

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

**A.QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA  
INSTITUTI**

**SODIQOV A.T.**

**SPORT MAHORATINI OSHIRISH (BASKETBOL)**

5112000 - Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma  
sifatida tavsiya etilgan.

**Jizzax - 2020 yil**

Mazkur o'quv qo'llanma 5112000 - Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun sport mahoratini oshirish fanidan basketbol o'yinida tayyorgarlikning maqsad va vazifalari, metodlari, tayyorgarlik turlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik mazmuni, jismoniy tarbiya darslarida basketbol bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodlari haqida ma'lumot berish, talabalar basketbol o'yinlarini tashkil qilish jarayonida mashqlar texnikasi, o'yin texnikasi va taktikasini o'rganishni takomillashtirish, mahoratlarini oshirish va musobaqalar o'tkazish, hakamlilik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalarini oshirishdan iborat.

Mazkur o'quv qo'llanma davlat ta'lim standartlariga muvofiq manbalar va tajribalardan foydalangan holda tayyorlangan bo'lib, o'qituvchilar, talabalar, sport trnerlari, malaka oshirish maskanlari tinglovchilari va jismoniy tarbiya hamda sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislariga mo'ljallangan.

Данное учебное пособие направлено на цели и задачи, методы, виды тренировок, содержание физической культуры, технико - тактическую подготовку и основы физического воспитания в баскетболе для 5112000 - физкультурные студенты, предоставление информации об организации и проведении тренировочных занятий, совершенствовании методик обучения, тактики и тактики учащихся при организации игр в баскетбол, совершенствовании их навыков и проведении соревнований, судействе, развитие навыков и умений.

Учебник предназначен для использования ресурсов и опыта, соответствующих государственным образовательным стандартам, и предназначен для преподавателей, студентов, спортивных тренеров, стажеров и специалистов в области физической культуры и спорта.

This tutorial aims and objectives, methods, types of training, the content of physical training, technical and tactical training, and the basics of physical education in basketball for 5112000 - Physical Education students, providing information on the organization and conduct of training sessions, improvement of learning techniques, tactics and tactics of students during the organization of basketball games, improving their skills and conducting competitions, refereeing skills and skills development.

The textbook is designed to use resources and experiences that meet state educational standards and is intended for teachers, students, sports trainers, trainers and professionals in the field of physical culture and sports.

## **Kirish**

O'zbekiston Respublikasi Prezidyonti SH.M.Mirziyoyevning 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoniga asosan yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infrato'zilmani yaratish, mamlakatning halqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimiz ijtimoiy - iqtisodiy hayotidagi tub islohotlar ta'lim tizimi oldiga yangidan - yangi vazifalarni qo'yimoqda. Davr kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yaxshilash hamda rivojlantirishni talab har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi. Milliy istiqlol g'oyasini amalga oshirish yo'lida ishlab chiqilgan har qanday qo'llanma uzviyligi bilan davlat ta'lim standarti talablariga javob berish kerak. Jumladan, ta'lim tizimida uzviylikni ta'minlash bosh maqsad bo'lishi kerak. Ushbu o'quv qo'llanmada sport mahoratini oshirish fanidan basketbol sport o'yinlarini mashq qildirishning maqsad va vazifalari, metodlari, tayyorgarlik turlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik mazmuni, jismoniy tarbiya darslarida basketbol bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodlari haqida ma'lumot berish, talabalarni sport o'yinlarini tashkil qilish jarayonida mashqlar texnikasi, o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, mazkur sport turlari bo'yicha mahoratini oshirish va musobaqalar o'tkazish, hakamlilik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalarini oshirish va takomillashtirishdan iborat.

Ushbu o'quv qo'llanma amaldagi DTS, o'quv rejasi, o'quv fan dasturiga muvofiq tayyorlangan. Albatta, sport nazariyasi uslubiyati va amaliyoti kundankunga o'zgarib borishi tabiiy hol. Binobarin, o'quv qo'llanmada ko'zga tashlangan ayrim kamchiliklar haqida o'z fikr-mulohazalaringizning bildirilishi navbatdagi darslik ishlab chiqishda foydali manba bo'lib xizmat qiladi.

## **I BOB. BASKETBOL O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O'RNI VA AHAMIYATI**

### **1.1. Basketbol o'yinida tayyorgarlikning maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari**

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining yong yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullarning tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va shuningdek, sportchini musobaqalarga tayyorlanishning tashkiliy-pedagogik jarayonini o'z ichiga oladi. Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini quyidagi omillarga ajratadilar:

- sport mashg'uloti;
- sport musobaqalari;
- mashg'ulot va musobaqalarning natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot va musobaqalarga taalluqli bo'lmagan omillar.

Sport mashg'uloti sportchilarni tayyorlash tizimining yong muhim tarkibiy qismi sifatida maxsus pedagogik jarayon bo'lib, sportchini tarbiyalash, unga o'rgatish va funksional imkoniyatlarini oshirish yo'li bilan jismoniy kamolotga hamda yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlash maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslanadi.

Sport mashg'uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma'naviy va aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko'nikmalarining yuksak darajada shakllanishini ta'minlaydi.

Sport mahorati cho'qqilariga uzoq muddat davomida, yil bo'yi amalga oshiriladigan mashg'ulotlar jarayonida, jismoniy mashqlar va dam olish oraliq'ini to'g'ri tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatiga rioya qilgan holda ularni asta-sekin oshirib borish; sportga xos turmush tarzi doirasida hayot va faoliyatning umumiy rejimini tashkil qilish yo'li

bilan erishish mumkin. Basketbolning alohida turlarida mashg'ulot sportchining individual xususiyatlarini va shu turlarning o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan holda o'tkaziladi.

Sport mashg'uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funksional o'zgarishlar yuz beradi, ular turli funksional tizim va mexanizmlarning imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayondir. Odatda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi farqlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlovchi, jismoniy va organizmdagi organ hamda tizimlar funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'siri ostida, mo'shak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda o'zgarishidir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - bu sport ixtisosligi predmeti sifatida sportchi tomonidan tanlangan sport turida mo'shak faoliyatining muayyan takomillashuvining natijasi hisoblanadi. Ayrim mutaxassislar yana yordamchi shug'ullanganlik holatiga ham ajratadilar, ularning fikricha, bu maxsus shug'ullanganlik holati uchun asos yaratadigan maxsus va umumiy shug'ullanganlik o'rtasidagi oraliq holatdir.

Sportchining shug'ullanganligini tayyorlanganlik holatidan - uning musobaqalarda maksimal imkoniyatlarini yuzaga chiqarib, yuksak sport natijalarni namoyish etish qobiliyatlari majmuasini aks ettiruvchi ancha kiyong tushunchadan farqlay bilish kerak.

Tayyorlanganlik shug'ullanganlikdan tashqari sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlarini: nazariy bilimlarni, maksimal natija ko'rsatish uchun psixologik hozirlikni, sport bellashuvlariga safarbarlik va h.k.ni o'z ichiga oladi. Sport takomillashuvining ana shu bosqichiga xos yuksak darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuqori natijalarga tayyorlik yoki sport formasi holati deb ataydilar.

Sportchining sport mashg'uloti asosini tamoyillarning ikki guruhi tashkil etadi.

Birinchi guruh har qanday o'rgatish va tarbiyalash jarayoniga xos bo'lgan umumiy didaktik tamoyillarni qamrab oladi. Ularga ilmiylik, o'qitish (o'rgatish)ning tarbiyaviy xususiyati, onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, mustahkamlik, tizimlilik va izchillik, tushunarlilik, jamoa bo'lib ishlash, individual yondashuv kiradi.

Ikkinchi guruh - mashg'ulotlar ta'siri va sportchi organizmining ularga ko'rsatadigan reaksiyasi orasidagi, shuningdek, mashg'ulot jarayoni mazmunining har xil tarkibiy qismlari orasidagi qonuniyatli aloqalarni aks ettiruvchi sport mashg'ulotining o'ziga xos tamoyillari majmuasidir. Bu yuqori natijalarga yo'naltirish, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, davomiyligi va maksimal yuklamalarga intilish birligi, yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi, mashg'ulot jarayonining sekinligidir.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos xususiyat - tanlangan sport turida sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport natijalariga erishishga yo'naltirilganligi, mashg'ulot jarayonining barcha alohida jihatlari uning maqsadlari, vosita va usullari tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo'llanadigan yuklamalar kattaligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va h.k.lar bilan belgilanadi.

Yuksak natijalarga intilish mashg'ulotlarning yanada samarali usullarini, mashg'ulot jarayonini o'lchamli o'tkazish variantlarini, hajmi, xususiyatlari va shiddatiga ko'ra juda yuqori mashg'ulot yuklamalari, dam olish oralig'i, ovqatlanish, tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini qo'llashni talab qiladi. Tajribalardan ma'lumki, faqat shu holdagina zamon talab darajasiga javob beruvchi natijalarga erishish mumkin.

Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik har tomonlama funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlari, boshqalariga ziyon yetkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va

malakalarning takomillashuvi hamda sifatlarning rivojlanishiga yo'naltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashg'ulotlarning shunday tashkil etilishini talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni basketbolning muayyan turiga xos jihatlar bilan bog'lashga xizmat qilishini ta'minlash zarur.

Umumiy va maxsus tayyorlik nisbati ko'p yillik va yil davomidagi mashg'ulotlarning tashkil etilishi xususiyatlari bilan belgilanadi, shuningdek, sportchining yoshiga, uning sport mahorati saviyasiga, sport ixtisoslashuviga, individual xususiyatlari jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Sport takomillashuvining dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlikning hissi katta bo'lib, u yong avvalo, salomatlikni mustahkamlash, mo'shak faoliyatining xilma xil shakllariga muvofiq ravishda jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlar darajasini oshirish masalalariga xizmat qiladi. Keyinchalik, sportchining mahorati oshgani sari bu nisbat maxsus tayyorgarlik vositalari foydasiga o'zgarib boshlaydi, umumiy tayyorgarlik esa tobora yordamchi vositaga aylana boradi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati hamda yo'nalishidagi tebranishlar har xil variantlarda bo'lishi mumkin, murabbiyning bu nisbatlarni qanchalik to'g'ri rejalashtirgani har bir sportchini sport natijalarining o'sish darajasi va sur'atida aks etadi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

- sport mashg'uloti ko'p yillik va yil davomidagi tayyorgarlik jarayoni sifatida tashkil etiladi, uning barcha halqalari o'zaro bog'liq, bir-birini taqozo etadi va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga yo'naltirilgan bo'ladi;

- har bir keyingi mashg'ulot, mikro sikl, bosqich va h.k. ta'siri avvalgi natijalarning go'yo navbatdagi qatlamini hosil qilishi, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

- sport mashg'ulotida ish va dam olish shunday reglamyontlanadiki, bu basketbolning muayyan turida sport mahoratining darajasini belgilovchi sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini ta'minlashi kerak, ya'ni takroriy mashg'ulotlar, mikro va hatto mezotsikllar sportchining yuqori yoki tiklangan ish

qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin.

Mazkur qoidalar har xil yoshda va malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilar, odatda, har kungi bir martalik mashg'ulotlar bilan qanoatlanadilar, katta yuklamali mashg'ulotlarni ham nisbatan kam qo'llaydilar (haftada 1-2 marta). Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday tartib nari borsa shug'ullanganlikning erishilgan darajasini saqlab turishga yordam berishi mumkin. Shu sababli har kuni 2-3 marta mashg'ulot o'tkazish va haftasiga 4-6 marta katta yuklamali mashg'ulotlarni qo'llash zarur.

Zamonaviy sport mashg'ulotlariga xos xususiyat bajariladigan ish hajmini asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin talablar qo'yish imkonini beradi, moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshirib borilishida ularni quyidagi o'lchamlari farqlanadi:

- yillik yuklamalarni 100 dan 1500 soatgacha oshirish;
- hafta davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 3 martadan 15 martaga (undan ham ko'p bo'lishi mumkin) yetkazish;
- kun davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 1 martadan 3-4 martagacha yetkazish;
- hafta davomidagi katta yuklamali mashg'ulotlar miqdorini 5-6 martaga yetkazish.

Bundan tashqari, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning quyidagi yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish lozim:

- tor ixtisoslikka nisbatan kech o'tish;
- umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish;



- maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi «qattiq» rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish;

- sportchi organizmining tegishli funksional imkoniyatlari chuqur safarbar etilishini ta'minlaydigan tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorini ko'paytirish;

- musobaqalar miqdorini oshirish;

- mashg'ulot faoliyatida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va undan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish maqsadida qo'shimcha omillarning (fizioterapevtik va boshqalar vositalar) qo'llanishini asta-sekin kyongaytirib borish.

Bir tomondan, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning yuqorida sanab o'tilgan imkoniyatlaridan oqilona foydalanish optimal yosh zonasida rejali taraqqiyotni va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Boshqa tomondan, o'smir yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta mashg'ulot yuklamalari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, jarayonlarini jadallashtirish vositalariga keragidan ortiq berilish ular organizmining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari nisbatan tez tugashiga, sport natijalarining o'smay qolib ketishiga olib keladi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasining to'lqinsimonligi va ko'p variantlilik tamoyili asosida shiddatli mo'shak faoliyatidan keyin charchash va tiklanish, mashg'ulot natijasida moslashish jarayonlarining kechishi, mashg'ulotlarning ustuvor yo'nalishi o'zgarishi tufayli ish hajmi va shiddatining o'zaro ta'siri qonuniyatlari va boshqa qator sabablar yotadi.

Mashg'ulot jarayonining turli to'zilmalar birligiga yuklamalar dinamikasining to'lqinsimonligi xos. Bunda yuklama to'lqinlari uning nisbatan yirikroq birliklarida aniq ko'rinadi. Qonuniy to'lqinsimon tebranishlar mikrotsikllar seriyasi yoki 2-3 mezotsikldagi yuklamalar dinamikasini ko'rib chiqqanda ko'zga tashlanadi. Mashg'ulot yuklamalarining to'lqinsimon o'zgarishi ustuvor yo'nalishi turlicha bo'lgan ish shakllari orasidagi, mashg'ulot faoliyati hajmi va shiddati, charchash va tiklanish jarayonlari orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishga imkon beradi.

Yuklamalarning ko'p variantliliği sport mashg'uloti oldida turgan vazifalarning rang-barangligi, mashg'ulot jarayonining turli to'zilmalarida (mikro-, mezo-, makrotsikllarda) sportchi ish qobiliyatini hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zarurati bilan belgilanadi. Sportchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan sport mashg'uloti usul va vositalarining xilma-xil shakllari, alohida mashg'ulot va uning qismlarida kattaligi turlicha bo'lgan yuklamalarni qo'llash mashg'ulotlar jarayonidagi yuklamalarning ko'p variantliliğini ta'minlaydi.

Yuklamalarning ko'p variantliliği sport natijalari darajasini belgilovchi omillarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi, alohida mashqlar mashg'ulot va mikrotsikllar dasturlarini bajarishda ish qobiliyatini oshirishga, bajarilgan ishning yig'indi hajmini ko'tarishga, tiklanish jarayonlarining jadallashuviga hamda funksional tizimlarning charchashi va o'ta zo'riqishi holatlari oldini olishga ko'maklashadi.

Sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sikllilikdir. U mashg'ulot jarayonining nisbatan yakunlangan, to'zilma birliklari: alohida mashg'ulot, mikrotsikllar, mezotsikllar, bosqichlar, davrlar, makrotsikllarni muntazam ravishda takrorlab turishdan iboratdir.

Mashg'ulotlar quyidagicha farqlanadi:

- mashg'ulotning davomiyligi 2-3 kundan 7-10 kungacha davom etadigan mikrotsikllar;

- mezotsikllar - 3 dan 5-8 haftagacha; -mashg'ulot bosqichlari - 2-3 haftadan 2-3 oygacha;

- davrlar - 2-3 haftadan 4-6 oygacha; - makrotsikllar - 3-4 oydan 12 oygacha.

Mashg'ulotni har xil sikllar asosida qurish mashg'ulot jarayonining vazifalari, vosita va usullarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillari uzluksizlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi mashg'ulotlar davomiyligi va maksimal shiddatli yuklamalarni bajarishga intilish birligi yuklamalar dinamikasining to'lqinsimonligi bajarilishini yong yaxshi tarzda ta'minlash imkonini beradi.

Mashg'ulot sikllarini oqilona qurish, hozirgi vaqtda, sportda takomillashuvning yong muhim zaxiralaridan biri allaqachon chegara oldi

kattaliklariga yetib qolgan mashg'ulot faoliyatining miqdoriy o'lchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hisoblangan bir vaqtda alohida ahamiyatga ega.

## **1.2. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari.**

Basketbolchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi sportchini musobaqalarga tayyorlashning tashkiliy-pedagogik jarayonini, ularning yong yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishini ta'minlovchi maqsadlar, vazifalar, vosita va usullar, tashkiliy shakllar, moddiy texnik sharoitlar va boshqalarni o'z ichiga olgan murakkab, ko'p omilli hodisa hisoblanadi. Sport tayyorgarligi yosh sportchilar uchun muhim rag'bat sanalib, tirishqoqlik bilan qat'iy shug'ullanishga, butun kuch-quvvatini maqsadga erishish uchun sarflashga intilishni kuchaytiradi. Ayni vaqtda sport bilan muntazam shug'ullanish bu yong yaxshi insoniy fazilatlarining rivojlanishiga, mard, kuchli, mehnatga chidamli va chiniqqan, Vatan himoyasiga tayyor shaxslarni tarbiyalashga yordam beruvchi juda kuchli omildir.

Sport tayyorgarligi ko'p yillik va yil bo'yi davom etadigan jarayon bo'lib, pirovard natijada sportchining mustahkam sog'ligini, ma'naviy hamda aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishini, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi va usuliyati sohasida bilim hamda ko'nikmalarning yuqori darajasiga erishishini ta'minlaydigan masalalarni hal etadi. Shunga ko'ra sport tayyorgarligida uning nisbatan mustaqil jihatlarini, bir-biridan farqlovchi jiddiy belgilar: texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy va integral tafovutlarga ega turlarini ayirib ko'rsatish mumkin. Bu sport mahoratining tarkibiy qismlari haqidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirishning vosita va usullarini, o'quv-mashq jarayonini nazorat qilish va boshqarish yo'llarini tizimlashtiradi. Shu bilan birga hisobga olish kerakki, tayyorgarlik turlarining birortasi alohida holda namoyon bo'lmaydi, ular yong yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan murakkab majmuani hosil qilib birlashadi.

Sport tayyorgarligining har bir turi boshqa turlarga bog'liqligini, ular tomonidan taqozo etilishi va o'z navbatida, ularga ta'sir ko'rsatishini ham e'tiborga

olish zarur. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasiga, ya'ni kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va b.ga bevosita bog'liq. Jismoniy sifatlarning (masalan, chidamlilikning) namoyon bo'lishi darajasi texnikaning tejamkorligi, charchoqqa maxsus psixik barqarorlik, murakkab sharoitlarda musobaqa bellashuvining oqilona taktik to'zilmasini amalga oshira bilish bilan chambarchas bog'liqdir. Ayni paytda taktik tayyorgarlik yuqori darajadagi texnik mahorat, yaxshi funksional tayyorlik, mardlik, qat'iyat va tirishqoqlikni rivojlantirish evaziga amalga oshiriladi.

Basketbolchilar tayyorgarligining yong muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi. Odatda, basketbolda har tomonlama jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qila oladilar.

Jismoniy tayyorgarlik sport tayyorgarligining bir turi bo'lib, u basketbolchining harakat sifatleri: kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, egiluvchanligi rivojlantirishga, shuningdek, sog'likni, organizmdagi yong muhim organ va tizimlarni mustahkamlashga, ularning funksiyalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga erishishidan iborat bo'lib, u sportchi organizmini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash: ichki organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, mo'shaklar tizimini rivojlantirish, koordinatsiya qobiliyatlarini yaxshilash, gavda to'zilishidagi nuqsonlarni tuzatishga yo'naltiradi. Bunda basketbol ixtisosligining xususiyatlari va talablari hisobga olinadi. Ularga snaryadlarda (gimnastika devori, o'rindig'i va b.), snaryadlar bilan (to'ldirma to'plar, qumli qoplar, shtanga blinlari, gantellar va h.k.), tryonajyorlarda bajariladigan mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, krosslar, chang'ida yurish, so'zish va boshqalar kiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) basketbolchining alohida mo'shak guruhlarini rivojlantirishga, uning tanlangan sport turi texnikasini chuqur o'zlashtirib, natijalarini o'stirib borishiga bevosita yordam beradigan tegishli

harakat ko'nikmalarini egallashiga qaratilgan bo'lishi lozim. U harakatlar amplitudasi, mo'shak kuchlanishlarining xususiyati va kattaligi, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlariga beradigan yuklamasi, psixik zo'riqishlar va h.k. nuqtayi nazaridan o'xshashroq mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Bularga basketbolning tanlangan turi elemiyonti, qismini yoki uni to'laligicha o'z ichiga oladigan maxsus tayyorlov mashqlari kiradi. Sportchining, mahorati ortib borgani sayin UJT mashqlari miqdori kamayib, ixtisoslashuvga ko'proq yordam beradigan, ya'ni MJT mashqlari tanlanadi.

Sportchining mashg'ulotlari tizimida UJT va MJT mashqlari hajmi ma'lum darajada uning tayyorlanganligi tarkibiy qismlari darajasi bilan belgilanadi. Agar sportchida muayyan mo'shak guruhlari kuchi yetarlicha rivojlanmagan, bo'g'imlari harakatchanligi kam yoki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlar ish qobiliyati pastroq bo'lsa, jismoniy tayyorgarlikning tegishli vosita va usullaridan foydalaniladi.

UJT va MJTga ajratiladigan vaqt basketbolning turiga bog'liq. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilarda UJT hissasiga kamroq vaqt to'g'ri keladi, chunki mashg'ulotlarning ko'proq qismini (85% gacha) yugurish egallaydi, balandlikka sakrovchilarda esa tor ixtisoslik mashg'ulotlariga kamroq vaqt ajratiladi. Zamonaviy sakrovchilar bir yilda to'liq yugurib kelishdan ko'ra balandlikka 2000 tagacha sakrashni bajaradilar va bunga 6 soatga yaqin vaqt sarflaydilar. Lekin ularda sakrash, yugurish bilan bog'liq shtanga bilan bajariladigan, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, alohida mo'shak guruhlari mustahkamlashga qaratilgan va boshqa mashqlarning hajmi juda katta.

Sport mahorati oshib borar ekan, UJT vositalari tobora ko'proq jismoniy tayyorlanganlikning tarkibiy qismlarini saqlab turishga, qator hollarda esa mustahkamlashga yo'naltiriladigan bo'ladi. Ular orasida barcha basketbolchilar uchun umumiy bo'lgan tarkibiy qismlar mavjud. Bular, yong avvalo, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyati, modda almashinuvi hamda ayiruv jarayonlaridir. Mazkur tizimlarning funksional imkoniyatlarini kyongaytirish uchun uzoq muddatli yugurish, kross, chang'ida yurish, so'zish va h.k.ni kyong

qo'llash lozim, bu organizmning tiklanish qobiliyatlarini yaxshilashga va maxsus mashg'ulotlar hajmini oshirishga imkon beradi.

Jismoniy tayyorgarlikda sport ixtisosligiga basketbolning tanlangan turiga muvofiq funksional imkoniyatlarni oshiradigan mashqlar katta ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar kuchni imkon qadar tez, uzoq masofalarga yuguruvchilar esa sekinroq, lekin ko'proq muddat rivojlantiradigan mashqlarni bajarishlari zarur. Jismoniy tayyorgarlik vositalari sifatida xilma-xil mashqlar va boshqa sport turlarini qo'llaganda, ular qanday muayyan vazifalarni bajarish uchun kerakligini aniq bilish shart. Mashqlarni chuqur o'ylamay tanlash salbiy samara berishi mumkin.

Basketbolda yong yaxshi natijaga erishish uchun mukammal texnikani mashq bajarishning yong to'g'ri va unumli usulini egallash lozim. Mukammal texnika deganda yuksak sport natijalariga erishishga yordam beradigan, to'g'ri asoslangan va maqsadga muvofiq harakatlarni tushunish kerak. Bunda har doim sportchining o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, harakatlar bajariladigan shart-sharoitlarni hisobga olish zarur.

Sport texnikasi harakatning to'g'ri, asoslangan shakligina emas, jiddiy irodaviy va mo'shak kuchlanishlarini namoyish etish, harakatlarni tez bajara olish, mo'shaklarni vaqtida bo'shashtirish malakasi hamdir. Yuksak sport texnikasi sportchining a'lo darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi, zamonaviy texnikani egallab olish uchun u kuchli, tezkor, chaqqon, egiluvchan, chidamli bo'lishi kerak.

Samarali texnikani muvaffaqiyatli egallashning asosiy shartlaridan biri takomillashuvning barcha bosqichlarida sportchining mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lishi, har bir harakatni chuqur anglashidir. Sportchi harakatlarni ko'r-ko'rona «ko'chirib olishi», kimningdir maslahatlariga o'ylamay quloq solishi mumkin emas. U o'zi qo'llayotgan texnika nima uchun yong to'g'ri ekanligini anglab yetishi zarur.

Harakat ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirishni tor tushunish va qullash noto'g'ri. Texnikani takomillashtirish butun sport faoliyati mobaynida

davom etadi. Hatto shog'ird yong yuksak darajadagi natijani ko'rsatganida ham, murabbiy texnikaning ayrim elemiyontlarini takomillashtirish, texnik xatolarni bartaraf etishni yodidan chiqarmasligi lozim.

Sportchining harakat ko'nikmalari zaxirasi qanchalik boy bo'lsa, u o'z texnikasini shunchalik samarali takomillashtiradi. Harakat ko'nikmalari zaxirasini har xil umumiy va maxsus tayyorlov mashqlarini kyong qo'llash yo'li bilan yaratish, bunda jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnikani yanada takomillashtirish orasidagi uzviy aloqadorlikni hisobga olish zarur.

Sport texnikasini o'rganish va takomillashtirish jarayonida harakatlar bajarilishining to'g'riligini doimo baholab borish, xatolarni aniqlab, ularni o'z vaqtida to'g'rilash, yaxshisi ularning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Mashqning to'g'ri bajarilishini tahlil qilishda harakatlarni his etish, shuningdek, o'z harakatlarini (texnika elemiyontlarini) ko'zgu oldida nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Harakatlarning kinematik va dinamik xususiyatlari to'g'risidagi kino lavhalarni qayta-qayta ko'rish, videomagnitofonda yozuvlarni tomosha qilish, tezkor axborot ko'rsatkichlari bilan tanishish nazoratning yaxshi vositasi sanaladi. Bu mashqlarni turlicha (maksimal usuliyat bilan, zo'riqishsiz va b.) bajargan holda yugurish tezligi, ulotqirish uzoqligi, sakrash balandligi va h.k.da natijalarga tezroq erishish uchun yong ko'p kuchlanish namoyish qilish qobiliyatini tarbiyalash bilan bog'liq harakatlar texnikasidagi nuqsonlarni aniqlash uchun ham zarur. Bunda videotasmaga harakat ritmini yozib olish va boshqa o'lchash usullari yordamda tahlil etish mumkin.

Basketbolchilar harakatlarning yanada tejamli va oqilona bo'lishiga urinib, funksional imkoniyatlarni kyongaytirish asosida texnikani muntazam takomillashtirib borishlari kerak. Odatda, harakatlar texnikasini o'rganish va takomillashtirish, uni yangi darajada mustahkamlash mashg'ulotlar jarayonida yuz beradi. Albatta, mashg'ulotlarda ko'pgina boshqa vazifalar ham hal etiladi, lekin barcha holatlarda texnikaga ko'p vaqt ajratish, basketbol sportining murakkab turlarida sifatli o'sishni namoyon etish uchun bir necha oy davomida faqat texnika ustida ishlash ko'proq samara beradi. Va, aksincha, basketbolchida jismoniy

tayyorgarlikning yetarli emasligi texnik mahoratning o'sishiga to'sqinlik qilsa, avval oylar davomida jismoniy tayyorgarlikni maromiga yetkazib, yangi darajaga ko'tarilgandan keyingina texnikani rivojlantiradigan mashqlarni yaxlit holda kiritish lozim.

Texnikani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar va mashg'ulotlarning takrorlanishi koordinatsion qiyinchiliklardan ko'ra ko'proq bajarilayotgan harakat va faoliyatlarning shiddati va xususiyatlariga bog'liq. Mashqni takrorlashlar soni shunday bo'lishi kerakki, o'rganilayotgan harakat erkin, ortiqcha zo'riqishlarsiz bajarilishi lozim. Biroz charchoq paydo bo'lsa, mazkur mashqlarni takrorlashni to'xtatish, lekin boshqalarini takrorlab, charchoq holatidan chiqish va texnikani takomillashtirish zarur.

Kichik yuklamali tez-tez o'tkaziladigan mashg'ulotlar maksimal yuklamali har zamonda o'tkaziladigan mashg'ulotlarga nisbatan ancha samarali. Birinchi holatda kichik va o'rta kuchlanishlar sarflanadi. Imkon chegarasidagi kuchlanishlar talab etilgan harakat koordinatsiyasi o'zlashtirilganidan keyin tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarning o'ziga xosligini hisobga olish lozim: bir xillarida harakatlarning to'g'ri texnikasiga imkon chegarasidan uzoq sharoitlarda erishish mumkin.

Sport taktikasi - raqib bilan bellashuv olib borish san'ati bo'lib, uning asosiy vazifasi raqib ustidan g'alabaga erishishi, o'zi uchun maksimal bo'lgan natijalarni ko'rsata olishi, Basketbolchining jismoniy va psixik imkoniyatlaridan yong oqilona tarzda foydalanishidir.

Taktika basketbolning barcha turlarida juda zarur. U yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda yong katta ahamiyatga ega. Musobaqalar raqib bilan bevosita munosabatda bo'lmay o'tkaziladigan turlarda (sakrash, uzatishlar) uning ahamiyati bu qadar jiddiy emas. Taktik san'at basketbolchiga o'z sport texnikasini, jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini, o'z bilimlari hamda turli sharoitlarda turli raqiblar bilan bellashish tajribasini unumliroq qo'llay olishga imkon beradi. Umuman, taktik mahorat belgilangan rejani aniq bajarish, og'ishlar yuz berganda



vaziyatni tez baholab, yong samarali yechim topish uchun sharoit yaratadigan bilimlar, ko'nikma va malakalarning boy zaxirasiga asoslanishi zarur.

Taktik tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

- taktikaning umumiy qoidalarini o'rganish;
- sport bellashuvlarining mohiyati va qonuniyatlarini (ayniqsa, basketbolning tanlangan turida) bilish;
- o'z turi bo'yicha taktikaning yo'llari, vositalari, shakl hamda turlarini o'rganish;
- yong kuchli sportchilarning taktik tajribasini bilish;
- mashg'ulotlarda, musobaqalarda (taktik mashqlar) taktika elemiyontlari, yo'llari, variantlaridan amaliy foydalanish;
- raqiblarning kuchini aniqlash, ularning taktik, jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarligini, ularning musobaqa bellashuvlarini olib borish malakasini vaziyat hamda boshqa tashqi shart-sharoitlarni hisobga olgan holda o'rganish.

Mazkur vazifalar asosida sportchi murabbiy bilan birgalikda o'tkaziladigan musobaqa uchun taktik harakatlar rejasini ishlab chiqadi. Musobaqalardan so'ng taktikaning samaradorligini tahlil qilib, kelajak uchun xulosalar chiqarishi kerak.

Taktikani o'rgatishning asosiy vositasi - o'ylab chiqilgan reja bo'yicha mashqni takroran bajarish, masalan, tezligini muayyan tarzda o'zgartirib yugurish, belgilangan balandlikdan sakrashni boshlash birinchi urinishdayoq kutilgan vaziyatga javoban o'rganilgan| taktik sxemani o'zgartirish va h.k.

Ma'lumki, taktik mahorat jismoniy sifatlarni va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish, texnikani takomillashtirish bilan chambarchas bog'liq. Ba'zan, mo'ljallangan taktik kombinatsiyani amalga oshirishdan avval sportchining funksional imkoniyatlari va texnik mahoratini oshirish zarur bo'ladi.

Basketbolchilar tayyorgarligida nazariy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Nazariy tayyorgarlikning vazifalari o'z ichiga quyidagi masalalarni oladi:

- jismoniy tarbiya tizimi va sport nazariyasi to'g'risidagi umumiy tushunchalar;

- mamlakatimizda va jahon miqyosida jismoniy tarbiya hamda sportning rivojlanish istiqbollarini bilish;
- basketbol sporti nazariyasi va amaliyotini bilish;
- sportchini psixologik jihatdan tayyorlash masalalarini bilish;
- sportchining gigiyonik rejimi, shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish masalalarini bilish;
- basketbolning ixtisoslashtirilgan turida jarohatlarning oldini olish masalalarini bilish.

Nazariy tayyorgarlikda basketbolning tanlangan turi bo'yicha mashg'ulot usuliyatiga alohida e'tibor qaratilishi zarur. Basketbolchilarning o'z ixtisosliklariga ko'ra kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning vosita va usullarini bilishlari; o'zlarida irodaviy hamda axloqiy fazilatlarni to'g'ri tarbiyalay olishlari; yil davomidagi va istiqboliy ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bilan tanish bo'lishlari; sport musobaqalari ahamiyatini tushunishlari, ularda ishtirok etish qoidalari hamda ularga bevosita tayyorlanish xususiyatlarini yaxshi bilishlari; o'quv mashq jarayoni va musobaqa natijalarini tahlil qila olishlari; o'z-o'zini nazorat qilish va mashg'ulotlar kundaligini tutib, unga o'z sport faoliyatlari haqidagi mulohazalarini muntazam yozib borishlari juda muhim.

Bu moddalar bo'yicha nazariy bilimlarni talabalar ma'ruzalar, suhbatlarda, o'quv mashg'ulotlaridagi tushuntirishlar vaqtida egallaydilar. Sport nazariyasi va usuliyati fanini yanada chuqurroq o'rganish uchun basketbolchilarga maxsus adabiyotlar tavsiya etiladi va keyin ular muhokama qilinib, tahlildan o'tkaziladi. Bugungi kunda sportda o'z bilimlarini muntazam to'ldirib, ilm-fan, ilg'or sport amaliyoti yutuqlarini kuzatib boradigan, o'z funksional va texnik tayyorgarligidagi yong kichik o'zgarishlarga ham e'tiborini qaratib, ongli ravishda shug'ullanadigan sportchilar yuqori sport natijalarga erishadilar.

Mashg'ulot jarayoni - bu har doim ham belgilangan maqsad sari zinapoyalar orqali yuqoriga ravon, bir maromda odim tashlab ko'tarilish emas. Bir qarashda kutilmagandek tuyuladigan parvozlilar ham, tasodifiy muvaffaqiyatsizliklar, qulashlar ham bo'ladi. Ba'zan sport yutuqlari darajasida barqarorlik yuzaga keladi

va sportchi yangi muvaffaqiyatlar uchun kuch hamda bilim to'plab olguncha oylar, yillar o'tib ketadi. Basketbolchi uchun sport tayyorgarligi nazariyasini bilish juda muhim. Jismoniy mashqlar ta'siri ostida qanday jarayonlar ro'y berishini biladigan sportchi mustaqil bo'ladi, busiz esa sportda katta yutuqlarga erishish mumkin emas. Murabbiy va shifokor bilan hamkorlikdagi faoliyat sport mahorati cho'qqilariga olib chiqadigan asosiy yo'ldir.

Sport bilan shug'ullanganda salomatlikni mustahkamlash, jismonan rivojlanish, yanada kuchli, tezkor, chaqqon, chidamli bo'lish mumkin. Sport kun tartibiga rioya qilishga o'rgatadi, organizmni chiniqtiradi, lekin u yana sportchining axloqiy-irodaviy fazilatlari rivojlanishiga, psixologik tayyorgarligiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi vaqtda yirik musobaqalarda raqobat nihoyatda kuchli bo'lgan sport kurashining murakkab sharoitida sportchilar teng texnik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladilar, bir xil taktikadan foydalanadilar, lekin kimda axloqiy, irodaviy hamda maxsus ruhiy tayyorgarlining rivojlanish darajasi yuqoriroq bo'lsa, ko'proq shu g'alabaga erishadi. Sport amaliyotida bunday misollarni ko'plab keltirish mumkin: mavsumning shak-shubhasiz peshqadami ruhiy tayyorgarlik darajasi zaifligi tufayli finalga chiqa olmaydi, ilg'orlar safiga kirmagan sportchilar esa ko'p jihatdan irodalarini imkon qadar safarbar eta olganlari uchun kubok hamda gramprilarda, jahon chempionatlarida, olimpiada o'yinlarida g'alabalarga erishadilar.

Axloqiy, irodaviy fazilatlar va maxsus psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasi turli sifatlarning majmuali tarzda namoyon bo'lishini ko'zda tutadi. Ulardan hatto bittaginasining yetarlicha rivojlanmaganligi ko'pincha yuqori malakali sportchilarning mag'lubiyatga uchrashiga sabab bo'ladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik sportchining takomillashuv yo'lidagi barcha bosqichlarda uni tarbiyalashda jiddiy o'rinni egallashi kerak.

Sportchining psixologik tayyorgarligini umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik turlariga bo'lish mumkin. Bunday bo'lish shartli, chunki o'quv-mashq jarayoni har doim bellashuvlar bilan o'rin

almashadi va umumiy ruhiy tayyorgarlikning vazifalari musobaqa faoliyati sharoitida hal etiladi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlar va musobaqalar davomida har kuni amalga oshirilib, sportchining ko'proq sport mahoratini mustahkam va muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga yordam beradigan ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Bularga quyidagilar kiradi:

- sportchida muntazam shug'ullanishga, kun tartibiga rioya qilish va musobaqalarda qatnashishiga moyillik uyg'otadigan sabablarning to'g'ri hamda barqaror tizimini yaratish;

- sportda takomillashish va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan o'z sifatlari hamda psixikasi to'g'risida aniq tasavvurlar hosil qilish;

- hissiy barqarorlik va maksimal yuklamalarga dosh berishga ko'maklashadigan karakter xususiyatlari hamda asab tizimiga xos sifatlarni shakllantirish;

- texnika va taktikani egallash uchun zarur bo'lgan o'ziga xos jarayonlarni rivojlantirish (ritm, vaqt sezgisi, makonda mo'ljal ola bilish, harakatning turli elemiyontlari ustida o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati va h.k.);

- o'zini, o'z hissiyotlari va kechinmalarini boshqarish, barcha chet qo'zg'atuvchilardan chalg'ish, mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida yuzaga keladigan noqulay psixik holatlarni ongli ravishda bartaraf etish malakalarini rivojlantirish;

- harakatlar koordinatsiyasi va dinamikasini buzmagan holda maksimal kuchlanishlarni oson va bemaolol amalga oshirish malakasini egallash.

Basketbolning har qanday turida sportchi har xil darajali zo'riqish bilan kurash olib bora olishi, bir faoliyatdan boshqasiga tez «ko'chish»ga qodir bo'lishi kerak. Buning uchun ma'lum lahzada kurashdan tez chiqib ketish, bo'shashish, asab tizimiga dam berish va shu tariqa qisqa muddatli bo'lsa ham to'la psixologik va fiziologik dam olishni ta'minlay bilish kerak. Ayni paytda har lahzada maksimal bo'shashishdan maksimal safarbarlikka o'tishga va tez kurashishga

kirishishni o'rganish zarur. Bevosita musobaqalarda ishtirok etishdan avval sportchi diqqatini to'laligicha mashqni bajarishga qarata olishi, doimiy qo'zg'atuvchilardan chalg'ib, musobaqa sharoiti, tomoshabinlar, hakamlar va boshqalarning salbiy ta'siriga berilmaslikni bilishi lozim.

O'z-o'zini boshqara olishga erishish uchun har xil musobaqalarda muntazam qatnashish, o'z ustida qat'iyat bilan ishlash, o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish usullaridan doimo foydalanib turish kerak. Sportchini o'zi va raqiblari hatti-harakatlarini tahlil qilishga, to'g'ri va xato bajarilgan ishni aniq farqlashga, texnika va taktikani takomillashtirishning yangi-yangi yo'llarini o'ylab ko'rishga muntazam o'rgatib borish shart.

Muayyan musobaqalarga psixologik tayyorgarlik musobaqaga taxminan bir oy qolganda boshlanadigan erta hamda musobaqa oldidan va uning davomidagi bevosita tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Musobaqa oldi erta psixologik tayyorgarlik quyidagilarni nazarda tutadi:

- bo'lajak bellashuvlar sharoiti va asosiy raqiblar to'g'risida ma'lumot olish;
- sportchining shug'ullanganlik darajasi to'g'risidagi tashxisiy ma'lumotlarga, uning shaxsiga xos xususiyatlari, tayyorgarlikning hozirgi bosqichidagi psixik holatiga oid axborotlarga ega bo'lish;
- olingan ma'lumotlar asosida bo'lajak musobaqalarga mo'ljallangan faoliyat dasturini, undagi chiqishlarning maqsadini (sportchi bilan birgalikda) aniqlab olish;
- bo'lajak bellashuvlar batafsil dasturini ishlab chiqish;
- sportchini irodaviy sifatlarni, ishonch va tezkor fikrlash qobiliyatini takomillashtirishga yo'naltirgan holda musobaqa faoliyatini modellovchi sharoitlarda qiyinchiliklar va kutilmagan to'siqlarning yyongib o'tilishini tashkil etish;
- sportchining musobaqalarga tayyorlanish jarayonida haddan ortiq psixik zo'riqishni susaytiradigan sharoitlarni yaratish hamda usullardan foydalanish;
- belgilangan tayyorgarlik dasturiga muvofiq ravishda musobaqalarda ishtirok etishning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan to'g'ri sabablarini

qo'llab-quvvatlash. Musobaqa arafasida va ular davomidagi bevosita psixologik tayyorgarlik quyidagilardan iborat:

- bevosita har bir chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish va psixik holatni boshqarish;
- chiqishlar orasidagi tanaffuslarda psixologik ta'sir ko'rsatish va asabiy-psixik tiklanish uchun sharoit yaratish;
- navbatdagi chiqish paytida va u tugaganidan so'ng psixologik ta'sir ko'rsatish.

Har bir startga chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish bo'lajak sport musobaqasi tafsilotlarini aniqlashtirishni, maksimal irodaviy kuchlanishlarga va zarur irodaviy fazilatlarni namoyish etishga tayyor bo'lish uchun sharoit yaratishni, shuningdek, sportchining hissiy zo'riqishlarini kamaytiradigan ta'sirotlar tizimini nazarda tutadi.

Bir o'yinga chiqish davomida psixologik ta'sir ko'rsatish quyidagilarni o'z ichiga oladi: kurash vaqtidagi xatti-harakatlarni qisqacha tahlil qilish va ularga tahrir kiritish; irodaviy kuchlanishlarni rag'batlantirish hamda zo'riqishlarni kamaytirish; malakaviy chiqishlardan so'ng psixik holatni me'yorga keltirish; sportchilarning imkoniyatlari va keyingi chiqishlari istiqbolini xolis baholashga halal beradigan hissiyotlarni bartaraf etish; o'z kuchiga ishonchni hosil qilidirish; o'tgan chiqishlarni tahlil qilish va navbatdakisini raqiblarning kuchini hisobga olgan holda taxminan dasturlashtirish; asabiy-ruhiy tiklanish uchun sharoit yaratish (faol dam olishning har xil vositalari, turli o'yinlar uyushtirish, chalg'itish, o'z-o'zini ishontirish yo'llari va boshqalarni qo'llash orqali ruhiy charchoq va zo'riqishlarni kamaytirish).

Psixologik tayyorgarlik jarayonida ikkita nisbatan mustaqil va ayni paytda chambarchas bog'liq bo'lgan yo'nalishlarni farqlab ko'rsatish mumkin:

- axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash;
- maxsus psixik imkoniyatlarni takomillashtirish.

Axloqiy fazilatlarini tarbiyalash sportchida umuminsoniy axloq tamoyillariga mos tasavvurlar, tushunchalar, maslak va qarashlar, ko'nikma va malakalarini

shakllantirishda; vatanparvarlik, sportga, o'z jamoasiga sadoqat hislarini singdirishda ifodalanadi.

Sportchilarni axloqiy tarbiyalashga oid tadbirlar orasida quyidagilar ajralib turadi: tarbiya mavzuidagi muntazam suhbatlar, sport tarixidan ma'ruzalar, ajoyib kishilar hayotidan hikoyalar; kino hamda videofilmlar tomosha qilish; adabiy asarlar o'qish; mashhur kishilar bilan uchrashuvlar o'tkazish; sportchilarni jamoat ishlariga jalb qilish; sport jamoalari an'analarini mustahkamlash (g'oliblarni qutlash, terma jamoa a'ziligiga tantanali ravishda qabul qilish, tug'ilgan kunlarni nishonlash, teatrlar, muzeylar, tarixiy joylarga borish, shahar tashqarisiga sayrlar, sayohatlar uyushtirish va h.k.).

Sportchini irodaviy jihatdan tayyorlashning yong muhim vazifalari quyidagilar:

- muvaffaqiyatga erishish uchun o'zini maksimal safarbar etishga o'rganish;
- o'z hissiy holatini boshqarishga o'rganish;
- o'zida maqsadga intiluvchanlik, qat'iyat, mardlik, tirishqoqlik, chidam, sovuqqonlik, mustaqillik va tashabbuskorlik singari fazilatlarini tarbiyalash.

Agar sportchini tarbiyalash jarayoni taktik-texnik mahoratni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tayyorgarlikning boshqa jihatlari bilan uzviy bog'liq bo'lsa, axloqiy-irodaviy tayyorgarlik samarali amalga oshiriladi. O'quv-mashg'ulot jarayonida axloqiy-irodaviy tayyorgarlik usuliyatining amaliy asosi quyidagilardir: mashg'ulotlar dasturi va musobaqa rejalarini so'zsiz bajarishga muntazam ravishda o'rgatib borish; mashg'ulotlarga doimiy ravishda qo'shimcha murakkabliklar kiritib turish; musobaqa usulidan kyong foydalanish va mashg'ulot jarayonida yuksak raqobat iqlimini yaratish.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash jarayonida turli usullar - ishontirish, majburlash, og'irlashtirilgan yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, musobaqalashuv usullari kyong qo'llaniladi. Ulardan to'g'ri foydalanish sportchilarni intizomga, o'ziga nisbatan talabchan bo'lishga, maqsadga erishish yo'lida qat'iyat va matonat bilan harakat qilishga, qiyinchiliklarni yyongishga, o'z kuchiga ishonishga, mard, jur'atli, g'alabaga intiluvchan, mashg'ulotlar hamda

musobaqalar sharoitida o'z kuchini imkon qadar safarbar eta oladigan bo'lishga o'rgatadi.

Sportchining ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirishda yong muhim yo'nalishlardan biri basketbolchining hissiy qo'zg'alish darajasini pasaytirish va tinchlantirish hisoblanadi. Bu yerda murabbiyning og'zaki ta'sir ko'rsatishi (tushuntirish, ishontirish, ma'qullash, maqtash va b.) kabi usullardan foydalanish mumkinki, ular yordamida sportchining hissiy zo'riqishi darajasi pasaytiriladi, o'z kuchiga ishonchi oshiriladi, musobaqadagi chiqishi uchun haddan ortiq mas'uliyat tuyg'usi kamaytiriladi.

Hayajon darajasini susaytirishga yordam beradigan harakatlar va tashqi ta'sirlarni qo'llash bilan bog'liq yo'llar ancha samarali hisoblanadi; hayajonlanish holatiga xos yaqqol ifodali harakatlarni ixtiyoriy ravishda to'xtatib turish; nafas olish va chiqarish oraliqlarini o'zgartirib yoki uni tutib turib, nafas olishni ixtiyoriy ravishda boshqarish, tinchlantiruvchi avtogyon mashg'ulotni qo'llagan holda asosiy mo'shaklar guruhini galma-galdan bo'shashtirish (o'tirib yoki yotib); chegaralangan mo'shaklar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirishni almashish; yuz mimikasi, yuz ifodasi, qo'l va oyoqlar motorikasi, shuningdek boshqa tashqi belgilarni nazorat qilish hamda ularni me'yordagi tinch holatga mos darajaga keltirish; uqalash va o'z o'zini uqalashning tinchlantiruvchi usullari.

Bo'lajak chiqish oldidan sportchining safarbarligini oshirish, musobaqalarda uning bor imkoniyatini ishga solishga erishish maqsadida hayajon darajasini orttirish uchun ta'sir ko'rsatish natijalariga ko'ra teskari yo'nalishga ega bo'lgan, lekin ruhiy zo'riqishni kuchaytiradigan, g'alabaga e'tiborni jamlaydigan va h.k. o'sha usullar guruhidan foydalaniladi: murabbiyning og'zaki ta'siri (ishontirish, talab qilish, maqtash va shu k.).

Sport fikrlarni jamlash; texnik-taktik hamda jismoniy imkoniyatlardan maksimal foydalanishga moyillik yaratish; o'z-o'ziga «Nima qilsang ham, faqat g'olib chiq!», «Bor imkoningni ishga sol!», «O'zingni qo'lga ol va maqsadingga erish!», «Tinchlan!», «Hayajonlanma!» kabi buyruqlar berib, bundan to'g'ri foydalana bilishdan iborat og'zaki ta'sir ko'rsatish usullari muhim ahamiyatga ega



Integral tayyorgarlik musobaqa faoliyatida sport mahoratining har xil tarkibiy qismlari texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni koordinatsiyalash va amalga oshirishga qaratiladi. Sportchi tayyorgarligining har bir jihati ma'lum darajada tor yo'naltirilgan usul va vositalar natijasida shakllanadi. Bu shunga olib keladiki, lokal mashqlarda namoyon bo'ladigan alohida sifat va qobiliyatlar ko'pincha musobaqa mashqlarida to'la darajada namoyon bo'la olmaydi. Shuning uchun tayyorlanganlik jihatlarini, sifat va qobiliyatlarni birlashtirishga yo'naltirilgan alohida tayyorgarlik bo'lishi zarur. Uning maqsadi birgalikda musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini belgilovchi rang-barang tarkibiy qismlarning majmuali tarzda namoyon bo'lish samaradorligi hamda uyg'unligini ta'minlashdan iborat. Integral tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida quyidagilarni aytishimiz mumkin: har xil miqyosdagi musobaqalar sharoitida bajariladigan va basketbolning tanlangan turiga mansub mashqlarni; to'zilishi, funksional tizimlar faoliyatining xususiyatiga ko'ra musobaqalar sharoitiga imkon qadar yaqinlashtirilgan maxsus tayyorlovchi mashqlarni qo'llanilishidan iborat.

Basketbolida siklik xususiyatli mashqlarda integral tayyorgarlik muammosi u qadar jiddiy emas, texnik usullarni va taktik harakatlar zaxirasi cheklangan, mashg'ulotlarda bajariladigan ish esa (uning asosiy hajmi) musobaqalardagiga maksimal darajada (shakli, to'zilishi, organizmdagi tizimlarning faoliyat ko'rsatish xususiyatlari bo'yicha) yaqinlashtirilgan bo'ladi. Basketbolning boshqa turlarida texnik usullarni, individual taktika, psixik belgilarning rang-barang va murakkabligi alohida usullarni va harakatlar, sifat va xususiyatlarni takomillashtirish bilan bog'liq o'xshash mashg'ulot ishining nihoyatda katta hajmlarda bajarilishini taqozo etadi. Ularni musobaqa bellashuvlarining og'ir sharoitlarida amalga oshirish maxsus va maqsadli takomillashtirishni talab etadi.

Yanada to'laqonli, har tomonlama integral tayyorgarlik uchun majmuali takomillashuvni ko'zda tutadigan umumiy yo'nalish bilan bir qatorda yana quyidagi ustuvor yo'nalishlarni ham farqlab ko'rsatish lozim:

- individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;

- funksional imkoniyatlarni imkon qadar safarbar etish qobiliyatini takomillashtirish;

- yuksak ish qobiliyatini ta'minlash uchun maksimal harakat faolligidan nisbiy bo'shshish davrlariga ko'chish qobiliyatini takomillashtirish.

Bu yo'nalishlarni rivojlantirishga xilma-xil usuliy uslublardan qo'llaniladi, bular: turli modellashtiruvchi qurilmalarni qo'llagan holda mashqlarni bajarish sharoitlarini yiyongillashtirish; og'irliklarni qo'llash va mashg'ulotlarni noqulay sharoitlarda (iqlimni, joyni, qoplamanı almashtirish) o'tkazish yo'llari bilan sharoitni murakkablashtirish lozim.

Integral ta'sir ko'rsatuvchi vositalar hajmi yillik siklning mas'uliyatli musobaqalari yaqinlashgan sari oshib borishi kerak, ko'p yillik rejada esa ularning yong kyong qo'llanadigan o'rni - individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish bosqichida. Lekin integral tayyorgarlik vositalari yil davomidagi mashg'ulotlarning boshqa davrlarida ham, ko'p yillik mashg'ulotlarning boshqa bosqichlarida ham o'z o'rniga ega bo'lishi lozim. Bu sportchining o'sib borayotgan funksional imkoniyatlarini musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli ta'minlash zarurati tufayli yuzaga keladigan real talablar bilan rejali tarzda bog'lash uchun sharoit yaratadi.

Integral tayyorgarlik sportchining qobiliyatlari majmuasini musobaqalarda maksimal imkoniyatlarni namoyish etish hamda yuksak natijalar ko'rsatishga olib kelishi zarur. Bunday holat shug'ullanganlik yuksak darajasi va sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlari: nazariy bilimlar, maksimal natija ko'rsatishga psixologik moyillik, sport bellashuviga safarbarlik, tashqi chalg'ituvchilarga e'tibor bermaslik va boshqalarni o'z ichiga oluvchi tayyorlanganlik sifatida ta'riflanadi. Sport takomillashuvining mazkur bosqichiga xos bo'lgan yong yuqori darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuksak natija ko'rsatishga tayyorlik yoki sport formasi holati deb ataydilar.

Sport formasi holati musobaqalar davrining boshlanishigacha egallanishi, uning davomida yuksalib borishi va hal qiluvchi musobaqalar paytida o'zining yong yuqori darajasiga yetishi shart. Uzoq muddatli musobaqalar mavsumi

davomida yaxshi sport formasida bo'lgan basketbolchi yanada yuqoriroq natijalarga intiladi va ularga erishadi.

Mashg'ulot - bu boshqariluvchi jarayon, shuning uchun sport formasi holati ham boshqarilishi hamda 2-4 oygacha va undan ortiq davom etishi mumkin. Buning uchun o'quv-mashq jarayonini usuliy jihatdan to'g'ri tashkil qilish, faoliyatni oqilona boshqarib dam olish oralig' va organizmni tiklash vositalari bilan almashtirish, mashg'ulot va musobaqalarda to'liqsimonlik hamda ko'p variantlilik tamoyillaridan keng foydalanish, shuningdek kun tartibiga qat'iy rioya qilish zarur. Maxsus yuklamaning 6-8 hafta davomida oshirib borilishi, keyin 1-2 haftaga pasaytirilishi, yana 6-8 haftaga oshirilishi juda muhim. Individual o'ziga xosliklarga ega bo'lgan bunday to'liqsimonlik (jumladan, basketbol turining xususiyatlari bilan ham bog'liq) haddan ortiq charchashning oldini olib, sport formasini uzoq saqlab turilishiga imkon beradi.

Sport formasi holatining ko'rsatkichlaridan biri sportchining integral tayyorlanganligi darajasi hisoblanib, u yil davomida ko'tarilib borishi va asosiy musobaqalarning boshlanish vaqtida o'zining cho'qqisiga yetishi, keyin, ya'ni o'tish davrida ixtisoslashgan sport turi bo'yicha mashg'ulotlar ma'lum paytga qisqarganda pasayishi lozim.

Basketbolchining tayyorgarligi holati yildan-yilga, tabiiyki, muayyan darajagacha o'sib borishi kerak. Biroq uning o'sishidagi aniq yosh chegaralarini belgilash mumkin emas, chunki sportchining individual xususiyatlari, yashash sharoitlari, mashg'ulot jarayonining tibbiy va ilmiy ta'minlanganligi darajasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning holati, sport anjomlari va uskunalari juda katta ahamiyatga ega.

### **1.3. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullarining qo'llanilishi.**

Vosita bu sportchi harakatlarining muayyan mazmuni (mashq) usul esa harakatlar, ularni qo'llashning yo'lidir. Sportchi mashg'ulotining asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanib, ularni shartli ravishda uch guruhga taqsimlash mumkin: umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqalashuv mashqlari. Umumiy tayyorgarlik mashqlari sirasiga harakatlanishi shakliga ko'ra

musobaqalashuv mashqlariga o'xshash bo'lmagan mashqlar kiradi, ular yordamida sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirish vazifasi hal etiladi, ish qobiliyati va harakatlar koordinatsiyasining umumiy darajasi ortadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari tashqi shakli va sportchi organizmi funksional tizimlarining faoliyati, namoyon etilayotgan sifatlarning ichki mohiyatiga ko'ra basketbolning tanlangan turiga juda yaqin. Ular basketbolchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rin egallaydi, musobaqa faoliyati elemiyontlarini o'z ichiga olgan vositalar jumlasini qamrab oladi, organizmning u yoki bu tizimlariga yo'naltirib ta'sir ko'rsatishga yordam beradi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish vazifalarini hal etish asosida texnik mahoratni takomillashtiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ta'sir kuchiga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash yoki ulardan birmuncha ustunroq bo'lishi lozim. Faqat shundagina shug'ullanganlik holatiga erishish mumkin. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashuv mashqlaridan qancha kam farq qilsa, shuncha ko'p samara beradi.

Musobaqalashuv mashqlari bu sport ixtisosligining predmeti hisoblangan harakat faoliyatlari majmuasi bo'lib, musobaqalarning mavjud qoidalariga muvofiq bajariladi.

Sport mashg'ulotining vositalari ta'sir yo'nalishiga ko'ra ikki guruhga bo'linadi:

- tayyorgarlikning texnik, taktik va shu kabi turli tomonlarini takomillashtirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar;
- harakat sifatlarini rivojlantirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar.

Sport mashg'uloti usullarini amaliy maqsadlarda shartli ravishda uch guruhga taqsimlash qabul qilingan: og'zaki, ko'rgazmali va amaliy. Usullarni tanlashda ular belgilangan vazifalarga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg'ulotining maxsus tamoyillariga, sportchining yoshi va jins xususiyatlariga, ularning tasniflanishi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy mos bo'lishiga ahamiyat berishni talab etadi.

Og'zaki usullarga hikoya, tushuntirish, ma'ruza, suhbat, tahlil, muhokama, buyruq, aytib turish va boshqalar kiradi. Bu usullar, ayniqsa, malakali sportchilarni tayyorlashda qisqa, obrazli va tushunarli shaklda qo'llanilishi kerak, maxsus atamalar, og'zaki va ko'rgazmali usullarni uyg'unlashtirish bunga jiddiy yordam beradi.

Ko'rgazmali usullar xilma-xil bo'lib, ma'lum darajada mashg'ulot jarayoni ta'sirchanligini belgilaydi. Ularga, yong avvalo, murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan mashqlar yoxud mashq elemiyontlarining usuliy jihatdan to'g'ri tarzda bevosita bajarib ko'rsatilishi kiradi. Bundan tashqari, quyidagi ko'rgazmali qurollardan kyong foydalanish zarur:

- o'quv kino-videofilmlari, kinohalqalar, kinogrammalar, sport maydonchalari maketi, kompyuter diagnostikasi;

- harakatlar yo'nalishini chegaralovchi yong oddiy muljallar (oriyyontir);

- yorug'lik bilan, ovozli signallar berish va mexaniq, shu jumladan dasturli boshqariluvchi qurilmalar yordamida teskari aloqadorlikni ta'minlovchi murakkab mo'ljallar (oriyyont);

Amaliy mashqlarning usullarini shartli ravishda ikki asosiy guruhga bo'lish mumkin:

- tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan sport texnikasini, ya'ni harakat malaka va ko'nikmalarini ustuvor tarzda o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar;

- harakat sifatlarini ustuvor tarzda rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar.

Usullarni har ikki guruh o'zaro chambarchas bog'liq, doimo birga qo'llaniladi, sport mashg'uloti vazifalarini hal etishning samarali yo'llarini ta'minlaydi.

Ustuvor tarzda sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar orasida harakatlarni yaxlitligicha va qismlarga bo'lib o'rgatish usullari ajratiladi.

Harakatlarni yaxlitligicha o'rgatish nisbatan oddiy mashqlarni, shuningdek murakkab, lekin qismlarga bulish mumkin bo'lmagan harakatlarni o'zlashtirishda amalga oshiriladi. Biroq bu holatda shug'ullanuvchilarning e'tibori yaxlit harakatning elemiyontlarini to'g'ri bajarishga izchil ravishda qaratiladi. Nisbatan

mustaqil elemiyontlarga taqsimlash mumkin bo'lgan u yoki bu darajada murakkab harakatlarni o'rgatishda sport texnikasini o'zlashtirish qismlarga bo'lib amalga oshiriladi. Keyinchalik harakat faoliyatlarini yaxlitligicha bajarish murakkab mashqning ilgari o'zlashtirilgan tarkibiy qismlarini bir butun qilib birlashtirishga olib keladi.

Harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib o'rganish usullaridan foydalanganda, yaqinlashtiruvchi hamda taqlidiy mashqlarga katta o'rin ajratiladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ancha oson harakat faoliyatlarini rejali ravishda o'zlashtirish yo'li bilan sport texnikasini egallash masalalarini osonlashtirish uchun qo'llaniladi.

Taqlidiy mashqlarda asosiy mashqlarning umumiy to'zilishi saqlanib qoladi va harakat faoliyatlarini o'zlashtirishni osonlashtiruvchi sharoitlar ta'minlanadi. Taqlidiy mashqlardan yondi shug'ullana boshlaganlar, shuningdek yuqori malakali sportchilar texnik mahoratini takomillashtirishda foydalanadi. Ular sport mashqi texnikasi to'g'risida tassavur hosil qilib, uni o'zlashtirish jarayonini yongillashtiribgina qolmay, harakat va vegetativ funksiyalar orasidagi samarali koordinatsiyani ham ta'minlaydi.

Harakat sifatlarini rivojlantirishga ustuvor tarzda yo'naltirilgan usullar to'zilishini mazkur usuldan bir marta foydalanish jarayonidagi mashqning xususiyati (uzluksiz yoki dam olish oraliqlari bilan) va mashqning bajarilish rejimi (bir maromda, standart yoki o'zgaruvchan variantlari bilan) belgilaydi. Uzluksiz usul mashg'ulot ishining bir marotabalik uzluksiz bajarilishi bilan tavsiflanadi.

Oraliqli usulni qo'llanilishi mashqlarning o'lchamli dam olish tanaffuslari bilan bajarilishini ko'zda tutadi. Har ikkala usulda ham mashqlar bir maromda yoki o'zgaruvchan rejimda bajarilishi mumkin. Mashqlarning tanlanishi va ularni qo'llash xususiyatlariga qarab mashg'ulot umumlashtirilgan (oraliqli) yoki tanlangan (ustuvor) yo'nalishga ega bo'lishi mumkin. Umumlashtirilgan ta'sirda sportchining tayyorlanganligi darajasini belgilovchi turli sifatarning parallel tarzda (majmual) takomillashtirilishi amalga oshirilsa, tanlangan turda alohida jismoniy

sifatlar ustuvor tarzda rivojlanib boradi. Bir maromdagi rejimda ish shiddati doimiy, o'zgaruvchan rejimda esa turli variantlarda bo'ladi.

Boshqa mustaqil usullarni qo'llash sifatida o'yin va musobaqa usullarini aytib o'tish zarur. O'yin usuli harakat faoliyatlarini o'yin sharoitida, unga xos bo'lgan qoidalar, texnik-taktik usullar hamda vaziyatlar doirasida bajarishni nazarda tutadi. Uning qo'llanishi mashg'ulotlarning ruhiy ko'tarinkiligini ta'minlab, doimo o'zgarib turadigan vaziyatlarda xilma-xil vazifalarning bajarilishi bilan bog'liq.

O'yin faoliyatining bu xususiyatlari shug'ullanuvchilardan tashabbuskorlik, qo'rqmaslik, qat'iyat va mustaqillik, o'z hissiyotlarini jilovlay bilish, yuksak koordinatsion qobiliyatini namoyon qilish, fikrlash va reaksiya tezkorligi, o'ziga xos va raqiblar uchun kutilmagan texnik-taktik yechimlarni qo'llashni talab qiladi. Bularning bari basketbolchi tayyorgarligining xilma-xil tomonlarini takomillashtirishda o'yin usulining samaradorligini ta'minlaydi.

Musobaqalashuv usuli sportchining tayyorlanganligi darajasini aniqlashga yo'naltirilgan va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning yo'li sifatida maydonga chiqadigan maxsus tashkil etilgan faoliyatni ko'zda tutadi. Bu usul rasmiy musobaqalarga xos sharoitlarga nisbatan yyongilroq yoki murakkablashtirilgan sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin.

Musobaqalashuv usulini qo'llaganda sportchining malakasini uning texnik, taktik, jismoniy, nazariy, integral va, ayniqsa, psixologik tayyorgarligi darajasini inobatga olish kerak. Musobaqalashuv usulidan shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatishning yong unumli usullaridan biri sifatida malakali, yaxshi tayyorlangan sportchilar bilan ishlashda foydalaniladi.

### **Nazorat savollari:**

1. Basketbolda sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Basketbol mashg'ulotlarida pedagogik tamoyillarni ta'riflab bering?
3. Jismoniy tayyorgarlik turlariga nimalar kiradi?
4. Jismoniy tayyorgarlik sikli necha haftadan tashkil topadi?

5. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati qanday?
6. Jismoniy tayyorgarlikda texnik-taktik tayyorgarlik turlarini keltiring?
7. Jismoniy tayyorgarlikda funksional va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati?
8. Sport mashg'ulotlarining vositalari nimalardan iborat?
9. Sport mashg'ulotlarining usullari nima va qanday ahamiyatga ega?
10. Sport mashg'ulotlarining vosita va usullarini qo'llashda nimalarni e'tiborga olish zarur?
11. Tayyorgarlik turlarini sanab bering?
12. Integral tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?



## **II BOB. BASKETBOLDA O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISHNI TAKOMILLASHTIRISH**

### **2.1. Basketbolchilar tayyorlash jarayoning boshqarishni takomillashtirish.**

Sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarishning strategik maqsadi - ko'p yillik sport tryonirovkasi davomida shu sportchilari ma'naviy-madaniy, ruhiy-axloqiy jihatdan tarbiyalash, ularning jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional imkoniyatlarini tanlangan sport turi talablariga muvofiq shakllantirishga qaratiladi.

“Boshqaruv” tushunchasi subyekt (tryoner) obyektga (sportchilar) nisbatan muayyan mashqlari qo'llash asosida ta'sir etib, rejalashtirilgan maqsadga erishish ma'nosini anglatadi.

Ko'p yillik sport tryonirovkasi jarayonida yuqori malakali basketbolchilar va basketbol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, uni tryoner boshqaradi. Sportchilar tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tizim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekt pedagog-tryoner, boshqariluvchi obyekt esa sportchilar, jamoa yoki o'quv guruhlar bo'lib hisoblanadi. Sport tayyorgarligi tizimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan o'zaro harakat qiladigan jarayolardan (texnik, taktik, psixologik va boshqa) iborat. Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda murakkab, o'z-o'zini boshqaruvchi odam obyekti yotadi. Bu tryonerga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi.

Sport tayyorgarligining samarasi sportchi to'g'ridan-to'g'ri o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Tryoner-sportchi-jamoa-tryoner o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot-ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning asosiy vazifalari mashg'ulotlari 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, bosqichlarda esada yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etadi.

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 ikki bo'limga bo'linadi:

- mashg'ulot jarayoni va musobaqa tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.
- musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

## **2.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni takomillashtirish.**

Boshqaruv jarayoninig fundamyontal asosi (omili) rejalashtirishdir. U nafaqat butun tayyorgarlik jarayonining mazmunini, balki tryonerning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish bu kelajakni ko'ra bilish va uni oldindan aytib, bashorat qilishni bilish demakdir. Basketbolchilar va basketbol jamoalari faoliyatini rejalashtirish, o'rgatish va tryonirovka mashg'ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qoplash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Basketbol bu jamoa o'yini, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun ham o'yinchi uchun to'ziladi. Basketbol ham boshqa jamoali sport o'yinlari turlariga o'xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o'yinchilarining 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 taxminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik- 20%, texnik-30%, taktik, o'yin va musobaqa tayyorgarligi -50%.bu raqamlar o'yinchilarning yoshi, malakasi va 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 darkor.

Har bir o'yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga), yillik reja, mezo va mikrotsikllar rejalari (joriy reja, tezkor reja) to'zilishi lozim.

Rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish samaradorligini obyektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo'yicha erishilgan imkoniyatlar, me'yoriy testlar asosida nazoratdan o'tkazilib turilishi kerak.

Rejalashtirish turlari. Ko'p yillik sport tryonirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, u turli davr va bosqichlarga mo'ljallangan o'ziga xos maqsadli rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqariladi.

Yuqorida qayd etilganidek, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish avvalombor yilga mo'jallangan strategik hujjat istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

Istiqbol rejasi bu jamoa va o'yinchilar sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan strategik dastur bo'lib, unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan real maqsad va vazifalar hal etiladi. Jamoaning na'munaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda to'zilishi mumkin:

-tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard sport natijasi va mashg'ulot jarayoninig ustuvor yo'nalishlari loyihalashtiriladi.

-jamoai tarkibi va zahira tarkibini tayyorlash. Ushbu yo'nalish bo'yicha jamoaning imkoniyati, jamoai tarkibini aniqlash va zahira basketbolchilari tayyorlash vazifalari hal etiladi.

-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.

-mashg'ulot yuklamalari. Mazkur yo'nalish bo'yicha real holat aniqlanadi va vazifalar qo'yiladi, tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi rejalashtiriladi.

-tayyorgarlikning davriyligi. Yillik tayyorgarlik sikli va to'zilishi bo'yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlari, ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

-tayyorgarlik vositalari va darajasi. Vazifalar va har xil tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulotlar yo'nalishi rejalashtiriladi.

-hisobot, pedagogik va tibbiy nazorat. Nazorat sinovlari, tibbiy ko'rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi.

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

-sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatkichlari.

-sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatkichlari rejalashtiriladi:

-jamoadagi o'yin funksiyasi, jismoniy sifatlar, texnik, taktik, nazariy, psixofunksional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.

-tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari:

- asosiy maqsad va tayyorgarlik yo'nalishi;

- mashg'ulotlar hajmi bo'yicha vazifalar;

- tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar;

- musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha vazifalar;

-pedagogik va tibbiy nazorat natijalari:

- testlari topshirish muddatlari belgilanadi.

- 4 yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlar rejalashtiriladi.

### **2.3. Yillik rejalashtiruv hujjatlarini takomilashtirish.**

Yillik rejalashtiruv istiqbol rejasining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi.

Ushbu hujjatda rejalashtiriladigan tadbirlar tayyorgarlik davrlari va bosqichlari, ularning 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 musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

. Musobaqa davri mahalliy va asosiy (rasmiy) musobaqalar taqvimiga qarab mezo hamda mikrotsikl bosqichlariga ajratilishi mumkin.

O'tish davri yillik tayyorgarlik va musobaqalar mavsumi yakunlanganidan to yangi mavsum yangi tayyorgarlik sikli boshlangunga qadar davom etadi. O'yin davrida maxsus ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi imkoni boricha kamaytiriladi. Bu davr shartli ravishda 3 bosqichga bo'linishi maqsadga muvofiq. Masalan: agar o'tish davri 30 kunni tashkil etsa, birinchi 10 kun davomida ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi va shiddati sekin-asta kamaytirilishi lozim. Ikkinchi 10 kunlikda ish qobiliyatini tiklovchi, sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi vositalardan (boshqa sport turlariga xos mashqlar) foydalanish maqsadga muvofiq.

Uchinchi 10 kun davomida asta-sekin ish qobiliyatini faollashtiruvchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Umuman o'tish davrida asosiy e'tibor funksional imkoniyatlari oshirish va bioyenergetik resurslar zahirasini jamlashga qaratilishi darkor.

Yillik rejalashtiruv hujjatlari asosida, tezkor rejalashtiruv hujjatlari ishlab chiqishi zarur: ishchi reja, mashg'ulot bayonnomasi va mashg'ulot jadvali.

Ushbu tezkor rejalashtiruv hujjatlari yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlari yanada aniqlashtiradi va aksariyat hollarda joriy nazorat natijalariga ko'ra mashg'ulotlar hajmi, shiddati, mazmuni takrorlanishi va yo'nalishiga qisman yoki to'liq o'zgartirishlar, qo'shimcha rejalarni kiritish mumkin.

Yillik tayyorgarlik siklining yillik rejasida 4 yilga to'zilgan istiqbol rejasida barcha ko'rsatkichlar yanada aniqlashtiriladi.

Jamoa tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o'quv rejasi, dasturi va o'quv mashg'ulot materiallarini o'zlashtirish jadvali to'ziladi. Ushbu hujjatlarda aks ettiriladigan mashg'ulot 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 qo'yiladigan talablar doirasida rejalashtiriladi.

Dasturda quyidagilar e'tiborga olinishi darkor:

1. Nazariy tayyorgarlik: shug'ullanuvchilarning taktik tayyorgarligi bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalar darajasi (hajmi);

2. Shug'ullanuvchilar erishadigan jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va texnik mahorat (meyoriy talablar bo'yicha);

3. Nazariy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi;

Tayyorgarlik turlari bo'yicha o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi.

Dasturda har bir bosqich va davrlarga hamda musobaqa oldi tayyorgarlik sikllari bo'yicha qo'yiladigan maqsad va vazifalar o'zining aniq ifodasini topishi lozim.

Dasturni to'zish. Dasturda dastavval qisqacha muqaddima yoki tushuntirish xati beriladi. Unda shug'ullanuvchi haqida ma'lumotlar (bo'yi, vazni, yoshi, o'yin ampulasi va h.) keltiriladi.

So'ngra o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari, vositalari tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatib o'tiladi. Yangi ilg'or innovatsion texnologiyalardan foydalanish, samarali taktik kombinatsiyalari 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 chiqilishi mumkin:

1. Shaxsiy ma'lumotlar.

2. Sport-texnik ko'rsatkichlar.

3. Maqsadi va vazifalari.

4. Tayyorgarlik turlari bo'yicha erishiladigan ko'rsatkichlar.

5. Tayyorgarlik jadvali.

6. Tibbiy-biologik nazorat. Joriy rejalashtirish.

Joriy rejalashtirish alohida bosqichlarga yoki muddatlarga to'ziladi. Joriy rejalashtirish o'z ichiga ishchi reja, grafik, tryonirovka mashg'ulotining reja-bayonnomasi va mashg'ulot jadvalini kiritadi.

#### **2.4. Basketbol o'yin texnikasini takomillashtirish.**

O'yin texnikasi bu musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. "Texnika usuli" termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va to'zilihi bo'yicha strukturasi o'xshash bo'lgan harakatlar sistemasi tushuniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart-sharoitlarning xilma xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.

Bu usul, avvalo, asosiy harakatlantiruvchi strukturaning kinematik, dinamik va ritmik strukturasi bilan barqarorligi bilan harakterlanadi.

Yuqori texnik mahorat belgilari:

- berilgan o'yin topshiriqlarini va himoyaning ikki, uch yong yaxshi egallagan usullar bilan qo'shilishidan mukammal bajarish uchun usul va usullarning yong maqbul hajmini erkin egallash;

- ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;

- halaqit beriladigan omillar ma'lum darajada toliqish, psixologik (ruhiy) keskinlik og'ir tashqi sharoit va hokazolar ta'sirida usullarning bajarilishi barqarorligi;

- raqib qarshi harakatining aniq variantlariga qarab texnik usullar qismlarini boshqara olish;

- usullarning bajarilishini ishonchliligi, bu ko'p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan u o'yindan bu o'yingacha salbiy ta'sir etuvchi og'ishlarsiz aniqlanadi;

Basketbolda texnik usullarning bajarilishini ikki tipga bu sportchining funksional faolligini emotsional faolini, inersion va reaktiv kuchlarni, musqo'l

qisqarishlarini tashkil qilish bo'yicha bir-biridan keskin farq qiluvchi yuqori (qisqa amplituda) va sekinlashtirilgan tezlikka (kyong amplituda) ajratish mumkin.

Kyong amplitudali harakatlar paytidagi gavda bo'g'inlari harakatlarning tezligi nisbatan katta emas, shu sababli istalgan aniqlikka erishish oson (mana shuning uchun) o'yinchi ancha charchaganda kyong amplitudali harakatlarni afzal bilishi kerak.

Qisqa amplitudali texnik harakatlar paytida harakatlar aniqligini saqlashning asosiy sharoitlari:

- boshqarish vazifalarini amalga oshirish uchun o'yinchi foydalanishi mumkin bo'lgan kuch va texnik va rezervlarning mavjudligi;

- kichik oraliqlarni (mikro intervallarni) aniq qabul qilish va baholashni, shu mikro intervallarda harakat qilishini bilish;

- to'pni egallash va harakat qilish uchun qisqa (minimum) vaqtdan foydalanish, to'pni ilib olish va boshqa usul yoki fintga tayyorlashning qo'shilib ketishiga erishish:

- usullarni bajarish paytida bo'shashish va tejamkorlik bilan texnik usullarni bajarish;

Texnika klassifikatsiyasi bu ma'lum belgilar asosida uning hamma usul, usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquq taqsimlashdir. Shunday belgilar qatoriga, yong avvalo, texnik usulning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun ) harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek uning kinematik va dinamik to'zilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol texnikasining ikkita katta bo'lim: hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'linadi. Har bir bo'limda ikkitadan guruh: hujum texnikasida maydonda to'psiz harakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi, himoya texnikasida esa maydonda harakat qilish texnikasi va to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasi ajralib chiqadi. Har bir guruh ichida usul va ularni bajarish usullari bor. Usulni bajarishimizning deyarli har bir usuli harakat strukturasining ayrim detallarini ko'rsatkichlarini ochib beradigan bir necha



ko'rinishga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik to'zilishiga o'yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo'nalish va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta'sir ko'rsatadi. Tavsiya qilinayotgan klassifikatsiyada fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint bu konkryont usulning faqat bir qismini masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish, savatga otish vaqtida mo'ljallash, raqibida xato reaksiya tug'dirish maqsadi bilan o'yinchi tomonidan bajarilishi va undan foydalanib boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga erishishdir.

O'yin texnikasi klassifikatsiyasining prinsipial quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

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

### **2.5.O'yin texnikasini takomillashtirishda umumiy va maxsus mashqlar.**

O'yin texnikasi takomillashtirda harakatlanish texnikasi bilan birga to'pni ilib olish uzatish, tashlash va olib yurishdan boshlash kerak.

Harakatlanish, harakatalanishga yugurish, sakrash, burilish va boshqa usullar kiradi. Dastlab yugurish bilan to'xtashni keyin sakrash bilan burilishni o'rgatish lozim.

Yugurish: yugurish yordamida shug'ullanuvchi bir joydan ikkinchi joyga tez ko'chadi. Bu esa o'yin suratini oshiradi. Yugurish mashqlarini ketma - ket ravishda tanlab olish kerak oddiy yugurish, yo'nalishni o'zgartirish bilan to'g'ri tez yugurish (zigzaksimon, yoysimon va burilishlar bilan), yugurish tezligini o'zgartirib tashlanib va to'xtab har xil masofaga yugurish. Asosiy diqqatni yugurish tezligiga, startdan chiqish tezligiga qaratish kerak. Bu mashqlarni muntazam ravishda bajarib turish lozim.

### **Yugurishni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

- oddiy yugurish signal bo'yicha oddiy yugurishdan tez yugurishga o'tish.
- turli holatlardan yarim cho'qqayib va cho'qqayib o'tirgan holda signal bo'yicha tez yugurish.
- yonlama qadam va oyoqni chalishtirib yugurish bilan almashtirib yugurish.
- turli holatlardan oldi, yon va orqa tomonga qarab turganda signal bilan tez yugurish.
- signaldan so'ng 1-1.5 metr oraliqda turgan sherigiga tez yugurib yetib olish.
- harakatli o'yinlar. Kun va tun, Chumchuq va qarg'alar.

### **To'xtash va sakrashni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

To'g'ri yugurish va to'xtash, oldindan mo'ljallangan joyda to'xtash, signal bo'yicha to'xtash.

To'xtaganda burilishlar: burilishlarni o'rgatish qadamlashdan boshlanadi. Asosiy oyoqni joydan siljitmay har tomonlarga qadamlab burila oladi. Burilish mashqlarni bajarishda o'ng va chap oyoqlarni almashtirib bajarilishi lozim.

Sakrash: sakrashni dastlab turgan joyda keyin harakat vaqtida o'rgatiladi. Sakrashni o'rgatishda yyongil atletika mashqlaridan foydalaniladi. Asosiy diqqatni to'g'ri yerga qo'ymoqqa hamda oyoqlarni to'g'ri buqilishi va tug'ri joylashishiga qaratiladi.

Sakrashni o'rgatish uchun quyidagi namunaviy mashqlar.

- bir oyoqda sakrash (o'ng. chap) joyda oldinga qarab harakat qilib, xuddi mashqni ikki oyoqda.
- gimnastik o'rindiq ustidan har xil dastlabki holatda turib sakrash. (bir va ikki oyoqda).
- zinadan balandaga va pastga bir va ikki oyoqda sakrash.
- cho'qqayib o'tirgan holda yuqoriga sakrash.
- harakatli o'yinlar "qarmoq", sakrash elemiyontlari bor estafetalar.

### **To'p bilan bajariladigan mashqlarni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

- tana atrofidan to'pni bir qo'lda ikkinchi qo'lga o'tkazib aylantirish.

- oldinga egilib oyoqlar orasidan to'pni aylantirish.
- to'pni ikki qo'llab oldinga otib, qo'lni orqaga qilib ilib olish va aksincha.
- xuddi shu mashqni bir qo'lda bajariladi.
- yerga o'tirgan holda to'pni yerga urib ilib olish.
- shunga o'xshash ko'p qiziqarli mashqlar o'ylab topish mumkin.

To'pni ilib olish. To'pni ilib olishni o'rganishda ko'pgina qiziqarli mashqlardan foydalanilsa bo'ladi. Hamma vaqt diqqatni to'pni yo'nalishiga qaratish kerak. To'pni ilib olish bilan to'pni uzatishni har doim mashq qilib borish bu usullarni o'zlashtirishga yordam beradi.

To'pni uzatish. Dastlab to'pni uzatishni ko'krakdan ikki qo'llab va yelkadan bir qo'llab uzatishni o'rgatish lozim. Bu usullar o'rgatishda mashqlar joyda o'rgatiladi, keyin harakatda sakrab bajariladi.

### **To'pni uzatishni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

- bir qator bo'lib saflanib to'pni juftlikda bir - biriga uzatish.
- bir qator bo'lib saflanib to'pni zigzagsimon shaklda bir - biriga uzatish.
- xuddi shu mashq, lekin to'pni uzatishdan so'ng shug'ullanuvchi qarama-qarshi turgan sherigi joyiga yugurib boradi.
- shug'ullanuvchilar qarama - qarshi kolona bo'lib saflanadilar navbati bilan to'pni bir kolonadan ikkinchi kolonaga uzatadilar.
- shug'ullanuvchilar aylana bo'lib saflanadilar, aylana ichida bir kishi aylana bo'ylab to'pni uzatadi va ilib otadi.

- to'pni ilib olish va uzatishga oid estafeta o' yinlari.
- to'pni uzatishni o'rgatishda diqqatni to'pni ushlab vaqtiga qaratish kerak.

### **To'pni tashlashni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

- shitga yaqin masofadan burchakda shug'ullanuvchilar bir qator turib to'pni savatga tashlaydi va to'pni ilib oladi, keyin qatorni oxiriga borib turadi.
- xuddi shu mashq faqat shug'ullanuvchilar ikki qator bo'lib turadilar va navbati bilan to'pni savatga tashlaydilar.
- to'pni tashlashda to'g'ri mo'ljaga olishni urgangandan so'ng yaqin masofadan harakatdan to'pni savatga tashlashni o'rgatiladi.

- qatordan yugurib kelib shitni tagidan sakrab to'pni tashlashni mashq qilinadi.

- murabbiy to'pni ushlab turadi, shug'ullanuvchi yugurib kelib murabbiyni qo'lidan to'pni olib sakrab to'pni savatga tashlaydi.

- xuddi shu mashq lekin murabbiy to'pni har xil yo'nalishda uzatadi.

-o'rta va uzoq masofadan to'pni tashlashni o'rganishda bir xil nuqtadan 8 - 10 marta to'pni tashlashdan boshlanadi.

### **Jarima to'pni tashlashni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

-dastlabki holatda turib, turib jarima chizigini bosmasdan to'pni to'g'ri tashlash.

- xuddi shu mashq lekin to'pni tashlashdan oldin to'pni yerga bir - ikki marta urib olish va oyoqlarni yerdan uzmasdan to'pni tashlash.

-xuddi shu mashq to'pni tashlashdan oldin nafas olish va nafasni chiqargandan keyin to'pni tashlash.

-to'pni savatga tashlashni muntazam ravishda mashq qilib borish kerak

-to'pni savatga tashlashni musobaqa tarzida olib borilsa malaka oshib boradi.

### **To'pni olib yurishni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

-bir qator bo'lib turib, aniq belgiga kadar to'pni olib borib va orkaga kaytish.

-urtada turgan to'siqlarni orasidan to'pni olib yurish (chap va ung qo'llarda).

- yugurish tezligini uzgartirib to'pni olib yurish.

-to'pni harakatda ilib olishdan so'ng olib yurish.

-yon tomon bilan yurib to'pni olib yurish.

- yuqori tezlikda boshqa usullarni qo'shib to'pni yerga urib olib yurish.

### **To'pni urib yuborishni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

-juftlik bir - biriga yuzma - yuz bo'lib turadilar. Sherigini qo'lidagi to'pni yuqoridan yoki pastdan urib yuboriladi.

-xuddi shu mashq lekin to'pni egasi har xil tomonga to'pni yashirishga harakat qiladi.

-xuddi shu mashq burilishlarni bajaryotgan o'yinchini qo'lidagi to'pni urib yuborish.

To'pni tortib olish. To'pni tortib olishga o'rgatishda birinchi navbatda qo'llar bilan to'g'ri ushlashga va harakatni to'g'ri bajarishga, so'ng bu usulni bajarish uchun qo'lay vaqt tanlashga o'rgatiladi. Bu usulni birinchi navbatda joyda turib bajariladi.

To'pni to'sish shug'ullanuvchi sherigiga to'pni uzatayotgan vaqtda bu usldan qo'llanidai. Bu usulni joyda sekin to'pni olib yurish vaqtida to'pni to'sish o'rgatiladi.

### **To'pni to'sishni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

-shug'ullanuvchilar aylana shaklida turadilar, aylana ichdagi o'yinchi uzatilayotgan to'plarni to'sib ilib olishga harakat qiladi.

-juftlik 4 - 5 metr oraliqda bir - biriga qarab turadi. To'pni uztish vaqtida o'rtada turgan himoyani to'pni to'sib ilib oladi.

- qaytgan to'pni ilib olish bu usulni yaxshi bajarish quyidagi malakalarni tartiblash kerak: To'pni shitga uchib borish va qaytishni kuzata olish, raqiblari harakatini kuzatish, joydan va yugurib kelib balandga sakray olish va sakrab burilishlarni bajarish.

### **Qaytgan to'pni ilib olishni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

- mustaqil ravishda davraga to'pni otib, davradan qaytgan to'pni sakragan holda baland nuqtada ilib olish.

-juftlikda to'pni yuqoriga otib baland sakrab ilib olish.

- juftlikda hujumni va himoyani bir - biriga qarab turadi. Hujumni to'pni savatga tashlaydi. Himoyani shitdan qaytgan to'pni burilishi bilan baland sakrab to'pni ilib oladi.

### **Yakka tartibdagi harakatlarni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar.**

-juftlikda hujumni bir oldi chiziqdan ikkinchi oldi chiziq tomon to'pni olib yuradi. Himoyachi to'pni olib qo'yish uchun qarshilik ko'rsatadi.

-juftlikda hujumni to'pni savatga tashlash uchun harakat qiladi.

-himoyachi qarshilik kursatib to'pni olib kuyadi yoki urib yuboradi.

-shit yonida ikki hujumchi va bir himoyachi bo'ladi. Bir hujumni shit oldida faol harakat qiladi, unga qarshi himoyachi ham faol harakat qiladi, ikkinchi

hujumchi jarima chizig'ida harakatsiz bir joyda turadi. Faol harakat qilayotgan hujumni savatga to'pni tashlashga harakat qiladi. U ikkinchi hujumchiga to'pni uzatib, hujumni davom ettirish uchun joy tanlab to'pni qabul qiladi va hujumni davom ettiradi.

### **Guruh harakatlarini takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

-uch kishi bo'lib saflanish bir hujumchi va ikki himoyachi, hujumchi to'pni olib yuradi, unga yaqin bo'lgan himoyachi faol qarshilik ko'rsatadi, ikkinchi himoyachi uni straxovka qiladi.

-to'rt kishi bo'lib saflanishadi, ikki hujumchi va himoyachi, hujumchilar to'pni bir - birlariga erkin uzatadilar, himoyachilar ularni ta'qib qiladilar, keyin bir hujumchi sherigi bilan joy almashishga harakat qiladilar himoyachilar ham joy almashadilar.

-besh kishi bo'lib saflanish: uch hujumchi va ikki himoyachi, hujumchilar «ber va chiq» ishora ostida harakat qiladilar, himoyachilar jarima maydoniga tez himoyalani uchun joylashib oladilar, to'pni savatga tashlash yo'llarini to'sadilar.

### **Tez yorib o'tishni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar.**

-hujumchi himoyachi raqib yoniga to'pni yerga urib boradi va shit tomonga chiqayotgan sherigiga uzatadi, himoyachi raqib hujumchini o'rta zona shit yaqinida kutib oladi.

- yuqoridagi mashqda ko'rsatilganidek ikki himoyachiga qarshi harakat qilish. Himoyachilarning biri to'pni basketbolchiga hujum qiladi, ikkinchisi esa uning sheriklaridan birini to'sadi. Ikkala mashq ham shitdan qaytgan to'p erkin ilingandan so'ng yoki o'rtada yugurib borayotgan basketbolchi bilan shitdan qaytgan to'pni egallash uchun bo'lgan kurashdan keyin bajariladi.

-shu mashqning o'zi, faqat birinchi fazada qarshilik ko'rsatish. Bu mashqda himoyachi to'p qabul qilgan basketbolchiga yoki hoxlagan to'psiz basketbolchiga qarshi chiqadi.

- shu mashqning o'zi lekin farqi - himoyachilarning biri to'pli hujumchiga, ikkinchisi esa hoxlagan bo'sh hujumchiga qarshi chiqadi. Uch basketbolchining o'zaro harakati.

- shu mashqning o'zi to'p tutib oligandan so'ng.

- shu mashqning o'zi - ikkinchi gruppadagi basketbolchilarning harakatlari bilan hujumni oxiriga yetkazish.

- uch basketbolchining o'zaro harakat qilib, himoyachilarning harakatlariga qaragan holda u yoki bu basketbolchining hujumni oxiriga yetkazishi. Boshlang'ich fazada qanday qarshilik ko'rsatilganga qarab u yoki bu yon chiziq bo'ylab yuqorida ko'rsatilgan harakatlarni bajarish.

-xuddi shu mashqning o'zi shit tagida ikkita uchlikning kurashidan keyin: a) shit tomonga tashlangan to'pni egallash uchun har ikkala uchlikdan ikkitadan basketbolchi kurashadi, uchinchi basketbolchilar jarima to'pi otiladigan chiziqda turadilar va sheriklari to'pni egallaganlaridan so'ng o'yinga kiradilar. Boshlang'ich fazada - to'pni egallay olmagan ikkita basketbolchi, yakunlovchi fazada esa - boshqa ichki himoyachi qarshilik ko'rsatadi; b) basketbolchilar bir savat yonida 3ga bo'lib o'ynash jarayonida shitdan qaytgan to'pni egallash uchun kurashadilar. To'pni egallab olmagan jamoa avvaliga kurashadi. To'pni egallab olmagan jamoa avvaliga qarshilik ko'rsatmaydi, so'ng topshiriq bo'yicha, keyinroq esa ixtiyoriy harakat qiladi.

- to'rt basketbolchining to'p bilan harakat qilishi va qarama-qarshi tomondagi yon chiziq bo'ylab chiqayotgan basketbolchilar tomonidan yakunlanadigan o'zaro harakatlari.

- besh basketbolchining bir yo'nalishda o'zaro harakatlari; mashqni turli yon chiziqlari bo'ylab orqa tomonga takrorlash; to'pga nisbatan qarama-qarshi tomondan shit tarafga chiqayotgan basketbolchilar bilan hujumni yakunlash.

**To'siqlar bilan bajariladigan harakatlarni egallash takomillashtirish uchun taxminiy mashqlar.**

- to'p bilan harakat qilayotgan basketbolchilarning to'siqlar qo'yishi;

a) to'pli hujumchini ozod qilish uchun to'psiz hujumchining to'siq qo'yishi;

b) to'pni yerga urib yurayotgan basketbolchini ozod qilish uchun to'siq qo'yish.

- uch hujumchining to'siqlar bilan o'zaro harakatlari. Mashqni 4- basketbolchi boshlaydi, shit tomonga 5-basketbolchi chiqqanidan keyin himoyachi ta'qib qilayotgan 9-basketbolchi uning o'rmini egallaydi va 6-, 7- basketbolchilar bilan o'zaro harakat qiladi.

-to'siq bilan bajariladigan kombinatsiyani va basketbolchilarning boshqa harakatlarining birga qo'shish pozitsion hujumning jamoa harakatlaridan birinchi bo'lib markaziy hujumchilar ishtirokidagi variantlar quyidagi tartibda o'rganiladi:

a) jarima to'pi otiladigan chiziq oldida joylashgan markaziy hujumchi bilan o'zaro harakatlar:

b) jarima maydonchasining yonida joylashgan markaziy hujumchi bilan o'zaro harakatlar;

v) har xil pozitsiyalarda - jarima to'pi otiladigan chiziq oldida va yonida hamda jarima maydonchasining ikki yon tomonida joylashgan ikkita markaziy hujumchi bilan o'zaro harakatlar;

g) jarima maydonchasining bir tomonida yonma-yon joylashgan ikkita markaziy hujumchi bilan o'zaro harakatlar. Dastavval markaziy hujumchi bilan bir basketbolchining o'zaro harakatlari. So'ngra hujumchining va undan keyin ikki basketbolchining hamda butun zvyononing o'zaro harakatlari o'rganiladi. Birinchi bo'lib «uzatish va chiqish» keyin markaziy hujumchi yonidan «kesishib» chiqish tipidagi harakatlar va oxirgi navbatda to'siqlar bilan harakatlar bajariladi.

### **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?
6. Yillik tayyorgarlik davrlari nechiga bo'linadi?
7. Istiqbol rejasi qanday strategik dastur hisoblanadi?



8. Yillik tayyorgarlik siklining barcha davrlari va bosqichlarida qo'yiladigan talablarga nimalar kiradi?

9. O'yin texnikasi to'g'risida tushuncha bering?

10. Basketbol texnikasini nechta bo'limdan iborat?

11. O'yin texnikasini takomillashtirishda umumiy mashqlarga nimalar kiradi?

12. O'yin texnikasini takomillashtirishda maxsus mashqlarga nimalar kiradi?

### **III BOB. BASKETBOL O'YIN TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI**

#### **3.1. Basketbol o'yin texnikasini takomillashtirish.**

O'yin texnikasi harakatlantiruvchi strukturaning kinematik, dinamik va ritmik strukturasi bilan barqarorligi bilan xarakterlanadi. Shunday qilib, rivojlanishning har bir davridagi sportchi texnikasi bu o'yinchilarga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan yong samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarida yong yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi har xil texnik usullar va usulni yoki usullarni tanlab olishi ularni tez va aniq bajarishi kerak.

**Maydonda harakat qilish texnikasi.** Basketbolning maydon bo'ylab harakat qilishlar, hujum qilish vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan va konkret o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyini to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun yong yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.

**Yurish.** Yurish o'yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan undan qisqa fazalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shilishidagi harakat tempini almashtirish uchun foydalaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o'laroq, basketbolchi tizzada bir oz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tadi, bu unga qo'qqisidan tezlanish uchun imkon beradi.

**Yugurish.** Yugurish o'yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi. U Basketboldagi yugurishdan ancha farq qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yoki orqasi bilan, har xil startga oid holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez o'zgartira olishi kerak.

Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan qutulish va bo'sh joyga chiqishning yong yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak.

Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi, harakat yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo'yilgan oyoqning kuchli itarishi bilan amalga oshiradi gavdasini yangidan tanlagan yo'nalishi tomonga egadi.

**Sakrashlar.** Sakrashlardan xuddi mustaqil malakalardan foydalanilishadi. Ular texnikaning boshqa usullarining elemiyontlari ham hisoblanadi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki qayta-qayta sakrashlardan foydalanishadi. Sakrashni bajarishning ikki usulini yani ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinishni qo'llashadi.

Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajarishadi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarni tirsakda bir oz bukib, orqaga o'giradi va boshni sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to'p otish paytida va shitdan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llashadi.

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to'la foydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi. Tizza bo'g'imlarida bir oz bukilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chiqarishida va depsinish uchun tovondan oyoq uchiga dadil qo'yishadi. Boshqa oyog'i bilan oldinga – yuqoriga tez siltab, tana og'irligining umumiy markazi

tayanch ustidan o'tish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda va tizza bo'g'imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga yetgandagi ko'tarilishdan keyin oyog'ini to'g'rilaydi va depsinuvchi oyog'i yoniga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saqlagan holda, yumshoq tushish lozim, bunga ohista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orqali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o'yin harakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

**To'xtashlar.** Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta'qibidan bir oz bo'lsa ham qutulishga, bo'sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qqisdan) to'xtashlardan foydalanadi.

To'xtalish ikki uslubda sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

**Burilishlar.** Hujumchi himoyachidan qutilish uchun, to'pni urib chiqarishidan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so'ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi. Burilishning ikkita oldinga va orqaga burilish usuli bor.

Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi, orqaga burilish esa u orqasi bilan qaysi tomonga qadam tashlab o'tish yo'li bilan bajariladi.

**To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi).** To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to'pni ilib olish, uzatish, urib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

**To'pni ilib olish** bu malakaning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

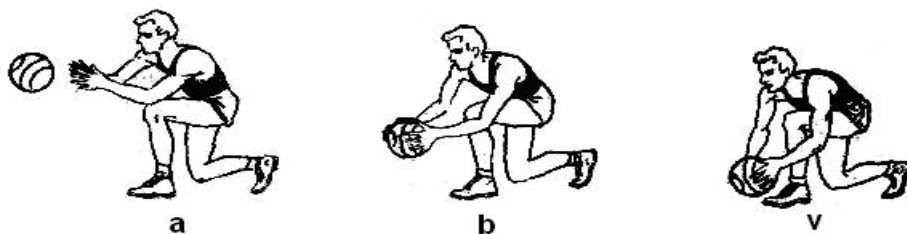
To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni hali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi kerak.

**To'pni ikki qo'l bilan ilib olish.** To'pni ikki qo'l bilan ilib olish, to'pni egallashning yong oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi.

Tayyorlov qismi: agar to'p o'yinchiga ko'krak yoki bosh balandligiga yaqinlashayotgan bo'lsa, unda qo'llarni to'pga qarshi chiqarish, bo'sh barmoqlar va panja bilan to'pni tutish, to'p hajmiga nisbatan kattaroq voronkani hosil etish kerak.

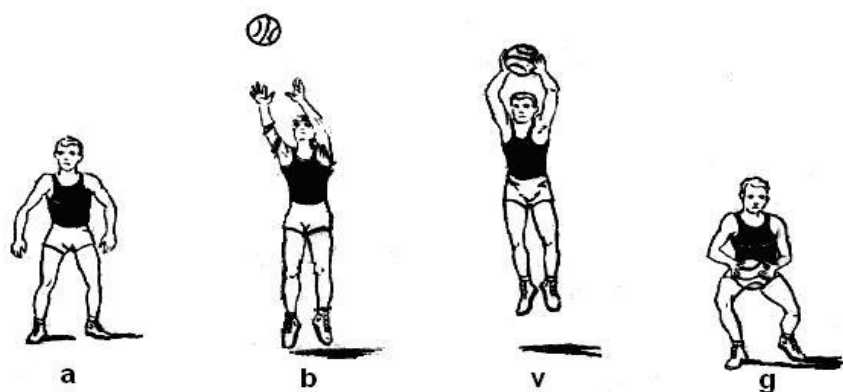
Asosiy qismi: to'p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yaqinlashtirib, barmoqlar bilan ushlash kerak (kaft bilan emas), qo'llarni esa ko'krakka tortib, tirsak bo'g'inlarida bukish kerak. Qo'llarni bukish uchib kelayotgan to'pning urish kuchini pasaytiradigan amortizatsiyon harakat hisoblanadi.

Yakunlovchi qism: to'pni qabul qilgandan keyin gavgani yana o'zgina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saqlanayotgan to'pni keyingi harakatlarga tayyorlash holatiga olib chiqiladi. Agar to'p ko'krak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o'yinchi to'pning uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan ko'ra pastroq o'tiradi (1-rasm).

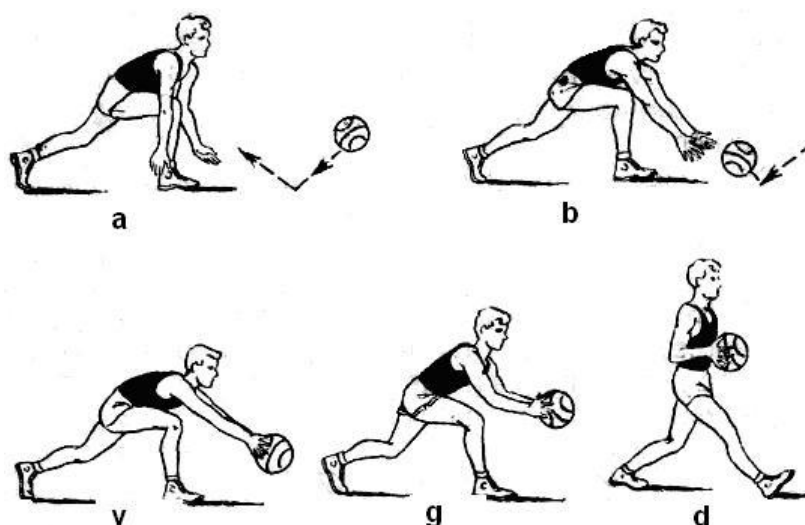


### 1. Pastlashib kelayotgan to'pni ilish.

**Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni tutib olish** uchun sakrash va yoyilgan panjalar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan). To'p barmoqlarga tekkan paytda, panjalarni yaqinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to'pni mahkam ushlashadi, qo'llarni esa tirsak bo'g'imlariga bukib, to'pni pasaytirishadi va gavgaga tortishadi (2-rasm). Past uchib kelayotgan to'pni tutish paytida qo'llarni pasaytirishadi, panja va barmoqlar esa xuddi yoyilgan kosani tashkil qilishadi (ikki qo'l jimjilog'i o'rtasidagi oraliq bir necha santimetrdan oshmasligi kerak).



**2-rasm.** Yuqori trayektoriya bilan uzatilgan to'pni sakrab ilish: a – dastlabki holat; b – sakragan holat; v – to'pni ilib olish holati; g – so'nggi holat.

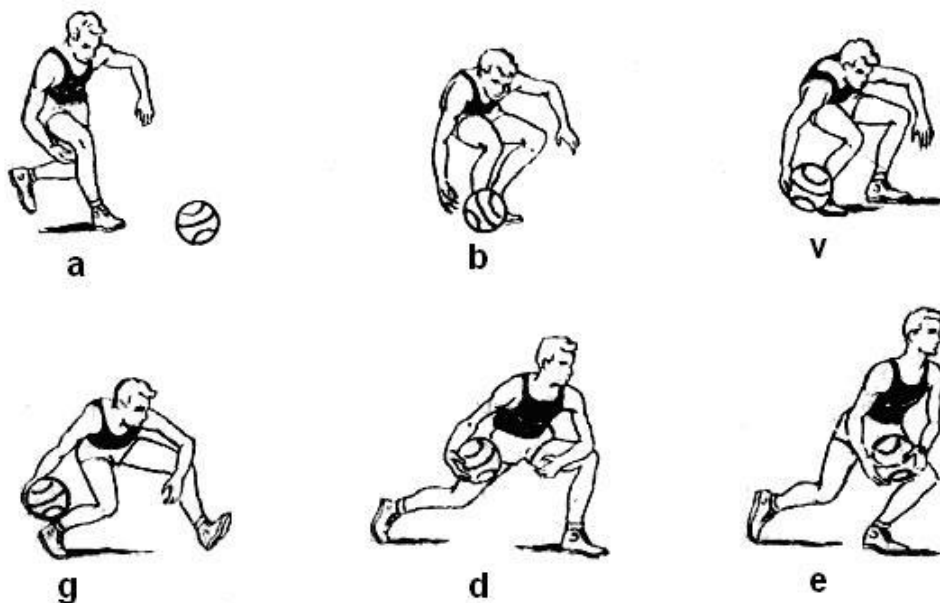


**3-rasm.** Maydondan sapchigan to'pni ilish.

**Maydondan sapchiyotgan to'p uchun kurash,** to'pni ilib olish uchun, qulay balandlikka sakrashni kutmaslik kerak. Unga qarab harakat qilish, uni sakrashning boshlang'ich paytida tutish kerak. O'yinchi to'pga tomon yongashadi, tezda gavgani oldiga egadi, qo'llarni oldinga-pastga tushiradi, tashqi tomondan panjalarni to'pga olib keladi, lekin tepadan emas. To'pni ushlab olgach, u darhol to'g'rilanadi va uni o'ziga tortadi (3-rasm).

**To'pni harakatda ilish,** o'ziga uzatish yoki savatga otish maqsadida, shunday nomlanuvchi, ikki qadamli texnikani qo'llashadi. Agar o'yinchi to'pni tutgandan keyin yugurayotgan oshirishni yoki otishni darhol amalga oshirmoqchi bo'lsa, aytilgan bir qo'l bilan, u chap oyog'i bilan turtki bajarilgan va o'ng oyog'i oldinga chiqarilgan paytda, to'pni yongil sakrab, uni ilib olishi kerak. So'ng o'ng oyoq bilan turtish (birinchi qadam), chap oyoq bilan turtish (ikkinchi qadam) va

sakrash davomida to'pni o'ng qo'l bilan oshirishi yoki otishi kerak. Agar o'yinchi harakatda ilib olgandan keyin darrov chap oyog'ini o'q chizig'ida qoldirish uchun ikkala oyog'i bilan to'xtamoqchi bo'lsa, u holda o'yinchi o'ng oyog'i bilan turtki berish bajarilgan va chap oyog'i oldinga chiqqan paytda to'pni ilib olishga harakat qilishi kerak. So'ng birinchi sekinlashtiruvchi chap oyoq bilan, ikkinchi to'xtatuvchi qadam o'ng oyoq bilan va o'ng oyoqda burilishlarni bajarish imkoniyatini beradigan qilib to'xtash kerak (4-rasm).



**4-rasm.**Dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish.

**To'pni bir qo'l bilan ilish:** uchib kelayotgan to'pga yetib borish va uni ikki qo'l bilan ilishga sharoit, yo'l qo'ymagan holda uni bir qo'l bilan ilish kerak.

Tayyorlov qismi: o'yinchi qo'lni shunday qilib chiqaradiki, to'pning uchish yo'lini kesib o'tsin (panja va barmoqlar bo'sh).

Asosiy qism: to'p barmoqlarga tegishi bilan qo'lni orqaga-pastga olib borishi kerak, xuddi shu harakat bilan to'pni uchishi davom ettirilayotgandek (amortizatsiyon harakat). Bu harakatga gavdaning ilib oluvchi qo'l tomon bir oz burilishi yordam beradi.

Yakunlovchi qism: to'pni bir qo'l bilan ushlab, so'ng qo'l bilan mahkam ushlashi, so'ng esa tezda harakat qilishga tayyor bo'lishi kerak. Baland uchib kelayotgan to'pni uni qo'lidan urib chiqarib yubormasligi uchun tirsaklarni kerib (biroz yoyib) muvozanat holatiga keladi.

### **3.2. Basketbol to'pni uzatishni takomillashtirish.**

**Uzatish** – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir.

To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublari va xarakteriga qarab qo'llaniladi.

Preferik ko'rish, qo'l harakatlarining tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik fikrlash – to'pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni harakterlovchi sifatlardir.

Uzatishning uslublari bajarish tezligi va aniqligi ma'lum darajada panja va barmoqlarining usulni asosiy qismida juda tez ishlashiga bog'liq. To'pni uzatishda asosan panja va barmoqlar bilan harakat qilish kerak, o'shanda uzatish yo'nalishini aniqlash raqibga qiyin bo'ladi. To'pni qabul qilayotgan sherikni ko'rish kerak, lekin unga qarab turmaslik lozim. Uzatish paytida muvozanat holatini saqlash lozim, bo'lmasa uzatishga mo'ljallangan yo'nalish raqib tomondan to'sib yo to'p olib qo'yilishi mumkin, o'yinchi esa beixtiyor xato “yugurish” qilib qo'yadi (uchinchi qadam qo'yadi yoki joyidan siljiydi).

**To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish** – nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bo'shroq bo'lganda, to'pni yaqin va o'rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir (5-rasm).

Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'krakiga tortadi.

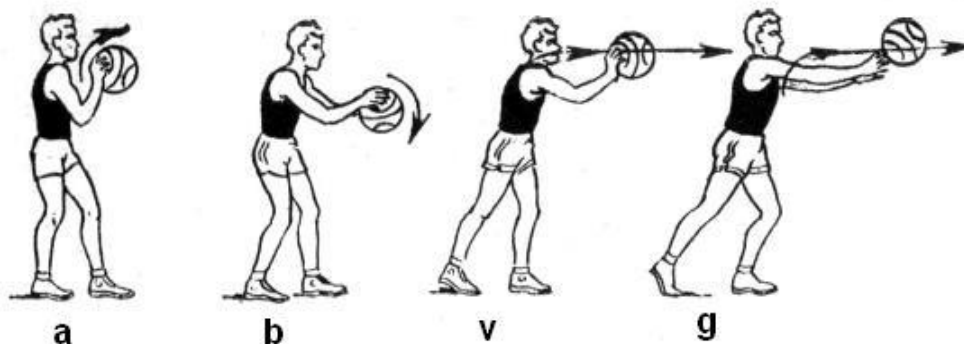
Asosiy qism – to'p qo'llarni oxirigacha tez to'g'rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ldiradi.

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bo'sh tushiriladi, o'yinchi to'g'irlanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga halaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish



mumkinki, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, to'g'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma harakat berishadi.

Bunday uzatish paytida oyoqlarni ko'proq bukish, qo'llarni esa to'p bilan oldinga-pastga yo'naltirish lozim.



**5-rasm.**Ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish.

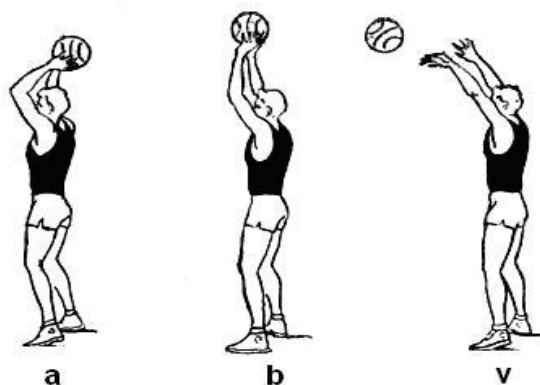
**Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan** ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytida o'rtacha masofalarda foydalaniladi (6-rasm).

To'pning bosh ustidagi holati uning o'yinchi o'z sherigiga himoyachi qo'llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni bir oz bukilgan qo'llari bilan bosh ustiga ko'taradi va uni bosh orqasiga o'tkazadi.

Asosiy qism: o'yinchi keskin qo'l harakatlari bilan, ularni tirsak bo'g'inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash harakat qilib, to'pni sherigiga yo'naltiradi.

**Yelkadan bir qo'llab uzatish** to'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llaniladigan usuldir. Bunda uzatish uchun yong oz vaqt ketadi va to'pni yaxshi nazorat qilinadi. To'pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning qo'shimcha harakati o'yinchiga yo'nalish va katta diapazonda to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirishga imkon beradi (7-rasm).

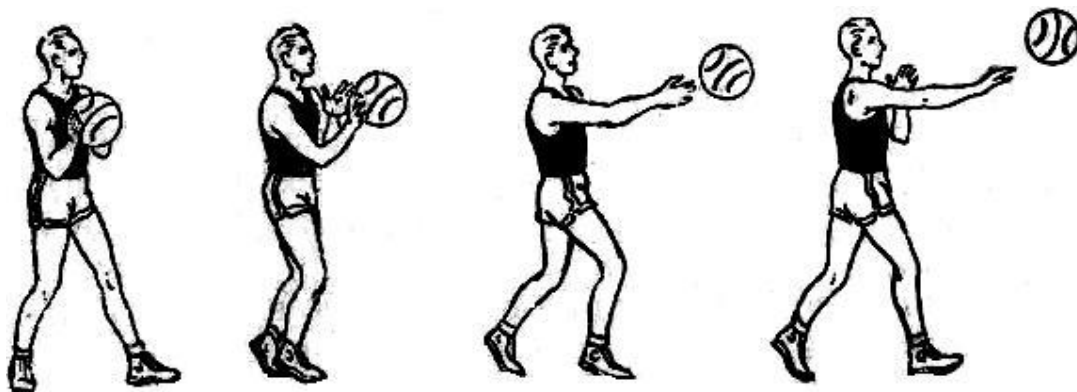


**6-rasm.** Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

Tayyorlov qismi: qo'lni to'p bilan o'ng yelkaga olib borishdi (o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlab uchun chap qo'l bilan yo'rdam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.

Asosiy qism: to'p o'ng qo'lda, uni tez rostlashadi va shu zahoti panja bilan siltash harakatlari va gavda burilishini bajariladi.

Yakunlovchi qism: to'p uchib chiqqandan keyin o'ng qo'lda uni biron (lahza) kuzatib qo'yadi, so'ngra pastga tushirishadi. O'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda muvozanat holatiga qaytadi.



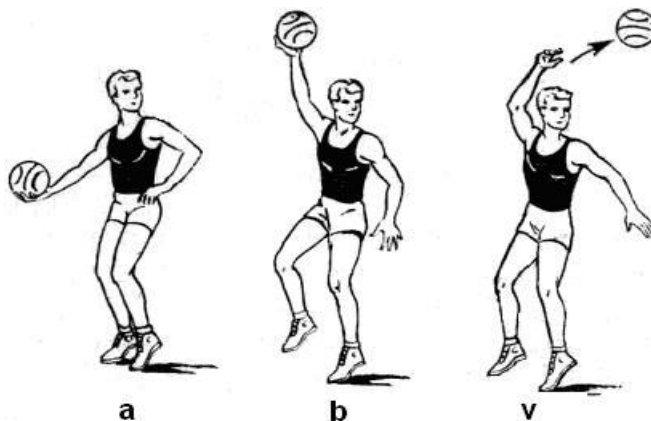
**7-rasm.** Yelkadan bir qo'llab uzatish.

**Yuqoridan bir qo'llab kryuk usuli bilan uzatish** qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (8-rasm).

Tayyorlov qismi: o'yinchi yoni bilan uzatib berish yo'nalishiga tomon buriladi, qo'lidagi to'pni orqa-yon tomonga o'tkazadi – to'p kaftda yotadi va

barmoqlar bilan ushlab turiladi. O'yinchi ancha oldinga chiqargan boshqa qo'li bilan uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

Asosiy qismi: kaftda yotgan to'pni keskin bosh ustiga oshirib, panjalarini yoyib sherigiga yo'naltirish.



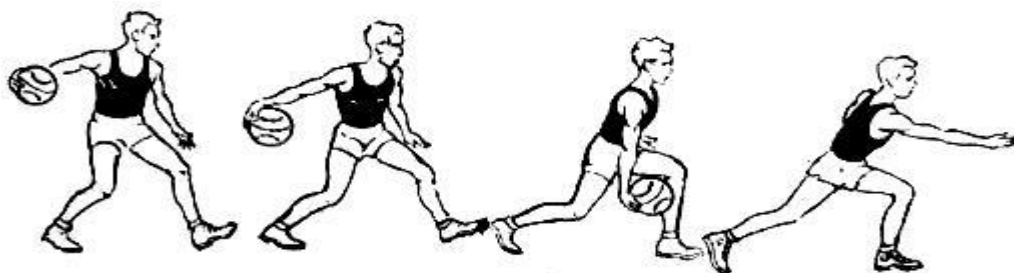
**8-rasm.** Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan) uzatish.

**Pastdan bir qo'llab uzatish:** yaqin va o'rtacha masofalarga, raqib to'pni yuqoriga tutib olishga zo'r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'l ostidan yo'naltirishadi (9-rasm).

Tayyorlov qismi: to'g'ri yoki bir oz bukilgan qo'lni to'p bilan orqaga o'tkaziladi, to'p kaftda yotadi, barmoqlar bilan va markazdan qochiradigan kuch tufayli ushlab turiladi.

Asosiy qism: qo'lni to'p bilan sonni yonidan oldinga-yuqoriga chiqariladi. To'pning uchib chiqishi uchun panja yoyiladi va barmoqlar uni itarib yuboradi.

Tayyorlov qism: qo'lni to'p bilan o'ng yelkaga olib boriladi, o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlab uchun chap qo'l bilan yordam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.



**9-rasm.** Pastdan bir qo'llab to'p uzatish.

### 3.3. Basketbol to'pni urib yurishni takomillashtirish.

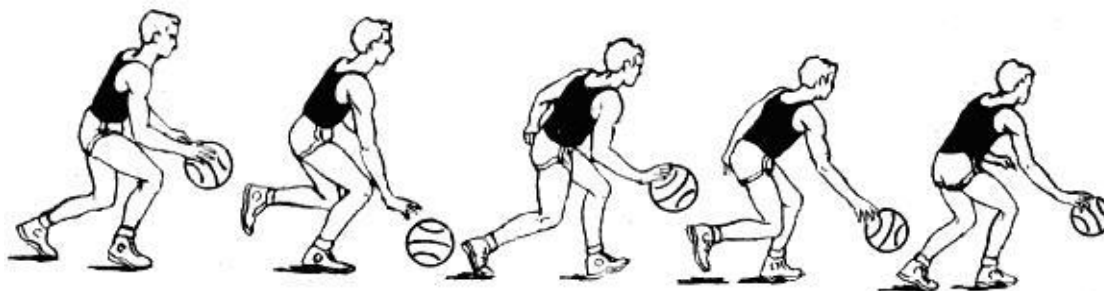
**To'pni urib yurish** – o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

To'pni urib yurish ta'qib qilayotgan raqibdan qochishga, to'p uchun muvafaqqiyatli kurashdan so'ng to'p bilan shit ostidan chiqishga va tez jadal qarshi hujumni tashkil etishga; sherikka to'siq qo'yishga yoki nihoyat, so'ng sherigiga to'siq qo'yishga yoki to'pni uzatish va uni to'siyotgan raqibini biroz chalg'itishga imkon beradi.

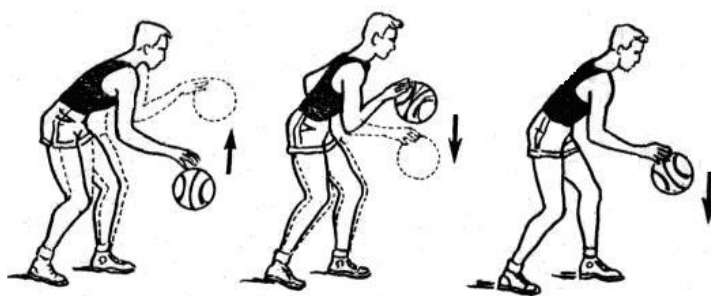
Boshqa barcha holatlarda qarshi hujum tezligini pasayturmaslik uchun va o'yin jarayonini buzmaslik uchun to'pni urib yurishdan bekordan-bekorga foydalanmaslik kerak. Olib yurish to'pni bir qo'l bilan yyongil ketma-ket pastga oldinga urish bilan amalga oshiriladi (yoki galma-gal o'ng va chap qo'l bilan), oyoqlardan biroz chapga va oldinga yo'naltiriladi. Asosiy harakatlarni tirsak va bilak bo'g'inlari bajaradi. Muvozanat holatini saqlash va harakat yo'nalishini tez o'zgartirish uchun oyoqlarni bukish kerak.

Basketbolchi to'pni urib yurishni o'ng va chap qo'l bilan yaxshi bir xil ravishda o'rganishi shart (10,11,12,13-rasmlar).

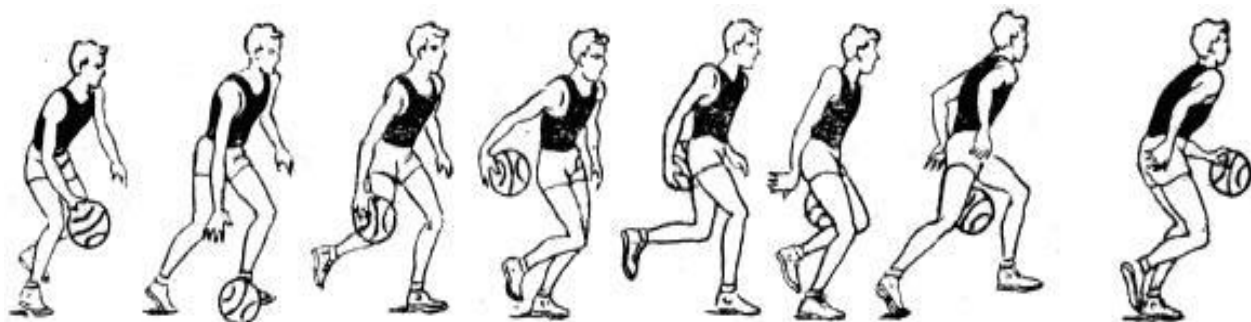
**Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish.**Himoyachidan qutulish uchun to'p olib yurishni tezligining kutilmagan o'zgarishidan foydalaniladi. To'pni urib yurish tezligi avvalo to'pni qay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bog'liq. To'p bilan oldinga harakat qilish tezligi avvalo to'pni sakrash balandligiga va uning sapchish burchagiga bog'liq. Tikkaga yaqin va past sakrashda buyurilsa yurish sekinlashadi va butunlay joyida bajarilishi mumkin.



**10-rasm.**To'pni past olib yurish.



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



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



**13-rasm.** To'pga qaramasdan yerga urib yurish.

**Yo'nalishni o'zgartirish bilan aldab o'tish.** Asosan bu harakatdan raqibni aldab o'tish va hujum uchun halqa tomon o'tish uchun foydalaniladi. Yo'nalishni quyidagicha qilib o'zgartirishadi: to'pning yon sirtini xohlagan nuqtalariga panja qo'yiladi va kerakli yo'nalishga qo'lni to'g'rilanadi. Shuningdek, sapchish balandligini o'zgartirib, burilishlar va to'pni u yoqdan bu yoqqa o'tkazib ham aldab o'tish mumkin. Shuningdek, to'pni bir qo'ldan boshqasiga o'tqazish bilan yashirincha, orqadan yoki to'pni oyoq ostidan o'tkazish bilan ham raqibni aldab o'tish usulidan kyong foydalaniladi.

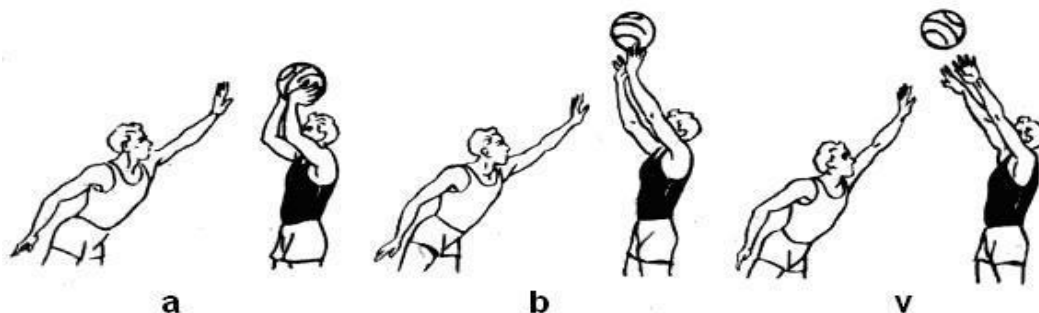
### **3.4. Basketbol to'pni savatga otishni takomillashtirish.**

To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa hujumidagi asosiy mazmuni tashkil etadi, halqaga tushirish esa – uning bosh maqsadidir. Bellashuvda

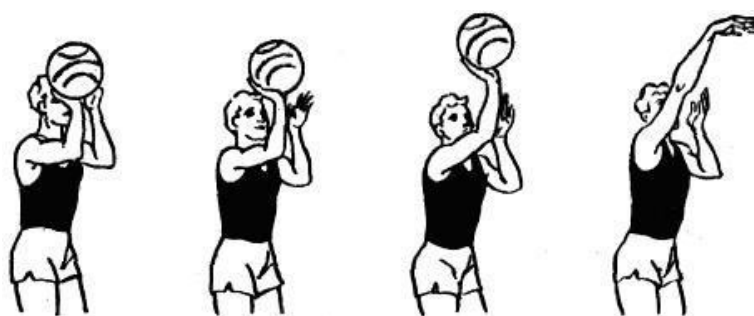
muvaffaqiyatli qatnashish uchun har bir basketbolchi faqatgina uzatish, tutib olish va to'pni olib yurishni qo'llashni bilishi emas, balki har xil holatlardan, raqib qarshiligiga qaramay istalgan masofadan to'p otishni bajarishi, halqaga aniq hujum qilishi kerak. O'yinchining o'zgarayotgan vaziyatni va hujum uchun har bir qulay vaqtdan foydalanishga harakat qilish, o'yinchining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini hisobga olgan holda, otishning usullarini har xil ko'rinishdagi arsyonalini egallash kerakligi aniqlaydi. Savatga otishning aniqligi birinchi navbatda oqilona texnika, harakatlar turg'unligi va ularni boshqarish, mo'shaklarning kuchlanishi va bo'shashtirilishi to'g'ri almashishi, qo'l panjalarining kuchi va harakatchanligi, ularning yakunlovchi kuchlanishi bilan shuningdek, to'pning optimal uchish trayektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi.

**Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan** ko'proq uzoq masofalardan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi. Agar himoyachi faol qarshilik qilyotgan bo'lsa, otishning usulini shug'ullanuvchilar tezroq o'zlashtiradi, modomiki uning tuzilishi to'pni o'sha usul bilan uzatishning tuzilishiga yaqin.

**Yuqoridan ikki qo'llab to'p otishni** raqibning ta'qibi kuchli bo'lganda o'rtacha masofalardan bajarish maqsadga muvofiq (14-rasm).



**14-rasm.** Yuqoridan ikki qo'llab to'p otish.



**15-rasm.** Bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash.

**Yelkadan bir qo'llab to'p otish** o'rta va uzoq masofadan joyda turib savatga hujum qilishning kyong tarqalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda ham foydalanishadi (15-rasm).

**Yuqoridan bir qo'llab to'p otish** boshqa usullarga nisbatan ko'proq harakatda yaqin masofalardan va bevosita shit tagidan savatga hujum qilish uchun foydalaniladi (16-rasm).

Tayyorlov qismi: to'pni o'ng oyoq ko'tarilganda tutiladi (o'ng qo'llab tashlash paytida). To'pni tutilgan tomondagi qadam kattaroq (uzunroq) tashlanadi. Keyingi qadam qisqartirilgan, to'xtatadigan bo'lishi kerak o'yinchi tezroq va kuchliroq depsinishi va yuqoriga deyarli tikka ko'tarilishi kerak. Maydondan depsinilgan paytda to'pni yelka ustiga chiqariladi va o'ng qo'lning burilgan panjasiga qo'yiladi.

Asosiy qism: sakrashning yuqori nuqtasida to'pning halqaga iloji boricha yaqinlashish uchun qo'l to'g'rilangan, to'p barmoq panjasining yumshoq harakati bilan itarib chiqariladi, unga qarama-qarshi (teskari) aylanish beriladi.

Yakunlovchi qism: o'yinchi halqaga yaqin joyda bukilgan oyoqlar bilan yerga to'shadi, muvozanat holatini qabul qiladi va to'p tushmagan holda sapchish uchun kurashga tayyorlanadi.



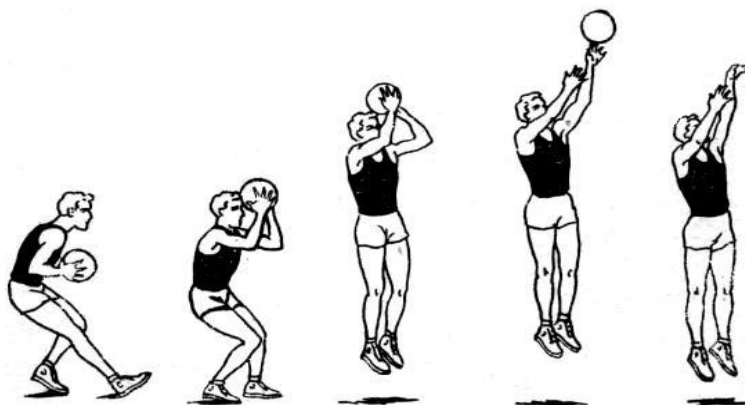
**16-rasm.** Yuqoridan bir qo'llab ("kryuk" usuli bilan otish).

**Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish** (sakraganda to'p otish) zamonaviy basketboldagi hujumning asosiy vositasidir. Jahonning kuchli erkaklar jamoalari musobaqalarida o'yindagi hamma to'p otishlarning 70 foizgachasi xuddi shu usul bilan har xil masofalardan bajariladi, bu otishning bir qancha ko'rinishlari

bor. Ularni masofaga qarab va himoyachining qarshi harakatining xususiyatiga qarab tanlanadi. Namuna sifatida bu otishning o'rta masofadan otish holatini tahlil qilamiz.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni harakatda oladi va darhol o'ng oyoq bilan to'xtatuvchi qadam qo'yadi. So'ng o'ng oyog'i yoniga chap oyog'ini qo'yadi, tirsaklarini bukib to'pni chap qo'l bilan yuqoridan-yonidan ushlagan holda uni o'ng qo'l bilan bosh ustiga olib chiqadi.

Asosiy qism: o'yinchi ikkala oyog'i bilan deysinib sakraydi, bunda gavda to'g'ri halqa tomonga burilgan, oyoqlar biroz bukilgan. Sakrashning yuqori nuqtasiga yetgan paytda o'yinchi o'ng qo'lining oldinga-yuqoriga to'g'rilanishi bilan to'pni hamda barmoq panjalarining kuchli, lekin mayin harakati bilan yo'naltiradi. To'pga teskari aylanma harakat beriladi. O'ng qo'l panjasining harakati boshlangan paytda chap qo'l to'pdan olinadi (17-rasm).



**17-rasm.** Sakraganda bir qo'llab to'p otish.

**Bir qo'l bilan «kryuk» (aylanma) usuli bilan to'p otishni** ko'proq markaziy o'yinchilar baland bo'yli himoyachining faol qarshi harakati paytida yaqin va o'rta masofa oraliqlardan hujum qilish uchun foydalaniladi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi chap oyoq bilan raqibni qarshi tomonga qadam qo'yadi, chap oyog'ini yongil bukib, shit tomonga chap yoni bilan buriladi. To'p tushirilgandan o'ng qo'lining bukilgan panjasida va yuqoridan chap qo'l bilan yordamida ushlab turiladi, savat tomonga boshni buriladi.

Asosiy qism: chap oyoq bilan yerdan itarilib, o'yinchi yuqoriga sakraydi, shu bilan bir vaqtda o'ng qo'lni to'p bilan gavadan uzoqlashtiradi va yoysimon



harakat bilan yuqoriga ko'taradi. To'g'ri burchak ostida tirsak bo'g'imida bukilgan chap qo'l to'pni himoyachidan to'sganday bo'ladi, o'ng oyoqning tizzasini yuqoriga tortib olinadi. Qo'l boshga yaqinlashayotganda yong yuqori nuqtada to'pni chiqariladi. Uni bosh ustidan savatga yo'naltirishadi.

Kuchli ta'qib va straxovka qilish paytida ba'zi markaziy o'yinchilar to'pni qo'l bilan to'liq yoysimon harakat qilishni afzal ko'rishmaydi. Ular to'pni ikki qo'l bilan himoyachidan boshqa tomonga yuqoriga chiqarishadi, so'ng bir qo'l bilan yoysimon yakunlovchi qismini o'tkazishadi, xolos, ya'ni to'pni yarim 'kryuk' (aylanma) qilib tashlashadi.

**Pastdan bir qo'llab to'p otish** harakatda va sakrab pastdan ikki qo'llab otish kabi holatlarda qo'llaniladi. Bundan tashqari, ba'zi markaziy o'yinchilar raqib shiti yaqinidagi kurash paytida burilish va chalg'ituvchi harakatlarni birga qo'shib muvaffaqiyat bilan bu otish usulidan foydalanishadi.

To'pni savatga qayta otish. Savatga otilgan to'p unga tushmay shitdan sapchib yoki savat yaqinidan o'tib ketgan hollarda o'yinchi sakrab to'pni havoda ilib olgandan keyin to'p bilan yerga tushib, nishonga olib tashlash uchun vaqt bo'lmaydi. Bunday hollarda ikki qo'llab yoki bir qo'l bilan to'pni savatga yana tashlash kerak.

To'pni bir qo'l bilan yana qo'shimcha otish (tashlash) paytida basketbolchi to'pni yuqoriroq nuqtada ilib olishga erishadi. Sakraganda va to'pni yoyilgan panjaga qabul qilib, o'yinchi qo'lni yyongil bukadi va shu bilan bir vaqtda barmoqlar va panjalar bilan yumshoq yakunlovchi harakat qilib, shu yerning o'zida qo'lni to'g'rileydi. Halqa tepasida to'pni qayta otish paytida panja harakatlari. To'p halqaga juda yaqin bo'lsa, yong yaxshisi uni panjada ushlab qolmasdan, balki turtib yuborish kerak.

### **3.5. Basketbol o'yinida himoya texnikasini takomillashtirish.**

Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari paytida qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi.

Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik arsyonali bayroq tajriba ko'rsatadiki, himoya malakalarini to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq universal va samaralidir.

Himoya texnikasi ikkita asosiy guruhlarga:

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

Maydonda harakat qilish texnikasi

Himoyaning maydonda harakat qilish texnikasi usullarining xarakter va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa harakatlari va sheriklari bilan o'zaro harakatlarining aniq holati va maqsadiga bog'liqdir.

Himoyachi biroz bukilgan oyoqlarda mustahkam holatda turish va hujumchining savatga hujum qilishi va to'pni olishi uchun qulay vaziyatga chiqishini qiyinlashtirishga doim tayyor bo'lishi kerak. O'zi ta'qib qilayotgan o'yinchini diqqat bilan kuzatishi, himoya qiluvchi o'yinchi to'pni va raqibning boshqa o'yinchilarini maydonida ushlashi kerak.

Oyoqni oldinga bir oz chiqarilgan holatda qo'yib turish.

To'pli o'yinchini ta'qib qilinganda unga savatga otish yoki shit ostiga o'tishga halaqit berish kerak bo'lganda qo'llaniladi. O'yinchi odatda hujumchi va shit o'rtasida joylashadi. Bir oyog'ini oldinga chiqarib qo'yadi, kutilayotgan savatga otishi to'sish yuqoriga oldinga, boshqa qo'li esa savat uchun xavfliroq yo'nalishda olib borishda halaqit berish uchun yoniga-pastga tushiradi.

Bir chiziqda turish (parallel turish).

Himoyachi hujumchini to'p bilan o'rtacha oraliqdan sakrashda otishga tayyorlanayotganda ta'qib qilayotganda u xavfli raqib bilan shunday nomlanuvchi parallel turishga yaqinlashadi va nishonga olish uchun yuqoriga chiqishni qiyinlashtirishga harakat qilib, qo'lini to'g'ri tutib to'p tomonga chiqaradi.

Shuni ko'zda tutish kerakki, oyoqni oldinga chiqarib turishga nisbatan parallel turish chidamsizroq va muvaffaqiyatsizroq bo'lishiga qaramay, shu vaqtning o'zida tezroq kirishga, tashlanishga faol harakat qilishni boshlashga va ma'lum darajada raqibning o'ng va chap tomonga o'tish yo'lini berkitishga imkon beradi.

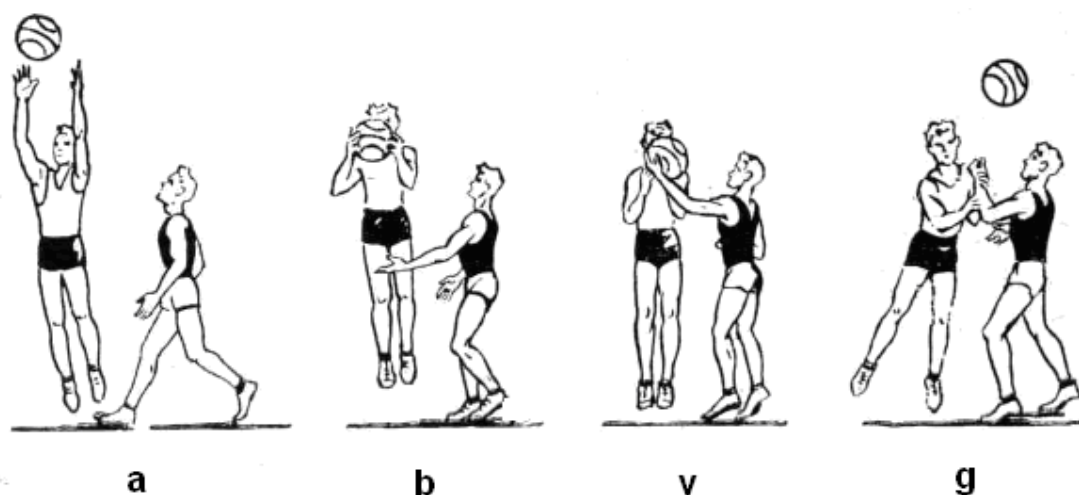
Shuningdek himoya o'yinchining hujumchiga yaqin, unga yuzi bilan turganda, uning to'pni olishga imkon bermay, unga shit oldiga bo'lgan yo'lni kesishga harakat qilib faol himoya qilganda, shunday nomlanuvchi, "yopiq turishdan" ham foydalaniladi.

Himoyachining maydonda harakat qilishi xarakteri va yo'nalishi odatda, hujumchining xarakteriga bog'liq. Shuning uchun himoyachi har doim muvozanat holatini saqlashi va har qanday yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi, har vaqt yugurish yo'nalishini yonga, oldinga, orqaga (ko'p hollarda orqa bilan oldinga) o'zgartirib, oraliqning qisqa bo'lishida tezlikni oshirib, qisqartirilgan to'xtalish yo'lini va qo'qqis to'xtalishni ta'minlab, raqiblarning qarshi harakat hujumi paytida o'zining siljish tezligini boshqarish kerak.

Himoyachi foydalanadigan yugurish, keskin yugurish, to'xtamasdan sakrash usullari hujumda foydalanadigan tavsiflangan usullarga o'xshash.

Biroq hujumchidan farqlanib, bir qator hollarda himoyachi yonga qadamlab bir oz bukilgan oyoqlarda harakat qilishi kerak, buning mohiyati shundaki, birinchi qadamni harakat yo'nalishiga yaqinroq oyoq bilan qilinadi, ikkinchi (qo'yilgan) qo'shimcha qadam sirpanchiq bo'lishi kerak. Bu paytda tezlik va chaqqonlik pasaymasligi uchun oyoqni chalishtirish va deysinuvchi oyoqni tayanch oyoq orqasiga qo'yish mumkin emas.

**To'pni tortib olish.** Agar himoyachi to'pni ushlab olishga erishsa, unga yong avvalo uni raqibning qo'lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun iloji boricha ikki qo'l bilan to'pni chuqurroq (kattaroq) ushlashi lozim, so'ng bir vaqtning o'zida gavda bilan burilib, keskin o'ziga siltab tortish kerak. To'pni raqibning qarshiligini yyongishi yyongillashtiradigan gorizontaal o'qi atrofida aylantirish kerak (18-rasm).



**18-rasm.** To'pni tortib olish.

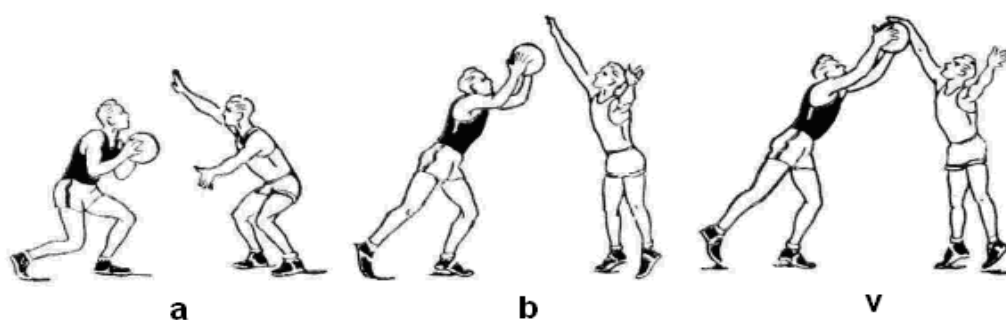
**To'pni urib chiqarish.** Hozirgi vaqtda to'pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usullarni bajarish paytida bir vaqtning o'zida himoyachi qo'lining to'p bilan – hujumchining qo'li bilan to'qnashish (tegishi)ga yo'l qo'yadigan o'yin qoidalarining ayrim punktlarining yangi izohlanishi sababli ancha o'sdi (19,20,21-rasmlar).

**To'pni raqib qo'llaridan urib chiqarish.** Himoyachi hujumchining to'p bilan harakatlariga faol to'sqinlik qilib, unga yaqinlashadi. Buning uchun u to'p tomonga chiqarilgan qo'l bilan chuqur bo'lmagan qarshi harakat bajaradi, so'ng dastlabki holatga qaytadi. Qulay paytda urib chiqarish qattiq kesilgan barmoqlar va panjaning keskin qisqa harakati bilan (yuqoridan yoki pastdan) amalga oshiriladi. To'pni ilib olish paytida va ko'pincha pastdan urib chiqarishga tavsiya qilinadi. Ayniqsa, to'pni yuqori balandlikda (sakrashda) tutib olgan va kerakli ehtiyot choralarini ko'rmagan yerga to'shayotgan raqibning qo'llaridan pastdan urib chiqarish samaraliroqdir. Agar himoyachi raqibning chalg'ituvchi harakatiga javob qaytarishga majbur bo'lgan bo'lsa va yuqoriga sakragan bo'lsa, unda yerga tushish paytida u to'pni urib chiqarish va shu bilan savatga otishga yoki o'tishga yo'l qo'ymasligi kerak.

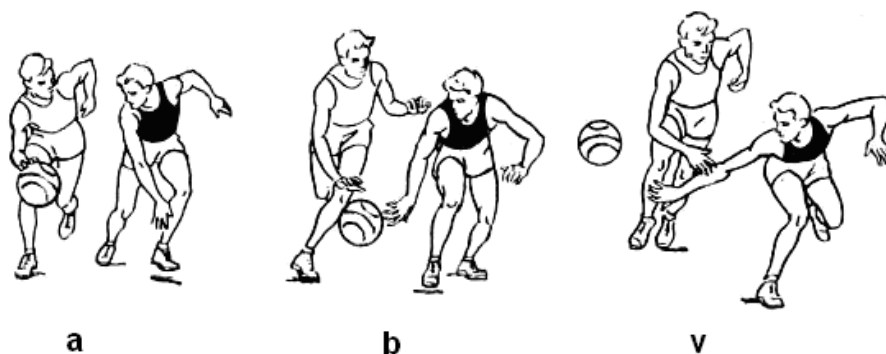
**To'pni olib yugurgan paytida urib chiqarish.** Hujumchining to'p olib yurish bilan o'tishning boshlanish paytida himoyachi raqibga savatga tomon to'g'ridan yo'l qoldirib orqaga bir oz chekinadi yoki yyongil sakraydi va uni ta'qib qilib, yon chiziqqa qisadi, so'ng himoyachi hujumchidagidek tezlik olib va olib

yurish maromini aniqlab, maydondan sakragan to'pni qabul qilish paytida raqibga yaqinroq qo'li bilan to'pni urib chiqaradi. To'pni hujumchidan o'tishning boshlang'ich davrida oraqadan ham urib chiqarish mumkin.

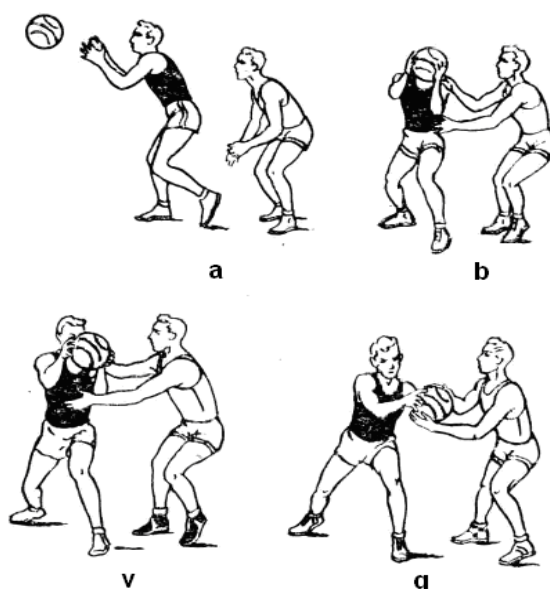
**To'pni to'sib olib qo'yish.** To'pni uzatish paytida to'sib olib qo'yish, to'pni to'sib olib qo'yishning shu usulining muvaffaqiyati avvalo himoyachi harakatining tezligi va o'z vaqtidaligiga bog'liqdir. Agar hujumchi to'pni joyida turib kutsa, unga qarshi chiqmasa, unda to'pni to'sib olib qo'yish nisbatan qiyin emas keskin harakat qilib, sakrab bir yoki ikki qo'l bilan to'pni to'sib olib qo'yish kerak.



**19-rasm.**To'pni yerga urib yurilayotganda urib chiqarish.



**20-rasm.**Maydon yuzasidan sapchiyotgan to'pni urib chiqarish.



**21-rasm.** To'pni olib qo'yish.

Odatda hujumchi to'pga yetarli darajada tez chiqadi. Bunday holda himoyachi qisqa oraliqda mumkin bo'lgan maksimal tezlikni olib, uchayotgan to'p tomondagi yo'lda raqibning o'zi o'tishi kerak. Yelka yoki qo'llar bilan to'p tomonga raqib yo'lini kesadi va to'pga ega bo'ladi.

Hujumchi bilan turtishib ketmaslik uchun, himoyachi, uning yonidan zich (yopishgan) holda o'tayotib, yo'n tomonga ancha og'adi. To'pni egallagandan keyin xato qilib qo'yimasligi uchun darhol to'pni urib yurishga o'tishi ma'qul.

**To'pni olib yurganda to'sib olib qo'yish.** To'pni olib borayotgan hujumchiga himoyachi yetib olgan paytda amalga oshiriladi. Buning uchun unga to'pni urib yurishning tezligi maromi moslashishi kerak, so'ng esa, hujumchining orqasidan chiqib, undan bir lahza avval hujumchiga yaqinroq qo'li panjasiga sakrayotgan to'pni qabul qilish va o'zi to'pni urib yurishni davom ettirishi kerak, lekin boshqa yo'nalishda.

**To'pni otish paytida ushlab olish.** Bo'yda va sakrash balandligida hujumchi oldida ba'zi afzalliklarga ega bo'lgan himoyachi savatga otish paytida to'pni qo'ldan uchib chiqishiga halaqit qilishi kerak. Otishga qarshi harakat paytida himoyachi bevosita to'p yaqinida bo'lishi kerak. O'shanda bukilgan panjani to'pga yonidan – tepasidan qo'yishadi, natijada hujumchi savatga otishni bajara olmaydi. To'pni to'sish o'yinchi sherikning straxovka qilishi davomida ham amalga oshishi

mumkin. Masalan, markaziy o'yinchi to'pni olgan zahoti sakrab burilib savatga hujum qiladi. Biroq straxovka uchun tomonga boshqa himoyachi burilib, otishning asosiy davrini boshlang'ich paytida to'pni orqasidan to'sadi. To'pni ushlab olish paytida butun qo'l bilan (qo'llar bilan) yuqoridan pastga harakat qilishdan qochish kerak, ayniqsa, ikki yoki bir qo'l bilan pastdan tashlashga harakat paytida.

**Sakrab savatga otish paytida to'pni qaytarish.** Sakrab savatga to'p otishga samarali qarshi harakat yong qiyin vazifa hisoblanib, himoyachidan butun kuchni safarbar qilishini, mahoratini va e'tiborini talab qiladi. To'p barmoq uchlaridan chiqqanda va hujumchi tomonidan nazorat qilinmayotgan payt, to'pni halqa tomon uchish yo'nalishidan qaytarish uchun yong yaxshi payt hisoblanadi.

**O'zining shiti oldida (yoki ostida) sapchigan to'p uchun kurashda to'pni egallash.** Hujumchi savatga to'p otganidan keyin himoyachi shit tomonga raqib o'tishi mumkin bo'lgan yo'lni to'sishi, mustahkam holatni egallashi, so'ng esa sapchigan to'pni tez va o'z vaqtida egallash uchun sakrab, kurashish kerak. Sakrash ozgina yugurishdan keyin yoki joyida turib, ikki oyoq bilan bo'lganidek, bir oyoq bilan deysinib bajariladi. Baland sakrab va to'pni egallab, o'yinchi yerga to'shayotganda, to'p yoki shitga taalluqli bo'lgan qulay holatni raqibning egallashiga halaqit berish uchun kuchli kurashda oyoqlarni kyong qo'yadi va gavdasini bukadi.

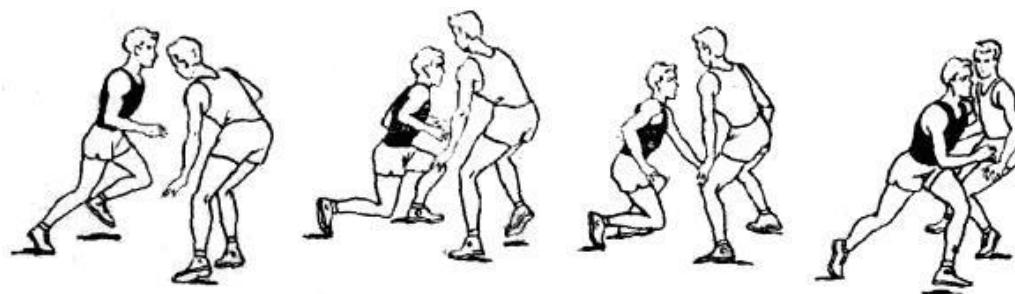
**Fintlar va usullarning birga qo'shilishi.** Basketbolning hozirgi zamon texnikasi analizi, odatda, ba'zi usullarni o'rganishga asoslanadi. Biroq musobaqalar amaliyotida hamma bu usullardan alohida ko'rinishda deyarli kam foydalaniladi. Aniq bir o'yin holatida qiyin taktik vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun ko'proq ulardan bir usulning ikkinchi usul bilan yoki fint bilan birin-ketin qo'yilishi kompleksi qo'llaniladi.

**Keskin yugurish finti – keskin yugurish.** O'yinchi chap oyog'ini oldinga-chapga chiqarib qo'yadi, gavdasini chapga bir oz egadi va himoyachiga uni chap tomonga aylanib o'tishga tayyorlanayotganini ko'rsatgan holda xuddi o'sha tomonga qarashini (nigohini) o'tkazadi. Agar himoyachi fintga javob qaytarsa, u

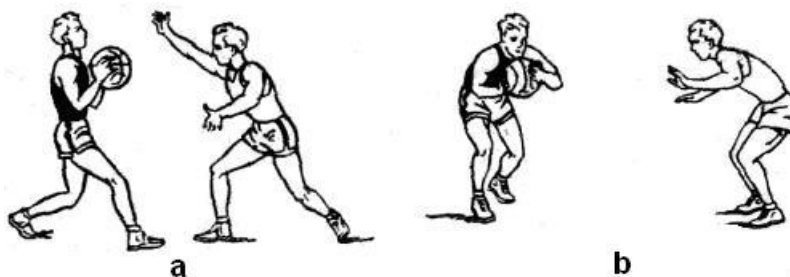
holda gavnani egish bilan himoyachi yonidan o'ng oyog'i bilan shiddatli qadam qo'yish kerak.

**O'tish uchun finti – o'tish.** O'tishga imitatsiya qilib o'yinchi oldinga – chapga qadam qo'yadi, xuddi o'sha yo'nalishida qo'llar to'p bilan buriladi. Himoyachi fintga javob qaytarganda, o'yinchi darhol zarb bilan tepinib itariladi (trriladi) va chap oyog'i qadami bilan himoyachi yonidan to'p bilan o'ng tomonga o'tib ketadi.

**Savatga to'p otish finti – uzatish.** O'yinchi chap oyog'ini oldinga-o'ngga qo'yib otish fintini bajaradi. O'sha yo'nalishda qo'lini to'p bilan oldinga chiqaradi. Bir oz tanaffus bo'ladi: o'yinchi oldingi holatda qolgan holda, nigoh va boshining burilishi bilan himoyachiga faol harakatlar boshqa tomonga yo'naltirilganini ko'rsatadi. Himoyachi qarshi harakatlarga tayyorlanadi, lekin bu vaqtda o'yinchi xuddi oldinroq qilingan fintni davom ettirayotganday, o'sha tomonga o'tadi. To'psiz va to'p bilan fintlar (22,23-rasmlar).



22-rasm. To'psiz chalg'itish.



23-rasm. To'pni uzatish imitatsiyasi bilan chalg'itish.

### 3.6. Basketbol o'yinida hujum texnikasini takomillashtirish.

Hujum o'yin texnikasini takomillashtirishda hujumga xos o'yin usullari texnikasini o'zlashtirish samaradorligini ta'minlash uchun ulrani quyidagi ketma-ketlikda takomillashtirish muhimdir:



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

Ushbu o'yin usullari texnikasiga takomillashtirishda tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy va aralash mashqlar to'psiz va to'p bilan qo'llaniladi. Takomillashtirish jarayonida turdosh, moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi ("To'p kapitanga", "Nomer chaqirish", "Dasta qulaguncha ushlab ol", "Quvlashmashoq", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qarmoqcha", "Xo'rozlar jangi" va "Oqsoq qarg'a" va h.).

### **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 izoh bering?
5. Istalgan o'yin usulini (to'p uzatish, ilish, olib yurish, tashlash va h.) ijro etish texnikasiga tavsif bering?
6. Maydonda harakat qilish texnikasiga izoh bering?
7. Basketbol to'pni uzatish usullariga izoh bering?
8. Basketbol to'pni urib yurish usullariga izoh bering?
9. Basketbol to'pni savatga otish usullariga izoh bering?
10. Basketbol o'yinida himoya texnika usullariga izoh bering?
11. Basketbol o'yinida hujum texnika usullariga izoh bering?
12. O'yin usullari texnikasiga takomillashtirishda qanday harakatli o'yinlardan foydalaniladi?

## **IV BOB. BASKETBOL O'YIN TAKTIKASINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI**

### **4.1. Basketbol o'yin taktikasini takomillashtirish.**

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

Taktik tayyorgarlik avvalo har xil ko'rinishdagi kombinatsiyalarni o'rganishni taqoza etadi. Kombinatsiya deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo'naltirilgan, aniq sistema chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan ilgaridan 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 mumkin.

Basketbol taktikasi 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.

O'yinning asosiy mazmuniga muvofiq taktika hujum va himoya taktikasiga 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.

O'yin taktikasni takomillashtirishda taktik tayyorgarlik o'quv-mashq jarayonining yong murakkab bo'limlaridan biridir. Basketbolchilarning taktik fikr

yurita bilishlik darajasi va jamoadagi boshqa basketbolchilar bilan o'zaro muvaffaqiyatli harakat qila bilishlik qobilyati ularning taktik mahoratini belgilaydi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

-taktik nazariyasining umumiy qonuniyatlarini va zamonaviy basketbolda uning rivojlanish g'oyalarini takomillashtirish.

-taktik fikr yuritishning intyonsivligini, chuqurligini, elastikligini takomillashtirish.

-individual, grupp va jamoa harakatlarining asoslarini egallash.

-murakkab usullar variantlar va sistemalarni ayrim basketbolchilarning hamda butun jamoaning imkoniyatlarini hisobga olgan holda egallab, taktik mahoratini kamol toptirish.

-kutilmagan ob'yektiv va sub'yektiv qiyinchiliklarga qaramasdan musobaqa o'yinini oldindan ishlab chiqilgan plan asosida olib borish malakalarini shakllantirish.

-o'yin jarayonida har xil taktik variantlar va sistemalarni ishlata bilishni o'rganish.

Ko'rsatilgan vazifalar ikki bosqichda hal qilinadi.

**Birinchi bosqichda** taktikaning umumiy masalalari va uning basketboldagi mazmuni o'rganiladi;

- taktik fikr yuritish rivojlantiriladi;

- taktikaning asosiy usul hamda harakat qilish variantlari o'rganiladi va takomillashtiriladi;

- asosiy o'yin sistemalar o'rganiladi.

**Ikkinchi bosqichda** birmuncha murakkab vazifalar ochiladi.

-bunda kuchli jamoalarning tajribasi taktika nazariyasi o'rganiladi.

-o'zi va raqib harakatlarini muntazam ravishda analiz qilish qobiliyati shakllantiriladi.

- o'yinning murakkab taktik vaziyatlari amaliy ravishda egallanadi.

- musobaqa jarayonida oldindan ishlab chiqilgan reja amalga oshirish.

Taktik tayyorgarlik - ko'rsatilgan bosqichlarning har birida taktik bilimning umumiy qonuniyatlari nazariyasini o'rganib olish va amaliy egallash yo'li orqali olib boriladi. Taktik tayyorgarlikning vazifalari turlicha hal qilinadi.

Mustaqil mashg'ulotlarda maxsus adabiyotlar o'rganiladi va individual taktik harakatlar amalda mukammallashtiriladi. Umumjamo'a nazariy mashg'ulotlarida va mashq qildirishlarida individual, guruppa va jamoa harakatlari takomillashtiriladi. Musobaqa vaqtida raqibning taktik imkoniyatlari analiz qilinadi va umumlashtiriladi, o'rganilgan taktik variantlar va sistemalar tekshirib ko'riladi.

O'yin taktikasini o'rganish individual hujum harakatlari asoslarini keyinroq esa himoya harakatlarini egallashdan boshlanadi.

Vaziyatga mos texnik usullar o'rganilayotganda vaziyatga qarab maqsadga muvofiq harakatlarni tanlay bilish usuli rivojlantiriladi. Taktik harakatlarning umumiy asoslari egallangandan keyin ularni tarkibiy o'yinning ma'lum sistemalarida qo'llash o'rgatila boshlanadi.

Taktik sistemalarni variantlari quyidagi tartibda o'rganiladi:

- ko'rib chiqilayotgan hujum yoki himoya sistemasining asosiy mazmuni va uning variantlari bilan tanishish:

- muayyan variant uchun xarakterli bo'lgan individual taktik harakatlarni egallash;

- shu variantda jamoaviy harakatlar asosini tashkil qiladigan guruppali o'zaro harakatlarni egallash:

- o'rganilayotgan variantni boshqa variantlar bilan o'zaro bog'lab takomillashtirish.

bunday mashqlarni bajarish shart-sharoitlarini quyidagicha murakkablashtirish maqsadga muvofiqdir;

- mashqni vazifasiga ko'ra himoyachining passiv qarshiligi bilan sekin sur'atda bajarish;

- mashqni himoyachining aktiv qarshiligi bilan bajarish;

- murakkab sharoitlarda o'rganilayotgan harakatlarni maxsus vazifalarga ko'ra harakat qilayotgan himoyachilar yordamida hal xil variantlarda yakunlash;

- mashqni himoyachilarning ixtiyoriy ravishda aktiv qarshiligi ostida qaytarish;

- o'quv o'yinlarida maxsus vazifalarga ko'ra mustaxkamlash.

Taktik harakatlarni o'rganish jarayonida o'rganilayotgan o'zaro harakatlarni har xil (musobaqa sharoitlaridan yyongilroq, unga teng va undan og'irroq) sharoitlarda bir necha marta qaytarish zarur. Yangi taktik harakatlarni o'rganishdan avval texnik usullar egallangan hamda psixologik va jismoniy tayyorgarlik tegishli darajaga ko'tarilgan bo'lishi lozim.

#### **4.2. Basketbol o'yinida hujum taktikasini takomillashtirish.**

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 shitiga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini ta'minlash uchun, shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish kerak. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlarida muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va formalarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi. Hujum qilishning hamma harakatlari o'zining xarakteriga qarab yakka (individual) va jamoali hujumga bo'linadi. Taktika 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 yong mos pozisiya va harakatlarni tez hamda to'g'ri tanlay olishi kerak.

**Joy tanlash va himoyachi ta'qibidan qutilish.** To'psiz hujum qilayotgan basketbolchi to'pni qabul qilish, to'pli sherigiga himoyachini ta'qibidan ozod

bo'lishida yordam berishi uchun maydonda ma'lum pozisiyani tanlaydi. Joy tanlash to'xtashlar, 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.

**Ko'rsatilgan usullardan tashqari chalg'itishlar.** To'p bilan harakat qilayotgan basketbolchi yong 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.** Yong 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.

**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 yurishda katta ahamiyatga ega.

**Savatga to'p otish.** Bu katta ma'suliyat 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, shitga nisbatan o'zining pozitsiyasini hisobga olishi, qulay holatni egallashi lozim.

**Guruhli harakatlar.** Guruhli harakatlar bu nihoyatda zarur taktik ma'lum tipovoy bloklardir, ulardan jamoaning tartibga solingan kombinatsion harakatlarining fundamyonti 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 shit oldiga chiqadi va savatga hujum qilish uchun to’pni oladi.

“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 shitgacha 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 kyong qo’llaniladi. Ma’lum o’zaro harakatlarda foydalanishning ustunligi ko’pincha basketbolchining shit tomonga qisqaroq yo’l bo’yicha jasurona, qat’iy keskin yugurushi va raqibning to’sib qolishidan va itarib yuborishlaridan qo’rqmasdan to’pni olishga tayyorgarligiga bog’liq.

**To’siq.** To’siq mohiyati quyidagidan 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 qo’ysin. 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 qutulishga va savatga hujum qilishga imkon yaratadi. Bunda to’siq quygan o’yinchi harakatsiz qolmaydi: himoyachi bilan to’qnashgach u buriladi va hujumga yordam berish uchun shit tomonga chiqadi. To’pli o’yinchi doim to’siq qo’ygandan keyin darhol hujumga kirgan sherigi raqib uchun xavfliroq bo’lishini nazarda tutishi kerak.

Tusiqning uch xili: yondan, orqadan va oldindan qo’yiladigan varianti bor.

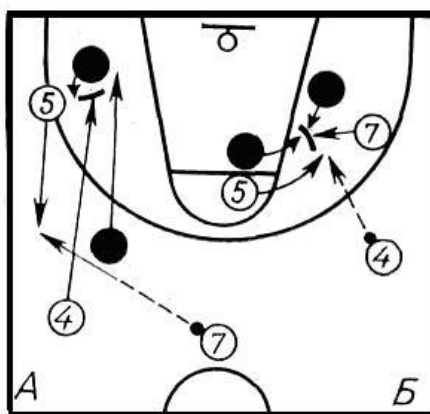
Agar to’siq qo’yayotgan sherigini ta’qib qilayotgan himoyachining orqasida yoki yonida joylashsa, unda bu mos ravishda yoki orqadan qo’yilgan to’siq deb hisoblanadi. Uning maqsadi to’pli va to’psiz sherigini kerakli yo’nalishda to’pni urib yurishi yoki kerakli joyga chiqishi uchun ozod qilishdir. Agar to’siq qo’ygand 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’ygand hisoblanadi, uning maqsadi – to’pni sherigini savatga to’p otish uchun ozod qilishdir. To’siqdan



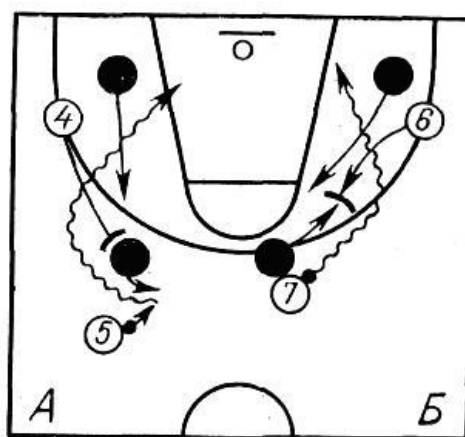
foydalanib o'yinchi hech qanday qarshiliksiz to'pni savatga otishi mumkin yoki agar ikkala himoyachi ham unga qarshi kelayotgan bo'lsa, to'siq qo'ygandan keyin tezda raqib shiti oldiga chiqqan o'yinchiga to'pni uzatish mumkin.

**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 (24-rasm).

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



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



**25-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 shiti tomonga tezda chiqishi kerak.

To'qnashtirishning hamma variantlarida asosiysi raqibni to'qnashtirmoqchi 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 yo'nalishni (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 shiti tomon chekinishadi. Unda to'qnashtirishning shit ostiga chiqish bilan yakunlash ma'noga ega bo'lmaydi. Ikkilanmasdan o'rta masofadan to'pni savatga otish kerak.

**“Uchburchak”.** Hujumdagi qulay o'yin vaziyatlari uchburchak bo'yicha o'zaro harakat yordamida vujudga kelishi mumkin. Bunda uchburchakning cho'qqisida turgan to'pli hujumchi, oldinga chiqishlari bilan savatga xavf solayotgan boshqa ikki sherigiga qaraganda raqib shitidan uzoqroq bo'lishi kerak. Qanot bo'yicha harakat qilayotgan o'yinchi to'pni olgach, uni yana sherigiga uzatadi (uchburchak cho'qqisiga), to'p u yerdan darhol hujumni yakunlash uchun boshqa kqnotga yuboriladi. “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 yorib o'tishida himoyachilar ustidan son jihatidan ustunlikni (3x2) amalga oshirish paytida samaraliroq.

**“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'yayapti. To'siqdan foydalanib, 7-o'yinchi tezlik bilan jarima zonasiga kiryapti (to'siq qo'ygandan keyin shit 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 yo'qotilgan himoyani 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 shiti tomoniga keskin yugurishi mumkin yoki 5-o'yinchi sherigi 7-ga o'zining to'siq qo'yish maqsadini himoyachilarga ko'rsatib, yarim yo'lda yugurish yo'nalishini o'zgartirish va shit 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 sikllik 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 shitiga orqasi bilan turgan uchinchi (odatda markaziy) o'yinchidan bevosita otish joyda ikki o'yinchi tomonidan amalga oshiriladigan kesishishni o'zida mujassamlashtirgan. Masalan 6-o'yinchi to'pni 5-markaziy o'yinchiga uzatayapti 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 shit to'g'risida emas, balki yo'l chiziq tomonidan ham o'tkazish mumkin.

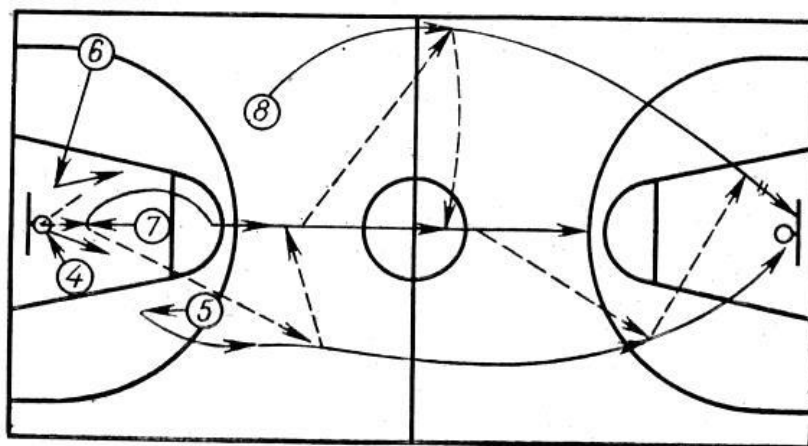
**Jamoa harakatlari.** Basketbolda hujum muvaffaqiyatining asosi ratsional yo'llar bilan va iloji boricha tezroq o'yinchilardan biriga savatga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratishga yo'naltirilgan jamoa harakatlardir. Butun jamoa maqsadlariga shaxsiy harakatlarning buysunishini, bir-birini tushunishni, 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 shitgacha bo'lgan masofani qisqa vaqt ichida yyongishga, son jihatdan ustunlikka erishishga va bundan foydalanib, yaqin masofadan savatga hujum qilishga harakat qilishadi.

Tez yorib o'tishga hammadan ko'proq, agar jamoa to'pni raqibdan olib qo'ysa yoki o'zining shitidan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida unga ega bo'lganda amalga oshiriladi. Biroq, to'pni o'ng yoki yon chiziqdan o'yinga kiritilishi zahoti, shuningek, agar raqiblar qarshi hujumga o'tgan o'yinchilarga tez oshirib berishga faol qarshi harakat qila olmasalar, bahs 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 qatiy yakka kurashish uchun imkoniyat borligini ham hisobga olish kerak.

Tez yourib 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 bilanoq, o'yinchilar raqiblardan uzoqlashadi. Odatda, yorib 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 yugurgan vaqtda, ularning to'p egallagan sherigi raqibdan oldinda paydo bo'lgan o'yinchiga to'pni tezda uzatishi kerak (26-rasm).



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

Jamoa o'yinda tez yorib 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 shiti 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 yoorib 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.

Yorib 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 shit ostiga to'p uchun tez chiqishdan keyin bajariladi. Umuman, yaxshi tayyorlangan jamoa, to'pni uzatishni uch martadan ortirmasdan tez yorib o'tishni 4-6 soniya ichida amalga oshiradi.

Tez yorib o'tish uch usulda bajariladi:

- raqib shiti tomon uzun uzatish bilan, bunda aslida ikkinchi qism chiqib ketadi;

- maydon o'rtasidan (to'pni urib yurish bilan va olib yurmasdan);

- yo'l chiziqlar bo'ylab.

**Pozitsion hujum.** O'yin davomida jadal hujumni yakunlashga har doim erishilavermaydi. Raqib jamoali himoyani uyushtirishga ulguradigan va hamma hujumchilarni to'sadigan hollar bo'lib turadi. O'shanda jamoa, yaxshi uyushtirilgan himoyaga hamma beshala o'yinchi qatnashadigan pozitsion hujumni qarshi qo'yishi kerak. Pozitsion hujumda basketbolchilar yakunlovchi to'p otishni tayyorlashib raqib himoyasiga bosqichma-bosqich (ketma-ket) yongiashadi. O'yin qoidasi bo'yicha bunday tayyorgarlikka 30 soniyagacha vaqt beriladi. Bu vaqt ilgaridan 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.

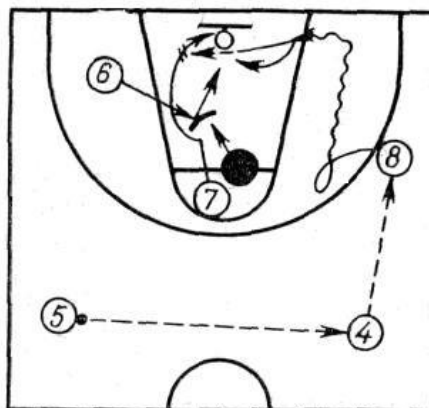
Pozitsion hujumda, jadal hujumdagi kabi, uchta fazani ajratish mumkin; boshlanish jamoaning uyushgan holi oldingi zonaga o'tishi va o'yinchilarni ko'zlagan pozitsiyalarga joylashtirish; rivojlanish savatga hujum qilish uchun qulay vaziyat yaratish maqsadida bir qator o'aro harakatlari (seriyalarni) o'tkazish (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 shitdan shitga orqasi bilan o'zining sheriklariga yuzi bilan turgan markaziy o'yinchining yetakchilik roliga (asoslanadi) tayanadi. Markaziy o'yinchi hujum tayyorgarligining xuddi o'zagidek hisoblanadi. Hamma kelgan sheriklari, unga faol kelishilgan harakatlari bilan qo'llab quvvatlab, qulayroq vaziyatga unga to'pni

oshirib berishga harakat qiladilar (27-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, shit oldiga chiqishi va to'pni savatga otishi;
- to'pni sheriklardan birortasiga uzatishi;
- uch ochkoli otish uchun to'pni uzoqqa maydon ichida uzatishi mumkin.



**27-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 shit 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'shib 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.** Shaxsiy pressingga qarshi kurashayotgan jamoa taktik va texnik xarakterga ega bo'lgan bir qator sharoitlarni bajarish kerak:

- 1) to'pni tezda o'yinga kiritish;
- 2) tezlik bilan himoyani yorib o'tish uchun operativ kyonglikka 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 variantlariga (tezkor ravishda) tezda o'tish.

Shaxsiy pressingga qarshi hujum taktikasi qo'llanishi quyidagi holatlardan kelib chiqadi:

- 1) raqib shiti tomonga tez yorib 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 qanot hujumchini orqaga maydon markaziga to'pni olish uchun jalb qilish va u orqali tezda hujum uyushtirish;

- 3) jamoaning mohir driblerining (to'pni mohirona olib yuradigan) himoyachi yakka kurashishi uchun maydonning bir tomonini bo'shatish;

- 4) maydonning raqib yarmiga to'p bilan kirish paytida raqib shitidan uzoqqa ketgan markaziy o'yinchisiz hujumni uyushtirish 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).

#### **4.3. Basketbol o'yinida himoya taktikasini takomillashtirish.**

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 olis masofalardan savatga to'p otishni dadillik bilan qo'llashga kirmaydi hamda shitdan qaytgan to'p uchun astoydil kurashadi.

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

Himoyalannayotgan jamoa oldida to'rtta asosiy vazifa turadi:

- raqib savatga aniq, to'siqsiz to'p tashlashiga yo'l qo'ymaslik;

- raqibdan to'pni olib qo'yish va qarshi hujum uchun sharoit yaratish;

- 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;

- raqibni tez qarshi hujumga o'tishga yo'l qo'ymaslik.

**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:

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

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

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

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 shitdan uzoqlashib, u qo'shimcha harakat qilgan holdagina to'pni

egallashiga yo'l qo'yish mumkin. Agar u shitning yaqinida bo'lsa, himoyachi uning oldida to'pni uzatishiga halaqit berish uchun turadi.

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

- raqibga to'pni savatga aniq otishda yo'l qo'ymaslik;
- raqibning shit tomonga o'tishiga (ayniqsa kuchli, odatda, o'ng tomondan);
- to'pni xavfli yo'nalishda uzatilishiga (ayniqsa, jamoa lideri yoki markaziy o'yinchisiga, aniq otuvchi (snayperga) merganga halaqit berish);
- to'pni egallab olishga yo'l qo'ymaslik;
- raqibning oldindan tayyorlangan o'zaro harakatlanishiga yoki kombinatsiyalariga o'tkazish uchun qilayotgan harakatlarga halaqit berishiga 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.

**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. Shitdan sapchigan to'p uchun qarshi taktika 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 qo'llay biladigan, tezkor hujumchilarga qarshi qo'llaniladi.

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

Agar to'p markaziy o'yinchiga tekkan taqdirda 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'yli 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 harakatlarni qilish yordamida raqibning o'zaro harakat qilishini mushkullashtirishga, to'siq qo'yishga yo'l qo'ymaslikka sarflashlari kerak. Va faqat shitga to'g'ridan-to'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 shit 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 qilishning 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 bo'lgan o'yinchini ta'qib qiluvchi himoyachi uni burchak tomon yoki yo'l 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 aniq uzatishga yoki "Besh sekund" qoidasini buzishga majbur qiladi. Ikkinchi usulda esa to'qnashtirish va kesib o'tish prinsipi 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.

Har qanday guruh bo'lib to'pni olib qo'yishda qolgan himoyachilar straxovka 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 qo'yadigan 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 yordamida 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 mudofa tashkil etadi.

**Shitdan sapchigan to'p uchun kurash.** O'zining shiti oldida sapchib qaytgan to'p uchun kurash musobaqaning o'tishi va uning natijasiga kuchli ta'sir etuvchi muhim holdir. Bu kurashning muvaffaqiyati raqibning shitga boradigan yo'lini kesib qo'yishga urinib jarima otish maydonchasida "shitdan sapchigan to'p uchun kurash uchburchagi"ni tashkil qilgan uch himoyachining o'zaro harakatiga bo'g'liq. Bundan tashqari to'rtinchi himoyachi to'pning shitdan uzoqqa sapchib ketishi holatiga qo'shimcha straxovkani ta'minlaydi.

**Jamoa harakatlari.** Jamoa butun tarkibi bilan taktik maqsadga muvofiq jamoa harakatlari orqali mohirlik bilan himoyalananayotganda, yong qiyin masalani

ham muvaffaqiyatli yechishning yetarlicha imkoniyatiga ega bo'ladi. Jamoa harakatlari u yoki bu asosiy vazifani yechishga qaratilgan mo'ljaliga qarab himoyaning ikkita turiga bo'linadi: zichlashtirilgan va tarqoq himoya.

**Zichlashtirilgan himoya.** Bu avallo raqibga shitga yaqin kelishi va to'pni yaqin yoki o'rta masofadan tashlash imkoniyatini bermaslikka qaratilgan. Shuning uchun ham hujumchilar bilan 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 elemiyontlarini oluvchi aralash himoya sistemasi ham bor.

**Shaxsiy himoya sistemasi.** Himoyaning bu universal sistemasida jamoaning har bir raqibni ta'qib etish topshiriladi. "O'yinchi-o'yinchini" ushlab shaxsiy ta'qib prinsipi 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 qila oladilar, oldindan o'ynalgan va tayyorlangan hujumchilarni amalga oshirish uchun yetarli vaqt va imkoniyatiga ega bo'ladilar.

**Zonali himoya sistemasi.** Bu sistema ham himoyalananayotgan jamoa o'yinchilarini jarima otish maydonchasi atrofida to'playdi. Har bir o'yinchi shit yaqinidagi ma'lum zonani qo'riqlaydi, o'yin davomida uning zonasiga kirgan har qanday raqib hujumchisini ta'qib qiladi. Bunday himoya asosan nisbatan sekin harakat qiladigan markaziy o'yinchilarini shit yaqinida ishlatishga harakat qilayotgan va o'rta va uzoq masofadan to'pni savatga aniq tashlay oladigan 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 shiti yaqinida shitdan sapchigan to'p uchun

kurashga yoyongillashtiradi, 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, qo'riqlanayotgan 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 doirasiga gruppirovka bo'lsa, himoyaning balansi ta'minlanmaydi.

**Tarqoq himoya.** Avvaliga bu himoya raqiblarni o'zini shitidan uzoqda har qanday nuqtada 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 yong faol sistemasidir. Buning mohiyati shuki, to'p raqibning qo'lga o'tishi bilan himoyalanayotgan jamoaning har bir o'yinchisi "o'zini" hujumchisini butun 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 yordamida hujumkor o'yin olib borish sur'atni ko'tarish, raqibni o'yinini olib boorish uchun mo'ljallangan rejadan voz kechishga majbur qilish mumkin.

Agar hujum qilayotgan jamoa pressingga qarshi hujumni jarima otish maydonchasining yarim doirasiga chiqarilgan markaziy o'yinchi orqali o'tkazishga harakat qilsa, markaziy o'yinchini to'p olishiga yo'l qo'ymay, uni orqa yo'l 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 to'sib, zona prinsipi asosida asosan raqib maydonida jamoaviy faol himoya tashkil

etadi. To'pli hujumchilar 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, himoyalananayotgan 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 yetakchi 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 yyongillashtiruvchi va to'pni olib qo'yishga chiqqanda tavakkalga yo'l qo'yuvchi butun maydon bo'ylab barqaror himoya muvozanati;

d) aniq paytda (vaziyatda) hamjihatlik va harakat qilish qoidalarining oddiy va oydin tushunarligi.

**O'z maydonidagi faol himoya.** Bu sistemada jamoa harakatlarining zichlanish va taqiq prinsplari birlashadi, shu bilan birga qarshi harakatlarning struktura va intyonsivligi o'yinchining shit 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 bo'lgan o'yinchiga qattiq va doimiy ta'sir ko'rsatiladi, qolgan sheriklari to'pni uzatishi mumkin bo'lgan yo'nalishlarda raqibni zich ta'qib qiladi: markaziy o'yinchi oldidan yoki yonidan, qanot hujumchisi to'pni olish imkonini bermaslik va raqib burilib mo'ljallovchi aloqani yo'qotmasdan orqaga o'yib olganda, uning orqasidan yugurib ulgurish uchun yo'l turishda (yuzma-yuz) turishi kerak.

**Shaxsiy zonali pressing.** Jamoali himoyaning intyonsivligini 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 nihoyat, 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 ko'rib kirishiga imkon yaratishi mumkin.

Keyin barcha himoyachilarning tuzoq hosil qilish uchun yon chiziqlardan biriga harakat qilganda, raqibning to'pni qarama-qarshi qanotga 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 e'tiborlik bilan straxovka qilish kerak. Shitdan 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 qo'rqmasdan 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.

### **Nazorat savollari**

1. Basketbol o'yin taktikasini takomillashtirishga izoh bering?
2. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
3. Guruh va jamoa taktik harakatlari qanday mazmundan iborat?
4. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rganiladi?
5. Hujum jarayonida yakka, guruh va jamoa taktik harakatlarni takomillashtirish qanday tashkil qilinadi?



6. Himoya jarayonida yakka, guruh va jamoa taktik harakatlarni takomillashtirish qanday tashkil qilinadi?

7. Zamonaviy basketbolga xos hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarni tushuntirib bering?

8. Basketbol o'yinida hujum taktikasini takomillashtirishga izoh bering?

9. Basketbol o'yinida himoya taktikasini takomillashtirishga izoh bering?

10. Guruh harakatlarni takomillashtirish qanday tashkil qilinadi?

11. Tarqoq himoya nechta sistemada amalga oshiriladi?

12. Shiddatli hujumga qarshi himoya qanday amalga oshiriladi?

## **V BOB. BASKETBOL O'YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISHNI TAKOMILLASHTIRISH.**

### **5.1. Basketbol o'yin qoidalarini o'rganishni takomillashtirish.**

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, dumalatish 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 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli strukturalar, masalan, zonal hamda kontinyental musobaqalarda zonal komissiya yoki ichki musobaqalar uchun Milliy Federatsiya 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 yoniga qisqartirish mumkin.

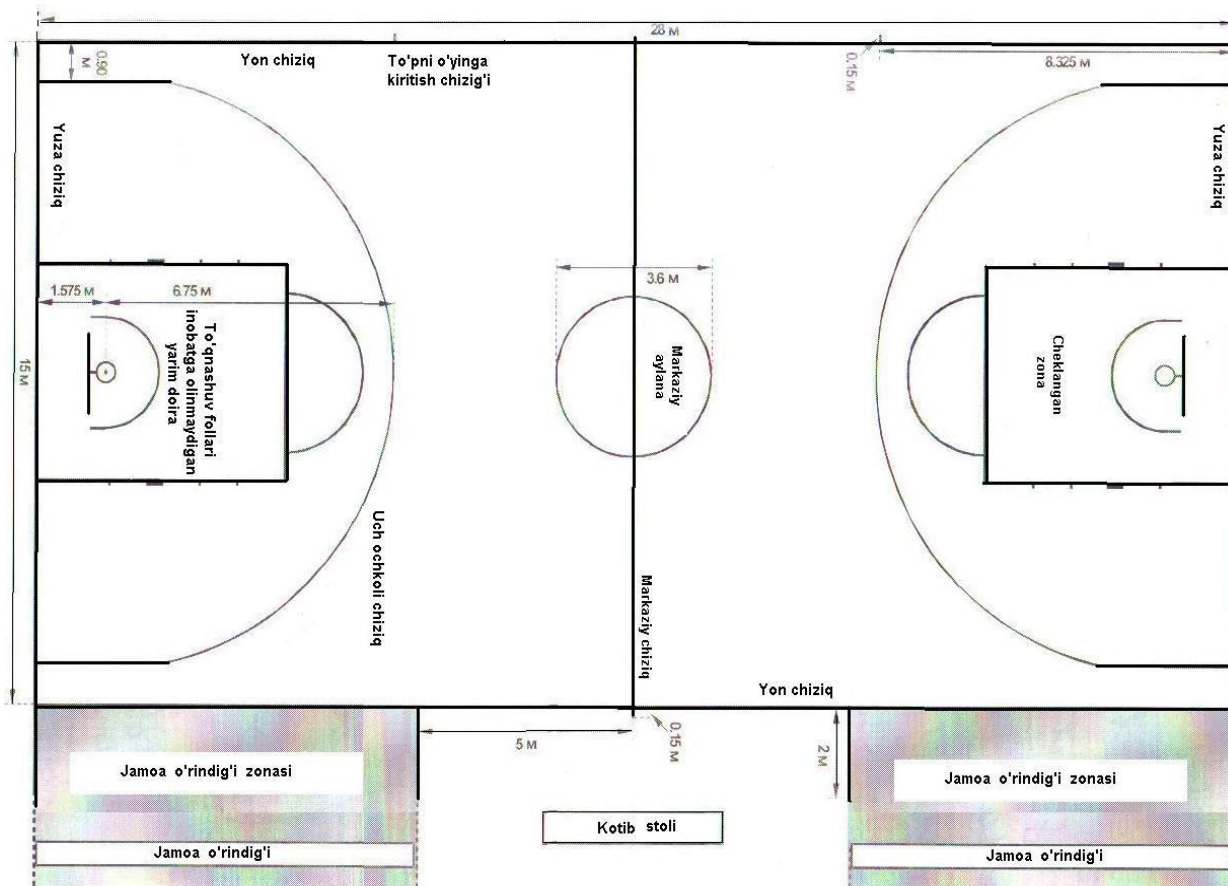
Barcha yangi qurilayotgan maydonlar FIBAning muhim rasmiy musobaqalari uchun xos bo'lgan talablarga mos, ya'ni 28 m x 15 m bo'lishi lozim.

Shift balandligi 7 m dan past bo'lmasligi va yetarli darajada yoritilgan bo'lishi zarur. Yorug'lik manbalari o'yinchilarga halaqit bermaydigan joylarda o'rnatilishi shart.

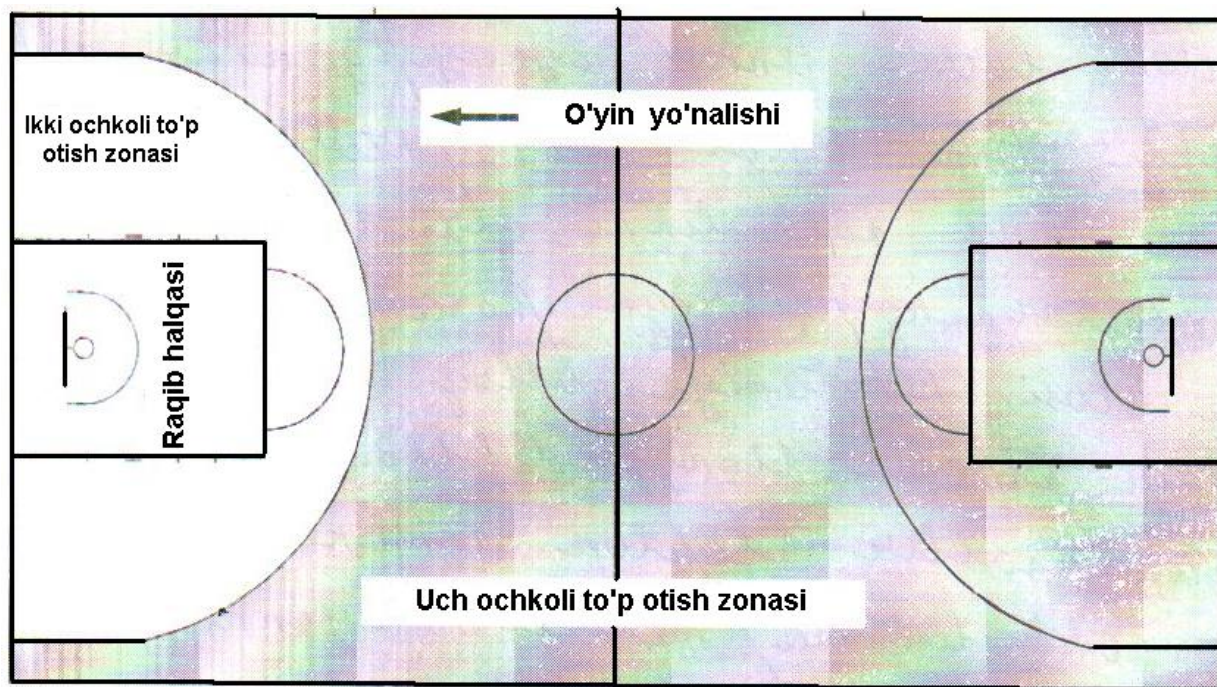
O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi kerak. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa yon chiziqlar deb atalishi lozim. Chiziqlar shunday chizilishi kerakki, ular yaqqol ko'rinadigan va yoni 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 yon chiziqlariga parallel holda yon chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala yon chiziqlaridan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak. Maydonning raqib shiti orqasidagi yon chizig'i va markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi jamoaning old zonasi hisoblanadi. Maydoning 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, yon chiziqlarida tugaydi (28-rasm).

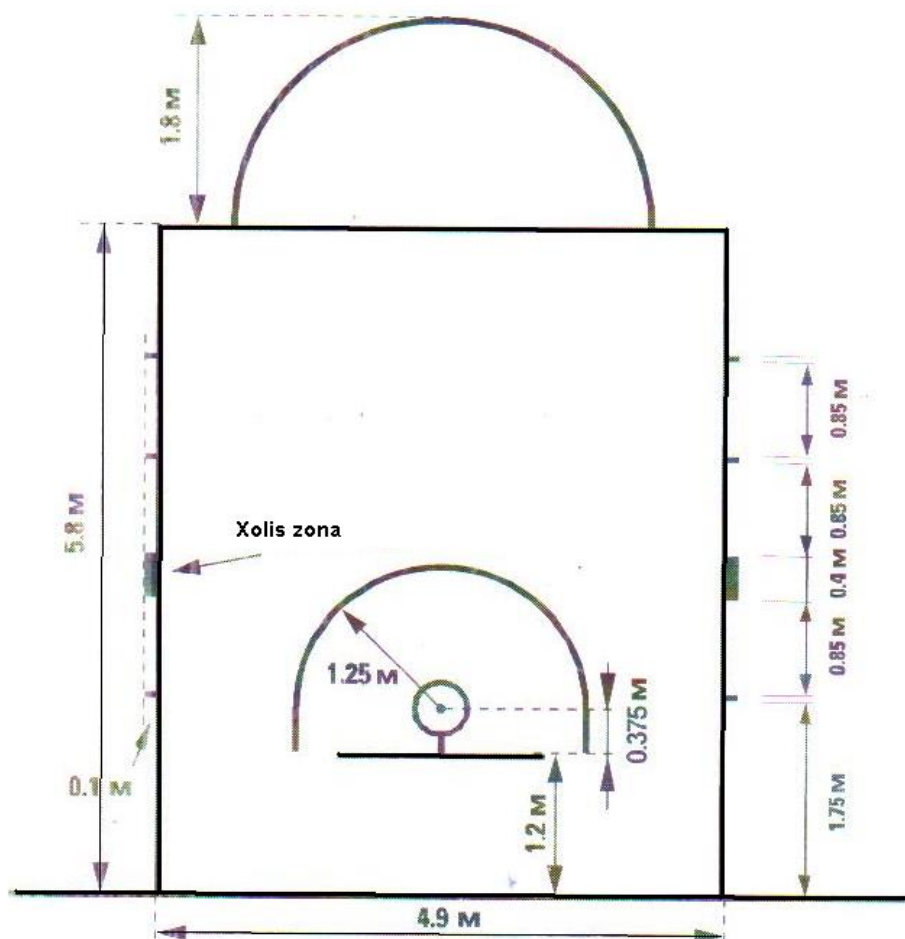
Maydonda ajratiladigan yon chiziqlari, jarima to'pini tashlash chiziqlari va yon chiziqlaridan o'tkaziladigan chiziqlar bilan chegaralangan pol qismi chegaralangan zonalar hisoblanadi. Ularning tashqi chegaralari yon chiziqlarining o'rtasidan 3 m uzoqlikda bo'ladi, jarima to'pini tashlash chizig'ining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



28-rasm.



29-rasm.



**30-rasm.**

Jarima to'pini tashlash joyi – bu o'yin maydonida 1,80 radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan zonalardir. Ularning markazlari jarima to'pini tashlash chizig'i o'rtasida joylashgan. Bunday yarim doiralar chegaralangan zonalarning ichida nuqtali chiziqlar bilan o'tkaziladi (28,29,30-rasm).

Jarima to'pni tashlash zonasi bo'ylab belgilangan joylarni o'yinchilar jarima to'pi tashlanayotganda egallaydilar. Bunday joylar quyidagicha belgilanadi: jarima to'pini tashlash zonasi tomonidan chiziqlar bo'ylab o'lchab turib, yon chizig'ining ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 0,85 m uzoqlikda o'tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida yoni 0,40 m bo'lgan betaraf xona joylashadi. Ikkinchi joy betaraf zona ketida joylashadi va yoni 0,85 m bo'ladi. Ikkinchi joyni belgilab turgan chiziqdan keyin yoni 0,85 m bo'lgan uchinchi joy belgilanadi. Bu joylarni belgilash uchun ishlatiladigan hamma chiziqlarning uzunligi 10 m va yoni 0,5 m 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 yon chizig'iga parallel holda o'tkaziladi. Uning uzoq chekkasi yon chizig'ining ichki chekkasidan 5,80 m uzoqlikda turishi va u 3,60 m uzunlikda bo'lishi kerak. Uning o'rtasi esa ikkala yon 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, yon 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 m uzunlikdagi chiziqlarning rangi va yon chiziqlari rangiga qarama-qarshi bo'lishi kerak.

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

Olimpiada o'yinlari va jahon Birinchiligi musobaqalari uchun shit o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirradi maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi kerak. Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli strukturalar, masalan, zonal va kontinyontal musobaqalar o'tkazilganda zonal komissiya yoki barcha ichki musobaqalar uchun milliy federatsiya shitlarining quyidagicha o'lchovlarini tasdiqlashga haqlari bor: shitlar gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,20 m bo'lishi, pastki qirradi maydon yuzasidan 2,75 m balandlikda turishi mumkin yoki gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirradi maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi mumkin. Bundan qat'iy nazar, barcha yangi qurilayotgan shitlar xuddi Olimpiadalar va jahon Birinchiligi uchun mo'ljallangandek, gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m qilib tayyorlanishi kerak.

Agar shit yuzi silliq va oynadan tiniq bo'lmagan ashyodan tayyorlangan bo'lsa, oq rangda bo'lishi shart. Uning sirti quyidagicha belgilanadi: halqa orqasiga

yoni 0,5 sm ga teng bo'lgan chiziqlar bilan to'g'ri to'rtburchak chiziladi. To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Uning asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shitlarning chetlari 0,5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Agar shit tiniq bo'lsa, u oq chiziqlar bilan, boshqa hollarda esa, qora bilan hoshiyalanadi. Shitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart.

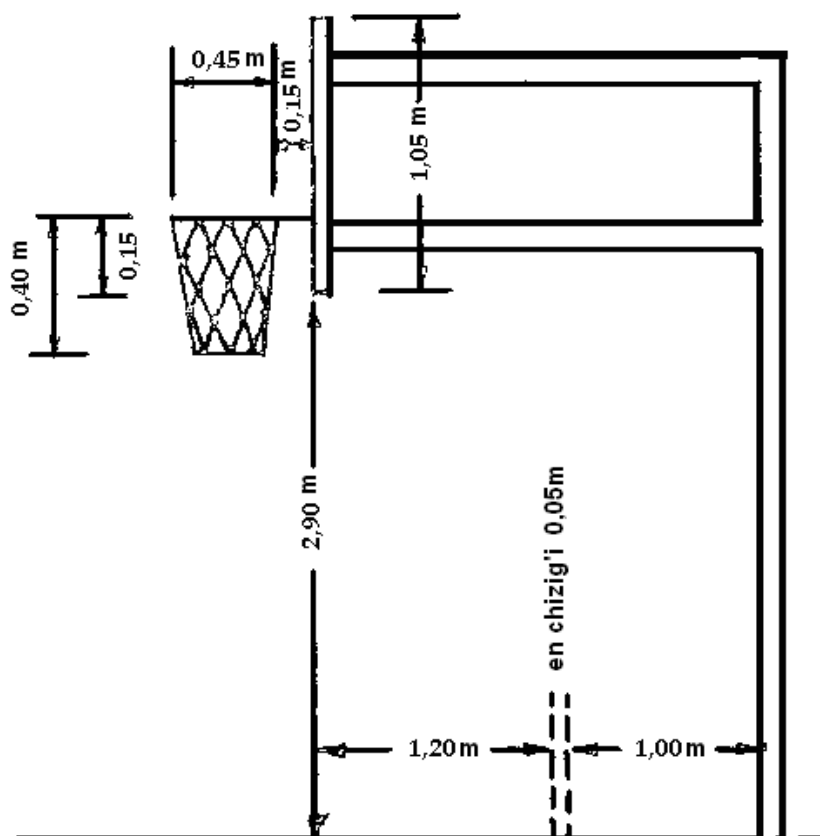
Shitlarni mustahkam qilib, maydonning ikkala chekkasiga yon chiziqlariga parallel holda, to'g'ri burchak ostida polga o'rnatiladi. Ularning markazlari har biri yon chiziqlari o'rtasining ichki chekkasidan 1,20 m narida maydondan chiqarilgan nuqtalarga perpendikulyar ravishda joylashadi.

Shitlarni ushlab turadigan qurilmalar yon chiziqlarining tashqi chekkasidan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi shart va ular o'yinchilarning ko'ziga yaqqol tashlanadigan darajada ochiq rangga bo'yalgan bo'lishi lozim.

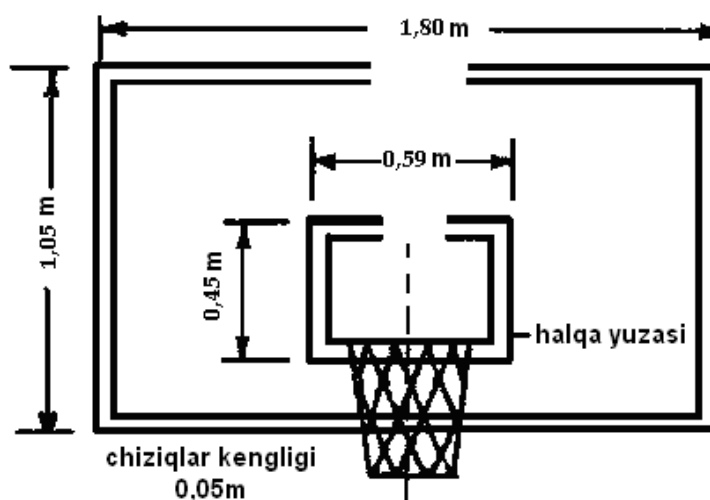
Ikkala shit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo'lishi kerak: shitlarning pastki qirradi va yon tomonlari uchun yumshoq o'ram tagidan kamida 35 sm uzoqlikda tag sirtini va yonlarning ustini qoplaydi. Oldingi va orqa sirtlar tagidan kamida 0,2 sm uzoqlikda qoplanadi va to'ldirilgan material kamida 0,2 sm qalinlikda bo'lishi lozim. Shitning pastki qismi to'ldirilgan material 0,5 sm qalinlikda bo'lishi kerak.

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

Hamma ko'chma shitlarning tagi maydon tomonidan sirti bo'ylab 2,15 m balandlikda yumshoq material bilan o'ralgan bo'lishi lozim (31-rasm).



31-rasm. Halqa shit qurilmasi.



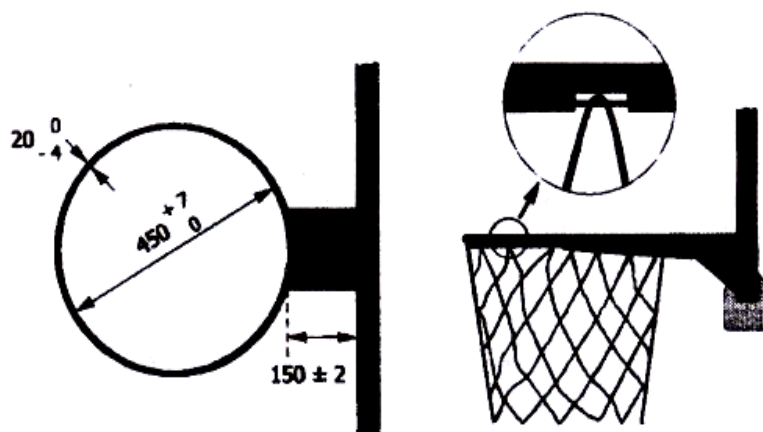
32-rasm. Shit va uning o'lchovlari.

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 xil kichik ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari bo'lishi kerak. Halqalar maydonga nisbatan gorizontol holatda, 3,05 m balandlikda shitlarga mustahkam o'rnatiladi va shitning har ikkala



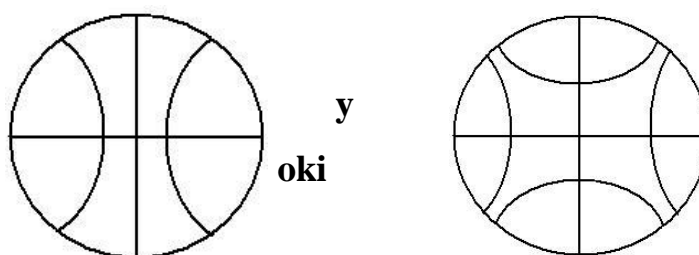
vertikal chekkalaridan bir xil uzoqlikda joylashadi. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shitning yuza qismidan 15 sm uzoqlikda turishi kerak (32-rasm).

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 (33-rasm).



**33-rasm.** Halqa.

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, rezina yoki sun'iy xomashyodan tayyorlanadi; uning aylanasi uzunligi 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 taxminan 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 (34-rasm).



**34-rasm.** Basketbol to'pi.

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 shaxs bo'lib hisoblanadi va u mehmon jamoa taqdim qilgan to'pni o'yin uchun tanlab olishi mumkin.

Quyidagi texnik jihozlar maydon egalari tomonidan tayyorlangan bo'lishi va hakamlar hamda ularning yordamchilari ixtiyoriga havola qilinishi kerak:

a) 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 turishlari lozim;

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) xalqaro basketbol federatsiyasi 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-chi raqamdan 5-raqamgacha bo'lgan ko'rsatkichlar kotib ixtiyorida bo'lishi zarur. Har safar u yoki bu o'yinchi fol qilganida, kotib o'yinchi nechanchi 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 yoniga 1 sm, hamda 1-chidan 4-chi raqamgacha 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 uchtdan ortiq o'yinda ishtirok etadigan bo'lsa, har bir jamoaning o'yinchilari soni 12 tagacha ortishi mumkin. O'yin paytida har ikkala jamoadan beshtadan o'yinchi maydonda bo'lishi kerak. Ular qoidalarga muvofiq almashishlari mumkin.

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

Agar hakam zaxiradagi o'yinchiga maydonga tushish uchun ruxsat bersa, unda u o'yinchiga aylanadi.

Har bir o'yinchining ko'krak va orqa tomonida raqami bo'lishi kerak. Bu raqamlar tushunarli va bir xil 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 yoni 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.

O'yinchining sport kiyimi quyidagilardan iborat:

- bir jamoaning hamma o'yinchilari old va orqa tomonlari bir xil va umumiy rangda bo'lgan maykalarni kiyishlari shart. Yo'l-yo'l maykalarni kiyish man etiladi;

- bir jamoaning hamma o'yinchilari bir xil va umumiy rangda bo'lgan shortik kiyishlari kerak;

- maykalar tagidan kalta yengli maykalar kiyish mumkin. Lekin kalta yengli maykalar kiyilsa, ularning rangi mayka rangiga mos bo'lishi shart;

- kalta shim tagidan pastga chiqib turadigan ichki kiyim kiyilsa, uning rangi kalta shim rangiga mos kelishi kerak.

Sardor zaruriyati tug'ilganda maydonda o'z jamoasining vakili bo'lib hisoblanadi. Bu qoidalarni izohlash bilan bog'liq bo'lgan savollar bo'yicha yoki kerakli ma'lumot olish uchun hakamga murojaat qilish mumkin. Bu narsa xushmuomalalik 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 yetkazish uchun kotibga murojaat qilishi kerak va o'yinga darhol tushish uchun tayyor turishi zarur.

Agar jamoada murabbiy yordamchisi mavjud bo'lsa, uning familiyasi o'yin boshlanishidan oldin qaydnomaga yozilgan bo'lishi shart.

Agar murabbiy turli sabablarga ko'ra o'z vazifasini davom ettira olmasa, bunda murabbiy yordamchisi murabbiy vazifasini bajaradi.

Jamoa sardori murabbiydek harakat qilishi mumkin. Agar u biron bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishi kerak bo'lsa, unda u murabbiy sifatida harakatini davom ettirishi mumkin. Lekin, agar u qoidani buzganligi tufayli o'yinda qatnashish huquqidan mahrum etilgan bo'lsa yoki og'ir jarohatlanganligi sababli murabbiylik vazifasini bajara olmasa, uning o'rniga sardor sifatida o'yinga tushgan o'yinchi uni murabbiy sifatida ham almashtirish kerak.

**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 zaxiradagi o'yinchiga almashish to'g'risida kotibga murojaat qilishni taklif etadi. 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 10-15 daqiqalik tanaffus bo'ladi. O'yin natijasi durang bo'lsa, 5 daqiqalik taymlar beriladi.

O'yin soati:

a) bahsli to'pni yuqoriga otib berish vaqtida to'p o'zining eng yuqori nuqtasiga yetganidan so'ng, to'p o'yinchilarning biri tomonidan urib yuborilgan paytida, 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) maydondagi biron o'yinchi to'pga tekkan paytda o'yin to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish bilan davom ettirilsa, yoqiladi.

O'yin soati:

a) o'yinning har ikkala yarmi yoki qo'shimcha davr oxirida yoki;

b) hakam hushtak chalgan vaqtda 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'lidan murabbiy iltimosiga nisbatan keyin chiqib ketgan bo'lsa, to'xtatiladi.

Agar o'yinning ikkinchi yarmi tugagan vaqtda hisob durang bo'lsa, hisobdagi tenglikni buzish maqsadida 5 daqiqalik qo'shimcha davr yoki muvozanat buzilgunga qadar bir necha 5 daqiqalik davrlar belgilanadi. Jamoalar birinchi qo'shimcha davr boshlanishidan oldin qur'a tashlash yo'li bilan savatlarni tanlab oladilar va har bir keyingi qo'shimcha davr boshlanishidan oldin savatlarni almashtiradilar. Har bir qo'shimcha davr orasida 1 daqiqalik tanaffuslar ko'zda tutiladi. Har bir qo'shimcha davr boshida o'yin markaziy doirada bahsli to'p otib berilishi bilan boshlanadi.

O'yin markaziy doirada bahsli to'p tashlab berilishi bilan boshlanadi. Katta hakam ikki raqib o'rtasida to'pni yuqoriga otib beradi. Bu narsa o'yinning ikkinchi yarmi boshlanishida, agar kerak bo'lsa, har bir qo'shimcha davr oldidan ham bajariladi.

Mehmon jamoa savatni va jamoa o'rindig'ini tanlab olish huquqiga ega bo'lishi kerak. Agar o'yin betaraf maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, bu huquqni jamoalar o'zaro quro'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 ixtiyorida bo'lgan paytda, to'p o'yinga kiritildi deb hisoblanadi.

Agar jonli to'p yuqoridan savatga tushib, uning ichida qolsa yoki undan o'tib pastga tushsa, to'p savatga tushdi deb hisoblanadi. To'p o'yin jarayonida maydondan savatga tushsa, 2 ochko, 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 bexosdan savat ichiga kirib qolsa, bu to'p jonsiz hisoblanadi va o'yin to'pni o'yinga galma-gal kiritish qoidasi bilan davom ettiriladi. Lekin agar o'yinchi ataylab to'pni pastdan savatga kiritsa, bu qoidaning buzilishi 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'xtatilishi bilan, ammo to'p qaytadan o'yinga kiritilishidan oldin, o'z signalini berishi shart. O'yin qoidasi buzilganidan so'ng qoidani buzmagani jamoa to'pni maydon tashqarisidan to'pni o'yinga

kiritishi kerak bo'lsa, faqat shu jamoagina o'z o'yinchisini almashtirishi mumkin. Agar shunday vaziyat yuzaga kelsa, raqib jamoasi ham keyinchalik o'z o'yinchisini almashtirishi mumkin. Zaxiradagi o'yinchi hakam maydonga tushishga ruxsat berguniga qadar maydon chegarasi tashqarisida turishi lozim va ruxsat olinganidan so'ng darhol o'yinga tushishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish imkoni boricha tez amalga oshirilishi kerak. Agar hakamning fikricha, biron bir jamoa o'yin vaqtini asossiz cho'zayotgan bo'lsa, qoida buzayotgan jamoa hisobiga tanaffus yozilishi zarur. Bahsli to'p uchun kurashda qatnashadigan o'yinchi boshqa o'yinchi bilan almashtirilishi mumkin emas. Almashtirilgan o'yinchi bir almashtirish davri ichida yana qaytadan maydonga chiqishga haqqi yo'q.

Quyidagi hollarda:

a) agar talab qilib olinadigan tanaffus berilgan yoki fol belgilangan bo'lmasa, maydondan tashlangan to'p savatga tushganidan so'ng;

b) birinchi yoki yagona jarima to'pini tashlash uchun to'p o'yinga kiritilgan paytdan boshlab, to'p o'yin vaqti hisobining ma'lum bir davridan so'ng to'p yana jonsiz holatga o'tmagunicha, fol yoki qoida bo'zilib soatda hisob qilishni boshlashdan oldin qayd qilinmagunicha o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berilmaydi. Bunday qoidabuzarlik uchun jarima to'pini yoki to'plarni tashlash, galma-gallik 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 haqlari bor. Buni ular shaxsan kotibga borib, qoidalarda ko'rsatilgan ishoralar orqali «tanaffus» olishlarini qo'llari bilan ko'rsatishlari lozim. Kotib talab qilingan tanaffus haqidagi iltimosni to'p jonsiz holatga o'tgan paytda, hamda 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'xtatishi lozim. Shundan so'ng, kotib o'z signalini chaladi va talab qilib olinadigan tanaffus haqida iltimos bildirilganligini hakamlarga ma'lum qiladi. To'p birinchi yoki yagona jarima to'pi tashlanganidan keyin, o'yinga kirgan paytdagi 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 oxiriga yetkaziladi, tanaffus esa fol uchun yangi jazo berilganda, to'p o'yinga kirishidan oldin olinadi;

b) o'yin soati yurgazilishidan oldin qoida buzilishi qayd qilinsa, bunda bahsli to'p tashlab berish yoki maydonning yon chizig'i tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish jazo bo'lib hisoblanadi, talab qilib olinadigan tanaffusni olishga ruxsat berilmaydi.

Bir daqiqa davom etadigan tanaffus ushbu shartlarga binoan jamoa hisobiga yoziladi. Agar tanaffusga javobgar jamoa talab qilib olingan tanaffus vaqti tamom bo'lmasidan o'yinni boshlashga tayyor bo'lsa, katta hakam darhol o'yinni boshlaydi. Tanaffus vaqtida o'yinchilarga o'yin maydonini tashlab chiqish va jamoa o'rindig'ida o'tirishga ruxsat etiladi.

To'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtalishi bilan, ammo to'p o'yinga kiritishdan oldin kotib signal berganidan keyin maydondagi hakam ruxsat berganidagina amalga oshishi mumkin. O'yinchilarni almashtirish ikkala jamoani

xohlagan paytida amalga oshiriladi. Jarima to'pini otish belgilanganda, o'yinchilar jarima to'pi otiladigan savat tagidagi 3 soniyali maydoncha atrofida quyidagi tartibda joylashishlari shart. Uch soniyali zonani, ya'ni trapetsiyani shitga yaqin tomonidagi ikkala birinchi joyni himoyachilar egallaydilar, betaraf zonada hech kim turmaydi. Betaraf zonadan keyingi ikkinchi joyni hujumchilar egallaydilar, undan keyingi uchinchi joylardan birini bitta himoyachi egallashi kerak.

Hammasi bo'lib 3 soniyali zona atrofida oltita o'yinchi joylashishi kerak. Qolgan o'yinchilar orqa tomonda joylashadilar.

O'yin natijasi o'yin davomida to'plangan eng ko'p ochkolar soniga qarab aniqlanadi.

**3 soniya qoidasi.** To'pni nazorat qilayotgan jamoa o'yinchisi to'p bilan yoki to'psiz bo'lishidan qat'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 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 oldi 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 oldi zonada turgan sherigiga yoki oldi zonaga tegsa, to'p jamoaning oldi zonasiga o'tgan hisoblanadi. Qoida buzilganda to'p qoida buzilgan joy

yaqinidagi yon (yon) 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 moddalari shartlariga muvofiq munosib darajada jazolanadigan raqib bilan shaxsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

**Shaxsiy fol** - bu to'p o'yinda jonli yoki jonsiz bo'lishi yoki bo'lmasligidan qat'iy nazar, raqib bilan to'qnashuvni sodir qilgan o'yinchiga berilgan foldir.

O'yinchi qo'llari, yelkalari, sonlari va tizzalarini qo'yib, o'z tanasini odatdagidan tashqari holatda bukib, raqibning harakatlanishiga halaqit berishi, to'qnashishi, oyog'idan chalishi, itarishi, oyog'idan ushlab qolishi, yo'lini to'sishi hamda qanday bo'lsa ham qo'pol taktika qo'llashi mumkin emas.

**Ikki tomonlama fol** – ikkita raqib o'yinchi bir vaqtning o'zida bir-biriga qarshi fol sodir qilgan vaziyatda belgilanadi.

**Texnik fol** - o'yinchilarga, zaxiradagilarga, murabbiyga va uning yordamchisiga berilishi mumkin. Agar o'yinchi hakamlar ko'rsatmalarini mensimasa yoki sportchilarga xos bo'lmagan "taktika" qo'llasa texnik fol beriladi.

**Ataylab qilingan fol** – hakamning fikricha, o'yinchi tomonidan to'p bilan yoki to'psiz harakatlanayotgan raqibiga nisbatan qasddan qilingan shaxsiy foldir. Bu qilingan xatti-harakatning jiddiyligi bilan belgilanmaydi, balki oldindan o'ylangan yoki mo'ljallangandek ko'rinadigan to'qnashuv bo'lib hisoblanadi. Ataylab qilingan follarni takrorlagan o'yinchi o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qilinishi mumkin.






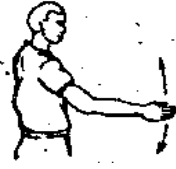
**O'yinda qatnashish huquqidan mahrum (diskvalifikatsiya) qilinadigan fol.** Shaxsiy va texnik follarda qayd qilinganlarga sportchilarga xos bo'lmagan darajada rioya qilmaslik – o'yinda qatnashish huquqidan mahrum qiladigan fol (diskvalifikatsiya foli) hisoblanadi. Ikkita jarima to'pi tashlanadi hamda 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 jamoani 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.




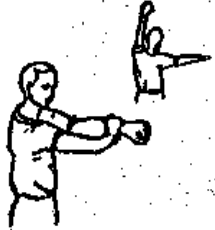





**Hakamlar.** Hakamlar deyilganda katta hakam va hakam tushuniladi. Ularga soniya hisoblovchi, kotib va 24 soniya operatori yordam beradilar. Shuningdek, texnik komissar ham qatnashishi mumkin.

### Hakamlarning imo-ishoralari

<p>1. Ikki ochko (bir ochko - bir barmoq)</p>  <p>Panja harakati orqali ko'tarish va tushirish</p>	<p>2. 3 ochkoli to'p tashlashga urinish</p>  <p>3 barmoq ko'rsatiladi (katta, ko'rsatkich, o'rt)</p>	<p>3. Muvaffaqiyatli bajarilgan 3 ochkoli to'p</p>  <p>3 barmoq ko'rsatiladi (katta, ko'rsatkich, o'rt)</p>
<p>4. Tashlangan to'p hisoblanmaydi, o'yin harakati hisoblanmaydi</p>  <p>Gavda oldida qo'llarni</p>	<p>5. Soatni to'xtatish yoki o'yin soatini ishga solmaslik</p>  <p>Kaft ko'tariladi,</p>	<p>6. O'yin vaqti ishga tushirilsin</p>  <p>Ochiq kaftli qo'l bilan yuqoriga va pastga</p>

yo'zish	barmoqlar birga	harakatlantirish
<p>7. O'yinchini almashtirish</p>  <p>Ko'krak oldida qo'llarni chalishtirish</p>	<p>8. O'yinda talab qilib olingan tanaffus</p>  <p>Kaft va barmoq "t" hosil qiladi</p>	<p>9. To'p bilan harakatlanayotganda qoida bo'zilishi</p>   <p>Ikkala qo'l mushtini o'zaro aylantirish</p>
<p>10. To'pni noto'g'ri olib yurish</p>   <p>Qo'llarni tepaga-pastga harakatlantirish</p>	<p>11. 3 soniya qoidasining bo'zilishi</p>   <p>Qo'lni oysimon harakatlantirish</p>	<p>12. To'pni ushlab qolish</p>   <p>Kaftni oldinga yarim doira shaklida aylantirish</p>

<p>13. 5 soniya yoki 10 soniya qoidasining buzilishi</p>   <p>10 soniya uchun 2 qo'l ishlatiladi</p>	<p>14. To'pning orqa zonaga qaytarilishi</p>   <p>Barmoqni burib ko'rsatish</p>	<p>15. Oyoq bilan ataylab o'ynash</p>   <p>Barmoq bilan oyoq ko'rsatiladi</p>
<p>16. 30 soniya qoidasining bo'zilishi</p>   <p>Barmoqlar yelkaga tegadi</p>	<p>17. 30 soniyani yangidan hisoblash</p>   <p>Barmoqni aylantirish</p>	<p>18. Bahsli to'p</p>  <p>Katta barmoqlar ko'tariladi</p>
<p>19. Fol paytida soatlarni to'xtatish</p>	<p>20. Jarima to'plarisiz belgilangan shaxsiy fol</p>	<p>21. Qoida buzuvchini belgilash uchun</p>

 <p>Qo'l musht qilib siqilgan, kaft bel darajasida qoida buzgan o'yinchi tomonga yo'naltirilgan</p>	 <p>Barmoq yon chiziq tomonni ko'rsatadi</p>	 <p>O'yinchi raqamini ko'rsatish</p>
<p>22. Ushlab qolish</p>  <p>Bilakni siqib ushlash</p>	<p>23. To'psiz itarib yuborish yoki to'qnashish</p>  <p>Itarib yuborishni imo- ishora bilan ko'rsatish</p>	<p>24. Qo'llar bilan noto'g'ri o'ynash</p>  <p>Panja bilan bilakni urish</p>
<p>25. Qurshab olish (hujumda va himoyada)</p>  <p>Ikkala qo'l bilan</p>	<p>26. Tirsaklarni haddan tashqari yozib yuborish</p>  <p>Tirsaklarni yonga va orqaga harakatlantirish</p>	<p>27. To'pli o'yinchining raqib bilan to'qnashishi (zo'ravonlik qilib o'tish)</p>  <p>Ochiq kaftga musht bilan urish</p>

## 5.2. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni takomillashtirish.

**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,

jamoaga maqsadini o'z maqsadidan yuqori qo'ya olishlik kabi yana bir qancha sifatlari ham takomillashadi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalambor, 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.

**Musobaqalarning turlari.** Musobaqalar qo'yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravarlashtirilgan, klassifikatsiya 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 "yutqazgan chiqib ketish" prinsipida o'tkaziladi. Bu musobaqalar ko'p vaqt talab qilmaydi va ko'p qatnashuvchilarni jalb qilish imkonini beradi.

Qisqartirilgan musobaqalar (blits turnirlar)da ko'p jamoalar qatnashganlari holda bir kunda o'tkaziladi. Buning uchun o'yin vaqti 30 daqiqagacha 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 kuchsizroq jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo'lgandan so'ng qo'shimcha ochkolar beriladi.

Klassifikatsiya musobaqalari jamoalarning (o'yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikatsiyasining 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 sistemalari.** Musobaqa paytida hamma jamoalarga g'alaba uchun kurashishga bir xil sharoit yaratib berish va g'oliblarni haqiqiy natijalar asosida aniqlash kerak.

Musobaqalarni o'tkazish sistemalari har xil bo'lishi mumkin. Lekin u yoki bu sistemalarni tanlashda quyidagi sharoitlarni hisobga olish lozim:

- A) musobaqa oldida turgan vazifalarni;
- B) musobaqa o'tkazish sharoitlarini;
- V) qatnashuvchi jamoalarning sonini;
- G) o'tkazilayotgan musobaqaning turlarini;
- D) qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi va ishlab chiqarishda bandligini;
- E) musobaqa o'tkazish joylarining bandligi, soni va hududiy joylashuvini.

Umuman olganda sport o'yinlari musobaqalarini o'tkazish amaliyotida asosan ikkita (chiqib ketish va aylanma) sistema qo'llaniladi.

Bu ikki sistemaning qo'shilishi natijasida uchinchi – aralash sistema paydo bo'ladi.

Chiqib ketish sistemasi bo'yicha musobaqalar o'tkazish. Bu sistema 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 sistemaning afzalligi shundaki, agar 64 jamoa bilan aylanma sistema bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun 63 kalendar kuni talab qilinadigan bo'lsa, chiqib ketish sistemasi bo'yicha esa faqat 6 kalendar kunining o'zi kifoya. Lekin u bir qator kamchiliklarga ham ega. Bu



sistema 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 sistemasi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g'alabasi bilan tugallanishi lozim.

Aylanma sistema. Musobaqalar aylanma sistemada 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 sistema eng takomillashgan sistema hisoblanadi. Chunki u faqat birinchi o'rinni egallagan jamoanigina aniqlab qolmay, balki musobaqada qatnashayotgan hamma jamoalarning tayyorgarligiga qarab munosib o'rinlarni aniqlab beradi. Bu sistema qatnashuvchilardan katta tayyorgarlikni va basketbolchilarning butun musobaqa davrida yuqori sport formasida bo'lishlarini talab qiladi. Aylanma sistemaning salbiy tomoni musobaqa o'tqazish uchun ko'p vaqt talab qilishidir. Vaqtdan yutish uchun jamoalarni bir nechta guruhlariga bo'lish mumkin.

Aralash sistema. Musobaqalarni aralash sistemada o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi aylanma, ikkinchi qismi esa chiqib ketish sistemasida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamoalar soni ko'p hamda ular bir birlaridan hududiy jihatdan uzoqda joylashganda qo'llaniladi. Bunda hamma jamoalar zonalarga va guruhlariga bo'linadi. Musobaqalar zonalarda va guruhlarda chiqib ketish bo'yicha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma sistemasi bo'yicha o'tkazilishi mumkin va aksincha.

**Musobaqa nizomi.** 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

musobaqa 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 sistemali ravishda trenirovka qilishga va sport mahoratlarini oshirishga bo'lgan qiziqishlarini oshirish;

g) basketbol o'yinini omma o'rtasida keng yoyish va boshqalar.

2. Musobaqalarni o'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan shahar (baza) ko'rsatiladi va kunlari belgilanadi.

3. Musobaqani boshqarish. Musobaqani tashkil qiluvchilar qaysi tashkilotligi, rahbarlari, hakamlar hay'ati va ularni tasdiqlovchi tashkilot ko'rsatiladi;

4. 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.

5. Musobaqalarni o'tkazish shartlari. Qur'a tashlash vaqti, joyi va uning asosiy prinsiplari (tamoyillari) ma'lum qilinadi. Musobaqa qaysi o'yin sistemasi (aylanma, chiqib ketish, aralash) bo'yicha o'tkazilishi ko'rsatiladi.

6. Norozilik (protest)larni taqdim etish shartlari va ularni ko'rib chiqish tartibi.

7. Jamoalarni va qatnashuvchilarni mukofotlash. G'olib jamoa va sovrindorlarni mukofotlash, estaliklar taqdim qilish ko'rsatiladi.

8. 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.

9. Talabnoma (zayavka)ni va qayta talabnomani taqdim etish turlari va vaqti, jamoalar va qatnashuvchilarni rasmiylashtirish (pasport, reyting daftarchasi, klassifikatsiya bileti, talabalik guvohnomasini taqdim qilish).

### **Nazorat savollari**

1. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda qanday tadbirlari o'tkaziladi?

2. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda qanday tashkiliy tadbirlar o'tkaziladi?

3. Musobaqa Nizomining maqsadi, mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?

4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari qanday, tartibda va nimaga asosan o'tkaziladi?

5. Musobaqa yakuni haqidagi hisobotning turlari va ulaming mazmuni nimadan iborat?

6. Musobaqaninig maqsad va vazifalarga nimalardan iborat?

7. Musobaqalar qanday tizimlarda o'tkaziladi?

8. Qanday musobaqa turlarini bilasiz?

9. Musobaqalar qanday tashkil qilinadi?

10. Musobaqalar qanday o'tkaziladi?

11. Musobaqa paytida hakamlarning qanday imo-ishoralari mavjud?

12. Basketbol maydoning o'lchamlarini bilasizmi?

## VI BOB. GLOSSARIY

### TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR MOHIYATI

**Texnika** – yunoncha “tehnus” soʻzdan kelib chiqqan boʻlib, oʻzbek tilida “sanʼat” maʼnosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, basketbolda “texnika” harakat malakalari, oʻyin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (oʻyin usuli – toʻp uzatish, toʻp otish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik koʻp va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik goʻzal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va “sanʼat” darajasida ijro etiladi.

**Taktika** – yunoncha “taktikus” soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartiblashtirish” maʼnosini anglatadi.

**Basketbolda oʻyin taktikasi** – muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanʼatini anglatadi.

**Taktik kombinatsiya** – bu bir oʻyinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha oʻyinchining harakat faoliyatidir.

**Strategiya** – (strategia) yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yoʻl, usul yoki vositani tanlab, gʻalaba sari olib borish maʼnosini ifodalaydi.

**Oʻyin malakalari** – oʻyin vositalari (toʻp uzatish, toʻp qabul qilish, toʻsiq, toʻp olib yurish va h.k.)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

**“Kryuk”** – qoʻlni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otish tushuniladi.

**Oʻyin usullari** – oʻyin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qoʻllab hamda bir qoʻllab toʻp uzatish, bir va ikki qoʻllab toʻp otish, toʻp olib yurish turlari va h.k.)da ijro etishni ifodalaydi.

**Oʻyin intizomi** – har bir oʻyinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga boʻysunishi, boʻlajak oʻyinda rejalashtirilgan taktik koʻrsatmalarni amalga oshirish, oʻyin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

**Taktik harakat** – samarali natija yoki gʻalabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

“**Eshelon**” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir yoʻnalishda harakatlanadi, toʻp birinchi hujumchiga halqaga hujum qilishi uchun uzatiladi, hujum muvaffaqiyatli yakun topmasa ikkinchi hujumchi hujumni davom ettiradi.

“**Krest**” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-biriga toʻp uzatgan holda parallel ravishda harakatlanadi, toʻp markaziy oʻyinchiga uzatiladi va yoʻnalish markaziy oʻyinchi oldidan kesishib oʻtish bilan davom ettiriladi, muvofiq uzatilgan toʻpdan muvofiq hujumchi toʻpni halqaga otadi.

**Texnik tayyorgarlik** – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi.

**Taktik tayyorgarlik** – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi.

**Mashgʻulot yuklamasi** – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yoʻnalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) taʼsir etuvchi mashqlar yigʻindisini ifodalaydi.

**Musobaqa yuklamasi** – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga taʼsir etadigan oʻyin yuklamasini anglatadi.

**Tanlov va oʻyin ixtisosligi (amplua)ga yoʻnaltirish** – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (boʻyi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.k.) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, koʻrish doirasi, koʻrish oʻtkirligi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.k.) koʻrsatkichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlangʻich tayyorgarlik yakuniga borib va oʻquv-trenirovka bosqichi davomida oʻyin ixtisosligiga yoʻnaltirish jarayonlarini oʻz ichiga oladi. Tanlov koʻp qirrali, keng qamrovli va koʻp bosqichli jarayon boʻlib, har oʻquv-trenirovka yili yakunida oʻtkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash.) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

**Fint** – chalgʻituvchi harakatlar maʼnosini anglatadi.

**Pressing** – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko'rsatish ma'nosini ifodalaydi.

**Pozitsion** – hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga aytiladi.

**Straxovka** – qo'riqlash ma'nosini ifodalaydi.

**Drebling** – hujumda raqib yoki raqiblarni aylanib o'tib harakat qilish ma'nosini bildiradi.

**Follar** – jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.

## VII BOB. MASHG'ULOTLARDA QO'LLANILADIGAN YANGI PEDAGOGIK METODLAR

### “BAHS-MUNOZARA” METODI

“BAHS-MUNOZARA” metodi- biror mavzu bo'yicha ta'lim oluvchilar bilan o'zaro bahs, fikr almashinuv tarzida o'tkaziladigan o'qitish metodidir. Har qanday mavzu va muammolar mavjud bilimlar va tajribalar asosida muhokama qilinishi nazarda tutilgan holda ushbu metod qo'llaniladi. Bahs-munozarani boshqarib borish vazifasini ta'lim oluvchilarning biriga topshirishi yoki ta'lim beruvchining o'zi olib borishi mumkin. Bahs-munozarani erkin holatda olib borish va har bir ta'lim oluvchini munozaraga jalb etishga harakat qilish lozim. Ushbu metod olib borilayotganda ta'lim oluvchilar orasida paydo bo'ladigan nizolarni darhol bartaraf etishga harakat qilish kerak.

“Bahs-munozara” metodini o'tkazishda quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

- barcha ta'lim oluvchilar ishtirok etishi uchun imkoniyat yaratish;
- “o'ng qo'l” qoidasiga (qo'lini ko'tarib, ruhsat olgandan so'ng so'zlash) rioya qilish;
- fikr-g'oyalarni tinglash madaniyati;
- bildirilgan fikr-g'oyalarning takrorlanmasligi;
- bir-birlariga o'zaro hurmat.

Quyida “Bahs-munozara” metodini o'tkazish tuzilmasi berilgan. Bahs-munozara” metodining tuzilmasi.

“Bahs-munozara” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:





1. Ta'lim beruvchi munozara mavzusini tanlaydi va shunga doir savollar ishlab chiqadi.

2. Ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilarga muammo bo'yicha savol beradi va ularni munozaraga taklif etadi.

3. Ta'lim beruvchi berilgan savolga bildirilgan javoblarni, ya'ni turli g'oya va fikrlarni yozib boradi yoki bu moduli bajarish uchun ta'lim oluvchilardan birini kotib etib tayinlaydi. Bu bosqichda ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilarga o'z fikrlarini erkin bildirishlariga sharoit yaratib beradi.

4. Ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilar bilan birgalikda bildirilgan fikr va g'oyalarni guruhlarga ajratadi, umumlashtiradi va tahlil qiladi.

5. Tahlil natijasida qo'yilgan muammoning eng maqbul yechimi tanlanadi.

### **«Xulosalash» metodi**

**Metodning maqsadi:** Bu metod murakkab, ko'p tarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi.

Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda tinglovchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish



shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

### **Metodni amalga oshirish tartibi:**

- ✓ o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlariga ajratadi;
- ✓ tryoning maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;
- ✓ har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib,
- ✓ o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;
- ✓ navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, o'qituvchi tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

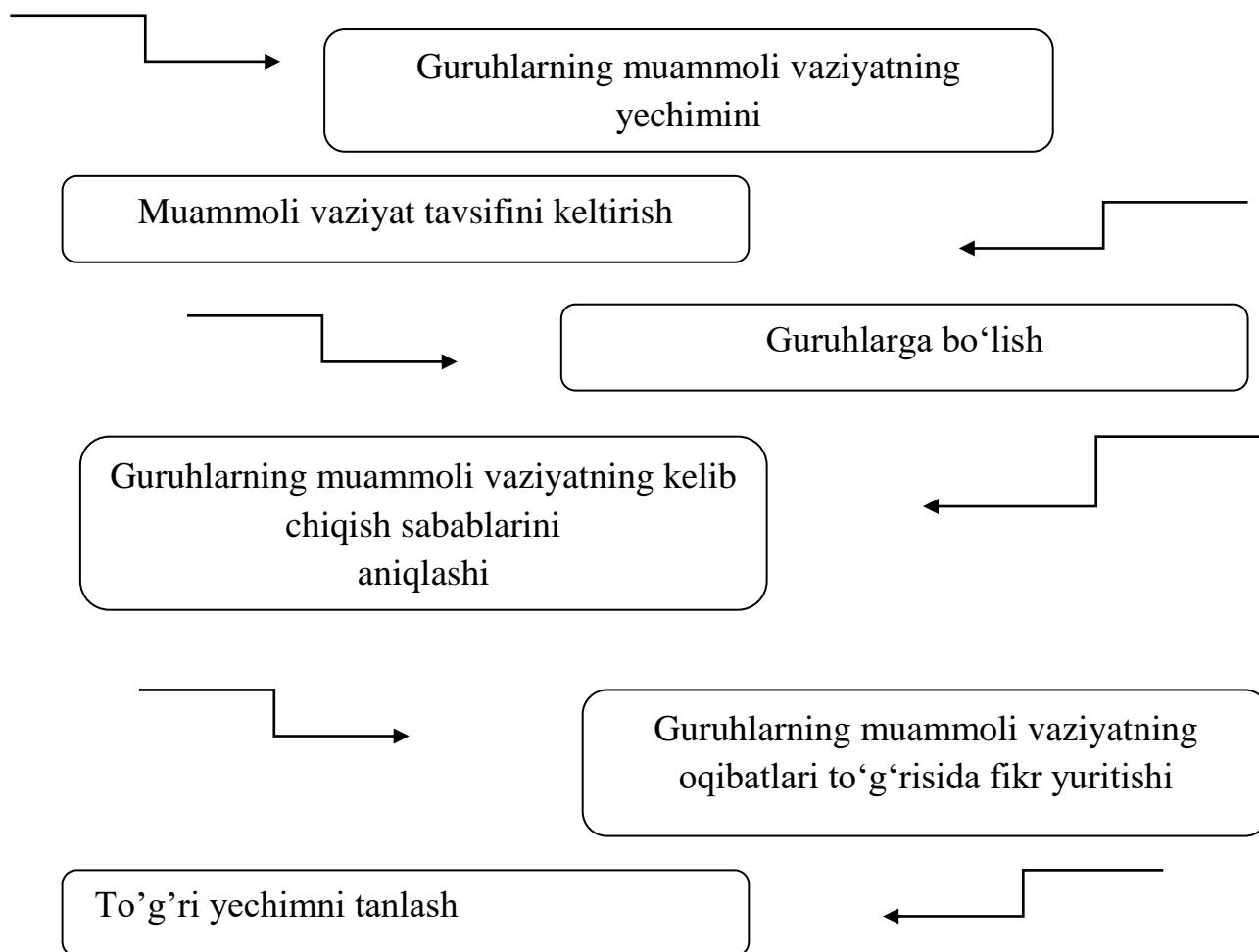
### **Muammoli vaziyat metodi.**

**“Muammoli vaziyat” metodi** - ta'lim oluvchilarda muammoli vaziyatlarning sabab va oqibatlarini tahlil qilish hamda ularning yechimini topish bo'yicha ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan metoddir.

“Muammoli vaziyat” metodi uchun tanlangan muammoning murakkabligi ta'lim oluvchilarning bilim darajalariga mos kelishi kerak. Ular qo'yilgan muammoning yechimini topishga qodir bo'lishlari kerak, aks holda yechimni topa olmagach, ta'lim oluvchilarning qiziqishlari so'nishiga, o'zlariga bo'lgan ishonchlarining yo'qolishiga olib keladi. «Muammoli vaziyat» metodi qo'llanilganda ta'lim oluvchilar mustaqil fikr yuritishni, muammoning sabab va oqibatlarini tahlil qilishni, uning yechimini topishni o'rganadilar.

Quyida “Muammoli vaziyat” metodining tuzilmasi keltirilgan.

## “Muammoli vaziyat” metodining tuzilmasi.



“Muammoli vaziyat” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Ta’lim beruvchi mavzu bo’yicha muammoli vaziyatni tanlaydi, maqsad va vazifalarni aniqlaydi. Ta’lim beruvchi ta’lim oluvchilarga muammoni bayon qiladi.
2. Ta’lim beruvchi ta’lim oluvchilarni topshiriqning maqsad, vazifalari va shartlari bilan tanishtiradi.
3. Ta’lim beruvchi ta’lim oluvchilarni kichik guruhlarga ajratadi.
4. Kichik guruhlar berilgan muammoli vaziyatni o’rganadilar. Muammoning kelib chiqish sabablarini aniqlaydilar va har bir guruh taqdimot qiladi. Barcha taqdimotdan so’ng bir xil fikrlar jamlanadi.
5. Bu bosqichda berilgan vaqt mobaynida muammoning oqibatlari to’g’risida fikr-mulohazalarini taqdimot qiladilar. Taqdimotdan so’ng bir xil fikrlar jamlanadi.
6. Muammoni yechishning turli imkoniyatlarini muhokama qiladilar, ularni tahlil qiladilar. Muammoli vaziyatni yechish yo’llarini ishlab chiqadilar.

7. Kichik guruhlar muammoli vaziyatning yechimi bo'yicha taqdimot qiladilar va o'z variantlarini taklif etadilar.

8. Barcha taqdimotdan so'ng bir xil yechimlar jamlanadi. Guruh ta'lim beruvchi bilan birgalikda muammoli vaziyatni yechish yo'llarining eng maqbul variantlarini tanlab oladi.

### «FSMU» metodi.

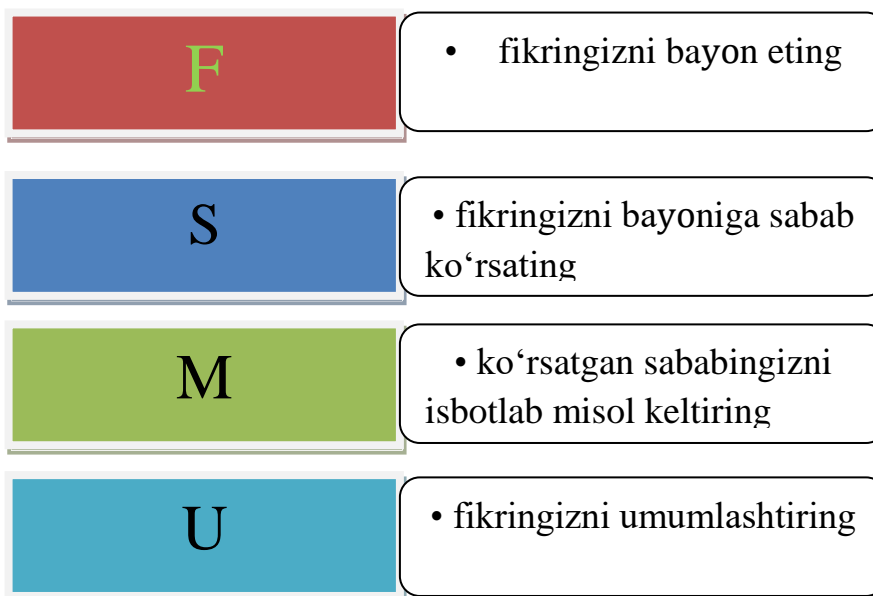
**Texnologiyaning maqsadi:** Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

### Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhliy tartibda taqdimot qilinadi.



### Jadvalni to'ldiring

Savol	“Muammoli vaziyat” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:
(F) Fikringizni bayon eting	
(S) Fikringiz bayoniga sabab ko'rsating	
(M) Ko'rsatgan sababingizni asoslovchi misol keltiring	
(U) Fikringizni umumlashtiring	

### “SWOT-tahlil” metodi

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

**S – (strength)** – kuchli tomonlari

**W – (weakness)** – zaif, kuchsiz tomonlari

**O – (opportunity)** – imkoniyatlari

**T – (threat)** – to'siqlar

### SWOT

<b>S</b>	<b>O</b>
<b>W</b>	<b>T</b>

## “VENN” Diagrammasi metodi

**Metodning maqsadi:** Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavvurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

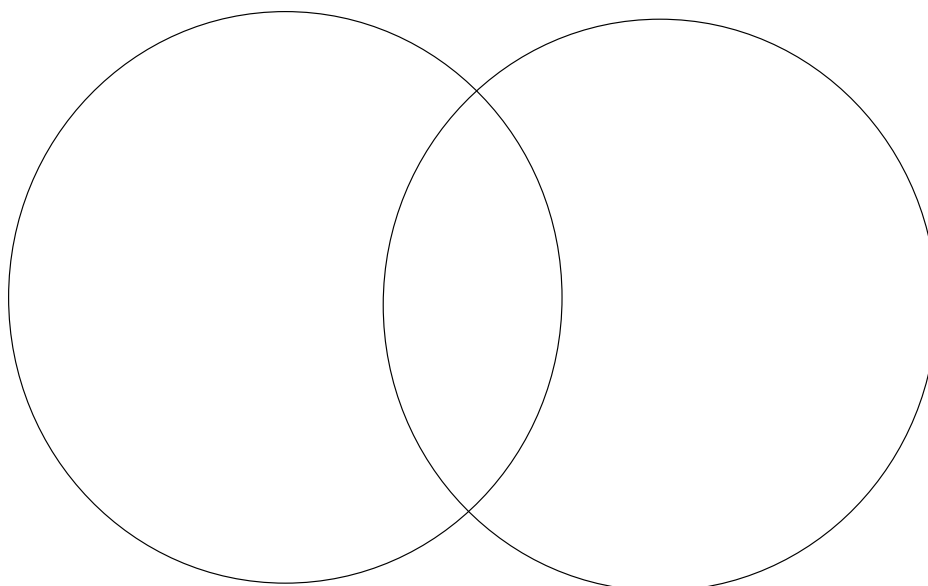
### **Metodni amalga oshirish tartibi:**

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralari ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;

- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqini) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

### **Venn diagrammasi (solishtirish va o'xshashliklarini aniqlash)**



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Mirziyoyev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak.T., O'zbekiston. 2017 y. 102 bet.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidyonti SH.M.Mirziyoyevning 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni. T., O'zbekiston. 2018 y.
3. Azizxo'jayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. -T: 2003 y.
4. Axmetova K.I., Fayzullayeva D.M., Xoshimova D.P. «Oliy o'quv yurtida innovatsion ta'lim texnologiyasini loyixalashtirish, rejalashtirish va uni amalga oshirish» mavzusi bo'yicha o'tkaziladigan trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi: Uslubiy qo'llanma / «Iqtisodiy ta'limda o'qitish texnologiyasi» seriyasidan. -T.: TDIU, 2010. 80 b.
5. Ayrapetyans JI.P., Godik M.A. Sportivniye igri. T.: Ibn S'ino, -199s.
6. Basketbol. Teoriya i metodika obuchyoniya / pod obsh.red. D.S. Nesterovskogo. - M.: Akademiya, 2004. - 336 s.
7. Gomelskiy A.Y. Bibliya basketbola. 1000 basketbolnix uprajnyoniy. M.: Esmo-Press. 2016. - 256s.
8. Morgan Woottyon. Coaching basketball successfully / Morgan Woottyon with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003.-225 p.
9. Nesterovskiy D.I. Teoriya i metodika basketbola. // Uchebnoye posobiye dlya studyontov vuzov. M.: "Akademiya", 2010. - 336s.
10. Portnov Y.M. Basketbol// Uchebnik dlya vuzov fizicheskoy qo'lturi. M: Astra sem. 1997. - 480 s.
11. Rasulov A.T. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. UzDJTI nashriyot bulimi 1998. - 278 b.

12. Rodin A.V., Guba D.V. Basketbol v universitete. Teoreticheskoye i uchebno-metodicheskoye obespechyoniye sistemi podgotovki. M.: Sovetskiy sport. 2009. - 168s.
13. Portnov Y.M. Basketbol// Uchebnik dlya vuzov fizicheskoy qo'lturi. M: Astra sem. 1997. — 480 s.
14. Sokolova N.D. Kurs leksiy po basketbolu. Obshiy kurs. T.: 2007. - 83s.
15. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005.
16. Sportivniye igri: Texnika, taktika, metodika obuchyoniY. // Ucheb.dlya stud. vissh. ped. ucheb. zavedyoniy. Pod red. Y.D. Jeleznyaka, Y.M.Portnova. M.: Akademiya, 2004. - 520 s.
17. Sportivniye igri: Texnika, taktika, metodika obuchyoniY. // Ucheb.dlya uchash. koll, i akad. lits. Pod red. J1.R.Ayrapetyans. T.: Ilm Ziyoy, 2012. - 277 s.
18. Usmonxo'jaev T.S., Arzumanov S.G', Qodirov V.A. Jismoniy tarbiya darslik. 1-9 sinflar., Toshkent, 2004 y.
19. Xo'jaev F., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y.

### **Internet saytlari**

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

## MUNDARIJA:

Kirish.....	.....
I BOB. BASKETBOL O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O'RNI VA AHAMIYATI.....	.....
1.1. Basketbol o'yinida tayyorgarlikning maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari.....	.....
2. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari.....	.....
1.3. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullarining qo'lanilishi.....	.....
II BOB. BASKETBOLDA O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISHNI TAKOMILLASHTIRISH.....	.....
2.1. Basketbolchilar tayyorlash jarayoning boshqarishni takomillashtirish.....	.....
2.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni takomillashtirish.....	.....
2.3. Yillik rejalashtiruv hujjatlarini takomillashtirish.....	.....
2.4. Basketbol o'yin texnikasini takomillashtirish.....	.....
2.5. O'yin texnikasini takomillashtirishda umumiy va maxsus mashqlar.....	.....
III BOB. BASKETBOL O'YIN TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI.....	.....
3.1. Basketbol o'yin texnikasini takomillashtirish.....	.....
3.2. Basketbol to'pni uzatishni takomillashtirish.....	.....
3.3. Basketbol to'pni urib yurishni takomillashtirish.....	.....
3.4. Basketbol to'pini savatga otishlarni takomillashtirish.....	.....
3.5. Basketbol o'yinida himoya texnikasini takomillashtirish.....	.....
3.6. Basketbol o'yinida hujum texnikasini takomillashtirish.....	.....
IV BOB. BASKETBOL O'YIN TAKTIKASINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI.....	.....
4.1. Basketbol o'yin taktikasini takomillashtirish.....	.....
4.2. Basketbol o'yinida hujum taktikasini takomillashtirish.....	.....
4.3. Basketbol o'yinida himoya taktikasini takomillashtirish.....	.....
V BOB. BASKETBOL O'YIN QOIDALARI VA MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISHNI TAKOMILLASHTIRISH.....	.....
5.1. Basketbol o'yin qoidalarini o'rganishni takomillashtirish.....	.....
5.2. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni takomillashtirish.....	.....
VI BOB. GLOSSARIY.....	.....
VII BOB. MASHG'ULOTLARDA QO'LLANILADIGAN YANGI PEDAGOGIK METODLAR.....	.....
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXAT.....	.....



## СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	
I РАЗДЕЛ. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛА....	
1.1. Цель, задачи и принципы подготовки к игре в баскетбол.....	
1.2. Виды подготовки к спортивным занятиям.....	
1.3. Использование двигателей и методов в спортивных тренировках.....	
II РАЗДЕЛ. УЛУЧШЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВЫМ ТЕХНИКАМ В БАСКЕТБОЛЕ.....	
2.1. Совершенствование управления процессом подготовки баскетболистов.....	
2.2. Планирование и совершенствование процесса подготовки.....	
2.3. Совершенствование документов годового планирования.....	
2.4. Улучшение методов баскетбольной игры.....	
2.5. Общие и специальные упражнения в улучшении игровых методов.....	
III РАЗДЕЛ. СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ИГРЫ.....	
3.1. Улучшение методов баскетбольной игры.....	
3.2. Улучшение передачи баскетбольного мяча.....	
3.3. Улучшение броска баскетбольного мяча.....	
3.4. Улучшение бросков баскетбольного мяча в корзину.....	
3.5. Улучшение методов защиты в баскетбольной игре.....	
3.6. Улучшение методов атаки в баскетбольной игре.....	
IV РАЗДЕЛ. СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ИГРЫ.....	
4.1. Улучшение тактики баскетбольной игры.....	
4.2. Улучшение тактики атаки в баскетбольной игре.....	
4.3. Улучшение тактики защиты в баскетбольной игре.....	
V РАЗДЕЛ. УЛУЧШЕНИЕ ПРАВИЛ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ИГРЫ И ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ.....	
5.1. Улучшение обучения правилам баскетбольной игры.....	
5.2. Совершенствование организации и проведения соревнований.....	
VI РАЗДЕЛ. ГЛОССАРИЙ.....	
VII РАЗДЕЛ. НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА УРОКАХ.....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	

## CONTENTS:

Introduction.....	I
I CHAPTER. THE ROLE AND IMPORTANCE OF TYPES OF PREPARATION IN A BASKETBALL GAME.....	
1.1. Purpose, functions and principles of preparation in the game of Basketball.....	
1.2. Types of preparation for sports training.....	
1.3. The use of means and methods in sports training.....	
II CHAPTER. IMPROVING THE TEACHING OF PLAYING TECHNIQUES IN BASKETBALL.....	
2.1. Improving the management of the process of preparation of basketball players.....	
2.2. Improvement of planning and preparation process.....	
2.3. Implementation of annual planning documents.....	
2.4. Improving basketball playing techniques.....	
2.5. General and special exercises for improving the technique of the game.....	
III CHAPTER. METHODS FOR IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING BASKETBALL.....	
3.1. Improving basketball playing techniques.....	
3.2. Improving basketball ball transfer.....	
3.3. Improving basketball ball kicking.....	
3.4. Improving basketball ball shooting shots.....	
3.5. Improving the technique of protection in a basketball game.....	
3.6. Improving attack techniques in a basketball game.....	
IV CHAPTER. METHODS FOR IMPROVING BASKETBALL GAME TACTICS.....	
4.1. Improving basketball game tactics.....	
4.2. Improving attack tactics in a basketball game.....	
4.3. Improvement of defensive tactics in the basketball game.....	
V CHAPTER. IMPROVING THE ORGANIZATION OF BASKETBALL GAME RULES AND COMPETITIONS.....	
5.1. Improving the learning of basketball game rules.....	
5.2. Improving the organization and conduct of competitions.....	
VI CHAPTER. GLOSSARY.....	
VII CHAPTER. NEW PEDAGOGICAL METHODS USED IN TRAINING....	
LIST OF USED LITERATURE.....	



