

**F.Miraxmedov, Q.Arzibayev**



# **B A S K E T B O L**



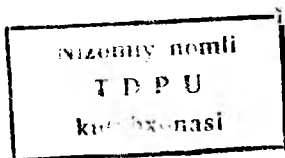
CH0000033526

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIMI VAZIRLIGI**

**F.Miraxmedov, Q.Arziyayev**

# **B A S K E T B O L**

(Oliy ta‘lim muassasalarining “Jismoniy madaniyat”  
ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun metodik qo‘llanma)



**“NAVRO‘Z” nashriyoti  
TOSHKENT – 2017**

**KBK 62.r (50‘zb)**  
**M 82**  
**UO‘K: 60.20.14.18**

**ISBN 978-9943-381-4-14**

**Miraxmedov F., Arzibayev Q. BASKETBOL / metodik qo‘llanma / T.: «NAVRO‘Z» nashriyoti 2017. – 56 b.**

Ushbu metodik qo‘llanma sportga oshno bo‘lgan talaba-yoshlarga, o‘smirlarga va yosh jismoniy tarbiya o‘qituvchi-murabbiylar uchun yaratildi. Metodik qo‘llanmani o‘qib sport o‘yinlari tarixi, o‘rgatish uslubiyoti, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarligi, metodikasi ularning mashg‘ulot, musobaqa faoliyatini boshqarish, hakamlik qilish uslubiyoti haqida ma‘lumotlarga ega bo‘lasiz.

Mazkur metodik qo‘llanma keltirilgan ma‘lumotlar sportchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyatlari, texnik va taktik mahoratlarini baholash mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Yaratilgan metodik qo‘llanma umumta‘lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari hamda oliy ta‘lim muassasalarining “Jismoniy madaniyat” yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan.

#### **Taqrizchilar:**

**T. Achilov** – Nizomiy nomidagi TDPU dotsenti

**P. Xodjajev** – BO‘SMXQTUMOM professori

Ushbu metodik qo‘llanma Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetining ilmiy-metodik kengasbi yig‘ilishining 2017 yil 23 sentyabr dagi 2-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

© “NAVRO‘Z” nashriyoti 2017  
© F. Miraxmedov, Q. Arzibayev

## KIRISH

Bugungi kunga kelib jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Chunonchi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi Farmonida: “Bolalarni jismoniy va ma‘naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko‘nikmalarini singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko‘maklashish” lozimligi alohida ta‘kidlanadi. Bunga Respublikamizda “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonun (1997), “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi” (1997), “Sog‘lom avlod davlat dasturi” (1999), “Davlat ta‘lim standartlari” (1999), “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlari (2000) hamda “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun (2015) va O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari qabul qilinishi aholi salomatligini yaxshilash, o‘quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan muhim muammolarni xal etishga qaratilgan.

Sport o‘yinlari jismoniy tarbiya va sport tizimida asosiy o‘rinni egallaydi. Sport o‘yinlari umumta‘lim, kasb-hunar va oliy ta‘lim muassasalarida fan dasturlariga kiritilgan. Bu borada bolalarni BO‘SM va maxsus ixtisoslashtirilgan sport maktab internatlarda katta ishlar olib borilmoqda. Buning natijasini joriy etilgan uch bosqichli tizim “Universiada” sport musobaqalarida yaqqol ko‘rish mumkin. Shu sababli “Sport harakatli o‘yinlar”, “Sport turlaridan hakamlik”, “Sport mahoratini oshirish” fanlari bo‘yicha pedagogik faoliyatda zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan.

Metodik qo‘llanma vazifalariga sport o‘yinlari tarixini o‘rganish metodikasi, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy, ruhiy, tayyorgarligi metodikasi, ularning mashg‘ulot musobaqa faoliyatini boshqarish, hakamlik qilish uslubiyoti ham kiradi.

Metodik qo‘llanmani tayyorlashda jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar - M.A.Godik, V.M.Zatsiorskiy, R.S.Salomov, F.A.Kerimov, M.Umarov, A.N.Abdiyev; sport o‘yinlari mutaxassislari-L.Ayrapetyans, Sh.I.Pavlov, J.Akramov, F.Abduraxmonov, T.S.Usmonxo‘jayev, K.Mahkamjonov, Yu.D.Jeleznyak, Yu.N.Kleshev, O.S.Chexov, B.Ya. Sirik, Yu.S. Lukashin ishlariga tayanildi.

Qo‘llanmada keltirilgan ma‘lumotlarda sport o‘yinlari bo‘yicha zamonaviy darajada yoritilgan ilmiy-metodik ma‘lumotlar hamda Internet tarmog‘i materiallaridan keng foydalanildi.

## I BOB. BASKETBOLNING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISHI



Basketbol so‘zi inglizcha “*basket*” savat, “*ball*”-to‘p, degan ma‘noni anglatadi. O‘yin keskin to‘p uzatishlar, to‘pni maydonda olib yurish usullari va aldanchi harakatlar bilan raqib savatiga tashlanadi, raqib jamoa esa o‘zining savatiga to‘p tushirmaslik uchun harakat qiladi. Har bir savatga tushgan to‘pga ochko beriladi. Qaysi jamoa ko‘proq ochko olsa, g‘olib hisoblanadi. Agar durang hisobi bilan o‘yin yakunlansa, qo‘shimcha vaqt beriladi va g‘olib jamoa aniqlanadi.

Basketbol o‘yini bolalarda kuchlilik, chaqqonlik, mo‘ljalga ola bilishlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirganligi sababli butun jahonda ommaviy sport turi hisoblanadi.

Basketbol o‘yini tezkorlikni talab etganligi sababli uncha katta bo‘lmagan maydoncha kerak bo‘ladi. Har bir basketbolchi o‘zida yuqoriga sakrovchanlik, chaqqonlik, epchillik, maydonda o‘yin vaqtida mo‘ljalga to‘g‘ri ola bilishlik kabi xususiyatlarni puxta egallagan bo‘lishi lozim. Ko‘p sport turlari singari basketbol ham yengil atletika bilan uzviy bog‘liqdir.

Savatga to‘pni tashlash fikri o‘tgan zamonlarda tug‘ilgan. Bundan 1000 yil oldin Norman xalqlariga bu o‘yin tanish bo‘lgan. Bundan tashqari markaziy va janubiy Amerikada (Mayya, Attsek, Ink, Florida aholisi) ham o‘ynab kelgan.

1891 yil AQSh da J.Neysmit tomonidan basketbol o‘yini qoidalari birinchi bo‘lib ishlab chiqilgan va basketbol tug‘ilgan yili deb hisoblanib kelinmoqda.

1920 yildan boshlab basketbol o‘yini butun Yevropada ommaviylashib ketdi.

Ikkinchi jahon urushidan so‘ng basketbol sobiq Ittifoq va sotsialistik davlatlarda rivojlanib, bu sport turi bo‘yicha jahonda yuqori natijalarga erishdilar.

1932 yili Xalqaro xavaskorlar Basketbol Federatsiyasi (XBF-FIBA) tashkil topdi. Hozirgi kunda XBF - FIBAgga 150 dan ortiq milliy basketbol federatsiyalari a'zo bo'lib, bu tashkilot 113 mln kishini birlashtiradi.

1950 yildan boshlab, har 4 yilda erkaklar o'rtasida, 1953 yildan boshlab esa ayollar o'rtasida jahon birinchiligi o'tkazilmoqda. Har 2 yilda esa 1935 yildan boshlab erkaklar o'rtasida, 1938 yildan boshlab ayollar o'rtasida Yevropa birinchiligi o'tkazilmoqda. 1936 yildan buyon basketbol Olimpia o'yinlari dasturiga kiritildi. Yevropada 1958 yildan boshlab erkaklar o'rtasida, 1959 yildan esa ayollar o'rtasida har yili Yevropa kubogiga musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.

O'zbekiston hududiga basketbol 1913-1914 yillarda kirib keldi. Toshkent va Farg'ona shaharlarida birinchi basketbol jamoasi tuziladi va chinakamiga basketbol rivojlana boshladi. Keyinchalik sobiq ittifoq birinchiligida "Universitet" erkaklar jamoasi, so'ng "Mehnat", keyinroq "SKIF" ayollar jamoasi respublikamiz sharafini himoya qildilar.

Basketbolchi Rabiya Salimova 4 marta jahon va 6 marta Yevropa chempioni degan nomga sazovor bo'ldi. O'zbekistonlik basketbolchi ayollardan Yelena Tarnikidu 1992 yili Barselona shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari chempioni unvomiga sazovor bo'lgan.

Hozirgi vaqtda "MASK" jamoasi Xalqaro musobaqalarda respublika sharafini muvaffaqiyatli himoya qilmoqda.

### **1.1. Maydon, jihoz va anjomlar**

Xalqaro qoidalariga muvofiq basketbol o'yinini o'tkazish uchun *sport maydoni* 28x15 m o'lchamda bo'ladi. Maydoni maxsus yer uchastkasida rejalashtirilib, to'g'ri to'rtburchak shaklda, alohida qoplama yotqizilgan (yog'ochli yoki sintetik, razinabitum va tuproq) maxsus belgili va mos ravishda o'lchanadi.

Yopiq holdagi maydon, poldan shipgacha bo'lgan masofa balandligi 7 m dan kam bo'lmasligi kerak. O'yin maydomi tekis va yaxshi yoritilgan bo'lishi kerak. Yoritkichlar o'yinchilarga halaqit bermaydigan qilib joylashtirilgan bo'lishi lozim.

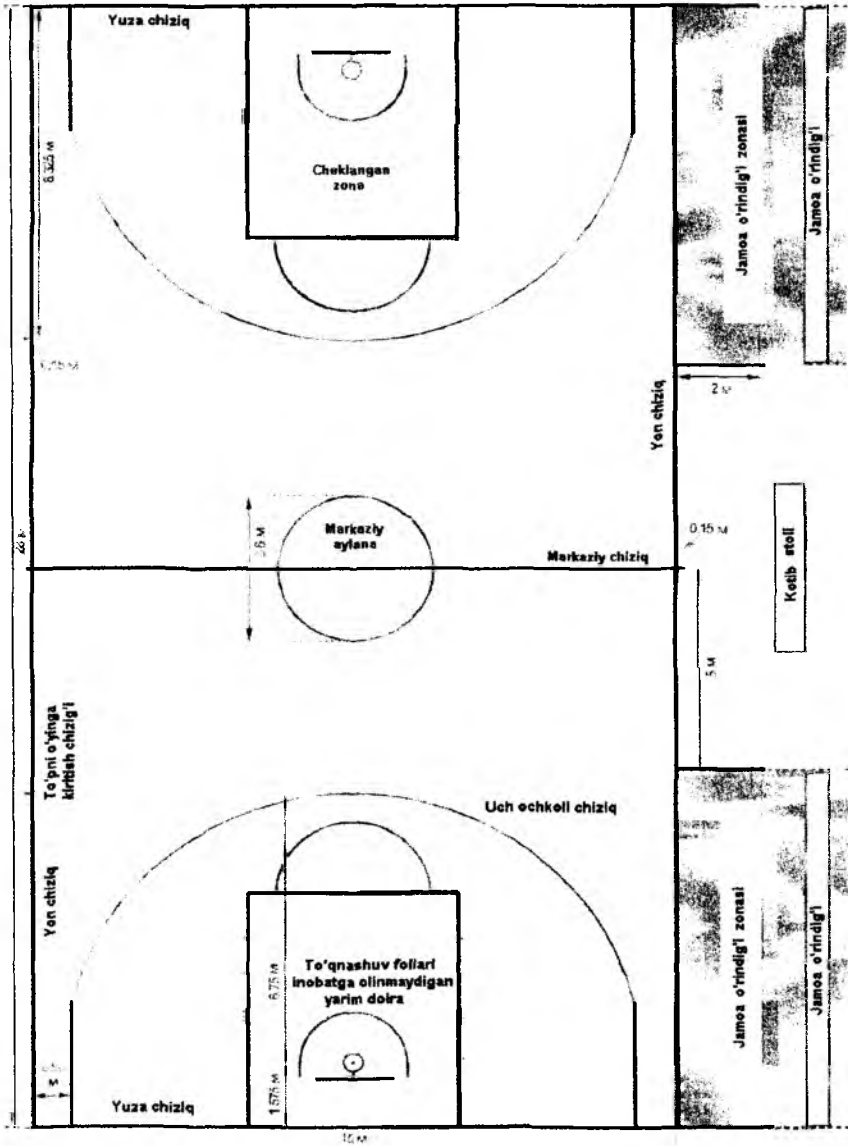
O'yin maydonini chegaralovchi chiziqlar yaxshi ko'rinishi uchun qalinligi

5 sm bo'lgan chiziqlar chiziladi. Maydon o'rtasidan markaziy chiziq va aylana tortilgan bo'lib aylana radiusi 1,80 sm ga teng. Aylana o'lchami tashqi chizig'igacha o'lchanadi.

*Uch ochko zonasi* – xalqa o'rtasidan maydonda bir nuqta belgilanib, radiusi 6,75 m li yon chiziq chiziladi. Yon aylanani tugagan chiziqdan 157,5 sm da chiziq, yon chiziqqa parallel holda chiziqqa tutashtiriladi.

Jarima to'pi tanlash maydoni uzunlikdagi va chiziqdan to'p otish (aylana chiziqqa) joygacha 5,80 m ni tashkil qiladi. Jarima to'p otish maydomidan 1,80 sm radiusli aylana o'tadi. Aylananing yarim chegaralangan zona ichida uziq (nuqtalar) chiziqlar bilan chizilgan. Jarima to'pi bilan maydoni yonida jarima to'p tashlanayotgan vaqtida o'yinchilar egallaydigan joyi quyidagicha belgilanadi: birinchi chiziq va chiziqning ichki tarafidan 1,75 sm uzoqlikda belgilanadi (to'p otish chizig'i bo'ylab). Birinchi joyda chegaralovchi chiziq 0,85 m oralig'ida bo'ladi. Bu chiziq ketidan 0,40 m li neytral zona joylashadi. Ikkinchi joyda neytral zona joylashadi. Shu joylarni belgilash uchun ishlatilgan chiziqlarning uzunligi 0,10 sm va kengligi 5 sm bo'lib, jarima to'p otish maydoni yon chiziqning tashqarisidagi perpendikulyar qilib chegaralovchi chiziqlar (schit taxtasidan 90° burchak ostida chiziladi.

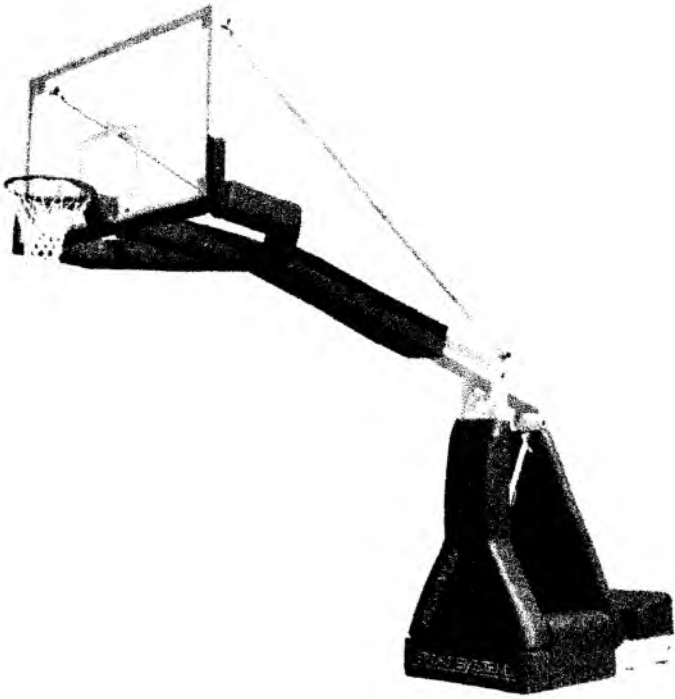
# BASKETBOL maydoni



1-rasm.

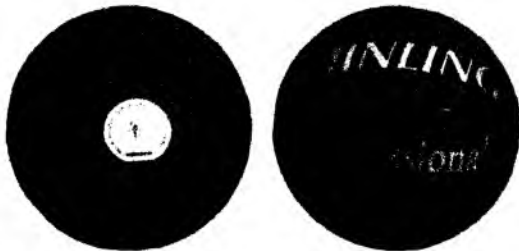


**SHIT**



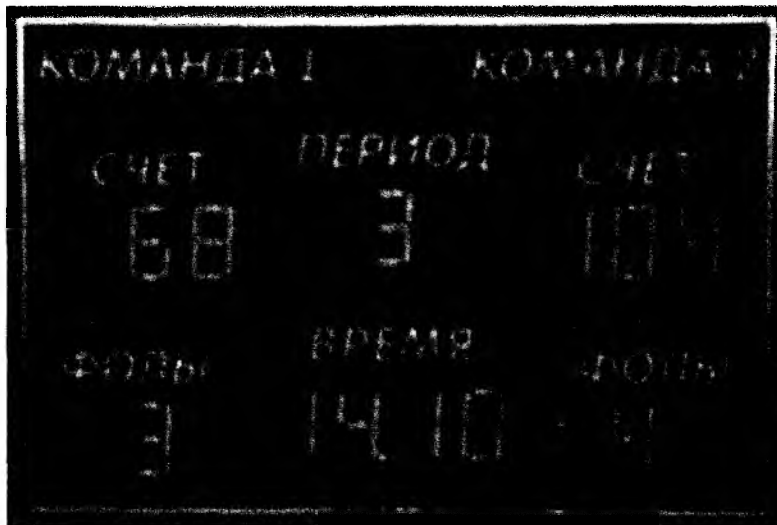
2-rasm.

**TO'PLAR**



3-rasm.

## Elektron tablo



4-rasm.

### 1.2. Jihozlar

Basketbol schitlari devorga mahkamlangan, yuqoriga osilgan, maxsus moslamalar bilan moslangan yoki ko'chma to'siqlardan foydalaniladi. Schit ustunlari temirdan, yog'ochdan yoki ochiq maydonda temir betondan qilinadi.

Ustun rangi ochiq, yorqin ranglar, ustun balandligi 3,90-4,10 m, basketbol ustunlari osti 62-91-86 va barcha texnika xavfsizligi talablariga javob berishi kerak.

Shitgacha bo'lgan balandlik poldan 2,90 sm, halqagacha 3,05 sm bo'ladi. Ikkala schit ham mustahkam yog'ochdan yoki mos keladigan shaffof xom ashyodan ishlanib, qalinligi 0,03 m bo'lishi kerak. Olimpiada va jahon chempionlarida ularning o'lchami, gorizontalarafi 1,80 m, vertikal tarafi 1,05 m bo'ladi.

Halqaning diametri 45 sm, savatcha oq yoki qizil rangdagi qalin ipdan tayyorlanib uzunligi 40-45 sm bo'ladi.

Katta o'lchamdagi zallarda maydon old chizig'i orqasiga 2 m uzoqlikda 6x4 m<sup>2</sup> o'lchamda to'r bilan chegaralanadi.

### 1.3. Anjomlar

Basketbol to'pi dumaloq shaklga ega bo'lib to'q sariq rangda bo'ladi.

To'p ustki qismi charmdan, sintetik charmdan, rezina yoki sintetik homashyodan tayyorlangan bo'lishi kerak.

To'p ichidagi havo bosimi 1,80 m balandlikdan tushganda poldan 1,20-1,40 sm ga sakrashi lozim.

To'p aylanasi 74,9-78 sm, (7-o'lcham) og'irligi 567 - 650 g cha bo'lishi kerak.

Mezbon jamoa yuqorida aytib o'tilgan barcha talablarga javob beradigan kamida ikkita, avval ishlatilgan to'pni taqdim etishlari kerak. Agarda taqdim etilgan ikkita to'p ham talabga javob bermasa, o'yin uchun bosh hakam mehmonlar tomonidan taqdim etilgan to'pni olishi mumkin.

### 1.4. Texnik anjomlar

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchun texnik anjomlarni (o'yin soati va sekundometr) taqdim etiladi.

Shunday joylashtirish kerakki, uni o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha kishilar, hatto tomashabinlarga ham aniq ko'rinarli bo'lishi lozim. O'yin soatlari o'yin oralig'idagi tanaffuslarni va o'yin vaqtini hisoblash uchun qo'llaniladi.

- sekundomer olingan tanaffuslarni (taym aut) hisobga olish uchun qo'llaniladi.

- 24 soniyani hisobga olish moslamasi masofaviy boshqaruv pultiga va tabloga ega bo'lishi kerak.

Ikkita tablo har bir schitning tepasida, oralig'i 30-50 sm orqada yoki to'rtta tablo old chiziqning orqasida to'rtta burchakda yoki ikkita tablo pastda burchak diagonal chizig'i orqasida 2 m uzunlikda o'rnatiladi.

Tablo o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rinarli bo'lishi kerak.

## II BOB. O'YIN QOIDASI

Har bir jamoada asosiy o'yinchilar soni 5 kishi va zahiradagilar 5-7 kishidan iborat, ular faqat tanaffus paytida, o'yin to'xtatilganda, hakam xushtagidan keyin o'yinga tushishlari mumkin. **o'yin vaqti** - basketbol

o'yinida har chorakka 10 daqiqadan vaqt beriladi. Bo'limlar o'rtasida 10 daqiqa tanaffus beriladi. Agar jamoalarda hisob teng bo'lib qolsa, g'olib jamoani aniqlash uchun qo'shimcha vaqt beriladi (5 daqiqa).

### **2.1. Tanaffus olish**

O'yin vaqtida har bir jamoa murabbiylari har bir bo'limda 1 dan 2 marta tanaffus (taym-aut) olishlari mumkin. Tanaffusda odatda o'yinning borishi haqida tushuntirishlar beriladi va o'yinchilarni almashtirish uchun olinadi.

### **2.2. O'yinni boshlash**

Har bir jamoadan bittadan o'yinchi markaziy chiziqqa keladi va hakam tomonidan to'pni ikki o'yinchi o'rtasidan yuqoriga otadi, o'yinchilar to'pni iloji boricha o'z jamoalari tomon to'pni yo'llantirishga harakat qiladilar, qolgan o'yinchilar maydonni markaziy chizig'idagi doiradan tashqarida yoki markaziy chiziqdan o'tmagan holda old tomonda turadilar.

### **2.3. Harakatlanish qoidasi**

O'yin qoidalariga ko'ra to'pni qabul qilgandan so'ng o'yinchi ikki qadam qo'yishi mumkin, xolos. To'p bilan turgan joyidan yuqoriga sakrash, to'p bilan yugurib ketish o'yin qoidasining buzilishiga olib keladi.

### **2.4. O'zaro kelishmovchilik holati**

Agar bittadan yoki ikkitadan o'yinchi koptokni talashsa, hakam tomonidan o'yin to'xtatiladi va ikki o'yinchi o'rtasidan to'pni yuqoriga otadi. O'yinchilar to'pni o'z jamoalari tomon yo'naltirishga harakat qiladilar.

### **2.5. To'p o'yindan tashqarida**

O'yin vaqtida to'p yoki to'pni olib ketayotgan o'yinchi maydonda belgilangan chiziqdan chiqib ketsa, maydonlar tashqaridagi to'siqqa yoki o'yinchiga tegib ketsa hakam to'p o'yindan tashqarida degan ko'rsatma beradi.

Agar hakam qaysi jamoa tomonidan to'p o'yindan tashqariga chiqarilganini ko'rmay qolsa, yon tomon hakamlari ham ikkilansalar,

hakam bunday vaqtda ikki o'yinchi o'rtasidan to'pni yuqoriga otish bilan o'yinni davom ettiradi.

## **2.6. To'pni uzatish**

Agar o'yin vaqtida 3 soniyali qoida buzilsa, texnik xatolar bo'lsa, to'pni maydonning yon chizig'idan o'yinga kiritiladi. Raqib tomonning savatiga muvafaqiyatli to'p tushishidan keyin maydonning old tomonidagi chiziqdan to'p o'yinga kiritiladi.

## **2.7. Baholash**

Basketbolda yuqoridan kelib, savat ichiga kirib, pastga tushgan to'p savatga tushgan hisoblanadi. O'yin vaqtida yaqin masofadan savatga tushgan har bir to'pga ikki ochko, jarima chizig'idan otilgan savatga tushgan to'pga bir ochko beriladi, uch ochkolik egri chiziqdan tashqaridan savatga tushgan to'pga uch ochko beriladi.

## **2.8. O'yinda beriladigan jazolar(fo)**

O'yinning asosiy qoidalari hakamlar tomonidan beriladigan jazolar. Jazolar o'yin vaqtida qilingan qo'polliklari uchun va texnik jazolarga bo'linadi.

O'yin vaqtida har qanday atayin raqibni to'xtatish uchun, ushlab turish, itarib yuborish, zarba berish, qo'l, oyoq bilan himoyalaniş kabi qoida buzish qo'polliklarga kiradi. Bunday holatlarda to'p raqib jamoaga beriladi. Qaysi bir jamoada bir o'yin davomida jami olgan jazolari 11 taga yetsa, raqib jamoaga jarima chizig'idan erkin ikki marta savatga to'p otish bilan jazolanadi.

Bundan tashqari, hamma berilgan qo'polliklar sportchi shaxsiy daftariga yozib boriladi. Har bir qo'pollikning bor o'yin vaqtida qilgan qo'polligi uchun va olgan texnik jazolari soni 5 taga yetsa o'sha o'yinchi maydonni tark etadi. 1976 yildan boshlab savatga to'pni tashlayotgan vaqtda qilingan qo'polliklari uchun o'yinchilar qattiq jazolanmoqdalar. Agar qilgan qo'polligi uchun to'p savatga tushmasa, 2 marta jarima maydonidan savatga to'p otish huquqini oladi. 1 da ham 2 da ham otilgan to'p savatga tushmasa yana 1 marta imkon beriladi (jami 3). Agarda o'yinchiga qilingan qo'polliklarga qaramay to'pni savatga tushirsa,

hisobga olinadi va 1 marta jarima maydonidan erkin savatga to'p tashlash huquqi beriladi.

### **2.9. Texnik jazolar**

O'yin vaqtida o'yinchi sportchilarga xos bo'lmagan ahloqiy yurish turishiga beriladi va 2 marta jarima chizig'idan to'pni savatga otish bilan jazolanadi.

### **2.10. Vaqt qoidalari**

Ayrim vaqt qoidalari o'yinni chiroyli tarzda borishi uchun kerak bo'ladi.

3 soniyalik vaqt qoidasi qachonki o'yinchi raqib jarima chizii ichida 3 soniyadan ortiq turib qolsa beriladi. To'pni uzatish uchun va erkin jarima to'pini otish uchun 5 soniya beriladi. Vaqt qoidalari buzilsa raqib jamoa to'pni o'yinga kiritadi.

O'yinchilar 10 soniya ichida o'z maydonidan chiqib raqib savatini ishg'ol qilishlari lozim, shundagina raqib jamoa 10 soniyalik vaqt qoidasidan foydalana olmaydi. Hujum 24 soniya ichida to'p savatga yo'lanishi bilan tugashi kerak.

### **Musobaqa qatnashchilari yoshiga qarab quyidagi guruhlarga bo'linadi:**

Bolalar (o'g'il va qizlar) 10-12 yosh.

O'spirinlar (o'g'il va qizlar) 13-14 yosh.

Kichik yoshdagi o'smirlar (o'smir va qizlar) 15-16 yosh.

Katta yoshdagi o'smir vaqizlar 17-18 yosh.

O'smirlar (erkak va ayollar) 19-20 yosh.

Kattalar (erkak va ayollar) 21 yosh va undan yuqori.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. Basketbol so'zi qanday ma'noni anglatadi?
2. Basketbol o'yini qachon, qaerda va kim tomonidan yaratilgan?
3. Basketbol Yevropada nechanchi yili keng tarqala boshladi?
4. Xalqaro xavaskor basketbolchilar federatsiyasi qachon tuzildi?
5. Ayollar uchun jahon chempionati birinchi marta qachon o'tkaziladi?

6. Erkaklar va ayollar uchun basketbol bo'yicha Yevropa chempionati, nechanchi yilda o'tkaziladi?

7. Erkaklar o'rtasida o'tkaziladigan basketbol sport turi Olimpiada o'yinlariga qachondan kiritilgan?

8. Erkaklar uchun birinchi jahon chempionati qachon o'tkazilgan?

9. Ayollar o'rtasida o'tkaziladigan basketbol sport turi Olimpiada o'yinlariga qacho kiritilgan?

10. O'zbekiston hududiga basketbol qachon kirib kelgan?

11. Mamlakatimizda birinchi basketbol jamoalari qaerda tuzilgan?

12. O'zbekistonlik mashhur basketbolchilardan kimlarni bilasiz?

13. Hozirgi vaqtda xalqaro musobaqalarda respublika sharafini himoya qilayotgan basketbol jamoasini bilasizmi?

14. Maydon jihoz va anjomlari haqida ma'lumot bering.

15. O'yin qoidasi haqida aytib bering.

### **3 BOB. O'YINCHILAR UST KIYIMI**

Har bir jamoa o'yinchilari ustki sport kiyimi quyidagicha bo'lishi kerak:

a) yengsiz ust kiyimi (mayka) oldi va orqa tomoni bir xil rangda bo'lishi kerak;

b) sport ishtoni (trusi) old va orqa tomoni bir xil rangda bo'lishi kerak;

v) oyoq kiyimlari poshnasiz, rezinali poyabzal kiyiladi. Jarohatni oldini olish uchun yelkaga, bilakga, songa va tizzaga maxsus qalim, yumshoq matodan tayyorlangan boshlag'ichlar foydalanish mumkin.

Har bir o'yinchi ust kiyimining oldi va orqasida ust kiyimi rangidan yaqqol ajralib turuvchi raqamga ega bo'lishi kerak:

a) raqamlar sport ishtoni soniyadan 20 sm yuqoriga qo'yiladi;

b) raqamlar yengsiz ust kiyimi (mayka) ko'kragida – 10 sm yuqoriga qo'yiladi;

v) sport ishtoni va sport kiyimini ko'kragida va sonida 4 dan 15 gacha bo'lgan raqamlar yoziladi, (sardorining kiyimida ajralib turuvchi belgilar bo'lishi kerak).

### **3.1. Jamoa sardori.**

1. Jamoa sardori jamoa boshqaruvchisi vazifasini bajaradi va o'yinchilar intizomiga javobgar hisoblanadi. U hakamlarga murojaat qilish huquqiga ega. (tanaffus vaqtida).

2. Agarda sardor o'yin maydonini sababli tark etsa, murabbiy sardor o'yinga qaytgan qadar boshqa bir o'yinchini qo'yishi lozim.

3. Sardor murossasiz to'pni olish yoki jarima to'pini tashlash uchun o'yinchini ko'rsatishi lozim.

4. Agar o'yin hisobi bo'yicha jamoaga norozilik haqida xabar tushgan taqdirda sardor o'yin oxirida bosh hakamga hisobot berishi kerak.

### **3.2. Murabbiy.**

1. Agar musobaqa nizomida ko'rsatilgan bo'lsa har bir musobaqaga qatnashuvchi jamoa o'zining murabbiyiga ega bo'lishi kerak.

2. Murabbiy jamoa rahbari hisoblanadi. U o'yinchilarni musobaqa vaqtida qatnashishiga va intizomiga javob beradi.

3. Murabbiy yoki uning vakili jadval bo'yicha o'yinlar boshlanishidan kamida 20 daqiqa avval kotibiyatga o'yinda ishtirok etuvchi jamoa o'yinchilari familiyasi, ismi va raqami keltirilgan ro'yxatni berishi lozim. Shu bilan birga jamoa sardori, murabbiy va yordamchi murabbiy familiyasini berishi kerak.

4. O'yin boshlanishidan kamida 10 daqiqa oldin har bir murabbiy o'z jamoasi ishtirokchilarini va murabbiyni familiyasi va raqamini tasdiqlaydilar. Bunda ular o'yinni boshlab beruvchi beshta o'yinchini belgilab beradilar. "A" jamoa murabbiy birinchi bo'lib, bu axborotni beradi.

5. O'yinga kechikib kelgan zaxira o'yinchilari, agar musobaqa boshlanishidan 20 daqiqa oldin murabbiy bergan qaydnomaga kiritilgan bo'lsa o'yinga kiritilsa, bo'ladi.

6. Faqat murabbiy yoki uning yordamchisigina tanaffus so'rab olishi huquqiga ega.

7. Faqat birgina murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yin vaqtida turish huquqiga ega. Bunday huquqqa murabbiy vazifasini bajarib turuvchi jamoa sardori ham ega.



8. Murabbiy yoki murabbiy yordamchisi o'yinchi almashtirishni amalga oshirishni ko'rib chiqayotgan bir vaqtda, zaxira o'yinchisi bu haqda kotibga xabar berib va o'yinga tushishga tezda tayyorlanishi kerak.

9. Murabbiy hakam va musobaqani o'tkazayotgan shaxslarni va hakam chiqargan hukuqiga aralashish man etiladi.

10. Murabbiy o'yin vaqtida zaxiradagi o'yinchilar bilan bo'lishi va maydon ichiga kirmasligi kerak.

11. Murabbiy o'yin qoidasini, musobaqa nizomini va musobaqa tashkilotchilari hamda uni o'tkazilishi to'g'risida bilishi kerak.

## **4 BOB. O'YIN TEXNIKASI**

Basketbol o'yini betakror to'p uzatishlar, to'pni olib yurish, savatga tashlash, o'zini-o'zi boshqarish mahorati va aldamchi harakatlari bilan bog'liq. o'yinchi o'yinda mahoratini ko'rsatish uchun o'yin qoidalariga rioya qilsa kifoya. Basketbol o'yini uchun katta bo'lmagan sport maydoni, jazo qoidalari, maydonda harakatlanish qoidalari va tezlik yo'nalishini o'zgartira olish, harakat va kam kuch sarflash, o'yinni yuqori saviyada o'tishida katta ahamiyatga ega.

### **4.1. To'pni ishlash**

To'pni qo'l panjalari ochilgan holda to'pni erkin ushaladi (5,a-rasm). To'pni uzatganda va to'p bilan harakatlenganda, savatga tashlashni amalga oshirganda qo'l kafti egiladi (5,b-rasm).

### **4.2. To'pni uzatish**

Ko'p hollarda to'p bexato, aniq va tez yetib borishi uchun to'pni ikki qo'llab yuqoridan, ko'krigidan, yondan qamda pastdan orqaga uzatiladi. Ikki qo'llab uzatishni turgan joyidan, harakatda (yugurib ketayotganda) va sakraganda to'pni uzatish mumkin (6 a,b,v,g-rasm).



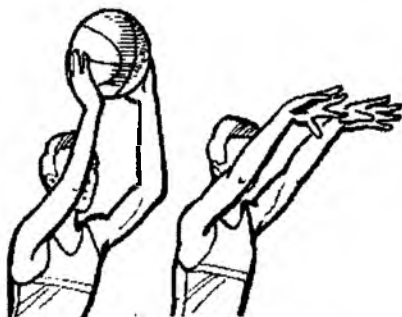
a)

b)

5-rasm.



a) to'pni yondan uzatish



b) to'pni yuqoridan uzatish



v) to'pni ko'krakdan uzatish

Fizomy nomli

T D P U

kutubxonasi

013447/2<sup>17</sup>

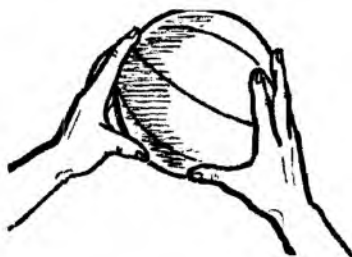


g) to'pni pastdan orqaga uzatish

6-rasm.

#### 4.3.To'pni qabul qilib olish.

- to'pni iloji boricha ikki qo'llab qabul qilib olish maqsadga muvofiq. To'pni qabul qilib olish vaqtida ikki qo'lni to'p kelayotgan tomonga uzatib keyin to'p bilan tezlikni kamaytirish uchun qo'lni o'zimizga tortamiz. Yugurib to'pni qabul qilib olayotganda ikki qadam tashlash qoidasiga amal qilish lozim. To'pni qabul qilib olgandan keyin o'yinchi bir qadam tashlab to'xtash yoki o'nga qadar to'pni o'yinchiga uzatib yuborishi kerak (7-rasm).



7-rasm

#### 4.4.To'pni yugurganda holda olib yurish.

O'yinchi to'p bilan yugo'rganda har ikkinchi qadamida bir qo'llab to'pni yer yuzasiga urib va erkin ilib olib yugurib yurishi kuzatiladi. To'pni olib yurganda mumkin qadar to'pga qaramasligi va to'pni qaysi qo'lda olib yurish farqlanmaydi (8-rasm).

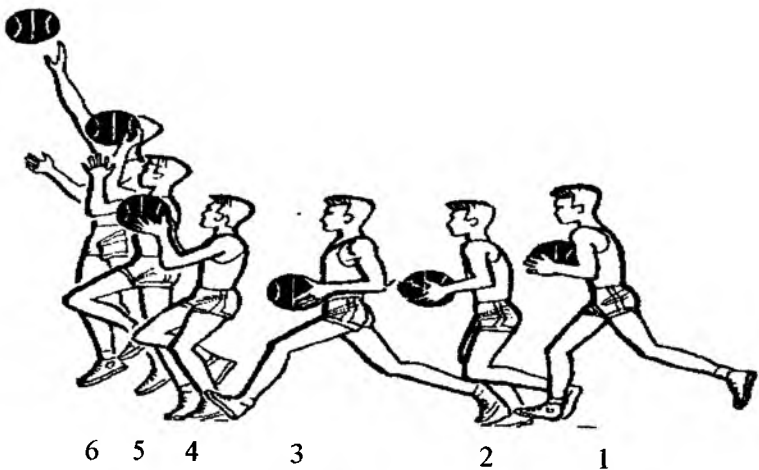
#### 4.5. To'pni savatga tashlash.

To'pni savatga yaqin yoki uzoq masofadan ikki qo'llab yoki bir qo'llab to'g'ri yuqoridan savatga yoki oldin savat to'sig'iga (schitga), keyin savatga tashlanadi. To'pni savatga yaqindan tashlash uchun o'yinchi yuqoriga sakraganda, o'rnidan va yugurib kelib tashlashi mumkin. Uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'yinchi to'pni yuqoridan savatga yetib borgo'nga qadar bo'lgan uchlash traektoriyasini hisobga olgan holda o'rnidan katta kuch bilan (tajribali basketbolchilar sakrab) to'g'ri savatga tashlashlari mumkin. Hamma holatlarning asosiy negizi to'p yo'nalishini kuchi va to'p yo'nalishining to'g'riligida.



8-rasm.

Sportchilar to'pni savatga yaqin masofadan tashlashda o'ng va chap qo'lda ham bir xil, yaxshi tashlashlari kerak. o'yin vaqtida raqib jamoani qarshiligi, kerakli qonun qoidalariga rioya qilinishi, maydon bo'ylab o'yinchilarni tez harakati, katta kuch sarflanishi va to'pni savatga tashlash eng qiyin va murakkab vazifa ekanligi sababli basketbol o'yini o'yinchidan mo'ljalga to'g'ri ola bilish harakat tezligi va bir-biriga tez oshirish kabi mahoratga ega bo'lishiligi basketbol o'yinini chiroyli tarzda o'tishini ta'minlaydi (9 a, b, v, g-rasm).



a) to'pni yelkadan bir qo'llab savatga tashlash



4 3 2 1

b) to'pni sakrab yuqoridan bir qo'llab savatga tashlash



3 2 1

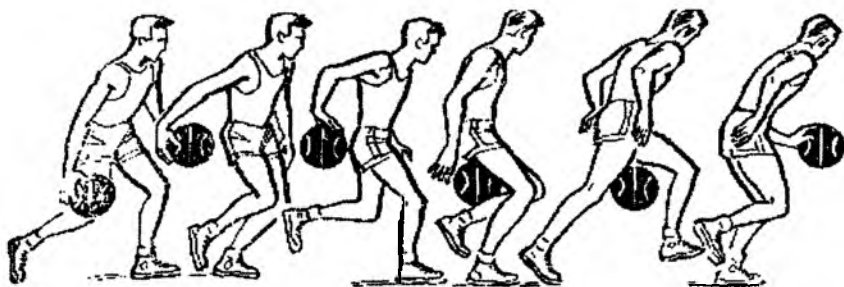
v) sakrab to'pni burilib bir qo'llab savatga tashlash.



g) aylanib to'p bilan ikki qo'lla savatga tashlash.

#### 4.6. Aldamchi harakatlar (fint)

Ko'proq o'yinda to'psiz va to'p bilan hujum vaqtida qo'llaniladi. To'p bilan aldamchi harakatda o'yinchilar yolg'on to'p uzatishlar, savatga to'p tashlash, to'psiz aldamchi harakat, tezlikni yolg'onlan birdaniga o'zgartirish va hujumlar kiradi. Eng asosiysi o'yinga o'ta olish kerak. (10 a, b-rasm)



a)



b)

10-rasm

#### 4.7. o'yin uslubi (taktika)

Basketbol o'yini betakror tez hujum tarzida o'tganligi uchun himoyalanişdan ko'ra hujum qilgan samaraliroq. Bu o'yinchidan tez hujumdan so'ng, himoya va ortga qaytishni talab qiladi. Keyingi e'tiborli tomoni hujumga hamma besh o'yinchi borib himoyaga ham o'sha besh

o'yinchi himoyalaniadi. Har qaysi o'yinchi hujum va himoya vazifasini bajarish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Markaziy o'yinchi jamoani o'yinda boshqarish, o'yin uslublarini va texnikasini a'lo darajada bajarishi va jamoani eng baland bo'lyi o'yinchisi bo'lishi kerak. U hamma vaqt hujum markazida savatga yaqinroqda jarima chizig'i atrofida bo'lishi kerak. Hamma vaqt markaziy o'yinchi jamoa nazarida bo'ladi va to'pni iloji boricha o'nga berishga harakat qiladilar. Markaziy o'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin o'zi savatga yo'llaydi yoki u boshqa qulay joyda turgan sportchiga uzatadi.

Maydonda doimiy jamoali, guruh-guruh bo'lib himoyalaniish va hujum qilish har bir jamoaga samarali natijalar beradi.

**Hujum** - hujumda asosiy masala savat yaqiniga to'p bilan yoki to'psiz yaqinlashish, maydonda shunday joylashish kerakki, jamoani guruhli harakatlanishiga imkon yaratish va raqib savatiga raqibdan ko'ra yaqinroq kirib olishda har xil aldamchi harakatlardan foydalanish taklif etiladi. To'pni tez, aniq, kuchliroq va ishonchli uzatilishi maqsadga muvofiq. Sportchi to'pni ushlab olishi uchun uning yo'liga yugurib chiqish 24 soniya hujum vaqtini tejaydi. Bu usulni hujumga samarali natija bera olishiga ishonch hosil qilgandan keyin qo'llanishi yaxshi natijalar beradi.

**Himoya** - himoyachilar maydonda shunday usulni qo'llashlari kerakki, raqib jamoaga savat tomonga o'tish imkoniyatlarini bermaslik kerak bo'ladi. SHuning uchun himoyachi doimo raqib va savat o'rtasida turadi, lekin himoyachilarning qilgan kichik xatosi raqibga katta imkoniyatlar beradi. Undan tashqari himoyachi shunday masofada turishi kerakki, raqib uni aylanib o'ta olmasligi va himoyachi raqibga uzoqdan savatga tashlashiga to'sqinlik qilishi kerak.

Hujumchi savatdan qancha uzoqlikda bo'lsa, himoyachi ham shuncha uzoqda turadi.

Basketbol qoidalariga ko'ra hujum paytida raqibdan to'pni olib qo'yishga qaratilgan harakatlari ko'p hollarda jiddiy metodik (taktik) xatolarga yo'l qo'yadilar. SHuning uchun raqibning savatga tashlagan muvoffaqiyatsiz otishini qo'llashlari kerak.

**Guruhli hujum usuli (taktikasi)** - guruhli hujum usuli o'zini har xil aldamchi hujum harakatlari va himoyalaniishni o'z ichiga oladi. Jamoada

2-3 o'yinchi buni amalga oshirishi mumkin. Hujumda ular to'pni aniq uzatishlari, ochiq joyga chiqish, kesishmalar, raqibni to'xtatib qolish usullaridan foydalanishlarni bilishlari kerak.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar**

1. Jamoa sardori vazifalari haqida ma'lumot bering?
2. To'pni qabul qilib olishning qanday turlarini bilasiz?
3. To'pni savatga tashlashning qanday turlarini bilasiz?
4. Aldamchi harakatlar haqida tushuncha bering?
5. To'pni yugo'rgan holda olib yurish qanday amalga oshiriladi?
6. To'pni uzatishning qanday turlarini bilasiz?
7. Hujum qilishning qanday usullarini bilasiz?
8. Guruhli hujum usuli qanday harakatlarni o'z ichiga oladi?
9. o'yin uslubi deganda nimani tushunasiz?
10. Himoyalashda qo'llaniladigan usullarni bilasizmi?

## **5 BOB. MINI BASKETBOL**

Mini basketbol o'yini turiga kirgan holda u ham oxirgi yillarda Yevropada rivojlanib bormoqda.

1951 yil AQSH da mini basketbol o'yini D.J.Arxxer tomonidan kashf etildi. Mini basketbol o'yini 6-11 yoshdagi bolalar o'yini hisoblanadi. Bu o'yin shimoliy va janubiy Amerikada keyinroq Avstraliyada, Osiyo va Yevropada (birinchi bo'lib Ispaniyada) taraqqiy etdi. Hozirgi kunda vini basketbol o'yinini milliondan ortiq bolalar o'ynaydilar. Bu o'yinni tez rivojlanishining sababi X.B.A tarkibiga mustaqil mini basketbol komissiyasi kiritilganligida.

1965 yilgi mini basketbol o'yinining asosiy farqi sport anjomlari maydonning o'lchamlari, bolalar yoshiga moslashtirilganligi bilan ajralib turadi.



### **5.1. Moddiy ta'minot**

Mini basketbol uchun 12x18 m o'lchamdagi maydon, maydon markazida va ikki jarima chizig'i, maydonidagi doiralarning diametri 1,50 m, jarima maydoni yuza qismining kengligi 5 m. jarima maydoni doirasigacha yon tomon chiziqlar chizilgan bo'ladi (11-rasm). Jarima chizig'i uzunligi 3 m, jarima chizig'idan savatli to'siqqacha 3,60 m. savatli to'siqning maydon ichkarisiga 0,40 sm ichkariga kirganligini hisobga olgan holda jarima chizig'idan to maydonning yuza qismigacha 4 m tashkil qiladi.

### **5.2. Sport anjomlar**

Savatli to'siq (schit) mini basketbol quyidagi o'lchamlarda bo'ladi: qalinligi 2 sm, balandligi 120 m, eniga 0,90 m, to'siqning pastki tomonidan yergacha 2,35 m. to'siqning pastki tomonidan savatning asosigacha 25 sm. savat qalinligi 2 sm.

### **5.3. To'p**

- To'pning aylanasi taxminan 68 dan 73 sm, og'irligi 430 dan 500 gacha, shunday qilib mini basketbol o'yiniga oddiy futbol to'pidan foydalanish mumkin.

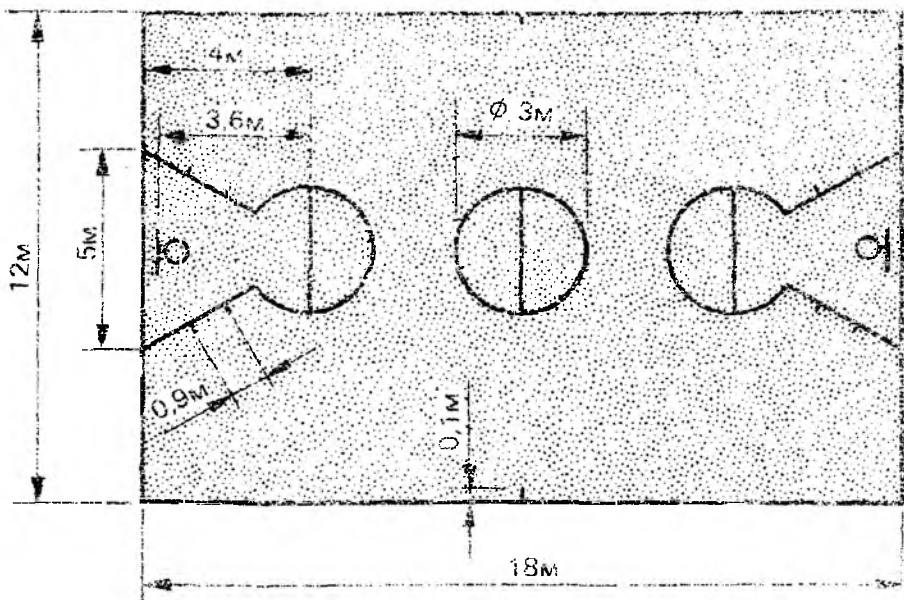
### **5.3. Qoidalar**

- Mini basketbol o'yini uncha katta o'zgarishlarsiz oddiy Basketbol o'yini qoidalariga o'xshash.

Jamoalar - 5 tadan o'yinchi va 5 ta zaxira o'yinchilaridan iborat. Har bir o'yinchi 10 min. maydonda ishtirok etishi kerak.

**O'yin vaqti** - o'yin 10 min. 2 bo'limdan 20 min. bo'ladi. Bo'lim orasida

5 min. dam beriladi. 2 min. maslahatlashish (taym-aut) vaqti beriladi.



11-rasm.

### O‘z - o‘zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Mini basketbol o‘yini qachon, kimlar uchun va kim tomonidan ixtiro qilingan.
2. Birinchi marta mini basketbol bo‘yicha jahon chempionati qachon bo‘lib o‘tdi?
3. Mini basketbol uchun qanday o‘lchamdagi maydon kerak bo‘ladi?
4. O‘yin uchun kerakli sport anjomlarini sanab bering?
5. Qanday to‘pdan foydalaniladi ?
6. Mini basketbol necha yoshli bolalar o‘yini hisoblanadi?

## **6 BOB. HAKAM IMO-ISHORALARI, ATAMALARI, BELGILARI**

Maydon hakamlari o'yin qoidasi buzilganda va boshqa o'yin holatlariga tegishli qaror qabul qilish va ko'rsatmalari bir xil kurinishga ega bo'lishi maqsadida hakam imo-ishora va atamalari qabul qilingan.

Atama va imo-ishoralar aniq va tushunarli bo'lishi kerak. O'yinda hakam xushtak chalib beradigan belgilari katta ahamiyatga ega. o'yin davomida aniq va kuchli xushtak chalib berilgan belgilar to'g'ri berilsa, o'yinchi va tomoshabinlar asabiga tegmaydi. Belgi o'yin qoidasi buzilganligini, o'yinchilarga ishonarli tarzda berilishi kerak. Kuchsiz berilgan hakam belgisi o'yinchilarda ishonarsiz va noaniq qaror qabul qilinganga o'xshash tasavvur hosil qiladi.

O'yinchilar o'yin qoidalarini qo'pol buzgan holatlarida hakam tovush belgisi ogohlantiruvchi balandrok jaranglashi, o'yinchiga bunday qoida buzish musobaqaga xos emasligini bildirishi kerak.

Hakam o'yin qoidalari buzilganligi to'g'risida chiqargan hukmini atama va imo-ishoralarni aniq ikkilanmasdan qo'llashi lozim. Bu harakatlar talab qilingan o'yinchiga tushunarli qilib ifodalanishi shart.

Agar yo'l qo'yilgan xatolarga shartli atama va imo-ishoralar bo'lmasa hakam o'yinchiga xatosini qisqa va lo'nda og'zaki tushuntirishi kerak.

Hakam qoida buzilganligini bildiruvchi tovushli belgisini bergandan so'ng, buzilgan qoidaga xos imo-ishorasini aniq ko'rsatib, tezda qoida buzilgan joyga borib, to'pni qaysi tomonga o'yingga kiritish lozimligini kurstatishi kerak (12-rasm).

Asosan qo'pollik bilan qoida buzish natijasida, jarima to'pini belgilash juda muhim sanaladi. Hakam harakatlarini aniqligi va diqqat bilan bajaradigan harakatlari, uni haqligidan dalolat beradi, bu esa o'yin maydomida yaxshi vaziyatni ta'minlaydi.

### **6.1. Hakamlar hay'ati tarkibi.**

- Musobaqani o'tkazish hakamlar kengashi hay'ati yoki basketbol federatsiyasi tashkiloti bilan kelishilgan holda hakamlar hay'ati belgilanadi.

- Hakamlar hay'ati tarkibiga kiradi: bosh hakam, bosh hakam o'rinbosari, kotib, maydon hakamlari, sekundamerchi hakam va axborotchi hakam.

## **6.2. Bosh hakam.**

- Bosh hakam tasdiqlangan musobaqa nizomi va musobaqa qoidalari asosida musobaqalarning o'tishiga to'la javob beradi.

Bosh hakam qabul qilgan qarorini barcha hakamlar apparatiga, qatnashuvchilar vakil va jamoa murabbiylari bajarishga majburlar.

Bosh hakam majburiyatlariga kiradi.

Musobaqa o'tkazish joyi uskunalari sozligini nazorat qiladi.

## **6.3. Hakamlarning vazifalari**

Hakamlar xushtak chalishga va bir vaqtning o'zida ishora 5 - raqami yoki 19 – raqami yordamida soat to'xtatilishini ko'rsatishga majburlar. Shundan so'ng ular o'zlarining qarorlarini tushuntirish maqsadida barcha ishoralarni namoyish qiladilar.

To'p o'yin jarayonida maydonda yoki jarima to'pi tashlagandan so'ng savatga tushsa, hakamlar xushtak chalmasliklari kerak, ammo to'p tashlaganligini ishora 1-raqami yordamida aniq ko'rsatishlari shart.

Agar qabul qilingan qarorni tushuntirish maqsadida og'zaki muloqot zarur bo'lsa, unda barcha xalqaro musobaqalarda bunday tushuntirishlar ingliz tilida olib borilishi lozim.

Har bir foldan yoki baxsli to'p otishga qaror qilgandan so'ng hakamlar maydonda o'z joylarini almashtiradilar.

o'yin davomida texnik komissarning vazifasi birinchi navbatda stol atrofida o'tirgan hakamlarning ishlarini kuzatishdan hamda katta hakam va hakamga o'yinni xotirjamlik bilan o'tkazishlariga yordam berishdan iborat.

## I. To'pni hisobga olish

1  
Bir ochko



2  
Ikki ochko



3  
Uch ochkolik  
to'p otishga  
urinish



4  
Muvoffaqiyatli  
uch ochkolik  
to'p otish



5  
Ochkolar  
hisobga  
olinmaydi



## II. Vaqtga taalluqli belgilar

6  
Soatlar  
o'chirilsin yoki  
soatlar ulanmasin



7  
Fol uchun  
soatlar  
o'chirilsin



8  
o'yin vaqti  
ulansin



9  
24 soniyali  
vaqtni yangi  
hisobi



## III. Ma'muriy guruhga ko'rsatiladigan imo-ishoralar

10  
o'yinchi  
almashtirish



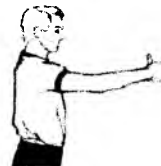
11  
o'yin  
maydoniga  
taklif



12  
Tanaffus  
talab qilish



13  
Stol va maydondagi  
hakamlar orasidagi  
muzoqaralar olib  
borish



#### IV. O'yin qoidasining buzilishi

14

Yugurib ketish



15

Noto'g'ri ikki marta to'pni yerga urib yurish yoki to'pni olib yurish



16

To'pni ushlab turish



17

3 soniya o'yin qoidasini buzish



18

5 soniya o'yin qoidasini buzish



19

8 soniya o'yin qoidasini buzish



20




24 soniya o'yin qoidasini buzish















21

To'pni maydon orqasidagi xonaga qaytarish











<p>22</p> <p>Atayin oyoq bilan o'ynash</p> 	<p>23</p> <p>To'p maydon tashqarisida yoki hujum qilishi kerak bo'lgan taraf</p> 	<p>24</p> <p>Baxsli to'p</p> 
--	--	--




**V. Folni kotib stoliga ko'rsatish (3-holat)**  
**1-holat– o'yinchi raqami**

<p>25</p> <p>No. 4</p> 	<p>26</p> <p>No. 5</p> 	<p>27</p> <p>No. 6</p> 	<p>28</p> <p>No. 7</p> 
<p>29</p> <p>No. 8</p> 	<p>30</p> <p>No. 9</p> 	<p>31</p> <p>No. 10</p> 	<p>32</p> <p>No. 11</p> 
<p>33</p> <p>No. 12</p> 	<p>34</p> <p>No. 13</p> 	<p>35</p> <p>No. 14</p> 	<p>36</p> <p>No. 15</p> 




## 2-Holat - fol turlari


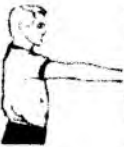
<p>37 Qo'l bilan noto'g'ri o'ynash</p> 	<p>38 To'sqinlik qilish (hujum yoki himoyada)</p> 	<p>39 Tirsakni keng qo'yish</p> 	<p>40 Ushlab qolish</p> 
<p>41 To'psiz o'yinchini turtish yoki urib yuborish</p> 	<p>42 To'pli o'yinchini urib yuborish</p> 	<p>43 To'pni nazorat qiluvchi jamoaga fol</p> 	<p>44 Ikki tomonga ta'lukli fol</p> 



<p>45</p> <p>Texnik fo</p> 	<p>46</p> <p>Sportchiga xos bo'lmagan harakat uchun fol</p> 	<p>47</p> <p>o'yinda qatnashish huquqidan maxrum ettiruvchi fol</p> 
--	---	---

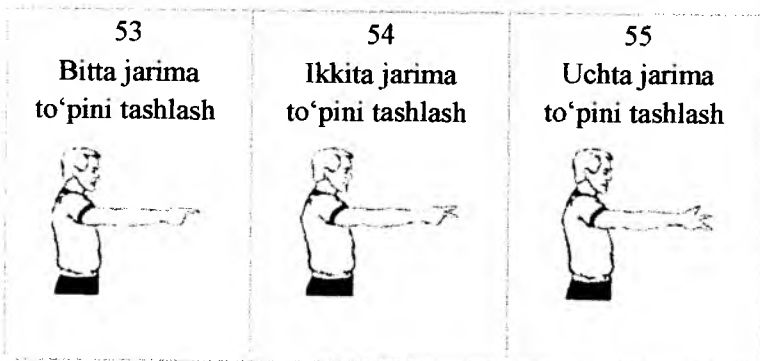
**3-holat – jarima to'pni tashlash soni**

<p>48</p> <p>Bitta jarima to'pni tashlash</p> 	<p>49</p> <p>Ikkita jarima to'pni tashlash</p> 	<p>50</p> <p>Uchta jarima to'pni tashlash</p> 
---	--	---

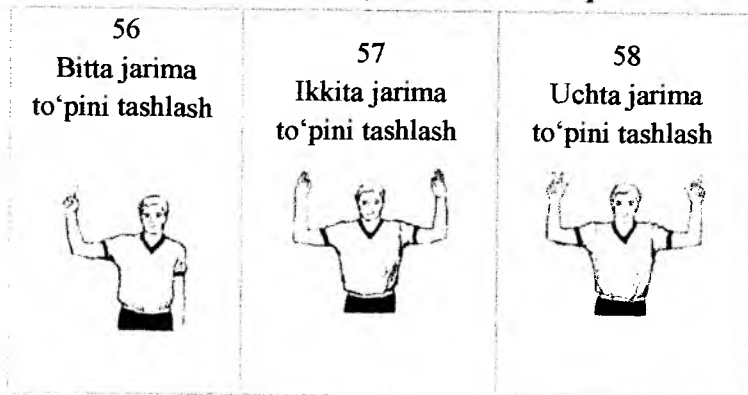
<p>51</p> 	<p>52</p> 
---	---

## VI. Jarima to'pini amalga oshirish. (2-holat)

### 1-holat cheklangan zonada



### 2-holat cheklangan zonadan tashqarida



12-rasm.

## **7 BOB. SPORT O‘YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYOTI ASOSLARI**

### **O‘QITISH USLUBLARI**

Mashq jarayonida uchta asosiy o‘qitish uslublari o‘qituvchi-murabbiy bolalarga nimaga va qanday qilib, bilimlarni ongli ravishda hamda to‘liq o‘rgatishni, amaliy ko‘nikma va malakalar hosil qilishga qanday yo‘llar va usullar bilan erishishlarni yaxshi tushunishlari kerak. o‘qituvchi bilan o‘quvchilarning ta‘lim vazifalarini xal qilishga qaratilgan, o‘zaro bog‘langan ish usullari o‘qitish uslublari deb ataladi. Harakatlarga maqsadli o‘rgatish o‘qituvchilardan o‘qitish uslublari tavsiflarni bilishi talab etadi. o‘qituvchi harakat ko‘nikmalarini tushuntiradi va ko‘rsatib beradi, qatnashuvchilar esa ularni egallab oladilar. Uslub qatnashuvchilarning tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi. Sport o‘yinlari o‘quv-mashq jarayonida o‘qitish uslublari uchta asosiy guruhga bo‘linadi: so‘zdan foydalanish (so‘z) uslublari, ko‘rgazmali qabul qilish uslublari va amaliy uslublar. Sanab o‘tilgan uchta uslubdan jismomiy tarbiyada eng ko‘p qo‘llaniladigani amaliy uslub hisoblanadi. Chunki bunda o‘quvchilardan faqat bilimlarni talab qilibgina qolmasdan, balki harakat faoliyatlar tizimi bilan amaliy bilimlar o‘quv materialida yetarlicha aks ettiriladi.

#### **7.1. So‘zdan foydalanish uslublari:**

Hikoya, tasvirlash, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, buyruq berish, hisoblash, ko‘rsatib berish, vazifa. Hikoya-bayon qilishni, hikoya qilish shakli ko‘p hollarda o‘qituvchi tomonidan o‘quvchilarni o‘yin faoliyat shaklini tashkil etishda qo‘llaniladi.

##### **7.1.1. Tasvirlash**

Bu bolalarda faoliyat haqidagi tushunchalarni vujudga keltirish usuli. Tasvirlashda faoliyatning xarakterli belgilari ro‘yxati beriladi. Bunda birinchi tushunchani hosil qilish uchun yoki oddiy faoliyatlarni o‘rganishda o‘quvchilar o‘z bilimlari va tajribalaridan foydalana bilgandagina qo‘llaniladi.

### **7.1.2.Suhbat**

Bir tomondan faollikni oshiradi, o'z fikrini ayta bilishni rivojlantiradi, ikkinchi tomondan, o'qituvchiga o'z o'quvchilarini bilish, qilingan ishlarni baholashga yordam beradi. Suhbat o'qituvchining savoli va o'quvchining javobi tarzida yoki o'z fikrini erkin bayon qila bilish orqali o'tadi.

### **7.1.3.Tushuntirish**

Faoliyatga bo'lgan ongli muomilali rivojlantirishning zaruriy usuli bo'lib u texnika detalini ochib berishga qaratilgan.

### **7.1.4.Tahlil qilish**

Suhbatdan, faqat u yoki bu vazifani bajargandan so'ng olib berilishi bilan farq qiladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi ham mumkin.Qachonki uni faqat o'qituvchi o'tkazgandagina yoki ikki tomonlama o'quvchilar ishtirokida suhbat tarzida bo'lishi mumkin. Ikkinchi shakli ta'lim va tarbiya vazifasini samarali hal etish imkonini beradi.

### **7.1.5.Buyruq berish**

- jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanishda o'ziga xos keng tarqalgan uslub. U buyruq shaklida bo'lib, faoliyatni tez bajarishga undaydi. Harbiy xizmatda qo'llaniladigan saf buyruqlar va maxsus hakamlar imo-ishorasi, start buyruqlari sifatida va boshqalar. O'rta maktab yoshigacha bo'lgan bolalar bilan ishlashda buyruq berilmaydi, kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlaganda chegaralangan holda qo'llaniladi.

### **7.1.6.Hisoblash**

- o'quvchilarga harakatlarini bir me'yorda bajarishlari uchun imkon yaratadi, intizomga chaqiradi. Ovozli sanash va bir tomonlama (bir, ikki, uch, to'rt) hisob sanash va bir tomonlama ko'rsatishi bilan (bir, ikki nafas oling-nafasni chiqaring) va bu nihoyatda qarsak chalish, ovoz chiqarib chertish.

### **7.1.7.Ko'rsatma berish**

bu texnik va taktik mashqlarni bajarishni talab etishi uchun qisqartirilgan shakldagi topshiriqlar. Bu o'quvchilarda vazifalarni bajarish imkoniyatiga ishonchni oshiradi. Ko'rsatish orqali o'quvchilar aniq va xal etish usulini oladi, xatosini to'g'rilaydi. Bundan ko'proq o'quv mashg'ulot o'yimlarida yoki o'zaro bog'liq taktik tayyorgarlik ko'rishda foydalaniladi.

Ko'rsatmali o'yinlarni yoki o'yin-mashqlarni to'xtatmasdan berish mumkin.

Vazifa dars yoki o'yin mashg'uloti oldindan qo'yiladigan vazifalar ko'zda tutiladi. Vazifa o'yinni o'tkazishga qandaydir o'ziga xos guruhli taktik harakatni bajarishda bitta yoki bir nechta qatnashuvchiga berish mumkin.

## **7.2.Ko'rgazmali uslublar**

Mashqlar ko'rsatishni, qurollarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinogramma, laminatsiya va boshqalar) o'quv o'yinni yoki rasmiy musobaqalarni ko'rsatish.

### **7.2.1.Ko'rsatish**

-doimo o'rganilayotgan mashqni so'z uslubidan foydalanish bilan birga olib boriladi. U o'qituvchi yoki biror qatnashuvchi tomonidan amalga oshiriladi. Ko'rsatish oldindan qatnashuvchilar diqqatini bir joyga jamlash hamda tuzatishga sharoitlar yaratib berish lozim (ko'rsatish uchun joy tanlash qatnashuvchilarni saflash va boshqalar) o'rganilayotgan o'yin harakatining tomoshabinlarga bajarilishini aniq va o'rnakli kurinishda ko'rastish kerak.

### **7.2.2.Ko'gazmali qurollar bilan namoyish qilish**

Bu uslub yordamchi usul hisoblanadi va faqat boshqa usul bilan birga qo'shib olib borilsa, samara berishi mumkin. U o'quvchilar uchun harakat faoliyatini buyum yordamida idrok qilishlarida qo'shimcha tasavvurlar yaratadi va guruhli va jamoali bo'lib, taktik harakatlarni o'rganishlarida yaxshi samara beradi.

## **7.3.Amaliy uslublar**

Bu uslub shug'ullanuvchilarning faol harakatlariga asoslanadi.

### **7.3.1.Mashqlar uslubi**

Faoliyatlarni ko'p marotaba bajarish bilan o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin uslublarini egallash bilan tavsiflanadi. Mashqlarni takroriy bajarishni qismlarga bo'lib yoki yaxlitligicha amalga oshirish mumkin. Qismlarga bo'lib o'rganish dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishning keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi. Butunligicha o'rganish yakuniy maqsadga qarab harakat qanday kurinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganish ko'zda tutiladi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi shug‘ullanuvchilar oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

### **7.3.2. o‘yin uslubi**

Texnika elementlari egallangandan so‘ng qo‘llaniladi. O‘yinchilar o‘rtasidagi texnik uslublarni takomillashtirishni o‘rganishda bitta darvozaga, bitta savatga 2x2, 3x3, 4x4 o‘yinlari qo‘llaniladi. Bu shug‘ullanuvchilarning qiziqishimi orttiradi, o‘yin mashqi yoki o‘yin uslubini bajarishda, ko‘nikma hosil qilishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Sport o‘yinlarida o‘yin uslubini takomillashtirish chegaralanmaydi, ular musobaqalarda takomillashtiriladi va mustahkamlanadi.

### **7.3.3. Musobaqa uslubi**

O‘qitish jarayonida muxim ahamiyatga ega. Bolalar boshlang‘ich davrda taktik va o‘yin mashqlarni alohida-alohida bajaradilar, keyin esa o‘yin qoidalari murakkablashtiriladi va oxiri rasmiy uchrashuvlarda musobaqalashadilar. Bu usul o‘yin jarayonini to‘g‘ri baholab undan kelib chiqqan holda samaraliroq texnik uslublarni qo‘llashga imkon beradi.

Musobaqa o‘yinlarini yanada takomillashtirish maqsadida har bir shug‘ullanuvchi uchun taktik harakatlarning eng qulay turlari qo‘llaniladi.

Sport o‘yinlari mashg‘ulotining asosi- bu o‘yin. o‘yindan tashqarida o‘rganiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko‘p vaqt sarflanadi. SHuning uchun shug‘ullanuvchilar usullarni soddalashtirilgan holda o‘yin vaqtida o‘rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg‘ulotta ikki uchdan ortiq usullarni o‘rgatish tavsiya etilmaydi.

## **8 BOB. TAYYORGARLIK TURLARI**

*Jismoniy tayyorgarlik* – bu sog‘likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon. U texnik va taktik uslublarni tezda egallab olishda katta samara beradi. Sport o‘yinlarida yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lmay turib murakkab texnik uslublarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirib bo‘lmaydi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

### **8.1.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

Bu sportchining boshlang'ich tayyorlov bosqichi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- sportchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- salomatlik darajasini oshirish;
- shiddatli mushg'ulot musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va hokazolardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

### **8.1.2. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik**

Maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
- sportchi harakatlarida faol ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mos. SHunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish: maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar.

### 8.1.3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Bu texnik uslublarni tezroq egallashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon. o'yin jarayonida uning vositasi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishda: tezda joyini o'zgartirishni bilish, harakatsiz holatdan tezda chiqib ketishni bilish, joyni o'zgartirgandan so'ng tezda to'xtashini bilish: sakrovchanlikni, o'yinda chaqqonlikni, alohida mushak guruhlarida kuchni rivojlantiradi. SHu maqsadda maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulotning birinchi qismida tezlilikni, epchillikni, sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Ikkinchi qismiga esa kuchlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni berish tavsiya etiladi. (o'yin uslubini o'rganish bilan bir qatorda.)

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Treirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik okibatda sportchi mahoratini oshirishga to'skinlik qiladi. SHuning uchun mashq jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhim. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki sportchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, treirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kuchli tarbiyalash. Kuch zamonaviy sport treirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. CHunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

**Kuch-** o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch-mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan qat'iy nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch- o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«Portlovchi kuch»-sport mashqi yoki uning harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan sportchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, uzoq masofaga to'pni qattiq kuch bilan



uzatishda foydalanadilar. SHuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning elastik o'zgarishini chiqariladigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni 8-10 yoshdan tavsiya etish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun o'zining tana og'irligini yengib o'tish mashqlari (qo'llarga tayanib yotgan holda qo'lni bo'qib yozishliklar, o'tirib turish) yoki sherikni qarshi ta'sir etishi (juftlikda bir-biriga qarshi turish, tortishishlar va h.k.) shu bilan birga og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Har bir kuch mashqlari o'zining yutuq va kamchiliklariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun qulayki, ularning yordamida yo'g'on va mayda musqul guruhlariga ta'sir etish mumkin, ular yengil me'yorlanadi.

Og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlarda to'ldirma to'plar, gantellar, shtankalar, gimnastika tayoqchasi va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning boshlang'ich davrida sekinlashtirilgan sur'atga olib boriladi. Asta-sekin sur'atni oshirish mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari dam olib-olib almashinib bajariladi.

Barcha sport o'yinlari uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhim. Uni rivojlantirish uchun balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, gimnastika o'rindig'idan sakrash, turli to'siqlardan sakrash, og'irliklar bilan sakrashlardan foydalaniladi. Sakrovchanlikni 1-1.5 m balandlikdan sakrab o'tish mashqlaridan foydalanish yaxshi samara beradi.

*Tezkorlikni tarbiyalash.* Jismoniy fazilatlaridan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz sportchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajara olish kobilyati tushuniladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjud. Tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi, oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi, yakka harakatlarni bajarish tezligi, harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

o'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi

lozim. Sportchilarning tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltatishda, 25-30 m masofada ko'rsatiladigan yurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va sho'nga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan tsiklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib, qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
- 25-80 m masofaga oyoq uchida depsinib, tez sakrab- sakrab harakat qilish;
- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash: aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
- to'ldirma to'plarni tashlash, granata, tennis to'pini ma'lum vaqtda mo'ljalga urish;
- tezlik reaksiyasini yaxshilash uchun o'quvchilarda vaqtni sezish xissini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. SHu maqsadda shug'ullanuvchilarga muntazam ketma-ket uch xil vazifa taklif qilinadi;
- tezkorlik mashqini bajargandan so'ng murabbiy shug'ullanuvchilarga vazifani bajarishda sarflangan vaqtni e'lon qiladi;
- vaqt shug'ullanuvchiga e'lon qilinmaydi, uning o'zi vaqtni aniqlashi kerak;
- shug'ullanuvchi tezkorlik bilan mashqni berilgan vaqtda bajarish kerak.

Harakat tezligi reaksiyasini vujudga keltirishning eng asosiy mashqlari harakatli va sport o'yinlari.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar muntazam holda har bir mashg'ulot boshida beriladi.

*Chidamlilikni tarbiyalash*-deb muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan tolishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. U markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarligi, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faol harakatlar samaradorligi bilan baholanadi.

Sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi: Umumiy chidamlilik deganda, sportchining ishini uzoq bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Uni uzoq muddatli bir tekis yugurish, shu bilan birga bir tekis davomli, harakatli sport turlarining mashqlari bilan tarbiyalanadi. (chang'i, suzish, velosiped sporti va x.k.)

Maxsus chidamlilik o'yin texnikasi uslublarini uzoq davomli bajarish, o'quv mashg'ulot o'yinlarini kuchaytirilgan maydonlarda o'tkazish, o'yinlarni bajarish vaqtini uzaytirish, topshiriqlar va boshqa mashqlar orasida dam olish vaqtini qisqartirishga erishish kerak. Muvofiqlashtirilgan chidamlilikni ikki yoki undan ortiq o'yinchilar o'rtasida o'yin tuzilishini o'zaro bog'liq murakkab tizimli mashqlar charchashgacha olib borish bilan rivojlanadi.

Bolalar bilan ishlashda ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda, mashqlarni tanlash va yuklama me'yoriga rioya qilish, pedagog-varch nazoratidan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashq yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, sportchilarning organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek, ya'ni undan ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli foydalanish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash- chaqqonlikni bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuch va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlari. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Sportchi uning nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p

bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatini saqlay bilish va yo'nalishni saqlashning aslo darajada rivojlanishi.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar). Odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. SHuningdek, akrobatika, gimnastika va yengil atletikaga oid mashqlarni, to'pni uzatish, ilish, darbozaga otish, xalqaga tashlash texnikasi bilan bargalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak:

1. Mashg'ulotni tarmoqlash, ularga yangi jismoniy mashqlar tizimini kiritish.

2. Sharoitdan kelib chiqqan holda, mashg'ulotni yangi shaklga keltirish.

3. Harakat vaqtida organizmga tushayotgan dastlabki yuklama alomatlari sezilsa, uni nazoratga olish.

4. Yurak qon tomir urishiga qarab, mashqlar orasidagi dam olish vaqti me'yorini aniqlash.

Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-10 yoshdan boshlash kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni aniq va tezda o'zlashtirib oladilar.

Darsda va mashq soatlarida chaqqonlik mashqlari tayyorlov va asosiy qismining boshida bajarilishi lozim. Tolish sharoitida chaqqonlik oz samara bilan rivojlanadi. Jinsiy yetuklik davrida chaqqonlikni rivojlantirish sifatining ko'rsatkichlari sekin-asta tushib boradi, hatto umuman yomonlashib ketadi.

**Egiluvchanlik** – bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo'g'inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. «Egiluvchanlik» atamasidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lganida foydalanish maqsadga muvofiq. Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining quyidagi bir nechta turlari mavjud:

**Faol egiluvchanlik**- odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik- bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

**Sust egiluvchanlik**- bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplituda bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Bo'g'imlar harakatchanligi yetarlicha bo'lmasligi ko'nikma va malakalarni sust o'zlashtirishiga sabab bo'ladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda sust va faol ushblardan foydalaniladi. Bo'g'imlar harakatchanligiga ta'sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizm rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog'i zarur. Egiluvchanlikni tarbiyalash 7-10 yoshlardan maqsadga muvofik. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda va o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal ko'rsatkichga erishadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi metodik tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;
- organizmni yaxshilab qizdirib olgandan so'ng mashqlar bajarish;
- mashqlar katta bo'lmagan seriyalarda 8-10 marta takrorlash, statistik holatni 5-6 soniya ushlab turish;
- ishlayotgan mushak va bo'g'im tugunlarda og'riq paydo bo'lganda mashqlar to'xtatiladi. Qattiq charchashda egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llash tavsiya etilmaydi;
- harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirish bilan bajariladi;
- o'yin texnikasi mashqlarini o'rganilayotganda bo'g'imlar harakatini bo'shashtirib, o'stirib borishga ahamiyat qaratish kerak. (basketbolda savatga to'p tashiashda, voleybolda to'pni yuqoridan uzatishga va boshqalar).

Organizmga mahalliy va umumiy ta'sirlar bog'liqligi sifatlarni tarbiyalashga erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda paylarni haddan tashqari cho'zilish yoki alohida mushak guruhlarining zo'riqishi hisobiga qaddi-qomat buzilishiga olib kelmasligi kerak emas.

Bolalar bilan mashg'ulot olib borish jarayonida o'sib borayotgan bola organizmi bilan ishlayotganimizni esdan chiqarmaslik kerak. Chunki o'nga katta jismoniy va ruhiy yuklamalar ta'sir ko'rsatadi. Agar o'sayotgan organizmga ruhiy anatomik-fiziologik xususiyatlar inobatga olinmasa, yuqori sport natijalariga erishishga umid qilish juda qiyin.

## **8.2. Texnik tayyorgarlik**

Texnik tayyorgarlik sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimini egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. SHug'ullanuvchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri- o'yin tekikasini har tomonlama egallashdan iborat. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

- o'yinchining barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishi;

- bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib borishni bilish;

- jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalanadigan hujum va himoya usullarini egallashda.

## **8.3. Taktik tayyorgarlik**

Taktik tayyorgarlik- bu o'yinni boshqarish tarzini tizimli shakllantirish jarayoni. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, o'yinni to'g'ri olib borishda ma'lum bilim hamda malakalarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlik individual, guruhli va jamoali harakatlarga, o'yin jarayonini tahlil qilish va texnik harakatlarni tanlash uchun tezda bir qarorga kelisha olishlikni nazarda tutadi.

*Individual harakatlar* deganda, o'yinda o'yin usullarini maqsadga muvofiq qo'llanishi tushuniladi. Buning uchun harakatlanish usullarini o'rganish, o'yinni olib borish uchun joyni to'g'ri tanlay olish o'yin jarayonida vujudga kelgan harakatlarni maqsadga muvofik usullarni tanlay bilish muhim.

**Guruhli taktik harakatlar** ikki va undan ortiq sportchilarning o‘yinda qatnashishi tushuniladi. Guruhli taktik himoyalani sh yoki hujum qilishda ifodalanishi mumkin. Ayrim hollarda har bir taktik vazifalar yechiladi.

Birinchi holda harakatni yakunlash uchun sharoit yaratib berish, ikkinchi holda raqib o‘yinchilar tomonidan so‘nggi harakatni qiyinchilik bilan amalga oshirishlari maqsadga qarshi harakat qo‘llash. (uzatishlar, zarba, otish va boshqalar).

**Jamoali taktik harakatlar.** Barcha jamoa aʼzolari va shu bilan birga hujumda o‘yinni boshqarishda usullarning bir-biriga ta’sirini tanlab olish tavsiya etiladi. Bunday tanlov raqib jamoa o‘yining qanday taktik sxemasidan foydalanishiga hamda texnik va ruhiy tayyorgarlikka bog‘liq.

Jamoali taktik harakatlarni o‘rganish jamoani tuzish va o‘yinchilarning asosiy faoliyatini aniqlash vaqtida boshlanadi. o‘yinning taktik surʼatini tanlash yoki taktik harakat tizimini o‘zaro ta’sirini, shug‘ullanuvchi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda himoya va hujumdagi har bir o‘yinchiga vazifa belgilanadi.

#### **8.4. Ruhiy tayyorgarlik**

Ruhiy tayyorgarlik-bu aniq bir sport turiga zid ruhiy jarayonlarni va shaxs xususiyatlarini shakllantirish hamda rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ular sportchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli xal etishni ta’minlaydigan ruhiy funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Sportchining «ruhiy tayyorgarligi» tushunchasi ikkita tushunchani o‘z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o‘ziga xos vazifalar xal etiladi:

- sportchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash;
- sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish;
- iroda sifatlarini tarbiyalash;
- ilg‘ab olish jarayonlarini rivojlantirish;

- diqqatni, uning mustahkamligi va jamlanishini rivojlantirish;
- o‘z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sportchining irodaviy fazilatlarini tarbiyalash va jismoniy sifatlarini rivojlantirish bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Iroda tayyorgarligi o‘zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan axloqiy tarbiya, jumladan irodani tarbiyalash jarayoni.

Sportchining iroda tayyorgarlik jarayonida xal etiladigan vazifalar, eng avvalo, faoliyatni yuzaga chiqaradigan sabablarni to‘g‘ri tushunishdan iborat.

### **8.5. Nazariy tayyorgarlik**

Nazariy tayyorgarlik bu mashq mashg‘ulotlari qonuniyatlari tuzilishini, o‘z-o‘zini nazorat qilish, fiziologiya, jismoniy mashqlar gigienasi, o‘yin taktika va texnikasi bilimi asoslari ega bo‘lish jarayoni. Bu bilimlar sportchiga tanlagan sport o‘yini turida o‘zini yaxshi ko‘rsatishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o‘zini tayyorgarlik natijalarini va musobaqalarda qatnashishini malakali murabbiy bilan birgalikda tahlil qilishni, o‘zining mashq jarayonini rejalashtirishda ishtirok etishga yo‘l ochib beradi. Bunday tayyorgarlik uchun ma‘ruzalar, suhbatlar, kinogrammalar o‘rganish, o‘yinlarni tomosha qilish, o‘yin texnika va taktikasi bo‘yicha nazariy mashg‘ulotlarni tahlil va mahokamalar qilish va boshqalardan foydalaniladi.

## **9 BOB. O‘QUV-MASHQ JARAYONINI REJALASHTIRISH**

O‘quv mashq jarayonini rejalashtirish- ijodiy, ko‘p yillik jarayon. Davrning birinchi bosqichida yangi texnik usullarni o‘zgartirib olish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik rejalashtiriladi. Bu jarayon faqat shundagina trenirovka mashg‘ulot shakliga ega bo‘ladi. U vaqtgacha yosh sportchi kerakli o‘yin ko‘nikmalariga ega bo‘lganda va musobaqalarda ishtirok etishni boshlaganda, o‘quv-mashq ishlarini istiqbolli rejaları paydo bo‘ladi.



### **9.1. Istiqbolli rejalashtirish**

Bu dastlabki jiddiy musobaqalarda alohida sportchilarni tayyorlash dasturi. Buning uchun jamoa alohida tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak (shahar, viloyat, Respublika spartakiadalari va maktab o'quvchilari o'rtasida musobaqalar). Istiqbol rejada musobaqalarda muayyan sport natijalariga erishish vazifasi qo'yiladi. Shaxsiy istiqbolli rejalar jamoada aniq o'yin faloiyatini bajarishda alohida o'yinchilarni tayyorlash vazifasi qo'yiladi. Bu yerda o'yinchilarni jismoniy, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarlik imkoniyatlarini hisobga olish kerak.

### **9.2.Yillik rejalashtirish.**

Sikllarga qarab amalga oshiriladi. Kuzgi, qishki (oktyabr, mart) va bahorgi, yozgi (aprel, sentyabr). Ularning davomiyligi va aniq mazmuni shug'ullanuvchilar tarkibiga ularning yoshi, jinsi, umumiy texnik va taktik tayyorgarlik, yil davomida kelgusida bo'ladigan musobaqalarga va boshqalarga bog'liq. Tayyorgarlikning barcha turlari ikkala davr davomida rejalashtiriladi.

O'quv-mashq jarayonida o'rta davr ajratiladi. Tayyorlov, musobaqa, o'tish davrlari bitta katta tayyorlov tsiklini tashkil qiladi. Tayyorgarlik davri rasmiy musobaqalarda 2-3 oy oldin boshlanadi. Bu davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik (boshqa sport turlarining turli vositalarini jalb etish: gimnastika, akrobatika, yengil atletika va boshqalar), turli jismoniy sifatlar, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarlik takomillashtirish vazifalarini yaxshilashdan iborat.

### **9.3.Tayyorgarlik davri.**

Shartli ravishda uchta bosqichga: umumiy, maxsus va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarga ajratiladi. Birinchi bosqichda jismoniy tayyorgarlik asosini tuzish vazifasi hal etiladi. O'nga mashq mashg'uloti vaqtining 45 % texnik mahoratni takomillashtirish ulushiga 40 % hamda tayyorgarlik vaqtining 25 % olib boriladi. Bosqich davomida nazariy tayyorgarlikning axloqiy- irodaviy tarbiya jarayoni olib boriladi. Ikkinchi bosqichda maxsus jismoniy tayyorgarlikning to'tgan o'rni ortadi. Unda umumiy jismoniy tayyorgarlikning umumiy vaqti 25-30 % hamda taktik tayyorgarlikning umumiy vaqti 35-40 % olib boriladi. Texnik va taktik

tayyorgarlik vazifalari qiyinlashtiriladi, ikki tomonlama o'quv o'yinlarida jamoalar tarkibiy qismi to'ldiriladi, bir-biriga yaxshilab o'rganib chiqiladi.

Uchinchi, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi (vaqtning 20-30 %) vaqtning 30-35 % texnik tayyorgarlikka, asosan vaqtning 55 % taktik tayyorgarlik ishlari olib boriladi. Texnik mahoratni takomillashtirishda asosan e'tiborni aniqlik va tezkorlik o'yin usullari bajarishga qaratiladi. Taktik tayyorgarlikka himoya va hujum tizimining bir-biriga ta'siri yaxshilab o'rganib chiqiladi. Ikki tomonlama o'quv va o'rtoqlik uchrashuvlarda bir-biriga jamoa yordamlashishini takomillashtirib boradi. Tayyorgarlik davri yakunida sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlari uchun yetarli tayanch bilimlari berilgan bo'lishi kerak.

#### **9.4. Musobaqa davri**

Bu davrning maqsadi musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashuvda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat. Davr boshlanishida yuklamalar hajmi asta-sekin kamaytiriladi, shiddati esa oshiriladi. Davr yakunida hajm va shiddat kamayadi. Musobaqa davrida ruhiy tayyorgarlikka ega bo'lish juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shug'ullanuvchilar yuqori irodaviy sifatlarni ko'rsatishi, sportdagi hamma murakkab vaziyatlarda ruhiy bardosh bera olishlik, tartib-intizomni talab qiladi.

#### **9.5. O'tish davri**

Bu davrga mashq yuklamalarining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish. O'tish davrining

ikkinchi vazifasi barcha trenirovka o'rganish jarayonini tahlil qilish, shu bilan yil davomida o'tkazilgan musobaqalarda ishtirok etganlik natijalari.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.**

1. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
2. O'quv mashq jarayoni kanday rejalashtiriladi?
3. Mashq jarayomida nechta asosiy o'qitish uslubiarini bilasiz?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
5. Ruhiy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
6. Nazariy tayyorgarlik qanday jarayon?
7. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
8. Sportchining "ruhiy tayyorgarligi" haqida tushuncha bering.
9. Chaqqonlikni rivojlantirishda qanday metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak?
10. Guruhli taktik harakatlar deganda nimalar tushuniladi?
11. Jismoniy tayyorgarlik nechta kismga bo'linadi?
12. Musobaqa usuli haqida tushuncha bering
13. Taktik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
14. Texnik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?

## **10 BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH**

**Musobaqaning aylanma usuli.** Har bir jamoa navbatma — navbat qolgan jamoalar bilan o'ynab chikadi. Barcha o'yinlarda eng ko'p g'alabaga erishgan jamoa g'olib deb topiladi. G'alabalar soni bo'yicha kelgan o'rinlar ham aniqlanadi.

O'yinlar navbati maxsus javdval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi "raqamlar" bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun o'yindan bo'sh bo'ladi (dam oladi).

Jamoalar sonidan qat'i nazar, uchrashuvlar jadvalini mustaqil tuzish mumkin. Buning uchun ishtirok etuvchi jamoalar soni ikkiga bo'linadi va raqamlarini ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda navbatdagi raqam 2 ga bo'linadi. Masalan: 7 ta jamoa musobaqada ishtirok etishi kerak. Navbatdagi raqam 8 ikkiga bo'linadi va raqamlarni ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi, ya'ni 5 dan:

5  
6  
7

Ishtirok etuvchi jamoalar soni juft bo'lsa, navbatdagi raqam yozilmaydi. Shu tarzda ustun shaklida yozilgan raqamlar yonidan vertikal chiziq o'tkaziladi va shu chiziq tagiga 1 raqami yoziladi: 2,3,4. So'ng yana vertikal chiziq chiziladi va chiziq ustun navbatdagi raqam (5) yoziladi va hokazo:

<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>	
5 : 4	:	6 :	5	:	7 :
6 : 3	:	7 :	4	:	1 :
7 : 2	:	1 :	3	:	2 :
<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>

Shu tarzda toqi vertikal chiziq ustiga 1 raqami yozilguncha jadval davom ettiriladi.

Vertikal chiziq tagidagi va ustidagi raqamlar jamoalar soni toq bo'lsa, shu raqamli jamoani dam olish kunini bildiradi. Agar jamoalar soni juft bo'lsa: 1 — 8, 8 — 5, 2 — 8, 8 — 6 va hokazo.

Har xil sonli jamoalar ishtirokida o'tkaziladigan musobaqalar bo'yicha o'yin uchrashuvchilari jadvali

3 yoki 4 jamoaga:

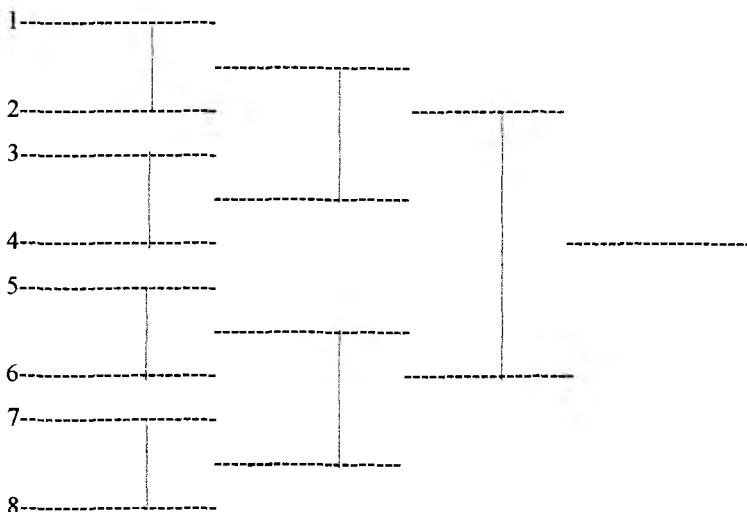
1 kun	2 kun	3 kun
1-(4)	(4)-3	2-(4)
2-3	1-2	3-1

### 10.1. Musabaqaning chiqib ketish usullari.

Musabaqaning ushbu usuli bo'yicha musobaqa o'tkazish har bir jamoaning birinchi mag'lubiyatidan so'ng chiqib ketishi bilan yakunlanadi. o'yinlar va musobaqa jadvalimi tuzish uchun qur'a tashlash asosida jamoani tartib raqami aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lsa, (ya'ni 4, 8, 16, 32 va hokazo) unda qur'a tashlash bilan aniqlangan jamoalar nomi (raqami) jadvalda yuqoridan pastga qarab yoziladi.

Binobarin birinchi jamoa ikkinchi bilan, uchinchi — to'rtinchi bilan va hokazo o'yinda ishtirok etuvchi barcha jamoalar qatnashadi. Birinchi davra g'oliblari yuqoridan pastga qarab «kuch sinashadi». 8 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa yarim final, 2 jamoa final deb ataladi.

**8 jamoa uchun: Chorak final, yarim final, final**



## LUG'AT

**Aut-aut**, chetda. Sport o'yinlarida to'pning maydondan chiqib ketishi

**Bitum** –bitum (karbon vodorodlardan iborat smolali moddalar)

**Basketbol**-basketbol (basket-savat, bol-to'p).

**Diskvalifikatsiya**-sportchini o'yin qoidalarini buzgani uchun sport musobaqalariga qatnashishdan mahrum qilish.

**Dyuym-dyuym** (eski Rossiyada va hozirgi Angliyada uzunlik ulchovi birligi; futning o'n ikkidan biri 25.4 mm ga teng.)

**Kombinatsiya**-kombinatsiya. Umuman sport o'yimlarida uzoqni ko'zlab qilingan harakat.

**Krossovka**-krossovka. Sportchilar kiyadigan maxsus yengil oyoq kiyimi.

**Mini basketbol**-mini basketbol o'yini 6-11 yoshdagi bolalar o'yini hisoblanadi.

**Stadion**- o'yingoh, stadion (stadion-musobaqalashish joyi)

**Sekundomer**-sekundomer. Juda qisqa vaqt oralig'ini soniyalar bilan o'lchash asbobi.

**Tablo**-tablo. o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rib olishga moslangan ekran, taxta, schit.

**Ochko**-ochko. Sport turlariga qarab g'oliblar uchun ochkolar har-xil beriladi.

**XBF(FIBA)**-Xalqaro basketbol federatsiyasi

**Taym aut**- taym aut. Tanaffus.

**Fol (personalniy fol)**- xato, fol (shaxsiy xato)

**Fint**-chalg'itish, raqibni aldaydigan harakatlar.

**Fut**-fut (30.479 santimetrga teng keladigan rus va ingliz uzunlik ulchovi).

**Rekord**-rekord. Sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda eng yuqori ko'rsatkichga erishib, birinchilikni egallash.

**Zona**-mintaqa.1 geografik maydon. Sport musobaqalarining dastlabki o'yinlari bir necha mintaqalarda o'tkazishi mumkin.

2 basketbolda maydon o'rtasidan o'tgan chiziq uni ikkiga bo'ladi.

**Yard**-Yard (Angliyada-0,91 metrga teng uzunlik o'lchovi).

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. Jahon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi. O'zbekiston sharoitida uni bartaraf etish yo'llari va choralari. -T., O'zbekiston, 2009.
2. Xolmirzayev E.J., Nematov B.I., Xo'janiyozov B.I. Sport anjomlari va jihozlari – T., 2010.
3. Коненко И., Малахов Г. Спортивные сооружения. Профиздат, 1960.
4. Raximov M.M. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasining asoslari.- T., 2000
5. Рузиев С., Шатерников Э., Барабан И. Узбекистан Олимпийский. -Т., 1996.
6. Белорусова В.В., Решетень И. Н. Педагогика. -Т., 1968.
7. Jismoniy tarbiya tarixi. - T., 1968.
8. Кудин А.Н. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. -М., 1982.
9. Каталог спортивного инвентаря и оборудования для оснащения детских спортивных сооружений. -Т., Узбекистан. 2006.
10. Интернет тармоғи; Материалы из Википедии – свободной энциклопедии.
11. Abdıyev A.N, Jumanov O.S, Ne`matov B.I. Sport alifbosi. -T., 2008.
12. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. - М., 1988.
13. Вайцеховский С.М. Книга тренера. -М., 1971.
14. Официальные правила баскетбола ФИБА. -М., 1994.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987.

## Elektron ta'lim resurslari

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz)
4. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
5. [www.bilim.uz](http://www.bilim.uz)
6. [www.gov.uz](http://www.gov.uz)

## MUNDARIJA

<b>KIRISH.....</b>	<b>3</b>
<b>1 BOB. Basketbolning paydo bo‘lishi va rivojlanishi.....</b>	<b>4</b>
<b>2 BOB. o‘yin qoidasi.....</b>	<b>10</b>
<b>3 BOB. o‘yinchilar ust kiyimi.....</b>	<b>14</b>
<b>4 BOB. o‘yin texnikasi.....</b>	<b>16</b>
<b>5 BOB. Mini basketbol.....</b>	<b>23</b>
<b>6 BOB. Hakam imo-ishoralari, atamalari, belgilari.....</b>	<b>26</b>
<b>7 BOB. Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyoti asoslari o‘qitish uslublari.....</b>	<b>34</b>
<b>8 BOB. Tayyorgarlik turlari.....</b>	<b>37</b>
<b>9 BOB. O‘quv-mashq jarayonini rejalashtirish.....</b>	<b>47</b>
<b>10 BOB. Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish.....</b>	<b>50</b>
<b>LUG‘AT.....</b>	<b>53</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....</b>	<b>54</b>



**KBK 62.r (50'zb)**  
**M 82**  
**UO'K: 60.20.14.18**

**ISBN 978-9943-381-4-14**

**Miraxmedov F., Arzibayev Q. BASKETBOL / metodik**  
**qo'llanma / T.: «NAVRO'Z» nashriyoti 2017. – 56 b.**

**“NAVRO'Z” nashriyoti**  
**Nashriyot litsenziyasi № AI 170. 23.12.2009 y.**  
**100000, Toshkent sh. A.Temur 19.**

Adadi 50 nusxa. Hajmi 3,5 b/t. Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
«Times New Roman» garniturasida. Ofset usulida bosildi.  
Nizomiy nomidagi TDPU bosmaxonasida nashr qilindi.  
Toshkent, Yusuf Xos Hojib 103.