida turishi kerak. Murabbiy ikkinchi marta ishora qilganida o'yinchilar markaziy chiziqqa qadar yuguradilar va yana bitta sakrab turib to'xtashni 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 holatdaligiga ishonch hosil qilish kerak. O'yinchilar joylarida turishlari kerak emas.

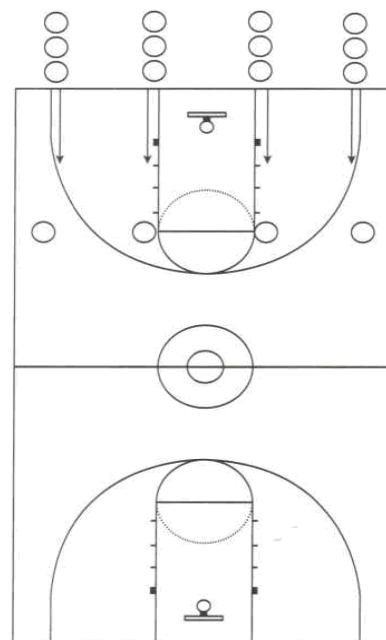
1.-rasm. Sakrab to'xtash

Burilishlar (1-rasm)

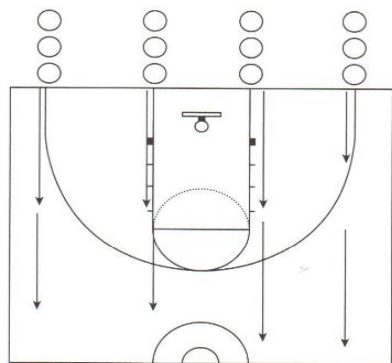
Mashqning maqsadi: Oldinga va orqaga burilishlarni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi hamda muvozanat saqlash ustida ishlash.

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 etib 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 chiziqgacha yugurishadi va yana burilishlarni bajaradilar. 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.

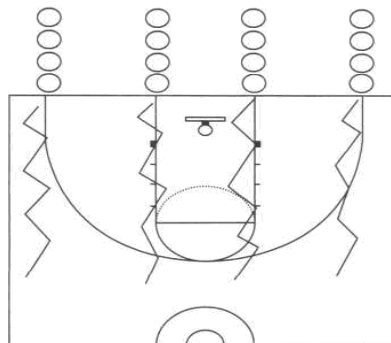
Murabbiyning ko'rsatmasi: O'yinchilar oldinga birini qadamni to'g'ri va kuchli bajarishlarini, burilishlardan so'ng oyoqlar bilan mayda qavdamlar tashlamasliklarini kuzatib turishi kerak. Bu mashq mashg'ulotlarda avvalgi mashq kabi, haftada 3-5 marta bir



kunda 2 dan 4 daqiqagacha qo'llaniladi. Yuqori malakali o'yinchilar oyoqlar bilan a'lo darajada ishlashadi.



2-rasm. Burilishlar



1.3-rasm. Bo'sh joyga chiqish

– Bo'sh joyga chiqish (3-rasm)

– *Mashqning maqsadi:* Mashq oyoqlarning to'g'ri ishlashi, vaqtni tanlash (tanaffus), bo'sh joyga kuchli chiqish, har qanday aldatchi harakatlarni bajarish vaqtida harakat sur'atini o'zgartirish harakat yo'nalishini o'zgartirish qobiliyatini rivojlantirishga mo'ljallangan.

– *Mashqning bayoni:* O'yinchilarni dastlabki va mashqning bajarilishi sakrab turib to'xtash ustida ishlash uchun muljallangan mashqdagidek. Murabbiyning birinchi xushtagi yangrashi da birinchi chiziq o'yinchilari chapga 3metrga sprint bajarishadi, keyin chap oyoqda deysinib, o'ng oyoqda o'ng tomonga keskin kuchli qadam tashlaydilar va harakat yo'nalishini o'zgartiradilar. 3-4 metr o'ngga sprint bajara turib o'yinchilar o'ng oyoqdan deysinib, chapga kuchli qadam tashlaydilar va yangi yo'nalishda harakatlanadilar. Birinchi chiziq o'yinchilari jarima chizig'iga etib borishlari bilan ikkinchi chiziqdagi o'yinchilar harakatni boshlaydi.

– *Murabbiyning ko'rsatmasi:* Harakat yo'nalishini o'zgartirish jarayonida o'yinchilar kuchli to'g'ri birinchi qadamni yon tomonga bajarishlarini kuzatishlozim. SHuningdek o'yinchilar to'pni qabul qilib olishga tayyor ekanliklarini ko'rsata turib harakat yo'nalishi tomonga qo'llarini ko'tarishlarini ham kuzatib turish zarur. Va oxirgisi, o'yinchilarga shuni etkazish kerakki ushbu mashqni bajarayotib ular quyidagi atamalarni aniq tushuntirishlari kerak yaniharakat sur'atini (ritmini) o'zgartirish va harakat yo'nalishini o'zgartirish. Boshqacha aytganda, o'yinchilar to'xtashli («uzuq-yuluq») yugurishdan foydalanishlari zarur (harakat yo'nalishi o'zgargandan oldin va kiyin yugurish tezligi har xil bo'lishi lozim). Oyoqlarni tug'ri ishlatgan xolda bo'sh joyga chiqish (qanotdagi ximoyachi ta'qibidan ozod bo'lish)²⁸.

II vazifa. Joydan bir va ikki qo'llab to'pni ilish va uzatish texnikasiga o'rgatish.

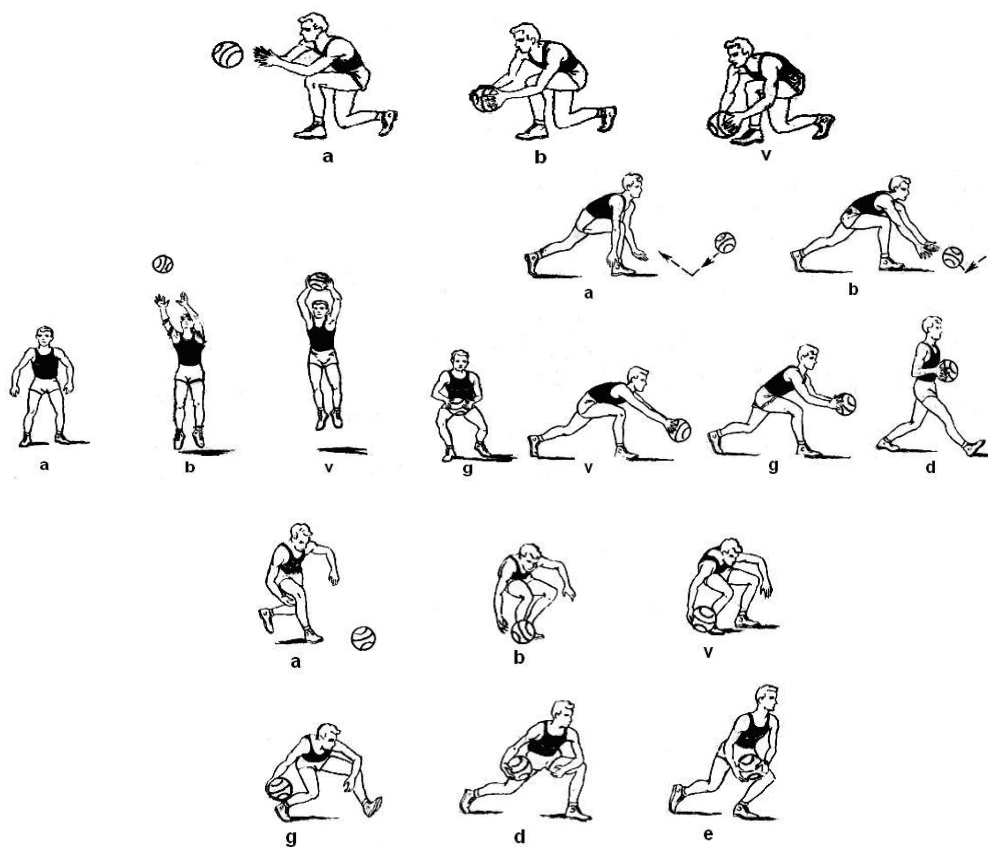
- o'rganilayotgan usulda to'pni uzatish imitatsiyasi;
- juftlikda to'pni qo'ldan-qo'lga uzatish va ilish imitatsiyasi;
- sherikning oldindan tayyor turgan qo'lga – to'pni nishnga to'g'ri uzatish;
- masofani o'zgartirgan holda to'pni qadamda uzatish;
- burilishlar yordamida to'pni uzatish.

III vazifa. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p otish texnikasiga o'rgatish.

- texnik elementlarni qo'llash bilan va qismlarga bo'lib to'p otish imitatsiyasi;
- to'pni qo'ldan chiqarish yakuniy holatini bajarish;

²⁸ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 8-10b.

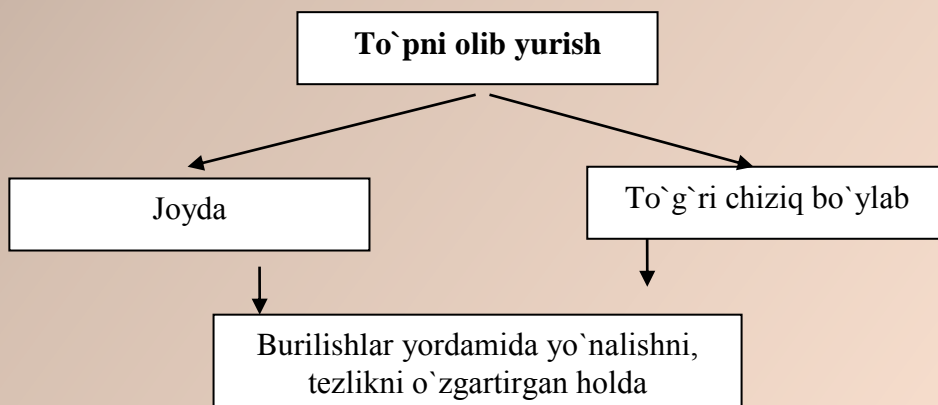
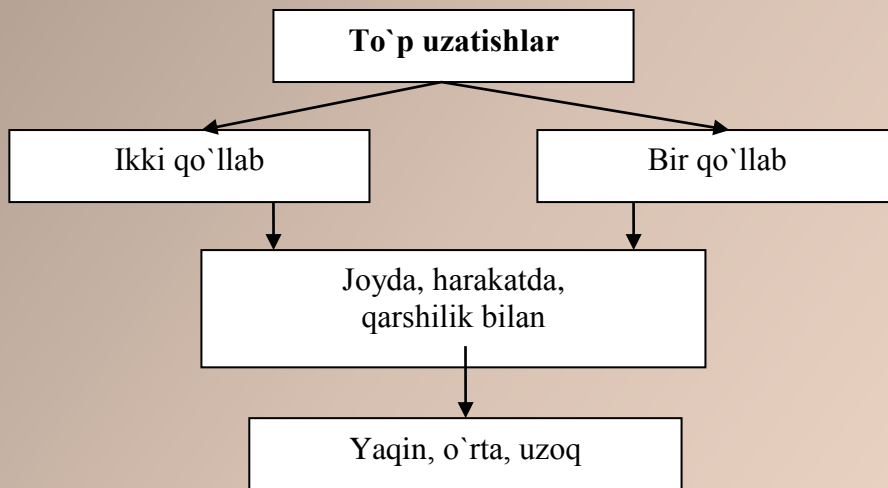
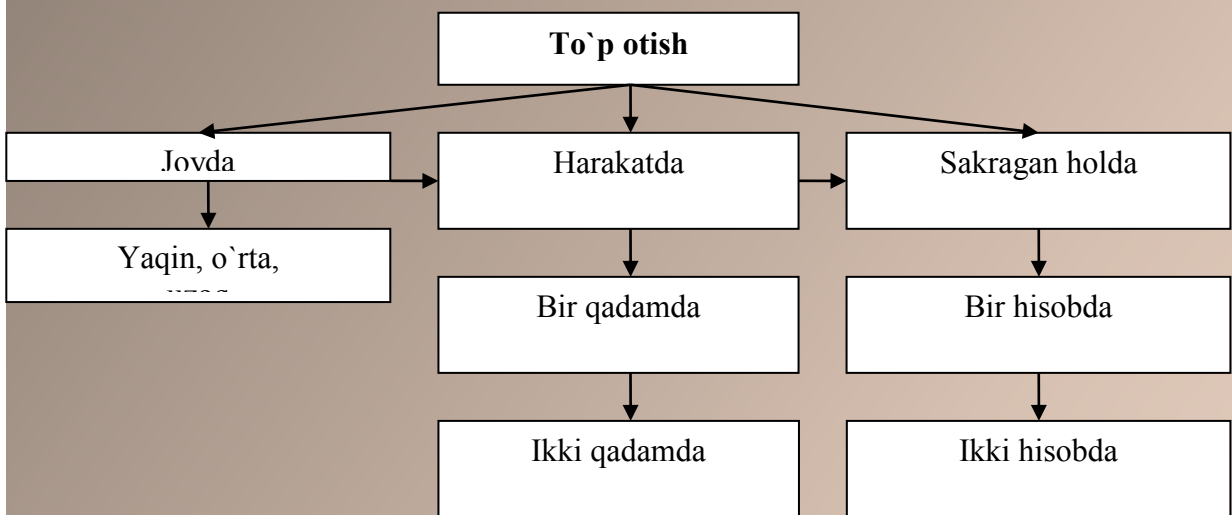
- 30° va 45° burchak ostida yaqin masofadan to`pni otish;
- shuning o`zi, faqat shchit oldida turib shchitdan qaytgan to`p yordamida bajarish;
- maydonda ketma-ketlikda har xil masofalardan va nuqtalardan to`p otish;
- maydonda ketma-ketlikda jarimadan to`p otish.



2-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	To'p uzatish, ikki qo'llab yuqoridan, pastdan to'p uzatish va ilish texnikasi
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. To'p uzatish va to'p uzatish usullariga o'rgatish. 3. To'pni ilib to'xtash va burilish texnikasiga o'rgatishni davom ettirish. 4. O'ng va chap tomonga harakatlanib to'p uzatish va ilish. Harakatda juftlikda to'p uzatishni baholash.
Vositalar:	Basketbol to'plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf, yurish, yugurish, sakrash, umum va maxsus mashqlarni o'tkazish va qayta tiklash mashqlarini qo'llash. 2.2. Umum va maxsus mashqlarni juftlikda, harakatda va kolonnada o'tkazish. 2.3. Tana va belning ustki va pastki qismlariga tayyorlov mashqlari. 2.4. Tezlikka, kuchga va chaqqonlikka maxsus va yondoshtiruvchi mashqlar. 2.5. Tezlanish, fintlar, sakrash va joyini o'zgartirishda imitasiya mashqlarini qo'llash. 2.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Mashqni sifatli bajarish. 2.2. Organizmning yuklamalarga bardoshlilikini inobatga olgan holda. 2.3. Yuklamalarni reja asosida. 2.4. MUK talablari asosida bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Qiyin mashqlarni takrorlash, sekinlashtirilgan holda bir vaqtning o'zida tushuntirish va ko'rsatib berish. 3.2. O'rgatilayotgan mashqlarni aniq bajartirish, shuning bilan birga xatolarini to'g'rilash. 3.3. O'rgatilayotgan mashqlarni qismlarga bo'lib, qiyinlashtirilgan mashqlar yordamida qo'llash. 3.4. Vaziyat bilan bog'liq bo'lgan texnik mashqlarni (tezlik, to'pning yo'nalishi, sherikning harakatlanishini) mustahkamlash bilan o'rgatish. 3.5. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eshitish. 3.2. Eslab qolish va bajarish. 3.3. Xatolarni ko'rsatgan holda mashqni juftlikda, qatorlarda bajarish. 3.4. Vaziyatga bog'liq mashqlarni bajarish. 3.5. O'z-o'zini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa Tezkorlikni rivojlantirish.

- 6 m tezlikda yugurish.
- 60 m tezlikda yugurish.
- 100 m tezlikda yugurish.
- mokkisimon yugurish.

II- vazifa To'p uzatish va to'p uzatish usullariga o'rgatish.

- joyda turgan holda va harakatda qilish
- archasimon xarakatlanish
- shuning o'zi, faqat maydonning belgilangan qismlarida himoyalanish
- ishora bilan himoyalanish (xushtak bilan rahbar ishora beradi)
- hujumchidan to'pni olib quyish

To'rtta o'yinchi va ikkita to'p (3.1-rasm)

Bu mashq to'rtta o'yinchini jalb qiladi. Uchta o'yinchi bir-biridan bir metr masofada yon chiziq yonida turadi oxirgi o'yinchini qo'lida to'p turadi qo'lida to'p ushlagan to'rtinchi o'yinchi uch to'rt metr masofa narida ularning oldida turadi. Hushtak yangrashi bilan A o'yinchi C o'yinchiga to'p uzatadi B o'yinchi esa A o'yinchiga to'p uzatadi keyin esa A o'yinchi D o'yinchiga to'pni uzatadi va h.

3.1-rasm. To'rtta o'yinchi va ikkita to'p

Ikkita o'yinchi – ikkita to'p (3.2-rasm)

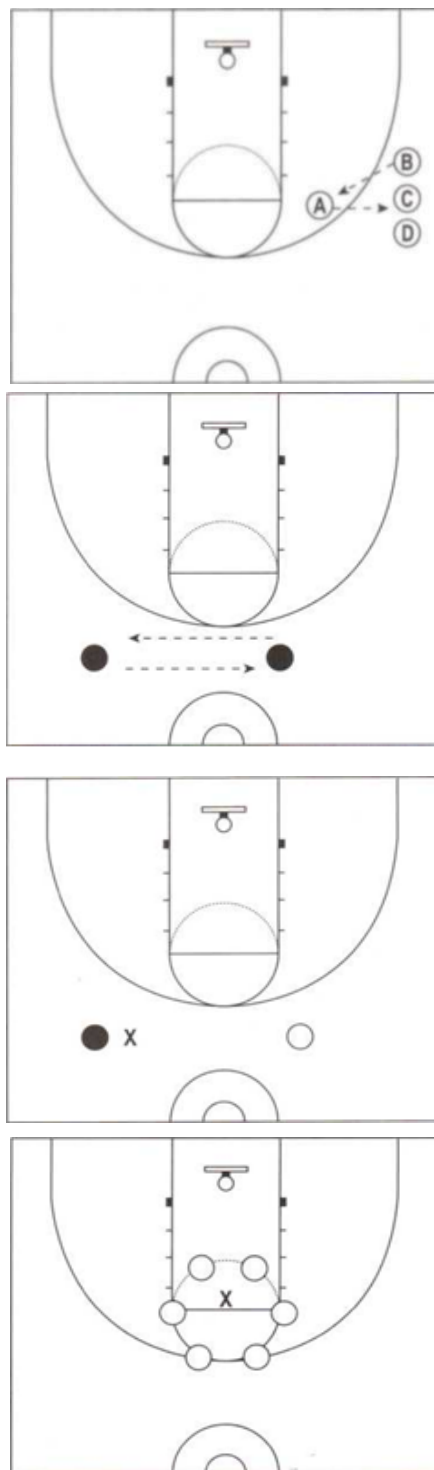
Ikkita o'yinchi ikkita to'pni bir birlariga iloji boricha tezroq uzatadilar. Mashq yaxshi to'pga ega lik qilish ko'nikmasini taqozo etadi, chunki o'yinchi tezda bitta to'pni chiqarib yuborishi va ikkinchisini ilib olish kerak to'pni turli xil tekisliklarda uzatishi mumkin. Bir o'yinchi uni polga sapchitib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

Uchta o'yinchi bitta to'p (3.3-rasm)

Ikkita o'yinchi bitta to'pni bir-birlariga uzatadilar. Ular o'rtasida uchinchi o'yinchi (himoyachi) turadi. U imkon qadar tezroq to'pni tutib olish kerak. Mashq to'p oshirishni yaxshi bajarishni taqozo etadi, chunkin himoyachi tezda reaksiya qilishi va uzatilgan to'pni ilib olishi lozim to'pni turli xil tekisliklarda uzatish zarur. Himoyachi to'pni tutib olib, to'p uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi bilan joy almashadi.

«Buqa» aylana markazida (3.4-rasm)

Bu to'p uzatish hamda o'ynash mashqlari orasida eng qadimiysi va yaxshisidir. Oltita o'yinchi bir-birlaridan bir xil masofa narida turib aylana hosil qiladilar. O'yinchilardan biri («buqa») to'p ushlab turgan o'yinchiga yuzi bilan aylana markazida turad. To'p ushlagan o'yinchi uning yonida turgan ikkita o'yinchidan tashqari, istalgan sherigiga keskin va aniq to'p uzatadi. Fintlar yoki aldanchi to'p uzatishlarni qo'llagan holda u aylana markazidagi o'yinchini aldab o'tishga harakat qiladi



«Buqa» to'pga tegishga aldamchi harakatlar qilib, to'p uzatiladigan joyni ko'zlab harakat qiladi. Agar «Buqa» to'pga tegsa to'pni uzatgan o'yinchi bilan joy almashadi. to'p uzatish malakalari rivojlanib brogan sari murabbiy «Buqa» to'pga tega olmagan bo'lsa ham to'p uzatishni yomon bajarganligi uchun aylana markaziga qaytishi mumkin. Ko'pincha o'yinchilar biror bir sherigini boshlovchi bo'lishiga majbur qilish maqsadida doimo unga to'p uzatib, uning xato qilishiga umid bog'lashadi.

Ikkita to'p bilan to'p uzatishlaridagi mashqlari (3.5-rasm)

1-o'yinchi jarima zarbasi soxasi chiqqisida turib yuzi bilan beshta sherigiga qarab turadi.

Uning qo'lida to'p, beshta sherikdan birining xam qo'lida to'p turadi. 1-o'yinchi sheriklaridan xoxlagan bitta o'yinchiga to'p uzatadi, ayni paytda boshqa o'yinchi unga to'p uzatadi 1-o'yinchining maqsadi boshqa o'yinchilardan to'pni qabul qila turib, to'pni ehtiyotlik bilan xatosiz uzatishdan iborat. Bu o'yinchi juda tezkor va e'tiborli bo'lishi, yaxshi reaksiyaga ega bo'lishi hamda aniq to'p uzatishlarni bajara olishi kerak. U xato qilguniga qadar mashqni bajaradi noaniq to'p uzatilganda boshqa o'yinchi uning o'rnini egallaydi. Mashq barcha o'yinchilar jarima zarbalari sohasidagi cho'qqida o'ynab bo'lgunlariga qadar davom etadi²⁹.

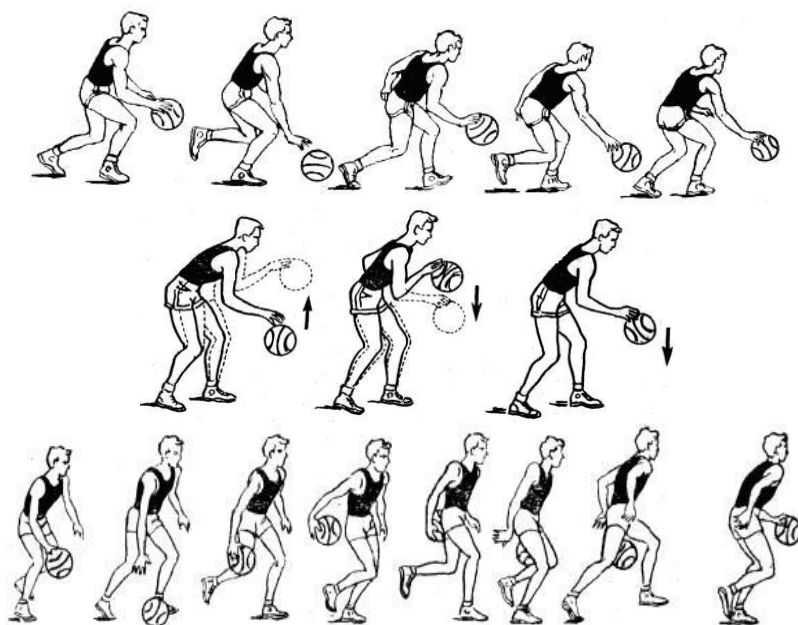


III vazifa. . To'pni ilib to'xtash va burilish texnikasiga o'rgatishni davom ettirish.

- joydan chap oyoqqa depsingan holda to'xtash;
- o'ng oyoq oldinda, chap oyoqda qadam tashlab, depsinib bir qo'llab to'p qabul qilish;
- ikki qadamda to'p qabul qilish;
- shuning o'zi, faqat to'pni himoyachidan uzoqda turgan qo'lga olish;
- shuning o'zi, faqat to'pni olib yurgan holda;
- shuning o'zi, faqat sherigining otib bergan to'pini ilib bajarish.

IV vazifa. O'ng va chap tomonga harakatlanib to'p uzatish va ilish. Harakatda juftlikda to'p uzatishni baholash.

- Harakatda
- juftlikda

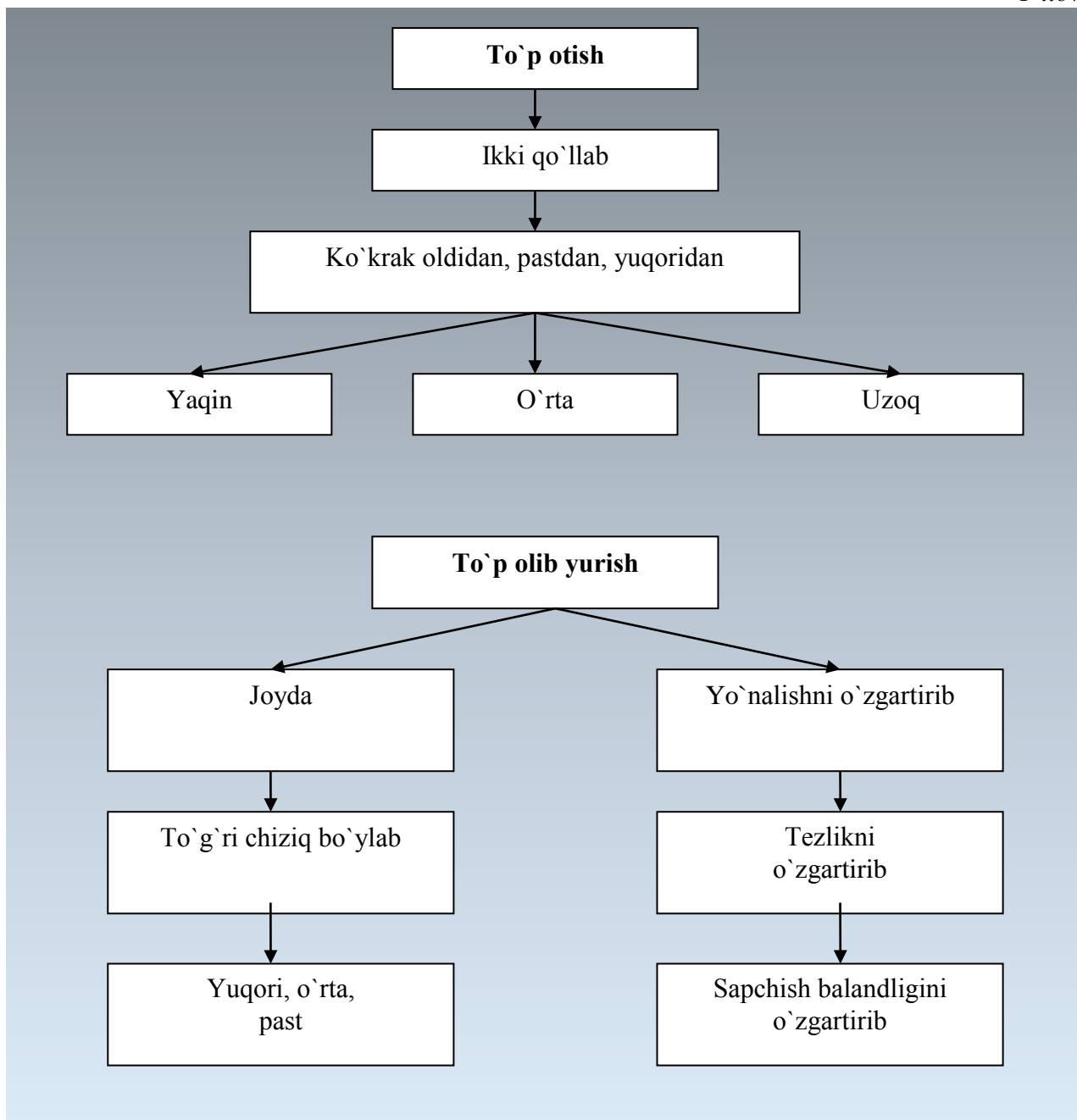


²⁹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 27-29b.

3-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu:	To`p olib yurish texnikasi
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. To`p olib yurish texnikasiga o`rgatish. 3. Joyidan, harakat davomida va sakrab savatga to`p tushirish texnikasi. 4. To`p bilan harakatlanib savatga to`p tashlashni baholash.
Vositalar:	Basketbol to`plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o`qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi(5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e`lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	2.1. Saf, yurish, yugurish, sakrash, umum va maxsus mashqlarni o`tkazish va qayta tiklash mashqlarini qo`llash. 2.2. Umum va maxsus mashqlarni juftlikda, harakatda va kolonnada o`tkazish. 2.3. Tana va belning ustki va pastki qismlariga tayyorlov mashqlari. 2.4. Tezlikka, kuchga va chaqqonlikka maxsus va yondoshtiruvchi mashqlar. 2.5. Tezlanish, fintlar, sakrash va joyni o`zgartirishda imitatsiya mashqlarini qo`llash. 2.6. Reyting baholash.	2.1. Mashqni sifatli bajarish. 2.2. Organizmning yuklamalarga bardoshlilikini inobatga olgan holda. 2.3. Yuklamalarni reja asosida. 2.4. MUK talablari asosida bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	3.1. Qiyin mashqlarni takrorlash, sekinlashtirilgan holda bir vaqtning o`zida tushuntirish va ko`rsatib berish. 3.2. O`rgatilayotgan mashqlarni aniq bajartirish, shuning bilan birga xatolarini to`g`rilash. 3.3. O`rgatilayotgan mashqlarni qismlarga bo`lib, qiyinlashtirilgan mashqlar yordamida qo`llash. 3.4. Vaziyat bilan bog`liq bo`lgan texnik mashqlarni (tezlik, to`pning yo`nalishi, sherikning harakatlanishini) mustahkamlash bilan o`rgatish. 3.5. Reyting baholash.	3.1. Kuzatish va eshitish. 3.2. Eslab qolish va bajarish. 3.3. Xatolarni ko`rsatgan holda mashqni juftlikda, qatorlarda bajarish. 3.4. Vaziyatga bog`liq mashqlarni bajarish. 3.5. O`z-o`zini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo`yicha o`zlashtirish darajasini e`lon qilish. 4.2. O`yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish.	4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Chaqqonlikni rivojlantirish.

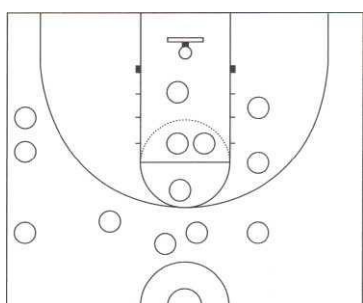
- makkismon yugurish
- joyda tizzalarni elkaga tortib sakragandan so'ng qisqa masofaga yugurish
- bir marotaba umboloq oshib qisqa masofaga tez yugurish
- arg'amchida sakrab qisqa masofaga tez yugurib borish

II vazifa To'p olib yurish texnikasiga o'rgatish.

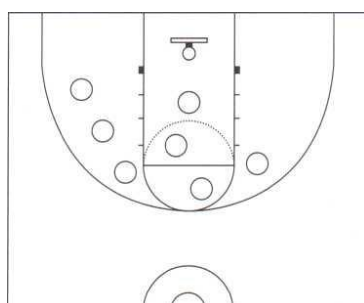
- to'g'ri chiziq bo'ylab har xil sapchish balandligida to'pni olib yurish;
- joyda turib o'z o'qi atrofida to'pni past sapchitgan holda olib yurish;
- ishora bilan to'pning sapchish baladligini o'zgartirib olib yurish;
- yo'nalishni o'zgartirgan holda to'pni olib yurish (diagonal bo'ylab, to'siqlar aro);
- yo'nalishni o'zgartirib, to'pni sapchish balandligini ketma-ketlikda o'zgartirib olib yurish.

– To'p urib chiqarish (1, 2, 3-rasmlar)

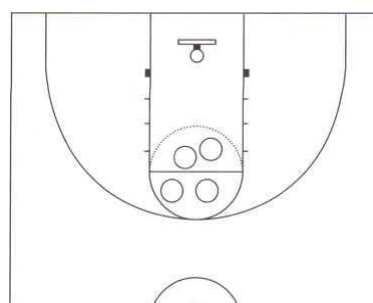
- *Mashqning maqsadi:* Himoyalash va ta'qib ostida nazorat qilish uchun barcha o'tkazishlar texnikasi ustida ishlash.
- *Mashqning bayoni:* Barcha o'yinchilar to'pga ega va chegaralangan hududda joylashadilar (masalan: o'yinchilar maydonning yarmida yoki 3 ochkoli maydon ichida joylashadilar va h.). Belgilangan maydon ichida o'yinchilar to'pni olib yurgan holda o'z sheriklarini to'pini 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. YUtg'an jamoa rag'batlantirilishi kerak (masalan: ular birinchi suv ichishlari yoki tezlanib yugurishlarni bajarmasliklari mumkin)³⁰.



1-rasm. O'yinchilarni yarim maydonda harakatlinishi



2-rasm. O'yinchilar soni kamaygani sari ular 3 ochkoli chiziq ichida harakatlanishadi



3-rasm. O'yinchilar soni 2 yoki 4 taga kamayganda ular 3 soniyali zona ichida harakatlanishadi

III vazifa. Joyidan, harakat davomida va sakrab savatga to'p tushirish texnikasi.

- texnik elementlarni qo'llab yuqoridan ikki qo'llab to'p otish imitatsiyasi;
- to'pni qo'ldan chiqarish yakuniy holatini bajarish;
- sherikning holatiga asoslanib to'pni otish va uzatish;
- 30-45° burchak ostida yaqin masofadan to'pni otish;
- ko'rsatilgan usulda jarima to'pini otish.

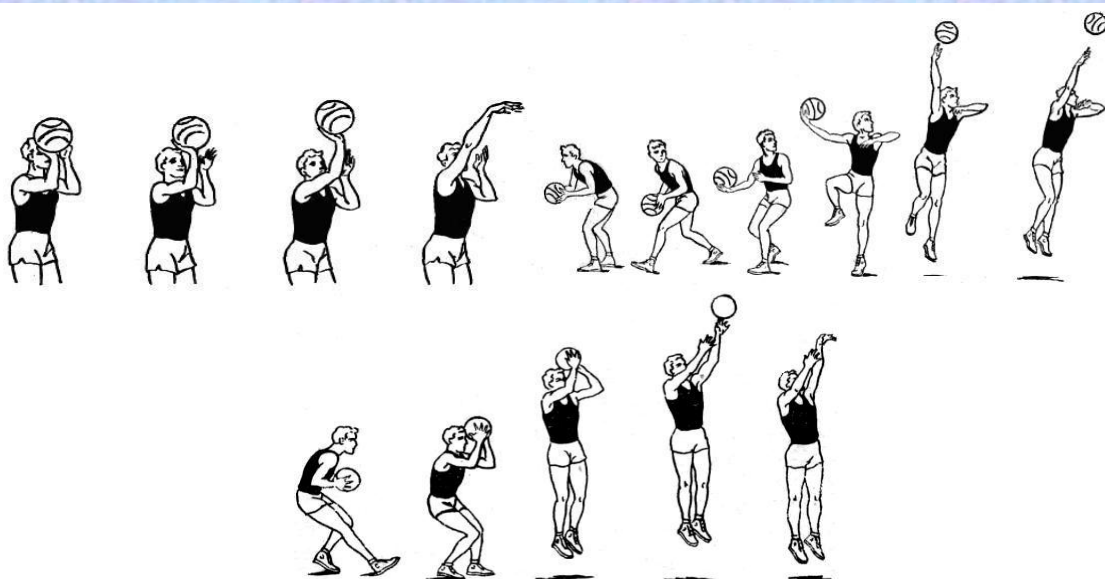
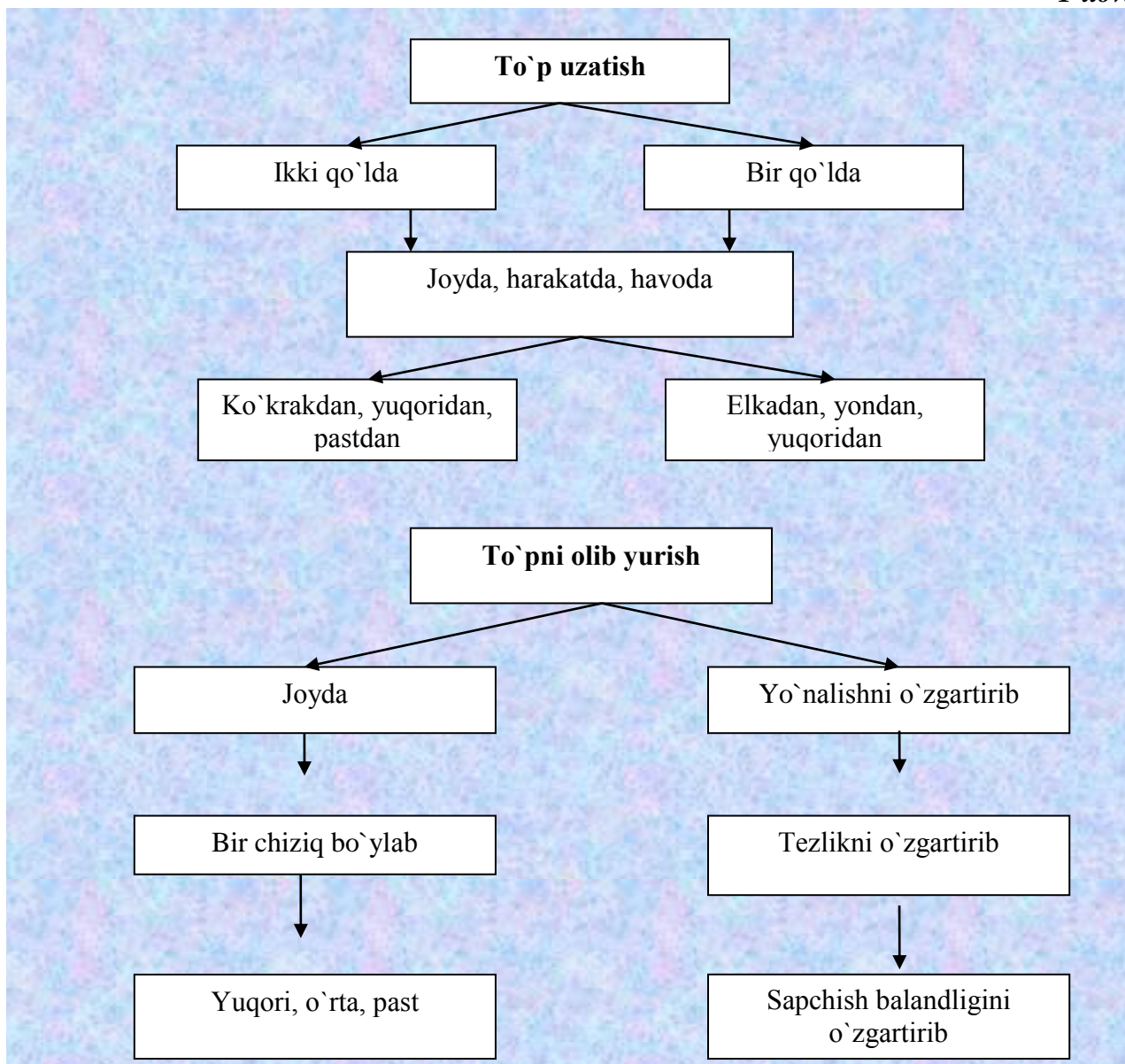
IV vazifa. To'p bilan harakatlanib savatga to'p tashlashni baholash.

³⁰ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 22-23b.

4-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	To'p otish va to'p otish usullari
Vazifalar:	1. Kuchni rivojlantirish. 2 To'p otish va to'p otish usullariga o'rgatish. 3. Yo'nalishni o'zgartirib to'p urib yurish texniasiga o'rgatish. 4. Yuqoridan bir va ikki qo'llab to'p tashlashni baholash..
Vositalar:	Basketbol to'plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

<i>Bosqichlar, vaqt</i>	<i>Faoliyat</i>	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talabalar</i>
<i>1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)</i>	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	<i>1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.</i>
<i>2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)</i>	2.1. Saf mashqlarini qo'llash. 2.2. Yurish, yugurish, sakrash mashqlari. 2.3. Tana va belning ustki va pastki qismlariga cho'zilish va bo'shashtirish mashqlarini qo'llash, tanaffusda qayta tiklanish mashqlari. 2.4. Me'yorida umum va maxsus badan qizdiruvchi mashqlarni umum va maxsus mashqlar yordamida qo'llash.	<i>2.1. Mashqni sifatli bajarish.</i> <i>2.2. Rejalashtirilgan me'yorda qo'llash.</i> <i>2.3. URM talabida o'tkazish..</i> <i>2.4. Uslubiy ko'rsatmalar yordamida o'tkazish.</i>
<i>3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)</i>	3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlr yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash.	<i>3.1. Kuzatish va eslab qolish.</i> <i>3.2. Tahlil qilish va bajarish.</i> <i>3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish.</i> <i>3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish.</i> <i>3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.</i>
<i>4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)</i>	4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish.	<i>4.1. Eshitish.</i> <i>4.2. Daftarga yozib olish.</i>



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

I vazifa. Kuchni rivojlantirish.

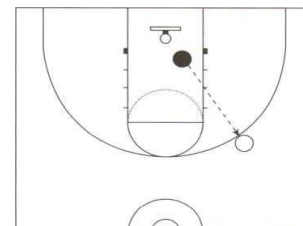
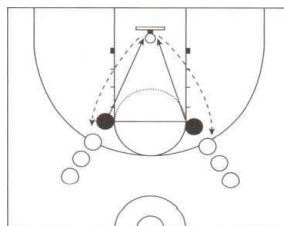
- 1 kg to`ldirma to`pni uzoqlikka otish
- qo`llarga tayangan xlda qo`l mushaklarini bukib yozish
- o`tirib turish 20 marotaba 3 takrorlash
- 10 kg shtanga bn o`tirib turish 10 marotaba 2 takrorlash

II vazifa. To`p otish va to`p otish usullariga o`rgatish.

- yugurib kelayotgan sherigiga maydonning belgalangan nuqtalariga to`p otib berish;
- sherigaga qarshi to`p uzatishni qo`llash;
- sherigiga ikki qadamda to`p uzatishni qo`llash.

21 tashlash – ikkitadan eng yaxshisi (1-rasm)

Jamoa ikki guruhga bo`linadi va belgilangan joylarda turadi. CHiziqdagi birinchi o`yinchi to`p tashlashni bajaradi va to`pni ko`tarib oladi hamda keyingi o`yinchiga to`pni uzatadi. Guruhlar birinchi bo`lib belgilangan joydan 21 marta to`p tashlashga erishishlari kerak.

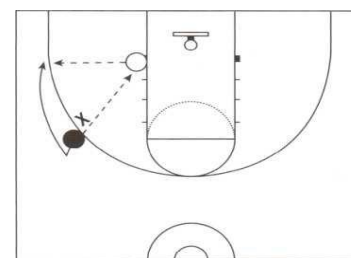


Savat oldidagi holat va siljib harakatlanishlar (3-rasm)

O`yinchi uch yoki to`rt kishilik guruhlariga bo`linib, har bir guruhda kamida bir o`yinchi bilan halqa oldida turadilar.

Perimetrdagi o`yinchi qanotda joylashadilar va savat oldida turgan o`yinchini to`p bilan ta`minlab turadilar.

Savat oldidagi o`yinchi to`pni qabul qilib olgan paytida o`yinchi burchakka o`tadi va savat oldidagi o`yinchidan to`pni qayta qabul qilib oladi va sakrab turib to`p tashlashni bajaradi. O`yinchi to`pni ko`tarib oladi keyingi o`yinchi esa savat oldidagi o`yinchini to`p bilan ta`minlaydi va burchakka siljiydi.



Savat oldidagi pozitsiya va sakrovchi o`yinchini to`xtatish uchun aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish (4-rasm)

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`xtaydi³¹.



III vazifa. Yo`nalishni o`zgartirib to`p urib yurish texniasiga o`rgatish.

- burilishni bajargandan so`ng to`pni har xil sapchish balandligida olib yurish;
- to`pni to`siqlararo olib yurish;
- to`pni olib yurib, uzatish yoki otishdan so`ng to`xtash;
- harakatni va tezlikni o`zgartirgan holda to`pni olib yurish;
- to`pni olib yurgandan so`ng sust himoyachini aldamchi harakatlar bilan aldab o`tish.

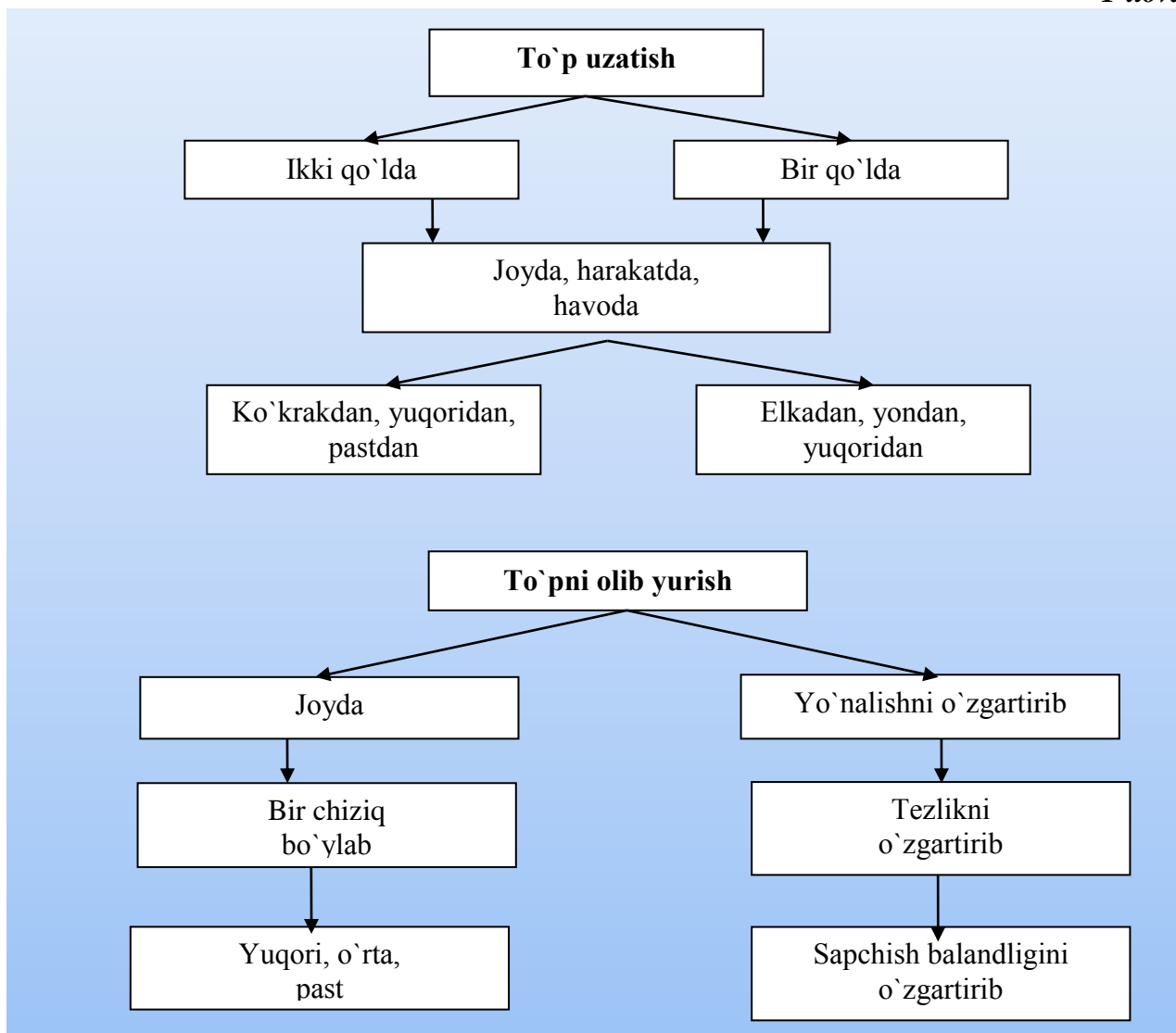
IV vazifa. Yuqoridan bir va ikki qo`llab to`p tashlashni baholash..

³¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 47-48b.

5-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	To'psiz oyinchiga nisbatan himoya usullari
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chidamkorlikni rivojlantirish. 2. To'psiz oyinchiga nisbatan himoya usullari 3. To'psiz "fint" harakatlari texnikasiga o'rgatish. 4. Me'yoriy nazorat: 3 ochkoli zona ichi joyidan savatga to'p tashlash.
Vositalar:	Basketbol to'plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Yurish, yugurish, sakrash mashqlari. 2.2. Har xil turdagi mashqlar yordamida maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish. 2.3. Qayta tiklash mashqlari. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Me'yoriy ko'rsatmalar asosida bajarish; 2.2. Sifatli bajarish; 2.3. Nafas olishga mashqlar berish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Chidamkorlikni rivojlantirish.

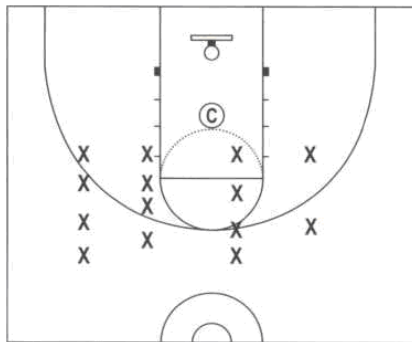
- 400 metrga yugurish
- 800 metrga yugurish
- makkisimon yugurish

Qo'llar yuqoriga yoki Qirol (8.1-rasm)

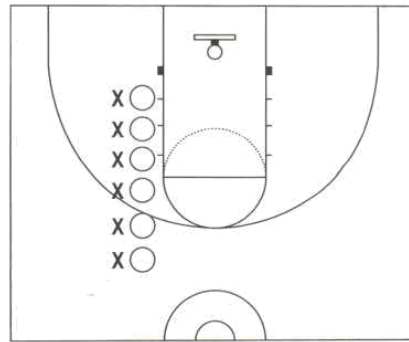
Mashqning maqsadi: Himoyachi hujumchining to'pni qabul qilib olishiga ham, harakatlanishda tanlangan uslubda to'pni tanlashiga ham faol qarshilik ko'rsatadi. Hujumchi o'z harakati yo'nalishini o'zgartirishi mumkin, hujum uchun to'p uzatish esa har bir to'p uzatuvchi tomonidan galma-galdan amalga oshiriladi.

Mashqning bayoni: Pit Nyuel bu mashqni juda mashhur qilgan bu mashq uchun jamoa maydon yarmisidan joylashishi kerak. Hujumda harakatlar seriyalarini o'tib bo'lib (ular o'yinchilar tomonidan hisoblab chiqilgan bo'lishi kerak), himoya uchun tik turgan holatini egallashlari lozim. Masalan, agar hujumchi jonli to'p olib yurayotgandek aldasha urinsa o'yinchi tayyor tik turish holatini egallaydi va u tayyor ekanligini aytadi. Agar hujumchi to'pni olib yurayotgan bo'lsa, himoyachi to'p olib yurish nuqtasida pozitsiya egallab, tayyor ekanligini aytishi kerak.

Murabbiy ko'rsatmalari: Agar to'p to'htatilgan bo'lsa, himoyachi «ustun» tik turish holatini egallashi hamda tayyor ekanligini aytishi lozim³².



1-rasm. Qo'llar yuqoriga yoki Qirol



2-rasm

II vazifa. To'psiz oyinchiga nisbatan himoya usullari

- joyda turgan holda va harakatda qilish
- arxasimon xarakatlanish
- shuning o'zi, faqat maydonning belgilangan qismlarida himoyalaniish
- ishora bilan himoyalaniish (xushtak bilan rahbar ishora beradi)
- hujumchidan to'pni olib quyish

III vazifa. To'psiz "fint" harakatlari texnikasiga o'rgatish.

- to'pni to'siqlararo olib yurish;
- to'pni olib yurib, uzatish yoki otishdan so'ng to'xtash;
- harakatni va tezlikni o'zgartirgan holda to'pni olib yurish;
- to'pni olib yurgandan so'ng sust himoyachini aldamchi harakatlar bilan aldab o'tish.

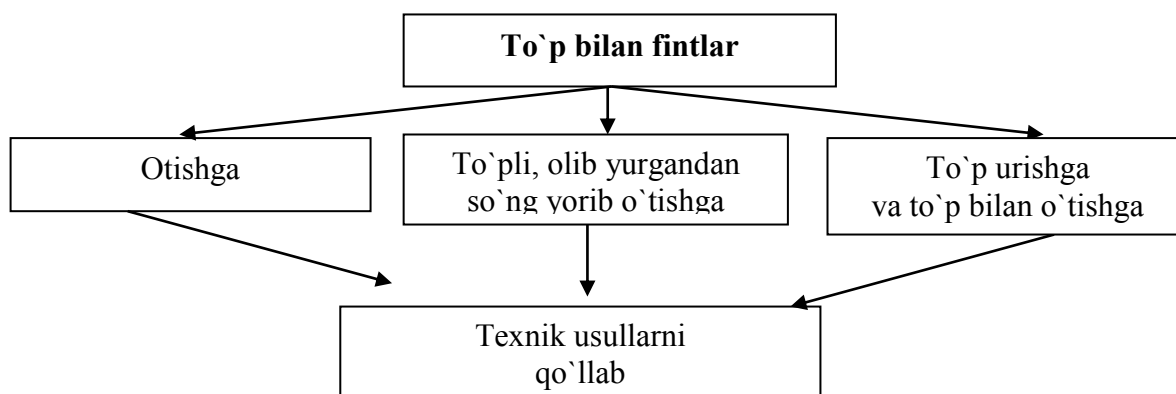
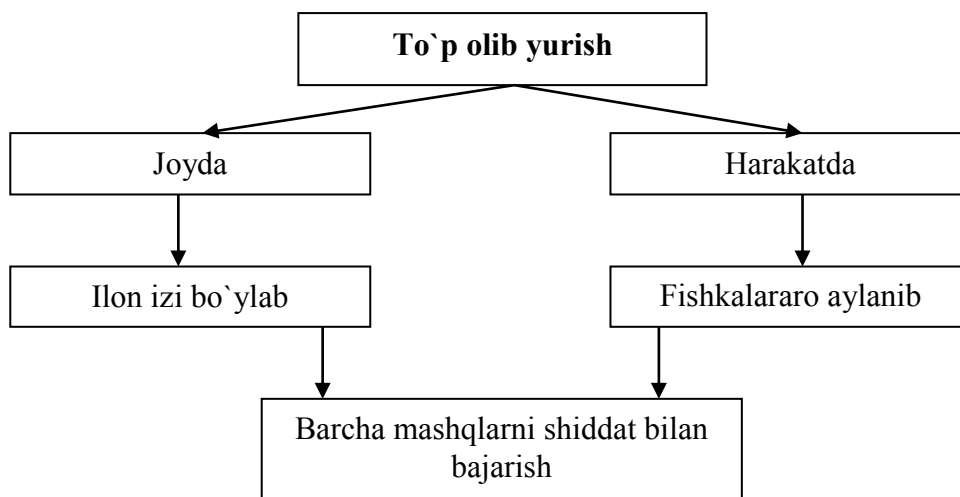
IV vazifa. Me'yoriy nazorat: 3 ochkoli zona ichi joyidan savatga to'p tashlash.

³² D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 61-62b.

6-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	Turli usullarda to'p uzatish va savatga to'p tushirishda individual taktika
Vazifalar:	1. Egiluvchanlikni rivojlantirish. 2. Turli usullarda to'p uzatish va savatga to'p tushirishda individual taktika 3. Sakrab to'p otish texnikasiga o'rgatish. 4. Darsni tayyorlov qismi uchun bayyonnoma tuzillganligi va o'tkazishni baholash
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

<i>Bosqichlar, vaqt</i>	<i>Faoliyat</i>	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talabalar</i>
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash.	2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlr yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash.	3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish.	4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

I vazifa Egiluvchanlikni rivojlantirish.

- to`pni bosh ustida olib va qayta ko`krak oldiga tushurib yon tomondan sherigiga uzatish
- shuning o`zi to`pni oyoqlar ostidan sherigiga uzatish
- “bosh ustidan oyoq ostidan”
- “mushuk va ko`prik”

II vazifa. Turli usullarda to`p uzatish va savatga to`p tushirishda individual taktika

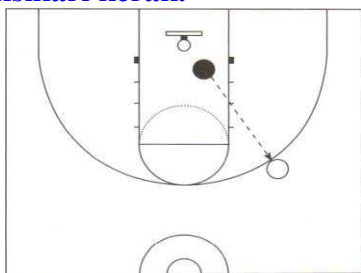
- joyda turgan xolda to`p urish;
- xar xil usulda to`p urish;
- raxbar signalidan so`ng to`p urish usullarini o`zgartirish;
- shuning o`zini xarakatda bajarish;
- to`siqlararo to`pni olib yurish..

III vazifa. Sakrab to`p otish texnikasiga o`rgatish.

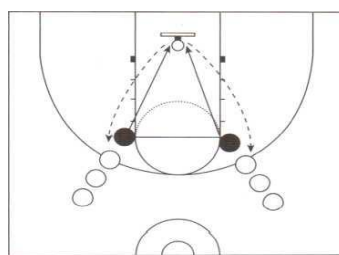
- Savat tagidan 2 qo`llab to`p otish
- O`rta masofadan to`p otish
- Xarakatdan so`ng yaqin masofadan to`p otish
- Shuning o`zi sust himoyachi taqibi ostida
- Shuning o`zi juftlikda bajarish
- Shuning o`zi uchlikda bajarish

- 21 tashlash – ikkitadan eng yaxshisi (1-rasm)

- Jamoa ikki guruhga bo'linadi va belgilangan joylarda turadi. CHiziqdagi birinchi o'yinchi to'p tashlashni bajaradi va to'pni ko'tarib oladi hamda keyingi o'yinchiga to'pni uzatadi. Guruhlar birinchi bo'lib belgilangan joydan 21 marta to'p tashlashga erishishlari kerak.



1-rasm. Juftlikda to'p tashlashlar va joy o'zgartirish.



2-rasm. 21 tashlash – ikkitadan eng yaxshisi

Savat oldidagi holat va siljib harakatlanishlar (3-rasm)

O'yinchilar uch yoki to'rt kishilik guruhlariga bo'linib, har bir guruhda kamida bir o'yinchi bilan halqa oldida turadilar.

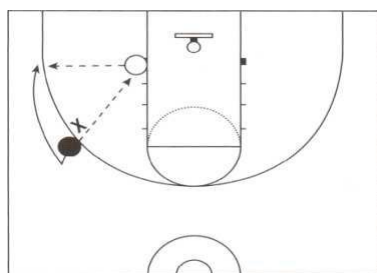
Perimetrda o'yinchilar qanotda joylashadilar va savat oldida turgan o'yinchini to'p bilan ta'minlab turadilar.

Savat oldidagi o'yinchi to'pni qabul qilib olgan paytida o'yinchi burchakka o'tadi va savat oldidagi o'yinchidan to'pni qayta qabul qilib oladi va sakrab turib to'p tashlashni bajaradi. O'yinchi to'pni ko'tarib oladi keyingi o'yinchi esa savat oldidagi o'yinchini to'p bilan ta'minlaydi va burchakka siljiydi.

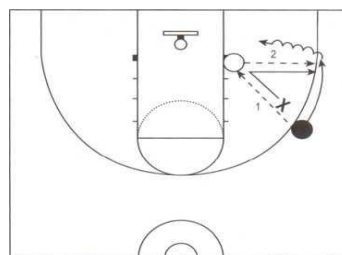
Savat oldidagi pozitsiya va sakrovchi o'yinchini to'xtatish uchun aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish (4-rasm)

Bu mashq avvalgi mashq singari bajariladi, faqat bu mashqda himoyachi paydo bo'ladi.

Perimetrda 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 chiqib boshlaydi. SHunda o'yinchi aldamchi harakatni bajaradi bir marta to'pga tegishi bilan dribblingni (to'pli o'yinchi) amalga oshiradi va sakrab turib to'p tashlash uchun to'xtaydi³³.



3-rasm. Orqa holat va siljib harakatlanish



4-rasm. Orqa pozitsiya va aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish

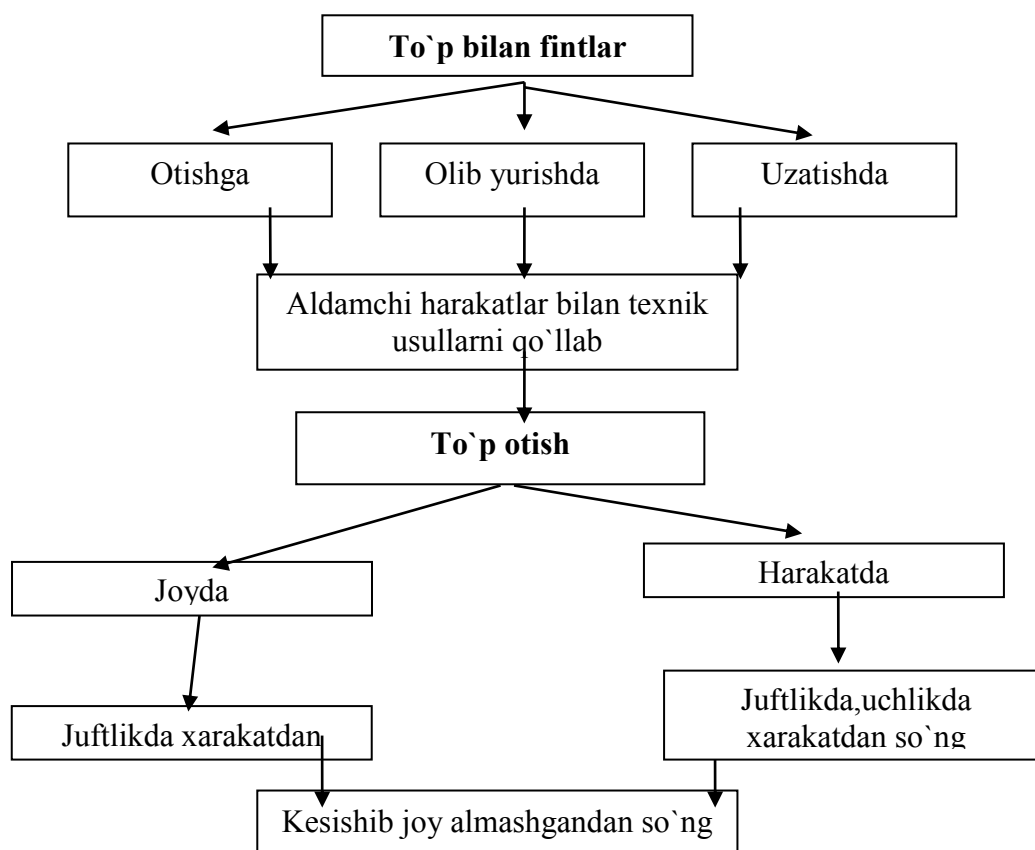
- IV vazifa Darsni tayyorlov qismi uchun bayyonnoma tuzillganligi va o'tkazishni baholash.

³³ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 47-48b.

7-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	Faol harakat qilayotgan himoyachiga qarshi to'pni urib yurish individual taktikasi
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. Faol harakat qilayotgan himoyachiga qarshi to'pni urib yurish individual taktikasi. 3. Holat va harakatlanish himoya harakatlari texnikasiga o'rgatish. 4. Me'yoriy nazorat: Ikki qo'llab ko'krak oldidan savtga to'p tashlash.
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

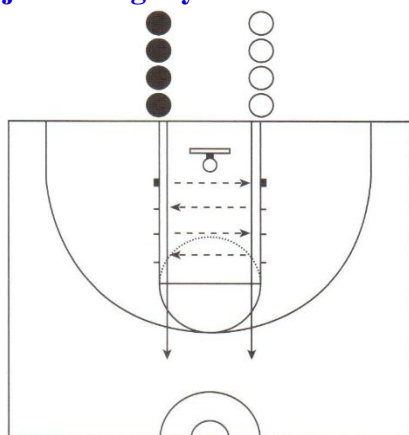
I vazifa. Tezkorlikni rivojlantirish.

- 6 m tezlikda yugurish.
- 60 m tezlikda yugurish.
- 100 m tezlikda yugurish.
- mokkisimon yugurish.

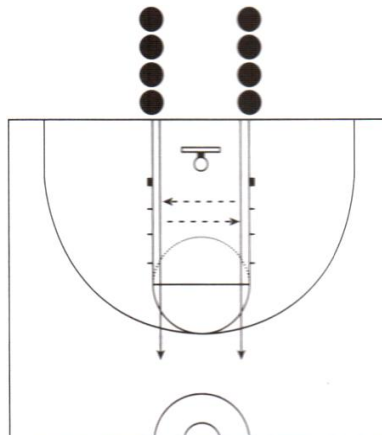
II vazifa. Faol harakat qilayotgan himoyachiga qarshi to'pni urib yurish individual taktikasi.

- Savat tagidan 2 qo'llab to'p otish
- O'rta masofadan to'p otish
- Xarakatdan so'ng yaqin masofadan to'p otish
- Shuning o'zi sust himoyachi taqibi ostida
- Shuning o'zi juftlikda bajarish
- Shuning o'zi uchlikda bajarish
- **Izma-iz qadamlar bilan to'p uzatish (1-rasm)**
- **Ikkita jamoaga bo'linib rasmda ko'rsatilganidek joylashish lozim. Har bir jamoaning birinchi o'yinchilarning izma-iz qadamlar bilan murabbiy vazifasi bo'yicha birbirlariga to'p uzatishni bajargan holda maydon bo'ylab siljib harakatlanishni boshlaydilar. Navbatma-navbat yangi o'yinchilar juftliklari o'yinga qo'shilib boradi. Oxirgi juftlik maydonning qarama-qarshi tomondagi chetiga etib borganida mashq qarama-qarshi tomonga siljib harakatlanish bilan bajariladi. To'p oshirishni to'rini murabbiy belgilab beradi. O'yinchi to'pni qabul qilib olib, ortiqcha qadam tashlash qayd qilinmaslik uchun imkon qadar tezroq to'pni sherigiga qaytarish kerak.**
- **Izma-iz qadam tashlab ikkita to'p uzatish (2-rasm)**

- Ikkita jamoaga bo'linib rasmda ko'rsatilganidek joylashish lozim. Mashq avvalgi mash singari bajariladi faqat farqi shundaki, endi ikkala o'yinchining ham qo'lida to'p bo'ladi. O'yinchilar izma-iz qadam tashlashi bilan bir-birlariga to'p uzatishni bajargan holda maydon bo'ylab harakatlanadilar. O'yinchilar to'pni bir qo'lda uzatishlari boshqasida ilib olishlari lozim. Bu ko'z va qo'llar koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi.



1-rasm. Izma-iz qadamlar bilan to'p uzatish



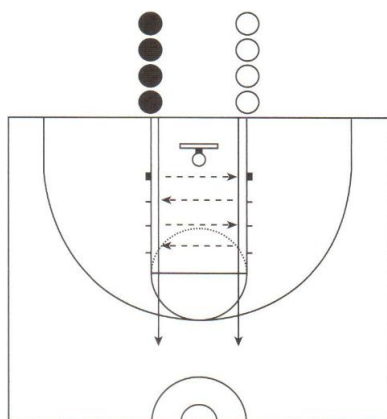
2-rasm. Izma-iz qadam tashlab ikkita to'p uzatish

Orqa chiziqda to'p uzatishlar (3-rasm)

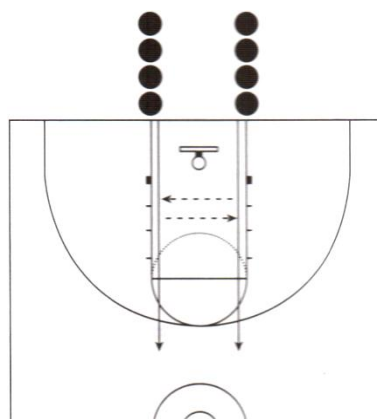
O'yinchilar orqa chiziqda ikki kishidan bo'lib oltita chiziqqa bo'linadilar. Har bir chiziqning birinchi o'yinchisi qo'lida to'p turadi. Bu o'yinchi to'pni erkin zarba zonasiga olib boradi, to'xtaydi va oldinga yoki orqaga burilishni bajaradi. Ikkinchi o'yinchi sakrab turib to'pni qabul qilib oladi va erkin zarba zonasiga chiqadi. Birinchi o'yinchi maydonning orqa chizig'iga yugurib boradi va ikkinchi o'yinchining to'p uzatishini kuzatib turadi.

Yashirin to'p uzatishlar (4-rasm)

Qattiq qarama-qarshilik sharoitlarida, hujumchi bitta yoki bir nechta himoyachilarning tajovuzkor bosimiga uchragan paytda samaralidir. Ushbu holda faqat kutilmaganda va nostandart harakatlar evaziga qo'l tagidan elka ustidan yoki orqadan oshirib to'pni yo'naltirgan holda sherigiga to'p uzatish mumkin³⁴.

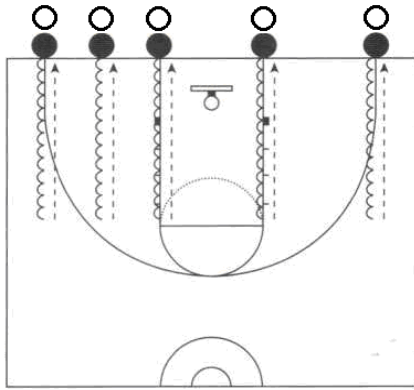


3-rasm. Izma-iz qadamlar bilan to'p uzatish

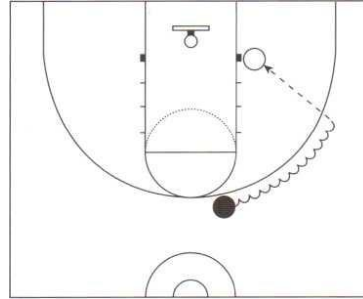


4-rasm. Izma-iz qadam tashlab ikkita to'p uzatish

³⁴ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 31-32b.



3.9-rasm. Orqa chiziqda to'p uzatishlar



3.10-rasm. Yashirin to'p uzatishlar

III vazifa Holat va harakatlanish himoya harakatlari texnikasiga o`rgatish.

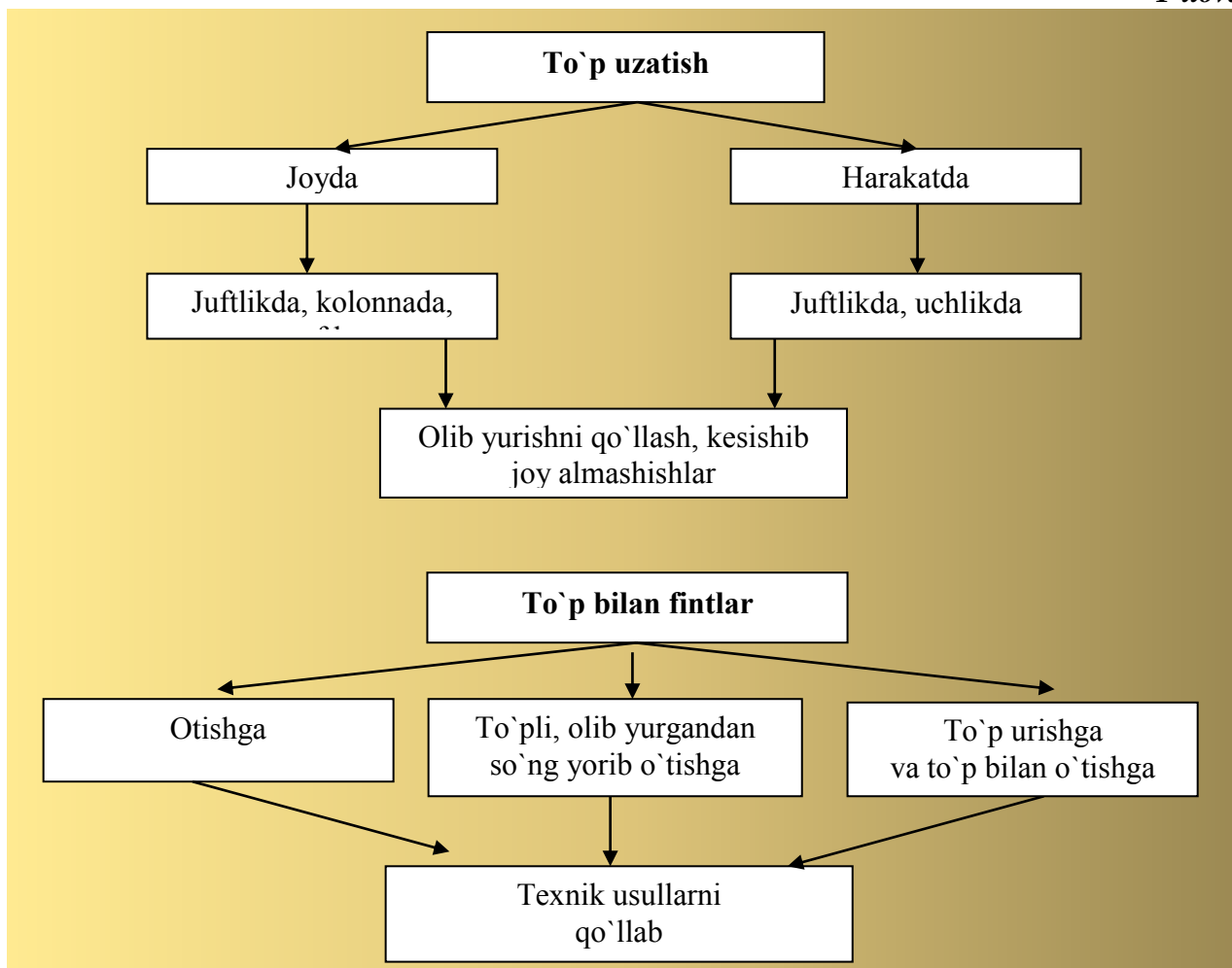
- o`tishga aldamchi harakatlar imitatsiyasiga qarshi himoya harakat;
- o`ngga, chapga tortib va to`p urib yurishga o`tish imitatsiyasi qarshi himoya harakat;
- shuning o`zi, faqat shiddat bilan;
- ko`rsatish – to`pni urib yurish imitatsiyasiga qarshi himoya harakat;
- to`p uzatishga fint, otishga, urib yurishga qarshi himoya harakat

IV vazifa . Me`yoriy nazorat: Ikki qo`llab ko`krak oldidan savtga to`p tashlash.

8-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	Bir necha himoyachilar qarshiligida to'pni uzatish individual taktikasi.
Vazifalar:	1. Kuchni rivojlantirish. 2. Bir necha himoyachilar qarshiligida to'pni uzatish individual taktikasi. 3. Qarshilik bilan to'p uzatish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish 4. Tanlangan va yoritib berilgan mavzu bo'yicha mustaqil ishni baholash.
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash.	2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich SHakllanti- ruvchi (45 daqiqa)	3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash.	3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich YAkuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish.	4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa Kuchni i rivojlantirish.

- 1 kg to'ldirma to'pni uzoqlikka otish
- qo'llarga tayangan xlda qo'l mushaklarini bukib yozish
- o'tirib turish 20 marotaba 3 takrorlash
- 10 kg shtanga bn o'tirib turish 10 marotaba 2 takrorlash

II vazifa. Bir necha himoyachilar qarshiligida to'pni uzatish individual taktikasi.

- Savat tagidan 2 qo'llab to'p otish
- O'rta masofadan to'p otish
- Xarakatdan so'ng yaqin masofadan to'p otish
- Shuning o'zi sust himoyachi taqibi ostida
- Shuning o'zi juftlikda bajarish
- Shuning o'zi uchlikda bajarish

III vazifa. Qarshilik bilan to'p uzatish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish

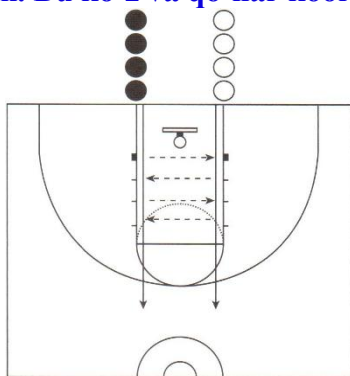
- joyda turgan sherigiga to'p uzatish;
- shuning o'zi, faqat sherik to'pga qarshi chiqadi;
- erdan to'p uzatish;
- erdan to'p uzatish, to'g'ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o'zgartirib.

Izma-iz qadamlar bilan to'p uzatish (1-rasm)

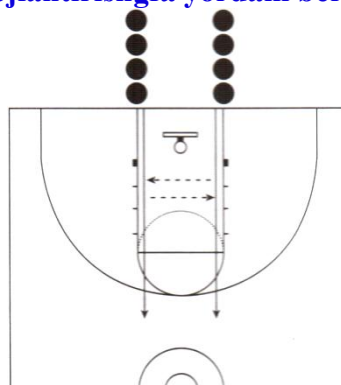
Ikkita jamoaga bo'linib rasmda ko'rsatilganidek joylashish lozim. Har bir jamoaning birinchi o'yinchilarning izma-iz qadamlar bilan murabbiy vazifasi bo'yicha bir-birlariga to'p uzatishni bajargan holda maydon bo'ylab siljib harakatlanishni boshlaydilar. Navbatmanavbat yangi o'yinchilar juftliklari o'yinga qo'shilib boradi. Oxirgi juftlik maydonning qarama-qarshi tomondagi chetiga etib borganida mashq qarama-qarshi tomonga siljib harakatlanish bilan bajariladi. To'p oshirishni to'rini murabbiy belgilab beradi. O'yinchi to'pni qabul qilib olib, ortiqcha qadam tashlash qayd qilinmaslik uchun imkon qadar tezroq to'pni sherigiga qaytarish kerak.

Izma-iz qadam tashlab ikkita to'p uzatish (2-rasm)

Ikkita jamoaga bo'linib rasmda ko'rsatilganidek joylashish lozim. Mashq avvalgi mashq singari bajariladi faqat farqi shundaki, endi ikkala o'yinchining ham qo'lida to'p bo'ladi. O'yinchilar izma-iz qadam tashlashi bilan bir-birlariga to'p uzatishni bajargan holda maydon bo'ylab harakatlanadilar. O'yinchilar to'pni bir qo'lda uzatishlari boshqasida ilib olishlari lozim. Bu ko'z va qo'llar koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi.



1-rasm. Izma-iz qadamlar bilan to'p uzatish



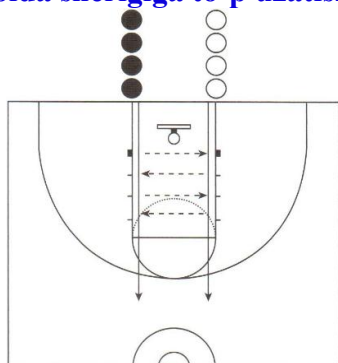
2-rasm. Izma-iz qadam tashlab ikkita to'p uzatish

Orqa chiziqda to'p uzatishlar (3-rasm)

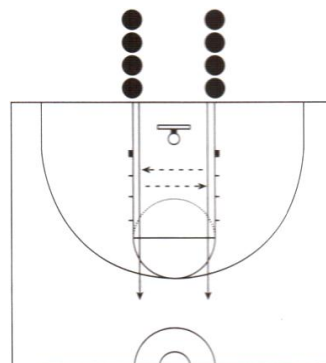
O'yinchilar orqa chiziqda ikki kishidan bo'lib oltita chiziqqa bo'linadilar. Har bir chiziqning birinchi o'yinchisi qo'lida to'p turadi. Bu o'yinchi to'pni erkin zarba zonasiga olib boradi, to'xtaydi va oldinga yoki orqaga burilishni bajaradi. Ikkinchi o'yinchi sakrab turib to'pni qabul qilib oladi va erkin zarba zonasiga chiqadi. Birinchi o'yinchi maydonning orqa chizig'iga yugurib boradi va ikkinchi o'yinchining to'p uzatishini kuzatib turadi.

Yashirin to'p uzatishlar (4-rasm)

Qattiq qarama-qarshilik sharoitlarida, hujumchi bitta yoki bir nechta himoyachilarning tajovuzkor bosimiga uchragan paytda samaralidir. Ushbu holda faqat kutilmaganda va nostandart harakatlar evaziga qo'l tagidan elka ustidan yoki orqadan oshirib to'pni yo'naltirgan holda sherigiga to'p uzatish mumkin³⁵.

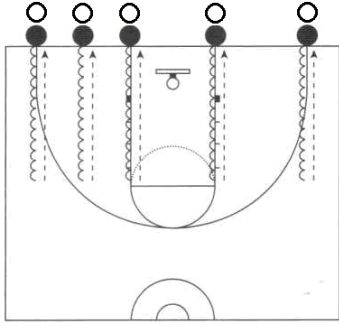


3-rasm. Izma-iz qadamlar bilan to'p uzatish

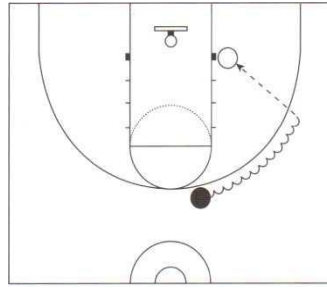


4-rasm. Izma-iz qadam tashlab ikkita to'p uzatish

³⁵ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 31-32b.



3.9-rasm. Orqa chiziqda to'p uzatishlar



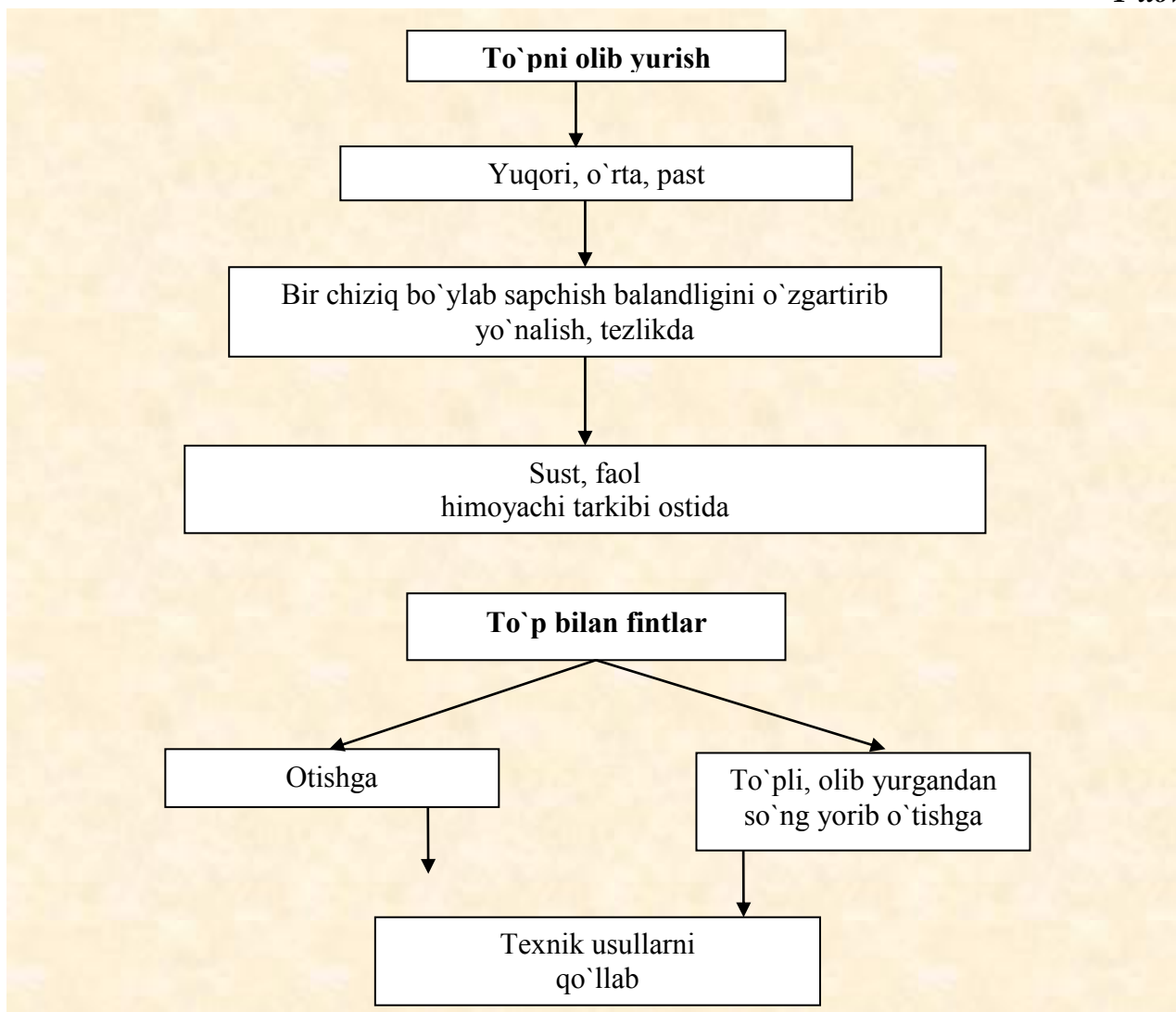
3.10-rasm. Yashirin to'p uzatishlar

IV vazifa. Tanlangan va yoritib berilgan mavzu bo'yicha mustaqil ishni baholash.

9-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	O'yin malakalarini "fint"lar yordamida ijro etish individual taktikasi
Vazifalar:	1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. O'yin malakalarini "fint"lar yordamida ijro etish individual taktikasi. 3. To'pni yopish, urib chiqarish himoya harakatlari texnikasiga o'rgatish. 4. Sakrab to'p otish texnikasiga o'rgatishni davom ettirish.
Vositalar:	Basketbol to'plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	2.1. YUrish, yugurish, sakrash mashqlari. 2.2. Har xil turdagi mashqlar yordamida maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish. 2.3. Qayta tiklash mashqlari.	2.1. Me'yoriy ko'rsatmalar asosida bajarish; 2.2. Sifatli bajarish; 2.3. Nafas olishga mashqlar berish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	3.1. To'pni olib yurish, aldamchi harakatlarning asosiy murakkab usullarini ko'rsatish va tushuntirib berish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish.	3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish.	4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

. Chaqqonlikni rivojlantirish.

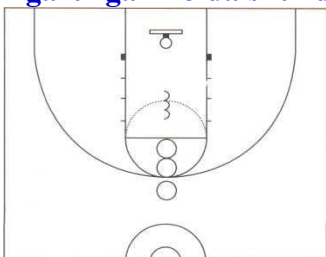
- makkismon yugurish
- joyda tizzalarni elkaga tortib sakragandan so`ng qisqa masofaga yugurish
- bir marotaba umboloq oshib qisqa masofaga tez yugurish
- arg`amchida sakrab qisqa masofaga tez yugurib borish

I vazifa. O`yin malakalarini “fint”lar yordamida ijro etish individual taktikasi.

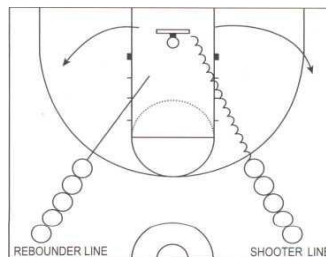
- to`pni qo`ldan-qo`lga olib yurgan holda, belgilangan himoyachini aldab o`tish;
- sust himoyachi ta`qibi ostida to`pni past, yuqori sapchish balandligida olib yurish;
- sust himoyachi ta`qibiga qarshi aldamchi harakatlarni qo`llab olib yurish;
- maydonning belgilangan joylarida faol himoyachiga qarshi to`p olib yurish;
- shuning o`zi, butun maydon bo`ylab.

Harakatlanishda to'p tashlashlar (4.4-rasm)

Jamoa ikkita kolonnaga bo'linishadi. Birinchi kolonnadagi birinchi ikki o'yinchi to'pga ega lik qiladi. 1-o'yinchi to'pni savat tomonga olib boradi chap kolonnadagi 21-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'p yon chiziq tomonga olib yurishni boshlaydi va o'ng tarafdin kolonnada turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatib o'sha erdan joy egallaydi. 1-o'yinchi chap kolonnaga ketadi 3 va 4-o'yinchilar ham loylarini o'zgartirgan holda shunday yo'l tutadilar.



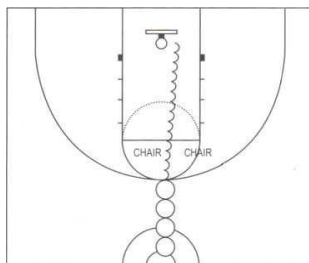
1-rasm. Qaytganda va aldamchi harakat bilan to'p tashlashda ikkita to'p



2-rasm. Harakatlanishda to'p tashlashlar

Aldamchi harakat bilan stullar orasidan o'tib to'p tashlash (3-rasm)

O'yinchilarni uchta va to'rtta kishidan iborat guruhlariga 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 xamlani 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 mumkin³⁶.

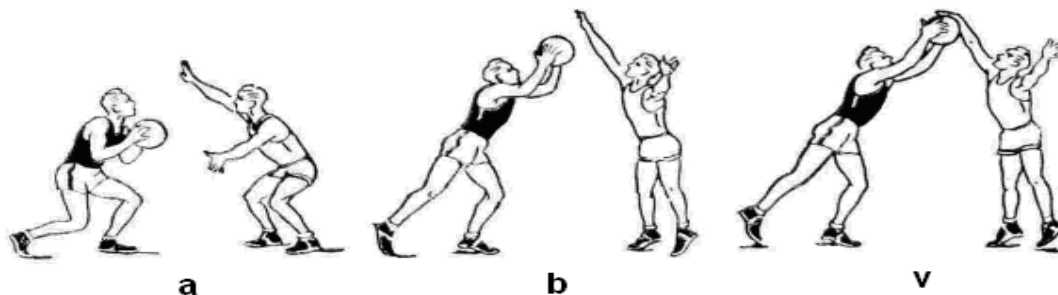


Aldamchi harakat bilan stullar orasidan o'tib to'p tashlash

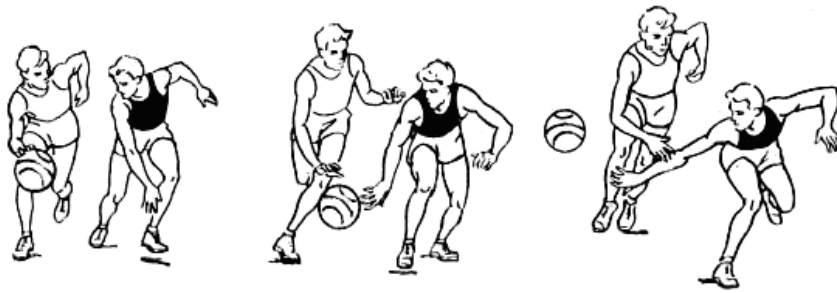
II vazifa. To'pni yopish, urib chiqarish himoya harakatlari texnikasiga o'rgatish.

- shuning o'zi, faqat sherik to'pga qarshi chiqadi;
- erdan uzatilgan to'pni yopish to'p uzatish;
- yuqoridan uzatilgan to'pni yopish;

III vazifa. Sakrab to'p otish texnikasiga o'rgatishni davom ettirish.



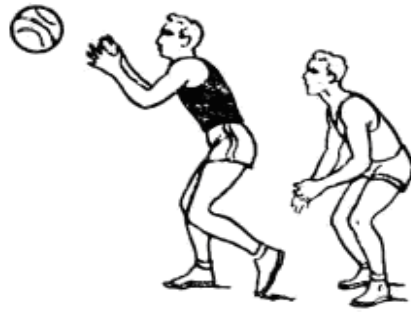
³⁶ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 36b.



a

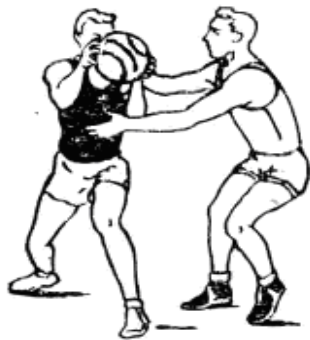
b

v



a

b



v

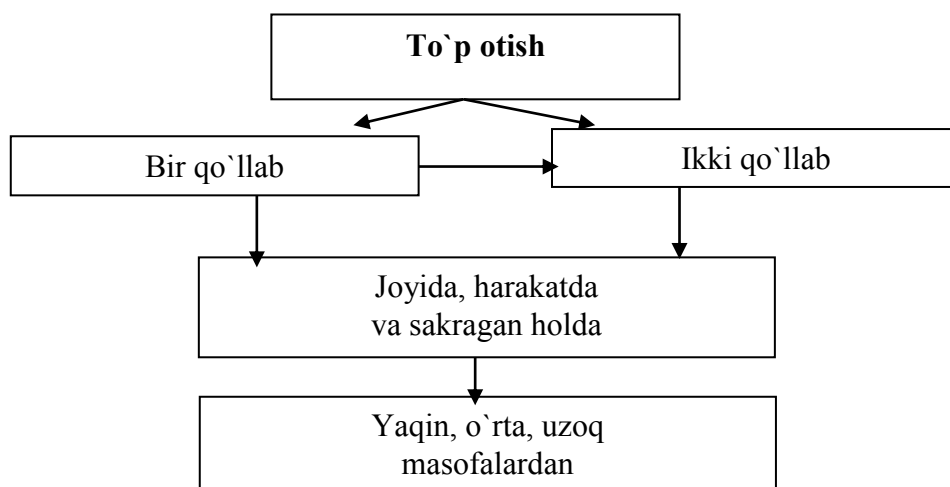
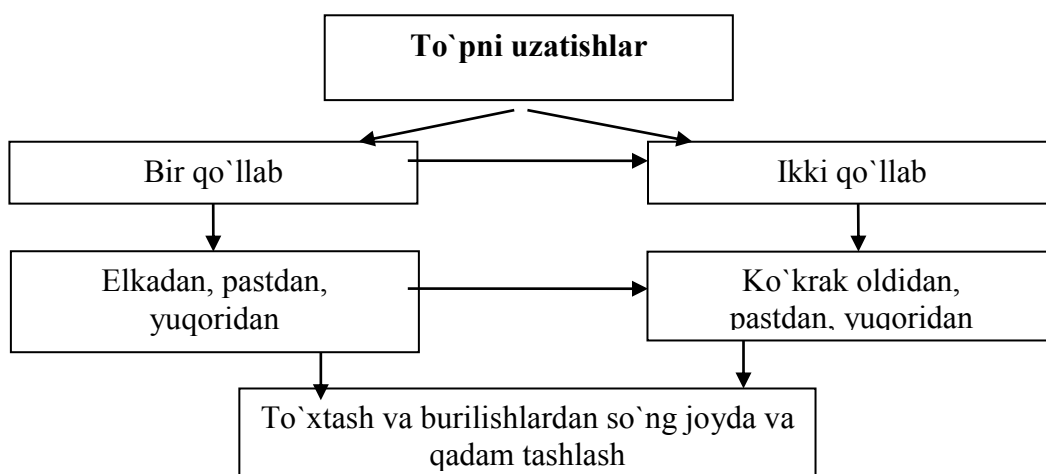
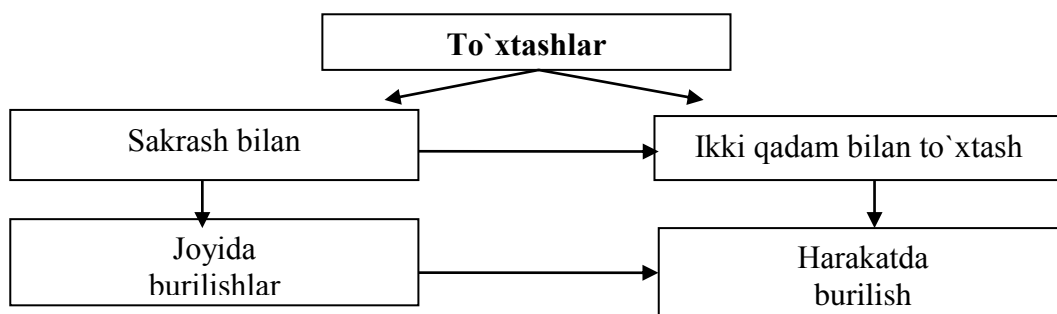


g

10-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	“Shchit” va halqadan qaytgan to’pni olib qo’yish individual taktikasi.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. Hujumda qo’llaniladigan guruh taktikasi. 3. To’pni yopish, urib chiqarish himoya harakatlari texnikasiga o’rgatishni davom ettirish.
Vositalar:	Basketbol to’plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o’qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e’lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Safda yurish, yugurish, sakrash, umumiy va maxsus mashqlarni me’yorida o’tkazish. 2.2. Qayta tiklash mashqlarini qo’llash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Me’yoriy ko’rsatmalar asosida bajarish. 2.2. Sifatli bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Mashqni ko’rsatish va tushuntirib berish asosida o’rgatish va qayta takrorlash bilan bajartirish. 3.2. Bajarilayotgan mashqlarni xatolarini talabalarga tushuntirish. 3.3. Berilayotgan mashqlarni qismlarga bo’lib o’rgatish. 3.4. Vaziyat bilan bog’liq bo’lgan texnik mashqlarni (tezlik, to’pning yo’nalishi, sherikning harakatlarini) mustahkamlash bilan o’rgatish. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eshitish. 3.2. Eslab qolish va bajarish. 3.3. Xatolarni ko’rsatgan holda mashqni juftlikda, qatorlarda bajarish. 3.4. Vaziyatga bog’liq mashqlarni bajarish. 3.5. O’z-o’zini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo’yicha o’zlashtirish darajasini e’lon qilish. 4.2. O’yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

I vazifa. Chaqqonlikni rivojlantirish.

- 10 marta tizzalarni baland ko`tarib sakrab so`ng 30 metrga yugurish;
- 3 marta umbaloq oshib va 60 metrga yugurish;
- 4x10 metrga mokkisimon yugurish;

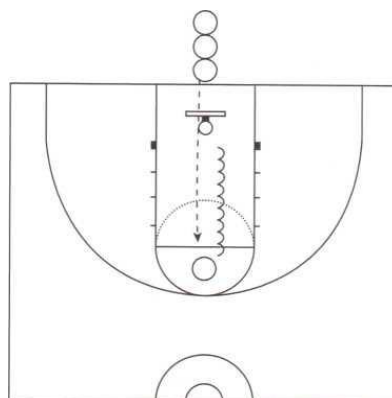
II vazifa. Hujumda qo`llaniladigan guruh taktikasi.

- qadam tashlashda engil atletika sakrashlari;
- qadam tashlab sakrashda tovonning burilishi yordamida bajarish;
- joyda qadamda to`xtashning imitatsiyasi;
- shuning o`zi, sekin yugurish bilan;
- shuning o`zi, ishora bilan;
- joyda turib oldinga, orqaga burilishlarni bajarish;

- to'xtash, burilish, oldinga tezlashish-to'xtash, ortga burilish va aksi.

To'pni olib yurishda joyni o'zgartirgan holda to'p tashlashlar (1-rasm).

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 yuguri chiqib, unga bosim o'tkazishga harakat qiladi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi aldanchi 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 xujuchiga aylanadi. Bu mashqni ma'lum bir vaqtda bajarish xamda ijro etish joylarini o'zgartirishi mumkin³⁷.



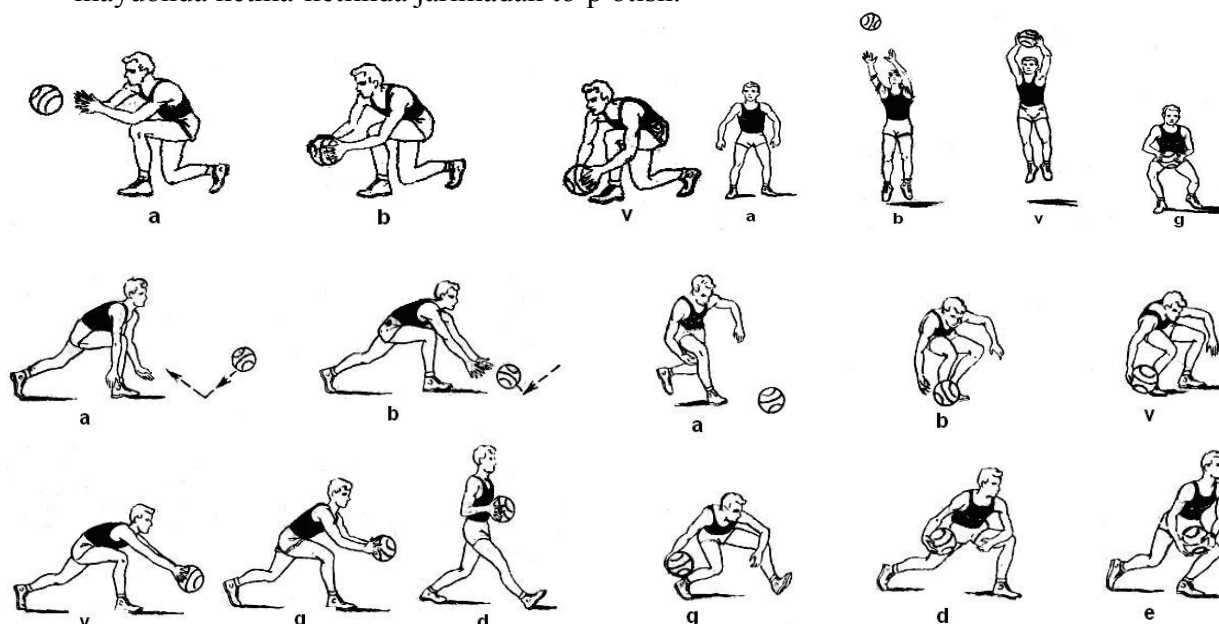
1-rasm. To'pni olib yurishda joyni o'zgartirgan holda to'p tashlashlar

III vazifa. Ikki qo'llab to'p tashlash texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish.

- o'rganilayotgan usulda to'pni uzatish imitatsiyasi;
- juftlikda to'pni qo'ldan-qo'lga uzatish va ilish imitatsiyasi;
- sherikning oldindan tayyor turgan qo'lga - to'pni nishnga to'g'ri uzatish;
- masofani o'zgartirgan holda to'pni qadamda uzatish;
- burilishlar yordamida to'pni uzatish.

IV vazifa. To'pni yopish, urib chiqarish himoya harakatlari texnikasiga o'rgatishni davom ettirish.

- texnik elementlarni qo'llash bilan va qismlarga bo'lib to'p otish imitatsiyasi;
- to'pni qo'ldan chiqarish yakuniy holatini bajarish;
- 30° va 45° burchak ostida yaqin masofadan to'pni otish;
- shuning o'zi, faqat shchit oldida turib shchitdan qaytgan to'p yordamida bajarish;
- maydonda ketma-ketlikda har xil masofalardan va nuqtalardan to'p otish;
- maydonda ketma-ketlikda jarimadan to'p otish.

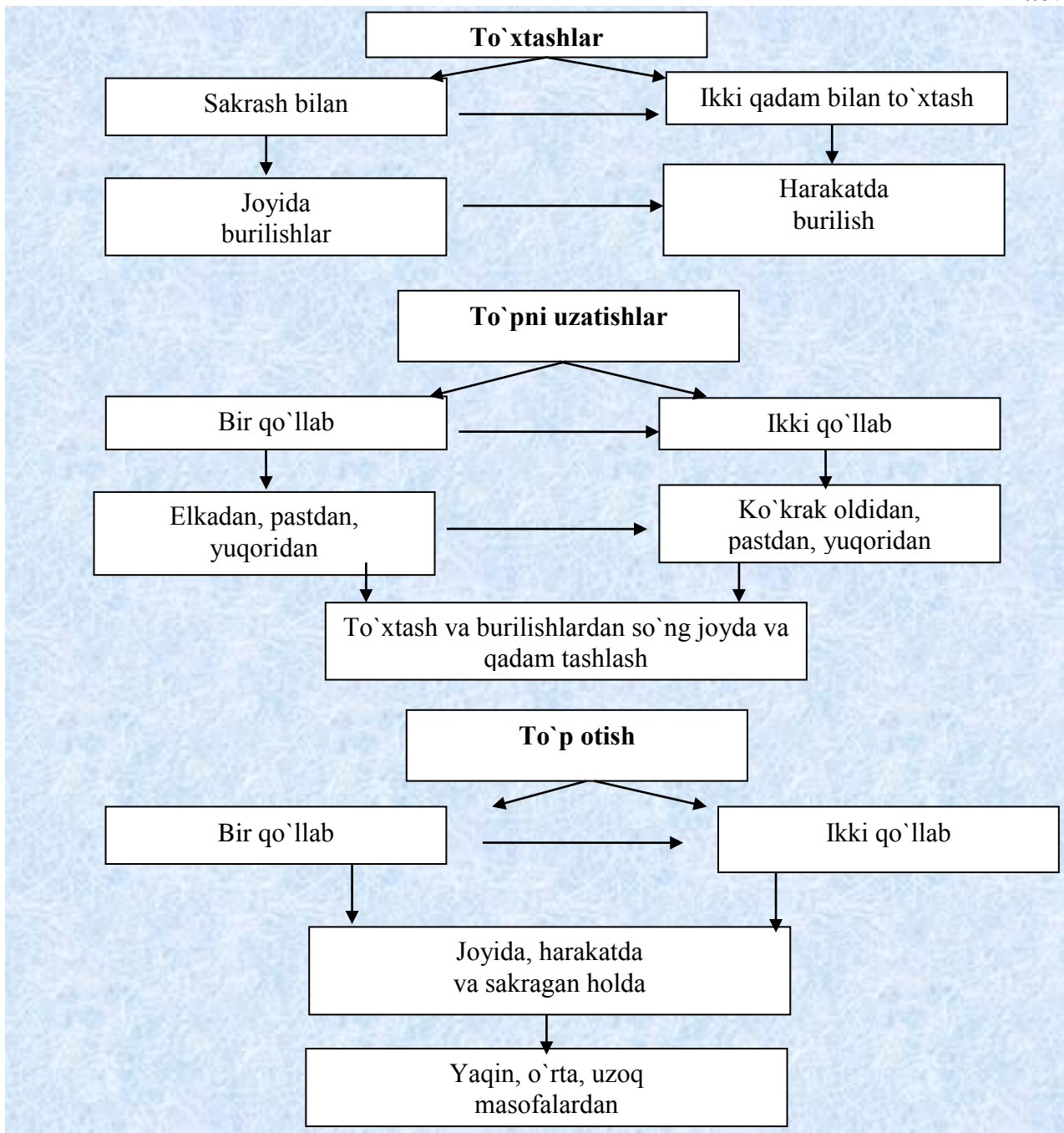


³⁷ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. - 2010. - 37b.

11-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	Hujumda qo'llaniladigan guruh taktikasi.
Vazifalar:	1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. Himoyada qo'llaniladigan guruh taktikasi. 3. Ikki qo'llab to'p tashlash texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish. 4. Himoya harakatlari texnikasiga o'rgatish.
Vositalar:	Basketbol to'plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	2.1. Safda yurish, yugurish, sakrash va qayta tiklash mashqlarini qo'llash. 2.2. Umum va maxsus mashqlarni juftlikda, uchlikda, harakatda va kolonnada o'tkazish. 2.3. Tana va belning ustki va pastki qismlariga maxsus tayyorlov mashqlari. 2.4. Tezlikka, kuchga va chaqqonlikka maxsus va yondoshtiruvchi mashqlar. 2.5. Tezlanish, fintlar, sakrash va joyini o'zgartirishda imitatsiya mashqlarini qo'llash.	2.1. Mashqni sifatli bajarish. 2.2. Organizmning yuklamalarga bardoshlilikini inobatga olgan holda. 2.3. YUklamalarni reja asosida. 2.4. MUK talablari asosida bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	3.1. Qiyin mashqlarni takrorlash, sekinlashtirilgan holda bir vaqtning o'zida tushuntirish va ko'rsatib berish. 3.2. O'rgatilayotgan mashqlarni aniq bajartirish, shuning bilan birga xatolarini to'g'rilash. 3.3. O'rgatilayotgan mashqlarni qismlarga bo'lib, qiyinlashtirilgan mashqlar yordamida qo'llash. 3.4. Vaziyat bilan bog'liq bo'lgan texnik mashqlarni (tezlik, to'pning yo'nalishi, sherikning harakatlanishini) mustahkamlash bilan o'rgatish.	3.1. Kuzatish va eshitish. 3.2. Eslab qolish va bajarish. 3.3. Xatolarni ko'rsatgan holda mashqni juftlikda, qatorlarda bajarish. 3.4. Vaziyatga bog'liq mashqlarni bajarish. 3.5. O'z-o'zini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish.	4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.

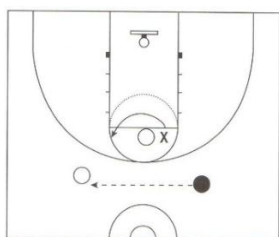


**Shakllantiruvchi bosqich uchun
mashqlarni o`rgatish texnologiyasi**

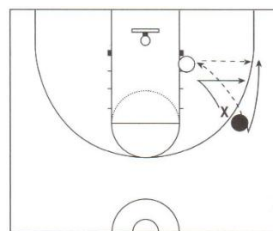
I vazifa. Tezkorlikni rivojlantirish.

- 4x10 metrga mokkisimon yugurish;
- tizzalarni baland ko`tarib yugurish;

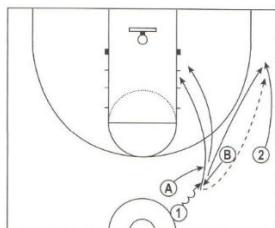
II vazifa. Himoyada qo`llaniladigan guruh taktikasi.



1-rasm. Markaziy o'yinchiga qarshi himoyalaniş yuqori holat



2-rasm. Markaziy o'yinchining to'p tashlashiga qarshi yaqindan ta'qib



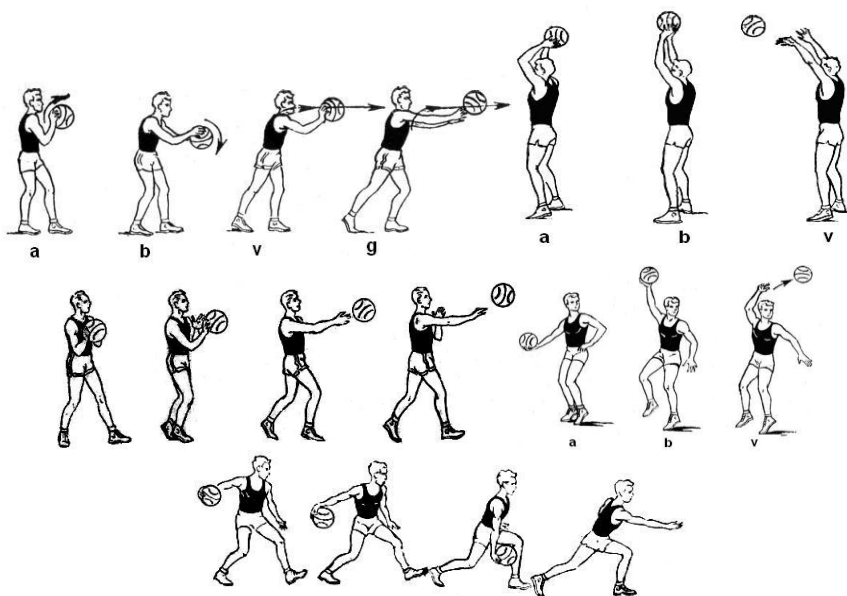
3-rasm. O'yinni tashkil qiluvchi – hujumchi markaziy o'yinchi

III vazifa. Ikki qo'llab to'p tashlash texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish.

- to'pni ilib uzatgandan so'ng o'ngga, chapga (2-3 qadam) harakatlanishni bajarish;
- qatorlarda mashqlar – to'pni uzatgandan so'ng sherigini joyini egallash;
- kolonnalarda mashqlar – to'pni uzatgandan so'ng ketma-ket holatda yonidagi kolonnadan kolonnaga ko'chish;
- uchburchakda mashqlar – bir kolonnaga to'p uzatish – qadamma-qadam yurgan holda;
- to'p uzatish usullarini o'zgartirgan holda bajarish.

IV vazifa. Himoya harakatlari texnikasiga o'rgatish.

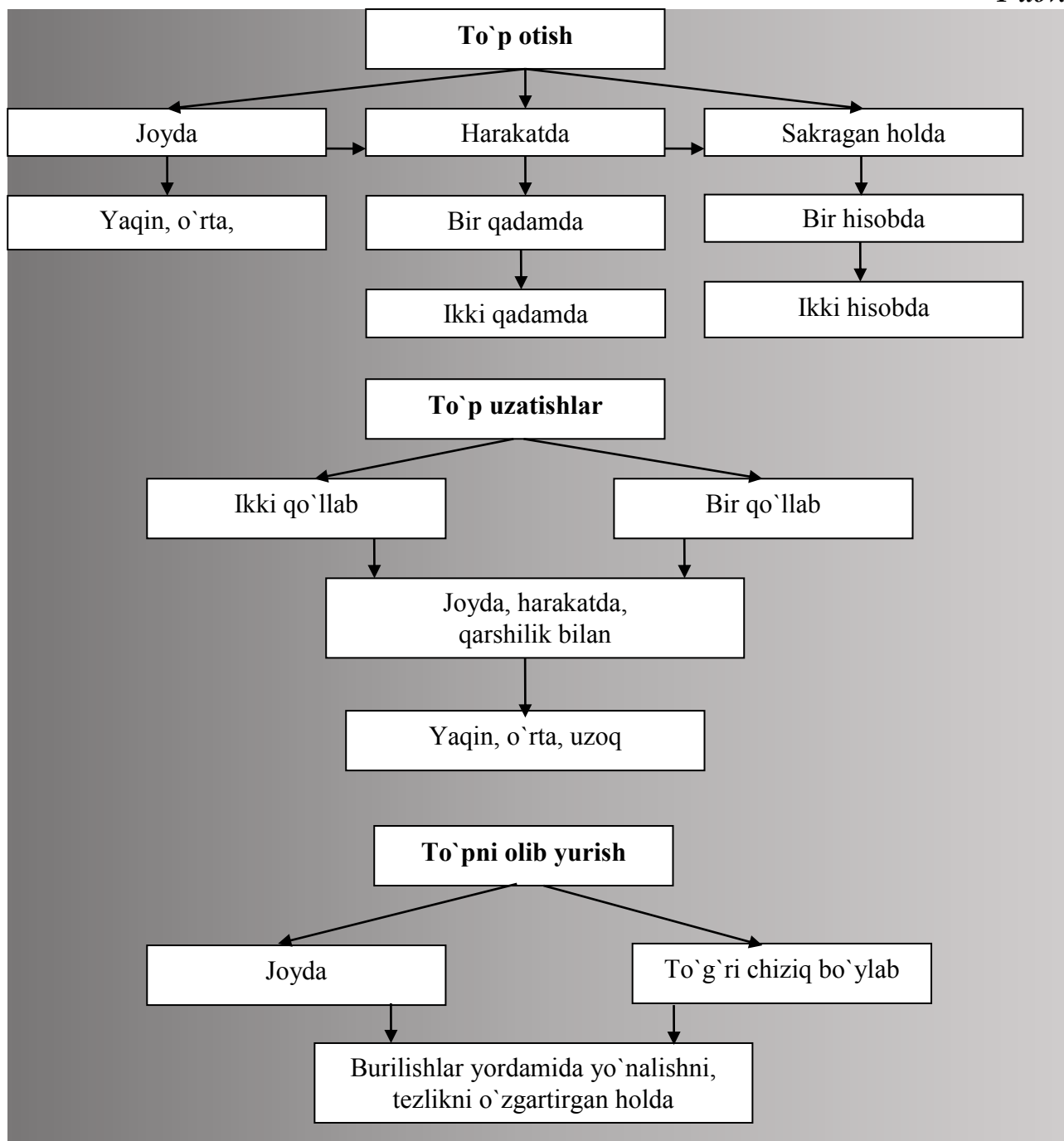
- yurishdan so'ng to'xtash va burilishlarni bajarish;
- sekin yugurishdan so'ng to'xtash va burilishlarni bajarish;
- dastlabki harakatlanishni, tezlikni va yo'nalishni o'zgartirgan holda bajarish;
- sherikdan to'pni qabul qilgandan so'ng to'xtash va burilishlarni bajarish;
- shuning o'zi, burilishlarni bajargandan so'ng to'pni olib yurish;



12-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	Himoyada qo'llaniladigan guruh taktikasi.
Vazifalar:	1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktikasi. 3. Ikki qo'llab to'p tashlash texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatishni davom ettirish. 4.. Yo'nalishni o'zgartirib to'pni urib yurishni baholash
Vositalar:	Basketbol to'plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi(5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	2.1. Saf, yurish, yugurish, sakrash, umum va maxsus mashqlarni o'tkazish va qayta tiklash mashqlarini qo'llash. 2.2. Umum va maxsus mashqlarni juftlikda, harakatda va kolonnada o'tkazish. 2.3. Tana va belning ustki va pastki qismlariga tayyorlov mashqlari. 2.4. Tezlikka, kuchga va chaqqonlikka maxsus va yondoshtiruvchi mashqlar. 2.5. Tezlanish, fintlar, sakrash va joyni o'zgartirishda imitatsiya mashqlarini qo'llash. 2.6. Reyting baholash.	2.1. Mashqni sifatli bajarish. 2.2. Organizmning yuklamalarga bardoshlilikini inobatga olgan holda. 2.3. Yuklamalarni reja asosida. 2.4. MUK talablari asosida bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	3.1. Qiyin mashqlarni takrorlash, sekinlashtirilgan holda bir vaqtning o'zida tushuntirish va ko'rsatib berish. 3.2. O'rgatilayotgan mashqlarni aniq bajartirish, shuning bilan birga xatolarini to'g'rilash. 3.3. O'rgatilayotgan mashqlarni qismlarga bo'lib, qiyinlashtirilgan mashqlar yordamida qo'llash. 3.4. Vaziyat bilan bog'liq bo'lgan texnik mashqlarni (tezlik, to'pning yo'nalishi, sherikning harakatlanishini) mustahkamlash bilan o'rgatish. 3.5. Reyting baholash.	3.1. Kuzatish va eshitish. 3.2. Eslab qolish va bajarish. 3.3. Xatolarni ko'rsatgan holda mashqni juftlikda, qatorlarda bajarish. 3.4. Vaziyatga bog'liq mashqlarni bajarish. 3.5. O'z-o'zini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish.	4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

1. Tezkorlikni rivojlantirish.

- Qarshilikda tezkor yugurish;
- Balandlikga tezkor yugurib chiqish;
- Mokkisimon yugurish;

I vazifa. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktikasi.

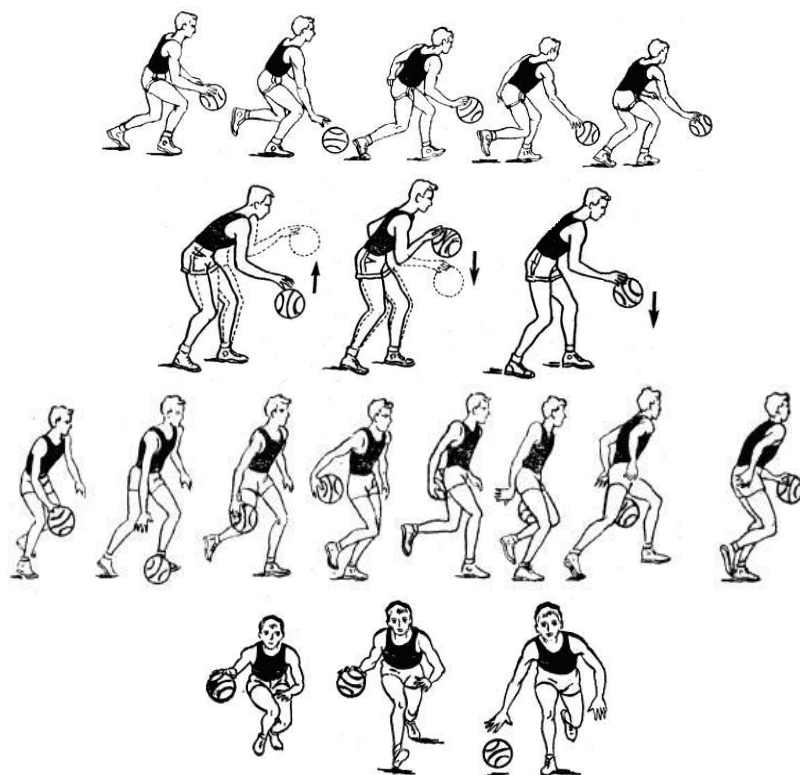
- joydan chap oyoqqa depsingan holda to'p otish imitatsiyasi;
- o'ng oyoq oldinda, chap oyoqda qadam tashlab, depsinib bir qo'llab to'p otish;
- ikki qadamda to'p otish;
- shuning o'zi, faqat to'pni himoyachidan uzoqda turgan qo'lga olish;
- shuning o'zi, faqat to'pni olib yurgan holda;

- shuning o'zi, faqat sherigining otib bergan to'pini ilib bajarish.

II vazifa. Ikki qo'llab to'p tashlash texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatishni davom ettirish.

- belgilangan usulda to'pni nishonga otish;
- sherigining ishorasidan so'ng ketma-ketlikda o'rganilgan to'p uzatishlarni bajarish;
- sust himoyachilar orasidan to'pni uzatib olib yurish (elkadan, bosh ustidan, qo'l tagidan).
- shuning o'zi, faqat aldamchi harakatlarni qo'llab;
- qadamma-qadam harakatlanganda to'p uzatish.

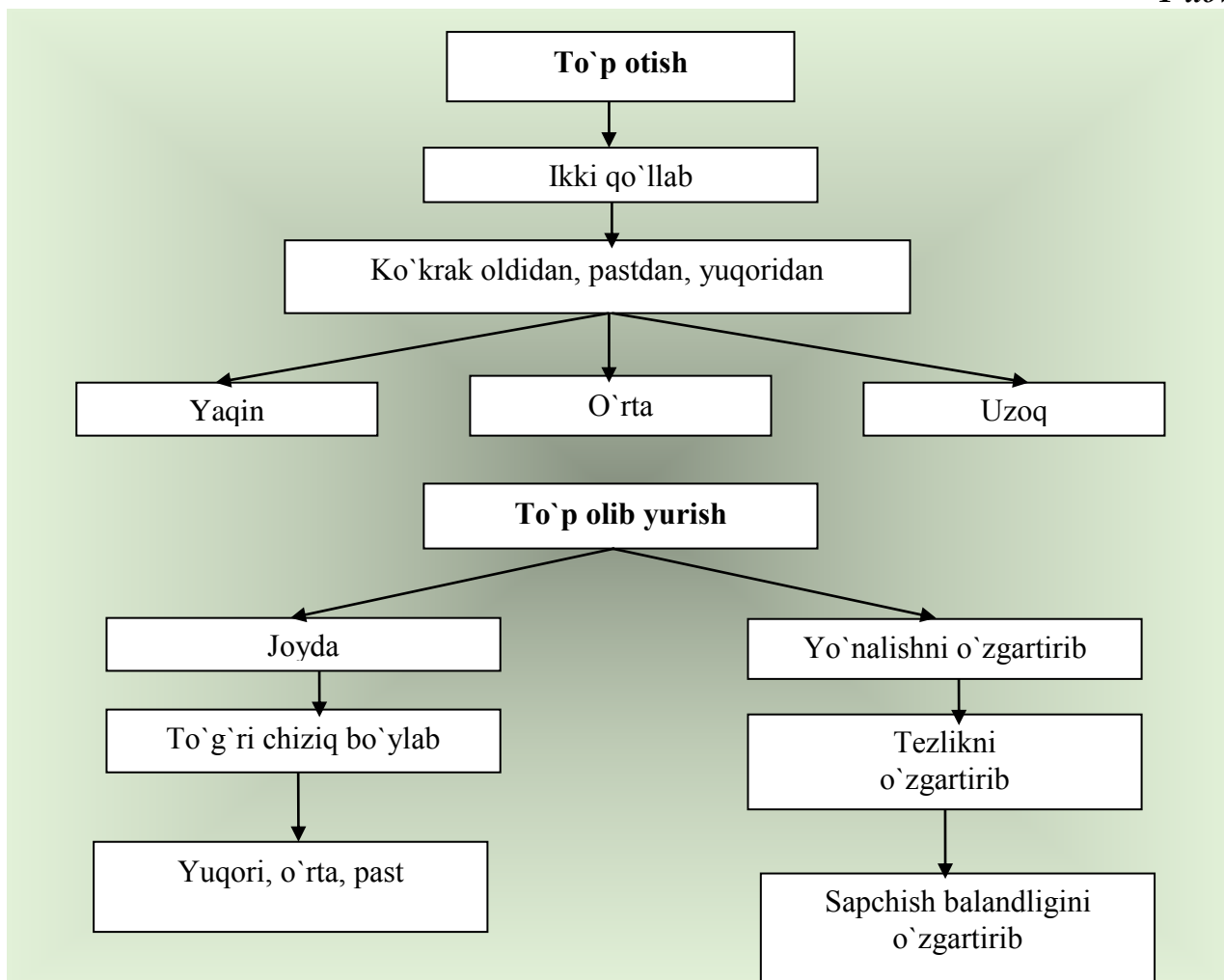
III vazifa. Yo'nalishni o'zgartirib to'pni urib yurishni baholash



13-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu:	Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktikasi.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. To'pli o'yinchiga nisbatan himoya harakatlari 3. To'pni urib yurish texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatishni davom ettirish. 4. Ikki qo'llab to'p tashlash texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatishni davom ettirish.
Vositalar:	Basketbol to'plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf, yurish, yugurish, sakrash, umum va maxsus mashqlarni o'tkazish va qayta tiklash mashqlarini qo'llash. 2.2. Umum va maxsus mashqlarni juftlikda, harakatda va kolonnada o'tkazish. 2.3. Tana va belning ustki va pastki qismlariga tayyorlov mashqlari. 2.4. Tezlikka, kuchga va chaqqonlikka maxsus va yondoshtiruvchi mashqlar. 2.5. Tezlanish, fintlar, sakrash va joyni o'zgartirishda imitatsiya mashqlarini qo'llash. 2.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Mashqni sifatli bajarish. 2.2. Organizmning yuklamalarga bardoshlilikini inobatga olgan holda. 2.3. YUklamalarni reja asosida. 2.4. MUK talablari asosida bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Qiyin mashqlarni takrorlash, sekinlashtirilgan holda bir vaqtning o'zida tushuntirish va ko'rsatib berish. 3.2. O'rgatilayotgan mashqlarni aniq bajartirish, shuning bilan birga xatolarini to'g'rilash. 3.3. O'rgatilayotgan mashqlarni qismlarga bo'lib, qiyinlashtirilgan mashqlar yordamida qo'llash. 3.4. Vaziyat bilan bog'liq bo'lgan texnik mashqlarni (tezlik, to'pning yo'nalishi, sherikning harakatlanishini) mustahkamlash bilan o'rgatish. 3.5. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eshitish. 3.2. Eslab qolish va bajarish. 3.3. Xatolarni ko'rsatgan holda mashqni juftlikda, qatorlarda bajarish. 3.4. Vaziyatga bog'liq mashqlarni bajarish. 3.5. O'z-o'zini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Chaqqonlikni rivojlantirish.

- 400 metrga yugurish;
- 800 metrga yugurish;
- umbaloq oshib tez yugurish;

II vazifa. To'pli o'yinchiga nisbatan himoya harakatlari

- Maydon bo'ylab qadamma-qadam harakatlanish
- Harakat tempini tezlashtirgan holda bajarish
- Tez tempda bajarish
- To'psiz uyinchini ta'qib qilgan xolda past tempda bajarish
- O'rta tempda to'psiz raqibni ta'qib qilish
- Yuqori tempda to'pli raqibni ta'qib qilish

III vazifa. To'pni urib yurish texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatishni davom ettirish

- joyda turgan holda va harakatda to'pni olib yurish;
- o'z o'qi atrofida aylangan holda to'pni olib yurish (o'ng qo'l bilan soat miliga qarshi, chap qo'l bilan soat mili bo'ylab);
- to'g'ri chiziq bo'ylab harakatda yuqori sapchitib to'pni olib yurish;
- shuning o'zi, faqat maydonning belgilangan qismlarida past sapchitib to'pni olib yurish;

- ishora bilan to`pni bir qo`ldan ikkinchi qo`lga olib yurish;
- himoyachidan to`pni olib o`tish (to`siq bilan, bir qo`ldan ikkinchi qo`lga olib yurib).

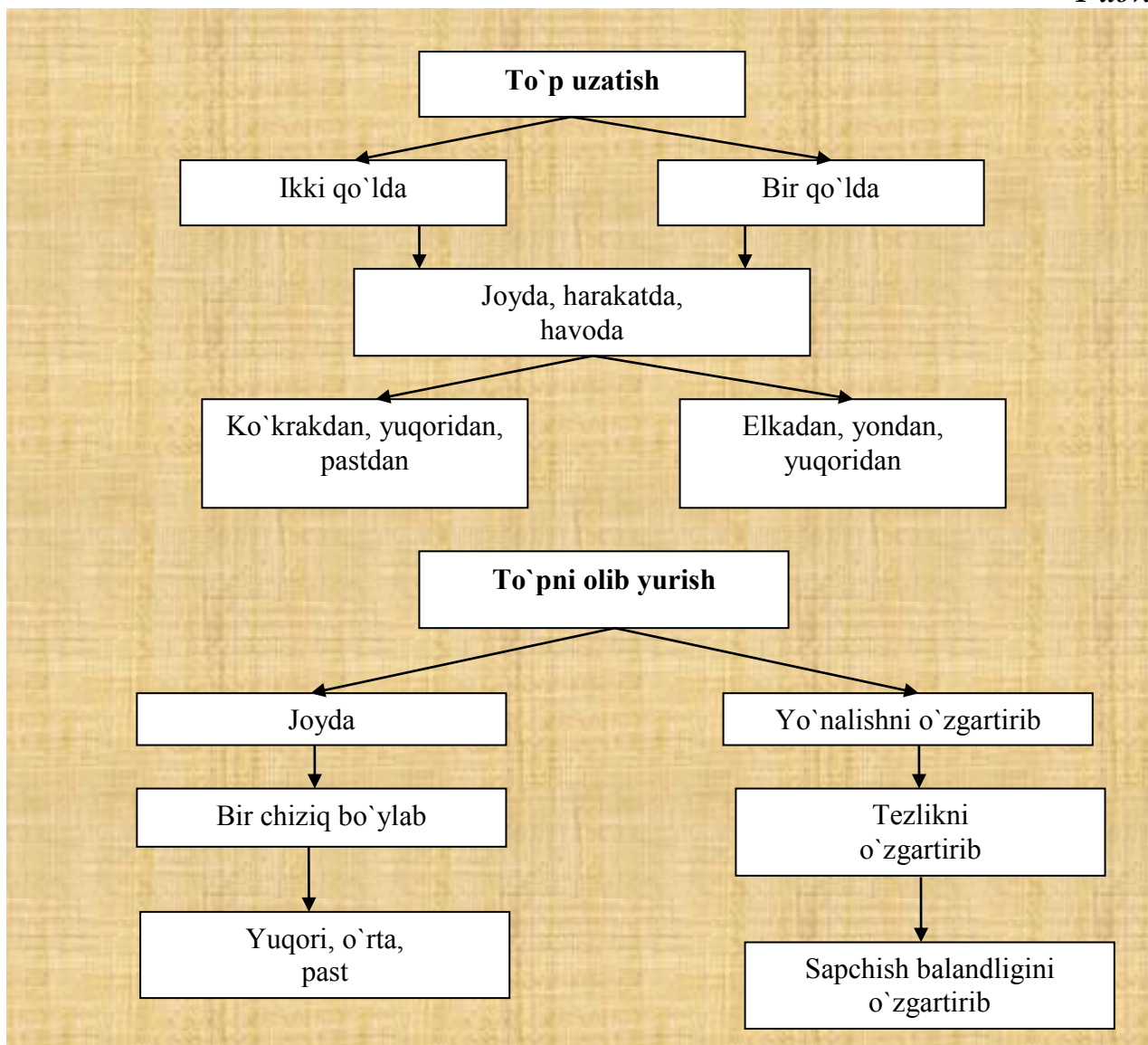
IV vazifa. Ikki qo`llab to`p tashlash texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni davom ettirish.

- joyda turgan sherigiga to`p uzatish;
- shuning o`zi, faqat sherik to`pga qarshi chiqadi;
- erdan to`p uzatish;
- erdan to`p uzatish, to`g`ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o`zgartirib.

14-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	Himoyada qo'llaniladigan jamoa taktikasi.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish. 2. Himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish. 3. Bir qo'llab to'p uzatish texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish. 4. Himoya harakatlari texnikasiga o'rgatish.
Vositalar:	Basketbol to'plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlarini qo'llash. 2.2. Yurish, yugurish, sakrash mashqlari. 2.3. Tana va belning ustki va pastki qismlariga cho'zilish va bo'shashtirish mashqlarini qo'llash, tanaffusda qayta tiklanish mashqlari. 2.4. Me'yorida umum va maxsus badan qizdiruvchi mashqlarni umum va maxsus mashqlar yordamida qo'llash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Mashqni sifatli bajarish. 2.2. Rejalashtirilgan me'yorda qo'llash. 2.3. URM talabida o'tkazish.. 2.4. Uslubiy ko'rsatmalar yordamida o'tkazish.
3 bosqich Shakllanti- ruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

I vazifa. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

- Turnikda osilgan xolda oyoqlarni 90⁰S ga ko`tarish;
- Umboloq oshish;
- To`pni pasdan yuqoriga ko`tarish va qayta ko`krak oldiga tushurib yon tomonga o`tkazish;

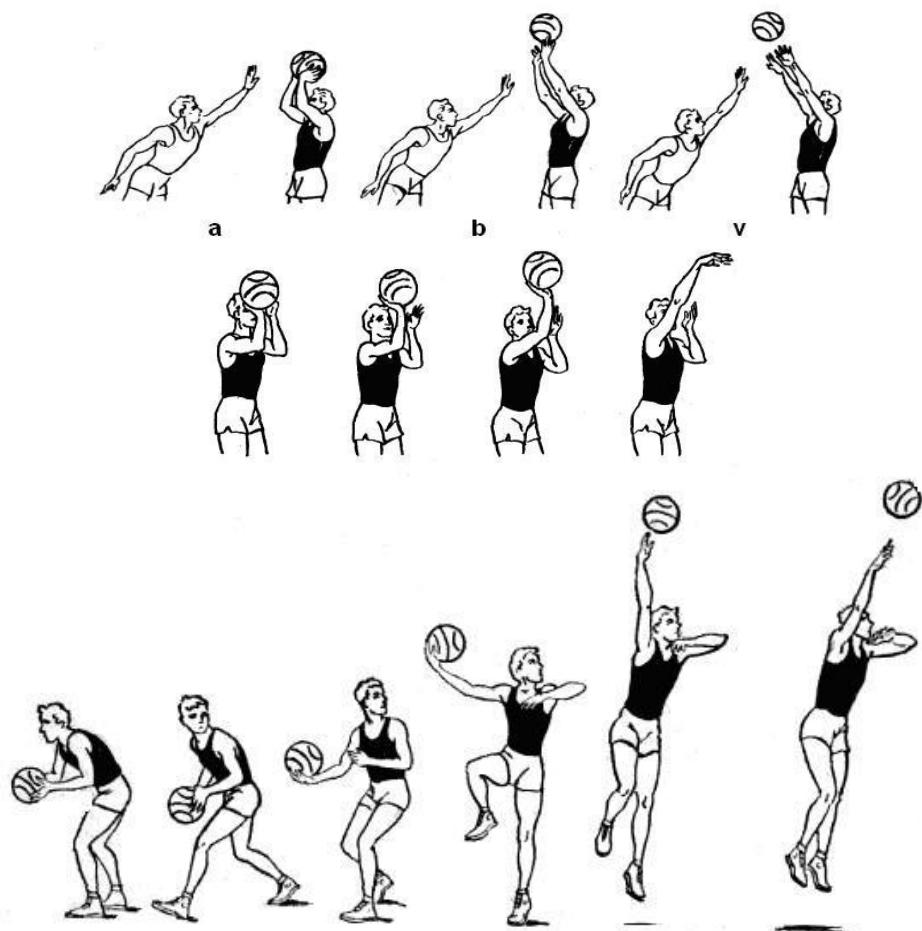
II vazifa. Himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish.

- Maydon bo`ylab qadamma-qadam harakatlanish
- Harakat tempini tezlashtirgan holda bajarish
- Tez tempda bajarish
- To`psiz uyinchini ta`qib qilgan xolda past tempda bajrish
- O`rta tempda to`psiz raqibni ta`qib qilish
- Yuqori tempda to`pli ra`qibni ta`qib qilish

III vazifa. Bir qo`llab to`p uzatish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish.

- harakatdagi sherigiga to`pni uzatgandan so`ng tez yugurishni bajarish;
- yugurib kelayotgan sherigiga maydonning belgalangan nuqtalariga to`p otib berish;

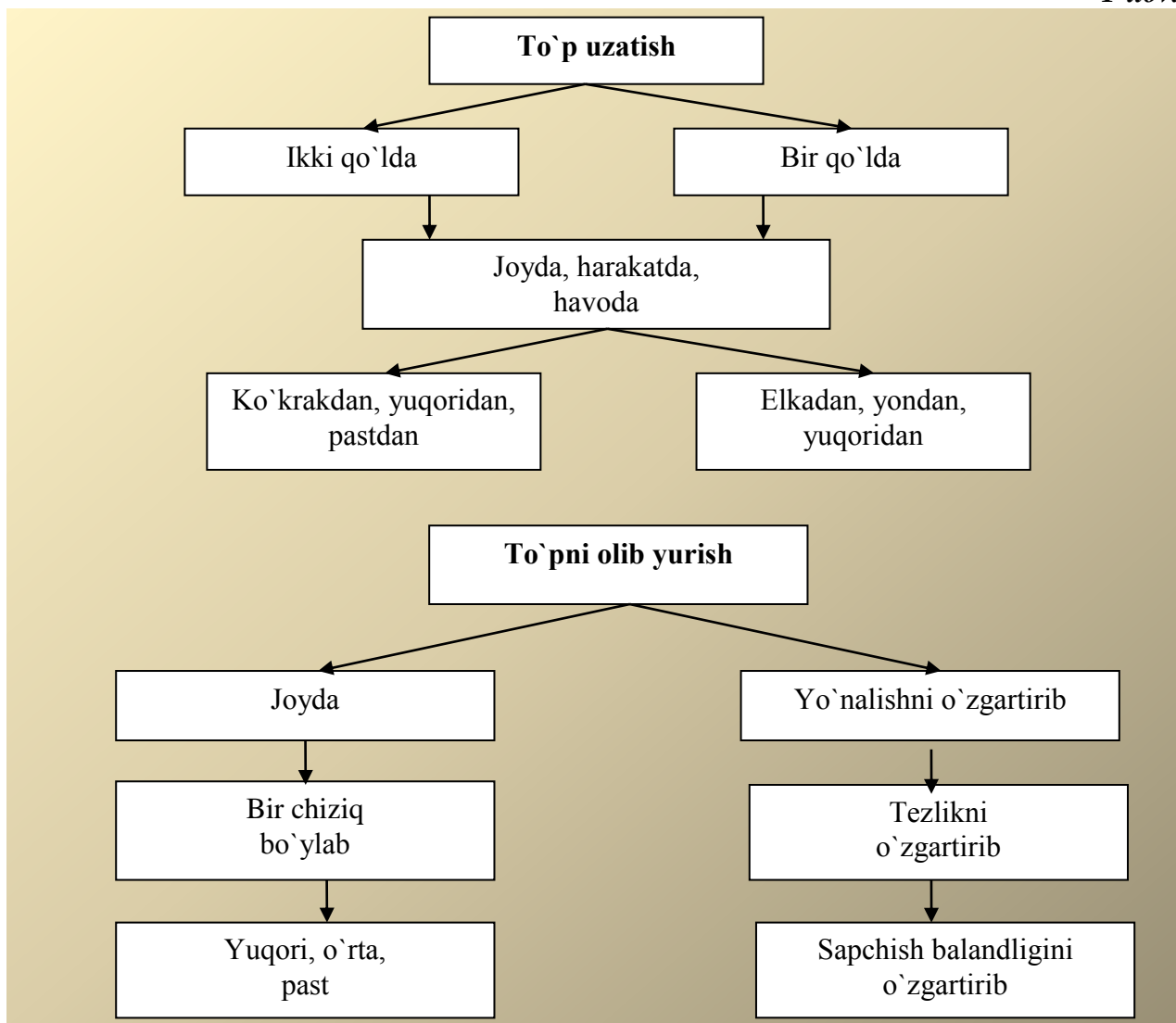
- sherigaga qarshi to`p uzatishni qo`llash;
- sherigiga ikki qadamda to`p uzatishni qo`llash.
- burilishni bajargandan so`ng to`pni har xil sapchish balandligida olib yurish;
- to`pni to`siqlararo olib yurish;
- to`pni olib yurib, uzatish yoki otishdan so`ng to`xtash;
- harakatni va tezlikni o`zgartirgan holda to`pni olib yurish;
- to`pni olib yurgandan so`ng sust himoyachini aldamchi harakatlar bilan aldab o`tish.



15-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. CHidamkorlikni rivojlantirish. 2. To`psiz “fint”lar bajarish texnikasi uslubiyatiga o`rgatish. 3. Qarshilik bilan to`p urib yurish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish. 4. To`p bilan “fint”lar ni baholash..
Vositalar:	Basketbol to`plari, maxsus, yondoshtiruvchi, moslashtiruvchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o`qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e`lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. YUrish, yugurish, sakrash mashqlari. 2.2. Har xil turdagi mashqlar yordamida maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o`tkazish. 2.3. Qayta tiklash mashqlari. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Me`yoriy ko`rsatmalar asosida bajarish; 2.2. Sifatli bajarish; 2.3. Nafas olishga mashqlar berish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To`pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko`rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O`yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlr yordamida o`tkazish. 3.3. Talabalarni o`rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to`liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo`lib o`rgatilayotgan mashqlarni to`liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo`llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog`liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo`yicha o`zlashtirish darajasini e`lon qilish. 4.2. O`yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Chidamkorlikni rivojlantirish.

- 400 metrga yugurish;
- 800 metrga yugurish;
- 4x10 metrga makkisimon yugurish;

II vazifa. To'psiz "fint"lar bajarish texnikasi uslubiyatiga o'rgatish.

- harakatdagi sherigiga to'pni uzatgandan so'ng fint bajarib tez yugurishni bajarish;
- yugurib kelayotgan sherigiga maydonning belgalangan nuqtalariga aldanchi harakatlar bilan to'p otib berish;
- sherigaga qarshi to'p uzatishni qo'llash;
- sherigiga ikki qadamda to'p uzatishni qo'llash.

III vazifa. Qarshilik bilan to'p urib yurish texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish.

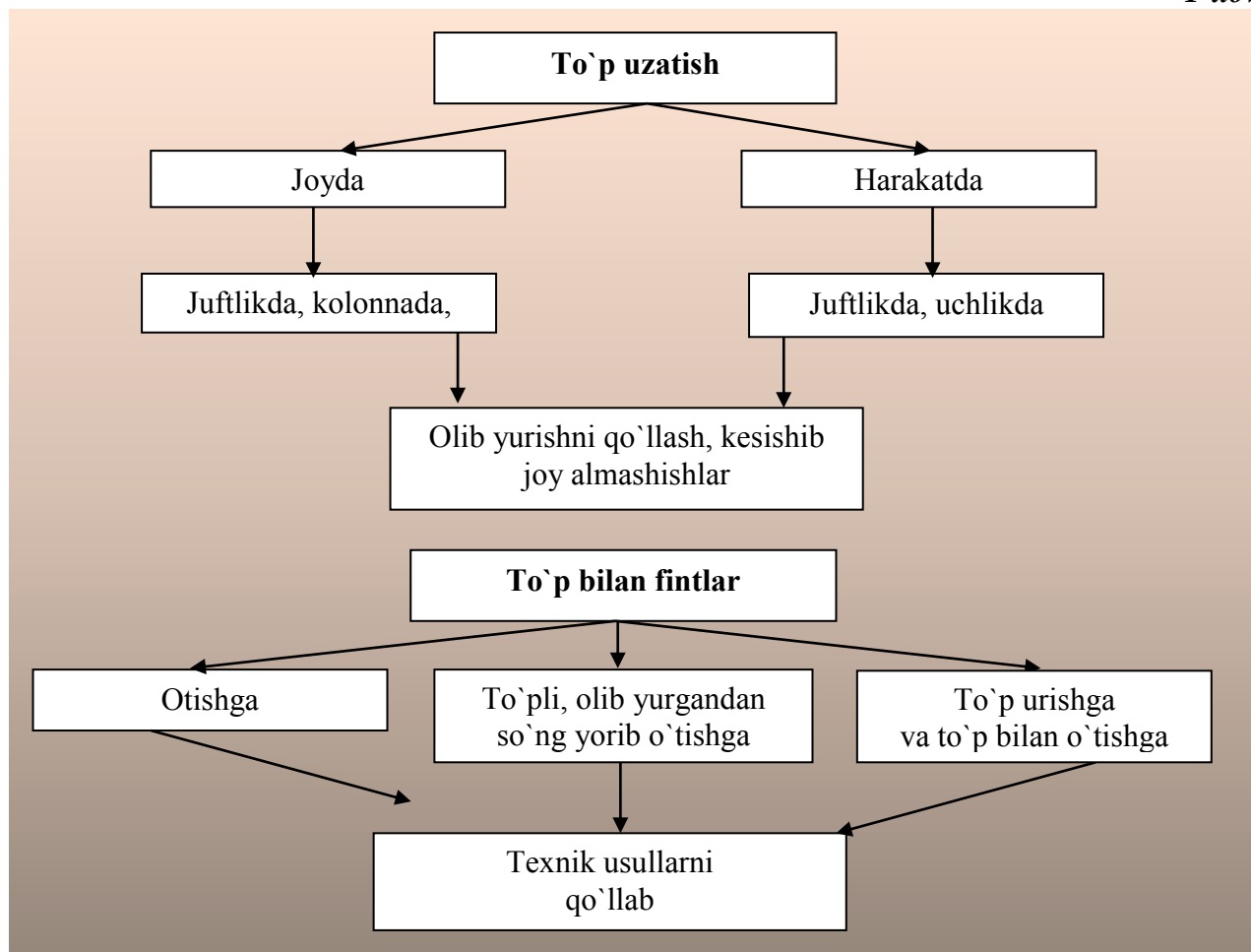
- burilishni bajargandan so'ng to'pni har xil sapchish balandligida olib yurish;
- to'pni to'siqlararo olib yurish;
- to'pni olib yurib, uzatish yoki otishdan so'ng to'xtash;
- harakatni va tezlikni o'zgartirgan holda to'pni olib yurish;
- to'pni olib yurgandan so'ng sust himoyachini aldanchi harakatlar bilan aldab o'tish.

IV vazifa. To'p bilan "fint"lar ni baholash.

16-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	Basketbol bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Basketbol bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish. 2. "To'pni olib qo'yish", "siltab olib qo'yish" himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish. 3. Harakatda to'p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish. 4. To'siqlardan o'tib shchit tagidan savatga to'p tashlashni baholash.
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitacion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

I vazifa. Basketbol bo`yicha mashg`ulot o`tkazishda o`yin malakalari va ko`nikmalarini shakllantirish.

- to`ldirma to`pni bosh orqasidan uloqtirish;
- qo`llarga tayangan xolda qo`llarni bukib yozish;
- shtangani ko`tarib o`tirib turish;

II vazifa. "To`pni olib qo`yish", "siltab olib qo`yish" himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish.

- Maydon bo`ylab qadamma-qadam harakatlanish
- Harakat tempini tezlashtirgan holda bajarish
- Tez tempda bajarish
- To`psiz uyinchini ta`qib qilgan xolda past tempda bajarish
- O`rta tempda to`psiz raqibni ta`qib qilish
- Yuqori tempda to`pli raqibni ta`qib qilish

III vazifa. Harakatda to`p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish.

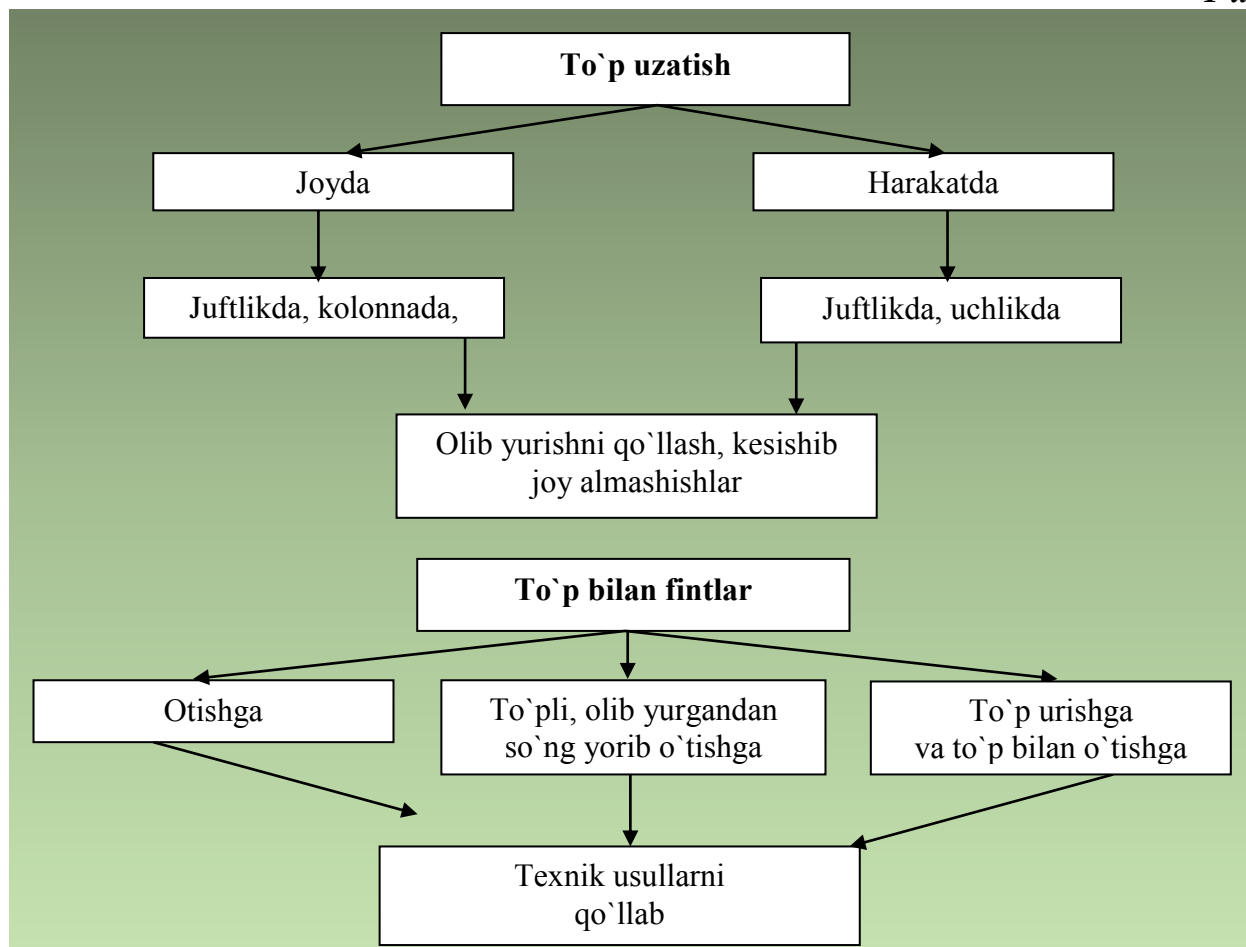
- ilish – joyda turgan sherigiga harakatda to`p uzatish;
- shuning o`zi, faqat sherigi harakat qilgandan so`ng to`p uzatish;
- erga to`pni bir marotaba urgandan so`ng ikki qadamda to`p uzatish;
- tezlikda kuzatayotgan sherigi bilan bir-biriga to`p uzatish;
- olib yurish va joyni almashtirishni qo`llab juftlikdab harakatda to`p uzatish.

IV vazifa. To`siqlardan o`tib shchit tagidan savatga to`p tashlashni baholash.

17-amaliy dars texnologik kartasi

Mavzu	Basketbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish.
Vazifalar:	1. Basketbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish. 2. 1x2 qarshilik bilan to'pni urib yurishga o'rgatish. 3. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o'rgatish.
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitatsion, yondostiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

<i>Bosqichlar, vaqt</i>	<i>Faoliyat</i>	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talabalar</i>
<i>1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)</i>	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	<i>1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.</i>
<i>2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)</i>	2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash.	<i>2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.</i>
<i>3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)</i>	3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondostiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish.	<i>3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.</i>
<i>4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)</i>	4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish.	<i>4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.</i>



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

I vazifa. Basketbol bo`yicha musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish ko`nikmalarini shakllantirish.

- Mustaqil musobaqa nizomini tuzib chiqish
- Maydon hakami sifatida hakamlilik qilish
- Stol hakami sifatida hakamlilik qilish

II vazifa. 1x2 qarshilik bilan to`pni urib yurishga o`rgatish.

- to`pni qo`ldan-qo`lga olib yurgan holda, belgilangan himoyachini aldab o`tish;
- sust himoyachi ta`qibi ostida to`pni past, yuqori sapchish balandligida olib yurish;
- sust himoyachi ta`qibiga qarshi aldanchi harakatlarni qo`llab olib yurish;
- maydonning belgilangan joylarida faol himoyachiga qarshi to`p olib yurish;
- shuning o`zi, butun maydon bo`ylab.

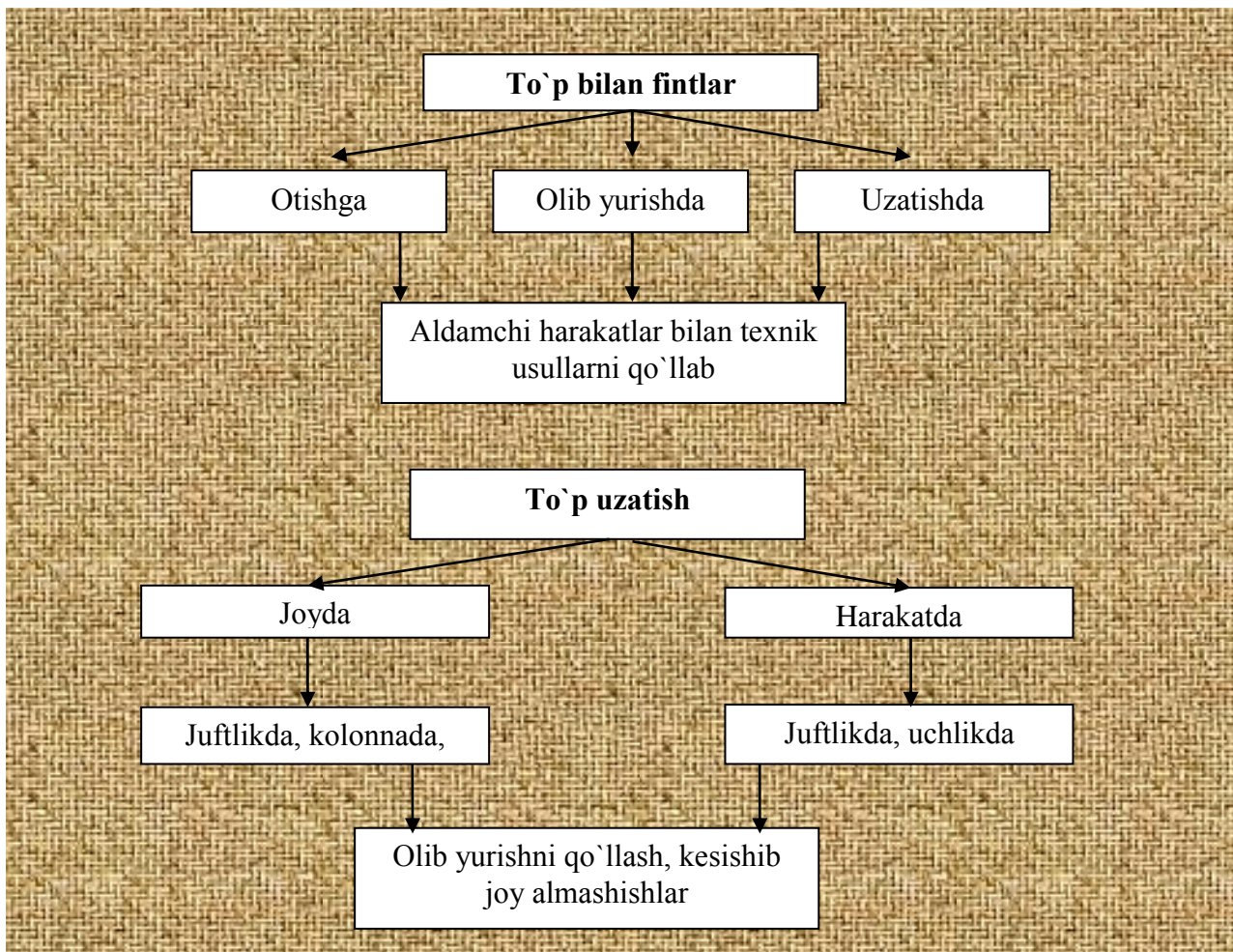
III vazifa. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o`rgatish.

- ilish – joyda turgan sherigiga harakatda to`p uzatish;
- shuning o`zi, faqat sherigi harakat qilgandan so`ng to`p uzatish;
- erga to`pni bir marotaba urgandan so`ng ikki qadamda to`p uzatish;
- tezlikda kuzatayotgan sherigi bilan bir-biriga to`p uzatish;
- olib yurish va joyni almashtirishni qo`llab juftlikdab harakatda to`p uzatish.

18-amaliy dars texnologik

Mavzu	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. 1x2 qarshilik bilan to'pni urib yurishga o'rgatishni davom ettirish. 3. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o'rgatishni davom ettirish. 4. Me'yoriy nazorat: Joydan uzunlikka sakrashni baholash
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlr yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



2-ilova

Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

1. Chaqqonlikni rivojlantirish.

- 60 metrga to'siqlar aro yugurish;
- 100 metrga to'siqlar aro yugurish;
- shtangani ko'tarib o'tirib turish;

I vazifa. 1x2 qarshilik bilan to'pni urib yurishga o'rgatishni davom ettirish.

- joyda turgan sherigiga to'p uzatish;
- shuning o'zi, faqat sherik to'pga qarshi chiqadi;
- erdan to'p uzatish;
- erdan to'p uzatish, to'g'ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o'zgartirib.

II vazifa. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o'rgatishni davom ettirish.

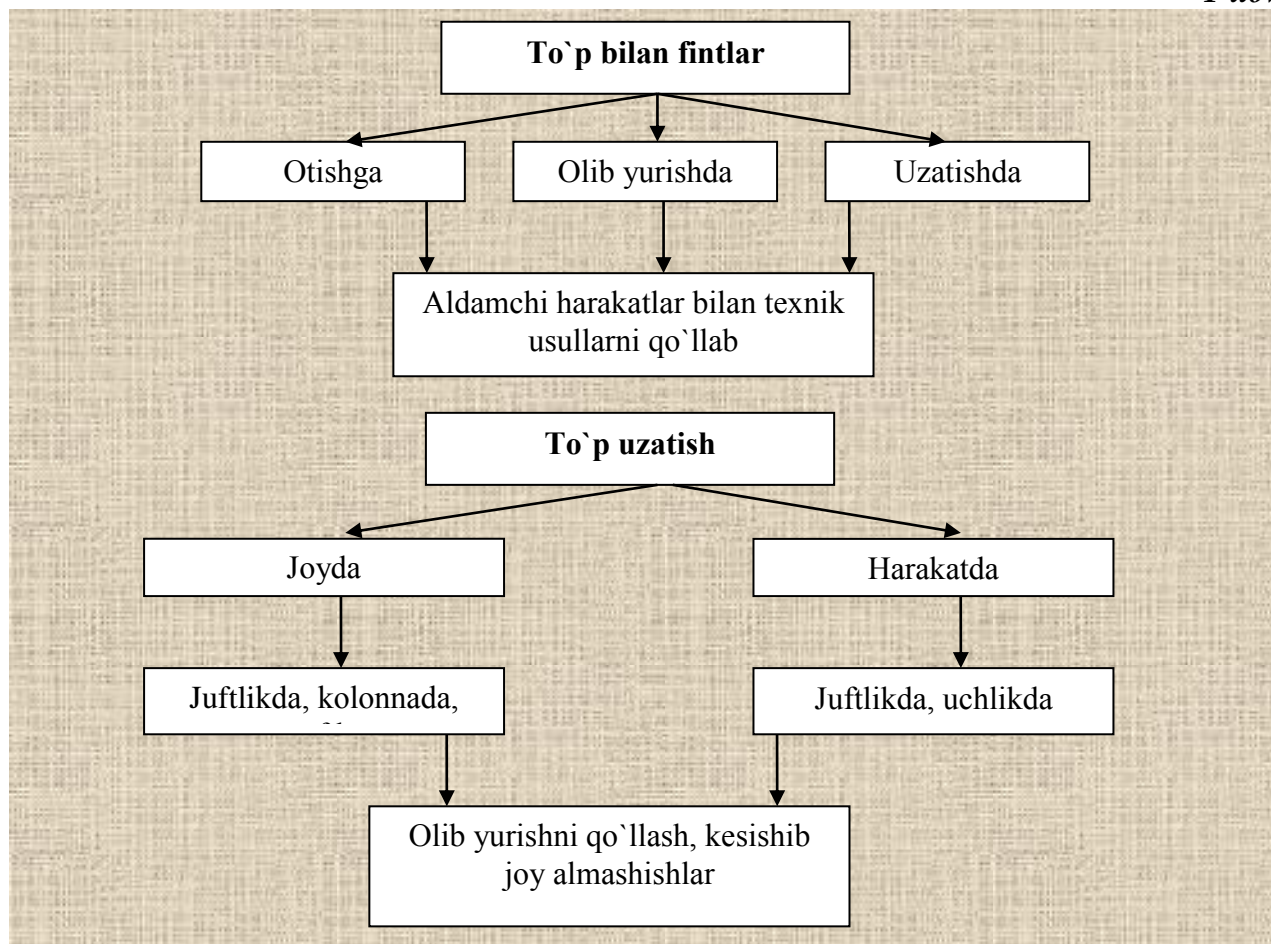
- otish, olib yurishda fint;
- uzatish, olib yurishda fint;
- olib yurishda fint – to'pli qadamda;
- olib yurishda fint – erga to'pni bir marotaba urib yorib kirish;
- shuning o'zi, shchit tagiga otish uchun yorib o'tish.

III vazifa. Me'yoriy nazorat: Joydan uzunlikka sakrashni baholash

19-amaliy dars texnologik

Mavzu	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. 1x2 qarshilik bilan to'pni urib yurishga o'rgatishni takomillashtirish 3. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o'rgatishni takomillashtirish 4. 100 m ga yugurishni baholash.
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlr yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

1. Chaqqonlikni rivojlantirish.

- 60 metrga to`siqlar aro yugurish;
- 100 metrga to`siqlar aro yugurish;
- shtangani ko`tarib o`tirib turish;

I vazifa. 1x2 qarshilik bilan to`pni urib yurishga o`rgatishni davom takomillashtirish

- joyda turgan sherigiga to`p uzatish;
- shuning o`zi, faqat sherik to`pga qarshi chiqadi;
- yerdan to`p uzatish;
- yerdan to`p uzatish, to`g`ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o`zgartirib.

II vazifa. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o`rgatishni takomillashtirish

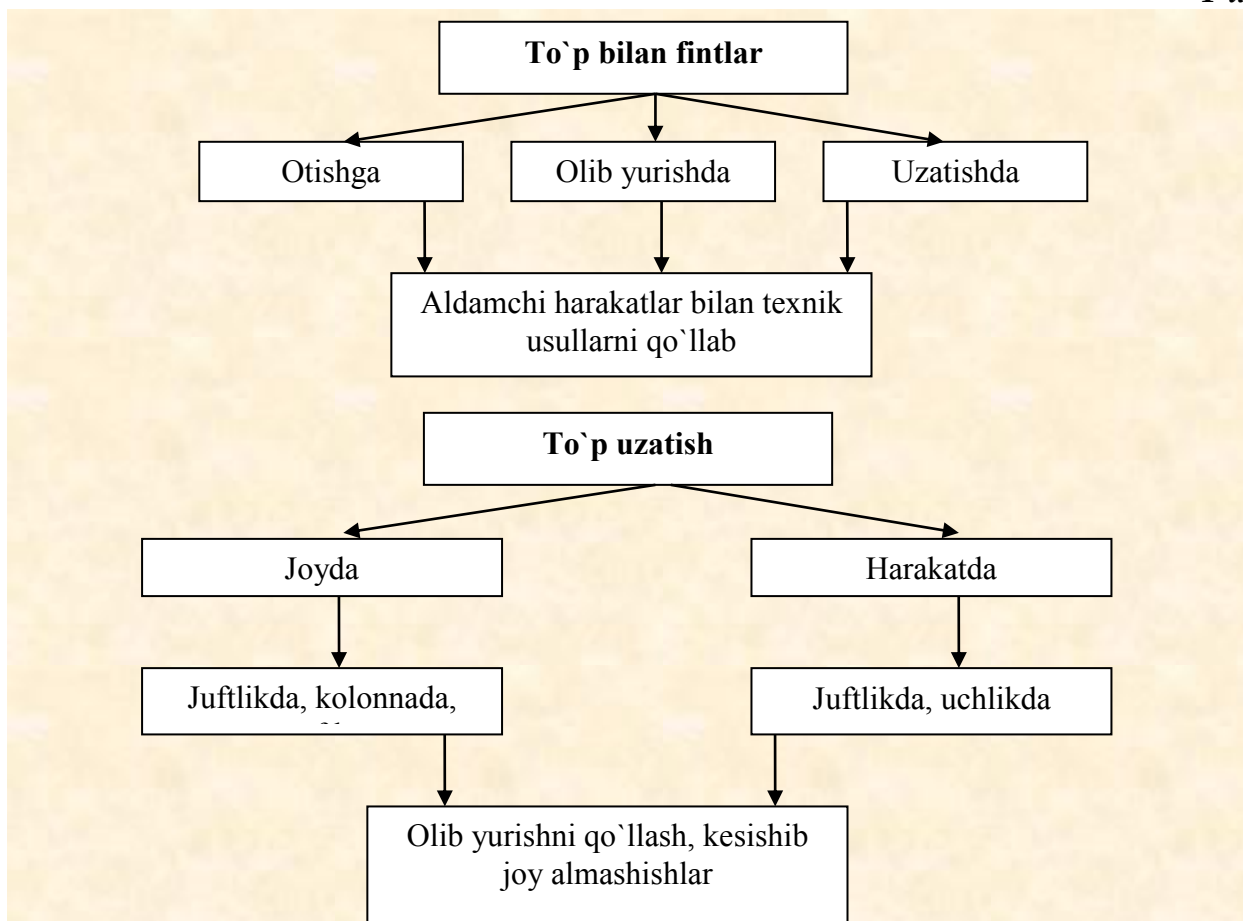
- otish, olib yurishda fint;
- uzatish, olib yurishda fint;
- olib yurishda fint – to`pli qadamda;
- olib yurishda fint – erga to`pni bir marotaba urib yorib kirish;
- shuning o`zi, shchit tagiga otish uchun yorib o`tish.

III vazifa. Me`yoriy nazorat: 100 m ga yugurishni baholash.

20-amaliy dars texnologik

Mavzu	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. Harakatda to'p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatishni davom ettirish. 3. Xujumda yakka taktik harakat texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish.
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

1. 1. Tezkorlikni rivojlantirish.

- 60 metrga to`siqlar aro yugurish;
- 100 metrga to`siqlar aro yugurish;
- shtangani ko`tarib o`tirib turish;

II vazifa. Harakatda to`p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni davom ettirish.

- otish, olib yurishda fint;
- uzatish, olib yurishda fint;
- olib yurishda fint – to`pli qadamda;
- olib yurishda fint – erga to`pni bir marotaba urib yorib kirish;
- shuning o`zi, shchit tagiga otish uchun yorib o`tish.

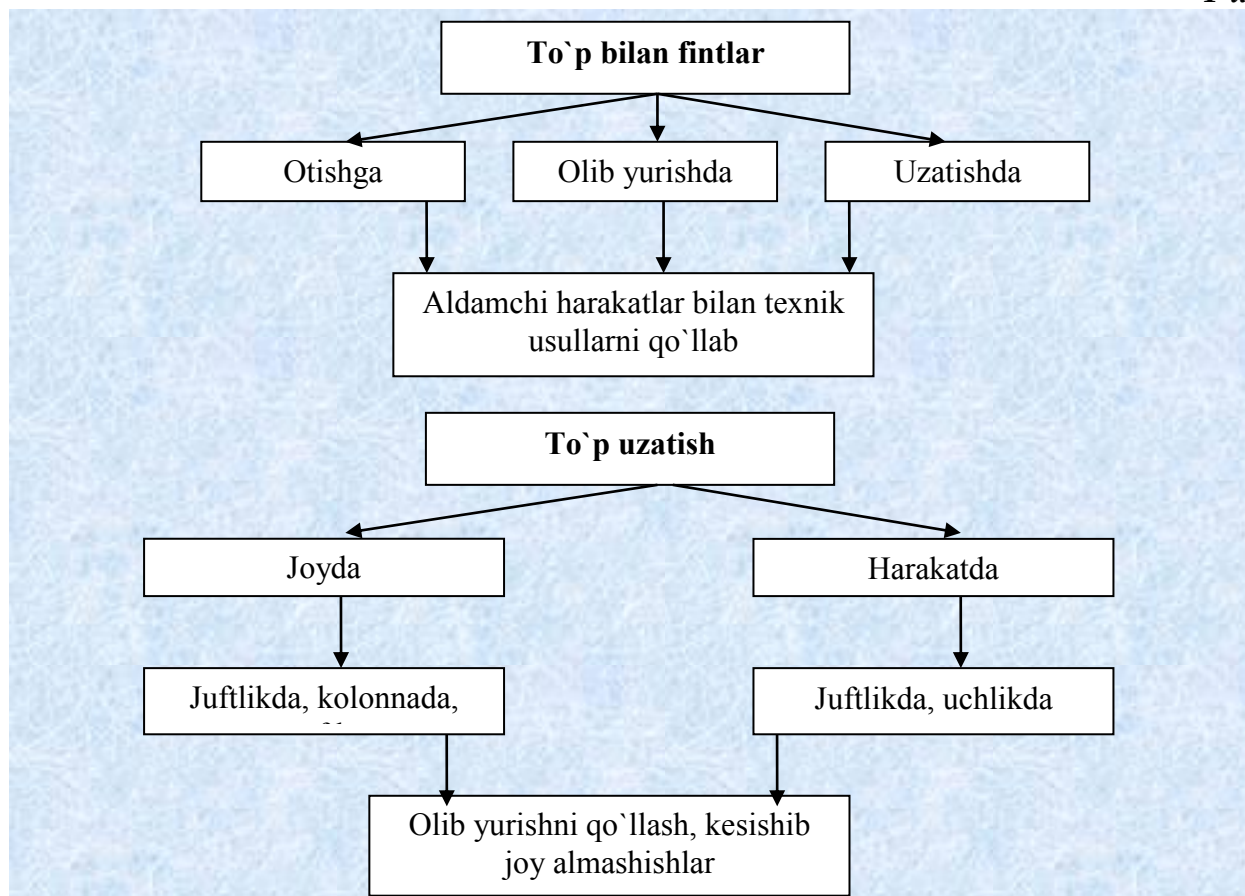
III vazifa. Xujumda yakka taktik harakat texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish.

- joyda turgan sherigiga to`p uzatish;
- shuning o`zi, faqat sherik to`pga qarshi chiqadi;
- erdan to`p uzatish;
- erdan to`p uzatish, to`g`ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o`zgartirib.

21-amaliy dars texnologik

Mavzu	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tezkorlikni rivojlantirish. 2. Harakatda to'p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatishni takomillashtirish 3. Xujumda yakka taktik harakat texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatishni takomillashtirish
Vositalar:	<i>Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.</i>

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlr yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

I. 1. Tezkorlikni rivojlantirish.

- 60 metrga to`siqlar aro yugurish;
- 100 metrga to`siqlar aro yugurish;
- shtangani ko`tarib o`tirib turish;

II vazifa. Harakatda to`p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatishni davom ettirish.

- otish, olib yurishda fint;
- uzatish, olib yurishda fint;
- olib yurishda fint – to`pli qadamda;
- olib yurishda fint – erga to`pni bir marotaba urib yorib kirish;
- shuning o`zi, shchit tagiga otish uchun yorib o`tish.

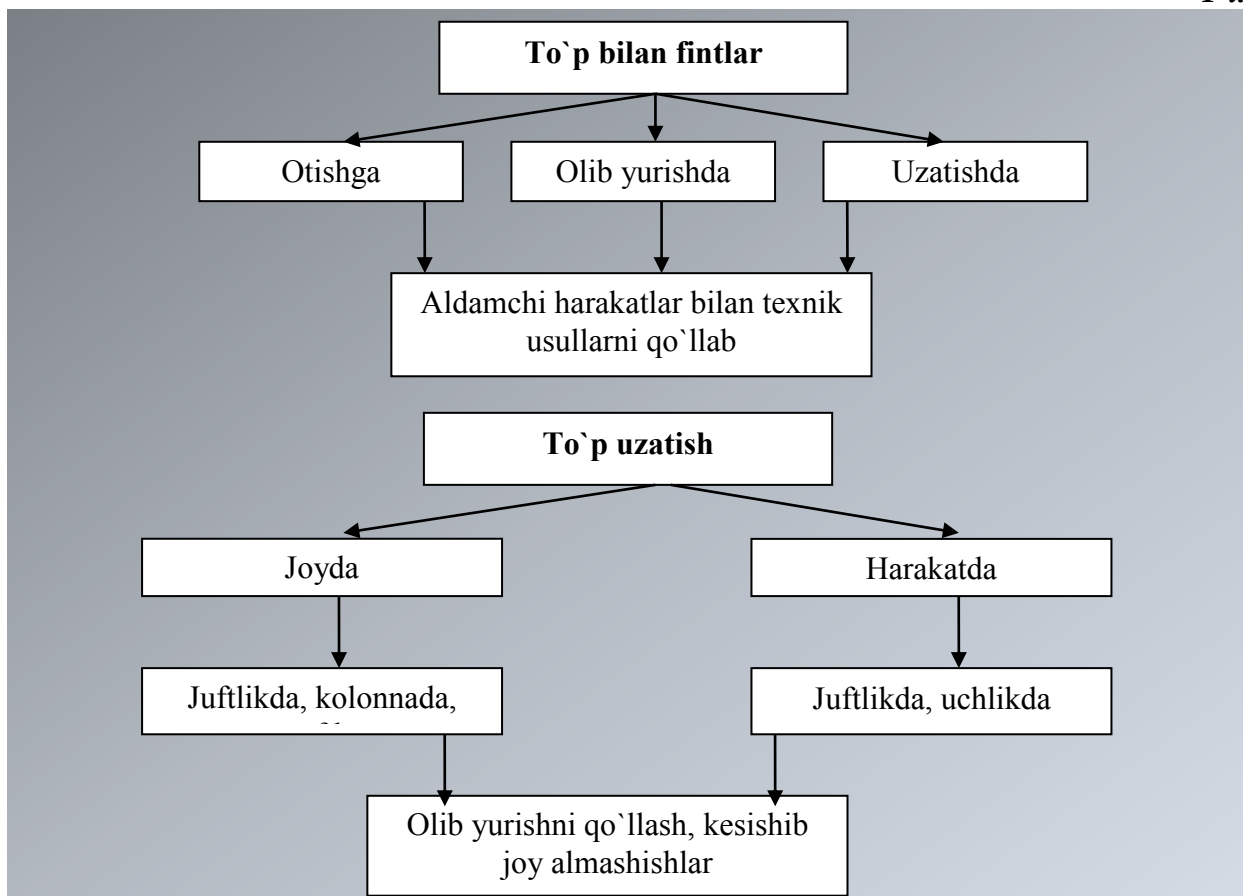
III vazifa. Xujumda yakka taktik harakat texnikasini bajarish uslubiyatiga o`rgatish.

- joyda turgan sherigiga to`p uzatish;
- shuning o`zi, faqat sherik to`pga qarshi chiqadi;
- erdan to`p uzatish;
- erdan to`p uzatish, to`g`ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o`zgartirib.

22,23,24-amaliy dars texnologik

Mavzu	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuchni rivojlantirish. 2. YAKKA taktik harakatlardan: himoyadan qutulish, to'pga chiqish uchun joy tanlashlarga o'rgatish. 3. O'zaro taktik harakatlardan: "to'pni ber va chiq" harakatiga o'rgatish. 4. 800 m ga yugurishni baholash.
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlr yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

I. Kuchni rivojlantirish.

- 20 marta qo`llarni bukib yozish;
- 20 marta barmoqlarda qo`llarni bukib yozishsh;
- shtangani ko`tarib o`tirib turish;

II vazifa. Yakka taktik harakatlardan: himoyadan qutulish, to`pga chiqish uchun joy tanlashlarga o`rgatish.

- joyda turgan sherigiga to`p uzatish;
- shuning o`zi, faqat sherik to`pga qarshi chiqadi;
- erdan to`p uzatish;
- erdan to`p uzatish, to`g`ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o`zgartirib.

III vazifa. O`zaro taktik harakatlardan: “to`pni ber va chiq” harakatiga o`rgatish

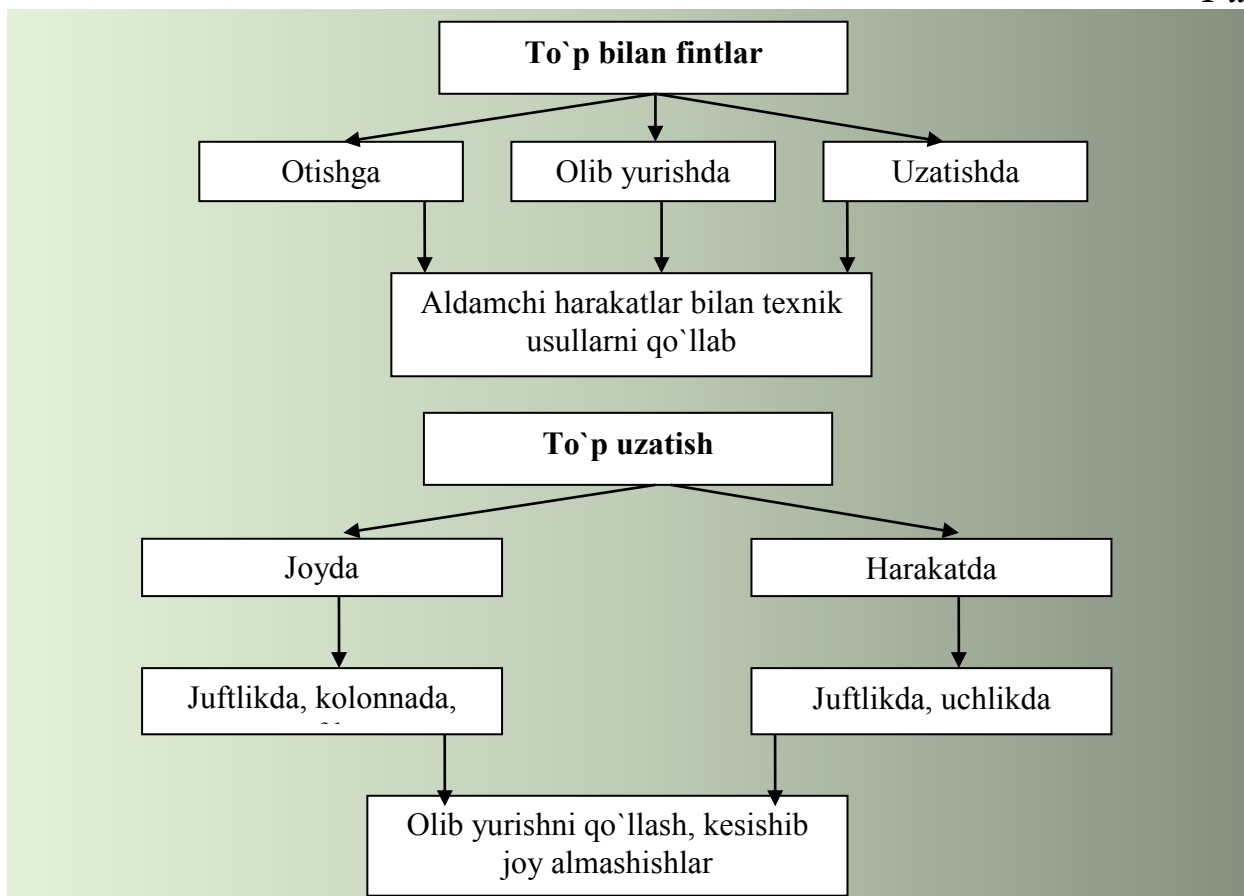
- otish, olib yurishda fint;
- uzatish, olib yurishda fint;
- olib yurishda fint – to`pli qadamda;
- olib yurishda fint – erga to`pni bir marotaba urib yorib kirish;
- shuning o`zi, shchit tagiga otish uchun yorib o`tish.

IV. vazifa Meyoriy nazorat:800 m ga yugurishni baholash.

25-amaliy dars texnologik

Mavzu	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chidamkorlikni rivojlantirish. 2. 1x1, 1x2 qarshilik bilan to'pni urib yurishga o'rgatishni davom ettirish. 3. To'p otishlarni bog'lab "fint" qilishga o'rgatishni davom ettirish.
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitasion, yondostiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondostiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

I. Chidamkorlikni rivojlantirish.

- 20 marta qo`llarni bukib yozish va 60 metrga tez yugurish;
- 20 marta barmoqlarda qo`llarni bukib yozish va 60 metrga tez yugurish;
- shtangani ko`tarib o`tirib turish;

II vazifa. 1x1, 1x2 qarshilik bilan to`pni urib yurishga o`rgatishni davom ettirish.

- joyda turgan sherigiga to`p uzatish;
- shuning o`zi, faqat sherik to`pga qarshi chiqadi;
- erdan to`p uzatish;
- erdan to`p uzatish, to`g`ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o`zgartirib.

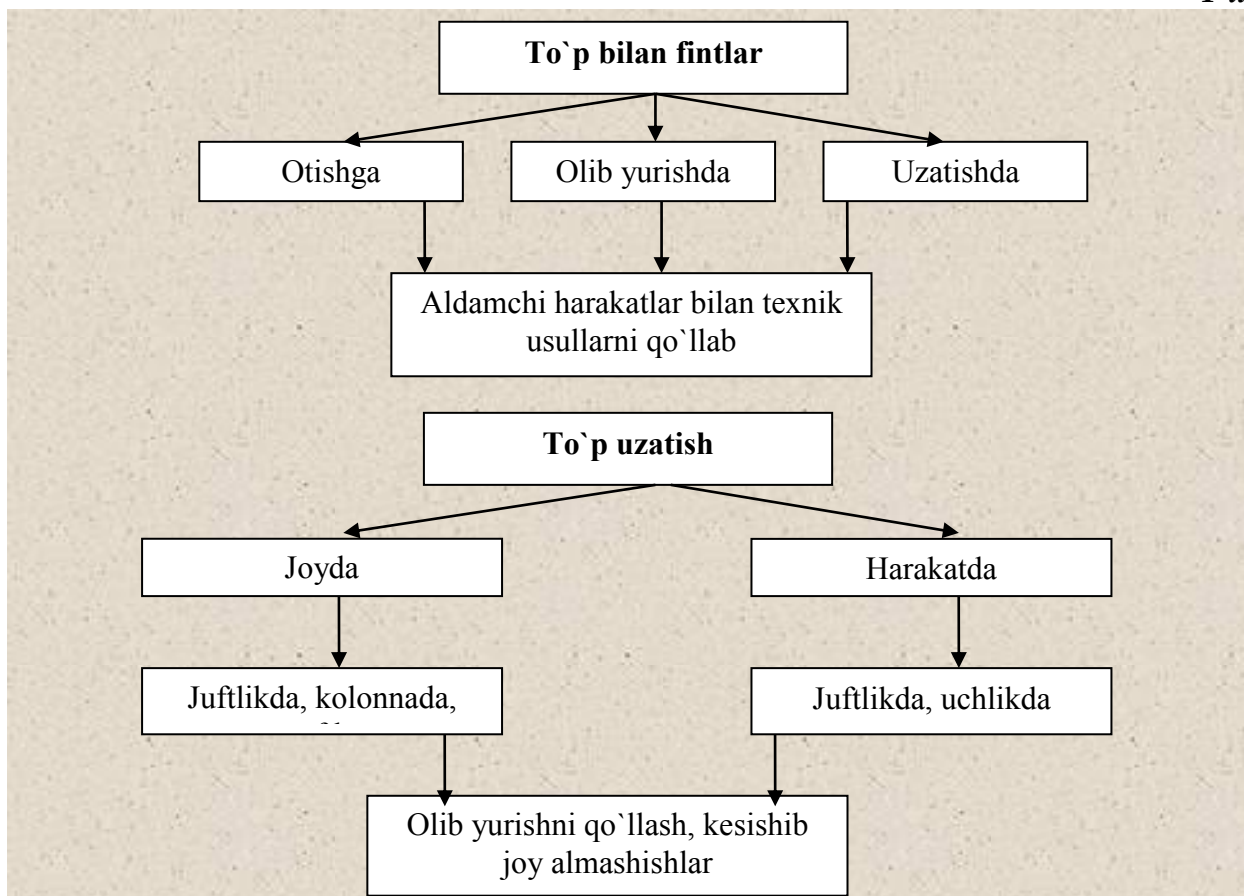
III vazifa. To`p otishlarni bog`lab "fint" qilishga o`rgatishni davom ettirish.

- otish, olib yurishda fint;
- uzatish, olib yurishda fint;
- olib yurishda fint – to`pli qadamda;
- olib yurishda fint – erga to`pni bir marotaba urib yorib kirish;
- shuning o`zi, shchit tagiga otish uchun yorib o`tish.

26,27-amaliy dars texnologik

Mavzu	<i>Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.</i>
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chaqqonlikni rivojlantirish. 2. 1x2 qarshilik bilan to'pni urib yurishga o'rgatish. 3. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o'rgatishni davom ettirish. 4. Me'yoriy nazorat: YUgurib kelib uzunlikka sakrash.
Vositalar:	<i>Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.</i>

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o`rgatish texnologiyasi

I. Chaqqonlikni rivojlantirish.

- 20 marta qo`llarni bukib yozish va 60 metrga tez yugurish;
- 20 marta barmoqlarda qo`llarni bukib yozish va 60 metrga tez yugurish;
- shtangani ko`tarib o`tirib turish;

II vazifa. 1x2 qarshilik bilan to`pni urib yurishga o`rgatishni .

- joyda turgan sherigiga to`p uzatish;
- shuning o`zi, faqat sherik to`pga qarshi chiqadi;
- erdan to`p uzatish;
- erdan to`p uzatish, to`g`ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o`zgartirib.

III vazifa. Harakatda qarshilik bilan otish taktikasiga o`rgatish.

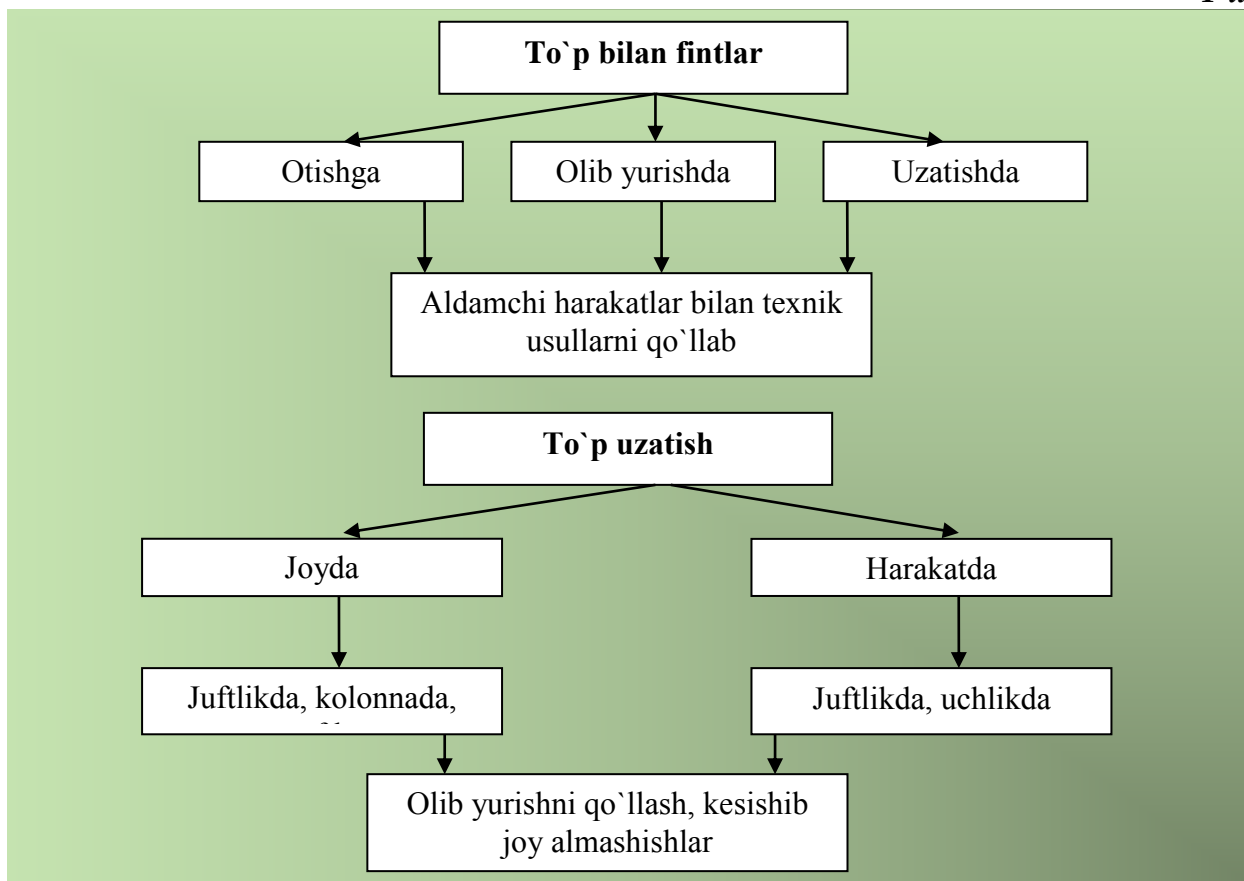
- otish, olib yurishda fint;
- uzatish, olib yurishda fint;
- olib yurishda fint – to`pli qadamda;
- olib yurishda fint – erga to`pni bir marotaba urib yorib kirish;
- shuning o`zi, shchit tagiga otish uchun yorib o`tish.

IV vazifa Me`yoriy nazorat: Yugurib kelib uzunlikka sakrash. (26 dars)

28,29,30-amaliy dars texnologik

Mavzu	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuchni rivojlantirish. 2. Yakka taktik harakatlardan: himoyadan qutulish, to'pga chiqish uchun joy tanlashlarga o'rgatishni mustahkamlash. 3. O'zaro taktik harakatlardan: "to'pni ber va chiq" harakatiga o'rgatishni mustahkamlash. 4. Tanlangan va yoritib berilgan mavzu bo'yicha mustaqil ta'lim (30 dars)
Vositalar:	Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlar yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I. Kuchni rivojlantirish.

- 20 marta qo'llarni bukib yozish;
- 20 marta barmoqlarda qo'llarni bukib yozish;
- shtangani ko'tarib o'tirib turish;
- 30 marta o'tirib turish:

II vazifa. Yakka taktik harakatlardan: himoyadan qutulish, to'pga chiqish uchun joy tanlashlarga o'rgatishni mustahkamlash.

- joyda turgan sherigiga to'p uzatish;
- shuning o'zi, faqat sherik to'pga qarshi chiqadi;
- erdan to'p uzatish;
- erdan to'p uzatish, to'g'ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o'zgartirib.

III vazifa. O'zaro taktik harakatlardan: "to'pni ber va chiq" harakatiga o'rgatishni mustahkamlash.

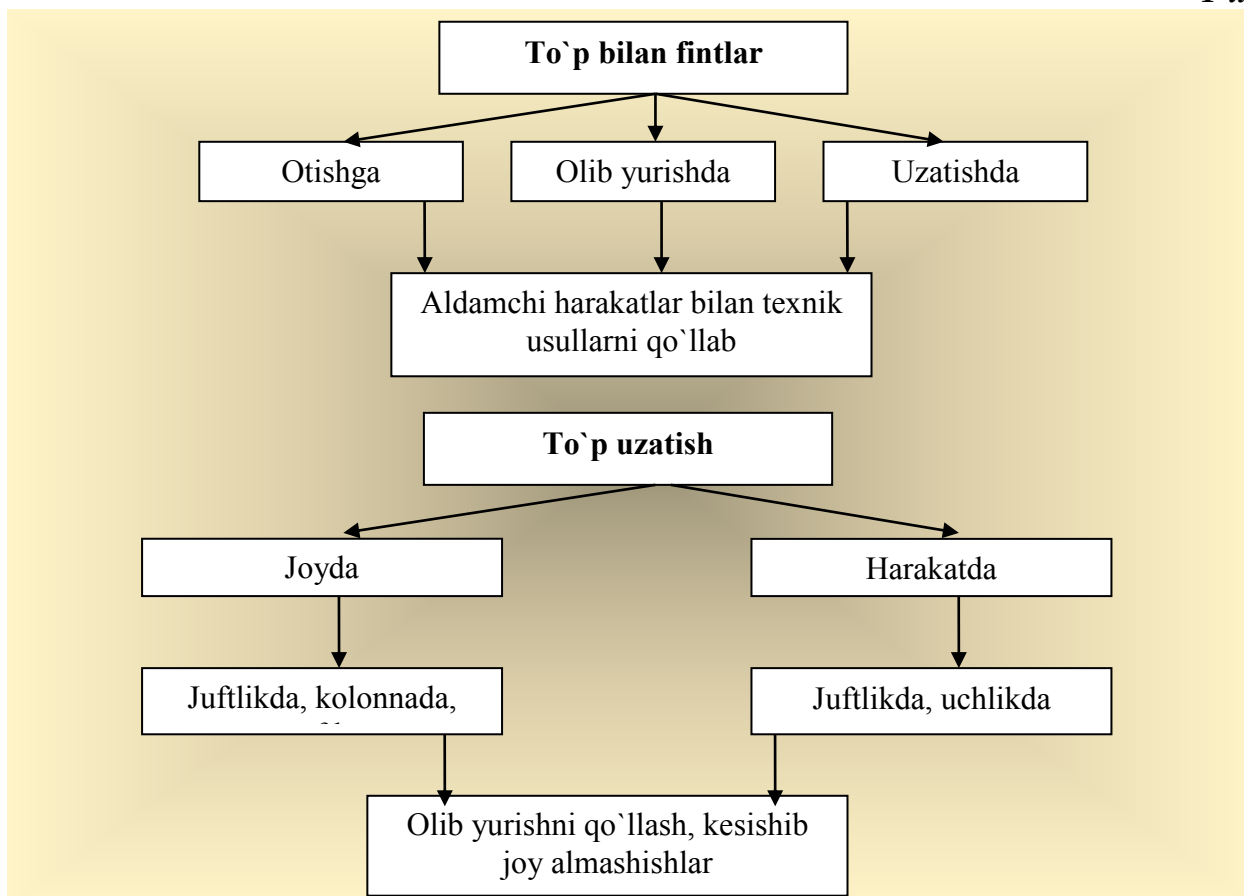
- otish, olib yurishda fint;
- uzatish, olib yurishda fint;
- olib yurishda fint – to'pli qadamda;
- olib yurishda fint – erga to'pni bir marotaba urib yorib kirish;
- shuning o'zi, shchit tagiga otish uchun yorib o'tish.

IV vazifa Tanlangan va yoritib berilgan mavzu bo'yicha mustaqil ta'lim (30 dars)

31,32,33,34-amaliy dars texnologik

Mavzu	<i>Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.</i>
Vazifalar:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Egiluvchanlikni rivojlantirish. 2. "To'pni olib qo'yish", "siltab olib qo'yish" himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish. 3. Harakatda to'p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatishni mustahkamlash. 4. To'siqlardan o'tib shchit tagidan savatga to'p tashlashni baholash.(31 dars)
Vositalar:	<i>Basketbol to'plari, imitasion, yondoshtiruvchi, asosiy va yordamchi mashqlar.</i>

Bosqichlar, vaqt	Faoliyat	
	o'qituvchi	talabalar
1 bosqich Kirish qismi (5 daqiqa)	1.1. Mavzuni e'lon qilish, dars rejasi va vazifasi bilan tanishtirish, yakun yasash.	1.1. Eshitish va esda saqlab qolish.
2 bosqich Tayyorlov qismi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Saf mashqlari. 2.2. Tekshirilgan va tasdiqlangan konspekt bo'yicha tayyorlov qismini o'tishni nazorat qilish. 2.3. Tayyorlov qismini o'tishga yakun yasash. 	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Bajarish. 2.2. URM joyda, harakatda, juftlikda bajarish.
3 bosqich Shakllantiruvchi (45 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. To'pni otish, olib yurish, uzatish texnikasi elementlarini qismlarda ko'rsatib berish, tushuntirish. 3.2. O'yin usullari alohida texnik elementlarga yondoshtiruvchi mashqlr yordamida o'tkazish. 3.3. Talabalarni o'rgatilayotgan bilimlarini sekin holatda to'liq bajarishlarini talab qilish. 3.4. Qismlarga bo'lib o'rgatilayotgan mashqlarni to'liqligicha bajarishni shakllantirish. 3.5. Qo'llanilayotgan mashqlarni asta-sekinlik bilan qiyinlashtirish. 3.6. Reyting baholash. 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1. Kuzatish va eslab qolish. 3.2. Tahlil qilish va bajarish. 3.3. Bir-birining yuzaga keladigan xatolarini tuzatish. 3.4. Vaziyatga bog'liq vazifalarni talabga muvofiq bajarish. 3.5. Bir-birining harakatlarini baholash.
4 bosqich Yakuniy qism (10 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajasini e'lon qilish. 4.2. O'yin usullarini mustahkamlash uchun mustaqil vazifalar berish. 	<ol style="list-style-type: none"> 4.1. Eshitish. 4.2. Daftarga yozib olish.



Shakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

1. Egiluvchanlikni rivojlantirish.

- to'ldirma to'p bilan o'ng va chap tomonlardan to'p uzatish
- to'ldirma to'p bilan oyoq tagidan to'p uzatish

II vazifa. "To'pni olib qo'yish", "siltab olib qo'yish" himoya harakatlari texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatish.

- joyda turgan sherigiga to'p uzatish;
- shuning o'zi, faqat sherik to'pga qarshi chiqadi;
- yerdan to'p uzatish;
- yerdan to'p uzatish, to'g'ri;
- qarshi joy almashishni, tezlikni o'zgartirib.

III vazifa. Harakatda to'p otish texnikasini bajarish uslubiyatiga o'rgatishni mustahkamlash.

- otish, olib yurishda fint;
- uzatish, olib yurishda fint;
- olib yurishda fint – to'pli qadamda;
- olib yurishda fint – erga to'pni bir marotaba urib yorib kirish;
- shuning o'zi, shchit tagiga otish uchun yorib o'tish.

IV vazifa To'siqlardan o'tib shchit tagidan savatga to'p tashlashni baholash.(31 dars)

GLOSSARIY
TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR MOHIYATI

1	Basket – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «savat» ma'nosini bildiradi.	Basket- С англ.языка означает слово «корзина».	Basket- . 1.a container used to hold or carry things 2. a net fixed on a hoop used as the goal.
2	Ball – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «to'p» ma'nosini bildiradi.	Ball- С англ.языка означает слово «мяч»	Ball- An English word and it means round object
3	Pok-ta-pok – qadimda Maya qabilasi o'ynagan, basketbolga o'hshash o'yin nomi	Пок-та-пок- древняя игра в которую играли племя Мая	Pock ta pock- Ancient Maya tribe played such kind of game that looks like basketball.
4	Texnika – yunoncha “tehnus” so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, basketbolda “texnika” harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi.	Техника- С греческого языка “tehnus” означает слово “искусство”.	Tehnique - word of Greek origin (tehnus) -means art, mastery of movement (in the sport)
5	Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.	Техническая подготовка- это педагогический процесс, которая направлена на подготовку баскетболистов.	Technical preposition – it is formation of Technical skill
6	“Kryuk” – qo'lni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otish tushuniladi.	Крюк- это технический элемент, означает слово «крюк»	Hook – it is element of passing and shot
7	Element- lotin so'z bo'lib «elementum» butun narsaning qismlarini anglatadi	Элемент- с латинского языка означает части чего то	Element - word of Latin origin (elementum) –means of a whole, such as a human body
8	Step – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida qadam ma'nosini bildiradi	Step- с англ.языка означает слово «шаг»	Step – it is element game of Basketball
9	Dribbling - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'pni olib yurish ma'nosini bildiradi va maydonda to'pli harakat qilish uchun qo'llaniladi.	Dribling- с англ.языка означает слово «ведение мяча»	Dribling - means to dribl a ball on the court
10	Blok - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'siq qo'yish ma'nosini bildiradi	Block- с англ.языка означает слово «блокирование мяча»	Block- to stop the movement of an opponent, or stop an opponent's pass or shot
11	double-dribbling - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida ikki qo'llab to'pni	double-dribbling- это нарушение правил, с англ.языка означает слово	double-dribbling- violation of dribbling the ball with two hands, or stopping and

	sapchitib olib yurish ma'nosini bildiradi	«двойное ведение мяча»	restarting the dribble
12	Guarding - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida qo'riqlash, himoyalash ma'nosini bildiradi	Guardin- с англ.языка означает слово «опекать»	guarding -following an opponent to stop him from driving, shooting or passing easily
13	Offence- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida hujum qilish ma'nosini bildiradi	Offence с англ.языка означает слово «атакующий»	Offence -An English word and it means in Uzbek “Attacking with ball and without ball.
14	Footwork- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida oyiqlar harakati ma'nosini bildiradi	Footwork с англ.языка означает слово «работа ног»	Footwork -An English word and means in Uzbek “activity of a foot”
15	Lay ups- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilidatez yorib o'tish ma'nosini bildiradi	Lay ups с англ.языка означает слово «быстрый прорыв»	Lay ups -An English word and means in Uzbek “To go away rivals zone”
16	Taktika – yunoncha “taktikus” so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida “tartiblashtirish” ma'nosini anglatadi.	Tactics- с греческого языка «taktikus» означает слово «порядок»	Tactics -A Greek word” Tacticus” and in Uzbek it means “order smth”
17	Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Tactical preparation- это педагогический процесс, направлен на подготовку мастера бастетболистов	Tactical preparation- А process that improve tactic process
18	Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.	Tactic combination- это тактические действия направлена на резульативную атаку	Tactic combination- To give a chance for a player attacking by some his teammate.
19	Fint – chalg'ituvchi harakatlar ma'nosini anglatadi.	Fint- с англ.языка означает слово «обманное движение», используется для обыгривание игрока	Fint –A confusion activity of a player
20	Pressing – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko'rsatish ma'nosini ifodalaydi.	Pressing- тактическая работа, и ещё один смысол «вплотную»	Pressing -An activity for activity of players
21	Pozitsion – hujumni barcha taraf lama uyushtirish harakatlariga aytiladi.	Possession- направлена на всестороннюю атаку	possession - to be holding, or be in control of, the ball
22	Assist - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida taktik harakatlarni bajarib to'p uzatish	Assist- передача мяча и спользованием тактических действий	Assist -a pass to a teammate that leads directly to a goal
23	no-look pass- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida sherigiga qaramasdan to'p	no-look pass- с англ.языка означает слово «бросок мяча не смотря на	no-look pass - a pass thrown without looking towards the receiver

	uzatish	напарника»	
24	Drive- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida tez, shiddat bilan, to'g'ri savatga hujum qilish	Drive- с англ.языка означает слово «вести», то есть быстрая атака в кольцо	drive- A fast, strong dribble directly to the basket in an effort to score
25	Backboard- ingliz tilidan olingan bo'lib schit tahtasi ma'nosini bildiradi	Backboard- с англ.языка означает слово «доска», в баскетболе используется как щит	Backboard- a board behind the basket, off which the ball may rebound
26	Fol- jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.	Foul- с англ.языка означает слово «нарушение»	foul- a violation resulting from illegal contact with an opposing player
27	game clock- ingliz tilidan olingan bo'lib o'yin vaqti, soati ma'nosini ma'nosini bildiradi	game clock- с англ.языка означает слово «игровое время»	game clock- a scoreboard clock that shows the time remaining in each period of a game
28	Hoop- ingliz tilidan olingan bo'lib halqa ma'nosini bildiradi	Hoop- с англ.языка означает слово «кольцо»	hoop- the round metal rim from which a basketball nets suspended
29	Overtime- ingliz tilidan olingan bo'lib qo'shimcha vaqt ma'nosini bildiradi	Overtime- с англ.языка означает слово «дополнительное время»	overtime -a five-minute extra period that is played when the game is tied after four quarters
30	personal foul- o'yinda qilingan qopolliklar uchun shahsiy ogohlantirish	personal foul- персональный фол	personal foul- a foul that involves illegal physical contact such as blocking, charging, elbowing or holding
31	Referees- lotin tilidan olingan bo'lib hakam ma'nosini bildiradi	Referees- с лат.языка означает слово «судья»	referees- officials who call violations and fouls, give penalties, signal field goals, and stop and start play
32	technical foul- tehncial yunon , foul ingliz tilidan olingano'yin mobaynida qilingan qopolliklar ucun jazo	technical foul- с англ.языка означает слово «технический фол»	technical foul - a foul called against a player or coach for unsportsmanlike conduct such as arguing with a referee
33	time-out- ingliz tilidan olingan bo'lib daqiqali tanaffus ma'nosini bildiradi	time-out- с англ.языка означает слово перерыв»	time-out -clock stoppage requested by a coach for a short meeting with the players