

GANIYEVA F.V.
DENISOVA U.J.
XUSANOVA D.T.

FAB 1
617

SPORT VA
HARAKATLI
O'YINLAR
(BASKETBOL)



TOSHKENT

718.1
G 17

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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA
SPORT DAVLAT QO'MITASI

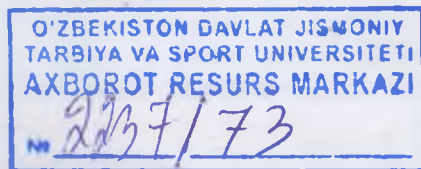
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
SPORT O'YINLARI KAFEDRASI

SPORT VA HARAKATLI O'YINLAR (BASKETBOL)

O'quv qo'llanma

5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

qu



TOSHKENT – 2018

UO'K: 796.323.2(075)

KBK: 75.566yu7

Sport va harakatli o'yinlar (basketbol) / F.V.Ganiyeva, U.J.Denisova va b. O'quv qo'llanma. – T.: Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti, 2018. – 152 b.

Mualliflar:

- Ganiyeva F.V.** – Sport o'yinlari kafedrası katta o'qituvchisi
Miradilov B.M. – Sport o'yinlari kafedrası katta o'qituvchisi
Xusanova D.T. – Sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi
Karimov B.Z. – Sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi
Pulatov F.A. – Sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

- Koshbaxtiyev I.A.** – pedagogika fanlari doktori, professor
Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor

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

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rtta maxsus ta'lim vazirligining 2017-yil 28-iyundagi 434-sonli buyrug'iga asosan nashrga ruxsat etilgan.

ISBN 978-9943-5304-7-8

KIRISH

O'zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor kuchaydi. O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti Islom Abdug'aniyevich Karimovning qator farmonlari, hukumat qarorlari hamda "Sportdagi har bir natija – millatning sog'lomligi, qudrati, buyukligini namoyon etuvchi eng yaxshi mezonidir" degan da'vat aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatni tubdan o'zgartirdi. Sportni rivojlantirish borasida muraxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining hududiy bazasi yaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti Farmonlari basketbol va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir. E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishda dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi.

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

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida yuqori malakali 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 korxonalari va boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va kasbga mos jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yo'riqchi, turar joylarda, muolaja, maishiy madaniyat, dam olish va boshqa shunga o'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'yinining jahonda va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi

asoslarining tasnif va tavsiflari ochib berilgan. O'yin qoidasi va musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish xususiyatlari va texnik-taktik malakalarga o'rgatish uslubiyatida zamonaviy uslublardan foydalanish keng yoritilgan.

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

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining "Sport o'yinlari" kafedrasida katta o'qituvchilari F.V.Ganiyeva, U.J.Denisova, o'qituvchi D.T.Xusanovalar tomonidan "Basketbol" fani bo'yicha tayyorlangan ushbu o'quv qo'llanma bakavllariyat talabalariga mo'ljallangan bo'lib, uning mazmuni amaldagi o'quv rejasi va o'quv dasturi talablariga muvofiq ishlab chiqilgan.

Ushbu o'quv qo'llanmaning pirovard maqsadi – jismoniy tarbiya va sport, xususan, basketbol bo'yicha o'qituvchi-murabbiylik kasbini egallash niyatida bo'lgan va shu niyat bilan muvofiq oliy ta'lim muassasasiga o'qishga kirgan talabani milliy istiqloq g'oyasi, "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida" va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar talablariga mos, oilasi, xalqi va yurtiga g'amho'rlik ko'rsatuvchi hamda ularga sidqidildan xizmat qiluvchi, mustaqil fikrlovchi, jismonan baquvvat va aqlan teran, yuksak madaniyatli, o'z kasbi sir-asrorlarini chuqur o'zlashtirgan, milliy va umumbashariy qadriyatlarini e'zozlovchi, ijodkor va tashabbuskor tashkilotchi shaxs sifatida sayqal topishiga imkon yaratishdan iborat.

O'quv qo'llanmaning bo'lim va boblariga doir materiallar matni mualliflari:

- F.V. Ganiyeva – 2, 4 - boblar;
- U.J. Denisova – 1, 3 - boblar;
- D.T. Xusanova – 5 - boblar.

O'quv qo'llanmani Ishlab chiqishda mualliflar tomonidan muqaddam chop etilgan, shu jumladan, xorijiy mutaxassislar tajribasiga asoslangan quyidagi o'quv va uslubiy qo'llanmalardan keng foydalanildi:

1. Ganiyeva F.V. Basketbol o'yinining rasmiy qoidalari. – T., 2007. – 124 b.

2. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. // Учебное пособие для профессиональных колледжей. Авторы: А.А. Пулатов, Ф.В.Ганиева. – II раздел: Баскетбол. – Т.: IIm ziyo, 2012. – С. 91-174.

3. Ганиева Ф.В., Кубейсинова У.Т., Якупова У.Ж., Хусанова Д.Т. Нетрадиционная технология восстановления прыжковой работоспособности при занятиях баскетболом. // Методическое пособие, – Т., 2013. – 52 с.

4. Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiati // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. – T., 2015. – 50 b.

5. Ganiyeva F.V. Basketbol // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T., 2009. – 69 b.

6. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академия, 2010. – 336 с.

7. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – Киев, 2003. – 169 с.

8. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. – USA: Human Kinetics, 2003. – 225 p.

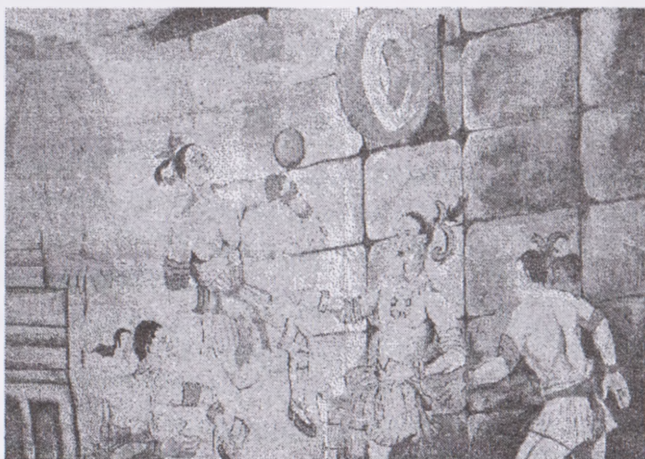
9. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills. – USA: Coaches choice. 2010. – 109 b.

Mazkur o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda ayrim xronologik ma'lumotlarni taqdim etgan O'zbekiston basketbol Federatsiyasi xodimlariga, o'z tavsiyalari va ko'rsatmalari bilan o'quv qo'llanmani mazmunini boyitgan barcha mutaxassis-olimlarga, ayniqsa, o'quv qo'llanmani mazmuniga ob'yektiv baho bergan taqrizchilarga mualliflar o'z minnatdorchiligini bildiradi.

I 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 qabilaga mansub bo‘lgan indeeslar *“pok-to-pok”* deb atalgan o‘yinni qiziqib o‘ynashgan. Ushbu o‘yinning butun mohiyati o‘yinchilarning to‘pni xalqa ichiga tushirishdan iborat bo‘lgan *“to‘p”* o‘rnida kauchukdan tayyorlangan dumaloq shardan foydalanishgan, uni xalqaga *“tushurish”* uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan sharni urish lozim bo‘lgan. Bunga xalqaning hiyol baland joyiga o‘rnatilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik, ya‘ni perpendekulyar tarzda joylashtirilganligini qo‘shadigan bo‘lsak, u holda xalqaga tushirilgan birgina *“to‘p”* – shar butun o‘yinning taqdirini hal 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 xalqa orqali o‘tkazishni ko‘zda tutgan edilar. Muvaffaqiyatli harakat qilib, to‘pni xalqaga tushirgan o‘yinchi tomoshabinlarning istalgan birining libosini o‘ziga *“sarmo”* 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 eslatadigan 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 – "salsqaga tushirish" o'yinlari o'ynalgan.

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

Ilk jamoa tizimi paydo bo'lgan dastlabki davrlarda o'yinlar zamonning og'ir turmush sharoitiga chidash uchun odamlarni jamoniy chiniqishiga yaxshi 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-astin 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 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, Massachusetts shtati) xristian – ishchilar maktabi (hozirgi Springfild kolledjining anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Djeym Neysmit talabalarining 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" ("Тригольник") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan olib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga otilib o'yinashi unga ma'qul bo'lgan.



2-rasm. Djeyms Neysmit

Bunday o'yinning avj olishi hozirgi zamon basketboli ishqibozlarini hayron qoldirishi mumkin (aytmoqchi, o'sha zamonlarda ham o'yinning nomi xuddi 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 muvafaqiyatli 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-yanvuri. "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 mosiy 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 "maydonlarida" 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'alib chiqdilar. Shundan keyin o'yin keng miqyosida rivojlanib ketdi va xuddi 1892-yilning o'zida Meksikada ham basketbol o'ynala boshladi. Oradan biroz vaqt o'tgach Lyu Allen Hartford shahrida noqulay savatchalarni – shaftoli terishga mo'ljallangan ushbu savatlarni (4-rasm) simdan to'qilgan silindr shaklidagi og'ir savatchalar bilan almashtirdi.



4-rasm. Shaftoli terishga mo'ljallangan savatga to'p otish

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

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

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

1892-yilning mart oyida ushbu o'yinni "ilk ixtirokchi"lari jamoalari o'rtasida dastlabki o'yin o'tkaziladi. Ular Bekingem maktabining o'qituvchilari va stenografistlari edi. Jamoadagi o'yinchi qizlardan biri Mod Sherman bu o'yinda o'z baxtini ham topdi – u Djoyma Neysmitga turmushga chiqdi (5-rasm).



5-rasm. Birinchi ayollar jamoasi

1893-yil 22-martda juda ko'p tomoshabinlar huzurida Smit kolledjining birinchi kurs qizlari bilan ikkinchi kurs qizlari o'rtasida birinchi rasmiy o'yin o'tkazildi. Unda katta qizlar 5:4 hisobi bilan g'alaba qildilar. Qizig'i shundaki, o'yinni tomosha qilgan tomoshabinlar ishqibozlar orasida birorta ham erkak bo'lmagan. Huning 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 assotsiatsiyasi 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 xos barcha xususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy o'yin qoidalari yaratiladi. Uning o'yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan 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 xalqaro turnir – musobaqalar o'tkaziladi.

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

IV bosqich 1948-1965-yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrinishlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi

ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi paydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish texnikasi va taktikasida ancha murakkab priyomlar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo bo'ylab tarqala boshlaydi.

V bosqich 1966-1990-yillarda milliy Federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (NBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va taktikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlilik uslubi takomillashtiriladi.

1.3. Xalqaro basketbol federatsiyasining (XBF) tashkil etilishi

Basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish vazifasini o'z zimmasiga olgan birinchi xalqaro 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 anjumanda 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 mashg'ulotining 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 hay'ati bazasida qo'l to'pi o'yinlarining mustaqil xalqaro havaskorlar federatsiyasi (IAGF) tashkil etildi. Uning tarkibiga sportning har xil turlari bo'yicha (shu jumladan, basketbol bo'yicha) uchta texnik hay'at kiritiladi. Fransuz K.Bopyunni basketbol bo'yicha hay'atning raisi, kotibi etib esa – uning vatandoshi M.Barillni saylandilar. Mana shu hay'at basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish uchun tuzilgan birinchi xalqaro 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 FIIBAdir, 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 ro'lini 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" xalqaro 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 federatsiya nizomini va federatsiyaning asosiy ish tamoyillarini tasdiqlash to'g'risida qaror qabul qiladilar. unda yagona xalqaro qoidalar ishlab chiqish, rasmiy xalqaro birinchi-liklarga, turnirlarga, havaskor jamoalar uchrashuviga rahnamolik qilish va ularni qo'llab-quvvatlash, basketbolni rivojlantirishda milliy federatsiyalarga 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 federatsiyaning Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) tomonidan tan olinishi – bu hali 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 qo'mitasi hal qiladi.

Basketbol masalasini hal 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 qo'mitasining besh kotibi 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 keldilar. 1934-yilning 19-oktyabrda qo'mita basketbolni Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish to'g'risidagi taklifni

(buni qarangki, o'shanda hali 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 tushkil 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'rini egallaydi.

XBF Nizomi 1932-yilda Rim shahrida qabul qilingan edi. O'sha har 4 yilda bir marta o'tkaziladigan federatsiya anjumanlarida 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. Anjumanlar o'rtasidagi davrda anjuman vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byurosining 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 hay'ati bajarib turadi.

1-jadval

Jahon chempionatlari

No	Yil	O'tkazilgan joyl	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
AYOLLAR					
1.	1953	Santiago	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 Alletri	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

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.

1.4. 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 sizmatga 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 Toshkent, Qo'qon, Andijon va Farg'onada komsomolning tashabbusi bilan va kasaba uyushmalarining faol qo'llab-quvvatlashi natijasida basketbol maydonchalari qurildi. Qayta qurilgan maydonlarning o'ziga xos tomoni shunda ediki, bunda shchitlar va xalqachalar yaratilgan edi. O'sha yiliyoq basketbol bo'yicha ikkita musobaqa o'tkazildi: "ikki haftalik" va "Chaqiruvgacha bo'lganlar haftaligi".

17
Solu

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 2237/73

1921-yilning iyulida Toshkentda II O'rtasiy Olimpiadasi o'tkazilayotgan vaqtda Farg'ona, Samarqand, Chernyayevning eng yaxshi ayollar basketbol jamoalari birinchi rasmiy musobaqalarni o'tkazdilar. "Doprizivnik" jurnali farg'onalik qizlarning yaxshi tayyorgarlik ko'rganligini ta'kidlagan edi. Olimpiada basketbolning yanada rivojlanishi uchun yangi turki berdi. Lekin yagona qonun-qoidalarning 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'xtatib turardi.

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

1924-yilning avgustida Farg'ona, Poltorask, Toshkent, Sirdaryo va respublika poytaxti oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I – Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uchrashdilar. Jismoniy va texnik tayyorgarligi o'z raqiblarinikidan ustunroq bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari ushbu musobaqalarning g'oliblari bo'ldilar. Musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirok etdi. Musobaqalar "Moskva qoidalari" bo'yicha o'tkazildi. Yuzasi 26x15m va to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziqlarning o'rtasida vertikal shchitlari bo'lgan tirgaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari 180x205 sm bo'lgan va yer yuzasidan 270 sm balandlikda o'rnatilgan. SHchitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontaal ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir xalqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar edi. O'yin davomida xalqaga tashlangan to'p – 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa – 1 ochko keltirar edi. O'z raqibi xalqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi.

Hech qanday kombinatsiyalar 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 tasodif-

lardan 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 raqamlanmas, bayonnomalar 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 o'tib nishonga tushirish eng keng tarqalgan usullardan hisoblangan. Maxsus murabbiylar bo'lmagan. O'yin paytida to'pni albatta, boshidan oshirib tashlaganlar, lekin ko'p hollarda ikki qo'llab to'p tashlash va uni yerdan olib pastdan yuqoriga birdan ko'tarib sayat ham nishonga olish ko'proq rasm bo'lgan.

Bora-bora basketbol yoshlar orasida keng tarqalib keta boshladi. 1927-yilda u I 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, Samarqandda 12, Andijonda 6 jamoa ishtirok etdi. Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbanchilar (Toshkent) – 3 jamoa temiryo'lichilar (Samarqand, Andijon) - har biri 2 tadan, profinternchilar (Toshkent) - 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar.

1928-yilning avgust oyida Moskvada I Butun mamlakat sportakindasi 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 jamoa 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 chiqadilar.

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-mashg'ulot 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 xalqalarni (1936-yil sentyabr oyida) doira shaklida temir xalqalar bilan texnik jihatdan ancha takomillashtirilgan xalqalarga almashtirilishi to'pni ko'krakdan ikki qo'llab va yelkadan bir qo'llab har xil harakat vaqtida ham turgan joyidan xalqaga tushirish imkonini berdi (to'pni uzatish va olib yurish texnikasi yaxshilandi).

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

1939-yil yanvaridan boshlab, yangi qoidalar joriy etila boshlandi: zaxirada o'yinchilarga ega bo'lishga ruxsat berildi. "O'yinchiga sof vaqt ajratish" qoidasi joriy etildi, "uch sekund" qoidasi mavjud edi. Man shu punktning joriy etilishi bilan o'yin ancha dinamik xarakter kasb etadi. Bunga yana qoidalarning to'pni to'xtatmasdan doira chizig'idan to'g'ridan-to'g'ri to'pni xalqaga tushirilgan hollarda (o'yinni har safar markazdan boshlamasdan) o'yinni to'xtatmasdan to'pni o'yinga kiritishga ruxsat beradigan boshqa bir punkt ham o'yin dinamikasini oshirdi. Ilgari bir o'yinchi tomonidan shaxsan yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xatolarning soni 4 xato bilan chegaralanib qo'yildi, jarima to'pini tashlash huquqi aziyat chekkan o'yinchining o'ziga beriladigan bo'ldi. O'sha qoidalar bo'yicha basketbol xalqasining 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 birtinchiligidan keyin Respublika birinchiligi uchun musobaqalar tashkil etilib, unda "Dinamo" (Toshkent) jamoasining o'yinchilari ayollar o'rtasida chempion bo'ldilar. Markaziy armiya klubi (Toshkent) jamoasi erkaklar o'rtasida chempion bo'ldi.

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

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

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

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

1947-yilda Butun mamlakat paradi o'tkazilganidan keyin O'zbekiston basketbol bo'yicha birinchiligi uyushtirildi. Unda 8 ta erkaklar jamoasi uch guruhdagi Butun mamlakat musobaqalarida ishtirok etib, 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 uslubiy mazmundagi maqolalar paydo bo'la boshladi. 1958-yilning birinchi yanvarida boshlab, basketbol bo'yicha yangi qoidalar, yangi sport tasnifiga amal qila boshladi. Yangi sport tasnifidagi 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 yaxshi basketbolchilarning o'yin texnikasini mohirlik bilan qo'llay boshladilar. "Tez yorib o'tish" usuli bo'yicha o'ynab raqibning yo'lini to'sish usublari qo'llanib raqib shchiti yonida markaziy o'yinchini chalg'itish kombinatsiyalari qo'llanilib o'ynalganida o'yinchini shaxsiy himoyalash yo'llaridan ham tez-tez foydalaniladigan bo'ldi.

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

1956-yilning avgust oyida Moskvada sobiq mamlakat xalqlarning 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 spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiada amon bo'lganidan keyin Respublika terma jamoasi Moskva, Leningrad, Tallin, Riga shaharlarida safarda bo'ldi. Bu shaharlarda o'zining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini o'z shirish uchun terma jamoamiz mamlakatning eng kuchli jamoalari bilan bo'lgan uchrashuvlarda katta tajriba to'pladi.

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

1970-yildan 1990-yilgacha bo'lgan davrda o'zbek basketbolchilarning "Universitet" erkaklar jamoasi "SKIF" xotin-qizlar jamoasi Butun mamlakat turnirlarida, mamlakat chempionatlarida, "Durevestnik" O'zbekiston sharafini himoya qiladi. O'yinchilarimiz orasidan ko'pgina mashhur basketbolchilar yetishib chiqdi. B. Halimova, 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 Qo'mitasi qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston AQShga 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 milliy 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'ydilar va umumiy hisobda III o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasini o'z mustaqilligiga erishgandan so'ng 1 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 karta Respublika birinchiligida g'alaba qozonib shoxsupaning

yuqorisiga ko'tarilgan. 1991-1995 yillar oralig'ida ayollar jamoalar 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'lg'a kiritgan jamoa o'yinchilaridan 20 dan ortiq o'yinchiga sport ustas 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'zDJT 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'ullana boshladi. O'sha davrda soha bo'yicha faoliyat ko'rsatib kelayotgan mutaxassis-rahbarlar, Respublika basketbol federatsiyasi va murabbiylar 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-murabbiylar tayyorlash o'zbek basketbol klublari va terma jamoalarimizni Osiyo va jahon miqyosiga 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, professional 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

qisqirishiga asoslangan holda rivojlantirish tamoyili sport jamoalarini moliyaviy jihatdan ta'minlash zaruriyatini tug'dirdi. Hozirgi kunda ham mamlakatimiz rahbari tomonidan boshlab berilgan va bugungi kungacha bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan ijtimoiy iqtisodiy siyosat bolalar sportini ham professional sportni ham moddiy jihatdan qo'llab-quvatlash imkoniyatini yaratdi.

O'zbek basketbolini nafaqat yurtimizda, balki xalqaro maydonga olib chiqishda, uning moliyaviy muammolarini hal etishda ilk bor muvaffaqiyat ko'rsatgan "O'zqurilishmexanizatsiya" boshqarmasi shu nom bilan atalgan erkaklar basketbol jamoasini tashkil etilishiga asos soldi. Aynan shu tashkilot homiyligida "O'zqurilishmexanizatsiya" basketbol jamoasi "Basketbolning vatani" bo'lishi Amerika Qo'shma Shtatlariga uzoq muddatli musobaqa seriyalarini 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 miqyosidagi musobaqalarida ishtirok etib, o'z mahoratlarini yanada shakllantirdi.

1992-yilda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy A.L.Adioman, murabbiylar A.M.Vlasov va S.G.Kamzalovlar rahbarligida "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasi mustaqil hamdo'stlik davlatlari "MDH" birinchiligida ishtirok etib, 5-o'rinni egallashga muvaffaq bo'ldi.

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

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

ularning faoliyatini nazorat qilish va boshqarish ishlariga aynan O'zbekiston Respublikasi sport yo'lbo'shchilik qilib kelmoqda.

O'zbekiston milliy chempionati ilk bor 1993-yilda o'tkazilgan mazkur chempionatda murabbiylar A.I.Adisman va S.G.Kamzala rahbarligi ostida ishtirok etgan "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasi birinchi o'rinni olishga sazovar bo'ldi. Ikkinchi o'rin Buxoro jamoasiga (murabbiy I.I.Burnashev) nasib etdi. Uchinchi o'rinni Respublikaning oliy sport mahorati maktabi jamoasi band etdi. Alohida ta'kidlash kerakki, o'tish joizki, "O'zqurilishmexanizatsiya" 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.Gavrillovlar ham "to'p surishdi".

1992-yilda Toshkent shahrining birinchi milliy chempionatida murabbiy S.V.Taraborin rahbarligida institutning "SKIF" ayollar basketbol jamoasi g'oliblikni qo'lga kiritdi. Shu yilning sentyabr oyida basketbol bo'yicha O'zbekiston ayollar terma jamoasi Xitoyda o'tkazilgan xalqaro turnirga taklif etildi va ushbu musobaqalarda uchinchi o'rinni olishga muvaffaq bo'lishdi. "SKIF" klubi basketbolchi 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 homiysiga aylandi. Shu yilning o'zida "SKIF" Omsk shahrida o'tkazilgan Sibir va Uzoq Sharq Kubogida ishtirok etdi. O'zbekistonlik basketbolchilar Rossiyaning eng kuchli jamoasi Novosibirskning "Dinamo" jamoasiga 3 ochko, Omskning "Neftyanik" jamoasiga 2 ochko, Krasnoyarskning "Shelen" jamoasiga 8 ochkoni boy berib mag'lubiyatga uchradi. Lekin bu turnirda "SKIF" jamoasi o'zining munosib raqib ekanini ko'rsatdi, Yevropa darajasidagi Rossiya chempionatlarida yuksak o'yin tajribasiga ega bo'lgan rossiyalik jamoalarga 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 "ROSM-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 bahslarida murabbiylar S.V.Taraborin va G.X.Yakubov rahbarligidagi ROSMM-757 g'olib chiqdi. Yosh istiqbolli futbolchi qizlardan tashkil topgan bu jamoa Respublikamizning imohi jamoasi uchun asosiy zaxira hisoblanadi. Tez orada bu klubning o'yinchilari E.Mustafina, M.Ostashenko, I.Soy, Yunusova, A.Litkina, N.Rahimovalar xalqaro darajada ham nom qozonishga ham muiyassar bo'ldi.

1995-yilda Toshkentda O'zbekiston Respublikasi kubogi bahslari 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 o'ringa bo'lib o'tdi, unda to'rtta jamoa ishtirok etdi. ROSMM yoshlari, Samarqand va Andijon terma jamoalari. Bunda birinchi o'ringa ROSMM jamoasiga, ikkinchi o'ringa samarqandliklarga, uchinchi o'ringa ROSMM yoshlariga nasib etdi.

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

Keyingi 1996-yildagi Respublika chempionatida oltita jamoa qatnashdi. Jumladan, chempionat ishtirokchilari safiga endi Chirchiq va Gulistan 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'ringa Toshkent, ikkinchini Samarqand, uchinchini Navoiy shaharlari terma jamoalari oldi.

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

1996-yil O'zbekistonning birinchi ayollar jamoasi uchun shunisi bilan qadrligi, u Rossiya oliy liga jamoalarining Krasnoyarsk shahrida (RU) o'tkazilgan turnirda ishtirok etdi. Bu musobaqalarda Xarbin shahri (XXR) terma jamoasi ham qatnashdi. O'zbekistonlik basketbolchi qizlar Krasnoyarskni ikkinchi, "Shelen" jamoasi va shu shaharning ayollar jamoasi ustidan g'alabaga erishib, ikki bor o'zini kuchini ko'rsatdi. Nihoyatda keskin kurashda kichik farq bilan Xarbin shahri qizlariga yutuqni boy berdi. Bu turnirda ROSMM

jamoasi o'yinchisi Irina Shel ishtirokchilar orasidagi eng sermahor 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 kuchi jamoalaridan qolishmasligini ko'rsatdi.

Bunday turnirlar O'zbekistonlik qizlarning mahoratini oshirish uchun chinakkam maktab hisoblanadi. Biroq ularni o'tkazishni muntazamlikning 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 Respublikalar federatsiyalari uni qo'llab-quvvatladilar. Natijada Markaziy Osiyo mamlakatlari (O'zbekiston, Qirg'iziston, Turkmaniston) va Qozog'iston mamlakatlari turnirlarini muntazam o'tkazib turish to'g'risida qaror qabul qilindi. Musobaqalar 4 bosqichdan iborat bo'lib, ularning biror Respublikada "Markaziy Osiyo chempionlar ligasi" boshchiligida o'tkazilardi.

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

Ikkinchi bosqich 1996-yilning kuzida O'zbekiston Respublikasining 5 yilligiga bag'ishlanib o'tkazildi. Bu yerda sovrinli o'rinlar quyidagicha taqsimlandi – Qozog'iston 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 va O'zbekiston jamoalari ishtirok etdi. O'zbekistonlik basketbolchilar bu borada ikkinchi o'rinni egalladilar. Shu bilan Markaziy Osiyo o'yinlari boshqa tashkil etilmadi.

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

ona jamolari) ikkinchi guruh vakillari 4 ta jamoadan iborat edi (SKIF Mehnat rezervlari", "Kamolot" Sirdaryo shahri terma jamoasi).

O'zbekiston birinchiligi turli shaharlarda 4 ta bosqichda (kazildi. Birinchi bosqich yanvar oxirida Samarqandda bo'lib o'tdi, uida "Universitet" jamoasi o'z guruhida 1-o'rinni oldi. Toshkentning O'zbekiston 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, va musobaqalarda 6 jamoa ishtirok etgan edi.

Ayollar jamoalari orasida basketbol bo'yicha 1998-yil O'zbekiston birinchiligi 4 bosqichda o'tkazildi. Jamoalar ikki guruhga ajratildi, 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, O'ZBO'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 boshirdi. Respublika birinchiligida ishtirok etgan oltinchi jamoa O'zbekistonning yoshlar jamoasi edi. Shu yillarda peshqadamlikka erishgan Samarqandlik basketbolchi qizlar o'z raqiblari ustidan yana ustunlikka erishdilar, yangidan tuzilgan "Avtoyo'l" jamoasi birinchi o'rinni, Toshkent basketbolchilari SKIF jamoasi yana ikkinchi o'rinni, yoshlar jamoasi esa uchinchi o'rinni egalladilar.

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

2000-yilda ayollar jamoasi o'rtasida basketbol bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionatini o'tkazish Nizomiga Yevropa birinchiliklarida qabul qilingan bir yangilik kiritildi: birinchi ikkinchi o'rinni egallagan 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 jamoa ishtirok etdi. Toshkent shahrida ikki jamoa "SKIF" va "ROSMO'M" maydonga chiqdi. Musobaqa yakuniga ko'ra, yangi peshqadam – birinchi o'rinni egalladi. Zarafshonning "Stroitel" ("Quruvchi") jamoasi paydo bo'ldi. Toshkentning "SKIF" jamoasi o'zi uchun an'anaviy ikkinchi o'rinni egalladi. Uchinchi o'ringa "ROSMO'M" jamoasi 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" guruhidagi basketbolchi qizlari Qozog'istonning juda kuchli terma jamoasini mag'lub etib, ikkinchi o'rinni egalladi. O'zbekiston terma jamoasining birinchi yig'ini Viktoriya Shagan eng yaxshi o'ntalikka kiritildi.

2001-yildagi Respublika chempionatida Toshkentning "SKIF" jamoasi Navoiy shahrining "Nika" (1-o'rin) hamda ilk bor kumush medal olgan Toshkent Politexnika Universiteti basketbolchi qizlari 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 yetakchi o'rinni egallashda davom etdi. 2002-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 va yoshlar 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 tayyorgarlik ko'rish va ularni o'tkazish tufayli Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzok

uzok masofalarda joylarda xalqaro standartlarga mos zamonaviy basketbol klublari barpo etilishiga hamda bunday hashamatli sport muassasalarida ko'plab o'quvchi-yoshlarni basketbol bilan tinimsiz o'quv-ulanishiga sabab bo'lmoqda. O'tgan davr ichida ana shunday klub basketbolchilar tarkibidan N.Babusheva, E.Artemeva, T.Fakayeva, O.Chernova, T.Kildyusheva, K.Shatrova, A.Abdurashmonov, A.Bashkevich va boshqa shunga o'xshash yuksak mahoratli basketbolchilar yetishib chiqdi. O'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida o'tkazilib kelayotgan har bir musobaqada yangi-yangi talantli basketbolchilar kashf etilib, ular mamlakat terma jamoalari tarkibini to'ldirib kelmoqda.

Birinchi Prezidentimizning tashabbuslari bilan mamlakatimizda o'quvchi-yoshlar o'rtasida sportni rivojlantirish, ularni ommaviy hayotida jismoniy tarbiya va sport harakatiga jalb qilishga qaratilgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi sport musobaqalari tizimli amalga oshirilmog'da. Quyidagi muassasalarda 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 – Qashqadaryo 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 farmoniyasiga asosan, Tashkiliy qo'mita tuzilgan holda joriy yilning 16-30 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-yoshlarning jismoniy yetuk va axloqiy barkamol, Vatanga sadoqat ruhida korinadigan inson qilib tarbiyalash, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish ommaviy sport ishlarini zamon talablari darajasida rivojlantirish, 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'alabani qozonish, intilish ishtiyoqlarini kamol toptirish, sog'lom turmush tarzi shakllantirish va samaradorligini oshirish maqsadida o'tkaziladi.

2001-yil Jizzax viloyatida 30-apreldan 5-maygacha sportning 8 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 turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog'li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmat, badiiy gimnastika, og'ir atletika, boks va suzish) o'tkazildi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 11-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 sportga mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini samarali ishlashini ta'minlash maqsadida musobaqalar haqqida uch yilda bir marta o'tkaziladigan bo'lgan.

2005-yil 24-maydan 29-maygacha Toshkent viloyatida o'tkazilgan "Barkamol avlod" sport musobaqalarining Respublikalar 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 Respublikalar final bosqichi sportning 12 ta turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi, yengil 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

arkamol avlod-2011" sport musobaqalari sportning 12 turi bo'yicha o'tkazilgan.

"Harkamol 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 sportning basketbol turi bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida Toshkent-Ismoilxoja 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'tkazilgan. Musobaqalarning yakuniy natijalariga ko'ra, umumjamoa bo'yicha birinchi o'rinni Toshkent shahar, ikkinchi o'rinni Andijon shahar va uchinchi o'rinni Navoiy viloyati sportchilari egallashdi.

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

Musobaqada umumjamoa hisobida birinchi o'rinni Toshkent shahar 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 ayrimdorlari aks ettirilgan.

2-ju
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 mexanizatsiya" (Toshkent)	"RSHVSM" (Toshkent)	"XPZ" (Buxoro)	"Uzstroy mexanizatsiya" (Toshkent)
1993	"Uzstroy mexanizatsiya" (Toshkent)	"XPZ" (Buxoro)	"RSHVSM" (Toshkent)	"Uzstroy mexanizatsiya" (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)	"Sitora" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
1998	"MHSK" (Toshkent)	"Sitora" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
1999	"MHSK" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
2000	"MHSK" (Toshkent)	"Universitet" (Buxoro)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
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"

"MHSK" (Toshkent)	"Yujniy" (Navoiy)	"Universitet" (Buxoro)	"MHSK"
"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"TGTU" (Toshkent)	"MHSK"
"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"TGTU" (Toshkent)	"TGTU" (Toshkent)
"MHSK" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"MHSK" (Toshkent)
"MHSK" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"Elektroapparat" (Toshkent)
"Elektroapparat" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)	FSK "So'g'diyona" (Navoiy)	"Elektroapparat" (Toshkent)
"MHSK" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"SKIF" (Toshkent)	"MHSK" (Toshkent)
"MHSK-1" (Toshkent)	"Elektroapparat" (Toshkent)	"MHSK-2" (Toshkent)	"MHSK-1" (Toshkent)

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari:

1. Basketbol o'yinini kim kashf etgan?

- a) Forest Allen
- b) Kris Volyun
- c) Djejms 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 beqilingan 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 boshl o'tkazilmoqda?

- a) 1990y. b) 1991y. c) 1992y. d) 1993y.

“Jahon va O'zbekistonda basketbolni rivojlanish tarixi” bo'yic tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston, NMIU, 2017. – 48 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxs javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallang iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlari haqida bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisida qabul qilingan ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – T.: O'zbekiston, 2017. – 104 b.
3. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». – T.: Шарк, 1997. - 10с.
3. Закон Республики Узбекистан «О Национальной программе по подготовке кадров». – T.: Шарк, 1997. – 31с.

"Hamoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun // O'zbekistonning yangi qonunlari. – №23. – T.: Adolat, 2000, (p. 211-223).

"Hamoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi, 2015-yil 1 sentyabr. – №174. – B. 1-4.

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

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

Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.

Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. – М: Астра семь, 1997. – 480 с.

Qasulov A.T. Basketbol // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. –T.: O'zDIP, 1998. – 278 b.

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

II BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI

2.1. Harakat texnikasi haqida tushuncha

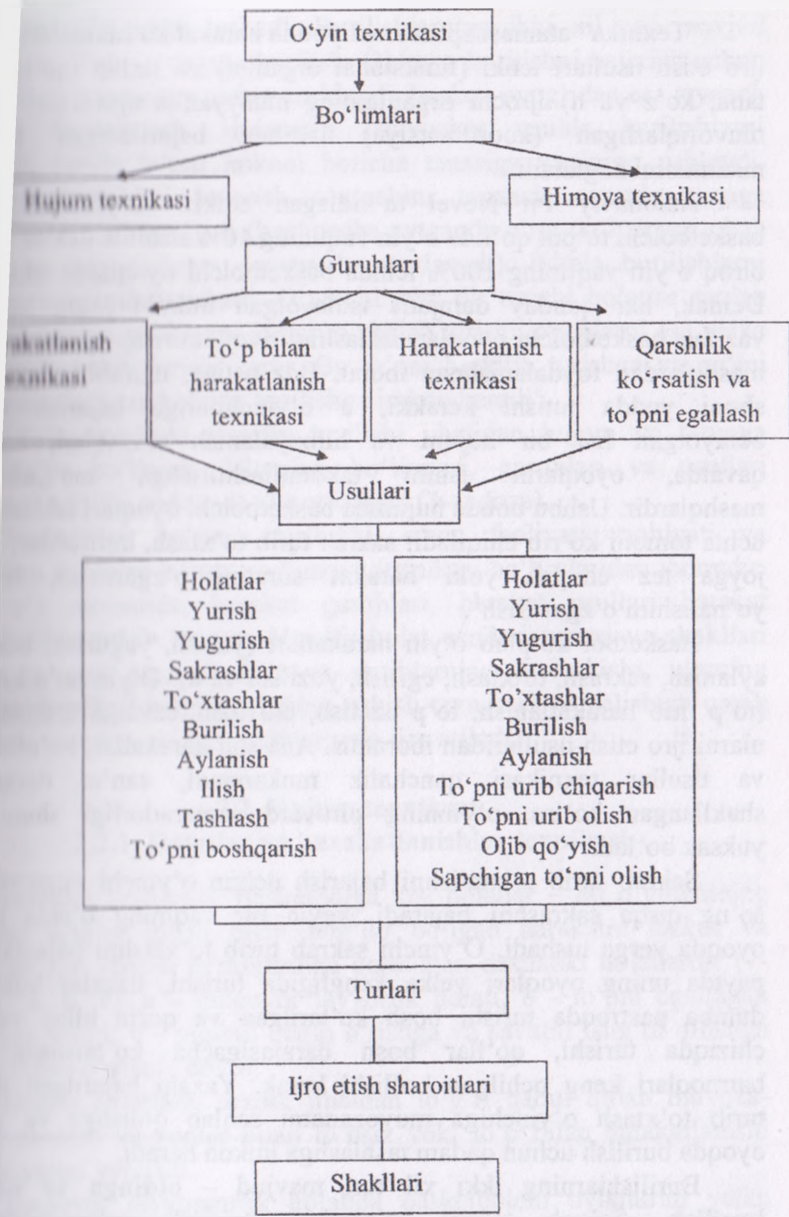
Harakat texnikasi morfofunktsional biomexanik va aerodinamik qonuniyatlar asosida ijro etiladi. Harakat texnikasining morfofunktsional asosi – bu muayyan tana uzunligi, vazn va qad qomatga ega sportchining (basketbolchining) aniq maqsadga qaratilgan harakat koordinasiyasini markaziy asab tizimining analizatorlar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

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

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

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

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



1-andoza. O'yin texnikasining tasnifi

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

Afsonaviy Pit Nevel ta’kidlagan ediki: «O‘yin jarayoni basketbolchi to‘pni qo‘lida o‘yin vaqtining 10% atrofida ushlab turib, 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‘yinчилariga bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalash mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo‘ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashini uchta tomoni ko‘rib chiqiladi: sakrab turib to‘xtash, burilishlar, bo‘lmoq joyga tez chiqish yoki harakat suratini o‘zgartirish, harakatni 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‘nikmalari va usullar texnikasi qanchalik mukammal, san’at darajasi shakllangan bo‘lsa, o‘yinining 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 ikkinchi oyoqda yerga tushadi. O‘yinchi sakrab turib to‘xtatishni bajarayotgan paytda uning oyoqlari yelka kengligida turishi, tizzalar bukilgan qo‘l 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‘xtatish o‘yinchiga muvozanatni saqlab qolishga va ikkinchi 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

¹ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. – 6 b.

hala 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 holatida foydalanadi. Hujumchi tajavuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Orqaga burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga burilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda o'ng qo'l tirsagi chap to'pni oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ikkala burilishlarni bajarishda orqaga bajarishadi. O'yinchi past tik turishi holatini saqlab turishi, qo'llar tirsaklarini kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka bo'yligida ochib turishi zarur. Bu to'pni berkitib turishga va qo'lning 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. Har 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 savatni ishg'ol qilish bilan bog'liq bo'lgan harakatni tezkor va samarali ijro etishni ta'minlashga qaratilgan dastlabki holatlardir (7-hujum – 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.

Jangovor tayyorgarlik holatida basketbolchi oyoqlarini yelka bo'yligida parallel yoki (yoki chap) oyog'ini biroz oldinga qo'yib

² Hovess D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. -- USA, 2010. – P. 6-7.

joylashtiradi. Tizzalar qisman (150-155°) burilgan bo'ladi, tana va ikki oyoqqa barobar taqsimlanadi, gavda hiyol oldinga egiladi, na oldinga qaratilgan bo'ladi, o'yinchi turg'un holatni qabul qilgan bo'lar 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 to'p faqat to'p tashlashlardan keyingi o'rinda turadi. Biroq aksariyat o'yinchilar to'p uzatishlardan ko'ra, to'p tashlashlarni takomillashdirishga ko'proq vaqt sarf qiladilar. Shuning uchun mashg'ulot davomida murabbiy to'p uzatishlarga e'tiborini qaratgan holda mashg'ulotni muvozanatlashi lozim.

O'yinchi uchun asosiy tamoyillar:

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

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

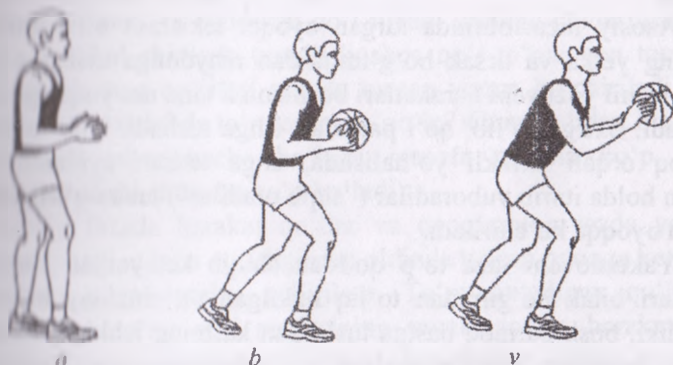
II. Periferik ko'rish. To'p uzatayotgan o'yinchining har doim ham bir xil potensial to'p qabul qiluvchi o'yinchiga va har doim himoyachiga to'g'ri qarab turishi ilojisi, hatto hojati yo'qligi sababli periferik ko'rish qobiliyatini shu darajada rivojlantirishi kerakki, oldida 180 gradus atrofida sodir bo'layotgan barcha hodisalarni ko'rib olishi lozim. Mashg'ulotlar tufayli to'p uzatuvchi o'yinchi boshida 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 qilolmagan qadardan o'yinni rivojlantirishning eng yaxshi variantlarini oldindan his qilishi mumkin. Sheriklarining hamda ularning himoyachilarining harakatlarini oldindan payqab to'pni o'z vaqtida kerakli zonaga yetkazib berishi mumkin.

IV. Hisob-kitob. Bu persentiv sifat, ya'ni sezgi orqali idrok etish bo'lib, uning kerak yoki yo'qligini qachon yuqoridan havolatib to'pni uzatish poldan sapchitib yoki to'g'ridan to'p uzatish lozimligini to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi hujum uchun qulay vaziyatda turgan yoki

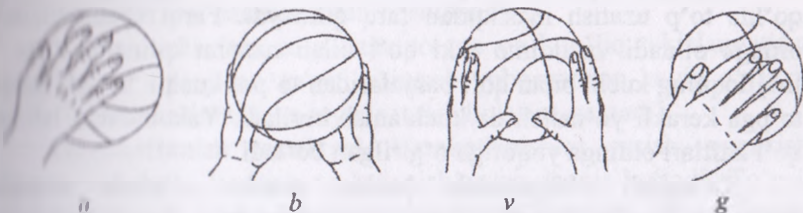
imaganligini, kimga noqulay vaziyatga to'p uzatib bo'lmashligini qabildan qaysi biri himoyada kuchliroq o'ynayotganligini aniqlashga imkon beradi. U yana to'pni qabul qilib oluvchi har bir o'yinchi uchun "Unga tez emas, unga sekin emas", "Unga baland emas, unga past emas" iboralari nimani anglatishini, shuningdek, har bir to'p uzatishni o'z vaqtida kerakli miqdorda ayyorlik hamda hushyorlik 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 o'z o'rtasidan uzoqlashgan holatda (7-v rasm) bo'ladi, og'irlik markazi o'rtaga ko'chiriladi, to'p barmoqlar va kaft "yostiqchasiga" aylantiriladi (8-a, b, v, g rasmlar).



7-rasm. To'pni egallagan basketbolchining holati.

a - jangovar tayyorlik holati; b - to'pni egallagan o'yinchi holati; v - raqibni raqab o'ltirishga va savatni ishg'ol qilishga hozirlangan o'yinchi holati.



8-rasm. To'pni ushlash.

a - yon tomondan ko'rinishi; b - old tomondan ko'rinishi; v - orqa tomondan ko'rinishi; g - to'pni ushlab nurgan barmoqlar holati.

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

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

Tayyorlov darajasi: to'p qo'l panjalarining yuqoridan oldinga 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 tana oyoqqa ko'chiriladi; orqada turgan oyoq kaftning oldingi qismiga 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 pastga holda izchil yozuvchi harakatlari boshlanadi tana esa yuqoriga-oldinga uzatiladi; oxirgi bo'lib, qo'l panjalari ishga tushadi. Ular to'pni bosh barmoq orqali kerakli yo'nalishda, unga teskari aylanma harakat bergan holda itarib yuboradilar ("siqib otadilar") tana og'irligi oldinga turgan oyoqqa ko'chiriladi.

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

Ikki qo'lda pastdan to'p uzatish tuzulishi va maqsadiga ko'ra 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 lahza qo'l kaftlari oldinga yuqoriga o'girilgan bo'ladi.

Ta'kidlab o'tilganidek, keskin raqobat o'yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, faqat yashirincha to'p uzatishlar evaziga to'pni sherigiga yetkazib berishi mumkin bo'ladi. Zamonaviy basketbolda qo'l ostidan yelka ustidan va orqadan oshirib yashirincha to'p uzatishlar tez-tez yo'llaniladi, ular faqat bir qo'lda maksimal tezlik va raqib uchun kutilmganda bajariladi. Hujumchi to'p uzatishni

uzatish darajasi vaqtini minimumgacha qisqartirishiga va harakatlar tezligini kamaytirishga harakat qiladi. To'p uzatayotgan o'yinchi raqibning qarshilik ko'rishini hisobiga sherigini ko'radi va tayyorlanayotgan to'p uzatishning asl yo'nalishini oxirgi pallagacha yashiradi.

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

Tayyorlov fazasida qo'llarni bukish hisobiga to'p yelkaga yetkazib beriladi. To'pning holati uzatayotgan o'yinchi orqada turgan oyoqqa nisbatan nazorat qilinadi, u maksimal darajada orqaga uzatilgan.

Bosh barmoq va ishlovchi qo'l tirsagi oldinga chiqarilgan oyoqni tekislash bilan bir vaqtda to'pni vertikal chiziqda turadi; boshqa qo'l to'pni yon tomondan tekis turadi; tana og'irligi orqada turgan oyoqqa ko'chiriladi. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p tomonga qo'lni siltanish bilan bir vaqtda tana burtiladi (sherikkacha bo'lgan masofa qancha ko'p bo'lsa, tana og'irligi qo'yirilishi 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 bukilgan holda to'pni o'z tomonga qaratilgan holda tekislangandan so'ng qo'l panjasining savalagandek, harakati bilan to'pni tekislangan holda beriladi, to'p bosh barmoqdan chiqib ketadi, bu vaqtda to'pni teskari aylanma harakat beradi, to'pni ushlab turgan qo'l yon tomondan to'pni o'z tomonga uzatiladi. To'pni uzoq masofaga uzatib berishda tezlanish bilan to'pni ushlab turgan oyoqning teskari bo'lishidan faol foydalanadi. To'p uzatish uchun tayyorlanayotgan shu harakatlardan boshlanadi.

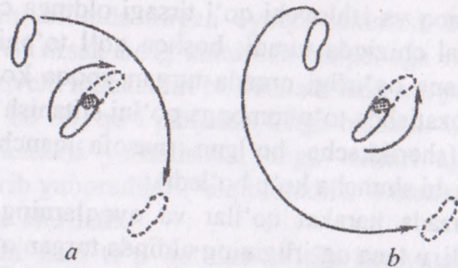
Yakunlovchi faza to'p uzatayotgan qo'l to'liq tekislangandan so'ng va qo'l panjalari to'pni chiqarib yuborgandan keyin o'yinchi to'pni ko'krakka ko'chiradi va tayyor turish holatiga qaytadi⁴.

Harakatlanish texnikasi. Harakatlanishlar yurish, yugurish, tik turish, to'xtash, burilish va aylanishlardan iborat bo'ladi. To'psiz harakatlanishlar uchun yurish ayrim holatlarda yo'llaniladi. Lekin "to'pni ushlab yurish" tushunchasi o'z ichiga turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda

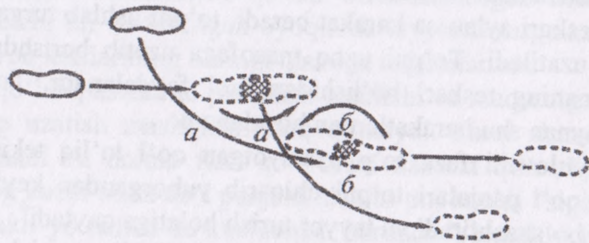
raqibga nisbatan to'g'ri yonlanma yoki orqa bilan yugurish usullari ham kiritadi.

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

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



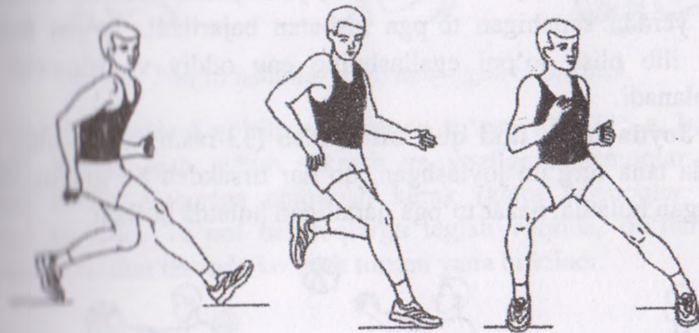
9-rasm. Joyda turib o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish).
a – oldinga; b – orqaga.



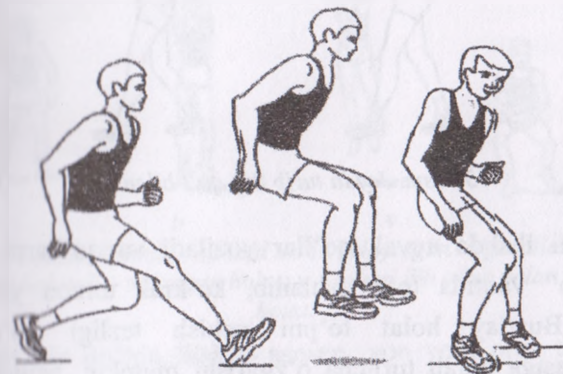
10-rasm. Harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish).
a – birinchi takt; b – ikkinchi takt.

To'xtashlar. To'xtashlar hujumda muhim taktik ahamiyat kasb etadi. Turli yo'nalishli harakatlardan so'ng keskin to'xtash, to'xtash o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish navbatdagi harakatlar 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 yengish va muvozanatni saqlashga yordam beradi.



11-rasm. Ikki qadamda to'xtash.



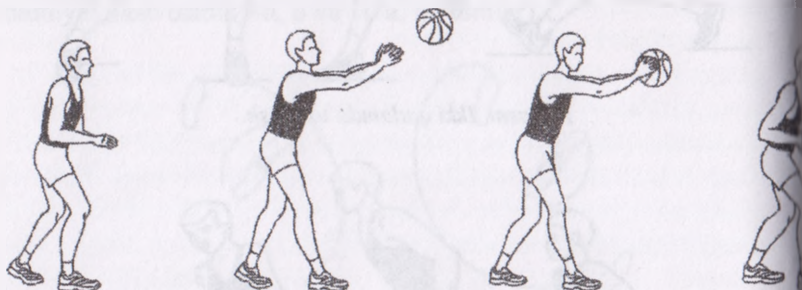
12-rasm. Sakrab to'xtash.

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

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

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

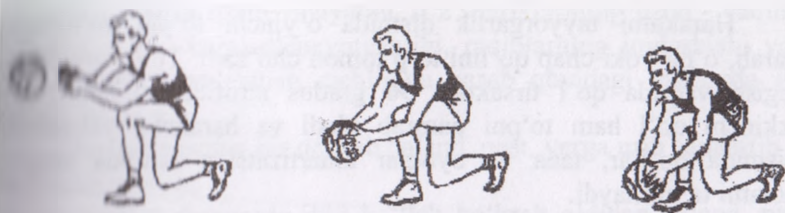
Joyda turib ikki qo'l bilan ilish (13-rasm). Bu usulda to'pni ilishda tana turg'un joylashgan, qo'llar tirsakdan 85 gradus atrofidagi bukilgan holatda, nazar to'pga qaratilgan holatda bo'ladi.



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

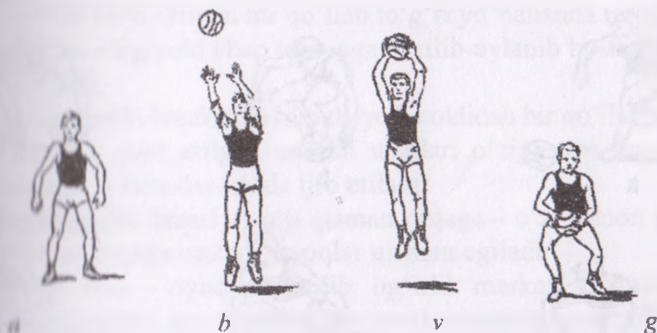
To'pni ilishda avval, qo'llar yoziladi va qo'llarni to'p bilan "uchrashish" vaqtida to'p ushlanib, ko'krak tomon yana qisman bukiladi. Bunday holat to'pni uchish tezligi yo'nalishi trayektoriyasiga qarab turlicha o'zgarishi mumkin. Muhimi oyoq tana va qo'llarni "amartizatsion" harakatlanishi lozim bo'ladi.

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



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

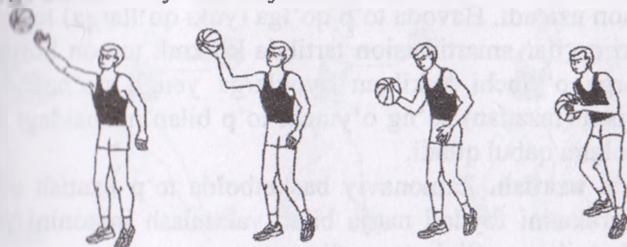
Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ilish (15-a, b, v, g holat). Bunda ilish uchun sakrash va yozilgan barmoqlar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin harakat qilgan bo'ladi). To'pni barmoqlarga tegish vaqtida, qo'llar to'p bilan amortizatsion tartibda ko'krak tomon yana bukiladi.



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

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

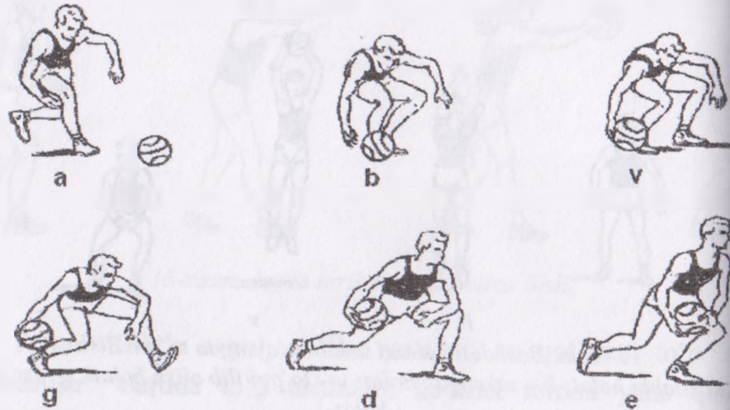
To'pni bir qo'lda ilish - asosan, yon yoki orqa tomonlardan baland uchib kelayotgan to'pga nisbatan ijro etiladi (16-rasm). Bunday to'plarni ilish joyda, sakrab yoki sakrab o'ng yoki chap tomonlarga burilib - aylanib bajarilishi mumkin.



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

Harakatni tayyorgarlik qismida o'yinchi to'pni yo'nalish qarab, o'ng yoki chap qo'lini to'p tomon cho'zadi. To'p barmoqlar 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 amartizatsion tartibda jangol holatni ta'minlaydi.

Dumalab kelayotgan to'pni ilish. Bu usulni bajarishda avval to'pni yo'nalishiga qarab, o'ng yoki chap oyoq oldinga bir qadam tashlanib "yengil" va kisman bukiladi, ortda qolgan oyoq ham qisman buqilib qoladi. 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'p ikkinchi qo'l ham jalb etiladi (17- a, b, v, g, d, e rasmlar).



17-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni ilish.

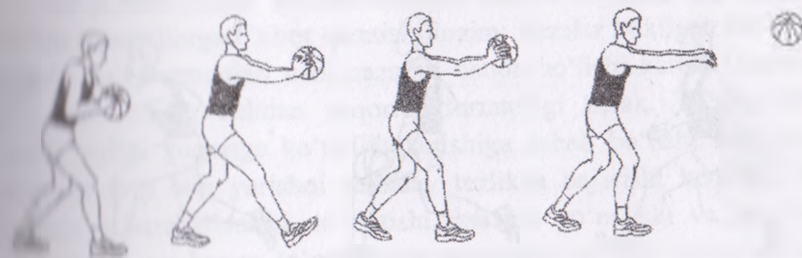
To'xtatgandan so'ng sakrab ilishda – o'yinchi harakat tayyorgarlik qismida to'pni yo'nalishiga qarab, bir yoki ikki qo'l bilan to'p tomon uzatadi. Havoda to'p qo'lga (yoki qo'llarga) tegish vaqtida to'p yoki qo'llar amartizatsion tartibda ko'krak tomon burilishi bilan bir qatorga o'yinchi bukilgan oyoqlarga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

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

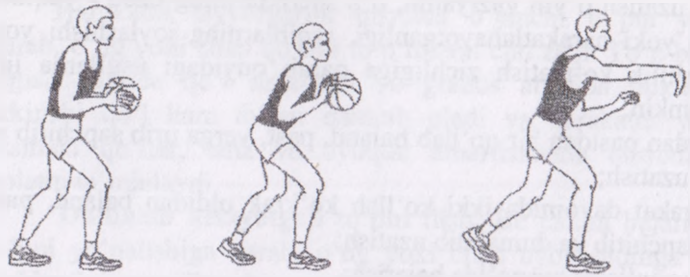
To'p uzatish o'yin vaziyatini, o'z sheriklarining uzoq - yaqinda joylashishi yoki harakatlanayotganligi, raqiblarning joylashishi yoki harakatlanayotganligi qarab, o'z harakatlarini muvofiq ravishda amalga oshirish uchun qarshilik ko'rsatish zichligiga qarab quyidagi usullarda ijro etilishi mumkin:

- joydan pastdan bir qo'llab baland, past, yerga urib sapchitib va burilish bilan uzatish;
 - harakat davomida ikki ko'llab ko'krak oldidan baland, past, yerga urib sapchitib va dumalatib uzatish;
 - shu usullarni bir qo'l bilan bajarish;
 - shu usullarni bosh ortidan bir qo'llab bajarish;
 - shu usullarni bosh ortidan ikki qo'llab bajarish;
 - sakrab bosh ortidan ikki qo'llab to'g'ri yo'nalishda uzatish;
 - sakrab o'ng yoki chap tomonga burilib-aylanib bosh ortidan ikki qo'llab uzatish;
 - sakrab bosh ortidan bir qo'llab to'g'ri yo'nalishda to'p uzatish;
 - sakrab o'ng yoki chap tomonga burilib-aylanib bosh ortidan bir qo'llab uzatish;
 - joydan yoki harakat davomida yelka oldidan bir qo'llab uzatish;
- Yuqorida qayd etilgan uzatish usullari o'ziga xos mazmun va maqsadlarda 3 faza davomida ijro etiladi.
- Tayyorgarlik fazasi – to'p qisman orqaga - o'zi tomon tortiladi, oyoqlar qisman orqaga egiladi, oyoqlar qisman egiladi.
- Asosiy faza – oyoqlar yozilib, og'irlik markazi oldinda turgan to'pni ko'chirib, gavdani oldinga harakatlantirib, qo'l yoki qo'llar tomon to'p bilan yoziladi va uni siltab, to'pni muvofiq yo'nalishda uzatiladi.

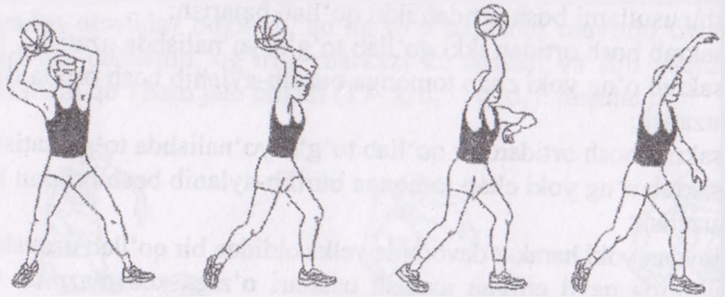
Yakunlovchi faza – qo'llarning bilak qismi va barmoqlar yordamida uzatilayotgan to'pga yo'nalish beriladi, oyoq va tananing muvofiq harakati asosida to'p kerakli tomonga "uzatiladi" (18, 19, 20, 21, 22, 23, 24-rasmlar).



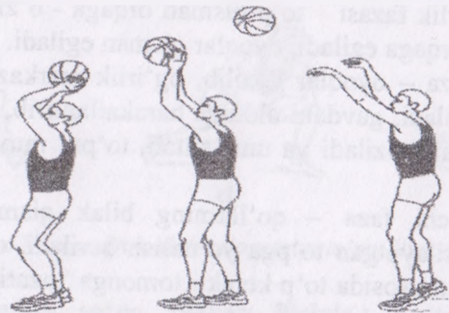
18-rasm. Ikki qo'llab, ko'krak oldidan to'p uzatish.



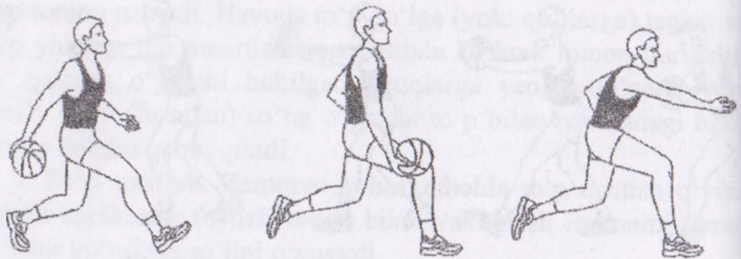
19-rasm. Bir qo'llab yelkadan to'p uzatish.



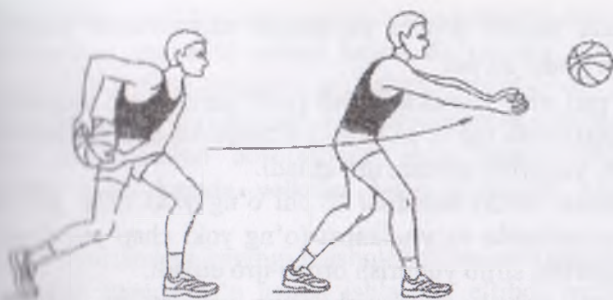
20-rasm. Bosh ortidan bir qo'llab to'p uzatish.



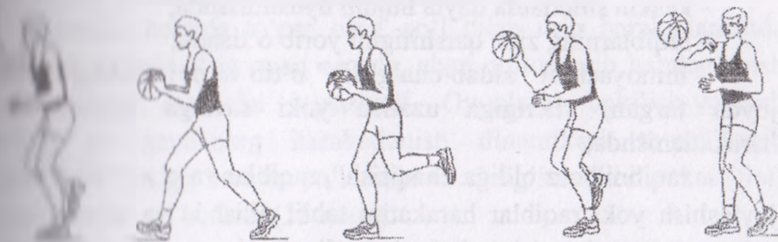
21-rasm. Bosh ortidan ikki qo'llab to'p uzatish.



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



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



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

To'p olib yurish ko'pincha turli xil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O'yinchilar ko'p hollarda to'p olib yurishdan haddan ortiq foydalanadilar, o'zlarini "super" dribler qilib ko'rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat to'p olib yuradilar, xolos. Bu holatda to'p olib yurish asoslari, shuningdek, to'p olib yurishni o'zgartirish bo'yicha ayrim tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Asosiy vazifa o'yinchi o'zining to'p olib yurish mahoratini qanday namoyon qilishiga o'rgatishdir. Asosiy tamoyili – malakali driblerchilarga bunda tabiiy "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 holatda u harakatlanishi, to'xtatishi, harakat yo'nalishi va suratini o'zgartirishi va bunga to'p ustidan nazoratni yo'qotib qo'ymasligi

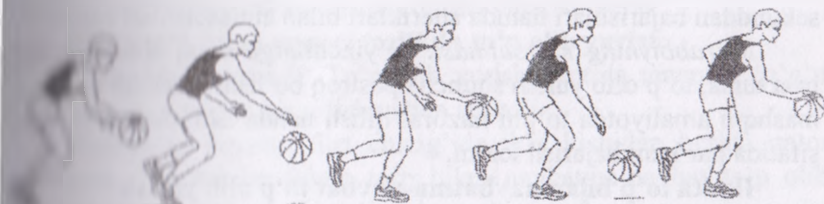
To'pni himoyachidan himoya qilish va yaxshiroq nazorat qilish uchun belingizdan pastroqda ushlab turish. To'pni tez sur'atda olib borishda to'pni ko'krakka yaqinroq ushlashga harakat qilish.

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

To'p olib yurishni boshlashdan oldin himoyachidan o'tib borish uchun bosh hamda yelkalar bilan aldamchi harakatlarni bajarish.

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

Ilavastabki 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 harakatidagi va gavdaning harakatlanish dinamikasi to'pni urib harakatlanish tezligi, harakat yo'nalishi va chalg'ituvchi harakat (fint) harqisiga 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 belingizdan pastroqda bo'lmagan holatda yoki u uzoq oraliqda bo'lganda shchitib urib harakatlanish uchun qo'llaniladi. Bunday usul harakatlanishda "tezkor dribling" deb yuritiladi.

To'pni past sapchitib urib harakatlantirish. Ushbu usul raqib belingizdan pastroqda bo'lsa, yoki u zich qarshilik ko'rsatayotgan bo'lsa, urib harakatlanish uchun qo'llaniladi. Bunday holatda to'pni urib yurish raqibga nisbatan yonlanma yoki orqaga harakatlanish (to'pni "berkitib") ijro etiladi. To'pni past sapchitib urib

harakatlanish imkoniyati oyoqlarni tizza qismidan ko'proq buk (og'irlik markazini pastroq tushirish) evaziga amalga oshiriladi.

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

Ikkita to'p bilan to'p olib yurish. To'p olib yurish malakali yaxshilashning eng yaxshi usuli ikkita to'p bilan to'p olib yurish amalga oshirishni sinab ko'rishdir. Ikkita to'p bilan bajariladigan nechta mashqlar mavjud. Bu bo'limda biz ulardan oltita 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 vaqt o'zida ikkita to'p bilan to'p olib yurishdan boshlanadi. O'yinchilarning nigohi to'g'riga qaratilgan, tizzalar bukilgan, to'plar sonlardan sonlarga ko'tariladi. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak. O'yinchilar mashqni 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. Mashqni amaliyotda to'pni nazorat qilish ustida ishlashning bir qancha sifatida har kuni bajarish lozim.

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

Murabbiyning ko'rsatmalari: To'pni sonlardan pastroqda ushlab turish muhim ekanligini namoyish qilish maqsadida o'yinchilar mashqni bajarishda turishlari kerak. To'plar har tomonga saboq ketadi. O'yinchilarga ularning sonlari qancha past tursa, xatoga yo'q bo'lish imkoniyati shuncha kamroq bo'lishini tushuntirishi lozim. Aksincha, o'yinchilar turib qolsalar, xato qilish imkoniyati ortadi. To'p ustidan nazorat qilish imkoniyati yo'qotiladi. Bu mashq har kuni 30-60 soniya bajarilishi kerak.

Ikki ta to'pni bir vaqtning o'zida tezlik bilan olib yurish.

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

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qator tashadi. O'yinchilar bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan yurishni katta tezlikda bajarishadi. Ular jarima chizig'igacha etmay maydonning yarimigacha boradilar va orqaga qaytadilar. Ular sirt chizig'iga yetib kelganlarida to'pni qatorda keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, tizzalari bukilganligiga hamda to'pni sondan yuqoriroqqa ko'tarib yubormasligiga e'tibor qaratish. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar, mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin yengil yugurishga, so'ngra mashqni tezlik bilan bajarishga o'tishadi. Agar biron-bir o'yinchi bu mashqni bajara olmasa, u holda mashqni u burchakdan bu burchakka 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.

Ikki ta to'p bilan yuqori tezlikda to'p olib yurish.

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

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

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin yengil yugurishga, so'ngra mashqni to'liq tezlik bilan bajarishga o'tishlari kerak. O'yinchilardan biri bu mashqni bajara olmasa, u holda mashqni u burchakdan bu burchakka bajarishi mumkin. Bu mashq foydali bo'lishi uchun o'yinchilarga to'pga emas, balki polga qarash kerakligini eslatib qo'yish. Mashqni har kuni 70-80 soniya bajarish kerak.

Ikkita to'p bilan orqa bilan olib yurish.

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

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qatorda joylashadi. O'yinchilar mashqni ikkita to'p bilan markaziy chiziq bo'yicha qacha bajarishadi. Bu mashqda o'yinchilar to'pni to'g'ri chiziq bo'yicha olib yurishmaydi. Buning o'rniga ular to'pni "archa" simon o'ynatib yuradilar. O'yinchi yo'nalishni o'zgartirayotgan paytda u to'pni o'z o'ziga qaytarib yurishni bajarishi lozim. O'yinchilar o'tkazish paytida to'pni past tashlashlari va qatorda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatishlari zarur.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'lyi o'yinchilarning mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bu 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 kerak. Bu mashqni 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'tkazishni himoyachini aldab o'tish.

Mashqning bayoni: Bu mashq o'yinchilarning en chiziq bo'yida ikkita qatop bo'lib joylashadilar. O'yinchilar butun maydon uzun bo'yicha ikkita to'p bilan to'p olib yurishni boshlaydilar. Biroq himoyachiga qarshi bajaradilar. Himoyachining vazifasi hujumchi to'pni o'tkazishni foydalangan holda yo'nalishni o'zgartirishni majbur qilishdan iborat.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Himoyachilarga qo'ldan-qo'lga uzatishiga 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 yurishni qo'llaniladigan mashq ikkita to'p bilan bajariladigan mashqni 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 tamoyillarga asoslangan, lekin xilma-xillik hamda amaliyotda o'zgarishlarni ta'minlaydigan mashqlar

talab chiqish zarur. Mashqlarning xilma-xilligi o'yinchilardagi harakatlarini 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 muvaffaqiyatli o'tishini saqlab qolish uchun mavsum davomida qaysidir paytda 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 uzunasi bo'ylab olib yurishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki navbatma-navbat to'p olib yurishni qo'llashni aniqlab oling. Jamoaning barcha o'yinlari to'p olib yurishni o'tomonga va orqaga bajara olsalar, shu jamoa g'olib bo'ladi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: O'yinchilar estafetada turli hil harakatlarini (masalan, to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va b.) qo'llashlari lozim. Bu hamma o'tkazishlar ikkita to'p bilan bajarilishi mumkin. G'olib bo'lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi (masalan, ular birinchi bo'lib suv ichishlari). O'yinchilar to'pni o'tkazishga atib yuborib, keyin unga yetib olmayotganini hosil qiling⁷.

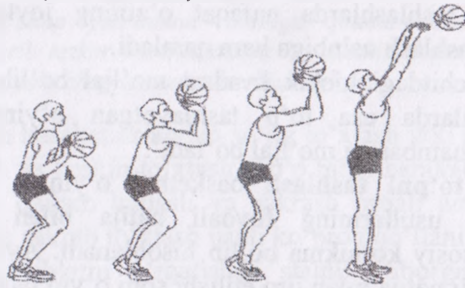
Ko'rish nazorati bilan to'pni boshqarish o'z jamoadoshlarini o'zaro joylashishi yoki harakatlanishi, raqiblarning qarshi harakati, har va shahit o'rtasidagi oraliqni aniqlash, shu asosda to'g'ri qaror qabul qilish imkoniyatini beradi. Bunday o'yin usuliga o'rgatish davomida, dastlabki o'rgatish bosqichlarida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

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

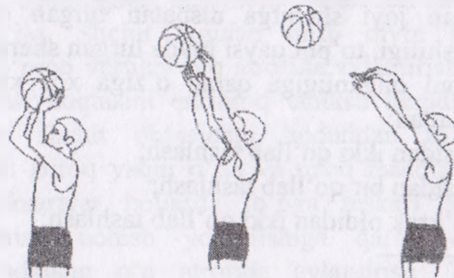
To'pni ko'rish nazoratisiz boshqarish usuli maydonda ro'y bo'layotgan barcha vaziyatlarni payqash, farqlash, tahlil qilish, shu vaziyatga asosan, foydali qaror qabul qilish va uni amalga oshirish imkoniyatini belgilaydi. Bunday qobiliyat o'yinchida "to'pni his qilish" to'pni boshqarish texnikasi yuksak "avtomatik" tarzda shakllangan

- to'pni bosh oldidan yoki ortidan ikki qo'llab tashlash;
- to'pni boshni o'ng (chap) tomonidan o'ng yoki chap qo'l bilan tashlash;
- shchitga nisbatan yonlama turib, o'ng yoki chap qo'lni yanalariga aylana bo'ylab harakatlantirib tashlash;
- joydan yoki faol harakatdan so'ng sakrab to'pni bosh ortidan yoki ustidan tashlash;
- joydan yoki faol harakatdan so'ng sakrab to'pni o'ng yoki chap qo'l bilan bosh ortidan tashlash;
- joydan yoki faol harakatdan so'ng sakrab havoda o'ng yoki chap tomonga 90, 180 va 360 gradusga burilib - aylanib bosh ortidan yoki ustidan ikki qo'llab va bir qo'llab o'ng yoki chap qo'l bilan tashlash;
- faol harakat davomida balandga - uzunlikka sakrab (yoysimon yoki diagonal) o'ng yoki chap qo'l bilan tashlash.

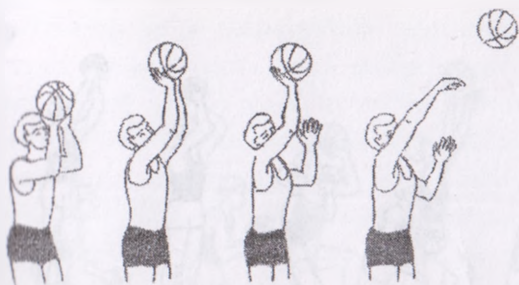
Uzoq oraliqdan to'p tashlash asosan, turgan joydan ijro etiladi. Bu usul uyushtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to'pni bosh ortidan yoki ustidan ikki qo'llab va bosh oldidan bir qo'llab tashlashni o'z ichiga oladi. Zamonaviy basketbolda deyarli qo'llanilmaydi. Lekin buni o'rganish usullarni o'rgatish harakat zaxirasini kengaytirish uchun foydali tashlash usullari 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 ishtirok etilishida zo'riqligi va bo'shashtirilishi, qo'llar, tana va oyoqlar harakatlarning aniq muvofiqligi, qo'l panjalarining kuchi va harakatlashligi, harakatlarning barqarorligi va bajarilish sharoitlariga qarab, tashning boshqarilishi psixologik barqarorlik o'ziga bo'lgan ishonch, tashning optimal trayektoriyasi va barmoqlarning yakuniy kuchlanishlari bilan to'pga beriladiga aylanma harakatlari va boshqalar⁹.

Sakrab to'p tashlash zamonaviy basketbolda o'yin taqdirini hal qiluvchi asosiy vosita sifatida tan olingan. Ushbu o'yin ko'nikmasi 3-4 yil o'quvchilarning bilan farqlanuvchi 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 borib" to'p tashlash:

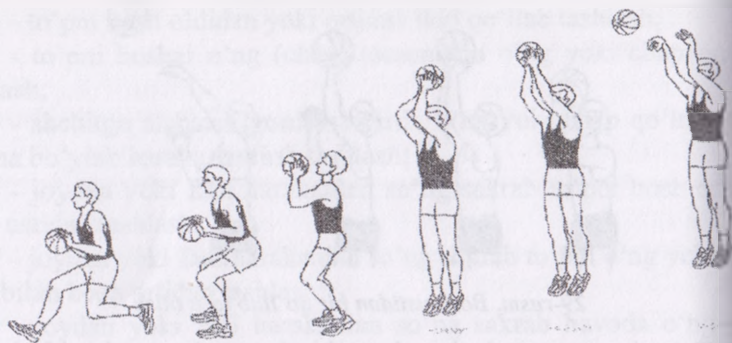
Ushbu to'p tashlash usullari bosh ustidan "qisman ortidan" ikki qo'llab yoki bir qo'llab ijro etilishi mumkin.

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

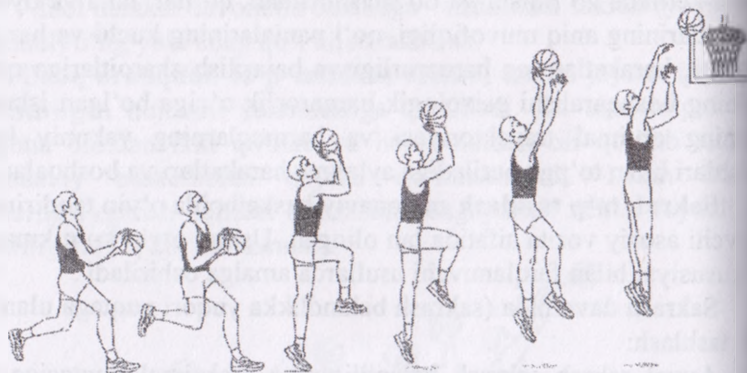
2-usul shchitga yaqinroq joydan raqib qarshiligida qo'llaniladi. Aynan shu usul bugungi kunda ko'proq qo'llaniladi.

3-usul uzoq va yaqin oraliqlardan raqib qarshiligini yengib o'tib, sakrashni to'p tashlash bilan yakunlash tartibida amalga oshiriladi. Sakrab savatga to'p tashlashning bir qator usullari 30, 31, 32, 33-sonlar aks ettirilgan.

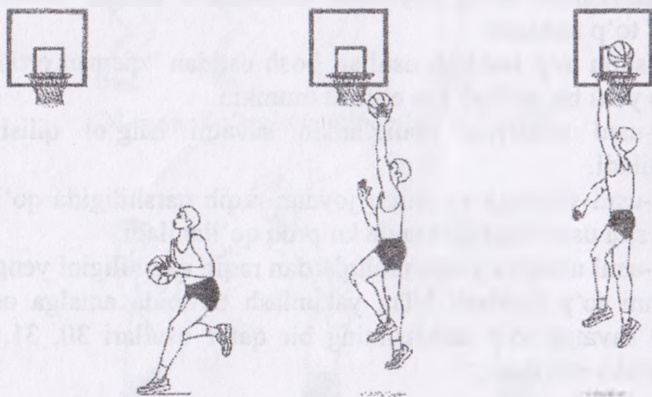
⁹Wright D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. –P. 45.



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



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



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



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

2.3. Himoya texnikasi

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

Himoya texnikasi ikki guruhda amalga oshiriladi.

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

To'pni olib qo'yishda butun jamoa bilan kurashish lozim. Bu paytda bu vazifa faqat orqa chiziq o'yinchilarining zimmasida va yana qandaydir boshqacha fikrlar yo'q. Gap shundaki, butun jamoa muvaffaq holda kurash olib borgan taqdirdagina to'pni olib qo'yishlar ko'pchilik 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 qarashi kerak emas. Bu vaziyatda himoyachida refleks ishga tushishi kerak, ya'ni orqasini qo'yishi lozim. O'ziga yaqin turgan o'yinchini to'xtatib uni savatdan to'sishi kerak. Buning uchun raqib tomonga qadam tashlanadi unga orqamacha burilib oyoqlar keng qo'yiladi tirsaklar birga yonga chiqariladi va raqib harakatlari to'sib qo'yiladi. eng muhimini uni harakatlantirmaslik itarmaslik kerak, balki turgan joyida to'sib qo'yish o'zi uchun qulay vaziyatda qolish zarur. Ba'zan to'liq orqamacha to'sib qolish uchun vaqt yetishmay qoladi, shunda yaqinda turgan o'yinchiga oddiy to'siq qo'yish ham mumkin.

To'p pastga tusha boshlagandan so'ng qarshisiga harakatlanishga unga keskin hujum qilish kerak. Agar har bir himoyachi bittada 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 tashlanishidan so'ng savat tomonga bormaydilar. Chunki yorib o'tish holatida 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, uni manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor¹⁰.

2.3.1. Holat va harakatlanishlar texnikasi

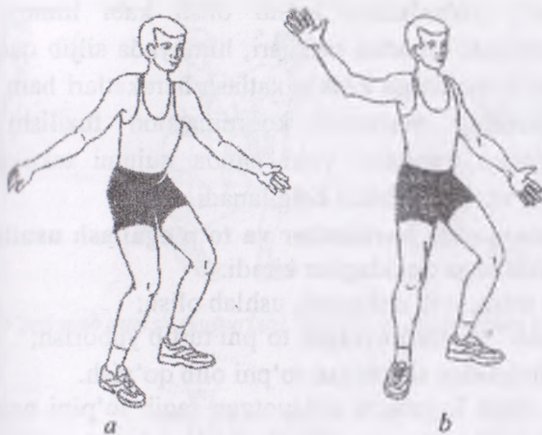
Holatlar texnikasi basketbolning himoyalaniishiga holat - bu uning tana qismlari (qo'l-oyoqlarni) raqib hujumiga qarshi jangov holat keltirishi va faol himoya qilinishi "ishga solish" bilan ifodalanadi (34 a, b-rasm).

Himoyachining holati 3 xil ko'rinishda qabul qilinadi: oyoqlar parallel joylashtirish va bir oyoqni oldinga joylashtirish va yopiq "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 xil 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 unga shchitga yaqinlashishiga yo'l qo'ymaslik uchun qo'llaniladi. Bu usul o'rganishda hujumchining harakatlanishi yo'nalishiga qarab qo'llanilgan yozilgan holatga baland past harakatlantirib turilishi lozim.

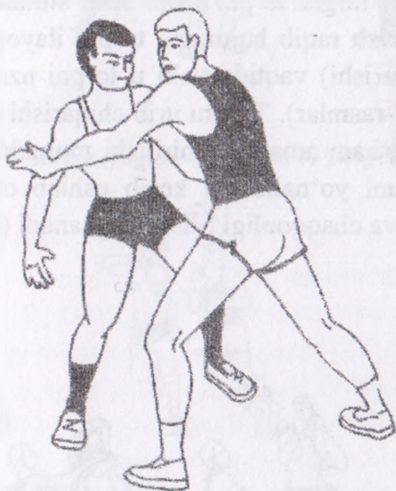
"Yopiq" himoya holati (35-rasm) hujum qilayotgan raqibga o'tirib harakat holatlarini (qo'llar va oyoqlar harakati) avvaldan "ko'rsatmasdan" unga yaqinlashib to'pning yo'nalishini to'sishga ko'rsatiladi.

¹⁰ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. –P. 53-54.



34-rasm. Basketbolchining himoyacha holati.

a - oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati; b - bir oyoqni oldinga joylashtirgan holati



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

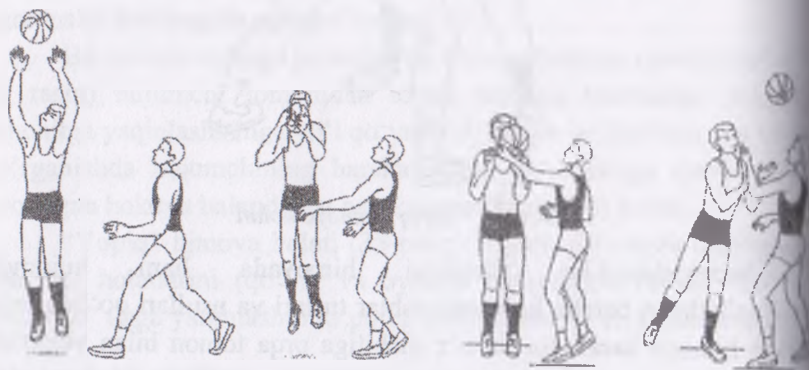
uzatilgan to'p yo'nalishini to'sib olish kabi himoya usullari ustuvorlik beriladi. Bundan tashqari, himoyada siljib qadam tashlab o'ng va chap tomonlarga keskin xatlash harakatlari ham qo'llaniladi. Bu harakatlarning mazmuni koordinatsion tuzilishi tezligi va yo'nalishi yakka guruhligi yoki jamoa hujumi taktikasiga keskin o'zgaruvchan vaziyatlar bilan belgilanadi.

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

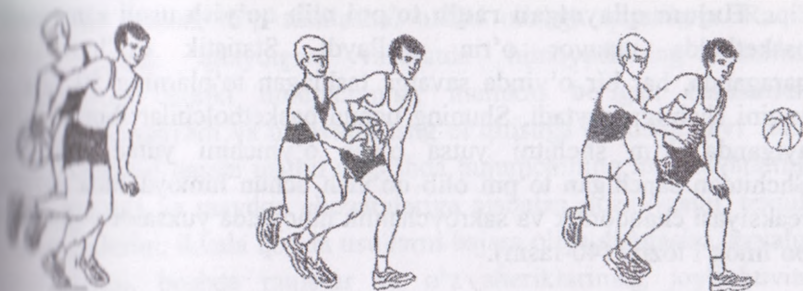
- yulib olish, urib chiqarish, ushlab olish;
- "yopish" va uzatilayotgan to'pni turtib yuborish;
- o'z shchitidan sapchigan to'pni olib qo'yish.

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

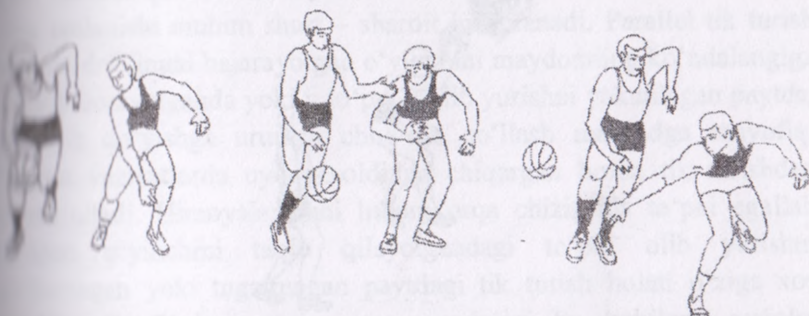
Urish chiqarish raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida, to'pni urib yurishi (yugurishi) vaqtida yoki u to'pni uzatish chog'ida qo'llaniladi (36 va 37-rasmlar). To'pni urib chiqarishi hujumchi raqibning yon tomonlaridan ham amalga oshirilishi mumkin (38-rasm). To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida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



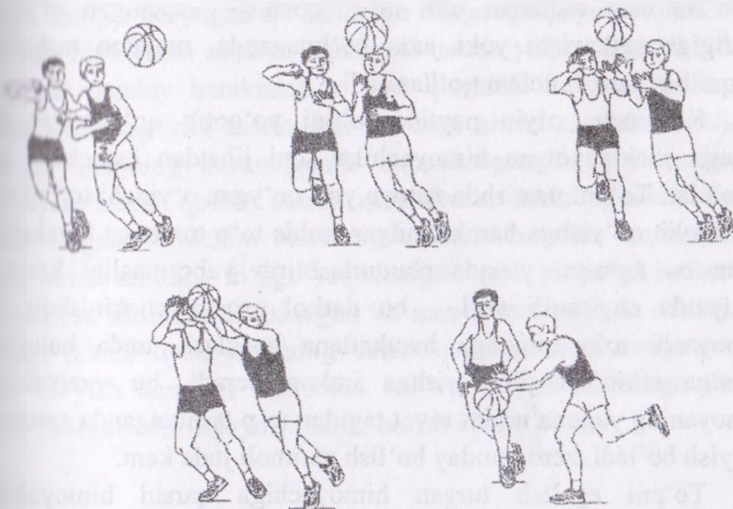
36-rasm. Raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish



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

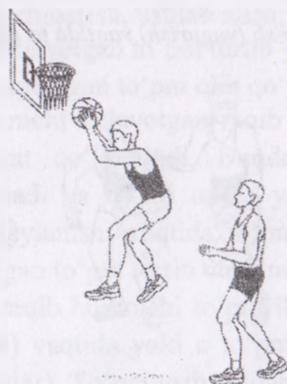


18-rasm. To'pni urib yurish (yugurish) vaqtida to'pni yondan urib chiqarish



19-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'lumotlarni qaraganda, har bir o'yinda savatga tashlagan to'plarning 50 foizini yaqini shchitga qaytadi. Shuning uchun basketbolchilar iborasi bilan aytganda, 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 rivojlangan bo'lmog'i lozim (40-rasm).



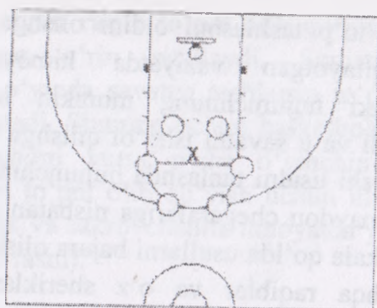
40-rasm. Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish

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

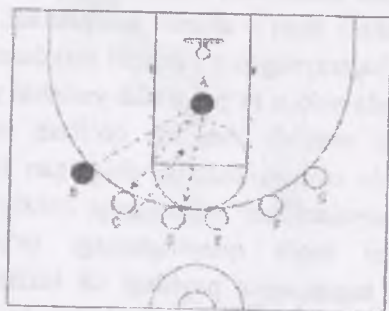
Ko'pincha o'yin paytida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng orqaga chekinayotgan himoyachilar soni jihatdan kamchilik bo'lib qoladilar. To'pni uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi to'pni darhol qayta olib qo'yishga harakat qilgan holda to'p tomonga harakatlanish bilan bu xatosini yanada chuqurlashtirib 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

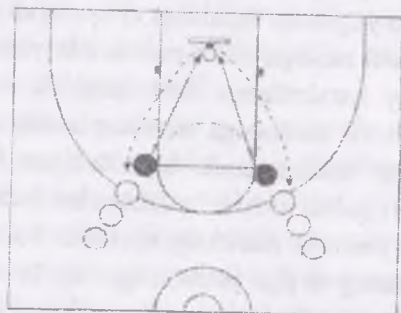
bilan o'tib borish, to'p tashlashni oldini olishga qaratilgan. Raqib to'pga egalik qilayotgan vaziyatda himoyachining vazifasi qiyinlashadi, chunki hujumchining mumkin bo'lgan harakatlari chegarasi kengayadi va u savatni ishg'ol qilishga bevosita xavf solib turadi. Optimal qarshi usulni tanlashda hujumchining 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 dribblingni 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. O'zilgan vaziyatlarda oyoqni oldinga chiqargan holda tik turishdan foydalaniladi. Himoyalani hujum orqa chizig'ida to'pni egallab bo'lgan o'yinchini taqib qilayotgandagi to'pni olib yurishni qo'llamagan yoki tugatmagan paytdagi tik turish holati o'ziga xos hisoblanadi. O'yinni o'ziga xos qirralarini bu bukilgan oyoqlar tashqirining oldinga ko'proq bo'lishi orqa polga deyarli parallel holda va oldinga uzoqqa qo'yilgan qo'l oldinga chiqarilgan oyoqqa mos holda o'z 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.



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?

- yugurish, sakrash mashqlari
- top uzatishlar, olib yurishlar, to'pni savatga otishlar
- burilishlar, to'xtashlar, qadamlashlar
- maydonda harakat qilish va to'p bilan bajariladigan harakatlar

2. Maydonda harakat qilish texnikasiga qaysi harakatlar kiradi?

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

3. To'p bilan bajariladigan harakatlarga qaysi harakatlar kiradi?

- harakatda bir qo'llab, yelkadan to'pni savatga otish
- eslash balandligini o'zgartirib to'pni olib yurish
- otish, uzatish, otish, to'pni yerga urib yurish
- bir qo'llab pastdan to'pni uzatish

4. Basketbolchi tayanch oyoqning qaysi qismida burilish harakatini bajaradi?

- o'ng
- oldi
- kaftni hamma qismida
- ichki

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

- tirak va yelkani faol bukib-yozish hisobiga
- tirak, yelka va qo'l-panja bo'g'imini sekin bukib-yozish hisobiga
- oyoqni faol bukish hisobiga
- yelkani faol ishlashi hisobiga

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

- yelkadan, yondan, chap oyoq yonidan
- to'krakdan, pastdan, yuqoridan
- chap oyoq yonidan, pastdan, yuqoridan-pastga
- tryuk bilan, yondan-pastdan

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

- o'ng oyoq bilan kalta qadam, chap oyoq bilan keng
- chap oyoq bilan to'xtatuvchi, chap oyoq bilan keng
- chap oyoq bilan keng, o'ng oyoq bilan to'xtatuvchi
- o'ng oyoq bilan keng, chap oyoq bilan to'xtatuvchi

8. To'p olib yurishni qanday usullari mavjud?

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

9. Basketbolchi maydoncha to'psiz qanday harakatlarni bajaradi?

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

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

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

“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. Rasulev A.T. Basketbol // Oliy o'quv yurtlari uchundarslik. – T. O'zDJTI, 1998. – 278 b.
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. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2001 – 225 p.
10. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills USA: Coaches choice, 2010. – 109 p.

III BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik harakat, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga o'rin berishi 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 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 asab retseptorlari, signalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab, motivatsiyani 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 baholash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik harakatlarni amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Basketbolda o'zicha texnik mazmun, koordinatsion "nusxa" va biomekanik 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'yinchi harakatining 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 harakat organi organlarning (qo'l, oyoq, tana, ko'z, quloq va ichki organlar) faoliyatidir. 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 koordinatsion jihatdan muayyan maqsad sari muvofiqlashtirilgan va tartiblashtirilgan texnik – taktik harakatlari shu o'yinchilarning o'zaro taktik harakatlari deb izohlanadi. Jamoaning yaxlit (bir butun) taktik harakatlarini esa o'yin tizimsi (tizimi) deb yuritiladi.

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

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

Kombinatsiya – hujumni foydali natija bilan yakunlanishiga qaratilgan bir necha o'yinchilar yoki butun jamoa o'yinchilari bilan oldindan "charxlantirilgan" (mashqlantirilgan) o'yin tizimini anglatadi. Bundan tashqari, "o'yinni olib borish shakllari" tushunchalari ham mavjud. O'yin taktik jihatdan faol va 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.

Sust shaklda o'yinni olib borish – bu, demak raqib yoki raqibga harakatiga shartli erkinlik berish. Bunday o'yin shakli raqib jamoaga "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 shorigiga yakka holda mustaqil harakat ko'rsatishni anglatadi;

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

Jamoali harakatlar – bu jamoaning barcha o'yinchilari ishtirokida o'yin oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni amalga oshirish sharasini belgilaydi.

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

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

Himoyachi o'yinchilarning funksiyalari:

- hujumchi sheriklari faoliyatiga rahbarlik qilish;
- pozitsion holatdan savatga to'p tashlash;
- raqiblarni tezkor "yorib" o'tib savatga hujum qilish;
- himoyada – raqiblarni tezkor kontur 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'lyi, odatda, baquvvat bunday funksiyaga ixtisoslashgan o'yinchilar hujumda ham, himoyada ham shchitdan 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.

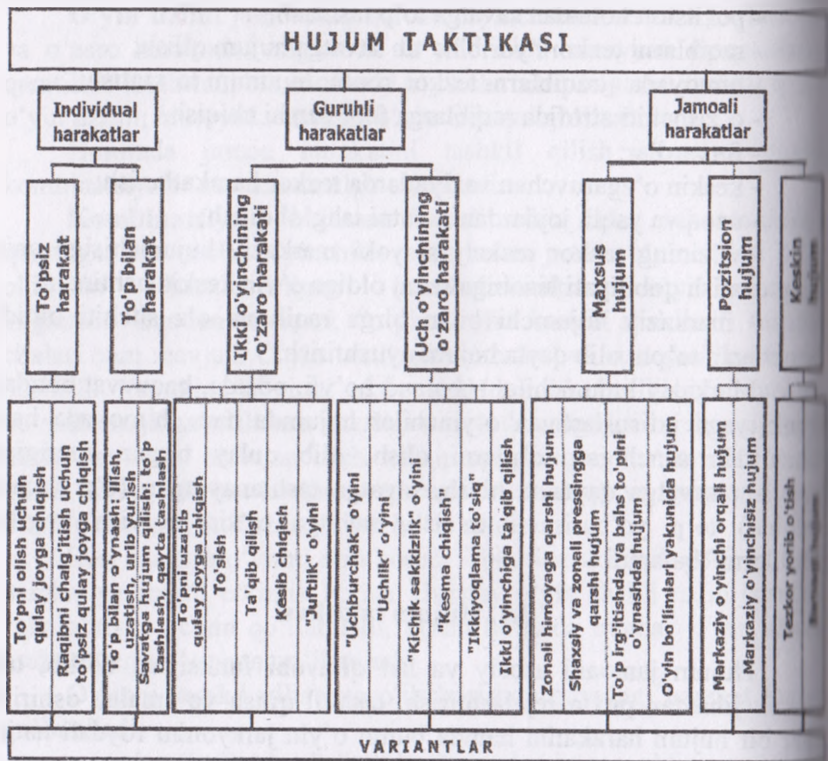
3.1. Hujum taktikasi

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 harakatlarida iborat bo'ladi (2-andoza).

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



2-andoza. Hujum taktikasi tasnifi

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

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 o'ziga o'tirishga qaratiladi. To'psiz harakatlar raqibni chalg'itish, uni o'z qavatini "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. Hunday 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.

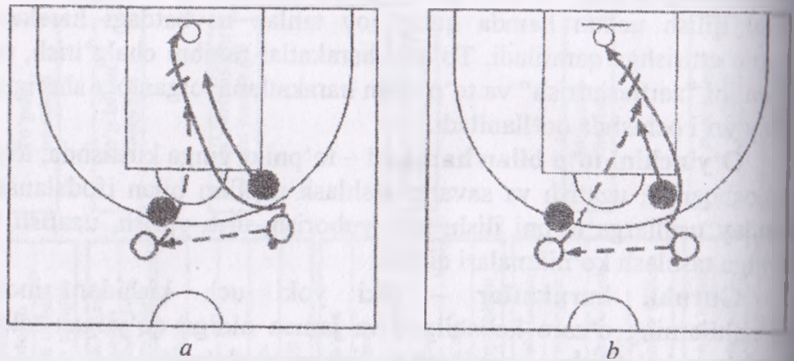
Ikki kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro harakati (44-rasm) – bir necha usullarda ("to'p uzat – o'zing chiq", to'siq, "jufflik") ijro etiladi (45, 46, 47-rasm).

"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, xalq 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 faol 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 qilgan savat tagidagi (shchitdan qaytgan) har qanday to'p tashlashlarni istalgan vaqtda bajarishi uchun kerakli jihatni rivojlantira oladi.

To'xtash bilan to'p tashlash oson o'rganiladigan tashlashlardan biri hisoblanadi va u savat tagida to'p tashlash bilan birgalikda bajarish mumkin bo'lgan usullardan biri sanaladi. Bu to'p tashlash anada bajariladi va mudofaa 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: "Kimdankim to'pni ko'tarib olishda g'alaba qilsa. U o'yinda g'olib bo'ladi". Dehrashuvdan keyingi matbuot-anjumanlarida murabbiylar aynan "to'p berilgan shchit"ni muvaffaqiyatsizlik, ya'ni mag'lubiyatning sababi deb ko'rsatishadi. To'pni ko'tarib olishlarning asosiy ustunligi takroriy hujum uyushtirish yoki aksincha, raqibga hujum qilish imkonini bermaslikdir. Bu basketbol elementi to'g'risida tartib bilan gaplashamiz.

To'pni ko'tarib olish mohiyati shundaki, bunda ancha qulayroq 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 mahrum qilishdir.

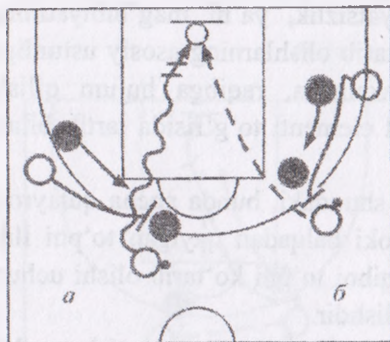
Buning uchun o'ziga "gorizontal" ustunlik yaratish, ya'ni raqibning savat tomonga bo'lgan yo'lini to'sib qo'yish kerak. Biroq har doim ham buni amalga oshirib bo'lmaydi. Shuning uchun "vertikal" ustunlikdan ham foydalanish zarur, ya'ni maksimal yuqori nuqtada to'pni olib qo'yish. Aynan shu sababli baland bo'yli, gavgdali va makrovchan o'yinchilar to'pni olib qo'yish bo'yicha yetakchilik qiladilar. Birinchilar va ikkinchilar raqibni siqib chiqara oladilar, o'yinchilar esa raqiblaridan oshib o'tadilar. Ikki xil turdagi to'pni olib qo'yishlar mavjud: himoyada va hujumda. Agar jamoa hujum qilayotgan paytda to'pni egallab olsa, demak, to'pni ko'tarib olishni u hujumda amalga oshirgan bo'ladi. Mos ravishda himoyalanayotganlar to'pni egallab olsalar, ular himoyada to'pni olib qo'ygan bo'ladilar.

¹³ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. – P. 33-34.

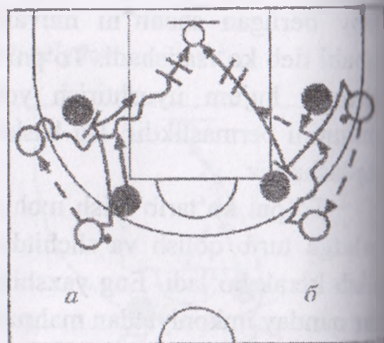
Birinchi bo'lib, to'pni to'liq egallab olgan yoki harakatni bajargan (savatga tushirib yuborgan yoki sherigiga maqsadli to'p uzatib bergan) o'yinchiga to'pni olib qo'yish yoziladi. Himoyachilar savatga yaqinroq joylashadi, shuning uchun himoyada to'pni olib qo'yish osonroq amalga oshiriladi¹⁴.

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'ygan sherigi oldindan o'tib, hujumni yakunlaydi (47 a, b - rasm).



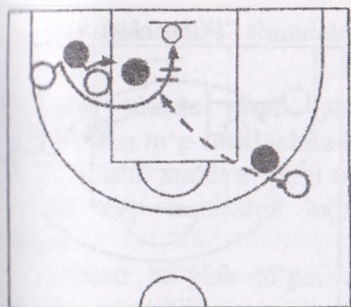
46-rasm. “To'siq” usuli:
a – yonidan; b – oldidan



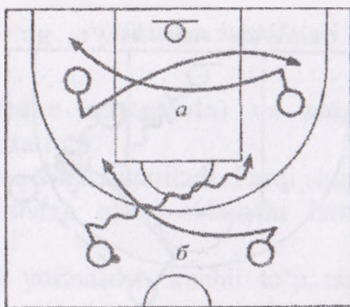
47-rasm. “Juftlik” usuli:
a – hujumchi o'yinchi yordamida,
b – yordamchi o'yinchiga uzatish orqali

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

¹⁴ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. –USA, 2010. – P. 52-53.

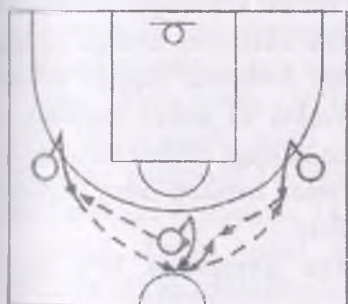


48-rasm. To'pni olish uchun ta'qib qilish

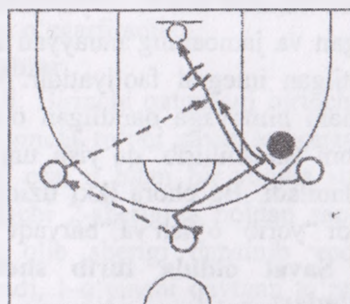


49-rasm. To'pni olish uchun kesib chiqish: a – to'psiz o'yinchilar; b – to'psiz va to'p olib yuruvchi o'yinchi

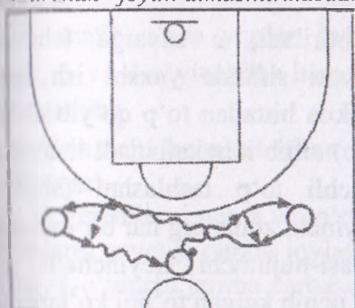
Uch kishidan iborat o'zaro harakatlar. Ushbu harakatlarda guruhlik harakatlarida qo'llaniladigan usullar bilan bir qatorda "uchburchak", "uchlik", "kichik sakkizlik", "kesma chiqish", "ikkiyoqlama ta'qib", "ikki o'yinchiga ta'qib" kabi usullar qo'llaniladi (50-55-rasm).



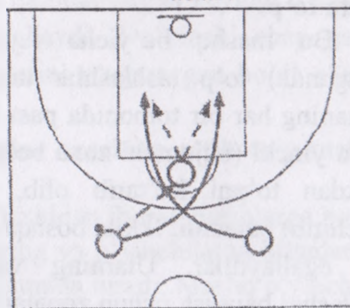
50-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "uchburchak" joyini almashtirmasdan



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



52-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar



53-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar



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 himoyaga qaratilgan o'ta keskin va tezkor hujumga o'tib, raqibni "shoshiltirib" qo'yish, uni xato qilishga majbur qilish choralarini qo'llaniladi. Bu chora ikki tizimli jamoa harakati bilan ifodalanadi: tezkor "yorib" o'tish va "barvaqt" hujum.

Savat oldida turib shchitdan qaytganda to'p tashlash mashqlari.

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

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

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

Bu mashqning maqsadi-to'pni olib yurmasdan zonada sakrab to'xtashni va kuchli to'p tashlashni amalda sinash har bir o'yinchining qo'lida bittadan to'p va ular erkin zarba chizig'idan boshlashadi. Hujumchi aldamchi harakatni bajaradi, o'ng qo'lida to'p olib yurishni boshlaydi (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 soniya keyin ular dribblingni chap qo'lga yoki perimetr bo'ylab boshqa joyga o'zgartiradilar.

Harakatlanishda to'p tashlashlar.

Jamoa ikkita qatorga bo'linadi. Birinchi qatoridagi birinchi ikki o'yinchi to'pga egalik qiladi. 1-o'yinchi to'pni savat tomonga olib boradi, chap qatoridagi 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 deqsiniib yuqoriga sakraydi va to'pni tashlashni bajaradi, 1-o'yinchi qaytgan to'pni ilib oladi va 2-o'yinchiga uzatadi, 2-o'yinchi to'p yon chiziq tomonga olib yurishni boshlaydi va o'ng tarafdin qatorda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatib o'sha yerdan joy egallaydi. 1-o'yinchi chap qatorga ketadi, 3 va 4-o'yinchilar ham loylarini o'zgartirgan holda shunday yo'l tutadilar.

Aldamchi harakat bilan stullar orasidan o'tib to'p tashlash (4, 5-rasm).

O'yinchilarni uchta va to'rtta kishidan iborat guruhlariga bo'ling. Guruhlarni savatga qarata joylashtiring va o'yinchilarga bittadan to'p bering, 1-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 hamlani bajaradi va to'pni stullar orasidan

savat tomonga olib bora turib shchitdan sapchitib savatga to'p tashlaydi. Mashqning davomiyligi 2 daqiqa. Keyin to'pni olib yurishni bajaruvchi o'ng qo'lni chap qo'lga o'zgartirish yoki maydondagi stullar joylashishini almashtirish mumkin

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

To'rtta o'yinchi savat oldida joylashadi ulardan uchtasi orqa chiziqda, to'rtinchisi esa jarima chizig'ida turadi. To'p ushlab turgan o'yinchi jarima chizig'ida turgan o'yinchiga ikkala qo'lda ko'krakdan to'p uzatadi. To'p uzatgan o'yinchi to'pni qabul qilib olgan o'yinchining oldiga 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 kombinatsiyalar bilan yakunlanadigan harakatlardan ko'proq foydalaniladi.

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

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

¹⁵ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. –P. 35-37.

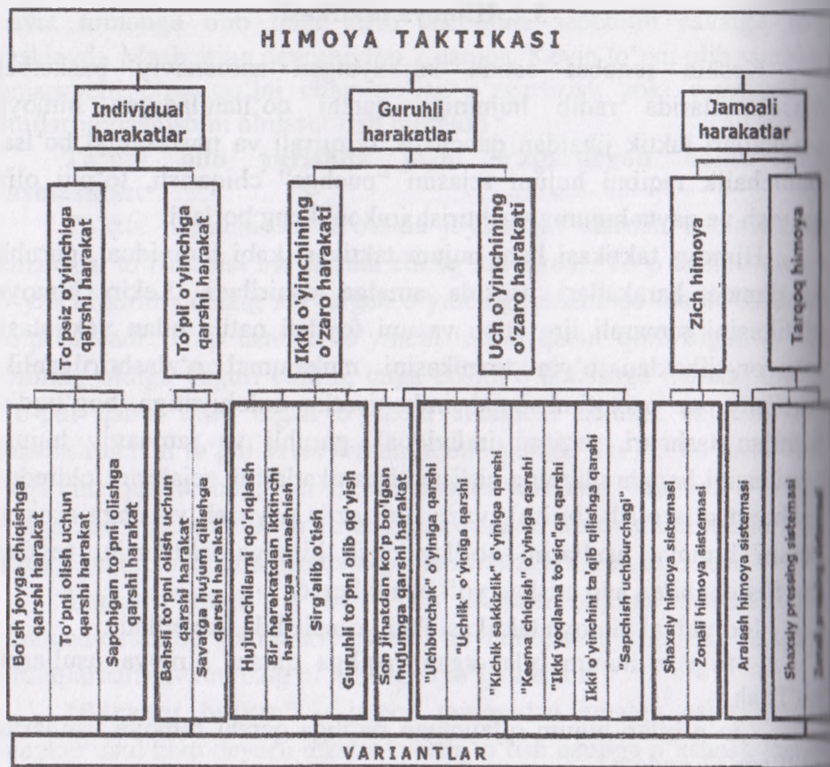
3.2. Himoya taktikasi

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, jamoniy va psixofunksional imkoniyatlar salohiyatiga bog'liqdir. Bundan tashqari, raqibni individual, guruhli va jamoaviy hujum taktikasini hamda ularning sirli xatti-harakatlarini, rejalarini oldindan bashorat qila olish (bilish), vaziyatni tezda payqash va unga asosan, qarshi himoya usullarini qo'llay olish himoya taktikasini foydali ko'rsatkich bilan ado etishga yo'l ochib beradi.

Individual himoya taktikasi ikki yo'nalishda ijro etiladi:

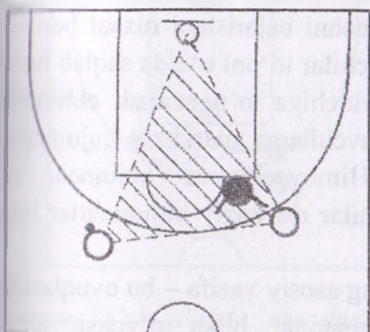
- to'psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash;
- to'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash (3-andoza).



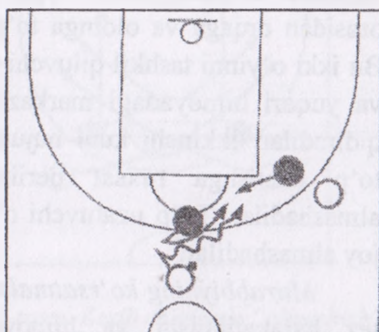
3-andoza. Himoya taktikasi tasnifi

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

Raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish (unga halaqat berish) uchun himoyachi: qulay pozision 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 dardkor: to'p, savat va o'z 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 sanchigan to'pni egalash 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 himoyalaniş – yuqori holat

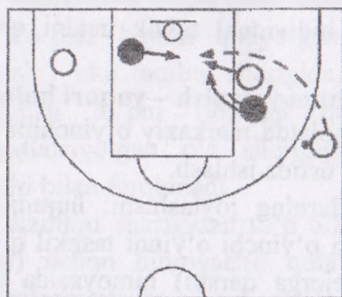
Mashqning maqsadi: yuqori holatda markaziy o'yinchini ta'qib qilishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilarning joylashishi: hujumchi va himoyachi yuqori himoyada va ikki o'yinchi o'yinni tashkil qiluvchi hujumchilar (murabbiy yoki menejerga qarshi) himoyasida turadi, ulardan markaziy o'yinchiga to'p uzatib beruvchilar sifatida foydalaniladi. Himoyachi to'p 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

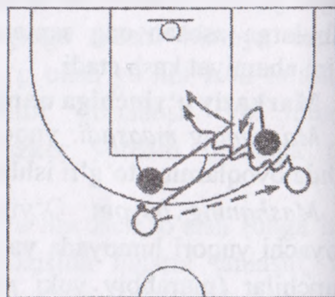
bajaradi. Birinchi kuni faqat o'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar orasidan orqaga va oldinga to'p uzatishni bajarishga ruxsat beriladi. Bu ikki o'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar to'pni o'zida saqlab turadi va yuqori himoyadagi markaziy o'yinchiga to'p uzatish ehtimolini qidiradilar. Ikkinchi kuni 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'yinchi 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.

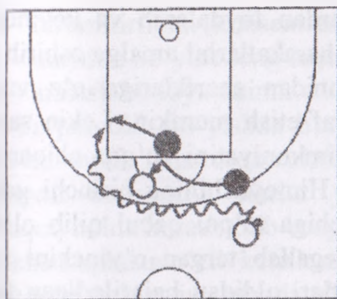


58-rasm. To'pdan uzoq tomonda "qo'riqlash" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari

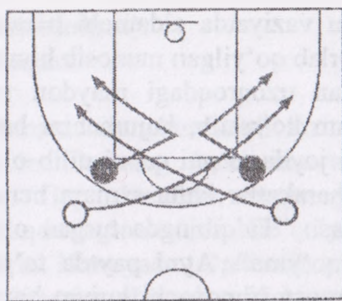


59-rasm. To'siq qo'yishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari

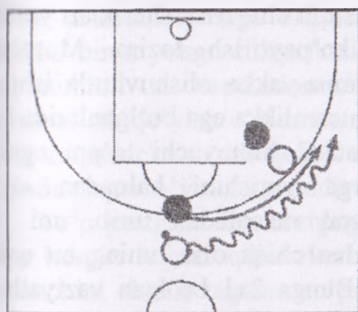
¹⁶ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. – P. 70.



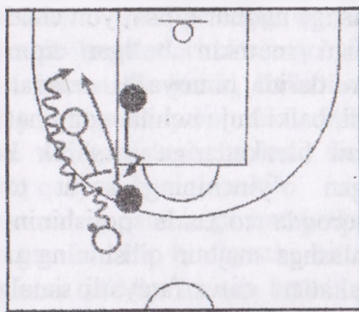
60-rasm. Ta'qib qilishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



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



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



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

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

Uch himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari uch hujumchining quyidagi harakatlariga qarshi ijro etiladi: "uchlik", "kichik sakkiz", "kesib chiqish", "juftlikda to'sish", "ikki hujumchiga 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, ya'ni 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, daxlsizligini ta'minlash va qayta hujumni samarali tashkil qilishga asos bo'ladi. Jamoaning himoyada amalga oshiriladigan harakatlari barcha o'yinchilar faolligi, shu jumladan, individual va guruh ishtirokida amalga oshiriladigan taktik usullar mukammalligi hamda ularning serqirraligi bilan belgilanadi.

Jamoaning himoya harakatlari uch xil yo'nalishda amalga oshiriladi:

¹⁷ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. 60-61- b.

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

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

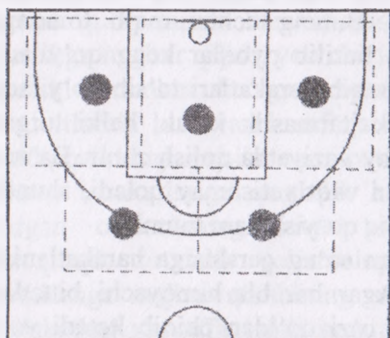
Bunday o'yinchilarni bartaraf etish uchun savatdan to'siq qo'yish va to'p sapchigan tomonga qarab turish lozim. Agar raqib to'pni olib qo'yishda umuman ishtirok etmagan bo'lsa, jamoa himoyasini ehtiyotlay turib sherigingizga to'pni olib qo'yishga yordam bering¹⁸.

¹⁸ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. – P. 53-54.

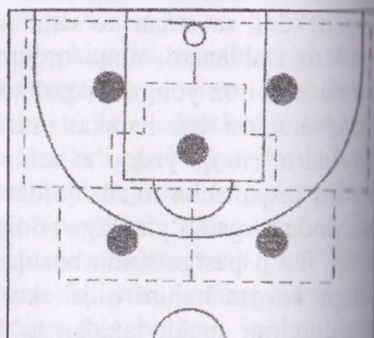
Birlashtirilgan himoya tizimi – raqiblarni shchitdan uzoqroq oraliqdan savatga to‘p tashlashga majbur qilishni anglatadi. Bunday taktik yo‘nalish raqibni yakkama-yakka himoyalash (ta‘qib etish) va zonali himoyani tashkil qilishga asoslanadi.

Raqibni yakkama-yakka (shaxsiy) himoyalashda har bir o‘yinchi “o‘z raqibini” ta‘qib qiladi. Bunday harakatlar uch ochkoli chizim atrofida amalga oshirilishi lozim.

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

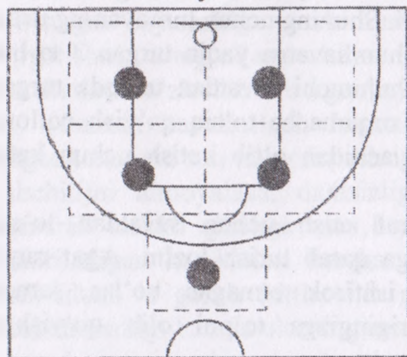


64-rasm. 2-3 tizim

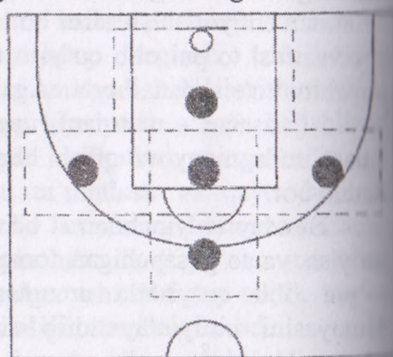


65-rasm. 2-1-2 tizim

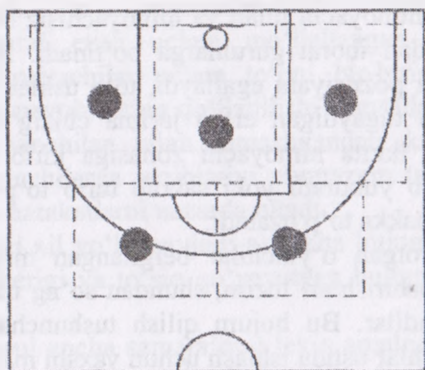
Ushbu himoya tizimi bir necha yo‘nalishlarda amalga oshiriladi:



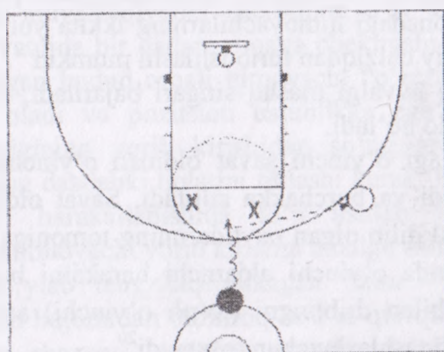
(66-rasm) 1-2-2 tizim



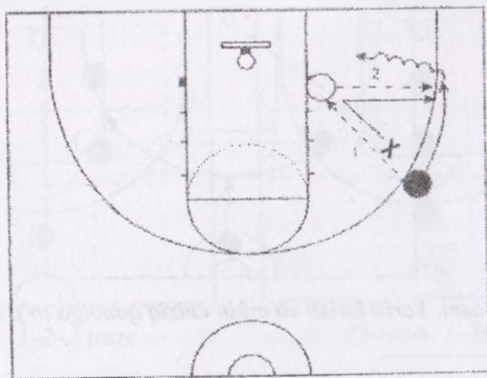
(67-rasm) 1-3-1 tizimi



(68-rasm) 3-2 tizimi



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



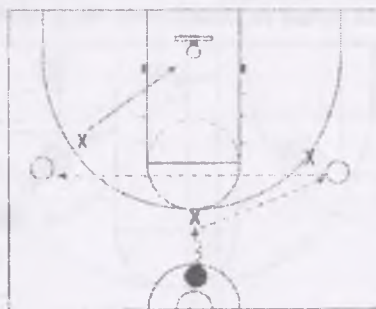
70-rasm. Orqa pozitsiya va aldanchi harakat bilan siljib harakatlanish

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

Hujum qilayotgan o'yinchilar belgilangan miqdorda shunday usullarni amalga oshirishlari lozim, shundan so'ng ular himoyachilar bilan joy almashadilar. Bu hujum qilish tushunchalarini o'rganish hamda to'p tashlashlar ustida ishlash uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Undan tashqari, bu mashq maydonning turli xil qismlariga bo'lib yuborilishi va turli xil 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.

Peremetrdagi 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 driblingni (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

¹⁹ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. –P. 49.

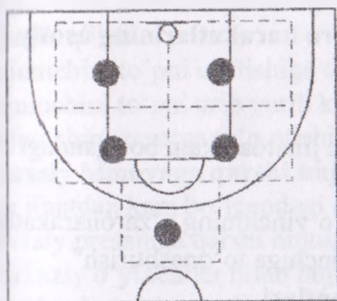
²⁰ O'sha manbaa. – P. 48.

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 muvofiq bo'lgan paytda uning qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Ta'qib qilinyotgan o'yinchilar bilan almashgandan ko'ra, yorib kirish himoyadagi o'yinchilarga raqiblarini muntazam ta'qib qilib turishga imkon beruvchi harakatlarni nazarda tutadi.

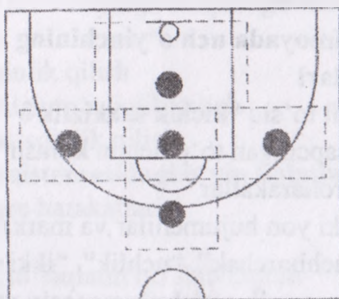
Buning ikki xil yo'li mavjud: a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish, b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish.

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

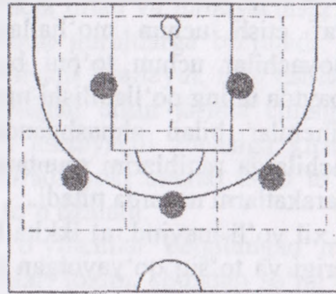


72-rasm. 1-2-2 tizim



73-rasm. 1-3-1 tizim

²¹ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. – P. 50.



74-rasm. 3-2 tizim

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

Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari:

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

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

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

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

3. Tez yorib o'tishning asosiy variantlari

- a) to'pni o'yinga kiritishdagi kombinatsiya
- b) to'pni galma-gallik bilan egallashdagi kombinatsiya
- c) to'siqdan, to'qlashtirishga o'tishdan keyin to'p uzatish

d) yon chiziq bo'ylab, markaziy chiziq orqali, 3x2, 4x3.

kombinatsiyalari

4. Yakka himoyani asosiy variantlari

a) almashib va almashmasdan o'yinchilarni o'z maydonlarida

himoyalash

b) maydonni ayrim joylarida o'yinchilarni himoyalash

c) zonali prinsip bilan yakka himoyani qo'llash

d) to'pni urib ketayotganda, olib qo'yish

5. Himoyada ikki o'yinchini o'zaro harakatlarining asosiy usullari

a) konstirovan himoya

b) tarqoq himoya

c) markaziy o'yinchi orqali hujum tizimlari

d) almashish, chekinish, sirg'atib o'tish

6. Zonali himoyani asosiy variantlarini qo'llash

a) harakatlantiruvchi hujum qarshi himoya

b) 1-4. joylashishida joylashtirilishi

c) 3-2, 2-3, 2-1-2. va boshqa holatlarda joylashtirilishi

d) o'z maydonida faol himoya

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

harakatlari

a) o'zaro harakat uchun hujumchini o'tishiga qarshilik ko'rsatish

b) markaziy o'yinchisiz hujumni qo'llash

c) o'yin vaziyatiga qarab, texnik usullarini asosiy vositalarini tanlash

d) "etelonli yorib o'tishni" qo'llash

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

harakatlari

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

to'sqinlik qilish

b) hujumchini to'pni uzatishiga to'sqinlik qilish

c) hujumchini to'pni urib yurib ketishiga to'sqinlik qilish

d) hujumchini savatga to'p otishiga to'sqinlik qilish

9. Shaxsiy himoyaga qarshi hujum sistemasidagi o'yin holatlari

a) son jihatdan kam bo'lgandagi o'zaro harakatlari

b) shaxsiy pressinga qarshi hujum

c) markaziy o'yinchilar bilan hujum, to'siqlarni qo'llab hujum

d) maydon bo'ylab zonali presingdagi asosiy harakatlar

10. Uch hujumchining uch himoyachiga qarshi o'yin harakatlari

a) zonali himoyaga qarshi tinch hujum (g'ildirak)

b) aralash himoyaga qarshi hujum

- c) “krest chiqish”, “ichki to’siq”, “juft to’siq”
d) shaxsiy himoya va zonali pressinga qarshi hujum

“O‘yin taktikasi asoslari”

mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Т.: Иби 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. Rasulev A.T. Basketbol. –Т.: O‘zDJTI, 1998. – 278 б.
7. 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.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. – Т.: Илм Зиё, 2012. – 277 с.
9. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
10. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice, 2010. – 109 p.

IV BOB. TEXNIK-TAKTIK MALAKALARGA O'RGATISH USLUBIYATI

4.1. "O'rgatish", "O'zlashtirish" va "Mukammallashtirish" atamolari haqida tushuncha

Sport amaliyotiga oid biror-bir harakat (usul) texnikasi yoki taktikasiga "o'rgatish", ularni "o'zlashtirish", "mukammallashtirish" atamolari mantiqiy jihatdan serqirrali va kengqamrovli ma'no-mazmunga ega bo'lib, o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi.

"O'rgatish", "o'zlashtirish" va "mukammallashtirish" "samara-dorligi" o'rgatuvchi murabbiyning kasbiy-pedagogik mahorati va o'rganuvchining qobiliyati (iste'dodi) bilan belgilanadi. Lekin "murabbiy-sportchi" (o'rganuvchi) juftligining o'zaro faoliyatida murabbiy boshqaruvchi tashkilotchi o'rgatuvchi va tarbiyachi ro'lini o'ynashi darkor. Boshqacha qilib aytganda, agar sport to'garagiga kelgan bola jismonan va ruhan sog'lom bo'lsa, biroq iste'dodi (qobiliyati) yetarli bo'lmasa ham murabbiy o'zining bilimi, kasbiy mahorati va ijodiy salohiyatini "ishga" solib, shu bolani iqtidorli sportchi qilib etishtirish mas'uliyatini olmog'i lozim. Ma'lumki, bolada harakat qobiliyati boshqa hislat-qobiliyatlar kabi nasliy omillarga asoslangan bo'ladi. Ushbu qobiliyatlar hayot davomida turmush tarzi va boshqa shart-sharoitlarga qarab, u yoki bu darajada shakllanib boradi. Ba'zi 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 murabbiyning iste'dodi mazkur qobiliyat va elementlarni "ochib" bermog'i va shakllantirilmog'i darkor. Buning uchun murabbiy bolaning barcha imkoniyatlari, shu jumladan, organizmga chuqur joylashgan harakat zaxiralarni 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 "murabbiy \rightleftharpoons sportchi \rightleftharpoons murabbiy \rightleftharpoons sportchi" funksional tizimi asosida tashkil qilinishi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Agar "o'rgatuvchi" va "mukammallashtiruvchi" mashqlar hajm-shiddat-yo'nalish jihatlaridan maqsadga muvofiq bo'lsa, bolaning yoshi ulg'aygan sari mashqlar hajmi va shiddati asta-sekin "to'liqinsimon" prinsipda orttira borilsa, falsafiy qonuniyat

bo'lmish "shakl" (qaddi-qomat) ham, "mazmun" sayqal topib boradi. Bordiyu ushbu jarayonda xatolikka yo'l qo'yilsa, ya'ni "o'rgatuvchi" va "mukammallashtiruvchi" mashqlar betartib, zo'rma-zo'raki qo'lansa, 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 murabbiyga 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 himoyalani 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'zgartirish²².

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

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

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

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

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

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

²² Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. – P. 6.

Vositolari: ravon va obrazli soʻzlar bilan tushuntirish, oʻzaro muhabbat, muhokama, tahlil, muzokara va h.

2–bosqich – muayyan usul texnikasiga oddiy sharoitda (ortiqcha vazifalarsiz sekin shiddatda) oʻrgatish.

Qoʻllaniladigan oʻrgatish uslublari: koʻrsatilgan usul mazmunini eslab qolish va uni toʻliq holda bajarish, usulni qism, element va fuzalarga boʻlib oʻrgatish, ularni “oyna” usulida takrorlash (shugʻullanuvchilarning biri bajaradi, ikkinchisi murabbiy rahbarligida kuzatadi, tahlil qiladi, xatolarni tuzatadi va baholaydi);

3–bosqich – muayyan usul texnikasiga murakkab sharoitda (ijro qilish tezligi oshiriladi, qoʻshimcha vazifalar beriladi, vaziyatlar tugʻdiriladi, juftlikda yoki uchlikda bajariladi va h.) oʻrgatish.

Qoʻllaniladigan oʻrgatish uslublari:

Toʻliq-konstruktiv uslub, takrorlash-tahlil uslub, reproduktiv uslub, shaxsiy uslub, xatolarni tuzatish uslub, oʻyin uslub, musobaqa uslub.

4–bosqich – oʻrganilgan usullarni mukammallashtirish (oʻquv oʻyinlari va nazorat musobaqalari jarayonida).

Qoʻllaniladigan oʻrgatish va takomillashtirish uslublari: barcha bosqichlarda koʻllaniladigan uslublar, oʻyin uslub, musobaqa uslub, videotasvir uslub.

Yuqorida qayd etilgan barcha bosqichlarga xos oʻrgatish uslublari quyidagi vositalar (mashqlar) yordamida qoʻllaniladi: tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy (oʻyin usullarining oʻzi), oʻyin va musobaqa mashqlari, yordamchi uskunalari, texnik vositalar va trenajorlar.

Oʻyin texnikasiga oʻrgatish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish samaradorligi nafaqat oʻrgatish uslublari hamda vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda qoʻllaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bogʻliqdir. Ushbu jarayonda quyidagi pedagogik prinsiplardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: ilmiylik, koʻrgazmalilik, onglilik va faollik, muntazamlilik, uzluksizlik, uzviylik va mutanosiblik, mukammallik, oʻrgatuvchi-takomillashtiruvchi mashqlar hajmi va shiddatini “toʻliqinsimon” yoʻnalishda oshira borish, oʻrgatish va tarbiyalash.

Oʻrgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplarining qoʻllanish tartibi 4- va 5-jadvallarda keltirilgan.

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-yondosh tiruvchi, 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, reprodktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish	1-2-bosqichlardagi vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajer va texnik vositalar
4-bosqich O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublari	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

O'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.

5-jadval

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

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga 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 yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'lqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak.
8.	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi.
9.	"Oddiydan murakkabga"	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta 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 ta'minlanishi zarur.

O'yinchi sakrab turib to'xtashni bajarayotgan paytda, uning oyoqlari yelka kengligida turishi, tizzalar, bukilgan dumba pastroqda turishi bosh ko'tarilgan va qorin bilan vertikal chiziqda turishi qo'llar bosh darajasigacha ko'tarilishi qo'l barmoqlari keng ochilgan bo'lishi kerak. Yaxshi bajarilgan sakrab turib to'xtash o'yinchiga muvozanatni saqlab qolishiga ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi. Burilishlarning ikki xil turi mavjud oldinga burilish va orqaga burilish. Oldinga burilishni bajarish uchun o'yinchi to'p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog'idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi 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 holatda burilishga imkon beradi.

O'yin jarayonida o'yinchi bo'sh joyga turli xil chiqishlarni bajaradi. Bunda u past tik turish holatini, yaxshi muvozanatni saqlab qolishi hamda 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 muhimki, agentlar 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'ljallangan.

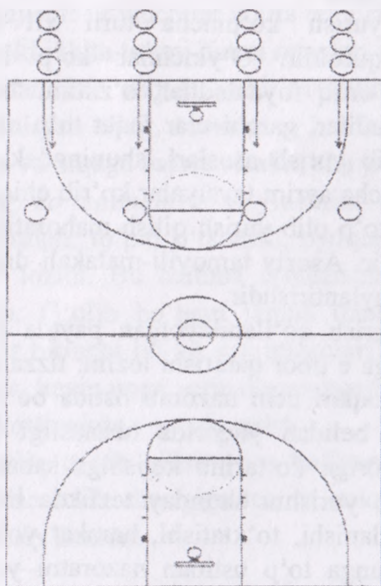
Yuqorida qayd etilganidek, bu bob oyoqlar ishlashiga qaratilgan. Quyida uchta sakrab to'xtash, burilishlar va bo'sh joyga tezda o'tib olish mashqlariga urg'u berilgan holda bayon qilinadi. Barcha mashqlar basketbolchilarning oyoqlari ishini takomillashtirishga mo'ljallangan.

Sakrab to'xtash (75-rasm).

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

Mashqning bayoni. O'yinchilarni yuz chizig'ida bir-birlaridan taxminan besh qadam uzoqlikda to'rtta qatorga saflanadilar. Murabbiyning ishorasidan so'ng qatorlardagi birinchi o'yinchilar tez yugurishni bajarishadi va jarima chizig'i darajasida sakrab to'xtashni amalga oshiradilar. Murabbiy o'yinchilar muvozanatni saqlab qolganliklariga, ya'ni oldinga yoki yonga yiqilib ketmayotganliklariga ishonch hosil qilishi kerak; nigoh oldinga qaratilgan bo'lishi va qorin ostidagi 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 yen 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 holatdiligiga 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 yetib borganlarida oldinga va orqaga burilishlarni bajaradilar. Murabbiyning birinchi ishorasida o'yinchilar tez yugurishni bajarib, sakrab to'xtashlari, keyin esa burilishlarni bajarishlari kerak. Keyingi ishora berilganida, markaziy chiziqgacha yugurishadi va yana burilishlarni bajaradilar. Murabbiy, o'yinchilarning to'g'ri holatda turishini nazorat qilishi kerak. Mashqni boshqacha ko'rinishda bajarish ham mumkin: o'yinchilar to'p sapchitib olib yurgandan so'ng, sakrab turib to'xtash, burilish va to'p bilan aldjamchi harakatlarni bajaradilar.

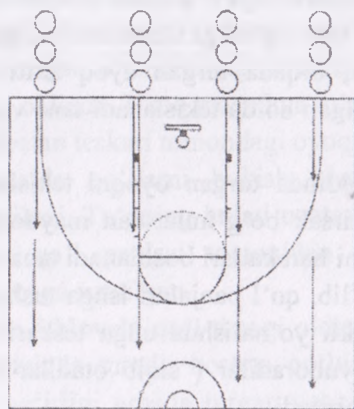
Murabbiyning ko'rsatmasi: O'yinchilar oldinga birini qadamni to'g'ri va kuchli bajarishlarini, burilishlardan so'ng oyoqlar bilan mayda qavdamlar tashlamasliklarini kuzatib turishi kerak. Bu mashq mashg'ulotlarda avvalgi mashq kabi haftada 3-5 marta bir kunda 2 dan 4 daqiqagacha qo'llaniladi. Yuqori malakali o'yinchilar oyoqlar bilan a'lo darajada ishlashadi²³.

To'p olib yurish ko'pincha turli xil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O'yinchilar ko'p hollarda to'p olib yurishdan haddan ortiq foydaladilar, o'zlarini "super" dribler qilib ko'rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat to'p olib yuradilar, xalok. Bu bobda to'p olib yurish asoslari, shuningdek, to'p olib yurishni rivojlantirish bo'yicha ayrim tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Asosiy vazifa o'yinchi o'zining to'p olib yurish qilish 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 sur'atini o'zgartirishi va bunga to'p ustidan nazoratni yo'qotib qo'ymasligi

²³ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. – P. 7-9.

zarur. Juda yaxshi dribler, bu barcha elementlarni yuqori tezlikda bajarishga qodir bo'ladi²⁴.



76-rasm.

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 uzunasi bo'ylab olib yurishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki navbatma-navbat to'p olib yurish qo'llashni aniqlab oling. Jamoaning barcha o'yinlari to'p olib yurishni u tomonga va orqaga bajara olsalar, shu jamoa g'olib bo'ladi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: O'yinchilar estafetada turli 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 yetib 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 to'p yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir.

²⁴ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. – P. 17.

²⁵ O'sha manbaa. –P. 21.

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 va aylanma harakat bergan holda otib yuboradilar ("siqib otadilar") tan og'irli oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi.

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

Ikki qo'lda pastdan to'p uzatish tuzulishi va maqsadiga ko'ra, bir qo'lda to'p uzatish mashqidan farq qilmaydi. Farqi shundaki to'p orqaga olinadi va doimo ikki qo'l bilan nazorat qilinadi, o'rta va jimjiloqning kuchi bilan qo'l 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 keladiki, faqat yashirincha to'p uzatishlar evaziga to'pni sherigiga yetkazib berishi mumkin bo'ladi. Zamonaviy basketbolda qo'l ostidan yelka ustidan va orqadan oshirib yashirincha to'p uzatishlar tez-tez yo'llaniladi, ular faqat bir qo'lda maksimal tez va raqib uchun kutilmaganda bajariladi. Hujumchi to'p uzatishning tayyorlov darajasi vaqtini minimumgacha qisqartirishiga va harakatlarni amplitudasini kamaytirishga harakat qiladi. To'p uzatayotgan o'yinchi

liqat periferik ko'rishi hisobiga sherigini ko'radi va tayyorlanayotgan to'p uzatishning asl yo'nalishini oxirgi pallagacha yashiradi

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

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

Bosh barmoq va ishlovchi qo'l tirsagi oldinga chiqarilgan oyoq bilan bir vertikal chiziqda turadi; boshqa qo'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).

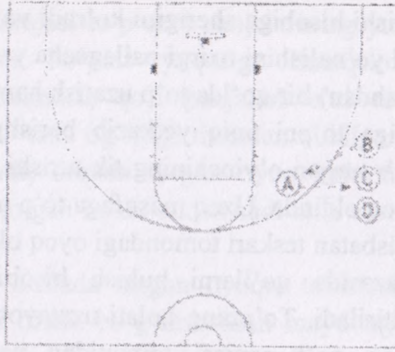
Asosiy fazada harakat qo'llar va oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa ketma-ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq tekislangandan so'ng qo'l panjasining savalagandek, harakati bilan to'pga tekkislanish beriladi, to'p 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 jurayoni 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'shshajtiradiva tayyor turish holatiga qaytadi.

To'p uzatishdagi mashqlar

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

Bu mashq to'rtta o'yinchini jalb qiladi. Uchta o'yinchi bir-biridan bir metr masofada yon chiziq yonida turadi oxirgi o'yinchini qo'lida to'p turadi, qo'lida to'p ushlagan to'rtinchi o'yinchi uch to'rt metr masofa narida ularning oldida turadi. Hushtak yangrashi bilan A o'yinchi C o'yinchiga to'p uzatadi, B o'yinchi 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 buland urib yurish (yugurish) qobiliyati.

Texnikaning barqarorlik xususiyati har bir usul texnikasi o'zgaruvchan vaziyatlar ta'sirida, ichki (endogen-toliqish, salbiy ruhiy holatlar) va tashqi (ekzogen-iqlim, ob-havo, kun-tun tartibining o'zgarishi, tomoshabinlar olqishi va h.) omillar ta'sirida 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 zaxirasi va h.)dan kelib chiqib, o'rganilayotgan usulni “model texnika” nusxasiga asosan, o'ziga xos mazmunda ijro etish tartibini ifodalaydi.

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

- tayyorlik holatlari va harakatlanish usullari;
- ikki qadamli usulda to'xtash;
- joyida va harakat davomida burilish – aylanish;
- to'pni ushlash (qo'lda joylashishi) va muvofiq holat;
- joyida uzatish va ilish usullari;
- to'pni ilish davomida ikki qadamda to'xtash;
- joyida uzoq oraliqlardan savatga to'p tashlash;

-harakat davomida bir qo'llab (o'ng va chap qo'llab) savatga to'p tashlash usullari;

- to'pni o'ng va chap qo'lda urib yurish – yugurish;

- to'pni yurishdan so'ng ikki qadamda to'xtash;

- sakrab to'xtash: to'psiz, to'p ilish bilan to'pni urib yurish va yugurishdan so'ng;

- joyidan harakat davomida sakrab to'g'ri hamda o'nga–chapga, burilib – aylanib savatga to'p tashlash usullari;

- to'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlar (chalg'itish harakatlari);

- musobaqa talabida bajariladigan o'yin usullari.

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

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

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

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

- ko'krak oldidan ikki qo'llab;

- yelkadan o'ng va chap qo'llab;

- bosh ustidan ikki qo'llab;

- bosh ustidan o'ng va chap qo'llab;

- bir qo'llab o'ng va chap yon tomondan;

- o'ng va chap qo'l bilan bosh ustidan yarim aylana (kryuk)

usulida;

- ikki qo'l o'ng va chap bilan pastdan;

- yerga urib uzatish;

- to'pni dumalatib uzatish;

- "berkitma" uzatish usullari: qo'lni o'ng va chap orqa tomonga (helga) o'tkazib, qadam tashlayotgan oyoq o'rtasidan va h.

Ushbu uzatish usullari oddiy, murakkablashtirilgan 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 yerdan har xil balandlikda qo'l bilan to'pni urish;

- shu usulni joyda o'ng va chap tomonlarga burilib - aylanib bajarish;

- to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yurish;

- to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yugurish;

- to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng qo'l bilan urib chap yonlama yurish-yugurish;

- to'g'ri yo'nalishda to'pni chap qo'l bilan urib o'ng yonlama yurish-yugurish;

- to'pni o'ng va chap qo'l bilan ortga yurish-yugurish;

- keskin o'zgaruvchan yo'nalishda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yurish-yugurish (ustunlararo, 8 shaklda va h.);

- 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'ydagi ketma-ketlikda o'rgatish ijobiy samara beradi:

- shchitga nisbatan to'g'ri turib har xil oraliqlardan to'pni pastdan ikki qo'llab savatga tashlash;

- shu usul, faqat to'p ko'krak oldidan tashlanadi;

- shu usul, faqat to'p bosh ustidan tashlanadi;

- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o'ng va chap tomonlardan diogonal holatda turib bajariladi;

- qayd etilgan usullar o'ng va chap 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 daxlsiz qoldirish va qayta hujumni ijobiy natija bilan yakunlash imkoniyatini yaratadi. Buning uchun himoyaga xos o'yin usullarini texnik jihatdan keng doirada, serqirrali va mukammal o'zlashtirish zarur bo'ladi. Faqat yuksak shakllangan himoya texnikasi "hujumchi-himoyachi" raqobatida ustunlikka erishish chorasini beradi.

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";

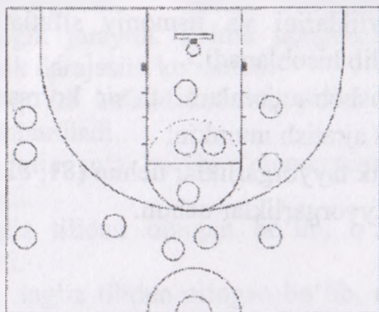
- o'z shchiti yoki halqadan sapchigan to'pni o'z sherigiga urib berish, olib qo'yish yoki maydon tashqarisiga chiqarib yuborish.

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

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

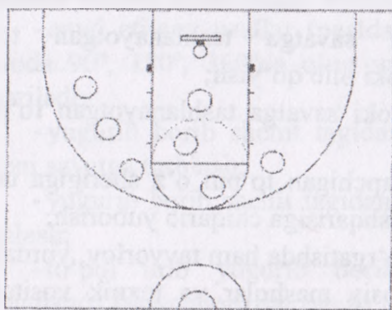
Mashqning maqsadi: Himoyalani va ta'qib ostida nazorat qilish uchun barcha o'tkazishlar texnikasi ustida ishlash.

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).

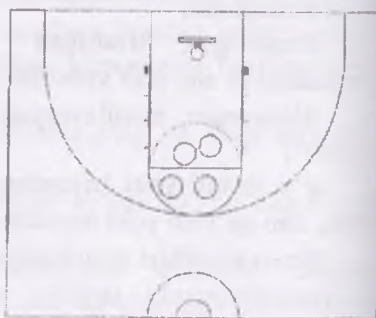


78-rasm. O'yinchilarni yarim maydonda harakatlinishi

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

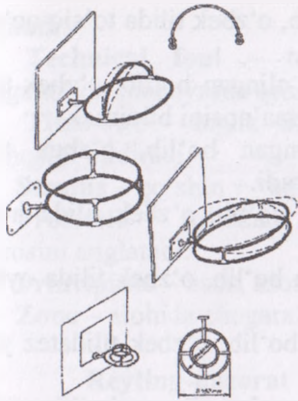
4.5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar

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.

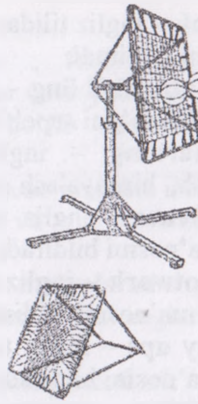
Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab, ikki guruhga ajratish mumkin:

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

²⁶ Brown D. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. – USA, 2010. – P. 22-23.



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



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

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'xshash o'yin nomi.

Texnika – yunoncha “texnus” 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 tarafdama 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 taxtasi 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 xalqa 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 prinsiplar eng kerak?

- a) osondan-qiyinga, umumiydan-ayrimga
- b) boshlang‘ichdan-optimalga, didaktlikdan-texnikalikka
- c) qiyinlikdan-umumiylikka
- d) o‘yinlikda-texnikalikka, taktikalikdan-strategiyalikka

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

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

4. Yordamchi mashqlarga qaysi jismoniy mashqlar kiradi?

- a) taktika bo‘yicha yondashtiruvchi
- 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) guruhli, frontal aniqlashtirilgan
- b) yakka vazifalar, pedagogik nazorat
- c) frontal, amaliy vazifalar
- d) og'zaki, guruhli 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'yi va 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 uslubiyati"
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., Qodirova M.A. va b. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. – T., 2015. – 50 b.
3. G'aniyeva F.V. Basketbol. – T., 2009. – 69 b.
4. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Уч.-мет. пособие. – Т.: 2012. – 30 с.
5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. – М.: АСТ. Астрель, 2006. – 216 с.
6. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Эсмо-Пресс, 2016. – 256 с.
7. Методы подготовки баскетболистов. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный Октябрь. – М., 2005. – 56 с.
8. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. – М., 2009. – 92 с.
9. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
10. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills. – USA: Coaches choice, 2010. – 109 b.

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

5.1. O'yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi

Basketbol o'yinining birinchi qoidalari 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 qoidalari 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 qoidalari borasida tushunchalar berilgan edi, jumladan (Neysmitning fundamental qoidalari):

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

Daslabki qoidalar hozirgi kungi zamonaviy basketbolning qoidalari ham saqlanib qolingan.

1927-yilda Shvetsariya poytaxti Jeneva shahrida Xalqaro Jismoniy tarbiya maktab tashkil topdi. Maqtabning birinchi direktori lavozimiga Springfield kolleji o'qituvchisi doktor Elmer Berri tayinlandi. Yangi tuzilgan tashkilot Yevropa va boshqa qit'alarda basketbol rivojlanishiga, xalqaro "basketbol" muloqotlar o'rnatilishiga va o'yin qoidalari shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsata boshladi.

U paytlarda basketbol o'yini dunyo bo'ylab ko'p mamlakatlarda, deyarli barcha qit'alarga o'ynalganiga qaramay, xalqaro uchrashuvlar soni juda kam bo'lgan. Moddiy va transport muammolar bilan birga o'yin qoidalari turli mamlakatlarda o'zgacha tavsiflanganligi mamlakatlararo munosabatlar rivojlanishiga to'sqinlik qilgan. Masalan: Fransiya, Belgiya, Ispaniya va Portugaliya mamlakatlarida "fransuz" basketbol qoidalari qo'llangan bo'lsa, boshqa qit'alarda "amerikali" qoidalarni qo'llab musobaqalar o'tkazilgan. Bir-biridan keskin farqlangan o'yin qoidalari xalqaro musobaqalarni o'tkazish

imkoniyatini bermagan. Bu va boshqa masalalarni muhokama qilish maqsadida 8 ta mamlakat Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shveysariya basketbol federatsiyalar vakillari, doktor Elmer Berri taklifnomasiga binoan, **18-iyun 1932-yilda**, birinchi xalqaro basketbol konferensiyasida ishtirok qilish maqsadida Jenevaga tashrif buyuradilar.

Birinchi xalqaro konferensiya ishtirokchilari, “amerikaning” basketbol qoidariga kichik o‘zgarishlar kiritgan holda, ularni yagona xalqaro qoidalar sifatida qabul qilinishiga va Xalqaro basketbol Federatsiyasi (“XBF” - o‘zb. tili, “FIBA” - ingl. tili) tashkil qilinishiga bir ovozdan ovoz berishdi. Shveysariya fuqarolari *Leon Buffar - XBF birinchi Prezidenti, Vilyam Djons esa - Bosh kotib* lavozimlariga saylandilar.

Oradan ko‘p vaqt o‘tmay, bu tashkilot qoshida bir nechta komissiyalar tuzildi, birinchilardan, o‘yin qoidalariga mas’ul – texnik komissiya faoliyatini boshladi.

1932-1948-yillarda texnik komissiya asosan, “amerika” basketbol qoidalarini yagona tizimga keltirish ustida ko‘p ish yuritdi va **1956-yilda Melburndagi Olimpiya o‘yinlaridan** so‘ng, XBF anjumanida, xalqaro qoidalar AQSHning qoidalaridan deyarli ravishda farqli va mustaqil bo‘lib shakllandi.

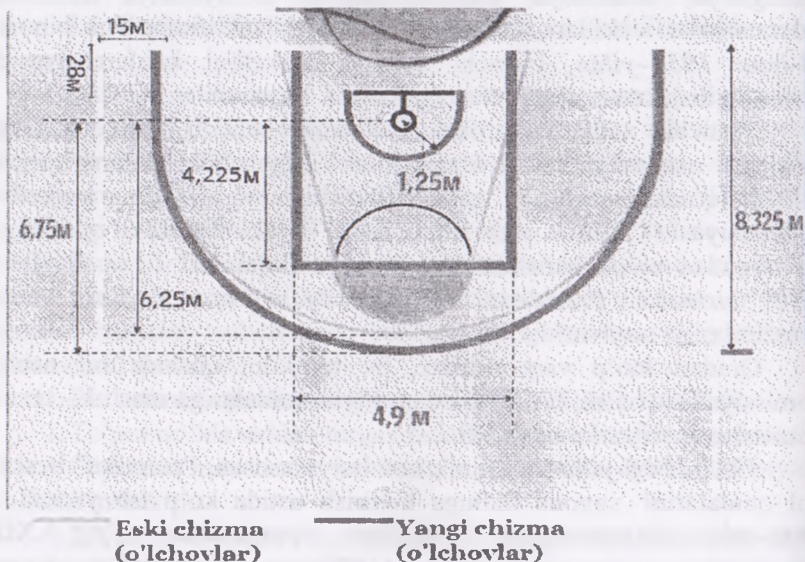
O‘yin texnikasi va taktikasi rivojlanishi, o‘yinчилarning o‘yin mahorati o‘sib, takomillashgan sari jamoalar uchrashuvlari haqiqiy tomoshaga aylandi. Basketbolchilarning o‘yin “san’ati” va jismoniy qobiliyatlari o‘ziga xos tenglashdi. Basketbol nafis va barkamol, dunyo bo‘ylab, ko‘plab tomoshabinlarni o‘ziga jalb qiluvchi o‘yinga aylandi.

XBFning texnik komissiyasi milliy federatsiyalar bilan hamkorlikda zamon talablari va o‘yin rivojlanishi tendensiyalarini inobatga olgan holda qoidalar mazmuni va talqiniga kerakli miqdorda o‘zgarishlar, yangiliklar va qo‘shimchalar kiritib kelgan. Oxirgi o‘n yil ichida ham koidallarni shakllanishi davom etgan. Jumladan:

- 1998-yilda boshqa o‘zgarishlar bilan birga, o‘yin vaqti o‘zgardi: 20 daqiqali 2 taym o‘rniga, 10 daqiqali 4 chorak kiritildi;

- 2010-yilda maydon o‘lchovlari o‘zgardi. Uch ochkoli chiziq 6,25 metrdan 6,75 metrgacha surildi, chegaralangan zona (uch soniyali zona) oldingi trapetsiya shaklidan, to‘rtburchak shakliga o‘zgardi, halqaning ostida esa yarim doira shaklida chiziq paydo bo‘ldi (yarim doira qoidasi) va h. (81-rasm).

- 2014-yilning o'zgarishlarining biri, o'yinchilarning raqamlari 0 va 00 dan 1 va 99 gacha bo'lishga ruxsat berildi.



83-rasm. 2010-yil maydon chizmasidagi o'zgarishlar

Hozirgi kunga kelib, o'yinning zamonga mos ravishda to'plan-gan "qonuniyatlari" 50 banddan iborat 8 ta asosiy qoida "**Basketbol rasmiy qoidalari**" ("**Official Basketball Rules**" - ingl.tili) bilan ifoda-langan bo'lib, ularning izohlari "**Basketbol rasmiy qoidalariga rasmiy talqinlar**" ("**Official Basketball Rules. Official interpretations**" - ing.tili) deb nomlangan bir-biriga teng huquqiy kuchga ega bo'lgan kitoblarda jamlangan. Basketbolda o'yin mobaynida qo'llanadigan uskuna to'g'risidagi batafsil ma'lumotlar esa "**Basketbol rasmiy qoidalari. Basketbol uskunalar**" ("**Official Basketball Rules. Basketball Equipment**" -ingl.tili) izoh kitobida berilgan. Shuni alohida ta'kidlab joizki, dastlabki hujjatlarga, o'yin talablariga binoan, o'zgarishlar kiritish jarayoni davom etmoqda, lekin qoidalarga nisbatan asosiy talablar uzliksiz saqlanib kelmoqda:

1. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar uchun tushunarli va aniq bo'lishi lozim;

2. Qoidalar raqib jamoalar o'zlarining ob'yektiv holatlarini namoyon qilishlariga, bevosita yordam va xizmat qilishi lozim;

3. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlarning yuksak ma'naviy va irodali fazilatlarini shakllantirishi lozim;

4. Qoidalar o'yin texnikasi va taktikasini rivojlanishini rag'batlantirishi lozim.

Basketbolda o'yin jarayonini maydondagi hakamlar boshqaradilar.

Shunday qilib, bir asrdan qo'proq vaqt mobaynida Neysmitning birinchi qoidalari 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'yinlari turiga aylanishiga bevosita yordam qilgan, mukammal va barqaror qonunlar to'plami bo'lib shakllandi.

5.2. O'yin mazmuni, maydon va uskunalar

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 o'yinchi (jamoaning sardorini bilan birga), bosh murabbiy va murabbiy (kerak bo'lsa) va 5 ta (oshmasligi lozim) tibbiy-texnik xodimlar kiradi. O'yin vaqtida har bitta jamoadan 5 ta o'yinchi maydonda bo'lib, ular jamoaning boshqa o'yinchilariga almashtirishlari mumkin.

O'yinchilarning sport libosi old va orqa tomoni bir xil umumiy rangli mayka va shortiklardan iborat bo'lib, maykalari 0 va 00 dan boshlab, hamda 1 va 99 gacha sonlar bilan raqamlanishi, raqamlar esa yaqqol ko'rinib, rangli ajralib turishlari lozim. Maykalarining old taraf raqamlari kamida 10 sm, orqa taraf kamida 20 sm balandlikda, qalinligi esa kamida 2 sm bo'lishi shart. Bitta jamoaning o'yinchilari bir xil raqamli maykalarda bo'lishlari taqiqlangan.

O'yin davomi 10 daqiqalik 4 chorakdan iborat. O'yinning birinchi va ikkinchi choraklari (o'yinning birinchi bo'limi), uchinchi va to'rtinchi choraklari (o'yinning ikkinchi bo'limi) oralig'ida va har bir qo'shimcha choraklar oralig'ida *o'yindagi tanaffus* 2 daqiqa davom etadi. Bo'limlarning oralig'idagi tanaffusning vaqti esa 10 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, dastalabki 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 orqali amalga oshiriladi. To'p katta hakamning qo'lidan uzulgach, o'yin boshlanadi deb hisoblanadi. Keyingi choraklar maydon tashqarisidan kotiblar stolini qarshisidagi markaziy chiziqning davomida to'p o'yinchi qo'lga hakamdan berilganidan so'ng boshlanadi. Har bitta jamoadan 5 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 qo'llab mahkam ushlab, unga ortiqcha qo'pol harakatlar qilmasdan, egalik qilish imkoniyatlari bo'lmasa, bahsli to'p vaziyati vujudga keladi.

Basketbolda to'p bilan harakatlar faqat qo'l(-lar) orqali amalga oshiriladi. To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydon-dagi istagan tomonga olib yurish, qoidalarda belgilangan cheklanishlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

Halqaga tushirilgan to'p va uning baholanishi quyidagi qoidalarga asosan amalga oshiriladi:

O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak. O'yin maydoni *uzunligi 28 m, kengligi 15 m* tashkil qilib, o'lchovlar chegaralangan chiziqlarning ichki qirrasidan o'lchanishi lozim. Maydon chizmasini belgilovchi barcha *chiziqlar 5 sm kengligida oq bo'yoq* bilan chizilib, yaqqol ko'rinishlari lozim. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – *yon chiziqlar*, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – *en chiziqlar* deb ataladi. Markaziy chiziq yen chiziqlariga parallel

* "Bahsli to'p o'ynashi" – har bitta jamoadan bittadan o'yinchi markaziy doira ichida to'pni qo'li bilan o'z jamoadoshlariga oshirib berish uchun kurashni ifodalaydi. Hakam to'pni yuqoriga otgach, to'p o'zining eng yuqori nuqtasiga yetganidan so'ng ikkala o'yinchi yuqoriga sakrashi lozim va o'z jamoadoshlari tomon to'pni o'ynatishga harakat qiladi.

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 ichki qirrasigacha o'lchangan, radiusi 1,25 m bo'lgan yarim doira va,

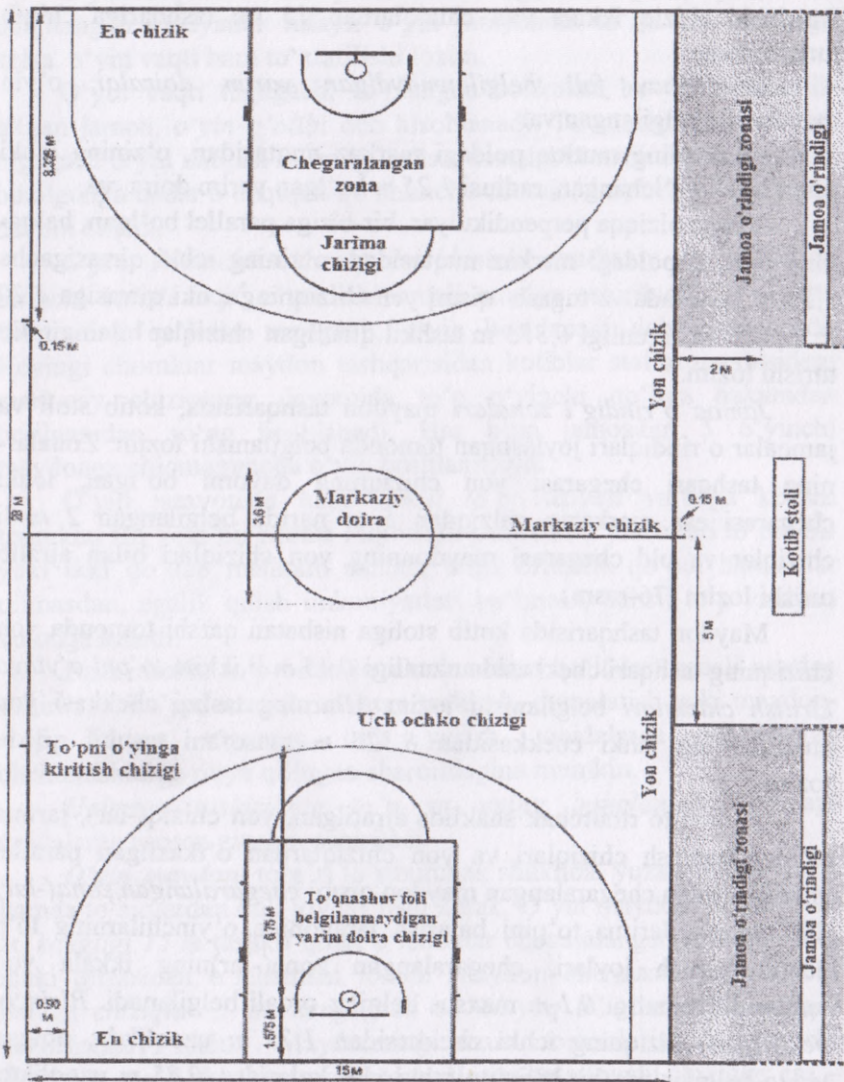
– yon chiziqqa perpendikulyar, bir-biriga parallel bo'lgan, halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining ichki qirrasigacha 1,25 m masofada va tugash qismi yon chiziqning ichki qirrasiga 1,20 m masofada, uzunligi 0,375 m tashkil qiladigan chiziq bilan ajralib turishi lozim.

Jamoa o'rindig'i zonalari maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiqlari joylashgan tomonda belgilanishi lozim. Zonalarning tashqari chegarasi yon chiziqning davomi bo'lgan, ichki chegarasi esa markaziy chiziqdan 5 m narida belgilangan 2 m li chiziq va old chegarasi maydonning yon chiziq bilan ajralib turishi lozim (76-rasm).

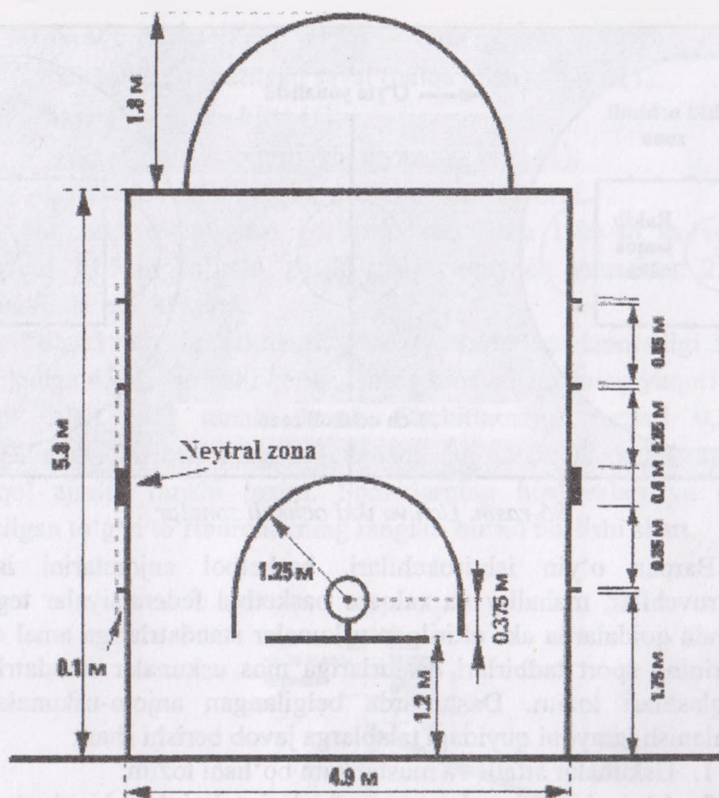
Maydon tashqarisida kotib stoliga nisbatan qarshi tomonda yon chiziqning tashqari chekkasida uzunligi 0,15 m li ikkita *to'pni o'yinga kiritish chiziqlari* belgilanishi lozim. Ularning tashqi chekkasi yon chiziqlarning ichki chekkasidan 8,325 m masofani tashkil qilishi lozim.

To'g'ri to'rtburchak shaklida ajratilgan, yon chiziq(-lar), jarima to'pini tashlash chiziqlari va yon chiziqlardan o'tkazilgan parallel chiziq 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 maxsus belgilar orqali belgilanadi. *Birinchi belgi* yon chiziqning ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda, qolgan uchta belgilar esa bir-birining ichki chekkalaridan 0,85 m uzoqlikda belgilanadi. Ikkinchi belgi yoni 0,4 m, qolgan uchta belgilar esa 0,05 m bo'lishi lozim.

Jarima to'pini tashlash chizig'i uzunligi 3.6 m tashkil qilib yon chiziqlarning ichki chekkasidan 5.8 m masofada maydonda belgilanadi.



84-rasm. Maydon o'lechlari.



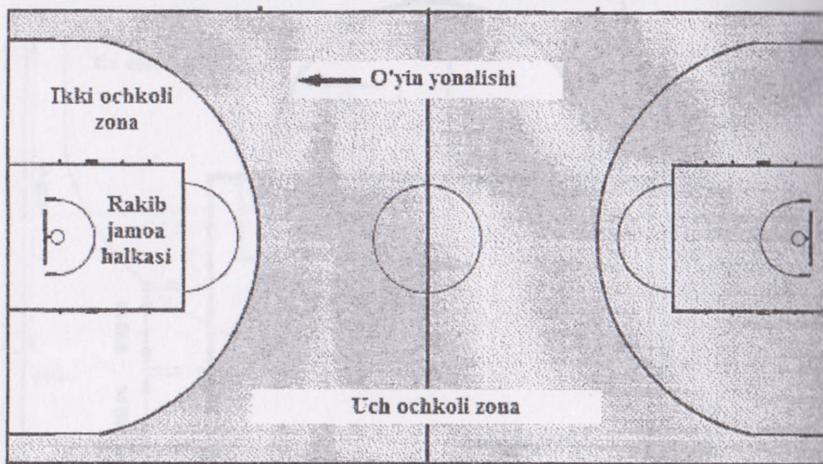
85-rasm. Chegaralangan zona.

Uch ochkoli zonalar maydonda quyidagi chiziqlar bilan belgilanadi:

- yon 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.

O‘yin maydoni basketbol *uskunalar* bilan jihozlanishi lozim. Talab qilinadigan uskunalar ro‘yxati, ularning batafsil tavsifi va belgilangan standart o‘lchamlari “Basketbol rasmiy qoidalari” kitobida va “Basketbol uskunalar” izohida yoritib berilgan.



86-rasm. Uch va ikki ochkoli zonalar

Barcha o'yin ishtirokchilari, basketbol anjomlarini ishlab chiqaruvchilar, mahalliy va xalqaro basketbol federatsiyalar tegishli ravishda qoidalarda aks ettirilgan uskunalar standartlariga amal qilib, o'zlarining sport tadbirlari dasturlariga mos uskunalar standartlarini tasdiqlashlari lozim. Dasturlarda belgilangan anjom-uskunalardan foydalanish jarayoni quyidagi talablarga javob berishi shart:

1. Uskunalar sifatli va mustahkam bo'lishi lozim;
2. O'yinchilarning hayot xavfsizligi ta'minlanishi shart (tan-jarohat holatlarini oldini olish uskunalarini texnologik holatini va himoyalovchi moslamalarni vaqtida nazorat qilish orqali amalga oshirilishi lozim).

3. Estetik ko'rinishga ega;

4. Foydalanishga qulay va mobil bo'lishi lozim;

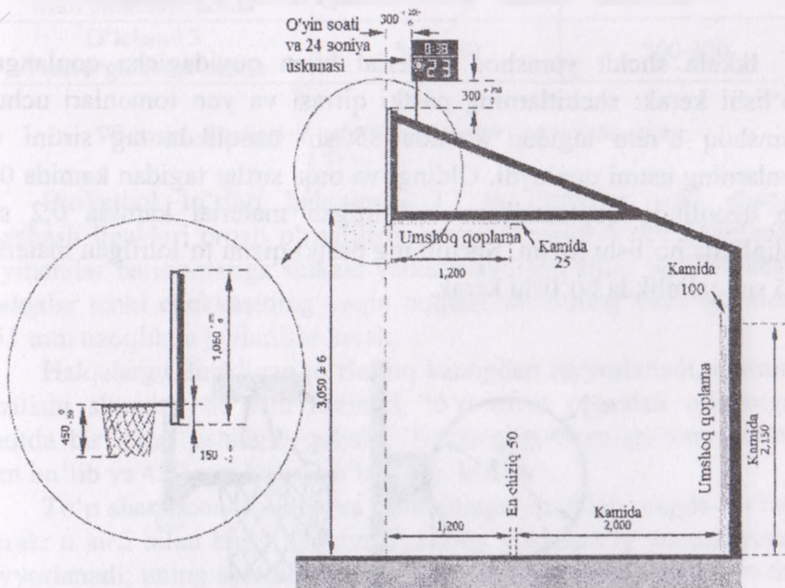
Hozirgi kunda yuqori darajali musobaqalar (Olimpiya turnirlari, Jahon va Qit'alar Chempionatlari)ni o'tkazish uchun mo'ljallangan barcha o'yingohlar eng zamonaviy va yangi texnologiyalar asosida ishlab chiqarilgan, foydalanish talablariga to'liq javob beradigan basketbol uskunalar, anjomlar va moslamalar 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 yon chiziqlarga bittadan (1) joylanishi lozim. Har bitta qurilma:

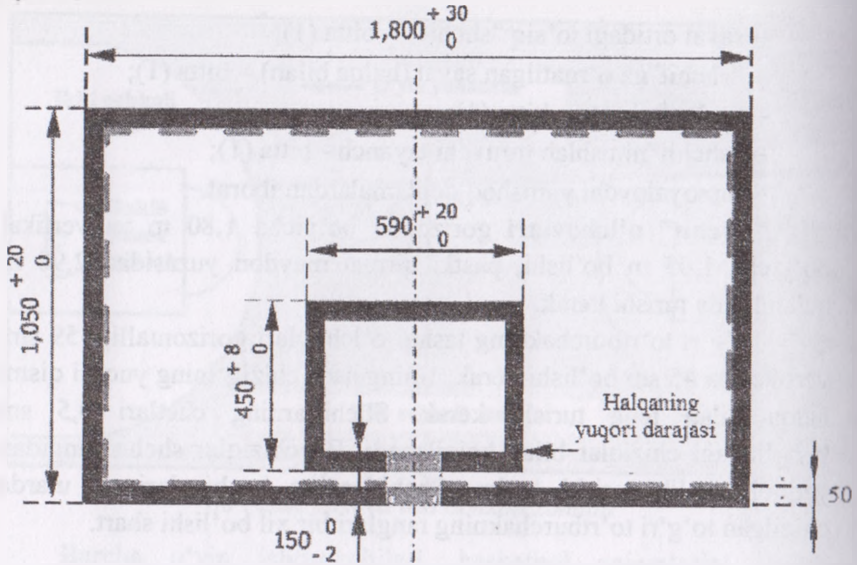
- savat ortidagi to'siq "shchit" - bitta (1);
- "shchit"ga o'rnatilgan savat (halqa bilan) – bitta (1);
- basketbol to'ri - bitta (1);
- "shchit"ni ushlab turuvchi tayanch - bitta (1);
- himoyalovchi yumshoq qoplamalardan iborat.

"Shchit" o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirrasida maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi kerak.

To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontalligi 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.

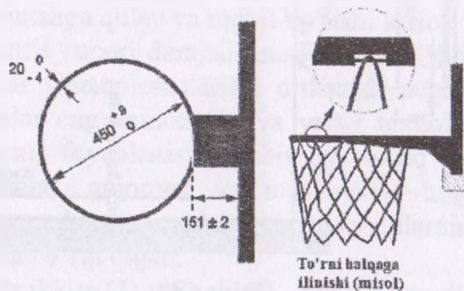


87-rasm. "Shchit" - maxsus basketbol qurilmasi.



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 kamida 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 Mini basketbol uchun	690-710	470-500
O'lchami 3 Yosh o'gil qizlar uchun	560-580	300-330

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. Ilgaklar o'tkir qismlarsiz, o'yinchilar barmoqlariga shikast yetkazmaydigan silliq bo'lishi shart. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shchitning yuza qismidan 151 mm uzoqlikda joylanishi kerak.

Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi 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

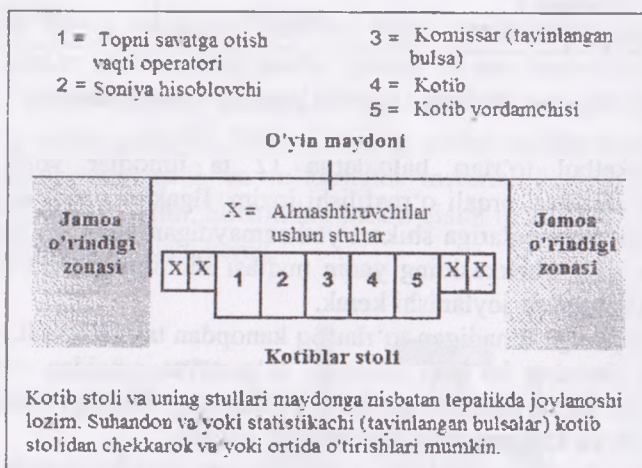
polga tushgan vaqtida to'pning yuqori qirrasidan o'lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo'lmagan balandlikka ko'tarilishi lozim.

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 paypoq va qora basketbol poyafzalidan iborat bo'lishi lozim. Kotib hakamlar esa bir xil sport libosida bo'lishlari lozim.



91-rasm. Kotiblar stoli.

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

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 muhokama qilinib inobatsiz qolishi mumkin emas.

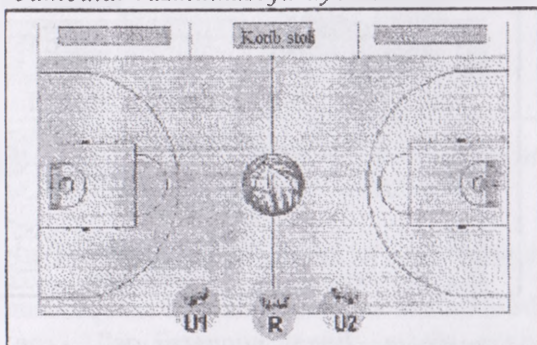
Hakamlarning huquqlari o'yin boshlanishi belgilangan vaqtdan 20 daqiqa oldin, hakamlar maydonga chiqishlari bilan kuchga kiradi va o'yin soatining o'yin tugashi signali jaranglaganidan so'ng tugaydi.

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 buzarlilklarni xatosiz aniqlash va shu bilan birga, o'yin sur'atiga salbiy ta'sir qilmaslik, hakamlardan o'yinchilarga xos jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, basketbol texnikasidan, taktikasidan va albatta, qoidalardan chuqur bilimga ega bo'lishni talab qiladi.

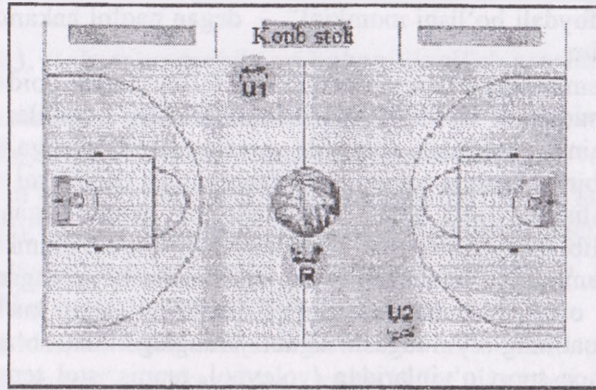
Hakamlarning vazifalari, huquqlari, hakamlik qilish jarayoni, ularning harakatlari va imo ishoralari haqida batafsil izohli ma'lumot "FIBA" - xalqaro basketbol federatsiyasi "*FIBA rasmiy qoidalari. Uch (Ikki) hakam mexanikasi*" (*Official Basketball Rules. Three (Two) person officiating* - ing.tili) 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.



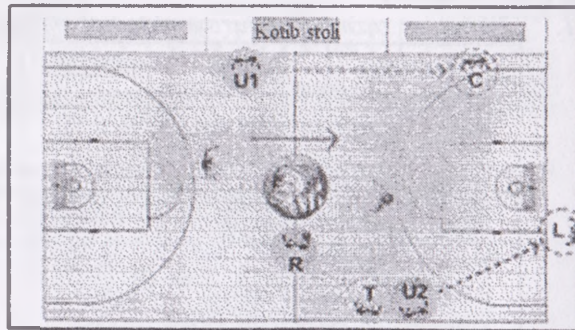
93-rasm. Katta hakam "R" to'p bilan markazdagi doira qarshisida, yordamchi hakam "U1" maydonning kotib stoli tomonida, "U2" maydonning kotib stoliga qarshi tomonida.

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

Yon chiziqdagi hakam "L" harfi bilan belgilanilib, *Lead* -ing. tili, ya'ni "yetakchi" hakam deb ataladi.

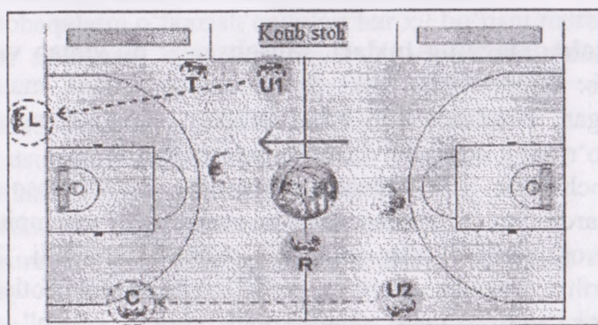
Yon chiziqdagi hakam "T" harfi bilan belgilanib, *Trail* -ing. tili, ya'ni "ko'maklashuvchi" hakam deb ataladi.

Yon chiziqdagi hakam "S" harfi bilan belgilanib, *Sentre* -ing. tili, ya'ni "markaziy" hakam deb ataladi.



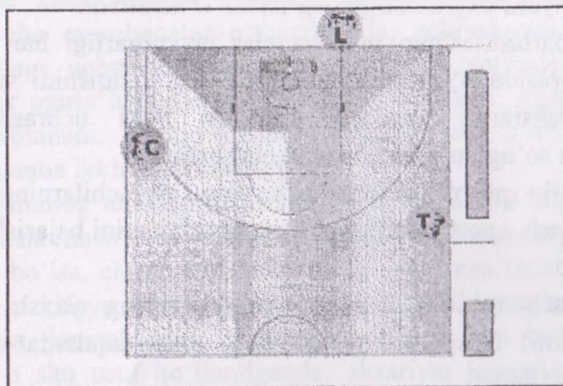
94-rasm. "U2" - ikkinchi yordamchi "L" ga aylandi - boshlovchi hakam, U1 - birinchi yordamchi "C" ga aylandi - markaziy hakam, "R" - katta hakam "T" ga aylandi - ortdagi hakam.

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 mas'uliyat 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, barobarlashtirilgan, tasnifi va saralash musobaqalari, match va o'rtoqlik uchrashuvlar kabi turlarga bo'linadi.

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

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

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.

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

Tasnifiy musobaqalar jamoalarning (o'yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport tasnifining 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 mashg'ulotining 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;
- c) qatnashuvchi jamoalarning sonini;
- d) o'tkazilayotgan musobaqaning turlarini;
- e) qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi va ishlab chiqarishda bandligini;
- f) musobaqa o'tkazish joylarining bandligi, soni va hududiy joylashuvini.

Umuman olganda sport o'yinlari musobaqalarini o'tkazish amaliyotida asosan, ikkita (chiqib ketish va aylanma) tizim qo'llaniladi. Bu ikki tizimning qo'shilishi natijasida uchinchi – aralash tizim paydo bo'ladi.

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

Bu tizimning afzalligi shundaki, agar 64 jamoa bilan aylanma tizim bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun 63 kalendar kuni talab qilinadigan bo'lsa, chiqib ketish tizimi bo'yicha esa faqat 6 kalendar kunining o'zi kifoya. Lekin u bir qator kamchiliklarga ham ega. Bu tizim barcha jamoalarning haqiqiy o'yinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo'llanilganda, aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi.

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

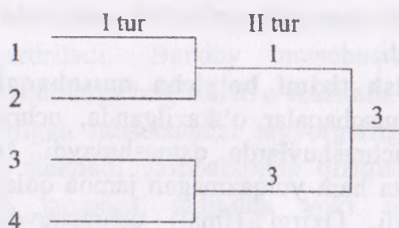
Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g'alabasi bilan tugallanishi lozim.

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.

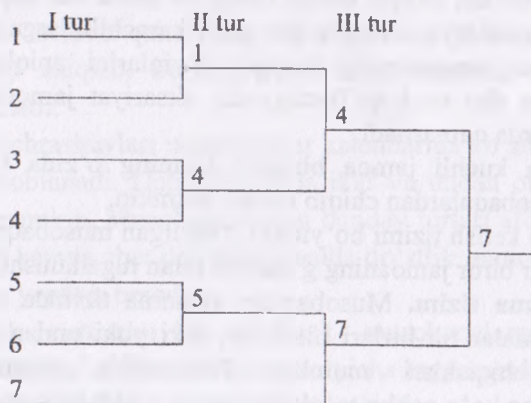
Musobaqada ishtirok etadigan jamoalarning soniga qarab musobaqa nechma turdan iborat ekanligini va musobaqa qancha kun davom etishini aniqlash jadvali

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							+

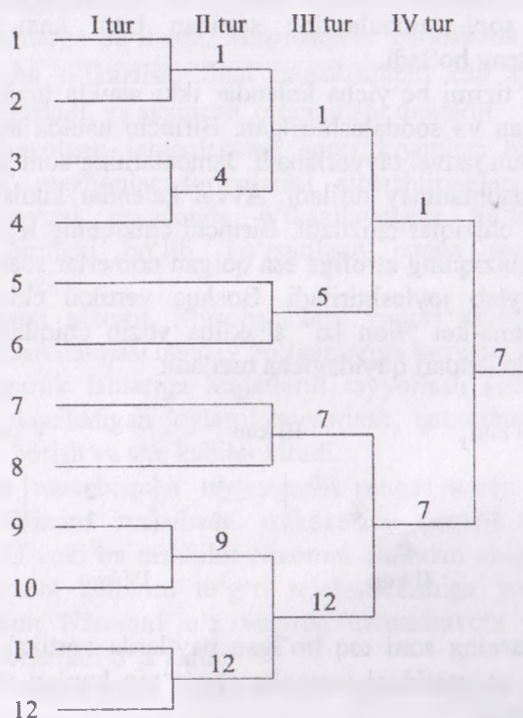
Yuqoridagi jadvaldan shuni xulosa qilsa bo'ladi, misol uchun 4 jamoa ishtirokidagi uchrashuvlar quyidagidek bo'ladi.



7 ta jamoa ishtirok etganida



12 ta jamoa ishtirok etganida



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

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

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

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

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

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

Aralash tizim. Musobaqalar aralash tizimi bo'yicha o'tkazilganda, uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa

aylanma tizimida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamoalarning soni ko'p hamda ular bir-birlaridan hududiy jihatdan uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunday holda hamma jamoalar hududiy guruhlariga bo'linadi. Musobaqalar guruhlarda chiqib ketish tizimi bo'yicha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi, va aksincha, o'tkazilishi mumkin.

Uchrashayotgan jamoalarning sport kiyimlari bir xil rangda bo'lib qolsa, mezbonlar formalarini almashtirishlari shart. Agar musobaqa neytral maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, u holda kalendarda 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-mashg'ulot 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-mashg'ulot ishlarining yakunini tekshirish;
b) basketbolchilarning tayyorgarligini tekshirish va kuchlilarni aniqlash;

v) sportchilarning tizimli ravishda mashg'ulot 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 tasdiqlovchi tashkilot ko'rsatiladi;

3. Musobaqalarda qatnashuvchi tashkilotlar va sportchilar. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko'rsatiladi; talabnoma (zayavka)ga kiritiladigan qatnashuvchilarning ko'pi bilan qancha bo'lishligi, ya'ni soni, yoshi va ularni malakasi belgilanadi.

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

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

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

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

8. Talabnoma (zayavka)ni va qayta talabnomani taqdim etish turlari va vaqti, jamoalar va qatnashuvchilarni rasmiylashtirish (pasport, reyting daftarchasi, tasniflash 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 daqiqalik 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. Daqiqalik tanaffus tugaganligi haqida kim hakamlarni ogohlantiradi?

- a) 30 soniyali operator b) sekundometrist
c) katta hakam d) kotib

6. Shchit o'Ichamlari 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. d) 75sm.

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

- 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. c) 280sm. d) 290sm

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

1. G'aniyeva F.V. Basketbol o'yinining rasmiy qoidalari. – T., 2007. – 124 b.
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. заведений / 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. Rasulev A.T., Ismatullayev X.A. va b. Basketbol o'yinida hakamlarning joylashishi va ularning o'zaro harakatlari. // Uslubiy qo'llanma. – T., 1996. – 17 b.
6. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет». – 78с.
7. www.basket.uz.
8. www.basket.ru.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA BASKETBOLNI RIVOJLANISH TARIXI	6
1.1. Basketbolni vujudga kelishi	6
1.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari	12
1.3. Xalqaro basketbol federatsiyasining (XBF) tashkil etilishi.....	13
1.4. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi	16
1.5. Mustaqillik davrida o'zbek basketbolining rivojlanishi.....	24
Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari.....	35
Foydalaniladigan adabiyotlar.....	36
II BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI	38
2.1. Harakat texnikasi haqida tushuncha.....	38
2.2. Hujum texnikasi	41
2.2.1. Holat va harakatlanishlar texnikasi.....	41
2.3. Himoya texnikasi.....	65
2.3.1. Holat va harakatlanishlar texnikasi.....	66
Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari.....	73
Foydalaniladigan adabiyotlar.....	74
III BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI	75
3.1. Hujum taktikasi	77
3.2. Himoya taktikasi	87
Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari.....	98
Foydalaniladigan adabiyotlar.....	100
IV BOB. TEXHIK-TAKTIK MALAKALARGA O'RGATISH USLUBIYATI.....	101
4.1. "O'rgatish", "O'zlashtirish" va "Mukammallashtirish" atamalari haqida tushuncha.....	101
4.2. Basketbolga o'rgatish tartibi, bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari.....	102
4.3. Hujum o'yin texnikasiga o'rgatish.....	113
4.3.1. To'p bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga o'rgatish.....	114
4.3.2. To'pni urib yurish-yugurish texnikasiga o'rgatish.....	115
4.3.3. Savatga to'p tashlash texnikasiga o'rgatish.....	115
4.4. Himoya o'yin texnikasiga o'rgatish.....	116

4.5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar.....	118
Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari	121
Foydalaniladigan adabiyotlar.....	122
V BOB. O'YIN QOIDASI VA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH ASOSLARI.....	124
5.1. O'yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi.....	124
5.2. O'yin mazmuni va mohiyati. Maydon va uskunalar.....	127
5.3. Hakamlar tarkibi va hakamlik qilish asoslari.....	136
5.4. Musobaqa turlari, tizimlari va musobaqa nizomi	139
Reyting-nazorat va bilimni baholash testlari.....	146
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	147

QAYDLAR UCHUN

1.1	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12	1.1.13	1.1.14	1.1.15	1.1.16	1.1.17	1.1.18	1.1.19	1.1.20	1.1.21	1.1.22	1.1.23	1.1.24	1.1.25	1.1.26	1.1.27	1.1.28	1.1.29	1.1.30	1.1.31	1.1.32	1.1.33	1.1.34	1.1.35	1.1.36	1.1.37	1.1.38	1.1.39	1.1.40	1.1.41	1.1.42	1.1.43	1.1.44	1.1.45	1.1.46	1.1.47	1.1.48	1.1.49	1.1.50	1.1.51	1.1.52	1.1.53	1.1.54	1.1.55	1.1.56	1.1.57	1.1.58	1.1.59	1.1.60	1.1.61	1.1.62	1.1.63	1.1.64	1.1.65	1.1.66	1.1.67	1.1.68	1.1.69	1.1.70	1.1.71	1.1.72	1.1.73	1.1.74	1.1.75	1.1.76	1.1.77	1.1.78	1.1.79	1.1.80	1.1.81	1.1.82	1.1.83	1.1.84	1.1.85	1.1.86	1.1.87	1.1.88	1.1.89	1.1.90	1.1.91	1.1.92	1.1.93	1.1.94	1.1.95	1.1.96	1.1.97	1.1.98	1.1.99	1.1.100
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------

**GANIYEVA F.V. MIRADILOV B.M.
XUSANOVA D.T. KARIMOV B.Z.
PULATOV F.A.**

**SPORT VA HARAKATLI
O'YINLAR
(BASKETBOL)**

O'quv qo'llanma

5610550 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Bosh muharrir:
Aripjanova D.U.

Texnik muharrir:
Abdurahmonova L.M.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. AIN \# 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 26.04.2018
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. "Times New Roman" garniturada raqamli bosma
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 9,5. Nashriyot bosma tabog'i 9,75.
Adadi 100. Buyurtma \# 12

"ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI"
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4