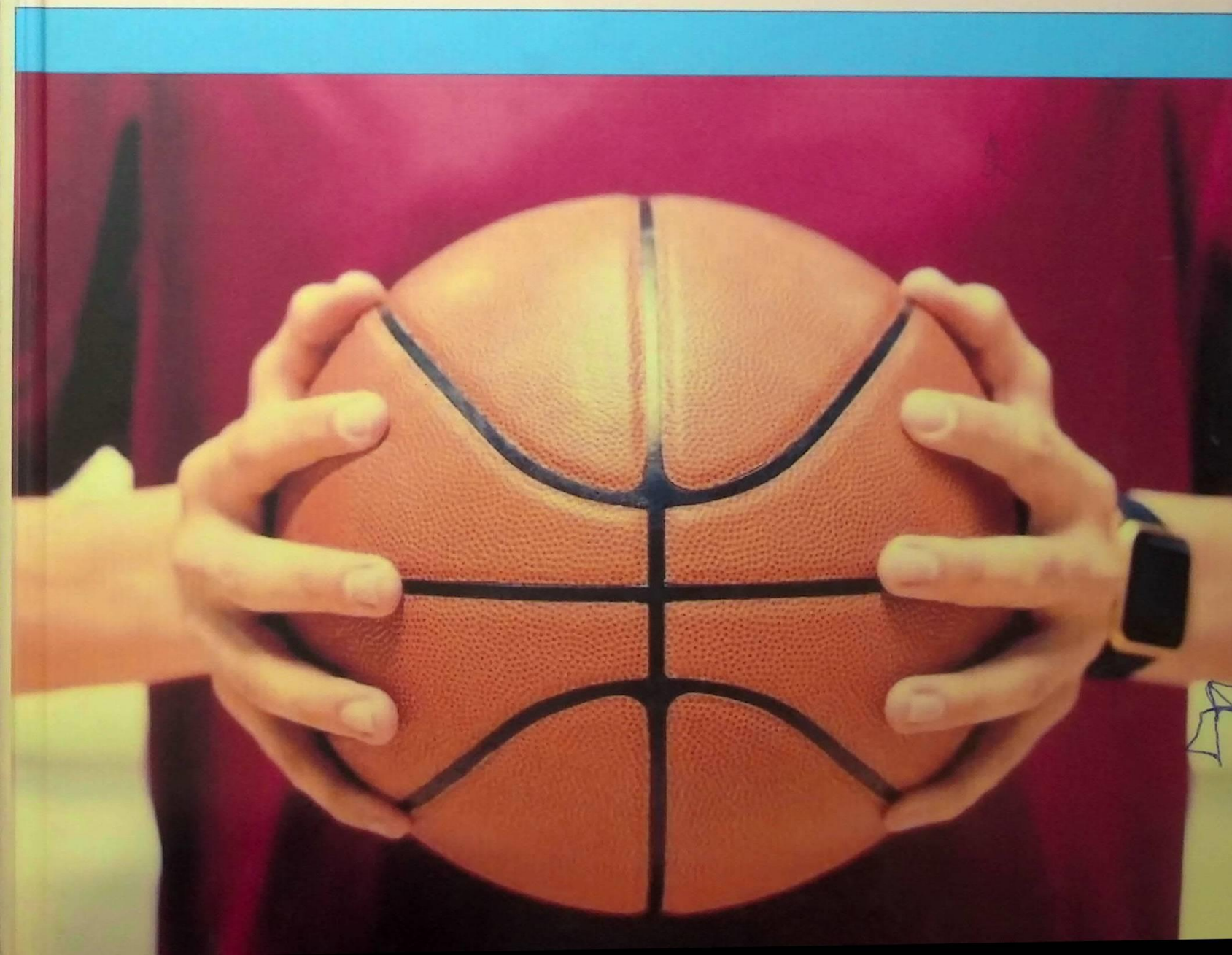


JA8.1
K-24

KARIMOV B. Z

BASKETBOL O'QITISH METODIKASI



748.1

к-24

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI



Karimov Baxtiyor Ziyovadinovich

BASKETBOL O'QITISH METODIKASI

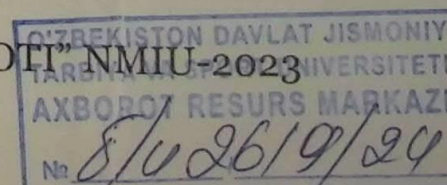
O'quv qo'llanma

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2022- yil 9- sentabr dagi 302-sonli buyrug'iga asosan
5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar
uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami 302-0948

TOSHKENT

“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2023



UO'K 378.091.3:796.323.2(075.8)
KBK 75.566ya73
K 25

«Basketbol o'qitish metodikasi» : O'quv qo'llanma / Karimov B. Z.
T-"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 - 167 bet.

Taqrizchilar:

- Nabiev T.E.** – Mirzo - Ulugbek nomidagi miliy universiteti.
"Jismoniy tarbiya va sport" kafedra p.f.n dosenti
- Mirzaqulov SH. A.** - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti "Milliy kurash turlari nazariyasi va
uslubiyati" kafedra dosenti

Mazkur oq'uv qo'llanma amaldagi DTS, o'quv rejasi, o'quv dasturi
va zamon talablariga muvofiq ishlab chiqilgan bo'lib, O'zDJTSU
talabalari, magistrantlari, olimpiya zahiralar KHKlari o'quvchilari,
basketbol bo'yicha sport maktablari, klublari va tashkilotlarida faoliyat
ko'rsatayotgan mutaxassislarga mo'ljallangan.

UO'K 378.091.3:796.323.2(075.8)

KBK 75.566ya73

ISBN 978-9943-9215-4-2

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023
© Karimov B. Z 2023

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan qator islohotlar zamirida xalqning turmush tarzini yaxshilash, aholining barcha qatlamlarida ma'nan va jismonan sog'lom muhitni yaratish, salomatlikni mustahkamlash g'oyasi yotibdi. SHu bois ayni paytda jismoniy tarbiya va sportga e'tibor davlat ahamiyatiga molik muhim ijtimoiy-siyosiy vazifaga aylangan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni ijrosi bilan bog'liq mamlakat aholisining barcha qatlamlari, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga ega bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik, vatanparvarlik, ona yurtga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasida iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, umuman, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilayotganligi quvonarli hol, albatta.

Mamlakatimizning turli hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport o'yinlarining tizimli tashkil etib borilayotgani o'z samarasini bera boshladi – O'zbekiston vakillarining Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari hamda halqaro musobaqalarda qo'llari baland kela boshladi. Sport nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lomlik asosi, balki hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni turli zararli yot g'oya va odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyati va iste'dodlarini to'la ruyobga chiqarish vositasi hamdir. Shu bois so'nggi yillarda mamlakatimizda bu borada qator huquqiy-me'yoriy hujjatlar imzolandi.

2017 yil 3 iyunda "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida"gi qaror, 2018 yil 5 martda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat tizimini

tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonning qabul qilinishi va mazkur farmonga ko'ra Respublika Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining vazirlikka aylantirilishi, shuningdek, Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvardagi "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholini jismoniy va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida" gi, 2019 yil 13 fevraldagi, "2019-2023 yillar davrida O'zbekistonda jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" gi qarorlarining qabul qilinishi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida yangi bosqich boshlanganidan dalolat beradi.

Prezidentimiz SH.Mirziyoevning 2018 yil 29 dekabrda Oliy Majlisga Murojaatnomasida: "Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz. Yosh avlodimiz o'rtasida sportni ommalashtirish maqsadida eng chekka tumanlarda bolalar va o'smirlar sport maktablarini tashkil etamiz", – deya alohida to'xtalishlari bu boradagi islohotlarning yanada jadal rivojlanishiga turtki bo'ldi. Bugungi kunda kurash o'zbek xalqining milliy sport turi sifatida jahonda tan olindi.

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

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

Ushbu o'quv qo'llanmada basketbol sport o'yimining jahonda va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va

В конце пособия представлен глоссарий, содержащий важные термины и понятия физиологии физкультурно-спортивной деятельности и список рекомендуемой литературы.

Список используемых сокращений

АД	– артериальное давление;
АТФ	– аденозинтрифосфорная кислота;
ДЕ	– двигательные единицы;
ДО	– дыхательный объем;
ЖЕЛ	– жизненная емкость легких;
КД	– кислородный долг;
КЗ	– кислородный запрос;
КЕК	– кислородная емкость крови;
КИК	– коэффициент использования кислорода;
КФ	– креатинфосфат;
КВП	– коэффициент восстановления пульса;
КП	– кислородный пульс;
ЛВ	– легочная вентиляция;
МОД	– минутный объем дыхания;
МОК	– минутный объем крови;
МПК	– максимальное потребление кислорода;
ОЦК	– объем циркулирующей крови;
ПАНО	– порог анаэробного обмена;
ПК	– потребление кислорода;
pH	– кислотно-щелочное равновесие;
САС	– симпатико-адреналовая система;
УОК	– ударный объем крови;
ЦНС	– центральная нервная система;
ЧД	– частота дыхания;
ЧСС	– частота сердечных сокращений.

СОДЕРЖАНИЯ

I	
ГЛАВА ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНУЮ ФИЗИОЛОГИЮ	10
1.1 Цели и задачи спортивной физиологии, связь с другими науками.....	10
1.2 Влияние физических нагрузок на организм и качество жизни.....	12
II ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЗЕРВЫ	
ГЛАВА ОРГАНИЗМА	18
2.1 Понятие о функциональных резервах.....	18
2.2 Водно - минеральный обмен и роль микроэлементов крови в процессе адаптации организма спортсменов к нагрузкам.....	21
III	
ГЛАВА АДАПТАЦИЯ И ВИДЫ АДАПТАЦИИ	25
3.1 Понятие об адаптации.....	25
3.2 Общие принципы адаптации.....	27
3.3 Общий адаптационный синдром	28
3.4 Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам	32
3.5 Прямые и перекрёстные эффекты адаптации	36
3.6 Адаптация к гипоксии.....	37
3.7 Адаптация к физической нагрузке.....	41
3.8 Адаптация к различным воздействиям информации	42
3.9 Цена адаптации.....	46
3.10 Общий адаптационный синдром, железы внутренней секреции, играющие основную роль в реализации адаптационного синдрома.....	48
IV	
ГЛАВА ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	55
4.1 Физиологическая классификация спортивных упражнений.....	55
4.2 Физиологическая характеристика стандартных циклических движений.....	59
4.3 Физиологическая характеристика стандартных ациклических движений.....	68
4.4 Различные критерии классификации упражнений.	70
4.5 Современная классификация физических упражнений.....	71
4.6 Общая физиологическая классификация физических упражнений	74

1 BOB. JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA BASKETBOLNI RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Basketbolni vujudga kelishi

Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi ilk qabilasiga mansub bo'lgan indeeslar **"pok-to-pok"** deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan "to'p" o'rnida kauchukdan tayyorlangan dumaloq shardan foydalanishgan, uni halqaga "tushurish" uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan sharni urish lozim bo'lgan. Bunga halqaning hiyol baland joyiga o'rnatilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik ya'ni perpendekulyar tarzda joylashtirilganligini qo'shadigan bo'lsak, u holda halqaga tushirilgan birgina "to'p" – shar butun o'yinning taqdirini xal qilgan bo'lsa kerak (1-rasm).



1-rasm. "Pok-to-pok" o'yini

Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda meksikalik "basketbolchilar" bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday og'ir kauchukdan tayyorlangan to'p-sharni devorga o'rnatilgan tosh halqa orqali o'tkazishni ko'zda

tutgan edilar. Muvaffaqiyatli harakat qilib to'pni halqaga tushirgan o'yinchi tomoshabinlarning istalgan birining libosini o'ziga "sarp" qilib olish huquqiga ega bo'lar edi. O'yinda yutkazgan jamoaning kapitani esa ko'pincha shafqatsiz jazoga mahkum etilar, uning boshini tanasidan judo qilar edilar.

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

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

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

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

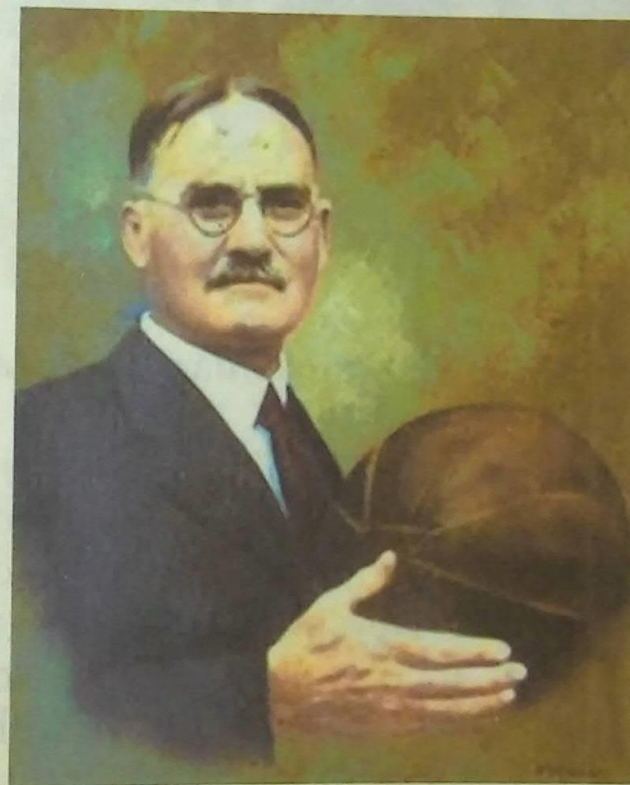
Ilk jamoa tizimi paydo bo'lgan dastlabki davrlarda o'yinlar zamonning og'ir turmush sharoitiga chidash uchun odamlarni jismoniy chiniqishiga yahshi yordam bergan, ularning mehnat faoliyatida ham va maishiy turmushida ham bunday o'yinlar muhim ahamiyat kasb etgan.

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

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

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSH, Massachusets shtati) xristian – ishchilar maktabi (hozirgi Springfield kolledji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Djeysms Neysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy

mashg'ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi (2-rasm). Neysmit tomonidan ijro qilingan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalaridan iborat bo'lgan. O'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892 yil 15 yanvarda "Uchburchak" ("Триугольник") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan ilib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga otilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan.



2-rasm. Djeysms Neysmit

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

1891 yil 21 dekabrda Springfield kolledjining gimnastika zalida basketbol bo'yicha birinchi match o'tkaziladi (3-rasm). Matbaa manbalari bu o'yinning uch xil tug'ilish sanasini qayd

etadilar: 1891 yil 21 dekabr, 1892 yilning 15 va 20 yanvari. "O'yin yaratuvchi"ning ta'kidlanishicha esa birinchi uchrashuv 1891 yilning "rojdestvo" bayrami oldidan o'tkazilgan ekan.



3-rasm. Kollej o'quvchilari jamoasi

Guruhda 18 kishi bor edi. Shuning uchun o'yinda har biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etdi. O'yin ko'pchilikka shu qadar ma'qul bo'ldiki, tez orada o'yin qoidasidan nusxa ko'chirib berishni so'rab Neysmitni holi-joniga qo'yishmadi. Keyinroq, 1892 yilda u o'z o'yinining birinchi "Qoidalar kitobi"ni nashr ettirdi. Unda 13 ta asosiy band bo'lib, ularning ko'pchiligi bizning hozirgi kunlarimizda ham amal qilmoqda. Prinsip jihatdan u "Qoidalar"ning hozirgilaridan farqi to'pni "olib yurish" qoidalari deb hisoblash mumkin.

Neysmit o'yinda ishtirok etuvchilar sonini qat'iy ravishda cheklab qo'ymagan. Uning ta'rificha, o'yinda uch kishidan boshlab 40 kishigacha qatnashishiga ruxsat berilgan. Holbuki, eng maqbul mezon har jamoada 9 kishi bo'lishi edi. Futbol o'yinidan nusxa ko'chirib o'yinchilarni uchta hujumchiga uchta himoyachiga ajratib qo'yilgan edi. Ularga faqat o'z "zonalarida" o'ynashga ruxsat berilgan edi.

1892 yil 11 martda mana shu qoidalar asosida birinchi marta tomoshabinlar huzurida o'yin o'tkazilib, uni tomosha qilish uchun 200 kishi to'plandi. Talabalar o'z o'qituvchilari bilan o'ynaydilar va 5:1 hisobida g'olib chiqdilar.

результатов и сохранения здоровья спортсменов. поэтому тренер и педагог должны хорошо знать физиологические процессы, происходящие в организме спортсмена во время тренировочной и соревновательной деятельности с тем, чтобы научно обоснованно строить и совершенствовать свою профессиональную деятельность, уметь аргументировать свои распоряжения и рекомендации, избегать переутомления и перенапряжения и не причинить вреда здоровью тренирующихся. они также должны понимать суть изменений, возникающих в организме спортсмена в реабилитационном периоде, чтобы активно и грамотно влиять на них, ускоряя восстановительные реакции.

Таким образом, спортивная физиология как учебная и научная дисциплина решает две основные проблемы. одна из них состоит в физиологическом обосновании закономерностей укрепления здоровья человека с помощью физических упражнений и повышения устойчивости его организма к действию различных неблагоприятных факторов внешней среды (температура, давление, радиация, загрязненность воздуха и воды, инфекции и т. д.), а также в сохранении и восстановлении работоспособности, препятствии развитию раннего утомления и коррекции психоэмоциональных перегрузок в процессе профессиональной деятельности человека.

Эти задачи спортивной физиологии решаются в рамках массовых форм физической культуры. вторая проблема спортивной физиологии заключается в физиологическом обосновании мероприятий, направленных на достижение высоких спортивных результатов, особенно в большом спорте.

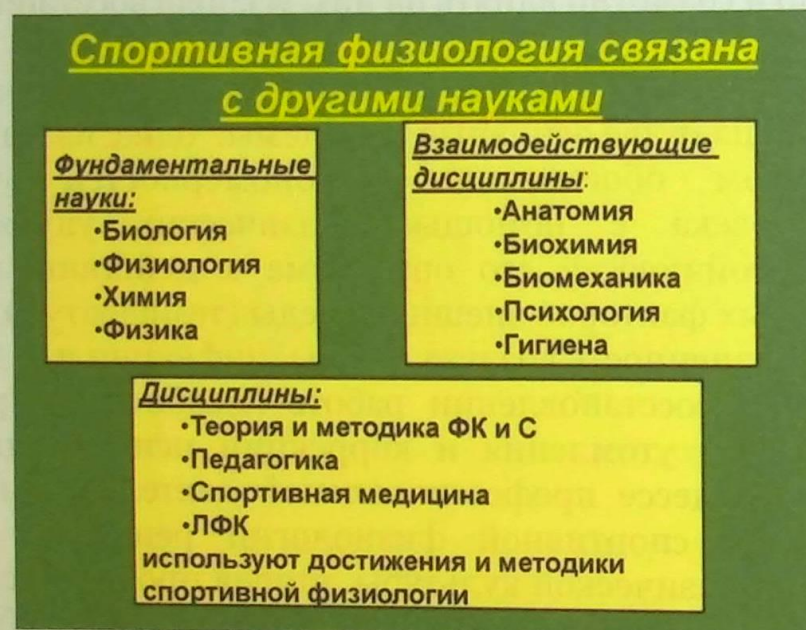
Проблемы спортивной физиологии

- Физиологическое обоснование закономерностей укрепления здоровья
- Физиологическое обоснование мероприятий, направленных на достижение высоких спортивных достижений

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией,

передаванием уже к 20 - 30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

1.2. Влияние физических нагрузок на организм и качество жизни.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Поэтому значение спорта, физической культуры, двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. Представьте себе крестьянина прошлых столетий.

bo'lmagan. Buning sababi erkaklarga zalga kirish man etilgan bo'lib sababi basketbolchilar kalta yubkalarda o'yinga tushgan edilar (6-rasm).



6-rasm. Kollej qizlari o'rtasida birinchi rasmiy o'yin

1896 yilda qizlarning Xristian assosiasiyasi ushbu o'yinni kam harakat va qizlar uchun qulayroq qilish maqsadida basketbol bo'yicha o'yin qoidalarini qayta ko'rib chiqadi. O'sha paytdan boshlab basketboldan holi ravishda "netbol" /net - to'r, bol - to'p/ o'yini rivojlana boshlaydi.

Shu yilning o'zida AQSHda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar bo'lib o'tdi. Oradan 6 yil o'tgach birinchi bor talabalarning mintaqalararo o'yini tashkil etildi. Huddi o'sha yili Buffalo shahrida tashkil etilgan Panama - Amerika qo'shma ko'rgazmasida basketbol o'yini "eksponat" sifatida ko'rsatildi.

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

1.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari

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

II bosqich 1919-1931 yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Huddi shu davrda dastlabki basketbol bo'yicha halqaro turnir – musobaqalar o'tkaziladi.

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

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

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

1.3. Xalqaro basketbol federatsiyasining (XBF) tashkil etilishi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

edi) ma'qullash yuzasidan o'zining yalpi majlisida qaror qabul qiladi.

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

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

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

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

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

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

1-jadval

Jahon chempionatlari

No	Yil	O'tkazilgan joyi	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
ERKAKLAR					
1.	1950	Argentina	Argentina	AQSH	Chili
2.	1954	Braziliya	AQSH	Braziliya	Filippin
3.	1959	Chili	Braziliya	AQSH	Chili

4.	1963	Braziliya	Braziliya	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq
5.	1967	Urugvay	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya	Braziliya
6.	1970	Yugoslaviya	Yugoslaviya	Braziliya	Sobiq Ittifoq
7.	1974	Puerto-Riko	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya	AQSH
8.	1978	Filippin	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq	Braziliya
9.	1982	Kolumbiya	Sobiq Ittifoq	AQSH	Yugoslaviya
10.	1986	Ispaniya	AQSH	Sobiq Ittifoq	Yugoslaviya
11.	1990	Argentina	Yugoslaviya	Sobiq Ittifoq	AQSH
12.	1994	Kanada	AQSH	Rossiya	Xorvatiya
13.	1998	Gresiya	Yugoslaviya	Rossiya	AQSH
14.	2002	AQSH	Yugoslaviya	Argentina	Germaniya
15.	2006	Yaponiya	Ispaniya	Gresiya	AQSH
16.	2010	Turkiya	AQSH	Turkiya	Litva
17.	2014	Ispaniya	AQSH	Serbiya	Fransiya
18.	2019	Xitoy	Ispaniya	Argentina	Fransiya
AYOLLAR					
1.	1953	Santyago	AQSH	Chili	Fransiya
2.	1957	Rio De Janeyro	AQSH	SSSR	CHSSR
3.	1959	Moskva	SSSR	BXR	CHSSR
4.	1964	Aima	SSSR	CHSSR	BXR
5.	1967	Praga	SSSR	J.Koreya	CHSSR
6.	1974	San Paulu	SSSR	CHSSR	Braziliya
7.	1975	Kali	SSSR	Yaponiya	CHSSR
8.	1979	Seul	AQSH	J.Koreya	Kanada
9.	1983	Port Allettri	SSSR	AQSH	Xitoy
10.	1986	Moskva	AQSH	SSSR	Kanada
11.	1990	Malayziya	AQSH	SFRYU	CHSSR
12.	1994	Avstraliya	Avstraliya	Xitoy	AQSH
13.	1998	Germaniya	AQSH	Rossiya	Avstraliya
14.	2002	Xitoy	AQSH	Rossiya	Avstraliya
15.	2006	Braziliya	Avstraliya	Rossiya	AQSH
16.	2010	Chexiya	AQSH	Chexiya	Ispaniya
17.	2014	Turkiya	AQSH	Ispaniya	Avstraliya
18.	2019	Slovakiya	Finlyandiya	Kanada	Rossiya

1.4. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

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

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

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

1920 yilning yozida va kuzida bir necha ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazildi. Yangi o'yinga qizlar ham qiziqqa boshlashdi.

Shu yili Andijonda jismoniy tarbiya instruktori I. Bluskiy rahbarligi ostida ayollar basketbol jamoasi tashkil etildi. Qizlar unga "Lochin" nomini berishdi.

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

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

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

1924 yilning avgustida Farg'ona, Poltorask, Toshkent, Sirdaryo va respublika poytaxti oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I - Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uchrashdilar. Jismoniy va texnik tayyorgarligi o'z raqiblarinikidan ustunroq bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari ushbu musobaqalarning g'oliblari bo'ldilar. Musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirok etdi. Musobaqalar "Moskva qoidalar" bo'yicha o'tkazildi. Yuzasi 26x15m va to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziqlarning o'rtasida vertikal shchitlari bo'lgan tirgaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari

180x205 sm bo'lgan va yer yuzasidan 270 sm balandlikda o'rnatilgan. Shchitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontal ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar edi. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p - 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa - 1 ochko keltirar edi. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi.

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

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

O'sha zamon qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soniyadan ortiq ushlab turishiga ruxsat berilmas edi. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. O'yinchilar nomerlanmas, protokollar tuzilmas edi.

O'yinga bir kishi hakamlik qilar edi va hisob qanday bo'lganini tushirilgan har bir to'pdan keyin e'lon qilib turar edi. Yerga tushgan to'pni 2 qo'llab olib savatchaga tushirish va havodagi to'pni bir qo'llab otib nishonga tushirish eng keng tarqalgan usullardan hisoblangan. Maxsus murabbiylar bo'lmagan. O'yin paytida to'pni albatta boshdan oshirib tashlaganlar, lekin ko'p hollarda ikki qo'llab to'p tashlash va uni yerdan olib pastdan yuqoriga birdan ko'tarib savatchani nishonga olish ko'proq rasm bo'lgan.

Bora-bora basketbol yoshlar orasida keng tarqalib keta boshladi. 1927 yilda u 1 Butun O'zbekiston Spartakiadasining dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa shahar musobaqalari bo'lib o'tdi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20 dan ortiq jamoa ishtirok etdi, Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12, Andijonda 6 ta jamoa ishtirok etdi. Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbaachilar (Toshkent) - 3 ta jamoa temiryo'lchilar

Shu yili Andijonda jismoniy tarbiya instruktori I. Bluskiy rahbarligi ostida ayollar basketbol jamoasi tashkil etildi. Qizlar unga "Lochin" nomini berishdi.

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

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

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

1924 yilning avgustida Farg'ona, Poltorask, Toshkent, Sirdaryo va respublika poytaxti oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I – Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uchrashdilar. Jismoniy va texnik tayyorgarligi o'z raqiblarinikidan ustunroq bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari ushbu musobaqalarning g'oliblari bo'ldilar. Musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirok etdi. Musobaqalar "Moskva qoidalari" bo'yicha o'tkazildi. Yuzasi 26x15m va to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziqlarning o'rtasida vertikal shchitlari bo'lgan tirgaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari

180x205 sm bo'lgan va yer yuzasidan 270 sm balandlikda o'rnatilgan. Shchitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontal ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar edi. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p – 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa – 1 ochko keltirar edi. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi.

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

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

O'sha zamon qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soniyadan ortiq ushlab turishiga ruxsat berilmas edi. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. O'yinchilar nomerlanmas, protokollar tuzilmas edi.

O'yinga bir kishi hakamlik qilar edi va hisob qanday bo'lganini tushirilgan har bir to'pdan keyin e'lon qilib turar edi. Yerga tushgan to'pni 2 qo'llab olib savatchaga tushirish va havodagi to'pni bir qo'llab otib nishonga tushirish eng keng tarqalgan usullardan hisoblangan. Maxsus murabbiylar bo'lmagan. O'yin paytida to'pni albatta boshdan oshirib tashlaganlar, lekin ko'p hollarda ikki qo'llab to'p tashlash va uni yerdan olib pastdan yuqoriga birdan ko'tarib savatchani nishonga olish ko'proq rasm bo'lgan.

Bora-bora basketbol yoshlar orasida keng tarqalib keta boshladi. 1927 yilda u 1 Butun O'zbekiston Spartakiadasining dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa shahar musobaqalari bo'lib o'tdi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20 dan ortiq jamoa ishtirok etdi, Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12, Andijonda 6 ta jamoa ishtirok etdi. Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbaachilar (Toshkent) – 3 ta jamoa temiryo'lchilar

(Samarqand, Andijon) – har biri 2 tadan, profinternchilar (Toshkent) – 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar.

1928 yilning avgust oyida Moskvada 1 Butunmamlakat Spartakiadasi bo'lib o'tdi. Unda tarkibida 193 kishi bo'lgan. O'zbekiston sport delegatsiyasi ham sportning spartakiada dasturiga 7 turi bo'yicha ishtirok etdi.

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

Quyidagi faktlar o'sha davrda basketbol tobora ommaviylashib borganligini ko'rsatadi: u II Butuno'zbek kasaba uyushmalari Spartakiadasining (1935 yil, iyun), Samaraqandda o'tkazilgan xotin-qizlar jismoniy tarbiya bayrami (1935 yil, avgust), Toshkentda o'tkazilgan idoralararo spartakiada (1935 yil, sentyabr) dasturlariga kiritiladi. Farg'ona, Qo'qon, Andijon, Buxoro shaharlarida alohida birinchiliklar o'tkaziladi. Xuddi o'sha yili "Spartak", "Lokomotiv" sport jamiyatlari tuzildi. Ushbu jamoalarda o'quv-trenirovka jarayoni bilan shug'ullanadigan murabbiylar paydo bo'ladi. Chunonchi "Lokomotiv" jamiyatida M.Fedorov, "Spartak"da A.Kirillov, "Dinamo"da I.Konstantinov murabbiylik vazifasini bajaradilar. O'zbekiston erkaklar terma jamoasining birinchi murabbiyi K.K.Morozov bo'lgan edi.

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

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

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

1939 yilning qish davri mobaynida ko'rgazmali hakamlik o'yinlari o'tkazildi. Ulug' Vatan urushi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z ishlarini urush davri talablari asosida qayta tashkil etdilar. Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'quv punktlari tuzildi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dnepropetrovsk shahrida bo'lib o'tgan Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etdilar. Hamda qizlar IX o'rinni, yigitlar XI o'rinni egalladilar.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, o'sha kezlarda ko'pchilik jamoalarning tarkibi yosh-yosh o'yinchilar hisobiga kengaytirildi va yangilandi, ko'pchilik jamoalarning texnik tayyorgarlik darajasi yuksaldi.

Chunonchi, erkaklar jamoalarining o'yinchilari Toshkent shahridagi eng yahshi basketbolchilarning o'yin texnikasini mohirlik bilan qo'llab boshladilar. "Tez yorib o'tish" usuli bo'yicha o'ynab raqibning yo'lini to'sish metodlari qo'llanib raqib shchiti yonida markaziy o'yinchini chalg'itish kombinasiyalari qo'llanilib o'ynalganida o'yinchini shaxsiy himoyalash yo'llaridan ham tez-tez foydalaniladigan bo'ldi.

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

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

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

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

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

1970 yildan 1990 yilgacha bo'lgan davrda o'zbek basketbolchilarining "Universitet" erkaklar jamoasi "SKIF"

xotin-qizlar jamoasi Butunmamlakat turnirlarida, mamlakat chempionatlarida, "Burevestnik" O'zbekiston sharafiga himoya qiladi. O'yinchilarimiz orasidan ko'pgina mashhur basketbolchilar yetishib chiqdi. R.Salimova, A.Jarmuhamedova, E.Tornikidu shular jumlasidan bo'lib, ular mamlakat terma jamoasining a'zolari edilar.

1991 yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'ldi. Xalqaro maydonda o'zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992 yil yanvarida O'zbekiston Milliy Olimpiya Komiteti qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston XOQga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996 yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II o'rinni egalladi. Erkaklar jamoamiz 1995 yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o'rinni egalladi. 1996 yilda AQSHda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerda bizning miliy jamoamiz "MHSK" VII o'rinni egalladi. 1997 yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida Xalqaro turnir o'tkazildi. Bu yerda o'zbek basketbolchilari uch g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'yidilar va umumiy hisobda III o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasini o'z mustaqilligiga erishgandan so'ng 3 ta xalqaro toifadagi 12 ta milliy toifadagi hakamlar tayyorlandi. Har yili erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida basketbol bo'yicha Respublika Kubogi va birinchiligi o'tkaziladi. "MHSK" jamoasi 16 karra Respublika birinchiligida g'alaba qozonib shoxsupaning yuqorisiga ko'tarilgan. 1991-1995 yillar oralig'ida ayollar jamoalari o'rtasida "SKIF" jamoasi Respublika birinchiligida g'olib bo'lgan bo'lsa, 1996 yildan hozirgi kungacha Navoiyning "Nika" jamoasi birinchilikni hech kimga bermay kelmoqda. Har yili g'oliblikni qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilaridan 20 dar ortiq o'yinchiga sport ustasi unvoni berilib kelinmoqda.

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

1.5. Mustaqillik davrida o'zbek basketbolining rivojlanishi

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgan kundan boshlab yurtimizda eng ommalashgan sport turlaridan biri bo'lgan basketbol o'ziga xos mazmun va yo'nalishda shug'illana boshladi. O'sha davrda soha bo'yicha faoliyat ko'rsatib kelayotgan mutaxassis-rahbarlar, Respublika basketbol federasiyasi va trenerlar oldida o'zbek basketbolini mustaqil rivojlantirish uchun xalqaro pog'anaga ko'tarish yo'llarini izlash bilan tashkiliy ilmiy uslubiy va amaliy vazifalarni hal qilish muomolari yuzaga keldi. Agar "ittifoq davrida terma jamoalarimizga o'zga respublikalar basketbol klublarida "to'p suruvchi" o'yinchilarni "keldi-ketdi" asosida jalb qilish anana sifatida xizmat qilgan bo'lsa, endi mahalliy basketbol ustalari, mutaxassis-trenerlar tayyorlash o'zbek basketbol kulublari va terma jamoalarimizni Osiyo va jahon mikiyosiga olib chiqishdek murakkab masala ko'ndalang bo'lib turgan edi.

Lekin birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sportni 1991 yildanoq davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasiga kiritilishi, hamdo'stlik davlatlari ichida 1992 yildayoq "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonuni qabul qilinishi mamlakatimizda ommaviy sportni, shu jumladan bolalar sportini ham, profesional sportni ham jadal rivojlanishiga turtki berdi.

Bu borada o'zbek basketbolida ham keskin ijobiy burilishlar ro'y berdi. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasi mudofaa vazirligi tasarrufidagi avvalgi "SSKA" markaziy harbiy sport klubi deb nomlana boshlandi va ushbu klub qoshida basketbol jamoasi tuzildi. Yurtimiz taraqqiyotini bozor iqtisodiyotiga asoslangan holda rivojlantirish tamoyili sport jamoalarini asoslangan holda rivojlantirish zaruriyatini tug'dirdi. Ushbu moliyaviy jihatdan ta'minlash, zaruriyatini tug'dirdi. Ushbu masalada ham mamlakatimiz rahbari tomonidan boshlab berilgan va bugungi kungacha bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan ijtimoiy iqtisodiy siyosat bolalar sportini ham professional sportni xam moddiy jihatdan qo'llab-quvatlash imkoniyatini yaratdi.

O'zbek basketbolini nafaqat yurtimizda, balki halkaro maydonga olib chiqishda uning moliyaviy muammolarini hal

etishda ilk bor namuna ko'rsatgan "O'zqurilishmexanizasiya" boshqarmasi shu nom bilan atalgan erkaklar basketbol jamoasini tashkil etilishiga asos soldi. Aynan shu tashkilot homiyligida "O'zqurilishmexanizasiya" basketbol jamoasi "Basketbolning vatani" bo'lishi Amerika Qo'shma shtatlariga uzoq muddatli musobaqa serialarini o'tkazish uchun xizmat safariga yuborildi. Albatta bu safar jamoa uchun katta saboq bo'ldi.

1991 yildanoq ushbu jamoa keyinchalik tashkil etilgan "SUM" jamoasi Respublikamiz birinchiliklarida va sobiq ittifoq miqiyosidagi musobaqalarida ishtirok etib, o'z mahoratlarini yanada shakllantirdi.

1992 yilda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener A.I.Adisman, trenerlar A.M.Vlasov va S.G.Kamzalovlar rahbarligida "O'zqurilishmexanizasiya" jamoasi mustaqil hamdo'stlik davlatlari "MDH" birinchiligida ishtirok etib, 5chi o'rinni egalashga muvaffaq bo'ldi.

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

1992 yilda O'zbekiston basketbol Federasiyasi (O'BF) yangi maqomda qayta tashkil etilib, shu yili Xalqaro basketbol federasiyasi (XBF)ga teng huquqli a'zo sifatida qabul qilindi. Shu vaqtdan boshlab O'BF yurtimizda ommaviy va professional basketbolni rivojlantirish, uning tashkiliy, me'yoriy va uslubiy asoslarini takomillashtirishga "bosh-qosh" bo'ldi. Turli yosh guruhlari va sport malakalariga mansub bolalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar, milliy chempionatlar, Kubok musobaqalari va o'ta nufuzli xalqaro musobaqalar (Osiyo klub chempionatlari, Osiyo o'yinlari, olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlariga saralov musobaqalari, va hokazolar) ga tayyorgarlik ko'rish, terma jamoalarini shakllantirish ularning faoliyatini nazorat qilish va boshqarish ishlariga aynan O'BF yo'l boshchilik qilib kelmoqda.

O'zbekiston milliy chempionati ilk bor 1993 yilda o'tkazildi mazkur chempionatda murabbiylar A.I.Adisman va S.G.Kamzalov rahbarligi ostida ishtirok etgan

"O'zqurilishmexanizasiya" jamoasi birinchi o'rinni olishga sazovar bo'ldi. Ikkinchi o'rin Buxoro jamoasiga (murabbiy I.I.Burnashev) nasib etdi. Uchinchi o'rinni Respublika oliy sport mahorati maktabi jamoasi band etdi. Alohida ta'kidlab o'tish joizki, "O'zqurilishmexanizasiya" jamoasida 1991 yil AQSHda o'tkazilgan "Turne" musobaqalarida ishtirok etgan A.Vilgelm, A.Ryazanov, R.Djumaniyazov, B.Filyushkin, D.Sheglinskiy, S.Demurin, O.Levin, S.Makshevlardan tashqari yana V.Telegin, A.Firsov, A.Kavardak va S.Gavrilovlar ham "to'p surishdi".

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

1994 yilda "Elektromontaj poezdi-757" (temir yo'llarni elektrlashtirish) "SKIF" jamoasining xomiysiga aylandi. Shu yilning o'zida "SKIF" Omsk shahrida o'tkazilgan Sibir va Uzoq Sharq Kubogida ishtirok etdi. O'zbekistonlik basketbolchilar Rossiyaning eng kuchli jamoasi Novosibirskning "Dinamo" jamoasiga 3 ochko, Omskning "Neftyanik" jamoasiga 2 ochko, Krasnoyarskning "Shelen" jamoasiga 8 ochkoni boy berib mag'lubiyatga uchradi. Lekin bu turnirda "SKIF" jamoasi o'zining munosib raqib ekanini ko'rsatdi, Evropa darajasidagi Rossiya chempionatlarida yuksak o'yin tajribasiga ega bo'lgan Rossiyalik jamolarga u kattagina muammolar tug'dirdi. Bizning qizlarimiz uchun bunday turnirlar mahoratni takomillashtirish vositasi sifatida suv bilan havodek zarur edi.

1994 yilning kech kuzida "SKIF" ayollar jamoasi Toshkentda tashkil etilgan Rossiya birinchi ligasining "Neftyanik" (Omsk), Toshkent shahrining yoshlar terma jamoasi "ROSMM-757", Samarqand shahri ayollar terma jamoasi ishtirokidagi turnirda qatnashdi. Bu musobaqada "Neftyanik" jamoasiga yutqazib, u ikkinchi o'rinni egalladi. Samarqand terma jamoasi uchinchi bo'ldi.

1994 yilning kech kuzining dekabrda O'zbekiston kubogi bellashuvlarida murabbiylar S.V.Taraborin va G.X.Yakubov

yetakchiligidagi ROSMM-757 g'olib chikdi. Yosh istiqbolli basketbolchi qizlardan tashkil topgan bu jamoa Respublikamizning birinchi jamoasi uchun asosiy zahira hisoblanadi. Tez orada bu guruhning o'yinchilari E.Mustafina, M.Ostashenko, I.Soy, I.Yunusova, A.Litkina, N.Raximovalar xalqaro darajada ham nom qozonishga ham muyassar bo'ldi.

1995 yilda Toshkentda O'zbekiston Respublikasi kubogi musobaqalari o'tkazildi, afsuski unda bor-yo'g'i uchta jamoa qatnashdi. ROSMM, ROSMM-757 va Angren shahrining yoshlar terma jamoasi. ROSMM-757 kubok sohibi bo'ldi.

1995 yilning dekabrda Respublika Chempionatining birinchi turi bo'lib o'tdi, unda to'rtta jamoa ishtirok etdi. ROSMM yoshlari, Samarkand va Andijon terma jamoalari. Bunda birinchi o'rin ROSMM jamoasiga, ikkinchi o'rin Samarqandliklarga, uchinchi ROSMM yoshlariga nasib etdi.

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

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

1995-1996 yillarda to'rtinchi bosqichda o'tqazilgan O'zbekiston Respublikasi birinchiligi yakunlariga ko'ra ROSMM jamoasi Respublika chempioni bo'ldi, Samarqand terma jamoasi ikkinchi, ROSMM yoshlari esa uchinchi o'ringa munosib qo'rildi.

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

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

Bunday turnirlar O'zbekistonlik qizlarning mahoratini oshirish uchun chinakkam maktab hisoblanadi. Biroq ularni o'tkazishda muntazamlilikning yo'qligi jamoalar tayorgarligi darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Aynan shunday tashabbus xalqaro turnirni doimiy ravishda tashkil etish masalasi Markaziy Osiyo Respublikalari ayollar jamoalarini murabbiylari tomonidan ko'tarildi va mazkur Respublika federasiyalari uni qo'llab-quvvatladilar. Natijada Markaziy Osiyo mamlakatlari (O'zbekiston, Qirg'iziston, Turkmaniston) va Qozog'iston mamlakatlari turnirlarini muntazam o'tkazib turish to'g'risida qaror qabul qilindi. Musobaqalar 4 bosqichdan iborat bo'lib, ularning biror Respublikada "Markaziy Osiyo chempionlari ligasi" boshchiligida o'tqazilardi.

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

Ikkinchi bosqich 1996 yilning kuzida O'zbekiston Respublikasining 5 yilligiga bag'ishlanib o'tqazildi. Bu erda sovrinli o'rinlar quydagicha taqsimlandi – Qozog'iston 1-o'rin (Pavlodar sh. Terma jamoasi), O'zbekiston 2-o'rin (ROSMM), Qirg'iziston 3-o'rin.

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

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

Ikkinchi guruh vakillari 4 ta jamodan iborat edi (SKIF Mehnat rezervlari, "Kamolot" Sirdaryo shahri terma jamoasi).

O'zbekiston birinchiligi turli shaharlarda 4 ta bosqichda o'tkazildi. Birinchi bosqich yanvar oxirida Samarqandda bo'lib o'tdi, unda "Universitet" jamoasi o'z guruhida 1-o'rinni oldi. Toshkentning "ROSMO" jamoasi ikkinchi bo'ldi. Navoiy shahri sportchi qizlari 3-o'rinni egalladilar. Ikkinchi guruhda Toshkentning SKIF jamoasi 1-o'rinni, "Mehnat rezervlari" ikkinchi Samarqandni esa "Kamolot" jamoasi esa uchinchi o'rinni oldi.

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

Ayollar jamoalari orasida basketbol bo'yicha 1998 yil O'zbekiston birinchiligi 4 bosqichda o'tkazildi. Jamoalar ikki guruhga taqsimlandi, ularning har birida musobaqalar aylanma tizim asosida bo'lib o'tdi. To'rt bosqich yakuniga ko'ra (Samarqand, Toshkent, Chirchiq, Toshkent) Samarqandning "Universitet" jamoasi basketbolchi qizlari birinchi o'rinni, Toshkentning "SKIF" jamoasi ikkinchi o'rinni, "OZBO'SM" jamoasi esa uchinchi o'rinni egalladi.

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

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

2000 yilda ayollar jamoasi o'rtasida basketbol bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionatini o'tkazish Nizomiga Yevropa birinchiliklarida qabul qilgan bir yangilik kiritildi: birinchi ikkinchi o'rinni egallagan jamolar ikkita g'alabaga

erishguncha uchrashuvlar seriyasini o'tkazdilar. Bunda birinchi o'rinni egallagan jamoaga dastlabki ikki o'rinni o'z maydonida o'tkazish huquqi berildi. Respublika chempionatida Toshkent, Chirchiq, Navoiy, Zarafshon Samarqand shaharlaridan 6 ta jamoa ishtirok etdi. Toshkent shahridan ikki jamoa "SKIF" va "ROSMO" maydonga chiqdi. Musobaqalar yakuniga ko'ra yangi peshqadam – birinchi o'rinni egallagan Zarafshonning "Stroitel" ("Quruvchi") jamoasi paydo bo'ldi. Toshkentning "SKIF" jamoasi o'zi uchun an'anaviy ikkinchi o'rinni egalladi. Uchinchi o'ringa "ROSMO" jamoasi sazovar bo'ldi.

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

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

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

Keyingi chempionatlar maydonga Navoiyning "Nika" Buxoroning "Universitet" jamoalari singari yangi peshqadamlarni chiqardi, "TPTU" jamoasi ham etakchi o'rinni egallashda davom etdi. 2006 yilda Navoiydan NGMKning birinchi va ikkinchi jamoasi ishtirok etib, muvofiq tarzda dastlabki ikki o'rinni taqsimlab oldi. "SKIF" jamoasi esa peshqadamlar safini umuman tark etdi.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida 2000 yildan boshlab mamlakatimizda "Umid nihollari" "Barkamol avlod", "Universiada" kabi ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalarining joriy etilishi va muntazam va o'tkazilib borishi, 2002 yil 24 oktyabrda "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Prezident farmonining qabul qilinishi va uni bosqichma-bosqich amalga

oshirilib kelinayotganligi yurtimizda basketbolni yanada ravnaq topishiga asos bo'ldi.

Keskin raqobat ostida o'tayotgan mazkur musobaqalar basketbolni o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng taraqqiy etishiga turtki berdi.

Aynan shunday musobaqalarga tayorgarlik ko'rish va ularni o'tkazish tufayli Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq qishloq joylarda halkaro standartlarga mos zamonaviy basketbol inshootlari barpo etilishiga hamda bunday hashamatli sport majmualarida ko'plab o'quvchi-yoshlarni basketbol bilan tinimsiz shug'ullanishiga sabab bo'lmoqda. O'tgan davr ichida ana shunday yosh basketbolchilar tarkibidan N.Babusheva, E.Artemeva, T.Fakeeva, O.Chernova, T.Kildyusheva, K.Shatrova, R.Abduraxmonov, A.Bashkevich va boshqa shunga o'xshash yuksak mahoratli basketbolchilar etishib chiqdi. O'quvchi talaba yoshlar o'rtasida o'tkazilib kelayotgan har bir musobaqada yangi-yangi iste'dodli basketbolchilar kashf etilib, ular mamlakat terma jamoalari tarkibini to'ldirib kelmokda.

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

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

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

"Umid nihollari" sport musobaqalarining final bosqichlari Vazirlar Mahkamasining 2015 yil 22 maydagi 367-f-sonli farmoyishiga asosan Tashkiliy qo'mita tuzilgan holda joriy yilning 26-30 may kunlari respublikaning barcha hududlarida

belgilangan zamonaviy sport majmualari hamda amfiteatrlarda "Yoshlik va sport" bayrami sifatida o'tkazildi.

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

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

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

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

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 3 iyundagi 244-sonli «O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida»gi qarorida jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, mamlakatimizda o'quvchilarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini samarali ishlashini ta'minlash maqsadida musobaqalar har uch yilda bir marta o'tkaziladigan bo'lgan.

oshirilib kelinayotganligi yurtimizda basketbolni yanada ravnaq topishiga asos bo'ldi.

Keskin raqobat ostida o'tayotgan mazkur musobaqalar basketbolni o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng taraqqiy etishiga turtki berdi.

Aynan shunday musobaqalarga tayorgarlik ko'rish va ularni o'tkazish tufayli Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq qishloq joylarda halkaro standartlarga mos zamonaviy basketbol inshootlari barpo etilishiga hamda bunday hashamatli sport majmualarida ko'plab o'quvchi-yoshlarni basketbol bilan tinimsiz shug'ullanishiga sabab bo'lmoqda. O'tgan davr ichida ana shunday yosh basketbolchilar tarkibidan N.Babusheva, E.Artemeva, T.Fakeeva, O.Chernova, T.Kildyusheva, K.Shatrova, R.Abduraxmonov, A.Bashkevich va boshqa shunga o'xshash yuksak mahoratli basketbolchilar etishib chiqdi. O'quvchi talaba yoshlar o'rtasida o'tkazilib kelayotgan har bir musobaqada yangi-yangi iste'dodli basketbolchilar kashf etilib, ular mamlakat terma jamoalari tarkibini to'ldirib kelmokda.

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

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

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

"Umid nihollari" sport musobaqalarining final bosqichlari Vazirlar Mahkamasining 2015 yil 22 maydagi 367-f-sonli farmoyishiga asosan Tashkiliy qo'mita tuzilgan holda joriy yilning 26-30 may kunlari respublikaning barcha hududlarida

belgilangan zamonaviy sport majmualari hamda amfiteatrlarda "Yoshlik va sport" bayrami sifatida o'tkazildi.

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

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

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

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

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 3 iyundagi 244-sonli «O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida»gi qarorida jamiyatimizda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, mamlakatimizda o'quvchilarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini samarali ishlashini ta'minlash maqsadida musobaqalar har uch yilda bir marta o'tkaziladigan bo'lgan.

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

2008 yil 17-21 may kunlari Qoraqalpog'iston Respublikasida o'tkazilgan «Barkamol avlod» sport musobaqalarining Respublika final bosqichi sportning 12 ta turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, engil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmat, badiiy gimnastika va suzish) o'tkazilgan.

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

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

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

Buxoro shahrida o'tkazilgan «Universiada-2002» dasturidagi basketbol sport turi bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida Toshkent-I jamoasi 1-o'rinni egallashdi.

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

Birinchi o'rinni Toshkent-1, ikkinchi o'rinni Samarqand va uchinchi o'rinni Namangan viloyatlari terma jamoalari qo'lga kiritishgan.

Toshkent shahrida 2007 yil 21-24 iyun kunlari «Universiada-2007» sport musobaqalari 12 ta sport turlari bo'yicha o'tkazilgan. «Universiada-2007» sport musobaqalari davomida birinchi o'rinni Toshkent shahar, ikkinchi o'rinni Namangan va uchinchi o'rinni Samarqand viloyatlari terma jamoalari qo'lga kiritishgan.

«Universiada-2010» sport musobaqalari Andijon shahrida bo'lib o'tgan. Musobaqalarning yakuniny natijalariga ko'ra,

umumjamoaga bo'yicha birinchi o'rinni Toshkent shahar, ikkinchi o'rinni Andijon shahri va uchinchi o'rinni Navoiy viloyati sportchilari egallashdi.

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

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

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

2-jadval

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

Yil	1 o'rin	2 o'rin	3 o'rin	Kubok musobaqalari g'oliblari
1992	«Uzstroy-mexanizasiya» (Toshkent)	«RSHVSM» (Toshkent)	«XPZ» (Buxoro)	«Uzstroy-mexanizasiya» (Toshkent)
1993	«Uzstroy-mexanizasiya» (Toshkent)	«XPZ» (Buxoro)	«RSHVSM» (Toshkent)	«Uzstroy-mexanizasiya» (Toshkent)
1994	«SKA» (Buxoro)	«EP-757» (Toshkent)	«RSHVSM» (Toshkent)	«MHSK»
1995	«MHSK» (Toshkent)	«Buxoroi Sharif» (Buxoro)	«Chimgan» (Chirchiq)	«MHSK»
1996	«MHSK» (Toshkent)	«Buxoroi Sharif» (Buxoro)	«Chimgan» (Chirchiq)	«MHSK»
1997	«MHSK» (Toshkent)	«Sitara» (Buxoro)	«TGTU» (Toshkent)	«MHSK»
1998	«MHSK» (Toshkent)	«Sitara» (Buxoro)	«TGTU» (Toshkent)	«MHSK»
1999	«MHSK» (Toshkent)	«Universitet» (Buxoro)	«TGTU» (Toshkent)	«MHSK»
2000	«MHSK» (Toshkent)	«Universitet» (Buxoro)	«TGTU» (Toshkent)	«MHSK»

2-жадвалнинг давоми

2001	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)
2002	"MHSK" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
2003	"MHSK" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
2004	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)	"MHSK"
2005	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"MHSK"
2006	"MHSK" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
2007	"MHSK" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"Universitet" (Buxoro)	"MHSK"
2008	"MHSK" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"MHSK"
2009	"MHSK" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"Universitet" (Buxoro)	"MHSK"
2010	"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
2011	"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"TGTU" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)
2012	"MHSK" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"MHSK" (Toshkent)
2013	"MHSK" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"Elektroapparat" (Toshkent)
2014	"Elektroapparat" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"Elektroapparat" (Toshkent)
2015	"MHSK" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"SKIF" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)
2016	"MHSK-1" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"MHSK-2" (Toshkent)	"MHSK-1" (Toshkent)
2017	"MHSK-1" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"MHSK-1" (Toshkent)

2018	"O'MVSK" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"TShVSM" (Toshkent)	"O'MVSK" (Toshkent)
2019	"O'MVSK" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"TShVSM" (Toshkent)	"O'MVSK" (Toshkent)
2020	"Elektroapparat" (Toshkent)	"O'MVSK" (Toshkent)	"TShVSM" (Toshkent)	"O'MVSK" (Toshkent)
2021	"O'MVSK" (Toshkent)	"TShVSM" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"O'MVSK" (Toshkent)

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. Basketbol o'yinini kim kashf etgan?

- a) Forest Allen
- b) Kris Volyun
- c) Djeys Neysmit
- d) Karl Bolyun

2. Basketbol bo'yicha birinchi match nechanchi yilda o'tkazilgan?

- a) 1880y.
- b) 1981y.
- c) 1895y.
- d) 1900y.

3. Basketbolni 13 ta band qoidasi qaysi yili chop etildi?

- a) 1812y.
- b) 1840y.
- c) 1874y.
- d) 1892y.

4. FIBA qachon tashkil qilingan?

- a) 1932y.
- b) 1936y.
- c) 1940y.
- d) 1948y.

5. O'zbekistonda basketbol nechanchi yil paydo bo'lgan?

- a) 1915y.
- b) 1918y.
- c) 1920y.
- d) 1924y.

6. Birinchi temir halqalar qachon paydo bo'lgan?

- a) 1891y.
- b) 1892y.

c) 1893y.

d) 1895y.

7. Qaysi yili to'p tushgandan so'ng bahs to'pi otish qoidasi bekor qilingan edi?

a) 1925y.

b) 1930y.

c) 1936y.

d) 1947y.

8. Jarima to'pi otishlar qaysi yili kiritilgan?

a) 1892y.

b) 1893y.

c) 1894y.

d) 1895y.

9. To'p urib yurish qaysi yilda kiritilgan?

a) 1896y.

b) 1897y.

c) 1899y.

d) 1900y.

10. O'zbekiston Chempionati nechanchi yildan boshlab o'tkazilmoqda?

a) 1990y.

b) 1991y.

c) 1992y.

d) 1993y.

«Jahonda va O'zbekistonda basketbolni rivojlanish tarixi» tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб ҳалқимиз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган

Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». Т.: Шарк, 1997. – 10с.

3. Закон Республики Узбекистан «О Национальной программе по подготовке кадров». Т.: Шарк, 1997. – 31с.

4. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. //Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. Т.: Адолат, 2000, Б.211-223.

5. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси, 2015 йил 5 сентябрь, №174, - Б. 1-4.

6 Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С.

Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

7 G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs

talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: 2009. – 69 б.

8 Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное

пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. – 336с.

9 Бондарь, А.И. Баскетбол: учебник / А.И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2007. – 423 с.

10 Булычева, Т. И. Роль педагогических умений при обучении игре в баскетбол / Булычева Т.Н. Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 35–38.

11 Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. Высших учеб. Заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

2 BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI

2.1. Harakat texnikasi haqida tushuncha

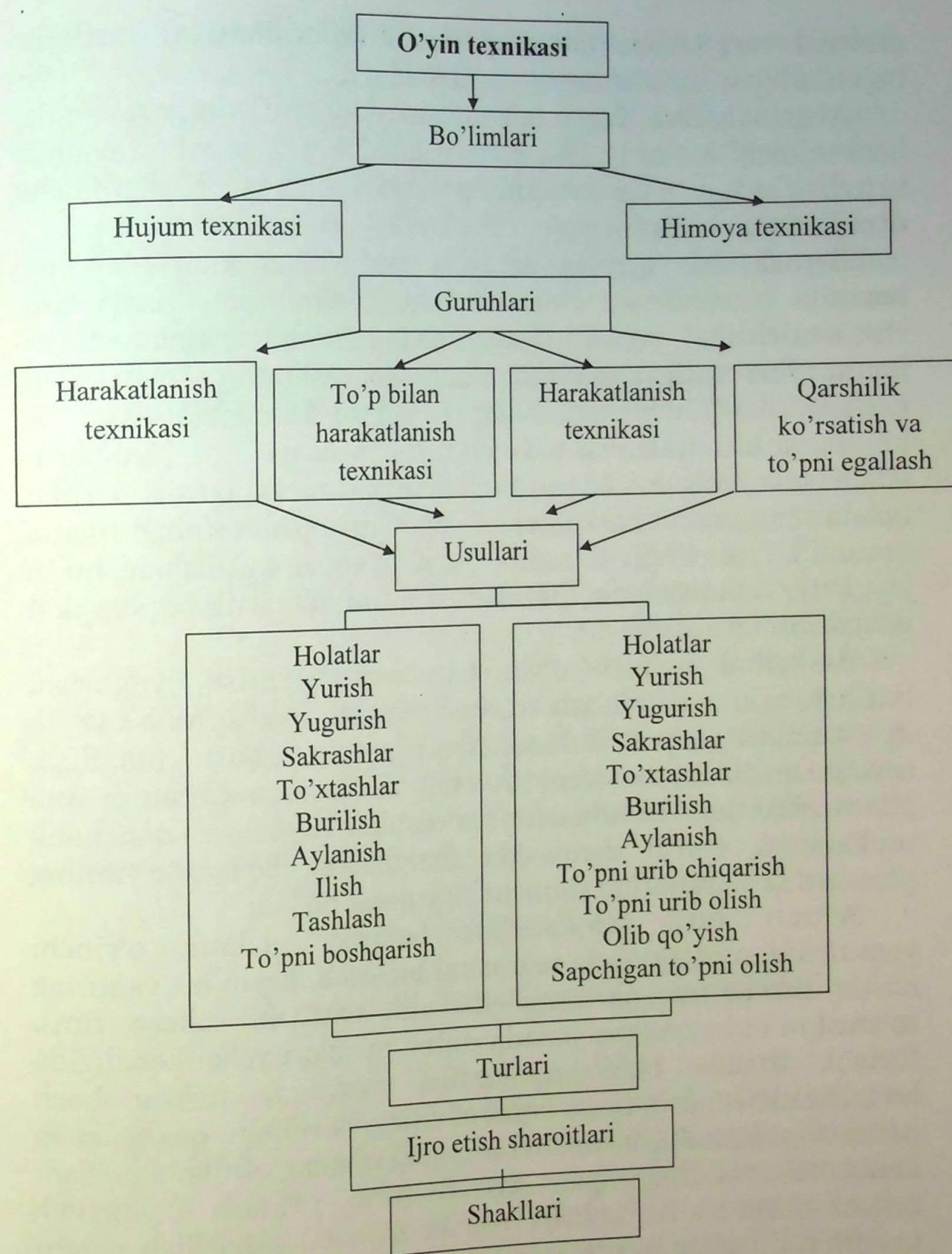
Harakat texnikasi morfofunktsional biomexanink va aerodinamik qonuniyatlar asosida ijro etiladi. Harakat texnikasining morfofunktsional asosi – bu muayyan tana uzunligi, vazn va qaddi-qomatga ega sportchining (basketbolchining) aniq maqsadga qaratilgan harakat koordinasiyasini markaziy nerv tizimsi va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

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, rasional (maqbul) texnika va indiviudal (shaxsiy) texnika tushunchalari mavjud bo'lib, ular quyidagilarni anglatadi: – “model” texnika – bu muayyan harakat (usul) texnikasiga o'rgatishda ayni kunda eng samarali na'munaviy (andoza, model) texnikaga mo'ljal qilish zarurligini anglatadi (lekin undan nusxa ko'chirish tavsiya etilmaydi); – rasional texnika – bu ko'pchilik uchun maqbul bo'lgan, aksariyat sportchilar tomonidan o'zlashtirilgan texnika (o'rgatishda undan asosiy namuna sifatida foydalaniladi); – indiviudal texnika – bu har bir sportchini (basketbolchini) o'zining shaxsiy harakat qobiliyatlariga (imkoniyatlariga) qarab “model” va “rasional” texnika 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 (funktsional organlar) va tashqi (qo'l, oyoq, tana, ko'z va h) ijrochi organlarning muayyan

maqsad sari o'zaro muvofiqlashgan (koordinasiya) tartibda bajariladigan harakat mazmunini anglatadi.

Afsonaviy Pit Nevel ta'kidlagan ediki: «O'yin jarayonida basketbolchi to'pni qo'lida o'yin vaqtining 10% atrofida ushlab turadi, biroq o'yin vaqtining 100% ichida basketbolchi oyoqlarda ishlaydi».

Demak, har qanday darajada ishlayotgan murabbiyning bevosita vazifasi basketbolchi oyoqlari ishlashini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanishdan iborat. Boz ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o'yinchilariga bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalash mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashining uchta tomoni ko'rib chiqiladi: sakrab turib to'xtash, burilishlar, bo'sh joyga tez chiqish yoki harakat suratini o'zgartirish, harakat yo'nalishini o'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'xtatishni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda yerga tushadi. Burilishlarning ikki xil turi

mavjud oldinga burilish va orqaga burilish. Oldinga burilishni bajarish uchun o'yinchi to'p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog'idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi tajavuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga o'girilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda o'ng qo'l tirsagi chap tashqi oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ikkala burilishlarni oldinga orqaga bajarishadi. O'yinchi past tik turishi holatini saqlab qolishi, qo'llar tirsaklarini kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka kengligida ochib turishi zarur. Bu to'pni berkitib turishga va qo'lni muvozanatlashgan holatda burilishga imkon beradi².

O'yin texnikasi tasnifiy tuzilishi jihatidan hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Ularning bo'limlari, guruhlari va usullari quyidagi tasnifiy andozada aks ettirilgan (3-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 guruhlari, harakat usullari harakat shakllaridan tarkib topgan. Har bir holat usullari turlari va shakllari o'yin vaziyati jamoadoshlar va raqiblarning joylashishi ularning harakat texnikasi, hamda to'pning uchish texnikasi yo'nalishiga qarab turli mazmunda yoki turli variantlarda ijro etiladi.

2.2. Hujum texnikasi

2.2.1. Holatlar va harakatlanishlar texnikasi

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 engib 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.

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

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

Jangovor tayyorgarlik holatida basketbolchi oyoqlarini elka kengligida parallel yoki (yoki chap) oyog'ini biroz oldinga ko'yib joylashtiradi. Tizzalar qisman ($150-155^\circ$) burilgan bo'ladi, tana 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 takomilashtirishga ko'proq vaqt sarf qiladilar. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida murabbiy to'p uzatishlarga e'tiborini qaratgan holda mashg'ulotni muvozanatlashi lozim.

O'yinchi uchun asosiy tamoyillar

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

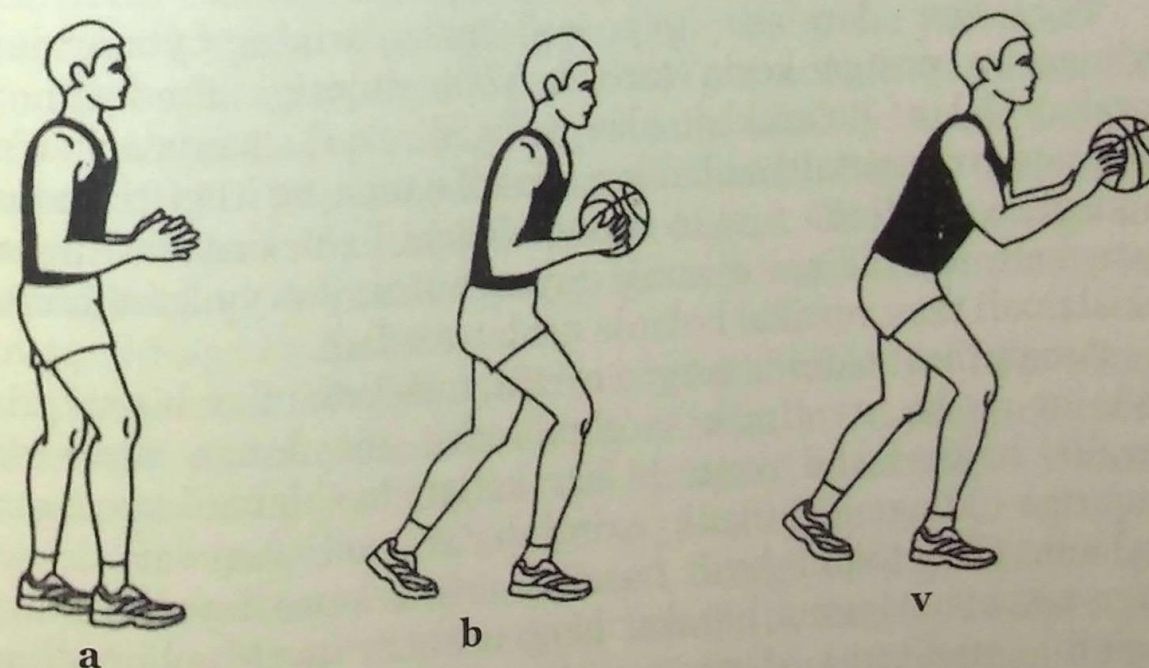
I. Sherikni his etish mohirlik bilan to'pni uzatayotgan o'yinchi maydondagi har bir sherigining pozitsiyalarini hamda jismoniy va psixik qobiliyatlarini doimo his qilib turishi kerak. Ya'ni har bir o'yinchining tezligi to'pga egalik qila olishi malakasi, tajovuzkorligi (ham hujumda, ham himoyada) - fintlarga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

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

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

IV. Hisob-kitob. Bu persentiv sifat ya'ni sezgi orqali idrok etish bo'lib, uning kerak yoki yo'qligini qachon yuqoridan havolatib to'p uzatish poldan sapchitib yoki to'g'ridan to'p uzatish lozimligini to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi hujum uchun qulay vaziyatda turgan yoki turmaganligini, kimga noqulay vaziyatga to'p uzatib bo'lmasligini raqiblardan qaysi biri himoyada kuchliroq o'ynayotganligini aniqlashga imkon beradi. U yana to'pni qabul qilib oluvchi har bir o'yinchi uchun «Unga tez emas, unga sekin emas» «Unga baland emas, unga past emas» iboralari nimani anglatishni, shuningdek har bir to'p uzatishni o'z vqtida kerakli miqdorda ayyorlik hamda aldashlar bilan bajarish zarurligini aniqlashga yordam beradi³.

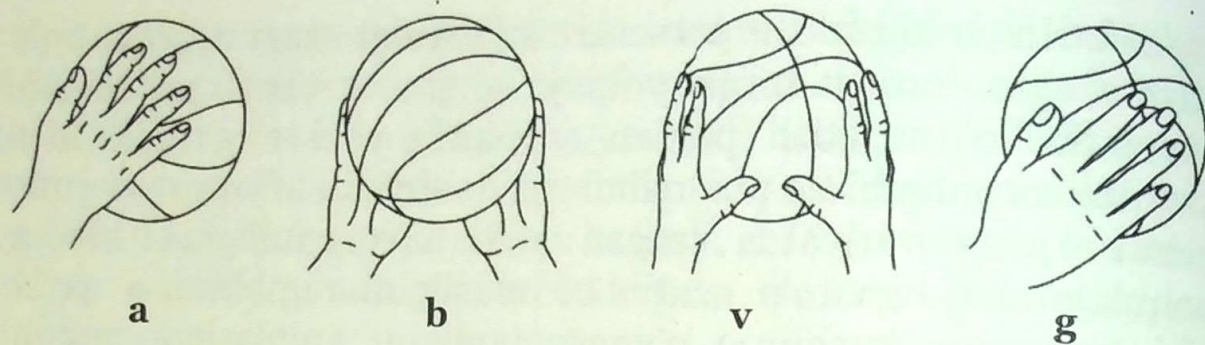
To'pni egallagan basketbolchining holati (7-a,b,v rasmlar). To'pni egallagan basketbolchining holati to'psiz basketbolchining holatiga, o'xshash bo'ladi, lekin to'p ko'krak oldida (7-b rasm) va ko'krakdan uzoqlashgan holatda (7-v rasm) bo'ladi, og'irlik markazi oldinga ko'chiriladi, to'p barmoqlar va kaft "yostiqlikchasiga" 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 biriktirilgan 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'girligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi.

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

Ta'kidlab o'tilganidek keskin raqobat o'yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, faqat yashirincha to'p uzatishlar evaziga to'pni sherigiga 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.

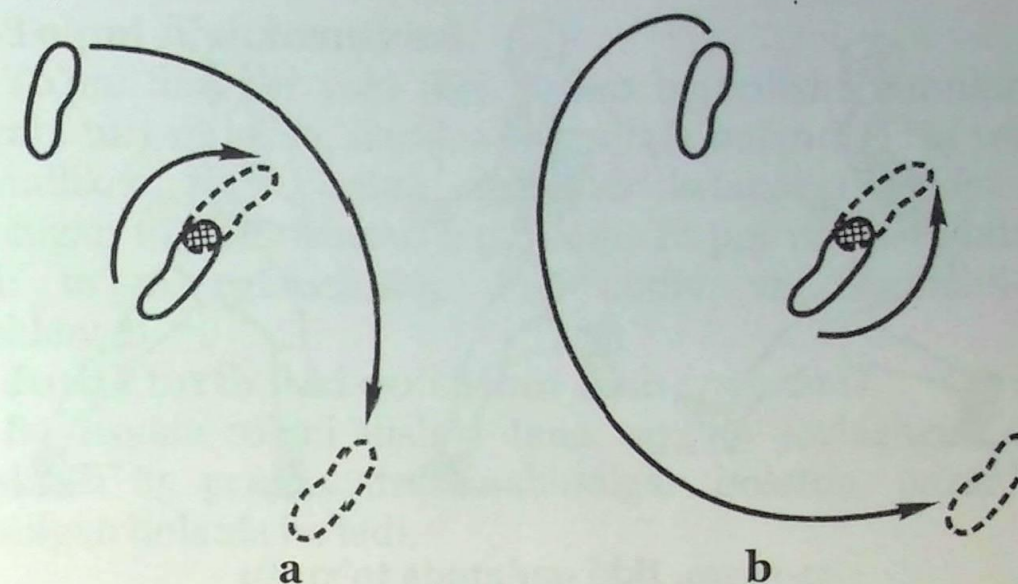
Harakatlanish texnikasi.

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 nisbattan to'g'ri yonlanma yoki orqa bilan yugurish usullarini ham kiritadi.

Sakrash.

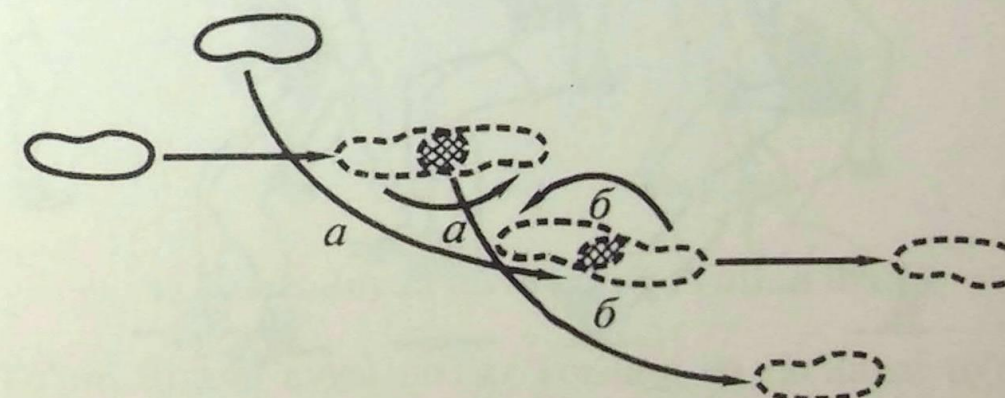
Basketbolda sakrash ko'nikmalari real vaziyat, raqibning qarshilik ko'rsatish zichligi, navbatdagi harakatning maqsadi va boshqa sharoitlarga qarab turlicha usulda ijro etiladi. Masalan, joydan, harakat davomida yoki harakat yakunida sakrab to'g'ri, o'ng yoki chap tomonlarga burilib (aylanib) to'p uzatish, 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).



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).

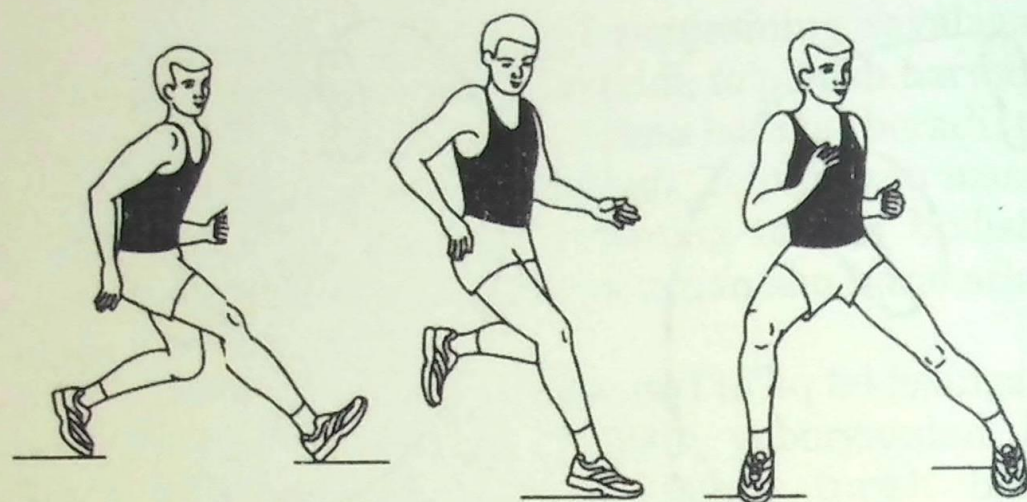
a – birinchi takt; b – ikkinchi takt.

To'xtashlar.

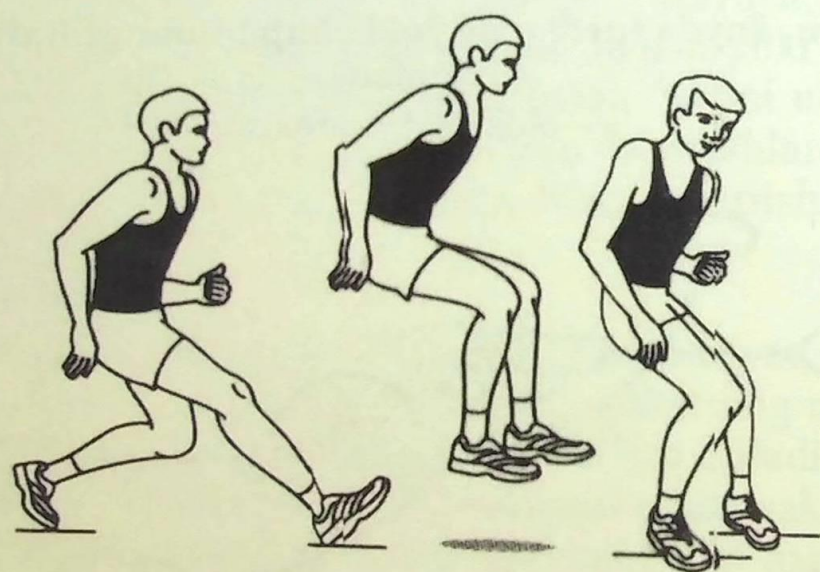
To'xtashlar hujumda muhim taktik ahamiyat kasb etadi. Turli yo'nalishli harakatlardan so'ng keskin to'xtash, to'xtab o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish navbatdagi harakatni maqsadga muvofiq ijro etishga imkon yaratadi.

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.



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.

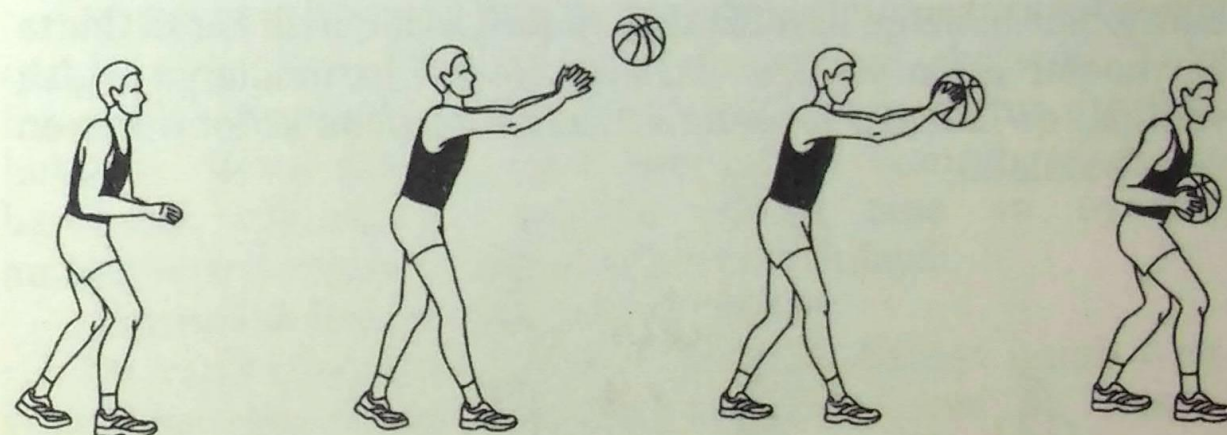
Zamonaviy basketbolda to'p egallash va uni boshqarish ustuvor jihatdan bir ko'lda amalga oshirilayotgani ko'zga tashlanadi.

To'pni ilish texnikasi.

To'pni ilish bir yoki ikki ko'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 ko'l bilan ilib, olish to'pni egallashning eng oddiy va ishonchli usuli hisoblanadi.

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

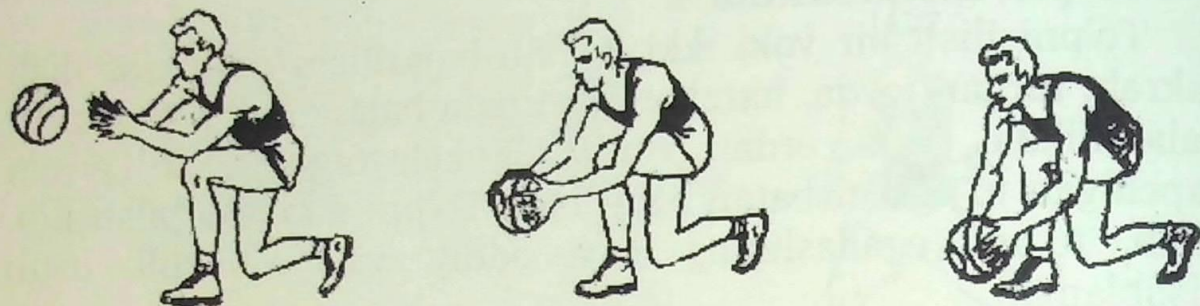
Bu usulda to'pni ilishda tana turg'un joylashgan, qo'llar tirsakdan 85 gradus atrofida bukilgan holatda, nazar to'pga qaratilgan holatda bo'ladi.



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

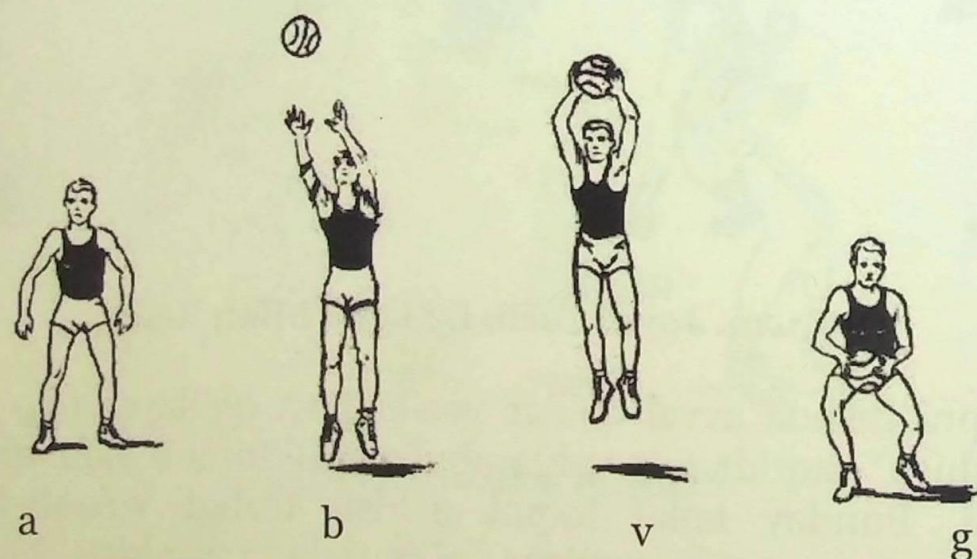
To'pni ilishda avval qo'llar yoziladi va qo'llarni to'p bilan "uchrashish" vaqtida to'p ushlanib, ko'krak tomon yana qisman bukiladi. Bunday holat to'pni uchish tezligi yo'nalishi va traektoriyasiga qarab turlicha o'zgarishi mumkin. Muhimi oyoqlar tana va ko'llarni "amartizasion" harakatlanishi lozim 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 oldinga egilib qo'llar to'pga qarshi tomon yoziladi; keyin qo'llar to'p bilan uchrashishi bilan qo'llar tirsak bo'g'imida qisman buqilib umumiy og'irlik markazi yanada pastroq tushiriladi; to'pni ilish yakuni chap yoki o'ng oyoq bukilgan joyda tugaydi.



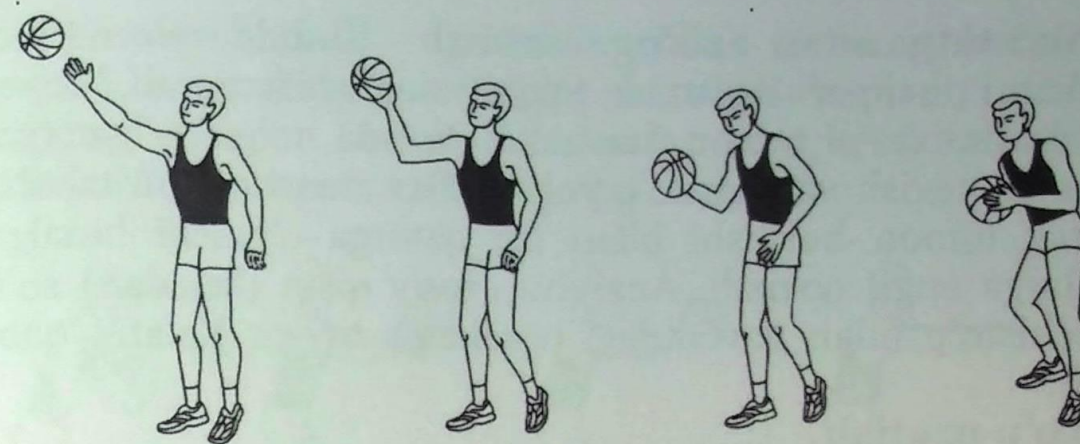
14-rasm. Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish

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'ladi). To'pni barmoqlarga tegish vaqtida, qo'llar to'p bilan amartizasion 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.

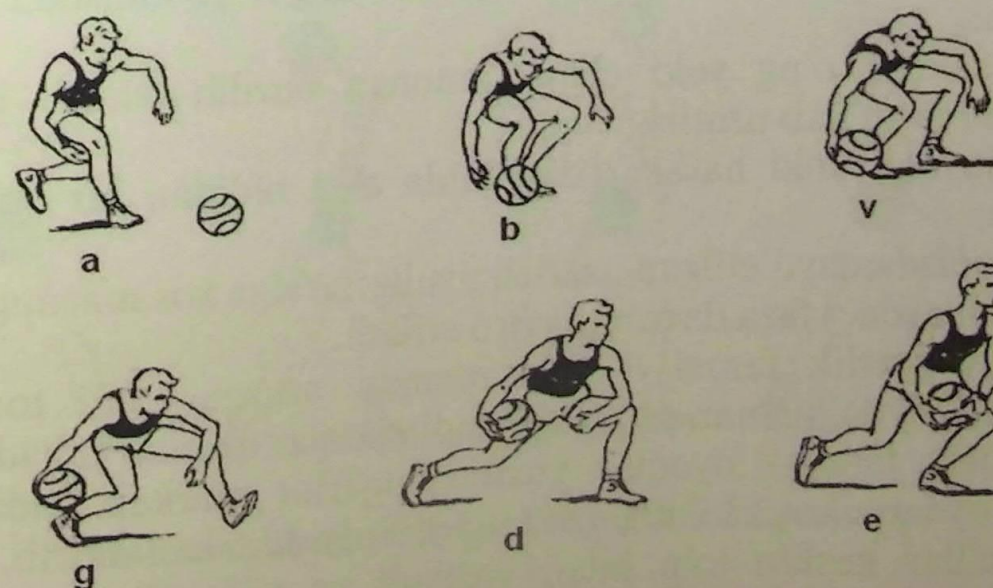


16-rasm. To'pni bir qo'lda ilish

Harakatni tayyorgarlik qismida o'yinchi to'pni yo'nalishiga qarab o'ng yoki chap qo'lini to'p tomon cho'zadi. To'p barmoqlarga tegish vaqtida qo'l tirsakdan 90 gradus atrofida bukiladi. So'ng ikkinchi qo'l ham to'pni qamrab oladi va harakatni yakunlovchi qismida qo'llar, tana va oyoqlar 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 gradus atrofida) bukiladi, so'ng to'p ushlanib muvofiq oyoq qadam oldinga tashlanib, og'irlik markazi ko'tariladi va shu vaqtda to'pga ikkinchi ko'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 tayorgarlik qismida to'pni yo'nalishiga qarab, bir yoki ikki ko'lini to'p tomon uzatadi. Havoda to'p ko'lga (yoki ko'llarga) tegish vaqtida to'p yoki qo'llar amartizasion tartibda ko'krak tomon burilishi bilan bir qatarga o'yinchi bukilgan oyoklarga engil qo'nadi. Ana shu asosiy qism (fazadan) so'ng o'yinchi to'p bilan navbatdagi harakatga tayyor holatni qabul qiladi.

To'p uzatish.

Zamonaviy basketbolida 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 kuyidagi usullarda ijro etilishi mumkin:

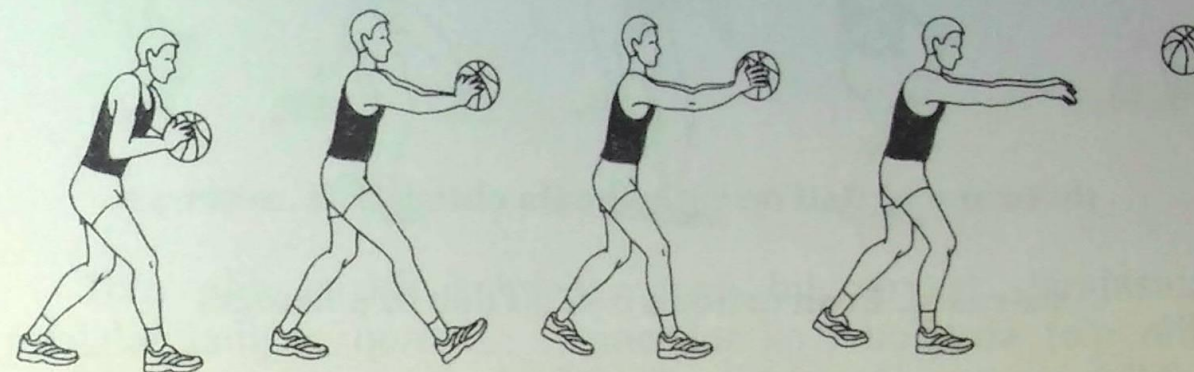
- joydan pastdan bir qo'llab baland, past, erga urib sapchitib va dumalatib uzatish;
- harakat davomida ikki ko'llab ko'krak oldidan baland, past, erga urib sapchitib va dumalatib uzatish;
- shu usullarni bir ko'lda bajarish;
- shu usullarni bosh ortidan bir ko'llab bajarish;
- shu usullarni bosh ortidan ikki ko'llab bajarish;
- sakrab bosh ortidan ikki ko'llab to'g'ri yo'nalishda uzatish;
- sakrab o'ng yoki chap tomonga burilib-aylanib bosh ortida ikki ko'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.

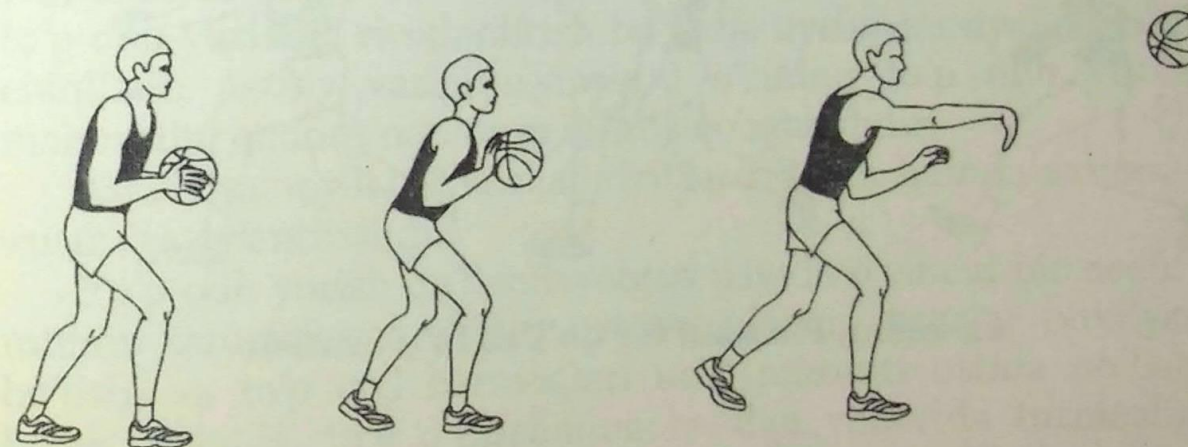
Tayyorgarlik fazasi – to'p qisman orqaga -,o'zi tomon tortiladi, gavda qisman orqaga egiladi,oyoqlar qisman egiladi.

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

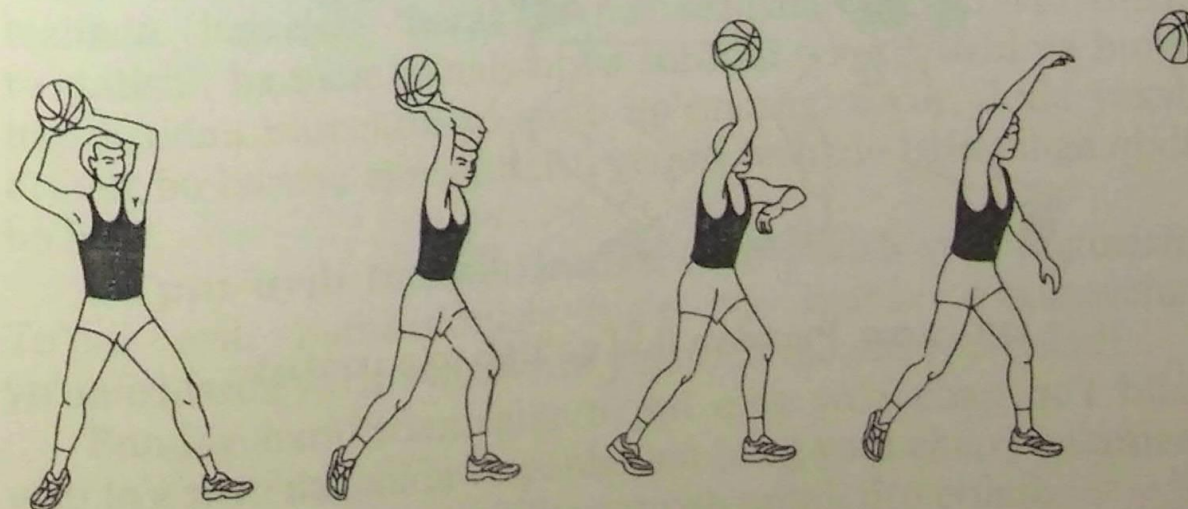
Yakunlovchi faza – qo'llarning bilak qismi va barmoqlar yordamida uzatilayotgan to'pga yo'nalish beriladi, oyoq va tananing inersion harakati asosida to'p kerakli tomonga "uzatiladi" (18, 19, 20, 21, 22, 23, 24-rasmlar).



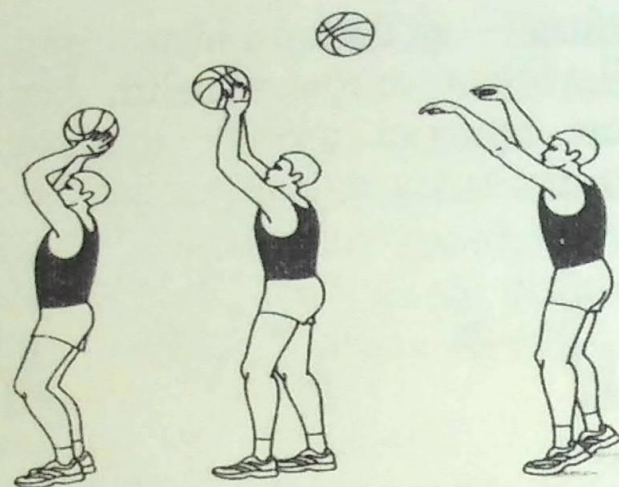
18-rasm. Ikki ko'llab ko'krak oldidan to'p uzatish



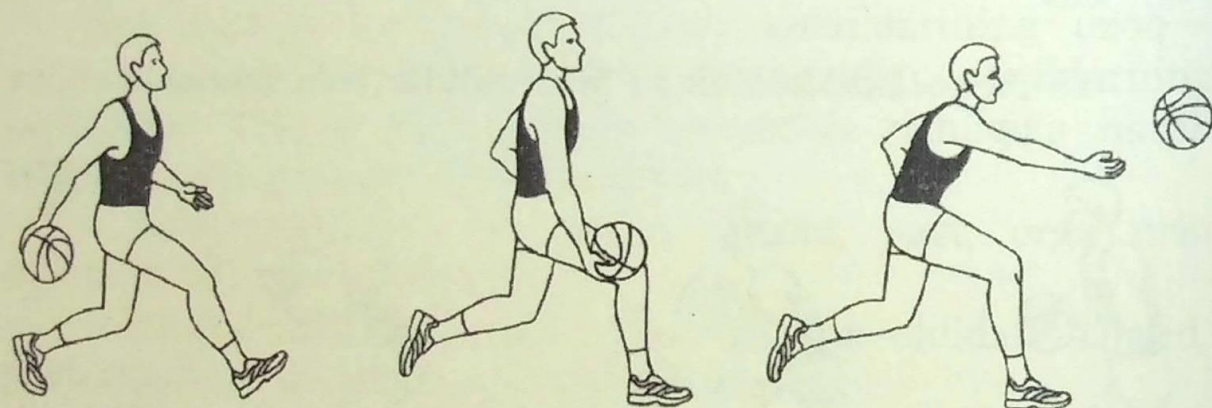
19-rasm. Bir qo'llab elkadan to'p uzatish



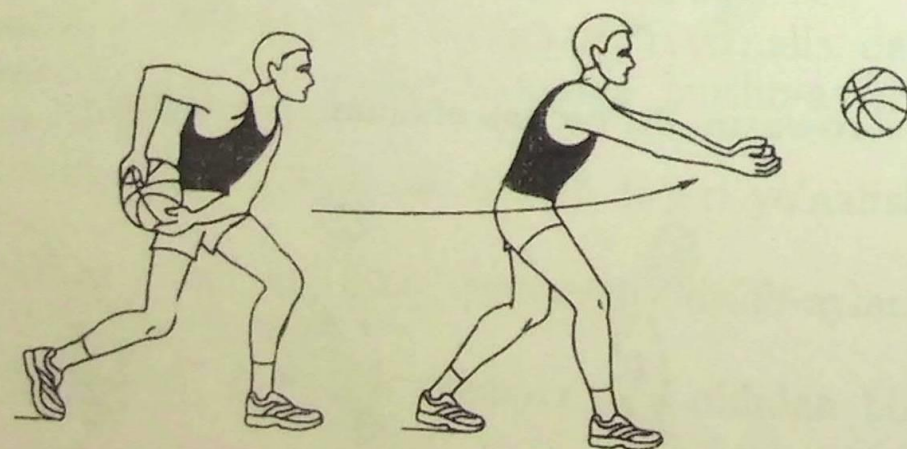
20-rasm. Bosh ortidan bir qo'llab to'p uzatish



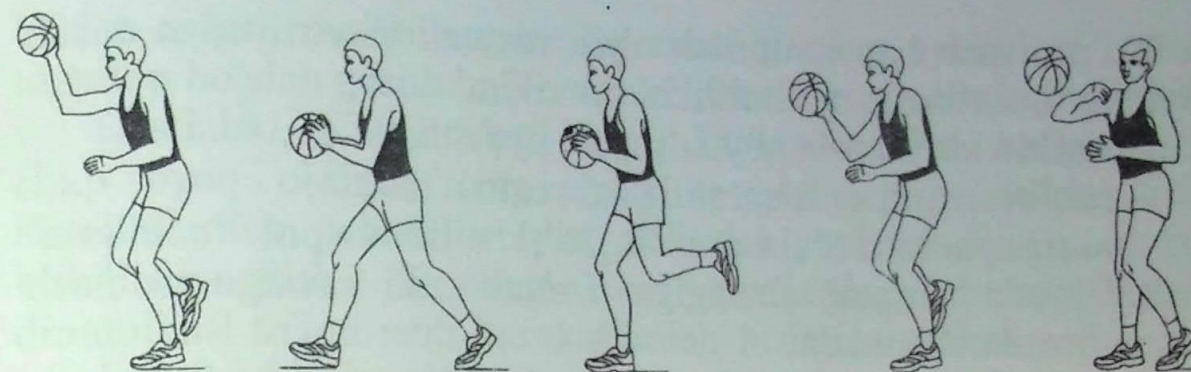
21-rasm. Bosh ortidan ikki qo'llab to'p uzatish



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 hil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O'yinchilar ko'p hollarda to'p olib yurishdan haddan ortiq foydaladilar, o'zlarini «super» dribler qilib ko'rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat to'p olib yuradilar xolos. Bu bobda to'p olib yurish asoslari, shuningdek, to'p olib yurishni rivojlantirish bo'yicha ayrim tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Asosiy vazifa o'yinchini o'zining to'p olib yurish mahoratini qanday namoyon qilishga o'rgatishdir.

Asosiy tamoyili – malakali driblerchilarga hamda samarali «usta»ga aylantirishdir.

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

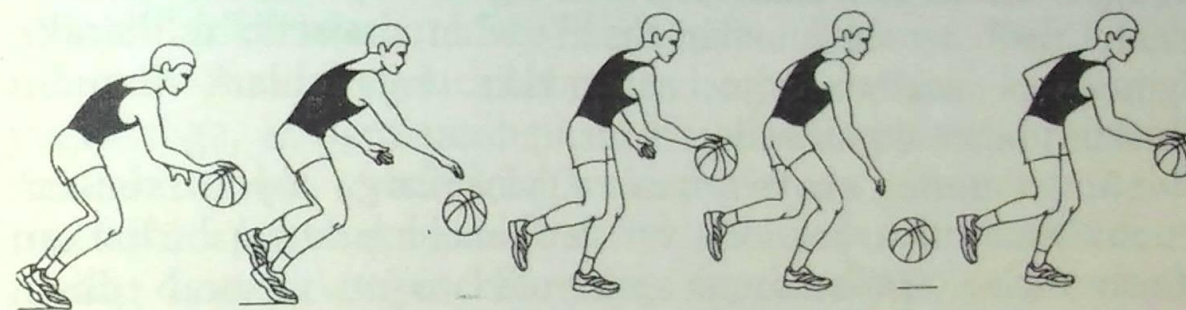
- To'p olib yurish maydon bo'ylab harakatlanish uchun qo'llash.

- 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.

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

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

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 sekunddan bajarishlari hamda sheriklari bilan almashishlari zarur.

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

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

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

Mashqning bayoni: O'yinchilar joyida turadilar, lekin bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan to'p olib yurish qilishi, ular har xil qo'lda 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 etmay maydonning yarimigacha boradilar va orqaga kaytadilar. Ular sirt chizig'iga etib kelganlarida to'pni qatorda keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, tizzalari bukilganligiga hamda to'pni sonidan yuqoriroqqa ko'tarib yubormasligiga e'tibor qaratish. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

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

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

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

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

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'lyi o'yinchilar bo' 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'zgartiraetgan paytda u to'pni o'tkazishni bajarishi lozim. O'yinchilar o'tkazish paytida to'pni past ushlashlari va qatopda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatishlari zarur.

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

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

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

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

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

Xulosa.

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

To'p olib yurish uchun o'yinlar

Mavsum davomida asosiy tamoillarga asoslangan, lekin hilma-hillik hamda amaliyotda o'zgarishlarni ta'minlaydigan mashqlarni ishlab chiqish zarur. Mashqlarning hilma-hilligi o'yinchilardagi qiziqishi va g'ayratni saqlab qolishga imkon yaratadi hamda mashg'ulotni yanada unumli o'tishiga xizmat qiladi. Bu bo'limda ikkita to'p olib yurish o'yin ko'rib chiqiladi. Ular mashg'ulotlarning qiziqarli o'tishini saqlab qolish uchun mavsum davomida qaysidir paytlarda qo'llanilishi mumkin.

Butun maydonda to'p olib yurish texnikasi

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

Mashqning bayoni: O'yinchilar ikkita teng jamoalarga bo'linadi. O'yinchilar bitta yoki ikkita to'pni butun maydon o'zunasi bo'ylab olib yurishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki 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 hil o'tkazishlarini (masalan; to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va h.) qo'llashlari lozim. Bu hamma o'tkazishlar ikkita to'p bilan bajarilishi mumkin. G'olib bo'lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi zarur (masalan; ular birinchi bo'lib suv ichishlari). O'yinchilar to'pni oldinga otib yuborib, keyin unga etib olmayotganini hosil 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,

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

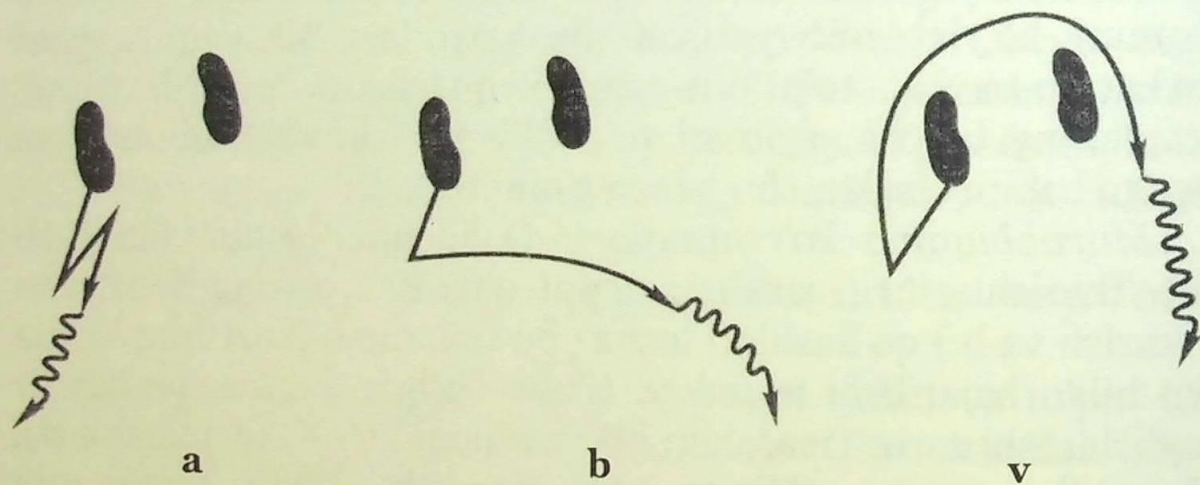
shu vaziyatga asosan foydali qaror qabul qilish va uni amalga oshirish qiymatini belgilaydi. Bunday qobiliyat o'yinchida "to'pni xis qilish" to'pni boshqarish texnikasi yuksak "avftomatik" tarzda shakllangan bo'lsagina sayqal topadi. SHuning uchun ham mutaxassislar ushbu usulga erta yoshlikdan boshlab o'rgatish zarurligini ta'kidlaydi.

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 ko'llanildi.

To'p tashlashlarni o'rgatishda shuni e'tiborga olish kerakki, to'pning aylanma yo'nalishi o'yinchining savatga nisbatan joylashuviga va masofaga, shuningdek hujumchi tomonidan qarshilik ko'rsatish darajasiga bog'liq. SHchit tagidan turib qiyin holatlardan to'p tashlashlarda ko'proq vertikal o'q atrofida

aylantirish qo'llaniladi, bu shchitdan qaytish nuqtasini erkinroq tanlash hamda o'tish va to'p tashlash uchun shchit orqasidagi hududdan to'liq foydalanish imkonini beradi. Biroq yaqin o'rta va uzoq masofalardan turib to'p tashlashlarda aksariyat hollarda to'pga teskari aylanma harakat beriladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga gorizontall 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 aniqligi pasayadi. Barcha ideal sharoitlar mavjud bo'lgan hollarda yaqin masofa past-tezkor trayektoriyaning qo'llanilishiga turtki bo'ladi. O'rta (halqadan 3-6 m nari) va uzoq (6 m.dan uzoqroq) masofadan turib to'p tashlashlarda to'pning optimal uchish traektoriyasi parabola hosil qiladi unda halqa sathidan eng baland nuqta 1,4-2 m.ga (o'rtacha traektoriya) teng bo'ladi.

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

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

Bunga shchitdagi kichik kvadrat mo'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.

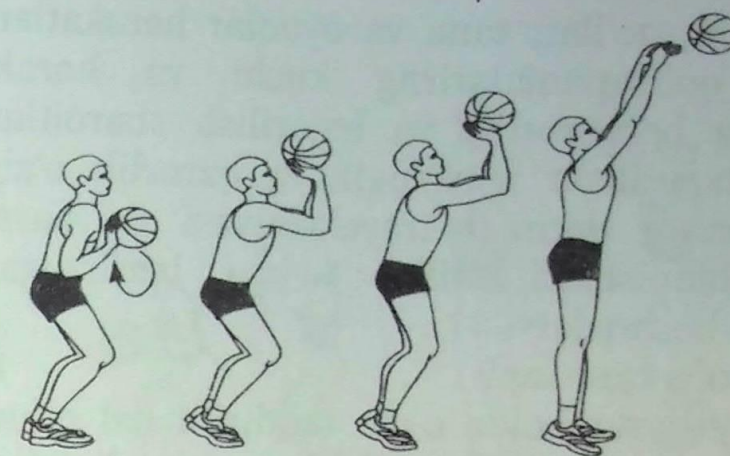
⁸ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45-46 b.

Aynan shu ko'nikmaning samarali natija bilan ijro etilishi soni o'yin taqdirini hal kiladi. Savatga to'p tashlash turlari o'yinchini maydonda turgan yoki harakatlanayotgan joyi shchitga nisbattan turgan oraliq, raqib va raqiblarning qarshiligi, to'pni qaysi joyda turgan sherigidan va qanday yo'nalishda qabul qilganligiga qarab o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi. Jumladan:

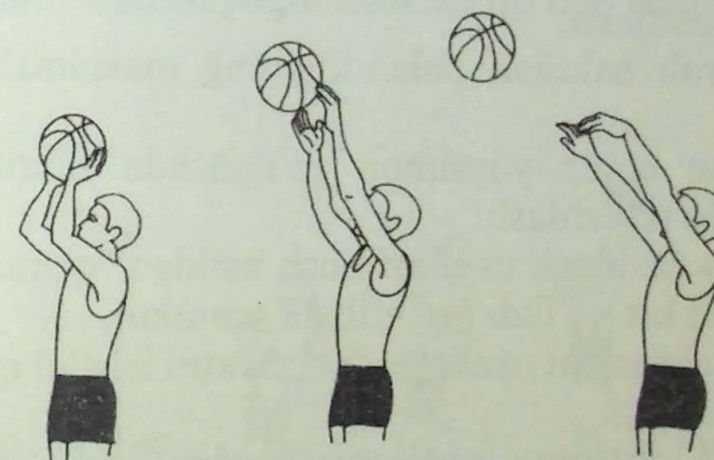
- to'pni pastdan ikki ko'llab tashlash;
- to'pni pastdan bir ko'llab tashlash;
- to'pni ko'krak oldidan ikki ko'llab tashlash;
- to'pni bosh oldidan yoki ortidan ikki qo'llab tashlash;
- to'pni boshni o'ng (chap) tomonidan o'ng yoki chap qo'llab tashlash;
- shchitga nisbattan yonlama turib, o'ng yoki 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 ko'lda tashlash;

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

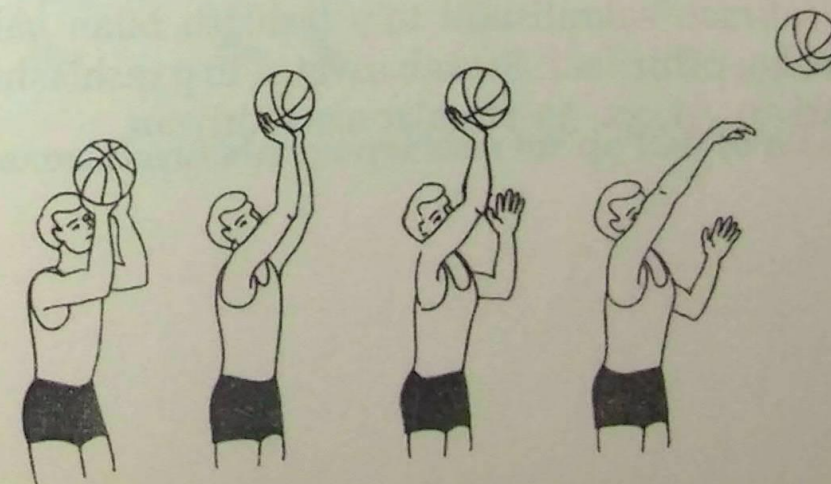
Uzoq oraliqdan to'p tashlash asosan turgan joydan ijro etilib uyushtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to'pni bosh peshona oldidan ikki qo'llab va bosh oldidan bir qo'llab tashlash zamonaviy basketbolda deyarli qo'llanilmaydi. Lekin bunday usullarni o'rgatish harakat zahirasini kengaytirish uchun foydali deb tan olingan (27, 28, 29-rasmlar).



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

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 panjalarirng kuchi va harakatchanligi, harakatlarning barqarorligi va bajarilish sharoitlariga qarab ularning boshqaralishi psixologik barqarorlik o'ziga bo'lgan ishonch, to'pning optimal trayektoriyasi va barmoqlarning yakuniy kuchlanishlari, bilan to'pga beriladiga aylanma harakatlari va boshqalar⁹.

Sakrab to'p tashlash

zamonaviy basketbolida o'yin taqdirini hal qiluvchi asosiy vosita sifatida tan olingan. Ushbu o'yin ko'nikmasi 3-xil xususiyat bilan farklanuvchi usullarda amalga oshiriladi :

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

Avval sakrab sakrash balandligining maksimal nuqtasiga to'p tashlash:

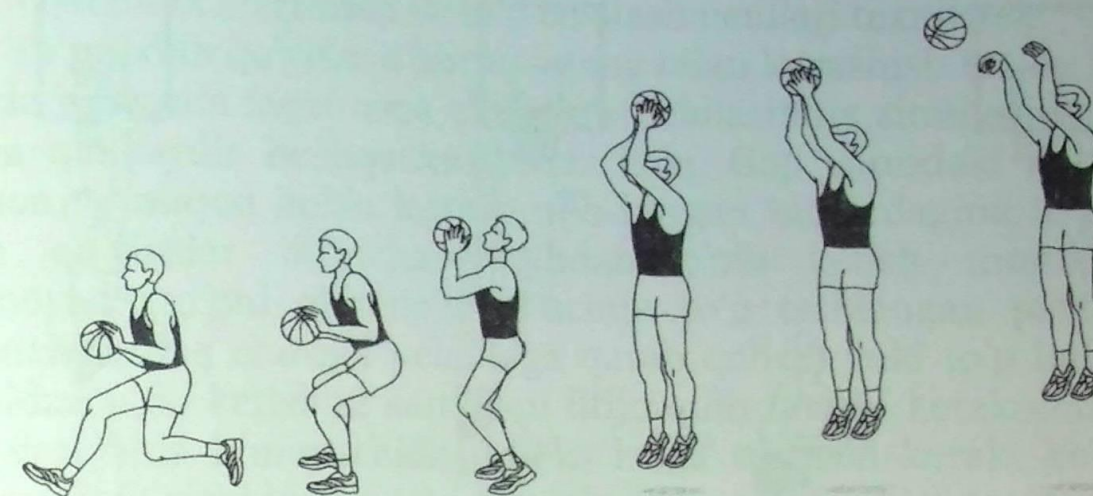
Harakatdan so'ng yoysimon yo'nalishda sakrab "havoda uchib borish" to'p tashlash:

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

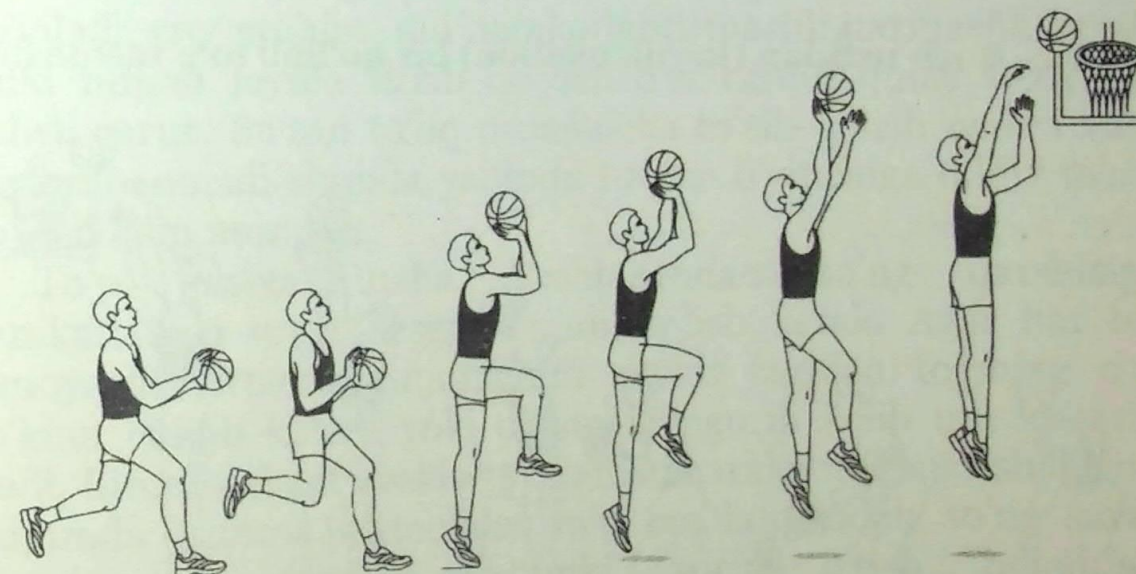
1-chi usul aksariyat oraliqlardan savatni ishg'ol qilish uchun qo'llaniladi.

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

3-chi 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, 31, 32, 33-rasmlar aks ettirilgan.

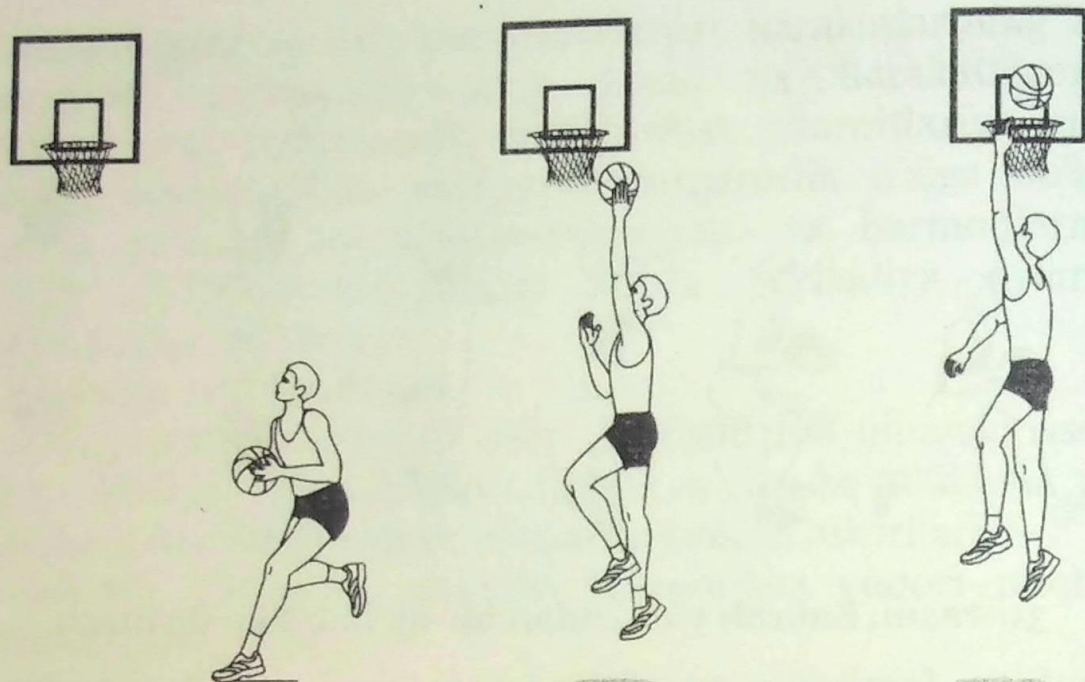


30-rasm. Sakrab yuqoridan bir qo'llab to'p tashlash

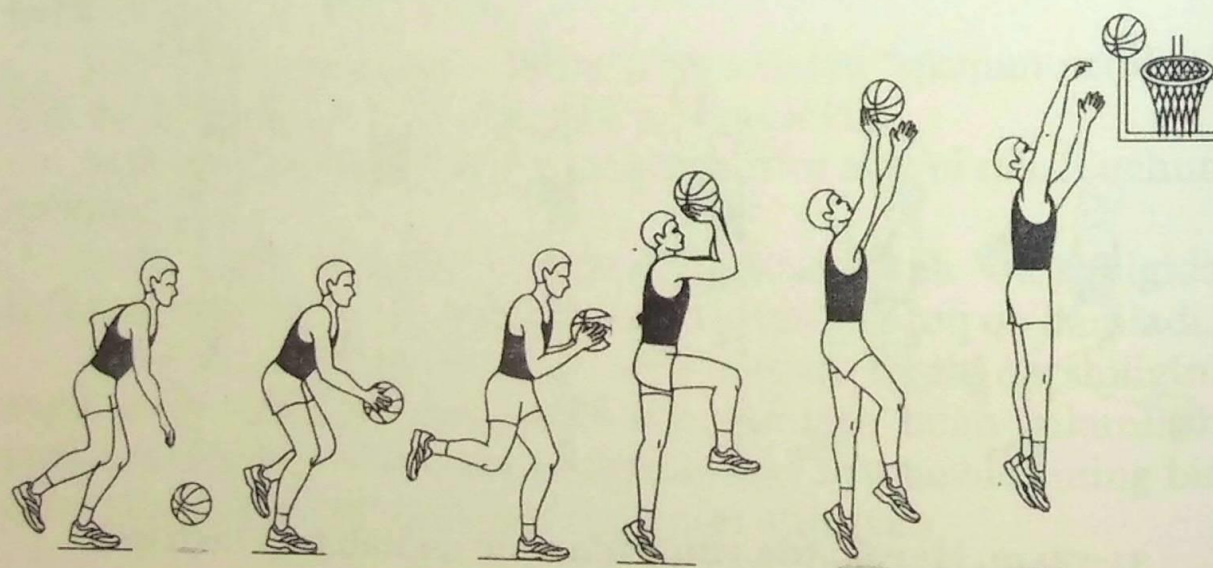


31-rasm. Harakatda yuqoridan bir qo'llab to'p tashlash

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



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 hafni 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 keskin hujum qilish kerak. Agar har bir himoyachi bittadan hujumchini shchit tagidan to'pning o'zi qo'ldan chiqib ketadi yoki o'yinchi yugurib kelib uni ko'tarib oladi. Biroq 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 bor¹⁰.

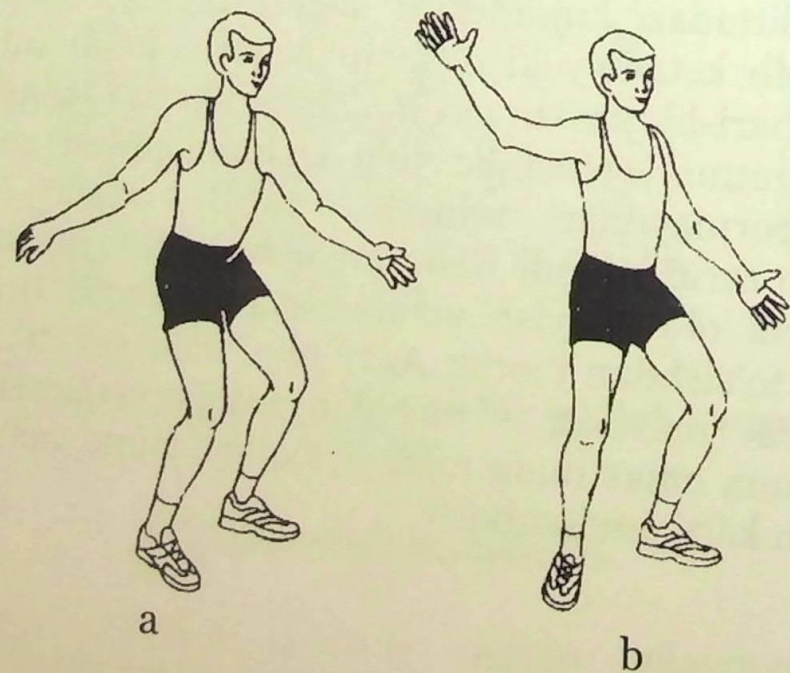
¹⁰ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.

2.3.1. Holat va harakatlanishlar texnikasi

Holatlar texnikasi basketbolning himoyalanishiga 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).

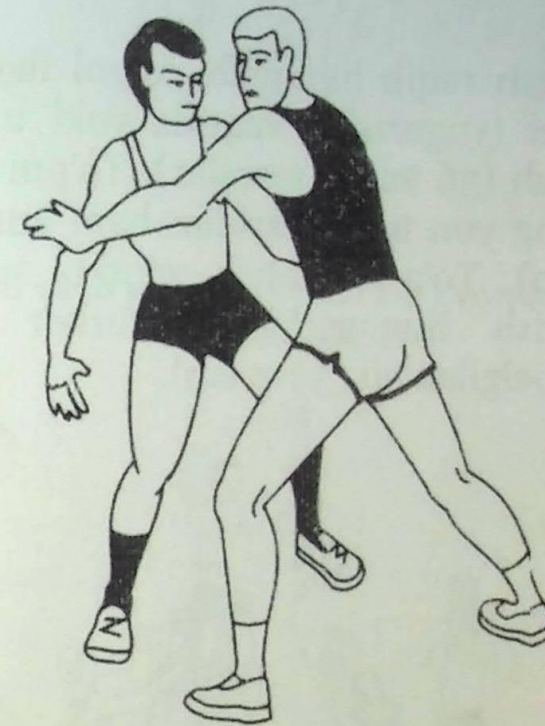
Himoyachining holati 3 xil ko'rinishda qabul qilinadi: oyoqlarni parallel joylashtirish va bir oyoqni oldinga joylashtirish va yana "yopiq" holatidir. Oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati (34-a rasm) shchitdan uzoqroq oraliqda to'psiz yoki to'p bilan hujum qilayotgan raqibni ta'qib qilishda (unga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

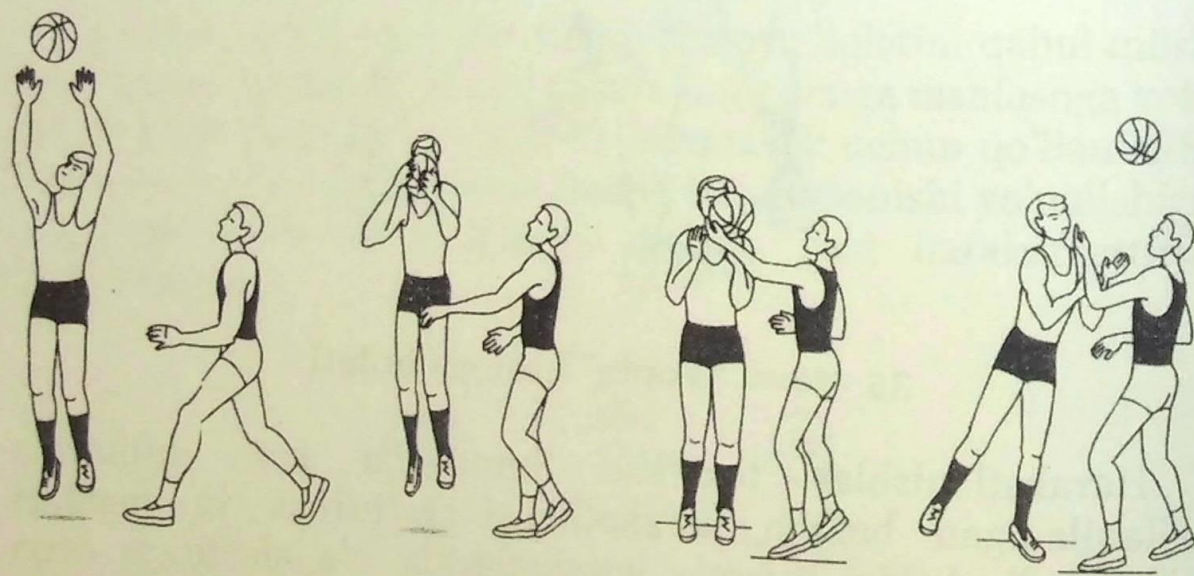
Harakatlanishlar texnikasi himoyada ham hujumda qo'llaniladigan barcha harakatlanishlar turlari va usullari qo'llaniladi. Lekin himoya harakatlarida o'z shchitiga orqa tomon bilan yugurish hujumda himoyaga o'tishda keskin tezlashish, uzatilgan to'plarni olib qo'yish, to'pni urib kelayotgan hujumchida 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:

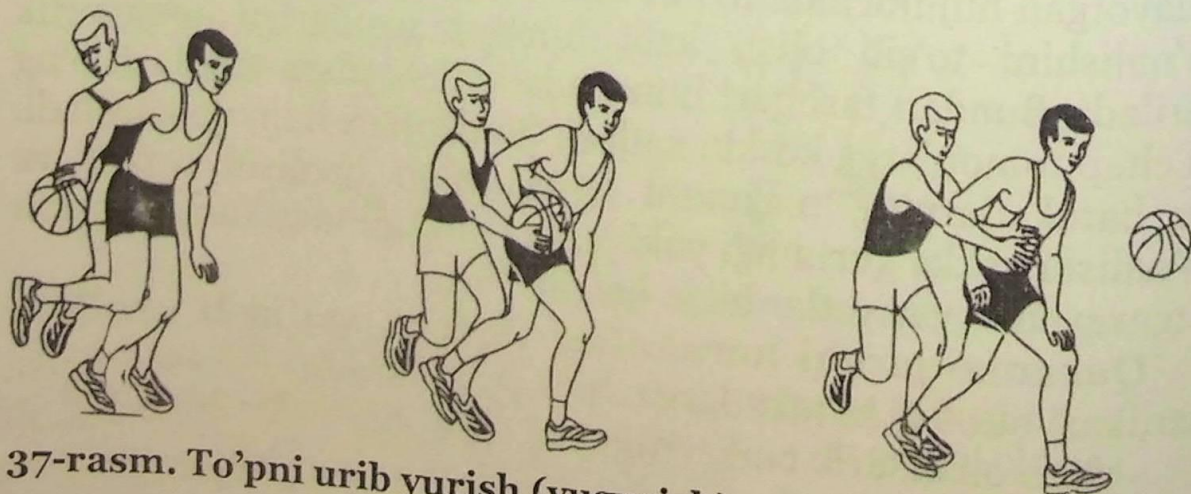
- yulib olish, urib chiqarish, ushlab olish;
- "yopish" va uzatilayotgan to'pni turtib yuborish;
- o'z shchitidan sapchigan to'pni olib qo'yish.

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.

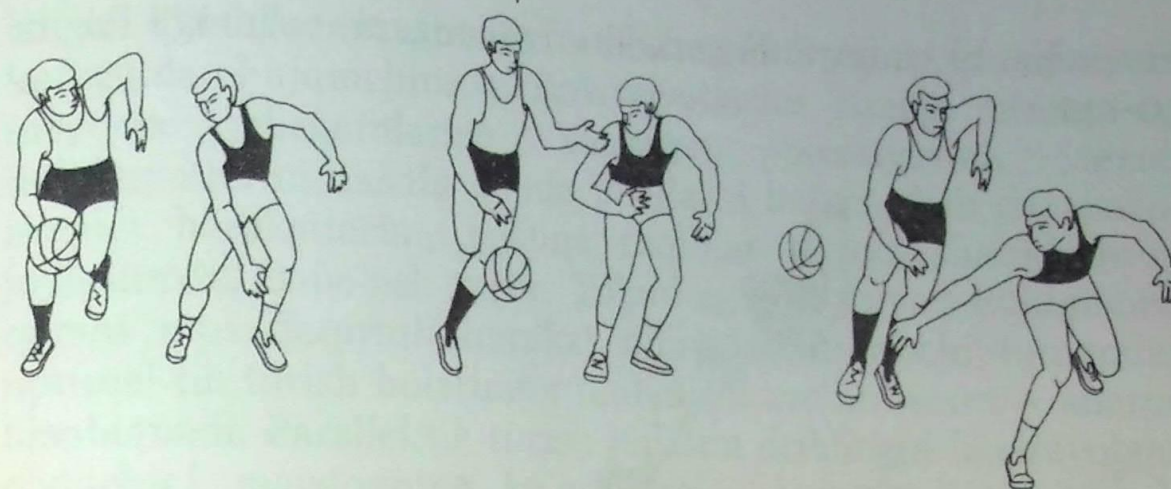
Urish chiqarish raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida, to'pni urib yurishi (yugurishi) vaqtida yoki u to'pni uzatish chog'ida qo'llaniladi (36 va 37-rasmlar). To'pni urib chiqarishi hujumchi raqibning yon tomonlaridan ham amalga oshirilishi mumkin (38-rasm). To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida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



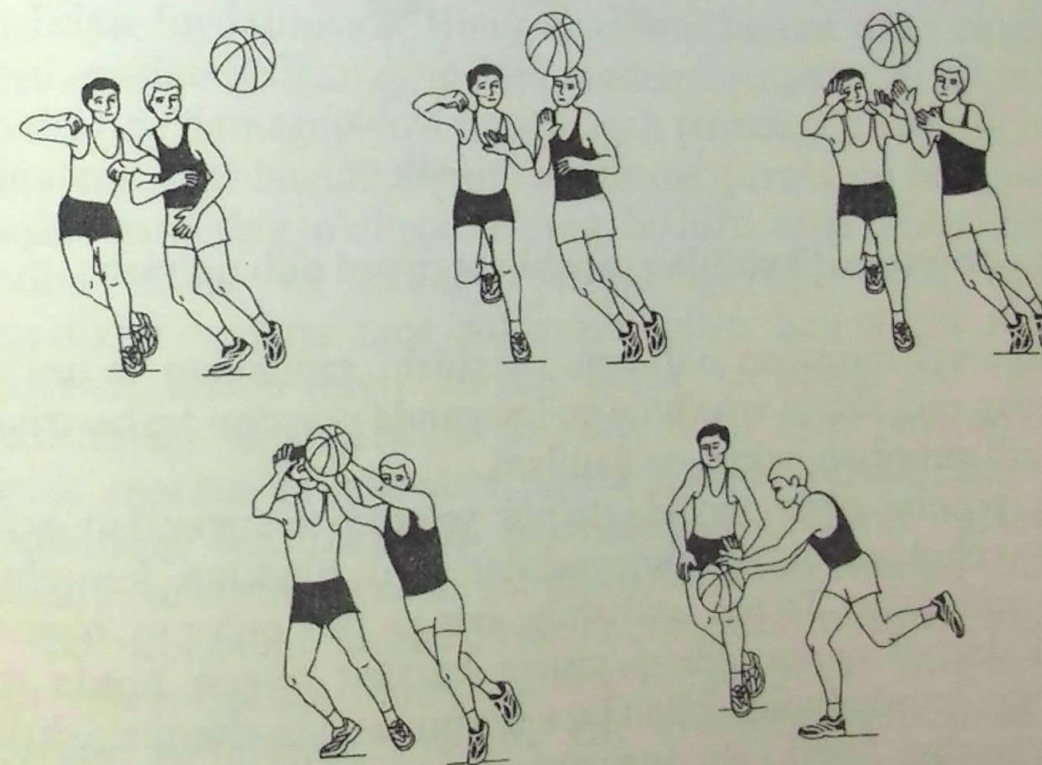
36-rasm. Raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish



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



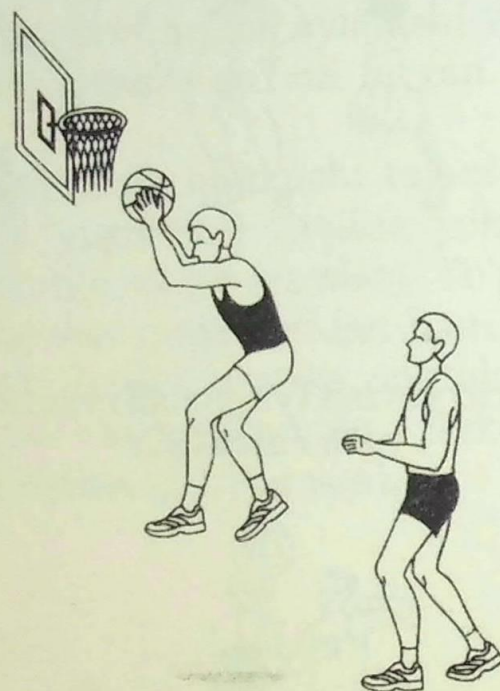
38-rasm. To'pni urib yurish (yugurish) vaqtida to'pni yondan urib chiqarish



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.

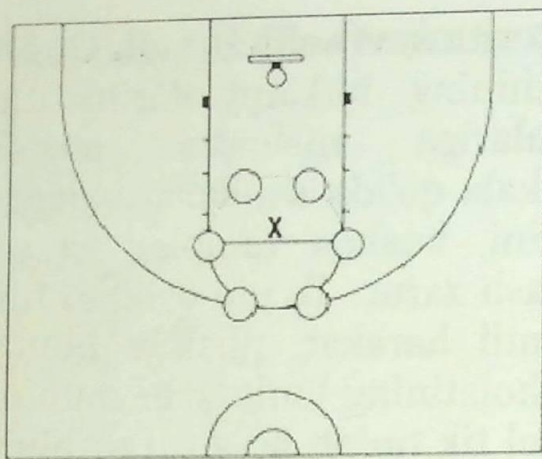
To'pni egallab turgan himoyachiga qarshi himoyachining harakatlari natija keltiruvchi hujum usullari; to'p uzatish, dribling bilan o'tib borish, to'p tashlashni oldini olishga qaratilgan. Raqib to'pga egalik qilayotgan vaziyatda himoyachining vazifasi qiyinlashadi, chunki hujumchining mumkin bo'lgan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

ishg'ol qilishga bevosita xavf solib turadi. Optimal qarshi usulni tanlashda hujumchining imkoniyatlarini uning savatga va maydon chegaralariga nisbatan pozitsiyasini, texnik imkoniyatlarini, ikkala qo'lda usullarni bajara olish darajasini, avvalgi harakatlarini, boshqa raqiblar va o'z sheriklarining joylashuvini baholash zarur. To'pni egallab turgan hujumchiga qarshi muvaffaqiyatli harakat qilishda himoyachi tomondan optimal tik turish holatining tanlanishi muhim shart – sharoit hisoblanadi. Parallel tik turish holatini driblingni bajarayotgan o'yinchini maydonning ko'ndalangiga kuzatib borayotganda yoki u to'pni u olib yurishni yakunlagan paytda uni olib qo'yishga urunish chog'ida qo'llash maqsadga muvofiq.

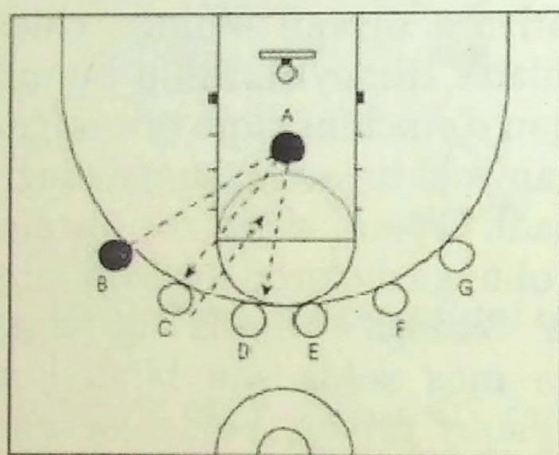
Qolgan vaziyatlarda oyoqni oldinga chiqargan holda tik turishdan foydalaniladi. Himoyalanishni hujum orqa chizig'ida to'pni egallab bo'lgan o'yinchini taqib qilayotgandagi to'pni olib yurishni qo'llamagan yoki tugatmagan paytdagi tik turish holati o'xiga xos xisoblanadi. O'yinni o'ziga xos qirralarini bu bukilgan oyoqlar tananing oldinga ko'proq bo'lishi orqa polga deyarli parallel xolda va oldinga uzoqqa qo'yilgan qo'l oldinga chiqarilgan oyoqqa mos xolda shu bilan himoyachi raqibga maksimal tarzda yaqin turgan holda va uning har qanday harakatlariga faol qarshilik ko'rsata turib ayni paytda uning og'irlik markaziga nisbatan ancha uzoqda turadi, bu to'pli o'yinchining kutilmaganda bajariladigan fintlarni (aldamchi harakat) to'xtatib qolish uchun qo'shimcha hudud beradi.

To'pni egallab turgan o'yinchini markaziy o'yinchi holatida taqib qilayotganda himoyachining to'pga yaqin turgan qo'li yuqoriga ko'tarilgan oyoqlari esa aksincha tekislangan va muvozanat saqlash uchun tana og'irligi ikkala oyoq kaftining uchki qismiga taqsimlangan, oyoq tagini qo'yish kengligi maksimal tez va yuqori sakrashga (bunda qo'llar pastga tushirilmaydi) imkon berish kerak¹¹.

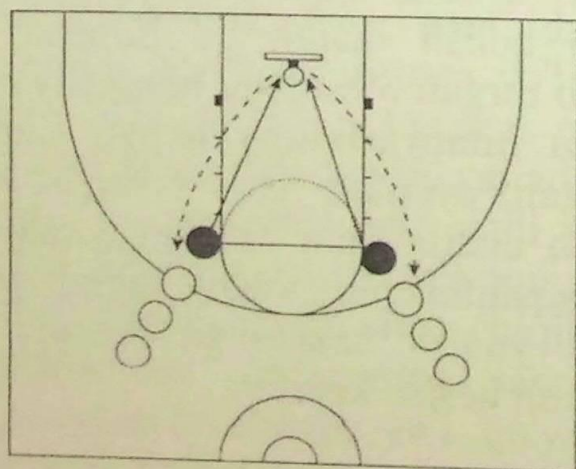
¹¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 58-59, 29, 47b.



41-rasm. «Buqa» aylana markazida



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



43-rasm. 21 tashlash – ikkitadan eng yaxshisi

Yuqorida sanab o'tilgan mashqlar va o'yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo'lgan himoya taktikalaridan birini qo'llashi kerak bo'ladi.

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. Hujum texnikasi qanday guruhlarga bo'linadi?

- a) yugurish, sakrash mashqlari
- b) tup uzatishlar, olib yurishlar, to'pni savatga 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) kaftni 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 kombinasiya
- c) texnik usul va ularni bajarish turlari
- d) joy tanlash va harakatlanish

«O'yin texnikasi asoslari»

mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan 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 - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

11. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.

3 BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinishi 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 kibernetika nuqtayi 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 retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab, motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir. Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarit vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi.

Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Basketbolda o'zicha texnik mazmun, koordinasion "nus'ha" 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 xislatlarni (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 tizimsi 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).

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

Kombinasiya – hujumni foydali natija bilan yakunlanishiga qaratilgan bir necha o'yinchilar yoki butun jamoa o'yinchilari bilan oldindan "charxlantirilgan" (mashqlantirilgan) o'yin tizimsini 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 demak 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;
- pozision 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 sanchigan to'pni olib qayta hujum uyushtirish.

Markaziy hujumchilar – baland bo'yli, odatda baquvvat bunday funksiyaga ixtisoslashgan o'yinchilar hujumda ham, himoyada xam shshchitdan sanchigan to'plarni olish, olib qulay turgan sherigiga uzatish, savatga qayta tashlash, savatga tashlanayotgan (o'z shchiti oldida) to'p yo'nalishini to'sish, savatga to'siq qo'yish 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.

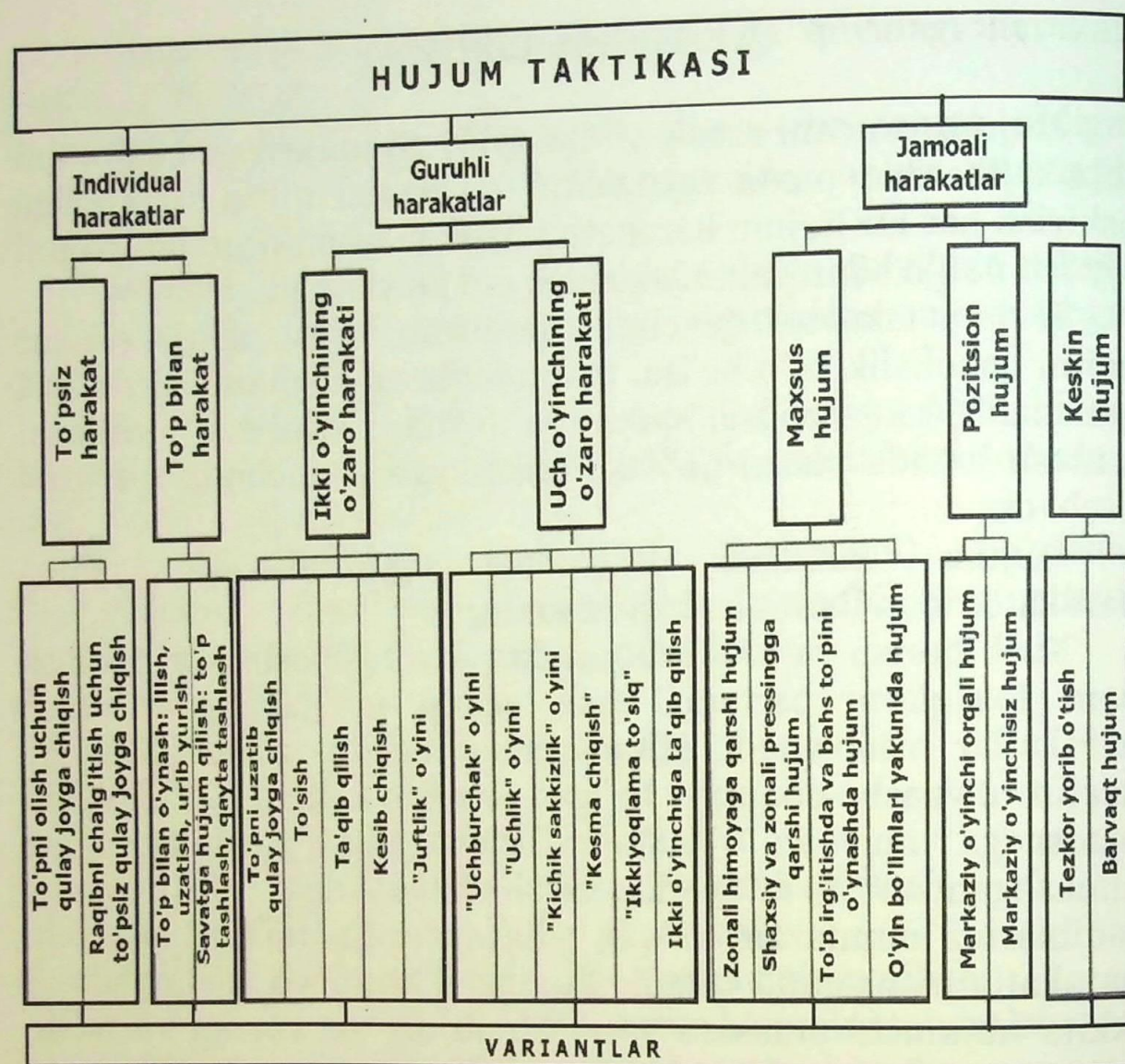
Hujum taktikasi individual, guruhli va jamoa harakatlaridan iborat bo'ladi (2-andoza).

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.

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

Aynan bo'sh qolgan hudud orqali himoyachi «o'zining» hujumchisi orqasidan o'tib oladi va pozision 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.

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



2-andoza. Hujum taktikasi tasnifi

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

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

O'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.

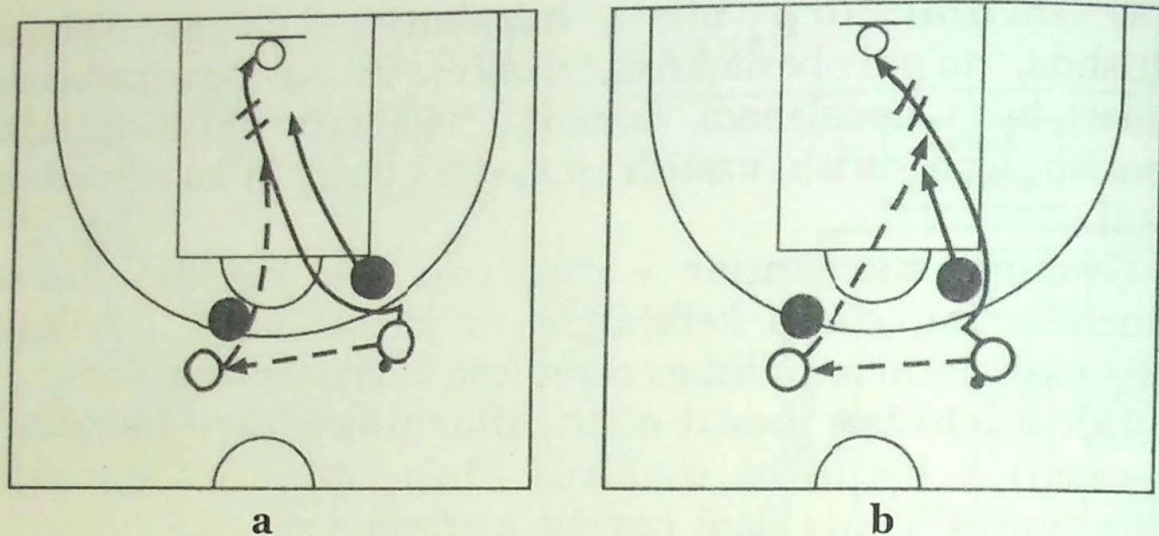
Ikki kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro harakati (44-rasm) – bir necha usullarda ("to'p uzat – o'zing chiq", to'siq, "juftlik") ijro etiladi (45, 46, 47-rasm).

"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.

- – 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



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 lahzalar bo'ladiki bunday tashlashni bajarish juda qiyin bo'lib qoladi. Savat tagida turib to'p tashlash qiyinchiligini oshiruvchi elementlariga himoyachining bosimini, muvozanatning to'qligini yomon burchak hamda fol bilan bog'lash bolgan harakatlarni, tashlanadigan to'pni to'sib qo'yishi ehtimoli kiritish mumkin. Biroq, agar o'yinchi to'pni burchak ostida va tezlik bilan to'g'ri mashq qilsa, savat tagidagi (shchitdan qaytgan) har qanday to'p tashlashlarni istalgan vaqtda bajarishi uchun keraklijiatni 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 mumkin¹³.

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 etakchilik qiladilar. Birinchilar va ikkinchilar raqibni siqib chiqara oladilar o'yinchilar esa raqiblaridan oshib o'tadilar. Ikki xil turdagi to'pni olib qo'yishlar mavjud: himoyada va hujumda.

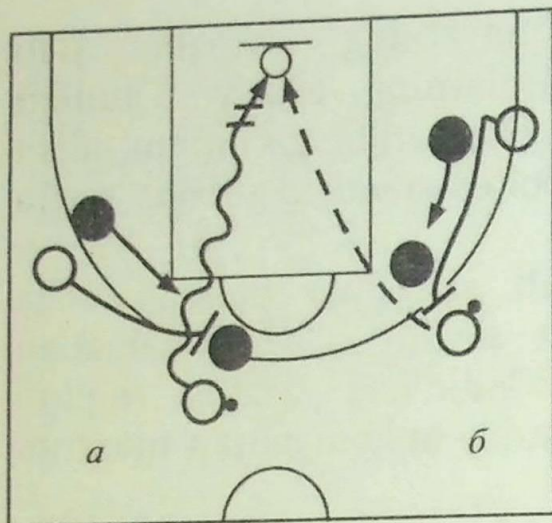
Agar jamoa hujum qiloyatga paytda to'pti egallab olsa demak to'pni ko'tarib olishni u hujumda amalga oshirgan bo'ladi. Mos ravishda himoyalananayotganlar to'pni egallab olsalar ular himoyada to'pni olib qo'yg'an bo'ladilar. Birinchi bo'lib to'pni to'liq egallagab olgan yoki harakatni bajargan (savatga 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 oshiriladi¹⁴.

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

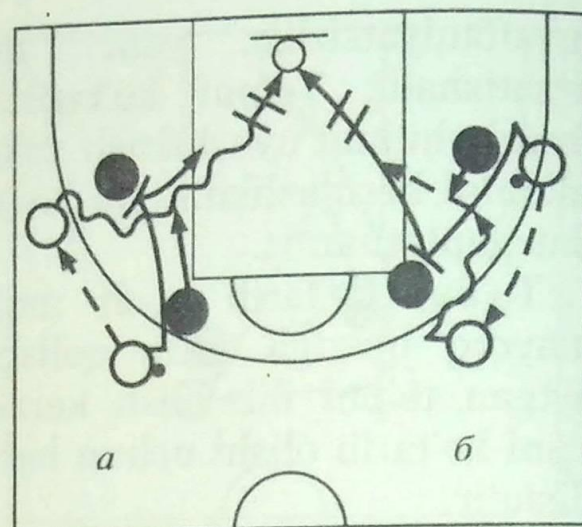
«Juftlik» usuli: hujum qilayotgan o'yinchi to'pni sherigiga uzatadi va uni yo'lini himoyachiga to'siq qo'yib ochib beradi. Hujumchi to'pni olib, to'siq qo'yib ochib beradi. Hujumchi to'pni olib, to'siq qo'yg'an sherigi oldindan o'tib, hujumni yakunlaydi (47 a,b - rasm).

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

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

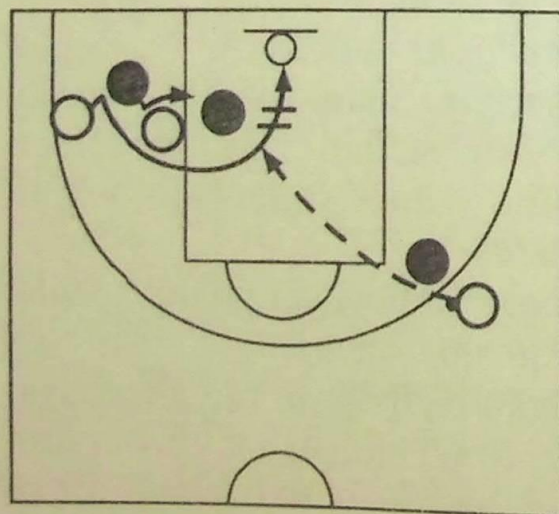


46-rasm. "To'siq" usuli:
a – yonidan; b – oldidan

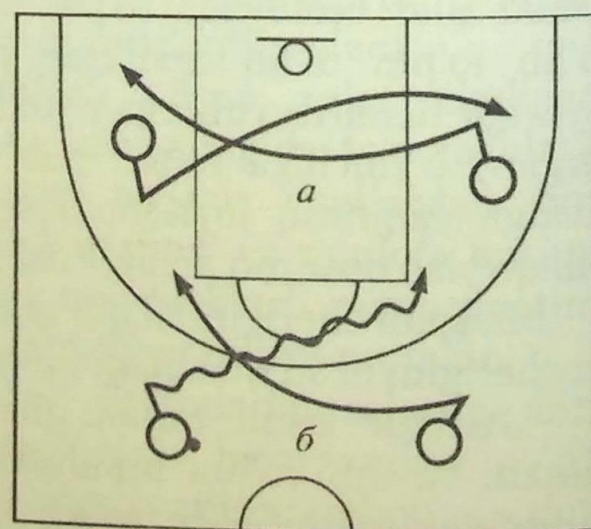


47-rasm. "Juftlik" usuli:
a – hujumchi o'yinchi yordamida;
b – yordamchi o'yinchiga uzatish orqali

"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 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).

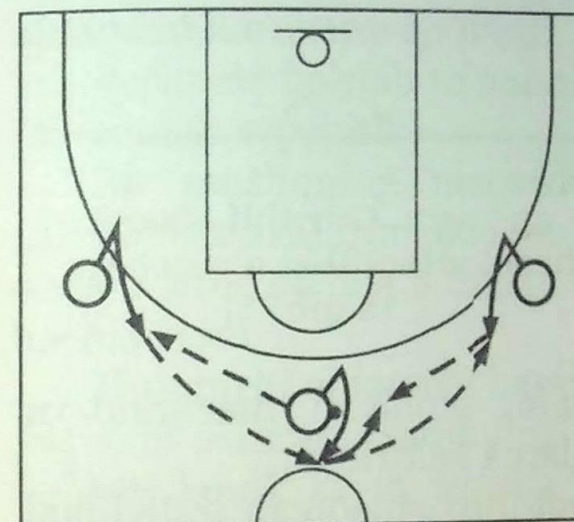


48-rasm. To'pni olish uchun ta'qib qilish

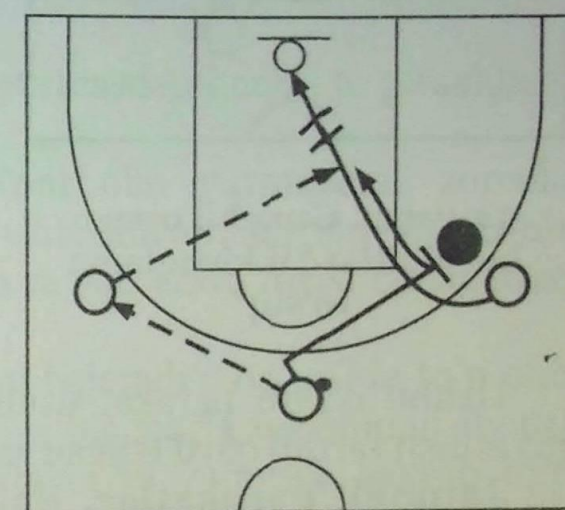


49-rasm. To'pni olish uchun kesib chiqish:
a – to'psiz o'yinchilar;
b – to'psiz va to'p olib yuuruvchi o'yinchi

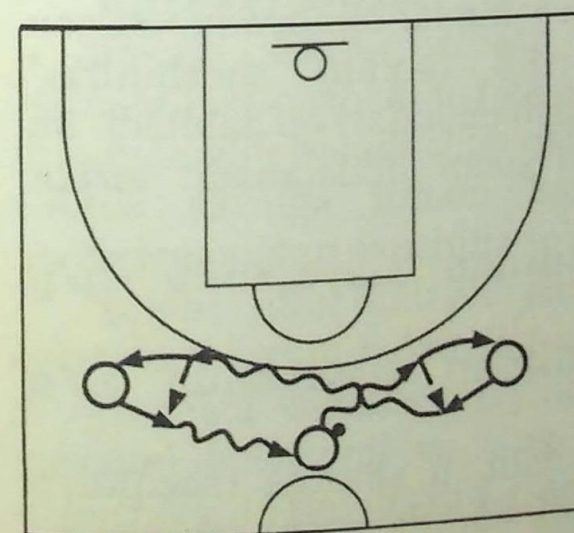
Uch kishidan iborat o'zaro harakatlar. Ushbu harakatlarda juftlik harakatlarida qo'llaniladigan usullar bilan bir qatorda "uchburchak", "uchlik", "kichik sakkizlik", "kesma chiqish", "ikkiyoqlama to'siq", "ikki o'yinchiga ta'qib" kabi usullar qo'llaniladi (50-55-rasm).



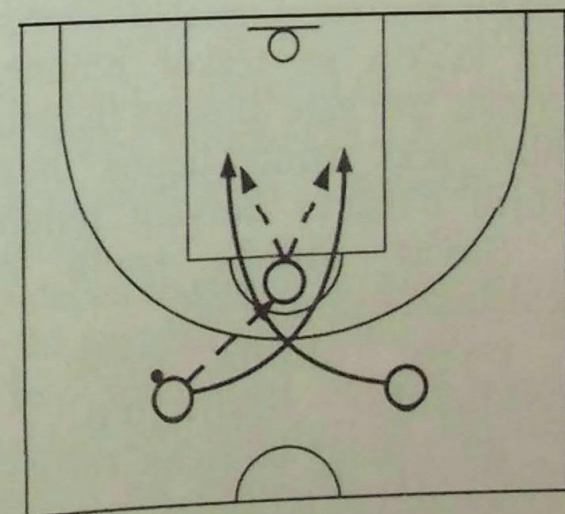
50-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "uchburchak" joyini almashtirmasdan



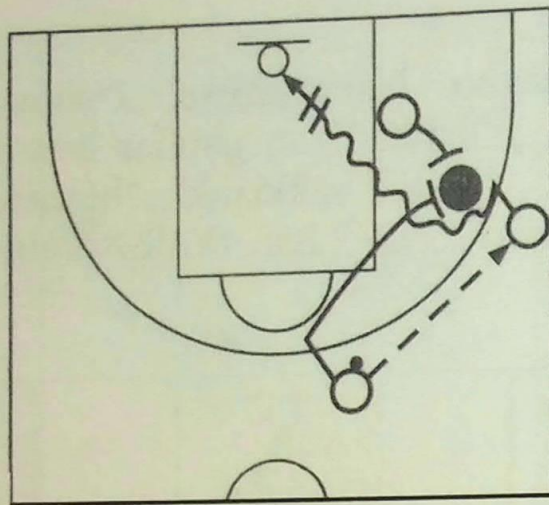
51-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "uchlik"



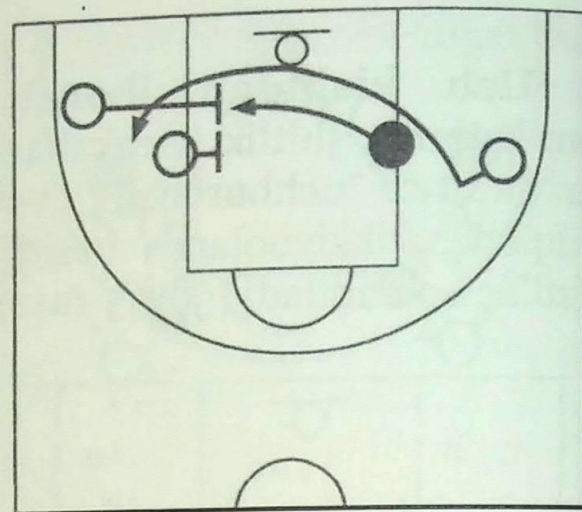
52-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "kichik sakkizlik"



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 xamda past blokdan to'pni ko'tarib olib, kuchli to'p tashlashni (shchitdan sapchitib) bajaradi. Ikkita boshqa o'yinchi zonaning har bir tomonidan joy egallaydilar. Ularning vazifasi-hujumchi keyinchalik yana tashlashni bajarish uchun zonalariga uchib kelgan to'pni ko'tarib olish va dastlabki

nuqtasiga (pastki blokka) joylashtirish. Mashq 30 sekund davomida bajariladi, shundan so'ng o'yinchilar vazifalari bilan almashadilar.

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

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

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

Bu mashqning maqsadi-to'pni olib yurmasdan zonada sakrab to'xtashni va kuchli to'p tashlashni amalda sinash har bir o'yinchining qo'lida bittadan to'p va ular erkin zarba chizig'idan boshlashadi.

Hujumchi aldamchi harakatni bajaradi o'ng qo'lda to'p olib yurishni oshiradi (raqibning to'pga bir marta tegishidan iborat bo'lishi kerak keyin zonada to'xtaydi va yuqoriga sakrab to'p tashlashni bajaradi Tashlashdan so'ng ikkinchi o'yinchi xuddi shu mashqni bajaradi mashqni bajarish vaqti 30 sekund keyin ular dribblingni chap qo'lga yoki perimetr bo'ylab boshq joyga o'zgartiradilar.

Harakatlanishda to'p tashlashlar.

Jamoa ikkita qatorda bo'linishadi. Birinchi qatordagi birinchi ikki o'yinchi to'pga egalik qiladi. 1-o'yinchi to'pni savat tomonga olib boradi chap qatordagi 21-o'yinchi esa u bilan bir vaqtda savatga tomon harakatni boshlaydi 1-o'yinchi 2-sherigiga poldan sapchitib to'p uzatadi.

To'pni qabul qilib olib sherigi deysinib yuqoriga sakraydi va to'pni tashlashni bajaradi 1-o'yinchi qaytgan to'pni ilib oladi va 2-o'yinchiga uzatadi 2-o'yinchi to'p yon chiziq tomonga olib yurishni boshlaydi va o'ng tarafdin qatorda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatib o'sha erdan joy egallaydi. 1-o'yinchi chap qatorda ketadi 3 va 4-o'yinchilar ham loylarini o'zgartirgan holda shunday yo'l tutadilar.

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

O'yinchilarni uchta va to'rtta kishidan iborat guruhlariga bo'ling. Guruhlarni savatga qarata joylashtiring va o'yinchilarga bittadan to'p bering Birinchi o'yinchi jarima zarbasi hujumida turadi. Mashq o'yinchining to'pni o'ziga otib berishi va sakragan

holda to'xtab uni ilib olishi bilan boshlanadi. U aldamchi xamlani bajaradi va to'pni stullar orasidan savat tomonga olib bora turib shchitdan sapchitib savatga to'p tashlaydi. Mashqning davomiyligi 2 daqiqa. Keyin to'pni olib yurishni bajaruvchi o'ng qo'lni chap qo'lga o'zgartirish yoki maydondagi stullar joylashishini almashtirish mumkin

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

To'rtta o'yinchi savat oldida joylashadi ulardan uchasi orqa chiziqda, to'rtinchisi esa jarima chizig'ida turadi. To'p ushlab turgan o'yinchi jarima chizig'ida turgan o'yinchiga ikkala qo'lda ko'krakdan to'p uzatadi. To'p uzatgan o'yinchi to'pni qabul qilib olgan o'yinchining oldiga yuguri chiqib, unga bosim o'tkazishga harakat qiladi.

To'pni qabul qilib olgan o'yinchi aldamchi harakat bajarib, to'p tashlash uchun to'pni savat tomonga olib yuradi. To'pni ko'tarib olib, orqa chiziqqa navbatga turadi, himoyachi vazifasini bajargan o'yinchi esa jarima chizig'i yonida xujuchiga aylanadi. Bu mashqni ma'lum bir vaqtda bajarish xamda ijro etish joylarini o'zgartirishi mumkin¹⁵.

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 kombinasiyalar bilan yakunlanadigan harakatlardan ko'proq foydalaniladi.

Pozision 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 himoyalayotgan 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.

Pozision hujum ikki hil tizimda ijro etilishi mumkin: bir yoki ikki markaziy hujumchi orqali va markaziy hujumsiz.

3.2. 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 hatti-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.

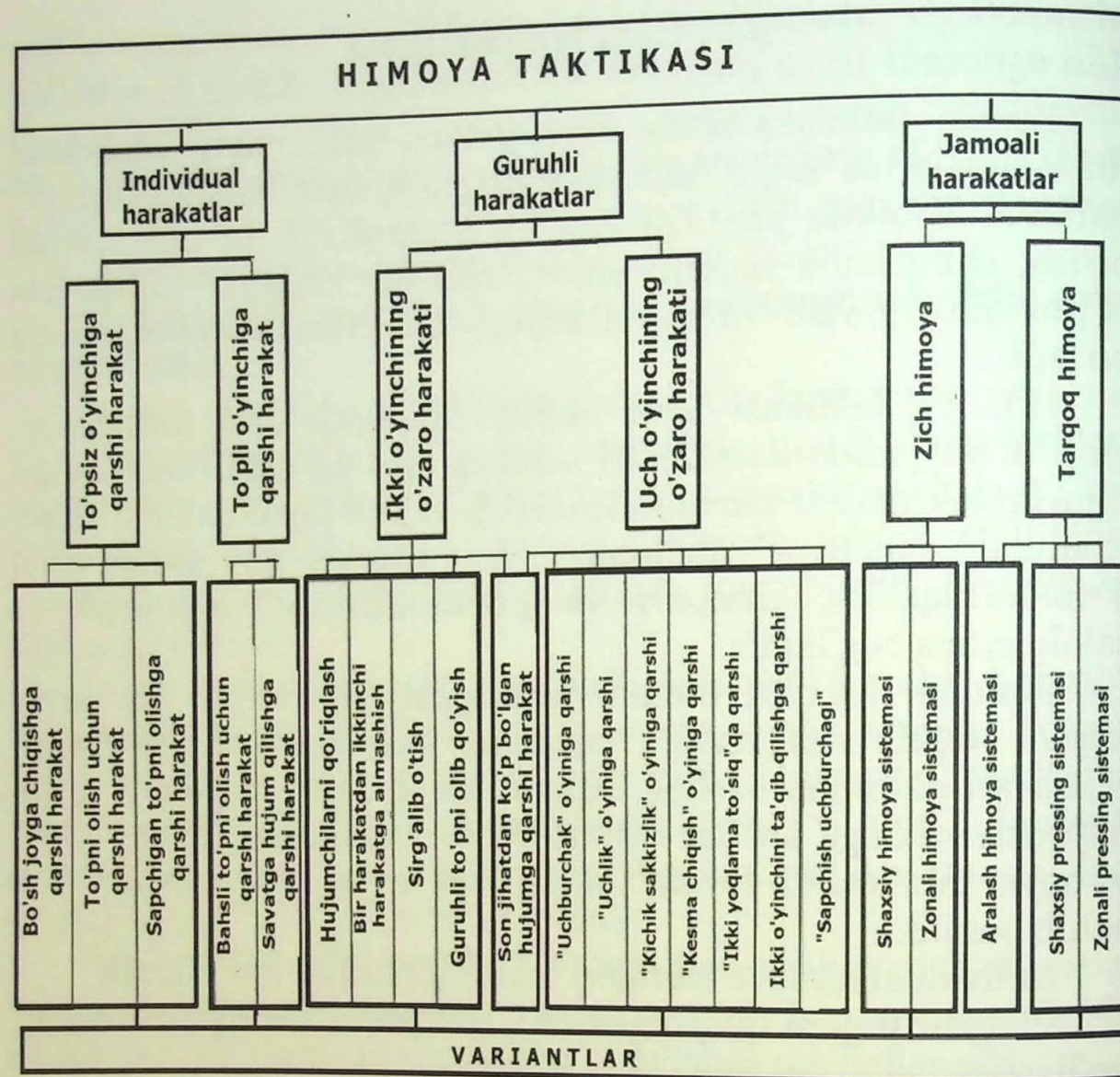
Individual himoya taktikasi ikki yo'nalishda ijro etiladi:

- to'psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash;

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

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.

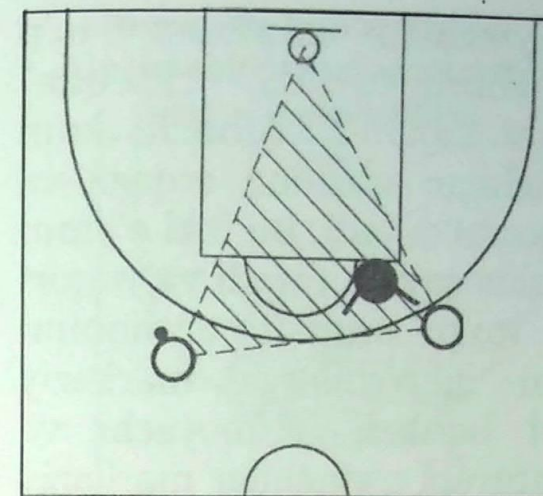
¹⁵ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 35-37b.



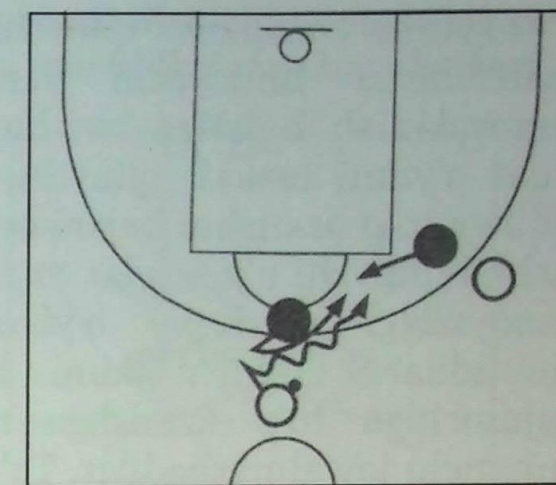
3-andoza. Himoya taktikasi tasnifi

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 (shchitgacha) bo'lgan oraliqni aniq xis qilishi (bo'lishi) va hujum qilayotgan raqibning taktik imkoniyatlari, hujum usullari va uning sir-asrorlarini bilishi lozim.

Bunday holatlarda himoyachi quyidagi uch omilga (uchburchak) e'tibor qaratmog'i darkor: to'p, savat va o'zi ta'qib qilayotgan (himoya qilayotgan) hujumchi (56-rasm).



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

Individual himoya taktikasining muhim elementlaridan biri o'z shchitidan sanchigan 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.

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 himoyalaniish – yuqori holat

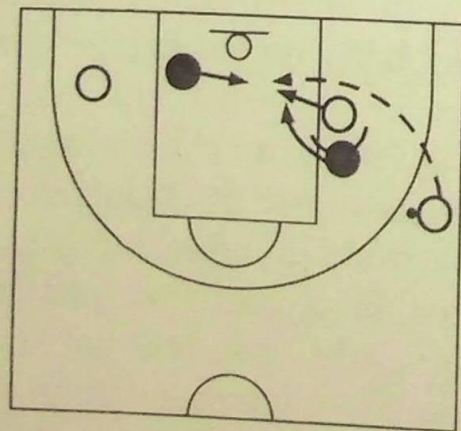
Mashqning maqsadi: yuqori holatda markaziy o'yinchini ta'qib qilishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi ustida ishlash.

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

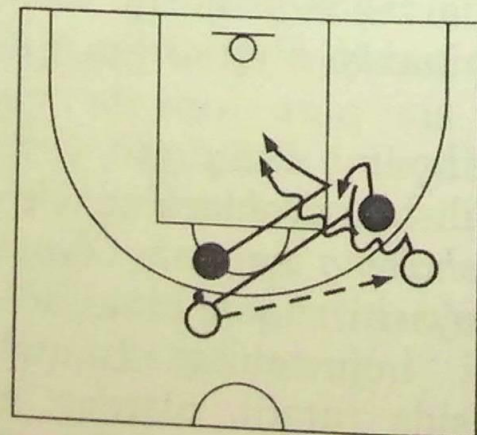
O'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar orasidan to'p uzatishlarda himoyachi yangi "chiziq ustida, chiziqda" himoyalaniş holatiga tez burilishni bajaradi. Birinchi kuni faqat o'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar orasidan orqaga va oldinga to'p uzatishni bajarishga ruxsat beriladi. Bu ikki o'yinni tashkil 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 yetkazib berish juda foydali hisoblanadi. Markaziy himoyachi ushbu to'p uzatishni bartaraf etish lozim¹⁶.

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.

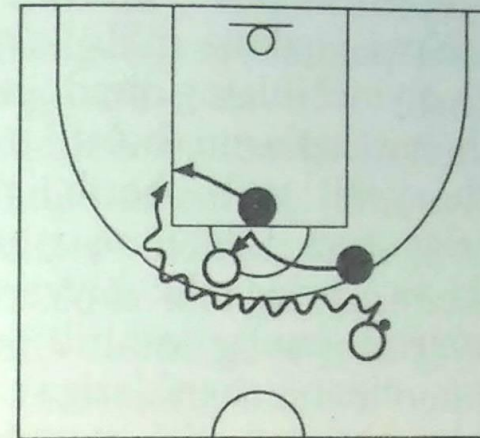


58-rasm. To'pdan uzoq

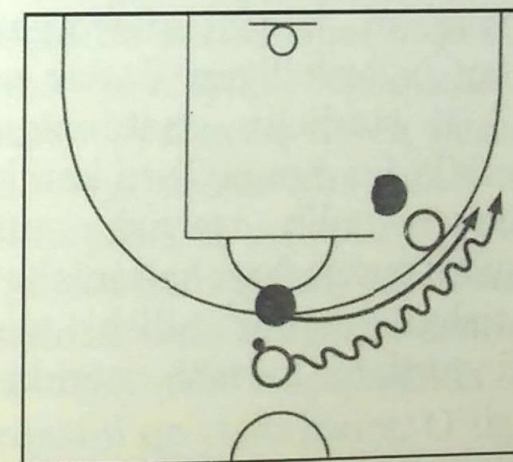


59-rasm. To'siq qo'yishda

tomonda "qo'riqlash"
himoyachilarning guruhli
o'zaro harakatlari

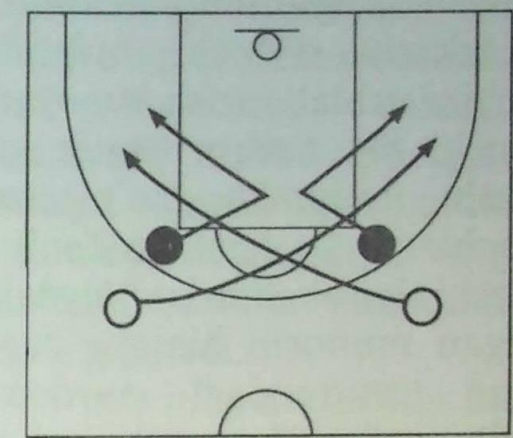


60-rasm. Ta'qib qilishda
"almashish" himoyachilarning
guruhli o'zaro harakatlari



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

"almashish" himoyachilarning
guruhli o'zaro harakatlari



61-rasm. Kesib chiqishda
"almashish" 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

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

quyidagi harakatlariga qarshi ijro etiladi: "uchlik", "kichik sakkiz", "kesib chiqish", "juftlikda to'sish", "ikki hujumchiga sanchigan to'pga hujum uyushtirish".

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 etarlicha matonatga, intuisiyaga 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 zarur¹⁷.

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

To'pni olib qo'yishda butun jamoa bilan kurashish lozim. Bu yerda bu vazifa faqat orqa chiziq o'yinchilarining zimmasida va yana qandaydir boshqacha fikrlar yo'q. Gap shundaki butun jamoa uyushqoq holda kurash olib borgan taqdirdagina to'pni olib qo'yishlar bo'yicha raqibdan o'zib ketish mumkin. Himoyada to'pni olib qo'yish uchun to'p tashlangan paytda o'yinchi uning chiroyli uchishiga qarab qolishi yoki to'p halqa yonidan o'tib ketishini samodan iltijo qilib turishi kerak emas. Bu vaziyatda himoyachida refleks ishga tushishi kerak. YAni orqasini qo'yishi lozim. O'ziga yaqin turgan o'yinchini topib uni savatdan to'sishi kerak.

Buning uchun raqib tomonga qadam tashlanadi unga orqamacha burilib oyoqlar keng qo'yiladi tirsaklar biroz yonga chiqariladi va raqib harakatlari to'sib qo'yiladi. eng muhimi uni harakatlantirmaslik itarmaslik kerak, balki turgan joyida to'sib qo'yish o'zi uchun qulay vaziyatda qolish zarur. Ba'zan to'liq orqamacha to'sib qolish uchun vaqt etishmay qoladi shunda yaqinda turgan o'yinchiga oddiy to'siq qo'yish ham mumkin.

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

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

Hujumda hamma o'yinchilar to'p tashlangandan so'ng savat tomonga bormaydilar. chunki yorib o'tish holatidan ehtiyotlanish zarur bo'ladi.

Shuning uchun himoyaning ustuvor vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3 ta hujumchini to'sishdan iborat. Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa (masalan – metrdan) unga orqamacha to'siq qo'yish oqilona emas unda manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor.

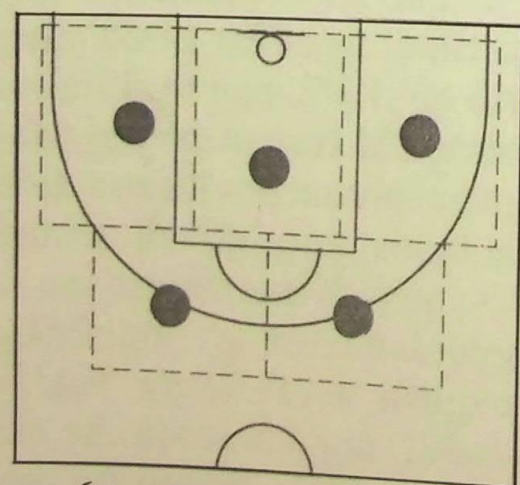
Bunday o'yinchilarni bartaraf etish uchun savatdan to'siq qo'yish va to'p sapchigan tomonga qarab turish lozim. Agar raqib to'pni olib qo'yishda umuman ishtirok etmagan bo'lsa, jamoa himoyasini ehtiyotlay turib sherigingizga to'pni olib qo'yishga yordam bering¹⁸.

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.

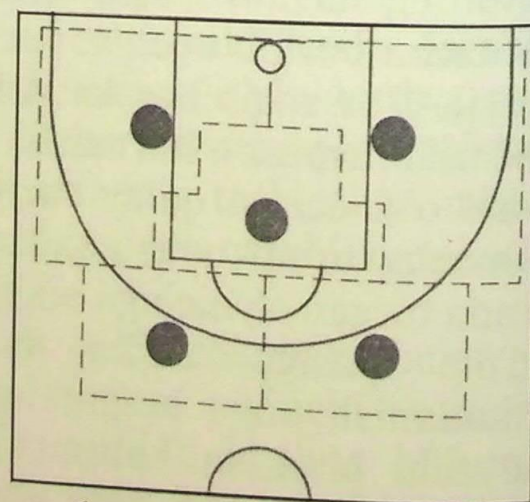
Raqibni yakkama-yakka (shaxsiy) himoyalashda har bir o'yinchi "o'z raqibini" ta'qib qiladi. Bunday harakatlar uch ochkoli chiziq atrofida amalga oshirilishi lozim.

Zonali himoyani tashkil qilish xududiy prinsipga asoslanadi. Boshqacha

qilib aytganda har bir himoyachi o'zi uchun belgilangan xududni himoya qiladi.

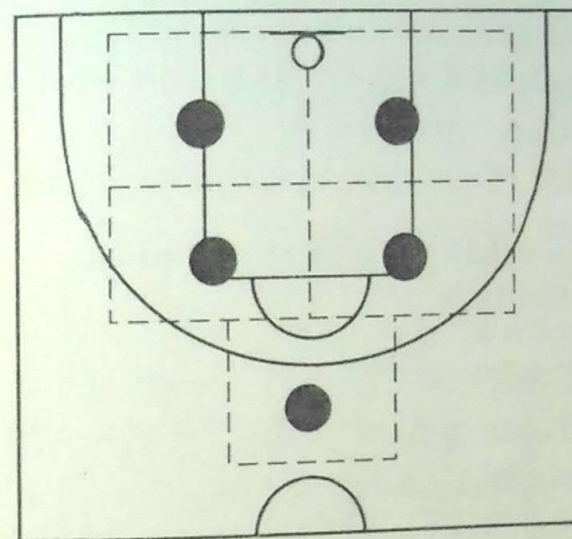


64-rasm. 2-3 tizim

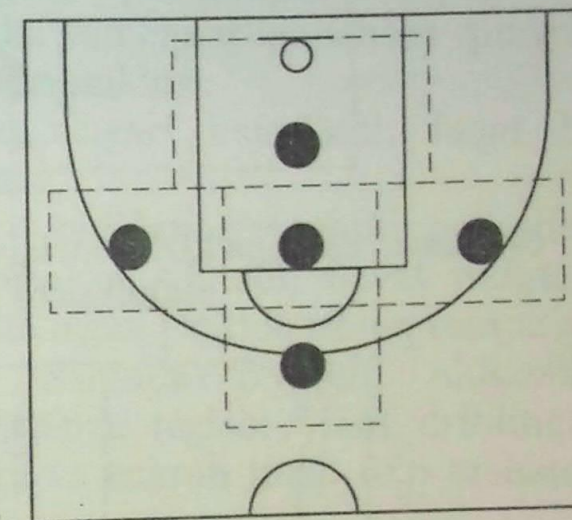


65-rasm. 2-1-2 tizim

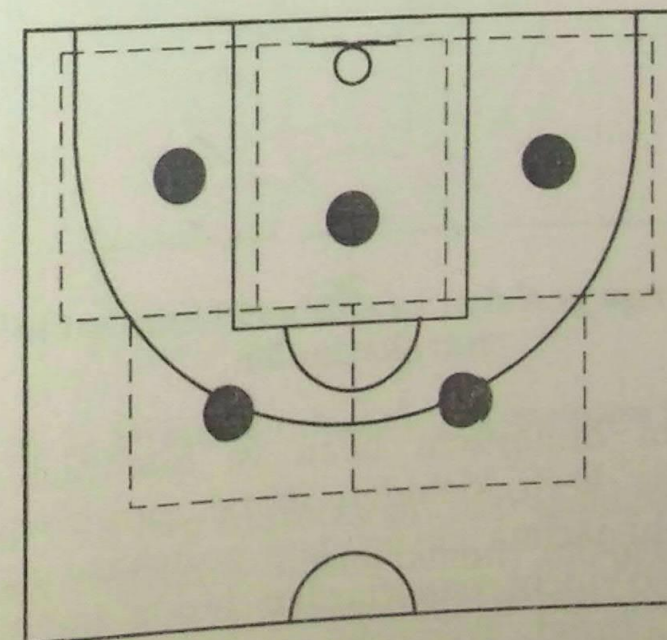
Ushbu himoya tizimi bir necha yo'nalishlarda amalga oshiriladi:



(66-rasm) 1-2-2 tizim

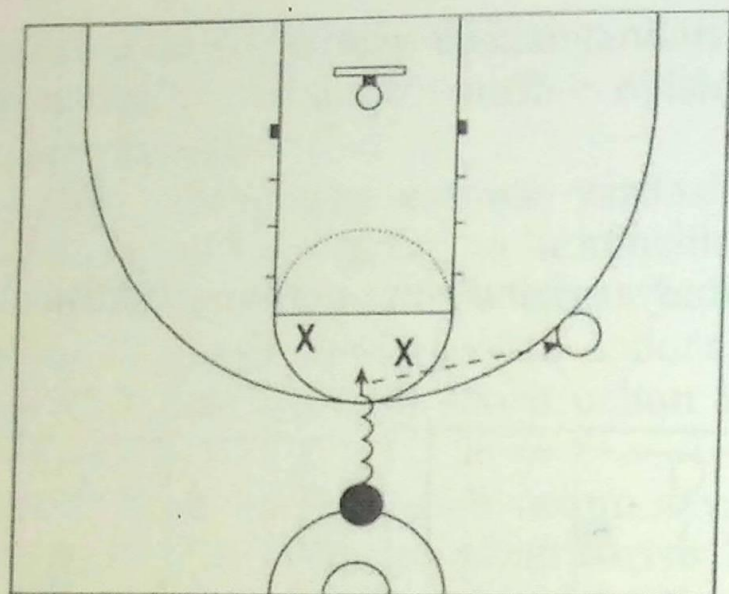


(67-rasm) 1-3-1 tizimi

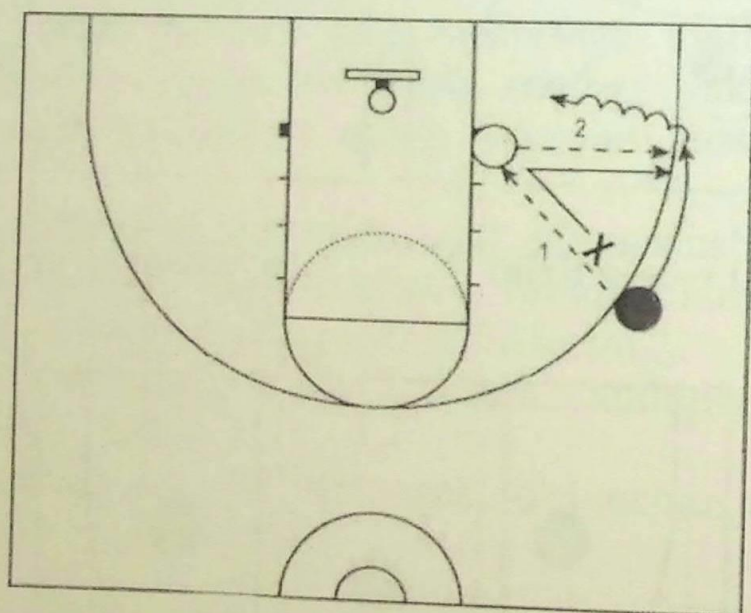


(68-rasm) 3-2 tizimi

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



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



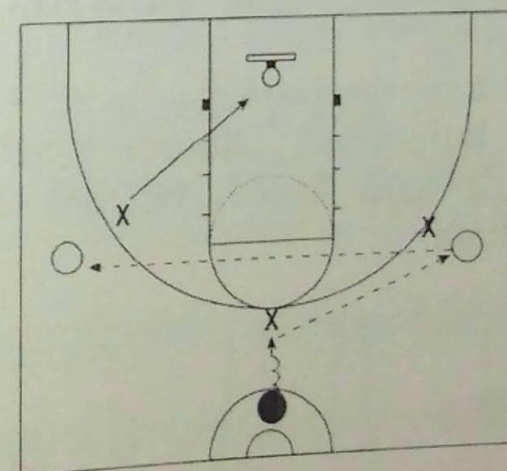
70-rasm. Orqa pozisiya va aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish

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 mumkin¹⁹.

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 chiqib boshlaydi. SHunda o'yinchi aldamchi harakatni bajaradi bir marta to'pga tegishi bilan dribblingni (to'pli o'yinchi) amalga oshiradi va sakrab turib to'p tashlash uchun to'xtaydi²⁰.



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 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

¹⁹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. - 2010. - 49b.
²⁰ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. - 2010. - 48b.

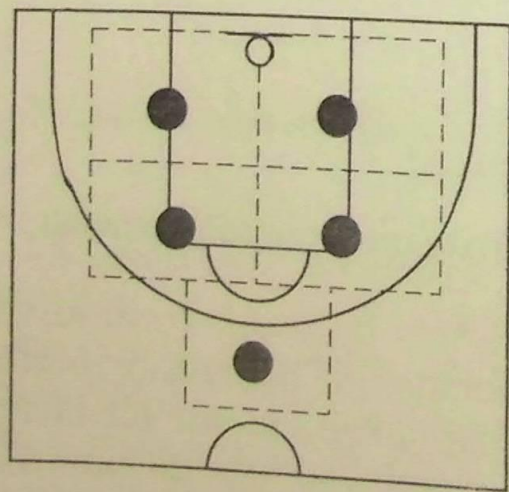
almashgandan ko'ra yorib kirish himoyadagi o'yinchilarga raqiblarini muntazam ta'qib qilib turishga imkon beruvchi harakatlarni nazarda tutadi.

Buning ikki xil yo'li mavjud:

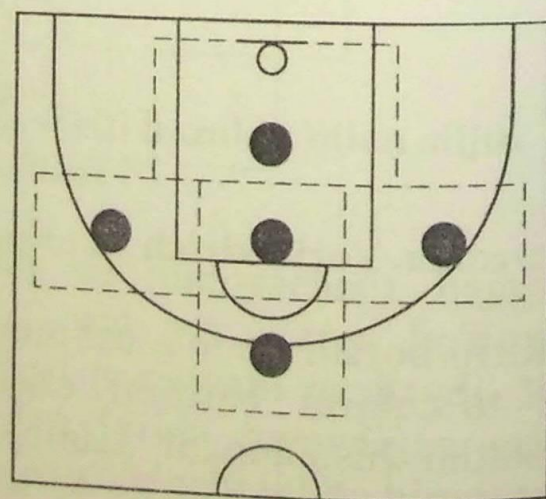
- a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish,
- b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish.

Birinchi usul ancha samaraliroq lekin amalga oshirish qiyinroq. Undan hujumchi yaqindan ta'qib qilayotganda foydalanish mumkin va himoyachidan vaziyatni yaxshi nazorat qilishni tezkor hamda qat'iy harakatlarni 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 pozision 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 zarur²¹.

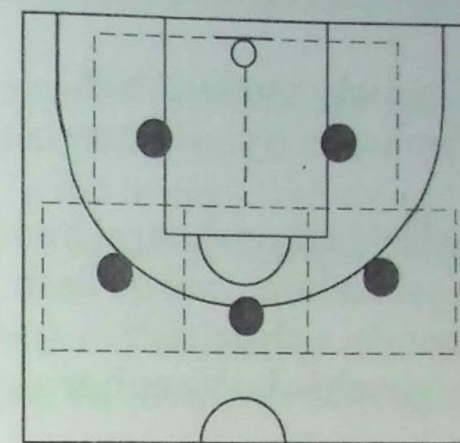
Maydon bo'ylab teng taqsimlangan tizim – himoyachilarni raqiblar boshlagan hujumidan oldinroq faol ta'qib qilinishi anglatadi. Bu tizimda ham shaxsiy va zonali pressing (siqib ta'qib qilish) qo'llaniladi.



72-rasm. 1-2-2 tizim



73-rasm. 1-3-1 tizim



74-rasm. 3-2 tizim

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

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'zaro harakatlar
- c) ikki yon hujumchilar va markaziy o'yinchining o'zaro harakatlari
- 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'qlashtirishga o'tishdan keyin to'p uzatish

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

4 BOB TEXHIK-TAKTIK MALAKALARGA O'RGATISH USLUBIYATI

4.1. «O'rgatish», «O'zlashtirish» va «Mukammallashtirish» atamallari haqida tushuncha

Sport amaliyotiga oid biror-bir harakat (usul) texnikasi yoki taktikasiga «o'rgatish» ularni «o'zlashtirish» «mukammallashtirish» atamallari mantiqiy jihatdan serqirrali va kengqamrovli mano-mazmunga 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 xislat-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 zahiralarini 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'lqinsimon» 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.) 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 himoyalanish 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'zgartirish²².

4.2. Basketbolga o'rgatish tartibi, bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari

Basketbolga xos o'yin usullari (ko'nikmalari) texnikasiga o'rgatish jarayoni kuydagi tartibda amalga oshirilishi maksadga 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.

²² D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6b.

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 uslublaridan foydalaniladi.

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

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.) o'rgatish.

Qo'llaniladigan o'rgatish uslublari:

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

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

Qo'llaniladigan o'rgatish va takomillashtirish uslublari: barcha bosqichlarda ko'llaniladigan uslublar, o'yin uslub, musobaqa uslub, videotasvir uslub.

Yuqorida qayd etilgan barcha bosqichlarga xos o'rgatish uslublari quyidagi vositalar (mashqlar) yordamida ko'llaniladi: tayyorlov, yordamchi, yondoshtiruvchi, taqlidiy, asosiy (o'yin usullarining o'zi), o'yin va musobaqa mashqlari, yordamchi uskunalar, texnik vositalar va trenajerlar.

O'yin texnikasiga o'rgatish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish samaradorligi nafaqat o'rgatish uslublari hamda vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda ko'llaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bog'liqdir. Ushbu jarayonda quyidagi pedagogik prinsiplardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: ilmiylik, ko'rgazmalilik,

onglililik va faollik, muntazamlilik, uzluksizlilik, uzviylik va mutanosiblik, mukammallik, o'rgatuvchi-takomillashtiruvchi mashqlar hajmi va shiddatini "to'lqinsimon" yunalishda oshira borish, o'rgatish va tarbiyalash.

O'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplarining ko'llanish tartibi 4- va 5-jadvallarda keltirilgan.

4-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.)	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 uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

5-jadval

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

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prisiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar etiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. 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 yunalishda, lekin "to'lqinsimon" 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.

Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga va orqaga burilish. Sakrab to'pni to'xtashni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, kiyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda erga tushadi. O'yinchi sakrab turib to'xtashni bajarayotgan paytda uning oyoqlari elka kengligida turishi, tizzalar, bukilgan dumba pastroqda turishi bosh ko'tarilgan va qorin bilan vertikal chiziqda turishi qo'llar bosh darajasigacha ko'tarilishi qo'l barmoqlari keng ochilgan bo'lishi kerak. Yaxshi bajarilgan sakrab turib to'xtash o'yinchiga muvazanatni saqlab qolishiga ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi. Burilishlarning ikki xil turi mavjud oldinga burilish va orqaga burilish.

Oldinga burilishni bajarish uchun o'yinchi to'p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog'idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi tajavuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga ugirilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda o'ng qo'l tirsagi chap tashqi oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ikkala burilishlarni oldinga orqaga bajarishadi.

O'yinchi past tik turishi holatini saqlab qolishi, qo'llar tirsaklarini kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka kengligida ochib turishi zarur. Bu to'pni berkitib turishga va qo'lni muvozanatlashgan xolatda burilishga imkon beradi.

O'yin jarayonida o'yinchi bo'sh joyga turli xil chiqishlarni bajaradi. Bunda u past tik turish xolatini, yaxshi muvozanatni saqlab qolishi xamda oyoqlarni turli yo'nalishlarda harakatlantira olishi lozim. O'z 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 strategiyani qo'llanilishi himoyachini tushunmovchilikka olib kelish yoki adashtirishga uning muvozanatini buzishga mo'lajallangan.

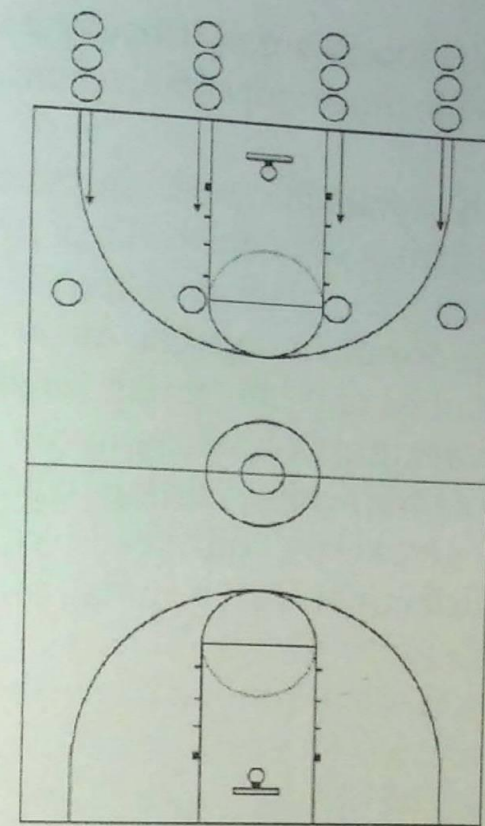
Yuqorida qayd etilganidek, bu bob oyoqlar ishlashiga qaratilgan. Quyida uchta sakrab to'xtash, burilishlar va bo'sh joyga tezda o'tib olish mashqlariga urg'u berilgan holda bayon qilinadi. Barcha mashqlar basketbolchilarning oyoqlari ishini takomillashtirishga muljallangan.

Sakrab to'xtash (75-rasm)

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

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

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



75-rasm. Sakrab to'xtash

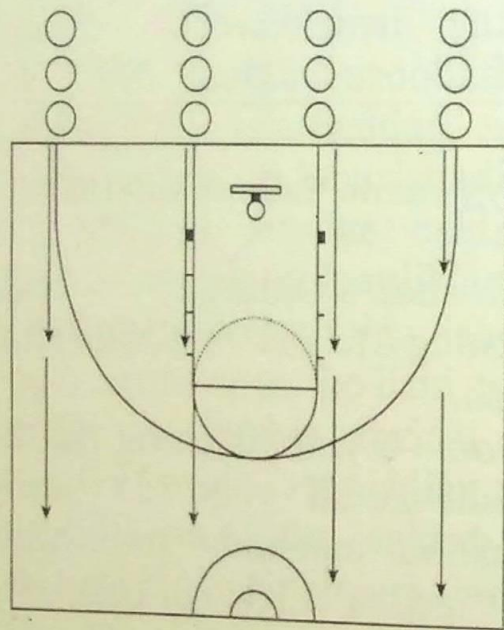
Mashqning maqsadi: Oldinga va orqaga burilishlarni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi hamda muvozanat saqlash ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilarning dastlabki joylashuvi va mashqning bajarilishi xuddi yuqorida berilgan mashq kabi bajariladi. Faqat ushbu mashqda murabbiy har bir ishora qilganida o'yinchilar jarima chizig'iga etib borganlarida oldinga va orqaga burilishlarni bajaradilar. Murabbiyning birinchi ishorasida o'yinchilar tez yugurishni bajarib, sakrab to'xtashlari, keyin esa burilishlarni bajarishlari kerak. Keyingi ishora berilganida markaziy chiziqgacha yugurishadi va yana burilishlarni bajaradilar. Murabbiy, o'yinchilarning to'g'ri holatda turishini nazorat qilishi kerak. Mashqni boshqacha ko'rinishda bajrinish ham mumkin: o'yinchilar to'p sapchitib olib yurgandan so'ng, sakrab turib to'xtash, burilish va to'p bilan aldjamchi harakatlarni bajaradilar.

Murabbiyning ko'rsatmasi: O'yinchilar oldinga birini qadamni to'g'ri va kuchli bajarishlarini, burilishlardan so'ng oyoqlar bilan mayda qavdamlar tashlamasliklarini kuzatib turishi kerak. Bu mashq mashg'ulotlarda avvalgi mashq kabi,

haftada 3-5 marta bir kunda 2 dan 4 daqiqagacha qo'llaniladi. yuqori malakali o'yinchilar oyoqlar bilan a'lo darajada ishlashadi²³.

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



76-rasm.

To'p olib yurish qo'llanilayotgan paytda o'yinchi bir nechta muhim tamoiillarga 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'ladi²⁴.

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 hil o'tkazishlarini (masalan; to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va h.) qo'llashlari lozim. Bu hamma o'tkazishlar ikkita to'p bilan bajarilishi mumkin. G'olib bo'lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi zarur (masalan; ular birinchi bo'lib suv ichishlari). O'yinchilar to'pni oldinga otib yuborib, keyin unga etib olmayotganini hosil qiling²⁵.

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

²³ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 7-9b.

²⁴ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 17b.
²⁵ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 21b.

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

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

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

Yelkadan (boshdan) bir qo'lda to'p uzatish ham yaqin xam uzoq masofadagi sherigiga to'pni aniq etkazib berishga imkon beradi. D.H.To'pni 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'lto'pni yon tomondan ushlab turiladi; tana og'irligi orqada turgan yoqqa ko'chiriladi. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p tomonga qo'lni siltanish bilan bir vaqtda tana buriladi (sherikkacha bolgan

masofa qancha ko'p bo'lsa tananing» qayrilishi shuncha ko'p bo'ladi).

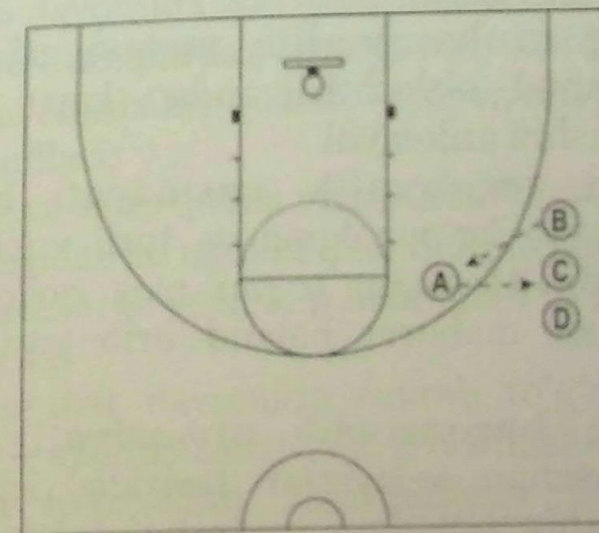
Asosiy fazada harakat qo'llar va oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa ketma-ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq tekislangan so'ng qo'l panjasining savalagandek harakati bilan to'pga tekkislanins beriladi, to'p bosh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



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.

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

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

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

Texnikaning serqirralik xususiyati har bir o'yin usulini keng doirada ko'pyoqlama va turli 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 x.) 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 x.) dan kelib chiqib, o'rganilayotgan usulni "model texnika" "nusxasiga asosan uziga xos mazmunda ijro etish tartibini ifodalaydi.

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

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 (chalgitish harakatlari);
- musobaqa talabida bajariladigan o'yin usullari.

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

4.3.1. To'p bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga o'rgatish

To'pni ilish. Ushbu ko'nikma turli usullardan iborat bo'lib, dastlab joyida turib ikki qo'l bilan to'pni ilish texnikasiga o'rgatiladi. So'ng to'pni ilish holatlari modellashtirilgan vaziyatlar talablariga mos holda harakat davomida, harakatsiz 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;
 - erga 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.
- Ushbu uzatish usullari oddiy, murakablashtirilgan va modellashtirilgan o'yin vaziyatlarida (raqiblar qarshiligida) o'rgatilishi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

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

To'pni urib yurish-yugurish ko'nikmasi turli usul, holat, yo'nalish va 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 ko'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.);
- yuqorida qayd etilgan usullarni raqib qarshiligida bajarish.

4.3.3. Savatga to'p tashlash texnikasiga o'rgatish

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

- shchitga nisbatan to'g'ri turib har xil oraliqlardan to'pni pastdan ikki qo'llab savatga tashlash;
- shu usul, faqat to'p ko'krak oldidan tashlanadi;
- shu usul, faqat to'p bosh ustidan tashlanadi;
- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o'ng va chap tomonlardan diagonal holatda turib bajariladi;
- qayd etilgan usullar o'ng va chap ko'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, 2,5-3,0m. 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 rejalari va sir-asrorlarini bilishi, qarshi qo'llaniladigan hujum harakatlarini tez payqashi (bashorat qila olishi) va unga qarama-qarshi uyushtiriladigan himoya harakatlarini faol amalga oshirishni talab qiladi.

Bugungi basketbolga xos himoyachi-o'yinchida maydondagi vaziyatni eslab qolish, shunga nisbatan tezkor fikrlash, tahlil qilish, chaqqon harakat ko'rsatish, keng ko'rish doirasiga ega bo'lish va raqib hujumchiga qarshi foydali natija beruvchi eng maqbul usulni qo'llash qobiliyatlari yuksak darajada o'zlashtirilgan bo'lmog'i lozim.

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'anaviy hamda modellashtirilgan tartib-vaziyatlarda qo'llaniladi.

To'p urib chiqarish (78, 79, 80 -rasmlar)

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

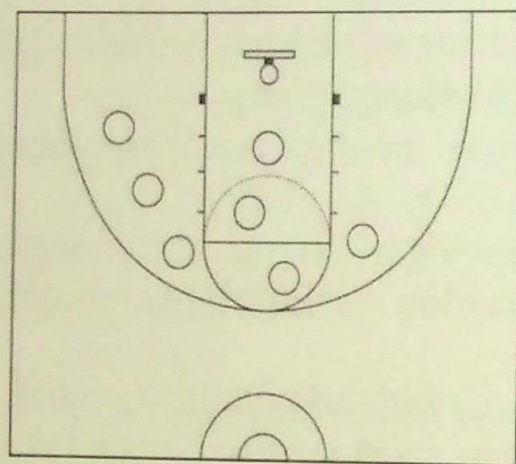


78-rasm. O'yinchilarni yarim maydonda harakatlinish

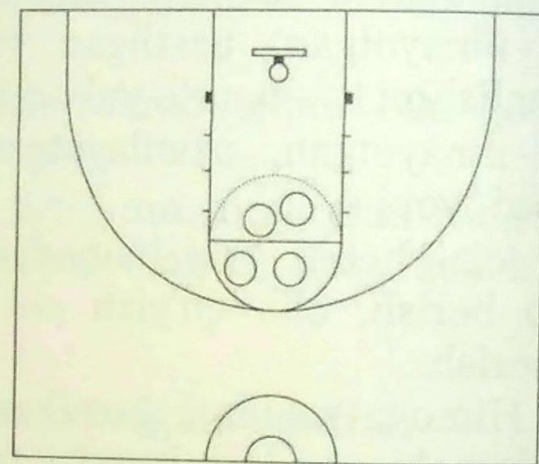
Mashqning bayoni: Barcha o'yinchilar to'pga ega va chegaralangan hududda joylashadilar (masalan: o'yinchilar maydonning yarmida yoki 3 ochkoli maydon ichida joylashadilar va h.). Belgilangan maydon ichida o'yinchilar to'pni olib yurgan holda o'z sheriklarini to'pini urib chiqarishga

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)²⁶.



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



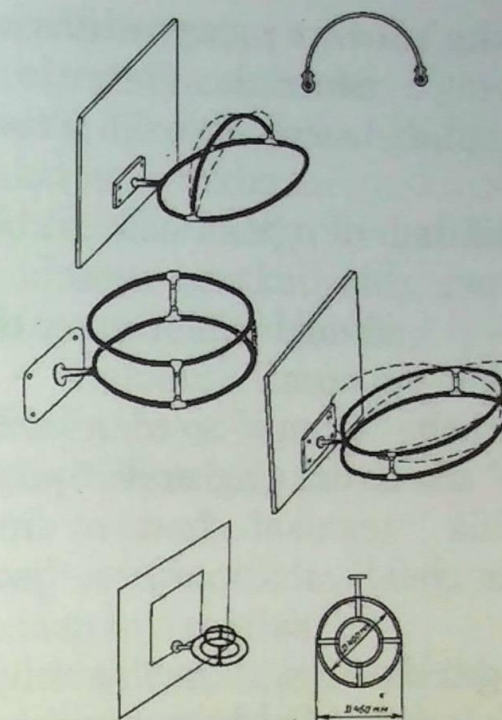
80-rasm. O'yinchilar soni 2 yoki 4 taga kamayganda ular 3 soniyali zona ichida harakatlanishadi

4.5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar

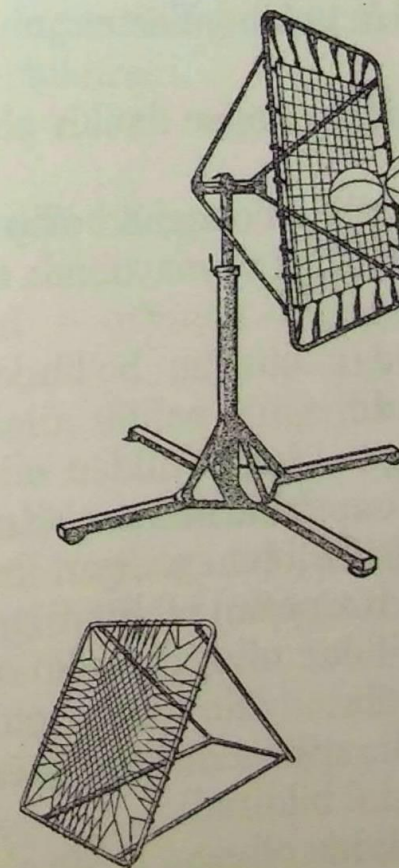
Basketbol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar basketbol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini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

²⁶ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. - 2010. - 22-23b.

O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan atamalar

Basket – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «savat» ma'nosini bildiradi.

Ball – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «to'p» ma'nosini bildiradi.

Pok-ta-pok – qadimda Maya qabilasi o'ynagan, basketbolga o'hshash o'yin nomi.

Texnika – yunoncha “tehnus” so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, basketbolda “texnika” harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

“Kryuk” – qo'lni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otish tushuniladi.

Element – lotin so'z bo'lib «elementum» butun narsaning qismlarini anglatadi.

Step – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida qadam ma'nosini bildiradi.

Dribbling – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'pni olib yurish ma'nosini bildiradi va maydonda to'pli harakat qilish uchun qo'llaniladi.

Blok – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'siq qo'yish ma'nosini bildiradi.

Double-dribbling – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida ikki qo'llab to'pni sapchitib olib yurish ma'nosini bildiradi.

Guarding – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida qo'riqlash, himoyalash ma'nosini bildiradi.

Offence – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida hujum qilish ma'nosini bildiradi.

Footwork – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida oyoqlar harakati ma'nosini bildiradi.

Lay ups – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilidatez yorib o'tish ma'nosini bildiradi.

Taktika – yunoncha “taktikus” so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida “tartiblashtirish” ma'nosini anglatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga

qaratilgan pedagogik jarayon.

Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

Fint – chalg'ituvchi harakatlar ma'nosini anglatadi.

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

Pozitsion – hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga aytiladi.

Assist – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida taktik harakatlarni bajarib to'p uzatish.

No-look pass – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida sherigiga qaramasdan to'p uzatish.

Drive – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida tez, shiddat bilan, to'g'ri savatga hujum qilish.

Backboard – ingliz tilidan olingan bo'lib schit tahtasi ma'nosini bildiradi.

Fol – jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.

Game clock – ingliz tilidan olingan bo'lib o'yin vaqti, soati ma'nosini bildiradi.

Hoop – ingliz tilidan olingan bo'lib halqa ma'nosini bildiradi.

Overtime – ingliz tilidan olingan bo'lib qo'shimcha vaqt ma'nosini bildiradi.

Personal foul – o'yinda qilingan qopolliklar uchun shahsiy ogohlantirish.

Referees – lotin tilidan olingan bo'lib hakam ma'nosini bildiradi.

Technical foul – technical yunon, foul ingliz tilidan olingano'yin mobaynida qilingan qopolliklar ucun jazo.

Time-out – ingliz tilidan olingan bo'lib daqiqali tanaffus ma'nosini bildiradi.

Stratus – qo'shin + “agb” olib boraman so'zlaridan iborat.

Professio – so'zidan kelib chiqqan va o'z kasbining ustasi ma'nosini anglatadi.

Principium – asos, asosiy, bosh mezon ma'nolarini anglatadi.

Zone – alohida chegaralangan joy tushunchasini anglatadi.

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 printsiplari eng kerak?

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

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

- a) frontal, guruxli, yakka
- 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) ishontirish 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) guruxli, frontal aniqlashtirilgan
- b) yakka vazifalar, pedagogik nazorat

- c) frontal, amaliy vazifalar
- d) og'zaki, guruxli uslub

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

- a) taktika bo'yicha
- b) texnika bo'yicha
- c) maxsus va umumiy rivojlantiruvchi
- d) musobaqa

9. Hujumda yakka taktik harakatlarga o'rgatishda to'pli o'yinchining asosiy harakatlari

- a) himoyachini o'zaro harakat qilishiga to'siqlik qilish
- b) markaziy o'yinchisiz hujumni qo'llash
- c) o'yin xolatlariga qarab texnik asosiy vositalarini tanlash
- d) "eshelonli" yorib o'tishni qo'llash

10. Yakka taktik harakatlarni o'zlashtirish samaradorligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchining bo'yiva tezkorligiga
- b) harakat faolligi va jismoniy tayyorgarlikka
- c) psixologik tayyorgarlikka
- d) muqaddam o'rganilgan yakka taktik harakatlarni o'zlashtirganlik darajasiga

«Texnik-taktik malakalarga o'rgatish uslubi» mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan 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. T.: 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.Железняка, 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 - 2nd 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.

5 BOB. O'YIN QOIDASI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH ASOSLARI

5.1. O'yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi

Basketbol o'yinining birinchi qoidalarini o'yinning ixtirochisi muxtaram janob Djeysm Neysmit (2-rasm) tomonidan ishlab chiqilib, **15 yanvar 1892 yilda** AQSHda, Massachusetts shtatining, Springfield kolledjining "Triugolnik" ("Uchburchak") gazetasida "Basketbol o'yinining qoidalarini kitobi" deb nomlangan sahifa ostida narshga chiqarilgan. Bu "kitob" 13 ta qismdan iborat bo'lib, unda o'yinning asosiy maqsadi, o'yinchilarning harakatlari va to'p bilan o'ynash qoidalarini borasida tushunchalar berilgan edi. Jumladan (Neysmitning fundamental qoidalarini):

1. Basketbol faqat dumaloq to'p va qo'llar bilan o'ynaladi;
2. To'pni qo'lda ushlab turgan holatda qadam bosish taqiqlanadi;
3. O'yinchi maydonda hohlagan vaqtda, hohlagan pozitsiyani egallashi mumkin;
4. O'yinchilar o'rtasida personal (shaxsiy) kontaktlar (muloqotlar) taqiqlangan;
5. Halqalar gorizontal holatda o'yin maydonidan yuqorida o'rnatilgan bo'lishi lozim.

Dastlabki qoidalar hozirgi kungi zamonaviy basketbolning qoidalarida ham saqlanib qolingan.

1927 yilda Shvetsariya poytaxti Jeneva shahrida Xalqaro Jismoniy tarbiya maqtabi tashkil topti. Maqtabning birinchi direktori lavozimiga Springfield kolledji o'qituvchisi doktor Elmer Berri tayinlandi. Yangi tuzilgan tashkilot Evropa va boshqa qit'alarda basketbol rivojlaniga, xalqaro "basketbol" muloqotlar o'rnatilishiga va o'yin qoidalarini shakllanishiga ijobiy tasir 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. Moddiy va transport muammolar bilan birga o'yin qoidalarini turli mamlakatlarda o'zgacha tavsiflanganligi mamlakatlararo munosabatlar rivojlanishiga to'sqinlik qilgan. Masalan: Fransiya, Belgiya, Ispaniya va Portugaliya mamlakatlarida

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.Портонова. 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 - 2nd 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.

5 BOB. O'YIN QOIDASI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH ASOSLARI

5.1. O'yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi

Basketbol o'yinining birinchi qoidalarini o'yinning ixtirochisi muxtaram janob Djeysm Neysmit (2-rasm) tomonidan ishlab chiqilib, **15 yanvar 1892 yilda** AQSHda, Massachusets shtatining, Springfield kolledjining "Triugolnik" ("Uchburchak") gazetasida "Basketbol o'yinining qoidalarini kitobi" deb nomlangan sahifa ostida narshga chiqarilgan. Bu "kitob" 13 ta qismdan iborat bo'lib, unda o'yinning asosiy maqsadi, o'yinchilarning harakatlari va to'p bilan o'ynash qoidalarini borasida tushunchalar berilgan edi. Jumladan (Neysmitning fundamental qoidalarini):

1. Basketbol faqat dumaloq to'p va qo'llar bilan o'ynaladi;
2. To'pni qo'lda ushlab turgan holatda qadam bosish taqiqlanadi;
3. O'yinchi maydonda hohlagan vaqtda, hohlagan pozitsiyani egallashi mumkin;
4. O'yinchilar o'rtasida personal (shaxsiy) kontaktlar (muloqotlar) taqiqlangan;
5. Halqalar gorizontol holatda o'yin maydonidan yuqorida o'rnatilgan bo'lishi lozim.

Dastlabki qoidalar hozirgi kungi zamonaviy basketbolning qoidalarida ham saqlanib qolingan.

1927 yilda Shvetsariya poytaxti Jeneva shahrida Xalqaro Jismoniy tarbiya maqtabi tashkil topti. Maqtabning birinchi direktori lavozimiga Springfield kolledji o'qituvchisi doktor Elmer Berri tayinlandi. Yangi tuzilgan tashkilot Evropa va boshqa qit'alarda basketbol rivojlaniga, xalqaro "basketbol" muloqotlar o'rnatilishiga va o'yin qoidalarini 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 muammolar bilan birga o'yin qoidalarini turli mamlakatlarda o'zgacha tavsiflanganligi mamlakatlararo munosabatlar rivojlanishiga to'sqinlik qilgan. Masalan: Fransiya, Belgiya, Ispaniya va Portugaliya mamlakatlarida

“fransuz” basketbol qoidalari qoʻllangan boʻlsa, boshqa kitʼalarda “amerikali” qoidalarni qoʻllab musobaqalar oʻtkazilgan. Bir biridan keskin farqlangan oʻyin qoidalari xalqaro musobaqalarni oʻtkazish imkoniyatini bermagan. Bu va boshqa masalarni muxokama qilish maqsadida 8 ta mamlakat Argentina, Gresiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shveysariya basketbol federasiyalari vakillari, doktor Elmer Berri taklifnomasiga binoan **18 iyun 1932 yilda**, birinchi xalqaro basketbol konferensiyasida ishtirok qilish maqsadida Jenevaga tashrif buyuradilar.

Birinchi halkaro konferensiya ishtiroqchilari, “amerikaning” basketbol qoidariga kichik oʻzgarishlar kiritgan xolda, ularni yagona xalqaro qoidalar sifatida qabul qilinishiga va Xalqaro basketbol Federasiyasi (“XBF” - oʻzb. tili, “FIBA” - ingl. tili) tashkil qilinishiga bir ovozdan ovoz berishdi. SHveysariya fuqarolari **Leon Buffar - XBF birinchi Prezidenti, Vilyam Djons esa - Bosh kotib** lavozimlariga saylandilar.

Oradan koʻp vaqt oʻtmay bu tashkilot qoshida bir nechta kommissiyalar tuzildi, birinchilardan, oʻyin qoidalariga maʼsul – texnik komissiya faoliyatini boshladi.

1932-1948 yillarda texnik komissiya asosan “amerika” basketbol qoidalarini yagona tizimga keltirish ustida koʻp ish yuritdi **va 1956 yilda Melburndagi Olimpiya oʻynlaridan** soʻng, XBF kongressida, xalqaro qoidalar AQSHning qoidalaridan deyarli ravishda farqli va mustaqil boʻlib shakillandi.

Oʻyin texnikasi va taktikasi rivojlanishi, oʻyinchilarning oʻyin maxorati oʻsib, takomillashgan sari, jamoalar uchrashuvlari haqiqiy tomoshaga aylandi. Basketbolchilarning oʻyin “sanʼati” va jismoniy qobiliyatlari oʻziga xos tenglashdi. Basketbol nafis va barkamol, dunyo boʻylab koʻplab tomoshabinlarni oʻziga jalb qiluvchi oʻyinga aylandi.

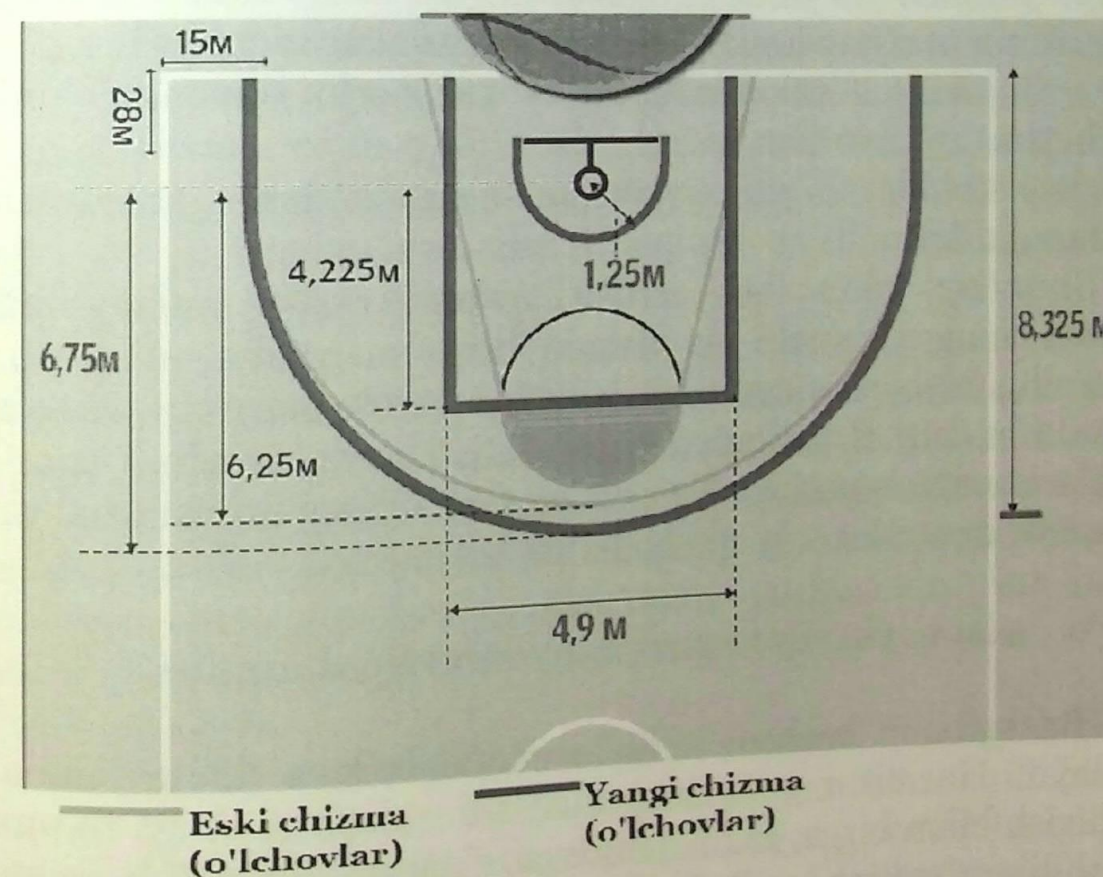
XBFning texnik komissiyasi milliy federasiyalar bilan hamkorlikda zamon talablari va oʻyin rivojlanishi tendensiyalarini inobatga olgan holda qoidalar mazmuni va talqiniga kerakli miqdorda oʻzgarishlar, yangiliklar va qoʻshimchalar kiritib kelgan.

Oxirgi oʻn yil ichida ham koidallarni shakllanishi davom etgan. Jumladan:

- 1998 yilda boshqa oʻzgarishlar bilan birga, oʻyin vaqti oʻzgardi: 20 daqiqali 2 taym oʻrniga, 10 daqiqali 4 chorak kiritildi;

- 2010 yilda maydon oʻlchovlari oʻzgardi. Uch ochkoli chiziq 6,25 metrdan 6,75 metrgacha surildi, chegaralangan zona (uch sekundli zona) oldingi trapesiya shaklidan, toʻrtburchak shakliga oʻzgardi, halqaning ostida esa yarim doira shaklida chiziq paydo boʻldi (yarim doira qoidasi) va h.q (81-rasm).

- 2014 yilning oʻzgarishlarning biri, oʻyinchilarning raqamlari 0 va 00 dan 1 va 99 gacha boʻlishga ruxsat berildi.



83-rasm. 2010 yil maydon chizmasidagi oʻzgarishlar

Hozirgi kunda kelib oʻyinining zamonga mos ravishda toʻplangan “konuniyatlari” 50 banddan iborat 8 ta asosiy qoida **“Basketbol rasmiy qoidalari”** (“Official Basketball Rules” - ingl.tili) bilan ifodalangan boʻlib, ularning izohlari **“Basketbol rasmiy qoidalariga rasmiy talqinlar”** (“Official Basketball Rules. Official interpretations” - ingl.tili) deb nomlangan bir biriga teng hukuqiy kuchga ega

bo'lgan kitoblarda jamlangan. Basketbolda o'yin mobaynida ko'llanadigan uskunal to'g'risidagi batafsil ma'lumotlar esa **"Basketbol rasmiy qoidalar. 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 koidalarga nisbatan asosiy talablar uzliksiz saqlanib kelmoqda:

1. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar uchun tushunarli va aniq bulishi lozim;
2. Qoidalar raqib jamoalar o'zlarining ob'ektiv xolatlarini 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 qoidalar 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'ynlari turiga aynashiga bevosita yordam qilgan, mukammal va barqaror qonunlar to'plami bo'lib shakillandi.

5.2. O'yin mazmuni, maydon va uskunalari

Basketbolni 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 boshga o'yinchilariga almashtirinishlari mumkin.

O'yinchilarning sport libosi old va orqa tomoni bir hil umimiy rangli mayka va shortiklardan iborat bo'lib, maykalari o va oo dan boshlab, hamda 1 va 99 gacha sonlar bilan

raqamlanishi, raqamlar esa yakkol ko'rinib rangli ajralib turishlari lozim. Maykalarining old taraf raqamlari kamida 10 sm, orqa taraf qamida 20 sm balandlikda, qalinligi esa kamida 2 sm bo'lishi shart. Bitta jamoaning o'yinchilari bir hil 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 ko'shimcha choraklar oralig'ida o'yindagi tanaffus 2 daqiqani davom etadi. Bo'limlarning 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'xtashlar 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, dastlabgi natijada muvozanat buzilgunga qadar 5 daqiqali qo'shimcha chorak (-lar) belgilanib o'yin davom etiladi.

O'yin (birinchi chorak) boshlanishi markaziy doira ichida birinchi bahsli to'p* o'ynalishi orkali amalga oshiriladi. To'p katta hakamning ko'lidan uzulgach o'yin boshlanadi deb hisoblanadi. Keyingi choraqlar maydon tashkarisidan kotiblar stolini qarshisidagi markaziy chiziqning davomida to'p o'yinchi qo'lig'a hakamdan berilganidan sung boshlanadi. Har bitta jamoadan 5 ta o'yinchi maydonga chiqmaguncha o'yin boshlanmaydi.

O'yin jarayonida ham bahsli to'p vaziyati vujudga kelishi mumkin. Bir yoki bir nechta raqibdosh jamoalar o'yinchilari to'pni bir, yoki ikki ko'llab maxkam ushlab, unga ortiqcha qo'pol xarajatlar kilmasdan egalik kilish umkoniyatlari bo'lmasa bahli to'p vaziyati vujudga keladi.

Basketbolda to'p bilan harakatlar faqat qo'l(-lar) orqali alamga oshiriladi. To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydondagi istagan tomonga olib yurish, qoidalarda

* "Bahsli to'p o'ynalishi" - har bitta jamoadan bittadan o'yinchi markaziy doira ichida to'pni kuli bilan o'z jamoadoshlariga oshirib berish uchun kurashni ifodalaydi. Hakam turpi yukoriga otgach, to'p o'zining eng yuqori nuqtasiga etganidan so'ng ikkala o'yinchi yurokiga sakrashi lozim va o'z jamodoshlari tomon to'pni o'yaltirishga harakat kiladi.

belgilangan cheklanishlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

Halqaga tushirilgan to'p va uning baholanishi kuydagi qoidalariga asosan amalga oshiriladi:

- 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.

Y'in 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 toq 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:

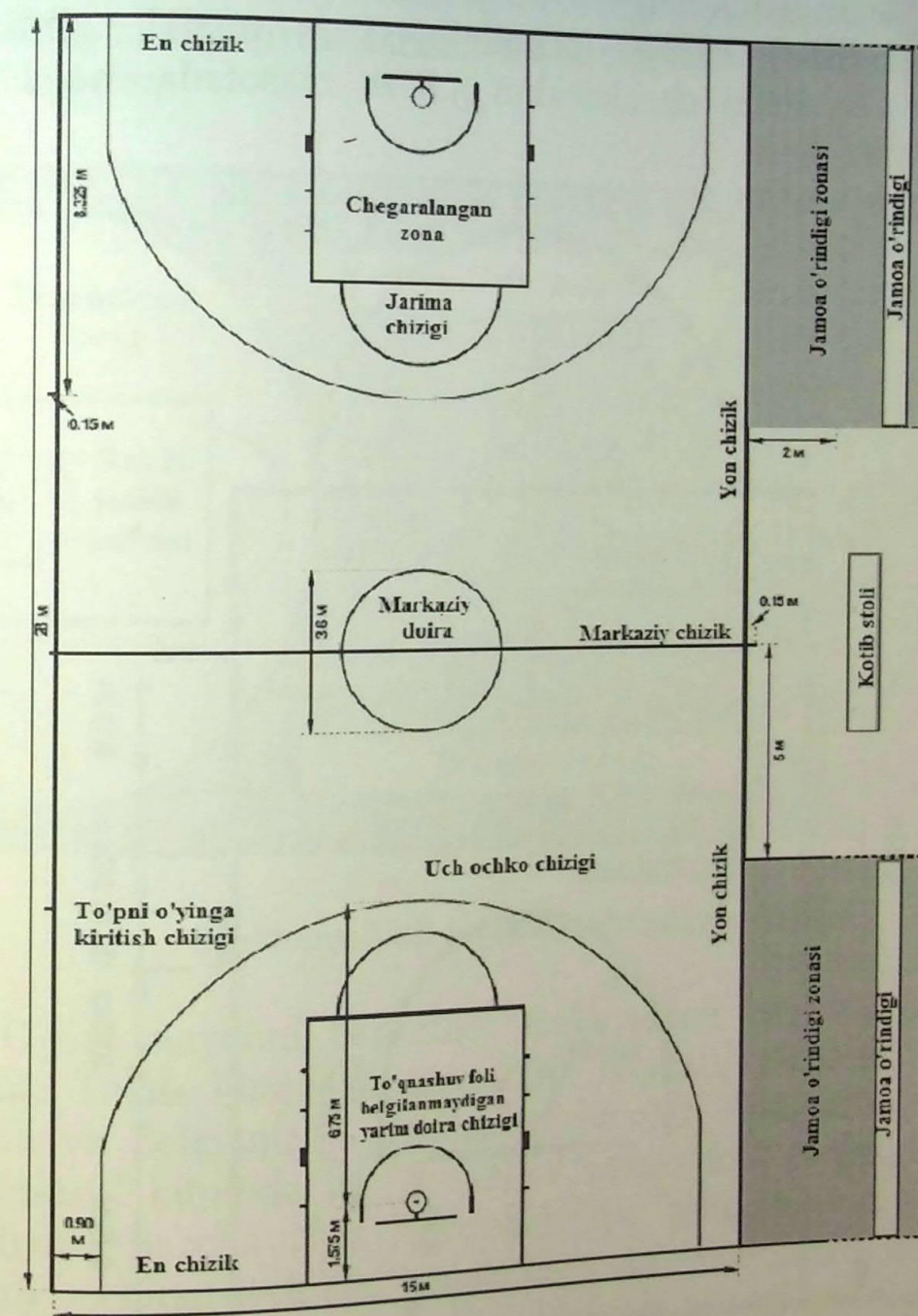
- halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining ichqi qirrasigacha o'lchangan, radiusi 1,25 m bo'lgan yarim doira va,

- yon chiziqqa perpendikular, bir-biriga parallel bo'lgan, halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, uzining ichqi qirrasigacha 1,25 m masofada va tugash qismi en chiziqning ichki qirrasiga 1,20 m masofada, uzunligi 0,375 m tashkil kiladigan chiziqlar bilan ajralib turishi lozim.

Jamoa o'rindig'i zonalari maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiqlari joylashgan tomonda belgilanishi lozim.

Zonalarning tashqari chegarasi en chiziqning davomi bo'lgan, ichki chegarasi esa markaziy chiziqdan 5 m narida belgilangan 2 m li chiziqlar va old chegarasi maydonning yon chiziqlari bilan ajralib turishi lozim (76-rasm).

Maydon tashqarisida kotib stoliga nisbatan qarshi tomonda yon chiziqning tashqari chekkasida uzunligi 0,15 m li ikkita to'pni o'yinga kiritish chiziqlari belgilanishi lozim. Ularning tashqi chekkasi en chiziqlarning ichki chekkasidan 8,325 m masofani tashkil qilishi lozim.

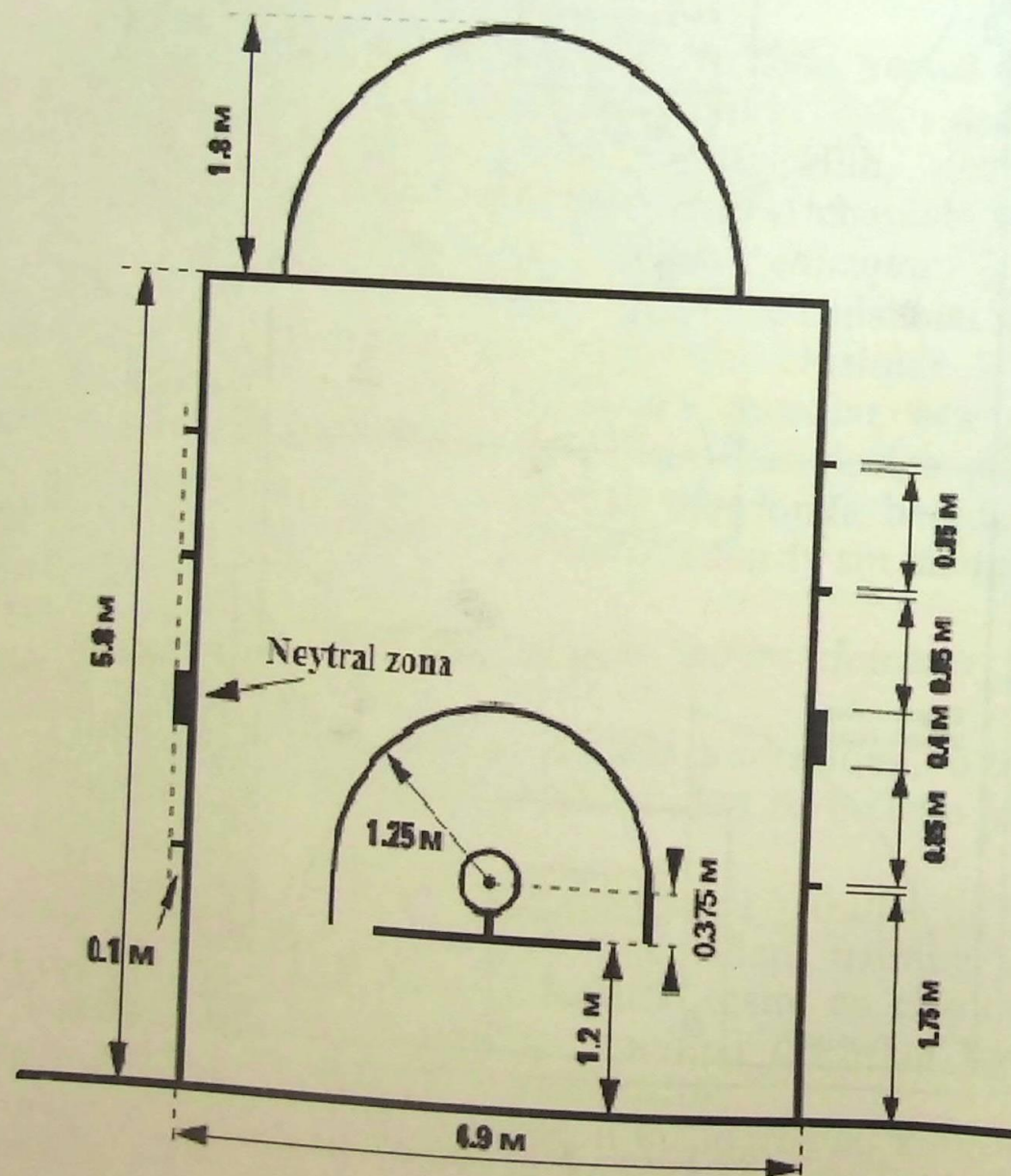


84-rasm. Maydon o'lchovlari.

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 m mahsus belgilar orqali belgilanadi.

Birinchi belgi en chiziqning ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda, kolgan uchta belgilar esa bir birining ichki chekkalaridan 0,85 m uzoqlikda belgilanadi. Ikkinchi belgi eni 0,4 m, kolgan uchta belgilar esa 0,05 m bo'lishi lozim. Jarima to'pini tashlash chizig'i uzunligi 3.6 m tashkil qilib en chiziqlarning ichki chekkasidan 5.8 m masofada maydonda belgilanadi.

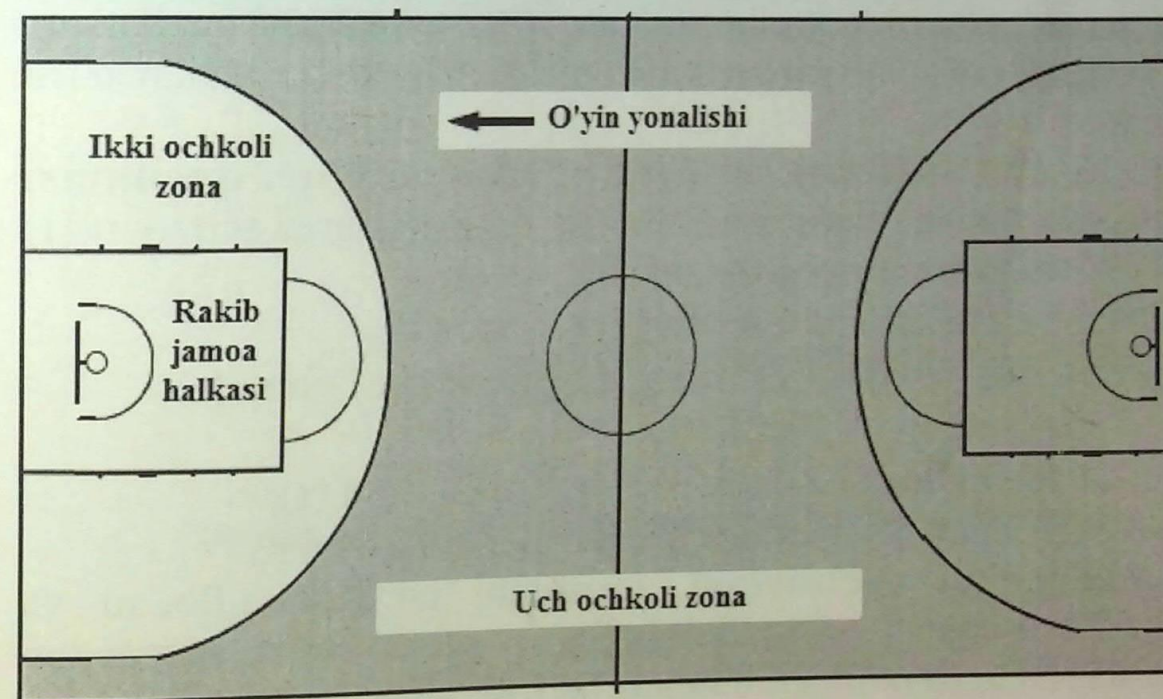


85-rasm. Chegaralangan zona.

Uch ochkoli zonalar maydonda quyidagi chiziqlar bilan belgilanadi:

– en chiziqqa 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.



86-rasm. Uch va ikki ochkoli zonalar

O'yin maydoni basketbol **uskunalar** bilan jixozlanishi lozim. Talab kilanigan uskunalar ro'yxati, ularning batafsil tavsili va belgilangan standart ulchamlari "Basketbol rasmiy koidalari" kitobida va "Basketbol uskunalar" izohida yoritib berilgan. Barcha o'yn ishtirokchilari, basketbol anjomlarini ishlab chiqaruvchilar, mahalliy va xalqaro basketbol federasiyalar tegishli ravishda koidalarda aks etilgan 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 xayot xavfsizligi taminlanishi shart (tan-jarohat holatlarini oldini olish uskunalarini texnologik holatini

va himoyalovchi moslamalarni vaqtda nazorat qilish orqali amalga oshirilishi lozim).

3. Estetik ko'rinishga ega;

4. Foydalanishga qulay va mobil bo'lishi lozim;

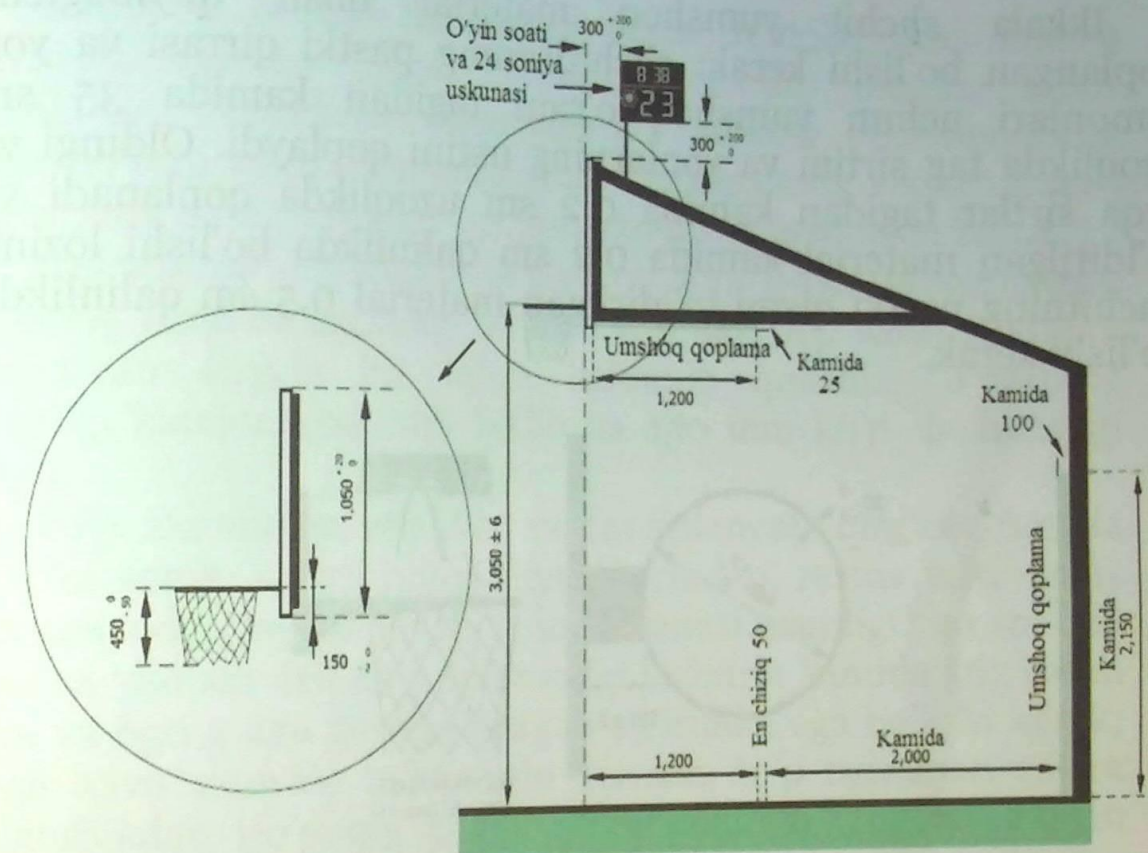
Hozirgi kunda yuqori darajali musobaqalar (Olimpiya turnirlari, Jahon va Qit'alar Chempionatlari) o'tqazish uchun mo'ljallangan barcha o'yingoxlar eng zamonaviy va yangi texnologiyalar asosida ishlab chiqarilgan, foydalanish talablariga to'liq javob beradigan basketbol uskunalar, anjomlar va moslamalar bilan jihozlangan. Aynan shu uskunalarining na'munalari va ularning o'lchamlari dastlabki sahifadan o'rin olgan.

O'yin zalida ikkita (2) (**"Shchit"**) - maxsus qurilmasi (85-rasm) o'yin maydonning ikkala en chiziqlarga bittadan (1) joylanishi lozim. Har bitta qurilma:

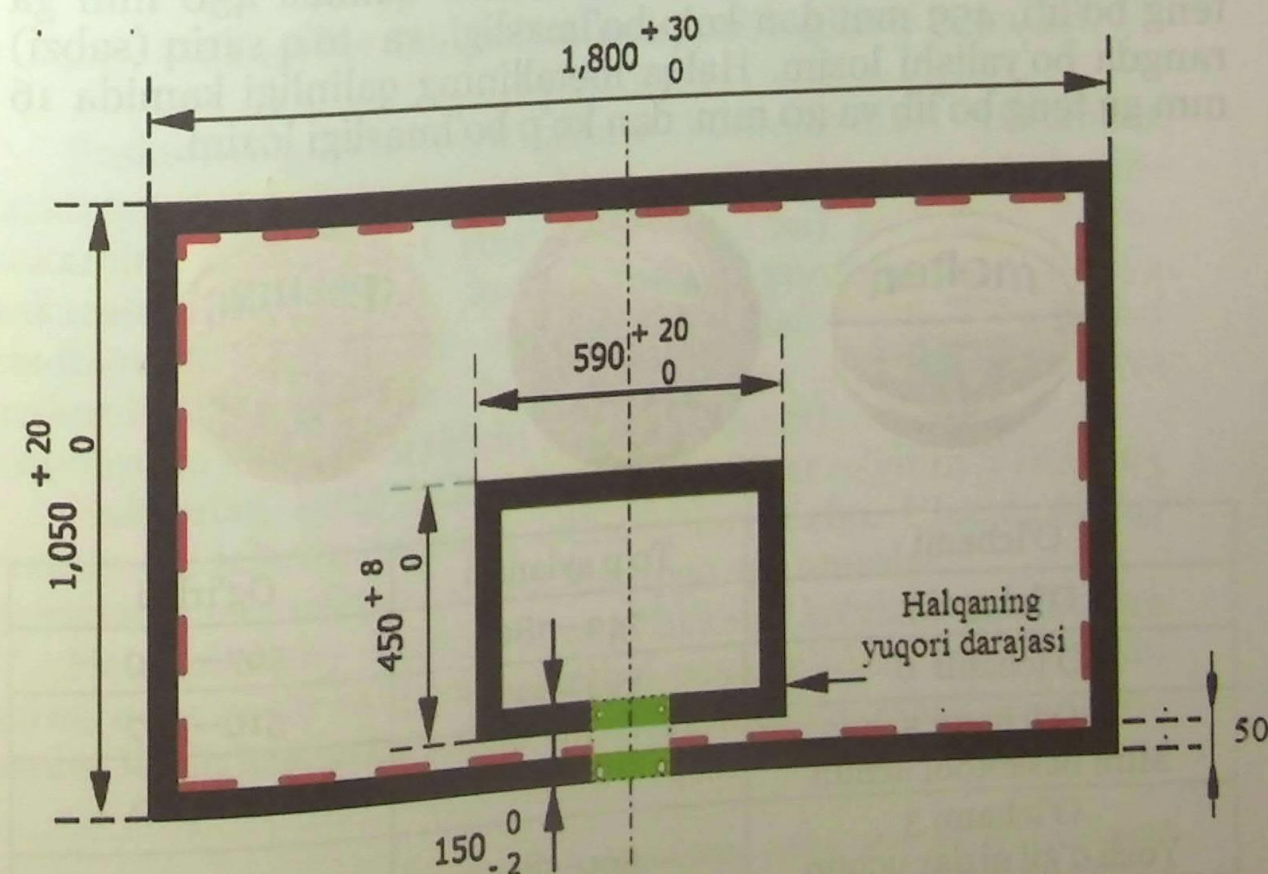
- savat ortidagi to'siq "shchit" - bitta (1);
- "shchit"ga o'rnatilgan savat (halqa bilan) - bitta(1);
- basketbol to'ri - bitta (1);
- "shchit"ni ushlab turuvchi tayanch - bitta (1);
- himoyalovchi yumshoq koplamalardan iborat.

"Shchit" o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirrasi 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. Uning 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.

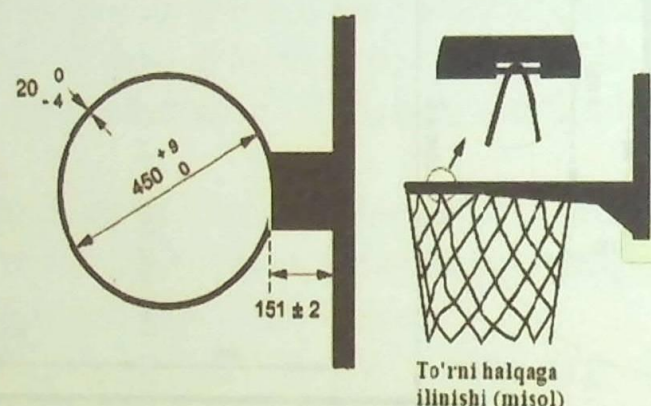


87-rasm. "Shchit" - maxsus basketbol qurilmasi.



88-rasm. "Shchit" (savat ortidagi to'siq) o'lchamlari

Ikkala shchit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo'lishi kerak: shchitlarning pastki qirrasini 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) rangda bo'yalishi lozim. Halqa metallining qalinligi kamida 16 mm ga teng bo'lib va 20 mm dan ko'p bo'lmasligi lozim.



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

90-rasm. Basketbol to'pi na'munalari va o'lchamlari.

Basketbol to'rlari halqalarga 12 ta ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari orqali o'rnatilishi lozim. Ilgaqlar o'tkir qismlarsiz, o'yinchilar barmoqlariga shikast etkazmaydigan 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 lozimki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi. 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 lozim; u kamida 567 g dan kam va 650 g dan ko'p bo'lmagan og'irlikka ega bo'lishi kerak; unga havo shunday to'ldirilishi kerakki, to'p taxminan 1,8 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.

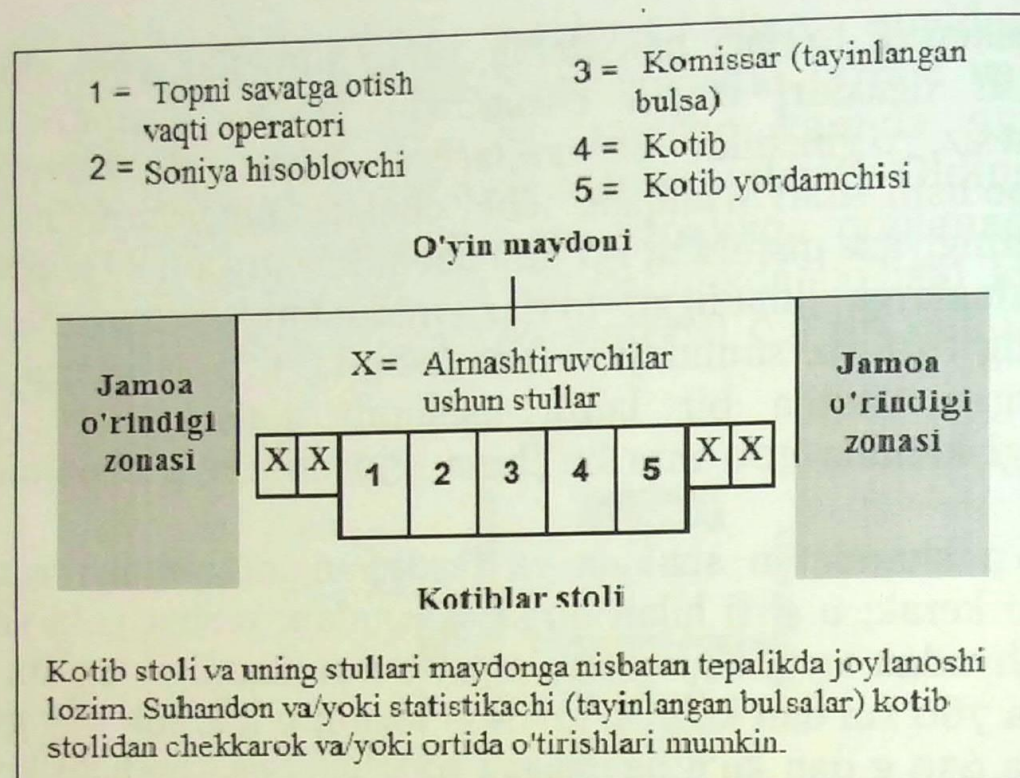
5.3. Hakamlar tarkibi va hakamlik qilish asoslari

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 (82-rasm).

Hakamlar, kotib hakamlar va komissar o'yinni FIBAning rasmiy qoidalariga muvofiq o'tkazishlari lozim. Ular dastlabgi qoidalarga o'zgartirish kiritish huquqiga ega emaslar.

Hakamlarning libosi kulrang hakam ko'ylak, uzun qora shim, qora noski va qora basketbol poyafzalidan iborat bulishi lozim. Kotib hakamlar esa bir hil sport libosida bulishlari lozim.

* Hozirgi kunda basketbol o'yinlarini maydonda 3ta hakam (katta hakam - "Reefere" va 2 yordamchi hakam - "Umpire"), yoki, musobaqa tashkilotchilari qaroriga asosan 2ta hakam (katta hakam - "Reefere" va 1 yordamchi hakam - "Umpire") boshqarishi mumkin.



91-rasm. Kotiblar stoli.

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 lozim.

Hakamlarning o'yin jarayonida o'z faoliyatlarini qoidalarda belgilangan huquqlari 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 shubha qilishga haqli emas. Hakamlarning qabul qilgan qarorlari qat'iy bo'lib ular muxoqama qilinib inobatsiz qolishi mumkin emas.

Hakamlarning huquqlari o'yin boshlanishi belgilangan vaqtidan 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, qoida buzarliklarni hatosiz 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 chukur bilimga ega bo'lishni talab qiladi.

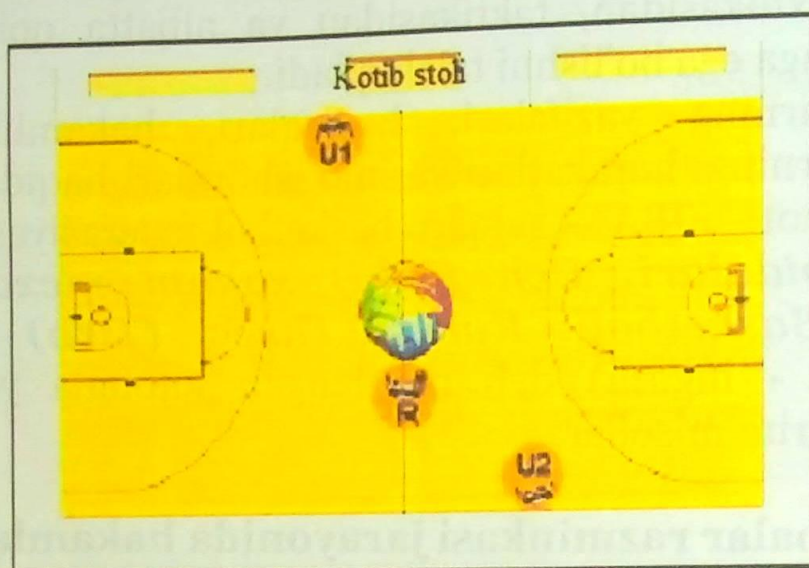
Hakamlarning vazifalari, huquqlari, hakamlik qilish jarayoni, ularning harakatlari va imo ishoralari haqida batafsil izohli malumot "FIBA" - xalqaro basketbol federatsiyasi "**FIBA rasmiy qoidalari. Uch (Ikki) xakam mexanikasi**" (**Official Basketball Rules. Three (Two) person officiating** - ing.tili) deb nomlangan kitobida yoritilgan. Jumladan ayrim misollar:

1. Jamoalar razminkasi jarayonida hakamlarning holati.



92-rasm. Hakamlar kotiblar stoli qarshisida joylashadilar. Katta hakam "R" markazda, yordamchi hakamla "U1" chap tomonda, "U2" o'n tomonda.

2. O'yindan boshlanishi holati.



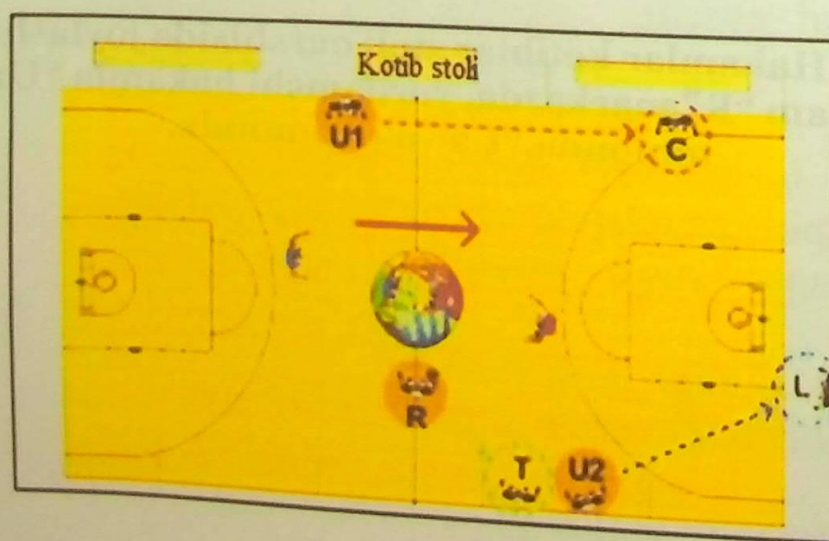
93-rasm. Katta hakam "R" to'p bilan markazdagi doira qarshisida, yordamchi hakamla "U1" maydonning kotib stoli tomonida, "U2" maydonning kotib stoliga qarshi tomonida.

3. Birinchi tashlangangan so'ng hujum o'n tarafga boshlandi.

En chiziqdagi hakam "L" xarifi bilan belgilanalib *Lead* - ing. tili, yani "etakchi" hakam deb ataladi.

Yon chiziqdagi hakam "T" xarifi bilan belgilanalib *Trail* - ing. tili, yani "komaklashuvchi" hakam deb ataladi.

Yon chiziqdagi hakam "S" xarifi bilan belgilanalib *Sentre* - ing. tili, yani "markaziy" hakam deb ataladi.



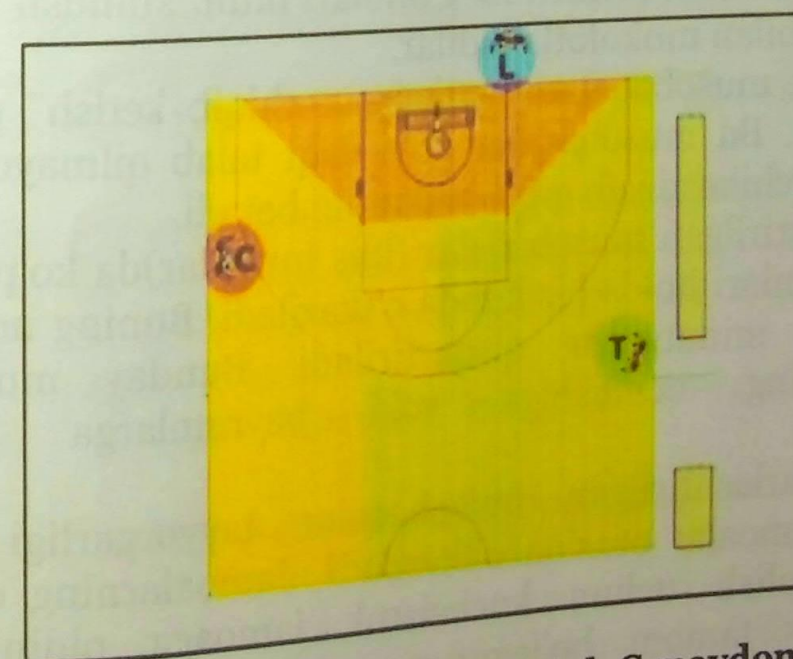
94-rasm. "U2" - ikkinchi yordamchi "L" ga aylandi - boshlovchi hakam, U1 - birinchi yordamchi "C" ga aylandi - markaziy hakam, "R" - katta hakam "T" ga aylandi - ortdagi hakam.

4. 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.

5. Hakamlarning masuliyat zonalari



96-rasm. L halqa ostidagi zonaga mas'ul, C maydonning chap zonasiga mas'ul, T maydonning o'ng zonasiga mas'ul

5.4. Musobaqa turlari, tizimlari va musobaqa nizomi

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.

Mamlakatimizda musobaqalar o'tkazilishi tufayligina sport o'yinlaridan basketbol, basketbol, futbol, gandbol, tennis va boshqalar ommaviylashdi. Demak, musobaqasiz sportning bo'lishi mumkin emas.

Musobaqalarning turlari.

Musobaqalar qo'yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravarlashtirilgan, klassifikasiya va saralash musobaqalari, match va o'rtoqlik uchrashuvlar kabi turlarga bo'linadi.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo'lib, ularda kollektiv, tuman, shahar, respublika chempioni degan faxriy unvon beriladi. Ular yilda bir marta o'tkaziladi. Birinchilik g'oliblari oltin, kumush va bronza medallari bilan mukofotlanadilar.

Kubok musobaqalari "yutkazgan chiqib ketish" prinsipida o'tkaziladi. Bu musobaqalar ko'p vaqt talab qilmaydi va ko'p qatnashuvchilarni jalb qilish imkonini beradi.

Qisqartirilgan musobaqalar (blis turnirlar)da ko'p jamoalar qatnashganlari holda bir kunda o'tkaziladi. Buning uchun o'yin vaqti 30 minutgacha qisqartiriladi. Bunday musobaqalar mavsumning ochilishiga yoki bayramlarga bag'ishlab o'tkaziladi.

Baravarlashtirilgan musobaqalar tayyorgarligi har xil bo'lgan jamoalar orasida o'tkaziladi. Jamoalarning qiziqishini saqlab qolish uchun kuchsizrok jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo'lgandan so'ng qo'shimcha ochkolar beriladi.

Tasnifiy musobaqalar jamoalarning (o'yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikasiyasining razryad talablarini bajarish maqsadida o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari tayyorgarligi eng yaxshi jamoalarni (o'yinchilarni) aniqlab, keyingi yirik musobaqalarda qatnashtirish uchun o'tkaziladi.

Match uchrashuvlari musobaqalar kalendarida ko'zda tutilgan va an'anaviy hisoblanadi. Uchrashuvlarda ikki va undan ortiq jamoalar qatnashishi mumkin. Musobaqalarning bunday turlari alohida shaharlar, viloyatlar hamda chet davlatlar orasida do'stlik munosabatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O'rtoqlik uchrashuvlari bo'lajak musobaqalarga va sport trenirovkasining ba'zi bir bo'limlari bo'yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o'rtasida o'tkaziladi.

Musobaqa o'tkazish tizimlari.

Musobaqa paytida hamma jamoalarga g'alaba uchun kurashishga bir xil sharoit yaratib berish va g'oliblarni haqiqiy natijalar asosida aniqlash kerak.

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

- 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.

Chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalar o'tkazish.

Bu tizim bo'yicha musobaqalar o'tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g'olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g'olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi.

Bu tizimning afzalligi shundaki, agar 64 jamoa bilan aylanma tizim bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun 63 kalendar kuni talab qilinadigan bo'lsa, chiqib ketish tizimsi bo'yicha esa faqat 6 kalendar kunining o'zi kifoya.

Lekin u bir qator kamchiliklarga ham ega. Bu tizim barcha jamoalarning haqiqiy o'yinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo'llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi.

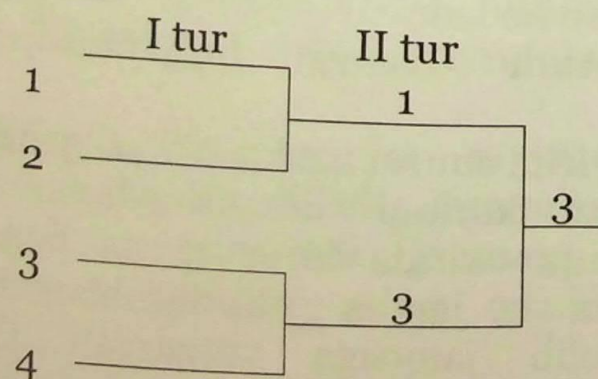
Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o'zida mag'lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g'alabasi bilan tugallanishi lozim.

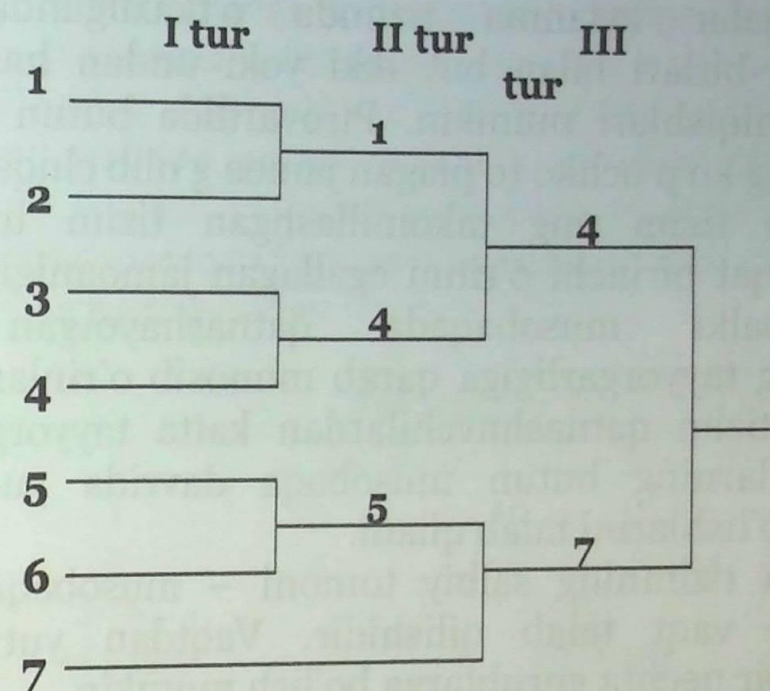
Musobaqada ishtirok etadigan jamoalarning soniga qarab musobaqa necha turdan iborat ekanligini va musobaqa qancha kun davom etishini aniqlash jadvali

Jamoalar soni	Turlar va kunlar soni						
	1	2	3	4	5	6	7
2	+						
3-4		+					
5-8			+				
9-16				+			
17-32					+		
33-64						+	
65-128							+

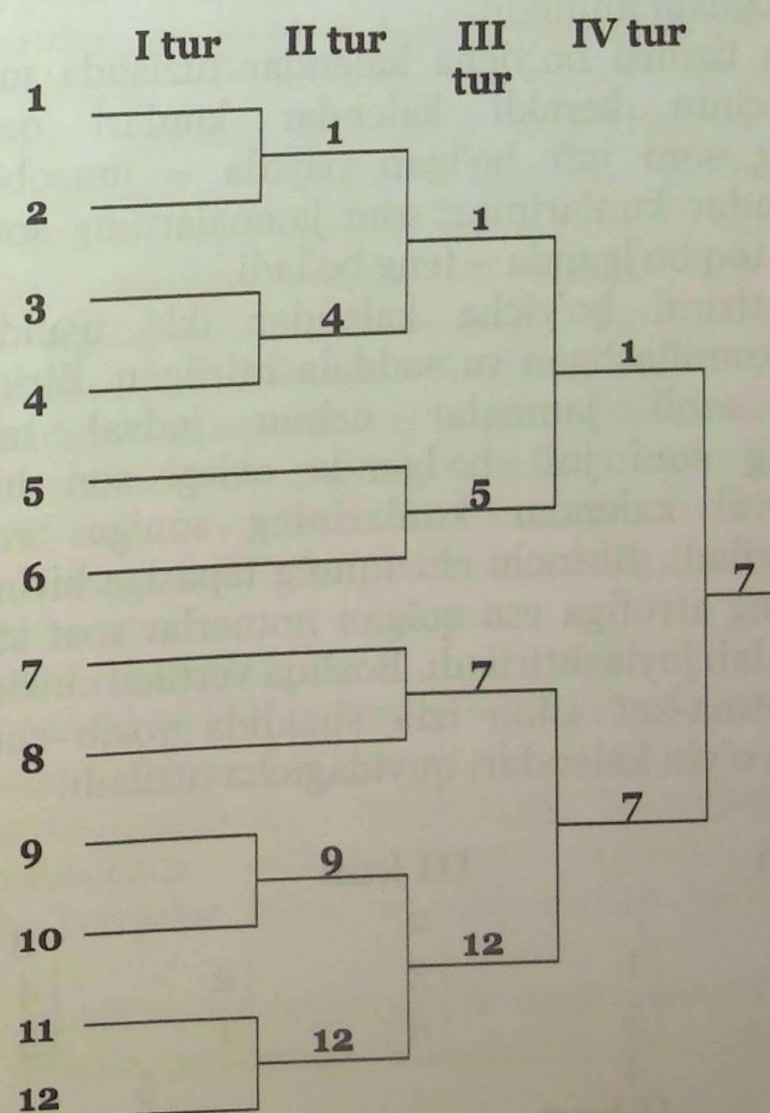
Yuqoridagi jadvaldan shuni xulosa qilsa bo'ladi, misol uchun 4 ta jamoa ishtirokidagi uchrashuvlar quyidagidek bo'ladi.



7 ta jamoa ishtirok etganida



12 ta jamoa ishtirok etganida



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 kalendar tuzishda musobaqalar o'tkazish uchun kerakli kalendar kunlari qatnashuvchi jamoalarning soni juft bo'lgan paytda – musobaqa uchun kerakli kalendar kunlarining soni jamoalarning sonidan bitta kam bo'ladi, toq bo'lganda – teng bo'ladi.

Aylana tizimi bo'yicha kalendar ikki usulda tuzilishi mumkin: takomillashgan va soddalashtirilgan. Birinchi usulda avval toq sonli jamoalar uchun jadval tayyorlanadi. Jamoalarning soni juft bo'lganda oxirgi son hisoblanmay turiladi. Avval kalendar kunlarining soniga teng vertikal chiziqlar chiziladi. Birinchi chiziqning tepasiga birinchi nomer, shu chiziqning atrofiga esa qolgan nomerlar soat strelkasining harakati bo'ylab joylashtiriladi. Boshqa vertikal chiziqlar orasiga nomerlar ketma-ket «ilon izi» shaklida yozib chiqiladi. 5-6 jamoa uchun o'yin kalendari quyidagicha tuziladi:

I kun		III kun		V kun	
1		2		3	
5 2	1	3 2	3	4 5	4
4 3	5	4 1	4	5 3	5
	4		5		
II kun		IV kun			

Jamoalarning soni toq bo'lgan paytlarda vertikal chiziqlarning yuqorisidagi va pastidagi jamoalar shu o'yin kunlari musobaqalarda qatnashmaydilar.

Jamoalarning soni juft bo'lgan paytlarda esa vaqtincha hisoblanmay turilgan oxirgi juft son vertikal chiziqlarning yuqorisida va pastida joylashgan raqamlarga (qo'shib) juftlab chiqiladi. Bunda yuqoridagi raqamlarga – chap tomondan, pastdagilarga o'ng tomondan yozib qo'yiladi.

I kun		III kun		V kun	
(6)- 1		(6)- 2		(6)- 3	
5 2	1	3 2	4	5 3	4
4 3	5	4 1	5	5 3	5
	4-(6)		5-(6)		
II kun		IV kun			

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 uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunday holda hamma jamoalar hududiy guruhlariga bo'linadi. Musobaqalar guruhlarida 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 kalendarida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa sport formasini almashtirishi lozim.

Musobaqa nizomi.

Musobaqalarni yuqori saviyada o'tkazish ularni tayyorlash darajasi qanday bo'lganligiga bevosita bog'liqdir.

Tayyorgarlik ishlariga hujjatlarni tayyorlash (ishlab chiqish), musobaqa o'tkaziladigan joylarni tayyorlash, qatnashuvchi jamoalar bilan ish olib borish va shu kabilar kiradi.

Har bir musobaqaga tayyorgarlik unga nizom tuzish bilan boshlanadi. Nizom musobaqa o'tkazishda asosiy hujjat bo'lib

hisoblanadi. U yoki bu tashkilot Nizomni oldindan aniq bilishi, unga o'quv-trenirovka ishlarini to'g'ri rejalashtirishiga yordam beradi. Shuning uchun Nizomni o'z vaqtida qatnashuvchi tashkilotlarga oldindan yuborishlari o'ta zarur.

Nizom musobaqani o'tkazuvchi sport tashkiloti tomonidan tuziladi, hamda quyidagilarni ifodalaydi:

1. Musobaqaning maqsadi va vazifalari. Ular quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

a) o'quv-trenirovka ishlarining yakunini tekshirish;

b) basketbolchilarning tayyorgarligini tekshirish va kuchlilarni aniqlash;

v) sportchilarning 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 tizimsi (aylanma, chiqib ketish, aralash) bo'yicha o'tkazilishi ko'rsatiladi.

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

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

7. Jamoalarni qabul qilib olish. Agar musobaqalar sportchilarning doimiy turar joylarida o'tkazilmasa, u holda mablag' ajratuvchi tashkilot, kelish va ketish muddatlari, joylashtirish hamda ovqatlantirish qanday tashkil etilishi ko'rsatiladi.

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

Nizom tuzilgandan so'ng musobaqani o'tkazish uchun ketadigan mablag' smetasi tuziladi. Unga asoslanib mazkur musobaqani o'tkazadigan tashkilotlar pul vositalarini ajratadi.

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari

1. O'yinning birinchi yarimida, nechtdan minutlik tanaffus olish mumkin?

a) 1 tadan

b) 2 tadan

c) 4 tadan

d) 6 tadan

2. Markaziy doira radiusi qancha?

a) 160

b) 170

c) 180

d) 190

3. O'yin maydonining o'lchami qancha?

a) 20x12

b) 22x12

c) 24x13

d) 28x15

4. O'yinga necha daqiqa qolganda hakamlar maydonga kirishlari kerak?

a) 5 daqiqa

b) 10 daqiqa

c) 15 daqiqa

d) 20 daqiqa

5. Minutlik tanaffus tugaganligi haqida kim hakamlarni ogohlantiradi?

a) 30 soniyali operator

b) sekundometrist

c) katta hakam

d) kotib

6. Shchit o'lchamlari qancha?

- a) 200-150 sm.
- b) 180-120 sm
- c) 180-105 sm
- d) 160-130 sm

7. Savatdagi to'rning uzunligi qancha?

- a) 25sm.
- b) 45sm.
- c) 60sm.
- dg) 75sm.

8. 3 ochkoli to'plarni tashlash zonasi maydonni qaysi nuqtasidan o'lchanadi?

- a) savatni markazidan tushirilgan nuqtadan
- b) yuz chiziqning markazidan
- c) yon chiziqning markazidan
- d) markaziy doiradan

9. O'yin choraklari orasidagi tanaffus qancha?

- a) 2 daq.
- b) 10daq.
- c) 15daq.
- d) 20daq.

10. Maydon polidan, shchit chetigacha bo'lgan masofa qancha?

- a) 260sm.
- b) 270sm.
-) 280sm.
- d) 290sm

“O'yin qoidasi va musobaqa tashkil qilish asoslari” mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. - 124б.

2. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.

3. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

5. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинида ҳакамларнинг жойлашиши ва уларнинг ўзаро ҳаракатлари. //Методик қўлланма Т.: 1996. - 17 с.

6. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет». – 78с.

7. www.basket.uz

8. www.basket.ru

QILISH ASOSLARI.....	
5.1. O'yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi.....	137
5.2. O'yin mazmuni va mohiyati. Maydon va uskunalar.....	140
5.3. Hakamlar tarkibi va hakamlilik qilish asoslari.....	149
5.4. Musobaqa turlari, tizimlari va musobaqa nizomi	154
Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari.....	161
Foydalaniladigan adabiyotlar.....	162
Adabiyotlar ruyxati	164

Muallif:

Karimov Baxtiyor Ziyovadinovich - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubi" kafedra dosenti

Basketbol o'qitish metodikasi

(o'quv qo'llanma)

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.
 Bosishga ruxsat etildi: 9.09.2022 yil.
 Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
 "Georgia" garniturasini.
 Shartli b/t 11.1 Nashr hisob t 11.4
 Adadi 50 dona. 4-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
 100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzei, Yangi Qo'yliq, 24.
 «DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
 100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

143819

ISBN 978-9943-9215-4-2



9 789943 921542