

73.561.400
11-12

**B.M.Miradilov, B.Z.Karimov,
M.A.Umbetova**

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI
OSHIRISH
(BASKETBOL)**

Toshkent – 2018

45.566 ya 4
11-038
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY
TARBIYA VA SPORT DAVLAT QO'MITASI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

**Miradilov B.M.
Karimov B.Z.
Umbetova M.A.**

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(B A S K E T B O L)
(o'quv qo'llanma)**

**«Tafakkur-bo'stoni» nashriyoti
Toshkent – 2018**

UO‘K: 796.323.2(075.8)

KBK: 75.566ya7

M 53

Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol)

[Matn]: o‘quv qo‘llanma / B.M.Miradilov, B.Z.Karimov, M.A.Umbetova. – Toshkent: «Tafakkur-bo‘stoni» nashriyoti, 2018. - 304 b.

Mazkur o‘quv qo‘llanma amaldagi DTS, o‘quv rejasi, o‘quv dasturi va zamon talablariga muvofiq ishlab chiqilgan bo‘lib, O‘zDJTI talabalari, magistrantlari, olimpiya zahirolari KHKlari o‘quvchilari, basketbol bo‘yicha sport maktablari, jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko‘rsatayotgan mutaxassislariga mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

Koshbaxtiyev I.A

pedagogika fanlari doktori, professor

Kerimov F.A.

pedagogika fanlari doktori, professor

UO‘K: 796.323.2(075.8)

KBK: 75.566ya7

ISBN 978-9943-993-64-8

© B.M.Miradilov,

B.Z.Karimov, M.A.Umbetova. 2018

© «Tafakkur bo‘stoni» nashriyoti, 2018

SO‘Z BOSHI

Yurtimiz va xalqimiz mustaqilligini yaratgan, ona Vatanimizni buyuk davlat darajasiga yetaklagan barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasini Olimp cho‘qqisiga olib chiqish yo‘llarini ochib bergan buyuk davlat arbobi, birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan amalga oshirilgan ulkan islohotlar qo‘lamini kengaytirib kelayotgan bugungi yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev mamlakatimiz salohiyatini yanada ko‘tarishi bu borada yo‘nalish doirasida davlatimizning global taraqqiyotini ta‘minlash bo‘yicha uning rahbarligida ishlab chiqilgan va 2017–2021-yillarda amalga oshiriladigan harakatlar strategiyasi izchillik bilan o‘z ifodasini topib kelmoqda. Bugungi kunda ana shunday islohotlar tarkibidagi ilmu fan, ta‘lim va raqobatbardosh kadrlar tayyorlash mezonlarini ishlab chiqarish amaliyotiga moslashtirish ishlarini ilg‘or tajribalar va innovatsion texnologiyalar asosida jadallashtirish vazifalarini hal etish ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Aynan qayd etilgan masalalar jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassis kadrlash tayyorlash borasida ham o‘z aksini topmog‘i darkor. Yurtimizda ushbu sohaga ixtisoslashgan yagona oily maskan – O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tahsil olayotgan bo‘lajak o‘qituvchi-trener tanlangan sport ixtisosligini nafaqat ilmiy-nazariy jihatdan yuksak darajada o‘zlashtirgan bo‘lishi, muvofiq jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslub-vositalarini bilishi, musobaqa qoidalari haqida chuqur tasavvurga ega bo‘lishi lozim, balki o‘qituvchi mashqlarni me‘yorlash va tabaqalashtirish asosida qo‘llash sirlaridan boxabar bo‘lmog‘i zarur.

Basketbol bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasi Bosh treneri, O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining “Sport o‘yinlari” boshqarmasining mas‘ul xodimi, sport ustasi B.M.Miradilov va O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universitetining “Sport o‘yinlari” kafedrasi o‘qituvchilari B.Z.Karimov va M.A.Umbetovalar tomonidan nashrga taqdim etilgan “Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol)” deb nomlangan o‘quv qo‘llanmasida aynan yuqorida qayd etilgan kasbiy-pedagogik

va amaliy masalalar mohiyati ochib berilgan. Qo'llanmadan joy olgan o'quv hamda amaliy-uslubiy materiallar, o'rgatishda qo'llaniladigan texnologik xaritalar, o'rgatuvchi va nazorat testlari fan dasturi va o'quv rejasi hamda zamonaviy basketbolda joriy etilgan me'yoriy talablarga javob beradi. Unda qo'llanilgan o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi mashqlar majmualari xorijiy tajribalar asosida qayta ishlab chiqilgan. Qo'llanma nafaqat basketbolchi-talabalar va o'qituvchi-trenerlar uchun, balki BO'SMlar, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan barcha ta'lim muassasalari o'quvchilari hamda mutaxassislari uchun ham kundalik amaliy-uslubiy vosita sifatida xizmat qilishi mumkin.

KIRISH

Yurtimizning mustaqil taraqqiyoti davrida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida ishlab chiqilgan, bugungi kunda o'zining mazmundor hayotiy aksini topib kelayotgan "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi"dir. Aynan ushbu dastur tufayli mamlakatimizda faoliyat ko'rsatib kelayotgan ta'lim tizimi ko'p bosqichli va uzluksiz ta'lim maktabiga aylandi. Lekin bugungi kunda bunday maktab salohiyatini raqobatbardosh ta'lim modeli darajasiga ko'tarish mahalliy va xorijiy ta'lim tizimida to'plangan ilg'or tajribalar, yetakchi davlatlar ta'lim maktablarida ishlab chiqilayotgan va amaliyotda o'zining yuksak samaradorligini berayotgan axborot-kommunikasion hamda innovation-pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarurligini taqazo etmoqda. Alohida ta'kidlash joizki, ularni jadal sur'atlar amalga joriy etish va progressiv natijalarga erishish o'sib kelayotgan kasb egasining sihat-salomatligi, bilimi va kasbiy mahorati, am'naviy-madaniy imkoniyatlari bilan belgilanadi. Bu borada millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashda beqiyos vosita bo'lmish jismoniy tarbiya va sport ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Shuning uchun ham Birinchi Prezidentimiz tomonidan ushbu soha bo'yicha qabul qilingan barcha farmon va qarorlar ijrosini davom ettirayotgan Yurtimizning bugungi rahbari Sh.M.Mirziyoyevning konseptual ko'rsatmalari tufayli jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida cho'qqi sari intilmoqda.

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug'ullanishga barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan. Ta'kidlash joizki, yurtimiz bo'ylab ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning basketbol turi beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat, basketbol yer kurrasida eng ommaviylashgan sport turi deb tan olingan.

Respublikamizning ta'lim muassasalarida basketbol fan va sog'lomlashtirish vositasi sifatida o'quv rejalariga kiritilgan. Ushbu

sport turi 2000-yildan boshlab o'tkazilib kelinayotgan ko'p bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ommaviy sport musobaqalari dasturidan joy olgan. Ammo ommaviy basketbol miqyosini yanada kengaytirish va yuqori malakali basketbolchilar tayyorlash samaradorligini oshirish uchun shu ixtisoslik bo'yicha kadrlar tayyorlash sifati bilan belgilanadi. Mazkur muammoni maqsadli hal etish foydalaniladigan o'quv adabiyotlari va birinchi navbatda keng qamrovli, yangi ilmiy-uslubiy ma'lumotlarga asoslangan darsliklar salohiyatiga bog'liqdir.

Katta o'qituvchi B.M.Miradilov, o'qituvchi B.Z.Karimo'v va M.A.Umbetovalar tomonidan tayyorlangan va jismoniy tarbiya instituti talabalariga mo'ljallangan "Sport-pedagogik mahoratini oshirish (basketbol)" o'quv qo'llanmasi o'z mohiyati hamda mazmuni jihatidan nafaqat jismoniy tarbiya va sport ixtisoslashgan barcha ta'lim muassasalari o'quvchi-yoshlariga tavsiya etiladi, balki shu soha o'qituvchi-murabbiylari va mutaxassis-tashkilotchilariga ham dasturiy qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Ushbu darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti o'quv rejasi, DTS va na'munaviy o'quv dasturiga muvofiq tayyorlangan.

Albatta, sport nazariyasi, uslubiyati va amaliyoti kundan-kunga o'zgarib borishi tabiiy hol. Binobarin, darslikda ko'zga tashlangan ayrim kamchiliklar haqida o'z fikr-mulohazalaringizni bildirilishi navbatdagi darslik yoki o'quv qo'llanmalarini ishlab chiqishda foydali manbaa bo'lib xizmat qiladi.

I BOB

ZAMONAVIY BASKETBOL VA UNING DOLZARB MUAMMOLARI

O'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab favqulodli vaziyatlarda va zich raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalarida goh hujum, goh himoyada o'ynash samaradorligini ta'minlash hamda yuksak natijalarga erishish zaruriyati jismoniy, psixofunksional va texnik taktik imkoniyatlar zahiralarini izlash, mashg'ulotlarni ilmiy ijodiy va ilg'or texnologiyalar asosida tashkil qilishga da'vad etmoqda. Ushbu choralarni amalga oshirish uchun bugungi basketbolda yuzaga kelayotgan dolzarb muammolarni o'rganish va ularni hal etish muhimligi isbot talab qilmaydi.

Darhaqiqat, so'nggi 30–40-yil davomida basketbol o'z mohiyati, mazmuni va yo'nalishi jihatlaridan tubdan o'zgargan. Jumladan, texnik-taktik usullar, taktik kombinatsiyalar, to'psiz va to'p bilan ijro etilagan harakat «fintlari» (chalg'ituvchi harakatlar) hajmi ortgan ijrochilik sanatining serqirralik (ko'pyoqlamalik) doirasi kengaygan. Bugungi basketbol hujum va himoya harakatlarining ko'p martalab keskin almashinuvi bilan farqlanadi. Basketbolchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari nihoyatda kuchaygan. Lekin bunday ijobiy progressiv o'zgarishlar bilan bir qatorda musobaqa qoidalarining yangilanib turishi va raqobatning keskinlasha borishi o'yinchilarning texnik nazariy va psixolik tayyorgarligi mashg'ulotoldi va musobaqaoldi razminkasi, hujum harakatlaridan himoya harakatlariga va aksincha, himoya harakatlaridan hujum harakatlariga o'tish taktikasi bilan bog'lik muammolarni yaratmoqda va ularni hal qilish zarurligiga e'tibor qaratmoqda.

Alohida ta'kidlash joizki, basketbolning bugungi kun tartibiga bolalar basketbolidan boshlab professional basketbolchilargacha «charhlantirilishi» zarur bo'lgan yana bir qator muammolar mavjuddir. Bular: keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda zo'r qarshilik ko'rsatayotgan raqibdan to'pni «berkitib» (unga yon yoki teskari joylashib) boshqarib (to'pni urib) uni yorib o'tish; har xil oraliqlardan shu jumladan, 3 ochkoli oraliqdan sakrab o'ng va chap tomonlarga

90° yoki 360° aylanib to'pni savatga tashlash; o'z sherigiga uzatish; to'pni boshqarishda o'ng va chap tomonlarga bir xil mahorat bilan fintlarni qo'llab (chalg'ituvchi harakat) raqibni chalg'itib o'tish; savat halqasi yoki shchitdan sapchigan to'pni sakrab yana takroran savatga tashlash; to'psiz va to'p bilan hujum qilayotgan raqib o'yinchilarini zo'r «yopish» (pressing).

O'yin shiddatini «jo'rtaga» goh sustlashtirib, goh faollashtirib raqib taktikasini «buzish» va uning ruhiyatini muvozanatdan chiqarish kabi masalalardan iboratdir.

Bugun basketbolga xos va amalga oshirilishi zarur bo'lgan yana bir o'ta dolzarb muammolardan biri shuki, bu turli yosh va malakali himoya professional klublar o'yinchilari «o'naqay» va «chapaqay» harakat funksiyalarini (to'p urib boshqarish, to'p uzatish va uni savatga tashlash) simmetrik nisbatga bir xil mahorat bilan ijro eta olmasliklaridadir. L.R.Ayrapetyans va Sh.A.Irmatovlar (2012) 100 dan ortiq yosh basketbolchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazib, ularga «zaif» qo'l bilan to'pni urib harakatlanish va noqulay tomonlarga burilish-aylanish ko'nikmalarini shakllantirishga alohida mashqlar beriladimi degan savol bilan murojat qilishdi va natijalar 88,6–100% «yo'q» javoblari bilan yakunlangan.

Ushbu mualliflarning takidlashicha, yosh basketbolchilar mashg'ulotiga bunday «biryozlamalik» bilan yondoshish ular ulg'ayib, mahorat bosqichiga yetganda ham ijrochilik faoliyatiga salbiy tasir ko'rsatar ekan. Bunday fikrni isbotlash uchun mualliflar basketbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionatida ishtirok etuvchi «So'g'diyona» (Navoiy sh.k.) va «MHSK» (Toshkent sh.k.) jamoalarining rasmiy o'yinlarida basketbolchilar musoboqa faoliyatini «stenografik» kuza-tuv ostiga olishdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, «Sug'diyona» basketbo-lchilarida savatga to'p tashlash hajmi jami 84,2% ni tashkil etgan bo'l-sa, shundan faqat 15,8% chap (zaif) qo'l bilan ijro etildi. To'pni urib harakatlanish o'ng qo'l bilan 74,4%, chap qo'l bilan esa 25,6% ni tashkil etdi. To'pni uzatish – o'ng qo'l bilan 23,4%, qolgani ikki qo'l bilan ijro etildi. Chap qo'l bilan umuman to'p uzatilmadi.

«MHSK» jamoasida savatga to'p tashlash o'ng qo'l bilan jami 78,9%, chap qo'l bilan 21,1% ga teng bo'ldi. Jamoada bir nafar

«chapaqay» o'yinchi bo'lib, u o'ng qo'l bilan umuman savatga to'p tashlamadi. «O'naqay» basketbolchilarda o'ng qo'l bilan to'pni urib harakatlanishi 62,5% ni, chap qo'l bilan esa – 37,5% ni tashkil etdi. To'p uzatish o'ng qo'l bilan 73,1%, chap qo'l bilan 26,9% ga teng bo'ldi. Ta'kidlash joizki «zaif» qo'l bilan savatga to'p tashlash, to'pni urib harakatlanish va to'pni uzatish ko'nikmalari 90% dan ortiq muvaffaqiyatsiz natijalar bilan yakunlandi. Afsuslanarli joyi shundaki, basketbol bo'yicha chop etilgan va amalda qo'llanilib kelinayotgan hujjatlarda (o'quv dasturlari, rejalashtiruv hujjatlari, tanlov va nazorat testlari), maxsus darslik va o'quv qo'llanmalarida to'pni o'ng va chap qo'lda bir xil mahorat bilan (simmetrik) boshqarish qobiliyatlarini shakllantirish masalasi umuman joy olmagan.

Basketbol olamida mashhur, ko'plab professional basketbol jamoalarini yetishtirgan Amerikalik Nik Sortel (2005) eng nufuzli halqaro musoboqalarda ishtirok etuvchi yyetakchi basketbolchilar ham «noqulay» qo'l bilan to'pni urib, raqibni chalg'itib o'tish, to'pni uzatish va savatga tashlash kabi texnik usullarni mahorat bilan ijro eta olmaydilar deb takidlaydi. Ushbu mutaxassisning fikriga qaraganda, buning yagona sababi basketbolga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, ko'p-yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarga «noqulay» (zaif) qo'l bilan texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish «noqulay» tomonlarga joydan va sakrab burilish-aylanish mashqlarini alohida qo'llanmasligida ekan, Nik Sortel basketbolda «o'naqay» va «chapaqay» harakat funksiyalarini erta yoshdan boshlab simmetrik tartibda muntazam shakllantira borish ijrochilik mahoratini boyitadi, uning doirasini kengayishiga imkon yaratadi, deb fikr bildiradi.

Sportchilar tayyorlash amaliyotiga bunday prinsipda yondashish zarurligi va afzalligi yana bir qator mutaxassis olimlar tomonidan tavsiya etilgan (И.Тучашвили, В.Янчук, 1998; А.Погребной ва б., 2007).

Yuqorida qayd etilgan o'ta dolzarb va muhim amaliy ahamiyatga ega muammolar mamlakatimizda malakali basketbolchilar tayyorlash amaliyotiga xam to'g'ridan-to'g'ri taaluqlidir. Bu borada yechilishi zarur bo'lgan yana bir tashkiliy-uslubiy muammo kun tartibida

«ko'ndalang» bo'lib turibdi. Gap shundaki, Respublikamizda yuqori malakali, raqobatbardosh basketbolchilarni tayyorlash va mamlakatimiz terma jamoalariga iste'dodli sport zahiralarini yetkazib berish ustuvor jihatdan bolalar basketbolini maqsadli tashkil qilish, jumladan ko'p-yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarini (boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, takomillashtiruv, oliy sport mahorati) izchilligi va mutanosibligini ta'minlash, o'rgatish-pedagogik texnologiyalarini joriy etish va albatta, o'quv mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish zarurligiga bog'liqdir. Afsuski, ushbu masalada bir qator jumboqlar, kamchiliklar yo'q emas. Chunonchi, barcha turdagi ta'lim muassasalarida, ayniqsa, umumta'lim maktablarida o'tkaziladigan akademik darslarda va sinfdan yoki maktabdan tashqari vaqtlarda olib boriladigan sport mashg'ulotlarida muayyan sport turiga mehr (qiziqish) uyg'otish, o'quvchilarda sport bilan shug'ullanish salomatlik, ruhiy va jismoniy barkamollik uchun o'ta foydali ekanligi haqida motivasiya hosil qilish, ularda muayyan basketbol (yoki boshqa sport turi) bilan shug'ullanishi ehtiyojini tug'dirish ishlariga yetarli e'tibor qaratilmaydi. BO'SMLar, Oliy sport mahorati maktablari, sport kulublari va terma jamoalar o'rtasida iste'dodli basketbolchilarni tayyorlashga qaratilgan yagona «konveyr» tizim mavjud emas. Vaholangki, halqaro pog'onaga mos yuqori malakali, raqobatbardosh basketbolchilarni tarbiyalash aynan shunday tizim, shunday yondoshuv asosida amalga oshirilishi mumkinligi jahon sport amaliyoti tajribasidan ma'lumdur. Ushbu o'ta dolzarb masalani yo'lga qo'yish, ommaviy va professional sportni shu jumladan o'zbek basketbolini yanada rivojlantirish borasida I.A.Karimov va hukumatimiz tomonidan ulkan ishlar, beqiyos islohotlar amalga oshirilgan. Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topib borayotgan jismoniy tarbiya va sport tamomila yangicha tus olib, samarali yo'lda shakllanib bormoqda. Mamlakatimizning barcha mintaqalarida, hatto uzoq-uzoq qishloq hududlarida ham minglab jahon standartlariga mos sport inshootlari barpo etildi va ular millionlab farzandlarimiz, sportchilarimiz hamda turli qatlamga mansub aholimizga xizmat ko'rsatib kelmoqda. Respublikamizda borgan sari o'ta nufuzli musobaqalar Osiyo va jahon chempionatlari,

halqaro turnirlarni muntazam tashkil etilishi odat tusiga kirib bormokda. 2000-yildan boshlab kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga «hamohang» bo'lgan ko'p bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy sport musobaqalarining joriy etilishi va muntazam o'tkazilib borilishi shubhasiz, jismoniy tarbiya va sportni xalqimiz, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarimiz ongiga singib, ularning kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda. Albatta, ommaviy sport salohiyatini oshirish va professional sportni, shu jumladan basketbolni ham jahon maydoniga olib chiqish o'qituvchi-murabbiy kadrlarga bog'liqdir. Bu borada ham davlatimiz tomonidan taxsinga sazovor ishlar amalga oshirilayotgani isbot talab qilmaydi. Shunday bo'lsada, hali ushbu masalada muammo va kamchiliklarimiz yo'q deb bo'lmaydi. Ishonch bilan takidlash mumkinki, 2010-yil 23 sentabrda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan qabul qilingan «Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida»gi 211-sonli qarori, 2012-yil 13 iyundagi «O'zbekistonda faoliyat ko'rsatayotgan trenerlar faoliyatini tartibga solish choralari to'g'risida»gi 214-sonli qarori va shu masala bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan e'lon qilingan. 2247-sonli buyruq yuqorida qayd etilgan qator muammo va kamchiliklarni bartaraf etish imkoniyatini yaratadi hamda yaqin kelajakda mutaxassis kadrlar salohiyatini ko'tarish va professional sportni, shu jumladan o'zbek basketbolini ham jahon maydoniga olib chiqishga turtki beradi.

Zamonaviy basketbolga xos o'yin usullariga o'rgatish ularni takomillashtirish va jamoa o'yinchilarining musobaqa faolligini oshirishda yuqori malakali basketbolchilar uchun belgilangan model ko'rsatkichlarga mo'ljallanish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu model ko'rsatkichlar 1- va 2-jadvallarda keltirilgan.

**Yuqori malakali basketbolchilarda har bir o'yin bo'yicha qayd etiladigan o'rtacha musobaqa ko'rsatkichlari
(Y.D.Jeleznyak – 2013-yil bo'yicha)**

O'yin ko'rsatkichlari	Erkaklar	Ayollar
O'yinda savatga to'p tashlash soni	57-61	62-66
Ochkolar	78-80	75-80
Ikki ochkoli to'p tashlash aniqligi - %	50-53	46-51
Uch ochkolik to'p tashlash aniqligi - %	34-37	30-35
Jarima to'pini tashlash aniqligi - %	73-76	72-75
Olib ko'yish	7-9	7-10
To'pni to'sish	2-4	3-4
O'z shchitidan sapchigan to'pni egallash soni	22-24	25-28
Raqib shchitidan sapchigan to'pni egallash soni	8-12	10-12
Ochko keltiruvchi uzatish	14-16	14-18
To'pni yo'qotish	19-23	22-27
Follar	21-24	15-18

Yuqori malakali basketbolchilarda qo'llaniladigan hujum turlari va ularni samaradorligi (Y.D.Jeleznyak – 2013-yil bo'yicha)

O'yinlar	Ko'rsatkichlar	Tezkor yorib o'tish	Avvalroq boshlangan hujum	Pozitsion hujum
Erkaklar	Hujumlar soni, %	11,8	17,2	71,0
	Samaradorlik, %	52,6	52,6	47,6
Ayollar	Hujumlar soni, %	20,0	5,2	74,4
	Samaradorlik, %	45,7	40,8	55,3

Foydalaniladigan adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р., Ирматов Ш.А. Методика симметричного совершенствования право- и левосторонних двигательных функций при занятиях баскетболом. // Методические рекомендации. Т.: 2012. – 31 с.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
3. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. Киев, 2003. – 169с.
4. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
5. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов. – М.: ТиПФК, 2002. – №8. – С. 51–56.
6. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. Октябрь. 2005 – 56с.
7. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.
8. Ник Сортэл. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. М.: АСТ-Астрель, 2005. – 237 с.
9. Погребной А.И., Скрынникова Н.Г., Аришин А.В. Формирование рациональной техники плавания с учетом индивидуального профиля асимметрии. М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007, №5. – С. 70–73.
10. Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я, Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн Сино, 1992. – 134 с.
11. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
12. Тучашвили И., Янчук В. Некоторые перспективы развития современного тенниса. //Материал конгресса «Человек в мире спорта». – М.: Физкультура, образование и наука, 1998, С. 244–245.

II BOB

O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI

2.1. Harakat texnikasi va uning funksional mohiyati

Turli harakatlar o'ziga xos fazalar va elementlardan iborat bo'lib vaziyat talabiga muvofiq muayyan maqsadli texnik tartibda ijro etiladi.

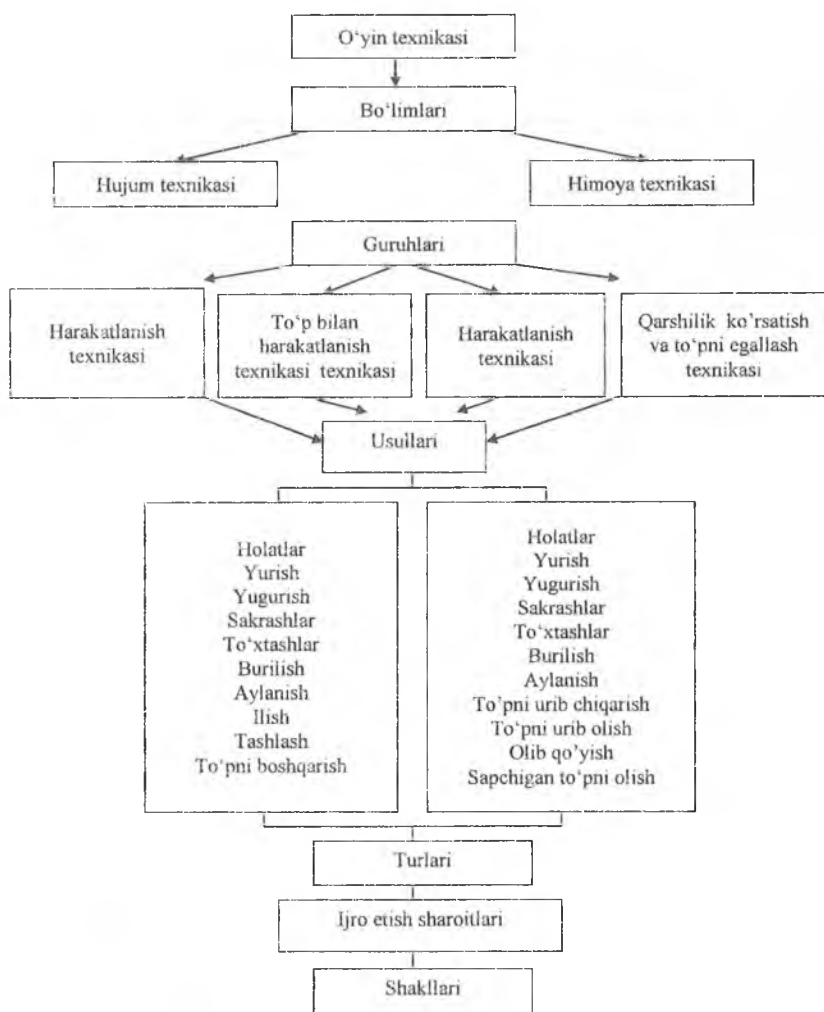
Harakat texnikasi morfofunktsional, biomexanik va aerodinamik qonuniyatlar asosida ijro etiladi. Harakat texnikasining morfofunktsional asosi – bu muayyan tana uzunligi, vazn va qaddi-qomatga ega sportchining (basketbolchining) aniq maqsadga qaratilgan harakat koordinasiyasini markaziy nerv tizimsi va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

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

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

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

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



1-andoza. O'yin texnikasining tasnifi

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

Afsonaviy Pit Nevel ta'kidlagan ediki: «O'yin jarayonida basketbolchi to'pni qo'lida o'yin vaqtining 10% atrofida ushlab turadi, biroq o'yin vaqtining 100% ichida basketbolchi oyoqlarda ishlaydi». Demak, har qanday darajada ishlayotgan murabbiyning bevosita vazifasi basketbolchi oyoqlari ishlashini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanishdan iborat. Boz ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o'yinchilariga bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalash mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashining uchta tomoni ko'rib chiqiladi: sakrab turib to'xtash, burilishlar, bo'sh joyga tez chiqish yoki harakat suratini o'zgartirish, harakat yo'nalishini o'zgartirish¹.

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

Sakrab turib to'xtatishni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda yerga tushadi. O'yinchi sakrab turib to'xtashni bajarayotgan paytda uning oyoqlari yelka kengligida turishi, tizzalar bukilgan, dumba pastroqda turishi bosh ko'tarilgan va qorin bilan vertikal chiziqda turishi, qo'llar bosh darajasigacha ko'tarilishi, qo'l barmoqlari keng ochilgan bo'lishi kerak. Yaxshi bajarilgan sakrab turib to'xtash o'yinchiga muvozanatni saqlab qolishga va ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi.

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

¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6 b.

to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga o'girilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda o'ng qo'l tirsagi chap tashqi oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ikkala burilishlarni oldinga orqaga bajarishadi. O'yinchi past tik turishi holatini saqlab qolishi, qo'llar tirsaklarini kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka kengligida ochib turishi zarur. Bu to'pni berkitib turishga va qo'lni muvozanatlashgan holatda burilishga imkon beradi².

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

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

2.2. Hujum texnikasi

2.2.1. Holatlar va harakat usullari

Holatlar texnikasi. Basketbolga xos holatlar – bu o'yinchining savatini ishg'ol qilish bilan bog'lik bo'lgan harakatni tezkor va samarali ijro etishni ta'minlashga qaratilgan dastlabki holatlardir (7-rasm – a, b, v): a – jangovor tayyorlik holati; b – to'pni egallagan o'yinchi holati; v - raqibni yengib o'tishga va savatni ishg'ol qilishga hozirlangan o'yinchi holati.

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

Jangovor tayyorgarlik holatida basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida parallel yoki (yoki chap) oyog'ini biroz oldinga qo'yib joylashtiradi. Tizzalar qisman (150 – 155°) burilgan bo'ladi, tana

² D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6-7 b.

vazni ikki oyoqqa barobar taqsimlanadi, gavda xiyol oldinga egiladi, nazar oldinga qaratilgan bo'ladi, o'yinchi turg'un holatni qabul qiladi, qo'llar yarim bukilgan, ko'krak balandligida joylashadi.

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

O'yinchi uchun asosiy tamoyillar

- sherikni his etish
- periferik ko'rish
- odindan qaytish
- hisob-kitob

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

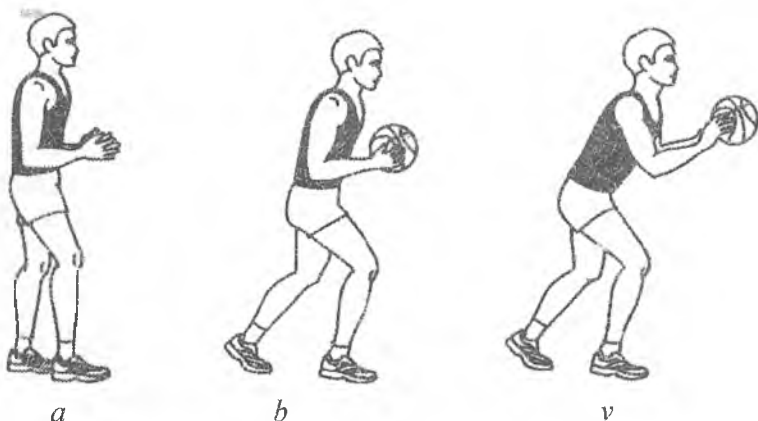
II. Periferik ko'rish. To'p uzatayotgan o'yinchining har doim ham bir xil potensial to'p qabul qiluvchi o'yinchiga va har bir himoyachiga to'g'ri qarab turishi ilojisi, hatto hojati yo'qligi sababli u periferik ko'rish qobiliyatini shu darajada rivojlantirishi kerakki o'z oldida 180° atrofida sodir bo'layotgan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

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

IV. Hisob-kitob. Bu persentiv sifat ya'ni sezgi orqali idrok etish bo'lib, uning kerak yoki yo'qligini qachon yuqoridan havolatib to'p

uzatish poldan sapchitib yoki to'g'ridan to'p uzatish lozimligini to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi hujum uchun qulay vaziyatda turgan yoki turmaganligini, kimga noqulay vaziyatga to'p uzatib bo'lmashligini raqiblardan qaysi biri himoyada kuchliroq o'ynayotganligini aniqlashga imkon beradi. U yana to'pni qabul qilib oluvchi har bir o'yinchi uchun «Unga tez emas, unga sekin emas» «Unga baland emas, unga past emas» iboralari nimani anglatishni, shuningdek har bir to'p uzatishni o'z vqtida kerakli miqdorda ayyorlik hamda aldashlar bilan bajarish zarurligini aniqlashga yordam beradi³.

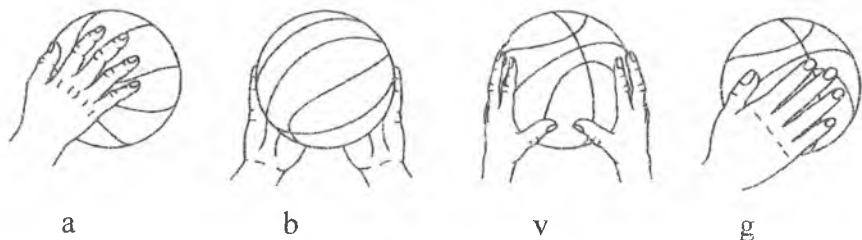
To'pni egallagan basketbolchining holati (7-a,b,v rasmlar). To'pni egallagan basketbolchining holati to'psiz basketbolchining holatiga, o'xshash bo'ladi, lekin to'p ko'krak oldida (7-b rasm) va ko'krakdan uzoqlashgan holatda (7-v rasm) bo'ladi, og'irlik markazi oldinga ko'chiriladi, to'p barmoqlar va kaft "yostiqchasiga" joylashtiriladi (8-a, b, v, g rasmlar).



7-rasm. To'pni egallagan basketbolchining holati

a – jangovor tayyorlik holati; b – to'pni egallagan o'yinchi holati;
v – raqibni engib o'tishga va savatni ishg'ol qilishga hozirlangan o'yinchi holati.

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



8-rasm. To'pni ushlash

a – yon tomondan ko'rinishi; b – old tomonidan ko'rinishi; v – orqa tomondan ko'rinishi; g – to'pni ushlab turgan barmoqlar holati.

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

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

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

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

Yakunlovchi faza to'p qo'ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo'l panjalari bilak bo'gimidan to'liq bukilgan va shunday birlashtirilgan bo'ladiki, bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi.

Keyin o'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana o'g'irligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi.

Ikki qo'lda pastdan to'p uzatish tuzulishi va maqsadiga ko'ra bir qo'lda to'p uzatish mashqidan farq qilmaydi. Farqi shundaki to'p orqaga olinadi va doimo ikki qo'l bilan nazorat qilinadi, o'rta va jimjiloqning kuchi bilan qo'l panjalaridan to'pni kuchli «siqish» orqali to'pga kerakli yo'nalish da kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qo'l kaftlari oldinga yuqoriga o'g'irilgan bo'ladi.

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

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

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

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

Asosiy fazada harakat qo'llar va oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa ketma-ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq

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

Yakunlovchi faza to'p uzatayotgan qo'l to'liq tekislangandan so'ng va qo'l panjalari to'pni chiqarib yuborgandan keyin o'yinchi qo'llarini bo'shashtiradi va tayyor turish holatiga qaytadi⁴.

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

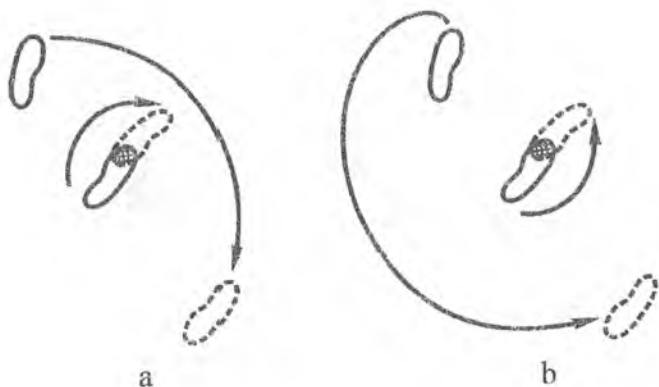
Sakrash. Basketbolda sakrash ko'nikmalari real vaziyat, raqibning qarshilik ko'rsatish zichligi, navbatdagi harakatning maqsadi va boshqa sharoitlarga qarab turlicha usulda ijro etiladi. Masalan, joydan, harakat davomida yoki harakat yakunida sakrab to'g'ri, o'ng yoki chap tomonlarga burilib (aylanib)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

Joyda turib va harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish) elementlari ham raqibni chalg'itish uchun ustuvor ahamiyat kasb etadi (9-a, b va 10-a, b rasmlar).

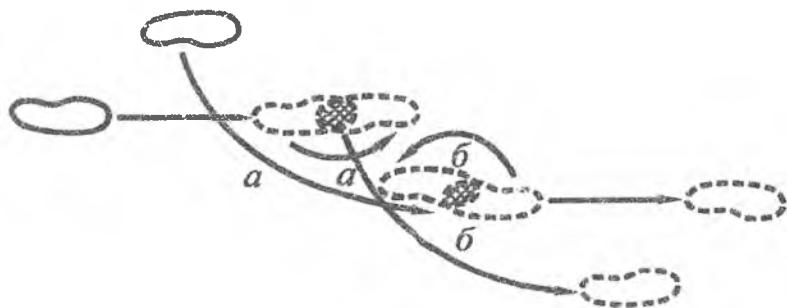
To'xtashlar. To'xtashlar hujumda muhim taktik ahamiyat kasb etadi. Turli yo'nalishli harakatlardan so'ng keskin to'xtash, to'xtab o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish navbatdagi harakatni maqsadga muvofiq ijro etishga imkon yaratadi.

To'xtash — ikki qadam, bir oyoqda xatlab, sakrab yoki sirpanib to'xtash usullarida bajarilishi mumkin (11 — 12-rasmlar). Bunday usullarda to'xtash inersion qarshilikni engish va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

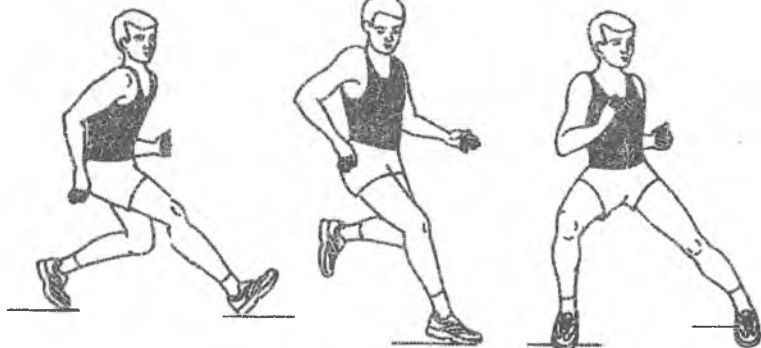
⁴ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. — 2010. — 25-27b.



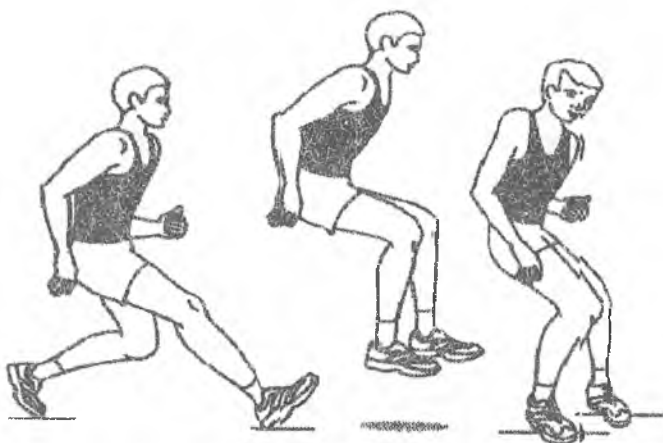
9-rasm. Joyda turib o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish)
a – oldinga; b – orqaga.



10-rasm. Harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish)
a – birinchi takt; b – ikkinchi takt.



11-rasm. Ikki qadamda to'xtash



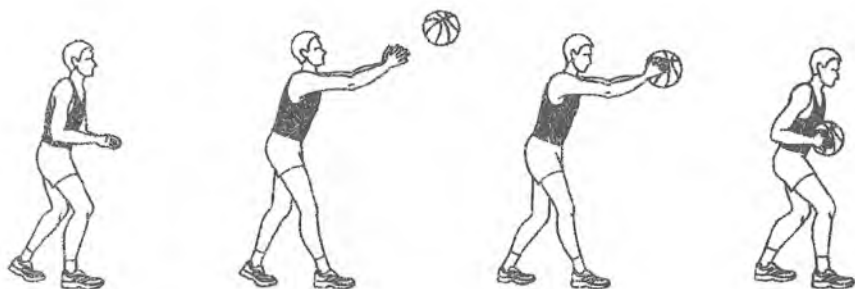
12-rasm. Sakrab to'xtash

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

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

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

Joyda turib ikki qo'l bilan ilish (13-rasm). Bu usulda to'pni ilishda tana turg'un joylashgan, qo'llar tirsakdan 85° atrofida bukilgan holatda, nazar to'pga qaratilgan holatda bo'ladi.



13-rasm. Joyda turib ikki qo'l bilan ilish

To'pni ilishda avval qo'llar yoziladi va qo'llar to'p bilan "uchrashish" vaqtida to'p ushlanib, ko'krak tomon yana qisman bukiladi. Bunday holat to'pni uchish tezligi yo'nalishi va traektoriyasiga qarab turlicha o'zgarishi mumkin. Muhimi oyoqlar, tana va qo'llar "amartizatsion" harakatlanishi lozim bo'ladi.

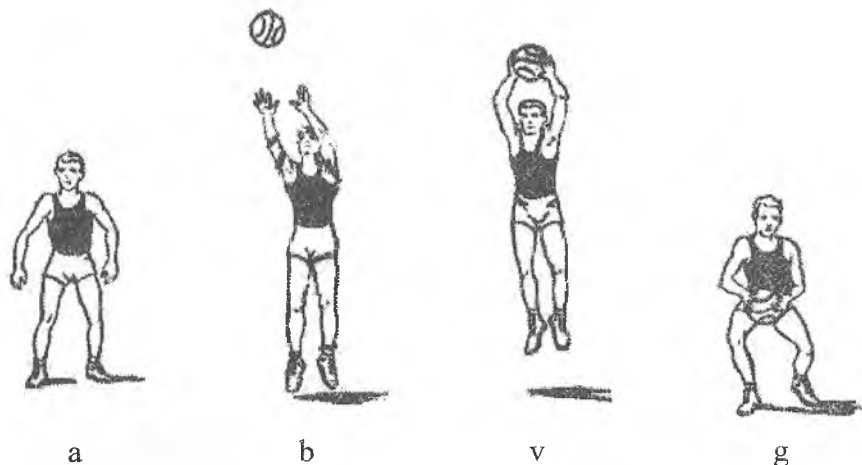
Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish (14-rasm). Bu usulda avval tananing umumiy og'irlik markazi maksimal tushuriladi va parallel ravishda chap yoki o'ng oyoq oldinga tizza qismidan bukiladi, gavda oldinga qisman egilib qo'llar to'pga qarshi tomon yoziladi; keyin qo'llar to'p bilan uchrashishi bilan qo'llar tirsak bo'g'inida qisman bukilib umumiy og'irlik markazi yana-da pastroq tushiriladi; to'pni ilish yakuni chap yoki o'ng oyoq bukilgan joyda tugaydi.



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

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ilish (15-a, b, v, g rasmlar). Bunda ilish uchun sakrash va yozilgan barmoqlar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin

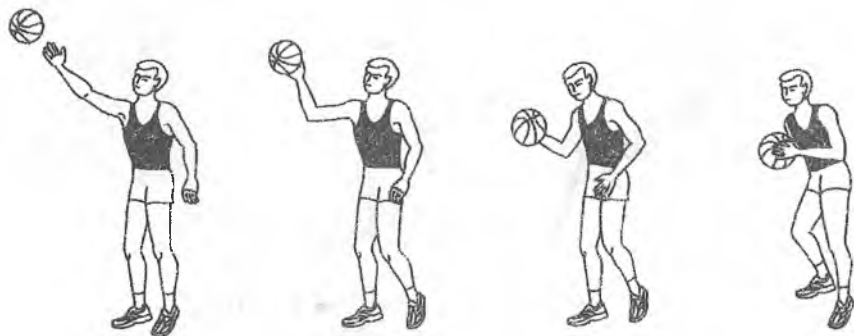
yoyilgan bo'lad). To'pni barmoqlarga tegish vaqtida, qo'llar to'p bilan amortizatsion tartibda ko'krak tomon yana bukiladi.



15-rasm. Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ilish

a – dastlabki holat; b – sakragan holat;
v – to'pni ilib olish holati; g – so'nggi holat.

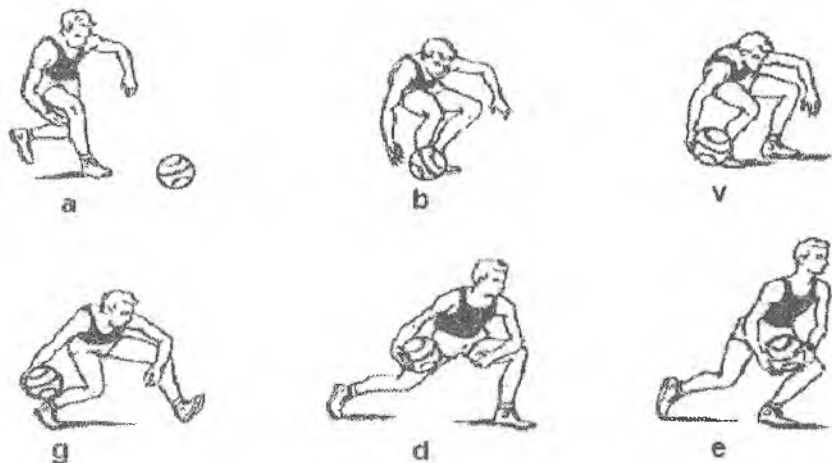
To'pni bir qo'lda ilish – asosan yon yoki orqa tomonlardan baland uchib kelayotgan to'pga nisbatan ijro etiladi (16-rasm). Bunday to'plarni ilish joyda, sakrab yoki sakrab o'ng yoki chap tomonlarga burilib – aylanib bajarilishi mumkin.



16-rasm. To'pni bir qo'lda ilish

Harakatning tayyorgarlik qismida o'yinchi to'pni yo'nalishiga qarab o'ng yoki chap qo'lini to'p tomon cho'zadi. To'p barmoqlarga tegish vaqtida qo'l tirsakdan 90° atrofida bukiladi. So'ng ikkinchi qo'l ham to'pni qamrab oladi va harakatni yakunlovchi qismida qo'llar, tana va oyoqlar amartizasion tartibda jangovor holatni ta'minlaydi.

Dumalab kelayotgan to'pni ilish. Bu usulni bajarishda avval to'pni yo'nalishiga qarab o'ng yoki chap oyoq oldinga bir qadam tashlanib "engil" va kisman bukiladi, ortda qolgan oyoq ham qisman buqilib bo'ladi. Qo'l to'pga tegish vaqtida oyoqlar tizzadan qisman (90° atrofida) bukiladi, so'ng to'p ushlanib muvofiq oyoq qadam oldinga tashlanib, og'irlik markazi ko'tariladi va shu vaqtda to'pga ikkinchi qo'l ham jalb etiladi (17- a, b, v, g, d, e rasmlar).



17-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni ilish

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

To'p uzatish. Zamonaviy basketbolda to'p uzatish o'yin usuli hujum harakatini foydali natija bilan yakunlash imkonini yaratuvchi ustuvor ko'nikma rolini o'ynaydi.

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

- joydan pastdan bir qo'llab baland, past, erga urib sapchitib va dumalatib uzatish;

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

- shu usullarni bir qo'lda bajarish;

- shu usullarni bosh ortidan bir qo'llab bajarish;

- shu usullarni bosh ortidan ikki qo'llab bajarish;

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

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

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

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

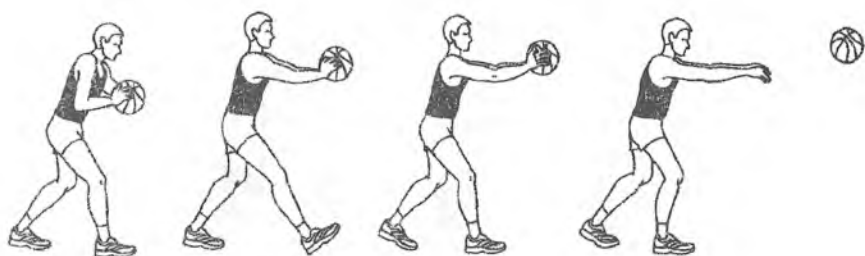
- joydan yoki harakat davomida elka oldidan bir qo'llab uzatish;

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

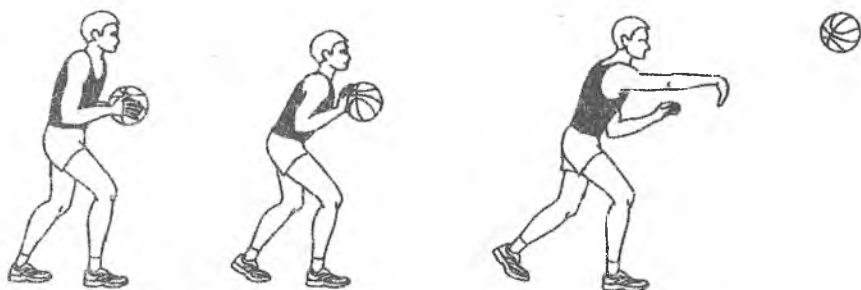
Tayyorgarlik fazasi – to'p qisman orqaga, o'zi tomon tortiladi, gavda qisman orqaga egiladi, oyoqlar qisman egiladi.

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

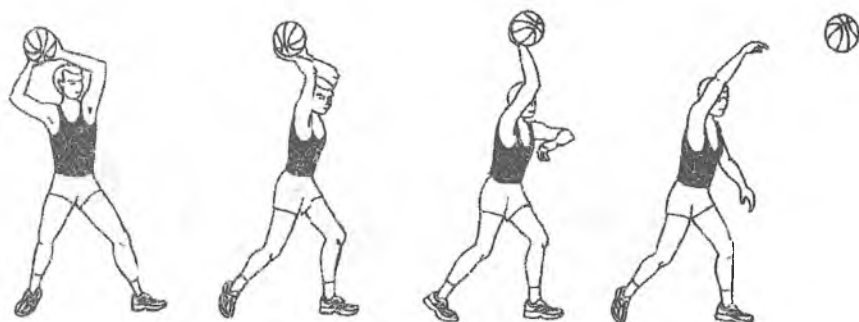
Yakunlovchi faza – qo'llarning bilak qismi va barmoqlar yordamida uzatilayotgan to'pga yo'nalish beriladi, oyoq va tananing inersion harakati asosida to'p kerakli tomonga "uzatiladi" (18 – 24-rasmlar).



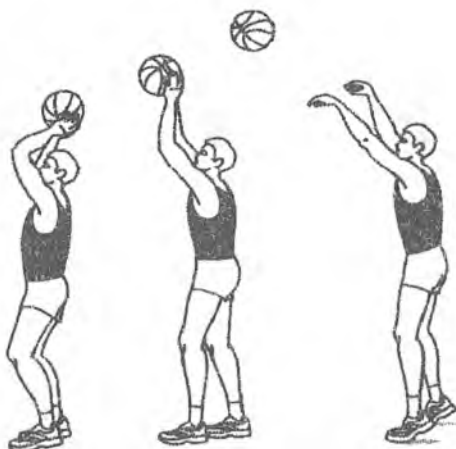
18-rasm. Ikki qo'llab ko'krak oldidan to'p uzatish



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



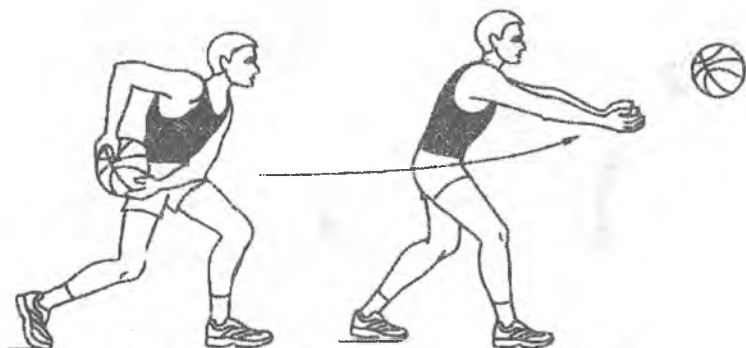
20-rasm. Bosh ortidan bir qo'llab to'p uzatish



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



22-rasm. Pastdan bir qo'llab to'p uzatish



23-rasm. Pastdan ikki qo'llab to'p uzatish



24-rasm. Harakatda elkadan bir qo'llab to'p uzatish

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

To'p olib yurish qo'llanilayotgan paytda o'yinchi bir nechta muhim tamoyillarga e'tibor qaratishi lozim: tizzalar bukilgan bo'lishi va to'p qo'l barmoqlari uchi nazorati ostida bo'lishi kerak. Odatda, to'p o'yinchining belidan yuqorida turmasligi kerak. To'pni olib yurish tezligi yuqoriga ko'tarilib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. O'yinchi to'p olib yurishni shunday tezlikda bajarishi kerakki, bu tezlikda u harakatlanishi, to'xtatishi, harakat yo'nalishi va suratini o'zgartirishi va bunga to'p ustidan nazoratni yo'qotib qo'ymasligi zarur. Juda yaxshi dribler bu barcha elementlarni yuqori tezlikda bajarishga qodir bo'ladi⁵.

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

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

⁵ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 17 b.

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

- keskin shiddatda qayta hujum uyushtirishda;
- raqiblarning zich qarshiligini yorib o'tishda;
- himoyachini “aldab-chalg'itib” o'tib to'pni “ochilgan” (qulay joyda turgan) sherigiga uzatish yoki savatga tashlash uchun harakatlanishda;

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

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

- To'p olib yurishdan to'p bilan zonaga kirib borish, savat tomonga o'tish uchun burchakni yaxshilash, to'pning yo'qotilishini oldini olish yoki sherigidan, to'siqdan foydalanishi hamda keyinchalik o'tib ketish maqsadida foydalanish.

- Savatga tomon ochiq joy bo'lmasa, to'p olib yurish zonasiga kirmaslik.

- Maydondagi barcha o'yinchilarni ko'rish uchun boshingizni tekis tutish.

- To'p olib yurishdan raqibga qarshi foydalanish vaqtida to'pni himoyachidan berkitib turishi uchun bo'sh yo'llardan foydalanish.

- To'p olib yurishni qulay bo'lgan qo'lingizda bajarish.

- Maydonning kuchli tomonlari va yon chiziqlar hamda maydon burchaklaridan uzoqroqda yurish.

- To'pni maydonning ikkala tomonida hech qachon olib yurmaslik.

- To'pni himoyachidan himoya qilish va yaxshiroq nazorat qilish uchun belingizdan pastroqda ushlab turish. To'pni tez sur'atda olib yurishda to'pni ko'krakka yaqinroq ushlashga harakat qilish.

- To'p olib yurish maydon bo'ylab harakatlanish uchun qo'llash.

- To'p olib yurishni boshlashdan oldin himoyachidan o'tib ketishi uchun bosh hamda elkalar bilan aldamchi harakatlarni bajarish.

To'p olib yurishdagi keyingi mashqlar to'pni mukammal egallab olishni o'rgatish hamda to'p ustida ishlashga e'tibor berish uchun mo'ljallangan. Bu mashqlardan ayrimlari butun maydon bo'ylab guruh bo'lib, ayrimlari esa birga-bir bajariladi⁶.

⁶ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 18b.

Dastlabki holatda to'pni o'ng qo'l bilan urib harakatlanishda chap oyoq oldinda o'ng oyoq orqada, chap qo'lda urib harakatlanish uchun oyoqlar aksincha joylashadi. Oyoqlarni bukilish-yozilish burchagi va gavdaning harakatlanish dinamikasi to'pni urib harakatlanish tezligi, harakat yo'nalishi va chalg'ituvchi harakat (fint) turiga qarab har xil bo'ladi (25-rasm).



25-rasm. To'pni o'ng qo'l bilan urib harakatlanish

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

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

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

Ikkita to'p bilan to'p olib yurish. To'p olib yurish malakalarini yaxshilashning eng yaxshi usuli ikkita to'p bilan to'p olib yurishni amalga oshirishni sinab ko'rishdir. Ikkita to'p bilan bajariladigan bir nechta mashqlar mavjud. Bu bo'limda biz ulardan oltitasini muhokama qilamiz.

Turgan joyda ikkita to'p bilan to'p olib yurish

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

Mashqning bayoni: Har bir o'yinchida ikkitadan to'p (yoki to'plar etishmasa, juftliklarga bo'linishlari kerak). Mashq bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan to'p olib yurish qilishdan boshlanadi. O'yinchilarning nigohi to'g'riga qaratilgan, tizzalar bukilgan va to'plar sonlardan sonlarga ko'tariladi. To'p olib yurish qo'l va barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak. O'yinchilar mashqni 30 soniyadan bajarishlari hamda sheriklari bilan almashishlari zarur.

Murabbiyning ko'rsatmasi: O'yinchilarga oyoq sonlari qancha past tursa, to'p olib yurish shuncha pastroq bo'lishini eslatib turish. Bu mashqni amaliyotda to'pni nazorat qilish ustida ishlashning bir qismi sifatida har kuni bajarish lozim.

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

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

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

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

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

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

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qator turadi. O'yinchilar bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan yurishni katta tezlikda bajarishadi. Ular jarima chizig'igacha yetmay maydonning yarimigacha boradilar va orqaga qaytadilar. Ular sirt chizig'iga yetib kelganlarida to'pni qatorda keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar

to'g'riga qarab turishlariga, tizzalari bukilganligiga hamda to'pni sondan yuqoriroqqa ko'tarib yubormasligiga e'tibor qaratish. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

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

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

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

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qator joylashadi. O'yinchilar ikkita to'p bilan navbatma-navbat to'p olib yurishni jarima zarbasi chizig'igacha yoki maydonning yarimigacha boradilar va orqaga qaytadilar. Ular sirt chizig'igacha yetib kelganlarida to'pni qatorda turgan keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, tizzalari bukilgan bo'lishiga hamda to'pni sondan yuqoriroqqa ko'tarib yubormasliklariga e'tibor qaratish. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar bu mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin engil yugurishga, so'ngra mashqni to'liq tezlik bilan bajarishga o'tishlari kerak. O'yinchilardan biri bu mashqni bajara olmasa, u holda mashqni u burchakdan bu burchakkacha bajarishi mumkin. Bu mashq foydali bo'lishi uchun o'yinchilarga to'pga emas, balki polga qarash kerakligini eslatib qo'yish. Mashqni har kuni 70 – 60 soniya bajarish kerak.

Ikkita to'p bilan orqa bilan olib yurish.

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

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qatop joylashadi. O'yinchilar mashqni ikkita to'p bilan markaziy chiziqqacha bajarishadi. Bu mashqda o'yinchilar to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib

yurishmaydi. Buning o'riga ular to'pni "archa" simon olib yuradilar. O'yinchi yo'nalishni o'zgartirayotgan paytda u to'pni o'tkazishni bajarishi lozim. O'yinchilar o'tkazish paytida to'pni past ushlashlari va qatopda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatishlari zarur.

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

Himoyachiga qarshi o'ynashda ikkita to'p olib yurish

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

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

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

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

To'p olib yurish uchun o'yinlar

Mavsum davomida asosiy tamoillarga asoslangan, lekin hilma-hillik hamda amaliyotda o'zgarishlarni ta'minlaydigan mashqlarni ishlab chiqish zarur. Mashqlarning xilma-xilligi o'yinchilardagi qiziqishi va g'ayratni saqlab qolishga imkon yaratadi hamda mashg'ulotni yanada unumli o'tishiga xizmat qiladi. Bu bo'limda ikkita to'p olib yurish o'yin

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

Butun maydonda to'p olib yurish texnikasi

Mashqning maqsadi: Har xil harakatlarini bajarishida to'p olib yurish tezligi ustida ishlash.

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

Murabbiyning ko'rsatmalari: O'yinchilar estafetada turli xil o'tkazishlarini (masalan; to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va h.k.) qo'llashlari lozim. Bu hamma o'tkazishlar ikkita to'p bilan bajarilishi mumkin. G'olib bo'lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi zarur (masalan; ular birinchi bo'lib suv ichishlari). O'yinchilar to'pni oldinga otib yuborib, keyin unga yetib olmayotganini hosil qiling⁷.

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

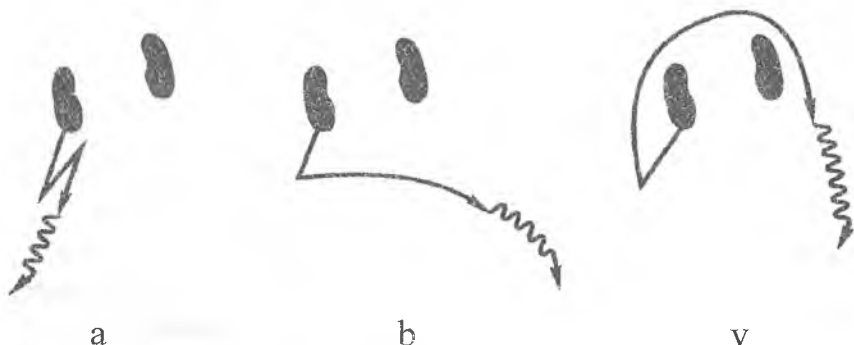
Chunki o'yin davomida o'z harakatiga qarab (ko'z bilan harakat qilib) to'p boshqarish maydondagi vaziyatni nazorat qilish imkoniyatidan mahrum kiladi.

To'pni ko'rish nazoratisiz boshqarish usuli maydonda ro'y berayotgan barcha vaziyatlarni payqash, farqlash, tahlil qilish, shu vaziyatga asosan foydali qaror qabul qilish va uni amalga oshirish qiymatini belgilaydi. Bunday qobiliyat o'yinchida "to'pni his qilish" to'pni boshqarish texnikasi yuksak "avftomatik" tarzda shakllangan bo'lsagina sayqal topadi. Shuning uchun ham mutaxassislar ushbu usulga erta yoshlikdan boshlab o'rgatish zarurligini ta'kidlaydi.

⁷ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 19-21 b.

To'pni boshqarishda raqibni "aldab", uni chalg'itib o'tishda bir qator "fintlar" qo'llaniladi (26-rasm):

- o'ng yoki chap "yon tomon – oldinga" qadam tashlab qarama-qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish (26-a rasm);
- keskin (kesma "krest") qadam tashlash (26-b rasm);
- o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish (26-v rasm).



26-rasm. To'pni boshqarishda raqibni "aldab" uni chalg'itib o'tishda qo'llaniladigan "fintlar"

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

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

To'p tashlashlarni o'rgatishda shuni e'tiborga olish kerakki, to'pning aylanma yo'nalishi o'yinchining savatga nisbatan joylashuviga va masofaga, shuningdek hujumchi tomonidan qarshilik ko'rsatish darajasiga bog'liq. Shchit tagidan turib qiyin holatlardan to'p tashlashlarda ko'proq vertikal o'q atrofida aylantirish qo'llaniladi, bu shchitdan qaytish nuqtasini erkinroq tanlash hamda o'tish va to'p tashlash uchun shchit orqasidagi hududdan to'liq foydalanish imkonini beradi. Biroq yaqin o'rta va uzoq masofalardan turib to'p tashlashlarda

aksariyat hollarda to'pga teskari aylanma harakat beriladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga gorizontal ko'ndalang o'q atrofida aylantirish. To'p tashlashlar texnikasi asoslarini o'zlashtirishda aynan shunday aylanma harakatni bajarishga o'rgatish lozim.

To'pning uchish traektoriyasini tanlash uchun masofa o'yinchining bo'yi qarama-qarshilikning faolligi va himoyachining bo'y ko'rsatkichlari e'tiborga olinadi. Aniqlanishicha to'p o'ta baland trayektoriya bilan uchayotganda to'p yo'li uzatish tufayli to'p tashlash aniqqligi pasayadi. Barcha ideal sharoitlar mavjud bo'lgan hollarda yaqin masofa past-tezkor trayektoriyaning qo'llanilishiga turtki bo'ladi. O'rta (halqadan 3 – 6 m nari) va uzoq (6 m.dan uzoqroq) masofadan turib to'p tashlashlarda to'pning optimal uchish traektoriyasi parabola hosil qiladi unda halqa sathidan eng baland nuqta 1,4 – 2 m.ga (o'rtacha traektoriya) teng bo'ladi.

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

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

Bunga shchitdagi kichik kvadrat mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. «Sof» tashlashlarda esa to'p tashlayotgan o'yinchiga nisbatan halqaning old chambaragi mo'ljal bo'ladi⁸.

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

⁸ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45-46 b.

- to‘pni pastdan ikki qo‘llab tashlash;
- to‘pni pastdan bir qo‘llab tashlash;
- to‘pni ko‘krak oldidan ikki qo‘llab tashlash;
- to‘pni bosh oldidan yoki ortidan ikki qo‘llab tashlash;
- to‘pni boshni o‘ng (chap) tomonidan o‘ng yoki chap qo‘llab tashlash;

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

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

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

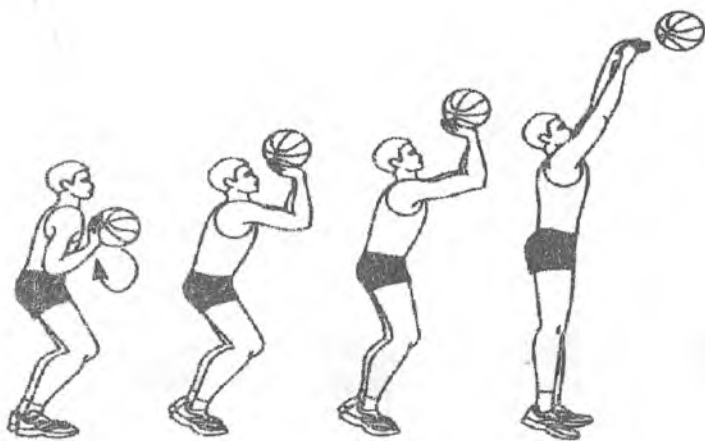
- joydan yoki faol harakatdan so‘ng sakrab havoda o‘ng yoki chap tomonga 90, 180 va 360 gradusga burilib-aylanib bosh ortidan yoki ustidan ikki qo‘llab va bir qo‘llab o‘ng yoki chap qo‘lda tashlash;

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

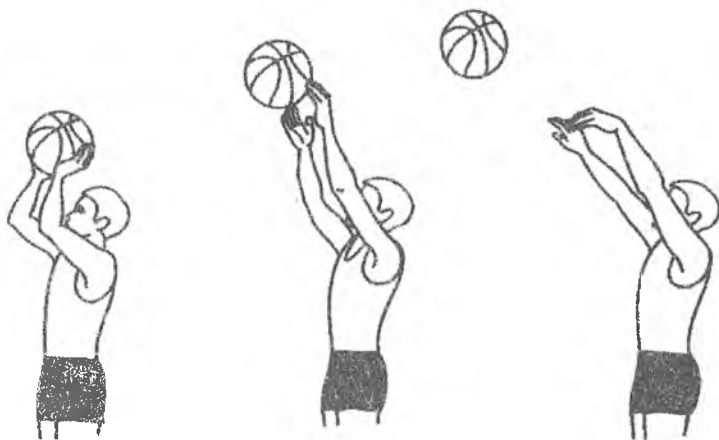
Uzoq oraliqdan to‘p tashlash asosan turgan joydan ijro etilib uyushtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to‘pni bosh peshona oldidan ikki qo‘llab va bosh oldidan bir qo‘llab tashlash zamonaviy basketbolda deyarli qo‘llanilmaydi. Lekin bunday usullarni o‘rgatish harakat zahirasini kengaytirish uchun foydali deb tan olingan (27 – 29-rasmlar).

To‘pni savatga sakrab aniq tashlash oyoqlar yordamida bajariladi. Mushak kuchlanishlarini aniq tabaqalash, mushaklarning to‘g‘ri ketma-ketlikda zo‘riqishi va bo‘shashtirilishi, qo‘llar, tana va oyoqlar harakatlarining aniq muvofiqligi, qo‘l panjalarining kuchi va harakatchanligi, harakatlarning barqarorligi va bajarilish sharoitlariga qarab ularning boshqaralishi psixologik barqarorlik o‘ziga bo‘lgan ishonch, to‘pning optimal trayektoriyasi va barmoqlarning yakuniy kuchlanishlari, bilan to‘pga beriladiga aylanma harakatlari va boshqalar⁹.

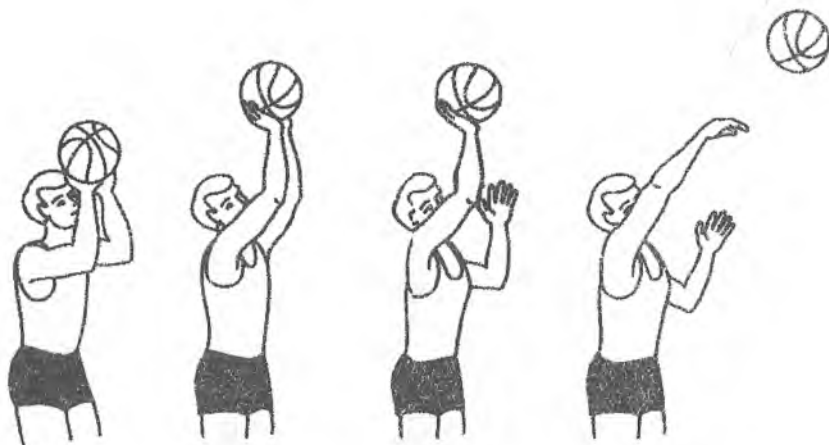
⁹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45 b.



27-rasm. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p otish



28-rasm. Bosh ustidan ikki qo'llab to'p otish



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

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

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

Avval sakrash balandligining maksimal nuqtasiga to'p tashlash:

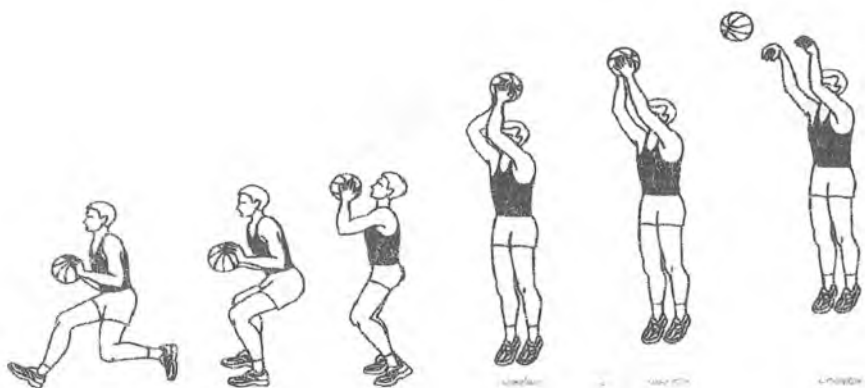
Harakatdan so'ng yoysimon yo'nalishda sakrab (havoda uchib borish) to'p tashlash:

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

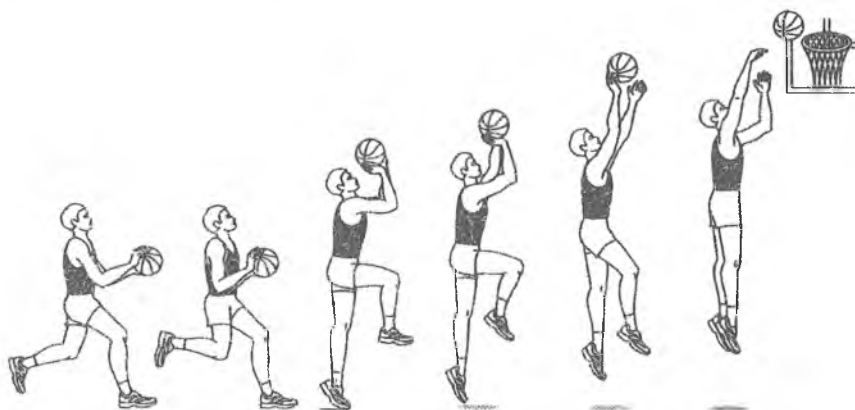
1- usul aksariyat oraliqlardan savatni ishg'ol qilish uchun qo'llaniladi.

2- usul shchitga yaqinrok joydan raqib qarshiligida qo'llaniladi. Aynan shu usul bugungi kunda ko'proq qo'llaniladi.

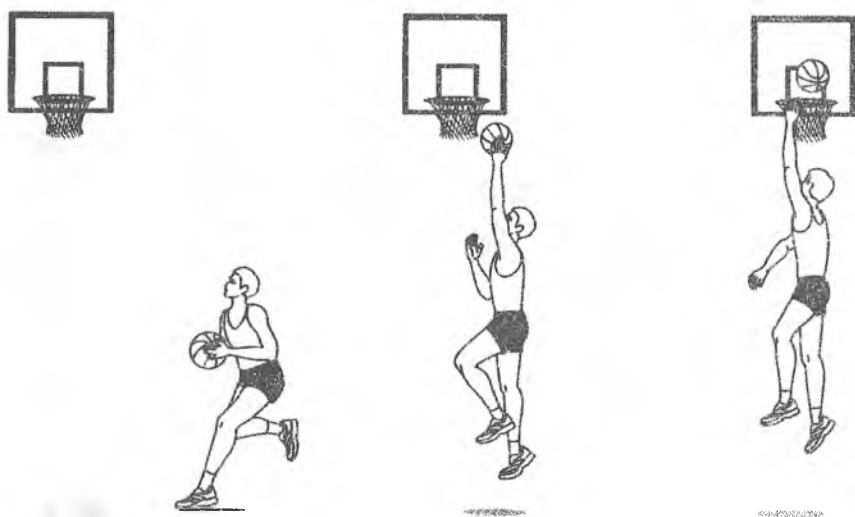
3- usul uzoq va yaqin oraliqlardan raqib qarshiligini engib o'tib sakrash sakralishini to'p tashlash bilan yakunlash tartibida amalga oshiriladi. Sakrab savatga to'p tashlashning bir qator usullari 30, – 33-rasmlar aks ettirilgan.



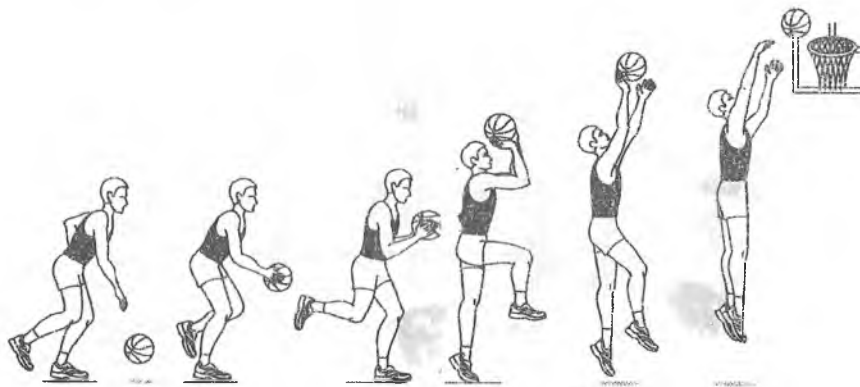
30-rasm. Sakrab yuqoridan bir qo'llab to'p tashlash



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



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



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

2.3. Himoya texnikasi

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

Himoya texnikasi ikki guruhda amalga oshiriladi.

– holat va harakatlaniushlar texnikasi:

– qarshilik ko'rsatish va to'p egallash usullari texnikasi.

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

To'p pastga tusha boshlagandan so'ng qarshisiga harakatlanish unga kesgin hujum qilish kerak. Agar har bir himoyachi bittadan hujumchini shchit tagidan to'pning o'zi qo'ldan chiqib ketadi yoki o'yinchi yugurib kelib uni ko'tarib oladi. Biroq bari-bir keskin tashlanish harakatini bajarish lozim. Hujumda hamma o'yinchilar to'p tashlangandan so'ng savat tomonga bormaydilar. chunki yorib o'tish holatidan ehtiyotlanish zarur bo'ladi. Shuning uchun himoyaning ustuvor vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3 ta hujumchini to'sishdan iborat. Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa (masalan – metr dan) unga orqamacha to'siq qo'yish oqilona fikr emas, unda manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor¹⁰.

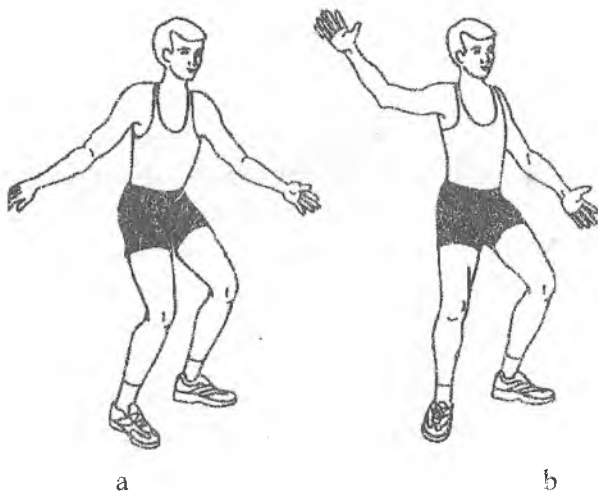
¹⁰ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.

2.3.1. Holat va harakatlanishlar usullari

Holatlar texnikasi basketbolning himoyalaniishiga holat bu uning tana qismlari (qo'l-oyoqlarni) raqib hujumiga qarshi jangovar holat keltirishi va faol himoya qilinishi "ishga solish" bilan ifodalanadi (34-a, b rasm).

Himoyachining holati 3 xil ko'rinishda qabul qilinadi: oyoqlarni parallel joylashtirish va bir oyoqni oldinga joylashtirish va yana "yopiq" holatidir. Oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati (34-a rasm) shchitdan uzoqroq oraliqda to'psiz yoki to'p bilan hujum qilayotgan raqibni ta'qib qilishda (unga qarshilik qilishda) oyoqlarga bir xilda taqsimlanadi, (vaziyatga qarab) oyoqlar 130° , 145° , 115° , 130° va 115° burchagida egilgan bo'ladi.

Bir oyoqni oldinga joylashtirib himoya holatini qabul qilish (34-b rasm) hujumchi tomonidan to'pni savatga tashlashga yoki uni shchitga yaqinlashishiga yo'l qo'ymaslik uchun qo'llaniladi. Bu usulni o'rganishda hujumchining harakatlanishi yo'nalishiga qarab qo'llar yozilgan holatga baland past harakatlantirib turilishi lozim.

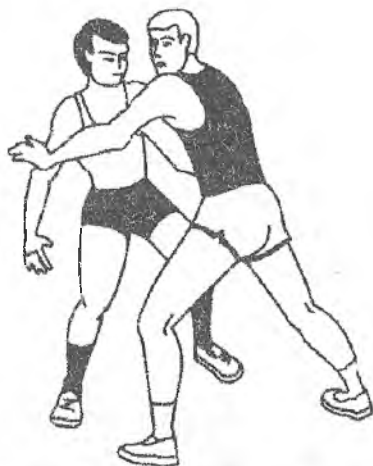


34-rasm. Basketbolchining himoyacha holati.

a – oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati;

b – bir oyoqni oldinga joylashtirgan holati

“Yopiq” himoya holati (35-rasm) hujum qilayotgan raqibga o‘z harakat holatlarini (qo‘llar va oyoqlar harakati) avvaldan “ko‘rsatmasdan” unga yaqinlashib, to‘pning yo‘nalishini to‘sishga ko‘rsatiladi.



35-rasm. “Yopiq” himoya holati

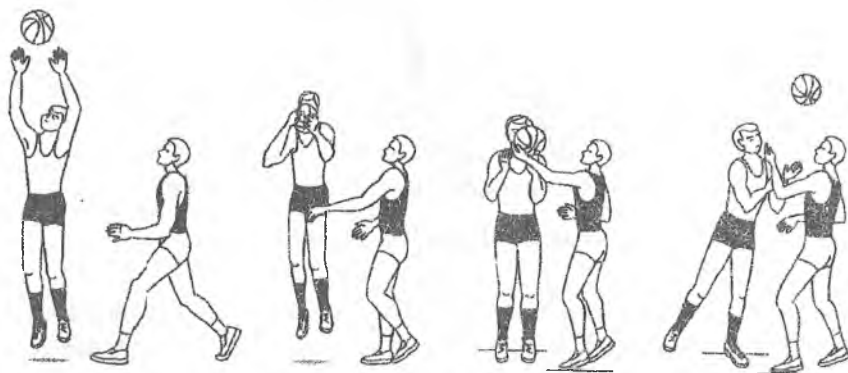
Harakatlanishlar texnikasi himoyada ham hujumda qo‘llaniladigan barcha harakatlanishlar turlari va usullari qo‘llaniladi. Lekin himoya harakatlarida o‘z shchitiga orqa tomon bilan yugurish hujumda himoyaga o‘tishda keskin tezlashish, uzatilgan to‘plarni olib qo‘yish, to‘pni urib kelayotgan hujumchida to‘pni urib chiqarish yoki uzatilgan to‘p yo‘nalishini to‘sib olish kabi himoya usullariga ustuvorlik beriladi. Bundan tashqari himoyada siljib qadam tashlash o‘ng va chap tomonlarga keskin xatlash harakatlari ham qo‘llaniladi. Bu harakatlarning mazmuni kordinasion tuzilishi tezligi va yo‘nalishi yakka guruhligi yoki jamoa hujumi taktikasiga keskin o‘zgaruvchan vaziyatlar bilan belgilanadi.

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

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

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

Urish chiqarish raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida, to'pni urib yurishi (yugurishi) vaqtida yoki u to'pni uzatish chog'ida qo'llaniladi (36- va 37-rasmlar). To'pni urib chiqarishi hujumchi raqibning yon tomonlaridan ham amalga oshirilishi mumkin (38-rasm). To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida kesib ushlab olish himoyachining tezkor reaksiyasi va chaqqonligi bilan belgilanadi (39-rasm).



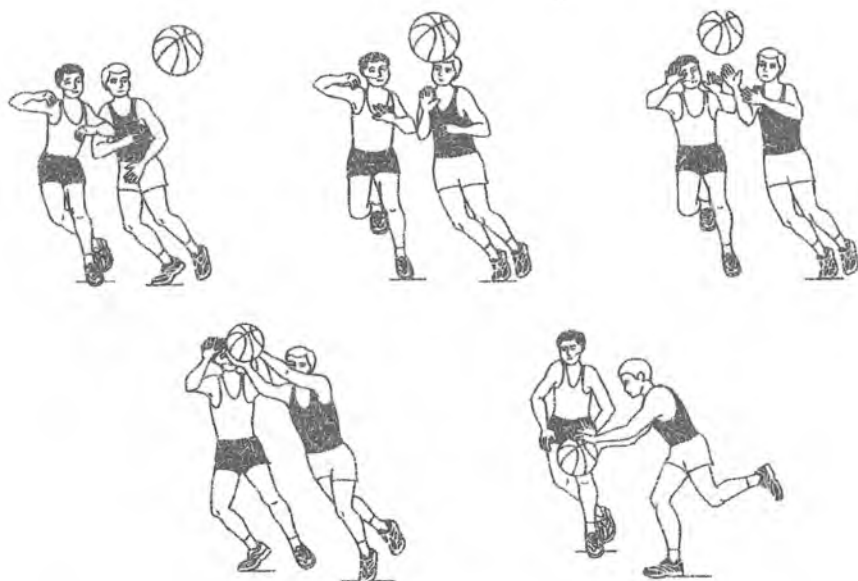
36-rasm. Raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish



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



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



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

Hujum qilayotgan raqib to'pni olib qo'yish usuli zamonaviy basketbolda ustuvor o'rin egallaydi. Statistik ma'lumotlarga qaraganda har bir o'yinda savatga tashlagan to'plarning 50 foiziga yaqini shchitga qaytadi. Shuning uchun basketbolchilar iborasi bilan aytilganda, kim

shchitni yutsa o'sha o'yinchini yutadi deyiladi. Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish uchun himoyachida harakat reaksiyasi chaqqonlik va sakrovchanlik nihoyatda yuksak rivojlangani bo'lmog'i lozim (40-rasm).



40-rasm. Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish

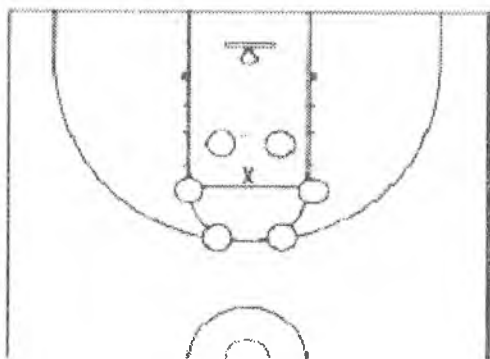
Bu usul raqibdan olib urib “qochish” sapchigan to'pni o'z sherigiga yetkazishi yoki juda bo'lmaganda maydon tashqarisiga chiqarib yuborish uchun qo'llaniladi.

Ko'pincha o'yin paytida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng orqaga chekinayotgan himoyachilar soni jihatdan kamchilik bo'lib qoladilar. To'pni uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi to'pni darhol qayta olib qo'yishga harakat qilgan holda to'p tomonga harakatlanish bilan bu xatosini yanada chuqurlashtirib yubormasligi kerak. Bu vaziyatda eng aqlli yo'l – bu darhol orqaga chekinishdir. Agar himoyachi to'p tomonga harakatlana boshlasa, unda hujumchiga savatga erkin chiqib borishga imkon beradi, bu vaziyatda esa himoyaning yagona umidi savat tagidan to'p tashlanganda xatoga yo'l qo'yish bo'ladi, zero bunday bo'lish ehtimoli juda kam.

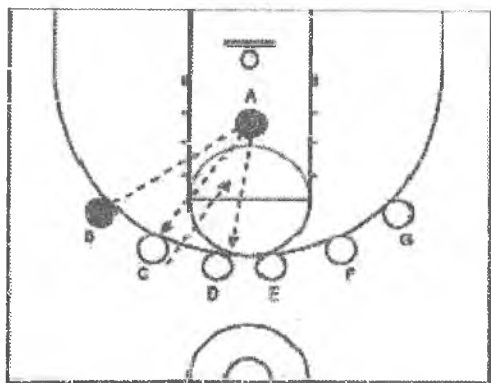
To'pni egallab turgan himoyachiga qarshi himoyachining harakatlari natija keltiruvchi hujum usullari; to'p puzatish, dribling bilan o'tib borish,

to'p tashlashni oldini olishga qaratilgan. Raqib to'pga egalik qilayotgan vaziyatda himoyachining vazifasi qiyinlashadi, chunki hujumchining mumkin bo'lgan harakatlari chegarasi kengayadi va u savatni ishg'ol qilishga bevosita xavf solib turadi. Optimal qarshi usulni tanlashda hujumchining imkoniyatlarini uning savatga va maydon chegaralariga nisbatan pozitsiyasini, texnik imkoniyatlarini, ikkala qo'lida usullarni bajara olish darajasini, avvalgi harakatlarini, boshqa raqiblar va o'z sheriklarining joylashuvini baholash zarur. To'pni egallab turgan hujumchiga qarshi muvaffaqiyatli harakat qilishda himoyachi tomondan optimal tik turish holatining tanlanishi muhim shart-sharoit hisoblanadi. Parallel tik turish holatini driblingni bajarayotgan o'yinchini maydonning ko'ndalangiga kuzatib borayotganda yoki u to'pni u olib yurishni yakunlagan paytda uni olib qo'yishga urunish chog'ida qo'llash maqsadga muvofiq. Qolgan vaziyatlarda oyoqni oldinga chiqargan holda tik turishdan foydalaniladi. Himoyalaniшни hujum orqa chizig'ida to'pni egallab bo'lgan o'yinchini taqib qilayotgandagi to'pni olib yurishni qo'llamagan yoki tugatmagan paytdagi tik turish holati o'xiga xos hisoblanadi. O'yinni o'ziga xos qirralarini bu bukilgan oyoqlar tananing oldinga ko'proq bo'lishi orqa polga deyarli parallel xolda va oldinga uzoqqa qo'yilgan qo'l oldinga chiqarilgan oyoqqa mos xolda shu bilan himoyachi raqibga maksimal tarzda yaqin turgan holda va uning har qanday harakatlariga faol qarshilik ko'rsata turib ayni paytda uning og'irlik markaziga nisbatan ancha uzoqda turadi, bu to'pli o'yinchining kutilmaganda bajariladigan finlarni (aldamchi harakat) to'xtatib qolish uchun qo'shimcha hudud beradi. To'pni egallab turgan o'yinchini markaziy o'yinchi holatida taqib qilayotganda himoyachining to'pga yaqin turgan qo'li yuqoriga ko'tarilgan oyoqlari esa aksincha tekislangan va muvozanat saqlash uchun tana og'irligi ikkala oyoq kaftining uchki qismiga taqsimlangan, oyoq tagini qo'yish kengligi maksimal tez va yuqori sakrashga (bunda qo'llar pastga tushirilmaydi) imkon berish kerak¹¹.

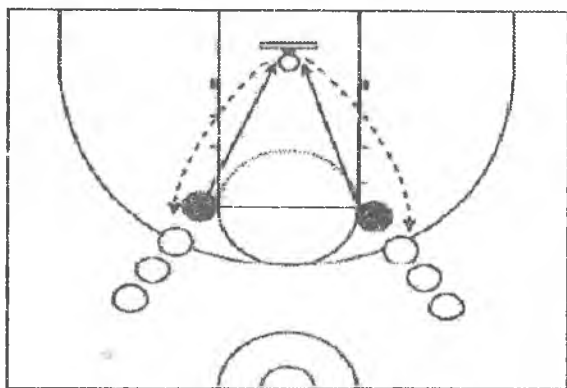
¹¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. — 2010. — 58-59, 29, 47b.



41-rasm. «Buqa» aylana markazida



42-rasm. Ikkita to'p bilan to'p uzatishlaridagi mashqlar



43-rasm. 21 tashlash – ikkitadan eng yaxshisi

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. Hujum texnikasi qanday guruhlariga bo'linadi?

- a) yugurish, sakrash mashqlari
 - b) tap uzatishlar, olib yurishlar, to'pni savauga otishlar
 - c) burilishlar, to'xtashlar, qadamlashlar
 - d) maydonda harakat qilish va to'p bilan bajariladigan harakatlar
- ### **2. Maydonda harakat qilish texnikasiga qaysi harakatlar**

kiradi?

- a) yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilishlar
- b) to'pni urib chiqarish, to'pni to'sib qolish
- c) harakatda savatga to'p otish
- d) to'pni yo'nalishni o'zgartirib olib yurish

3. To'p bilan bajariladigan harakatlarga qaysi harakatlar

kiradi?

- a) harakatda bir qo'llab elkadan to'pni savatga otish
- b) sapchish balandligini o'zgartirib to'pni olib yurish
- c) ilish, uzatish, otish, to'pni erga urib yurish
- d) bir qo'llab pastdan to'pni uzatish

4. Basketbolchi tayanch oyoqning qaysi qismida burilish

harakatini bajaradi?

- a) orqa
- b) oldi
- c) kafni hamma qismida
- d) ichki

5. O'yinchi nimani hisobiga baland to'p olib yurishni bajaradi?

- a) tirsak va elkani faol bukib-yozish hisobiga
- b) tirsak, elka va qo'l-panja bo'g'imini sekin bukib-yozish hisobiga
- c) oyoqni faol bukish hisobiga
- d) elkani faol ishlashi hisobiga

6. Ikki qo'llab to'p uzatishni qanday usullari mavjud?

- a) elkadan, endan, chap oyoq yonidan
- b) ko'krakdan, pastdan, yuqoridan
- c) chap oyoq yonidan, pastdan, yuqoridan-pastga
- d) kryuk bilan, yondan-pastdan

7. Harakatda ikki qadamdan so'ng elkadan bir qo'llab to'p otishni bajarishning xususiyatlari va o'rgatish ketma-ketligi qanday?

- a) o'ng oyoq bilan kalta qadam, chap oyoq bilan keng
- b) chap oyoq bilan to'xtatuvchi, chap oyoq bilan keng
- c) chap oyoq bilan keng, o'ng oyoq bilan to'xtatuvchi
- d) o'ng oyoq bilan keng, chap oyoq bilan to'xtatuvchi

8. To'p olib yurishni qanday usullari mavjud?

- a) to'p olib yurish faqat chap qo'l bilan, to'g'ri yo'nalishda
- b) to'p olib yurish faqat o'ng qo'l bilan to'g'ri yo'nalishda
- c) to'p olib yurish faqat o'ng qo'l bilan yo'nalishni o'zgartirib
- d) past, o'rta va baland olib yurish

9. Basketbolchi maydoncha to'psiz qanday harakatlarni bajaradi?

- a) to'pni ilish, uzatish, to'xtash
- b) uzatish, to'pni olib yurish, sakrash
- c) to'p tashlash, yugurish, burilishlar
- d) to'pni urib yurish, tez yugurishlar, sakrashlar

10. O'yin texnikasini olib borish vositasiga nima kiradi?

- a) o'yinda fikrlash
- b) texnika kombinatsiya
- c) texnik usul va ularni bajarish turlari
- d) joy tanlash va harakatlanish

Foydalanilgan va adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.
4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.
5. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
6. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
7. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
10. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
11. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/ USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.

III BOB

O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

O'yin texnikasi muayyan harakatni mushaklar va bo'g'imlar faoliyati asosida maqsadli ijro etishni anglatadi, o'yin taktikasi shu harakatni raqib qarshiligi ta'sirida qullab foydali natijaga erishishni ifodalaydi. O'yin taktikasi sportchining intellektual qobiliyati (o'ng, diqqat, idrok, xotira, iroda va h.k.) ga bog'liqdir.

Basketbolda o'zicha texnik mazmun, koordinasion "nusxa" va biomexanik tartibda qo'llaniladigan barcha harakat ko'nikmalari hamda ularning turli usullari o'yin vositalarini ifodalaydi. Ularning kinematik xususiyatlari o'yin vaziyati, shiddati, yo'nalishi va o'yinchining holat-imkoniyati (jismoniy va psixofunksional holat-imkoniyat) ga qarab turlicha mazmunga ega bo'lishi mumkin. Mazkur texnik ko'nikmalarni muayyan vaziyatlarda ijro etish va foydali natijaga erishish samaradorligi ustuvor jihatdan shu usullarni qo'llash taktikasiga bog'liqdir.

Boshqacha qilib aytganda texnik (yoki texnika) usullar — bu ijrochi organlarning (qo'l, oyoq, tana, ko'z, quloq va ichki organlar) maxsulidir. Taktika esa shu texnik usul yoki usullarni vaziyat talabiga mos tartibga solib, qulay vaqtda intellektual hislatlarni (ong, xotira, diqqat, idrok, iroda va h) "ishga solib" raqobatli kurashda g'alabaga erishish san'atini anglatadi.

Taktika va texnikaning chambarchas, uzviy bog'liqligi tufayli basketbol nazariyasi va amaliyotida qo'shma jumla bilan "texnik-taktik harakat" deb yuritishi odat tusiga kirgan.

Jamoadagi bir necha o'yinchilarning koordinasion jihatdan muayyan maqsad sari muvofiqlashtirilgan va tartiblashtirilgan texnik — taktik harakatlari shu o'yinchilarning o'zaro taktik harakatlari deb izohlanadi. Jamoaning yaxlit (bir butun) taktik harakatlarini esa o'yin tizimsi (tizimi) deb yuritiladi.

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

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

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

Passiv shaklda o'yinni olib borish – bu raqib yoki raqiblar harakatiga shartli erkinlik berish. Bunday o'yin shakli raqib jamoani "chalgitish" uchun qo'llaniladi, ayrim hollarda bunday o'yin shakli asabga "tegish" uchun qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

– himoyachilar;

– forvardlar;

– markaziy o'yinchilar.

Himoyachi o'yinchilarning funksiyalari:

– hujumchi sheriklari faoliyatiga rahbarlik qilish;

- pozitsion holatdan savatga to‘p tashlash;
- raqiblarni tezkor “yorib” o‘tib savatga hujum qilish;
- himoyada – raqiblarni tezkor kontr hujumini to‘xtatish;
- o‘z shchiti atrofida raqiblarga faol qarshi chiqish.
- forvardlar:
- keskin o‘zgaruvchan vaziyatlarda tezkor harakatlanish;
- uzoq va yaqin joylardan savatni ishg‘ol qilish;
- o‘zining tezkor reaksiyasi yoki markaziy hujumchisiga aniq to‘p uzatish qobiliyati hisobiga savat oldiga o‘yin keskinlashtirish;
- markaziy hujumchi bilan birga raqib va o‘z shchiti oldida sapchigan to‘pni olib qayta hujum uyushtirish.

Markaziy hujumchilar – baland bo‘yli, odatda baquvvat bunday funksiyaga ixtisoslashgan o‘yinchilar hujumda ham, himoyada ham shchitdan sapchigan to‘plarni olish, olib qulay turgan sherigiga uzatish, savatga qayta tashlash, savatga tashlanayotgan (o‘z shchiti oldida) to‘p yo‘nalishini to‘sisht, savatga to‘siq qo‘yish bog‘liq “ishlarni” bajaradi.

3.1. Hujum taktikasi

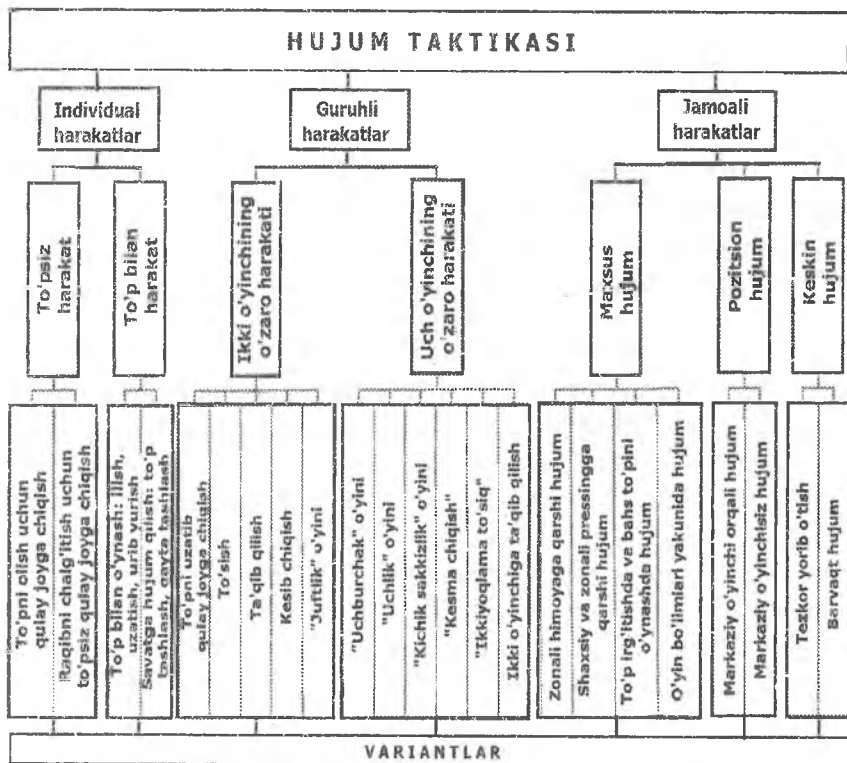
Hujum jamoani asosiy va hal qiluvchi funksiyasi bo‘lib, uni taktik jihatdan puxta rejalashtirish, tashkil qilish va amalga oshirish har bir hujum harakatini hamda butun o‘yin jarayonini foydali natija bilan yakunlanishiga imkon yaratadi.

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

Hujum taktikasi individual, guruhli va jamoa harakatlaridan iborat bo‘ladi (2-andoza).

Kirib borish va to‘p uzatmasdan to‘p tashlash. Yorib kirish ham to‘siqlarni bartaraf etish uchun mo‘ljallangan o‘zaro harakatlar hisoblanadi. Himoyachilar uchun to‘pni bir-biriga uzatib o‘ynash noqulay bo‘lgan paytda uning qo‘llanilishi maqsadga muvofiq. Ta‘qib qilinayotgan o‘yinchilar bilan almashgandan ko‘ra yorib kirish himoyadagi o‘yinchilarga raqiblarini muntazam ta‘qib qilib turishga imkon beruvchi harakatlarni nazarda tutadi. Buning ikki xil yo‘li

mavjud: a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish, b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish.



2-andoza. Hujum taktikasi tasnifi

Birinchi usul ancha samaraliroq lekin amalga oshirish qiyinroq. Undan hujumchi yaqindan ta'qib qilayotganda foydalanish mumkin va himoyachidan vaziyatni yaxshi nazorat qilishni tezkor hamda qat'iy harakatlarni taqozo etadi. Ikkinchi usulda yorib kirishni bajarishda o'zaro harakatlar muvaffaqiyatini sherikning o'zi ta'qib qilayotgan o'yinchidan o'z vaqtida bir qadam orqaga chekinishi belgilab beradi. Aynan bo'sh qolgan hudud orqali himoyachi «o'zining» hujumchisi orqasidan o'tib oladi va pozitsion ustunlikka ega bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Sherigining yorib kirishidan so'ng orqaga chekingan

himoyachi o'zining dastlabki holatini tiklashi kerak. Hujumchilarning bir-biriga qarshi harakatlanishida to'p ushlab turgan o'yinchi orqasidan yurgan himoyachi yorib kirishni amalga oshirish zarur¹².

3.2. Yakka guruhli va jamoa himoya taktikasi

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

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

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

O'yinchini to'p bilan harakati – to'pni o'yinga kiritishda, to'pni boshqarish, uzatish va savatga tashlash usullari bilan ifodalanadi. Bunday usullarga to'pni ilish, urib yuborish, urib yurish, uzatish va savatga tashlash ko'nikmalari qiradi.

Guruhli harakatlar – ikki yoki uch kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro kelishilgan va jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni hal qilishga qaratilgan faoliyatini anglatadi.

Ikki kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro harakati (44-rasm) – bir necha usullarda ("to'p uzat – o'zing chiq", to'siq, "juftlik") ijro etiladi (45 – 47-rasm).

"To'p uzat – o'zing chiq" usuli – eng oson va samarali xususiyatga ega bo'lib, to'pni uzatib, o'zi raqibni ta'qibidan bo'sh joyga chiqib, to'pni yana qabul qilish bilan ifodalanadi (45-a,b - rasm).

"To'siq" – zamonaviy basketbolda bu usul zich tashkil qilingan himoyaga qarshi qo'llaniladigan hujum ko'nikmasi sifatida xizmat qiladi.

¹² D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 49b.

■ — trener

○ — to'psiz hujumchi

⊙ — to'pli hujumchi

● — himoyachi

→ — o'yinchining harakatlanishi

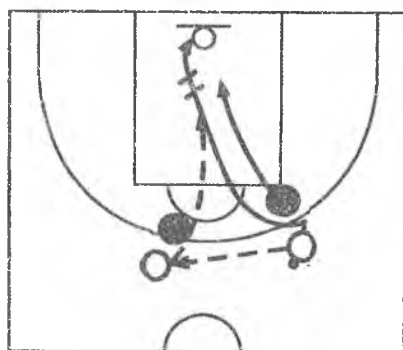
---→ — to'pning harakati

—//→ — ikki qadamli harakat

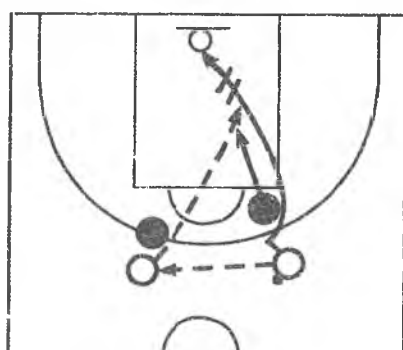
~~~~~→ — to'pni urib yurish

—| — to'siq

44-rasm. Shartli belgilar



a



b

45-rasm. "To'p uzat — o'zing chiq" usuli

Savatdan qaytgan to'pni ilib va qayta otish. Bir qarashda, halqa tagida turib to'p tashlashlar juda osondek tuyiladi. Biroq, shunday lahza bo'ladiki bunday tashlashni bajarish juda qiyin bo'lib qoladi. Savat tagida turib to'p tashlash qiyinchiligini oshiruvchi elementlariga

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

To'xtash bilan to'p tashlash oson o'rganiladigan tashlashlarda biri hisoblanadi va u savat tagida to'p tashlash bilan birgalikda bajarish mumkin bo'lgan usullardan biri sanaladi. Bu to'p tashlash zonada bajariladi va mudofa bosimi ostida bo'ladi. Undan tashqari bu to'p tashlash muvozanatini yo'qotgan o'yinchini qoida buzishga majbur qilishi mumkin<sup>13</sup>.

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

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

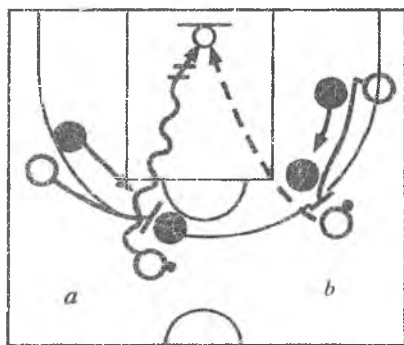
Buning uchun o'ziga «gorizontal» ustunlik yaratish ya'ni raqibning savat tomonga bo'lgan yo'lini to'sib qo'yish kerak. Biroq har doim ham buni amalga oshirib bo'lmaydi. Shuning uchun «vertikal» ustunlikdan ham foydalanish zarur ya'ni maksimal yuqori nuqtada to'pni olib qo'yish. Aynan shu sababli baland bo'yli gavdali va sakrovchan o'yinchilar to'pni olib qo'yish bo'yicha yetakchilik qiladilar. Birinchilar va ikkinchilar raqibni siqib chiqara oladilar o'yinchilar esa raqiblaridan oshib o'tadilar. Ikki xil turdagi to'pni

<sup>13</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 33-34 b.

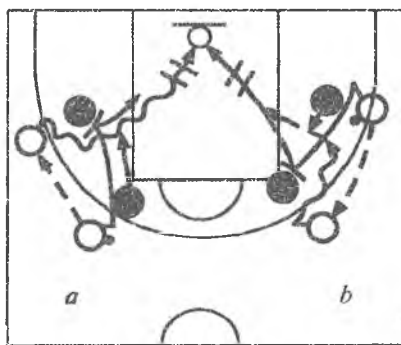
olib qo'yishlar mavjud: himoyada va hujumda. Agar jamoa hujum qilayotgan paytda to'pti egallab olsa, demak, to'pni ko'tarib olishni u hujumda amalga oshirgan bo'ladi. Mos ravishda himoyalananayotganlar to'pni egallab olsalar ular himoyada to'pni olib qo'ygan bo'ladilar. Birinchi bo'lib to'pni to'liq egallagab olgan yoki harakatni bajargan (savatga tushirib yuborgan yoki sherigiga maqsadli to'p uzatib bergan) o'yinchiga to'pni olib qo'yish yoziladi. Himoyachilar savatga yaqinroq joylashadi shuning uchun himoyada to'pni olib qo'yish osonroq amalga oshiriladi<sup>14</sup>.

Maqsadi sherigini ta'qib qilayotgan himoyachi yo'lini to'sib, o'z sherigini ozod qilishdan iborat (46 – a,b-rasmlar).

**“Juftlik” usuli:** hujum qilayotgan o'yinchi to'pni sherigiga uzatadi va uni yo'lini himoyachiga to'siq qo'yib ochib beradi. Hujumchi to'pni olib, to'siq qo'yib ochib beradi. Hujumchi to'pni olib, to'siq qo'ygan sherigi oldindan o'tib, hujumni yakunlaydi (47 a,b - rasm).



46-rasm. “To'siq” usuli:  
a – yonidan; b – oldidan

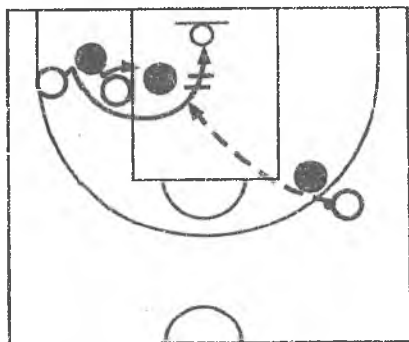


47-rasm. “Juftlik” usuli:  
a – hujumchi o'yinchi yordamida; b – yordamchi o'yinchiga uzatish orqali

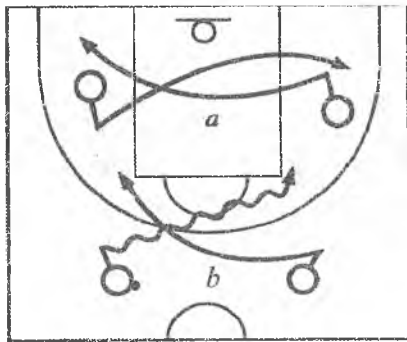
**“Ta'qib qilish va to'pni olish uchun kesib chiqish”** – hujumchi himoyachi ta'qibidan qochib, to'psiz yoki to'p bilan uni chalg'itish maqsadida unga o'z ta'qibchisini “duchor” qiladi va uni shu yo'l bilan adashtiradi. So'ng hujumchilar bir-biriga qarama-qarshi

<sup>14</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 52-53b.

kesma yo'nalishda harakatlanadi va shu yo'l bilan ta'qib qilayotgan himoyachilarni to'qnashishga hamda ularni aldanishiga majbur qiladi (48 – 49 a,b-rasm).

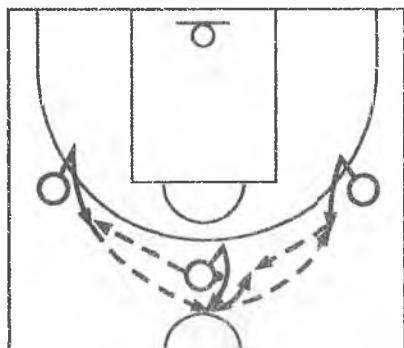


**48-rasm.** To'pni olish uchun ta'qib qilish

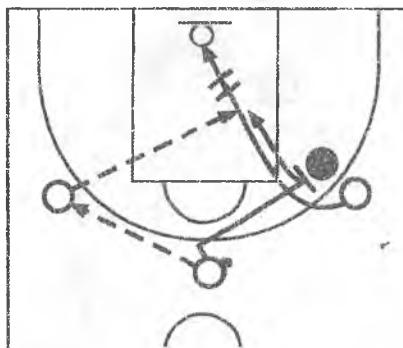


**49-rasm.** To'pni olish uchun kesib chiqish: a – to'psiz o'yinchilar; b – to'psiz va to'p olib yuuruvchi o'yinchi

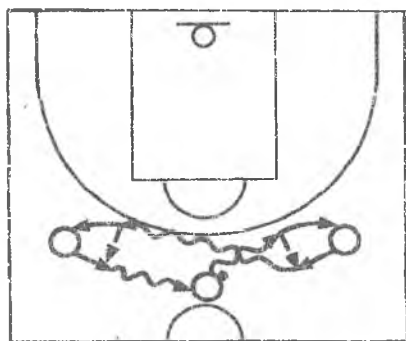
**Uch kishidan iborat o'zaro harakatlar.** Ushbu harakatlarda juftlik harakatlarida qo'llaniladigan usullar bilan bir qatorda “uchburchak”, “uchlik”, “kichik sakkizlik”, “kesma chiqish”, “ikkiyoqlama to'siq”, “ikki o'yinchiga ta'qib” kabi usullar qo'llaniladi (50 – 55-rasmlar).



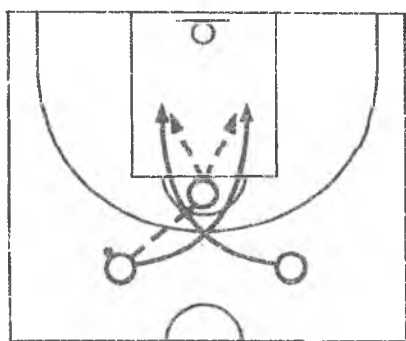
**50-rasm.** Guruhli o'zaro harakatlar “uchburchak” joyini almashtirmasdan



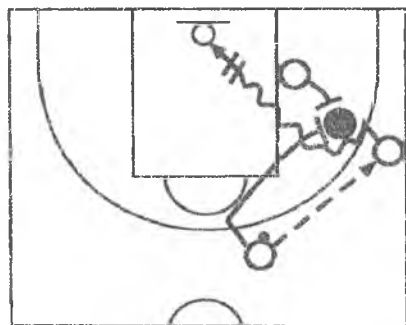
**51-rasm.** Guruhli o'zaro harakatlar “uchlik”



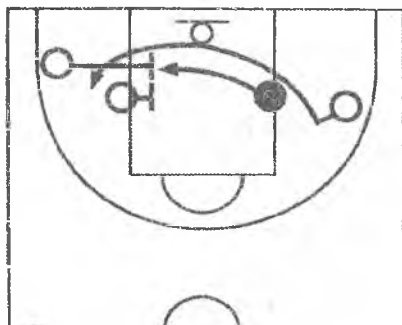
52-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "kichik sakkizlik"



53-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "kesma chiqish"



54-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "ikkiyoqlama to'siq"



55-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "ikki o'yinchiga ta'qib"

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

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

**Savat oldida turib shchitdan qaytganda to'p tashlash mashqlari**  
**Savat oldida turib shchitdan qaytganda to'p tashlashlar – ikkita to'p**

Bu mashq bo'yicha rejalashtiriladi, u savatga (shchitdan qaytganda) to'p tashlashlar amaliyoti sifatida yaxshi ish beradi. Xonaning har bir tomonida past blokda bittadan to'p qo'yib chiqing. Bir o'yinchi (hujumchi zona bo'ylab) siljib harakatlanadi hamda past blokdan to'pni ko'tarib olib, kuchli to'p tashlashni (shchitdan sapchitib) bajaradi. Ikkita boshqa o'yinchi zonaning har bir tomonidan joy egallaydilar. Ularning vazifasi-hujumchi keyinchalik yana tashlashni bajarish uchun zonalariga uchib kelgan to'pni ko'tarib olish va dastlabki nuqtasiga (pastki blokka) joylashtirish. Mashq 30 soniya davomida bajariladi, shundan so'ng o'yinchilar vazifalari bilan almashadilar.

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

Bu mashq xuddi avvalgi mashq sifati bajariladi. Farqi shundaki, hujumchi to'p tashlashni bajarilishdan oldin aldamchi harakatni qo'llaydi.

Perimetr bo'ylab to'pni olib yurmasdan kuchli to'p tashlash (shchitdan sapchitib)

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

**Harakatlanishda to'p tashlashlar**

Jamoa ikkita qatorga bo'linishadi. Birinchi qatordagi birinchi ikki o'yinchi to'pga egalik qiladi. 1-o'yinchi to'pni savat tomonga olib boradi chap qatordagi 2-o'yinchi esa u bilan bir vaqtda savatga tomon harakatni boshlaydi 1-o'yinchi 2-sherigiga poldan sapchitib to'p uzatadi. To'pni qabul qilib olib sherigi depsinib yuqoriga sakraydi

va to'pni tashlashni bajaradi. 1-o'yinchi qaytgan to'pni ilib oladi va 2-o'yinchiga uzatadi. 2-o'yinchi to'p yon chiziq tomonga olib yurishni boshlaydi va o'ng tarafdin qatorda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatib o'sha yerdan joy egallaydi. 1-o'yinchi chap qatarga ketadi. 3 va 4-o'yinchilar ham joylarini o'zgartirgan holda shunday yo'l tutadilar.

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

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

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

To'rtta o'yinchi savat oldida joylashadi ulardan uchta orqa chiziqda, to'rtinchisi esa jarima chizig'ida turadi. To'p ushlab turgan o'yinchi jarima chizig'ida turgan o'yinchiga ikkala qo'lida ko'krakdan to'p uzatadi. To'p uzatgan o'yinchi to'pni qabul qilib olgan o'yinchining oldiga yuguri chiqib, unga bosim o'tkazishga harakat qiladi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi aldamchi harakat bajarib, to'p tashlash uchun to'pni savat tomonga olib yuradi. To'pni ko'tarib olib, orqa chiziqqa navbatga turadi, himoyachi vazifasini bajargan o'yinchi esa jarima chizig'i yonida hujuchiga aylanadi. Bu mashqni ma'lum bir vaqtda bajarish hamda ijro etish joylarini o'zgartirishi mumkin<sup>15</sup>.

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

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

<sup>15</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 35-37 b.

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

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

### **3.3. Himoya taktikasi**

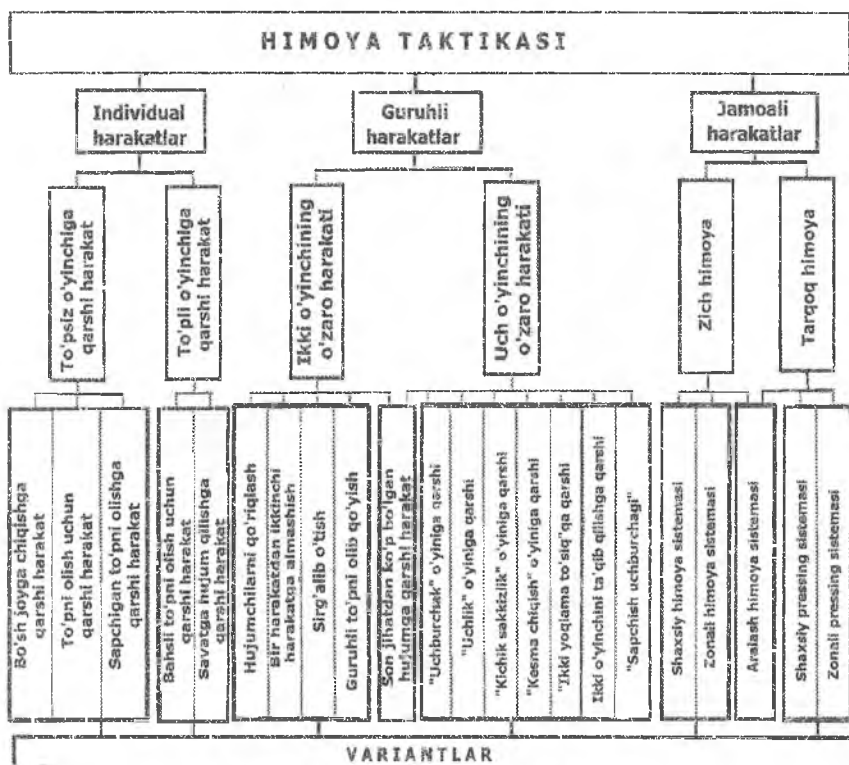
Keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalarida raqib hujumiga qarshi qo‘llaniladigan himoya harakatlari taktik jihatdan qanchalik serqirrali va mukammal bo‘lsa, shunchalik raqibni hujum rejasini “puchga” chiqarish, to‘pni olib qo‘yish va qayta hujum uyushtirish imkoni keng bo‘ladi.

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

### **3.4. Yakka guruhli va jamoa himoya taktikasi**

Yakka himoya taktikasi ikki yo‘nalishda ijro etiladi:

- to‘psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo‘llash;
- to‘p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo‘llash (3-andoza).

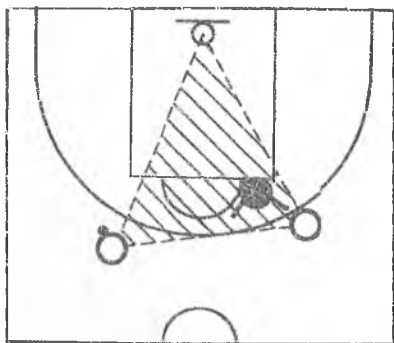


### 3-andoza. Himoya taktikasi tasnifi

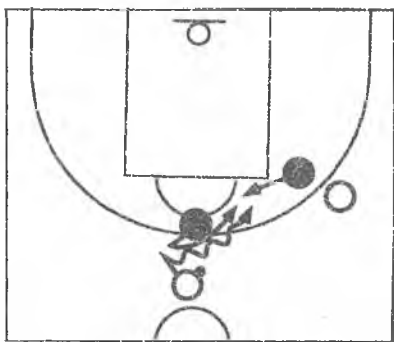
To'psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash – shu raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish, uni sapchigan to'pni olishiga qarshilik ko'rsatish va himoyada harakatlanayotgan o'z sherigiga tezkor yordam berishga tayyor bo'lishi bilan farqlanadi.

Raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish (unga halaqit berish) uchun himoyachi: qulay pozitsion holatni tanlashi, to'pni harakatlanayotgan joyi yoki yo'nalishini bilishi, savatgacha (shchit-gacha) bo'lgan oraliqni aniq his qilishi (bo'lishi) va hujum qilayotgan raqibning taktik imkoniyatlari, hujum usullari va uning sir-asrorlarini bilishi lozim. Bunday holatlarda himoyachi quyidagi uch emilga (uchburchak) e'tibor qaratmog'i darkor: to'p, savat va o'zi ta'qib qilayotgan (himoya qilayotgan) hujumchi (56-rasm).

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



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



**57-rasm.** "Qo'riqlash" to'p tomonida himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari

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

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

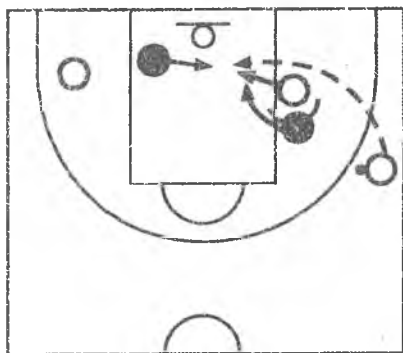
**Mashqning maqsadi:** yuqori holatda markaziy o'yinchini ta'qib qilishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi ustida ishlash.

**Mashqning bayoni:** O'yinchilarning joylashishi: hujumchi va himoyachi yuqori himoyada va ikki o'yinchi o'yinni tashkil qiluvchi hujumchilar (murabbiy yoki menejerga qarshi) himoyasida turadi, ulardan markaziy o'yinchiga to'p uzatib beruvchilar sifatida foydalaniladi. Himoyachi to'p tomonida "chiziq ustida, chiziqda", to'p uzatish chizig'ida qo'lini oldinga uzatgan holda joylashadi. O'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar orasidan to'p uzatishlarda himoyachi yangi "chiziq

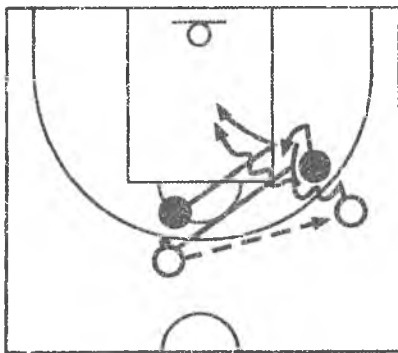
ustida, chiziqda” himoyalaniş holatiga tez burilishni bajaradi. Birinchi kuni faqat o‘yinni tashkil qiluvchi o‘yinchilar orasidan orqaga va oldinga to‘p uzatishni bajarishga ruxsat beriladi. Bu ikki o‘yinni tashkil qiluvchi o‘yinchilar to‘pni o‘zida saqlab turadi va yuqori himoyadagi markaziy o‘yinchiga to‘p uzatish ehtimolini qidiradilar. Ikkinchi kuni hujum qiluvchilarga markaziy hujumchiga to‘p uzatishga ruxsat beriladi. Himoyachi va hujumchi joy almashadilar. To‘p uzatuvchi o‘yinchilar markaziy hujumchilar bilan joy almashadilar.

*Murabbiyning ko‘rsatmalari:* eng asosiy vazifa – bu oyoqlarning tez harakatlanishi va himoyada matonat bilan o‘ynash ustida ishlashdir. yuqoridagi markaziy o‘yinchi holatida o‘yinchini ta‘qib qilish himoyachilardan ko‘p kuch berishni talab qiladi, chunki hujum uchun to‘pni shu holatga yyetkazib berish juda foydali hisoblanadi. Markaziy himoyachi ushbu to‘p uzatishni bartaraf etish lozim<sup>16</sup>.

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

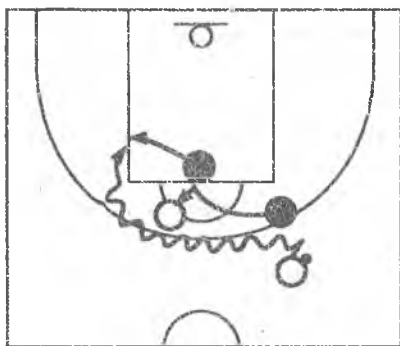


**58-rasm.** To‘pdan uzoq tomonda “qo‘riqlash” himoyachilarning guruhli o‘zaro harakatlari

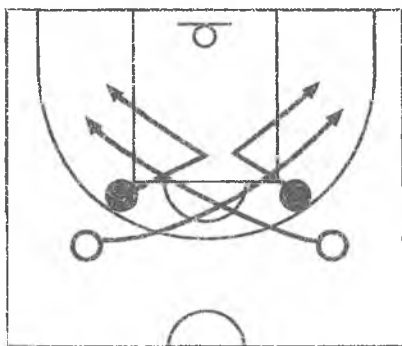


**59-rasm.** To‘siq qo‘yishda “almashish” himoyachilarning guruhli o‘zaro harakatlari

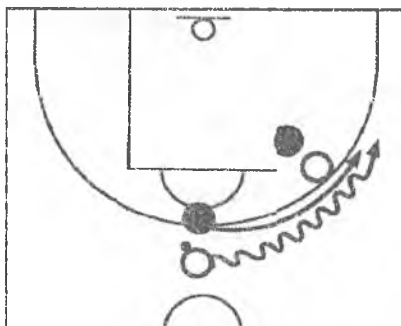
<sup>16</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 70b.



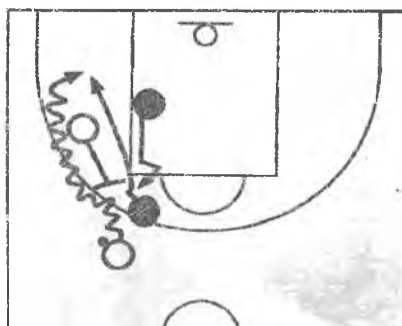
**60-rasm.** Ta'qib qilishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



**61-rasm.** Kesib chiqishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



**62-rasm.** Ikki hujumchining o'rtasidan yorib o'tishda "sirg'alib o'tish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



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

Ikki himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari (qo'riqlash, himoyachilarni o'zi ta'qib qilayotgan hujumchilarni "signal" – kelishgan holda almashib ta'qib qilish va o'z sherigi yoki hujumchi yonidan yorib o'tib, hujumchi raqiblarni ta'qib qilish – himoyalash) 57 – 63-rasmlarda aks ettirilgan.

Uch himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari uch hujumchining quyidagi harakatlariga qarshi ijro etiladi: "uchlik", "kichik sakkiz", "kesib chiqish", "juftlikda to'sish", "ikki hujumchiga sapchigan to'pga hujum uyushtirish" (48 – 55-rasmlarga qarang).

Markaziy o'yinchi holatida to'pni qabul qilib olgan o'yinchini ushlab turish himoyachiga qiyinchilik tug'diradi, zero hujumchi bir nechta texnik taktik harakatlarni: holatli to'p tashlash: hujumkor to'p uzatish yoki urib borib to'p tashlashlarni bajarish imkoniyatlariga ega. Ushbu vaziyatda aldamchi harakatlardan foydalanib va keyinchalik tayyorlab qo'yilgan munosib himoya harakatlarini amalga oshirib, yoki to'pdan uzoqroqdagi maydon tomonidan sheriklariga o'z vaqtida yordam ko'rsatib, hujumchini bartaraf etish mumkin. Lekin savatga yaqin joyda to'pni qabul qilib olish imkoniyatini yo'qqa chiqaruvchi faol harakatlar katta samara beradi. Himoyachining birinchi galdagi vazifasi: «Ta'qibingda turgan o'yinchiga to'pni qabul qilib olishiga yo'l qo'yma». Ayni paytda to'pni egallab turgan o'yinchini ta'qib qilayotgan himoyachi hujum harakatlari oldidan bajariladigan fintlar va to'siqlarga tayyor turish lozim. U yetarlicha matonatga, intuitsiyaga va «o'yinni his qilish» sezgilariga ega bo'lishi kerak. Asosiysi – hujumchidan tashabbusni olib qo'yish, uni himoyalayotgan o'yinchi uchun qulay tarzda harakatlanishga yani to'pni bo'sh qo'lda olib yurishga majbur qilish, yon chiziqqa siqib chiqarish sheriklari yordam berishi mumkin bo'lgan zonaga ko'paytirish lozim. Musobaqa sharoitlarida himoyachi nafaqat yakama-yakka olishuvlarda ishtirok etadi balki hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganlarida ham ularni harakatlariga qarshilik ko'rsatadi. Himoyachi to'pni egallab turgan o'yinchining savat tomonga yurishini halqadan ancha uzoqroqda to'xtatib qolishining, uzoq masofadan turib uni to'p tashlashga majbur qilishining udasidan chiqa olsa, uning bu qarshi harakatlari muvaffaqiyatli sanaladi. Bunga 2x1 bo'lgan vaziyatlarda uch ochkoli zarbalar yoy chizig'i atrofida to'pni egallab turgan o'yinchi tomonga aldamchi harakat bajarish hamda ketidan boshqa hujumchi tomonga tezda o'tib olish hisobiga erishish mumkin. To'pni egallab turgan hujumchiga qarshi himoyada individual taktik harakatlarni o'rgatishni

shug'ullanuvchilar hujumdagi tegishli texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirib borganlari sari amalga oshirib borish zarur<sup>17</sup>.

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

Jamoaning himoya harakatlari uch hil yo'nalishda amalga oshiriladi:

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

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

To'p pastga tusha boshlagandan so'ng qarshisiga harakatlanish unga kesgin hujum qilish kerak. Agar har bir himoyachi bittadan hujumchini shchit tagidan to'pning o'zi qo'ldan chiqib ketadi yoki o'yinchi yugurib

---

<sup>17</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 60-61b.

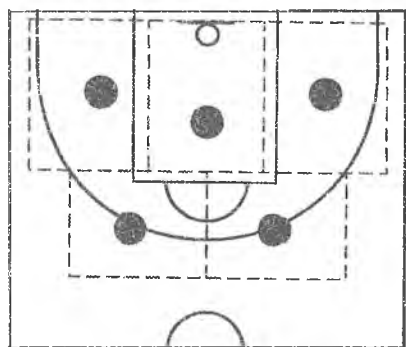
kelib uni ko'tarib oladi. Biroq bari-bir keskin tashlanish harakatini bajarish lozim. Hujumda hamma o'yinchilar to'p tashlangandan so'ng savat tomonga bormaydilar. chunki yorib o'tish holatidan ehtiyotlanish zarur bo'ladi. SHuning uchun himoyaning ustuvor vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3 ta hujumchini to'sishdan iborat. Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa (masalan – metrdan) unga orqamacha to'siq qo'yish oqilona emas unda manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor.

Bunday o'yinchilarni bartaraf etish uchun savatdan to'siq qo'yish va to'p sapchigan tomonga qarab turish lozim. Agar raqib to'pni olib qo'yishda umuman ishtirok etmagan bo'lsa, jamoa himoyasini ehtiyotlay turib sherigingizga to'pni olib qo'yishga yordam bering<sup>18</sup>.

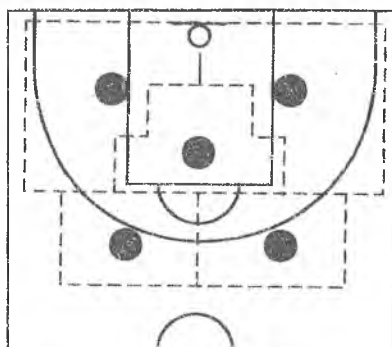
**Birlashtirilgan himoya tizimi** – raqiblarni shchitdan uzoqroq oraliqdan savatga to'p tashlashga majbur qilishni anglatadi. Bunday taktik yo'nalish raqibni yakkama-yakka himoyalash (ta'qib etish) va zonali himoyani tashkil qilishga asoslanadi.

Raqibni yakkama-yakka (shaxsiy) himoyalashda har bir o'yinchi "o'z raqibini" ta'qib qiladi. Bunday harakatlar uch ochkoli chiziq atrofida amalga oshirilishi lozim.

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

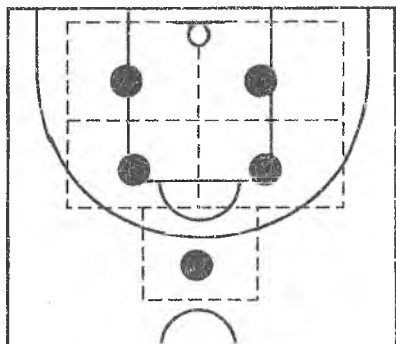


64-rasm. 2–3 tizim

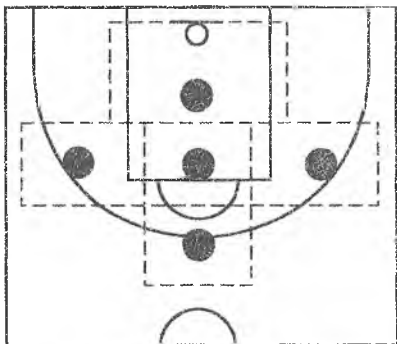


65-rasm. 2–1–2 tizim

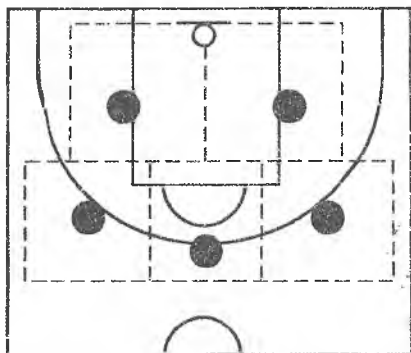
<sup>18</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.



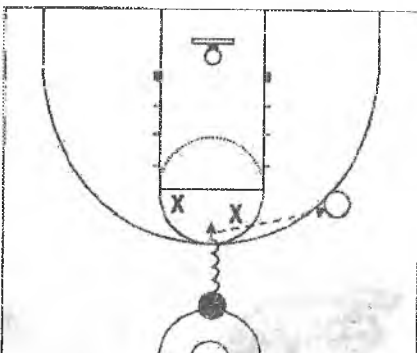
66-rasm 1-2-2 tizim



67-rasm 1-3-1 tizimi



68-rasm 3-2 tizimi



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

Ushbu himoya tizimi bir necha yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

2-3 tizim (64-rasm);

2-1-2 tizimi (65-rasm);

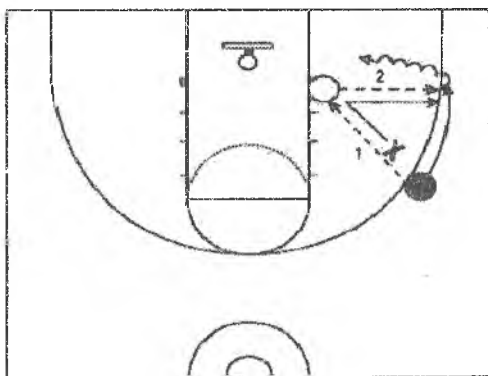
1-2-2 tizim (66-rasm);

1-3-1 tizimi (67-rasm);

3-2 tizimi (68-rasm).

To'pni egallab turgan himoyachiga qarshi himoyachining harakatlari natija keltiruvchi hujum usullari; to'p uzatish, dribling bilan o'tib borish, to'p tashlashni oldini olishga qaratilgan. Raqib to'pga egalik

qilayotgan vaziyatda himoyachining vazifasi qiyinlashadi, chunki hujumchining mumkin bo'lgan harakatlari chegarasi kengayadi va u savatni ishg'ol qilishga bevosita xavf solib turadi (69-rasm).



*70-rasm. Orqa pozisiya va aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish*

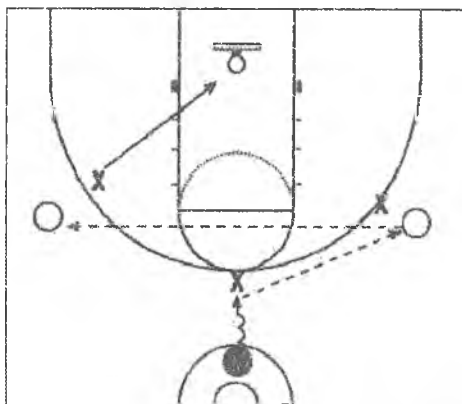
Bu mashqni himoyachi bilan va himoyachisiz bajarish mumkin. Jamoa besh kishidan iborat guruhlariga bo'linadi. Ikkita himoyachi jarima chizig'idagi pozitsiyani egallaydi, to'p ushlab turgan o'yinchi qanotlardan birida tugaydigan erkin jarima chizig'ida turadi. To'p ushlagan o'yinchi ikkita himoyachi zonasiga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

Hujum qilayotgan o'yinchilar belgilangan miqdorda shunday usullarni amalga oshirishlari lozim shundan so'ng ular himoyachilar bilan joy almashadilar. Bu hujum qilish tushunchalarini o'rganish hamda to'p tashlashlar ustida ishlash uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Undan tashqari, bu mashq maydonning turli xil qismlariga bo'lib yuborilishi va turli xil zonalaridan hujum qilish usullarini o'rgatish uchun qo'llanilishi mumkin. Masalan himoyachilar markaziy chiziqdan va zonadagi himoyachilarning ikkita yon chizig'iga ishora qiluvchi ba'zaviy chiziqdan turib ishlashi mumkin<sup>19</sup>.

<sup>19</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 49b.

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

Perimetrdagi o'yinchi savat oldidan o'yinchini qanotdan to'p bilan ta'minlaydi va burchakka siljitadi. Savat oldidagi o'yinchidan qayta to'p qabul qilib olgan paytida uning tomoniga himoyachi chiqa boshlaydi. SHunda o'yinchi aldamchi harakatni bajaradi bir marta to'pga tegishi bilan driblingni (to'pli o'yinchi) amalga oshiradi va sakrab turib to'p tashlash uchun to'xtaydi<sup>20</sup>.



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

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

Buning ikki xil yo'li mavjud: a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish, b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish.

Birinci usul ancha samaraliroq lekin amalga oshirish qiyinroq.

<sup>20</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 48b.

Undan hujumchi yaqindan ta'qib qilayotganda foydalanish mumkin va himoyachidan vaziyatni yaxshi nazorat qilishni tezkor hamda qat'iy harakatlarni taqazo etadi. Ikkinchi usulda yorib kirishni bajarishda o'zaro harakatlar muvaffaqiyatini sherikning o'zi ta'qib qilayotgan o'yinchidan o'z vaqtida bir qadam orqaga chekinishi belgilab beradi. Aynan bo'sh qolgan hudud orqali himoyachi «o'zining» hujumchisi orqasidan o'tib oladi va pozitsion ustunlikka ega bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Sherigining yorib kirishidan so'ng orqaga chekingan himoyachi o'zining dastlabki holatini tiklashi kerak. Hujumchilarning bir-biriga qarshi harakatlanishida to'p ushlab turgan o'yinchi orqasidan yurgan himoyachi yorib kirishni amalga oshirish zarur<sup>21</sup>.

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

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

---

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

## **Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari**

### **1. Hujumda ikki o'yinchining o'zaro harakatlarining asosiy usullari?**

- a) maydon yoni bo'ylab tez yorib o'tish
- b) "to'pni uzat va chiq" to'siqlar "to'qnashtirish"
- c) yondagi hujumchi va orqa chiziqdagi ikki o'yinchining o'zaro harakatlari
- d) markaziy o'yinchi va orqa chiziqdagi ikki o'yinchining o'zaro harakatlari

### **2. Himoyada uch o'yinchining o'zaro harakatlarining asosiy usullari**

- a) juft to'siq "kichik sakkizlik"
- b) "sapchigan to'p uchun kurash" son jihatdan kam bo'lgandagi o'zaroharakatlar
- c) ikki yon hujumchilar va markaziy o'yinchining o'zaroharakatlari
- d) "uchburchak", "uchlik", "ikki o'yinchiga to'qnashtirish"

### **3. Tez yorib o'tishning asosiy variantlari**

- a) to'pni o'yinga kiritishdagi kombinatsiya
- b) to'pni galma-gallik bilan egallashdagi kombinatsiya
- c) to'siqdan, to'qnashtirishga o'tishdan keyin to'p uzatish
- d) yon chiziq bo'ylab, markaziy chiziq orqali, 3x2, 4x3. kombinatsiyalari

### **4. Yakka himoyani asosiy variantlari**

- a) almashib va almashmasdan o'yinchilarni o'z maydonlarida himoyalash
- b) maydonni ayrim joylarida o'yinchilarni himoyalash
- c) zonali prinup bilan yakka himoyani qo'llash
- d) to'pni urib ketayotganda, olib qo'yish

### **5. Himoyada ikki o'yinchini o'zaroharakatlarining asosiy usullari**

- a) konstirovan himoya
- b) tarqoq himoya
- c) markaziy o'yinchi orqali hujum sistemalari
- d) almashish, chekinish, sirg'atib o'tish

**6. Zonali himoyani asosiy variantlarini qo'llash**

- a) harakatlantiruvchi hujum qarshi himoya
- b) 1-4. joylashishida joylashtirilishi
- c) 3-2, 2-3, 2-1-2. va boshqa xolatlarda joylashtirilishi
- d) o'z maydonida faol himoya

**7. Hujum yakka taktik harakatlarida to'pni o'yinchining asosiy harakatlari**

- a) o'zaro harakat uchun hujumchini o'tishiga qarshilik ko'rsatish
- b) markaziy o'yinchisiz hujumni qo'llash
- c) o'yin vaziyatiga qarab texnik usullarini asosiy vositalarini tanlash
- d) "etelonli yorib o'tishni" qo'llash

**8. To'psiz o'yinchiga qarshi himoyadagi o'yinchini asosiy harakatlari**

a) to'pni olish uchun hujumchiga qo'lay vaziyatga chiqishiga to'sqinlik qilish

- b) hujumchini to'pni uzatishiga to'sqinlik qilish
- c) hujumchini to'pni urib yurib ketishiga to'sqinlik qilish
- d) hujumchini savatga to'p otishiga to'sqinlik qilish

**9. Shaxsiy himoyaga qarshi hujum sistemasidagi o'yin holatlari**

- a) son jihatdan kam bo'lgandagi o'zaro harakatlari
- b) shaxsiy pressinga qarshi hujum
- c) markaziy o'yinchilar bilan hujum, to'siqlarni qo'llab hujum
- d) maydon bo'ylab zonali presingdagi asosiy harakatlar

**10. Uch hujumchining uch himoyachiga qarshi o'yin harakatlari**

- a) zonali himoyaga qarshi tinch hujum (g'ildirak)
- b) aralash himoyaga qarshi hujum
- c) "krest chiqish", "ichki to'siq", "juft to'siq"
- d) shaxsiy himoya va zonali pressinga qarshi hujum

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.
4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.
5. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
6. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
7. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
10. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2<sup>nd</sup> ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
11. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/ USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.

## IV BOB

### O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH VA TEXNIK TAYYORGARLIK

---

#### 4.1. O'rgatish asoslari

O'rgatish samaradorligi o'qituvchi-trenerning kasbiy pedagogik mahorati bilan belgilansa, o'zlashtirish samaradorligi shug'ullanuvchining shu jarayonga nazariy va amaliy jihatdan tayyorlik darajasiga bog'liqdir.

Sport amaliyotiga oid biror-bir harakat (usul) texnikasi yoki taktikasiga «o'rgatish» ularni «o'zlashtirish» «mukammallashtirish» atamalari mantiqiy jihatdan serqirrali va kengqamrovli manomazmunga ega bo'lib, o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi.

«O'rgatish», «o'zlashtirish» va «mukammallashtirish» «samaradorligi» o'rgatuvchi trenerning kasbiy-pedagogik mahorati va o'rganuvchining qobiliyati (iste'dodi) bilan belgilanadi. Lekin «trener-sportchi» (o'rganuvchi) juftligining o'zaro faoliyatida trener boshqaruvchi tashkilotchi o'rgatuvchi va tarbiyachi rolini o'ynashi darkor. Boshqacha qilib aytganda, agar sport to'garagiga kelgan bola jismonan va ruhan sog'lom bo'lsa, biroq istedodi (qobiliyati) yetarli bo'lmasa ham trener o'zining bilimi, kasbiy mahorati va ijodiy salohiyatini «ishga» solib, shu bolani iqtidorli sportchi qilib etishtirish mas'uliyatini olmog'i lozim. Malumki, bolada harakat qobiliyati boshqa hislat-qobiliyatlar kabi nasliy omillarga asoslangan bo'ladi. Ushbu qobiliyatlar hayot davomida turmush tarzi va boshqa shart-sharoitlarga qarab u yoki bu darajada shakllanib boradi. Bazi bir bolalarda nasliy qobiliyatlar yoki biror-bir harakat elementlari organizmning muvofiq «joylarida» chuqur joylashishi mumkin. Agar bola tortinchoq, «uyatchang» bo'lsa, bu qobiliyat yoki elementlar «ochilmasligi» mumkin. Aynan shunday holatlarda trenerning istedodi mazkur qobiliyat va elementlarni «ochib» bermog'i va shakllantirilmog'i darkor. Buning uchun trener bolaning barcha imkoniyatlari, shu jumladan organizmga chuqur joylashgan harakat zahiralarni maxsus standart testlar va o'yinsimon mashqlar yordamida

aniqlashi hamda ularni «ishga tushirishi» zarur bo'ladi. Shunday ekan «o'rgatish» «o'zlashtirish» va «takomillashtirish» jarayonlari «trener ↔ sportchi ↔ trener ↔ sportchi» funksional tizimi asosida tashkil qilinishi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Agar «o'rgatuvchi» va «mukammallashtiruvchi» mashqlar hajm-shiddat-yunalish jihatlaridan maqsadga muvofiq bo'lsa, bolaning yoshi ulg'aygan sari mashqlar hajmi va shiddati asta-sekin «to'liqinsimon» prinsipda orttira borilsa, falsafiy qonuniyat bo'lmish «shakl» (qaddi-qomat) ham, «mazmun» sayqal topib boradi. Bordiyu ushbu jarayonda xatolikka yo'l qo'yilsa, ya'ni «o'rgatuvchi» va «mukammallashtiruvchi» mashqlar betartib, zo'rma-zo'raki qo'llansa, falsafaning ikkinchi qonuniyati «sabab va oqibat» yuzaga keladi – bolaning «shaklida» (qaddi-qomati) ham, harakat «mazmunida» ham salbiy o'zgarishlar (jarohatlanishi, shikastlanish va h.k.) ro'y beradi. Demak, «o'rgatish», «o'zlashtirish» va «mukammallashtirish» jarayonlari integral pedagogik jarayon bo'lib trenerga katta mas'uliyat yuklaydi.

Har qanday darajada ishlayotgan murabbiyning bevosita vazifasi basketbolchi oyoqlari ishlashini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanishdan iborat. Boz ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o'yinchilariga bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalash mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashining uchta tmoni ko'rib chiqiladi: sakrab turib to'xtash, burilishlar, bo'sh joyga tez chiqish yoki harakat suratini o'zgartirish, harakat yo'nalishini o'zgartirish.

Sport texnikasi nazariyasida “model (etalon) texnika”, “maqbul (ratsional) texnika” va “individual texnika” tushunchalari mavjud. Sport texnikasiga o'rgatish jarayoni bu “model” yoki “ratsional” texnika nusxasini ko'chirish, uni qanday bo'lsa, shunday mazmunda o'zlashtirishga qaratilmaydi, aksincha bu “nusxalar” namuna sifatida xizmat qilishi lozim, shu “nusxalarga” mo'ljallangan holda o'rgatilayotgan usulni o'z imkoniyatiga qarab “shaxsiy mazmunda” ijro etilishini (yoki o'rganishni, o'zlashtirishni) anglatadi.

## **4.2. O'rgatish bosqichlari, uslublari,**

### **Vositlari va prinsiplari**

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

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

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

1-bosqich – o'rgatilayotgan usul texnikasi hakida tasavvur hosil qilish.

Ushbu bosqichda tushuntirish, ko'rsatish (namoyish etish), takrorlash uslublariidan foydalaniladi.

Vositlari: ravon va obrazli so'zlar bilan tushuntirish, o'zaro suhbat, muhokama, tahlil, muzoqara va h.k.

2-bosqich – muayyan usul texnikasiga oddiy sharoitda (ortiqcha vazifalarsiz sekin shiddatda) o'rgatish.

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

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

Qo'llaniladigan o'rgatish uslublari:

To'liq-konstruktiv uslubi, takrorlash-tahlil uslubi, reproduktiv uslub, shaxsiy uslub, xatolarni tuzatish uslubi, o'yin uslubi, musobaqa uslubi.

4-bosqich – o'rganilgan usullarni mukammallashtirish (o'quv o'yinlari va nazorat musobaqalari jarayonida).

Qo'llaniladigan o'rgatish va takomillashtirish uslublari: barcha bosqichlarda qo'llaniladigan uslublari, o'yin uslubi, musobaqa uslubi, videotasvir uslubi.

Yuqorida qayd etilgan barcha bosqichlarga xos o'rgatish uslublari quyidagi vositalar (mashqlar) yordamida qo'llaniladi: tayyorlov, yor-

damchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy (o'yin usullarining o'zi), o'yin va musobaqa mashqlari, yordamchi uskunalar, texnik vositalar va trenajyorlar.

O'yin texnikasiga o'rgatish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish samaradorligi nafaqat o'rgatish uslublari hamda vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda qo'llaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bog'liqdir. Ushbu jarayonda quyidagi pedagogik prinsiplardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: ilmiylik, ko'rgazmalilik, ongliklik va faollik, muntazamlilik, uzluksizlik, uzviylik va mutanosiblik, mukammallik, o'rgatuvchi-takomillashtiruvchi mashqlar hajmi va shiddatini "to'liqinsimon" yo'nalishda oshira borish, o'rgatish va tarbiyalash.

O'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplarining qo'llanish tartibi 8- va 9-jadvallarda keltirilgan.

3-jadval

### O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

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

**O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy  
va maxsus pedagogik prinsiplar**

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

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

– turg'unlik;

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

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

**Texnikaning o‘zgaruvchanlik xususiyati** muayyan usul texnikasini o‘yin vaziyati (o‘z sheriklari va raqiblarning joylashishi, ularning harakat yo‘nalishi, tezligi, to‘pning yo‘nalishi, tezligi va balandpastligiga qarab) talablariga mos tartibda o‘zgartirishni anglatadi.

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

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

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

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

Sport texnikasi nazariyasida “model (etalon) texnika“, “maqbul (ratsional) texnika“ va “individual texnika” tushunchalari mavjud. Sport texnikasiga o‘rgatish jarayoni bu “model“ yoki “ratsional” texnika nusxasini ko‘chirish, uni qanday bo‘lsa, shunday mazmunda o‘zlashtirishga qaratilmaydi, aksincha bu “nusxalar” namuna sifatida xizmat qilishi lozim, shu “nusxalarga” mo‘ljallangan holda

o'rgatilayotgan usulni o'z imkoniyatiga qarab "shaxsiy mazmunda" ijro etilishini (yoki o'rganishni, o'zlashtirishni) anglatadi.

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

O'yin jarayonida o'yinchi bo'sh joyga turli xil chiqishlarni bajaradi. Bunda u past tik turish xolatini, yaxshi muvazanatni saqlab qolishi xamda oyoqlarni turli yo'nalishlarda harakatlantira olishi lozim. O'z harakatiga qarama-qarashi bo'lgan tomonga tayanch oyoqni emas balki, boshqasini siljitish bilan bajarilishi zarur, agar o'yinchi maydonning o'ng tomonga aldamchi harakat qilishi keyin tezda tayanch bo'lmagan oyog'ini chapga qo'yishi va bo'sh joyga tezlik bilan o'tib olishi kerak. Shu narsa muximki dgentlar va siljishlarni bajarishda o'yinchi to'xtalishli sur'atdan foydalanishi (harakat tezligini o'zgartirishi) lozim. Bunday strategiyaning qo'llanilishi himoyachini tushunmovchilikka olib kelish yoki adashtirishga uning muvozanatini buzishga mo'lajallangan.

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

### **Sakrab to'xtash (75-rasm).**

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

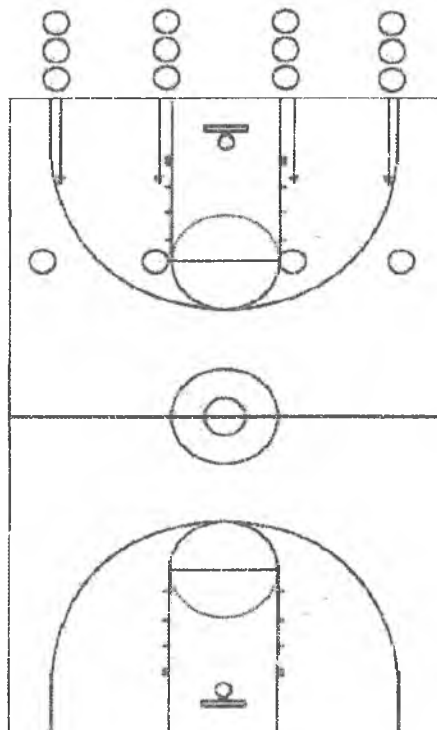
*Mashqning bayoni.* O'yinchilar yuz chizig'ida bir-birlaridan taxminan besh qadam uzoqlikda to'rtta qatorga saflanadilar. Murabbiyning ishorasidan so'ng qatorlardagi birinchi o'yinchilar tez yugurishni bajarishadi va jarima chizig'i darajasida sakrab to'xtashni amalga oshiradilar. Murabbiy o'yinchilar muvozanatni saqlab qolganliklariga, ya'ni oldinga yoki yonga yiqilib ketmayotganliklariga ishonch hosil qilishi kerak; nigoh oldinga qaratilgan bo'lishi va qorin ustidagi xayoliy vertikal chiziq markazida turishi kerak. Murabbiy ikkinchi marta ishora qilganida o'yinchilar markaziy chiziqqa qadar yuguradilar va yana bitta sakrab turib to'xtashni bajaradilar. Ikkinchi chiziq o'yinchilari jarima chizig'igacha yuguradilar va ular ham sakrab turib to'xtashni bajaradilar. O'yinchilar murabbiyning har bir ishorasida yugurishlar va to'xtashlarni qarama-qarshi tomondagi jarima va yon chizig'igacha bajaradilar. Ushbu mashqni haftada 3 – 5 marta bir kunda 2 dan 4 daqiqagacha bajarish tavsiya qilinadi.

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

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

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

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



75-rasm. Sakrab to'xtash

*Murabbiyning ko'rsatmasi:* O'yinchilar oldinga birini qadamni to'g'ri va kuchli bajarishlarini, burilishlardan so'ng oyoqlar bilan mayda qavdamlar tashlamasliklarini kuzatib turishi kerak. Bu mashq mashg'ulotlarda avvalgi mashq kabi, haftada 3 – 5 marta bir kunda 2 dan 4 daqiqagacha qo'llaniladi. Yuqori malakali o'yinchilar oyoqlar bilan a'lo darajada ishlashadi<sup>22</sup>.

<sup>22</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 7-9b.

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

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

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

*Murabbiyning ko'rsatmalari:* O'yinchilar estafetada turli xil o'tkazishlarini (masalan; to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va h.k.) qo'llashlari lozim. Bu hamma o'tkazishlar ikkita to'p bilan bajarilishi mumkin. G'olib bo'lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi zarur (masalan; ular birinchi bo'lib suv ichishlari). O'yinchilar to'pni oldinga otib yuborib, keyin unga etib olmayotganini hosil qiling<sup>23</sup>.

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

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

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

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

Yakunlovchi faza to'p qo'ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo'l panjalari bilak bo'gimidan to'liq bukilgan va shunday bo'rtilgan

<sup>23</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 21b.

bo'ladiki bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan, tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi. Keyin o'yinchi biroz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana o'g'irligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi.

Ikki qo'l da pastdan to'p uzatish tuzulishi va maqsadiga ko'ra bir qo'l da to'p uzatish mashqidan farq qilmaydi. Farqi shundaki to'p orqaga olinadi va doimo ikki qo'l bilan nazorat qilinadi, o'rta va jimjiloqning kuchi bilan qo'l panjalaridan to'pni kuchli «siqish» orqali to'pga kerakli yo'nalish da kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qo'l kaftlari oldinga yuqoriga o'girilgan bo'ladi.

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

Yelkadan (boshdan) bir qo'l da to'p uzatish ham yaqin ham uzoq masofadagi sherigiga to'pni aniq yetkazib berishga imkon beradi. D.H.To'pni egallab turgan o'yinchining tik turishi to'p uzatish bajariladigan qo'l da oyoq oldinda. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p ushlab turgan qo'l ga nisbatan teskari tomondagi oyoq oldinga chiqariadi.

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

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

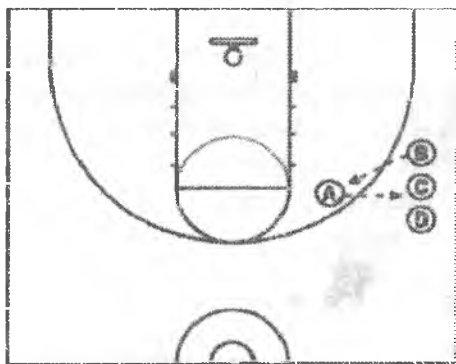
Asosiy fazada harakat qo'llar va oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa ketma-ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq tekislangan so'ng qo'l panjasining savaalagandek harakati bilan to'pga tekkislanins beriladi, to'p bosh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

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

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

To'rtta o'yinchi va ikkita to'p (77-rasm).

Bu mashq to'rtta o'yinchini jalb qiladi. Uchta o'yinchi bir-biridan bir metr masofada yon chiziq yonida turadi oxirgi o'yinchini qo'lida to'p turadi qo'lida to'p ushlagan to'rtinchi o'yinchi uch to'rt metr masofa narida ularning oldida turadi. Hushtak yangrashi bilan A o'yinchi C o'yinchiga to'p uzatadi B o'yinch esa A o'yinchiga to'p uzatadi keyin esa A o'yinchi D o'yinchiga to'pni uzatadi va h.k.



77-rasm. To'rtta o'yinchi va ikkita to'p

### **Ikkita o'yinchi – ikkita to'p**

Ikkita o'yinchi ikkita to'pni bir birlariga iloji boricha tezroq

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

### **Uchta o'yinchi bitta to'p**

Ikkita o'yinchi bitta to'pni bir-birlariga uzatadilar. Ular o'rtasida uchinchi o'yinchi (himoyachi) turadi. U imkon qadar tezroq to'pni tutib olish kerak. Mashq to'p oshirishni yaxshi bajarishni taqozo etadi, chunkin himoyachi tezda reaksiya qilishi va uzatilgan to'pni ilib olishi lozim to'pni turli xil tekisliklarda uzatish zarur. Himoyachi to'pni tutib olib, to'p uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi bilan joy almashadi.

### **4.3. Hujum o'yin texnikasiga o'rgatish**

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

- tayyorlik holatlari va harakatlanish usullari;
- ikki qadamli usulda to'xtash;
- joyida va harakat davomida burilish – aylanish;
- to'pni ushlash (qo'lda joylashishi) va muvofiq holat;
- joyida uzatish va ilish usullari;
- to'pni ilish davomida ikki qadamda to'xtash;
- joyida uzoq oraliqlardan savatga to'p tashlash;
- harakat davomida bir qo'llab (o'ng va chap qo'llab) savatga to'p tashlash usullari;
- to'pni o'ng va chap qo'lda urib yurish – yugurish;
- to'pni yurishdan so'ng ikki qadamda to'xtash;
- sakrab to'xtash: to'psiz, to'p ilish bilan to'pni urib yurish va yugurishdan so'ng;
- joyidan harakat davomida sakrab to'g'ri hamda o'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 o'rgatishda tayyorlov, yordamchi, yondosh tiruvchi, taqlidiy, asosiy va aralash mashqlar to'psiz va to'p bilan qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida turdosh, moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi ("To'p kapitanga", "Nomer chaqirish", "Dasta qulaguncha ushlab ol", "Quvlashmachoq", "Ovchilar va o'r-daklar", "Qarmoqcha", "Xo'rozlar jangi" va "Oqsoq qarg'a" va h.k.).

### **To'p bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga o'rgatish**

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

**To'p uzatish.** Mazkur ko'nikmaga usullari quyidagi tartibda:

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

Ushbu uzatish usullari oddiy, murakablashtirilgan va modellashirilgan o'yin vaziyatlarida (raqiblar qarshiligida) o'rgatilishi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

### **To'pni urib yurish–yugurish texnikasiga o'rgatish**

To'pni urib yurish-yugurish ko'nikmasi turli usul, holat, yo'nalish va vaziyatlarida ijro etiladi. Binobarin, mazkur usullar texnikasiga

o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshirish tavsiya etiladi:

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

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

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

- shchitga nisbatan to'g'ri turib har xil oraliqlardan to'pni pastdan ikki qo'llab savatga tashlash;
- shu usul, faqat to'p ko'krak oldidan tashlanadi;
- shu usul, faqat to'p bosh ustidan tashlanadi;
- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o'ng va chap tomonlardan diogonal holatda turib bajariladi,
- qayd etilgan usullar o'ng va chap qo'l bilan ijro etiladi;
- qayd etilgan usullar harakat yakunida to'xtash usullarini qo'llash asosida bajariladi;
- qayd etilgan usullar sakrab o'ng va chap qul bilan to'pni tashlash asosida ijro etiladi;
- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o'ng yonlama, chap yonlama va orqa bilan turgan holatlardan burilib-aylanib bajariladi;
- qayd etilgan usullar (pastdan tashlash bundan istisno) sakrab havoda 90°, 180°, 360°da o'ng va chap tomonlarga burilib-aylanib bajariladi;

– yugurib borib shchit tagidan sakrab o‘ng va chap qo‘l bilan to‘pni savatga tashlash;

– yugurib borib shchit tagidan sakrab to‘pni ikki qo‘llab savatga tashlash;

– to‘pni urib yugurib borib, 2,5-3,0 m. oraliqdan diagonal yo‘nalishda (yoysimon) sakrab to‘pni o‘ng va chap qo‘l bilan savatga tashlash.

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

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

Himoyada foydali o‘yin ko‘rsatish himoyasidan raqib hujumchi yoki hujumchilarning (raqib jamoaning) psixojismoniy va texnik-taktik imkoniyatlari, taktik-strategik rejaları va sir-asrorlarini bilishi, qarshi qo‘llaniladigan hujum harakatlarini tez payqashi (bashorat qila olishi) va unga qarama-qarshi uyushtiriladigan himoya harakatlarini faol amalga oshirishni talab qiladi. Bugungi basketbolga xos himoyachi-o‘yinchida maydondagi vaziyatni eslab qolish, shunga nisbatan tezkor fikrlash, tahlil qilish, chaqqon harakat ko‘rsatish, keng ko‘rish doirasiga ega bo‘lish va raqib hujumchiga qarshi foydali natija beruvchi eng maqbul usulni qo‘llash qobiliyatlari yuksak darajada o‘zlashtirilgan bo‘lmog‘i lozim.

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

Ushbu jarayonda himoya usullariga quyidagi tartibda o‘rgatiladi:

– qoida doirasida to‘pni tortib olish;

– hujumchi to‘pni ilayotganda, uzatish va savatga tashlayotganda uni urib chiqarish;

– ilinayotgan, uzatilgan va savatga tashlanayotgan to‘p yo‘nalishini to‘sib, urib yuborish yoki olib qo‘yish;

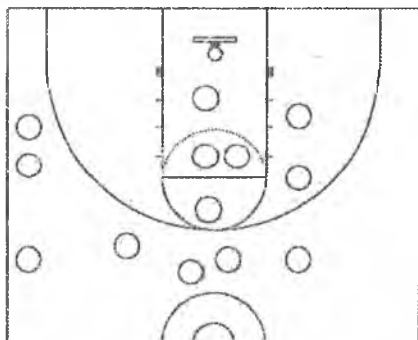
– ilinayotgan, uzatilayotgan yoki savatga tashlanayotgan to'pni "yopish";

– o'z shchiti yoki halqadan sapchigan to'pni o'z sherigiga urib berish, olib qo'yish yoki maydon tashqarisiga chiqarib yuborish.

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

### **To'p urib chiqarish (78 – 80-rasmlar).**

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

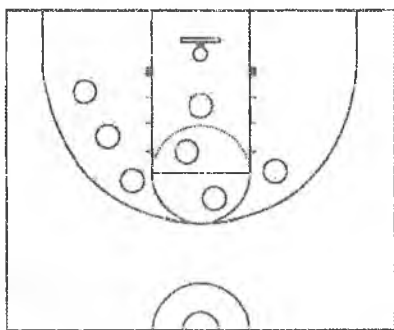


**78-rasm.** O'yinchilarni yarim maydonda harakatlinish

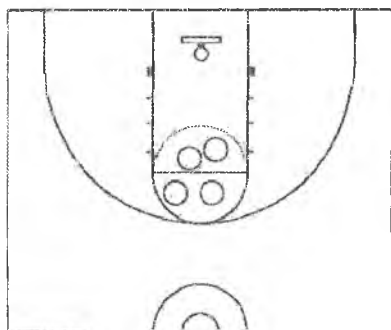
*Mashqning bayoni:* Barcha o'yinchilar to'pga ega va chegaralangan hududda joylashadilar (masalan: o'yinchilar maydonning yarmida yoki 3 ochkoli maydon ichida joylashadilar va h.k.). Belgilangan maydon ichida o'yinchilar to'pni olib yurgan holda o'z sheriklarini to'pini urib chiqarishga harakat qiladi.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

*Murabbiy ko'rsatmalari:* O'yin jarayonida o'yinchilar past holatda va boshlarini tik tutgan holda to'p olib yurishni bajarayotganligiga ishonch hosil qilish kerak. Yutgan jamoa rag'batlantirilishi kerak (masalan: ular birinchi suv ichishlari yoki tezlanib yugurishlarni bajarmasliklari mumkin)<sup>24</sup>.

<sup>24</sup> D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 22-23b.



*79-rasm. O'yinchilar soni kamaygani sari ular 3 ochkoli chiziq ichida harakatlanishadi*



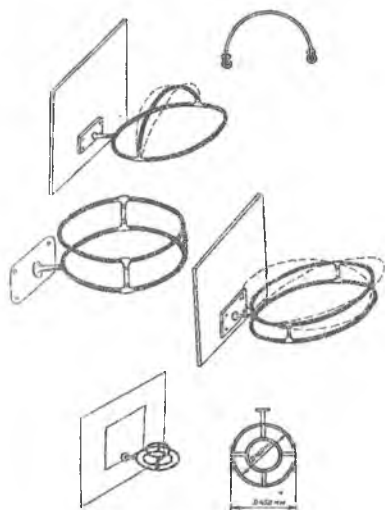
*80-rasm. O'yinchilar soni 2 yoki 4 taga kamayganda ular 3 soniyali zona ichida harakatlanishadi*

#### **4.5. O'rgatish va jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar**

Basketbol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar basketbol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

- 1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun (81 – 82-rasmlar).
- 2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.



**81-rasm.** Jarima to'p tashlash ko'nikmasini shakllantiruvchi moslama



**82-rasm.** Periferik ko'rish qobiliyatini rivojlantirishda qo'llaniladigan batut

#### 4.6. Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik ko'p-yillik pedagogik jarayon bo'lib, o'zining maqsadi, vazifalari, mohiyati va mazmuni bilan basketbolga xos harakatlar (o'yin usullari) texnikasiga o'rgatish, ularni takomillash-tirish hamda mukamallashtirishga qaratiladi. Uning asosiy maqsadi basketbolga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab ko'p-yillik sport trenirofkasining barcha bosqichlarida o'yinga hos harakat funktsiya-larini (holat va harakatlanish, to'pni urib yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash va h.k.) texnik jihatdan shakllantirish va mukam-mallashtirish hamda texnik mahoratni har tomonlama yo'nalishda sayqal toptirishdan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning vazifalari har bir usul texnikasiga xos koordinasion biomexanik va kinematik xususiyatlarni bir-biriga mos tartibda shakllantirishga qaratiladi.

Ko'p-yillik sport trenirovkasi jarayonida texnik tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan uch bosqichda amalga oshiriladi:

- boshlang‘ich o‘rgatish bosqichi;
- chuqurlashtirilgan o‘rgatish bosqichi (ixtisoslashtirish bosqichi);
- takomillashtirish va mukammallashtirish bosqichi;

Yuksak natijalar sari o‘ta keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalari o‘yinchilardan har tomonlama shakllangan, o‘zgaruvchan vaziyatlarni “yengishga” qodir texnik tayyorgarlikni talab qiladi. O‘yin texnikasi doirasini kengaytiruvchi yangi usullar avlodini yaratish, uzoq muddatli musobaqa sikllari bilan bog‘liq katta yuklamalarga bardosh beruvchi serqirrali va mukammal texnik tayyorgarlikka erishish imkoniyati uni erta yoshlikdan boshlab ko‘p-yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida muntazam qo‘llaniladigan muvofiq innovasion mashqlar evaziga yaratilishi mumkin. Binobarin, texnik tayyorgarlikning bunday darajada sayqal topishi uch bosqichga bo‘linadi.

- dastlabki model texnikani o‘zlashtirish;
- uni shakllantirish, mukammallashtirish va yangi texnik usullar doirasini kengaytirish;
- yuksak texnik mahoratga erishish.

Har bir bosqichda o‘ziga xos uslub va vositalar, shu jumladan texnik-innovasion vositalar, asta-sekin murakkablashtira borish prinsipiga asoslangan tartibda qo‘llaniladi.

Texnik tayyorgarlik jarayonida tayyorlov, yordamchi, yondosh-tiruvchi, taqlidiy va texnik vositalar asosida o‘zlashtirilgan-holat va harakatlanishlar, to‘pni o‘ng va chap qo‘lda-chap va o‘ng qo‘lda yonlama holatda (raqibga teskari holatda undan to‘pni berkitib) hamda keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda (dribling) urib harakatlanish (yugurish), uzatish, ilish, savatga tashlash texnikasi avval yakka tartibda (raqib qarshiligisiz) takomillashtiriladi va mukammal darajaga yetkaziladi. So‘ng ushbu o‘yin malakalari va ularning usullari vaziyatli o‘yin, musobaqa hamda modellashtirilgan mashqlar yordamida “chakllantiriladi”. Bunday mashqlar “to‘pni uzat-bo‘sh joyga chiq”, “uchlik”, “8-shaklida”, 1:1, 2:2, 2:3, 3:3, 3:4 tarkibli o‘yin andozalari shaklida qo‘llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikni shakllantirish va har bir texnik usulni o‘zlashtirish samaradorligi basketbolchilarning jismoniy imkoniyatlariga

to'g'ridan to'g'ri bog'liq bo'lgani tufayli mashg'ulotlarda texnik mashqlarni jismoniy mashqlar asosida (tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik) qo'llash (qo'shma uslub) o'ta foydali natija beradi.

Ma'lumki, basketbolda keskin tezlanish-to'xtash, o'z o'qi atrofida burilish-aylanish, egilish-yozilish harakatlari ko'plab takrorlanadi. Isbotlanganki bunday harakatlar vestibulyar apparatiga ta'sir etib muvozanat saqlash funksiyasini zaiflashtiradi. Bunday holat o'z navbatida harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, mashg'ulotlarda to'g'ri va aylanma tezlanishlar (harakatlar) ga oid mashqlardan foydalanish texnikaning barqarorligini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar davomida texnik tayyorgarlik va texnik mahoratni samarali shakllantirish uchun ularni muvofiq test mashqlari yordamida bosqichma-bosqich nazorat qilish va baholab borish tavsiya etiladi. Olingan test natijalariga asosan texnik tayyorgarlikni shakllantiruvchimashqlar dasturiga zarur o'zgartirishlar kiritilishi muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Texnik tayyorgarlikni baholashda 5-jadvalda keltirilgan na'munaviy test mashqlari va me'riy talablardan foydalanish mumkin.

5-jadval

**Texnik tayyorgarlikni baholashda qo'llaniladigan na'munaviy test mashqlari va me'riy talablar**

| Guruhlar |         | Himoya holatida harakatlanish (s) |      | Tezkor to'p urib yugurish va savatga tashlash (s) |      | To'p uzatish tezligi (sek) |      | Uzoq oraliqda savatga to'p tashlash (%) |      | Jarima to'p tashlash (%) |      |
|----------|---------|-----------------------------------|------|---------------------------------------------------|------|----------------------------|------|-----------------------------------------|------|--------------------------|------|
|          |         | O'                                | Q    | O'                                                | Q    | O'                         | Q    | O'                                      | Q    | O'                       | Q    |
| BTBG     | 1-yil   | 10,1                              | 10,3 | 15,0                                              | 15,3 | 14,2                       | 14,5 | 28,0                                    | 28,0 | -                        | -    |
|          | 2-3-yil | 10,0                              | 10,2 | 14,9                                              | 15,1 | 14,0                       | 14,4 | 30,0                                    | 30,0 | -                        | -    |
| O'TBG    | 1-yil   | 9,0                               | 9,5  | 14,2                                              | 14,8 | 13,8                       | 14,1 | 40,0                                    | 40,0 | 48,0                     | 48,0 |
|          | 2-yil   | 8,7                               | 9,0  | 14,0                                              | 14,6 | 13,6                       | 13,9 | 45,0                                    | 45,0 | 50,0                     | 50,0 |
|          | 3-yil   | 8,5                               | 8,8  | 13,9                                              | 14,5 | 13,5                       | 13,8 | 58,0                                    | 48,0 | 60,0                     | 60,0 |
|          | 4-5-yil | 8,4                               | 8,7  | 13,8                                              | 14,4 | 13,4                       | 13,7 | 60,0                                    | 50,0 | 65,0                     | 65,0 |

Jadvalda qayd etilgan test mashqlarini qabul qilish tartibi

1. "Himoya holatida harakatlanish (s):

O'yinchi orqa yon chiziq ortida joylashadi; signal berilishi bilan u himoya holatida orqa bilan harakatlanib (yugurib har bir ustun (3ta ustun) oralig'ida yo'nalishni o'zgartiradi; O'rta chiziqdan boshlab qarshi orqaga start joyiga yugurib keladi.

2. "Tezkor to'p urib yugurish":

O'yinchi orqa yon chizig'i ortida joylashadi; signal berilishi bilan u ikki yonma-yon joylashtirilgan ustun tomon to'pni chap qo'li bilan urib yuguradi va to'pni o'ng qo'li bilan urib yugurishga almashtirib ustunlar oralig'iga kiradi va h.k. (bunday juft ustunlar 5ta); har bir juft ustunlar orvlig'ida to'pni goh chap, goh o'ng qo'l bilan urib yuguriladi; so'ngi ustunlardan to'pni o'ng qo'l bilan urib o'tgandan keyin 2 qadamda to'pni savatga tashlaydi; qaytgan to'pni olib, mashqni qarshi tomon bo'ylab bajaradi va so'ngi ustunlardan o'tib, to'pni chap qo'li bilan savatga tashlaydi.

3. "To'p uzatish tezligi":

O'yinchi to'p bilan shchitga qarab joylashadi; shchitga to'p uzatadi va sapchigan to'pni eng yuqori nuqtada ilib, 1-raqamli sherigiga uzatadi; so'ng o'zi qarshi shchit tomon harakatlanadi va uzatilgan to'pni 2-raqamli sherigiga chap qo'l bilan uzatadi; to'pni uzatgandan keyin 3-raqamli o'yinchi tomonidan uzatilgan to'pni ilib savatga tashlaydi vasapchigan to'pni yana ilib yuqorida qayd etilgan mashqlarni takrorlaydi ( mashq 2 martadan qaytarilib, 4 marta savatga tashlash bilan yakunlanadi).

4. "Uzoq oraliqdan savatga to'p tashlash":

O'yinchi 2 daqiqa davomida 3 ochkoli va 2 ochkoli eonarlardan savatga to'p tashlaydi (har bir zonadan 2 marta). Ja'mi tashlangan to'plar soni va aniq tushgan to'plar soni aniqlanadi (%).

5. "Jarima to'p tashlash": savatga 10 marta to'p tashlanadi va aniq tushgan to'plar soni % da baholanadi.

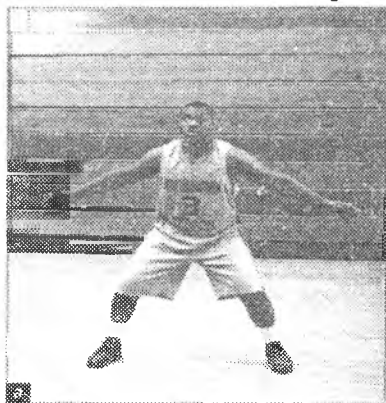
Basketbolchilar texnik tayrgarlikni aniqlashda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti "Sport o'yinlari kafedrası" tomonidan ishlab chiqilgan (abiturientlar uchun) test mashqlari, me'yoriy talablar va baholash mezonlaridan foydalanish mumkin (6-jadval).

6-jadval

| Test mashqlari va me'yoriy talablar                                                                                                                                                                                                                                        | O'g'il bolalar       | Qiz bolalar        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|
| 3 ochkolik zonadan 5 ta nuqtadan 2 martadan savatga to'p tashlash (tushirilgan to'plar soni baholanadi)                                                                                                                                                                    | 1-10 ta              | 1-10ta             |
| Maydon o'rtasidan to'pni yerga urib jarima chizig'idan savatga to'p tashlash, to'pni ilib maydonni qarama-qarshi tomoniga to'pni yerga urib borib jarima chizig'idan to'p tashlash. Mashq shu tarzda yana bir bor bajariladi (vaqt va tushirilgan to'plar soni baholanadi) | 1/20 s –<br>4/20 sek | 1/20 s –<br>4/20 s |
| To'pni ilib to'xtash, burilish va to'pni urib borib 6 ta nuqtadan uni savatga tashlash (har nuqtadan 1 imkoniyatdan, texnika va aniq tushgan to'plar soni baholanadi)                                                                                                      | 1-6 ta               | 1-6 ta             |
| To'p bilan makkisimon yugurish: $5,80 \leftrightarrow 5,80 \rightarrow 14,00 \leftrightarrow 8,20 \rightarrow 16,40 \leftrightarrow 8,20 \rightarrow 14,00 \leftrightarrow 28,00m$ (vaqt va texnika baholanadi) (s.)                                                       | 16-19 s.             | 18-21 s.           |
| Yuqoridan ikki qo'llab to'ldirma to'pni joydan sakrab uloqtirish, (m)<br>(o'g'il bolalar – 2 kg,<br>qiz bolalar – 1 kg)                                                                                                                                                    | 4-15 m               | 2-13 m             |

#### 4.7. Texnik tayyorgarlikni shakillantiruvchi an'anaviy va horijiy tajribaga asoslangan mashqlar

##### Siljish qadamlar



*Kengaytirilgan oyoqlar*



*O'ng oyoq bilan siljib, chap oyoqga juftlash.*



*Chap oyoqni yonga tashlash*

## To'siqlar ustidan sakrashlar



*Tizzani bukib.*



*Sakrab.*



*Ikkita oyoqa tushish.*

## Shchit tagida sakrashlar



*Jarima chiziqdan  
yugurib kelib ikki  
qadam qo'yish*



*Ikki oyoqda  
balandlikka sakrash*



*Sakrab qo'llar bilan  
shchitga urish*

## Arg'amchi bilan sakrashlar



*Ikkita oyoqda*

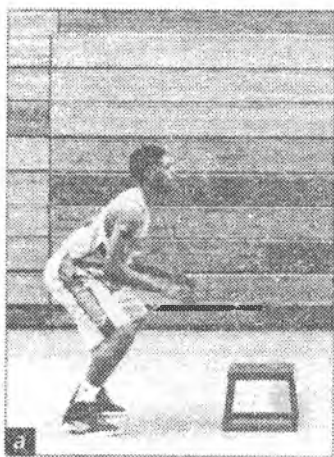


*O'ng oyoqda*



*Chap oyoqda*

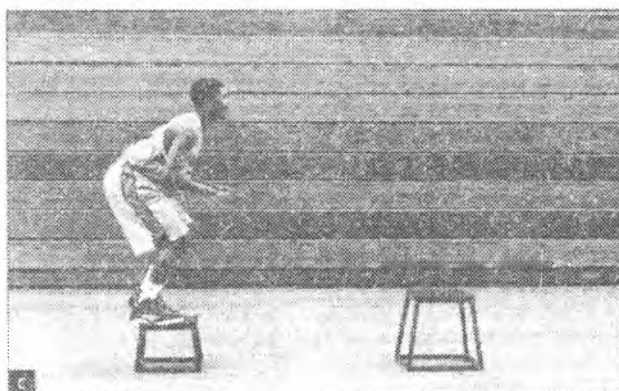
Balandlika sakrashlar: Tumbaga sakrashlar 30 sm. 40 sm. 60 sm. 75 sm. va 90sm. boshlanadi. Tumbalarni bir biridan 60sm. quyiladi, kichkina balandlikdan boshlab katta balandlikda sakrashlarni to'xtatadi.



*tumbaga sakrashlar.*

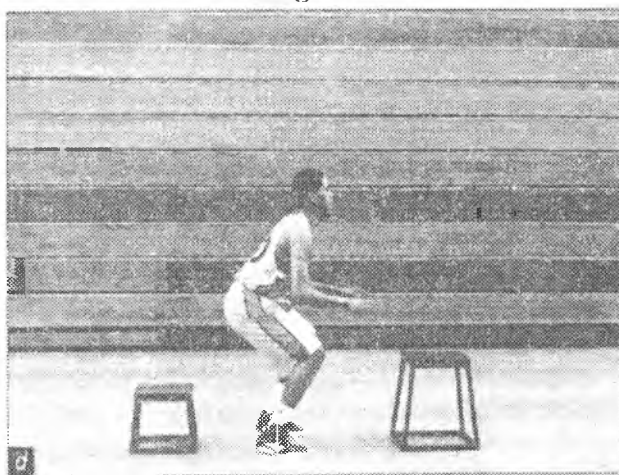


*30 sm. To'mbaga sakrashlar.*

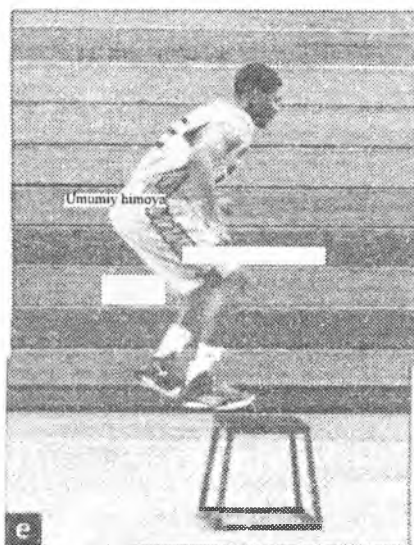


*30 sm. Tumbadan sakrash*

**Balandlikga sakrashlar**



*45sm. tumbaga sakrashlar*



*Davom etirish*



*45sm. tumbaga sakrashlar*

### **Basketbolchini sakrovchanligini shakllantirish**



*sakrash holatini shakllantirish*

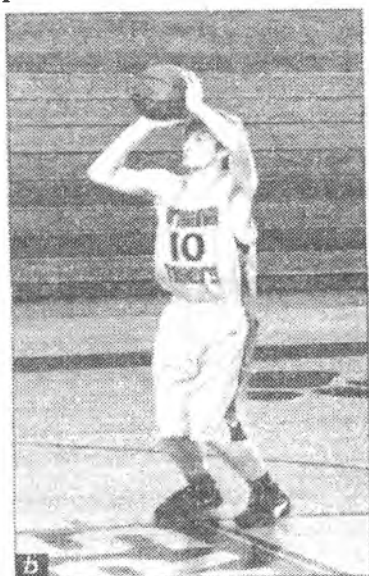


*Sakrab shchitga kaft bilan  
tegish*

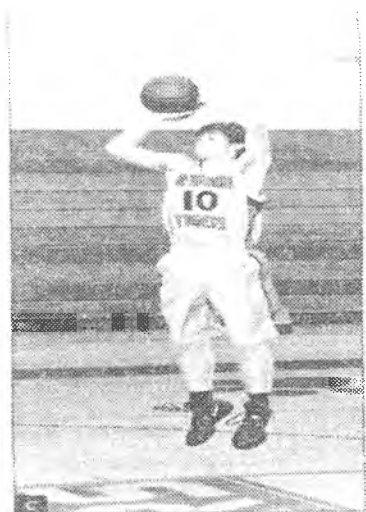
## Savatga to'p otishlar



*Basketbolchini turish holati*



*To'p otish holatiga o'tish*



*Otish qo'li harakatini  
bajarilishi*

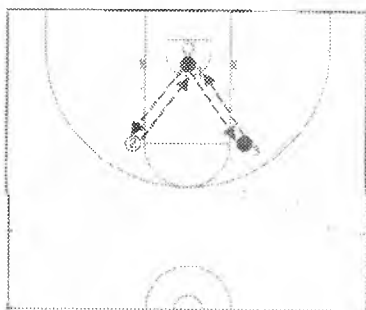


*To'p otish holatini 1-2 soniya  
saqlash*

## To'p bilan tezkor harakatlanish "Yumshoq qo'llar"

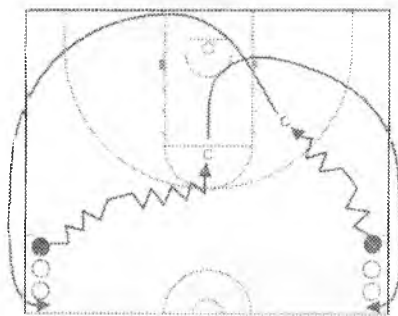


*To'p bilan tezkor harakatlanish*

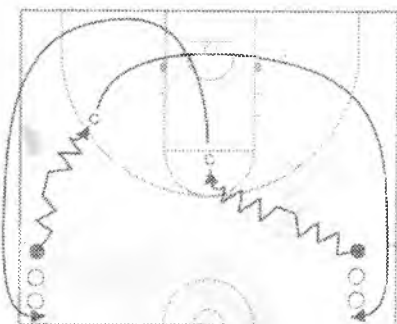


*To'pni qabul qilish ko'nikmasini mustahkamlash (yumshoq qo'llar)*

## Harakatda to'p tashlash texnikasi.

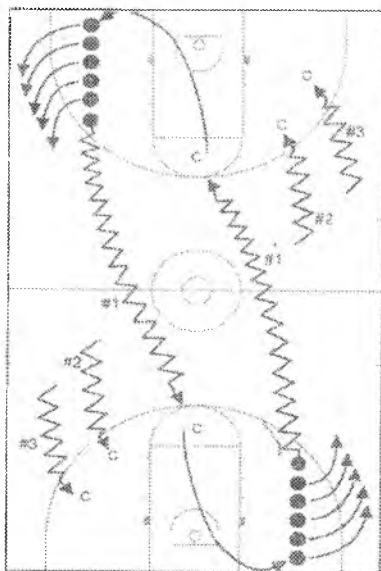


*Harakatda o'ng qo'l bilan to'p otish texnikasini takomillashtirish*



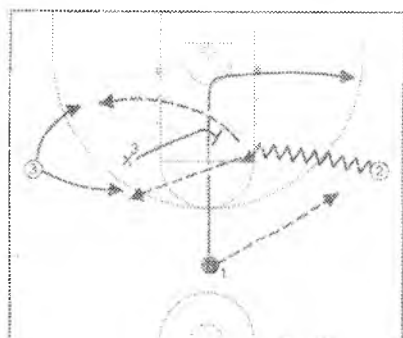
*Harakatda chap qo'l bilan to'p otish texnikasini takomillashtirish*

## Maydon bo'ylab to'p tashlash mashqlari

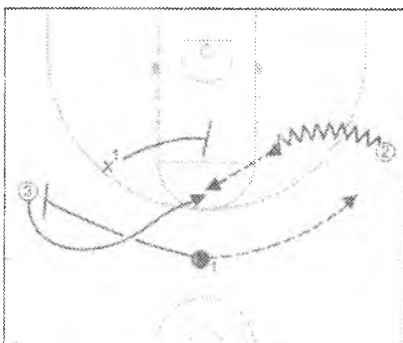


*Maydon bo'ylab to'p tashlashlar*

## Keskin tezlanish, to'p shchitdan qaytishi, to'p tashlash.

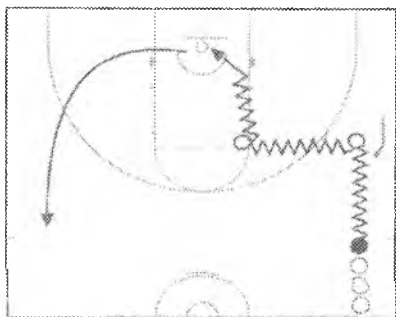


*Keskin tezlanish, to'p shchitdan qaytishi, to'p tashlash. 1-usul*

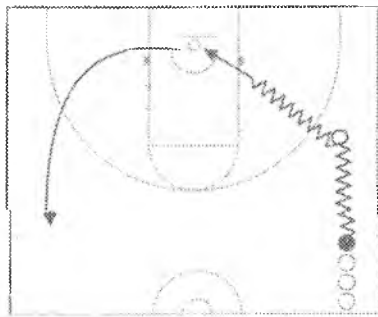


*Keskin tezlanish, to'p shchitdan qaytishi, to'p tashlash 2-usul*

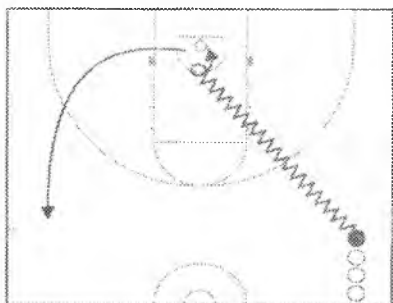
## O'yinchilarni jamlash va maqsadga erishtirish



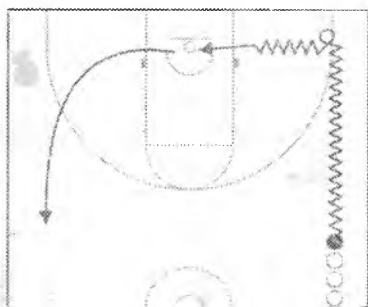
*To 'p urib yurish, ikki marta burilish to 'p urib yurib savatga tashlash va to 'pni ilib chap tomonga ketish*



*To 'p urib yurish, bir marta burilish to 'p urib yurib savatga tashlash va to 'pni ilib chap tomonga ketish*

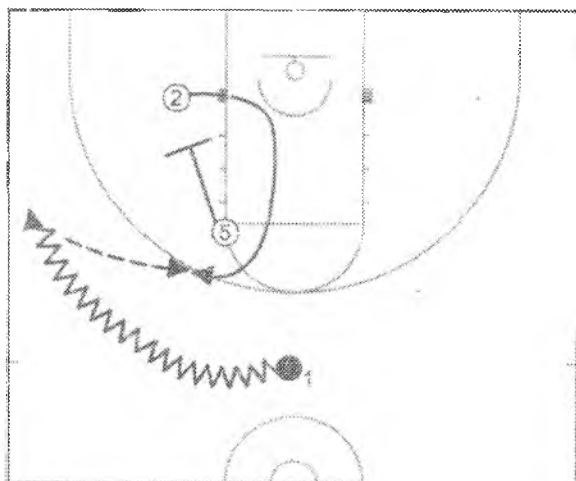


*To 'p bilan diogonal yo 'nalishda yugurish va burilishni bajarish, to 'pni savatga tashlash va ilish va chap tomonga ketish*



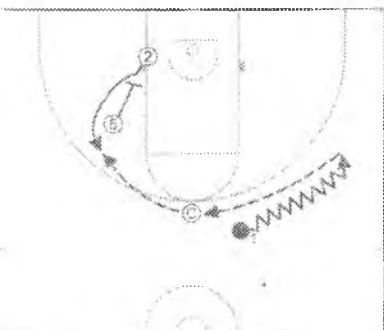
*Maydonni o 'ng burchagi tomoniga to 'pni urib yurish bir marta burilish va to 'pni urib yurishni davom etdirish*

## Maydonning pastki qismida to'siq

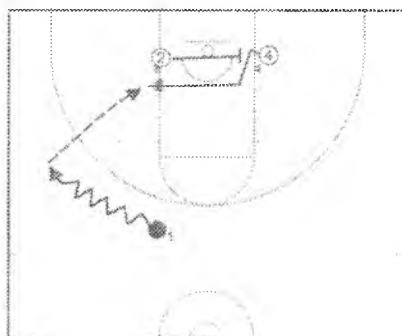


*Maydonning pastki qismida to'siq*

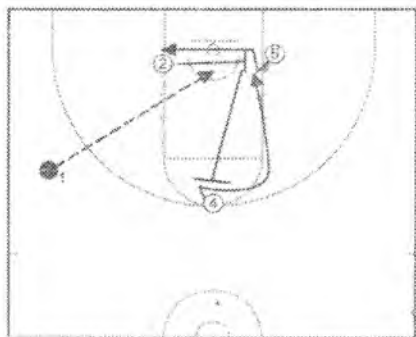
## To'siq



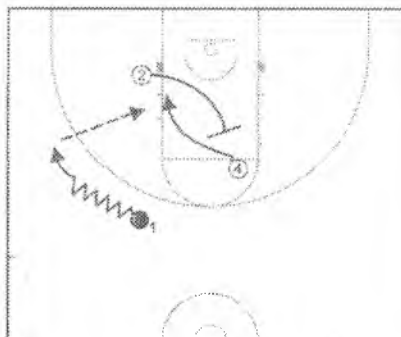
*To'siq*



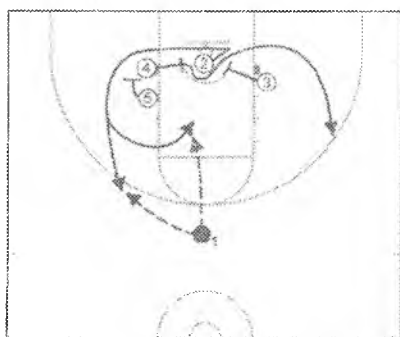
*Kesishgan to'siq.*



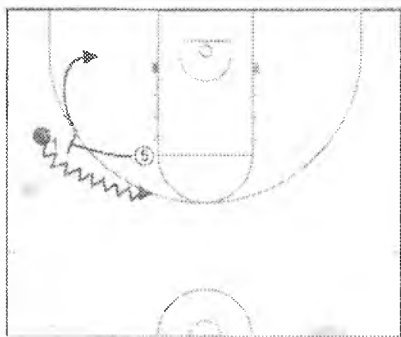
*Kombinatsiya to'siq*



*Diagonal to'siq*



*Bittalik va ikkitalik to'siq*



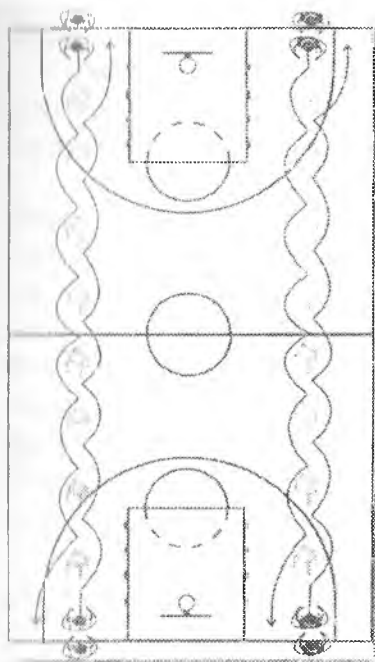
*To'p olib yurgan o'yinchi uchun to'siq qo'yish*

Basketbolchining holati to'xtash va oyoqlarning harakatlanishini rivojlantirish uchun harakatlar.

**Maqsad:** o'yinchining oyoqlarini harakatlanishini rivojlantirish.

Qo'llaniladigan asbob-uskunalar. 16 ta o'rindiqli yon chiziqlar uzunligida ikki qator qilib qo'yiladi (yoki undan kamroq). Maydonga bir-biridan bir xil oraliqda joylashgan 16 ta o'rindiqlar qo'yiladi. O'yinchilar maydonning ikkala tomonida yon chiziqlarda joylashadilar.

Murabbiy signali bo'yicha signalidan so'ng yon chiziqlarda birinchi turgan o'yinchilar mashqni birinchi boshlashadi va quyidagi vazifalarni bajaradilar.



1-mashq. Yugurib turib kelib sakrab to'xtash.

2-mashq. Yugurib kelib ikki qadamda to'xtash.

3-mashq. To'xtagandan so'ng tezlikni o'zgartirish.

4-mashq. To'xtagandan so'ng tezlikni va y o'nalishni o'zgartirish.

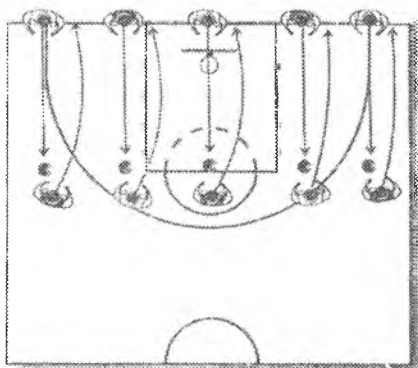
5-mashq. To'xtagandan so'ng burilib y o'nalishni o'zgartirish.

o'yinchining birinchi qadamini to'g'ri q o'yishga o'rgatish.

**Maqsad:** o'yinchiga dastlabki birinchi qadam kuchli akrissif tez va aniq himoyachini chalg'itish uchun q o'yish.

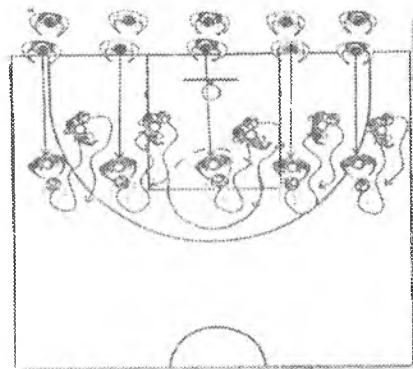
Qo'llaniladigan asbob-uskunalar.  
5ta to'p.

Jamoa ikki guruhga bo'linadi birinchi guruh en chiziqning ortida joylashadi ikkinchi guruh esa jarima chizig'ida joylashadi.



Murabbiy signalidan so'ng yon chiziqdagi o'yinchilar to'pni qarshisida turgan o'yinchilarga uzatishadi va to'p ortidan to'pni qabul qilgan o'yinchi tomon yugurishadi to'pni qabul qilgan o'yinchi esa

dastlabki holatdan tez va aniq birinchi qadamni tashlagandan so'ng to'pni ikki marotaba erga urib himoyachini aldab o'tishga harakat qiladi.



o'yinchilar birinchi qadamni qo'ygandan so'ng to'pni boshqarishga o'rgatish.

**Maqsad:** To'pni to'g'ri qabul qilish va birinchi qadam tashlagandan so'ng to'pni boshqarishga o'rgatish. Qo'llaniladigan asbob-uskunalar. 5 ta o'rindiqli 5 ta to'p. O'yinchilar 5 ta guruhga bo'linadilar va en chiziq ortida joylashadilar har bitta guruh

to'g'risida bittadan o'rindiqli qo'yiladi o'rindiqlarga esa bittadan to'p qo'yiladi.

Murabbiy signalidan so'ng guruhdagi birinchi o'yinchilar o'rindiqlar sari yuguradilar o'rindiqli qarshisida to'xtab to'pni o'rindiqlardan olib dastlabki holatdan tez va aniq birinchi qadamni tashlab to'pni erga urib o'rindiqlarni aylanib o'tadi.

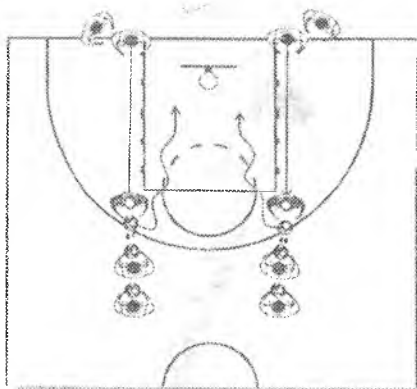
Halqaga orqa bilan turgan holda dastlabki holatdan halqaga qadam tashlash.

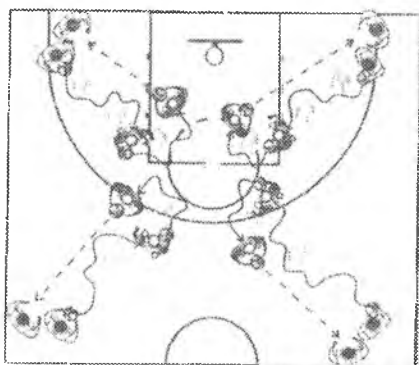
**Maqsad:** Halqaga orqa bilan turgan holatdan tashlash va to'pni ikki qadam usulida halqaga tashlash.

Qo'llaniladigan asbob-uskunalar.

4 ta to'p. Jamoa t o'rt guruhga bo'linadi ikkitasi en chiziqda

ikkitasi esa jarima chizig'ining ikki yonida joylashadi. Murabbiy signalidan so'ng en chizig'dagi birinchi o'yinchilar jarima chizig'iga yugurishadi to'pni qabul qilishadi va sakrab to'xtashadi so'ng halqaga qarab qadam tashlaydi va birinchi qadam tashlab savatga qarab harakat qilishadi ikki qadam usulda halqaga to'p tashlashadi.



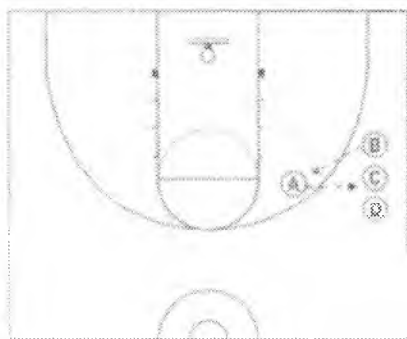


**Dribling mashlari.** (to'pni yerga urub yurishni rivojlantiruvchi mashqlar)

Mashqning nomi "T o'rtta burchak" mashqi.

**Maqsad:** Dastlabki mashqqa jamoadagi barcha o'yinchilarni jalb qilish va to'pni erga urub yurish texnikasini o'rgatish. Q o'llaniladigan asbob-uskunalar. 13 ta o'rindiqli 8 ta to'p. Jamoa 4 ta guruhga bo'linadi guruhlar maydonni yarmida 4 ta burchakda joylashadilar. o'rindiqlar 4-1 rasmda k o'rsatilgan usulda q o'yiladi guruhdagi birinchi o'yinchilar to'pni erga urub o'rindiqlarni quyidagi usullarni q o'llab aylanib o'tishadi.

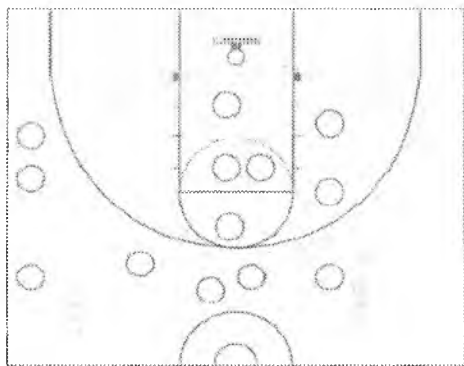
- 1- mashq. To'pni oyoqlar orasidan o'tkazib.
- 2- mashq. To'pni bel ortidan o'tkazib.
- 3- mashq. To'pni q o'ldan q o'lga o'tkazish.
- 4- mashq. Elkalar bilan chalg'itib.
- 5- mashq. To'pni boshqarib yurgan holatda o'rindiqlini burilib aylanib o'tish.
- 6- mashq. To'pni pastlatib urub yurush.
- 7- mashq. Tezlikni o'zgartirish.
- 8- mashq. Ortga qaytib chalg'itish.



*To'rtta o'yinchi va ikkita to'p*

### **Ikkita o'yinchi – ikkita to'p**

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

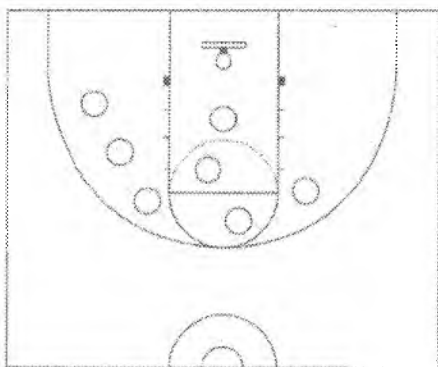


*O'yinchilarni yarim maydonda harakatlanish*

*Mashqning bayoni:* Barcha o'yinchilar to'pga ega va chegaralangan hududda joylashadilar (masalan: o'yinchilar maydonning yarmida

yoki 3 ochkoli maydon ichida joylashadilar va h.k.). Belgilangan maydon ichida o'yinchilar to'pni olib yurgan holda o'z sheriklarini to'pini urib chiqarishga harakat qiladi. O'yinchilar soni kamaygan sari belgilangan hudud ham kichrayib borishi kerak (masalan: markaziy doira yoki 3 soniyali zona).

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



*O'yinchilar soni kamaygani sari ular  
3 ochkoli chiziqli ichida harakatlanishadi*

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

## **Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari**

**1. Texnikaga o'rgatishda qo'llaniladigan maxsus mashqlarga qaysilari kiradi?**

- a) musobaqali
- b) taktika bo'yicha
- c) integral tayyorgarlik bo'yicha
- d) texnika bo'yicha

**2. O'yin malakalariga o'rgatishning boshlang'ich jarayonida qanday didaktik printsiplar eng kerak?**

- a) osonodan-qiyinga, umumiydan-ayrimga
- b) boshlang'ichdan-optimalga, didaklidan-texnilikka
- c) qiyinlikdan-umumiylikka
- d) o'yinlikda-texnilikka, taktilikdan-strategiyalikka

**3. O'yin texnikasiga boshlang'ich o'rgatish jarayonida qanday uslublar foydalaniladi?**

- a) frontal, guruxli, yakkalilik
- b) qaytarish
- c) majmualilik
- d) intervalilik

**4. Yordamchi mashqlarga qaysi jismoniy mashqlar kiradi?**

- a) taktika bo'yicha yondoshtiruvchi
- b) maxsus tayyorlov texnika bo'yicha
- c) maxsus va umum rivojlantiruvchi
- d) basketbolga tayyorlash

**5. Texnik o'yin malakalari shug'ullanuvchilarda qaysi uslublar yordami bilan shakllanadi?**

- a) mashq uslubi bilan
- b) ishonitirish uslubi bilan
- c) ko'rsatish va bayon qilish usuli bilan
- d) majburlik usuli bilan

**6. O'rgatish uslubiga nimalar kiradi?**

- a) yordamchi va maxsus vositalar
- b) o'quv va nazorat o'yinlari
- c) og'zaki ko'rgazmali, amaliy
- d) shug'ullanuvchilarni tashkil qilish uslubi

**7. Tashkil qilish uslubiga nima kiradi?**

- a) guruhli, frontal aniqlashtirilgan
- b) yakka vazifalar, pedagogik nazorat
- c) frontal, amaliy vazifalar
- d) ogʻzaki, guruhli uslub

**8. Qanday jismoniy mashqlar yordamchi (mashq qildiruvchi) mashqlarga kiradi?**

- a) taktika boʻyicha
- b) texnika boʻyicha
- c) maxsus va umumiy rivojlantiruvchi
- d) musobaqa

**9. Hujumda yakka taktik harakatlarga oʻrgatishda toʻpli oʻyinchining asosiy harakatlari**

- a) himoyachini oʻzaro harakat qilishiga toʻsqinlik qilish
- b) markaziy oʻyinchisiz hujumni qoʻllash
- c) oʻyin xolatlariga qarab texnik asosiy vositalarini tanlash
- d) "eshelonli" yorib oʻtishni qoʻllash

**10. Yakka taktik harakatlarni oʻzlashtirish samaradorligi nimaga bogʻliq?**

- a) oʻyinchining boʻyi va tezkorligiga
- b) harakat faolligi va jismoniy tayyorgarlikka
- c) psixologik tayyorgarlikka
- d) muqaddam oʻrganilgan yakka taktik harakatlarni oʻzlashtirganlik darajasiga

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – М. : АСТ: Астрель, 2005. –237 с.
2. G'aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubi. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.
3. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
4. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. Т.: 2012. – 30с.
5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. - 216с.
6. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.
7. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. Октябрь. 2005 – 56с.
8. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009 – 92с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
10. Giorgio Gandolfi. The Complete Book of Offensive Basketball Drills / USA: McGraw-Hill. 2009. - 272 p.
11. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2<sup>nd</sup> ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
12. Lee Rose. Winning basketball fundamentals / USA: Human Kinetics. 2013. – 271 p.
13. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/ USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.

## V BOB

### O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH VA TAKTIK TAYYORGARLIK

---

#### 5.1. O'rgatish asoslari

O'yin taktikasiga o'rgatish samaradorligi nafaqat o'rgatuvchining kasbiy mahoratiga bog'liq, balki shug'ullanuvchining qobiliyati xotirasi, ongi, diqqati, idroki, iroda kabi funksional xislatlari bilan belgilanadi.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayonini odatda o'yin texnikasiga o'rgatish jarayoni bilan parallel tartibda amalga oshirish tavsiya etiladi. Chunki har bir o'yin usuli texnikasini shakllantirish muayyan taktik maqsad sari tashkil etiladi.

Binobirin, o'yin texnikasiga o'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari o'yin taktikasiga o'rgatish jarayonida ham o'z qiymatini saqlab qoladi. Albatta, o'yin taktikasiga o'rgatishni boshlash texnikani o'zlashtirish yakunida, uni mukammallashtirish bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq. O'yin taktikasiga o'rgatish va uni shakllantirishda tushuntirish, tasavvur hosil qilish, ko'rsatish (andozalar, rasmlar, videoslaydlar, videofilmlar) uslublari alohida ahamiyat kasb etadi.

#### 5.2. Hujum o'yin taktikasiga o'rgatish

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

Hujum qilayotgan o'yinchining to'psiz harakatlari doimo muayyan taktik maqsadga qaratiladi. U himoyalananayotgan raqib va raqiblarning harakati, qabul qilinadigan taktik qarori va rejasini his qilmog'i, ularning joylashishi, o'zaro harakati, hujum usullari to'pni harakatlanish tezligi, yo'nalishi va baland-pastligini kuzatishi, tahlil qilishi, farqlashi va shunday vaziyatlarni e'tiborga olgan holda o'z faoliyatini amalga oshirmog'i darkor. To'psiz bajariladigan individual hujum taktikasiga o'rgatishda aynan ushbu holatlar trenerning diqqat

markazidan joy olmog'i lozim. O'yinchini to'psiz bo'sh va qulay joyga chiqib "ochilishi" to'pni sherigidan muvaffaqiyatli qabul qilib, navbatdagi hujum harakatini foydali davom ettirish imkoniyatini yaratadi. Aynan ana shunday individual harakatlar o'rgatish jarayoni-ning ustuvor predmiti sifatida shakllantirilishi kerak.

**To'p bilan ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o'rgatish** Individual taktik harakatlar samaradorligi faqat yuksak shakllangan va mukammal sayqal topgan usullar texnikasi evaziga ta'minlanishi mumkin.

Ta'kidlash joizki, agar o'yin texnikasi yuksak shakllangan bo'lsa-yu, ammo uning aniq taktik maqsadi mavjud bo'lmasa, shubhasiz bunday harakat foydali natija bermaydi. Demak, individual harakat taktikasiga o'rgatish o'yin texnikasi bilan "yonma-yon" shakllantirilishi kerak. Har bir hujum vaziyatida qarshilik ko'rsatayotgan raqibga nisbatan faqat birgina eng samarali individual taktik usul mavjud bo'ladi. Ana shu usulni samarali ijro etish hujumchida quyidagi individual qobiliyatlarni shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi:

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

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

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

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

– namoyish “doska”sida yoki maketdagi andoza yordamida o‘rgatish; layotgan harakatlar taktikasining tushuntirish va ko‘rsatish;

– ushbu harakatlarni sekin, o‘rtacha va tezkor shiddatda shakllantirish;

– ushbu harakatlarni maxsus vositalar va vaziyatlar asosida modellastirilgan, o‘yin mashqlari yordamida o‘zlashtirish;

– ushbu harakatlarni bir va bir necha raqib qarshiligida shakllantirish;

– ushbu harakatlarni ikki yoqlama o‘quv o‘yinlari davomida shakllantirish.

**Jamoa hujum taktikasiga o‘rgatish.** Jamoa hujum taktikasiga o‘rgatishda avvalo o‘yinchilarning o‘yin ixtisosligiga (ampluasiga, funksiyasiga) qarab maydonda dastlabki joylashishi etiborga olinishi lozim. So‘ng quyidagi hujumga xos taktik harakatlar o‘rgatiladi:

– turli yo‘nalishni andozalar asosida ijro etiladigan o‘zaro taktik harakatlar;

– qarshilik ko‘rsatayotgan raqib va raqiblarning zich ta‘qibiga nisbatan taktik usullarni qo‘llash mazmuni;

– har bir o‘yinchilarning jamoa oldiga qo‘yilgan taktik vazifalarga muvofiq ijro etiladigan hujum harakatlari;

– raqib yoki raqiblarni keskin “yorib” o‘tib hujum taktikasini qo‘llash;

– pozitsion hujumda har bir o‘yinchining taktik harakatlari;

– modellastirilgan hujum harakatlari .

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

### **5.3. Himoya o‘yin taktikasiga o‘rgatish**

**Himoya taktikasiga o‘rgatish yakka himoya taktikasi.** Himoyaga xos individual harakatlar taktikasiga o‘rgatish individual hujum harakatlari usullari, ularning xususiyati, mazmuni va shiddatiga muvofiq yo‘nalishda amalga oshiriladi.

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

To‘psiz harakat qilish taktikasiga hujum qilayotgan raqibni zich ta‘qib qilish, uning harakat yo‘nalishini to‘sish, to‘p yo‘nalishini

“berkitish”, qo‘llarni yoyib qarshilik ko‘rsatish, raqibning o‘zgaruvchan harakatiga mos (driblingga mos) harakat bilan qarshilik ko‘rsatish, uzatilgan yoki savatga tashlangan to‘pga to‘siq qo‘yish kabi usullar kiradi. Bunday himoya usullarini dastlab sekin shiddatda qism va fazalarga bo‘lib shakllantirishirilishi tavsiya etiladi. Keyingi bosqichlarda o‘rgatuvchi mashqlar mazmuni borgan sari murakkablashtirib beriladi, ularni bajarish shiddati ham sekin-asta oshirib boriladi.

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

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

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

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

O‘yin mashqlarini 2x2 va 3x3 o‘yin tizimi shaklida qo‘llanilishi, undan keyin 4x4 va 5x5 o‘yin mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ushbu jarayonlarga shaxsiy va zonali himoya tizimlariga urg‘u berish, ularni turli mazmun va taktik vazifalardan iborat modellashtirilgan o‘yin mashqlarini muntazam qo‘llash guruh va jamoa himoya taktikasini o‘zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi.

Hujum va himoya taktikasiga o‘rgatish, ularni shakllantirishda turdosh hamda ixtisoslashtirilgan harakatli o‘yinlardan unumli foydalanish basketbolchilar tayyorlash sur‘atini jadallashtiradi.

#### 5.4. Taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik – o‘ziga poydevor bo‘lishi jismoniy, psixofunksional, texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, musobaqa o‘yinida qo‘yilgan maqsad va vazifalar, ko‘rsatmalarni amalga oshirish hamda shu orqali ushbu o‘yinda g‘alabani ta‘minlovchi jarayonni anglatadi.

Taktik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, u ko‘p-yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida o‘tkaziladigan nazariy, uslubiy (maketlar, videofilmlar va h) va modellashirilgan mashg‘ulotlar asosida shakllantiriladi.

Taktik tayyorgarlikning maqsadi – o‘yin vaziyatlari, raqib jamoa o‘yinchilarning imkoniyatlari va kamchiliklarini e‘tiborga olgan holda o‘yinda g‘alabaga erishish san‘atini shakllantirishdan iborat.

Taktik tayyorgarlik kamida bir-biri bilan bog‘liq bo‘lgan 5 ta vazifani hal qilishga qaratiladi:

1. O‘yinchilarda vaziyatni kuzatish, payqash, farqlash, tahlil qilish va foydali qror qabul qilish bilan bog‘liq murakkab reaksiyani shakllantirish.

2. Hujum va himoyada qo‘llaniladigan individual harakatlar, texnik-taktik usullarni tanlash va qo‘llash mahoratiga o‘rgatish.

3. O‘zini va raqib imkoniyatlarini solishtirgan holda eng maqbul usul (usullarni) ni tanlash va qo‘llash mahoratini shakllantirish.

4. Raqib o‘yinchilari va raqib jamoaning o‘yin taktikasiga qarab bir taktik harakat tizimidan boshqa taktik tizimiga o‘yin mahoratini shakllantirish.

5. Hujum yoki himoyada raqibini chalg‘itish uchun o‘yin shiddati goh tushirish, goh kuchaytirish taktikasini shakllantirish.

Ushbu vazifalar amalga oshirishda qo‘llaniladigan mashqlar quyidagi yo‘nalishlarda murakkablashtirilib boriladi:

- o‘yinchilar u yoki bu harakatlarni o‘zlashtirishi, sekinlashtirish yoki tezlashtirishini boshqarish uchun shartli tovush va imo-ishora signallaridan foydalanish;

- o‘yinchilar sonini kamaytirish va shartli raqiblar ko‘paytirish, to‘plar sonini ko‘paytirish, harakatlanmaydigan a harakatlanadigan nishonlarni qo‘llash;

- maydon chegarasini qisqartirish;
- taktik mashqlarni boshqarish jarayoniga o‘ng va chap tomonlarga burilish-aylanish mashqlarini kiritish;
- mashqlarni yonlama, orqalama va keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda ijro etish;
- shartli raqib qarshiligini faollashtirish va susaytirish;
- zich qarshishilik (pressing) ko‘rsatadigan raqiblar sonini ko‘paytirish.

Individual, guruh va jamoa harakatlari quyidagi tartibda shakllantirishi tavsiya etiladi:

Individual harakatlar:

1. Himoyachini zich qarshiligidan qochish va qulay – bo‘sh joy chiqish (ochilish).
2. To‘p ilish va uzatish usullarini hilma-hil variantlarda qo‘llash.
3. Turli oraliq, turli nuqta va turli holatlardan (joydan, sakrab, sakrab o‘ng va chap tomonlardan burilib-aylanib) savatga to‘p tashlash (pastdan, ko‘krak oldidan, yuqoridan bir yoki ikki qo‘llab).
4. Chap va o‘ng yonlama – o‘ng va chap qo‘l bilan to‘pni o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda qarshiliksiz hamda zich qarshilikda urib yugurish (dribling).

5. To‘psiz va to‘pni urib o‘ng-chap tomonlarga chalg‘ituvchi harakatlarni ( fintlarni) o‘zlashtirish.

Guruhli harakatlar:

1. Ikki o‘yinchining o‘zaro harakati: “to‘pni uzat-bo‘sh joyga chiq”.
2. Uch o‘yinchining o‘zaro harakati: “Uchburchak”.
3. Ikki yoqlama to‘siq qo‘yish;
4. Raqibni chalg‘itib o‘z sherigini holi qoldirish.
5. “Uchiik”.
6. “Kichik sakkiz-8”.
7. Kesma harakat.
8. “Kesma chiqish”

Himoyada:

1. Sherikni qo‘riqlash ( straxovka).
2. O‘zga harakatga ko‘chish.
3. Orqaga tislanish.

4. Sirgʻanib oʻtish.

5. Toʻp olib qoʻyish.

6. Toʻp yoʻnalishini toʻsish yoki urib yugurish.

Hujum va himoyada 2x2, 2x3, 3x2 va tarkibda oʻyin mashqlarini kichiklashtirilgan maydonda qoʻllash tavsiya etiladi.

**Jamoa harakatlari.** Jamoa ishtirokida pozitsion hujumni oʻzlashtirish tartibi:

– hujum zonalarida dastlabki holatlarda joylashgan oʻyinchilardan biriga toʻpni uzatib pozitsion hujumni boshla;

– ikki yoki uch oʻyinchini oldindan belgilangan andoza asosida oʻzaro harakatlanishi orqali pozitsion hujumga kirishish;

– alohida sirli signal boʻyicha avvaldan oʻzlashtirilgan taktik kombinatsiyani “ishga solish”;

– hujum usuli va qulay fursatni tanlab pozitsion hujumni yakunlash.

Oʻzlashtirish jihatidan eng yuqori boʻlgan jamoa harakatlaridan biri – bu taktik kombinatsiyalardir. Taktik kombinatsiyalarni 4 bosqichda shakllantirish tavsiya etiladi:

1. Oʻrgatilgan kombinatsiya rasmlar, andozalar, maketlar va videokliplar yordamida namoyish etiladi, tahlil qilinadi.

2. Kombinatsiyada ishtirok etuvchi oʻyinchilar dastlabki holatlarda joylashadi. Trener uning mohiyati, mazmuni, yoʻnalishini koʻrsatadi va tushitiradi. Harakatni boshlanish joyi (nuqtasi), yoʻnalish “yoʻli” va yakunlanishi joylari kerakli belilar (andoza) bilan koʻrsatib qoʻyilishi mumkin. Oʻyinchilar kombinatsiyani avval sekin, keyin tezlashtirilgan tartibda toʻpsiz va toʻp bilan takrorlaydilar. Kamchilik va taktik xatolar tuzatiladi. Kombinatsiya va taktik xatolar tuzatiladi. Kombinatsiyaga nisbatan oʻzlashtirilgandan soʻng, oʻyinchilarga shartli raqiblar qarshiligigi kiritiladi va u koʻp martalab takrorlanadi. Har bir kombinatsiyada ishtirok etayotgan oʻyinchilar oʻz joylari va rollarini almashtirgan holda yana takroran shu kombinatsiyani ijro etadilar.

3. Kombinatsiya – 3x3, 3x4, 4x4, 4x5 tarkibida yoki aksincha tartibda shakllantirishi mumkin.

4. Kombinatsiya oʻng va chap qanoat hamda markaz boʻylab shakllantirilishi tavsiya etiladi.

5. Kombinatsiya o'quv o'yini (5x5) davomida maksimal shiddatlarda shakllantiriladi.

Taktik tayyorgarlikni shakllantirishda ustuvor ahamiyat qaratiladigan taktik harakatlar namunasi 4-andozada keltirilgan.



4-andoza.

### 5.5. Basketbolda strategiya va taktika

Har bir harakat yoki muayyan faoliyat aniq maqsad sari ijro etiladi. Shu harakat yoki faoliyatni amalga oshirishda odam (sportchi) qator qarshiliklarga (havo, suv, raqib, to'siq va h.k.) duchor bo'ladi. Binobarin, bunday jarayon samaradorligini ta'minlash uchun va foydali natijaga erishish uchun sportchi tashqi qarshilik ta'sirlarini (raqibni chalg'itish, haraat usulini o'zgartirish va h) kutilmagan taktik usulni qo'llashi darkor.

Taktika deb muayyan texnik xususiyatga ega vaziyat talablariga javob beruvchi (raqibni chalg'itish, harakat usuli yoki yo'nalishini o'zgartirish va h.k.) samarali mazmunga ega harakat usulini qo'llash orqali raqobatli musobaqada (bahsda, olishuvda, tanlovda) g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Barcha sport turlari kabi basketbolda ham har bir o'yinga bo'lajak raqib jamoa o'yinchilari imkoniyatlari, ularning sir-asrorlari, o'yin uslubi haqidagi ma'lumotlarni bilgan holda bir necha variantli taktik rejalar tuziladi va real o'yin-vaziyatlariga qarab shu taktik rejalarining eng maqbul (samarali) variantidan foydalaniladi.

Strategiya qisqa (bir o'yinga) va uzoq (musobaqa sikllari yakunigacha) muddatlarga tuziladigan, o'z tarkibiga jamoani g'alabaga olib boradigan taktik rejalar majmuasini kiritgan loyihani ifodalaydi.

Strategiya, jamoaning asosiy va o'rinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, bo'lajak o'yinning nazariy va amaliy andozasini (nushasini) qo'llab ko'rish, hamda o'tkazilayotgan musobaqalarni atroflicha tahlil qilish kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari strategiyaga raqib jamoasi, uning o'yinchilari haqida ma'lumotlar yig'ish, razvedka (ayg'oqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. "Taktika" atamasi ham yunoncha so'z bo'lib, tom ma'noda "tartibga keltirish" yoki "ma'lum tartibda joylashtirish" tushunchasini anglatadi. "Taktika" so'zi "strategiya" atamasi kabi harbiy sohaga doir bo'lib, qo'shnlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni og'ir vaziyatlarga qaramasdan g'alaba cho'qqisiga yetaklash san'atini nazarda tutadi.

Basketbolda o'yin taktikasi muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida o'yin jarayonini tashkil qilish va foydali natijaga erishishni anglatadi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay bilishidan iborat.

**Taktik kombinatsiya** – bu ikki yoki undan ko'p o'yinchi ishtirokida raqib yoki raqiblarni chalg'itishga qaratilgan o'zaro kelishilgan harakatlar majmuasini anglatadi.

**O'yin intizomi** – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy hislatlarga amal qilishni anglatadi.

Taktikaning yakka, guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa bu o'yin usullari texnikasi va ularning barcha turlari kiradi.

### **5.5.1. Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati**

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysunishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetik nuqtai nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent-efferent nerv reseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivizasiyani koniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'lik bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

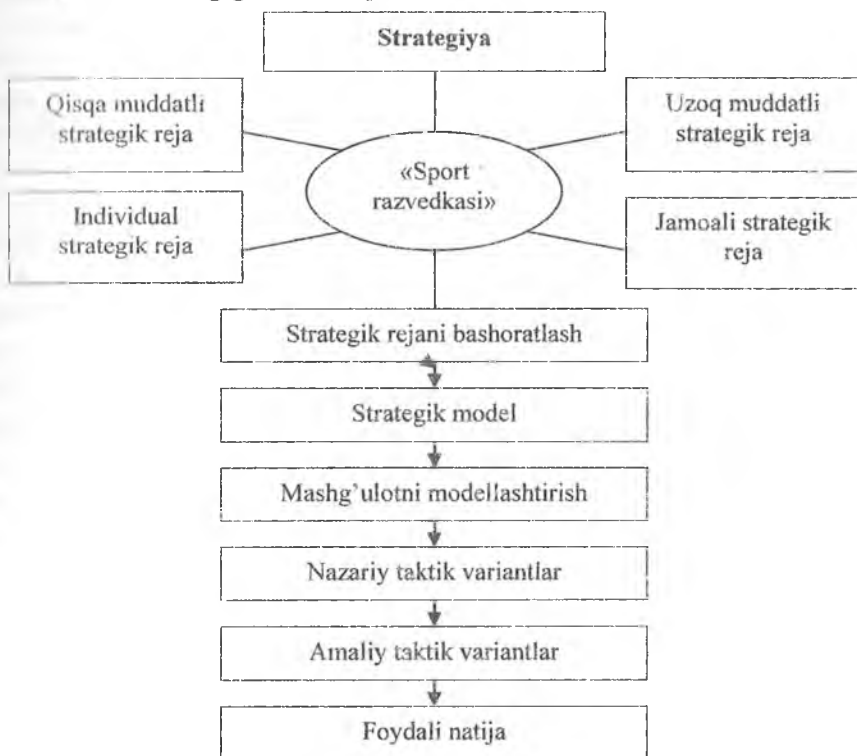
Taktik harakat samaradorligi xatira, diqqat, ong, idrok, tafakkur va iroda kabi ruhiy-intellektual "organlarning" funksional imkoniyatlari bilan belgilanadi. Ushbu organlar musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish qobiliyatini shakllantiradi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchining o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga mos qarorni tanlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyatlar taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlarni qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi:

1. Musobaqa vaziyatini payqash va farqlash ma'lumotini.

2. Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.
3. Taktik vazifani harakat amalda ijro etish.

Demak, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin jarayonida samarali taktikani, hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarni yuqori darajada takomillashtirish zarurligiga e'tibor qaratiladi.



*5-andoza.*

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi tartib bilan amalga oshiriladigan bir necha tadbirlardan iborat bo'ladi (5-andoza).

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi-strategik ayg'oqchilar (razvedka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi-jamoani jamlash va jamlab borish jamoaning taktik tayyorgarligi o'quv-trenirovka mashg'ulotlari, ko'rik o'yinlari, tayyorlov muso-

baqalari, asosiy musobaqalar, moddiy ta'minot kabi amallarni o'rganishga da'vat etadi. Tibbiy va pedagogik nazorat-sport bazasi, uskunalar, anjomlar va sport formasi (kiyim) – shifokor nazorati, taktik tayyorgarlikni test yordamida baholash, tanlangan strategik yo'nalishning yakuniy natijalarini tahlil qilish, ham taktika va strategiyaning poydevari bo'lishi zarur.

### **Strategik reja va sport razvedkasi**

Strategik reja tayyorgarlikning yo'nalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini o'rganish, raqib klubi va jamoasi haqida ma'lumotlar yig'ish tadbirlari bilan bog'liqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamoaga sport maktabiga yosh, iste'dodli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida ahamiyatga egadir.

Strategik rejada qo'yilgan maqsadga yuqori samara bilan erishish, aksariyat strategik razvedkaning natijalariga bog'liq bo'ladi.

Strategik razvedka raqib o'yinchilarning individual jismoniy, ruhiy, ijtimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olishga erishish, raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini uning yutuq va kamchiliklarini, hatto jamoaning mashg'ulot o'tkaziladigan inshootlari sharoitini, u erdagi iqlim va texnik omillarni bilishni taqazo etadi.

Strategik razvedka nafaqat raqib sportchilar haqida, balki jamoa trenerlari, uqalovchi (massajist) shifokor va rahbarlari haqida keng ma'lumotlarga ega bo'lishni taqazo etadi.

**O'yinchining o'yin funksiyasi va jamoa taktikasini tuzish.** Basketbol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funksiyalarini bajaradilar. SHu bilan bir qatorda har bir o'yinchi muayyan o'yin funksiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi, ya'ni uni o'ziga xos o'yin "kasbi" bo'ladi. Masalan, o'yin kombinatsiyalarini uyushtiruvchi orqa zona o'yinchilari, shchit tagida hujumni samarali yakunlovchi va markaziy o'yinchilardir.

O'yinchining o'yin "kasbi" uning jismoniy, morfologik, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab-yillar davomida shakllanib, borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy basketbolda o'yinchi o'zining tanlangan (ixtisoslashgan) o'yin "kasbi"ni yuqori saviyada mahorat bilan ijro etishi bilan

birga, o'zga o'yin funksiyalarini ham maromiga yyetkazib bajarishi maqsadga muvofiqdir. Demak yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p-yillik o'quv-trenirovka mashg'ulotlari o'rganish va takomillashtirilgan o'yin funksiyasi asosida amalga oshiriladi.

**O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati.** Basketbol o'yinda barcha sport o'yinlari turlaridagidek murabbiy o'z shogirdlari bilan faqat o'yin oldidan, choraklar orasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotlar olib baradi. Masalani mazkur tartibda amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun o'yin davomida o'yinchilar faoliyatini boshqarish funksiyasi jamoa sardoriga yuklatiladi.

Sardor murabbiyning bergan ko'rsatmasini, taktik va strategik rejasini muayyan o'yin davomida amalga tatbiq qilishi kerak bo'ladi. Ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab o'yinning taktik yo'nalishini boshqarish ham sardorga yuklatiladi. Bunda sardor murabbiyning muntazam beriladigan (mumkin bo'lgan vaqtda) qo'shimcha ko'rsatma va yo'riqlariga asoslanadi. Sardorning o'yinchilari bilan bo'ladigan aloqasi, ko'rsatmasi so'z, imo-ishora va boshqa belgilar vositasida amalga oshiriladi.

Bundan ko'rinib turibdiki, sardorlik funksiyasini sifatli va samarali ijro etilishi, ham yaxshi natija berishi aksariyat sardorning nafaqat obro'siga, balki uning o'yin mahoratiga hom bog'liqdir. U yuqori mahoratga ega bo'lishidan tashqari, o'tkir zehnli, zukko, vaziyatni oldindan payqovchi, tez va to'g'ri fikrlovchi bo'lishi lozim. Sardorda oliy insoniy sifatlar mujassamlashgan bo'lishi, tashkilotchilik qobiliyati, yo'lbo'shchilik san'ati musobaqa jarayonida alohida o'rin egallaydi.

Jamoa sardori aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtai nazaridan kattaroq, tajribaliroq bo'lishi muhim ahamiyatga egadir.

Sardorlik "lavozimi" basketbol amaliyoti va nazariyasida ilimiy tomondan puxta o'rganilmagan bo'lib, ilmiy muammo sifatida o'z yechimini tadqiqot asosida hal etilishini kutmoqda. Mazkur "lavozim" mohiyati va mazmunini shakllantirish yoki yuqari mahoratli sardorni tarbiyalash murabbiy-mutaxassislariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

## **Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari**

**1. Yakka taktik harakatlarga o'rgatish samaradorligi qanday aniqlanadi?**

- a) harakatni sifatli ijro etishni tahlil qilish orqali
- b) o'qituvchi-trenerni fikriga ko'ra
- c) test mashqlari natijalariga ko'ra
- d) shug'ullanuvchining shaxsiy fikriga ko'ra

**2. Sakrab savatga to'p tushirish taktikasiga o'rgatish samaradorligi qanday aniqlanadi?**

- a) sakrash baladligi va savatga tushirish aniqligini hisoblash orqali
- b) test mashqlari natijalariga ko'ra
- c) sakrash balandligi, shchit va o'yinchi oralig'i va savatga tushirish sonini aniqlash orqali
- d) o'qituvchi –trenerni fikriga ko'ra

**3. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish samaradorligi qanday aniqlanadi?**

- a) ikki va uch o'yinchini bajaradigan harakatlari orqali
- b) o'qituvchi-trenerni fikriga ko'ra
- c) test mashqlari natijalariga ko'ra
- d) shug'ullanuvchining shaxsiy fikriga ko'ra

**4. O'yin olib borish taktikasi vositalari nima?**

- a) o'yindagi fikrlash
- b) taktik kombinatsiyalar
- c) texnik usullar va ularning bajarilish usullar
- d) joy tanlash va siljib yurishlar

**5. O'yinni olib borishning taktik usullari nima?**

- a) hujum
- b) to'pni o'yinga kiritishlar
- c) taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi
- d) himoya

**6. Basketbolchining taktik harakatlarini amalda o'rganish qanday ketma-ketlikda olib boriladi?**

a) videoyozuvlarni (sxemalarni) tomosha qilish, mashg'ulotda sinab ko'rish, musobaqalarda qo'llash

b) individual, keyin guruhli, so'ngra jamoaviy harakatlarni o'rganish

- c) imitatsiya, texnika mashqlari, taktik mashqlar
- d) raqibsiz, sust raqib bilan, musobaqa shaklida

**7. Jamoali taktik harakatlarga o'rgatish samaradorligi qanday aniqlanadi?**

- a) harakatni sifatli ijro etishni tahlil qilish orqali
- b) o'qituvchi-trenerni fikriga ko'ra
- c) pozitsion hujum o'zaro harakatlarini qo'llash orqali
- d) shug'ullanuvchining shaxsiy fikriga ko'ra

**8. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi qanday ?**

- a) zarur qobiliyatlar va sifatlarini rivojlantirish
- b) shug'ullanuvchilarni sport kurashi vaziyatidan kelib chiqib texnik usullarni bajarishga o'rgatish
- c) hujum va himoyada individual, guruhli hamda jamoaviy harakatlar asosini egallash
- d) murakkab o'yin vaziyatlarida texnik usullarining yuqori darajada ishonchlilikini ta'minlash

**9. To'p qabul qilish uchun chiqishda taktik harakatlarga nimalar kiradi?**

- a) aldatchi harakatlarni foydalanish, to'p ilib olish
- b) harakatlanish qo'lga to'p otish
- c) yugurish tezligini va harakat yo'nalishini o'zgartirish
- d) yugurish tezligini o'zgartirish ikki oyoqqa to'xtash va aylanma harakatlar

**10. To'pli o'yinchi taktik harakatlarga nimalar kiradi?**

- a) to'p ilib olish va to'p uzatish "kesishish"
- b) o'yin xolatidan kelib chiqib texnik usulni qo'llash
- c) raqibi taqibiga qarshilik ko'rsatish
- d) himoyachi joylashgan xolatiga qarab to'p yo'nalishini aniqlash

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
2. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. - 216с.
3. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. Октябрь. 2005 – 56с.
4. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009 – 92с.
5. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. // Методические рекомендации. Т.: 1997. - 27 с.
6. Giorgio Gandolfi. The Complete Book of Offensive Basketball Drills / USA: McGraw-Hill. 2009. - 272 p.
7. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2<sup>nd</sup> ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
8. Lee Rose. Winning basketball fundamentals / USA: Human Kinetics. 2013. – 271 p.
9. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/ USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.

## VI BOB

### BASKETBOL MASHG'ULOTI VA UNI O'TKAZISH TEXNOLOGIYASI

---

#### **6.1. Mashg'ulotning mohiyati, maqsadi va vazifalari**

Har bir mashg'ulot o'ziga xos jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlardan iborat bo'lib, ularni ma'lum didaktik tartibda qo'llash asosida tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o'quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

1999-yil 27-maydagi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" tarbiya darslari hajmini oshirilishi, "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tadbiq etilishi, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimovning "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish va shu masala bo'yicha Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori (2002) kabi konseptual hujjatlar ushbu sohani, ayniqsa yoshlar o'rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga keng yo'l ochib bermoqda.

O'rta umumta'lim maktablari, akademik lisey va kasb-hunar kollejlari o'quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan basketbol darsi o'quvchi yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o'yin malakalariga o'rgatish, ma'naviy-madaniy, ahloqiy va psixologik hislatlarni kamol toptirishda o'ta muhim ahamiyatga egaadir.

Mashg'ulot o'tkazishning asosiy maqsadi "jismoniy madaniyat" va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalarni va ko'nikmalarini shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshla-

rning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni "katta" hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarni yengib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharafla bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Mashg'ulotning vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (basketbol) ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish xislatini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi hislatlarni tarbiyalashdan iborat.

## **6.2. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish tartibi**

Mashg'ulotning sifati va samaradorligi nafaqat trenerning mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko'rishga ham bog'liqdir.

Mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

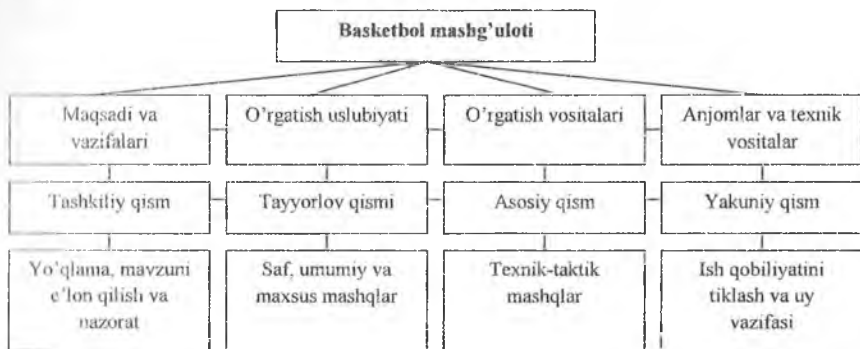
- mashg'ulot jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- mashg'ulotni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- mashg'ulotning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- shug'ullanuvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan mashg'ulot bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (mashg'ulot bayonnomasi ilova qilingan);
- shug'ullanuvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
- mashg'ulot o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob-anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
- mashg'ulotdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;

– munayyan mashg‘ulotda ishtirok etadigan sinf o‘quvchilarining jamoniy va funksional imkoniyatlarini e‘tiborga olish.

Bundan tashqari o‘qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo‘lishi shart;

- ta‘lim standarti va klassifikatori;
- o‘quv dasturi bo‘limlari bo‘yicha-yillik o‘quv soatlarining taqsimlanish rejas;
- o‘quv-mashg‘ulotlarining soat hajmlarining taqsimoti;
- yillik o‘quv-mashg‘ulotlarining o‘quv rejas;
- oylik o‘quv-mashg‘ulotlarining o‘quv rejas;
- mashg‘ulot bayonnomasi;
- guruh jurnali.

Mashg‘ulotni yuqori saviyada o‘tkazish, mashg‘ulot davomida o‘quvchilar faolligini ta‘minlash, beriladigan vazifa, ko‘rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, mashg‘ulotga mehr va hurmat uyg‘otish trenerning nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan mashg‘ulot bayonnomasiga, balki uning shaxsiy va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog‘liqdir 6-andozada na‘munaviy dars bayonnomasi, mashg‘ulotning tuzilishi, uslub va vosita 6 – 7-andozalarda keltirilgan.



**6-andoza.**



*7-andoza. O'rgatish uslublari va vositalari.*

(6-жадвал)

**Тайёргарлик циклида ўтказиладиган мусобақа турлари  
ва уларнинг минимал ҳажми (ўйинлар сони )**

| Мусобақа<br>турлари                            | БТБГ  |                   | ЎТБГ |    |    |    | СТБГ |   |   | ОСМБГ |    |    |
|------------------------------------------------|-------|-------------------|------|----|----|----|------|---|---|-------|----|----|
|                                                | 1-йил | 1-йилдан<br>ортик | 2    | 2  |    |    | 1    | 1 |   | 1     |    | 1  |
| Жисмоний<br>ва тактик<br>тайёргарлик<br>бўйича | 6     | 7                 | 8    | 8  | 6  | 6  | 8    | - | - | -     | -  | -  |
| Назорат                                        | 6     | 13                | 16   | 14 | 12 | 12 | 8    | 6 | 8 | 10    | 12 | 12 |
| Танлов                                         | -     | -                 | 4    | 10 | 12 | 12 | 4    | 4 | 6 | 12    | 14 | 14 |
| Асосий                                         | 2     | 6                 | 6    | 12 | 20 | 20 | 4    | 4 | 6 | 16    | 18 | 18 |

## Назарий тайёргарлик бўйича на'мунавий ўқув режаси

| Тема                                            | Бошлан-<br>ғич тайёр-<br>гарлик |     |     | Ўқув<br>трени-<br>ровка |     |     |     |     | Спорт<br>такомил-<br>лашув |       |
|-------------------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|-------------------------|-----|-----|-----|-----|----------------------------|-------|
|                                                 | Ўргатиш йиллари                 |     |     |                         |     |     |     |     |                            |       |
|                                                 | 1чи                             | 2чи | 3чи | 1чи                     | 2чи | 3чи | 4чи | 5чи | 1чи                        | 2-3чи |
| Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт           |                                 |     |     |                         |     |     |     |     |                            |       |
| Ўсмир спортчи тартиби                           | +                               | +   | +   | +                       | +   |     |     |     |                            |       |
| Жаҳонда ва Ўзбекистонда баскетболни ривожланиши | +                               | +   |     |                         |     |     |     |     |                            |       |
| Чарчок, уни белгилари ва олдини олиш            | +                               | +   | +   |                         |     |     |     |     |                            |       |
| Спортчи гигиенаси                               | +                               | +   | +   |                         |     | +   | +   |     |                            |       |
| Мусобака қоидаси                                | +                               | +   | +   | +                       | +   | +   | +   | +   | +                          | +     |
| Спортчилар допинги                              |                                 |     |     |                         |     |     |     | +   | +                          | +     |
| Спорт тренировкасида овқатланишнинг роли        |                                 |     |     |                         |     |     |     | +   |                            |       |
| Спортчининг психологик тайёргарлик асослари     |                                 |     |     |                         |     |     |     | +   |                            |       |
| Аутоген тренировкаси                            |                                 |     |     |                         |     |     |     |     | +                          | +     |

8-жадвал  
БЎСМда режалаштириш ва ўқув-тренировка мусобақаларини ўтказиш сони (академик соат)

| №     | Тайёргарлик турлари                        | БТБГ            |     | ЎТБГ |     | СТБГ |      | ОСМБГ |              |
|-------|--------------------------------------------|-----------------|-----|------|-----|------|------|-------|--------------|
|       |                                            | Ўргатиш йиллари |     |      |     |      |      |       |              |
|       |                                            | 1               | 2-3 | 1-2  | 3   | 4-5  | 1    | 2     | Хамма йиллар |
| 1     | Назарий тайёргарлик                        | 8               | 14  | 16   | 18  | 20   | 24   | 26    | 32           |
| 2     | УЖТ                                        | 86              | 110 | 88   | 96  | 110  | 262  | 284   | 332          |
| 3     | МЖТ                                        | 45              | 64  | 81   | 108 | 124  | 312  | 338   | 366          |
| 4     | Техник тайёргарлик                         | 72              | 108 | 119  | 130 | 150  | 240  | 260   | >798         |
| 5     | Тактик тайёргарлик                         | 37              | 46  | 68   | 103 | 118  | 308  | 334   |              |
| 6     | Интеграл тайёргарлик                       | 26              | 30  | 68   | 103 | 118  | 32   | 16    | 42           |
| 7     | Инструкторлик ва ҳакамлик амалиёти         | -               | -   | 10   | 16  | 20   | 20   | 22    | 30           |
| 8     | Мусобақа                                   | 24              | 30  | 102  | 132 | 150  | КР   | КР    | КР           |
| 9     | Ўтказиш имтихонлари, назорат нормативлари. | 14              | 14  | 20   | 22  | 22   | 14   | 2     | 22           |
| 10    | Тиклантирувчи тадбирлар                    | -               | -   | 52   | 104 | 104  | 36   | 38    | 42           |
| Жами: |                                            | 312             | 416 | 624  | 832 | 936  | 1248 | 1352  | 1664         |

**Бошлангич тайёргарлик босқичи учун ҳафталар  
бўйича соатларни тақсимланиши**

| Хафталар № | Тайёргарлик турлари |          |        |        |       |       |        |       |       |    | Интеграл | Мусобақа сони | Тиклантирувчи тадбирлар | Хафталик яқун, соатлар |
|------------|---------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|----|----------|---------------|-------------------------|------------------------|
|            | Назарий             | Жисмоний |        | Техник |       |       | Тактик |       |       |    |          |               |                         |                        |
|            |                     | Умумий   | Махсус | Жами   | Ҳужум | Ҳимоя | Жами   | Ҳужум | Ҳимоя |    |          |               |                         |                        |
| 1          | 2                   | 3        | 4      | 5      | 6     | 7     | 8      | 9     | 10    | 11 | 12       | 13            | 14                      |                        |
|            |                     | 4        |        |        | 1     |       |        |       |       |    |          | 4             | 9                       |                        |
|            |                     | 4        | 1      |        | 1     | 1     |        |       |       |    |          | 2             | 9                       |                        |
|            |                     | 4        | 1      |        | 2     | 2     |        |       |       |    |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 3        | 1      |        | 1     | 1     |        |       |       | 1  | 2        |               | 9                       |                        |
|            |                     | 3        | 1      |        | 1     | 2     |        | 1     |       | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            | 2                   | 3        | 1      |        | 1     | 1     |        |       | 1     |    |          |               | 9                       |                        |
|            | 2                   | 3        | 1      |        | 1     | 1     |        |       |       | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 3        | 2      |        | 1     | 1     |        | 1     |       | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 2        | 2      |        | 1     | 1     |        | 1     | 1     | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 2        | 2      |        |       | 1     |        |       | 1     | 1  | 2        |               | 9                       |                        |
|            |                     | 2        | 1      |        | 1     |       |        | 1     |       | 1  | 3        |               | 9                       |                        |
|            |                     | 4        | 2      |        | 1     | 1     |        |       |       |    |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 3        | 2      |        | 1     | 1     |        |       | 1     | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 3        | 2      |        | 1     | 1     |        | 1     |       | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 2        | 2      |        | 1     | 1     |        | 1     | 1     | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            | 2                   | 2        | 2      |        |       | 1     |        | 1     |       | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 2        | 2      |        | 1     |       |        | 1     | 1     | 2  |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 2        | 2      |        |       | 1     |        |       |       |    | 4        |               | 9                       |                        |
|            |                     |          |        |        | 2     |       |        |       |       | 1  | 6        |               | 9                       |                        |
|            |                     | 1        | 1      |        | 1     | 1     |        |       | 1     | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 1        | 1      |        | 1     | 2     |        | 1     |       |    |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 1        | 1      |        | 1     | 1     |        | 1     | 1     | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 2        | 2      |        | 1     | 1     |        | 1     | 1     |    |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 1        | 1      |        | 1     | 1     |        | 2     | 1     |    |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 1        | 1      |        | 1     | 1     |        | 1     | 1     | 1  |          |               | 9                       |                        |
|            |                     | 2        | 1      |        | 1     | 2     |        | 1     | 1     | 1  |          |               | 9                       |                        |

|                         |           |            |           |            |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|-------------------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                         | 2         | 2          | 1         |            | 1         | 1         |           | 1         | 1         |           |           |           | 9          |
|                         | 2         | 2          | 2         |            | 1         | 1         |           | 1         |           |           |           |           | 9          |
|                         |           |            | 2         |            | 2         | 1         |           | 1         | 2         | 1         |           |           | 9          |
|                         |           |            |           |            | 1         |           |           |           |           |           | 3         | 4         | 9          |
|                         |           |            |           |            | 2         |           |           |           |           | 1         | 6         |           | 9          |
|                         |           | 4          | 1         |            | 2         | 2         |           |           |           |           |           |           | 9          |
|                         |           | 4          | 1         |            | 2         | 2         |           |           |           |           |           |           | 9          |
|                         |           | 4          | 1         |            | 1         | 1         |           |           | 1         | 1         |           |           | 9          |
|                         |           | 3          | 1         |            | 1         | 2         |           | 1         |           | 1         |           |           | 9          |
|                         |           | 3          | 1         |            | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         |           |           | 9          |
|                         |           | 2          | 2         |            | 2         | 2         |           | 1         |           |           |           |           | 9          |
|                         |           | 2          | 2         |            | 1         | 1         |           |           | 1         | 2         |           |           | 9          |
|                         |           | 2          | 2         |            | 1         | 2         |           | 1         |           | 1         |           |           | 9          |
|                         |           | 2          | 1         |            | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 2         |           |           | 9          |
|                         |           | 2          | 1         |            | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 2         |           |           | 9          |
|                         | 2         | 2          | 1         |            | 1         | 1         |           |           | 1         | 1         |           |           | 9          |
|                         | 2         | 2          | 1         |            | 1         |           |           |           |           |           | 3         |           | 9          |
|                         |           | 2          | 1         |            | 1         | 1         |           |           |           | 1         | 3         |           | 9          |
|                         |           | 2          | 2         |            | 1         | 1         |           | 1         |           | 2         |           |           | 9          |
|                         |           | 2          | 2         |            | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         |           |           | 9          |
|                         |           | 2          |           |            |           | 1         |           |           | 1         | 2         | 3         |           | 9          |
|                         |           | 2          | 1         |            |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 3         |           | 9          |
|                         |           | 4          | 1         |            | 1         | 1         |           |           |           |           | 2         |           | 9          |
|                         |           | 2          | 1         |            |           | 1         |           | 1         |           |           |           | 4         | 9          |
|                         |           | 2          | 1         |            | 1         | 1         |           | 1         | 1         |           |           | 2         | 9          |
|                         |           | 3          |           |            | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 2         |           |           | 9          |
| <b>Йиллик<br/>якун.</b> | <b>14</b> | <b>130</b> | <b>64</b> | <b>108</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>30</b> | <b>26</b> | <b>40</b> | <b>40</b> | <b>16</b> | <b>468</b> |

2-ўқув йилининг ЎТБГ учун ўқув тренировка  
соатларини тақсимланиши

| Хафта | Тайёргарлик турлари |          |     |        |       |       |        |       |       | Интеграл тайёргарлик | Инструкторлик ва<br>хакамлик услубияти | Мусобакалар сони | Назорат ме'ёрлари | Тиклантирувчи тадбирлар | Хафталик яқун, соатлар |
|-------|---------------------|----------|-----|--------|-------|-------|--------|-------|-------|----------------------|----------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------------|------------------------|
|       | Назрий              | Жисмоний |     | Техник |       |       | Тактик |       |       |                      |                                        |                  |                   |                         |                        |
|       |                     | УЖТ      | МЖТ | Жами   | Хужум | Химоя | Жами   | Хужум | Химоя |                      |                                        |                  |                   |                         |                        |
|       |                     | 3        | 2   |        | 1     |       |        |       |       |                      |                                        |                  | 6                 |                         | 12                     |
|       |                     | 3        | 1   |        | 1     | 1     |        |       |       |                      |                                        |                  | 4                 | 2                       | 12                     |
|       |                     | 3        | 2   |        | 1     | 2     |        | 1     | 1     | 2                    |                                        |                  |                   |                         | 12                     |
|       |                     | 2        | 2   |        | 2     | 1     |        | 1     |       | 2                    |                                        |                  |                   | 2                       | 12                     |
|       |                     | 3        | 2   |        | 1     | 2     |        |       | 2     | 2                    |                                        |                  |                   |                         | 12                     |
|       |                     | 2        | 2   |        | 1     | 1     |        | 2     |       | 2                    |                                        |                  |                   | 2                       | 12                     |
| 2     |                     | 2        | 2   |        | 1     | 1     |        | 1     | 1     | 2                    |                                        |                  |                   |                         | 12                     |
|       |                     | 1        | 2   |        | 2     | 1     |        | 1     | 1     | 2                    |                                        |                  |                   | 2                       | 12                     |
| 2     |                     |          | 2   |        | 1     | 2     |        | 1     | 1     | 3                    |                                        |                  |                   |                         | 12                     |
|       |                     |          |     |        |       |       |        |       | 1     |                      |                                        | 9                |                   | 2                       | 12                     |
|       |                     |          |     |        |       |       |        |       |       |                      |                                        | 12               |                   |                         | 12                     |
|       |                     | 3        | 2   |        | 2     | 1     |        | 1     |       | 1                    |                                        |                  |                   | 2                       | 12                     |
|       |                     | 3        | 3   |        | 1     | 2     |        |       | 1     | 2                    |                                        |                  |                   |                         | 12                     |
|       |                     | 2        | 2   |        | 2     | 1     |        | 1     |       | 2                    |                                        |                  |                   | 2                       | 12                     |
| 1     |                     | 2        | 3   |        | 1     | 2     |        | 1     |       | 2                    |                                        |                  |                   |                         | 12                     |
|       |                     | 1        | 2   |        | 2     | 1     |        | 1     |       | 1                    | 2                                      |                  |                   | 2                       | 12                     |
|       |                     |          | 2   |        | 1     | 2     |        |       | 2     | 3                    | 2                                      |                  |                   |                         | 12                     |
|       |                     |          |     |        |       |       |        | 1     |       |                      |                                        | 9                |                   | 2                       | 12                     |
|       |                     |          |     |        |       |       |        |       |       |                      |                                        | 12               |                   |                         | 12                     |
|       |                     | 3        | 1   |        | 2     | 1     |        | 1     |       | 2                    |                                        |                  |                   | 2                       | 12                     |
| 2     |                     | 3        | 2   |        | 1     | 1     |        |       | 1     | 2                    |                                        |                  |                   |                         | 12                     |
| 1     |                     | 3        | 2   |        | 1     | 1     |        | 1     |       | 1                    |                                        |                  |                   | 2                       | 12                     |
|       |                     | 3        | 2   |        | 1     | 2     |        | 1     | 1     | 2                    |                                        |                  |                   |                         | 12                     |

151

|               |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |     |
|---------------|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|-----|
|               |    | 2  | 2  |     | 2  | 1  |    | 1  | 1  | 1  |    |     | 2  | 12 |     |
|               |    |    |    |     |    |    |    | 1  | 1  | 1  |    | 3   |    | 12 |     |
|               |    | 2  | 2  |     | 1  | 2  |    | 1  |    | 2  |    |     | 2  | 12 |     |
|               |    | 1  | 2  |     | 2  | 1  |    | 1  | 2  | 3  |    |     |    | 12 |     |
|               |    | 1  | 1  |     | 1  | 2  |    | 2  |    | 1  | 2  |     | 2  | 12 |     |
|               |    |    | 1  |     | 2  | 1  |    | 1  | 2  | 3  | 2  |     |    | 12 |     |
|               |    |    |    |     |    |    |    | 1  |    |    |    | 9   | 2  | 12 |     |
|               |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    | 12  |    | 12 |     |
|               | 2  | 3  | 1  |     | 1  | 1  |    |    | 1  | 1  |    |     | 2  | 12 |     |
|               | 2  | 3  | 1  |     | 3  | 1  |    |    | 1  | 1  |    |     |    | 12 |     |
|               |    | 2  | 1  |     | 1  | 2  |    | 1  | 1  | 2  |    |     | 2  | 12 |     |
|               |    | 3  | 2  |     | 2  | 1  |    | 1  | 1  | 2  |    |     |    | 12 |     |
|               |    | 2  | 2  |     | 2  | 1  |    | 1  |    | 2  |    |     | 2  | 12 |     |
|               |    | 3  | 2  |     | 1  | 2  |    | 1  | 1  | 2  |    |     |    | 12 |     |
|               |    |    |    |     |    |    |    | 1  |    |    |    | 9   | 2  | 12 |     |
|               | 2  | 2  | 2  |     | 1  | 2  |    |    | 1  | 2  |    |     |    | 12 |     |
|               |    | 3  | 2  |     | 2  | 1  |    | 1  |    | 1  |    |     | 2  | 12 |     |
|               |    | 2  | 3  |     | 1  | 2  |    | 1  | 1  | 2  |    |     |    | 12 |     |
|               |    | 2  | 2  |     | 2  | 1  |    | 1  | 1  | 1  |    |     | 2  | 12 |     |
|               |    | 1  | 2  |     | 2  | 2  |    |    | 1  |    |    | 4   |    | 12 |     |
|               |    | 1  | 1  |     | 1  | 2  |    | 1  | 1  | 1  |    | 2   | 2  | 12 |     |
|               | 2  | 1  | 1  |     | 2  | 1  |    | 1  | 1  | 3  |    |     |    | 12 |     |
|               |    |    | 1  |     | 1  | 2  |    | 2  | 2  | 2  |    |     | 2  | 12 |     |
|               |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    | 12  |    | 12 |     |
|               |    |    |    |     |    |    |    |    | 1  |    |    | 9   | 2  | 12 |     |
|               |    | 3  | 3  |     | 2  | 1  |    | 1  |    | 2  |    |     |    | 12 |     |
|               |    | 3  | 3  |     | 1  | 1  |    |    |    |    | 2  |     | 2  | 12 |     |
|               |    | 3  | 3  |     | 1  | 1  |    |    |    |    |    | 4   |    | 12 |     |
|               |    | 3  | 3  |     | 2  | 2  |    |    |    |    |    |     | 2  | 12 |     |
| ЙИЛИК<br>ЯКУН | 16 | 88 | 81 | 119 | 61 | 58 | 68 | 36 | 32 | 68 | 10 | 102 | 20 | 52 | 624 |

**5 ўқув йилининг ЎТБГ учун ўқув тренировка  
соатларини тақсимланиши**

| Хафта <span>лар</span>       | Тайёр <span>лар</span> лик турлари |               |     |        |       |       |        |       |       | Интеграл тайёр <span>лар</span> лик | Ин <span>с</span> трукторлик ва ҳа <span>қ</span> имлик<br>у <span>с</span> л <span>у</span> бияти | Мусоба <span>ка</span> лар сони | Назорат ие'ёр <span>ла</span> ри | Тиклантирувчи тадбир <span>ла</span> р | Хафта <span>ли</span> к якун , со <span>ғ</span> от <span>ла</span> р |
|------------------------------|------------------------------------|---------------|-----|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                              | Назрий                             | Жис-<br>моний |     | Техник |       |       | Тактик |       |       |                                     |                                                                                                    |                                 |                                  |                                        |                                                                       |
|                              |                                    | УЖТ           | МЖТ | Жами   | Хужум | Ҳимоя | Жами   | Хужум | Ҳимоя |                                     |                                                                                                    |                                 |                                  |                                        |                                                                       |
|                              |                                    |               |     |        |       |       |        |       |       |                                     |                                                                                                    |                                 |                                  |                                        |                                                                       |
| Тайёр <span>лов</span> даври |                                    |               |     |        |       |       |        |       |       |                                     |                                                                                                    |                                 |                                  |                                        |                                                                       |
|                              |                                    | 3             | 2   |        | 2     | 2     |        | 1     |       | 3                                   |                                                                                                    |                                 | 3                                | 2                                      | 18                                                                    |
|                              |                                    | 3             | 2   |        | 2     | 2     |        |       | 1     | 3                                   |                                                                                                    |                                 | 3                                | 2                                      | 18                                                                    |
|                              | 2                                  | 3             | 2   |        | 3     | 2     |        | 1     |       | 3                                   |                                                                                                    |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              | 1                                  | 3             | 2   |        | 2     | 3     |        | 1     | 1     | 3                                   |                                                                                                    |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              |                                    | 3             | 2   |        | 2     | 2     |        | 2     | 1     | 4                                   |                                                                                                    |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              | 1                                  | 2             | 2   |        | 2     | 2     |        | 1     | 2     | 4                                   |                                                                                                    |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              |                                    | 1             | 3   |        | 2     | 2     |        | 2     | 2     | 4                                   |                                                                                                    |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              | 1                                  | 1             | 3   |        | 2     | 2     |        | 2     | 2     | 3                                   |                                                                                                    |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              |                                    | 2             | 3   |        | 2     | 2     |        | 2     | 2     | 3                                   |                                                                                                    |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              | 1                                  |               | 3   |        | 1     | 1     |        | 2     | 2     | 3                                   |                                                                                                    | 3                               | 2                                | 18                                     |                                                                       |
| Жами                         | 6                                  | 12            | 24  |        | 20    | 20    |        | 14    | 13    | 33                                  |                                                                                                    | 9                               | 20                               | 180                                    |                                                                       |
| Мусоба <span>қа</span> даври |                                    |               |     |        |       |       |        |       |       |                                     |                                                                                                    |                                 |                                  |                                        |                                                                       |
|                              | 2                                  | 2             | 4   |        | 2     | 2     |        | 2     | 2     |                                     |                                                                                                    |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              |                                    | 1             | 2   |        | 1     | 1     |        | 2     | 2     | 1                                   | 6                                                                                                  |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              |                                    | 1             | 2   |        | 1     | 1     |        | 1     | 1     | 3                                   | 6                                                                                                  |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              |                                    | 1             | 2   |        | 1     | 1     |        | 1     | 1     | 3                                   | 6                                                                                                  |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              |                                    | 1             | 2   |        | 1     |       |        | 1     | 1     | 4                                   | 6                                                                                                  |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |
|                              |                                    |               | 2   |        | 1     | 1     |        | 1     | 1     | 4                                   | 6                                                                                                  |                                 |                                  | 2                                      | 18                                                                    |

|                |     |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----------------|-----|----|----|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|----|
|                |     |    | 1  |   |   | 2 |  | 2 | 2 | 3 |   | 6 |   | 2 | 18 |
|                |     |    | 1  |   | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |   | 9 |   | 2 | 18 |
|                |     |    | 1  |   | 1 | 1 |  | 3 | 1 | 1 | 1 | 9 |   | 2 | 18 |
|                | 2   | 2  | 4  |   | 3 | 1 |  | 2 | 2 |   |   |   |   | 2 | 18 |
|                | 2   | 2  | 4  |   | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 1 |   |   |   | 2 | 18 |
|                |     | 1  | 2  |   | 1 |   |  | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 |   | 2 | 18 |
|                |     | 1  | 2  |   | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 |   | 2 | 18 |
|                |     | 1  | 2  |   | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 |   | 2 | 18 |
|                |     |    | 1  |   | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 | 1 | 6 |   | 2 | 18 |
|                |     |    | 1  |   | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |   | 2 | 18 |
|                |     |    | 1  |   | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |   | 2 | 18 |
|                |     |    | 1  |   | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 |   | 2 | 18 |
|                |     |    | 1  |   | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 |   | 2 | 18 |
|                |     |    | 1  |   | 1 |   |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 9 |   | 2 | 18 |
|                |     |    | 1  |   |   | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 9 |   | 2 | 18 |
| Жамн           |     | 2  | 4  |   | 3 | 4 |  |   |   |   |   |   | 3 | 2 | 18 |
| Жамн           | 6   |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 15  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 42  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 52  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 27  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 25  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 60  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 30  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 30  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 43  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 11  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 120 |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 3   |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 44  |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Жамн           | 396 |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Утис даври     |     |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                |     | 7  | 5  |   | 1 | 1 |  |   |   | 2 |   |   |   | 2 | 18 |
|                |     | 7  | 5  |   | 1 | 1 |  |   |   | 2 |   |   |   | 2 | 18 |
| Жамн           |     | 14 | 10 | 4 | 2 | 2 |  |   |   | 4 |   |   |   | 4 | 36 |
| Тайёрлов даври |     |    |    |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                |     | 6  | 5  |   | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |   |   |   | 2 | 18 |
|                |     | 4  | 4  |   | 2 | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |   |   | 2 | 18 |
|                |     | 4  | 4  |   | 3 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |   |   |   | 2 | 18 |
|                |     | 4  | 3  |   | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 2 |   |   |   | 2 | 18 |
|                | 1   | 4  | 3  |   | 3 | 2 |  | 1 |   | 2 |   |   |   | 2 | 18 |
|                | 1   | 4  | 3  |   | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 |   |   |   | 2 | 18 |
|                | 1   | 3  | 3  |   | 2 | 3 |  | 1 | 1 | 2 |   |   |   | 2 | 18 |
|                | 1   | 3  | 3  |   | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |   |   | 2 | 18 |
|                | 1   | 4  | 2  |   | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 4 | 1 |   |   | 2 | 18 |
|                |     | 4  | 2  |   | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 3 | 1 |   |   | 2 | 18 |
|                |     | 1  | 3  |   | 2 | 3 |  |   | 2 | 2 |   | 6 |   | 2 | 18 |

|                |    |     |     |     |    |    |     |    |    |     |    |     |    |     |     |     |
|----------------|----|-----|-----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| Жами           |    | 6   | 44  | 38  | 46 | 24 | 22  | 21 | 11 | 10  | 26 | 5   |    | 6   | 24  | 216 |
| Мусобақа даври |    |     |     |     |    |    |     |    |    |     |    |     |    |     |     |     |
|                |    |     |     |     |    |    |     |    |    |     | 1  |     | 15 |     | 2   | 18  |
|                |    |     |     |     |    |    |     |    |    |     | 1  |     | 15 |     | 2   | 18  |
|                | 2  |     |     |     | 1  | 1  |     | 3  | 2  | 5   | 2  |     |    | 4   | 2   | 18  |
|                |    |     | 2   |     | 1  | 1  |     | 2  | 3  | 1   | 2  |     |    | 4   | 2   | 18  |
| Жами           | 2  |     | 2   | 4   | 2  | 2  | 10  | 5  | 5  | 8   | 4  | 30  | 8  | 8   | 72  |     |
| Ўтиш даври     |    |     |     |     |    |    |     |    |    |     |    |     |    |     |     |     |
|                |    | 8   | 4   |     | 1  | 1  |     |    |    | 2   |    |     |    | 2   | 18  |     |
|                |    | 8   | 4   |     | 1  | 1  |     |    |    | 2   |    |     |    | 2   | 18  |     |
| Жами           |    | 16  | 8   | 8   | 2  | 2  |     |    |    | 4   |    |     |    | 4   | 36  |     |
| Йиллик<br>яқун | 20 | 110 | 124 | 150 |    |    | 130 |    |    | 130 | 20 | 150 | 22 | 104 | 936 |     |

## **Bilimni baholash testlari**

### **1. Basketbol bo'yicha dars tuzilishi qanday?**

- a) tayyorlov qism, aylanma trenirovka
- b) asosiy qism, tayyorlov qism
- c) yakunlov qism, yakka trenirovka
- d) tayyorlov, asosiy, yakunlov

### **2. Darsni tashkil qilish uslubiga nima kiradi?**

- a) guruxli, frontal, aniqlik uslub
- b) yakka vazifa uslub, pedagogik nazorat
- c) frontal amaliy vazifalar
- d) og'zaki, guruxli uslub

### **3. Tayyorlov qismda qanday vazifalar yechiladi?**

- a) o'qituvchini zalda joyini tanlashi
- b) nutqni to'g'ri qo'llashi
- c) xatolarni vaqtida to'g'rilash
- d) asosiy qism vazifasini echishga tayyorgarlik

### **4. Darsni o'tkazishda qo'llaniladigan printsiplar**

- a) ketma-ketlik, maxsus
- b) maxsus mashqlar texnika bo'yicha
- c) yakkaalashtirilgan, yordamchi mashqlar
- d) didaktik printsiplar

### **5. Mashg'ulotni o'rgatish vositasi nima hisoblanadi?**

- a) o'quv o'yinlari, musobaqa
- b) ikkiyoqlama o'yin, taktika bo'yicha mashq
- c) jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari
- d) maxsus, yondosttiruvchi mashqlar

### **6. O'rgatish uslublariga nima kiradi?**

- a) yordamchi va maxsus vositalar
- b) o'quv va nazorat o'yinlari
- c) o'yin malakalarini bo'lib va to'liq bajarish
- d) og'zaki, ko'rgazmali, amaliy

### **7. O'rgatish printsiplari va mashg'ulotlari**

- a) ko'rgazmali, aniq, engil, yakka, to'liqinsimonlik, chuqur mutaxassislik
- b) o'yin vazifasida sportchilarni aniq vazifalari

c) maksimal yuklamaga sekin-asta o'tish prinsipi

d) ruhiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash

**8. O'quv mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan uslublar**

a) etarlicha qaytarish kuchi, oraliq, o'yin musobaqa

b) qiyinlashtirilgan vaziyatdagi malakalarni takomillashtirish

c) ishontirish, tushuntirish

d) uqtirish uslubi

**9. Maktabda basketbol bo'yicha jismoniy tarbiya darsida qanday uslublar qo'llaniladi?**

a) yalpi, guruhli, individual

b) kompleks

c) aylanma mashg'ulot

d) takroriy

**10. Maktabda basketbol darsi nechta qismlardan iborat?**

a) oltita

b) to'rtta

c) uchta

d) ikkita

**«Basketbol mashg'uloti va uni o'tkazish texnologiyasi»  
mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан. 2000. - 351 с.
2. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.
3. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009 - 92с.
4. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Баскетбол. // Ма'рузалар туплами, (III курс). Т.: 2004. - 185 б.
5. Соколова Н.Д., Бояркина Д.Б. Упражнения, применяемые при обучении ловле и передачам мяча в баскетболе. //Методические рекомендации. Т.: 1993. - 29с.
6. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении броскам в баскетболе. // Методические рекомендации. Т.: 1996. - 47 с.
7. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. // Методические рекомендации. Т.: 1997. - 27 с.
8. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе.//Методические рекомендации. Т.: 1997.-30с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.

## VII BOB

### JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VA JISMONIY TAYYORGARLIK

---

#### **7.1. Jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha**

Texnik-taktik tayyorgarlik turli musobaqa o'yinlariga modellashtirilgan integral jarayon bo'lib, ularda qo'llaniladigan maxsus harakatlarni maqsadli shakllantirishga qaratiladi.

Keskin raqobat ostida ketayotgan basketbol musobaqalari o'ta tezkor shiddatda favqulodda o'zgaruvchan yo'nalish va vaziyatlarda ijro etiladigan harakatlar (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish, aylanish va h.k.) hamda texnik-taktik kombinatsiyalar bilan farqlanadi. Kuniga 2-3 martali tinimsiz mashg'ulotlar evaziga amalga oshiriladigan bunday yuklamalar yuksak shakllangan va funksional tayyorgarlik asosida o'zlashtirilishi isbot talab qilmaydi.

“Jismoniy tayyorgarlik” (yoki imkoniyat) tushunchasi nimani anglatadi, ularning mantiqiy mohiyati nimadan iborat degan savol tug'iladi?

Jismoniy tayyorgarlik bu serqirra pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni tanlangan sport turi xususiyatlarga muvofiq yo'nalishda shakllantirishga qaratiladi. Bino-barin jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik va va musobaqa tayyorgarligi bilan uzviy bog'lik holda amalga oshirilishi darkor.

“Jismoniy va funksional” imkoniyatlar (tayyorgarlik) – bu harakat qobiliyatining ikki bir-biriga uzviy bog'lik tomonlarini ifodalaydi. Jumladan, “Jismoniy” imkoniyat – yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, egilish, yozilish, burilish, aylanish, texnik-taktik usullar kabi harakat ko'nikmalari “funksional” organlar (m.n.s, yurak, o'pka, jigar, buyrak, ko'z, qulok, mushaklar va h.k.) faoliyatining tashqi ko'rinishdagi mahsulidir. Boshqacha qilib aytganda “jismoniy” imkoniyat ana shu funksional organlarning “ishlash qobiliyati” bilan belgilanadi. Funksional organlar jismoniy ish qobiliyatini psixobiologik energiya (quvvat) bilan ta'minlaydi.

Insoning yoki sportchining barcha harakat faoliyati himoya ularning intellektual va ruhiy (xotira, diqqat, ong, idrok, iroda va h.k.) imkoniyatlari ham jismoniy funksional manbalar asosida amalga oshiriladi.

Shuning uchun ham ko'p-yillik uzluksiz sport trenirovkalarining barcha bosqichlarida jismoniy va funksional tayyorgarlik jarayoniga ustuvor ahamiyat qaratiladi. Uzoq muddat davomida muntazam qo'llaniladigan katta hajmli, o'ta shiddatli mashg'ulot va musobaqalar samaradorligini ta'minlash ish qobiliyatini shakllantirish, uni saqlash va oshirish hamda yuksak "sport formasiga" erishish har yoqlama yuksak shakllangan jismoniy funksional imkoniyatlarga bog'liqdir.

Binobarin, bugungi basketbolga xos texnik-taktik ko'nikmalarga o'rgatish, ularni o'zlashtirish va mukammallashtirilish sur'ati ham jismoniy funksional imkoniyatlarga asoslanadi. Ayniqsa, qayta-qayta takrorlanib turadigan musobaqa sikllari davomida texnik-taktik ko'nikmalar (usullar va kombinatsiyalar) samaradorligini saqlash va oshirish jismoniy va funksional imkoniyatlar evaziga ta'minlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik keng ma'noda ham, tor ma'noda ham, har bir faoliyatni (mashg'ulot, musobaqa, ro'zg'or, kasb va h.k. harakatlarga hos faoliyatlar) harakatga keltiruvchi energetik manbaga asoslangan qobiliyatini anglatadi.

Sport amaliyotda, shu jumladan basketbolga ham – jismoniy tayyorgarlik barcha texnik-taktik ko'nikmalar, kombinasion usullar, himoya ruhiy holatlarni ham harakatga keltiradi. Masalan, jismonan zaif o'yinchi o'z raqibi oldida titrash, qo'rqish va h.k. holatlarga tushib qolishi isbot talab qilmaydi. Demak, jismoniy imkoniyat (tayyorgarlik) sportchi organizmining ichki a'zolari (MNS, nafas olish, yuak-qon tomir, mushaklar va h.k.)ning bioenergetik imkoniyatlariga asoslangan integral tushunchasi ifodalaydi. Binobarin, jismoniy tayyorgarlik bir o'yin yoki bir necha musobaqa sikllari davomida ijro etiladigan texnik-taktik faoliyatini samarali amalga oshirish poydevori bo'lib hisoblanadi.

Odatda jismoniy tayyorgarlikni ifoda etuvchi sifatlar (qobiliyatlar) kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik imkoniyatlaridan iborat deb yuritiladi. Lekin ushbu sifatlar muayyan harakat ko'nikmalari (yurish, yugurish, to'xtash, sakrash, egilish, yozilish

va h.k.) va texnik-taktik usullarni (harakatlanish asosida to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, tusiq qo'yish va h.k.) ijro etish shiddatiga nisbatan qo'llaniladi.

Yillik tayyorgarlik siklinig tayyorgarlik davrida (UJT, MJT va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari) jismoniy tayyorgarlikka ajratiladigan soatlar hajmi 60 – 65 % ni tashkil etishi lozim, musobaqa davrida 20 – 25%, o'tish davrida esa 10 – 20 % ga teng bo'lgani maqsadga muvofiq. Lekin, jamoa o'yinchilarinig real jismoniy-funksional holatlariga qarab ushbu tayyorgarlik turiga ajratiladigan vaqt har davr va bosqichda oshirilishi mumkin. Basketbolning o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olgan praporsional nisbatda shakllantirishi darkor. Albatta, bu borada maxsus jismoniy sifatlar (maxsus tezkor-kuch, chaqqonlik, tezkor-kuch chidamkorligi, shu jumladan sakrash va o'yin chidamkorligi) maqsadli rivojlantirishga ustunlik berish muhim ahamiyat kasb etadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)ning vazifalari quyidagilarga qaratiladi:

- sog'liqni mustahkamlash, morfofunktsional organlarni (tana va tana qismlari hajmi – uzunligi, diametri va h.k., qaddi-qomat, ichki organlar) shakllantirish;
- asosiy jismoniy sifatlarni praporsional tartibda rivojlantirish;
- hayotiy zarur harakat ko'nikmalari (yugurish, sakrash, suzish, osilib chiqish va h.k.) ni takomillashtirish;
- tayanch-harakat apparati, basketbolga xos yuklamalarini o'zlashtiradigan asosiy mushaklar guruhleri va muvozanat saqlash turg'unligi shakllantirish.

UJTni shakllantiruvchi vositalarikki guruhga bo'linadi: – umumiy rivojlantiruvch mashqlar, shu jumladan trenajerlar yordamida bajari-ladigan mashqlar hos mashqlar; – boshqa sport turlariga xos mashqlar (gimnastika, akrobatika, suzish, harakatli o'yinlar va h.k.).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)ning vazifalari:

- basketbol xususiyatlariga hos jismoniy qobiliyatlarni takomil-lashtirish (tezkor-kuch, sakrash va o'yin chidamkorligi, koordinasion qobiliyat va h.k.).

hujum-himoya harakatlari va texnik-taktik kombinatsiyalarni aniq, tezkor va chaqqon ijro etish qobiliyatlarini shakllantirish.

MJT'ni shakllantiruvchi vositalar tayyorlov, yordamchi, yondash-tiruvchi, taqlidiy va maxsus texnik uskunalar, trenajerlar yordamida bajariladigan mashqlardan iborat bo'ladi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llaniladigan uslublar.

Kuch va tezkor-kuch (portlovchi kuch) sifatlarini rivojlantirish uslublari:

- qisqa muddatli kuchlanish;
- toliqishga olib kelmaydigan o'rtacha kuchlanishi (maksimal kuchlanishning 30 – 50%);
- qo'shimcha uslub (tezkor-kuch yoki chaqqonlik sifatlarni o'yin texnikasi bilan qo'shib shakllantirish);
- aylanma mashq uslubi (4 – 6 ta "bekat"larda aylanib turli yo'nalishli mashqlarni bajarish).

Tezkorlikni rivojlantirish uslublari:

- takrorlov uslubi;
- keskin o'zgaruvchan tezlikda harakatlanayotgan ob'ektga (to'p, o'yinchi, anjom va h.k.) aniq aks ta'sir ko'rsatish;
- vaqt va oraliqni farqlash-anig aks ta'sir ko'satish;
- vaziyatli uslub;
- qo'shma uslub;
- mashqni murakkablashtirilgan vaziyatda bajarish;
- aylanma mashq uslubi;
- turdosh va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash uslubi;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi.

**Chaqqonlikki rivojlantiruvchi uslublar:**

- o'zlashtirilgan mashqlar mazmuni va yo'nalishini murakkablashtirish;
- ko'pyoqlama (o'ng-chap tomonga, o'ng-chap qo'l, o'ng chap oyoq va h) ijro etiladigan mashqlarni qo'llash;
- biryoqlama va ko'pyoqlama qarshiliklar ta'sirida bajariladigan mashqlarni qo'llash;
- oldindan ma'lum bo'lmagan signallarga ta'sir ko'rsatish;

– keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishli mashqlarni qo‘llash.

**Chidamkorlikni rivojlantiruvchi uslublar:**

- o‘zgaruvchan uslub;
- takrorlov uslubi;
- qisqa muddatli mashqlar shiddatini oshirish uslubi;
- uzoq muddatli mashqlarni sekin shiddatda bajarish;
- maksimal imkoniyatgacha uslub.

**Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi uslublari:**

- asta-sekin uslubi (passiv);
- maksimal imkoniyatgacha uslub (faol);
- amplitudani oshirish uslubi;
- buqilish-aks buqilish uslubi;
- tashqi ta’sirida buqilish uslubi.

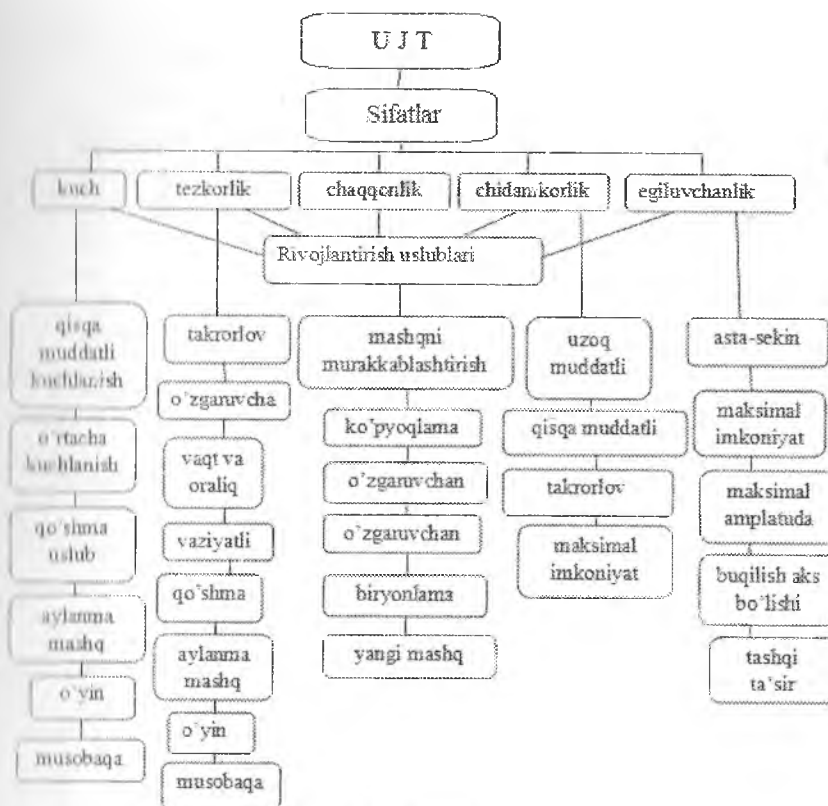
**Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi uslublar:**

- takrorlov uslubi;
- og‘irliklar bilan takrorlov uslubi;
- sakrab burilish-aylanish uslubi;
- estafetali uslub;
- tizzalarni turli burchakcha bukib sakrash uslubi;
- expander uslubi.

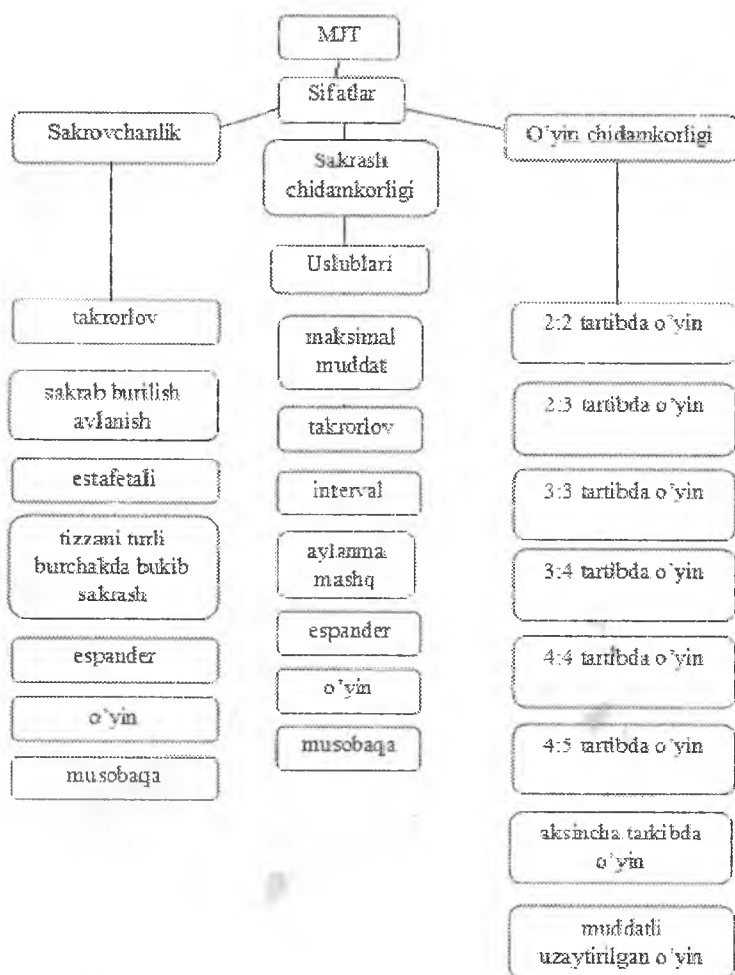
**Sakrash chidamkorligini rivojlantirishda** sakrovchanlik va chidamkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi uslublar tabaqalashtirilgan hamda vaziyatlashtirilgan qo‘llaniladi.

**Koordinasion chidamkorlikni rivojlantirishda** usullar (to‘pni urib yugurish, joydan va sakrab uzatish turlari, ilish, savatga to‘p tashlash usullari) texnikasini (koordinasiyasini) saqlab uzoq vaqt ettiriladigan uslub va mashqlar qo‘llaniladi.

**O‘yin chidamkorligini rivojlantirishda** 2x2, 2x3, 3x3, 3x4, 4x4, 4x5 va aksincha tarkibida bajariladigan mashqlar uslubi va muddati uzaytirilgan o‘yin uslublari qo‘llaniladi. 8 – 9-andozda umumiy va maxsus jismoniy sifatlar, ularni rivojlantirishda qo‘llaniladigan namunaviy uslublar keltirilgan.



### 8-andoza



### 9-andoza

Turli yoshli basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini baholashda qo'llaniladigan test mashqlari va me'yoriy talablar 13-jadvalda keltirilgan.

**11 - 17 yoshli basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini  
baholashda qo'llaniladigan me'yoriy talablar**

| No | Jismoniy qobiliyalar | Test mashqlari                    | Yoshi | Jinsi   | Tayyorgarlik darajasi |                    |                 |
|----|----------------------|-----------------------------------|-------|---------|-----------------------|--------------------|-----------------|
|    |                      |                                   |       |         | past                  | o'rta              | yuqori          |
| 1  | Tezkorlik            | 30 m.yugurish<br>(sek)            | 11    | O'<br>Q | 6,3 va<br>yuqori      | 6,1-5,5<br>6,3-5,7 | 5,0 va past 5,1 |
|    |                      |                                   | 12    | O'<br>Q | 6,0<br>6,2            | 5,8-5,4<br>6,0-6,4 | 4,9<br>5,0      |
|    |                      |                                   | 13    | O'<br>Q | 5,9<br>6,3            | 5,6-5,2<br>6,2-5,5 | 4,8<br>5,0      |
|    |                      |                                   | 14    | O'<br>Q | 5,8<br>6,1            | 5,5-5,1<br>5,9-5,4 | 4,7<br>4,9      |
|    |                      |                                   | 15    | O'<br>Q | 5,5<br>6,0            | 5,3-4,9<br>5,8-5,3 | 4,5<br>4,9      |
|    |                      |                                   | 11    | O'<br>Q | 9,7 va<br>yuqori 10,1 | 9,3-8,8<br>9,7-9,3 | 8,5 va past 8,9 |
|    |                      |                                   | 12    | O'<br>Q | 9,3<br>10,0           | 9,0-8,6<br>9,6-9,1 | 8,3<br>8,8      |
|    |                      |                                   | 13    | O'<br>Q | 9,3<br>10,0           | 9,0-8,6<br>9,5-9,0 | 8,3<br>8,7      |
|    |                      |                                   | 14    | O'<br>Q | 9,0<br>9,9            | 8,7-8,3<br>9,4-9,0 | 8,0<br>8,6      |
|    |                      |                                   | 15    | O'<br>Q | 8,6<br>9,7            | 8,4-8,0<br>9,3-8,8 | 7,7<br>8,5      |
| 3  | Tezkor-kuch          | Joydan uzunlikka sakrash<br>(sek) | 11    | O'<br>Q | 140 va past<br>130    | 160-180<br>150-175 | 195 va yuqori   |
|    |                      |                                   | 12    | O'<br>Q | 145<br>135            | 165-180<br>155-175 | 200<br>190      |
|    |                      |                                   | 13    | O'<br>Q | 150<br>140            | 170-190<br>160-180 | 205<br>200      |
|    |                      |                                   | 14    | O'<br>Q | 160<br>145            | 180-195<br>160-180 | 210<br>200      |
|    |                      |                                   | 15    | O'<br>Q | 175<br>155            | 190-205<br>165-185 | 220<br>205      |

|    |                |                                                                                                                       |    |         |                    |                        |                        |
|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|--------------------|------------------------|------------------------|
| 4. | Chidamkorklik  | 6-daql. li yugurish (m)                                                                                               | 11 | O'<br>Q | 900 va past<br>700 | 1000-1100<br>850-1000  | 1300 va<br>yuqori 1100 |
|    |                |                                                                                                                       | 12 | O'<br>Q | 950<br>750         | 1100-1200<br>900-1050  | 1350<br>1150           |
|    |                |                                                                                                                       | 13 | O'<br>Q | 1000<br>800        | 1150-1250<br>950-1100  | 1400<br>1200           |
|    |                |                                                                                                                       | 14 | O'<br>Q | 1050<br>850        | 1200-1300<br>1000-1150 | 1450<br>1250           |
|    |                |                                                                                                                       | 15 | O'<br>Q | 1100<br>900        | 1250-1350<br>1050-1200 | 1450<br>1250           |
| 5. | Egilluvchanlik | Tik holatdan oldinga egilish<br>(sm)                                                                                  | 11 | O'<br>Q | 2 va past 4        | 6-8<br>8-10            | 10 va<br>yuqori 15     |
|    |                |                                                                                                                       | 12 | O'<br>Q | 2<br>5             | 6-8<br>9-11            | 10<br>16               |
|    |                |                                                                                                                       | 13 | O'<br>Q | 2<br>6             | 5-7<br>10-12           | 9<br>18                |
|    |                |                                                                                                                       | 14 | O'<br>Q | 3<br>7             | 7-9<br>12-14           | 11<br>20               |
|    |                |                                                                                                                       | 15 | O'<br>Q | 4<br>7             | 8-10<br>12-14          | 12<br>20               |
| 6. | Kuch           | Baland turnikda tortilish-marta<br>(o'g'il bolalar)<br>Past turnikda yotgan holatdan<br>tortilish-marta (qiz bolalar) | 11 | O'<br>Q | 1 va past          | 4-5<br>10-14           | 6 va yuqori 19         |
|    |                |                                                                                                                       | 12 | O'<br>Q | 1<br>4             | 4-6<br>11-15           | 7<br>20                |
|    |                |                                                                                                                       | 13 | O'<br>Q | 1<br>5             | 5-6<br>12-15           | 8<br>19                |
|    |                |                                                                                                                       | 14 | O'<br>Q | 2<br>5             | 6-7<br>13-15           | 9<br>17                |
|    |                |                                                                                                                       | 15 | O'<br>Q | 3<br>5             | 7-8<br>12-13           | 10<br>16               |

**16 – 17 yoshli basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini  
baholashda qo‘llaniladigan me‘yoriy talablar**

| № | Jismoniy qobiliyatlar | Test mashqlari                    | Yoshi | Jinsi   | Tayyorgarlik darajasi  |                    |                          |
|---|-----------------------|-----------------------------------|-------|---------|------------------------|--------------------|--------------------------|
|   |                       |                                   |       |         | past                   | o‘rta              | yuqori                   |
|   | Tezkoriik             | 30 m. yugurish (s)                | 16    | O‘<br>Q | 5,2 va yuqori<br>6,1   | 5,1-4,8<br>5,9-5,3 | 4,4 va past 4,8          |
|   |                       |                                   | 17    | O‘<br>Q | 5,1<br>6,1             | 5,0-4,7<br>5,9-5,3 | 4,1<br>4,8               |
|   | Koordinasion          | 3x10m.ga mokksimon yugurish       | 16    | O‘<br>Q | 8,2 va yuqori<br>9,7   | 8,0-7,6<br>9,3-8,7 | 7,3 va past 8,4          |
|   |                       |                                   | 17    | O‘<br>Q | 8,1<br>7,2             |                    |                          |
|   | Tezkor-kuch           | Joydan uzunlikka sakrash (s)      | 16    | O‘<br>Q |                        |                    |                          |
|   |                       |                                   | 17    | O‘<br>Q |                        |                    |                          |
|   | Chidamkorlik          | 6-daql. li yugurish (m)           | 16    | O‘<br>Q |                        | 7,9-7,5<br>9,6-8,7 | 7,2<br>8,5               |
|   | Egiluvchanlik         | Tik holatdan oldinga egilish (sm) | 16    | O‘<br>Q | 5 va past<br>7va past  | 9-12<br>12-14      | 15 va past<br>20 va past |
|   |                       |                                   | 17    | O‘<br>Q | 5 va past<br>7 va past | 9-12<br>12-14      | 15 va past<br>20 va past |

|      |                                                             |    |      |             |            |               |
|------|-------------------------------------------------------------|----|------|-------------|------------|---------------|
| Kuch | Baland turnikda tortilish-marta (o'g'il bolalar)            | 16 | O' Q | 4 va past 6 | 8-9 13-15  | 11 va past 18 |
|      | Past turnikda yotgan holatdan tortilish-marta (qiz bolalar) | 17 | O' Q | 5 6         | 9-10 13-15 | 12 18         |

## 7.2. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, eguluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi.

Mutaxasislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insoning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlanlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maksadga karatilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. SHunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati

o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarining ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'likdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. SHu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatdan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchiga" ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hakoza) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarining shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarining o'zaro uzviy bog'likligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi texnik-taktik mahorat taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik — tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, basketbolchi organizimini rivojlantirish, uni jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirish hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratiladi.

Zamonaviy basketbol shug'ullanuvchilaridan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir.

Har bir o'yin davomida keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab turli vaziyatlar ta'sirida ko'plab ijro etiladigan o'ta tezkor texnik-taktik harakatlar basketbolchidan katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik

va egiluvchanlik sifatlarini talab qiladi. O'z navbatida o'yinchi organizimining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqazo etadi.

Bugungi basketbolchi bo'yi jihatdan 180 – 195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan tezkor, sakrovchan ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehnli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak.

Sportchining yoshi, tayyorgarligi, malakasi, hamda sport trenirovkasi davrlari va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi, shiddati va yo'nalishi turlicha bo'ladi.

### **7.3. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni**

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quydagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur ko'nikmalarni takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik).
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishga imkon yaratuvchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT zarur hayotiy malakalarni takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir. UJTning vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi

va ijroiyl chegarasini kengaytirish va sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlariga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

UJT jarayoni umumiy jismoniy sifatlar – tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va eguluvchanlikni rivojlantirishga qaratiladi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat bo'ladi.

UJTni amalga oshirish jarayonida har-xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalishi va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

– basketbolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va h.k.) rivojlantirish.

– o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish:

– o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish:

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

#### **7.4. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari**

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha quydagi vazifalarni echishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari va harakatli va sport o'yinlari va o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchining individual xususiyatlarga mashqlarni moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

b) chidamlilik sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatlariga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatlariga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi;

Jismoniy tayyorgarlikning uslublari. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quydagi uslublardan foydalaniladi.

Bazaviy umumiy chidamlilikni tarbiyalash bir tekis uzoq muddatli yugurish.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkon yaratishi zarur.

Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish kat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

Almashinuvchi mashq usullari bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yuklama (harakat tezligi, ish hajmi muddati, va hakoza) ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat uslubini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatining tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagiday bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. SHu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotga mashqlar ularning yosh xususiyatlariga va jismoniy sifatlarining qulay yosh davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

## **7.5. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash**

### **7.5.1. Tezkorlikni tarbiyalash**

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlikning darajasi soniya, daqiqa, o'lehov birliklar asosida baholanadi. Tezkorlik uchta tarkibiy komponentlardan iborat bo'ladi.

1. Oddiy harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Murakkab harakatlar tezligi.
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlikning shakllari bir biriga nisbatan bog'lik emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklining birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-kordinasion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'lik. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Tezkorlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'iridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) Analizatorlar reseptorida qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) Qo'zg'alishni markaziy nerv tizimsiga uzatilishi;
- 3) Qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) Signalning markaziy nerv tizimsidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) Mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impuls larni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni etarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi ana shu bilan bog'liqdir.

**Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash.** Oddiy reaksiya tezligi biror bir ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgari dan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror bir harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir. Ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror karorga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini jadallashtiradi.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bularndan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar beradi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi turg'unlashib qoladi va uning kuchayishi to'xtaydi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri reaksiya tezkorligini engilashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini alohida takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning laten vaqti reaksiya ko'rsatishidan oldingi ratsional xatti-harakatlar hisobiga bir muncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi) u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda xam reaksiya tezkorligi ortadi.

**Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash.** Murakkab reaksiya ikki yo'nalishli harakat tezligi bilan farqlanadi. Harakatlanayotgan ob'ektni kuzatish davomida zarur fursatda unga aks-ta'sir (reaksiya) ko'rsatish va bir necha ob'ektlar ichidan zarurini tanlash va aks-ta'sir ko'rsatish.

Harakatdagi ob'ektga nisbatan ijro etiladigan reaksiya to'p qabul qiluvchi o'yinchi misolida tahlil qilinishi mumkin. Bu holda o'yinchi quydagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish (kuzatish va vaziyatni payqash);
- 2) to'p yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan muvofiq usulni tanlash qarorini qabul qilish;
- 4) bu rejani amalda ijro etishi.

Mazkur hollarda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt omildan tashkil topadi. Harakatdagi ob'ekt to'satdan paydo bo'lganda, bu ob'ektga reaksiya ko'rsatish 0,25 s – 1 s vaqtini oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi omilga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam -0,05 s vaqt ketadi. SHunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish va farqlash asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi ob'ektga reaksiya ko'rsatish mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi ob'ekt tezligini oshirish, ob'ektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan ob'ekt o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir.

Harakatdagi ob'yektga reaksiya ko'rsatishining aniqligining shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan (aks-ta'sir usuli) keragini tanlab olish bilan bog'lik. Tanlash reaksiyaning murakkabligi sharoitining o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Basketbolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nixoyatda katta.

Murakkab reaksiyani tarbiyalashda "oddiydan murakkabga" degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning o'zgarish soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan harakatga javoban qanday himoyalaniş kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchilarga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va xakozo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq asl sharoitga yaqinlashtirilib boriladi.

### **Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati**

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizimning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xususiyatlarini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda

namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida fakat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir kator omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikani egallayotgalik darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarini tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bular odatda, tezkor mashqlar deb ataladi) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydaliniadi. Ular kuydagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqini juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak:

2) mashqlarni bajarish vaqtida diqqat harakat usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga qaratilishi kerak:

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish yakunida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga yo'l qo'yilmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash uslublari ichida takroriy mashq uslubi keng qo'llaniladi. Ushbu uslubning xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamayadigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladi. Mashq bajarish navbati o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbattan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlash o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganliklari sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligi bilan ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat kiladi: bundan keyin mashqni takrorlash fakat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning jadal shakllanishi uchun mashg'ulotlarda o'yin, va ayniksa, musobaqa uslubidan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Mushoqqaqalar odatda ko'tarinki rux paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi. Bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchi-ning biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak.

Jumladan harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochik joyda bajariladigan mashq va xokozo ayniksa foydalidir.

Biror bir harakatda tezlikni asosan ikki yo'l bilan oshirish mumkin: maksimal tezlikni oshirish hisobiga va maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarni oshirish esa bir muncha engil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuchni oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaktida engish lozim bo'lgan karshilik kancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch mashqlarini qo'llashda ikki asosiy vazifa hal kilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

**Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan na'munaviy mashqlar:**

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib o'tirib yotib) tezkor yugurishlar.

2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

3. Ayrim harakat usullarini tez o'zlashtirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatlardan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

6. Tezkorlikni shakllantiruvchi harakatli o'yinlar.

### 7.5.2. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshilikni mushak kuchi yordamida ichki va tashqi ta'sirni engish yoki unga qarshi turish kuch sifatini t'riflaydi. Mushaklar kuchi quydagicha namoyon bo'ladi:

O'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik izometrik);

1. O'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik)

2. Uzayib (yon beruvchi pliometrik).

Karshiliklarni enguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birligida "dinamik rejim" deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quydagi kuch turlari farklanadi.

**1. Nisbiy kuch.** Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch mikdori tushuniladi.

**2. Absolyut kuch.** Biror-bir harakatda o'z og'irligidan ka'tiy nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

**3. Tezkor kuch** (portlovchi kuch) qisqa vaqt ichida katta mikdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchini rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi:

1. Tashqi qarshilikni engish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quydagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi, tashqi muxit qarshiligi; suvning qarshiligi.

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarilib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bunday mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarilib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchi va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zuriqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini engish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarning yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbattan ma'lum bir joyga ta'sir etishga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarini enguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchilarning kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin.

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshilikarni) engishni chegarada darajasida ko'p marotaba takrorlash.

2. Tashqi qarshilikni chegarada darajasigacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

3. Qarshilikni chegarada darajadagi tezlik bilan engish.

Kuch sifatini rivojlantirishda quyidagi uslublardan foydalaniladi: qisqa vaqt kuchlanish, o'rtacha kuchlanish, aylanma tartibda mashqlanish.

### **Kuch sifatini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar**

1. Kaft va panjalarni sherigining qarshiligini engib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatiga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayangan yotgan holda ularni bukib-yozish, erdan uzib chapuk chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

### 7.5.3. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik – bu keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab vaqt oraliqlar doirasida bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga o'tib, ularni tezkor, yuksak kordinasiya va aniqlik bilan ijro etilishini ifodalaydi.

Chaqqonlik o'z mohiyati va mazmuni jihatdan serqirrali va ko'p komponentli jismoniy sifat hisoblanadi. Chaqqon bo'lish uchun sportchida kuch tezlik harakat kordinasiyasi va uning aniqligi yuksak shakllangan bo'lmog'i lozim. Yangi harakatlarni tezkor va sifatli o'zlashtira olish ham chaqqonlik asosida kechadi.

So'nggi-yillarda sport nazariyasi va amaliyotida chaqqonlik sifatini kordinasion qobiliyat deb yuritish odat tusiga kirgan.

Bugungi basketbolda chaqqonlik sifati ustuvor ahamiyat kasb etadi. Raqib yoki bir necha raqibni to'pni urib "aldab" (chalg'itib) o'tish, to'psiz raqiblar o'rtasidan chiqib, qulay va bo'sh joyga chiqib "ochilish", hujumdan keskin himoyaga o'tish va aksincha harakatlarni yuqori tezlik hamda aniqlik bilan ijro etish yuksak shakllangan chaqqonlikni talab qiladi.

#### **Chaqqonlik quyidagi uslublar yordamida rivojlantiriladi:**

1. Dastlab (avval) o'zlashtirilgan mashqlarni (harakatini) murakkablashtirish. Harakat yo'nalishi, tezligi, mazmuni va hajmini o'zgartirishi dastlabki holatlarni (o'tirib, yotib, orka yoki yon tomonlar bilan joylashib) o'zgartirish, to'plar sonini ko'paytirish va vazifalarni murakkablashtirish orqali chaqqonlik qobiliyatini jadal shakllantirish mumkin.

2. Harakat funksiyalarini ko'p yoklama shakllantirish. Mashqlarni o'ng va chap tomonlarga burilib hamda aylanib bajarish, shu mashqlarni sakrab va sakrab aylanib bajarish to'pni o'ng va chap qo'lda tezkor urib o'zgaruvchan yo'nalishlarda raqibsiz va raqib qarshiligida bajarish, sakrab havoda burilib-aylanib o'ng va chap qo'l bilan to'pni uzatish, yoki savatga tashlash mashqlari orqali chaqqonlikni serqirrali xususiatlarini shakllantirish mumkin.

3. Raqib yoki raqiblar qarshiligini kuchaytirish asosida chaqqonlikni tarbiyalash. Harakatlanmaydigan (to'siq, ustunlar, va hokozo) va harakatlanadigan (sherik va raqiblar, osilgan va harakatlanayotgan

pushtmetlar "pushkadan" otiladigan to'plar va h) ob'ektlar ta'sirida mashqlarni bajarish orqali chaqqonlikni shakllantirish.

4. Oraliqlarni uzaytirish-qisqartirish va muddatini oshirish-kamaytirish uslubi. Maydon chegaralarini kengaytirish-toraytirish, o'yinchi-lar tarkibini oshirish-kamaytirish asosida bajariladigan mashqlarni qo'llash.

5. Hujum-himoya rakobatini kuchaytirish uslubi. Hujumchi-himoyachi tarkibi: 1x1, 1x2, 1x3, 2x2, 2x3, 2x4 va hokazo.

6. O'yin va musobaqa mashqlar, harakatli o'yinlar.

#### **Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar**

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga dumbaloq oshishlar. Xuddi shu mashqlar ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.

2. Tungan joydan va yugurib kelib 180, 270, 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanish.

4. Gimnastika ko'priksidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

5. To'siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

#### **7.5.4. Chidamkorlikni tarbiyalash**

Basketbol bo'yicha o'tkazilgan bir o'yin davomida va uzoq muddatli, siklik tartibda doimo takrorlanadigan musobaqa davrida texnik-taktik saloxiyatni ravon saqlab kolish orkali foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan jidamkorlik sifati bilan belgilanadi.

"Chidamkorlik" keng ma'noli, keng qamrovli va serqirrali integral tushuncha bo'lib belgilangan muddat davomida toliqishga qarshilik ko'rsatish va ish sur'atini tushirmasdan harakatni ijro eta olish qobiliyatini anglatadi.

Chidamlilik sifati bir necha turlarga bo'linadi:

- umumiy yoki aerob chidamkorlik;
- tezkor yoki anaerob chidamkorlik;
- kuch yoki anaerob chidamkorlik;

- psixik yoki emosional chidamlilik;
- sensor (MNS) chidamkorlik;
- maxsus chidamkorlik (texnik-taktik harakatlar).

Ushbu chidamkorlik turlarini rivojlantirish sportchining irodasiga bogʻliqdir. Iroda esa oʻz navbatida chidamkorlikni shakllantiruvchi mashqlar asosida sayqal topadi.

Barcha sport turlarida qayd etilgan chidamkorlik turlari oʻz aksini topadi. Lekin shu sport turlarini oʻziga xos xususiyatlariga qarab ularning ulushi va ustuvorligi turlicha boʻladi.

Basketbolda aerob-anaerob va maxsus chidamkorlik ustuvor ahamiyatga egadir. Lekin keskin raqobatli oʻyinlarda uzoq muddatli musobaqa sikllarida aerob-anaerob hamda maxsus chidamkorlik psixik sensor chidamkorlik boshqaruvida boʻladi.

Chidamlilikning kaysi turi boʻlishidan katʼiy nazar bu sifatning oʻlchov birligi tanlangan sport turi xususiyatlariga (talablariga) mos hajm, shiddat va yoʻnalishda bajariladigan harakatlarga sarflangan vaqt boʻlib hisoblanadi.

Chidamkorlikning fiziologik xususiyati shundan iboratki, inson organizmida universal energiya manbai boʻlmish adenozintrafosfat (ATF) kimyoviy modda boʻlib, u adenozintrofosfat (ADF) gacha parchalanib, mushaklarni energiya bilan taʼminlaydi:  $ATF \rightarrow ADF + \text{energiya}$ . ATFni doimo qayta tiklanishi (resintez) mushaklarni tinimsiz ishlashiga imkon yaratadi.

ATFning resintezi 3-xil yoʻnalishda kechadi: loqtat va kislorodli yoʻnalish.

Fosfatli yoʻnalish ATFni ADF asosida tezkor tiklanishi bilan farqlanadi. Lekin bu jarayon juda qisqa muddat ichida samarali boʻladi xolos. Maksimal yuklama davomida fosfatli yoʻnalish 10s. ichida barbod boʻladi. Dastlab 2 soniya davomida ATF sarflanadi, keyin 6-8sek davomida KrF (kreotinfosfat):  $KrF + ADF \rightarrow ATF + \text{kreotin}$ . Bunday ketma-ketlik parchalanish har qanday shiddatli jismoniy ish davomida kuzatiladi.

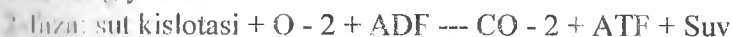
Fosfatli yoʻnalish asosida energiya ajralishi keskin oʻzgaruvchan tezkor “portlovchi” va qisqa muddatlarda ijro etiladigan harakatlardan iborat sport turlarida (basketbol, boks, sprint futbol va h) muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoʻnalish yoki aerob yoʻnalish chidamkorlik bilan bogʻliq sport turlarida muhim rol oʻynaydi.

Ish bajarishda O<sub>2</sub> ning miqdori kam boʻlsa, energiya birinchi oʻrinda uglevodning parchalanishi evaziga taʼminlanadi. Uglevodning imkoniyati chegaralanishi bilan energiya ajratishga yogʻ moddalarini "kirishadi". YOgʻ moddalarini energiya ajratishi quyidagi tartibda kechadi:



Uglevodlarning parchalanishi (glikoliz) yanada murakkabroq tartibda yaʼni ikki fazada kechadi:



Loklat yoʻnalishi chidamkorlik.

Yuklamaning shiddati ortabrogan sari shunday vaqt keladiki, mushak faoliyati O-2 ni etishmasligi tufayli faqat aerob imkoniyatlar hisobiga davom eta olmaydi. Shu vaqtdan boshlab ATFning loklat mexanizmini asosida qayta tiklanishida ajraladigan sut kislotasi "tishga" tushadi. Lekin sut kislotasi miqdorining oshishi mushaklarga taʼsiyish asoratlari yuzaga keltiradi. Faqat tezkor tiklanishning ushbu funksional faoliyatini dastlabki holatga keltiradi.

Energiya ajratishning anaerob alaktat manbalari 15-20 soniya li shiddatli mashqlarda ish qobiliyatini saqlash imkoniyatini yaratadi.

Energiya ajratishning anaerob glikolitik manbalari 20-soniyadan 3-6 daq. gacha davomida bajariladigan ishini taʼminlaydi.

Aerob chidamkorlikni rivojlantirishda takrorlov va takrorlov-ozgaruvchan uslublardan foydalanishi lozim. Ushbu uslublarni qoʻllashda quyidagi holatlarni eʼtiborga olish tavsiya etiladi.

1. Ish shiddatining maksimal koʻrsatkichi taxminan 75-85 % darajada boʻlishi kerak. 130 tadan kam boʻlishiga olib keladigan past shiddatli yuklamalar aerob imkoniyatning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday boʻlishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin roʻy bergan kulay oʻzgarishlar holatida sodir boʻlsin. Dam olish oraliqi 3-4 daqiqa dan oshmasligi kerak,

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (sekin yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish darkor. Buning bir kator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va h.k.

Takrorlash soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatini saqlab turish ya'ni, kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitida ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'lishini to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

**Chidamkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan mashqlar.**

1. 15 – 20 s davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash 4 – 5 seriyada 1 – 1,5 daqiqa davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'imchoqlar bilan bajarish mumkin.

2. Past turish holatidan 1 – 1,5 daqiqa davomida turli yo'nalishlardan harakatlanishlar. 3 – 4 seriyallardan 2 – 5 kilogramm og'irliklar bilan.

3. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

4. Turli yo'nalish va masofalarga "maksimum yugurishlar".

5. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibida o'quv o'yinlari.

6. Turdosh va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar.

### **7.5.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash**

Egiluvchanlik – tana bo'g'imlarini maksimal burchakda (amplitudada) bukilish-yozilish qobiliyatini anglatadi. Egiluvchanlik darajasi va uni shakllanish sur'ati mushaqlar plastikligiga bog'liqdir. Ushbu sifat ikki xil uslubda shakllantirilishi mumkin:

– faol uslub;

– sust (passiv) uslub.

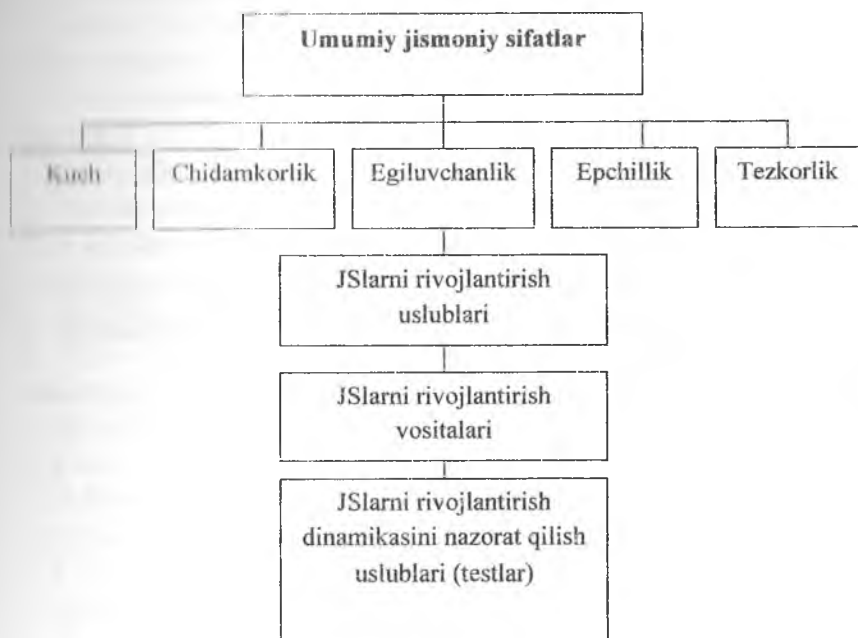
– Faol uslub shug'ullanuvchining shaxsan o'zi tana bo'g'imlarini zo'rma-zo'raki bajarilishi bilan ifodalanadi. Ijrochi organlar (tana, qo'l, oyoq) va bo'g'imlarni maksimal amplituda erkin harakatlanishi, tik turgan holatdan oldinga va orqaga, o'ng va chap tomonga egilish, chalqoncha va qorin bilan yotgan holatlardan egilish (bukilish). Most va hokazo mashqlar egiluvchanlikni jadal shakllantiradi.

harakat uslub shug'ullanuvchining egiluvchanlik sifatini og'irliklar, harakatning ta'siri ostida shakllantirishda qo'llaniladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'sqaradi, jumladan faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamaydi, sut egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

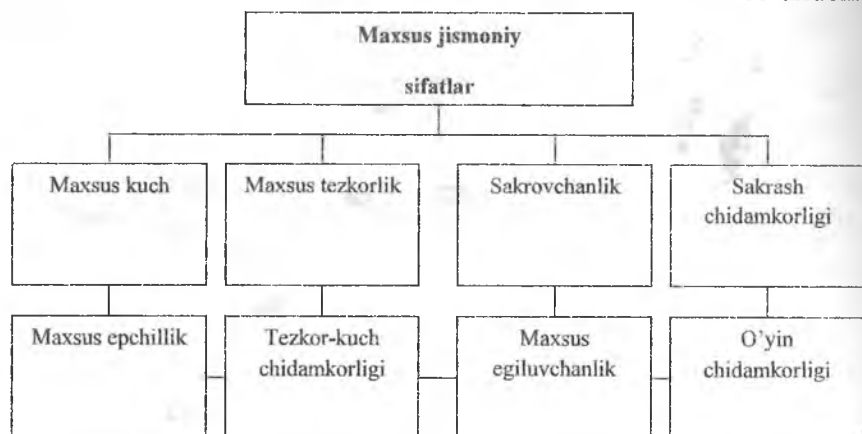
10-andoza



Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ruy beradi. Egiluvchanlik mashqlari turli mazmun va yo'nalishlarda bajariladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni

qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriallar bilan har birini bir necha marotaba takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan-seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari mashg'ulotning tayyorgalik qismida asosiy qismining oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

II-andoza



## Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

### 1. Tezkorlikni tarbiyalashdagi uslublar

a) maxsus o'yin mashqlari (shchit tagida kurash)

b) sakrab ketma-ket to'p otish, to'p urib yurish va og'ir aylanib o'tish

c) bir oyoqda joyida sakrash yoki yugurishga o'tish

d) lider ketidan yurish

### 2. Kuchni tarbiyalashdagi uslublar

a) sakrashni qo'llash mashqlari, kuchli uzun to'p uzatishlar, vaqtni chegaralab to'p urib yurish mashqlarini bajarish, har xil xolatlardan start va hukoz

b) to'p otishlarni tezligi, to'p urib yurish, taktik vazifani echish tezkorligi

c) har xil xolatlarda barmoqlarni siltash

d) makkisimon yugurish, yuqori tezlikdagi o'yin harakatlari

### 3. Chiqqonlikni tarbiyalashdagi uslublar

a) yugurish mashqlari, "mokki", krosslar, otishlar imitatsiyasi

b) asosiy guruh muskullarini bo'shashtirishni bilish

c) bir o'yin holatidan ikkinchi holatga o'tishda kuchni oxirgacha yetkazish

d) taktik vazifalarni echish va to'p bilan malakalarni bajarish, to'psiz o'yin

### 4. Chidamlilikni tarbiyalash uslublar

a) bajariladigan mashqni chegaralab qo'yish

b) yugurish mashqlari "mokki", krosslar

c) aylanib o'tishni kiritish, shchit tagida to'p uchun kurash

d) taktik vazifalarni echish uchun to'p bilan mashqlarni barobar bajarish

### 5. Egiluvchanlikni tarbiyalashdagi uslublar

a) akrobatik sakrash, dumaloq oshish, kanatka chiqish

b) joydan sakrashni bajarish yoki masofaga yugurish

c) asosiy guruh muskullarni bo'shashtirishni bilish

d) og'irliklar bilan mashqlar

**6. UJT bo'yicha qanday testlardan foydalaniladi?**

- a) kuchga, to'p urib yurish, otish, uzatish
- b) yugurish bilan, sakrash bilan, to'p uzatish bilan
- c) to'p otishlar bilan, tez yugurishlar va boshqalar
- d) yugurish bilan, sakrash bilan, to'p uzatish bilan

**7. 10-12. yoshli bolalar uchun UJT bo'yicha qanday testlardan foydalaniladi?**

- a) o'pkaning tiriklik sig'imi
- b) sirg'anishning uzunligi, tana og'irligi
- c) yotgan xolatdan mostga turish
- d) 30 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, to'ldirma to'plarni uloqtirish

**8. Bolalar qobiliyatini baholash UJT uchun sakrash bilan bog'liq qanday testlardan foydalaniladi?**

- a) yuqori startda 30, 60 m ga yugurish
- b) yo'nalishni o'zgartirib yugurish
- c) balandlikka, uzunlikka sakrash
- d) to'pni uloqtirish, uzunlikka sakrash

**9. "Mokkisimon" va "archasimon" yugurish voleybolchini qaysi sifatini tarbiyalaydi?**

- a) maxsus epchillik
- b) kuch chidamkorligi
- c) tez harakatlanish
- d) tezkor chidamkorlik

**10. Sakrovchanlikni tarbiyalash uchun qaysi uslubdan ko'proq foydalaniladi?**

- a) musobaqa
- b) aylanma trenirovka
- c) o'yin
- d) qaytarma-dinamik yondashish

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ганиева Ф.В., Кубейсинова У.Т., Якупова У.Ж., Хусанова Д.Т. Нетрадиционная технология восстановления прыжковой работоспособности при занятиях баскетболом. // Методическое пособие. Т.: 2013. - 52с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.
3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан. 2000. - 351 с.
4. Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я., Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн Сино, 1992. – 134 с.
- Greg Brittenham Complete Conditioning for Basketball/ USA: Human Kinetics.1995. - 264 p.

### 8.1. Psixologik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha

“Psixika” (psixika) – atamasi yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, “ruh” yoki “ruhiyat” maʼnolarini anglatadi.

“Psixologiya” – ruhiyat va hislatlarni oʻrganuvchi fanni ifodalaydi. Demak, “psixologik tayyorgarlik” jumlasini oʻrniga “psixik tayyorgarlik” jumlasini qoʻllash aniqroq boʻladi deyish mumkin. Lekin mutaxassis-olimlar va trenerlar, sportchilar psixikasi (ruhiyati) va ularning psixik hislatlarini oʻrganish hamda psixik jihatdan mashgʻulot-musobaqalarga tayyorlash ishlarini amalga oshirishlari tufayli ushbu atamani “psixologik tayyorgarlik” deb yuritish odat tusiga kirgan.

“Psixologik tayyorgarlik” atamasi serqirrali va keng qamrovli atama boʻlib, sportchilarning bosh va orqa miya faoliyati maxsuli boʻlmish ong, xotira, diqqat, idrok, tafakkur, tasavvur, iroda kabi ruhiy hislatlar, koʻrish kengligi va chuqurligi, oraliq va vaqtni farqlash, vaziyatni payqash (sezish), tahlil qilish, qaror qabul qilish va ijroni amalga oshirish tushunchalarini oʻz ichiga oladi. Bundan tashqari ushbu atama matonat, jasurlik, botirlik, mardlik kabi fazilatlar, hamjixatlik, oʻzaro yordam, rostgoʻylik, insonparvarlik, vatanparvarlik kabi umuminsoniy qadriyatlar, shaxsini ifodalovchi maʼnaviy-madaniy, axloqiy-aqliy va boshqa shu kabi hislatlarni ham ifoda etadi.

Sport amaliyotida, ayniqsa musobaqaoldi va start oldi vaziyatlarida tinimsiz mashgʻulotlar evaziga shakllangan ijobiy psixologik sifatlar, hislatlar va holatlardan tashqari salbiy ruhiy holatlar ham oʻrin oladi. Bunday salbiy psixologik holat yoki xissiyotlarga hayajonlanish va oʻta hayajonlanish, havotirlanish (trevoga), qoʻrqish, titrash, talvasaga tushish, tushkunlikka tushish, kuyunish, gʻazablanish kabi his-tuygʻular kiradi. Bunday his-tuygʻular, albatta, mashgʻulot va musobaqa sifati-samaradorligiga salbiy taʼsir koʻrsatmadan qolmaydi. Shuning uchun ham psixologik tayyorgarlik jarayoning ustuvor maqsadi mazkur salbiy his-tuygʻularni maxsus mashqlar, autogen-ishontirish, “hayolni olib qochish” va irodani kuchaytiruvchi formula-

natijalar yordamida bartaraf etish bilan bir qatorda jangovor holatni (jangovor his-tuyg'ularni – ijobiy emotsional motivatsiya, yuklamaga tayyorlik-shaylik, qat'iyatlik, vazminlik) "charhlashga" va sayqal topirishga qaratilishi darkor.

Sport psixologiyasi fanida qayd etilgan salbiy his-tuyg'ularni ko'pincha "apatiya", "lixoradka", "stress" atamalari bilan ifoda etish odat tusiga kirgan.

"Apatiya" atamasi yunoncha (apatheia) so'zdan olingan bo'lib, befarqlik, loqaydlik, irodasizlik, tushkunlikka tushish ma'nolarini anglatadi.

"Lixoradka" slavyancha so'z (lixo, lixodit) bo'lib, talvasaga tushish, titrash ma'nolarini ifodalaydi.

"Stress" inglizcha (stress) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, zo'riqish, diqqatlanish, "asabni taranglashishi" ma'nolarini anglatadi.

Bunday holatlar musobaqaoldi vaziyatlarida, musobaqa yuklamalari ortib ketgan va kuchaygan sharoitlarda yuzaga keladi.

Trener shunday vaziyatlarda yuzaga keladigan salbiy his-tuyg'ularni yuqorida qayd etilgan vositalar va shaylantiruvchi, ruhiyatni shaylantiruvchi "razminka" mashqlari yordamida bartaraf etmog'i lozim.

## **8.2. Basketbolchilar psixologik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari**

Zamonaviy basketbol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslanib yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi basketbolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsa-yu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Binobarin, ko'p-yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi mumkin, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Basketbolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

**Umumiy psixologik tayyorgarlik.** Bugungi basketbol o'yinchilardan o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib barakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik hislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larni yuksak shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Basketbolchiga xos ushbu psixologik hislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash hislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik hislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishonitirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi isbot talab qilmaydi.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv tizimsi) va pereferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik

kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi.

Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida "sport razvedkasi" deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy "burchi" turli bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish.

2. O'z jamoasi imkoniyatlarini o'zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlar va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda xotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, "man-manlikka" berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivasiyani shakllantirish darkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik hislatini shakllantirish kerak. Ularda emosional faollik hissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud "razvedka" ma'lu-

motlariga asoslangan holda va favqulotda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zahira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nushasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, havotirlanish va h) shakllantiriladi.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

**Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.** Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda maxorati va tajribasidan qat'iy nazar turli xil psixologik holatlar (lixoradka-talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, xayajonlanish va h)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik xisssiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqaraolmaslikka olib keliishi mumkin. SHuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda video-filmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik xisssiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

– raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;

– raqibning kamchiliklari va ustunliklarini birma-bir aniq ko'rayapman;

– kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;

– raqibning kamchiliklari va zaif jihatlarini xotiramdan mustahkam joy oldi;

– ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;

– o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlanmaslik choralarini belgilab qo'ydim;

– o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;

– musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

– menga tashqi va ichki "stress-ko'zg'atkichlar" ta'sir etmayapti, men ulardan xolos bo'ldim;

– o'zimni a'lo his qilayapman;

– ertangi musobaqa meni qiziqtirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;

– bugun tinch va osoyishta uhlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

– uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo xissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;

– o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni engil his qilmoqdaman, "uchishga tayyorman";

– biroz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni "qushdek" engil qildi;

– yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

– ertalabki modellashtirilgan engil mashg'ulot meni a'lo "sport formasida" ekanligimni eslatdi;

– tushlikdan so'ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;

– musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko‘zim yumilgan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;

– mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a‘zolarim osoyishta dam olmoqda;

– nafaslarim ravon, yuragimni urishi me‘yorida, mushaklarimda energetik zahiralarni jamlanmoqda;

– raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko‘z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

– hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o‘yinoldi mashg‘ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni “charhlayman”;

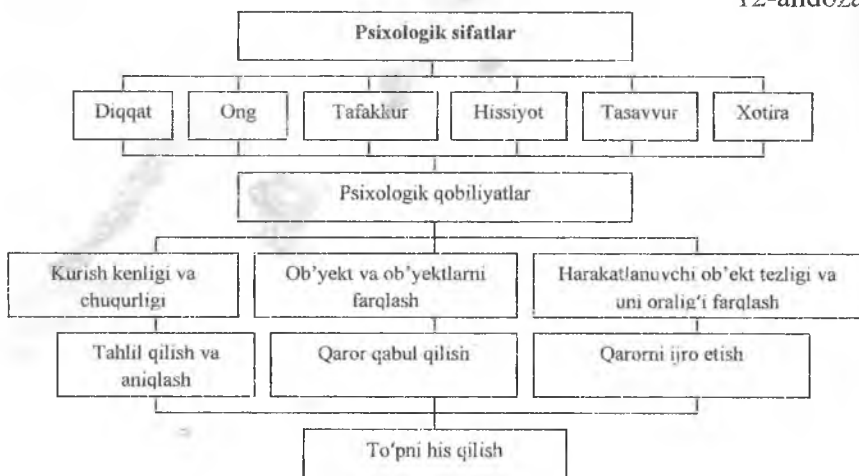
– o‘yinoldi mashg‘ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

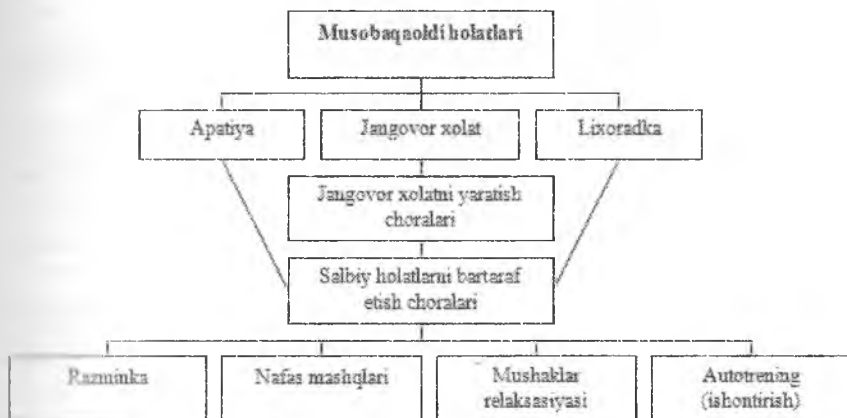
– jangovor holatga keldim, “jangga” tayyorman;

– barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan “autotrening” – ishtirak mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 12 va 13-andozalarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.

12-andoza





### **“Psixologik tayyorgarlik”**

#### **mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi nimani anglatadi?
2. Qanday psixologik sifatlar mavjud va ularning qisqacha mazmuni nimadan iborat?
3. Basketbolga hos qanday psixologik sifatlarni bilasiz va ularni qanday tarbiyalash mumkin?
4. Musobaqaoldi psixologik tayyorgarligi mohiyati va mazmuni nimalar bilan izohlanadi?
5. Salbiy psixologik holatlarni bartaraf etish qanday amalga oshiriladi?

### **“Psixologik tayyorgarlik”**

#### **mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Т.: Lider Press, 2008. – 236с.
2. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. // Матрузалар туплами, (III курс). Т.: 2004. - 185 б.

## IX BOB MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH USLUBIYATI

---

### 9.1 O'yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi

Jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlarning proporsional nisbatda rivojlantirish bilan bog'liq jarayon bo'lib, texnik-taktik mahoratni o'zlashtirish imkoniyatini yaratuvchi poydevor vazifasini bajaradi. Aynan jismoniy tayyorgarlik darajasi uzoq muddat davomida umumiy va maxsus qobiliyatni saqlash chorasini belgilovchi omildir.

Basketbol o'yinining birinchi qoidalari ixtirochisi janob Jeysm Neysmit tomonidan ishlab chiqilib, **15 yanvar 1892-yilda** AQSHda, Massachusetts shtatining Springfield kolleji "Treugolnik" ("Uchburchak") gazetasida "Basketbol o'yinining qoidalari kitobi" deb nomlangan sahifa ostida nashrga chiqarilgan. Bu "kitob" 13 ta qismdan iborat bo'lib, unda o'yinning asosiy maqsadi, o'yinchilarning harakatlari va to'p bilan o'ynash qoidalari borasida tushunchalar berilgan edi. Jumladan (Neysmitning fundamental qoidalari):

1. Basketbol faqat dumaloq to'p va qo'llar bilan o'ynaladi;
2. To'pni qo'lda ushlab turgan holatda qadam bosish ta'qiqlanadi;
3. O'yinchi maydonda xohlagan vaqtda, xohlagan pozitsiyani egallashi mumkin;
4. O'yinchilar o'rtasida personal (shaxsiy) kontaktlar (muloqotlar) ta'qiqlangan;
5. Halqalar gorizontol holatda o'yin maydonidan yuqorida o'rnatilgan bo'lishi lozim.

Dastlabki qoidalar hozirgi kungi zamonaviy basketbolning qoidalarida ham saqlanib qolgan.

**1927-yilda** Shvetsariya poytaxti Jeneva shahrida Halqaro Jismoniy tarbiya maktab tashkil topdi. Maktabning birinchi direktori lavozimiga Springfield kolleji o'qituvchisi doktor Elmer Berri tayinlandi. Yangi tuzilgan tashkilot Yevropa va boshqa qit'alarda basketbol rivojlanishiga, halqaro "basketbol" muloqotlar o'rnatilishiga va o'yin qoidalari shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsata boshladi.

U paytlarda basketbol o'yini dunyo bo'ylab ko'p mamlakatlarda, deyarli barcha qit'alarga o'ynalganiga qaramay, xalqaro uchrashuvlar

soni juda kam bo'lgan. Modddiy va transport muammolari bilan birga o'yin qoidolari turli mamlakatlarda o'zgacha tavsiflanganligi mamlakatlararo munosabatlar rivojlanishiga to'sqinlik qilgan. Masalan: Fransiya, Belgiya, Ispaniya va Portugaliya mamlakatlarida "fransuz" basketbol qoidolari qo'llangan bo'lsa, boshqa qit'alarda "amerika" qoidalarini qo'llab musobaqalar o'tkazilgan. Bir-biridan keskin farqlangan o'yin qoidolari halqaro musobaqalarni o'tkazish imkoniyatini bermagan. Bu va boshqa masalarni muhokama qilish maqsadida 8 ta mamlakat Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shveysariya basketbol federatsiyalari vakillari, doktor Elmer Berri taklifnomasiga binoan **18 iyun 1932-yilda**, birinchi halqaro basketbol konferensiyasida ishtirok etish maqsadida Jenevaga tashrif buyuradilar.

Birinchi xalqaro konferensiya ishtiroqchilari "amerikacha" basketbol qoidariga kichik o'zgarishlar kiritgan holda, ularni yagona halqaro qoidalar sifatida qabul qilinishiga va Xalqaro basketbol Federatsiyasi ("XBF" – o'zb. tili, "FIBA" – ingl. tili) tashkil qilinishiga bir ovozdan rozilik berishdi. Shveysariya fuqarolari **Leon Buffar - XBF birinchi Prezidenti, Vilyam Djons esa – Bosh kotib** lavozimlariga saylandilar.

Oradan ko'p vaqt o'tmay bu tashkilot qoshida bir nechta kommissiyalar tuzildi, birinchilardan, o'yin qoidalariga ma'sul – texnik komissiya faoliyatini boshladi.

**1932 – 1948-yillarda** texnik komissiya asosan "amerika" basketbol qoidalarini yagona tizimga keltirish ustida ko'p ish yuritdi va **1956-yilda Melburndagi Olimpiya o'ynlaridan** so'ng, XBF kongressida, halqaro qoidalar AQSHning qoidalaridan deyarli farqli va mustaqil bo'lib shakllandi.

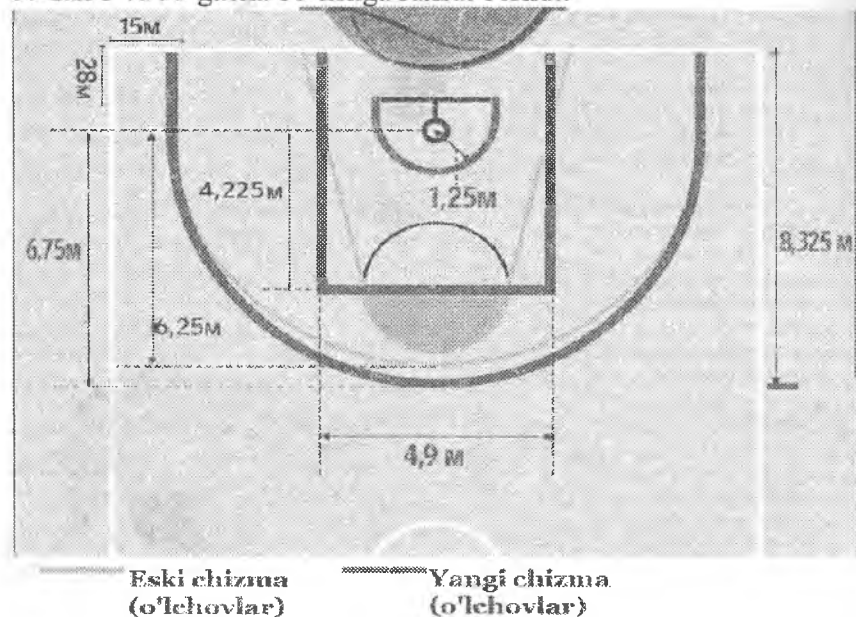
O'yin texnikasi va taktikasi rivojlanishi, o'yinchilarning o'yin mahorati o'sib, takomillashgan sari, jamoalar uchrashuvlari haqiqiy tomoshaga aylandi. Basketbolchilarning o'yin "san'ati" va jismoniy qobiliyatlari o'ziga xos tenglashdi. Basketbol nafis va barkamol, dunyo bo'ylab ko'plab tomoshabinlarni o'ziga jalb qiluvchi o'yinga aylandi.

XBFning texnik komissiyasi milliy federatsiyalar bilan hamkorlikda zamon talablari va o'yin rivojlanishi tendensiyalarini inobatga olgan holda qoidalar mazmuni va talqiniga kerakli miqdorda o'zgartirishlar, yangiliklar va qo'shimchalar kiritib kelgan. Oxirgi o'n-yil ichida ham qoidallarni shakllanishi davom etgan. Jumladan:

– 1998-yilda boshqa o'zgarishlar bilan birga, o'yin vaqti o'zgardi. 20 daqiqali 2 taym o'rniga, 10 daqiqali 4 chorak kiritildi;

– 2010-yilda maydon o'lchovlari o'zgardi. Uch ochkoli chiziq 6,25 metrdan 6,75 metrgacha surildi, chegaralangan zona (uch soniyali zona) oldingi trapetsiya shaklidan, to'rtburchak shakliga o'zgardi, halqaning ostida esa yarim doira shaklida chiziq paydo bo'ldi (yarim doira qoidasi) va h.k. (83-rasm).

– 2014-yildagi o'zgarishlardan biri o'yinchilarning raqamlari 0 va 00 dan 1 va 99 gacha bo'lishga ruxsat berildi.



83-rasm. 2010-yil maydon chizmasidagi o'zgarishlar

Hozirgi kunda kelib o'yinning zamonga mos ravishda to'plangan "qonuniyatlari" 50 banddan iborat 8 ta asosiy qoida **"Basketbol rasmiy**

qoidalarini (**"Official Basketball Rules"** – ingl.tili) bilan ifodalangan bo'lib, ularning izohlari **"Basketbol rasmiy qoidalariga rasmiy talqinlar"** (**"Official Basketball Rules. Official interpretations"** – ingl.tili) deb nomlangan bir biriga teng huquqiy kuchga ega bo'lgan kitoblarda jamlangan. Basketbolda o'yin mobaynida qo'llanadigan uskunal to'g'risidagi batafsil ma'lumotlar esa **"Basketbol rasmiy qoidalarini. Basketbol uskunalari"** (**"Official Basketball Rules. Basketball Equipment"** – ingl.tili) izoh kitobida berilgan. SHuni alohida ta'kidlab joizki, dastlabki hujjatlarga, o'yin talablariga binoan o'zgarishlar kiritish jarayoni davom etmoqda, lekin qoidalarga nisbatan asosiy talablar uzliksiz saqlanib kelmoqda:

1. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar uchun tushunarli va aniq bo'lishi lozim;

2. Qoidalar raqib jamoalar o'zlarining ob'ektiv holatlarini namayon qilishlariga, bevosita yordam va xizmat qilishi lozim;

3. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlarning yuksak ma'naviy va irodali fazilatlarini shakllantirishi lozim;

4. Qoidalar o'yin texnikasi va taktikasini rivojlanishini rag'batlantirishi lozim.

Basketbolda o'yin jarayonini maydondagi hakamlar boshqaradilar.

Shunday qilib bir asrdan qo'proq vaqt mobaynida Neysmitning birinchi qoidalarini ko'p marotaba o'zgarib, o'yinning rivojlanishiga va talablariga javob beruvchi va o'z o'rnida basketbol taraqqiyotiga va dunyo bo'ylab sevimli sport o'ynalari turiga aynashiga bevosita yordam qilgan, mukammal va barqaror qonunlar to'plami bo'lib shakllandi.

## 9.2. O'yin mazmuni, maydon va uskunalalar

Basketbolda besh o'yinchidan iborat bo'lgan ikkita jamoa o'ynaydi. Har bitta jamoaning maqsadi – raqib savatiga to'pni tushirish bilan birga, raqib jamoaga to'pni savatga tushirishiga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

Jamoaning umumiy tarkibiga 12 ta o'yinchi (jamoaning sardorini bilan birga), bosh murabbiy va murabbiy (kerak bo'lsa), va 5 ta (oshmasligi lozim) tibbiy-texnik xodimlar kiradi. O'yin vaqtida har

bitta jamoadan 5 ta o'yinchi maydonda bo'lib, ular jamoaning boshqa o'yinchilariga almashtirinishlari mumkin.

*O'yinchilarning sport libosi* old va orqa tomoni bir xil umimiy rangli mayka va shortiklardan iborat bo'lib, maykalari 0 va 00 dan boshlab, hamda 1 va 99 gacha sonlar bilan raqamlanishi, raqamlar esa yaqqol ko'rinib ranglari ajralib turishlari lozim. Maykalarning old taraf raqamlari kamida 10 sm, orqa taraf kamida 20 sm balandlikda, qalinligi esa kamida 2 sm bo'lishi shart. Bitta jamoaning o'yinchilari bir xil raqamli maykalarda bo'lishlari taqiqlangan.

*O'yin davomi* 10 daqiqalik 4 ta chorakdan iborat. O'yinning birinchi va ikkinchi choraklari (o'yinning birinchi bo'limi), uchinchi va to'rtinchi choraklari (o'yinning ikkinchi bo'limi) oralig'ida va har bir qo'shimcha choraklar oralig'ida *o'yindagi tanaffus* 2 daqiqali davom etadi. Bo'limlar oralig'idagi tanafusning vaqti esa 15 daqiqa davom etadi.

*O'yin vaqti* "toza vaqt" usulida belgilanadi. Ya'ni, qoidalarda belgilangan vaziyatlar tufayli o'yin jarayonida to'xtalishlar vujudga kelsa, o'yin vaqti ham to'xtatilishi lozim.

O'yin vaqti tugagach, to'plangan ochkolari bo'yicha ustunlik qilgan jamoa, o'yin g'olibi deb hisoblanadi. To'rtinchi chorak vaqti tugagach o'yin natijasi durrang bo'lsa, dastalabgi natijada muvozanat buzilgunga qadar 5 daqiqali qo'shimcha chorak (-lar) belgilanib o'yin davom ettiriladi.

– *O'yin (birinchi chorak) boshlanishi* markaziy doira ichida birinchi *bahsli to'p* jarima chizig'idan tashlangan to'pga – 1 ochko hisoblanadi;

– 2 ochkoli zonadan tashlangan to'pga – 2 ochko hisoblanadi;

– 3 ochkoli zonadan tashlangan to'pga – 3 ochko hisoblanadi.

*O'yin maydoni* to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak. O'yin maydoni uzunligi 28 m, kengligi 15 m tashkil kilib, ulchovlar chegaralangan chiziqlarning ichki qirrasidan o'lchanishi lozim. Maydon chizmasini belgilovchi barcha *chiziqlar 5 sm kengligida oq bo'yoq* bilan chizilib, yaqqol ko'rinishlari lozim. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – *yon chiziqlar*, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – *en*

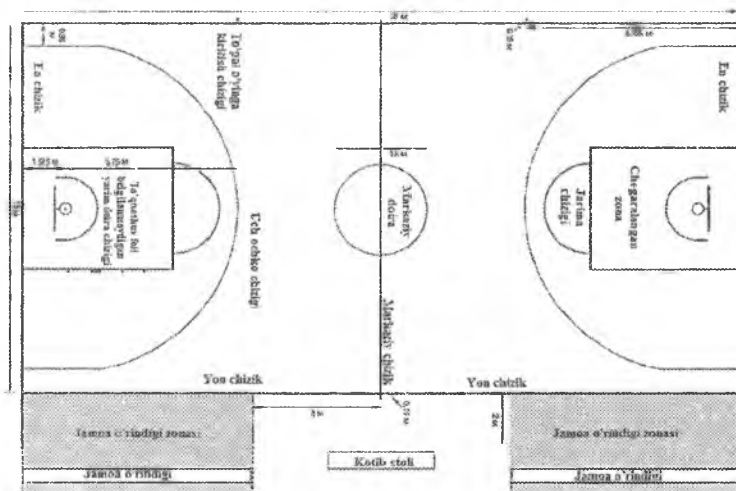
chiziqlar deb ataladi. Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon chiziqlarning qoq o'rtasidan maydonda belgilanishi lozim. Dastlabki chiziq ikkala yon chiziqlardan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak.

To'qnashuv foli belgilanmaydigan yarim doiralar o'yin maydonida belgilangan va:

- halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining ichki qirrasigacha o'lchangan, radiusi 1,25 m bo'lgan yarim doira va,

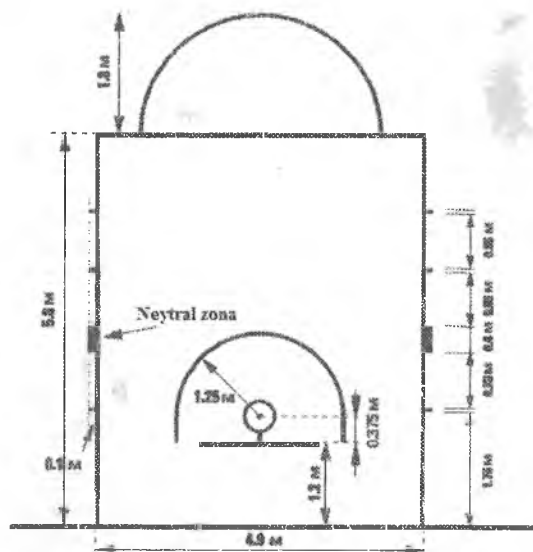
- yon chiziqqa perpendikular, bir-biriga parallel bo'lgan halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, uzining ichki qirrasigacha 1,25 m masofada va tugash qismi yon chiziqning ichki kirasiga 1,20 m masofada, uzunligi 0,375 m tashkil kiladigan chiziqlar bilan ajralib turishi lozim.

Jamoa o'rindig'i zonalarini maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiqlari joylashgan tomonda belgilanishi lozim. Zonalarning tashqari chegarasi en chiziqning davomi bo'lgan, ichki chegarasi esa markaziy chiziqdan 5 m narida belgilangan 2 m li chiziqlar va old chegarasi maydonning yon chiziqlari bilan ajralib turishi lozim (84-rasm).



84-rasm. Maydon o'lchami.

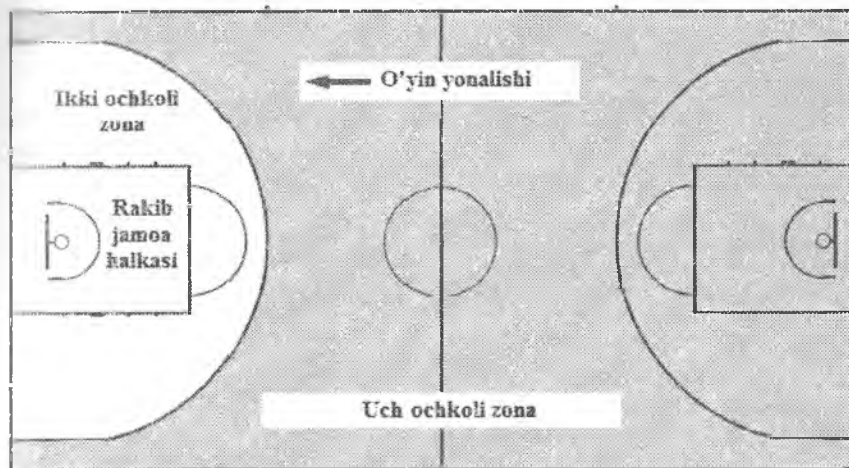
To'g'ri to'rtburchak shaklida ajratilgan, en chiziq (-lar), jarima to'pini tashlash chiziqlari va en chiziqlardan o'tkazilgan paralel chiziqlar bilan chegaralangan maydon qismi *chegaralangan zona (-lar)* deb ataladi. Jarima to'pini bajarish jarayonida o'yinchilarning to'p uchun kurash joylari, chegaralangan zona(-lar)ning ikkala yon tomonida, uzunligi  $0,1\text{ m}$  mahsus belgilar orqali belgilanadi. *Birinch* *belgi* en chiziqning ichki chekkasidan  $1,75\text{ m}$  uzoqlikda, qolgan *uchta* belgilar esa bir-birining ichki chekkalaridan  $0,85\text{ m}$  uzoqlikda belgilanadi. Ikkinchi belgi eni  $0,4\text{ m}$ , kolgan uchta belgilar esa  $0,05\text{ m}$  bo'lishi lozim. *Jarima to'pini tashlash chizig'i* uzunligi  $3.6\text{ m}$  tashkil qilib en chiziqlarning ichki chekkasidan  $5.8\text{ m}$  masofada maydonda belgilanadi (85-rasm).



204

*Uch ochkoli zonalar* maydonda quyidagi chiziqlar bilan belgilanadi:

- en chiziqga perpendikulyar holda, yon chiziqlarning ichki qirrasidan o'zlarining tashqi qirrasigacha 0,90 m masofada o'tadigan 2 ta parallel chiziq;
- halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining tashqi qirrasigacha o'lchangan, radiusi 6,75 m bo'lgan yarim doira (84 – 85-rasmlar).



86-rasm. Uch va ikki ochkoli zonalar

O'yin maydoni basketbol **uskunalar** bilan jihozlanishi lozim. Talab qilinadigan uskunalar ro'yxati, ularning batafsil tavsif va belgilangan standart o'lchamlari "*Basketbol rasmiy koidalari*" kitobida va "*Basketbol uskunolari*" izohida yoritib berilgan. Barcha o'yn ishtirokchilari, basketbol anjomlarini ishlab chiqaruvchilar, mahalliy va xalqaro basketbol federasiyalar tegishli ravishda koidalarda aks etgan uskunalar standartlariga amal qilib, o'zlarining sport tadbirlari dasturlariga mos uskunalar standartlarini tasdiqlashlari lozim. Dasturlarda belgilangan anjom-uskunalaridan foydalanish jarayoni quyidagi talablarga javob berishi shart:

1. Uskunalar sifatli va mustahkam bo'lishi lozim;
2. O'yinchilarning hayot xavfsizligi taminlanishi shart (tan-jarohat

holatlarini oldini olish uskunalarni texnologik holatini va himoyalovchi moslamalarni vaqtida nazorat qilish orqali amalga oshirilishi lozim

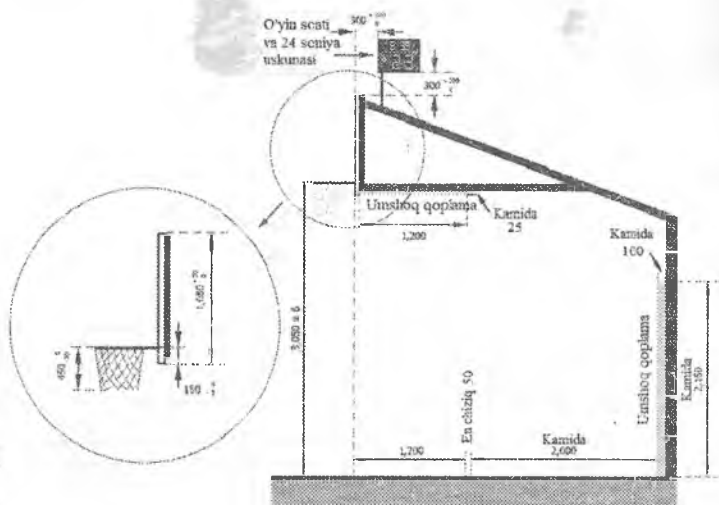
3. Estetik ko‘rinishga ega;

4. Foydalanishga qulay va ixcham bo‘lishi lozim;

Hozirgi kunda yuqori darajali musobaqalar (Olimpiya turnirlari, Jahon va Qit‘alar chempionatlari) o‘tqazish uchun mo‘ljallangan barcha o‘yingohlar eng zamonaviy va yangi texnologiyalar asosida ishlab chiqarilgan, foydalanish talablariga to‘liq javob beradigan basketbol uskunolari, anjomlar va moslamalari bilan jihozlangan. Aynan shu uskunalarining na‘munalari va ularning o‘lchamlari dastlabki sahifadan o‘rin olgan.

O‘yin zalida ikkita (2) (**“Shchit”**) – **maxsus qurilmasi** (87-rasm) o‘yin maydonning ikkala en chiziqlarga bittadan (1) joylanishi lozim. Har bitta qurilma:

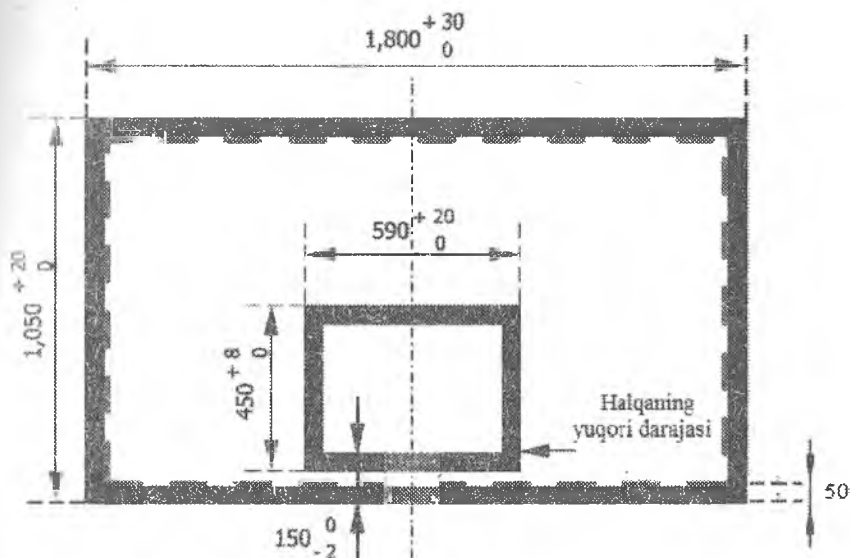
- savat ortidagi to‘siq **“shchit”** – bitta (1);
- **“shchit”**ga o‘rnatilgan savat (halqa bilan) – bitta(1);
- basketbol to‘ri – bitta (1);
- **“shchit”**ni ushlab turuvchi tayanch – bitta (1);
- himoyalovchi yumshoq qoplamalardan iborat.



**87-rasm. “Shchit” - maxsus basketbol qurilmasi**

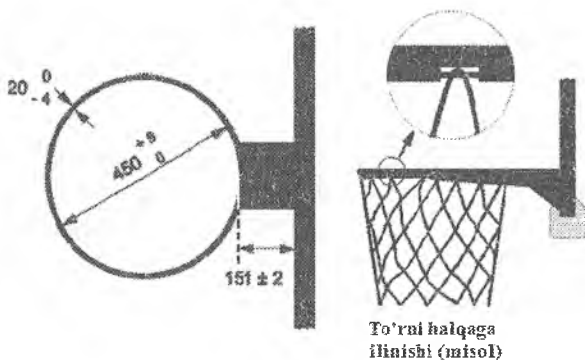
"Shchit" o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirradi maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi kerak.

To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shchitlarning chetlari 0,5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shchit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Shchitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart.



88-rasm. "Shchit" (savat ortidagi to'siq) o'lchamlari

Ikkala shchit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo'lishi kerak: shchitlarning 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. Shchitning pastki qismi to'ldirilgan material 0,5 sm qalinlikda bo'lishi kerak.



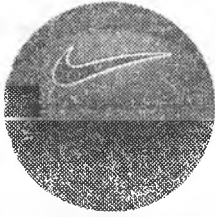
89-rasm. Halqa

Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metallardan tayyorlangan bo'lib, uning ichki diametri qamida 450 mm ga teng bo'lib, 459 mm dan ko'p bo'lmasligi va to'q sariq (sabzi) rangga bo'yalishi lozim. Halqa metallining qalinligi kamida 16 mm ga teng bo'lib va 20 mm dan ko'p bo'lmasligi lozim.

Basketbol to'rlari halqalarga 12 ta ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari orqali o'rnatilishi lozim. Ilgaklar o'tkir qismlarsiz, o'yinchilar barmoqlariga shikast yetkazmaydigan silliq bo'lishi shart. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shchitning yuza qismidan 151 mm uzoqlikda joylanishi kerak.

Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi kerakki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi kerak. To'rlarning uzunligi kamida 400 mm bo'lib va 450 mm ko'p bo'lmasligi lozim.

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, rezina yoki sun'iy xomashyodan tayyorlanadi; uning aylanasi uzunligi 749 sm dan kam va 780 sm dan ko'p bo'lmasligi shart; u kamida 567 g dan kam va 650 g dan ko'p bo'lmagan og'irlikka ega bo'lishi kerak; unga havo shunday to'ldirilishi kerakki, to'p taxminan 1,8 m balandlikdan (to'pning pastki qirrasidan o'lchanganda) o'yin maydoniga yoki qattiq yog'och polga tushgan vaqtda to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim.

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| <b>O'lchami</b>                                                                  | <b>To'p aylanasi</b>                                                              | <b>Og'irligi</b>                                                                  |
| O'lchami 7                                                                       | 749 – 780                                                                         | 567 – 650                                                                         |
| O'lchami 6                                                                       | 724 – 737                                                                         | 510 – 567                                                                         |
| O'lchami 5<br>(Mini basketbol uchun)                                             | 690 – 710                                                                         | 470 – 500                                                                         |
| O'lchami 3<br>(Yosh o'g'il-qizlar uchun)                                         | 560 – 580                                                                         | 300 – 330                                                                         |

*90-rasm. Basketbol to'pi na'munalari va o'lchamlari*

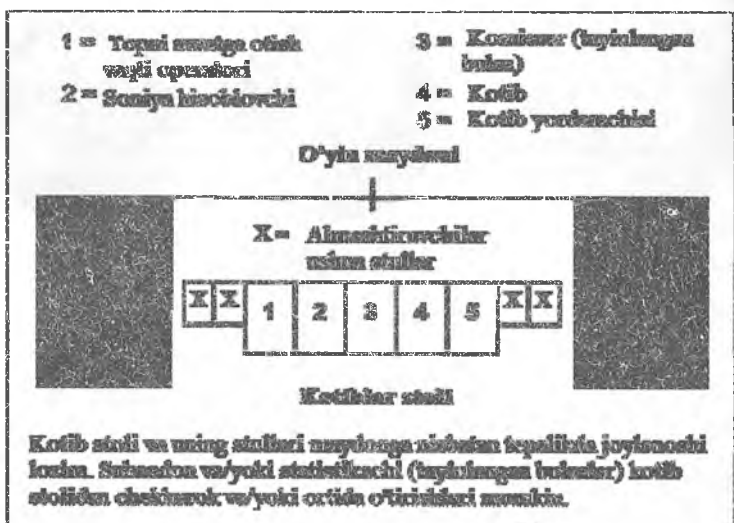
### **9.3. Hakamlar tarkibi va hakamlik qilish asoslari**

1. Basketbolda o'yinni hakamlar boshqaradilar. Hakamlar tarkibiga katta hakam, 1 yoki 2 yordamchi hakam, kotib-hakamlar va komissar (tayinlangan bo'lsa) kiradilar. Kotib-hakamlar deyilganda kotib, uning yordamchisi, soniya hisoblovchi va to'pni savatga tashlash vaqti operatori tushuniladi. Komissar kotiblar stolida, kotib va soniya hisoblovchi o'rtasida o'tirishi lozim (91-rasm).

Hakamlarning libosi kulrang: hakam ko'ylak, uzun qora shim, qora noski va qora basketbol poyafzalidan iborat bo'lishi lozim. Kotib hakamlar esa bir xil sport libosida bo'lishlari lozim.

Hakamlar obro'-e'tiborga ega bo'lishlari kerakligi bilan birga, ular xushmuomalali bo'lishlari ham lozim: "Do'stona tabassum ba'zi paytlarda foydali bo'lishi mumkin!", – degan naqlni hakamlar yodida tutishi shart.

Hakamlar o'yin jarayonida o'z faoliyatlarini qoidalarda belgilangan hukuqlari va majburiyatlari asosida olib boradilar. Har bitta hakam o'zining vazifalari doirasida qarorlar qabul qilishga haqlidir va shu bilan birga boshqa hakam(-lar) qabul qilgan qarorlarni bekor yoki ulardan shubha qilishga haqli emas. Hakamlarning qabul qilgan qarorlari qat'iy bo'lib, ular muhokama qilinib, inobatsiz qolishi mumkin emas.



91-rasm. Kotiblar stoli

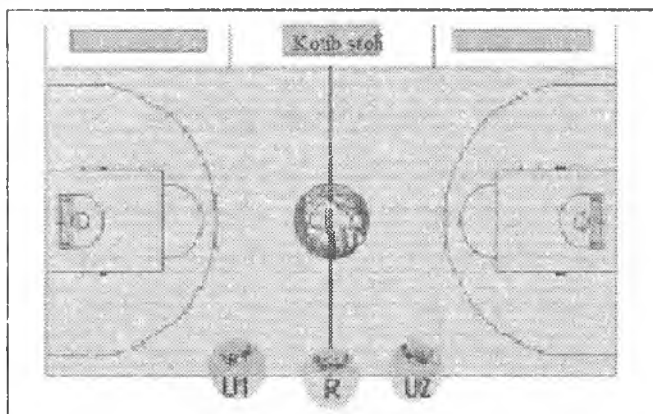
Hakamlarning huquqlari o'yin boshlanishi belgilangan vaqtdan 20 daqiqa oldin, hakamlar maydonga chiqishlari bilan kuchga kiradi va o'yin soatining o'yin tugashi signali jaranglaganidan so'ng tugaydi.

Boshqa sport o'yinlaridan (voleybol, tennis, stol tennisi) farqli ravishda basketbol hakamlari maydonda o'yin yonalishiga qarab harakat qilishadi.

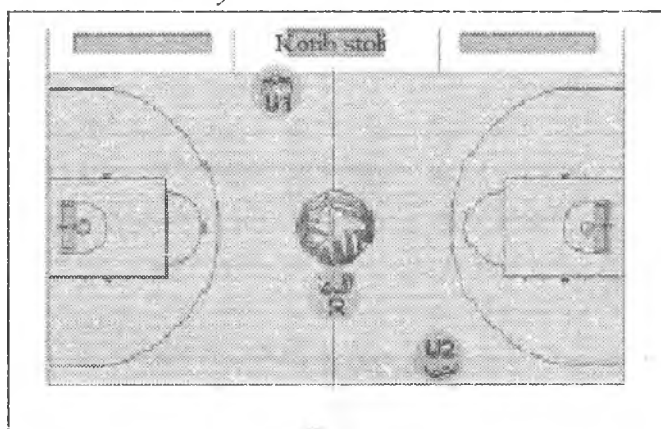
O'yin vaqtida maydonda yuzaga kelgan vaziyatlarga to'g'ri baho berish, qoidabuzarliklarni xatosiz aniqlash va shu bilan birga o'yin suratiga salbiy tasir qilmaslik, hakamlardan o'yinchilarga xos jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, basketbol texnikasidan, taktikasidan va albatta, qoidalardan chuqur bilimga ega bo'lishni talab qiladi.

Hakamlarning vazifalari, huquqlari, hakamlik qilish jarayoni, ularning harakatlari va imo ishoralari haqida batafsil izohli malumot "FIBA" – halqaro basketbol federasiyasi "FIBA rasmiy qoidalari. Uch (Ikki) xakam mexanikasi" (Official Basketball Rules. Three (Two) person officiating - ing.tili) deb nomlangan kitobida yoritilgan. Jumladan ayrim misollar:

*Ammodlar razminkasi jarayonida hakamlarning holati.*



**92-rasm.** Hakamlar kotiblar stoli qarshisida joylashadilar.  
 Katta hakam "R" markazda, yordamchi hakamla "U1" chap tomonda,  
 "U2" o'ng tomonda  
 O'yin boshlanishi holati



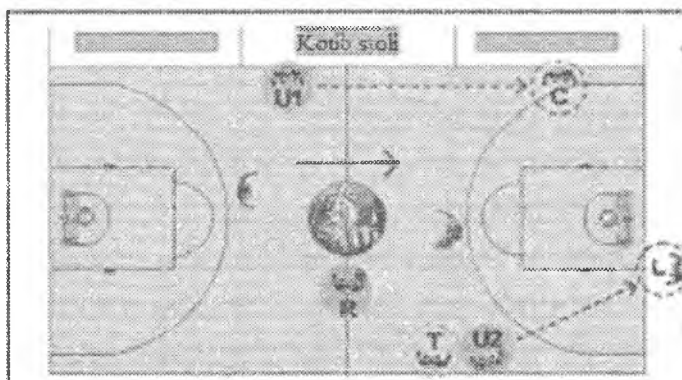
**93-rasm.** Katta hakam "R" to'p bilan markazdagi doira qarshisida,  
 yordamchi hakamla "U1" maydonning kotib stoli tomonida, "U2"  
 maydonning kotib stoliga qarshi tomonida.

Birinchi tashlangan so'ng hujum o'ng tarafga boshlandi.

En chiziqdagi hakam "L" harfi bilan belgilanilib (Lead – ingl. tili), yani "yetakchi" hakam deb ataladi.

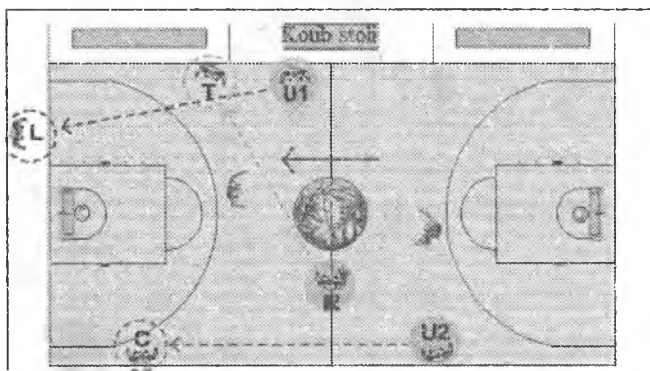
Yon chiziqdagi hakam "T" harfi bilan belgilanilib (*Trail* – ing. tili), yani "komaklashuvchi" hakam deb ataladi.

Yon chiziqdagi hakam "S" xarifi bilan belgilanilib (*Sentre* – ing. tili), yani "markaziy" hakam deb ataladi.

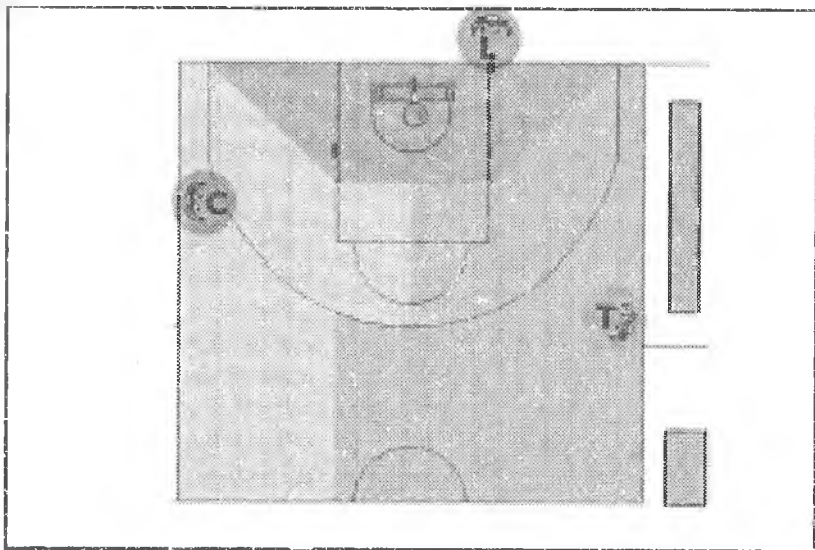


**94-rasm.** "U2" – ikkinchi yordamchi "L" ga aylandi - boshlovchi hakam, U1 – birinchi yordamchi "C" ga aylandi – markaziy hakam, "R" – katta hakam "T" ga aylandi – ortdagi hakam.

Birinchi to'p tashlangangan so'ng hujum chap tarafga boshlandi.



**95-rasm.** "U1" – birinchi yordamchi "U2" – ikkinchi yordamchi "L" ga aylandi – boshlovchi hakam, "U2" – ikkinchi yordamchi "C" ga aylandi – markaziy hakam, "R" – katta hakam "T" ga aylandi – ortdagi hakam.



*96-rasm. L halqa ostidagi zonaga mas'ul, C maydonning chap zonasiga mas'ul, T maydonning o'ng zonasiga mas'ul*

**“Musobaqa qoidalari va hakamlilik qilish uslubiyati”  
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Maydon, shchit va to'pning o'lchamlari.
2. O'yin usullarini ijro etishdagi xatolar.
3. Hisobni olib borilishi, choraklarda va choraklar oralig'ida beriladigan tanaffuslar.
4. Hakamlarning vazifalari va ular tomonidan xatolarni imo-ishora bilan ko'rsatilishi.

## **Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari**

**1. Basketbol bo'yicha musobaqalar qaysi guruhlarga qo'shiladi?**

- a) tumanlararo, shahar, viloyat, DSolar
- b) asosiy, yordamchi, ommaviy-targ'ibot, ko'rgazmali uchrashuvlar
- c) talabalar va o'quvchilar orasidagi musobaqalar
- d) 15 yoshdagi qiz va bolalar o'rtasida, 16 – 18. yo shdagi o'smir qizlar va bolalar, 19 va undan katta yoshdagi erkak va ayollar o'rtasida

**2. O'yin natijasi bo'yicha tushgan narozinoma bo'yicha kim tomondan, qanday qaror qabul qilinadi?**

- a) trener-rahbarlarni ovoz berish bilan
- b) faqat hakamlar hay'ati bilan
- c) ochiq ovoz berish bilan hakamlar, rahbarlar
- d) musobaqa bosh hakami

**3. Musobaqa Nizomi qachon ishlab chiqilgan bo'lishi kerak?**

- a) musobaqadan 10 kun oldin
- b) musobaqadan 1 oy oldin
- c) musobaqadan 1 hafta oldin
- d) oldindan, qatnashuvchi tashkilotlarni bilib, Nizom bilan tanishtirishlari kerak

**4. Musobaqani o'tkazishni targ'ibot qiluvchi asosiy hujjatlar**

- a) musobaqa e'loni
- b) qatnashuvchilar ma'lumotnomasi
- c) musobaqa natijalari
- d) qaydnomasi, o'yinchilar to'g'risida ma'lumotnomasi, o'yin taqvimini, bosh hakam hisoboti

**5. Musobaqa to'g'risidagi nizom qachon ishlab chiqilib, tasdiqlanishi kerak?**

- a) musobaqa boshlanishidan 1 oy avval
- b) musobaqa boshlanishidan 10 kun avval
- c) musobaqa boshlanishidan bir hafta avval
- d) har bir taqvimiy-yilning boshigacha

**6. Jarohat olgan o'yinchi qancha vaqt ichida almashtirilishi mumkin?**

- a) 10 soniya
- b) 15 soniya
- c) 20 soniya
- d) 25 soniya

**7. Basketbol bo'yicha musobaqalar qanday guruhlariga birlashtiriladi?**

- a) tumanlar, shahar, viloyatlar, KSJ va idoralararo, xalqaro
- b) asosiy, yordamchi, ommaviy-targ'ibot va ko'rgazmali uchrashuvlar
- c) qiz va o'g'il bola (14 yoshgacha), yigit va qizlar (16 – 18 yoshgacha), erkak va ayollar (19 yosh va undan katta) orasida
- d) hududiy, idoralararo

**8. Musobaqa to'g'risidagi nizom qachon ishlab chiqilib, tasdiqlanishi kerak?**

- a) musobaqa boshlanishidan 1 oy avval
- b) musobaqa boshlanishidan 10 kun avval
- c) musobaqa boshlanishidan bir hafta avval
- d) har bir taqvimiy-yilning boshigacha

**9. Basketbol bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalarning taqvim rejasini kim tuzadi?**

- a) Jismoniy atrbiya va sport qo'mitasi
- b) Sportning Olimpiya turlari boshqarmasi
- c) O'zbekiston Basketbol Federatsiyasi
- d) O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi

**10. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadi, vazifalari hamda boshqa shartlari qaysi hujjatda qayd qilinadi?**

- a) Basketbol Federatsiyasi ish rejasida
- b) hakamlar hay'ati ish rejasida
- c) Jismoniy atrbiya va sport qo'mitasi ish rejasida
- d) musobaqalar to'g'risidagi nizomda

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ganiyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
2. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
4. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет». – 78с.
5. Сууркаск В., Гейз Л. Правила соревнований. М.: 2004. - 101 с.
6. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. // Ма'рузалар туплами, (III курс). Т.: 2004. - 185 б.
7. [www.basket.uz](http://www.basket.uz)
8. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)

## **X BOB**

### **MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH USLUBIYATI**

---

#### **10.1. Musobaqalarning ahamiyati**

Sport musobaqalari sportchilarning malakalarini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ular jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, funksional tayyorgarliklarni aniqlashga va takomillashtirishga yordam beradi hamda qilinayotgan mehnatni natijasini ko'rsatadi.

To'g'ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik) emas, balki ruhiy-psixologik sifatlarga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa davrida sportchilarning tashkilotchilik, o'zini tuta bilishlik, jamoa maqsadini o'z maqsadidan yuqori qo'ya olishlik kabi yana bir qancha sifatlari ham takomillashadi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalombor, tajriba almashadilar, trenerlar esa yangi trenirovka usullarini sinovdan o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, sport musobaqalari sport turlarini targ'ib qilishning eng yaxshi va hamma bop shakllaridan hisoblanadi.

Mamlakatimizda musobaqalar o'tkazilishi tufayligina sport o'yinlaridan basketbol, basketbol, futbol, gandbol, tennis va boshqalar ommaviylashdi. Demak, musobaqasiz sportning bo'lishi mumkin emas.

#### **10.2. Musobaqalarning turlari**

Musobaqalar qo'yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravarlash-tirilgan, klassifikatsiya va saralash musobaqalari, match va o'rtoqlik uchrashuvlar kabi turlarga bo'linadi.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo'lib, ularda jamoa, tuman, shahar, respublika chempioni degan faxriy unvon beriladi. Ular-yilda bir marta o'tkaziladi. Birinchilik g'oliblari oltin, kumush va bronza medallari bilan mukofotlanadilar.

Kubok musobaqalari “yutkazgan chiqib ketish” prinsipida o‘tkaziladi. Bu musobaqalar ko‘p vaqt talab qilmaydi va ko‘p qatnashuvchilarni jalb qilish imkonini beradi.

Qatnashuvchilarning tayyorgarligi har xil bo‘lganligi uchun kuchliroq jamoalarning uchrashuvlarini oxirgi bosqichlarga mo‘ljallash kerak.

Qisqartirilgan musobaqalar (blis turnirlar)da ko‘p jamoalar qatnashganlari holda bir kunda o‘tkaziladi. Buning uchun o‘yin vaqti 30 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 kuchsizrok 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 taqvimida 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‘ljak musobaqalarga va sport trenirovkasining ba’zi bir bo‘limlari bo‘yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o‘rtasida o‘tkaziladi.

### **10.3. Musobaqa o‘tkazish tizimlari**

Musobaqa paytida hamma jamoalarga g‘alaba uchun kurashishga bir xil sharoit yaratib berish va g‘oliblarni haqiqiy natijalar asosida aniqlash kerak.

Musobaqalarni o‘tkazish tizimlari har xil bo‘lishi mumkin. Lekin u yoki bu tizimlarni tanlashda quyidagi sharoitlarni hisobga olish lozim:

- a) musobaqa oldida turgan vazifalarni;
- b) musobaqa o'tkazish sharoitlarini;
- 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) tizim qo'llaniladi.

Bu ikki tizimning qo'shilishi natijasida uchinchi – aralash tizim paydo bo'ladi.

### **10.3.1. Chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalar o'tkazish**

Bu tizim bo'yicha musobaqalar o'tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g'olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g'olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi.

Bu tizimning afzalligi shundaki, agar 64 jamoa bilan aylanma tizim bo'yicha musobaqao'tkazish uchun 63 taqvim kuni talab qilinadigan bo'lsa, chiqib ketish tizimsi bo'yicha esa faqat 6 taqvim kunining o'zi kifoya. Lekin u bir qator kamchiliklarga ham ega. Bu tizim barcha jamoalarning haqiqiy o'yinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo'llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi.

Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o'zida mag'lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g'alabasi bilan tugallanishi lozim.

Bu tizim ikki variantdan iborat:

- a) bir marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish;
- b) ikki marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish (ikkinchi variant juda kam hollarda qo'llaniladi).

Bir marta mag'lubiyatga uchrab chiqib ketish usuli bilan o'tkaziladigan musobaqa uchun quyidagicha taqvim tuziladi. Avval musobaqada qatnashayotgan jamoalarning uchrashuv tartibini belgilaydigan jadval tuziladi. So'ng qur'a yordamida har bir jamoaning jadvaldagi tartib raqami aniqlanadi.

Agarda qatnashayotgan jamoalarning soni  $2^n$  (4, 8, 32, 64 va boshqa)ga teng bo'lsa, u holda hamma jamoalar musobaqaga birinchi taqvim kunida qatnashadilar. Birinchi turda jadvalda yonma-yon turgan jamoalar uchrashadi: birinchi jamoa ikkinchi bilan, uchinchi jamoa to'rtinchi jamoa bilan va h.k. Ikkinchi turda birinchi turning g'oliblari qatnashadilar: birinchi juftning g'olibi ikkinchi juft g'olibi bilan uchrashadi va h.k. Bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usuli (olimpiya usuli deb ham ataladi) bilan musobaqa o'tkazish tashkil qilinsa va bunga necha kun kerakligini aniqlash lozim bo'lsa, ko'yidagi qoidani qo'llash mumkin. Qatnashuvchi jamoalar soni ikkinchi darajasiga ( $2^n$ ) teng bo'lsa, ya'ni  $2^2$ ,  $2^3$ ,  $2^4$ ,  $2^5$ ,  $2^6$  va hokazo, darajani ko'rsatib turgan son (daraja ko'rsatkichi) necha bo'lsa, shuncha kun kerak bo'ladi. Daraja ko'rsatkichi musobaqa necha turdan iborat ekanligini ham bildiradi. Misol uchun, 8 ta jamoa (sakkiz ikkinchi darajasi, ya'ni  $2^3$  ga teng) ishtirok etadigan musobaqa 3 turdan iborat bo'lib, uch kun davom etadi.

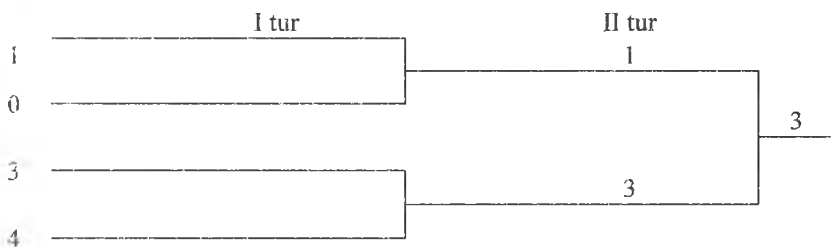
Agar qatnashuvchi jamoalarning soni  $2^n$  darajasidan ortiq bo'lsa, u holda daraja ko'rsatkichiga 1 sonini qo'shish bilan musobaqa necha turdan iborat ekanligini hamda necha kun kerakligini aniqlab olinadi. Misol uchun, 10 ta jamoa ishtirokidagi musobaqa g'olibini aniqlash uchun 4 kun kerak bo'ladi. Nega deganda, 10 ikkinchi darajasi –  $2^3$  dan, ya'ni 8 dan ortiq, shuning uchun yuqorida aytganimizdek daraja ko'rsatkichiga (bu yerda uchga) 1 sonini qo'shamiz va hosil bo'lgan son (bu misolda  $3+1=4$ ), ya'ni yig'indi musobaqa necha turdan iborat ekanligini va necha kun kerakligini anglatadi.

Yuqorida ta'kidlab o'tganlarimizni quyidagi formulalar orqali ifodalasa bo'ladi:

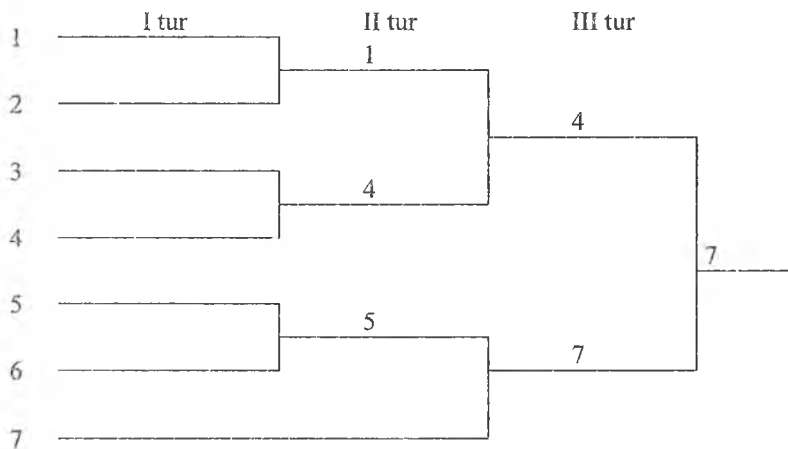
$$n) 2n = a$$

| Jamoalar soni | Turlar va kunlar soni |   |   |   |   |   |   |
|---------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|
|               | 1                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2             | +                     |   |   |   |   |   |   |
| 3-4           |                       | + |   |   |   |   |   |
| 5-8           |                       |   | + |   |   |   |   |
| 9-16          |                       |   |   | + |   |   |   |
| 17-32         |                       |   |   |   | + |   |   |
| 33-64         |                       |   |   |   |   | + |   |
| 65-128        |                       |   |   |   |   |   | + |

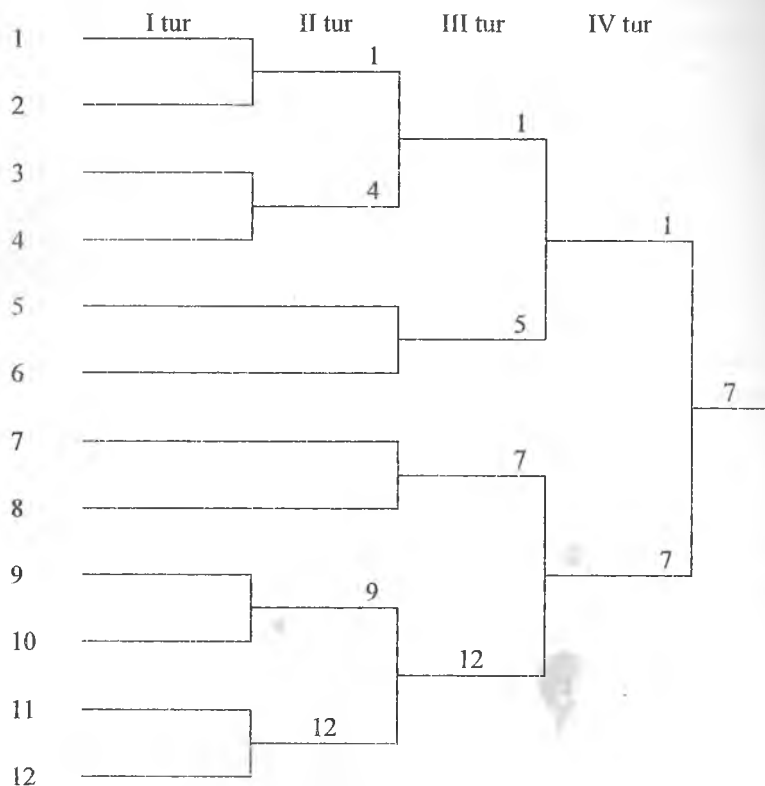
Yuqoridagi jadvaldan shuni xulosa qilsa bo‘ladi, misol uchun 4 ta jamoa ishtirokidagi uchrashuvlar quyidagidek bo‘ladi.



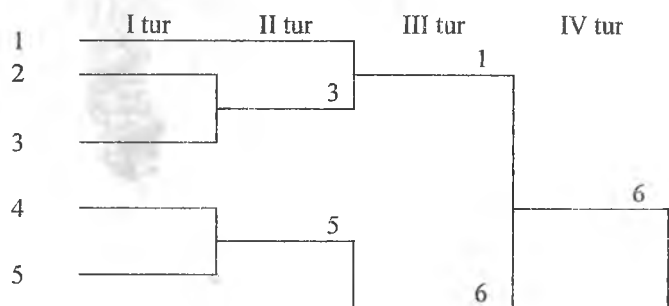
7 ta jamoa ishtirok etganida

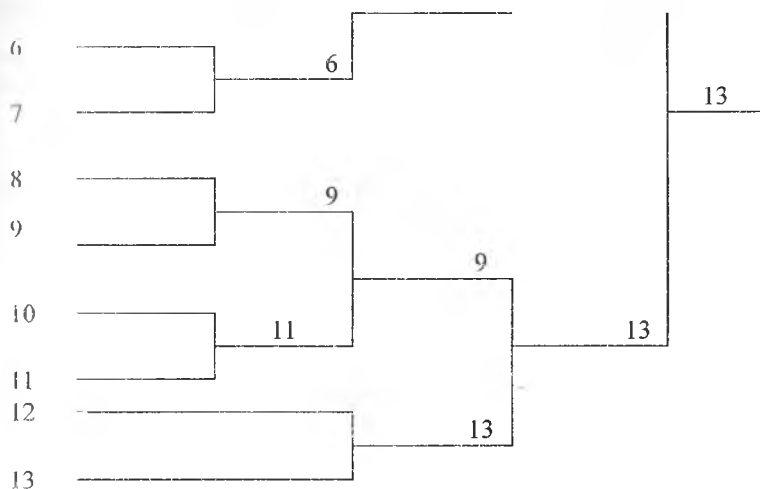


## 12 ta jamoa ishtirok etganida



## 13 ta jamoa ishtirok etganida





Bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usuli bilan musobaqa o'tkazilganda, uchrashuvlar soni qatnashayotgan jamoalar sonidan bitta kam bo'ladi.

Birinchi turda hamma jamoalar musobaqada qatnashmagan holatlarda ikkinchi turda jamoalarning sonini 2<sup>n</sup> darajasiga keltirish maqsadida jadvalning o'rtasidagi jamoalar birinchi turdan, chetdagi (yuqoridagi va pastdagi) jamoalar esa ikkinchi turdan musobaqalarga qatnasha boshlaydilar.

Birinchi turda qatnashmaydigan jamoalarning soni juft bo'lganda yuqoridan va pastdan babbarobar sonidagi jamoalar birinchi tur o'yinlaridan ozod qilinadi. Agar birinchi turda qatnashmaydigan jamoalar soni toq bo'lsa, birinchi tur o'yinlaridan jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bitta jamoa ortiq ozod qilinadi.

Buni quyidagi formula yordamida aniqlash mumkin:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x$$

$a$  – musobaqaga kelgan jamoalar soni;

$2^n$  – jamoalarning soniga yaqin 2<sup>n</sup> darajasi, ammo qatnashuvchi jamoalarning sonidan kichik qiymatga ega.

$2$  – birinchi turda ishtirok etadigan jamoalarni juftlashtiruvchi son;

$x$  – birinchi turda ishtirok etadigan jamoalar soni.

Misol uchun, 12 ta jamoa va 13 ta jamoa musobaqaga ishtirok etadigan holatlarni ko'rib chiqaylik:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x;$$

$$(12 - 2^3) \cdot 2 = (12 - 8) \cdot 2 = 4 \cdot 2 = 8;$$

ya'ni birinchi turda 8 ta jamoa (3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, jamoalar) ishtirok etar ekan, 4 ta jamoa (1-, 2-, 11-, 12-,) ikkinchi turdan ishtirok etadi (yuqorida keltirilgan 12 ta jamoa ishtirok etgan taqvimga qarang).

O'n uchta jamoa o'ynaganda quyidagidek bo'ladi:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x;$$

$$(13 - 2^3) \cdot 2 = (13 - 8) \cdot 2 = 5 \cdot 2 = 10;$$

ya'ni birinchi turda 10 jamoa (2-, 3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, 11-) ishtirok etar ekan, 3ta jamoa (1-, 12-, 13-) ikkinchi turdan musobaqada ishtirok etadi (yuqorida keltirilgan 13 ta jamoa uchun tuzilgan taqvimga qarang).

Kuchli jamoalar I turning o'zida o'zaro uchrashib mag'lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarining oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish mumkin.

Buni jamoalarning soniga hamda nechta kuchli jamoa bo'rikanligiga qarab, yoki avvalgi-yilda o'tkazilgan musobaqalarda yuqori o'rinni (1-, 2-, 3- o'rinlarni) egallagan jamoalarni «onaboshi» qilish yo'li bilan ham amalga oshirish mumkin. Misol uchun, musobaqada 12 ta jamoa ishtirok etayotgan bo'lsa, u holda «A» guruhga 1- o'rinni egallagan, «B» guruhga 2- o'rinni egallagan, «S» guruhga 3- o'rinni egallagan jamoalarni tarqatib chiqiladi. Bundan so'ng qolgan 9 ta jamoa o'zaro qur'a tashlash orqali shu guruhlariga ya'ni, «A», «B», «S» guruhlariga taqsimlanishi mumkin.

|    |    |
|----|----|
| 1  | 2  |
| 4  | 3  |
| 5  | 6  |
| 8  | 7  |
| 9  | 10 |
| 12 | 11 |

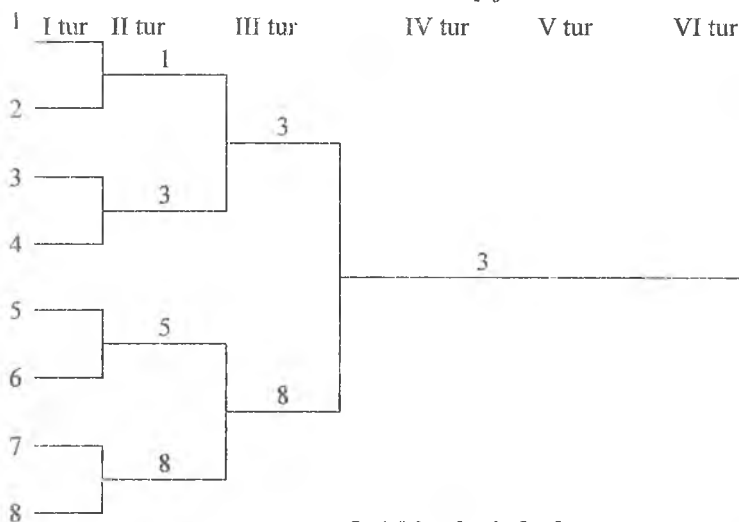
Agar yuqorida qayd etilgandek jamoalarni guruhlarga taqsimlash imkoni bo'lmasa, ularni «ilon izi» shaklida tarqatib guruhlar tuzish mumkin. Misol uchun 12 ta jamoani 2 guruhga bo'lish lozim bo'lsa, bu quyidagidek amalga oshiriladi.

Ayrim vaqtlarda kuchli jamoalar musobaqalarga I turdan emas, balki keyingi turlardan, masalan chorak finaldan qo'yiladi.

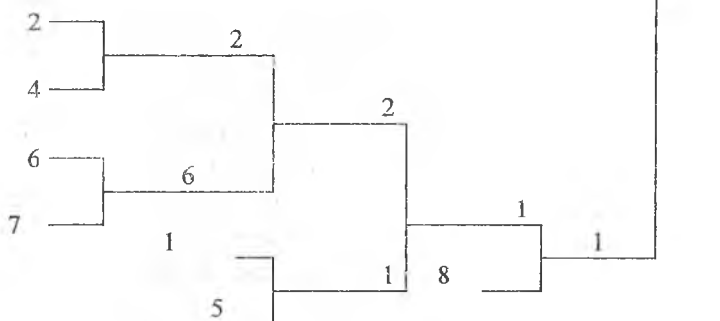
Ikki marta mag'lubiyatga uchragandan so'ng musobaqalardan chiqib ketish tizimsi quyidagidek bo'ladi.

8 ta jamoa ishtirok etgandagi jadval:

Asosiy jadval



Qo'shimcha jadval



*Izoh:* agar asosiy jadvaldagi jamoa (bu misolda 3-jamoa) qo'shimcha jadvaldagi bir marta yutqazgan jamoaga ya'ni 1-jamoa, yutqazib qo'ysa, u holda g'olibni aniqlash uchun yana o'zaro bir marta o'ynashlari va bu uchrashuvda kim yutsa o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

### 10.3.2. Aylanma tizim

Musobaqalar aylanma tizimda o'tkazilganda hamma jamoalar bir-birlari bilan bir, ikki yoki undan ham ko'proq uchrashib chiqishlari mumkin. Pirovardida butun musobaqa davomida eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

Aylanma tizim eng takomillashgan tizim hisoblanadi. Chunki u faqat birinchi o'rinni egallagan jamoanigina aniqlab qolmay, balki musobaqada qatnashayotgan hamma jamoalarning tayyorgarligiga qarab munosib o'rinlarni aniqlab beradi. Bu tizim qatnashuvchilardan katta tayyorgarlikni va basketbolchilarning butun musobaqa davrida yuqori sport formasida bo'lishlarini talab qiladi.

Aylanma tizimning salbiy tomoni – musobaqa o'tqazish uchun ko'p vaqt talab qilishidir. Vaqtdan yutish uchun jamoalarni bir nechta guruhlariga bo'lish mumkin.

Ushbu tizim bo'yicha musobaqalarda jamoalar bir-birlari bilan bir martadan uchrashtirilib, musobaqa tur yoki turnir sifatida o'tkazilishi mumkin.

Aylanma tizimsi bo'yicha taqvim tuzishda musobaqalar o'tkazish uchun kerakli taqvim kunlari qatnashuvchi jamoalarning soni juft bo'lgan paytda – musobaqa uchun kerakli taqvim kunlarining soni jamoalarning sonidan bitta kam bo'ladi, toq bo'lganda – teng bo'ladi.

Aylana tizimsi bo'yicha taqvim ikki usulda tuzilishi mumkin: takomillashgan va soddalashtirilgan. Birinchi usulda avval toq sonli jamoalar uchun jadval tayyorlanadi. Jamoalarning soni juft bo'lganda oxirgi son hisoblanmay turiladi. Avval taqvim kunlarining soniga teng vertikal chiziqlar chiziladi. Birinchi chiziqning tepasiga birinchi nomer, shu chiziqning atrofiga esa qolgan nomerlar soat strelkasining harakati bo'ylab joylashtiriladi. Boshqa vertikal chiziqlar orasiga nomerlar ketma-ket «ilon izi» shaklida yozib chiqiladi. 5 – 6 jamoa uchun o'yin taqvimi quyidagicha tuziladi:

| I kun  | III kun | V kun |
|--------|---------|-------|
| 1      | 2       | 3     |
| 2      | 1       | 3     |
| 3      | 5       | 4     |
| 5      |         | 2     |
|        |         | 1     |
|        |         | 4     |
|        |         | 5     |
| II kun | IV kun  |       |

Jamoalarning soni toq bo'lgan paytlarda vertikal chiziqlarning yuqorisidagi va pastidagi jamoalar shu o'yin kunlari musobaqalarda qatnashmaydilar.

Jamoalarning soni juft bo'lgan paytlarda esa vaqtincha hisoblanmay tutilgan oxirgi juft son vertikal chiziqlarning yuqorisida va pastida joylashgan raqamlarga (qo'shib) juftlab chiqiladi. Bunda yuqoridagi raqamlarga – chap tomondan, pastdagilarga o'ng tomondan yozib qo'yiladi.

| I kun  | III kun | V kun  |
|--------|---------|--------|
| (6)- 1 | (6)- 2  | (6)- 3 |
| 54   2 | 1       | 3   2  |
| 3      | 5       | 4   1  |
| 4-(6)  | 5-(6)   |        |
| II kun | IV kun  |        |

Shundan so'ng har bir taqvim kunni quyidagidek, avval vertikal chiziqning o'ng tomonda joylashgan raqam, so'ng chap tomonda joylashgan raqam ko'chirib yoziladi. Bunda yana bir narsaga ahamiyat berish lozim: birinchi taqvim kunni yuqoridan pastga, ikkinchi kunni pastdan yuqoriga, uchinchi kunni yuqoridan pastga qarab va hokazo tartibda (quyidagi misol singari) ko'chiriladi.

| I kun | II kun | III kun | IV kun | V kun |
|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1-(6) | (6)-4  | 2-(6)   | (6)-5  | 3-(6) |
| 2-5   | 5-3    | 3-1     | 1-4    | 4-2   |
| 3-4   | 1-2    | 4-5     | 2-3    | 5-1   |

Shunday qilib, takomillashtirilgan usul bo'yicha taqvim tuzilganda har bir komanda o'z maydoni va raqib maydonida galma-gal musobaqalashish imkoniga ega bo'ladi.

Soddalashtirilgan usul tur va turnir musobaqalarining taqvimini tuzishda qo'llaniladi. Musobaqaga ishtirok etadigan komandalarning soni toq bo'lgan paytda shartli ravishda «0» nomeri qo'shiladi. Qaysi bir komanda «0» bilan juftlashsa, o'sha kuni u musobaqalarda qatnashmaydi (dam oladi).

Masalan, 7 ta jamoa uchun o'yin taqvimi quyidagidek tuziladi:

| I kun | II kun | III kun | IV kun | V kun | VI kun | VII kun |
|-------|--------|---------|--------|-------|--------|---------|
| 1-0   | 1-7    | 1-6     | 1-5    | 1-4   | 1-3    | 1-2     |
| 2-7   | 0-6    | 7-5     | 6-4    | 5-3   | 4-2    | 3-0     |
| 3-6   | 2-5    | 0-4     | 7-3    | 6-2   | 5-0    | 4-7     |
| 4-5   | 3-4    | 2-3     | 0-2    | 7-0   | 6-7    | 5-6     |

Jamoalarning soni juft bo'lgan paytda «0» o'rniga oxirgi juft son yoziladi. Yuqorida keltirilgan misolda «8» raqami yoziladi.

Soddalashtirilgan usul bilan musobaqalarning taqvimini tuzishda «1» raqami har doim o'z o'rnida siljmay turadi, qolgan raqamlar esa soat strelkasining harakatiga qarama-qarshi tomoniga bir pog'ona siljishi oqibatida keyingi kun uchrashadigan jamoalarni bir-biri bilan juftlab qo'yadi.

Aylanma tizim bilan musobaqa tashkil qilinganda uchrashuvlar sonini quyidagi formula bilan aniqlash mumkin.

$$(a - 1) \cdot a : 2 = x$$

a – komandalar soni

x – uchrashuvlar soni

Misol uchun, musobaqada 5 ta yoki 6 ta jamoa ishtirok etganda nechta uchrashuv bo'lishini aniqlash:

$$(a - 1) \cdot a : 2 = x; (5 - 1) \cdot 5 : 2 = 4 \cdot 5 : 2 = 20 : 2 = 10$$

Musobaqada 5 ta jamoa qatnashganida o'nta uchrashuv bo'lar ekan;

$$(a - 1) \cdot a : 2 = x; (6 - 1) \cdot 6 : 2 = 5 \cdot 6 : 2 = 30 : 2 = 15$$

Oltita jamoa ishtirok etgan musobaqada o'n beshta uchrashuv bo'lar ekan.

Aralash tizim. Musobaqalar aralash tizimsi bo'yicha o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma tizimsida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan

jamoalarning soni ko'p hamda ular bir-birlaridan hududiy jihatdan nzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunday holda hamma jamoalar hududiy guruhlariga bo'linadi. Musobaqalar guruhlarda chiqib ketish tizimsi bo'yicha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi, va aksincha, o'tkazilishi mumkin.

Uchrashayotgan jamoalarning sport kiyimlari bir xil rangda bo'lib qolsa, mezbonlar formalarini almashtirishlari shart. Agar musobaqa neytral maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, u holda taqvimda birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa sport formasini almashtirishi lozim.

#### **10.4. Musobaqalarni tayyorlash, uning nizomi hamda smetasi**

Musobaqalarni yuqori saviyada o'tkazish ularni tayyorlash darajasi qanday bo'lganligiga bevosita bog'liqdir.

Tayyorgarlik ishlariga hujjatlarni tayyorlash (ishlab chiqish), musobaqa o'tkaziladigan joylarni tayyorlash, qatnashuvchi jamoalar bilan ish olib borish va shu kabilar kiradi.

Har bir musobaqaga tayyorgarlik unga nizom tuzish bilan boshlanadi. Nizom 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:

I. Musobaqaning maqsadi va vazifalari. Ular quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

- a) o'quv-trenirovka ishlarining yakunini tekshirish;
- b) basketbolchilarning tayyorgarligini tekshirish va kuchlilarni aniqlash;
- v) sportchilarning tizimli ravishda trenirovka qilishga va sport mahoratlarini oshirishga bo'lgan qiziqishlarini oshirish;
- g) basketbol o'yinini omma o'rtasida keng yoyish va boshqalar.

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

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

3. Musobaqalarda qatnashuvchi tashkilotlar va sportchilar. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko'rsatiladi; talabnoma (zayavka)ga kiritiladigan qatnashuvchilarning ko'pi bilan qancha bo'lishligi, ya'ni soni, yoshi va ularni malakasi belgilanadi.

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

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

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

7. Jamoalarni qabul qilib olish. Agar musobaqalar sportchilarning doimiy turar joylarida o'tkazilmasa, u holda mablag' ajratuvchi tashkilot, kelish va ketish muddatlari, joylashtirish hamda ovqatlanirish qanday tashkil etilishi ko'rsatiladi.

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

Nizom tuzilgandan so'ng musobaqani o'tkazish uchun ketadigan mablag' smetasi tuziladi. Unga asoslanib mazkur musobaqani o'tkazadigan tashkilotlar pul vositalarini ajratadi.

Smeta tuzilganda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Musobaqa nomi.

2. O'tkazish vaqti va joyi.

3. Hakamlarning soni va ish haqi.

4. Qatnashuvchilar soni (shu jumladan boshqa shaharlardan kelganlar) ularni joylashtirish, ovqatlantirish va yo'i harajatiga ketadigan mablag'.

5. Musobaqa o'tkazish joyini ijarasi.

6. Mehmonxona ijarasi.

7. Musobaqa o'tkaziladigan joyni badiiy bezatish uchun ketadigan harajat.

8. Afisha, dasturlar, qaydnomalar va yozish-chizish uchunkarakli qog'oz, qalam, ruchka va shu kabilar harajati.

9. Diplom, esdalik sovg'alari, mukofotlar va shu kabilarga sarf bo'ladigan harajat.

10. Transportga ketadigan harajat.

11. Xizmat ko'rsatuvchi hodimlar uchun harajat (ishchilar, farroshlar, tibbiy hodimlar).

Musobaqa o'tkazish uchun bosh hakam va bosh kotib tastiqilanadi.

Yirik musobaqalarni o'tkazish uchun, barcha tadbirlarni bevosita musobaqa o'tkazadigan joyda 5 – 7 kishidan iborat tashkiliy qo'mita tashkil qiladi. Uning vazifasiga musobaqa o'tkaziladigan joyni tanlash va jihozlash, asbob-anjomlarni tayyorlash, trenirovka va joylashish joylarini aniqlash, ovqatlanishni tashkil qilish, kotiblarni komplektlash, musobaqa oldidan xabar berish kiradi. Musobaqadan oldin xabar bersh gazeta, radio, televidenie orqali musobaqa o'tkaziladigan joy, vaqt va qatnashchilar to'g'risidagi axborotni o'z ichiga oladi.

Afishalarni, dasturlarni, qatnashchilar uchun chiptalarni oldindan tayyorlab qo'yish kerak.

Musobaqa o'tkaziladigan joy shiorlar, plakatlar, jadvallar bilan chiroyli bezatilgan bo'lishi kerak. Uning yonida qatnashchilar va hakamlar uun xona, issiq suvi bor dush. shifokorlar xonasi bo'lishi lozim. Musobaqa o'tkaziladigan joy radiolashtirilgan bo'lishi kerak. Yuqorida qayd etilganlarni bo'lishi musobaqalarni muvoffaqiyatli o'tkazilishiga kafolat beradi.

Musobaqa qatnashchilari bilan o'tkaziladigan ishlarga qo'yidagilar kiradi:

- qatnashchilarni qabul qilib olish va joylashtirish;
- musobaqaga qo'yish uchun tayinlangan mandat komissiyasining ishi;
- vakillar maslahati;
- hakamlar kollegiyasining maslahati.

Qatnashchilarni qabul qilish va joylashtirishga tashkiliy qo'mita vakili rahbarlik qiladi. Agar qatnashchilar biron-bir sababga ko'ra

kutib olinmasa, aeroportda va temir yo'l vokzalida ular, ya'ni mehmonlar, qayerga kelishi lozimligi to'g'risida, e'lonlar bo'lishi shart. Musobaqada xizmat qiladigan hakamlar musobaqa qatnashchiladan alohida joyda joylashtirilishi kerak.

Musobaqa qatnashish uchun qo'yish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi.

Musobaqa qo'yish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqa bosh vrachi va mandat komissiya vakili oladilar.

Musobaqalarda basketbol rasmiy qoidalariga rioya qilinishi lozim.

### **“Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati” mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda qanday ilmiy-o'lchov tadbirlari o'tkaziladi?
2. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda qanday tashkiliy tadbirdar o'tkaziladi?
3. Musobaqa Nizomining maqsadi, mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?
4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari qanday, qaychi tartibda va nimaga asosan o'tkaziladi?
5. Musobaqa yakuni haqidagi hisobotning turlari va ularning mazmuni nimadan iborat?

### **“Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish uslubi”**

**mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar**

8. Ganiyeva F.V. Basketbol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. – 69 b.

9. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

10. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

11. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет». – 78с.

12. Сууркас В., Гейз Л. Правила соревнований. М.: 2004. - 101 с.

13. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. //Ма’рузалар туплами, (III курс). Т.: 2004. - 185 б.

14. [www.basket.uz](http://www.basket.uz)

15. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)

## XI BOB

### SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

---

#### 11.1. “Sport” atamallari haqida tushuncha

Bugungi kunda “sport”, “sport trenirovkasi”, “sport musobaqalari” atamallari yer yuzida yashovchi, qanday ijtimoiy qatlamga mansub, qanday turmush tarzini yuritishi va kasb-koridan qat’iy nazar har bir katta-yu kichik inson ongiga singib ketganligi, ularni o‘ziga rom qilishi va u bilan muntazam shug‘ullanishga chorlashi hech qanday shubha uyg‘otmaydi.

Sport keng ma’noda musobaqa faoliyati, unga maxsus tayyorgarlik ko‘rish, shu yo‘nalish bilan bog‘liq bo‘lgan ijtimoiy–iqtisodiy, ma’naviy-ahloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o‘z ichiga oladi. “Sport” tushunchasining mohiyati insonni jamikiy to‘siq va qiyinchiliklarni engib, o‘z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni “charxlovchi”, kayfiyatni ko‘taruvchi insonni jismonan, ma’nan va ruhan shakllantiruvchi, uning “ichki” va “tashqi” madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi, zamonga mos, o‘ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma’noli, ko‘p qirrali ijtimoiy omildir.

“Sport” atamasi etimologik nuqtai nazaridan inglizcha so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, daraxt kurtaklarini bir – biridan “o‘zib” o‘shishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o‘z evolyutsion tarixi, mavqei va maqomi hamda o‘ziga xos musobaqa qoidalariga bo‘lgan ko‘pdan-ko‘p turlardan tarkib topgan.

“Sport” va “Sport trenirovkasi” atamallari pirovardida, “musobaqaga tayyorgarlik”, “musobaqa jarayoni”, “musobaqa faoliyati” tushunchalarini o‘z tarkibiga biriktiradi.

“Trenirovka” atamasi inglizcha soʻz boʻlib, oʻzbek tilida “mashq qilish”, “charhlash” maʼnosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarida qoʻllaniladi. Masalan “aqliy (intelektual) trenirovka”, “jismoniy trenirovka”, “gipoksik trenirovka”, “hayvonlar trenirovkasi” tushunchalari amaliyotda keng maʼnoda oʻz aksini topgan. “Hayvonlar trenirovkasi”, “hayvonni dressirovka qilish” tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbanda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan itni) “harbiy xizmatga” tayyorlash va hokazo sohalarida amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida “sport trenirovkasi” atamasi “sport tayyorgarligi” atamasi bilan mantiqan yaqin boʻlsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. “Sport tayyorgarligi” tushunchasi keng qamrovli maʼnoga ega boʻlib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. “Sport trenirovkasi” esa bir maqsadga yoʻnaltirilgan jarayondir va nisbatan torroq maʼnoni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (yugurish, sakrash, yurish va hokazo), koʻnikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (xotira, ong, idrok, iroda, diqqat va h.k.) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

**Basketbol – sport turi sifatida** insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Maʼlumki, zamonaviy basketbol oʻz xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qoʻyadi. Basketbol boʻyicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Basketbolga xos turli yoʻnalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5 – 2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shugʻullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. Oʻyinda ijro etiladigan yakka, gurux va jamoa harakatlari oʻzaro bir-birini qoʻllab-quvvatlash, oʻzaro yordam, hamjihatlik hislatlarini namoyon qiladi.

## **11.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni**

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, o‘z oldiga o‘yin malakalariga o‘rgatish, ularni takomillashtirish, yakka, guruh va jamoa texnik va taktik harakatlarini o‘zlashtirishni maqsad qilib qo‘yadi.

Vazifalari:

- ma’naviy va ruhiy hislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- “Alpomish va Barchinoy” test me’yorlariga tayyorgarlik ko‘rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.
- o‘yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o‘yin malakalari – texnik va taktik harakatlarni yuqori saviyada ijro etishni o‘zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo‘lib, maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- basketbol bo‘yicha nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o‘rgatish texnologiyasi, hakamlik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o‘zlashtirilgan o‘yin, malaka va ko‘nikmalarni musobaqada samarali qo‘llashni joriy etish.

## **11.3. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari**

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini 3 guruhga bo‘lish mumkin: so‘z, ko‘rgazmali va amaliy. Ushbu uslublar alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg‘ulotining vazifalariga mos bo‘lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari bu uslublar trenirovka prinsiplariga (malakasiga) mos bo‘lishi darkor.

Soʻz uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi: koordinasion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish hamda tasavvur hosil qilishdan iborat. Koʻrgazmali uslub, odatda soʻz uslubi bilan bir vaqtni oʻzida qoʻllaniladi va mashqlar naʼmunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublar oʻz navbatida 2 guruhga boʻlinadi:

1) Muayyan sport turiga xos texnik-taktik malaka, harakat koʻnikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublar;

2) Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublar.

Ushbu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qoʻllanilishi mumkin.

Sport texnikasini (harakat malakasini) toʻliq yoki qismlarga (elementlarga) boʻlib oʻrgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga boʻlib oʻrgatish imkoniyati boʻlmasa, bunday harakatlar toʻliq holda oʻrgatiladi. Ammo sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishiga (strukturasiga) mos ravishda oʻrgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga boʻlib oʻrgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy, yaʼni toʻpsiz bajariladigan (yoki toʻpni oʻrniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qoʻl keladi.

Qismlarga boʻlib oʻrgatish uslubi. Bu uslubni qoʻllash dastlabki, boshlangʻich oʻrgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni toʻliq holda oʻrgatish uslubi oʻz oʻrnini egallab boradi.

Dastlabki oʻrgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga eʼtibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga boʻlib oʻrgatish uslubi nafaqat boshlangʻich oʻrgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham oʻz dolzarbligini yoʻqotmaydi, yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qoʻl keladi.

**Harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar.** Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni qoʻllanish xususiyatiga (mashq soni, ogʻir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar 2 ta asosiy uslublar doirasida bajariladi: toʻxtovsiz va toʻxtab-toʻxtab qoʻllash uslublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan farqlanadi.

To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Maksimal kuchlanish uslubi – aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan holda qo'llash ularni bir vaqtini o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatlarni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emosional faolligini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik ko'nikmalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va h.k.) hamda psixologik hislatlar shakllantiriladi.

Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqazo etadi yoki musobaqada g'alaba qozonish uchunqanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa uslubi sport trenirovkasi jarayonida jamiyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlarni qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rolni o'ynaydi. SHu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlari inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub va harakatni tahlil qilish uslublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtning o'zida bir nechta sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va h.k.) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

#### 11.4. Sport trenirovkasi prinsiplari

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu xolat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi:

Onglilik va faollik, muntazamlilik va uzluksizlik, mutanosiblik, mukammallik, ko'rgazmali, yuklama hajmi va shiddatini "to'lqinsimon" yo'nalishda oshirish, ilmiylik.

Onglilik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishish, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv-trenirovka topshiriqlarini shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish – mutanosiblik (imkonbob va individuallashtirish) prinsipi. Ushbu prinsip beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqozo etadi.

Muntazamlilik-uzluksizlik prinsipi ko'p-yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan mashg'ulotga talablar darajasini oshirib borishni maqsad qilib qo'yadi.

Yuklamani "to'lqinsimon" tartibda oshirish prinsipi – o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot topshiriqlarini murakkablashtirib

borish, yuklama hajmi va shiddatini asta-sekin oshirib borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko'rgazmali prinsip – barcha prinsiplarni samarali qo'llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Yana shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo'llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga.

**Sport trenirovkasi qonuniyatlari.** Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga qaratiladi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: "Yuqori natijalarga yo'naltirish", "Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash", "Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi", "Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish", "Yuklamani to'liqsimon tarzda qo'llash (o'zgartirib borish)", "Trenirovka jarayonini takrorlanishi (siki) asosida tashkil qilish".

**Yuqori natijalarga yo'naltirish.** O'quv-trenirovka jarayoninig bosh maqsadi – sportchilarni musobaqaga yuqori "sport formasi" darajasida olib chiqish va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratishdan iborat. Demak, muntazam, uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq bo'lishi darkor.

**Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash.** Basketbol bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 9 – 11 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin "chuqur" ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq. 15-16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda ixtisoslashtirish va universallik prinsipi ustun turadi. 17 – 18 yoshda o'quv-trenirovka jarayoni individuallashtirish yo'nalishida bo'ladi. o'yinchilarni mahorat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi.

**Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi.** Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. SHuning uchun ko'p-yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishiga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin ushbu uzluksizlik trenirovka yuklamasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi zarur.

**Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish.** Aynan shu qonuniyat baskeibolchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqaga safarbar qilishga qaratiladi. Buning uchun ko'p-yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin "osondan qiyinga", "oddiydan murakkabga", "o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga" tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etilishiga qaratilishi lozim.

**Yuklama hajmi va shiddatini to'liqinsimon oshirish.** Ko'p-yillik trenirovka jarayonida yuklama to'liqinsimon tarzda oshirib borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni yuklamadan so'ng tiklanish muddatiga, charchoq asoratlarini "yo'qotish" vaqtiga bog'liq bo'ladi. SHuning uchun yuklama yuilan dam olish, yuklama bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

**Trenirovka jarayonining takrorlanishi (siklliligi).** O'quv-trenirovka jarayoni mikro, makro va mezosikllarga – bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p-yillik tayyorgarlik jarayonida "spiralsimon" tartibda takrorlanishi yuqori natijalarga olib chiqishga qaratiladi.

### **11.5. O'rgatish va trenirovka vositalari**

Basketbolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy va texnik-taktik mashqlardan iborat bo'ladi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichida qo'llash ma'lum vazifalarni hal qilish asosida turkumlanadi. Unday turkumlanishga basketbolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olinadi. SHunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi trenirovka mashqlari.

**Musobaqa mashqlari** basketbolga xos bo'lgan xususiy, o'ziga xos bo'lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin xolatlariga mos holda bajariladi.

**Trenirovkamashqlari** asosiy malakalarni egallashni engillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratiladi. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

**Maxsus mashqlar** ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari va yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan muayyan texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlardan** asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda va zarur jismoniy sifati, harakat ko'nikmasi va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida mos vazifalar echiladi. SHu bilan birga bir tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifati rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Basketbol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda o'larni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublarini tanlash qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq xolda tanlanadi va amalga oshiriladi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, turlicha foydalanish mumkin. Undan tashqari har bir tayyorgarlik turida vazifalar va mashqlarni qo'llash ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulni umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'priq vazifasini utaydi. Malum murakkablik asosida qo'llaniladigan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. SHu asosida keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

### **11.6. Sport trenirovkasining davriyligi**

Yillik tayyorgarlik siklning davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p-yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va "sport formasi"ni muayyan tartibda shakllantirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, "vaqtincha yo'qotish" va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni echishga qaratiladi.

"Sport formasi" deb sportchining eng yuqori natijaga erishishiga imkon beradigan xolatiga aytiladi. Bu xolat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan "cho'qqi" si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo'lib, ular bir-yillik va ko'p-yillik trenirovka jarayonida ma'lum tartibda almashinib turadi.

**Birinchi faza** – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi.

**Ikkinchi faza** – takomillashgan sport formasini turg'un xolatda saqlashdan iborat.

**Uchinchi faza** – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini muttasil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo'q degan savol tug'iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

**Birinchidan** – takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo'la olmaydi.

**Ikkinchidan** — shug‘ullanuvchi organizmining harakatlariga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o‘tib boravermaydi. Mashg‘ulotlarning yalpi yuklamalaridan so‘ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, “yo‘qotish” uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma‘lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so‘ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko‘tarishga imkon yaratiladi.

**Uchinchidan** — sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to‘liqsimon yo‘nalishda amalga oshirilishi kerak. Bu organizmni harakat yuklamalariga biologik qonuniyatlar asosida moslanib borish bilan izohlanadi.

Binobarin, sport trenirovkasi jaryonida 3 davrga — tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlariga bo‘linadi.

#### **Tayyorgarlik davri**

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
2. Basketbol o‘yiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish.
3. Irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarini shakllantirish.
4. O‘yin malakalari texnikasini o‘zlashtira borish va takomillashtirish.
5. Taktik malakalarni o‘zlashtirish.
6. Nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri o‘z navbatda 3 bosqichga bo‘linadi:

1. Umumtayyorgarlik bosqichi — mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo‘yicha ruhiy-jismoniy — funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, hyotiy zarur malakalar (yurish, yugurish, sakrash, to‘xtash va h.k.) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi:

Umumiy tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlar hajmi ko‘p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo‘ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag‘ishlanadi.

Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (basketbolga oid kuch-tezkorlik-chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan chidamlilik) rivojlantiriladi, ruhiy hislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, xotira, idrok, ong, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur va h.k.) shakllantiriladi.

Tayyorgarlik turlarining hajmi taxminan quyidagi nisbatda bo'ladi: Trenirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi biroz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar basketbolchilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, jamoa qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

### **Musobaqa davri**

Ushbu davrga qo'yiladigan vazifalar:

1. Jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni rivojlantirishni davom ettirish;
2. Sport texnikasini takomillashtirish va mukamallashtirish;
3. O'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarni shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish;
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash;
5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari basketbolchilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bu davrda sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mmo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish va saqlash bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etishga qaratiladi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini

modelllashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning shiddati o'ta yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda 3 tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari – o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (sinov, nazorat, saralov va o'rtoqlik musobaqalari) ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari – bu asosiy ichki – mahalliy chempionatlar va Kubok musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari – bu asosiy – tashqi musobaqalar ( Xalqaro musobaqalar, kubok egalari kubogi, chempionlar kubogi, Osiyo chempionati, Osiyo o'yinlari, Jahon kubogi va chempionati, Olimpiya o'yinlari va h.k.).

### **O'tish davri**

O'tish davrining asosiy vazifasi – o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbiiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan basketbol mashqlaridan foydalanishni to'xtatib, boshqa sport turlariga oid (kross-engil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va h.k.) mashqlarni qo'llashdan iborat. Bundan tashqari, bu davrda musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi.

O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

### **Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish**

Sport trenirovkasi davomida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar organizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Lekin yuklamalardan so'ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini

to'liqinsimon tarzda kuchaytirib borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga bo'linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo'nalishda qo'llaniladigan vositalardir.

Pedagogik vositalar kichik hajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bo'shashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini "burish", "bukish", "yozish", "siqish", "ishqalash", "uqalash", "silash" kabi jismoniy "muolajalar" bilan ifodalanishi mumkin.

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatidan munosib me'yorda suv, havo, sauna –muolajalari bilan qo'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi.

Bundan tashqari holisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'rlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, sekin yugurish, velosiped haydash, eshkak eshin kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

Tibbiy-biologik vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari – nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish tizimlari, xujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, xo'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash ozuqalarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni-yil davomida, ayniqsa yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

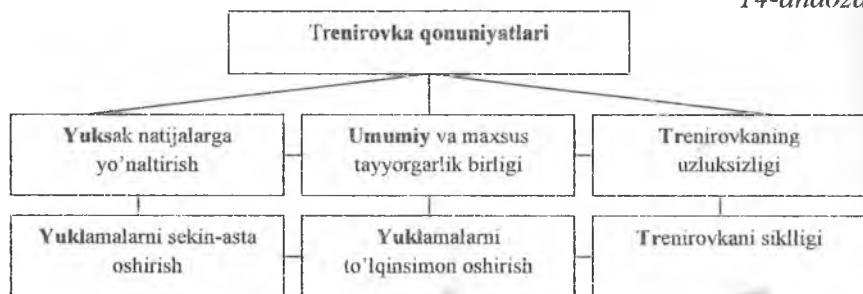
Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq reabilitasiya qilish zaruriyati tug'ilganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

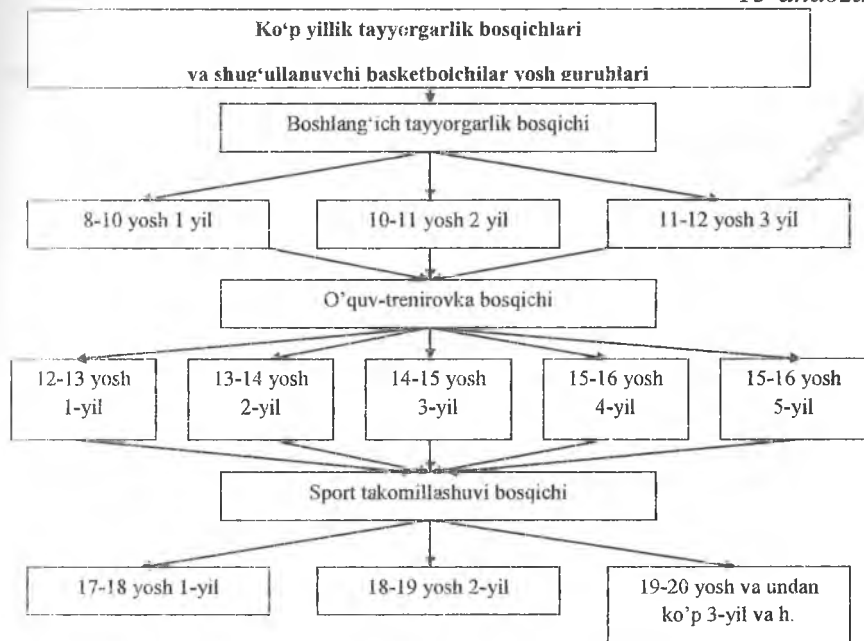
Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamlanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbar etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha hayajonlanish, qo'rqish, hadiksirash, hayol parishonlik va h.k.) bartaraf etiladi.

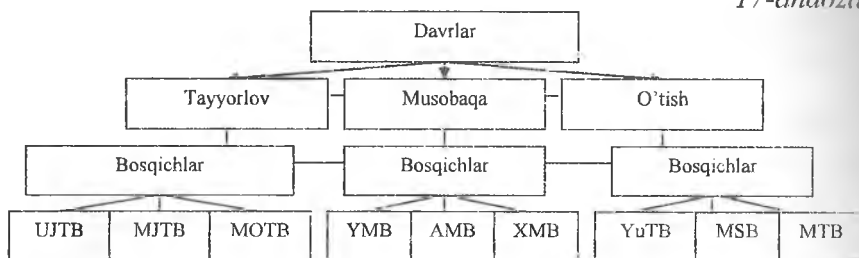
Bu vositalarga “ishontirish formulalari” (autogen trenirovkasi), “o‘zini boshqarish”, gipnoz va boshqa shunga o‘xshash mashqlar kiradi.

Barcha yo‘nalishda qo‘llaniladigan tiklovchi vositalardan moxirona foydalanish ko‘p-yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol o‘ynaydigan shartlardan biridir. 14 – 17-andozalarda trenirovkaning qonuniyatlari, ko‘p-yillik sport trenirovkasi bosqichlari, basketbolchilarning yosh guruhlar va tayyorgarlik bosqichlari,-yillik tayyorgarlik siklining davrlari va ularning bosqichlari aks ettirilgan.

14-andoza







## Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

### 1. Sport trenirovkasining vazifalari

- o'yin rejasini tuzish
- arsenal texnikani kengaytirish, itoatkor taktikani egallash
- pedagogik nazorat hisobga olish va axborot, jamoa o'yini modeli
- o'quv trenirovka jarayonida jamoani boshqarish

### 2.-yillik tayyorgarlikni davrlari

- tayyorlov, asosiy, yakunlov
- umum tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik
- istiqbolli,-yillik, tezkor reja
- tayyorlov, musobaqa, o'tish davrlari

### 3. O'rgatish prinsiplari va mashg'ulotlari

- ko'rgazmali, aniq, engil, yakkalik, to'liqinsimonlilik, chuqur mutaxassislik

b) o'yin vazifasida sportchilarni aniq vazifalari

c) maksimal yuklamaga sekin-asta o'tish prinsipi

d) ruxiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash

### 4. O'quv mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan uslublar

a) etarlicha qaytarish kuchi, oraliq, o'yin musobaqa

b) qiyinlashtirilgan vaziyatdagi malakalarni takomillashtirish

c) ishontirish, tushuntirish

d) uqtirish uslubi

## **5. Musobaqa davri vazifalari**

- a) organizmni ish qobiliyatini takomillashtirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish
- b) o'yin malakalari va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish
- c) sport ustaligini oshirish va mashg'ulot yuklamasini oshirish
- d) maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish

## **6. Tayyorlov davrinnig vazifalari**

- a) texnik-taktik sport ustaligini takomillashtirish, yangi o'yin malakalarini egallash
- b) musobaqada rejalashtirilgan muddatda sport formasini saqlash
- c) yuklamani sekin-asta kamaytirish faol damga o'tish
- d) sportchini jismoniy va asab kuchlarini tiklash

## **7. Sport trenirovkasi vositalari**

- a) umum tayyorlov, yordamchi, maxsus tayyorlov, musobaqa mashqlari
- b) amaliy mashq uslubi
- c) ruxiy, irodaviy sifatlarni tarbiyalash
- d) taktik fikrlash uchun maxsus sifatlarni tarbiyalash

## **8. Trenirovka mikrovi kl xillari**

- a) katta, o'rta, yuklamalarni kichik uzunligidagi
- b) taxminiy tayanch tayyorgarlik
- c) maxsus tayanch tayyorgarlik
- d) tayanch, musobaqa oldi, musobaqa

## **9. Sport trenirovkasini-yillik vi kli nechta davrdan iborat?**

- a) tayyorlov, musobaqa, o'tish davri
- b) nazariy, mahsus tayyorlov, tiklanuvchi davri
- c) umumiy jismoniy, texnik, taktik
- d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

## **10. Trenirovkani tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo'linadi?**

- a) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik
- b) umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi
- c) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik
- d) boshlang'ich o'rgatish, o'rgatishni davom etish

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
2. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
4. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.

## XII BOB

### BASKETBOLCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI REJALASHTIRISH VA BOSHQARISH

---

#### 12.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

Sport trenirovkasi sport mahoratini shakllantirishga qaratilgan uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z ichiga nazariy, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik turlarini biriktirgan bo'ladi.

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

“Boshqaruv” tushunchasi sub'ekt (trener) ob'ektga (sportchilar) nisbatan muayyan mashqlarni qo'llash asosida ta'sir etib, rejalashtirilgan maqsadga erishish ma'nosini anglatadi.

Ko'p-yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali basketbolchilar va basketbol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, uni trener boshqaradi. Sportchilar tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tizim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi sub'ekt pedagog-trener, boshqariluvchi ob'ekt esa sportchilar, jamoa yoki o'quv guruhlari 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 ob'ekti yotadi. Bu trenerga 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.

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

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq xalqa 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.

**Tayyorgarlikning asosiy shakllari.** Basketbolchilartayyorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo'limga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqa tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

## **12.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni**

Boshqaruv jarayoninig fundamental asosi (omili) rejalashtirishdir. U nafaqat butun tayyorgarlik jarayonining mazmunini, balki trenerning 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 trenirovka mashg'ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo'llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Basketbol – bu jamoa o'yini, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun ham o'yinchi uchun tuziladi. Basketbol ham boshqa jamoali sport o'yinlari turlariga o'xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o'yinlarining birgalikdagi harakatini mukammallashtirish xususiyati bilan ifodalanadi. SHu sababli texnik, taktik va o'yin tayyorgarligini maqsadli shakllantirish o'ta muhim

shartlardan biridir. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt 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 rejalarga 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 mikrosikllar rejalari (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi lozim.

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

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

Yuqorida qayd etilganidek, ko'p-yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish avvalom bor 4-yilga mo'ljallangan strategik hujjat – istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

**Istiqbol rejasi** – bu jamoa va o'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 tuzilishi mumkin:

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

2. Jamoa tarkibi va zahira tarkibini tayyorlash. Ushbu yo'nalish bo'yicha jamoaning imkoniyati, jamoa tarkibini aniqlash va zahira basketbolchilarni tayyorlash vazifalari hal etiladi.

3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik

ko'rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va oraliq musobaqalarga tayyorlovchi modellashirilgan mashg'ulotlar tashkil qilinadi hamda ularda erishiladigan natijalar bashorat qilinadi.

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

5. Tayyorgarlikning davriyligi.-yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi bo'yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlari, ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

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

7. Hisobot, pedagogik va tibbiy nazorat. Nazorat sinovlari, tibbiy ko'rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi.

Jamoa istiqbol rejasining shakli 10-jadvalda berilgan.

16-jadval

**Jamoa istiqbol rejasining shakli**

| T/r | Tayyorgarlik turlari                               | Dastlabki<br>ko'rsatkichlar 2016-y. | Rejadagi va amaldagi<br>ko'rsatkichlar |              |              |              | Izohlar |
|-----|----------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------|
|     |                                                    |                                     | 2017                                   | 2018         | 2019         | 2020         |         |
|     |                                                    |                                     | Reja<br>Amal                           | Reja<br>Amal | Reja<br>Amal | Reja<br>Amal |         |
| 1.  | UJT: me'yoriy talablar bo'yicha                    |                                     |                                        |              |              |              |         |
| 2.  | MJT: me'yoriy talablar bo'yicha                    |                                     |                                        |              |              |              |         |
| 3.  | Texnik tayyorgarlik me'yoriy talablar bo'yicha     |                                     |                                        |              |              |              |         |
| 4.  | Yillik mashg'ulotlar hajmi                         |                                     |                                        |              |              |              |         |
| 5.  | Musobaqalarda ishtirok etish soni va samaradorligi |                                     |                                        |              |              |              |         |

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatkichlari.
2. Sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatkichlari rejalashtiriladi: jamoadagi o'yin funksiyasi, jismoniy sifatlar, texnik, taktik, nazariy, psixofunksional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.
3. 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;
4. Pedagogik va tibbiy nazorat natijalari: testlarni topshirish muddatlari belgilanadi.
5. 4-yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlar rejalashtiriladi.

### 12.3.-yillik rejalashtiruv hujjati

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 musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

**Musobaqa davri** – mahalliy va asosiy (rasmiy) musobaqalar taqvimiga qarab mezo- hamda mikrosikl 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 imkoniyatlarni oshirish va bioenergetik resurslar zahirasini jamlashga qaratilishi darkor.

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

Ushbu tezkor rejalashtiruv hujjatlari-yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlarni 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 tuzilgan istiqbol rejasidan joy olgan barcha ko'rsatkichlar yanada aniqlashtiriladi.

Jamoa tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o'quv rejasi, dasturi va o'quv mashg'ulot materiallarini o'zlashtirish jadvali tuziladi. 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 (me'yoriy talablar bo'yicha);

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

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

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

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

So'ngra o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari, vositalari tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatib o'tiladi. Yangi ilg'or innovasion texnologiyalardan foydalanish, samarali taktik kombinatsiyalarni ishlab chiqish va qo'ilash 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 tuziladi. Joriy rejalashtirish o'z ichiga ishchi reja, grafik, trenirovka mashg'ulotining reja-bayonnomasi va mashg'ulot jadvalini kiritadi (11, 12 va 13-jadvallar).

## O'quv-mashg'ulot jarayoni ishchi rejasining shakli

| Mashg'ulotning tartib raqami | Sana | Vaqti | Mashg'ulot mazmuni | Miqdorlash    |                  | Uslubiy ko'rsatmalar |
|------------------------------|------|-------|--------------------|---------------|------------------|----------------------|
|                              |      |       |                    | Hajm bo'yicha | Shiddat bo'yicha |                      |
|                              |      |       |                    |               |                  |                      |

## Yillik tayyorgarlik grafigining shakli

| Tayyorgarlik davrlari   | Sikllar                                                                           | Kuzgi-qishki                            |          |        | Bahorgi-yozgi |          |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|--------|---------------|----------|
|                         | Davrlar                                                                           | Tayyorlov                               | Musobaqa | O'tish | Tayyorlov     | Musobaqa |
|                         | Bosqichlar                                                                        |                                         |          |        |               |          |
|                         | Oylar                                                                             |                                         |          |        |               |          |
| Musobaqalar             | Rasmiy                                                                            |                                         |          |        |               |          |
|                         | Nazorat                                                                           |                                         |          |        |               |          |
| Mashg'ulot yig'inlari   |                                                                                   |                                         |          |        |               |          |
| Mashg'ulot yuklamalari  | Hajmi                                                                             | Ish kunlari soni                        |          |        |               |          |
|                         |                                                                                   | Mashg'ulot kunlari soni                 |          |        |               |          |
|                         |                                                                                   | Musobaqa kunlari soni                   |          |        |               |          |
|                         |                                                                                   | Mashg'ulotlar soni: individual jamoaviy |          |        |               |          |
| Tayyorgarlik vositalari | Mashg'ulotlar tayyorgarlik turlari bo'yicha jismoniy texnik-taktik o'yin musobaqa |                                         |          |        |               |          |
|                         | Shiddati                                                                          | Mashg'ulot soni o'ta yuksak             |          |        |               |          |

**Mashg'ulot bayonnomasi shakli**

| Mashg'ulot qismlari | Mazmuni | Miqdorlash | Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar |
|---------------------|---------|------------|--------------------------------|
|                     |         |            |                                |

**12.4. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat**

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur)lariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi, lekin rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p-yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Trenerning faoliyatida boshqarish funksiyasi "trener (sub'ekt) – sportchi (ob'ekt) – trener (ob'ekt)" shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi. O'quv- mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

- mashg'ulot va musobaqa jarayonini video tasvirga tushirish, stenografik usulda tahlil qilish, xronometraj olib borish;

- jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;

- kuzatish va texnik-taktik mahoratni ekspert usulida baholash;

- psixologik sifatlar (reaksiya, ko'rish kengligi, vaqt-oraliqni his qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h.k.) va emosional –motivasion faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;

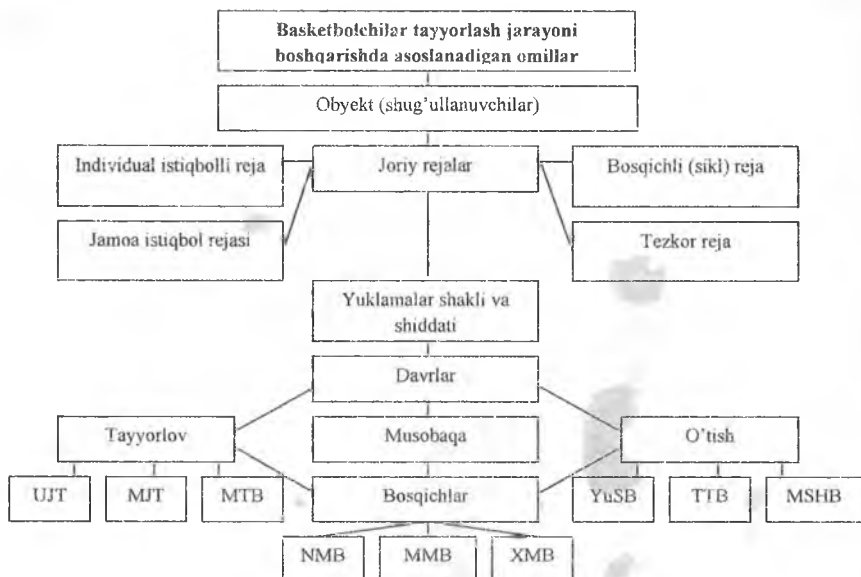
- funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, analizatorlar va h.k.)ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zahiradagi o'yinchilar, yordamchi trenerlar, ilmiy xodimlar, psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol ko'magi alohida ahamiyat kasb etadi.

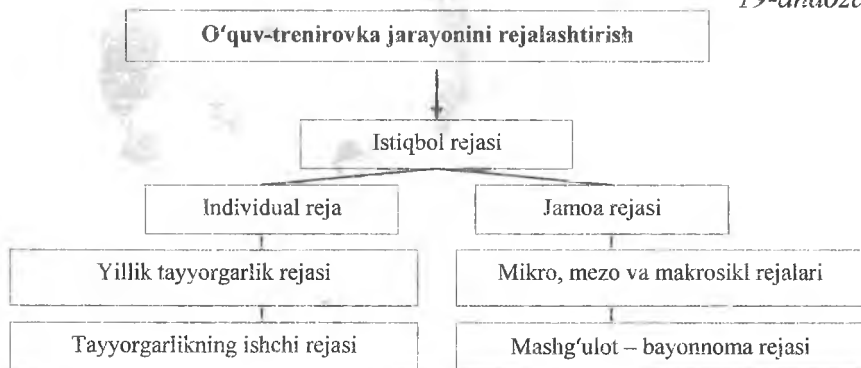
Trener o'zining boshqaruv faoliyatida ushbu nazorat natijalari, ularni qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi dardkor.

18- va 19-andozalarda basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar hamda rejalashtirish hujjatlarining turlari aks ettirilgan. 20-jadvalda o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari berilgan.

### 18-andoza



### 19-andoza



**O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari  
va me'yoriy testlari**

| <b>Me'yoriy testlar</b>                                                                                | <b>Nazorat vositalari</b>            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Pedagogik uslublar</b>                                                                              |                                      |
| 1. 30 m ga yugurish                                                                                    | Sekundomer                           |
| 2. Joydan vertikal sakrash                                                                             | Belga boylangan o'lchov lentasi      |
| 3. Yugurib kelib vertikal sakrash                                                                      | Basketbol shchitidagi o'lchov-shkala |
| To'p bilan va to'psiz makkisimon yugurish: 5,80 ↔ 5,80 → 14,00 ↔ 8,20 → 16,40 ↔ 8,20 → 14,00 ↔ 28,00 m | Sekundomer<br>Sekundomer             |
| 4. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish                                        | To'ldirma to'p                       |
| <b>Fiziologik uslublar</b>                                                                             |                                      |
| 1. YUQCH – 60 sek/marta                                                                                | Sekundomer                           |
| 2. NOCH – 60 sek/marta                                                                                 | Sekundomer                           |
| 3. Nafas olib, nafas chiqarish                                                                         | Sekundomer                           |
| <b>Psixologik uslublar</b>                                                                             |                                      |
| 1. Sekundomer strelkasini ko'zni yumib «0» da to'xtatish                                               | Sekundomer                           |
| 2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish                                | Dinamometr                           |

## **Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari**

**1. Basketbolchilar sport trenirovkasini davrlash deganda nimani tushunasiz?**

a) sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik tayyorgarlikni qo'lash

b) jamoani sport formasini holatini yuqoriga ko'tarish asosiy musobaqalar boshida trenirovka jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash

c) yil davomida mashg'ulotda jismoniy, texnik, taktik taqsimlashni almashtirib foydalanish

d) nazorat o'yinlar, matchli uchrashuvlar va turnirlarni vaqti-vaqti bilan o'tkazish

**2. Sport trenirovkasini-yillik sikli nechta davrdan iborat?**

a) tayyorlov, musobaqa, o'tish davri

b) nazariy, mahsus tayyorlov, tiklanuvchi davri

c) umumiy jismoniy, texnik, taktik

d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

**3. Trenirovkani tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo'linadi?**

a) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik

b) umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi

c) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik

d) boshlang'ich o'rgatish, o'rgatishni davom etish

**4. Basketbol bo'yicha BO'SM dasturiga asoslanib o'quv guruhni to'g'ri nomlanishini aniqlash?**

a) boshlang'ich tayyorlov, o'quv trenirovka, sport takomillashuvi

b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir, o'spirin

c) boshlang'ich guruh, razryadli guruh (III, II, I.)

d) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha

**5. Sport tayyorgarligini tayyorlov davri necha bosqichdan iborat?**

a) ikkitadan

b) beshtadan

c) uchtdan

d) to'rtadan

**6. Basketbolchilar tezkor chidamkorligini aniqlashda qaysi testdan foydalaniladi?**

- a) 30 m.ga yugurish
- b) 60 m.ga yugurish
- c) “mokkisimon” va “archasimon” yugurish
- d) maydon diagonali bo'yicha yugurish

**7. Tayyorgarlikni-yillik sikli necha davrdan iborat?**

- a) to'rttadan
- b) ikkitadan
- c) uchtdan
- d) beshtadan

**8. Tayyorgarlikni-yillik sikli necha bosqichdan iborat?**

- a) to'rttadan
- b) ikkitadan
- c) oltitadan
- d) beshtadan

**9. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi qaysi davrga kiradi?**

- a) musobaqa davri
- b) ko'rsatmali
- c) tayyorlov
- d) o'tish

**10. Musobaqaga jamoani tayyorlashda tezkor reja qanday nomlanadi?**

- a) strategik reja
- b) prognostik reja
- c) ko'p-yillik reja
- d) istiqbol reja

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. — 480 с.
3. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ наشريёт бўлими 1998. - 278 б.
4. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки. М.: Советский спорт. 2009. - 168с.
5. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2<sup>nd</sup> ed. USA: Human Kinetics. 2003. — 225 p.

### XIII BOB

## TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB BASKETBOLCHILAR TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

---

Sport trenirovkasi har bir tayyorgarlik guruhiga moslashtirilgan me'yoriy talablar va rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqariladi. Boshqaruv tushunchasi-sub'ekt (boshqaruvchi-o'qituvchi, trenir va h.k.)ni ob'ektga shug'ullanuvchilar ma'lum mashqlar, texnologik vositalar, uslub va prinsplar asosida ta'sir etib, dastlab belgilangan reja-maqсадga mos amaliy natijaga erishishni anglatadi.

Ko'p-yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, muayyan yosh guruhlarida o'ziga xos dastur asosida mashg'ulotlar o'tkazish bilan ifodalanadi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh;
- dastlabki tayyorgarlik guruhi - 8-10, 10-11, 11-12 yosh;
- o'quv-mashg'ulot guruhi - 12-13, 13-14, 14-15, 15-16, 16-17 yosh;
- takomillashuv guruhi - 17-18, 18-19, 19-20 yosh;
- yuqori sport mahorati guruhi -17 va undan katta yosh.

Shug'ullunuvchibolalarning nasliy va hayot davomida o'zlashtirilgan jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkaziladi.

Bolalarni guruhlarga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi darkor:

- sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlarni shakllantirish;
- hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish, sakrash, siljish-to'xtash, tortilish va h.k.) takomillashtirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;

– basketbolga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorligi, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va h.k.) shakllantirish;

– texnik va taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

– o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshira borish.

O'quv-trenirovka jarayonida va akademik darslarda beriladigan jismoniy va texnik mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yorlanishi kerak.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali basketbolchilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarni o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o'yinlar, shu jumladan basketbol o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning qo'llash tayyorgarlik jarayonin samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarda qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi biroz kamaytirilib shiddati va qaytarilish soni oshirib boriladi.

Ko'nikmalarni mukammallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yyetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yinlar vazifasiga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (to'pni urib yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash va h.k.) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, to'p urib yugurishni o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarini ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zahirasini boyitadi.

O'rgatishni takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etishni ta'minlash uchun aksariyat xollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin bunday mashg'ulotlarda nihoyatda extiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki me'yoridan ortiq yuklama (yuklama) bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantirib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, basketbol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipasiya), iroda, zukkolik hamda "ayyorlik" hislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh basketbolchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olish va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatili joyi shundaki, ommaviy basketbolni tashkil qilishda iste'dodli bolalarni izlab topish, turar joylarda-mahallalardagi bolalarni basketbolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlari hamda "Alpomish va Barchinoy" testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va otionalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu

bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda hislat va boshqa omillarga bog'liqdir.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday ijro etayotganligini sezish, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intelektual tayyorligiga ham aloqadordir. Demak har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lumotlarga ega bo'lishi shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib etishtirishga yordam beradi, balki uni ma'naviy-madaniy jihatdan etuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Quyidagi jadvallarda turli yosh guruhlariga rejalashtiriladigan tayyorgarlik turlari va yuklamalar hajmi berilgan:

*21-jadval*

**Sog'lomlashtirish guruhleri – 7-8 yosh**

| <b>№</b>    | <b>Tayyorgarlik turlari</b>  | <b>Yuklamalar hajmi</b> |
|-------------|------------------------------|-------------------------|
| 1.          | Nazariy tayyorgarlik         | 4                       |
| 2.          | Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 180                     |
| 3.          | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 10                      |
| 4.          | Texnik tayyorgarlik          | 80                      |
| 5.          | Taktik tayyorgarlik          | 6                       |
| 6.          | Integral tayyorgarlik        | -                       |
| 7.          | Hakamlilik amaliyoti         | 8                       |
| 8.          | Musobaqa                     | 14                      |
| 9.          | Nazorat savollari            | 8                       |
| <b>Jami</b> |                              | <b>312</b>              |

Shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, o'rgatish va takomillashtirish bosqichi hamda guruhlarining nomiga qarab nazariy va amaliy mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv soatlari "pastdan", "yuqoriga" qarab taqsimlanadi.

Sog'lomlashtirish va dastlabki tayyorgarlik guruhlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik eng ko'p soatlar hajmini, maxsus jismoniy tayyorgarlik kamroq, texnik- yana kamroq va eng kam soatlar hajmini taktik tayyorgarlik egallaydi. Keyingi guruhlarda mashg'ulotlar hajmi borgan sari ixtisoslashuvga qarab yo'naltiriladi. Ya'ni maxsus

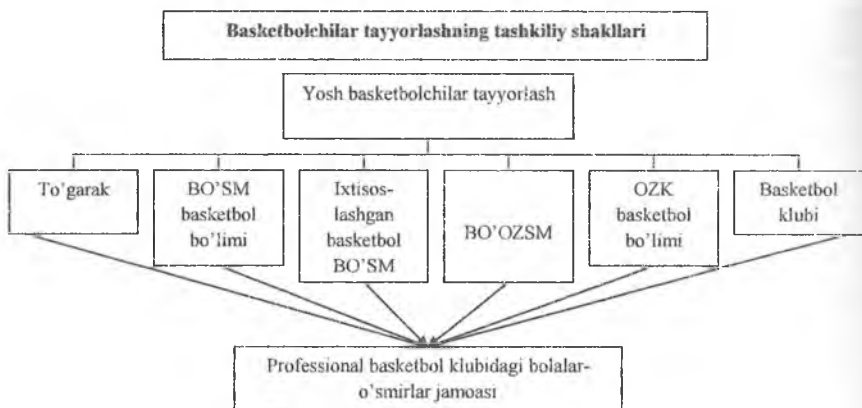
jismoniy tayyorgarlik soatlar bo'yicha ustun bo'ladi, texnik va taktik mashqlar hajmi ortib boradi.

22-jadval

### Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi

| №   | Mashg'ulotlar mazmuni         | 1-yil<br>9-11 yosh | 2-yil<br>10-12 yosh |
|-----|-------------------------------|--------------------|---------------------|
| 1.  | Nazariy tayyorgarlik          | 8                  | 18                  |
| 2.  | Umumiy jismoniy tayyorgarlik  | 131                | 124                 |
| 3.  | Maxsus jismoniy tayyorgarlik  | 76                 | 64                  |
| 4.  | Texnik tayyorgarlik           | 107                | 99                  |
| 5.  | Taktik tayyorgarlik           | 38                 | 51                  |
| 6.  | Integral (o'yin) tayyorgarlik | 38                 | 40                  |
| 7.  | Nazorat test mashqlari soni   | 18                 | 20                  |
|     | <b>Jami</b>                   | 416                | 416                 |
| 8.  | Mashg'ulot kunlari soni       | 194                | 188                 |
| 9.  | Mashg'ulotlar soni            | 208                | 208                 |
| 10. | Musobaqa kunlari soni         | 14                 | 20                  |

Aynan shu tamoyil sport trenirovkasining bosqich va davrlarida qo'llanilishi zarur. Jumladan, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (1-bosqich), maxsus jismoniy tayyorgarlik (2-bosqich) va musobaqa oldi bosqich (3-bosqich) larida mashg'ulotlarning hajmi va shiddatining nisbati sekin-asta o'zgarib boradi. Ya'ni 1-bosqichga yuklama hajmi ko'p, shiddati esa sekin bo'ladi, 2- va 3-bosqichlarda bu ikki ko'rsatkichning "joyi" o'zgarib boradi. Boshqacha qilib aytganda musobaqa davriga yaqinlashgan sari mashqlar hajmi kamayib, shiddati esa maksimal darajaga ko'tariladi. 28-andozada basketbolchilar tayyorlashning tashkiliy ishlari, 20-jadvalda esa basketbolchilar o'quv guruhlar va mashg'ulotlar hajmi keltirilgan.



## 20-andoza

*Basketbolchilar tayyorlashning tashkiliy shakllari*

**Yosh basketbolchilar o'quv guruhlari  
va ularda o'tkaziladigan mashg'ulotlar hajmi**

| O'quv-<br>yili                   | Yoshi | Soni     |          |                           |                                |                                | Yillik umumiy<br>yuklama hajmi |                       |
|----------------------------------|-------|----------|----------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
|                                  |       | Haftalik | Yillik   | Shug'ul-<br>lanuvchi soni | Yillik mashg'u-<br>lotlar soni | Yillik mashg'u-<br>lotlar kuni |                                | Musoba-<br>qalar kuni |
| Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi |       |          |          |                           |                                |                                |                                |                       |
| 1                                | 9     | 6        | 288/24   | 20                        | 144                            | 144                            | 12                             | 312                   |
| 2                                | 10    | 6        | 288/24   | 18                        | 144                            | 144                            | 12                             | 312                   |
| 3                                | 11    | 8        | 376/40   | 16                        | 188                            | 188                            | 15                             | 416                   |
| O'quv-mashg'ulot guruhi          |       |          |          |                           |                                |                                |                                |                       |
| 1                                | 12    | 10       | 472/48   | 12                        | 196                            | 184                            | 24                             | 520                   |
| 2                                | 13    | 12       | 556/68   | 12                        | 240                            | 226                            | 34                             | 624                   |
| 3                                | 14    | 16       | 788/88   | 12                        | 260                            | 216                            | 44                             | 832                   |
| 4                                | 15    | 18       | 886/150  | 12                        | 308                            | 216                            | 50                             | 936                   |
| 5                                | 16    | 20       | 986/162  | 12                        | 320                            | 216                            | 54                             | 1040                  |
| Sport takomillasuvi guruhi       |       |          |          |                           |                                |                                |                                |                       |
| 1                                | 17    | 22       | 1084/180 | 12                        | 360                            | 220                            | 60                             | 1144                  |
| 2                                | 18    | 24       | 1183/195 | 12                        | 400                            | 220                            | 65                             | 1248                  |
| 3                                | 19    | 28       | 1386/210 | 12                        | 460                            | 220                            | 70                             | 1456                  |

## O'quv-trenirovka guruhi 1-yil - 13 -14 yosh

| №   | Mashg'ulotlar mazmuni          | Yil davomida | Tayyorgarlik davri |    |    | M-qa davri | Tayyorgarlik davri |    |     | M-qa davri | O'tish davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|----|----|------------|--------------------|----|-----|------------|--------------|
|     |                                |              | Jami               | I  | II |            | I                  | II | III |            |              |
| 1.  | Nazariy tayyorgarlik           | 121          | 7                  | 3  | 4  | 4          | -                  | -  | 8   | 7          | -            |
| 2.  | Umumiy jismoniy tayyorgarlik   | 121          | 46                 | 22 | 16 | 8          | 10                 | 8  | 9   | 7          | 20           |
| 3.  | Maxsus jismoniy tayyorgarlik   | 89           | 29                 | 7  | 14 | 8          | 24                 | -  | 6   | 14         | 4            |
| 4.  | Texnik tayyorgarlik            | 120          | 35                 | 8  | 15 | 12         | 39                 | 6  | 6   | 14         | 8            |
| 5.  | Taktik tayyorgarlik            | 60           | 14                 | 3  | 7  | 4          | 26                 | -  | 3   | 11         | -            |
| 6.  | Integral tayyorgarlik          | 69           | 30                 | 8  | 14 | 8          | 11                 | 4  | 2   | 4          | 8            |
| 7.  | Uslubchi va hakamlik amaliyoti | 11           | -                  | -  | -  | -          | 7                  | -  | -   | 4          | -            |
| 8.  | Nazorat test mashqlari sinovi  | 24           | 9                  | 9  | -  | -          | 6                  | -  | -   | 6          | -            |
|     | Jami                           | 520          | 170                | 60 | 70 | 40         | 130                | 20 | 20  | 70         | 40           |
| 9.  | Mashg'ulot kunlari soni        | 184          | 62                 | 24 | 28 | 10         | 46                 | 8  | 8   | 24         | 16           |
| 10. | Mashg'ulotlar soni             | 208          | 68                 | 24 | 28 | 16         | 52                 | 8  | 8   | 28         | 16           |
| 11. | Musobaqa kunlari soni          | 24           | 6                  | -  | -  | 6          | 8                  | -  | -   | 4          | -            |

## O'quv-treirovka guruhi 2-yil-14-15 yosh

| №   | Mashg'ulotlar mazmuni          | Yil davomida | Tayyorgarlik davri |    |    | M-qa davri | O'tish davri | Tayyorgarlik davri |     |    | M-qa davri | O'tish davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|----|----|------------|--------------|--------------------|-----|----|------------|--------------|
|     |                                |              | jami               | I  | II | III        |              | jami               | I   | II | III        |              |
| 1.  | Nazariy tayyorgarlik           | 34           | 9                  | -  | 7  | 2          | 9            | -                  | -   | -  | 8          | -            |
| 2.  | Umumiy jismoniy tayyorgarlik   | 140          | 53                 | 24 | 21 | 8          | 13           | 16                 | 6   | 9  | 4          | 32           |
| 3.  | Maxsus jismoniy tayyorgarlik   | 103          | 35                 | 9  | 14 | 12         | 36           | -                  | 4   | 6  | 8          | -            |
| 4.  | Texnik tayyorgarlik            | 141          | 36                 | 12 | 14 | 10         | 45           | 4                  | 6   | 9  | 12         | -            |
| 5.  | Taktik tayyorgarlik            | 85           | 31                 | 9  | 14 | 8          | 26           | -                  | 4   | 6  | 8          | -            |
| 6.  | Integral tayyorgarlik          | 81           | 31                 | 9  | 14 | 8          | 13           | 4                  | 4   | 6  | 8          | 8            |
| 7.  | Uslubchi va hakamlik amaliyoti | 16           | -                  | -  | -  | -          | 8            | -                  | -   | -  | -          | -            |
| 8.  | Nazorat test mashqlari sinovi  | 24           | 9                  | 9  | -  | -          | 6            | -                  | -   | -  | -          | -            |
|     | Jami                           | 624          | 204                | 72 | 84 | 48         | 156          | 24                 | 108 | 24 | 36         | 48           |
| 9.  | Mashg'ulot kunlari soni        | 174          | 58                 | 24 | 26 | 8          | 42           | 8                  | 28  | 8  | 10         | 16           |
| 10. | Mashg'ulotlar soni             | 208          | 68                 | 24 | 28 | 16         | 52           | 8                  | 36  | 8  | 12         | 16           |
| 11. | Musobaga kunlari soni          | 34           | 10                 | -  | 2  | 8          | 10           | -                  | 8   | -  | 2          | 6            |

## O'quv-trenirovka guruhi 3-yil-15-16 yosh

| №   | Mashg'ulotlar mazmuni             | Yil davo-<br>mida | Tayyorgarlik davri |    |     |     | M-qa<br>davri | O'tish<br>davri | Tayyorgarlik<br>davri |    |    | M-qa<br>davri | O'tish<br>davri |     |
|-----|-----------------------------------|-------------------|--------------------|----|-----|-----|---------------|-----------------|-----------------------|----|----|---------------|-----------------|-----|
|     |                                   |                   | jami               | I  | II  | III |               |                 | jami                  | I  | II |               |                 | III |
| 1.  | Nazariy tayyorgarlik              | 38                | 15                 | 4  | 7   | 4   | 7             | -               | 8                     | 1  | 3  | 4             | 8               | -   |
| 2.  | Umumiy jismoniy<br>tayyorgarlik   | 139               | 42                 | 14 | 24  | 4   | 15            | 16              | 23                    | 9  | 9  | 5             | 7               | 36  |
| 3.  | Maxsus jismoniy<br>tayyorgarlik   | 126               | 36                 | 6  | 18  | 12  | 47            | -               | 22                    | 4  | 6  | 12            | 21              | -   |
| 4.  | Texnik tayyorgarlik               | 171               | 43                 | 6  | 21  | 16  | 58            | 6               | 27                    | 6  | 9  | 12            | 25              | 12  |
| 5.  | Taktik tayyorgarlik               | 116               | 32                 | 6  | 14  | 12  | 45            | -               | 25                    | 4  | 9  | 12            | 14              | -   |
| 6.  | Integral tayyorgarlik             | 136               | 45                 | 12 | 21  | 12  | 30            | 8               | 27                    | 6  | 9  | 12            | 14              | 12  |
| 7.  | Uslubchi va hakamlik<br>amaliyoti | 24                | -                  | -  | -   | -   | 17            | -               | 3                     | -  | -  | 3             | 4               | -   |
| 8.  | Nazorat test mashqlari<br>sinovi  | 30                | 12                 | 12 | -   | -   | 6             | -               | -                     | -  | -  | -             | 12              | -   |
|     | Jami                              | 780               | 60                 | 60 | 105 | 60  | 225           | 30              | 135                   | 30 | 45 | 60            | 105             | 60  |
| 9.  | Mashg'ulot kunlari soni           | 164               | 16                 | 16 | 28  | 8   | 42            | 8               | 28                    | 8  | 10 | 10            | 18              | 16  |
| 10. | Mashg'ulotlar soni                | 312               | 24                 | 24 | 42  | 24  | 90            | 12              | 54                    | 12 | 18 | 24            | 42              | 24  |
| 11. | Musobaqa kunlari soni             | 44                | -                  | -  | -   | 8   | 18            | 8               | 8                     | -  | 2  | 6             | 10              | -   |

## O'quv-trenirovka guruhi 4-yil -16-17 yosh

| №   | Mashg'ulotlar mazmuni          | Yil davomida | Tayyorgarlik davri |    |     |     | M-qa davri | O'tish davri | Tayyorgarlik davri |    |    |     | M-qa davri | O'tish davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|----|-----|-----|------------|--------------|--------------------|----|----|-----|------------|--------------|
|     |                                |              | jami               | I  | II  | III |            |              | jami               | I  | II | III |            |              |
| 1.  | Nazariy tayyorgarlik           | 46           | 32                 | 12 | 16  | 4   | 15         | 8            | 18                 | 8  | 6  | 4   | 7          | 12           |
| 2.  | Umumiy jismoniy tayyorgarlik   | 92           | 9                  | 2  | 7   | -   | 13         | -            | 16                 | 2  | 6  | 8   | 8          | -            |
| 3.  | Maxsus jismoniy tayyorgarlik   | 141          | 38                 | 5  | 21  | 12  | 45         | 4            | 25                 | 4  | 9  | 12  | 21         | 8            |
| 4.  | Texnik tayyorgarlik            | 235          | 61                 | 13 | 28  | 20  | 73         | 14           | 31                 | 6  | 9  | 16  | 28         | 28           |
| 5.  | Taktik tayyorgarlik            | 164          | 49                 | 12 | 21  | 16  | 60         | -            | 27                 | 6  | 9  | 12  | 28         | -            |
| 6.  | Integral tayyorgarlik          | 198          | 69                 | 16 | 33  | 20  | 45         | 10           | 36                 | 8  | 12 | 16  | 14         | 26           |
| 7.  | Uslubchi va hakamlar amaliyoti | 30           | -                  | -  | -   | -   | 13         | -            | 9                  | 2  | 3  | 4   | 8          | -            |
| 8.  | Nazorat test mashqlari sinovi  | 30           | 12                 | 12 | -   | -   | 6          | -            | -                  | -  | -  | -   | 12         | -            |
|     | Jami                           | 936          | 270                | 72 | 126 | 72  | 270        | 36           | 162                | 36 | 54 | 72  | 126        | 72           |
| 9.  | Mashg'ulot kunlari soni        | 158          | 52                 | 16 | 28  | 8   | 40         | 8            | 28                 | 8  | 12 | 8   | 14         | 16           |
| 10. | Mashg'ulotlar soni             | 364          | 105                | 28 | 49  | 28  | 105        | 14           | 63                 | 14 | 21 | 28  | 49         | 28           |
| 11. | Musobaqa kunlari soni          | 50           | 8                  | -  | -   | 8   | 20         | -            | 8                  | -  | -  | 8   | 14         | -            |

## Sport takomillashuvi guruhi 1-yil -16-18 yosh

| №   | Mashg'ulotlar mazmuni          | Yil davomida | Tayyorgarlik davri |    |     |     | M-qa davri | O'tish davri | Tayyorgarlik davri |    |    |     | M-qa davri | O'tish davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|----|-----|-----|------------|--------------|--------------------|----|----|-----|------------|--------------|
|     |                                |              | jami               | I  | II  | III |            |              | jami               | I  | II | III |            |              |
| 1.  | Nazariy tayyorgarlik           | 52           | 10                 | 1  | 5   | 4   | 18         | -            | 12                 | -  | 4  | 8   | 12         | -            |
| 2.  | Umumiy jismoniy tayyorgarlik   | 120          | 39                 | 12 | 15  | 12  | 34         | 8            | 24                 | 9  | 7  | 8   | 7          | 8            |
| 3.  | Maxsus jismoniy tayyorgarlik   | 163          | 36                 | -  | 15  | 12  | 59         | 8            | 27                 | 6  | 9  | 12  | 21         | 12           |
| 4.  | Texnik tayyorgarlik            | 272          | 62                 | 17 | 25  | 20  | 85         | 18           | 36                 | 8  | 12 | 16  | 35         | 36           |
| 5.  | Taktik tayyorgarlik            | 271          | 59                 | 14 | 25  | 2   | 94         | 14           | 36                 | 8  | 12 | 16  | 28         | 40           |
| 6.  | Integral tayyorgarlik          | 298          | 91                 | 28 | 35  | 28  | 97         | -            | 68                 | 16 | 24 | 28  | 42         | -            |
| 7.  | Uslubchi va hakamlik amaliyoti | 36           | -                  | -  | -   | -   | 15         | -            | 13                 | 1  | 4  | 8   | 8          | -            |
| 8.  | Nazorat test mashqlari sinovi  | 36           | 15                 | 15 | -   | -   | 6          | -            | -                  | -  | -  | -   | 15         | -            |
|     | Jami                           | 1248         | 312                | 96 | 120 | 96  | 408        | 48           | 216                | 48 | 72 | 96  | 168        | 96           |
| 9.  | Mashg'ulot kunlari soni        | 223          | 54                 | 20 | 18  | 16  | 78         | 12           | 29                 | 10 | 13 | 16  | 26         | 24           |
| 10. | Mashg'ulotlar soni             | 354          | 105                | 36 | 45  | 24  | 102        | 12           | 69                 | 18 | 27 | 24  | 42         | 24           |
| 11. | Musobaqa kunlari soni          | 60           | 10                 | -  | 2   | 8   | 24         | -            | 10                 | -  | 2  | 8   | 16         | -            |

## Sport takomillashuvi guruhi 2 -yil -17-19 yosh

| №   | Mashg'ulotlar mazmuni          | Yil davomida | Tayyorgarlik davri |    |     |     | M-qa davri | O'tish davri | Tayyorgarlik davri |    |    |     | M-qa davri | O'tish davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|----|-----|-----|------------|--------------|--------------------|----|----|-----|------------|--------------|
|     |                                |              | jami               | I  | II  | III |            |              | jami               | I  | II | III |            |              |
| 1.  | Nazariy tayyorgarlik           | 60           | 12                 | 4  | 8   | -   | 21         | -            | 12                 | 2  | 6  | 4   | 15         | -            |
| 2.  | Umumiy jismoniy tayyorgarlik   | 120          | 41                 | 12 | 24  | 5   | 29         | 11           | 20                 | 6  | 6  | 8   | 7          | 12           |
| 3.  | Maxsus jismoniy tayyorgarlik   | 163          | 50                 | 9  | 21  | 20  | 47         | 17           | 26                 | 5  | 9  | 12  | 8          | 15           |
| 4.  | Texnik tayyorgarlik            | 265          | 70                 | 12 | 34  | 24  | 90         | 10           | 30                 | 8  | 10 | 12  | 29         | 36           |
| 5.  | Taktik tayyorgarlik            | 262          | 60                 | 9  | 27  | 24  | 96         | 10           | 30                 | 8  | 10 | 12  | 33         | 33           |
| 6.  | Integral tayyorgarlik          | 302          | 64                 | 11 | 30  | 23  | 100        | -            | 85                 | 18 | 27 | 40  | 53         | -            |
| 7.  | Uslubchi va hakamlar analiyoti | 40           | -                  | -  | -   | -   | 19         | -            | 13                 | 1  | 4  | 8   | 8          | -            |
| 8.  | Nazorat test mashqlari sinovi  | 36           | 15                 | 15 | -   | -   | 6          | -            | -                  | -  | -  | -   | 15         | -            |
|     | Jami                           | 1248         | 312                | 72 | 144 | 96  | 408        | 48           | 216                | 48 | 72 | 96  | 168        | 96           |
| 9.  | Mashg'ulot kunlari soni        | 218          | 54                 | 20 | 18  | 16  | 75         | 12           | 29                 | 10 | 13 | 16  | 24         | 24           |
| 10. | Mashg'ulotlar soni             | 354          | 105                | 36 | 45  | 24  | 102        | 12           | 69                 | 18 | 27 | 24  | 42         | 24           |
| 11. | Musobaqa kunlari soni          | 65           | 10                 | -  | 2   | 8   | 27         | -            | 10                 | -  | 2  | 8   | 18         | -            |

## Sport takomillashuvi guruhi 3-yil -19-20 yosh

| №   | Mashg'ulotlar mazmuni          | Yil davomida | Tayyorgarlik davri |    |     |     | M-qa davri | O'tish davri | Tayyorgarlik davri |    |    |     | M-qa davri | O'tish davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|----|-----|-----|------------|--------------|--------------------|----|----|-----|------------|--------------|
|     |                                |              | jami               | I  | II  | III |            |              | jami               | I  | II | III |            |              |
| 1.  | Nazariy tayyorgarlik           | 64           | 14                 | 1  | 9   | 4   | 23         | -            | 12                 | 2  | 2  | 8   | 15         | -            |
| 2.  | Umumiy jismoniy tayyorgarlik   | 149          | 46                 | 12 | 22  | 12  | 40         | 10           | 25                 | 6  | 9  | 10  | 12         | 16           |
| 3.  | Maxsus jismoniy tayyorgarlik   | 193          | 55                 | 11 | 24  | 20  | 62         | 14           | 25                 | 4  | 9  | 12  | 12         | 25           |
| 4.  | Texnik tayyorgarlik            | 347          | 90                 | 24 | 46  | 20  | 102        | 18           | 57                 | 14 | 21 | 22  | 40         | 40           |
| 5.  | Taktik tayyorgarlik            | 338          | 80                 | 15 | 37  | 28  | 110        | 18           | 51                 | 10 | 17 | 24  | 40         | 39           |
| 6.  | Integral tayyorgarlik          | 387          | 90                 | 12 | 42  | 36  | 142        | -            | 87                 | 18 | 28 | 41  | 68         | -            |
| 7.  | Uslubchi va hakamlik amaliyoti | 46           | -                  | -  | -   | -   | 25         | -            | 13                 | 6  | 4  | 3   | 8          | -            |
| 8.  | Nazorat test mashqlari sinovi  | 36           | 15                 | 15 | -   | -   | 6          | -            | -                  | -  | -  | -   | 15         | -            |
|     | Jami                           | 1560         | 390                | 90 | 180 | 120 | 510        | 60           | 270                | 60 | 90 | 120 | 210        | 120          |
| 9.  | Mashg'ulot kunlari soni        | 221          | 59                 | 15 | 28  | 16  | 72         | 12           | 39                 | 10 | 13 | 16  | 22         | 24           |
| 10. | Mashg'ulotlar soni             | 446          | 114                | 30 | 60  | 24  | 170        | 12           | 74                 | 20 | 30 | 24  | 42         | 24           |
| 11. | Musobaqa kunlari soni          | 70           | 10                 | -  | 2   | 8   | 30         | -            | 10                 | -  | 2  | -   | 20         | -            |

## **Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari**

### **1. Trenirovka mashg'uloti turlari.**

A) match uchrashuvlari, birinchiliklar, chempionatlar, kubok musobaqalari.

B) yakka guruhli shakldagi mashg'ulotlari aylanma trenirovka.

V) yondoshtiruvchi, asosiy klassifikatsion.

G) o'quv trenirovka yig'inlari.

### **2. Rejalashtirishning asosiy turlari.**

A) istiqbolli,-yillik (joriy) jongovar.

B) musobaqa jamoani boshqarish.

V) trenirovka nagruzkasini rejalashtirish.

G) o'yin rejasini tuzish.

### **3. Yosh basketbolchilarni tayyorlashning nechta bosqichi bor?**

A) 3    B) 4    V) 5    G) 6

### **4. 10-12 yoshli bolalar jismoniy tayyorgarligi yo'nalishlari qanaqa?**

A) to'g'ri muvozanat, tezkor harakatlanish.

B) tezkorlikni oshirish, harakatlar, tezlashish.

V) maxsus basketbol mashqlari, chaqqonlik va kuch.

G) kuch mashqlari

### **5. Boshlang'ich tayyorgarlik guruxlari uchun yoshlar bo'yicha taqsimlash.**

A) 7-9 yosh

B) 10-12 yosh

V) 12-14 yosh

G) 14-16 yosh

### **6. O'quv trenirovka guruxlari uchun yoshlarning taqsimlanishi.**

A) 7-10

B) 10-12

V) 13-15

G) 14-16

**7. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini davomiyligi vaqti qancha?**

- A) 30 soniya.
- B) 60 soniya.
- V) 70 soniya.
- G) 90 soniya.

**8. Bola organizmida funksional o'zgarishlar qaysi davrda kechadi?**

- A) qizlar 9-10, bolalar 10-11
- B) qizlar 11-12 bolalar 13-14
- V) qizlar 13-14 bolalar 14-15
- G) qizlar 14-15 boalar 15-16

**9. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida qanday turdagi mashqlar qo'llaniladi?**

- A) yondoshtiruvchi.
- B) umum rivojlantiruvchi.
- V) maxsus
- G) tayyorlov.

**10. Boshlang'ich tayyorgarlik guruxlarida o'quv trenirovka mashg'ulotlari haftada necha marta o'tkaziladi?**

- A) 1-2 marta
- B) 2-3 marta
- V) 3-4 marta
- G) 4-5 marta

**«Turli yosh guruhlariga mansub basketbolchilar tayyorlash  
xususiyatlari»**

**mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол. // Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь. 1997. -- 480 с.
3. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.

## XIV BOB

### YUQORI RAZRYADLI BASKETBOLCHILAR VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH XUSUSIYATLARI

---

Yuqori malakali basketbolchilar va terma jamoalar bilan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining ustuvor yo'nalishlari hamda xususiyatlari – bu individual, guruh va jamoa texnik-taktik harakatlarini o'zaro bog'liq tartibda shakllantirish bilan farqlanadi.

Individual texnik-taktik harakatlar guruh oldiga qo'yilgan vazifalarga, guruhning o'zaro harakatlari jamoa oldiga qo'yilgan vazifalarga mos bo'lmog'i lozim. Shuning uchun ham har bir jamoani maqsadga muvofiq yo'nalishda tayyolash uchun har bir o'yinchiga, guruhga va jamoaga alohida tabaqalashtirilgan reja-dastur tuziladi.

Mashg'ulotning individual shakli ikki yo'nalishda olib boriladi:

- trener tomonidan boshqariladigan mashg'ulot yo'nalishi;
- mustaqil mashg'ulot yo'nalishi.

Trener tomonidan boshqariladigan individual mashg'ulotlarida har bir o'yinchining o'yin ixtisosligi (ampluasi), o'ziga xos morfofunktsional va psixo-jismoniy, texnik-taktik qobiliyatlariga qarab guruh va jamoa oldiga qo'yiladigan vazifalarga mos sifatlar-ko'nikmalar (usullar) takomillashtiriladi. Bunday mashg'ulotlar davomida qayd etilgan sifat va ko'nikmalarni yanada mukammallashtirish hamda barqarorlashtirish maqsadida mustaqil tayyorgarlik vazifalari beriladi.

Guruh bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'yin davomida o'ziga xos o'yin funksiyalarini bajaruvchi "o'yinchilar bog'lami"ga taalluqli texnik-taktik harakatlar shakllantiriladi. Masalan: 2 yoki 3 o'yinchining o'z shchiti oldidagi himoya harakatlari, 2 yoki 3 o'yinchining raqib shchit oldidagi hujum harakatlari va h. Bunday harakatlar to'psiz va to'p bilan raqib yoki raqiblarning zich qarshiliklari ta'sirida shakllantiriladi.

Mashg'ulotning jamoa shaklini amalga oshirishda individual va guruh harakatlarining jamoa vazifalariga bo'ysindirilgan texnik-taktik usullar hamda kombinatsiyalar takomillashtiriladi.

Jamoa mashg'ulotlari bo'lajak raqib jamoalarining o'yin model-lariga qarab qarama-qarshi tartibda modellastirilgan mazmunda (tezlikda, taktik yo'nalishda va h.k.) tashkil etiladi.

Jamoa bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar bir necha yo'nalishlarda tashkillashtirilishi mumkin:

- kompleks-integral yo'nalish (texnik, taktik, jismoniy);
- texnik yo'nalishi;
- taktik yo'nalishi;
- jismoniy-psixofunksional yo'nalishi;
- kombinasion yo'nalishi.

Bunday mashg'ulotlarni o'tkazishda frontal va aylanma yondashuv-lardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu yondashuvlar asosida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bir qator tashkiliy-kvalifikasion xususiyatlar va mezonlarga erishish vazifalarini hal etishga qaratishi darkor. Jumladan, mashg'ulotlar davomida ja-moani tuzish uchun asosiy hamda zahira tarkibga o'yinchilarni tanlash-saralash, o'yin funksiyalarini (amplualarini) e'tiborga olgan holda jamoa tarkibining o'yin tuzumini shakllanitirish prinsiplari va o'yinchilarga qo'yiladigan talablarga amal qilish masalalari trenerning diqqat markazida bo'lmog'i lozim.

Jamoaning to'liq tarkibi 10 kishidan iborat bo'lib, o'yinchilarning o'yin funksiyalari (amplua) bo'yicha himoyachilar, qanoat hujum-chilarchilari va markaziy o'yinchilardan tashkil topadi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilishda zamonaviy basketbol musoba-qalariga xos model ko'rsatkichlarga mo'ljal olinadi va shunga muvofiq hujum-himoya harakatlari, ularni ijro etish usullarining turg'unligi va mukammalligini kuchaytirishda qaratiladi. Bunda quyidagilar e'tiborga olinishi lozim:

- o'rta va uzoq oraliqlaridan turli usullarda (sakrab, sakrab burilib-aylanib, yuqoridan ikki qo'llab, o'ng va chap qo'l bilan va h.k.) to'p tashlash;
- hujum va himoya harakatlari tezligini oshirish;
- keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yugurish (dribling) – raqib qarshiligigada;

- zich qarshi “pressingdan” fint harakatlari (chalgʻituvchi harakatlar) asosida “chiqib” ketish;
- raqibni zich yuzma-yuz taʼqib qilish – toʻpsiz;
- chap va oʻng yonlama (raqibga orqa bilan joylashib – toʻpni “berkitib”) toʻpni urib tezkor harakatlanish;
- 3 ochkoli toʻp tashlash;
- toʻpsiz boʻsh va qulay joyga tezkor chiqish;
- zonali “pressingni” tashkil qilish: 1-2-2, 2-2-1 va h.;
- oʻz shchitiga sapchigan toʻpni olish va savatga qayta tashlash yoki qulay turgan sherikka uzatish;
- uzatilgan yoki savatga yoki tashlangan toʻpni toʻsish yoki urib yugurish;
- toʻp bilan harakatlanayotgan oʻyinchidan toʻpni olib qoʻyish (qoidaga muvofiq).

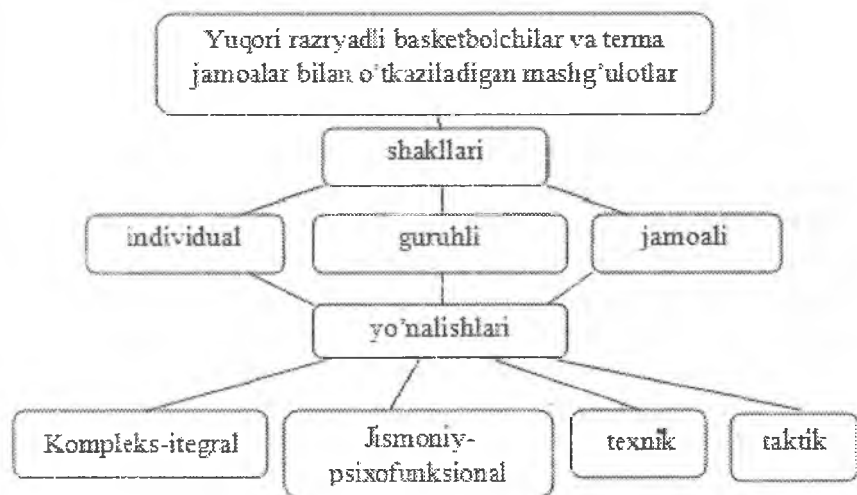
Ana shu va boshqa shunga oʻxshash texnik-taktik harakatlarni samarali shakllantirish uchun ularning oʻzlashtirilganlik darajasini model koʻrsatkichlar mezonlariga asoslangan holda baholash va olingan natijalarga muvofiq mashgʻulotlar mazmuniga zarur oʻzgartirishlar kiritish tavsiya etiladi.

Buning uchun musobaqa faoliyatini (texnik-taktik usullar hajmi, shiddati, samaradorligi va h.k.) “stenografik” usulda tahlil qilingan model koʻrsatkichlarga amal qilinadi.

Texnik-taktik usullarni oʻzlashtirilganlik darajasi muvofiq test mashqlari, videotasvir va meʼyoriy talablar mezonlari yordamida aniqlanadi.

Mashgʻulotlarni oʻtkazish davomida jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlarni proporsional nisbatda shakllantirishga ustuvorlik berilishi lozim.

Yuqori razryadli basketbolchilar (YURB) va terma jamoalar (TJ) bilan mashgʻulotlar oʻtkazish shakllari va mashgʻulot yoʻnalishlari 21-andozada keltirilgan.



### *21-andoza*

#### **14.1. Tayyorgarlik turlari, ularning mazmuni va takomillashtirish uslubi**

Ko'p-yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va integral tayyorgarlik jarayonlarini maqsadga muvofiq tashkil qilish hamda ularni shakllantirish samaradorligini ta'minlash imkoniyati ma'lum darajada nazariy tayyorgarlik bilan belgilanadi. SHuning uchun ham har bir tayyorgarlik bosqichida har bir tayyorgarlik guruhiga (boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot sport takomillashuvi) mo'ljallangan o'quv-mashg'ulot dasturida barcha tayyorgarlik turlari kabi nazariy tayyorgarlikka ham alohida o'quv soatlari ajratiladi. Ushbu o'quv soatlari tayyorgarlik bosqichiga qarab o'z ichiga basketbolni rivojlanish tarixi va zamonaviy basketbol, o'yin texnikasi va taktikasi, musobaqa qoidalari, mashqlar yuklamasini organizmga ta'sir etish qonuniyatlari, toliqish va ish qobiliyatini tiklash uslubi kabi mavzularni biriktiradi. Sportchi (basketbolchi) qayd etilgan va boshqa shunga o'xshash mavzular mohiyati haqida chuqur bilimga bo'lsagina, ularning mantiqiy mazmunini yetarli tasavvur qilsagina o'rgatiladigan texnik-taktik ko'nikmalar va rivojlantiriladigan jismoniy sifatlarni jadal o'zlashtirishi mumkin.

Nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlarida taqdim etiladigan o'quv materiallarini o'zlashtirish samaradorligi shu mashg'ulotlar davomida informasion va innovasion pedagogik texnologiyalardan foydalanish choralarga bog'liqdir. Nazariy tayyorgarlik bo'yicha o'zlashtirilgan bilimlar darajasi ekspress-test, Ekspress-intervyu va so'rovnoma uslublari yordamida baholanib borishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Muhim shundaki, nazariy mashg'ulotlar davomida trener tomonidan berilgan va shug'ullanuvchilar tomonidan o'zlashtirilgan bilimlar amaliy mashg'ulotlarda o'z aksini topmog'i lozim. Boshqacha qilib aytganda trener o'z shogirdlariga olgan bilimlarini amalda qo'llay olish, vaziyatini payqash, tahlil qilish va farqlash orqali eng qulay hamda foydaliy qaror qabul qilishda mavjud bilimni "ishga solish"ga o'rgatishi dardkor.

Basketbol yuksak intellektual mazmunli o'yin bo'lganligi tufayli bugungi kunga hos keskin raqobatli o'yinlarda g'alaba qozonish nafaqat jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bilan belgilanadi, balki ustuvor jihatdan o'yinchilarning intellektual qobiliyatiga asoslanadi. 22-andozada nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlarida rejalashtiriladigan na'munaviy mavzular keltirilgan.



## 22-andoza

### Nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlari mavzulari

## **Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari**

**1. Yuqori razryadli va terma jamoalari guruhlarida rejalashtirish ahamiyati**

- a) yangi kelgandan boshlab sport ustaligigacha tayyorlash
- b) o'quv jarayonini maqsadga yo'naltirganligi
- c) -yillik maqsad va vazifalarni berilishi
- d) kompleksli reja yaratilish

**2. Yuqori razryadli va terma jamoalariga-yiliga necha soatdan o'quv soati rejalashtiriladi?**

- a) 780 b) 916 c) 1664 d) 1780

**3. Yuqori razryadli va terma jamoalari uchun haftasiga qancha o'quv-trenirovka soati rejalashtirilgan?**

- a) 34 b) 32 c) 36 d) 38

**4. Sport mashg'ulotining-yillik uikli qanday davrlarga bo'linadi?**

- a) tayyorgarlik, musobaqa, o'tish
- b) nazoriy, maxsus tayyorgarlik, tiklanish
- c) umumiy jismoniy, texnik, taktik
- d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

**5. Mashg'ulotning tayyorgarlik davri qanday bosqichlarga bo'linadi?**

- a) jismoniy, integral, psixologik tayyorgarlik
- b) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik musobaqa oldi
- c) texnik, taktik, integral tayyorgarlik
- d) boshlang'ich o'rgatish, kelgusi o'rganish

**6. Basketbol bo'yicha BO'SM dasturiga muvofiq o'quv guruhlarining to'g'ri nomlanishini aniqlangan?**

- a) boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi, oliy sport mahorati
- b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir yigitlar, qizlar
- c) endi shug'ullanuvchilar guruhlar, razryadchilar (IIIr, IIr, Ir)
- d) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha

**7. Yuqori razryadli va terma jamoalari guruhlarida shug'ullanuvchilar soni qancha bo'lishi kerak?**

- a) 12    b) 28    c) 24    d) 20

**8. Shug'ullanuvchilar (sportchilar) tayyorlash jarayoni samaradorligi nimaga bog'liq?**

- a) texnikani tomosha qilish va tahlil etish  
b) texnikani ekspert baholash  
c) kompleks nazorat vositalari va uslublaridan foydalanish  
d) shug'ullanuvchilar fikrlarini so'rash

**9. Sport tayyorgarligi tomonlarini (yo'nalishlarini) sanab o'ting?**

- a) texnik, taktik, jismoniy, psixologik, integral  
b) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar  
c) jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar  
d) texnika bo'yicha tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlar

**10. Mashg'ulotni tashkil qilish va o'tkazish shakllari?**

- a) individual  
b) tashkiliy  
c) individual, guruhli, yalpi, erkin, aylanma  
d) erkin

### Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

3. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки. М.: Советский спорт. 2009. - 168с.

## XV BOB

### MUSOBAQALARDA JAMOANI BOSHQARISH

---

Sport jamoasining musobaqa o'yinlarida g'alabaga erishishi nafaqat uning tayyorgarlik darajasiga bog'liqdir, balki uni o'yin davomida trener tomonidan boshqarish mahorat bilan belgilanadi.

Musobaqa davomida o'yinchilar va jamoa tinimsiz tayyorgarlik (mashg'ulot) tufayli erishgan o'z imkoniyatlarini g'alabani qo'lga kiritishga bag'ishlaydilar. Lekin boshqaruvsiz qolgan bunday imkoniyatlar, har bir o'yinchi va bugun jamoaning o'yin faoliyati har doim ham g'alabaga olib kelavermaydi. Aksincha, musobaqa amaliyotida zaif tayyorgarlikka ega o'yinchilar va jamoa o'yin faoliyati mahorat bilan boshqarilganda "kuchli" jamoa ustidan g'alabaga erishish hollari ko'p uchraydi. Binobarin, musobaqalarda o'yinchilar va jamoa faoliyatini ustalik bilan boshqarish o'yinni foydali natija bilan yakunlanishiga olib keladi.

Odatda musobaqa davomida jamoa faoliyatini boshqarish ikki turga olib boriladi.

- Strategik boshqarish;
- Taktik boshqarish (joriy).

**Strategik boshqarish** – o'z jamoasi taktik modelini aniqlash, o'zgartirishlar kiritish raqib jamoa o'yin modelini o'yinchilarga tanishtirish raqib jamoa o'yin modelini o'yinchilarga tanishtirish va ushbu modelga qarshi taktik variantlarni qo'llash kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi. Bunda, albatta, musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlari (maydondan tashqari bo'shliq zo'nalar kengligi, harorat atmosfera bosimi, havo namligi va h) e'tiborga olinadi.

Bundan tashqari rasmiy o'yinlarni musobaqa Nizomida ko'rsatilgan uchrashuv sikllari o'rganiladi. Masalan, 3-1-2-1 – ya'ni uch o'yin kuni va bir kun dam olish yoki 4-1-3-1 – ya'ni 4 kun o'yin – 1 kun dam – 3 kun o'yin – 1 kun dam (boshqacha sikllar ham bo'lishi mumkin) sikllariga asoslangan holda "mashg'ulot" va "dam olish" tartibini qo'llash talab qilinadi.

Dam olish kunlari, albatta, “profilaktik” mashg‘ulotlar o‘tkaziladai, ish qobiliyatini tiklash vositalaridan unumli foydalanish choralari qo‘llaniladi.

**Taktik boshqarish** – rasmiy o‘yindan oldin raqib jamoasi o‘yin modeli (so‘nggi vaqtdagi o‘yin natijalari) o‘yinchilarga eslatiladi, qarshi qo‘llaniladigan taktik modellar (usullar, taktik kombinatsiyalar xotirada mukammallashtiriladi). O‘yindan oldin muhim ko‘rsatmalar, maslahatlar va tavsiyalar beriladi. O‘yin oldi “razminka” mazmuni, mohiyati va yo‘nalishi belgilanadi, qo‘llaniladi hamda boshqariladi.

O‘yinda asosiy zahira tarkiblarini ishtirok etishi avvaldan tuzilgan taktik reja asosida amalga oshiriladi. Raqib o‘yinchilarning kuchli va zaif tomonlari hisobga olinadi hamda ushbu omillardan samarali foydali choralari ko‘riladi.

O‘yin davomida, tanaffuslar va ba’zi to‘xtalishlar vaqtida o‘yinchilarga muhim ko‘rsatmalar berib boriladi. Ko‘rsatmalar so‘z yoki imo-ishoralar bilan berilishi mumkin.

Tezkor boshqarish samaradorligini ta‘minlashda uzatuvchi o‘yinchi, yetakchi (lider), jamoa sardori va trener o‘rtasidagi uzviy aloqa muhim ahamiyat kasb etadi. Joriy boshqarish nafaqat o‘yin davomida balki butun musobaqa siklida “erta-yu kech” vaqtlarda amalga oshiriladi. Bunda jamoaning kun tartibi, ovqatlanishi, ertalabki zaryadka, kechki uyqu, madaniy-maishiy tadbirlar boshqarish va nazorat doirasiga kiritiladi.

Jamoani boshqarish va boshqaruv natijalari (shu jumladan o‘yinlar natijalari) muntazam tag‘lil qilinadi va o‘yinchilar ishtirokida barcha kamchiliklar o‘rganiladi hamda ularni bartaraf etish choralari ko‘riladi.

Musobaqada jamoani boshqarish turlari va tartibi 23-andozada aks ettirilgan.

## Musobaqada jamoani boshqarish

### Strategik boshqarish

Musobaqa muddati va uni o'tkazish joylarni o'rganish

Musobaqada ishtirok etuvchi raqib jamoalarni o'rganish

Raqib jamoalar haqida ma'lumot yig'ish

Musobaqa nizomini o'rganish

Asosiy raqib jamoalarga qarshi o'ynash rejasini tuzish

Musobaqa o'tkazish zali va hududni iqlim sharoitlarini o'rganish

Modellashtirilgan musobaqaoldi mashg'ulotlarini o'tkazish

### Taktik boshqarish

Bo'lajak raqib jamoa imkoniyatlarini o'rganish

O'z imkoniyatlarin raqib imkoniyatlariga solishtirish

Bo'lajak raqib jamoaga qarshi o'ynash rejasini tuzish

Musobaqaoldi ko'rsatmasini berish

Startoldi vaziyatdagi salbiy ruhiy xislarni (qo'rqish, titrash va h) bartaraf etish

Musobaqaoldi razminkasini o'tkazish va jangovor holatini yaratish

Har bir va musobaqa natijalarini tahlil qilish hamda keyingi musobaqalarga vazifalar belgilash

## 23-andoza.

Musobaqa davomida jamoa faoliyatini boshqarish jarayoni — bu jamoa treneri (trenerlari), jamoa sardori va o'yinchilarning o'zaro hamkorligi asosida amalga oshiriladi. Ammo, o'yinning taqdirini taqdrini hal qilish, o'yin taktikasi va strategiyasini boshqarish va jamoani g'alabaga olib chiqish mas'ulyati bosh trener zimmasiga yuklatiladi.

Musobaqa jamoa va o'yinchilar faoliyatini belgilangan taktik rejaga asosan samarali boshqarish yuqorida qayd etilgan omillar va shart-sharoitlarni e'tiborga olishdan tashqari bo'lajak raqib haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lishni taqazo etadi. Bunday ma'lumotlar aniq maqsadga qaratilgan strategik va taktik "razvetka" (ma'lumotni mahaiy, ya'ni uni oshkor qilmasdan o'rganish) orqali o'rganiladi.

### **15.1. Bo'lajak raqib haqida to'planadigan ma'lumotlar va ularga ega bo'lish yo'llari**

Bo'lajak raqib yoki jamoalar haqida ma'lumotlarni to'plash ularning avvalgi musobaqalarda namoyish etgan o'yin faoliyatini videofilmlar orqali tahlil qilish, musobaqa haqidagi natijalarni o'rganish, fotolavhalar ko'zdan kechirish, oshkor qilmasdan mashg'ulotlarni kuzatish orqali amalga oshiriladi. Ushbu jarayonlarda trener quyidagi masalalarga e'tibor berishi va o'z jamoasini musobaqalarga tayyorlashda ularga asoslanishi lozim bo'ladi:

1. Jamoaning asosiy va zahira tarkibi, o'yinchilarning o'yin ixtisosligi, hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik tizimlar.
2. Jamoa o'yinchilarining kuchli va zaif jihatlari.
3. O'yinda qo'llaniladigan ustuvor fintlar, texnik-taktik kombinatsiyalar andozalari.
4. O'yinchilarning jismoniy va psixik imkoniyatlari.
5. Himoyada o'ynash taktikasi, yakkama-yakka va pozitsion pressingni qo'llash tarkibi.
6. Shchitdan sapchigan to'plarga nisbatan o'ynash taktikasi.
7. O'yinchilarning bo'yi va bo'ydor o'yinchilarning o'ynash taktikasi.

Shu va shunga o'xshash ma'lumotlarni o'rganish asosida musobaqa o'yiniga reja tuziladi. Ushbu reja mazmuni va unda taktik ko'rsatmalra

jamoa sardori hamda o'yinchilar bilan sinchiklab o'rganiladi, ular haqidachuqur tasavvur hosil qilinadi. Undan keyin har bir bo'lajak raqib jamoa bilan o'ynash taktikasi modellashirilgan mashg'ulotlar yordamida mukammal o'zlashtiriladi.

Musobaqa davomida ish qobiliyatini tushirmasdan, texnik-taktik imkoniyatlar salohiyatini saqlab qolish va so'nngi daqiqalargacha yuksak o'yin mahoratini ko'rsatish uchun vaqti uzaytirilgan o'yin mashg'ulotlari, 2:2, 2:3, 3:3, 3:4, 4:4, 4:5 va aksincha o'yinchilar tarkibida o'yin mashqlari qo'llanishi mumkin.

### **15.2. O'yinga ko'rsatma berish**

Start oldidan o'yinga ko'rsatma berish samaradorligi avvalam bor o'yinchilarning kayfiyati, psixoemosional holati va motivasiyasiga bog'liqdir. Shuning uchun trener birinchi navbatda o'z o'yinchilari kayfiyatini ko'tarishi, ularni jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlari raqib o'yinchilarnikidan "kuchli" ekanligiga ishonтира olishi zarur. Har bir o'yinchi o'yinga barvaqt jangovor shaylanishi, ertalabki "zaryadka" mashg'ulotini bo'lajak o'yin hususiyatiga muvofiqlashtirishi, o'yinda ijro funksiyasini hayolan, autogen (so'zini ishonтира) usulda mashq qilishi va "charxlashi" darkor.

Trener o'z o'yinchilariga o'yioldi ko'rsatmasini berish bilan bir qatorda ularda beixtiyor shartli refleks asosida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy his-tuyg'ular (o'ta hayajonlanishi, qo'rqish, havotirlanishi, tushkunlikka tushish va h.k.) – apatiya va lixoradka holatlarini bartaraf etishi va jangovor emosional holatni hamda ijobiy motivasion faolikkayaratish vositalarini "o'yinchilar hayolini yachshi hodisalarni gapirishorqali chalg'itish", musobaqaga autogen usul orqali shaylantirish va shaylantiruvchi "razminka" mashqlari kiradi.

O'yinoldi ko'rsatmasini berishda trenerning nutqi qisqa, ma'noli va ishonchli xususiyatga ega bo'lishi lozim.

Ko'rsatmalar o'yin davomida, tanaffuslarda va o'yin bo'limlari oraliqlarida ham o'z o'rnini muvofiqdir.

O'yin davomida ko'zlangan taktik rejani to'liq va samarali amalga oshirish o'z vaqtida o'yinchilarni almashtirish, tanaffuslarni olish hamda o'yinni texnik sababli to'xtalishlaria ham dolzarb ko'rsatmalar berish bilan bog'liq bo'ladi.

O'yindan keyin natijasi qanday yakunlanganidan qat'iy nazaruni batafsil tahlil qilish, o'yinda yo'l qo'yilgan kamchiliklar va xatolarni muhokama qilish, o'yinchilarga tanbex berish tavsiya etilmaydi.

Buday tahlil va muhokama o'yinning ertangi kuni vazmin, asosli va mantiqan isbotlangan (stenografik kuzatuvnatijalari, videotasvir va h.k.) ma'lumotlarni keltirish asosda olib borishi foydali natija beradi.

Musobaqa davomida o'yinchilar va jamoa faoliyatini samarali boshqarish uchun trener kamida quyidagi ko'rsatkichlarga asoslanishi lozim:

- shchit atrofidan savatga to'ptashlash soni (2 ochkoli);
- savatga aniq tushgan to'plar soni;
- 3 ochkoli to'p tashlash soni;
- savatga aniq tushgan to'plar soni;
- ochko bilan yakunlanganidan foydali to'p uzatish soni;
- jarimadan savatga aniq va noaniq tushgan to'plar nisbati;
- raqib shchitidan sapchigan to'pni qayta savatga aniq tushgan to'plar soni;
- o'z shchitiga tashlanayotgan to'pni olib qo'yish yoki urib qaytarish soni;
- raqibdan to'p olib qo'yish soni;
- umumiy hujumlar va ochkolar nisbati.

## **Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari**

**1. Musobaqa oldidan uyinchiga murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalar nima deb nomlanadi?**

- a) start oldi maslahati
- b) o'yin oldi ongga singdirish
- c) musoboqa oldi buyiruv
- d) o'yin oldi qo'rsatma

**2. O'yin boshlanishidan oldin murabbiy tomonidan berilgan vazifalar nima deb nomlanadi?**

- a) dastlabki suhbat
- b) start suhbat
- c) dastlabki qo'rsatmalar
- d) o'yin oldi ko'rsatmalar

**3. O'yin vaqtida o'z jamoasiga murabbiy tomonidan taktik ko'rsatmalar qachon beriladi?**

- a) o'yin boshida
- b) partiyalar orasida
- c) tanaffusda
- d) barcha javob tug'ri

**4. O'yin oldidan murabbiy tomonidan o'z o'yinchisiga aytilgan qursatmalar nima deb ataladi?**

- a) start oldi maslaxat
- b) o'yin oldi buyruq
- c) o'yin oldi taqsimlash
- d) o'yin oldi ko'rsatma

**5. Trener o'yin davomida jamoa faoliyatini boshqarishi mumkinmi?**

- a) mumkin
- b) mumkin emas
- c) mumkin, agar 2-hakam ruxsat bersa
- d) mumkin, agar 1-hakam ruxsat bersa

**6. Trener maydonni chegaralovchi va “shtrix” chiziqlar ichida jamoani boshqarishiga ruxsat beriladimi?**

- a) ruxsat beriladi
- b) ruxsat berilmaydi
- c) xal qiluvchi partiyada ruxsat beriladi
- d) jamoa yutqazayotgan bo'lsa, ruxsat beriladi

**7. Ikki trener bir vaqtni o'zida jamoani boshqarish huquqiga egami?**

- a) ega emas
- b) ikki trener ham jamoani boshqarishi mumkin
- c) boshqarishi mumkin, bosh hakam bunga ruxsat bersa
- d) boshqarish mumkin, agar 1-hakam bunga ruxsat bersa

**8. Jamoani boshqarish jarayoniga jamoa boshlig'i aralashishi mumkinmi?**

- a) mumkin
- b) mumkin emas
- c) bosh hakam bilan kelishgan holda mumkin
- d) 1-hakam bilan kelishgan holda mumkin

**9. Trener jamoani boshqarish mas'uliyatini jamoa sardoriga yuklatishi mumkinmi?**

- a) mumkin
- b) mumkin emas
- c) o'yinchilar bilan kelishgan holda mumkin
- d) jamoa boshlig'i bilan kelishgan holda mumkin

**10. Jamoaga zarur ko'rsatma berish uchun trener 3-tanaffusni olishga haqlimi?**

- a) haqli emas
- b) haqli
- c) agar 1-hakam ruxsat bersa, haqli
- d) agar bosh hakam ruxsat bersa, haqli

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. -- 480 с.
3. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2<sup>nd</sup> ed. USA: Human Kinetics. 2003. -- 225 p.

## MUNDARIJA

|                                                                                                      |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Soʻz boshi.....                                                                                      | 3          |
| Kirish.....                                                                                          | 5          |
| <b>I BOB ZAMONAVIY BASKETBOL VA UNING DOLZARB MUAMMOLARI.....</b>                                    | <b>7</b>   |
| <b>II BOB OʻYIN TEXNIKASI ASOSLARI.....</b>                                                          | <b>14</b>  |
| 2.1. Harakat texnikasi va uning funksional mohiyati.....                                             | 14         |
| 2.2. Hujum texnikasi.....                                                                            | 17         |
| 2.2.1. Holat va harakat usullari.....                                                                | 17         |
| 2.3. Himoya texnikasi.....                                                                           | 44         |
| 2.3.1. Holat va harakat usullari.....                                                                | 46         |
| <b>III BOB OʻYIN TAKTIKASI ASOSLARI.....</b>                                                         | <b>56</b>  |
| 3.1. Hujum taktikasi.....                                                                            | 58         |
| 3.2. Yakka guruhli va jamoa hujum taktikasi.....                                                     | 60         |
| 3.3. Himoya taktikasi.....                                                                           | 68         |
| 3.4. Yakka gurruhli va jamoa himoya taktikasi.....                                                   | 68         |
| <b>IV BOB OʻYIN TEXNIKASIGA OʻRGATISH VA TEXNIK TAYYORGARLIK.....</b>                                | <b>83</b>  |
| 4.1. Oʻrgatish asoslari.....                                                                         | 83         |
| 4.2. Oʻrgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari.....                                | 85         |
| 4.3. Hujum oʻyin texnikasiga oʻrgatish.....                                                          | 95         |
| 4.4. Himoya oʻyin texnikasiga oʻrgatish.....                                                         | 98         |
| 4.5. Oʻrgatish jarayonida qoʻllaniladigan texnik vositalar.....                                      | 100        |
| 4.6. Texnik tayyorgarlik.....                                                                        | 101        |
| 4.7. Texnik tayyorgarlikni shakillantiruvchi anʼanaviy va Horijiy tajribaga asoslangan mashqlar..... | 106        |
| <b>V BOB OʻYIN TAKTIKASIGA OʻRGATISH VA TAKTIK TAYYORGARLIK.....</b>                                 | <b>125</b> |
| 5.2. Oʻrgatish asoslari.....                                                                         | 125        |
| 5.3. Hujum oʻyin taktikasiga oʻrgatish.....                                                          | 127        |
| 5.4. Taktik yorgarlik.....                                                                           | 129        |
| 5.5. Basketbolda strategiya va taktika.....                                                          | 132        |

|                 |                                                                            |            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.6.1.          | Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati.....                     | 134        |
| <b>VI BOB</b>   | <b>BASKETBOL MASHG‘ULOTI VA UNI O‘TKAZISH TEXNOLOGIYASI.....</b>           | <b>141</b> |
| 6.1.            | Mashg‘ulotning mohiyati, maqsadi va vazifalari.....                        | 141        |
| 6.2.            | Mashg‘ulotni rejalashtirish va o‘tkazish tartibi.....                      | 142        |
| <b>VII BOB</b>  | <b>JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VA JISMONIY TAYYORGARLIK.....</b>    | <b>158</b> |
| 7.1.            | Jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha.....           | 168        |
| 7.2.            | Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.....                             | 168        |
| 7.3.            | Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.....                       | 170        |
| 7.4.            | Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari.....                     | 171        |
| 7.5.            | Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash...                        | 173        |
| 7.5.1.          | Tezkorlikni tarbiyalash .....                                              | 173        |
| 7.5.2.          | Kuch sifatini tarbiyalash .....                                            | 178        |
| 7.5.3.          | Chaqqonlikni tarbiyalash .....                                             | 180        |
| 7.5.4.          | Chidamkorlikni tarbiyalash .....                                           | 181        |
| 7.5.5.          | Egiluvchanlikni tarbiyalash .....                                          | 184        |
| <b>VIII BOB</b> | <b>PSIHOLOGIK TAYYORGARLIK.....</b>                                        | <b>190</b> |
| <b>8.1</b>      | Psixologik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha..                          | 190        |
| <b>8.2</b>      | Basketbolshilar psixologik tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlari..... | 192        |
| <b>IX BOB.</b>  | <b>MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLİK QILISH USLUBIYATI.....</b>               | <b>198</b> |
| 9.1.            | O‘yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi.....                     | 198        |
| 9.2.            | O‘yin mazmuni, maydon va uskunalar.....                                    | 201        |
| 9.3.            | Hakamlar tarkibi va hakamlık qilish asoslari.....                          | 209        |
| <b>X BOB.</b>   | <b>MUSOBOQALARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH USLUBIYATI.....</b>           | <b>217</b> |
| 10.1.           | Musobaqalarning ahamiyati.....                                             | 217        |
| 10.2.           | Musobaqalarning turlari.....                                               | 217        |
| 10.3.           | Musobaqa o‘tkazish tizimlari.....                                          | 218        |
| 10.3.1          | Chiqib ketish tizimi bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish                        | 219        |
| 10.3.2          | Aylanma tizim.....                                                         | 226        |

|                 |                                                                                                        |            |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 10.4.           | Musobaqalarni tayyorlash, uning nizomi hamda smetasi.....                                              | 229        |
| <b>XI BOB.</b>  | <b>SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI.....</b>                                                     | <b>234</b> |
| 11.1.           | “Sport” atamalari haqida tushuncha.....                                                                | 234        |
| 11.2.           | Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni.....                                             | 236        |
| 11.3.           | Sport trenirovkasining uslublari, vositalari.....                                                      | 236        |
| 11.4.           | Sport trenirovkasi prinsiplari.....                                                                    | 239        |
| 11.5.           | Oʻrgatish va trenirovka vositalari.....                                                                | 241        |
| 11.6.           | Sport trenirovkasining davriyligi.....                                                                 | 243        |
| <b>XII BOB</b>  | <b>BASKETBOLCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI REJALASHTIRISH VA BOSHQARISH.....</b>                         | <b>253</b> |
| 12.1.           | Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha .....                                                              | 253        |
| 12.2.           | Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni.....                                                           | 254        |
| 12.3.           | Yillik rejalashtiruv hujjati.....                                                                      | 257        |
| 12.4.           | Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat .....                                                             | 261        |
| <b>XIII BOB</b> | <b>TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB BASKETBOLCHILAR TAYYORLASH XUSUSIYATLARI.....</b>                     | <b>267</b> |
| <b>XIV BOB</b>  | <b>YUQORI RAZRYADLI BASKETBOLCHILAR VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHGʻULOT OʻTKAZISH XUSUSIYATLAR.....</b> | <b>284</b> |
| 14.1.           | Tayyorgarlik turlari, ularning mazmuni va takomillashtirish uslubi.....                                | 287        |
| <b>XV BOB</b>   | <b>MUSOBAQALARDA JAMOANI BOSHQARISH.....</b>                                                           | <b>292</b> |
| 15.1.           | Boʻlajak raqib haqida toʻplanadigan maʼlumotlar va ularga ega boʻlish yoʻllari.....                    | 295        |
| 15.2.           | Oʻyinga koʻrsatma berish.....                                                                          | 296        |

6.6  
VI  
5.1  
5.2  
VI  
7.1  
7.2  
7.3  
7.4  
7.5  
7.5  
7.5  
7.5  
7.5  
VII  
8.1  
8.2  
IX  
9.1  
9.2  
9.3  
X  
10  
10  
10  
10  
10

B.M.Miradilov B.Z.Karimov M.A.Umbetova

# SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(B A S K E T B O L)  
(o'quv qo'llanma)

Muharrir: A.Abdujalilov  
Musahhih S. Abduvaliyev  
Sahifalovchi U. Vohidov  
Dizayner D. O'rinova

Litsenziya AI №190, 10.05.2011-y.

19.10.2018 yil chop etishga ruxsat etildi. Bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ .  
Ofset qog'ozi. «Times» garniturasi. Shartli bosma tabog'i 17.67.  
Nashr tabog'i 19,0. Adadi 300. Buyurtma 17

«TAFAKKUR BO'STONI» MCHJ.

100190, Toshkent shahri, Yunusobod tumani, 9-mavze, 13-uy.  
Telefon: 199-84-09. E-mail: tafakkur0880@mail.ru

«TAFAKKUR BO'STONI» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Toshkent shahri, Chilonzor ko'chasi, 1-uy.



«TAFAKKUR BO'STONI»  
NASHRIYOTI

978-9943-993-64-8

