

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI
“SPORT TURLARINI O‘QITISH USLUBIYATI” KAFEDRASI**

SPORT MAHORATINI OSHIRISH FANIDAN

**JISMONIY MADANIYAT 5-BOSQICH TALABALARI UCHUN O‘QUV
USLUBIY MAJMUA**



Guliston 2024

Tuzuvchi:

M.Bairbekov

“Sport turlarini o‘qitish uslubiyati” kafedrası
dotsenti.

Taqrizchi:

B.Omonboyev
uslubiyati”kafedrası

“Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi va
o‘qituvchisi.

Ushbu o‘quv uslubiy majmua Guliston davlat universiteti Kengashi tomonidan
2024-yil “___” dagi _____ - sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

Mazkur o‘quv uslubiy majmua “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi uchun mo‘ljallangan bo‘lib, sport maxoratini oshirish fanidan basketbol, voleybol, gandbol o‘yini texnikasi taktikasi, o‘yin jarayonidagi xolatlar turish, yugurish, to‘p bilan harakatlar, basketbol o‘yiniga oid atamalar va tushunchalar to‘p bilan bajariladigan harakatlar, to‘psiz bajariladigan harakatlar haqida va o‘qitish metodikasining ahamiyati to‘g‘risida bilim va ko‘nikmalarni shakllantiradi. Amaliy darslar tashkil ettirish yuzasidan tavsiyalar beradi, darslar jarayonini qanday tartibda olib borilishi, talabalarga yetkazib berilishi kerak bo‘lgana amaliy va nazariy bilimlar, amaliy mashqlar va boshqa kerakli ko‘nikmalarni shakllantiradi.

**O O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI

“SPORT TURLARINI O‘QITISH USLUBIYATII” KAFEDRASI

SPORT MAHORATINI OSHIRISH FANIDAN

**JISMONIY MADANIYAT 5-BOSQICH TALABALARI UCHUN O‘QUV
USLUBIY MAJMUA**

Bilim sohasi:	100000-Ta’lim
Ta’lim sohasi:	110000-Ta’lim
Ta’lim yo‘nalishi:	5112000-Jismoniy madaniyat

Umumiy o‘quv soati	– 90 soat
Shu jumladan:	
Ma’ruza	– 8 soat (10-semestr 8 soat)
Seminar	– 8 soat (10-semestr 8 soat)
Amaliy	– 8 soat (10-semestr 8 soat)
Mustaqil ta’lim	– 66 soat (10-semestr 66 soat)

1-2-Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati **Ajratilgan soat 2 soat**

Reja

1. Basketbol o'yinida nazariy tayyorgarlik.
2. Basketbol o'yin rasmiiy qoidalari
3. Basketbol o'yinida texnik-taktik va ruxiiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport maxoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Dars maqsadi: Talabalar Basketbol shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish to'g'risida maxsus bilimlar hosil qilish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. *Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlari haqida gapirib beradi.*
2. *Basketbol o'yini rasmiiy qoidalari haqida ma'lumot beradi.*
3. *Basketbol o'yinida texnik-taktik va ruxiiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar mohiyatini ochib beradi.*

Reja:

- | | |
|---|----------|
| 1. Mashg'ulotni tashkil etish | -5 min. |
| 1. Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 2. Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 3. Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish | -10 min |

Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:

1. Basketbol o'yin rasmiiy qoidalari
2. Basketbol o'yinida texnik-taktik va ruxiiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport maxoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Talabalar bilan darsda ko'rib chiqiladigan asosiiy savollar:

1. *"Basketbol" o'yiniga tavsif bering.*
2. *Basketbol o'yinida rasmiiy qoidalar haqida ma'lumot bering?*
3. *Basketbol o'yinida 3,5,8,24 soniiyalik qoidalar haqida tushuntirib berish.*
4. *Basketbol maydon o'lchamlari haqida ma'lumot bering?*

Dars jarayonida foydalaniladigan metodlar

Krosvord yechish. O'qituvchi oldindan tayyorlab qo'yilgan guruhlariga kroswordlar tarqatadi savoli bilan birga. Talabalar ushbu krosvordlarni o'qib to'g'ri tushadigan javoblarni belgilaydi.

Keys stadi metodi.

Basketbol o'yini rasmiiy qoidalari

1891-yilda amerikalik Djeims Neysmit tomonidan ixtiro qilingan basketbol bugungi kunda dunyoning barcha qit'alarida nihoyatda keng ommalashgan sport turlari tarkibiga mansubdir. Zamonaviy basketbol o'zining shiddatli, serqirra va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda ijro etiladigan jozibali hatti-harakatlari,

texnik-taktik kombinasiyalari bilan nag'aqat bolalar va o'smirlar, balki turli yosh va ijtimoiy tabaqaga mansub, hatto nihoyatda band rahbarlar hamda tadbirkor insonlar diqqatini o'ziga rom qilib, ulami mashg'ulot maydonlariga yetaklamoqda.

Ushbu sport turi yurtimiz miqyosida son jihatdan ham geograg'ik jihatdan ham juda keng ommalashgani isbot talab qilmaydi. Shahar va qishloqlarda ko'p qavatli binolar oraliqlarida, mahallalar "burehaklarida", hatto dala va shiyponlarda maxsus yoki "qo'lbola" shaklida yasalgan basketbol halqasini ko'rish va shu joylarda bolakaylar o'yin sirlaridan saboq olayotganini

uchratish mumkin. Bu juda quvonarli va ibratli hoi, albatta. Lekin, basketbol bilan jiddiy shug'ullanish, undan sog'liqni mustahkamlovchi, jismoniy va ruhiy inikoniyatlarni shakllantiruvchi vosita sifatida g'oydalanish ilmiy asoslangan pedagogik jarayonni talab qiladi. Buning uchun sharhsharoitlar, moddiy-texnik imkoniyatlar mavjuddir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891- yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigg'ild shahridagi (AQSH, Massachussetts shtati) xristian ishchilar maktabi (hozirgi Springg'ild kolleji)ning anatomiya va g'iziologiya o'qituvchisi doktor Djeym Neysmit talabalarning qish g'aslidagi 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 qoidalardan iborat bo'lgan. O'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892-yil 15-yanvarda "Uchburchak" ("Триугольник") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun g'utbol 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'yinchi unga ma'qul bo'lgan.

2-rasm. Ilk Basketbol to'pi va savatchasi



3-rasm Ilk basketbol o'yinlari



Basketbol o'yini maydoni va uning o'lchovlari: Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28 m x 15 m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

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

Maydon chiziqlar: O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi kerak. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb atalishi lozim. Chiziqlar yaqqol ko'rinadigan rangda va eni 5 sm bo'lishi kerak.

Markaziy doira radiusi 180 sm ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak.

Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala yon chiziqlaridan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak. Maydonning raqib shiti orqasidagi en chizig'i va markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi jamoaning old zonasi hisoblanadi. Maydonning qolgan qismi, shu jumladan, markaziy chiziq ham jamoaning **orqa zonasi** hisoblanadi.

O'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalari: Polning maydonda ajratilgan va ikkita yoy hosil qiladigan chiziqlar bilan chegaralangan qismi o'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalari hisoblanadi. Har bir yoy savatning markaziga to'g'ri perpendiq'lyar bo'lgan poldagi nuqtani markaz qilib belgilab turib, tashqi qirrasigacha 625 sm radiusli yarim doira shaklida chiziladi va parallel holda yon chiziqlariga davom ettirilib, en chiziqlarida tugaydi.

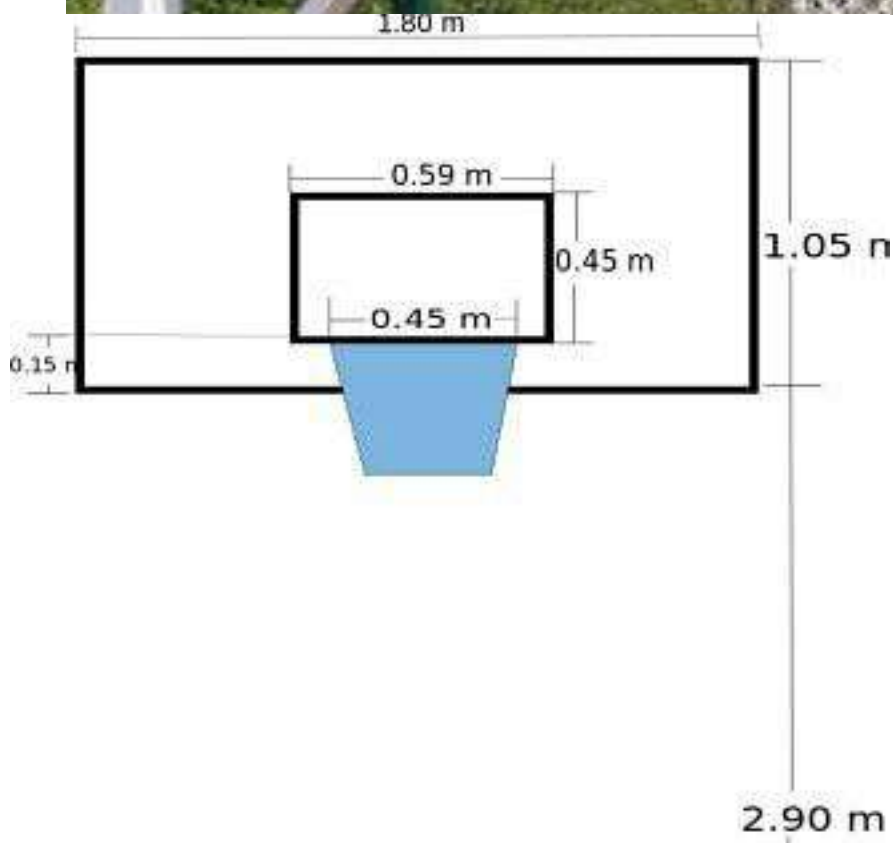
Chegaralangan zonalar: Maydonni ajratadigan chiziqlar, jarima to'pini tashlash chiziqlari va **chegaralangan zonalar** hisoblanadi. Ularning tashqi chegaralari chiziqlarining o'rtasidan 3 m uzoqlikda bo'ladi, jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi chekkasida tugaydi.

Jarima to'pini tashlash joyi – bu o'yin maydonida 180 radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan zonalaridir. Ularning markazlari jarima to'pini tashlash chizig'i o'rtasida joylashgan. Bunday yarim doiralar chegaralangan zonalarining ichida bo'lingan chiziqlar bilan o'tkaziladi. Jarima to'pni tashlash zonasi bo'ylab belgilangan joylarni o'yinchilar jarima to'pi tashlanayotganda egallaydilar. Jarima to'pini tashlash zonasi tomonidan chiziqlar bo'ylab o'lchab turib, en chizig'ining ichki chekkasidan 175 sm uzoqlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 85 sm uzoqlikda o'tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida eni 30 sm bo'lgan betarag' zona joylashadi. Ikkinchi joy betarag' zona ketida joylashadi va eni 85 sm bo'ladi. Ikkinchi joyni belgilab turgan chiziqdan keyin eni 85 sm bo'lgan uchinchi joy belgilanadi. Bu joylarni belgilash uchun ishlatiladigan hamma chiziqlarning uzunligi 10 sm va eni 5 sm bo'ladi. Bu chiziqlar jarima maydonchasining yon chiziqlariga nisbatan perpendiq'lyar bo'lib, tashqi tomondan chizilgan bo'lishi kerak.

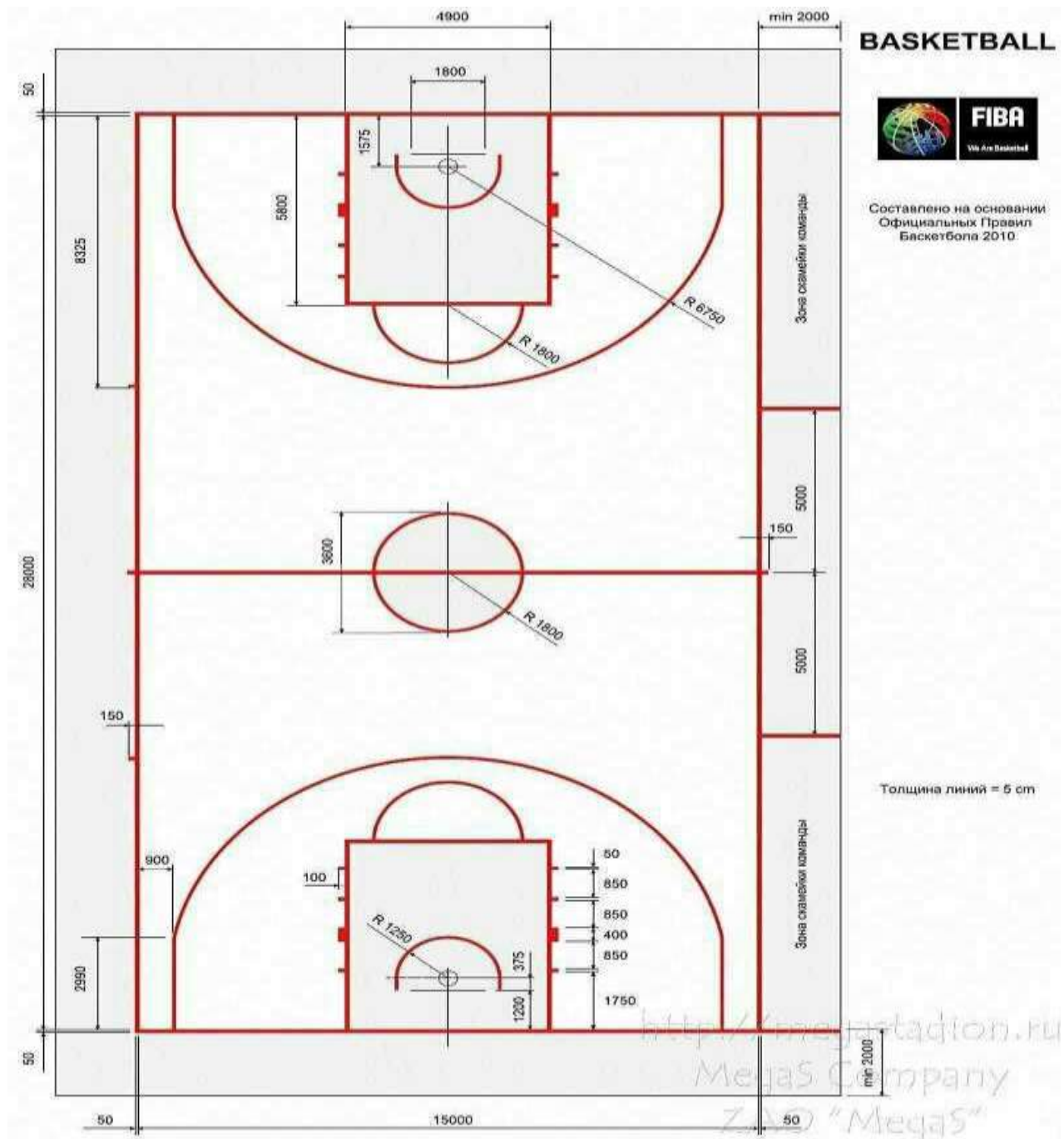
Shitlar, o'lchovi, joylashishi: Ikkala shitning har biri qalinligi 3 sm bo'lgan qattiq yog'ochdan yoki shunga mos oynadek tiniq ashyodan tayyorlanishi lozim. Olimpiada o'yinlari va jahon birinchiligi musobaqalari uchun shit o'lchovlari gorizontal bo'yicha 180 sm va vertikal bo'yicha 105 sm bo'lishi, pastki qirrasida maydon yuzasidan 290 sm balandlikda turishi kerak.

Shit yuzi silliq, oq rangda bo'lishi mumkin. Uning sirtida halqa orqasiga eni 5 sm ga teng bo'lgan chiziqlar bilan to'g'ri to'rtburchak chiziladi. To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Uning asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shitlarning chetlari 5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Shitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart. (4-rasm)

Savatlar: Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metallardan tayyorlanadi, uning ichki diametri 45 sm ga teng bo'lib, to'q sariq rangga bo'yaladi. Halqalarning metalli 1,7-2 sm diametrga ega bo'lib, pastki qirrasida to'plarni ilish uchun qo'shimcha bir xil kichik ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari bo'lishi kerak. Halqalar maydonga nisbatan gorizontal holatda, 305 sm balandlikda shitlarga mustahkam o'rnatiladi va shitning har ikkala vertikal chekkalaridan bir xil uzoqlikda joylashadi. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shitning yuza qismidan 15 sm uzoqlikda turishi kerak. Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi lozimki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi mumkin bo'lsin. To'rlarning uzunligi 40 sm bo'ladi.



4-rasm Basketbol shiti va o'lchamlari



5-rasm Basketbol maydoni

To'p o'lchovi va og'irligi: 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 - 780 sm bo'lishi lozim; u 567 g - 650 g og'irlikka ega bo'lishi kerak; to'p 180 sm balandlikdan o'yin maydoniga tushgan vaqtida to'p 120 sm - 140 sm balandlikka ko'tarilishi lozim.



6-rasm Basketbol to'plari

Sardor vazifalari va huquqlari: Sardor zaruriyati tug'ilganda maydonda o'z jamoasining vaqili bo'lib hisoblanadi. Bu qoidalarni izohlash bilan bog'liq bo'lgan savollar bo'yicha yoki kerakli ma'lumot olish uchun hakamga murojaat qilish mumkin. Bu narsa xushmuomalalik bilan qilinishi lozim. Sardor biron-bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishdan oldin, katta hakamga o'yinchilardan qaysi biri uning o'rniga sardor sig'atida qolayotganligini ma'lum qiladi.

O'yin vaqti: O'yin vaqti – «toza» vaqt 40 daqiqa davom etadi. U to'rtta 10 daqiqalik choraklardan iborat. Birinchi va uchinchi choraklardan so'ng 2 daqiqalik tanag'g'us bo'ladi. Ikkinchi chorakdan keyin 10-15 daqiqalik tanag'g'us bo'ladi. O'yin natijasi durang bo'lsa, 5 minutlik taymlar beriladi.

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

O'yin boshlanishi: O'yin markaziy doirada bahsli to'p tashlab berilishi bilan boshlanadi. Katta hakam ikki raqib o'rtasida to'pni yuqoriga otib beradi. Bu narsa o'yinning ikkinchi yarmi boshlanishida, agar kerak bo'lsa, har bir qo'shimcha davr oldidan ham bajariladi. Mehmon jamoa savatni va jamoa o'rindig'ini tanlab olish huquqiga ega bo'ladi. Agar o'yin betarag' maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, bu huquqni jamoalar o'zaro qur'a tashlash yo'li bilan aniqlaydilar. O'yinning ikkinchi yarmida jamoalar savatlarini almashadilar.

O'yinning boshlanishi va tugashi: I-II chorakdan keyin jamoalar hujum qilish tomonlarini almashtiradilar. To'rtinchi chorakda qaysi savat tomon hujum bo'lgan bo'lsa, shu tomonga hujum qiladilar.

Bahsli to'p: Bahsli to'p juda tez qayd qilinishi, bu bilan o'yin to'xtatilishi va to'p to'pni egallashga tayyor turgan yoki shunga intilayotgan o'yinchidan asossiz olib qo'yilishi mumkin emas. Raqib jamoalarining bittadan yoki undan ortiq o'yinchilari to'pni bir yoki ikki qo'llari bilan ma'lum muddat ichida mahkam ushlab qolsalar va to'pni hech kim qo'pol harakaqiz egallay olmasligi ayon bo'lgan taqdirda bahsli to'p qayd qilinadi.

Bahsli to'p haqidagi qaror g'aqat himoya qilayotgan o'yinchi qo'lini to'pga qo'yganligi sababi bilan asoslanishi mumkin emas. Odatda, bunday qaror to'pni ishonchli egallab turgan o'yinchiga nisbatan nohaq hisoblanadi.

Bahsli to'pni otish quyidagi hollarda ro'y beradi:

- a) bahsli to'p qayd qilingan vaqtda. Agar bunda ikkitadan ortiq o'yinchi qatnashgan bo'lsa, bahsli to'p taxminan bir xil bo'yga ega bo'lgan raqiblar orasida otilishi kerak;
- b) agar to'p maydon tashqarisiga chiqib keqa va oxirgi marta unga ikki raqib baravar tekkan bo'lsa, yoki hakam to'pga oxirgi bo'lib tekkan o'yinchini aniqlashda ikqilansa, yoki hakamlarning g'ikrlari turlicha bo'lsa, o'yin yaqindagi doirada bahsda qatnashuvchi ikki o'yinchi o'rtasida to'p otish bilan davom ettirilishi kerak;
- v) to'p halqa yonida qisilib qolgan paytda o'yinchi har doim jarima to'pini tashlash chizig'i yaqinida ikki raqib o'rtasida bahsli to'p otish bilan davom ettiriladi.

Jarima to'pini tashlash paytida qoidaning buzilishi: O'yinchi bahs to'pi otilishiga taalluqli shartlarni buzmasligi kerak. Agar bahsli to'p urib yuborilguniga qadar sakrayotgan o'yinchi sakrash joyini tashlab chiqib keqa, yoki sakrayotgan o'yinchi doira ichiga kirsas, bunda tezda hakamlarning biri tomonidan qoida buzilganligi qayd qilinishi zarur. Agar qoida ikki jamoa tomonidan buzilsa yoki hakam to'pni yuqoriga otib berishni yomon bajargan bo'lsa, bahsli to'pni tashlash takrorlanishi kerak.

Savatga tushgan to'p va uning bahosi: To'p yuqoridan savatga tushib, uning ichida qolsa yoki undan o'tib pastga tushsa, to'p savatga tushdi deb hisoblanadi. To'p o'yin jarayonida maydondan savatga tushsa, 2 ochko, uch ochko keltiradigan chiziq orqasidan savatga tushsa 3 ochko hisoblanadi. Jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p ochko hisoblanadi.

Himoyada to'p bilan o'ynashda qoidaning buzilishi: Himoya qilayotgan o'yinchi to'p yuqoridan savat tomon pasayib kelayotganida va u butunlay halqa sirtidan balandroqda bo'lgan vaqtda to'pga tegishi mumkin emas. Bunday cheklanish g'aqat to'p halqaga tekkuniga yoki halqaga tegmasligi aniq bo'lgunga qadar qo'llaniladi. Maydondan to'p otilgan vaqtda to'p hali halqa ustida turgan bo'lsa, himoya qilayotgan o'yinchi o'z savati yoki shitiga, to'p shu savat chegarasida turgan bo'lsa, to'pga yoki savatga tegishi mumkin emas.

To'pni o'yinga kiritish: To'p maydondan savatga tashlanganidan yoki oxirgi muvag'g'aqiyatli jarima to'pidan so'ng, ochkolar to'plagan jamoaning xohlagan raqibi maydon tashqarisi va chekkasining istagan joyidan to'pni o'yinga kiritish huquqiga ega bo'ladi. U yon chizig'ida yoki uning orqasida turib xohlagan joydan to'pni o'yinga kiritish, uni yon chizig'ida yoki uning orqasida turgan sherigiga uzatishi mumkin. To'p 5 soniya ichida o'yinga kiritilishi lozim. Hisob to'p maydon tashqarisida turgan birinchi o'yinchining ixtiyorida bo'lganidan boshlab sanaladi.

O'yinchilarni almashtirish: Zaxiradagi o'yinchi maydonga tushishidan oldin almashish haqida kotibga murojaat qilishi va darhol o'yinga kirish uchun tayyor turishi lozim. Kotib to'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtatilishi bilan, ammo to'p qaytadan o'yinga kiritilishidan oldin, o'z signalini berishi shart.

Bir daqiqalik tanaffus: O'yinning birinchi yarmida 2 ta, ikkinchi yarmida 3 ta, shu bilan birga har bir qo'shimcha davrda har bir jamoa bir daqiqali tanag'g'us olishi mumkin. G'oydalanilmagan 4 daqiqali tanag'g'us 1 chi chorakda olinmasa, 2 chi chorakka o'tishi mumkin, yoki o'yinchi chorakda olinmagan daqiqalik tanag'g'us to'rtinchi chorakka o'tishi mumkin, lekin o'yinning birinchi yarmidagi olinmagan tanag'g'uslar ikkinchi yarmiga o'tmaydi, berilmaydi.

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

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

O'yinni davom ettirish huquqidan mahrum bo'lish: Agar jamoa katta hakam ko'rsatmasidan keyin ham o'yinda qatnashishdan bosh torqa, yoki o'z harakatlari bilan o'yinni o'tkazishga xalaqit bersa, jamoa o'yinni davom ettirish huquqidan mahrum etilganligi sababli mag'lubiyatga uchraydi.

Agar o'yin jarayonida jamoaning maydondagi o'yinchilari soni ikkitadan kam qolsa, o'yin tugatiladi va jamoa o'yinni davom ettirish huquqidan mahrum bo'lganligi tug'ayli mag'lubiyatga uchraydi.

O'yin tugashi: Soniya hisoblovchining o'yin vaqti tugaganligini bildiruvchi signali chalingan paytida o'yin tugaydi. Agar soniya hisoblovchining o'yinning har bir yarmi yoki qo'shimcha davri tugaganligi haqidagi signali chalinishi bilan bir vaqtda yoki undan bevosita oldinroq shaxsiy g'ol belgilangan bo'lsa, shu xato uchun beriladigan har qanday jarima to'pi yoki to'plari savatga tashlanishi kerak.

O'yinchi va hakamning o'rni: O'yinchi maydonning qaysi joyida bo'lsa, shu joy uning o'rni bo'lib hisoblanadi. O'yinchi sakraganligi tug'ayli havoda bo'lgan paytida, u shu maqomni chegaralovchi chiziqlar, markaziy chiziq, 3 ochko chiziqlari, jarima to'pini tashlash chizig'i va jarima to'pini tashlash maydonchasini belgilaydigan chiziq'larga nisbatan oxirgi marta polga tekkan paytdagidek saqlab qoladi. O'yinchining o'rni qanday aniqlansa, hakamning o'rni shunday aniqlanadi. To'p hakamga tegib ketgan paytda, bu narsa to'p u turgan joyning poliga tekkan singari baholanadi.

To'p bilan o'ynash: Basketbolda to'p qo'llar bilan o'ynaladi. To'p bilan yugurish, uni oyoq yoki musht bilan urish qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi. Oyoq bilan to'pni to'sish, g'aqat ataylab qilingandagina, qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi. To'pga oyoq yoki tovoni bexosdan tegib keqa, bu qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanmaydi.

To'pni nazorat qilish: O'yinchi to'pni ushlab turgan yoki maydonda olib yurgan vaqtda, yoki maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish uchun tayyor turganidan to'p uning ixtiyorida bo'lsa, u to'pni nazorat qilayotgan bo'lib hisoblanadi. Jamoa o'yinchisi to'pni nazorat qilayotgan paytda, shuningdek jamoa o'yinchilari to'pni o'zaro uzatayotganlarida, shu jamoa to'pni nazorat qilayotgan bo'lib hisoblanadi.

Maydon tashqarisidagi o'yinchi, maydon tashqarisidagi to'p: Agar o'yinchi maydonni chegaralab turgan chiziqlarni yoki maydon tashqarisini bosib olsa, bu o'yinchi maydon tashqarisida turgan hisoblanadi. To'p: maydon tashqarisida turgan o'yinchiga yoki boshqa biron-bir shaxsga, maydonni chegaralab turgan chiziq ustidagi yoki tashqarisidagi biron-bir narsaga yoki polga, shitlar mustahkamlangan qurilmalarga yoki uning orqa tomoniga tekkan paytda maydon tashqarisiga chiqqan hisoblanadi. **To'pni maydonda olib yurish:** To'pni olib yurilganda u maydon poliga tegishi kerak. To'p yuqorida aytilganidek harakatga keltirilganidan so'ng, o'yinchi bir yo'la ikki qo'li bilan to'pga tekkan paytida va bir yoki ikkala qo'li bilan tutib qolgan zahoti, u to'p olib yurishni tugatadi. To'p o'yinchining qo'lga tegmagan paytda uning qadamlarini soni chegaralanmaydi.



7-8-rasmlar basketbol o'yinida to'pni maydonda olib yurish

O'yinchi birinchi marta to'p olib yurishni tugatgan bo'lsa, u to'pni ikkinchi marta olib yurishi mumkin emas. Lekin bu narsa o'yinchi: savatga to'p tashlanganligi, raqib tomonidan to'p qaytarilganligi, to'p uzatilganligi yoki to'satdan yo'qotilganligi, shundan keyin esa u boshqa o'yinchiga tekkanligi oqibatida to'p ustidan nazoratni yo'qotganidan so'ng sodir bo'lmayotgan bo'lishi kerak.

Aylanish: Agar to'pni egallab turgan o'yinchi bir oyog'i bilan bir yoki ikki martadan ortiq xohlagan tomonga qadam qo'ysa, bu burilish bo'lib hisoblanadi; boshqa, tayanch oyog'i deb ataluvchi oyoq maydon, poldan uzilmaydi.

To'pni savatga tashlash jarayoni: Hakam fikricha, o'yinchi tashlash, yuqoridan tashlash yoki qayta tashlash orqali to'pni savatga tushirishga urinishni boshlagan va bu urinish o'yinchining qo'llaridan to'p chiqib ketgunga qadar davom etayotgan paytda bunday o'yinchi to'pni savatga tashlash jarayonida turgan bo'ladi.

To'pni savatga tashlash: bu to'pni bir yoki ikki qo'l bilan ushlab va keyin uni havo orqali savat tomon yo'naltirish.

To'pni yuqoridan savatga tashlash: bu kuch bilan yoki shunga urinib bir yoki ikki qo'lda to'pni yuqoridan pastga savat ichiga yo'naltirish.

To'pni qayta tashlash: bu to'pni qo'l yoki qo'llar bilan savat tomon yo'nalishda urish.



8-9-rasmlar. Basketbol o'yinida to'pni savatga tashlash jarayoni

Uch soniya qoidasi: To'pni egallab turgan jamoa o'yinchisi raqib zonasining chegaralangan qismida, ya'ni yon chizig'i va jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi tomonigacha bo'lgan oraliqda qatorasiga uch soniyadan ortiq turib qolmasligi kerak. Uch soniyali cheklanishga to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish vaziyatlarida amal qilinadi va vaqt to'pni o'yinga maydon tashqarisida turgan va to'pni nazorat qila boshlagan paytdan boshlab sanaladi.

Uch soniyali zonani chegaralab turgan chiziqlar shu zonaning qismi bo'lib hisoblanadi va shu chiziqlarning birini bosib turgan o'yinchi zona ichida turgan bo'lib hisoblanadi. To'p savatga otilganida u havoda bo'lgan paytda, shitga yoki xalqaga urilib qaytayotganida yoki jonsiz holatga o'tganida, uch soniyali cheklanish qo'llanilmaydi, chunki bu paytda to'p hech qaysi bir jamoaning nazorati ostida bo'lmaydi. Zona ichida 3 soniyadan kamroq vaqt turib to'pni savatga tashlash maqsadida uni zonada olib yurgan o'yinchiga qulaylik yaratish mumkin.

Besh soniya qoidasi: To'pni egallab turgan o'yinchi, raqib tomonidan yaqindan ta'qib qilinayotgan o'yinchi to'pni besh soniya ichida uzatmasa, savatga tashlamasa, yumalatmasa yoki maydonda olib yurmasa, qoida buzilishi qayd qilinishi zarur.

8 soniya qoidasi: O'yinchi o'zining zonasidan to'pni o'zi yoki jamoasi sakkiz soniya ichida to'pni old zonasiga albatta o'tkazishi kerak.

24 soniya qoidasi: Agar o'yinchi maydonda to'p ustidan nazorat o'rnaqa, uning jamoasi 24 soniya ichida savat tomon to'p tashlashi lozim.

Orqa zonaga qaytarilgan to'p: Jamoaning old zonada to'pni nazorat qilayotgan o'yinchisi to'pni o'yinning orqa zonasiga uzatishi mumkin emas yoki o'zi to'p bilan u zonaga kirmasligi kerak.

Follar: Fol - bu qoidalarga rioya qilmaslik. U qoidani buzgan o'yinchi nomiga yoziladigan va qoidaning shartlariga muvofiq munosib darajada jazolanadigan raqib bilan shaxsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

Fol yoki qoida buzilganidan so'ng o'yinni davom ettirish: Qoidalarga rioya qilmaslik natijasida to'p jonsiz holatga o'tganidan so'ng o'yin:

- a) to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish;
- b) doiralarning birida bahsli to'pni tashlab berish;
- v) bir yoki bir necha jarima to'plarini tashlash;
- g) bir yoki bir necha jarima to'plari tashlanganidan so'ng to'pni maydon tashqarisidan kotib stoli qarshisidagi yon chiziq o'rtasidan o'yinga kiritish bilan davom ettiriladi.

Qoidaning buzilishi sodir bo'lgan paytdagi tadbir: Qoida buzilgan paytda hakam hushtak chaladi va bir vaqtning o'zida ishora (ishoralarning 5 raqami) orqali soat to'xtatilishini ko'rsatadi. Bunday paytda to'p jonsiz holatga o'tadi. To'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan maydonning yon chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritish uchun raqib jamoasiga beriladi. Qoida buzilganidan so'ng to'p jonsiz holatga o'tgan paytda, agar to'p savatga tushsa, ochko hisoblanishi mumkin emas.

To'p o'yinga kiritilayotganda qoidaning buzilishi: O'yinchi maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish to'g'risidagi shartlarni buzmasligi kerak. Bu shartlar quyidagilarni man etadi:

a) to'p berilgan yoki o'yinga kiritish uchun uning ixtiyoriga uzatilayotgan to'pni olayotgan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchidan oldin tegishi yoki to'pni qo'ldan chiqarib yuborish vaqtida maydonni bosib olishi, to'pni uzatishga 5 soniyadan ko'proq vaqt sarg'lashi mumkin emas;

b) o'yinchi to'pni o'yinga kiritmasidan oldin hakam ko'rsatgan er yon chizig'idan qadam tashlashi mumkin emas;

Follar sodir qilingandagi tadbir: Shaxsiy g'ollar sodir qilingan paytda hakam hushtak chaladi va bir vaqtning o'zida ishora (ishoralarning 19-raqami) orqali soat to'xtatilishini ko'rsatadi. Shundan keyin u qoidani buzgan o'yinchiga g'ol sodir qilganligini tushuntiradi. Qoidani buzgan o'yinchi, agar hakam buni talab qilsa, qo'lini yuqoriga ko'tarib, qoidani buzganligini tan olishi shart. Shundan so'ng hakam kotib yaxshi ko'ra oladigan joyga o'tib, aybdor o'yinchining raqamini, qoida buzilishining xususiyatini va qanday jazo berilishi kerakligini ko'rsatadi. Kotibga g'ol ma'lum bo'lishi, qaydnomaga yozilishi va g'ol ko'rsatkichlari ko'tarilishi bilan hakamlar o'z joylarini almashtiradilar. Hakam to'pni o'yinchilardan biriga beradi. Bu o'yinchi to'pni yon chizig'i yoki yon chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritadi yoki jarima to'pini tashlash chizig'idan jarima to'pini (to'plarini) tashlaydi.

Nazorat uchun savollar

1. Texnik malakalarni uzaro bog'liqligi va o'rgatish tartibi.
2. Basketbolchining xolat va xarakatlanishiga o'rgatish uslubiyatiga tavsig' berish.
3. To'pli o'yinchini xarakatlarini o'rgatish uslubiyatiga tavsig' berish.
4. Xujum va ximoya texnik malakalariga o'rgatish tartibi.
5. To'p uzatish va qabul qilishni o'rgatish uslubiyati.
6. To'pni otish va urib yurishni o'rgatish uslubiyati.
7. G'intlarni bog'lab texnik malakalarni o'rgatish uslubiyati.
8. To'psiz o'yinchiga qarshi ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
9. To'pli o'yinchiga qarshi ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
10. Texnik malakalarni osonlashtirilgan uslubda o'rgatish uslubiyati.
11. Texnik malakalarga qarshilik ko'rsatish va ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.

Mustaqil ish uchun ko'rsatmalar

1. Basketbol maydonda xarakat qilish texnikasi.
2. Basketbol to'p bilan bajariladigan usullari texnikasi.
3. Basketbol to'pini savatga to'p otishlar texnikasi.
4. Joy tanlash va ximoyachi ta'qibidan qutilish.
5. To'psiz xarakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siklar.
6. Basketbolda ximoya texnikasi.
7. Basketbol o'yinida xujum taktikasini axamiyati.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov .Basketbol nazariyasi va uslubiyati /darslik: -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. - 348 bet.
2. Miradilov B.M. Karimov B.Z. Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Basketbol) o'quv qo'llanma) Toshkent – 2018
3. Puktov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati.//Darslik. T.: 2017.- 351 b.
4. Каримов Б.З., Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. - 499 с.
5. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol).O'quv qo'llanma. T.: 2020. - 250 b

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Raximqo'lov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y
2. Xujaev G', Raximqo'lov K.D, Nigmanov B.B —Sport va harakatli o'yinlar va o'qitish metodikasi" (harakatli o'yinlar) O'quv qo'llanma. Toshkent 2008 yil.
3. Солиев Х. Хакамликнинг назарий асослари Ўқув қўлланма Андижон 2014

Internet saytlari

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.sport.uz
4. www.fiba.org - Halqaro basketbol federatsiyasi portali

Test savollari

1.Basketbol so'zini ma'nosi?

- A. Savat to'p
- B. To'p savatda
- C. Jarima
- D. To'p o'yinda

2.FIBA qaysi sport turini federatsiyasi?

- A. Basketbol
- B. Voleybol
- C. Qo'l to'pi
- D. Futbol

3.Basketbol bo'yicha 2006-yilgi O'zbekiston Respublikasi chempioni?

- A. Yujanin Navoiy
- B. Toshkent mhsk
- C. Nukus Nukus
- D. Buxoro Buxoro

4.Basketbol o'yinmaydonidagichiziqarmaydongategishlimi?

- A. Tegishli
- B. Tegishli emas
- C. Ba'zilar tegishli
- D. Yon chiziqdari tegishli

5. Basketbol bo'yicha erkaklar o'rtasida birinchi olimpiyada chempioni?

- A. A.Q.Sh
- B. Germaniya
- C. SSSR
- D. Italiya

6. Basketbol o'yinida murabbiy o'yinchilarni necha marta almastirishga haqli?

- A. S'heksiz
- B. 1 marta
- C. 10 marta
- D. 5 marta

7. Basketbol o'yinida o'yinchilarni almastirish nazorati qanday bajariladi?

- A. almastirish o'yinchi maydondan chiqqanidan keyin
- B. almastirish o'yinchi maydondan chiqmasdan burun
- C. hakamning yonidan
- D. maydonning hohlagan yeridan

8. Basketbolchi joyidaburilishlarni tayanch oyoq qaysi qismida bajaradi?

- A. Oldi va orqa qismida
- B. Orqa qismida
- C. Hamma qismida
- D. Ichki qismida

9. Basketbol bo'yicha xalqaro federatsiyasi nima deb ataladi?

- A. FIBA
- B. UEFA
- C. NBA
- D. FILA

10. Basketbol maydonini chegaralovchi chiziqlarga qaysi chiziqlar kiradi?

- A. Yon va yuz chiziqlari
- B. 3-ochkoli zona chiziqlari

3-4. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish

Dars maqsadi: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan tadqiqot metodlari haqida tushuncha berish 2-soat

Reja:

- | | | |
|----|--|----------|
| 1. | Mashg'ulotni tashkil etish | -5 min. |
| 2. | Guruhning darsga tayyorligini tekshirish | -10 min. |
| 3. | Ko'rib chiqilayotgan savollar muhokamasi | -55 min. |
| 4. | Darsga yakun yasash.Uyga vazifa berish | -10 min |

Guruhning darsga tayyorligini aniqlovchi savollar:

1. Basketbol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish
2. O'yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish
3. To'plar bilan bajariladigan harakatlar
4. Namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish xamda ulardan foydalanish.

Basketbol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish

Sport tayyorgarlik mashqlarini rejalashtirish masalasiga kirishishdan avval uning vazig'a va maqsadlarini aniqlab olish zarur.Sport tayyorgarlik mashqlarining asosiy maqsadi - yuqori malakali sportchilarni yetishtirishdir. Ular samarali mehnatga, o'z Vatanini himoya qilishga tayyor bo'lishlari kerak.Bu asosiy masalani hal qilish uchun o'quv tayyorgarlikda quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1. Tarbiyaviy masala. Sportchining tarbiyalanishi quyidagi bosqichlarda o'tadi:

a) axloq - sportchida dunyoqarash, qiziqish, o'ziga, atrog'dagilarga, mehnatga munosabatni shakllantirishga qaratilgan;

b) intellektual - shaxsning ijodiy va bilimdonlik qobiliyatini tarbiyalashni ta'minlaydi;v) estetik - atrog' muhit, mehnatga sport g'aoliyatidagi go'zallikni qabul qila olishni tarbiyalaydi;

g) iroda sportchida o'zi oldiga maqsad qo'yish va uni hal qilish uchun intilish qobiliyatini tarbiyalashga qaratilgan.

2. Sog'lomlashtirish - shaxsni har tomonlama jismoniy tarbiyalash yo'li bilan hal qilinadi. Jismoniy takomillashish yo'li bilan sog'liq mustahkamlanishining jismoniy sig'atlarini va tananing shakllanishini oldindan ko'ra bilishimiz kerak.

3. Ta'lim-pedagogik jarayon bo'lib, maqsad texnik, taktik va nazariy tayyorgarlik orqali amalga oshiriladi.Sport tayyorgarligi mashqlari rejasi o'z maxsus vazig'a 7u maqsadlariga ega bo'lgan turli muddatli tarbiyaviy tayyorgarlik jarayonlari uchun tuziladi.

Eng ko'p tarqalgan rejalashtirish turlari quyidagilar:

1. Uzoq muddat(istiqbol)ga mo'ljallangan rejalashtirish - odatda 4 yil muddatga rejalashtiriladi. Bu bir Olimpiadadan ikkinchisigacha yoki bir Spartakiadadan ikkinchisigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi Bu rejalash oliy o'quv muassasida qobiliyatli sportchilarni Olimpiadaga tayyorlashni o'z oldiga maqsad qilib quyadi. Ushbu rejalashtirish musobaqalarga nisbatan tartibli va bir maromda tayyorlashga imkon beradi.Uzoq muddatga mo'ljallangan rejalashtirishning asosiy 3 maqsadi - sportchida maxsus va umumiy sig'atni tarbiyalab, sport cho'qqilariga ko'tarishdir.

2. Ko'pchilik jismoniy tarbiya mutaxassislariniig g'ikricha, sport tayyorgarligini yillik rejalashtirish asosiy ahamiyatga ega. Sportcha tayyorgarlik sportchi oldiga bir yilga qo'yilgan vazig'a va maqsadlar, shuningdek sport tayyorgarligi darajasiga qarab, yillik rejalashtirish

quyidagicha bo'ladi:

a) sport tayyorgarligi mashqlarining bir davrli rejalashtirish bitta tayyorgarlik, bitta musobaqali va bitta davr (yil) oxiridagi o'tish davriga ega. Bunday rejalashtirish yiliga 1-2 musobaqada qatnashishni mo'ljallagan sportchilar uchun tuziladi, lekin ular musobaqa o'tadigan oygacha boigan qisqa muddat ichida o'tkaziladi. Bir davrli rejalashtirish o'z ag'zalliklariga ega, xususan tayyorgarlik muddati uzoq, har bir jismoniy sig'atni alohida mug'assal rivojlantirishga imkon beradi. Bunda har bir sig'atni tarbiyalashga ko'p vaqt ajratilib, ularni takomillashtirishga hamma vosita va uslub ishlatiladi. Yuqorida aytib o'tilganidek bir davrli rejalashtirish asosan shug'ullanishni endi boshlovchi sportchilar uchun tuziladi va ayrim iste'dodli yosh sportchilarning uzoq muddatdan so'nggina namoyon bo'ladigan ba'zi qobiliyatlarini ham "o'tkazib yubormaslikka" imkon beradi;

b) ikki davrli rejalashtirish va "ikqilantirilgan davr"ga rejalashtirish. Bu ikki sport tayyorgarligini rejalashtirish orasidagi g'arq uncha katta emas: ikki davrli rejalashtirishda har bir davrning oxirida o'tish davri bo'ladi. U rejalashtirish musobaqalar orasida (taqvimga muvofiq) 2 va undan ortiq muddat bor bo'lganda ishlatiladi, "bir davrli reja" esa yilning oxirida bitta bo'ladi.

Bunday rejalashtirish uslubining ag'zalligi shundaki, agar birinchi davrda rejalashtirilgan natijalarga erishilmasa, ikkinchi davrda vosita va uslublarni o'zgartirish orqali bunga erishish mumkin.

Ayni chog'da sport tayyorgarlik 1- yil davri orasida organizmga dam berish natijasida ikkinchi davrga ancha samaraliroq tayyorlanishga imkon beradi;

v) ko'p davrli rejalashtirish. Bu rejalashtirish bir yilda 3 yoki undan ortiq musobaqa o'tkaziladigan hollarda ishlatiladi, startlar orasidagi muddat 1 oydan ortiq bo'lishi kerak. Ko'p davrli rejalashtirish uslubini qo'llash har bir musobaqa jarayoniga samaraliroq tayyorlanishga, shuningdek musobaqa jarayoni muddatini qisqartirishga imkon beradi. 3. Kichik davr - tayyorgarlik jarayoni birliklarining asosiylaridandir.

Kichik davr muddati 4 kundan 1 kungacha bo'lishi mumkin. Kichik davr rejalashtirish uslubining asosiy o'zagi toliqish va kuch-quwatga to'lish qonunlaridir. Kichik davr 5 ga bo'linadi.

a) dastlabki davr organizmni og'ir mashqlarga tayyorlaydi. Ularning jamlangan umumiy hajmi odatda katta emas;

b) zarbdor - hajmi bo'yicha katta mashqlar to'plamiga moslashuv jarayonlarini rag'batlantiradigan davr; v) mukamallashtiruvchi davr - sportchining bevosita musobaqaga tayyorgarligini mukamallashtiradi, maksimal va submaksimal ish quvvati bilan ajralib turadi; g) musobaqali davr - musobaqa dasturiga muvofiq tuziladi;

d) tiklovchi davr - organizmning ishlash qobiliyatini oddiy tiklash, ya'ni uni ish bajarish uchun yaroqli muvozanat holatiga keltiruvchi qisqaroq bir davr.

4. Sportcha tayyorgarlik mashg'uloti (darsi). Mashg'ulotlarning bir hag'ta davomidagi soni sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi (3 kundan 20 - 21 kungacha). Har qanday mashg'ulot uch qismga bo'linadi:

a) tayyorlanish qismi-bajariladigan butun mashqning 20-22 kungacha egallaydi.

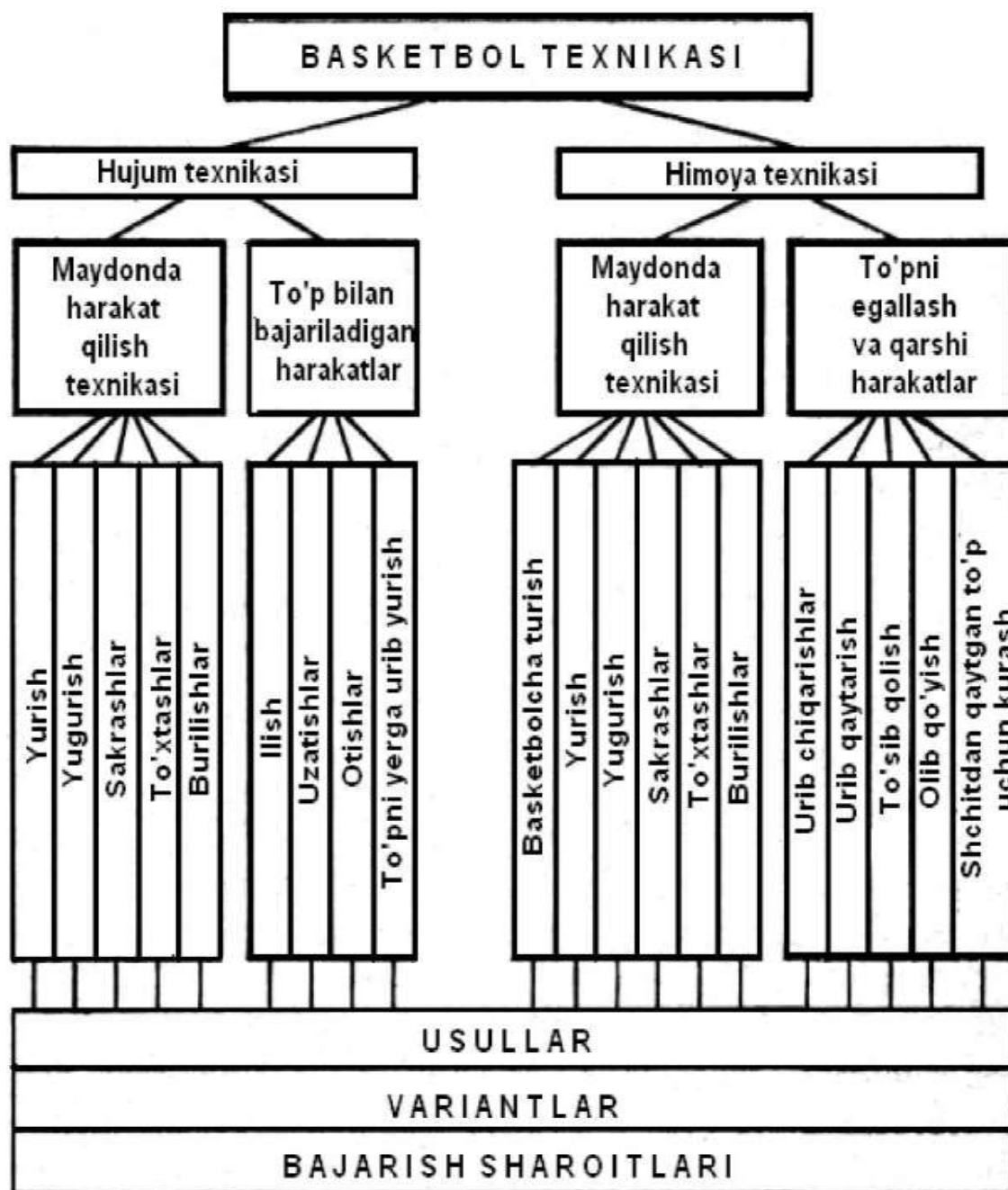
Asosiy masala - bajariladigan ishga, mashg'ulotga tayyorlanayotgan organizm mushaklarini qizitib tayyorlash. Bu mashg'ulotlar oldiga qo'yilgan maqsadlarga qarab, umum rivojlantirish mashqlari tuziladi. Mashg'ulotni tayyorlash qismining muhim masalalaridan biri tashqiliy masalalardir;

Basketbol o'yin texnikasining tasnifi

O'yin texnikasini tasniflash - bu ma'lum belgilar asosida uning xamma usul, malakalarini bulimlar va guruxlar buyicha teng xukukni taksimlashidir. Shunday belgilar katoriga eng

avvalo sport kurashidagi malakaning nimaga muljallanganligi belgilanishi (savatga xujum qilish yoki ximoya qilish uchun), xarakat kandy bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

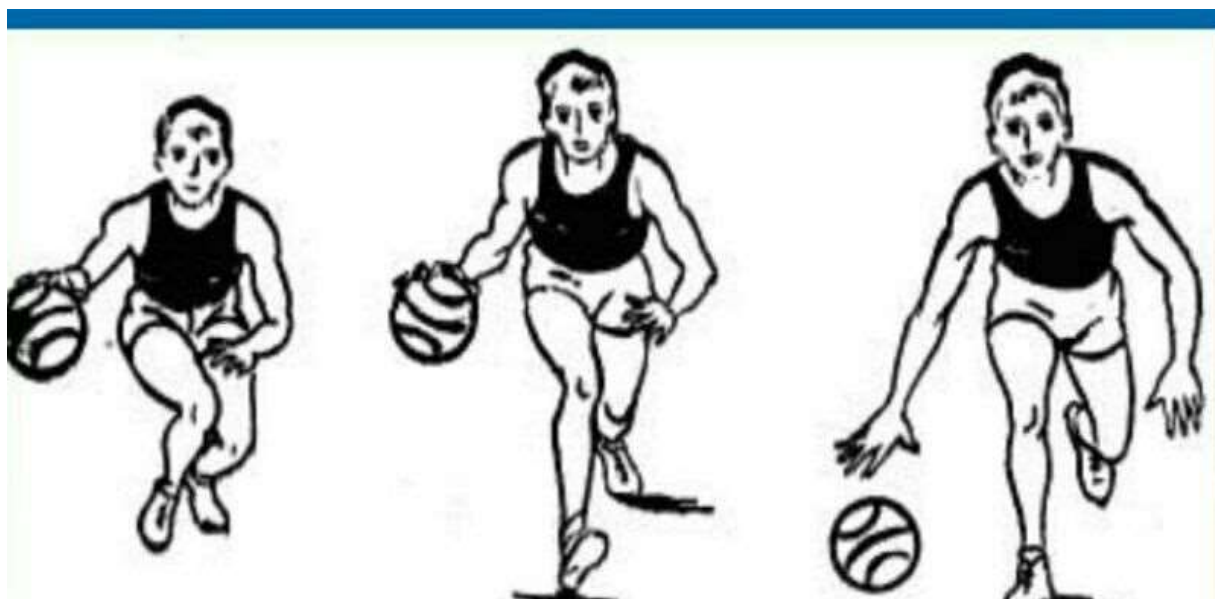
Basketbol texnikasini ikkita katta bulimga: xujum texnikasi va ximoya texnikasiga bulinadi. Xar bir bulimda ikkitanadan gurux: xujum texnikasida - maydonda to'psiz xarakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan xarakatlar texnikasi, ximoya texnikasida esa - maydonda xarakat qilish texnikasi va to'pni egallash va qarshi xarakat qilish texnikasida ajralib chikadi. Xar bir gurux ichida malaka va ularni bajarish usullari bor. Malakani bajarishning deyarli xar bir usuli xarakat tuzilishining ayrim detallarini (kursatkichlarini) ochib beradigan bir necha kurinishga ega. Bundan tashkari, usulning dinamik strukturasi, o'yinchining xarakatini, dastlabki xolatini, yo'nalishi va masog'asini aniqlaydigan bajarish shartlari ta'sir kursatadi.



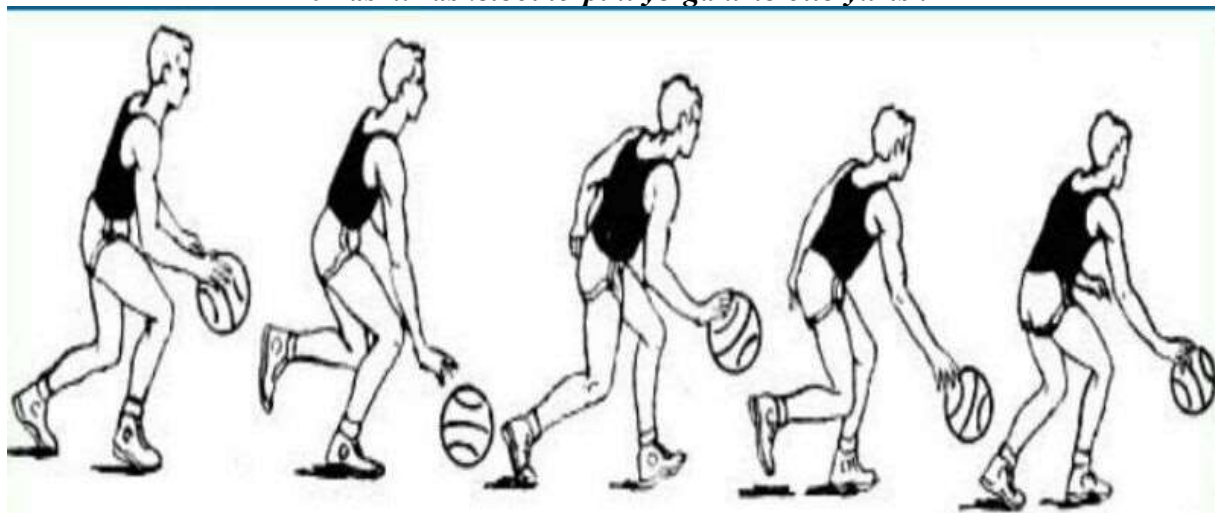
1-chizma

Maydonda xarakat qilish texnikasi. Basketbolning maydon buylab xarakat qilishlar, xujum qilish vazig'alarini bajarishga yunaltirilgan va konkret o'yin xarakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun xarakatlar tizimining bir qismi xisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab xarakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan g'oydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi xujum uchun kerakli yo'nalishga chikishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki xolatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning xarakatda va sakrab to'p otish va xarakatlarning samaradorligi xarakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.



10-rasm. Basketbol to'pini yerga urib olib yurish



11-rasm

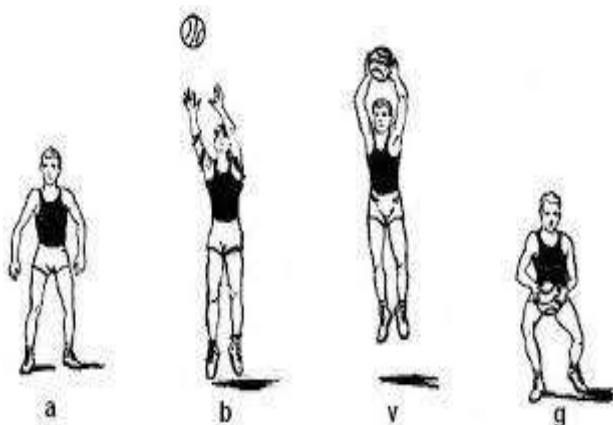
Yurish. Yurish o'yinda maydonda xarakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan undan qisqa g'azalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin xarakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shilishidagi xarakat tempini almashtirish uchun g'oydalaniladi. Odatdagi yurishdan g'arqli o'larok, basketbolchi tizzada bir oz buqilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga utadi, bu unga kukkisdan tezlanish uchun imkon beradi.

Yugurish. Yugurish o'yinda xarakat qilishning bosh vositasi xisoblanadi. U engil atletikadagi yugurishdan ancha g'ark qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yoki orkasi bilan, xar xil startga oud xolatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez uzgartira olishi kerak.

Raqib uchun ko'tilmagan xolda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan ko'tilish va bush joyga chikishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tug'ayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bulishi kerak.

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

Sakrashlar. Sakrashlardan xuddi mustaqil malakalardan g'oydalanilishadi. Ular texnikaning boshqa usullarining elementlari xam xisoblanadi. O'yinchilar ko'prok yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki kayta-kayta sakrashlardan g'oydalanilishadi. Sakrashni bajarishning ikki usulini yani ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinishni qo'llashadi.



12-rasm. Havodan kelayotgan to'pni sakrab ikki qo'llab ilib olish

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

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan tula g'oydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi. Tizza bo'g'imlarida bir oz buqilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chikarishida va depsinish uchun tovondan oyoq uchiga dadil qo'yishadi. Boshqa oyog'i bilan oldinga - yuqoriga tez siltab, tana Og'irligining umumiy markazi tayanch ustidan utish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda va tizza buG'imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga etgandagi ko'tarilishdan keyin oyog'ini to'g'rilaydi va depsinuvchi oyog'i yoniga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saklagan xolda, yumshok tushish lozim, bunga oxista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orkali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o'yin xarakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

To'xtashlar. Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir katorda raqib ta'qibidan bir oz bulsa xam qutilishga, bush joyga

chikishga va keyingi xujum xarakatlari uchun imkoniyatga ega bulish maksadida ko'tilmagan (qo'qqisdan) to'xtashlardan g'oydalanadi.

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

Burilishlar. Xujumchi ximoyachidan qutilish uchun, to'pni urib chiqarishidan saqlash uchun g'intlarini ishlatib, so'ng savatga xujum qilish uchun burilishlardan g'oydalanadi. Burilishning ikkita oldinga va orkaga burilish usuli bor.

Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab utish yuli bilan bajariladi, orkaga burilish esa - u orkasi bilan qaysi tomonga qadam tashlab utish yuli bilan bajariladi.

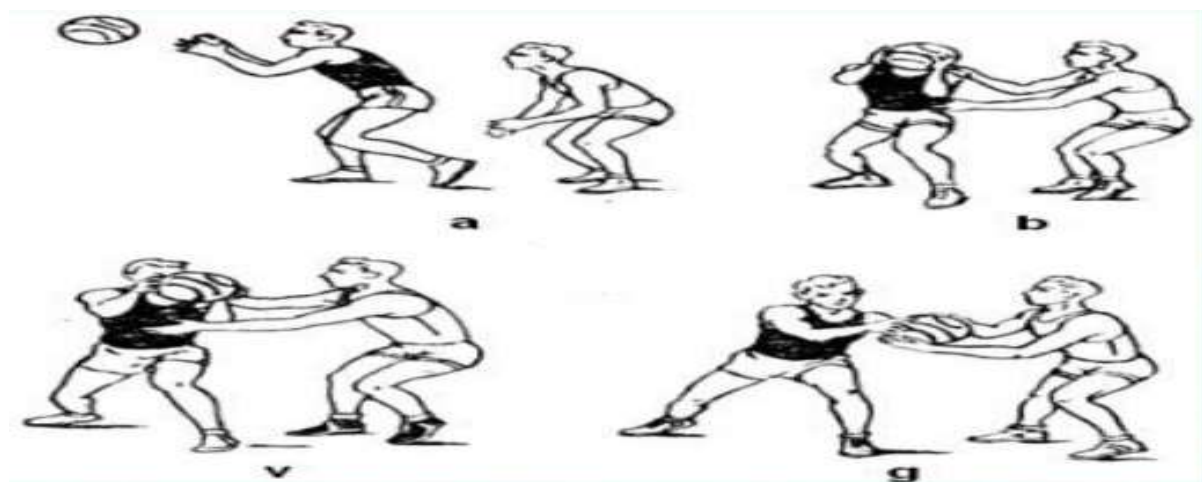
To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi). To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to'pni ilib olish, uzatish, urub yurish va to'pni savatga otishni uz ichiga oladi.

To'pni ilib olish - bu malakaning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi xujum xarakatlariga kirishishi mumkin.

To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun xam dastlabki xolat xisoblanadi, shuning uchun xarakatlar uz tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni xali ilmay turib, uni keyin kayokka va kimga uzatishni bilishi kerak.

To'pni ikki qo'l bilan ilib olish. To'pni ikki qo'l bilan ilib olish, to'pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli xisoblanadi.

Tayyorlov qismi: agar to'p o'yinchiga kukrak yoki bosh balandligiga yakinlashayotgan bulsa, unda qo'llarni to'pga qarshi chikarish, bush barmoqlar va panja bilan to'pni tutish, to'p xajmiga nisbatan kattarak voronkani xosil etish kerak.



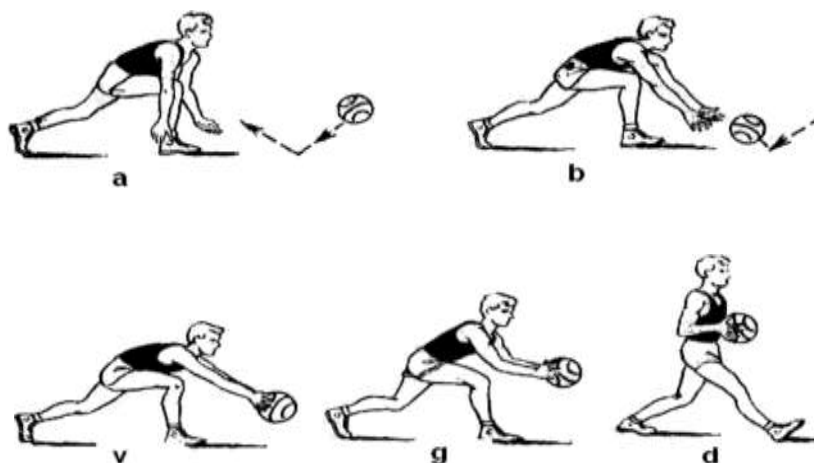
13-rasm. To'g'ridan kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilib olish va himoyachi harakati

Asosiy qismi: to'p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yakinlashtirib, barmoqlar bilan ushlab kerak (kag't bilan emas), qo'llarni esa kukrakka tortib, tirsak bug'inlarida bukish kerak. Qo'llarni bukish uchib kelayotgan to'pning urish kuchini pasaytiradigan amortizaqiyon xarakat xisoblanadi.

Yakunlovchi qism: to'pni qabul qilgandan keyin gavdani yana ozgina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saklanayotgan to'pni keyingi xarakatlarga tayyorlash xolatiga olib chiqiladi. Agar to'p kukrak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o'yinchi to'pining uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan kura pastrok utiradi (13-rasm).

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni tutib olish uchun sakrash va yoyilgan panjalar

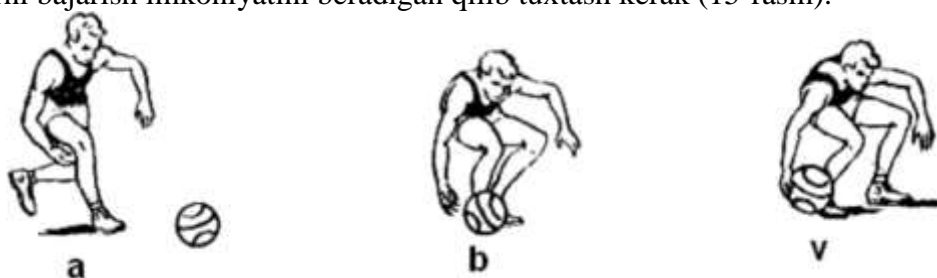
bilan qo'llarni keskin yuqoriga chikarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan). To'p barmoqlarga tekkan paytida, panjalarni yakinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to'pni markam ushlaydi, qo'llarni esa tirsak buG'imlariga bukib, to'pni pasaytirishadi va gavnaga tortishadi. Past uchib kelayotgan to'pni tutish paytida qo'llarni pasaytirishadi, panja va barmoqlar esa xuddi yoyilgan kosani tashqil qilishadi (ikki qo'l jimjilog'i urtasidagi oralik bir necha santimetrdan oshmasligi kerak).



14-rasm. Maydondan sapchigan to'pni ilish.

Maydondan sapchiyotgan to'p uchun kurash, to'pni ilib olish uchun, qulay balandlikka sakrashni ko'tmaslik kerak. Unga qarab xarakat qilish, uni sakrashning boshlangich paytida tutish kerak. O'yinchi to'pga tomon engashadi, tezda gavnani oldiga egadi, qo'llarni oldinga-pastga tushiradi, tashki tomondan panjalarni to'pga olib keladi, lekin tepadan emas. To'pni ushlab olgach, u darhol to'g'rilanadi va uni o'ziga tortadi (14-rasm).

To'pni harakatda ilish, uziga uzatish yoki savatga otish maksadida, shunday nomlanuvchi, ikki qadamli texnikani qo'llashadi. Agar o'yinchi to'pni tutgandan keyin yugirayotgan oshirishni yoki otishni darkol amalga oshirmokchi bulsa, aytilgan bir qo'l bilan, u chap oyog'i bilan turtki bajarilgan va ung oyogi oldinga chikarilgan paytda, to'pni engil sakrab, uni ilib olishi kerak. Sung ung oyoq bilan turtish (birinchi qadam), chap oyoq bilan turtish (ikkinchi qadam) va sakrash davomida to'pni ung qo'l bilan oshirishi yoki otishi kerak. Agar o'yinchi karakatda ilib olgandan keyin darrov chap oyog'ini uk chizigida koldirish uchun ikkala oyog'i bilan tuxtamokchi bulsa, u kolda o'yinchi ung oyogi bilan turtki berish bajarilgan va chap oyogi oldinga chikkan paytda to'pni ilib olishga karakat qilishi kerak. Sung birinchi sekinlashtiruvchi chap oyoq bilan, ikkinchi tuxtatuvchi qadam ung oyoq bilan va o'ng oyoqda burilishlarni bajarish imkoniyatini beradigan qilib tuxtash kerak (15-rasm).





15-rasm. Dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish.

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

Tayyorlov qismi: o'yinchi qo'lni shunday qilib chikaradiki, to'pning uchish yuini kesib uqin (panja va barmoqlar bush).

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

Yakunlovchi kiem: to'pni bir qo'l bilan ushlab, so'ng qo'l bilan markam ushlashi, sung esa tezda xarakat qilishga tayyor bulishi kerak. Baland uchib kelayotgan to'pni uni qo'lidan urib chikarib yubormasligi uchun tirsaklarni kerib (biroz yoyib) muvozanat xolatiga keladi.

To'pni uzatish

Uzatish - bu uchish yordamida xujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yunaltirilgan malakadir.

To'pni tug'ri va aniq uzatishni bilish - o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning xar xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin xolati, to'pni uzatish lozim bulgan oralik, sherigining joylashishi yoki xarakat yo'nalishi raqiblarining qarshi xarakat uslublarni va xarakteriga qarab qo'llaniladi.

Pereg'erik kurish, qo'l xarakatlarining tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik g'ikrlash - to'pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sig'atlardir.

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

To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish - nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bushrok bulganda, to'pni yaqin va o'rta masog'adagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir (16-rasm).

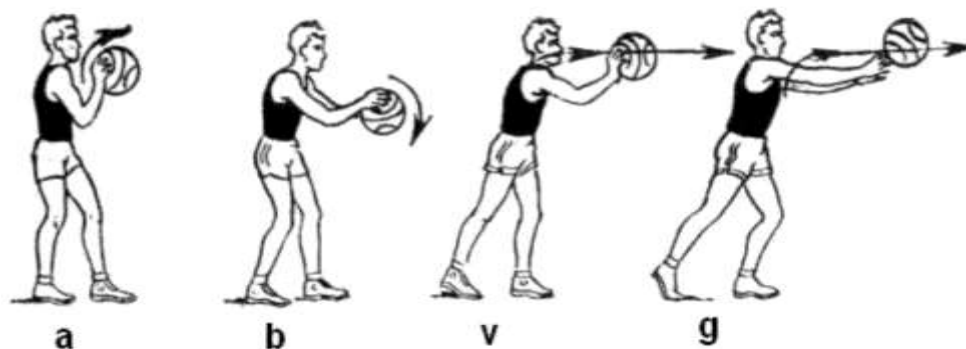
Tayyorlov qismi - barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz buqilgan. Qo'llarining aylana xarakati bilan to'pni ko'kragiga tortadi.

Asosiy qism - to'p qo'llarni oxirigacha tez tog'rilash bilan oldinga yuboriladi, orkaga aylanish xarakatini beruvchi panjalar xarakati bilan tuldiradi.

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bush tushiriladi, o'yinchi tug'rilanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni buqilgan xolatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga xam xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga xalaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yakinidagi maydonga urilib, tug'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma xarakat

berishadi.

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



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

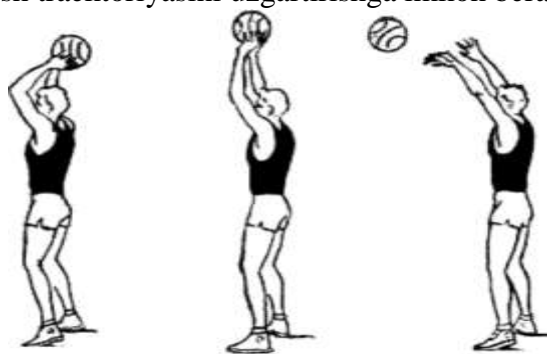
Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich ximoya qilayotgan paytida o'rtacha masog'alarda g'oydalaniladi (17-rasm).

To'pning bosh ustidagi xolati uning o'yinchi uz sherigiga ximoyachi qo'llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi.

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

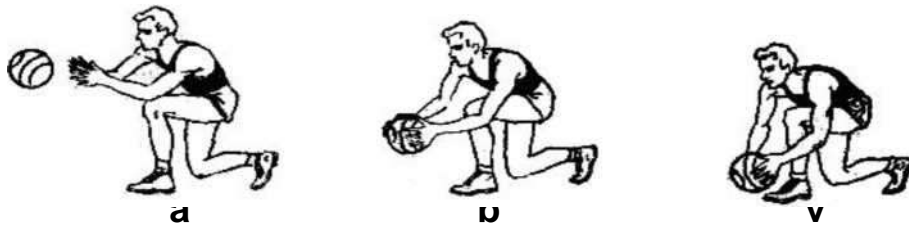
Asosiy qism: o'yinchi keskin qo'l xarakatlari bilan, ularni tirsak bug'inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash xarakat qilib, to'pni sherigiga yunaltiradi.

Yelkadan bir qo'llab uzatish to'pni yaqin va o'rta masog'aga uzatishda qo'llaniladigan usuldur. Bunda uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to'pni yaxshi nazorat qilinadi. To'pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning kushimcha xarakati o'yinchiga yo'nalish va katta diapazonda to'pning uchish traektoriyasini uzgartirishga imkon beradi (19-rasm).



17-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

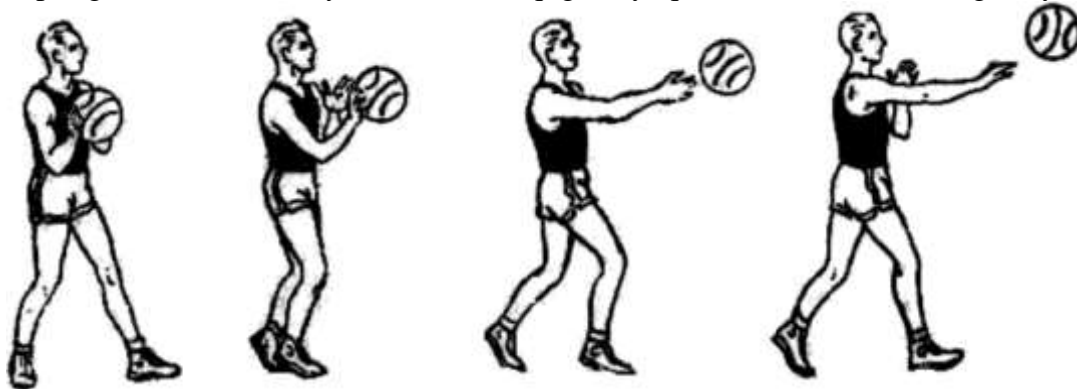
Tayyorlov qismi: qo'lni to'p bilan ung yelkaga olib borishdi (ung qo'l bilan uzatishda to'p ung qo'l panjasida turadi va ushlash uchun chap qo'l bilan yordam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi ung tomonga buriladi).



18-rasm. Pastlashib kelayotgan to'pni ilish.

Asosiy qism: to'p ung qo'lda, uni tez rostlashadi va shu zaxoti panja bilan siltash xarakatlari va gavda burilishini bajariladi.

Yakunlovchi qism: to'p uchib chikkandan keyin ung qo'lda uni biron (laxza) kuzatib qo'yadi, sungra pastga tushirishadi. O'yinchi bir oz buqilgan oyoqlarda muvozanat xolatiga kaytadi.

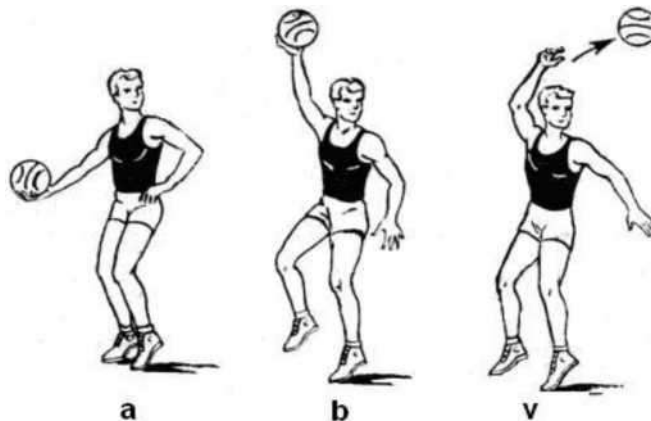


19-rasm. Yelkadan bir qo'llab to'pni uzatish.

Yuqoridan bir qo'llab "kryuq" usuli bilan uzatish kattik ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni urta va ayniksa uzoq masog'aga yuborish kerak bulgan vaqtda qo'llaniladi (20-rasm).

Tayyorlov qismi: o'yinchi yoni bilan uzatib berish yo'nalishiga tomon buriladi, qo'lidagi to'pni orka-yon tomonga utkazadi - to'p kag'tda yotadi va barmoqlar bilan ushlab turiladi. O'yinchi ancha oldinga chikargan boshqa qo'li bilan uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

Asosiy qismi: kag'tda yotgan to'pni keskin bosh ustiga oshirib, panjalarini yoyib sherigiga yunaltirish.



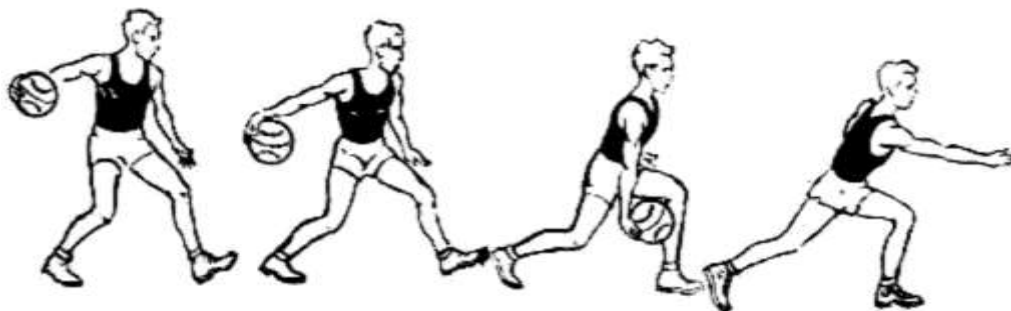
20-rasm. Yuqoridan bir qo'llab (—"kryuq" usuli bilan) uzatish.

Pastdan bir qo'llab uzatish: yakin va urtacha masog'alarga, raqib to'pni yuqoriga tutib olishga zur berib xarakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'l ostidan yunaltirishadi (21-rasm).

Tayyorlov qismi: tug'ri yoki bir oz buqilgan qo'lni to'p bilan orkaga o'tkaziladi, to'p kag'tda yotadi, barmoqlar bilan va markazdan qochiradigan kuch tug'ayli ushlab turiladi.

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

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



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

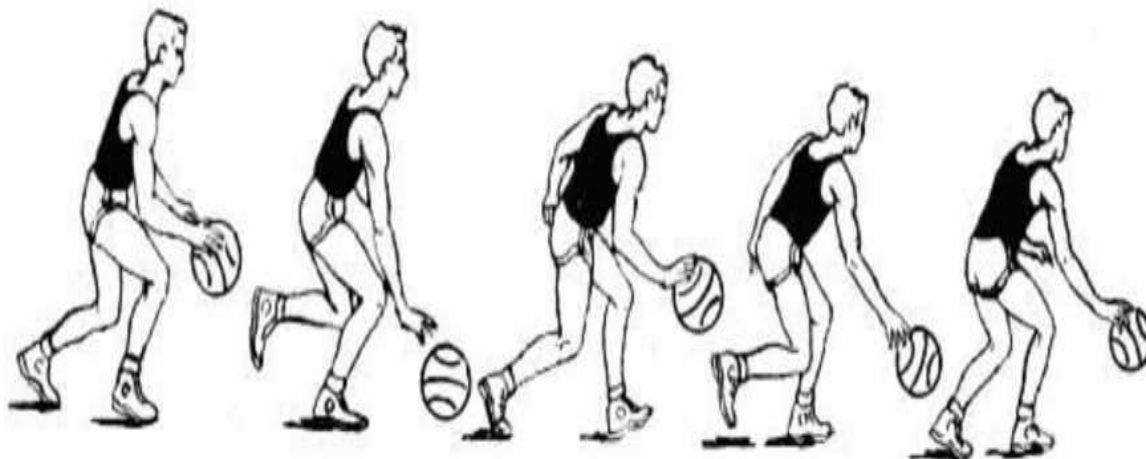
To'pni urib yurish

To'pni urib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon buylab xoxlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda xarakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

To'pni urib yurish ta'qib qilayotgan raqibdan qochishga, to'p uchun muvag'akkiyatli kurashdan sung to'p bilan shchit ostidan chikishga va tez jadal qarshi xujumni tashqil etishga; sherikka tusik qo'yishga yoki nixoyat, sung sherigiga tusik qo'yishga yoki to'pni uzatish va uni tusayotgan raqibini biroz chalG'itishga imkon beradi.

Boshqa barcha xolatlarda qarshi xujum tezligini pasayturmaslik uchun va o'yin jarayonini buzmaslik uchun to'pni urib yurishdan bekordan-bekorga g'oydalanmaslik kerak. Olib yurish to'pni bir qo'l bilan engil ketma-ket pastga oldinga urish bilan amalga oshiriladi (yoki galma-gal ung va chap qo'l bilan), oyoqlardan biroz chapga va oldinga yunaltiriladi. Asosiy xarakatlarni tirsak va bilak buG'inlari bajaradi. Muvozanat xolatini saqlash va xarakat yo'nalishini tez uzgartirish uchun oyoqlarni bukish kerak. Basketbolchi to'pni urib yurishni ung va chap qo'l bilan yaxshi bir xil ravishda urganishi shart (22-23-rasmlar).

Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Xdmoyachidan ko'tilish uchun to'p olib yurishni tezligining ko'tilmagan uzgarishidan g'oydalaniladi. To'pni urib yurish tezligi avvalo to'pni kay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bogaik. To'p bilan oldinga xarakat qilish tezligi avvalo to'pni sakrash balandligiga va uning sapchish burchagiga bogaik. Tikkaga yakin va past sakrashda buyurilsa yurish sekinlashadi va butunlay joyida



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



23-rasm. To'pni orqadan o'kazib yo'nalishni o'zgartirib olib yurish.



bajarilishi

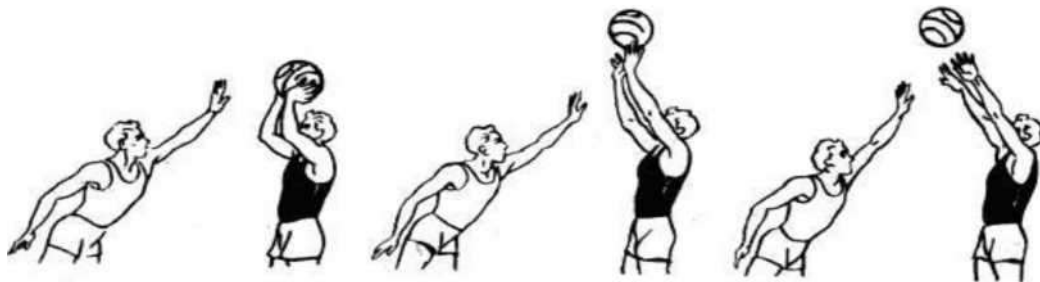
Yo'nalishni uzgartirish bilan aldab utish. Asosan bu xarakatdan raqibni aldab utish va xujum uchun xalka tomon utish uchun g'oydalaniladi. Yo'nalishni quyidagicha qilib uzgartirishadi: to'pning yon sirtini xoxlagan nuktalariga panja qo'yiladi va kerakli yo'nalishga qo'lni tariflanadi. Shuningdek, sapchish balandligini uzgartirib, burilishlar va to'pni u yokdan bu yokka utkazib xam aldab utish mumkin. Shuningdek, to'pni bir qo'ldan boshqasiga utkazish bilan yashirincha, orkadan yoki to'pni oyoq ostidan utkazish bilan xam raqibni aldab uttish usulidan keng g'oydalaniladi.

Savatga to'p otishlar

To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa xujumidagi asosiy mazmunni tashqil etadi, xalkaga tushirish esa - uning bosh maksadidir. Bellashuvda muvag'g'akiyatli katnashish uchun xar bir basketbolchi g'akatgina uzatish, tutib olish va to'pni olib yurishni qo'llashni bilishi emas, balki xar xil xolatlardan, raqib qarshiligiga karamay istalgan masog'adan to'p otishni bajarishi, xalkaga aniq xujum qilishi kerak. O'yinchining uzgarayotgan vaziyatni va xujum uchun xar bir qulay vaqtdan g'oydalanishga xarakat qilish, o'yinchining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini xisobga olgan xolda, otishning usullarini xar xil kurinishdagi arsenalini egallash kerakligi aniqlaydi. Savatga otishning aniqligi birinchi navbatda oqilona texnika, xarakatlar turG'unligi va ularni boshqarish, musqo'llarning kuchlanishi va bushashtirilishi tuG'ri almashishi, qo'l panjalarining kuchi va xarakatchanligi, ularning yakunlovchi kuchlanishi bilan shuningg'ek, to'pning optimal uchish traektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi.

Kukrakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proq uzoq masog'alardan savatga xujum qilish uchun g'oydalaniladi. Agar ximoyachi g'aol qarshilik qilyotgan bulsa, otishning usulini shuG'ullanuvchilar tezrok uzlashtiradi, modomiki unung tuzilishi to'pni usha usul bilan uzatishning tuzilishiga yakin.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p otishni raqibning ta'qibi kuchli bulganda urtacha masog'alardan bajarish maksadga muvog'ik (24-rasm).



24-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p otish.



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

Yelkadan bir qo'llab to'p otish urta va uzoq masog'adan joyda turib savatga xujum qilishning keng tarkalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda xam foydalanishadi (25-rasm).

Yuqoridan bir qo'llab to'p otish boshqa usullarga nisbatan kuproq xarakatda yaqin masog'alardan va bevosita shchit tagidan savatga xujum qilish uchun g'oydalaniladi (26-rasm).

Tayyorlov qismi: to'pni ung oyoq ko'tarilganda tutiladi (ung qullab tashlash paytida). To'pni tutilgan tomondagi qadam kattaroq (uzunroq) tashlanadi. Keyingi qadam qisqartirilgan, tuxtatadigan bulishi kerak o'yinchi tezroq va kuchliroq depsinishi va yuqoriga deyarli tikka ko'tarilishi kerak. Maydondan depsinilgan paytda to'pni elka ustiga chiqariladi va ung qulning burilgan panjasiga quyiladi.

Asosiy qism: sakrashning yuqori nuqtasida to'pning xalqaga iloji boricha yaqinlashish uchun qul tuG'rilangan, to'p barmoq panjasining yumshoq xarakati bilan itarib chiqariladi, unga qarama-qarshi (teskari) aylanish beriladi.

Yakunlovchi qism: o'yinchi xalqaga yaqin joyda buqilgan oyoqlar bilan erga tushadi, muvozanat xolatini qabul qiladi va to'p tushmagan xolda sapchish uchun kurashga tayyorlanadi.

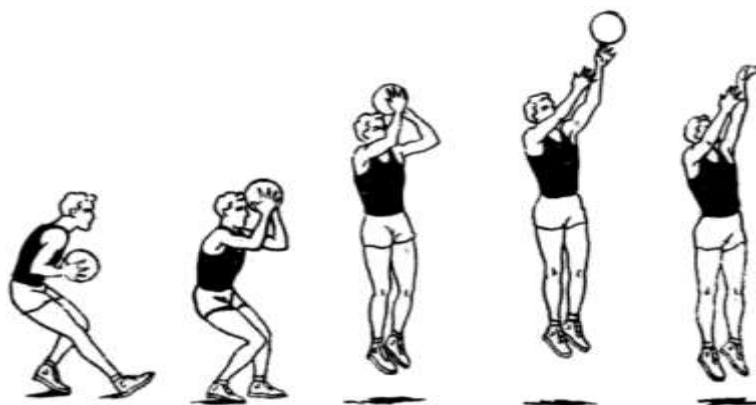


26-rasm. Yuqoridan bir qo'llab (—kryuq” usuli bilan otish).

Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish (sakraganda to'p otish) zamonaviy basketboldagi xujumning asosiy vositasidir. Jaxonning kuchli erkaklar jamoalari musobaqalarida o'yindagi xamma to'p otishlarning 70 g'oizgachasi xuddi shu usul bilan xar xil masog'alardan bajariladi, bu otishning bir qancha kurinishlari bor. Ularni masog'aga qarab va ximoyachining qarshi xarakatining xususiyatiga qarab tanlanadi. Namuna sig'atida bu otishning urta masog'adan otish xolatini taxlil qilamiz.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni xarakatda oladi va darxol ung oyoq bilan tuxtatuvchi qadam quyadi. Sung ung oyog'i yoniga chap oyog'ini quyadi, tirsaklarini bukib to'pni chap qul bilan yuqoridan-yonidan ushlagan xolda uni ung qul bilan bosh ustiga olib chiqadi.

Asosiy qism: o'yinchi ikkala oyog'i bilan depsinib sakraydi, bunda gavda tug'ri xalqa tomonga burilgan, oyoqdar biroz buqilgan. Sakrashning yuqori nuqtasiga etgan paytda o'yinchi ung qulining oldinga-yuqoriga tuG'rilanishi bilan to'pni xamda barmoq panjalarining kuchli, lekin mayin xarakati bilan yunaltiradi. To'pga teskari aylanma xarakat beriladi. Ung qul panjasining xarakati boshlangan paytda chap qul to'pdan olinadi (27-rasm).



27-rasm. Sakraganda bir qo'llab to'p otish.

Nazorat uchun savollar

1. Texnik malakalarni uzaro bog'liqligi va o'rgatish tartibi.
2. Basketbolchining xolat va xarakatlanishiga o'rgatish uslubiyatiga tavsig' berish.
3. To'pli o'yinchini xarakatlarini o'rgatish uslubiyatiga tavsig' berish.
4. Xujum va ximoya texnik malakalariga o'rgatish tartibi.
5. To'p uzatish va qabul qilishni o'rgatish uslubiyati.
6. To'pni otish va urib yurishni o'rgatish uslubiyati.
7. G'intlarni bog'lab texnik malakalarni o'rgatish uslubiyati.
8. To'psiz o'yinchiga qarshi ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
9. To'pli o'yinchiga qarshi ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
10. Texnik malakalarni osonlashtirilgan uslubda o'rgatish uslubiyati.
11. Texnik malakalarga qarshilik ko'rsatish va ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.

Mustaqil ish uchun ko'rsatmalar

1. Basketbol maydonda xarakat qilish texnikasi.
2. Basketbol to'p bilan bajariladigan usullari texnikasi.
3. Basketbol to'pini savatga to'p otishlar texnikasi.
4. Joy tanlash va ximoyachi ta'qibidan qutilish.
5. To'psiz xarakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siklar.
6. Basketbolda ximoya texnikasi.
7. Basketbol o'yinida xujum taktikasini axamiyati.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov .Basketbol nazariyasi va uslubiyati /darslik: -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. - 348 bet.
2. Miradilov B.M. Karimov B.Z. Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Basketbol) o'quv qo'llanma) Toshkent - 2018
3. uktov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati.//Darslik. T.: 2017.- 351 b.
4. Каримов Б.З., Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. - 499 с.
5. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol).O'quv qo'llanma. T.: 2020. - 250 b

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Raximqo'lov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y
2. Xujaev G', Raximqo'lov K.D, Nigmanov B.B —Sport va harakatli o'yinlar va o'qitish metodikasi” (harakatli o'yinlar) O'quv qo'llanma. Toshkent 2008 yil.
3. Солиев Х. Хакамликнинг назарий асослари Ўқув қўлланма Андижон 2014

Internet saytlari

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.sport.uz
4. www.fiba.org - Halqaro basketbol federatsiyasi portali

Test savollari

1. Basketbolda yon tomondan to'pni o'yinga kiritish qanday bajariladi?

- A. Yon chiziqni bir oyog'i bilan bosgan holda
- B. O'rta chiziqni bir oyog'i bilan bosgan holda
- C. Yuz chiziqni bir oyogi bilan bosgan holda
- D. Darvozabon maydoni chizig'ini bir oyog'i bilan bosgan holda

2. Basketbolda to'pni o'yinga kiritish qay vaqtda bo'ladi?

- A. Maydonni yon va yuza chiziqdan tashqari chiqib ketganda
- B. O'rta chiziqdan o'tganda
- C. Yuza chizigidan tashqariga chiqib ketganda
- D. Baxsli to'pda

3. Basketbol o'yinida uch ochkoli tashlash necha metr dan o'lchanadi?

- A. 6,25 sm
- B. 6,30 sm
- C. 6,15 sm
- D. 6,10 sm

4. Basketbol o'yinida o'yin durrang bo'lsa qo'shimcha necha vaqt beriladi?

- A. 5 daq
- B. 10 daq
- C. 15 daq
- D. 7 daq

5. Basketbol oyinida o'yinchiga necha marta ogohlantirish bergandan keyin o'yindan chetlashtiriladi?

- A. 5 ta
- B. 4 ta
- C. 3 ta
- D. 6 ta

6. Basketbolda o'yin vaqtida maydonda necha hakam bo'lishi shart?

- A. 3 ta
- B. 2 ta
- C. 4 ta
- D. 5 ta

7. Basketbolda o'yinchi to'pni necha soniya ushlab turishga haqqi bor?

- A. 2soniya
- B. 3soniya
- C. 4soniya
- D. 5soniya

8. Basketbol o'yinida jami har bir jamoada kamida nechta o'yinchi bo'lishi kerak?

- A. 10 o'yinchi
- B. 8 o'yinchi
- C. 12 o'yinchi
- D. 15 o'yinchi

9. Basketbolda uch ochkolik chiziqni bosib tashlangan to'p savatga tushsa necha ochko beriladi?

- A. 2 ochko
- B. 3 ochko
- C. 1 ochko
- D. 4 ochko

Maruza mashg'ulotlari

1-2-mavzu Basketbol shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish

Reja

1. Basketbol o'yinida nazariy tayyorgarlik.
2. Basketbol o'yin rasmiiy qoidalari
3. Basketbol o'yinida texnik-taktik va ruxiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport maxoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
4. Basketbol o'yin texnikasi.

1891-yilda amerikalik Djeyms Neysmit tomonidan ixtiro qilingan basketbol bugungi kunda dunyoning barcha qit'alarida nihoyatda keng ommalashgan sport turlari tarkibiga mansubdir. Zamonaviy basketbol o'zining shiddatli, serqirra va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda ijro etiladigan jozibali hatti-harakatlari,

texnik-taktik kombinatsiyalari bilan nag'aqat bolalar va o'smirlar, balki turli yosh va ijtimoiy tabaqaga mansub, hatto nihoyatda band rahbarlar hamda tadbirkor insonlar diqqatini o'ziga rom qilib, ulami mashg'ulot maydonlariga yetaklamoqda.

Ushbu sport turi yurtimiz miqyosida son jihatdan ham geograg'ik jihatdan ham juda keng ommalashgani isbot talab qilmaydi. Shahar va qishloqlarda ko'p qavatli binolar oraliqlarida, mahallalar "burehaklarida", hatto dala va shiyponlarda maxsus yoki "qo'lbola" shaklida yasalgan basketbol halqasini ko'rish va shu joylarda bolakaylar o'yin sirlaridan saboq olayotganini uchratish mumkin. Bu juda quvonarli va ibratli hoi, albatta. Lekin, basketbol bilan jiddiy shug'ullanish, undan sog'liqni mustahkamlovchi, jismoniy va ruhiy inikoniyatlami shakllantiruvchi vosita sig'atida g'oydalanish ilmiy asoslangan pedagogik jarayonni talab qiladi. Buning uchun sharqharoitlar, moddiy-texnik imkoniyatlar mavjuddir.

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891- yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigg'ild shahridagi (AQSH, Massachuseq shtati) xristian ishchilar maktabi (hozirgi Springg'ild kolleji)ning anatomiya va g'iziologiya o'qituvchisi doktor Djeyms Neysmit talabalaming qish g'aslidagi 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 qoidalardan iborat bo'lgan. O'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892-yil 15-yanvarda "Uchburchak" ("Триугольник") degan gazeta sahig'alarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun g'utbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan ilib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga otilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan.

1-rasm. Ilk Basketbol to'pi va savatchasi



2-rasm Ilk basketbol o'yinlari



Basketbol o'yini rasmiiy qoidalari

Basketbol o'yini maydoni va uning o'lchovlari: Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28 m x 15 m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

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

Maydon chiziqlar: O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi kerak. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb atalishi lozim. Chiziqlar yaqqol ko'rinadigan rangda va eni 5 sm bo'lishi kerak.

Markaziy doira radiusi 180 sm ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak.

Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala yon chiziqlaridan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak. Maydonning raqib shiti orqasidagi en chizig'i va markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi jamoaning old zonasi hisoblanadi. Maydonning qolgan qismi, shu jumladan, markaziy chiziq ham jamoaning **orqa zonasi** hisoblanadi.

O'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalari: Polning maydonda ajratilgan va ikkita yoy hosil qiladigan chiziqlar bilan chegaralangan qismi o'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalari hisoblanadi. Har bir yoy savatning markaziga to'g'ri perpendiq'lyar bo'lgan poldagi nuqtani markaz qilib belgilab turib, tashqi qirrasigacha 625 sm radiusli yarim doira shaklida chiziladi va parallel holda yon chiziqlariga davom ettirilib, en chiziqlarida tugaydi.

Chegaralangan zonalar: Maydonni ajratadigan chiziqlar, jarima to'pini tashlash chiziqlari va **chegaralangan zonalar** hisoblanadi. Ularning tashqi chegaralari chiziqlarining o'rtasidan 3 m uzoqlikda bo'ladi, jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi chekkasida tugaydi.

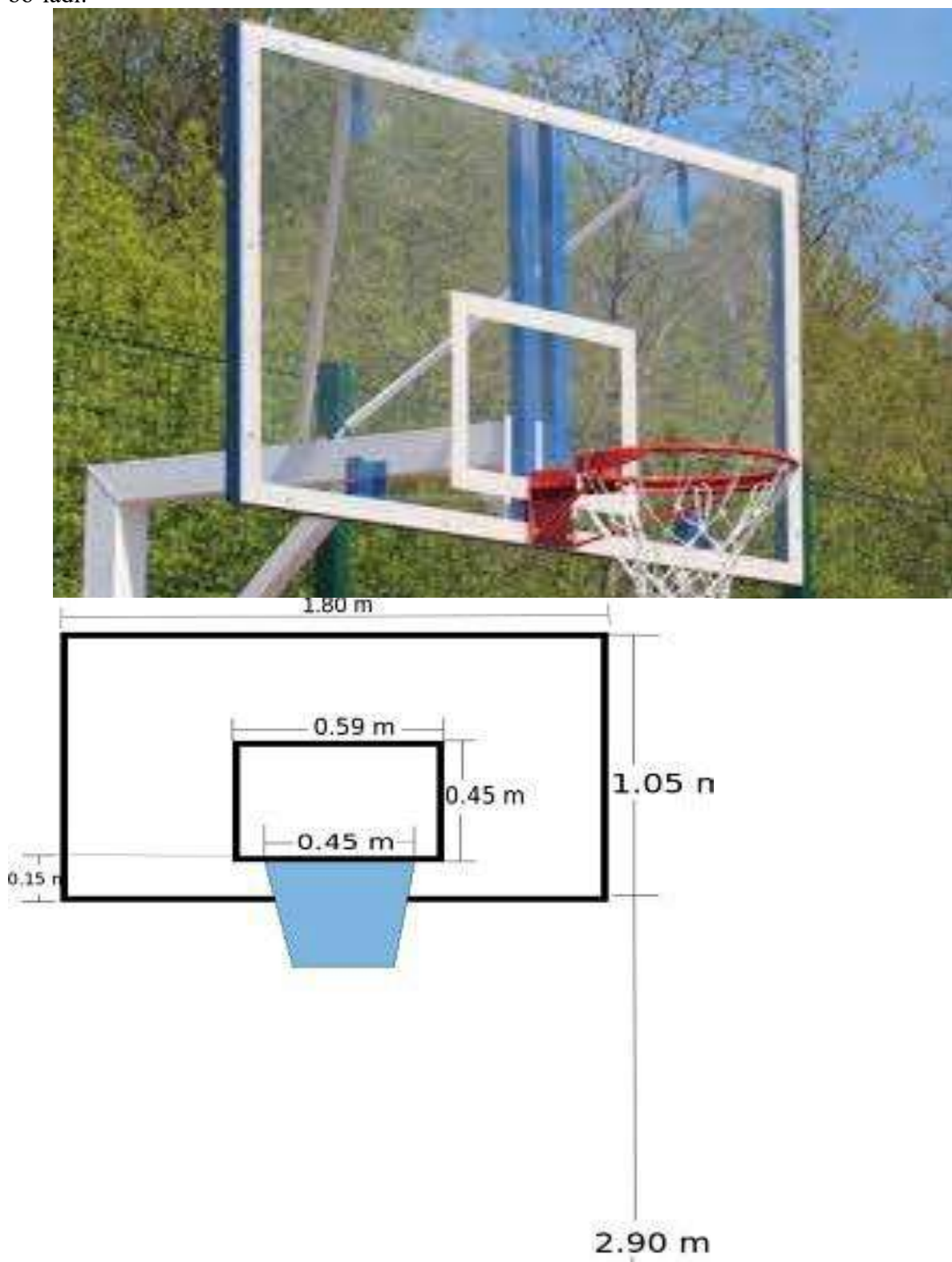
Jarima to'pini tashlash joyi – bu o'yin maydonida 180 radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan zonalardir. Ularning markazlari jarima to'pini tashlash chizig'i o'rtasida joylashgan. Bunday yarim doiralar chegaralangan zonalarning ichida bo'lingan chiziqlar bilan o'tkaziladi. Jarima to'pni tashlash zonasi bo'ylab belgilangan joylarni o'yinchilar jarima to'pi tashlanayotganda egallaydilar. Jarima to'pini tashlash zonasi tomonidan chiziqlar bo'ylab o'lchab turib, en chizig'ining ichki chekkasidan 175 sm uzoqlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 85 sm uzoqlikda o'tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida eni 30 sm bo'lgan betarag' zona joylashadi. Ikkinchi joy betarag' zona ketida joylashadi va eni 85 sm bo'ladi. Ikkinchi joyni belgilab turgan chiziqdan keyin eni 85 sm bo'lgan uchinchi joy belgilanadi. Bu joylarni belgilash uchun ishlatiladigan hamma chiziqlarning uzunligi 10 sm va eni 5 sm bo'ladi. Bu chiziqlar jarima maydonchasining yon chiziqlariga nisbatan perpendiq'lyar bo'lib, tashqi tomondan chizilgan bo'lishi kerak.

Shitlar, o'lchovi, joylashishi: Ikkala shitning har biri qalinligi 3 sm bo'lgan qattiq yog'ochdan yoki shunga mos oynadek tiniq ashyodan tayyorlanishi lozim. Olimpiada o'yinlari va jahon birinchiligi musobaqalari uchun shit o'lchovlari gorizontal bo'yicha 180 sm va vertikal bo'yicha 105 sm bo'lishi, pastki qirrasidan 290 sm balandlikda turishi kerak.

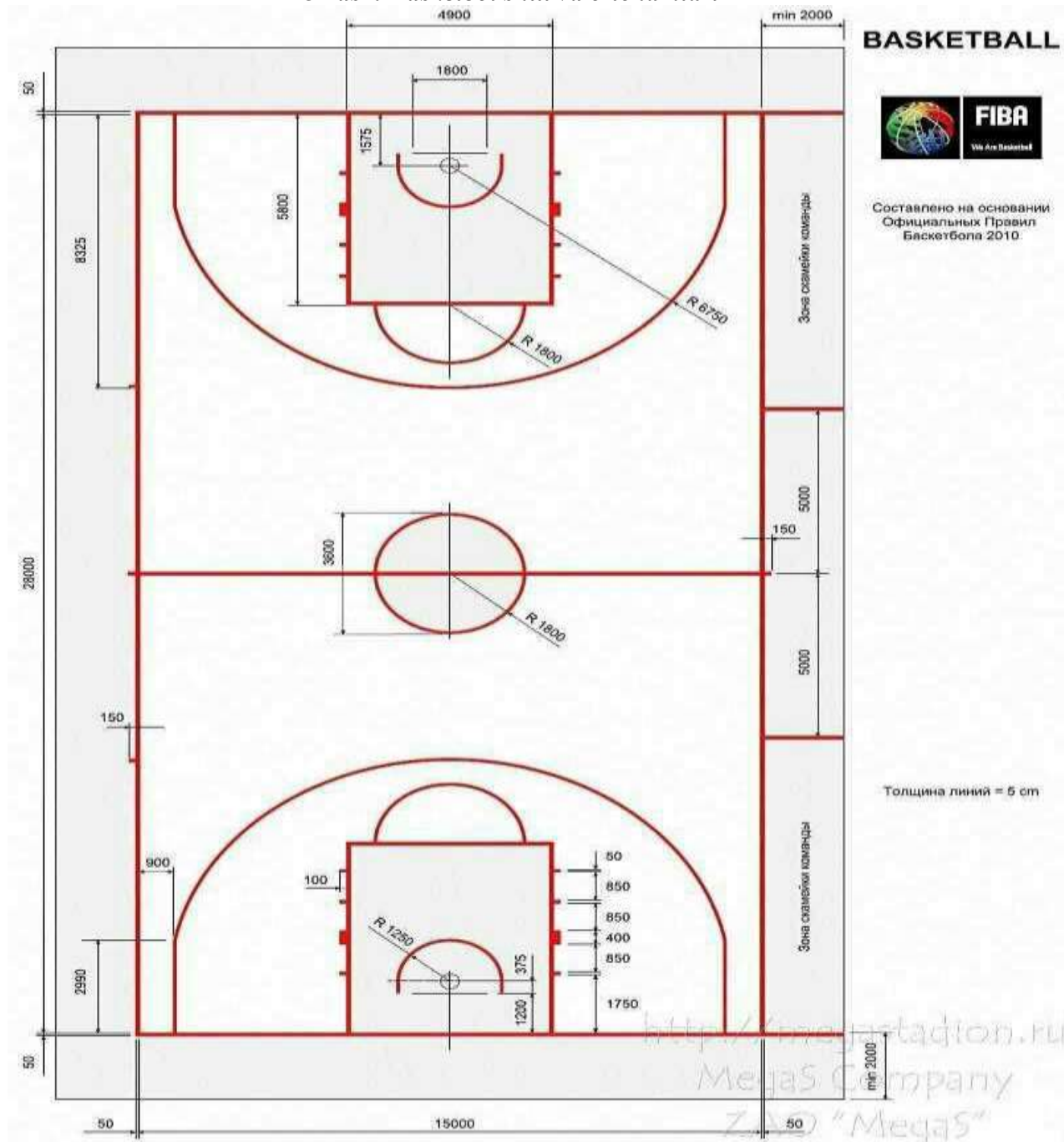
Shit yuzi silliq, oq rangda bo'lishi mumkin. Uning sirtida halqa orqasiga eni 5 sm ga teng bo'lgan chiziqlar bilan to'g'ri to'rtburchak chiziladi. To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Uning asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shitlarning chetlari 5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Shitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart. (**3-rasm**)

Savatlar: Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metallardan tayyorlanadi, uning ichki diametri 45 sm ga teng bo'lib, to'q sariq rangga bo'yaladi. Halqalarning metalli 1,7-2

sm diametrga ega bo'lib, pastki qirrasida to'plarni ilish uchun qo'shimcha bir xil kichik ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari bo'lishi kerak. Halqalar maydonga nisbatan gorizontal holatda, 305 sm balandlikda shitlarga mustahkam o'rnatiladi va shitning har ikkala vertikal chekkalaridan bir xil uzoqlikda joylashadi. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shitning yuza qismidan 15 sm uzoqlikda turishi kerak. Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi lozimki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi mumkin bo'lsin. To'rlarning uzunligi 40 sm bo'ladi.



3-rasm Basketbol shiti va o'lchamlari



4-rasm Basketbol maydoni

To'p o'lchovi va og'irligi: 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 - 780 sm bo'lishi lozim; u 567 g - 650 g og'irlikka ega bo'lishi kerak; to'p 180 sm balandlikdan o'yin maydoniga tushgan vaqtida to'p 120 sm - 140 sm balandlikka ko'tarilishi lozim.



5-rasm Basketbol to'plari

Sardor vazifalari va huquqlari: Sardor zaruriyati tug'ilganda maydonda o'z jamoasining vaqili bo'lib hisoblanadi. Bu qoidalarni izohlash bilan bog'liq bo'lgan savollar bo'yicha yoki kerakli ma'lumot olish uchun hakamga murojaat qilish mumkin. Bu narsa xushmuomalalik bilan qilinishi lozim. Sardor biron-bir uzrli sabab bilan maydondan chiqib ketishdan oldin, katta hakamga o'yinchilardan qaysi biri uning o'rniga sardor sig'atida qolayotganligini ma'lum qiladi.

O'yin vaqti: O'yin vaqti – «toza» vaqt 40 daqiqa davom etadi. U to'rtta 10 daqiqalik choraklardan iborat. Birinchi va uchinchi choraklardan so'ng 2 daqiqalik tanag'g'us bo'ladi. Ikkinchi chorakdan keyin 10-15 daqiqalik tanag'g'us bo'ladi. O'yin natijasi durang bo'lsa, 5 minutlik taymlar beriladi.

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

O'yin boshlanishi: O'yin markaziy doirada bahsli to'p tashlab berilishi bilan boshlanadi. Katta hakam ikki raqib o'rtasida to'pni yuqoriga otib beradi. Bu narsa o'yinning ikkinchi yarmi boshlanishida, agar kerak bo'lsa, har bir qo'shimcha davr oldidan ham bajariladi. Mehmon jamoa savatni va jamoa o'rindig'ini tanlab olish huquqiga ega bo'ladi. Agar o'yin betarag' maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, bu huquqni jamoalar o'zaro qur'a tashlash yo'li bilan aniqlaydilar. O'yinning ikkinchi yarmida jamoalar savatlarini almashadilar.

O'yinning boshlanishi va tugashi: I-II chorakdan keyin jamoalar hujum qilish tomonlarini almashtiradilar. To'rtinchi chorakda qaysi savat tomon hujum bo'lgan bo'lsa, shu tomonga hujum qiladilar.

Bahsli to'p: Bahsli to'p juda tez qayd qilinishi, bu bilan o'yin to'xtatilishi va to'p to'pni egallashga tayyor turgan yoki shunga intilayotgan o'yinchidan asossiz olib qo'yilishi mumkin emas. Raqib jamoalarining bittadan yoki undan ortiq o'yinchilari to'pni bir yoki ikki qo'llari bilan ma'lum muddat ichida mahkam ushlab qolsalar va to'pni hech kim qo'pol harakaqiz egallay olmasligi ayon bo'lgan taqdirda bahsli to'p qayd qilinadi.

Bahsli to'p haqidagi qaror g'aqat himoya qilayotgan o'yinchi qo'lini to'pga qo'yganligi sababi bilan asoslanishi mumkin emas. Odatda, bunday qaror to'pni ishonchli egallab turgan o'yinchiga nisbatan nohaq hisoblanadi.

Bahsli to'pni otish quyidagi hollarda ro'y beradi:

- a) bahsli to'p qayd qilingan vaqtda. Agar bunda ikkitadan ortiq o'yinchi qatnashgan bo'lsa, bahsli to'p taxminan bir xil bo'yga ega bo'lgan raqiblar orasida otilishi kerak;
- b) agar to'p maydon tashqarisiga chiqib keqa va oxirgi marta unga ikki raqib baravar tekkan bo'lsa, yoki hakam to'pga oxirgi bo'lib tekkan o'yinchini aniqlashda ikqilansa, yoki hakamlarning g'ikrlari turlicha bo'lsa, o'yin yaqindagi doirada bahsda qatnashuvchi ikki o'yinchi o'rtasida to'p otish bilan davom ettirilishi kerak;
- v) to'p halqa yonida qisilib qolgan paytda o'yinchi har doim jarima to'pini tashlash chizig'i yaqinida ikki raqib o'rtasida bahsli to'p otish bilan davom ettiriladi.

Jarima to'pini tashlash paytida qoidaning buzilishi: O'yinchi bahs to'pi otilishiga taalluqli shartlarni buzmasligi kerak. Agar bahsli to'p urib yuborilguniga qadar sakrayotgan o'yinchi sakrash joyini tashlab chiqib keqa, yoki sakrayotgan o'yinchi doira ichiga kirsas, bunda tezda hakamlarning biri tomonidan qoida buzilganligi qayd qilinishi zarur. Agar qoida ikki jamoa tomonidan buzilsa yoki hakam to'pni yuqoriga otib berishni yomon bajargan bo'lsa, bahsli to'pni tashlash takrorlanishi kerak.

Savatga tushgan to'p va uning bahosi: To'p yuqoridan savatga tushib, uning ichida qolsa yoki undan o'tib pastga tushsa, to'p savatga tushdi deb hisoblanadi. To'p o'yin jarayonida maydondan savatga tushsa, 2 ochko, uch ochko keltiradigan chiziq orqasidan savatga tushsa 3 ochko hisoblanadi. Jarima to'pi tashlanganda savatga tushgan to'p ochko hisoblanadi.

Himoyada to'p bilan o'ynashda qoidaning buzilishi: Himoya qilayotgan o'yinchi to'p yuqoridan savat tomon pasayib kelayotganida va u butunlay halqa sirtidan balandroqda bo'lgan vaqtda to'pga tegishi mumkin emas. Bunday cheklanish g'aqat to'p halqaga tekkuniga yoki halqaga tegmasligi aniq bo'lgunga qadar qo'llaniladi. Maydondan to'p otilgan vaqtda to'p hali halqa ustida turgan bo'lsa, himoya qilayotgan o'yinchi o'z savati yoki shitiga, to'p shu savat chegarasida turgan bo'lsa, to'pga yoki savatga tegishi mumkin emas.

To'pni o'yinga kiritish: To'p maydondan savatga tashlanganidan yoki oxirgi muvag'g'aqiyatli jarima to'pidan so'ng, ochkolar to'plagan jamoaning xohlagan raqibi maydon tashqarisi va chekkasining istagan joyidan to'pni o'yinga kiritish huquqiga ega bo'ladi. U yon chizig'ida yoki uning orqasida turib xohlagan joydan to'pni o'yinga kiritish, uni yon chizig'ida yoki uning orqasida turgan sherigiga uzatishi mumkin. To'p 5 soniya ichida o'yinga kiritilishi lozim. Hisob to'p maydon tashqarisida turgan birinchi o'yinchining ixtiyorida bo'lganidan boshlab sanaladi.

O'yinchilarni almashtirish: Zaxiradagi o'yinchi maydonga tushishidan oldin almashish haqida kotibga murojaat qilishi va darhol o'yinga kirish uchun tayyor turishi lozim. Kotib to'p jonsiz holatga o'tishi va o'yin soati to'xtatilishi bilan, ammo to'p qaytadan o'yinga kiritilishidan oldin, o'z signalini berishi shart.

Bir daqiqalik tanaffus: O'yinning birinchi yarmida 2 ta, ikkinchi yarmida 3 ta, shu bilan birga har bir qo'shimcha davrda har bir jamoa bir daqiqali tanag'g'us olishi mumkin. G'oydalanilmagan 4 daqiqali tanag'g'us 1 chi chorakda olinmasa, 2 chi chorakka o'tishi mumkin, yoki o'yinchi chorakda olinmagan daqiqalik tanag'g'us to'rtinchi chorakka o'tishi mumkin, lekin o'yinning birinchi yarmidagi olinmagan tanag'g'uslar ikkinchi yarmiga o'tmaydi, berilmaydi.

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

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

O'yinni davom ettirish huquqidan mahrum bo'lish: Agar jamoa katta hakam ko'rsatmasidan keyin ham o'yinda qatnashishdan bosh torqa, yoki o'z harakatlari bilan o'yinni o'tkazishga xalaqit bersa, jamoa o'yinni davom ettirish huquqidan mahrum etilganligi sababli mag'lubiyatga uchraydi.

Agar o'yin jarayonida jamoaning maydondagi o'yinchilari soni ikkitadan kam qolsa, o'yin tugatiladi va jamoa o'yinni davom ettirish huquqidan mahrum bo'lganligi tug'ayli mag'lubiyatga uchraydi.

O'yin tugashi: Soniya hisoblovchining o'yin vaqti tugaganligini bildiruvchi signali chalingan paytida o'yin tugaydi. Agar soniya hisoblovchining o'yinning har bir yarmi yoki qo'shimcha davri tugaganligi haqidagi signali chalinishi bilan bir vaqtda yoki undan bevosita oldinroq shaxsiy g'ol belgilangan bo'lsa, shu xato uchun beriladigan har qanday jarima to'pi yoki to'plari savatga tashlanishi kerak.

O'yinchi va hakamning o'rni: O'yinchi maydonning qaysi joyida bo'lsa, shu joy uning o'rni bo'lib hisoblanadi. O'yinchi sakraganligi tug'ayli havoda bo'lgan paytida, u shu maqomni chegaralovchi chiziqlar, markaziy chiziq, 3 ochko chiziqlari, jarima to'pini tashlash chizig'i va jarima to'pini tashlash maydonchasini belgilaydigan chiziq'larga nisbatan oxirgi marta polga tekkan paytdagidek saqlab qoladi. O'yinchining o'rni qanday aniqlansa, hakamning o'rni shunday aniqlanadi. To'p hakamga tegib ketgan paytda, bu narsa to'p u turgan joyning poliga tekkan singari baholanadi.

To'p bilan o'ynash: Basketbolda to'p qo'llar bilan o'ynaladi. To'p bilan yugurish, uni oyoq yoki musht bilan urish qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi. Oyoq bilan to'pni to'sish, g'aqat ataylab qilingandagina, qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanadi. To'pga oyoq yoki tovoni bexosdan tegib keqa, bu qoidaning buzilishi bo'lib hisoblanmaydi.

To'pni nazorat qilish: O'yinchi to'pni ushlab turgan yoki maydonda olib yurgan vaqtda, yoki maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish uchun tayyor turganidan to'p uning ixtiyorida bo'lsa, u to'pni nazorat qilayotgan bo'lib hisoblanadi. Jamoa o'yinchisi to'pni nazorat qilayotgan paytda, shuningdek jamoa o'yinchilari to'pni o'zaro uzatayotganlarida, shu jamoa to'pni nazorat qilayotgan bo'lib hisoblanadi.

Maydon tashqarisidagi o'yinchi, maydon tashqarisidagi to'p: Agar o'yinchi maydonni chegaralab turgan chiziqlarni yoki maydon tashqarisini bosib olsa, bu o'yinchi maydon tashqarisida turgan hisoblanadi. To'p: maydon tashqarisida turgan o'yinchiga yoki boshqa biron-bir shaxsga, maydonni chegaralab turgan chiziq ustidagi yoki tashqarisidagi biron-bir narsaga yoki polga, shitlar mustahkamlangan qurilmalarga yoki uning orqa tomoniga tekkan paytda maydon tashqarisiga chiqqan hisoblanadi.

To'pni maydonda olib yurish: To'pni olib yurilganda u maydon poliga tegishi kerak. To'p yuqorida aytilganidek harakatga keltirilganidan so'ng, o'yinchi bir yo'la ikki qo'li bilan to'pga tekkan paytida va bir yoki ikkala qo'li bilan tutib qolgan zahoti, u to'p olib yurishni tugatadi. To'p o'yinchining qo'lga tegmagan paytda uning qadamlarini soni chegaralanmaydi.



6-7-rasmlar basketbol o'yinida to'pni maydonda olib yurish

O'yinchi birinchi marta to'p olib yurishni tugatgan bo'lsa, u to'pni ikkinchi marta olib yurishi mumkin emas. Lekin bu narsa o'yinchi: savatga to'p tashlanganligi, raqib tomonidan to'p qaytarilganligi, to'p uzatilganligi yoki to'satdan yo'qotilganligi, shundan keyin esa u boshqa o'yinchiga tekkanligi oqibatida to'p ustidan nazoratni yo'qotganidan so'ng sodir bo'lmayotgan bo'lishi kerak.

Aylanish: Agar to'pni egallab turgan o'yinchi bir oyog'i bilan bir yoki ikki martadan ortiq xohlagan tomonga qadam qo'ysa, bu burilish bo'lib hisoblanadi; boshqa, tayanch oyog'i deb ataluvchi oyoq maydon, poldan uzilmaydi.

To'pni savatga tashlash jarayoni: Hakam fikricha, o'yinchi tashlash, yuqoridan tashlash yoki qayta tashlash orqali to'pni savatga tushirishga urinishni boshlagan va bu urinish o'yinchining qo'llaridan to'p chiqib ketgunga qadar davom etayotgan paytda bunday o'yinchi to'pni savatga tashlash jarayonida turgan bo'ladi.

To'pni savatga tashlash: bu to'pni bir yoki ikki qo'l bilan ushlab va keyin uni havo orqali savat tomon yo'naltirish.

To'pni yuqoridan savatga tashlash: bu kuch bilan yoki shunga urinib bir yoki ikki qo'lda to'pni yuqoridan pastga savat ichiga yo'naltirish.

To'pni qayta tashlash: bu to'pni qo'l yoki qo'llar bilan savat tomon yo'nalishda urish.



8-9-rasmlar. Basketbol o'yinida to'pni savatga tashlash jarayoni

Uch soniya qoidasi: To'pni egallab turgan jamoa o'yinchisi raqib zonasining chegaralangan qismida, ya'ni yon chizig'i va jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi tomonigacha bo'lgan oraliqda qatorasiga uch soniyadan ortiq turib qolmasligi kerak. Uch soniyali cheklanishga to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish vaziyatlarida amal qilinadi va vaqt to'pni o'yinga maydon tashqarisida turgan va to'pni nazorat qila boshlagan paytdan boshlab sanaladi.

Uch soniyali zonani chegaralab turgan chiziqlar shu zonaning qismi bo'lib hisoblanadi va shu chiziqlarning birini bosib turgan o'yinchi zona ichida turgan bo'lib hisoblanadi. To'p savatga otilganida u havoda bo'lgan paytda, shitga yoki xalqaga urilib qaytayotganida yoki jonsiz holatga o'tganida, uch soniyali cheklanish qo'llanilmaydi, chunki bu paytda to'p hech qaysi bir jamoaning nazorati ostida bo'lmaydi. Zona ichida 3 soniyadan kamroq vaqt turib to'pni savatga tashlash maqsadida uni zonada olib yurgan o'yinchiga qulaylik yaratish mumkin.

Besh soniya qoidasi: To'pni egallab turgan o'yinchi, raqib tomonidan yaqindan ta'qib qilinayotgan o'yinchi to'pni besh soniya ichida uzatmasa, savatga tashlamasa, yumalatmasa yoki maydonda olib yurmasa, qoida buzilishi qayd qilinishi zarur.

8 soniya qoidasi: O'yinchi o'zining zonasidan to'pni o'zi yoki jamoasi sakkiz soniya ichida to'pni old zonasiga albatta o'tkazishi kerak.

24 soniya qoidasi: Agar o'yinchi maydonda to'p ustidan nazorat o'rnaqa, uning jamoasi 24 soniya ichida savat tomon to'p tashlashi lozim.

Orqa zonaga qaytarilgan to'p: Jamoaning old zonada to'pni nazorat qilayotgan o'yinchisi to'pni o'yinning orqa zonasiga uzatishi mumkin emas yoki o'zi to'p bilan u zonaga kirmasligi kerak.

Follar: Fol - bu qoidalarga rioya qilmaslik. U qoidani buzgan o'yinchi nomiga yoziladigan va qoidaning shartlariga muvofiq munosib darajada jazolanadigan raqib bilan shaxsiy muloqotni yoki sportchilarga zid bo'lgan xatti-harakatlarni o'z ichiga oladi.

Fol yoki qoida buzilganidan so'ng o'yinni davom ettirish: Qoidalarga rioya qilmaslik natijasida to'p jonsiz holatga o'tganidan so'ng o'yin:

- a) to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish;
- b) doiralarning birida bahsli to'pni tashlab berish;
- v) bir yoki bir necha jarima to'plarini tashlash;
- g) bir yoki bir necha jarima to'plari tashlanganidan so'ng to'pni maydon tashqarisidan kotib stoli qarshisidagi yon chiziq o'rtasidan o'yinga kiritish bilan davom ettiriladi.

Qoidaning buzilishi sodir bo'lgan paytdagi tadbir: Qoida buzilgan paytda hakam hushtak chaladi va bir vaqtning o'zida ishora (ishoralarning 5 raqami) orqali soat to'xtatilishini ko'rsatadi. Bunday paytda to'p jonsiz holatga o'tadi. To'p qoida buzilgan joyga yaqin bo'lgan maydonning yon chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritish uchun raqib jamoasiga beriladi. Qoida buzilganidan so'ng to'p jonsiz holatga o'tgan paytda, agar to'p savatga tushsa, ochko hisoblanishi mumkin emas.

To'p o'yinga kiritilayotganda qoidaning buzilishi: O'yinchi maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritish to'g'risidagi shartlarni buzmasligi kerak. Bu shartlar quyidagilarni man etadi:

a) to'p berilgan yoki o'yinga kiritish uchun uning ixtiyoriga uzatilayotgan to'pni olayotgan o'yinchi to'pga boshqa o'yinchidan oldin tegishi yoki to'pni qo'ldan chiqarib yuborish vaqtida maydonni bosib olishi, to'pni uzatishga 5 soniyadan ko'proq vaqt sarg'lashi mumkin emas;

b) o'yinchi to'pni o'yinga kiritmasidan oldin hakam ko'rsatgan er yon chizig'idan qadam tashlashi mumkin emas;

Follar sodir qilingandagi tadbir: Shaxsiy g'ollar sodir qilingan paytda hakam hushtak chaladi va bir vaqtning o'zida ishora (ishoralarning 19-raqami) orqali soat to'xtatilishini ko'rsatadi. Shundan keyin u qoidani buzgan o'yinchiga g'ol sodir qilganligini tushuntiradi.

Qoidani buzgan o'yinchi, agar hakam buni talab qilsa, qo'lini yuqoriga ko'tarib, qoidani buzganligini tan olishi shart. Shundan so'ng hakam kotib yaxshi ko'ra oladigan joyga o'tib, aybdor o'yinchining raqamini, qoida buzilishining xususiyatini va qanday jazo berilishi kerakligini ko'rsatadi. Kotibga g'ol ma'lum bo'lishi, qaydnomaga yozilishi va g'ol ko'rsatkichlari ko'tarilishi bilan hakamlar o'z joylarini almashtiradilar. Hakam to'pni o'yinchilardan biriga beradi. Bu o'yinchi to'pni yon chizig'i yoki yon chizig'i tashqarisidan o'yinga kiritadi yoki jarima to'pini tashlash chizig'idan jarima to'pini (to'plarini) tashlaydi.

To'siq qo'yish. Noto'g'ri to'siq qo'yish: O'yinchi to'pni nazorat qilayotgan raqibini maydonda xohlagan joyini egallashga xalaqit berishga intilayotgan paytida to'siq qo'yiladi. To'siq to'g'ri va noto'g'ri qo'yilishi mumkin. Raqibga to'siq qo'yishga harakat qilayotgan o'yinchi harakatda bo'lmagan, balki ikkala oyoqlari maydonga tegib, joyida turgan paytida to'siq to'g'ri qo'yilgan bo'ladi. Raqibga to'siq qo'yishga urinayotgan o'yinchi to'siq qo'yilayotgan raqib bilan to'qnashuv vaqtida harakatda bo'lgan paytida to'siq noto'g'ri qo'yilgan bo'ladi. Agar bu narsa sodir bo'lsa, to'siq qo'yayotgan o'yinchi yo'l to'sishda ayblanadi. Yo'l to'sish esa g'ol bo'lib hisoblanadi.

Agar o'yinchi harakat qilayotgan va to'siq qo'yilayotgan o'yinchining bevosita ko'rish doirasida (oldidan yoki yonidan) to'g'ri ko'rolmaydigan to'siq

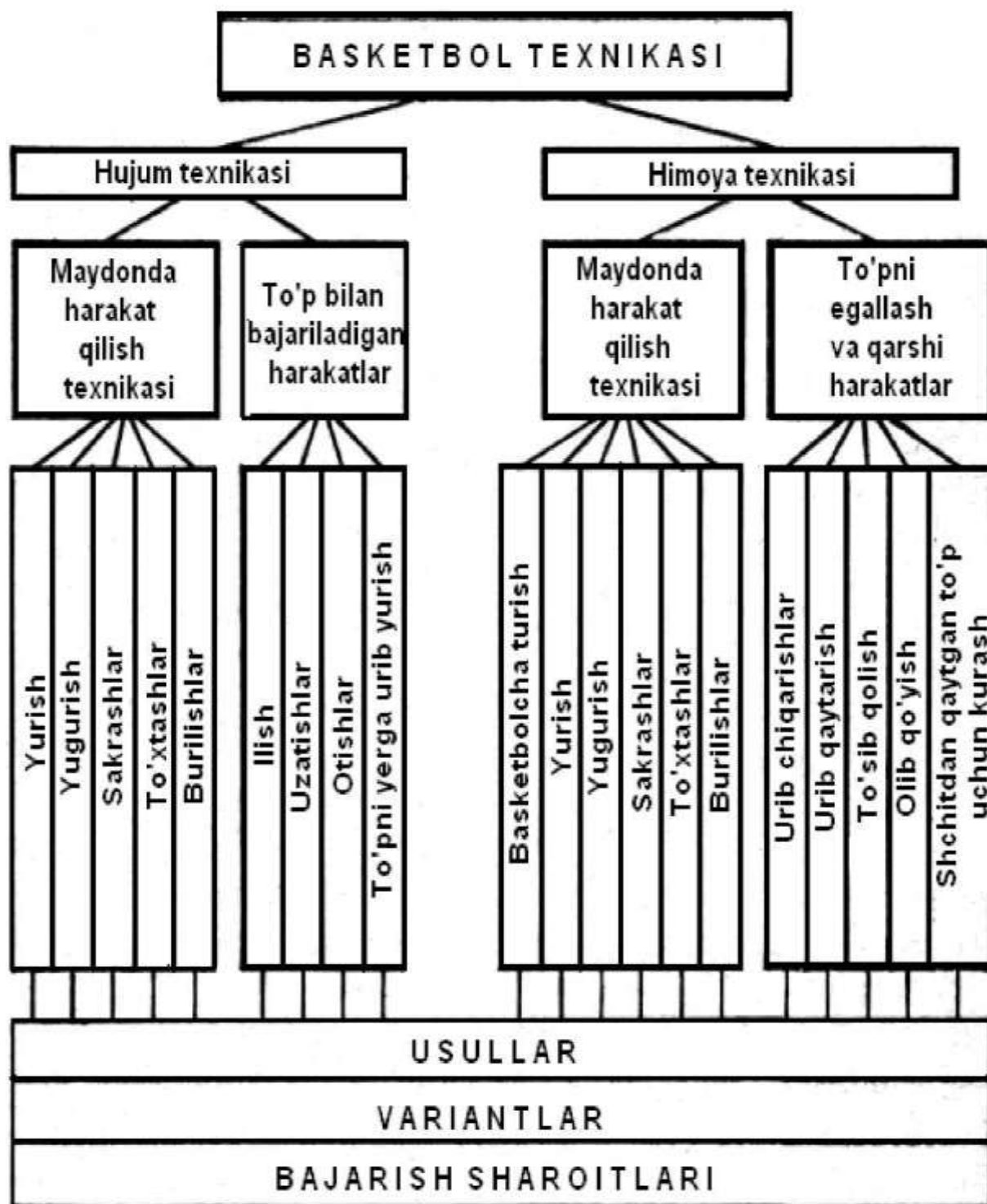
Basketbol o'yin texnikasining tasnifi

O'yin texnikasini tasniflash - bu ma'lum belgilar asosida uning xamma usul, malakalarini bulimlar va guruxlar buyicha teng xukukni taksimlashidir. Shunday belgilar katoriga eng avvalo sport kurashidagi malakaning nimaga muljallanganligi belgilanishi (savatga xujum qilish yoki ximoya qilish uchun), xarakat kandy bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi.

Basketbol texnikasini ikkita katta bulimga: xujum texnikasi va ximoya texnikasiga bulinadi. Xar bir bulimda ikkitadan gurux: xujum texnikasida - maydonda to'psiz xarakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan xarakatlar texnikasi, ximoya texnikasida esa - maydonda xarakat qilish texnikasi va to'pni egallash va qarshi xarakat qilish texnikasida ajralib chikadi. Xar bir gurux ichida malaka va ularni bajarish usullari bor. Malakani bajarishning deyarli xar bir usuli xarakat tuzilishining ayrim detallarini (kursatkichlarini) ochib beradigan bir necha kurinishga ega. Bundan tashkari, usulning dinamik strukturasiga, o'yinchining xarakatini, dastlabki xolatini, yo'nalishi va masog'asini aniqlaydigan bajarish shartlari ta'sir kursatadi.

Tavsiya qilinayotgan tasnig'da g'intlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki g'int - bu aniq usulning g'akat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida muljallash), raqibda xato reaksiya tuG'dirish maksadi (niyati) bilan o'yinchi qulay xolatga erishishdir.

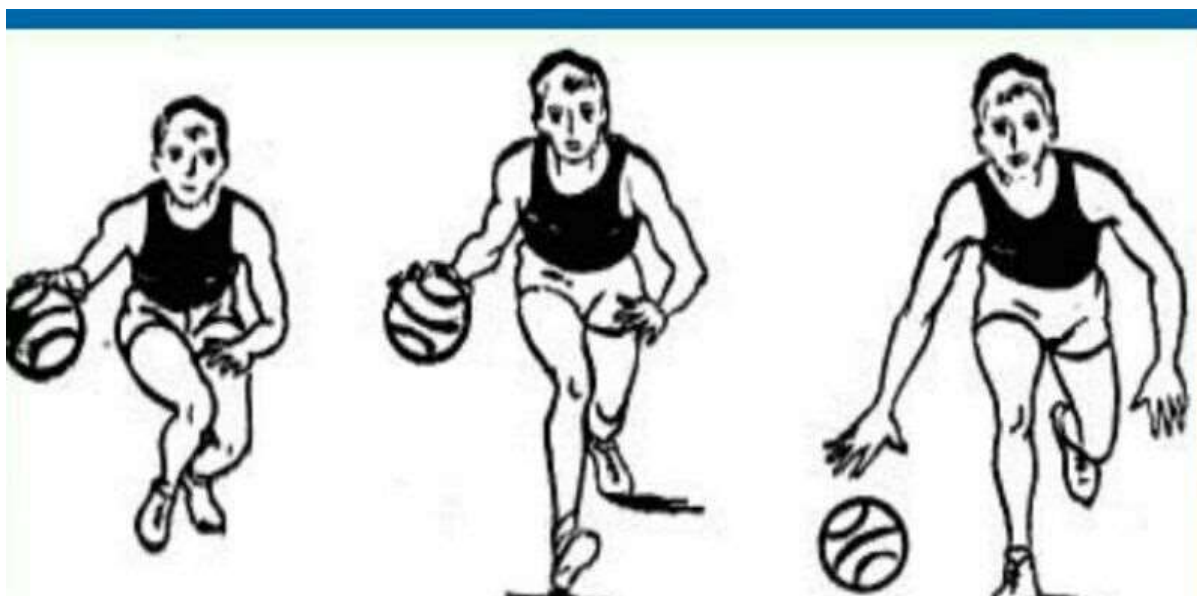
O'yin texnikasi tasnig'ining prinsipial chizmasi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:



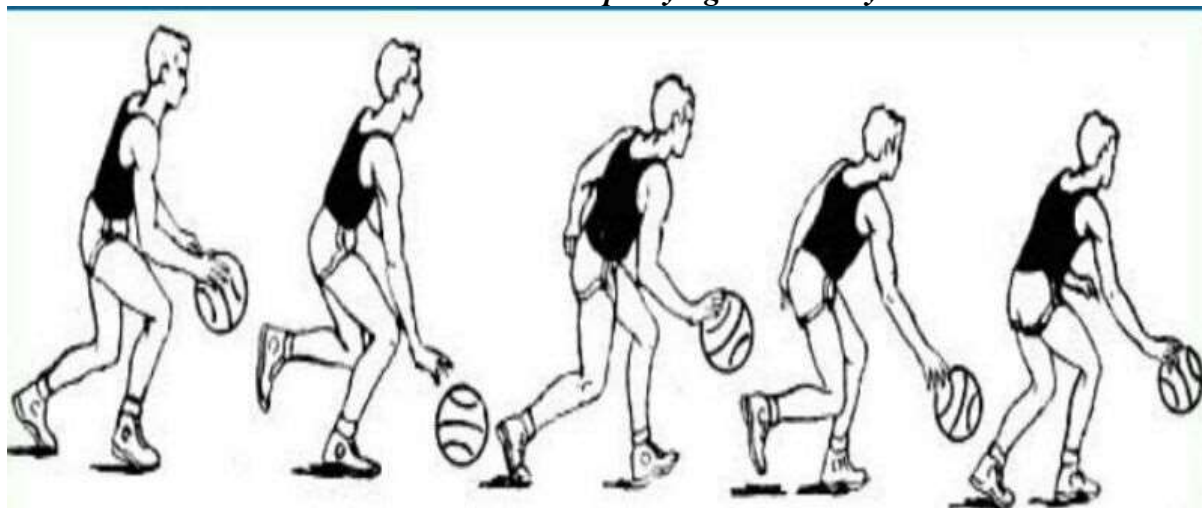
Maydonda xarakat qilish texnikasi. Basketbolning maydon buylab xarakat qilishlar, xujum qilish vazig'alarini bajarishga yunaltirilgan va konkret o'yin xarakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun xarakatlar tizimining bir qismi xisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab xarakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan g'oydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi xujum uchun kerakli yo'nalishga chikishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki xolatlarni egallashga

erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning xarakterda va sakrab to'p otish va xarakterlarning samaradorligi xarakter paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.



10-11-rasm. Basketbol to'pini yerga urib olib yurish



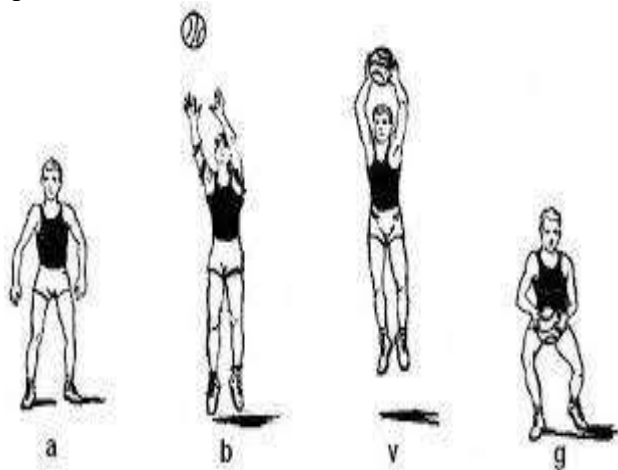
Yurish. Yurish o'yinda maydonda xarakter qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan undan qisqa g'azalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin xarakterlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shilishidagi xarakter tempini almashtirish uchun g'oydalaniladi. Odatdagi yurishdan g'arqli o'larok, basketbolchi tizzada bir oz buqilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga utadi, bu unga kukkisdan tezlanish uchun imkon beradi.

Yugurish. Yugurish o'yinda xarakter qilishning bosh vositasi xisoblanadi. U engil atletikadagi yugurishdan ancha g'ark qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yoki orkasi bilan, xarakter xil startga oud xolatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez uzgartira olishi kerak.

Raqib uchun ko'tilmagan xolda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan ko'tilish va bush joyga chikishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tug'ayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bulishi kerak.

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

Sakrashlar. Sakrashlardan xuddi mustaqil malakalardan g'oydalanilishadi. Ular texnikaning boshqa usullarining elementlari xam xisoblanadi. O'yinchilar ko'prok yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki kayta-kayta sakrashlardan g'oydalanilishadi. Sakrashni bajarishning ikki usulini yani ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinishni qo'llashadi.



12-rasm. Havodan kelayotgan to'pni sakrab ikki qo'llab ilib olish

Ikki oyoqlab depsinib sakrashni ko'proq joydan turib asosiy xolatdan bajarishadi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarni tirsakda bir oz bukib, orkaga ugiradi va boshni sal ko'taradi. Depsinib oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin xarakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to'p otish paytida va shchitdan sapchib kaytgan to'p uchun kurash paytida qo'llashadi.

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajarishadi. Depsinib shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan tula g'oydalaniladi. Depsinibdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi. Tizza bo'g'imlarida bir oz buqilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chikarishida va depsinib uchun tovondan oyoq uchiga dadil qo'yishadi. Boshqa oyog'i bilan oldinga - yuqoriga tez siltab, tana Og'irligining umumiy markazi tayanch ustidan utish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo'shilgan joyda va tizza buG'imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga etgandagi ko'tarilishdan keyin oyog'ini to'g'rilyadi va depsinuvchi oyog'i yoniga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saklagan xolda, yumshok tushish lozim, bunga oxista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orkali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o'yin xarakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

To'xtashlar. Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir katorada raqib ta'qibidan bir oz bulsa xam qutilishga, bush joyga chikishga va keyingi xujum xarakatlari uchun imkoniyatga ega bulish maksadida ko'tilmagan (qo'qqisdan) to'xtashlardan g'oydalanadi.

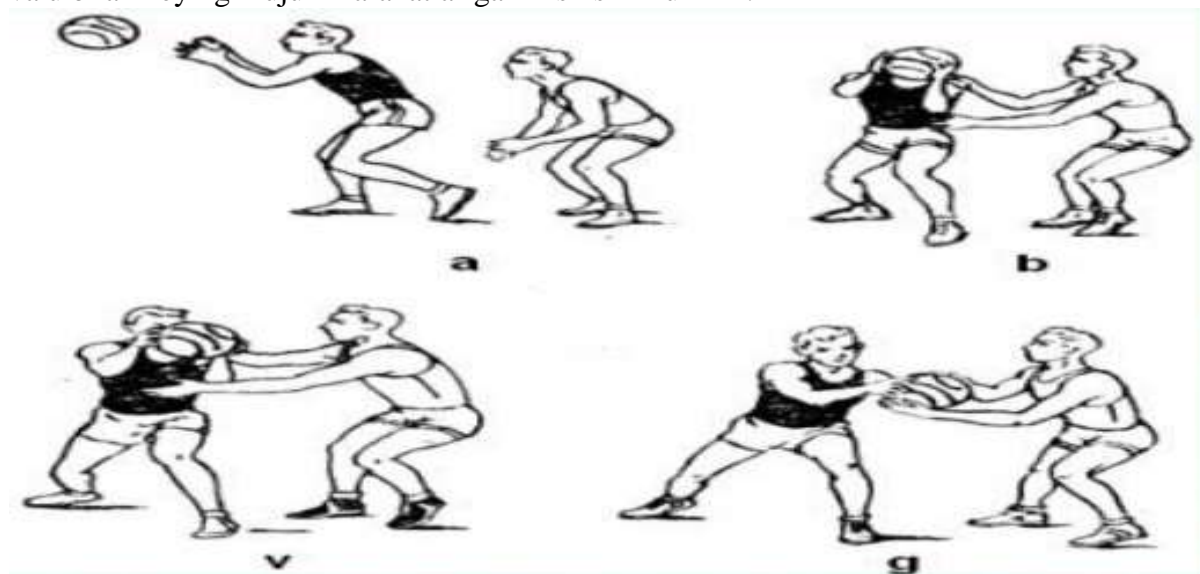
To'xtalish ikki uslubda sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

Burilishlar. Xujumchi ximoyachidan qutilish uchun, to'pni urib chikarishidan saqlash uchun g'intlarini ishlatib, so'ng savatga xujum qilish uchun burilishlardan g'oydalanadi. Burilishning ikkita oldinga va orkaga burilish usuli bor.

Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo'lsa, shu tomonga qadam tashlab utish yuli bilan bajariladi, orkaga burilish esa - u orkasi bilan qaysi tomonga qadam tashlab utish yuli bilan bajariladi.

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

To'pni ilib olish - bu malakaning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi xujum xarakterlariga kirishishi mumkin.



13-rasm. To'g'ridan kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilib olish va himoyachi harakati

To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun xam dastlabki xolat xisoblanadi, shuning uchun xarakterlar uz tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni xali ilmay turib, uni keyin kayokka va kimga uzatishni bilishi kerak.

To'pni ikki qo'l bilan ilib olish. To'pni ikki qo'l bilan ilib olish, to'pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli xisoblanadi.

Tayyorlov qismi: agar to'p o'yinchiga kukrak yoki bosh balandligiga yakinlashayotgan bulsa, unda qo'llarni to'pga qarshi chikarish, bush barmoqlar va panja bilan to'pni tutish, to'p xajmiga nisbatan kattarok voronkani xosil etish kerak.

Asosiy qismi: to'p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yakinlashtirib, barmoqlar bilan ushlash kerak (kag't bilan emas), qo'llarni esa kukrakka tortib, tirsak bug'inlarida bukish kerak. Qo'llarni bukish uchib kelayotgan to'pning urish kuchini pasaytiradigan amortizatsion xarakter xisoblanadi.

Yakunlovchi qism: to'pni qabul qilgandan keyin gavdani yana ozgina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saklanayotgan to'pni keyingi xarakterlarga tayyorlash xolatiga olib chiqiladi. Agar to'p kukrak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o'yinchi to'pning uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan kura pastrok utiradi (13-rasm).

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni tutib olish uchun sakrash va yoyilgan panjalar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chikarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan). To'p barmoqlarga tekkan payitda, panjalarni yakinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to'pni markam ushlashadi, qo'llarni esa tirsak buG'imlariga bukib, to'pni pasaytirishadi va gavdaga tortishadi. Past uchib kelayotgan to'pni tutish paytida qo'llarni pasaytirishadi, panja va barmoqlar esa xuddi yoyilgan kosani tashqil qilishadi (ikki qo'l jimjilog'i urtasidagi oralik bir necha santimetrdan oshmasligi kerak).

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

Tayyorlov qismi: o'yinchi qo'lni shunday qilib chikaradiki, to'pning uchish yuini kesib uqin (panja va barmoqlar bush).

Asosiy qism: to'p barmoqlarga tegishi bilan qo'l ni orkaga-pastga olib borishi kerak, xuddi shu karakat bilan to'pni uchishi davom ettirilayotgandek (amortizatsion karakat). Bu karakatga gavdaning ilib oluvchi qo'l tomon bir oz burilishi yordam beradi.

Yakunlovchi kiem: to'pni bir qo'l bilan ushlab, so'ng qo'l bilan markam ushlashi, sung esa tezda xarakat qilishga tayyor bulishi kerak. Baland uchib kelayotgan to'pni uni qo'lidan urib chikarib yubormasligi uchun tirsaklarni kerib (biroz yoyib) muvozanat xolatiga keladi.

To'pni uzatish

Uzatish - bu uchish yordamida xujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yunaltirilgan malakadir.

To'pni tug'ri va aniq uzatishni bilish - o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning xar xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin xolati, to'pni uzatish lozim bulgan oralik, sherigining joylashishi yoki xarakat yo'nalishi raqiblarining qarshi xarakat uslublarni va xarakteriga qarab qo'llaniladi.

Pereg'erik kurish, qo'l xarakatlarining tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik g'ikrlash - to'pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sig'atlardir.

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

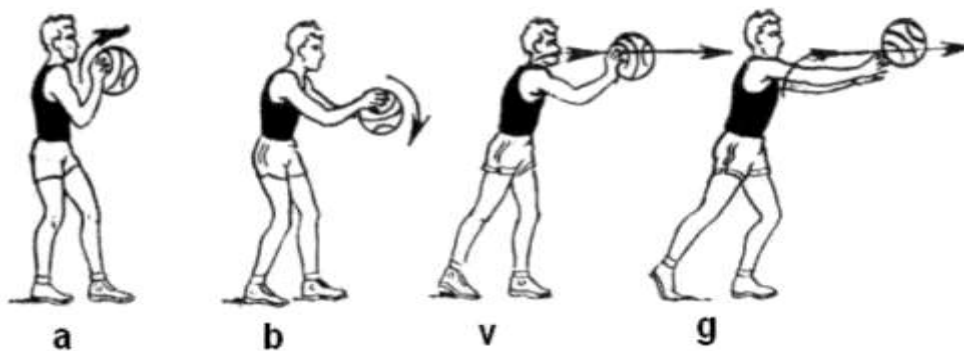
To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish - nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bushrok bulganda, to'pni yaqin va o'rta masog'adagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir (14-rasm).

Tayyorlov qismi - barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz buqilgan. Qo'llarining aylana xarakati bilan to'pni ko'kragiga tortadi.

Asosiy qism - to'p qo'llarni oxirigacha tez tog'rilash bilan oldinga yuboriladi, orkaga aylanish xarakatini beruvchi panjalar xarakati bilan tuldiradi.

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bush tushiriladi, o'yinchi tug'rilanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni buqilgan xolatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga xam xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga xalaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yaknidagi maydonga urilib, tug'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma xarakat berishadi.

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



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

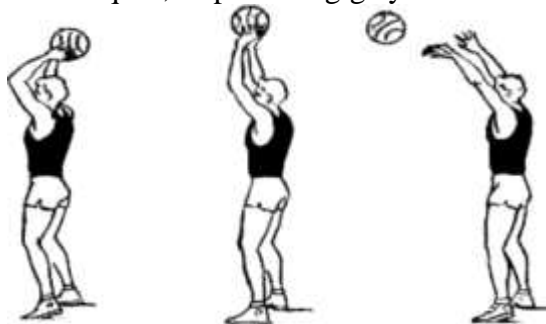
Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich ximoya qilayotgan paytida o'rtacha

masog'alarda g'oydalaniladi (15-rasm).

To'pning bosh ustidagi xolati uning o'yinchi uz sherigiga ximoyachi qo'llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi.

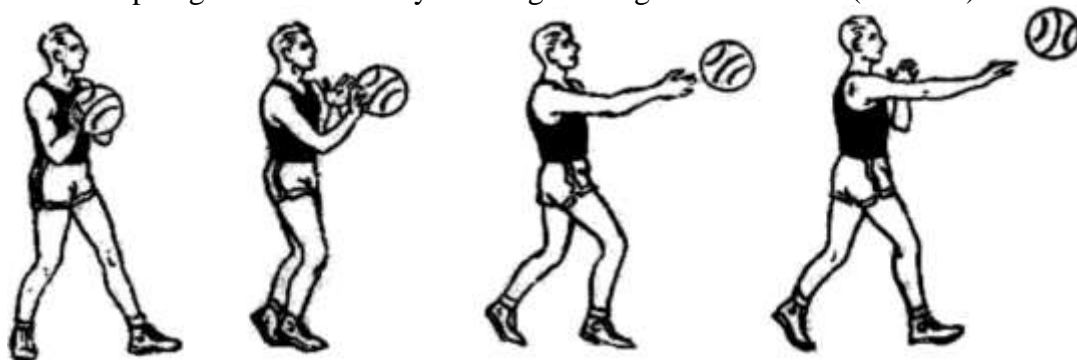
Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni bir oz buqilgan qo'llari bilan bosh ustiga ko'taradi va uni bosh orqasiga o'tkazadi.

Asosiy qism: o'yinchi keskin qo'l xarakatlari bilan, ularni tirsak bug'inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash xarakat qilib, to'pni sherigiga yunaltiradi.



15-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab uzatish

Yelkadan bir qo'llab uzatish to'pni yaqin va o'rta masog'aga uzatishda qo'llaniladigan usuldir. Bunda uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to'pni yaxshi nazorat qilinadi. To'pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning kushimcha xarakati o'yinchiga yo'nalish va katta diapazonda to'pning uchish traektoriyasini uzgartirishga imkon beradi (16-rasm).



16-rasm. Yelkadan bir qo'llab to'pni uzatish.

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

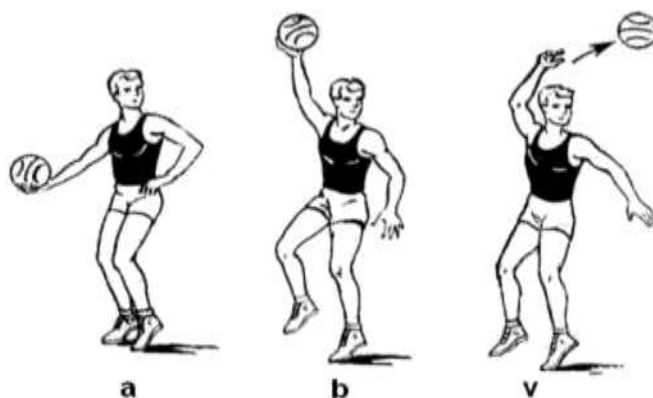
Asosiy qism: to'p ung qo'lda, uni tez rostlashadi va shu xaxoti panja bilan siltash xarakatlari va gavda burilishini bajariladi.

Yakunlovchi qism: to'p uchib chikkandan keyin ung qo'lda uni biron (laxza) kuzatib qo'yadi, sungra pastga tushirishadi. O'yinchi bir oz buqilgan oyoqlarda muvozanat xolatiga kaytadi.

Yuqoridan bir qo'llab "kryuq" usuli bilan uzatish kattik ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni urta va ayniksa uzoq masog'aga yuborish kerak bulgan vaqtda qo'llaniladi (17-rasm).

Tayyorlov qismi: o'yinchi yoni bilan uzatib berish yo'nalishiga tomon buriladi, qo'lidagi to'pni orka-yon tomonga utkazadi - to'p kag'tda yotadi va barmoqlar bilan ushlab turiladi. O'yinchi ancha oldinga chikargan boshqa qo'li bilan uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

Asosiy qismi: kag'tda yotgan to'pni keskin bosh ustiga oshirib, panjalarini yoyib sherigiga yunaltirish.



17-rasm. Yuqoridan bir qo'llab (—kryuk" usuli bilan) uzatish.

To'pni urib yurish

To'pni urib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon buylab xoxlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda xarakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

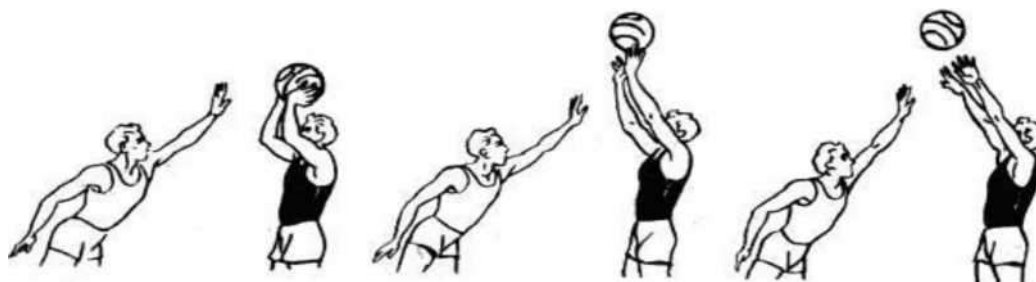
To'pni urib yurish ta'qib qilayotgan raqibdan qochishga, to'p uchun muvag'akkiyatli kurashdan sung to'p bilan shchit ostidan chikishga va tez jadal qarshi xujumni tashqil etishga; sherikka tusik qo'yishga yoki nixoyat, sung sherigiga tusik qo'yishga yoki to'pni uzatish va uni tusayotgan raqibini biroz chalG'itishga imkon beradi.

Savatga to'p otishlar

To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa xujumidagi asosiy mazmuni tashqil etadi, xalkaga tushirish esa - uning bosh maksadidir. Bellashuvda muvag'g'akkiyatli katnashish uchun xar bir basketbolchi g'akatgina uzatish, tutib olish va to'pni olib yurishni qo'llashni bilishi emas, balki xar xil xolatlardan, raqib qarshiligiga karamay istalgan masog'adan to'p otishni bajarishi, xalkaga aniq xujum qilishi kerak. O'yinchining uzgarayotgan vaziyatni va xujum uchun xar bir qulay vaqtdan g'oydalanishga xarakat qilish, o'yinchining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini xisobga olgan xolda, otishning usullarini xar xil kurinishdagi arsenalini egallash kerakligi aniqlaydi. Savatga otishning aniqligi birinchi navbatda oqilona texnika, xarakatlar turG'unligi va ularni boshqarish, musqo'llarning kuchlanishi va bushashtirilishi tuG'ri almashishi, qo'l panjalarining kuchi va xarakatchanligi, ularning yakunlovchi kuchlanishi bilan shuningg'ek, to'pning optimal uchish traektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi.

Kukrakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proq uzoq masog'alardan savatga xujum qilish uchun g'oydalaniladi. Agar ximoyachi g'aol qarshilik qilyotgan bulsa, otishning usulini shuG'ullanuvchilar tezrok uzlashtiradi, modomiki unung tuzilishi to'pni usha usul bilan uzatishning tuzilishiga yakin.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p otishni raqibning ta'qibi kuchli bulganda urtacha masog'alardan bajarish maksadga muvog'ik (18-rasm).



18-rasm. Yuqoridan ikki qo'llab to'p otish.



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

Yelkadan bir qo'llab to'p otish urta va uzoq masog'adan joyda turib savatga xujum qilishning keng tarkalgan usulidir. Ko'p sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda xam foydalanishadi (19-rasm).

Yuqoridan bir qo'llab to'p otish boshqa usullarga nisbatan kuproq xarakatda yaqin masog'alardan va bevosita shchit tagidan savatga xujum qilish uchun g'oydalaniladi (20-rasm).

Tayyorlov qismi: to'pni ung oyoq ko'tarilganda tutiladi (ung qullab tashlash paytida). To'pni tutilgan tomondagi qadam kattaroq (uzunroq) tashlanadi. Keyingi qadam qisqartirilgan, tuxtatadigan bulishi kerak o'yinchi tezroq va kuchliroq depsinishi va yuqoriga deyarli tikka ko'tarilishi kerak. Maydondan depsinilgan paytda to'pni elka ustiga chiqariladi va ung qulning burilgan panjasiga quyiladi.

Asosiy qism: sakrashning yuqori nuqtasida to'pning xalqaga iloji boricha yaqinlashish uchun qul tuG'rilangan, to'p barmoq panjasining yumshoq xarakati bilan itarib chiqariladi, unga qarama-qarshi (teskari) aylanish beriladi.

Yakunlovchi qism: o'yinchi xalqaga yaqin joyda buqilgan oyoqlar bilan erga tushadi, muvozanat xolatini qabul qiladi va to'p tushmagan xolda sapchish uchun kurashga tayyorlanadi.



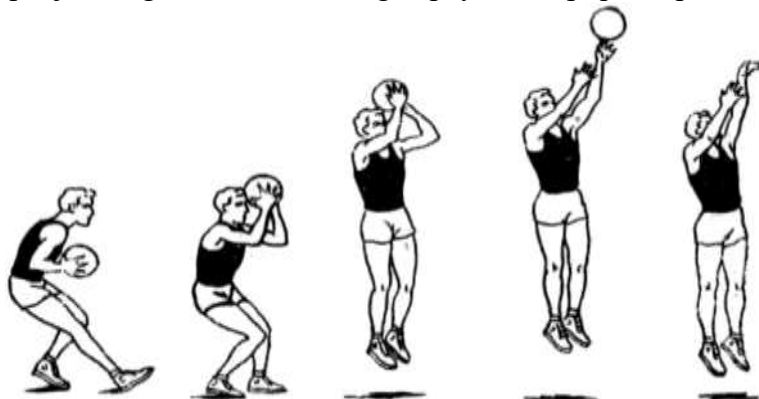
20-rasm. Yuqoridan bir qo'llab (—kryuk" usuli bilan otish).

Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish (sakraganda to'p otish) zamonaviy basketboldagi xujumning asosiy vositasidir. Jaxonning kuchli erkaklar jamoalari musobaqalarida o'yindagi xamma to'p otishlarning 70 g'oizgachasi xuddi shu usul bilan xar xil masog'alardan bajariladi, bu otishning bir qancha kurinishlari bor. Ularni masog'aga qarab va ximoyachining qarshi xarakatining xususiyatiga qarab tanlanadi. Namuna sig'atida bu otishning urta masog'adan otish xolatini taxlil qilamiz.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni xarakatda oladi va darxol ung oyoq bilan tuxtatuvchi qadam quyadi. Sung ung oyog'i yoniga chap oyog'ini quyadi, tirsaklarini bukib to'pni chap qul bilan

yuqoridan-yonidan ushlagan xolda uni ung qul bilan bosh ustiga olib chiqadi.

Asosiy qism: o'yinchi ikkala oyog'i bilan deysinib sakraydi, bunda gavda tug'ri xalqa tomonga burilgan, oyoqdar biroz buqilgan. Sakrashning yuqori nuqtasiga etgan paytda o'yinchi ung qulining oldinga-yuqoriga tuG'rilanishi bilan to'pni xamda barmoq panjalarining kuchli, lekin mayin xarakati bilan yunaltiradi. To'pga teskari aylanma xarakat beriladi. Ung qul panjasining xarakati boshlangan paytda chap qul to'pdan olinadi (21-rasm).



21-rasm. Sakraganda bir qo'llab to'p otish.

Bir qo'l bilan «kryuq» (aylanma) usuli bilan to'p otishni kuproq markaziy o'yinchilar baland buyli uimoyachining g'aol qarshi uarakati paytida yaqin va urta masog'a oraliqlardan uujum qilish uchun g'oydalaniladi.

Tayyorlov qismi: o'yinchi chap oyoq bilan raqibni qarshi tomonga qadam quyadi, chap oyog'ini engil bukib, shchit tomonga chap yoni bilan buriladi. To'p tushirilgandan ung qulning buqilgan panjasida va yuqoridan chap qul bilan yurdamida ushlab turiladi, savat tomonga boshni buriladi.

Asosiy qism: chap oyoq bilan erdan itarilib, o'yinchi yuqoriga sakraydi, shu bilan bir vaqtda ung qulni to'p bilan gavdadan uzoqlashtiradi va yoysimon uarakat bilan yuqoriga ko'taradi. TuG'ri burchak ostida tirsak bugimida buqilgan chap qul to'pni uimoyachidan tusinganday buladi, ung oyoqning tizzasini yuqoriga tortib olinadi. Qo'l boshga yaqinlashayotganda eng yuqori nuqtada to'pni chiqariladi. Uni bosh ustidan savatga yunaltirishadi.

Kuchli ta'qib va straxovka qilish paytida ba'zi markaziy o'yinchilar to'pni qul bilan tuliq yoysimon uarakat qilishni ag'zal kurishmaydi. Ular to'pni ikki qul bilan uimoyachidan boshqa tomonga yuqoriga chiqarishadi, sung bir qul bilan yoysimon yakunlovchi qismini utkazishadi, xolos, ya'ni to'pni yarim «kryuq» (aylanma) qilib tashlashadi.

To'pni savatga qayta otish. Savatga otilgan to'p unga tushmay shchitdan sapchib yoki savat yaqinidan utib ketgan uollarda o'yinchi sakrab to'pni uavoda ilib olgandan keyin to'p bilan erga tushib, nishonga olib tashlash uchun vaqt bulmaydi. Bunday uollarda ikki qullab yoki bir qul bilan to'pni savatga yana tashlash kerak.

To'pni bir qul bilan yana qushimcha otish (tashlash) paytida basketbolchi to'pni yuqoriroq nuqtada ilib olishga erishadi. Sakraganda va to'pni yoyilgan panjaga qabul qilib, o'yinchi qulni engil bukadi va shu bilan bir vaqtda barmoqlar va panjalar bilan yumshoq yakunlovchi uarakat qilib, shu erning uzida qo'lni tugrilaydi. Xalka tepasida to'pni kayta otish paytida panja karakatlari. To'p kalkaga juda yakin bulsa, eng yaxshisi uni panjada ushlab kolmasdan, balki turtib yuborish kerak.

Nazorat uchun savollar

1. Texnik malakalarni uzaro bog'liqligi va o'rgatish tartibi.
2. Basketbolchining xolat va xarakatlanishiga o'rgatish uslubiyatiga tavsig' berish.

3. To'pli o'yinchini xarakterlarini o'rgatish uslubiyatiga tavsig' berish.
4. Xujum va ximoya texnik malakalariga o'rgatish tartibi.
5. To'p uzatish va qabul qilishni o'rgatish uslubiyati.
6. To'pni otish va urib yurishni o'rgatish uslubiyati.
7. G'intlarni bog'lab texnik malakalarni o'rgatish uslubiyati.
8. To'psiz o'yinchiga qarshi ximoya xarakterlariga o'rgatish uslubiyati.
9. To'pli o'yinchiga qarshi ximoya xarakterlariga o'rgatish uslubiyati.
10. Texnik malakalarni osonlashtirilgan uslubda o'rgatish uslubiyati.
11. Texnik malakalarga qarshilik ko'rsatish va ximoya xarakterlariga o'rgatish uslubiyati.

Mustaqil ish uchun ko'rsatmalar

1. Basketbol maydonda xarakter qilish texnikasi.
2. Basketbol to'p bilan bajariladigan usullari texnikasi.
3. Basketbol to'pini savatga to'p otishlar texnikasi.
4. Joy tanlash va ximoyachi ta'qibidan qutilish.
5. To'psiz xarakter qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siklar.
6. Basketbolda ximoya texnikasi.
7. Basketbol o'yinida xujum taktikasini ahamiyati.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

6. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov .Basketbol nazariyasi va uslubiyati /darslik: -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. - 348 bet.
7. Miradilov B.M. Karimov B.Z. Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Basketbol) o'quv qo'llanma) Toshkent - 2018
8. uktov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati.//Darslik. T.: 2017.- 351 b.
9. Каримов Б.З., Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. - 499 с.
10. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol).O'quv qo'llanma. T.: 2020. - 250 b

Qo'shimcha adabiyotlar

4. Raximqo'lov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y
5. Xujaev G', Raximqo'lov K.D, Nigmanov B.B —Sport va harakatli o'yinlar va o'qitish metodikasi" (harakatli o'yinlar) O'quv qo'llanma. Toshkent 2008 yil.
6. Солиев Х. Хакамликнинг назарий асослари Ўқув қўлланма Андижон 2014

Internet saytlari

5. www.pedagog.uz
6. www.ziyonet.uz
7. www.sport.uz
8. www.fiba.org - Halqaro basketbol federatsiyasi portali

3-4-mavzu: Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasining takomillashtirish va mahoratini oshirish

Reja

1. Gandbol o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
2. Gandbol o'yin qoidalari va maydon o'lchamalari
3. Gandbol o'yinida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.
4. Gandbol o'yinida texnik-taktik va ruxiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport maxoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Gandbol (qo'l to'pi) sport o'yin turlari ichida eng yoshi hisoblanadi. Hozirda erkaklar va ayollar jamoalari ko'proq kichik gandbol (zal gandboli) o'yinini o'ynaydilar, 60-yillar o'rtalariga qadar xalqaro miqyosga katta gandbol yoki gandbol katta maydonda o'tkaziladigan ko'rinishda gandbol o'yinini tanilgan.

O'yin maqsadi: Ikki jamoa o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, raqib darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladilar va shu bilan bir vaqtda o'z darvozalarini hujumdan himoyalashlari kerak. O'yin davomida darvozaga ko'p to'p kiritgan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

Gandbol o'yinida o'yin chilardan o'yin davomida jismoniy jihatdan katta kuch berib o'ynash talab qilinadi. Startdan chiqish tezligi, sprinter tezligi, maxsus chidamkorlik, epchillik, yugurish yo'nalishini o'zgartira olishlik va ritmini almashtirish kabi yugurishni turli kurinishlari, yugurish reaksiyasini rivojlantiradi. To'p otish va to'pga to'siq qo'yishda yuqoriga va uzunlikka sakrash mashqlari sakrovchanlikni rivojlantirishda yordam beradi.

1898-yilda qo'l to'piga asos solingan. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi XOLGER NILSON futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yomg'irli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi.

U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda «handball» inglizchadan tarjima qilinganda hand-qo'l, ball-to'p ya'ni "qo'l to'pi" yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jaxonga tarqab ketadi. 1904-yili birinchi bo'lib Daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906-yili Kopengagen shahrida qo'l to'pi o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarining muallifi ham X. Nilson hisoblanadi.



22-rasm. X.Nilson

1904 yili birinchi bo'lib Daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo'l to'pi o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi ham X. Nilson hisoblanadi.

1934 yili Xalqaro Gandbol Federatsiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro miqyosda qo'llashni tasdiqladi. O'zbekiston Respublika poytaxti Toshkent shahrida 1923 yilda ilk bor gandbol jamoasi tashkil etildi.

Xalqaro gandbol federatsiyasi XGF-IGF 1928-yili tashkil topdi, 1946-yili esa uni qaytadan tuzishda. Hozirda esa XGF-IGF 70 dan ortiq milliy ittifoqdosh mamlakatlar kiradi. 1938 yildan buyon erkaklar o'rtasida va 1957 yildan ayollar o'rtasida har 2 yilda XGF-IHF si jahon chempionatini o'tkazadi.

O'zbekistonda gandbol bo'yicha birinchi chempionat 1938 yili o'tkazildi. Butunittifoq gandbol federatsiyasi 1955 yili tashkil topgan. Respublikamizda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar o'rtasida 11x11 (o'yin chilar) gandbol musobaqalari 1960 yilgacha o'tkazilgan.

Gandbolchilarimiz sobiq ittifoq musobaqalarida 1960 yildan boshlab qatnasha boshlaganlar. Gandbol bo'yicha 1962 yili Tbilisi va Sverdlovsk shaharlarida erkaklar o'rtasida o'tkazilgan 2-sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritgan.

Sobiq Ittifoqda qo'l to'pi bo'yicha birinchi yirik musobaqa 1928 yili I Butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955 yilda Butunittifoq qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topgan. 1962 yildan boshlab erkaklar va ayollar o'rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o'tkazilib turgan.

1970-yildan boshlab qo'l to'pi sport turi bo'yicha erkaklar o'rtasida birinchi marta jaxon chempionati o'tkazildi.

1971- yildan boshlab qo'l to'pi sport turi bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi marta jaxon chempionati o'tkazildi.

O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlanishi.

1938-yilda Respublikamizda qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. 1960-yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 qo'l to'pi musobaqalari o'tkazilgan. Mustaqil O'zbekistonda 1992-yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil etilib, 1993-yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992-yildan O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar o'tkazilib kelinmoqda.

1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) qo'l to'pichi qizlari g'alabaga erishdilar. Sh.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalari orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta jaxon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi.

1997 yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston qo'l to'piini dunyoga tanitdi.

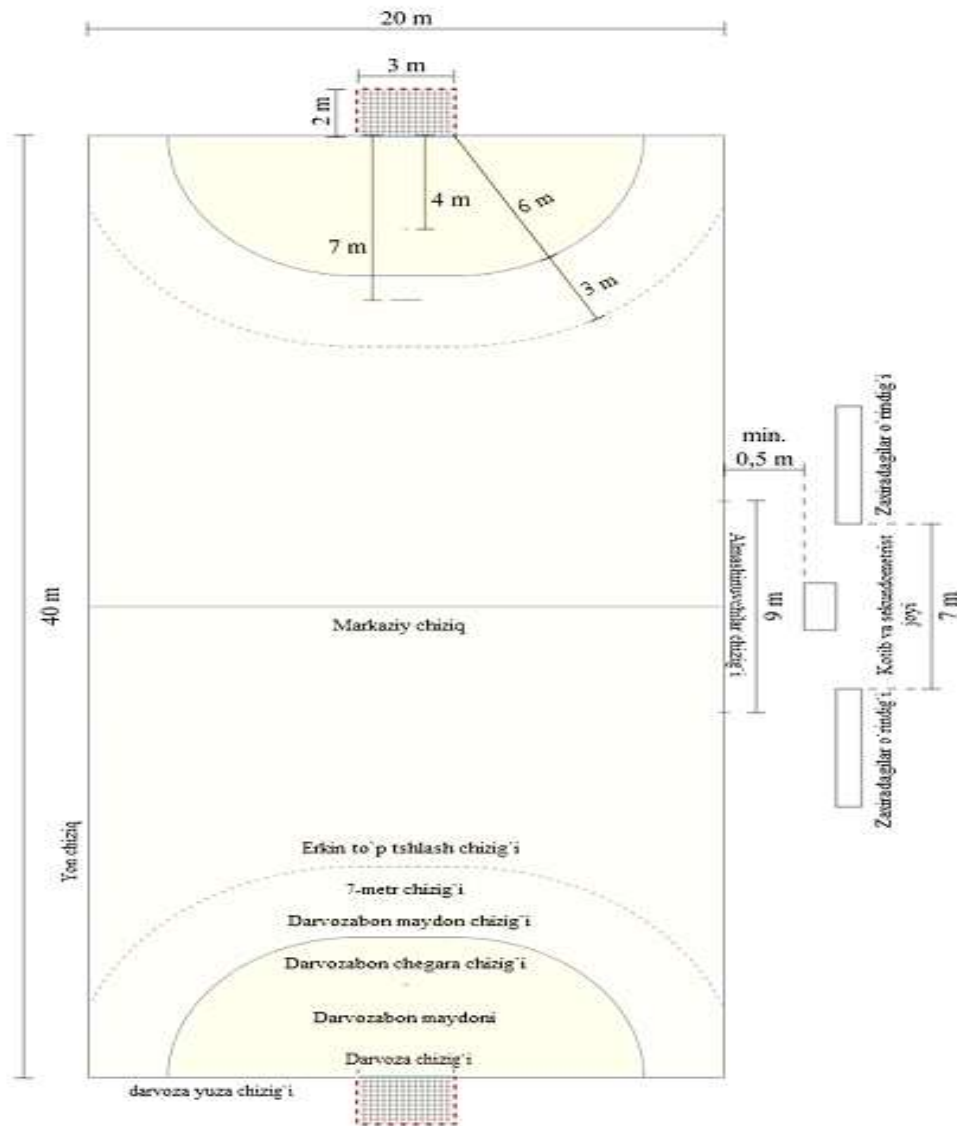
1994-1996-yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) gandbolchi qizlari g'alabaga erishdilar. Sh.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997-yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalari orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi, 1997-yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jahon

championatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston gandbolini dunyoga tanitdi.

Qo'l to'pi o'yini qoidalari va maydon o'lchamlari

Qo'l to'pi o'yin maydoni uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to'rtburchakdan iborat bo'lib, o'z ichiga ikki darvoza maydonini (qoida 1.4. va 6) oladi. Maydonni belgilovchi bo'ylama chiziq, yonchiziq, ko'ndalang chiziq yuza chiziq deb ataladi.

O'yin maydonining atrofida yonchiziq dan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik zonasi joylashgan bo'lishi lozim.



23-rasm. Gandbol maydoni

O'yin jarayonida maydon u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o'zlashtirishlar kiritilishi ma'n etiladi.

Qo'l to'pi darvoza yuza chiziq o'rtasiga o'rnatiladi. Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o'rnatilishi lozim. Darvozaning ichki tarafidagi o'lchami balandligi 2 metrni va eniga 3 metrni tashkil qiladi.

Darvoza ustunlari gorizontal joylashib, ularning o`lchami taraflari 8 sm hosil qiladigan kvadratdan iboratdir. Maydon tarafdin ko`rinadigan darvoza ustunlarining 3 tarafi atrofda asosiy rangdan ajralib ko`ndalang ikki xil rangga bo`yalishi shart.

Darvoza orqa tarafdin bo`sh osilgan ip to`r bilan berkitiladi. To`r shunday bog`lanishi kerakki, to`p undan o`tib ketmasligi kerak. Barcha belgilovchi chiziqlar eni, maydonga, chegaralangan maydonchaga va masofaga kiradi. Belgilangan chiziqlar eni 5 sm bo`lib, ular aniq va ravshan **ko`rinishi shart**.

Darvoza ustunlari orasidan o`tadigan chiziqning eni esa 8 sm bo`lishi kerak. Yondosh zonalar har xil rangda bo`yalishi mumkin. Qo`l to`pi to`pi charm yoki sentetik materiallardan tayyorlanadi. U o`mbaloq shakilda bo`lib, yaltiroq yoki sirpanchiq holda bo`lmasligi lozim.(24-rasm)

Hozirgi kunda qo`l to`pi to`plarining asosiy 3 turi mavjud:

Aylanasi 50-52 sm, og`irligi 290-330 g. 8-12 yoshli o`g`il bolalar va 8-14 yoshli qizlarga. Aylanasi 54-56 sm, og`irligi 325-375 g. 12-16 yoshli o`g`il bolalar va 14 yoshdan oshgan qizlarga. Aylanasi 58-60 sm, og`irligi 425-475g. 16 yoshdan oshgan o`g`il bolalarga.

Har bir darvoza oldida darvoza maydonchasi (6 qoida) joylashiladi. Darvoza maydonchasi maydonga chizig`i (6 metrli chiziq) bilan quyidagicha aniqlanadi: darvoza oldidan 6 metr masofada yuza chiziqqa parallel 3 metrli chiziq o`tkaziladi va darvoza ustuni pastki burchagidan radiusi 6 metrli aylanmaning to`rtidan ikki qismi shu chiziqqa kelib qo`shiladi (2 va 3-a rasmlarga qarang).

Erkin to`p tashlash chizig`i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig`i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punkti chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli va oraliq masofa 15 sm uzunlikda bo`ladi (2-rasm).

7 metrli jarima to`p tashlash chizig`i – darvoza o`rtasidan 7 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig`idan parallel o`tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo`ladi 7 metrli jarima to`p tashlash chizig`iga parallel 3 metr masofada, darvozabon maydonchasida uzunligi 15 sm bo`lgan, jarima to`p tashlashda darvozabon o`tishga huquqsiz chiziq belgilanadi

Maydon o`rtasidan ko`ndalang yuza chiziqcha parallel chiziq o`tkazilib, u o`rta chiziq deb ataladi

O`yinchilarni almashtirish zonasining chizig`i – yon chizig`ga maydon o`rtasidagi chiziqning ulangan nuqtasida har bir maydon bo`lagi tomonga 4,5 metrli masofada markazi chizig`iga parallel yon chiziqdan 15 sm chiziq belgilanadi.

Kotib va sekundometrilar uchun qo`yilgan stol hamda zahiradagi o`yinchilar uchun qo`yilgan skameyka shunday joylashishi kerakki, o`tirgan o`yinchilar almashish zonasining chiziqlarini bemalol ko`rishlari lozim. Sekretariat stoli zahiradagi o`yinchilar skameykasiga nisbatan yon chiziqcha yaqinroq joylashadi, faqat 50 sm dan yaqin bo`lmasligi lozim.

Jamoalar 12 kishidan: 2 darvozabon va 10 ta maydon o`yin chilaridan tashkil topgan. O`yin paytida maydonda bitta darvozabon va 6 nafar o`yin chi harakatlanadilar. Qolgan o`yin chilar zaxira o`rindiqlaridan joy oladilar va tez-tez almashtirib turish mumkin. Buning uchun maydondagi almashinuvchi o`yin chi zaxiradagi o`yin chi tushmasidan avval maydonni tark etishi lozim. O`yin chilar almashtirish maydonning o`rta chizig`idagi 4,5 metrli almashtirish zonasi atrofida amalga oshiriladi.

O`yin vaqti

Erkaklar va o`smirlar uchun 2x30 daqiqa, ayollar va qizlar uchun 2x30 daqiqa, maktab o`quvchilari uchun 2x15 daqiqani tashkil etadi. Musobaqa tashkil etuvchilarni kelishuvlari biln o`yin vaqtlari qisqartirilishi mumkin.

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 ulaming har bin u yoki bu sifatlami ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

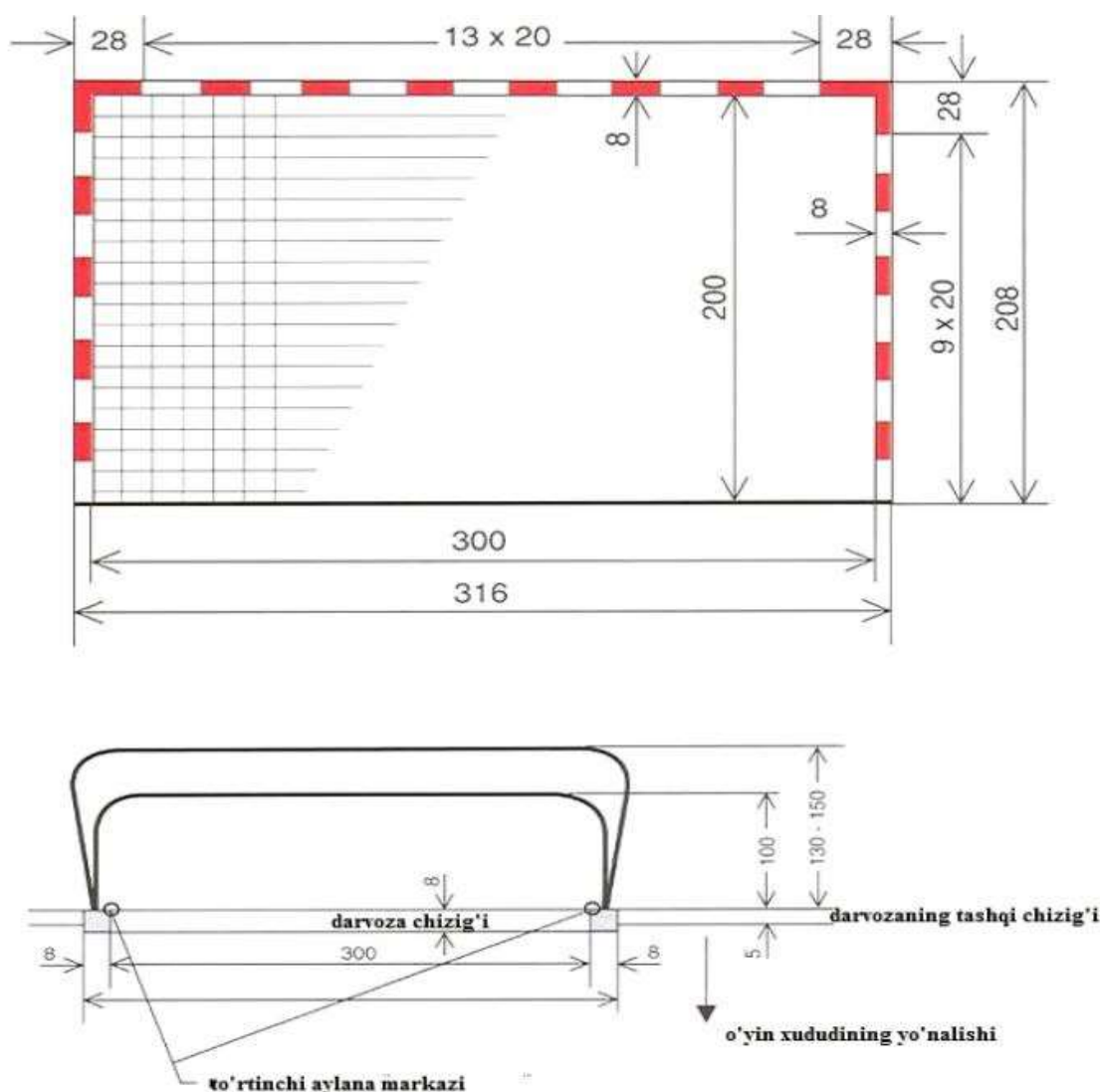
- sportchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- salomatlik darajasini oshirish;
- shiddatli mushg'ulot musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

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'yin lari, suzish va hokazolardan olingan umumiy rivojiantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - bu texnik uslublami tezroq egallashda, jismoniy sifatlami 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'yin da chaqqonlikni, alohida mushak guruhlarida

kuchni rivojlantiradi. Shu maqsadda maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalaniladi. Mashg'ulotning birinchi qismida tezlikni, epchillikni, sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlami kiritish maqsadga muvofiq. Ikkinchi qismiga esa kuchlilik va boshqa jismoniy sifatlami rivojlantirish uchun raashqlami berish tavsiya etiladi. (O'yin uslubini o'rganish bilan bir qatorda.)



24-rasm. Gandbol o'yini darvozasi

Kuchli tarbiyalash. Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yin chining 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 (qollarga tayanib yotgan holda qo'lga 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.

Tezkorlikni tarbiyalash. Jismoniy fazilatlaridan biri boigan tezkorlik deganda biz sportchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajara olish qobiliyati 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).

0 '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.

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

Chaqqonlikni tarbiyalash - chaqqonlikni bu sportchining harakatlari muvofiqlashtirish va ular aniqligini bevosita kuch va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlari. Muvofiqlashtirish 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 muvofiqlashtirish harakatlari, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlarni, muvozanatini saqlay bilish va yo'nalishni saqlashning a'lo darajada rivojlanishi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak.

1. mashg'ulotni to'rmoqlash, 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.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi metodik tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;
- organizmni yaxshilab qizdiiib 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.

Gandbol o'yinida texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport maxoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Taktik tayyorgarlik- bu o'yin ni boshqarish tarzini tizimli shakllantirish jarayoni. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, o'yinni to'g'ri olib borishda maTum 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 himoyalarni yoki hujum qilishda ifodalanishi mumkin. Ayrim hollarda har bir taktik vazifalar yechiladi. Birinchi holda harakatni yakunlash uchun sharoit yaratib berish, ikkinchi holda raqib o'yin chilar tomonidan so'nggi harakatni qiyinchilik bilan amalga oshirishlari maqsadga qarshi harakat qo'llash. (uzatishlar, zarba, otish va boshqalar).

Jamoali taktik harakatlar. Barcha jamoa abzolari va shu bilan birga hujumda o'yin ni boshqarishda usullarning bir-biriga ta'sirini tanlab olish tavsiya etiladi. Bunday tanlov raqib jamoa o'yinining qanday taktik sxemasidan foydalanishiga hamda texnik va ruhiy tayyorgarlikka bog'liq.

Jamoali taktik harakatlarni o'rganish jamoani tuzish va o'yin chilarning asosiy faoliyatini aniqlash vaqtida boshlanadi. O'yinning taktik sur'atini tanlash yoki taktik harakat tizimini o'zaro ta'sirini, shug'ullanuvchi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda himoya va hujumdagi har bir o'yinchiga vazifa belgilanadi.

Ruhiy tayyorgarlik

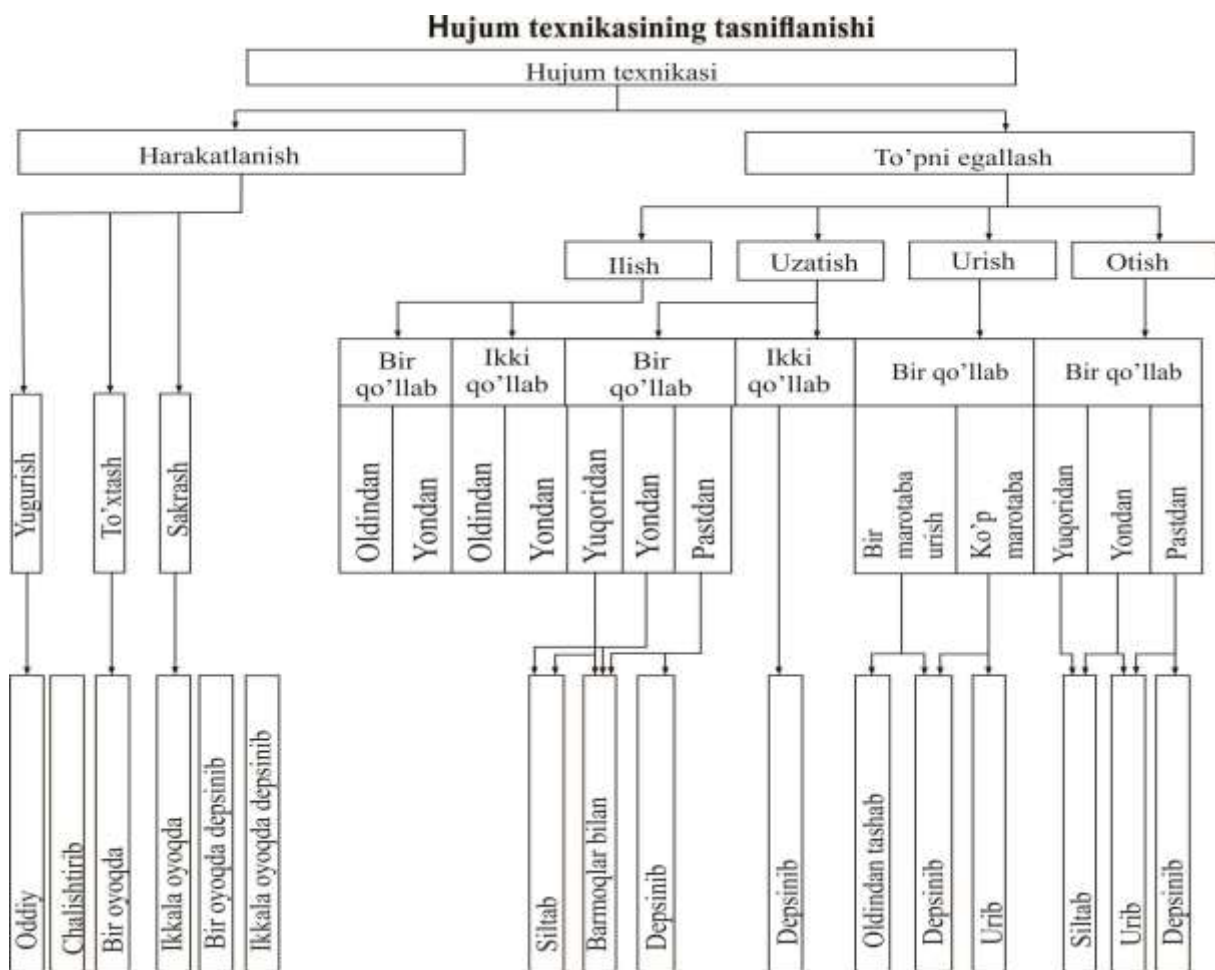
Ruhiy tayyorgarlik-bu aniq bir sport turiga zid ruhiy jarayonlarni va shaxs xususiyatlarini shakllantirish hamda rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ular sportchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli xal etishni ta'minlaydigan ruhiy funktsiyalar, jarayonlar, 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 hal 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.

Gandbol o'yinida xarakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha maxoratini oshirish.

To'pni egallagan hujumchi vujudi bilan raqiblar darvozasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengishi mumkin. O'yin texikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlab, to'pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg'itish (fint) va to'siq (zaslon) qo'yish usullari kiradi.



To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir-ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda turish harakatni tashkil etadi.

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlab lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq

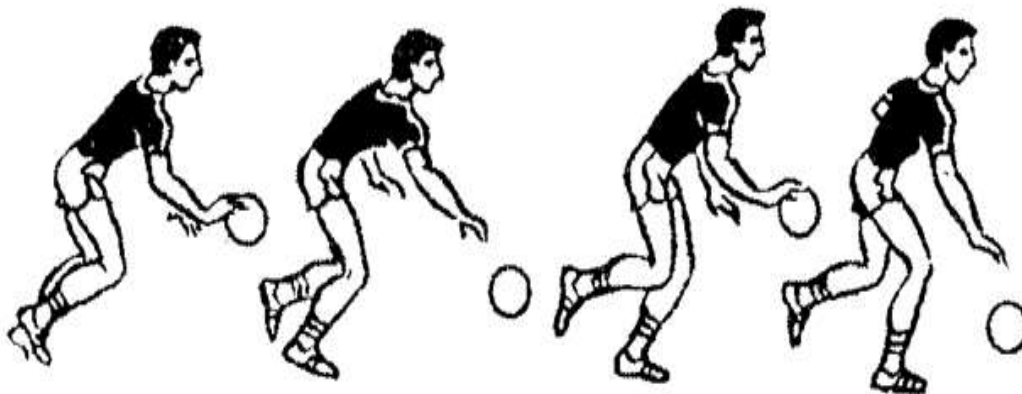
kaft bilan ham ushlab mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to'p otish usulida ham farq qiladi.

Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish – gandbolda to'p uzatishning asosiy usulidir.

Keyingi vaqtlarda yashirin holda orqadan, bosh ortidan, oyoqlar orasidan to'p uzatish ko'proq ahamiyatga ega bo'lmoqda. To'p uzatish panjalarning faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo'l panjalari yordamida uzatilgan to'p aniqlik va tezlikdan yutadi.

To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda gandbol o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin uzatadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak. (25-rasm)

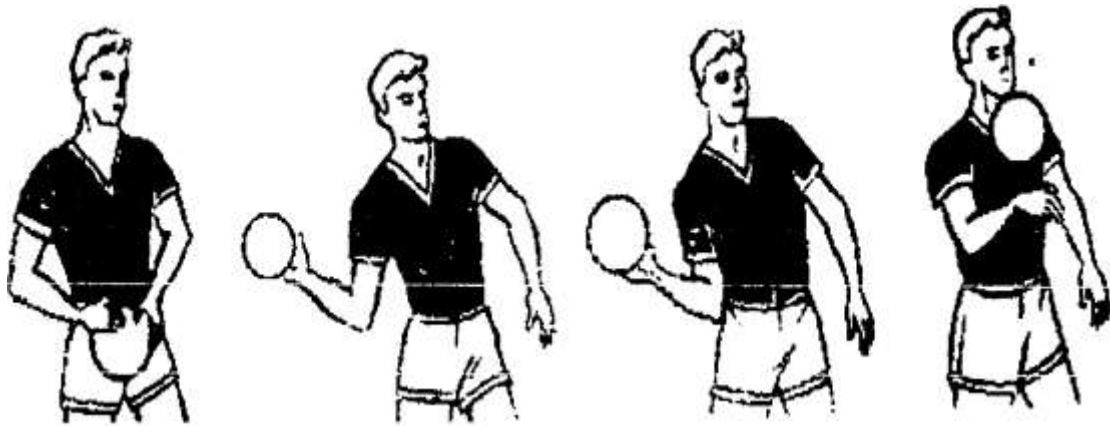


25-rasm. To'pni yerga urib olib yurish.

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalish, tezlik, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

To'pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim ro'l o'ynaydi, uning kuchi tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

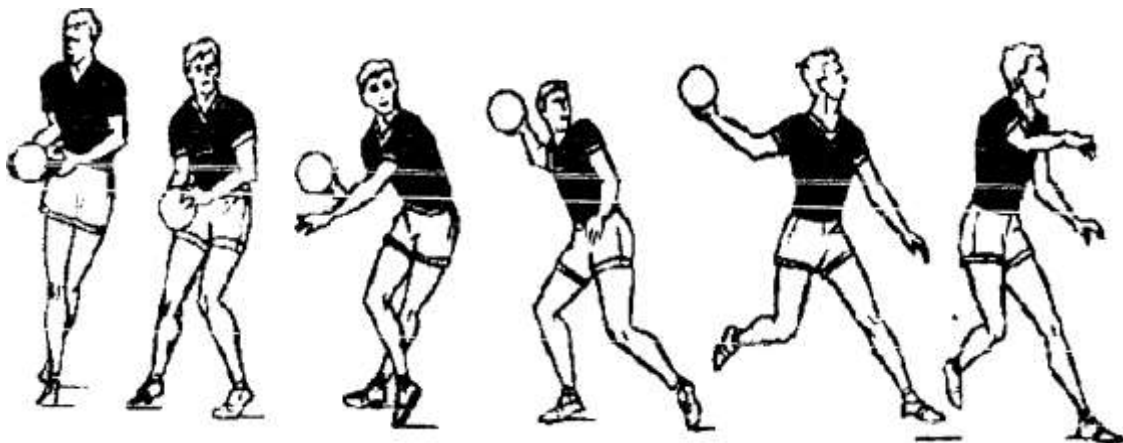


26-rasm. Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'p uzatish

Darvozaga to'p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng ko'p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, yelka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga aniqlanadi.

Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.

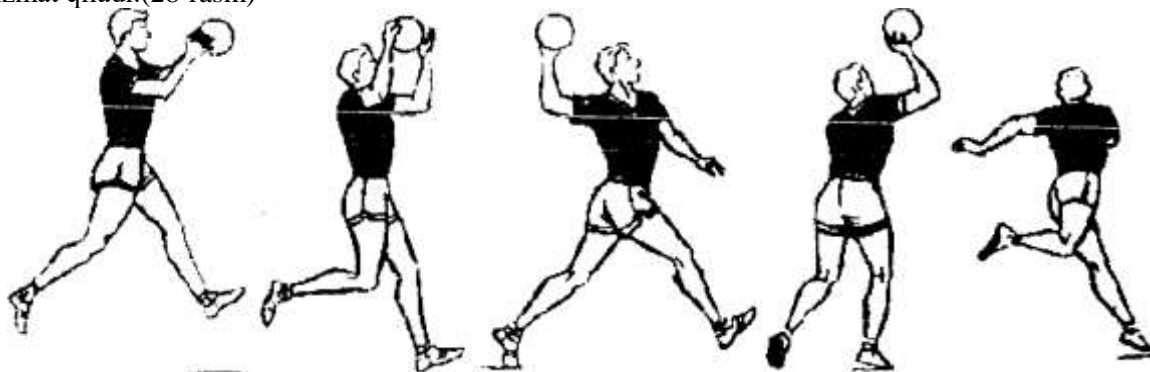


27-rasm. Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish (chalishtirma qadamdan so'ng)

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanilgandan so'ng to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish qo'lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldingi qo'yilgan oyoqqa qarama - qarshi gandbol bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qo'l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qo'yishda gavda darvoza tomon burilib tezlik bilan oldinga egiladi va to'pni qo'ldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, to'p otish bir oyoqqa tayangan holda bajariladi.

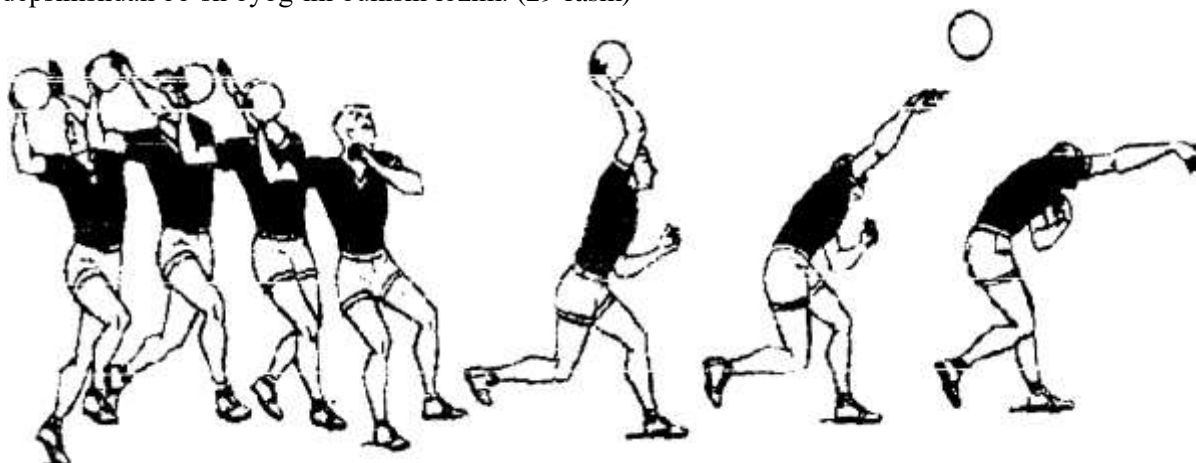
Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish –bu eng tez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lini siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashi uchun xizmat qiladi. (28-rasm)



28-rasm. Yuqoridan qo'lni bukib otish

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavnani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkan holda to'pni keskin oldinga yuboradi.

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan (10 -12m) darvozaga hujum qilishda qo'llaniladi. Qo'lni siltash va to'pni qo'ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lini orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lini oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim. (29-rasm)



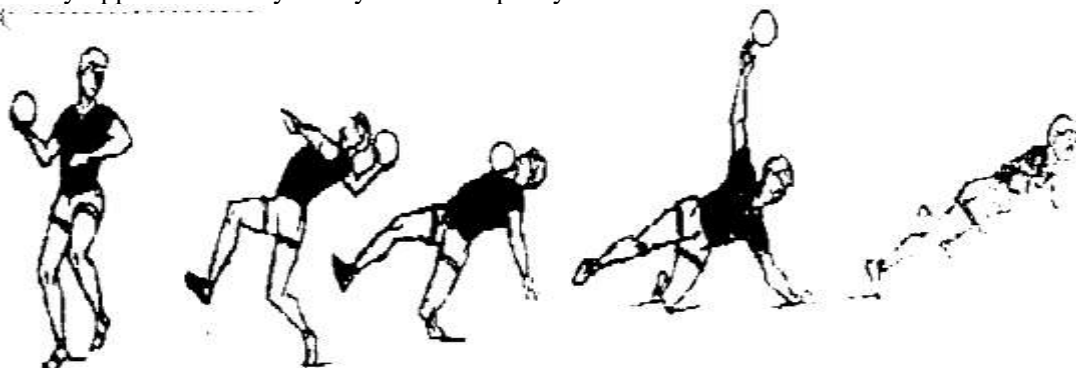
29-rasm Yuqorida qo'lni bukib, to'xtab to'p otish



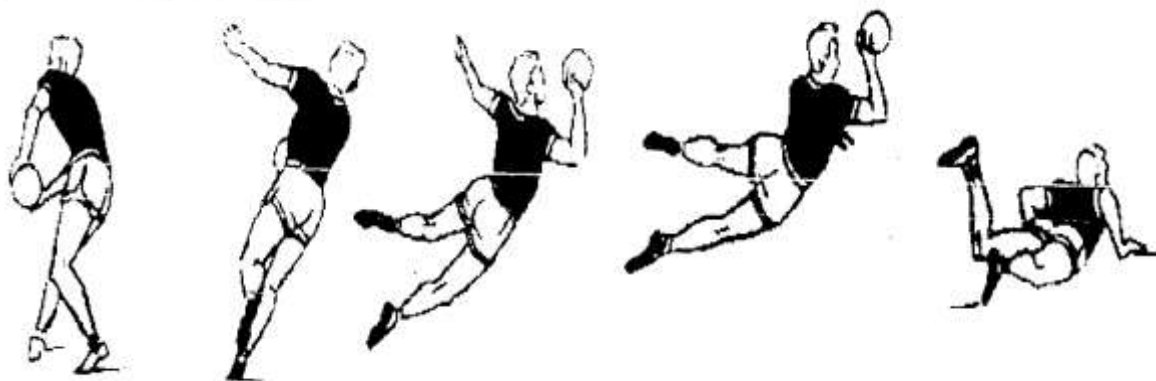
30-rasm. Qo'lni yuqorida bukib, sakrab to'p otish

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan, chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan

egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib "zonaga" sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi: boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalarini orqali aylanib o'rnidan turadi.



31-rasm. Yuqorida qo'lni bukib, yon tarafga egilgan holda yiqilib to'p otish



32-rasm. Yuqorida qo'lni bukib, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish.



33-rasm. Yon tomondan qo'lni bukib to'p otish.

Qo'lni yozib yon tomondan to'p otish-berk vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan gandbol bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga yelka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir.

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishiga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchidan harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

Darvozadan qaytgan to'pni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozaabondan qaytgan to'pni bir yoki ikki qo'llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi.

Keyingi vaqtlarda darvozaabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, depsinib, yuqoridan baland traektoriyada to'p otishlar (darvozaabon ustidan oshirib) ma'lum bo'lishicha, juda sermahsul hisoblanadi. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to'pning traektoriyasi o'zgartiriladi.

To'pni yerga urib sapchitib otish – darvozaabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib, aylanib, o'z traektoriyasini o'zgartiradigan to'pni olish darvozaabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Chalg'itishlar (fint). Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlarda ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar uzatish, otish yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Chalg'itishlarmurakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg'itish harakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir.

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tish shuncha imkoniyat yaratiladi.

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to'p otmoqchi bo'lib yerga tushib himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.

Chalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam qo'yish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.

To'siq. Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutilishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Gandbol o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

Guruhbo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir -biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

1-mavzu.Basketbol o‘yinida harakatlanish (yurish, yugurish, sakrash, to‘xtash, burilish) texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish

Ta’lim vaqti :2 soat.

O‘tkazish joyi: Sport zali yoki sport maydoni.

Mashg‘ulot shakli:amaliy.

Ta’lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko‘rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: Sekundometr, basketbol to‘plari, hushtak, fishkalar.

№	Dars mazmuni	Me‘yori	Tashqiliy uslubiy ko‘rsatma
1. Kirish	1. Kirish - tayyorlov qism: Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo‘llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o‘ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko‘tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To‘rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o‘tish.	10 daqiqa	Safda to‘g‘ri turish qoidasini tushuntirish. O‘qituvchini ko‘rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o‘rtacha sur‘atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e‘tibor berish.Kirish tayyorlov mashqlarini to‘g‘ri bajarilishiga e‘tibor berish.
	URM 1.D.H. qo‘llar belda,oyoqlar yelka kenglikda 1-2-3-4 boshnichap tomonga aylantirish 1-2-3-4 o‘ng tomonga aylantrish.	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko‘zlar yumiladi, gavda to‘g‘ri tutiladi.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l yuqorida chap qo‘l pastda, 1-2 qo‘llarni kerish 3-4 qo‘llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar ko‘krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o‘ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l yuqorida chap qo‘l belda 1-2 chapga buqilamiz, 3-4 qo‘llarni almashtirib o‘ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo‘llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o‘nga, 4marta chapga aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to‘g‘ri tutib, faqat tozni aylantirishga e‘tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o‘ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to‘g‘ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e‘tibor berish.
	7.D.H Qo‘llar oldga uzatilgan o‘tirib turishmashqni .	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e‘tibor berish.
8. Sakrashmashqlari.	10 marta	Oyoqlarnito‘g‘ri harakatlanishiga e‘tibor berish.	
	MTM		
	1 Tizzalarni baland ko‘tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko‘tarib yuguruvchi uqtiriladi.

	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.
	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqqa sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyuroi tempda bajariladi.
2. Asosiy qism 45-50 daqiqa	2. Asosiy qism. 1.Basketbol o'yinida dastlabki harakatlanish, yurish va yugurish, turg'un, o'zgaruvchan va jangovor tayyorgarlik holatlari.	18 daqiqa	O'qituvchi talabalarni joydan yuqoriga sakrash, Dastlabki turg'un, o'zgaruvchan va jangovar tayyorgarlik holatlarini o'rganadilar.
	2.Basketbol o'yinidagi sakrash to'xtash va burilishlar. Turli yo'nalishlarda harakatlanishlar texnikasi	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	3.O'zaro ikki tomonlama o'yin	16 daqiqa	Oldinga-orqaga siltanish. Mashqni bajarganda oyoq harakatlariga e'tibor berish O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
3.Yakuniy qism: 8-10 daqiqa	3.Yakuniy qism: Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yiSh. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish.

Holatlar texnikasi.

Basketbolga xos holatlar - bu o'yinchining savatini ishg'ol qilish bilan bog'liq bo'lgan harakatni tezkor vasamarali ijro etishni ta'minlashga qaratilgan dastlabki holatlardir (1- rasm - a, b, v): a - jangovor tayyorlik holati; b - to'pni egallagan o'yinchi holati; v - raqibni yengib o'tishga va savatni ishg'ol qilishga hozirlangan o'yinchi holati.

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

Jangovor tayyorgarlik holatida basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida parallel yoki (yoki chap) oyog'ini biroz oldinga qo'yib joylashtiradi. Tizzalar qisman (150-155°) burilgan bo'ladi, tana vazni ikki oyoqqa barobar taqsimlanadi, gavda xiyol oldinga egiladi, nazar oldinga qaratilgan bo'ladi, o'yinchi turg'un holatni qabul qiladi, qo'llar yarim buqilgan, ko'krak balandligida joylashadi.

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

O'yinchi uchun asosiy tamoyillar

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

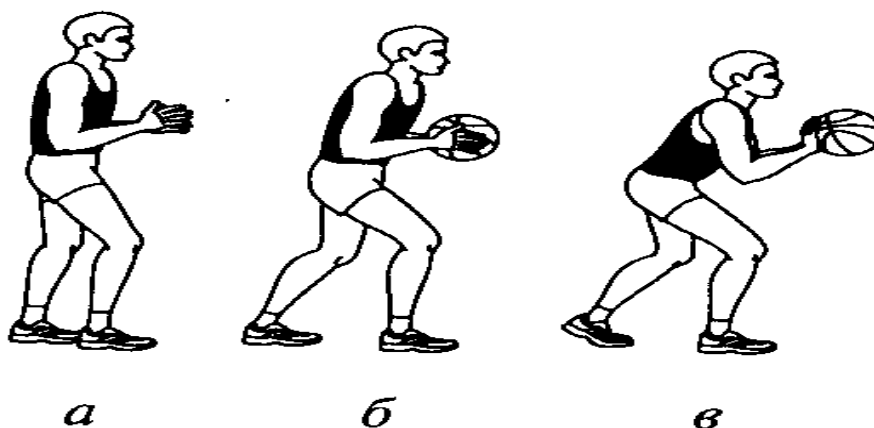
I. Sherikni his etish mohirlik bilan to'pni uzatayotgan o'yinchi maydondagi har bir sherigining pozitsiyalarini hamda jismoniy va psixik qobiliyatlarini doimo his qilib turishi kerak. Ya'ni har bir o'yinchining tezligi to'pga egalik qila olishi malakasi, tajovuzkorligi (ham hujumda, ham himoyada) fintlarga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

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

III. Oldindan qaytish yaxshi o'yinchi hatto to'pni qabul qilib olgunga qadar o'yinni rivojlantirishning eng yaxshi variantlarini oldindan his qilishi mumkin. Sheriklarining hamda ulaming 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'p uzatish poldan sapchitib yoki to'g'ridan to'p uzatish lozimligini to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi hujum uchun qulay vaziyatda turgan yoki turmaganligini, kimga noqulay vaziyatga to'p uzatib bo'lmasligini raqiblardan qaysi biri himoyada kuchliroq o'ynayotganligini aniqlashga imkon beradi. U yana to'pni qabul qilib oluvchi har bir o'yinchi uchun «Unga tez emas, unga sekin emas» «Unga baland emas, unga past emas» iboralari nimani anglatishni, shuningdek har bir to'p uzatishni o'z vqtida kerakli miqdorda ayyorlik hamda aldashlar bilan bajarish zarurligini aniqlashga yordam beradi.

To'pni egallagan basketbolchining holati. To'pni egallagan basketbolchining holati to'psiz basketbolchining holatiga, o'xshash bo'ladi, lekin to'p ko'krak oldida va ko'krakdan uzoqlashgan holatda bo'ladi, og'irlik markazi oldinga ko'chiriladi, to'p barmoqlar va kaft "yostiqchasiga" joylashtiriladi.



1-rasm. To'pni egallagan basketbolchining holati. a - jangovor tayyorlik holati; b - to'pni egallagan o'yinchi holati; v - raqibni yengib o'tishga va savatni ishg'ol qilishga hozirlangan o'yinchi holati

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

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

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

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

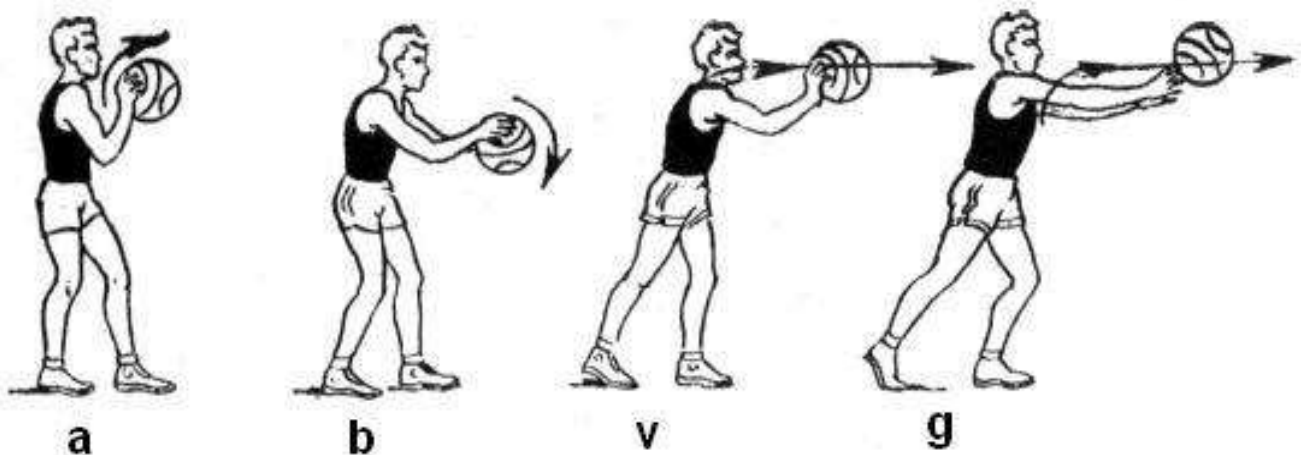
To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish - nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bushrok bulganda, to'pni yaqin va urta masofadagi sherigiga aniq va tez yunaltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir (2-rasm).

Tayyorlov qismi - barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz buqilgan. Qo'llarini aylana xarakati bilan to'pni kukragiga tortadi.

Asosiy qism - to'p qo'llarni oxirigacha tez to'pni ushlab oldinga yuboriladi, orkaga aylanish xarakatini beruvchi panjalar xarakati bilan tuldirdi.

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bush tushiriladi, o'yinchi tuFrilanadi, sung esa bir oz oyoklarni buqilgan xolatga kaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga xam xos). Agar raqib to'pni kukrak balandligida uzatishga xalakit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, tuFri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma xarakat berishadi.

Bunday uzatish paytida oyoklarni kuprok bukish, qo'llarni esa to'p bilan oldinga-pastga yunaltirish lozim.



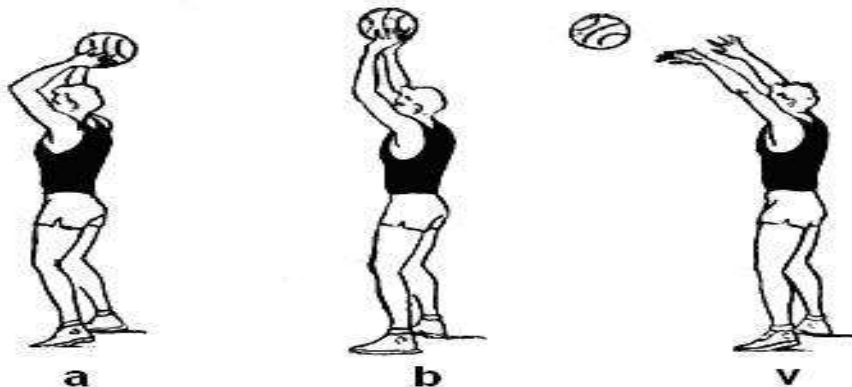
2-rasm. Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni uzatish

Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan kuprok raqib zich ximoya qilayotgan paytida urtacha masofalarda foydalaniladi (3-rasm).

To'pning bosh ustidagi xolati uning o'yinchi uz sherigiga ximoyachi qo'llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi.

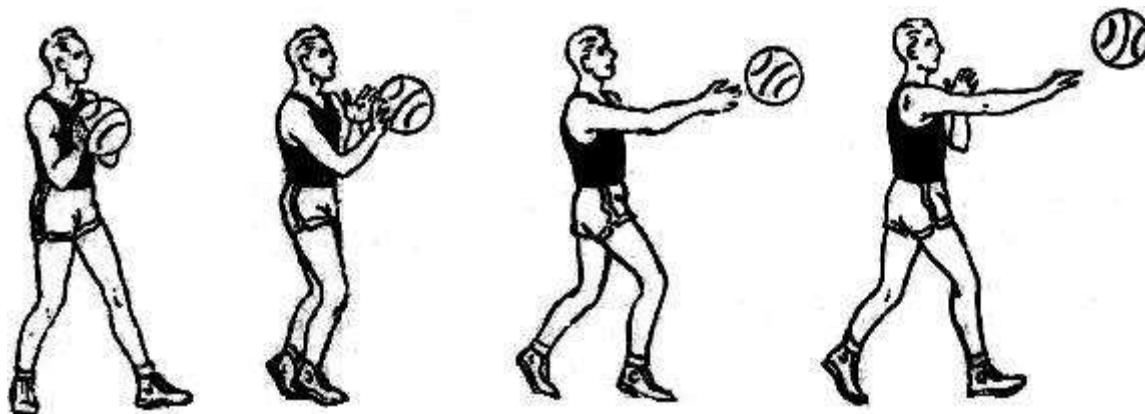
Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni bir oz buqilgan qo'llari bilan bosh ustiga ko'taradi va uni bosh orqasiga o'tkazadi.

Asosiy qism: o'yinchi keskin qo'l xarakatlari bilan, ularni tirsak bo'g'inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash xarakat qilib, to'pni sherigiga yunaltiradi.



3-rasm Yuqoridan ikki qo'llab to'pni uzatish

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

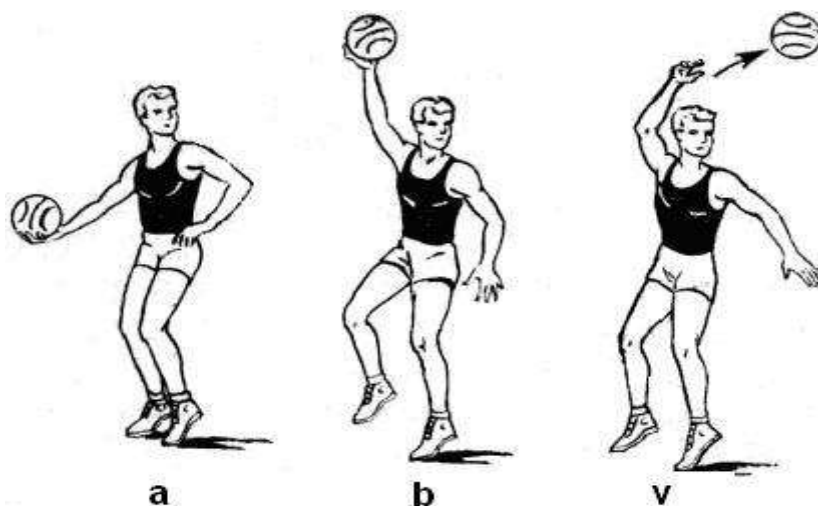


4-rasm. Yelkadan bir qo'llab to'pni uzatish

Yelkadan bir qo'llab to'pni uzatish qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (5-rasm).

Tayyorlov qismi: o'yinchi yoni bilan uzatib berish yunalishiga tomon buriladi, qo'lidagi to'pni orka-yon tomonga utkazadi - to'p kaftda yotadi va barmoqlar bilan ushlab turiladi. O'yinchi ancha oldinga chikargan boshqaqo'li bilan uni ta'qibqilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

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



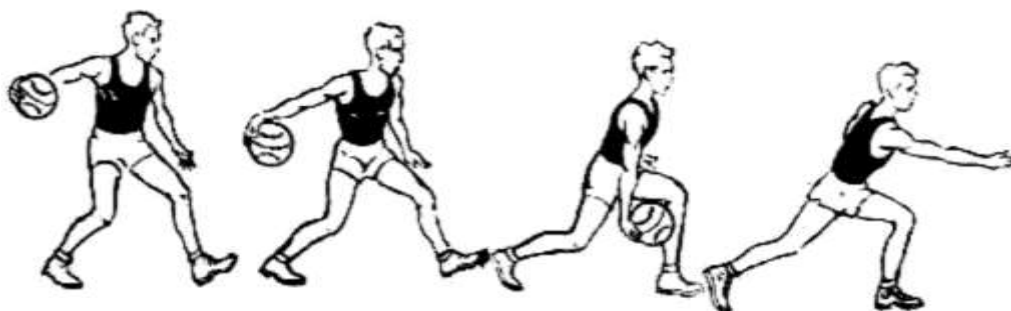
5-rasm Yelkadan bir qo'llab to'pni uzatish

Pastdan bir qo'llab uzatish: yaqin va o'rtacha masofalarga, raqib to'pni yuqoriga tutib olishga zur berib xarakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'l ostidan yo'naltirishadi (6-rasm).

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

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

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



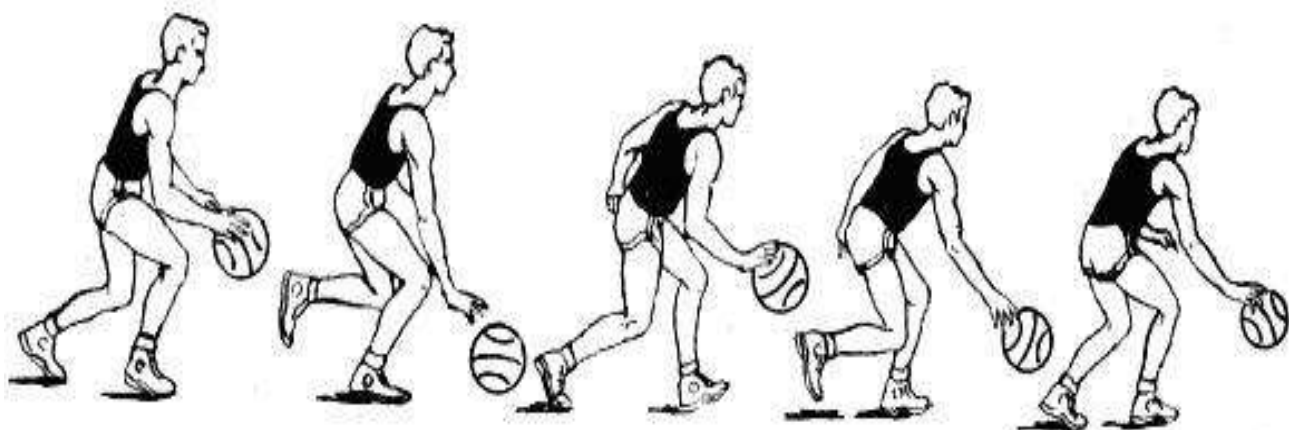
6-rasm. Pastdan bir qo'llab to'p uzatish.

To'pni urib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon buylab xoxlagan tezlikda va istalgan yunalishda xarakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

To'pni urib yurish ta'qibqilayotgan raqibdan qochishga, to'p uchun muvafakkiyatli kurashdan sung to'p bilan shchit ostidan chikishga va tez jadal qarshi xujumni tashqil etishga; sherikka tusik qo'yishga yoki nixoyat, so'ng sherigiga tusik qo'yishga yoki to'pni uzatish va uni tusayotgan raqibini biroz chalg'itishga imkon beradi.

Boshqa barcha xolatlarda qarshi xujum tezligini pasayturmaslik uchun va o'yin jarayonini buzmaslik uchun to'pni urib yurishdan bekordan-bekorga foydalanmaslik kerak. Olib yurish to'pni bir qo'l bilan engil ketma-ket pastga oldinga urish bilan amalga oshiriladi (yoki galma-gal ung va chap qo'l bilan), oyoklardan biroz chapga va oldinga yunaltiriladi. Asosiy xarakatlarni tirsak va bilak bug'inlari bajaradi. Muvozanat xolatini saqlash va xarakat yo'nalishini tez o'zgartirish uchun oyoqlarni bukish kerak.

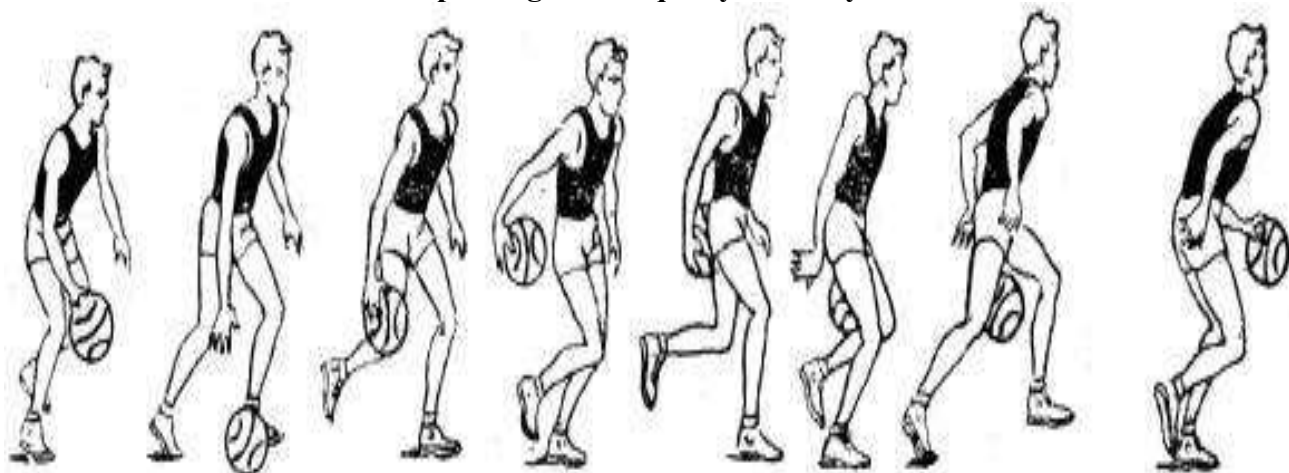
Basketbolchi to'pni urib yurishni ung va chap qo'l bilan yaxshi bir xil ravishda o'rganishi shart.



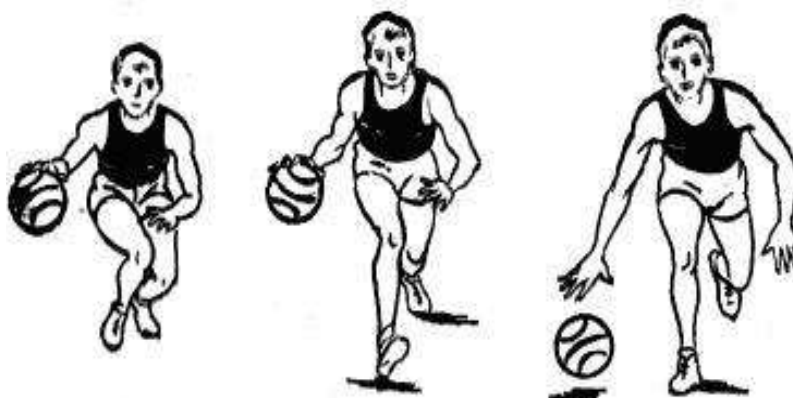
7-rasm. To'pni past olib yurish



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



9-rasm. To'pni orqadan o'tkazib yo'nalishni o'zgartirib olib yurish



10-rasm.To'pni qaramasdan yerga urib olib yurish

Tezlikni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Ximoyachidan qutilish uchun to'p olib yurishni tezligining ko'tilmagan uzgarishidan foydalaniladi. To'pni urib yurish tezligi avvalo to'pni kay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bog'lik. To'p bilan oldinga xarakat qilish tezligi avvalo to'pni sakrash balandligiga va uning sapchish burchagiga bog'lik. Tikkaga yakin va past sakrashda buyurilsa yurish sekinlashadi va butunlay joyida bajarilishi mumkin.

Yo'nalishni o'zgartirish bilan aldab o'tish. Asosan bu xarakatdan raqibni aldab utish va xujum uchun xalka tomon utish uchun foydalaniladi. Yunalishni qo'yidagicha qilib uzgartirishadi: to'pning yon sirtini xoxlagan nuktalariga panja qo'yiladi va kerakli yunalishga qo'lni to'g'irlanadi. Shuningdek, sapchish balandligini uzgartirib, burilishlar va to'pni u yokdan bu yokka utkazib xam aldab utish mumkin. Shuningdek, to'pni bir qo'ldan boshqasiga utkazish bilan yashirincha, orkadan yoki to'pni oyok ostidan utkazish bilan xam raqibni aldab uttish usulidan keng foydalaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov .Basketbol nazariyasi va uslubiyati /darslik: -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. - 348 bet.
2. Miradilov B.M.Karimov B.Z.Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Basketbol) o'quv qo'llanma)Toshkent - 2018
3. uktov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati.//Darslik. T.: 2017.- 351 b.
4. Каримов Б.З., Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. - 499 с.
5. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol).O'quv qo'llanma. T.: 2020. - 250 b

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Raximqo'lov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y
2. Xujaev G', Raximqo'lov K.D, Nigmanov B.B —Sport va harakatli o'yinlar va o'qitish metodikasi" (harakatli o'yinlar) O'quv qo'llanma. Toshkent 2008 yil.
3. Солиев Х. Хакамликнинг назарий асослари Ўқув қўлланма Андижон 2014

Internet saytlari

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.sport.uz
4. www.fiba.org - Halqaro basketbol federatsiyasi portali

“Sport mahoratini oshirish basketbol” yuzasidan testlar

1.O'zbekistonga Basketbol nechanchi yilda kirib keldi?

- A. 1919-1920.
- B. 1913-1914.
- C. 1918-1919.
- D. 1920-1921.

2. Basketbol jarima maydoni o'lchami?

- A. 6.75m.
- B. 7.10m.
- C. 7.50m.
- D. 6m.

3. Basketbol o‘yinida bitta jamoa tarkibi necha kishidan iborat?

- A. 5ta.
- B. 12ta.
- C. 8ta.
- D. 10ta.

4. Final baxslarida basketbolda jamoalar xisobi tenglashib vaqt tugasa nima bo‘ladi?

- A. Qo‘shimcha vaqt beriladi.
- B. Durang.
- C. Jarima.
- D. To‘g‘ri javob yoq.

5. Basketbolda murabbiy necha marta o‘yinchi almashtirishi mumkin?

- A. Cheklanmagan.
- B. 10 marta.
- C. 5 marta.
- D. 3 marta.

6. Basketbolda o‘yinchiganecharaqamdan boshlab beriladivanecharaqamgacha?

- A. 0.dan-99gacha.
- B. 1.dan-90gacha.
- C. 1.dan-50gacha.
- D. 4.dan-16gacha.

7. Basketbol to‘pni ogirligi qancha?

- A. 567-650gr.
- B. 560-700gr.
- C. 367-400gr.

2-mavzu. Basketbol o‘yinida to‘pni boshqarish (to‘pni olib yurish, to‘pni savatga tashlash, to‘pni ilib olish, to‘pni uzatish, to‘pni olib qo‘yish va to‘p bilan aldamchi harakatlar, jarima to‘plarni tashlash) texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Ta’lim vaqti : 2 soat.

O‘tkazish joyi: Sport zali yoki sport maydoni.

Mashg‘ulot shakli: amaliy.

Ta’lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko‘rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: Sekundometr, basketbol to‘plari, hushtak, fishkalar.

№	Dars mazmuni	Me‘yori	Tashqiliy uslubiy ko‘rsatma
1. Kirish	1. Kirish - tayyorlov qism: Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo‘llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o‘ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko‘tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To‘rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o‘tish.	10 daqiqa	Safda to‘g‘ri turish qoidasini tushuntirish. O‘qituvchini ko‘rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o‘rtacha sur‘atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e‘tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to‘g‘ri bajarilishiga e‘tibor berish.
	URM 1.D.H. qo‘llar belda, oyoqlar yelka kenglikda 1-2-3-4 boshnichap tomonga aylantirish 1-2-3-4 o‘ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko‘zlar yumiladi, gavda to‘g‘ri tutiladi.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l yuqorida chap qo‘l pastda, 1-2 qo‘llarni kerish 3-4 qo‘llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar ko‘krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o‘ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l yuqorida chap qo‘l belda 1-2 chapga buqilamiz, 3-4 qo‘llarni almashtirib o‘ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukmanda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo‘llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o‘nga, 4marta chapga aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to‘g‘ri tutib, faqat tozni aylantirishga e‘tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o‘ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to‘g‘ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e‘tibor berish.
	7.D.H Qo‘llar oldga uzatilgan o‘tirib turishmashqni .	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e‘tibor berish.

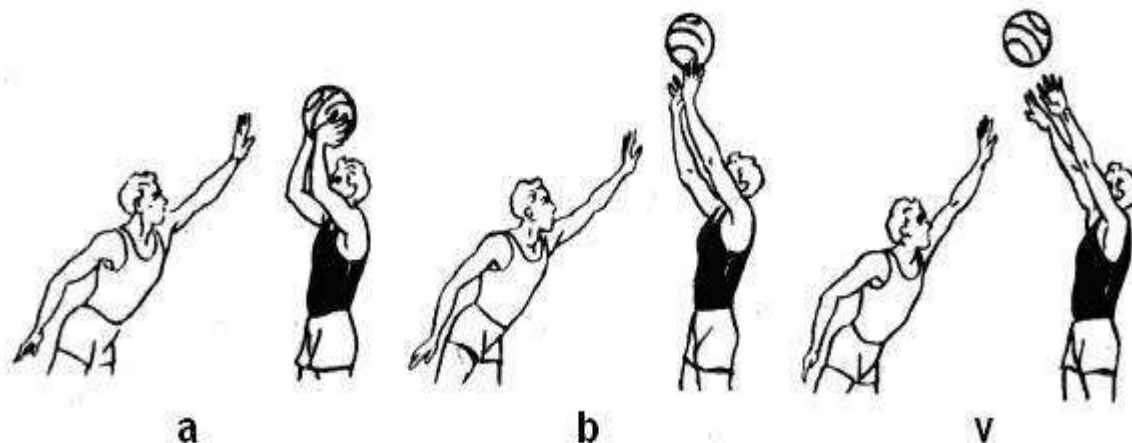
	8. Sakrash mashqlari.	10 marta	Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish.
	MTM		
	1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.
	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.
	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyuqori tempda bajariladi.
2. Asosiy qism 45-50 daqiqa	2. Asosiy qism. To'pni olib yurish, to'pni savatga tashlashlarni o'rgatish	18 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib, uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	To'pni ilib olish, to'pni uzatish, to'pni olib qo'yishni o'rgatish	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib, uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	To'p bilan aldamchi harakatlar, jarima to'plarni tashlashni o'rgatish	16 daqiqa	Mashqni bajarganda oyoq harakatlariga e'tibor berish O'qituvchi xatolarni tuzatib, uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
3. Yakuniy qism: 8-10 daqiqa	3. Yakuniy qism: Saflanish, yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar, yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yish. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish.

Savatga to'p otishlar

To'p otishni bajarishga tayyorlanish jamoa xujumidagi asosiy mazmunni tashkil etadi, xalqaga tushirish esa - uning bosh maqsadidir. Bellashuvda muvaffaqiyatli qatnashish uchun xar bir basketbolchi faqatgina uzatish, tutib olish va to'pni olib yurishni qo'llashni bilishi emas, balki xar xil xolatlardan, raqibqarshiligiga karamay istalgan masofadan to'p otishni bajarishi, xalkaga aniq xujum qilishi kerak. O'yinchining o'zgarayotgan vaziyatni va xujum uchun xar bir qo'lay vaqtdan foydalanishga xarakat qilish, o'yinchining shaxsiy iste'dodi va xususiyatlarini xisobga olgan holda, otishning usullarini xar xil kurinishdagi arsenalini egallash kerakligi aniqlaydi. Savatga otishning aniqligi birinchi navbatda oqilona texnika, xarakatlar turg'unligi va ularni boshqarish, musqo'llarning kuchlanishi va bushashtirilishi to'g'riri almashishi, qo'l panjalarining kuchi va xarakatchanligi, ularning yakunlovchi kuchlanishi bilan shuningdek, to'pning optimal uchish traektoriyasi va aylanishi bilan aniqlanadi.

Ko'krakdan ikki qo'llab to'pni otishdan ko'proquzoq masofalardan savatga xujum qilish uchun foydalaniladi. Agar ximoyachi faol qarshilik qilyotgan bulsa, otishning usulini shu Fullanuvchilar tezrok uzlashtiradi, modomiki unung tuzilishi to'pni usha usul bilan uzatishning tuzilishiga yaqin.

Yuqoridan ikki qo'llab to'p otishni raqibning ta'qibi kuchli bulganda urtacha masofalardan bajarish maksadga muvofik (11-rasm).



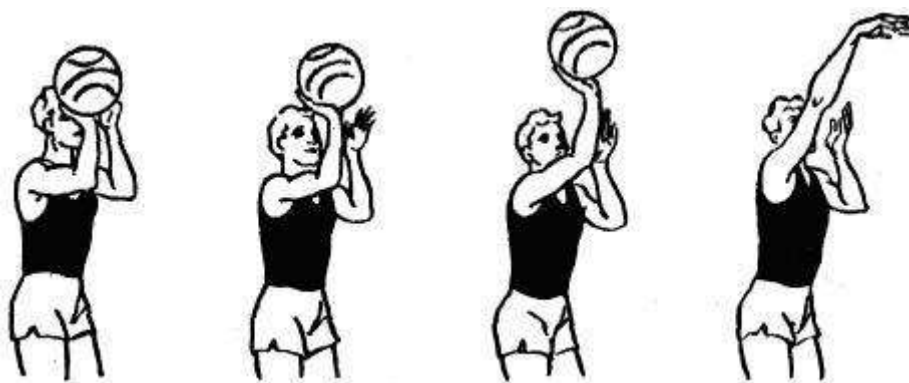
Yelkadan bir qo'llab to'p otish urta va uzoq masofadan joyda turib savatga xujum qilishning keng tarkalgan usulidir. Kup sportchilar bundan shuningdek, jarima otishda xam foydalanishadi (12-rasm).

Yuqoridan bir qo'llab to'p otish boshqa usullarga nisbatan kuproq xarakatda yaqin masofalardan va bevosita shchit tagidan savatga xujum qilish uchun foydalaniladi (16-rasm).

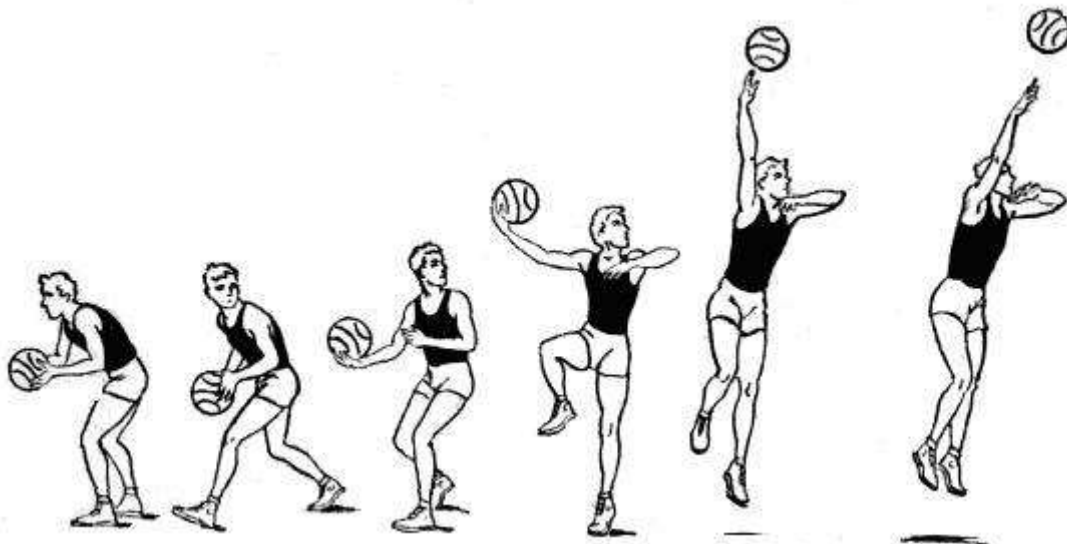
Tayyorlov qismi: to'pni ung oyoqko'tarilganda tutiladi (ung qullab tashlash paytida). To'pni tutilgan tomondagi qadam kattaroq (uzunroq) tashlanadi. Keyingi qadam qisqartirilgan, tuxtatadigan bulishi kerak o'yinchi tezroq va kuchliroq depsinishi va yuqoriga deyarli tikka ko'tarilishi kerak. Maydondan depsinilgan paytda to'pni elka ustiga chiqariladi va ung qulning burilgan panjasiga quyiladi.

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

Yakunlovchi qism: o'yinchi xalqaga yaqin joyda buqilgan oyoqlar bilan yerga tushadi, muvozanat xolatini qabul qiladi va to'p tushmagan xolda sapchish uchun kurashga tayyorlanadi.



13-rasm Bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'p tashlash

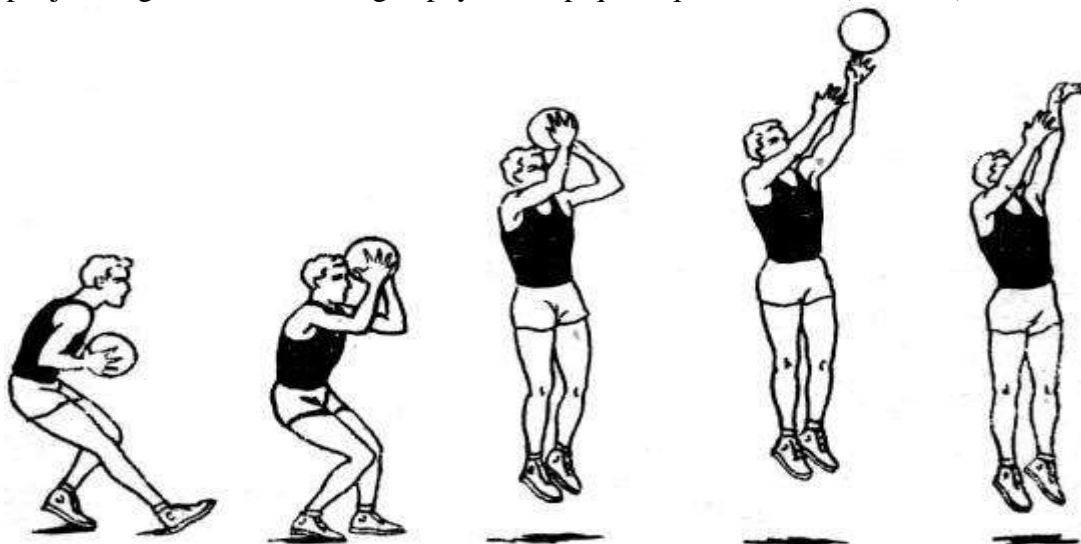


14-rasm. Yuqoridan bir qo'llab "kryuk" usuli bilan to'p otish

Sakraganda yuqoridan bir qo'llab to'p otish (sakraganda to'p otish) zamonaviy basketboldagi xujumning asosiy vositasidir. Jaxonning kuchli erkaklar jamoalari musobaqalarida o'yindagi xamma to'p otishlarning 70 foizgachasi xuddi shu usul bilan xar xil masofalardan bajariladi, bu otishning bir qancha kurinishlari bor. Ularni masofaga qarab va ximoyachining qarshi xarakatining xususiyatiga qarab tanlanadi. Namuna sifatida bu otishning urta masofadan otish xolatini taxlil qilamiz.

Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni xarakatda oladi va darhol ung oyoq bilan tuxtatuvchi qadam quyadi. Sung ung oyog'i yoniga chap oyog'ini quyadi, tirsaklarini bukib to'pni chap qul bilan yuqoridan-yonidan ushlagan xolda uni ung qul bilan bosh ustiga olib chiqadi.

Asosiy qism: o'yinchi ikkala oyog'i bilan deysinib sakraydi, bunda gavda tug'ri xalqa tomonga burilgan, oyokdar biroz buqilgan. Sakrashning yuqori nuqtasiga etgan paytda o'yinchi ung qulining oldinga-yuqoriga tug'rilanishi bilan to'pni xamda barmoq panjalarining kuchli, lekin mayin xarakati bilan yo'naltiradi. To'pga teskari aylanma xarakat beriladi. Ung qo'l panjasining xarakati boshlangan paytda chap qol to'pdan olinadi (15-rasm).

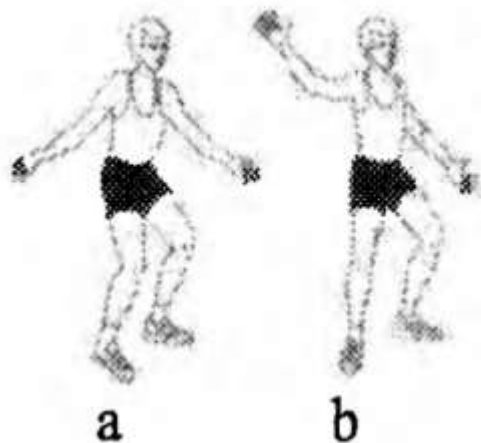


15-rasm Sakraganda bir qo'llab to'p otish

Holatlar texnikasi basketbolning himoyalanihiga holat bu uning tana qismlari (qo'l-oyoqlami) raqib hujumiga qarshi jangovar holat keltirishi va faol himoya qilinishi "ishga solish" bilan ifodalanadi (16 a, b-rasm). Himoyachining holati 3 xil ko'rinishda qabul

qilinadi: oyoqlarni parallel joylashtirish va bir oyoqni oldinga joylashtirish va yana “yopiq” holatidir. Oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati (16-a rasm) shchitdan uzoqroq oraliqda to'psiz yoki to'p bilan hujum qilayotgan raqibni ta'qib qilishda (unga qarshilik qilishda) oyoqlarga bir xilda taqsimlanadi, (vaziyatga qarab) oyoqlar 130, 145, 115, 130, va 115 graduslar burchagida egilgan bo'ladi.

Bir oyoqni oldinga joylashtirib himoya holatini qabul qilish (16- b rasm) hujumchi tomonidan to'pni savatga tashlashga yoki uni shitga yaqinlashishiga yo'l qo'ymaslik uchun qo'llaniladi. Bu usulni o'rganishda hujumchining harakatlanishi yo'nalishiga qarab qo'llar yozilgan holatga baland past harakatlantirib turilishi lozim.(16 va 17-rasmlar)



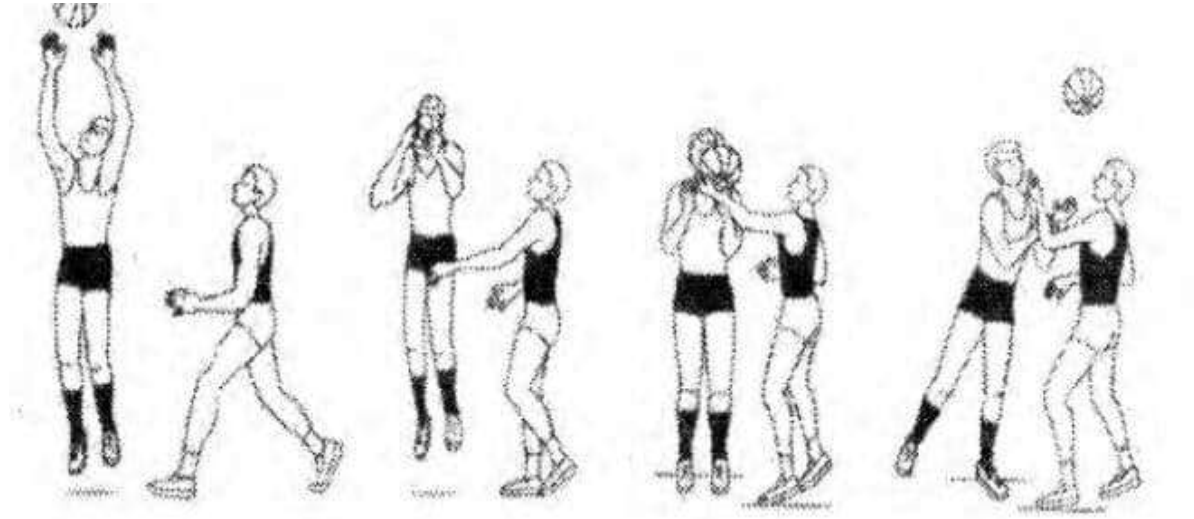
16-rasm

17-rasm

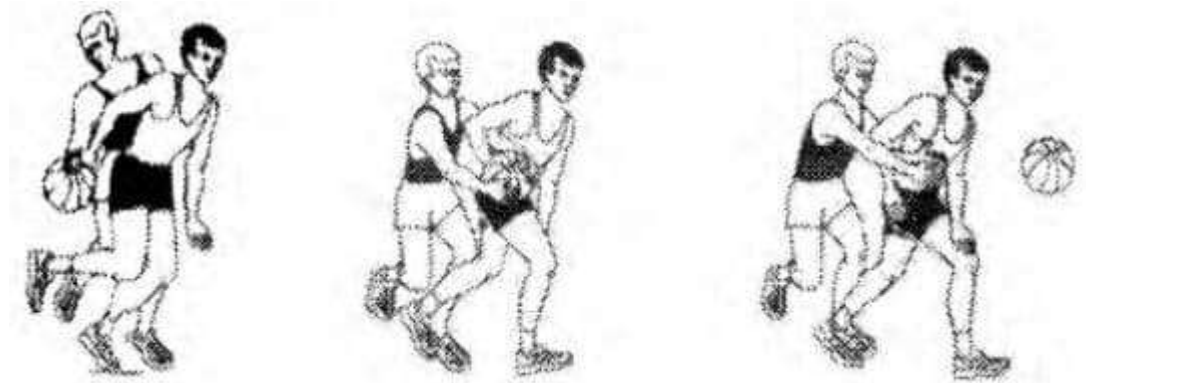
“Yopiq” himoya holati (17-rasm) hujum qilayotgan raqibga o'z harakat holatlarini (qo'llar va oyoqlar harakati) awaldan “ko'rsatmasdan” unga yaqinlashib to'pning yo'nalishini to'sishga ko'rsatiladi. Harakatlanishlar texnikasi himoyada ham hujumda qo'llaniladigan barcha harakatlanishlar turlari va usullari qo'llaniladi. Lekin himoya harakatlarida o'z shchitiga orqa tomon bilan yugurish hujumda himoyaga o'tishda keskin tezlashish, uzatilgan to'plarni olib qo'yish, to'pni urib kelayotgan hujumchida to'pni urib chiqarish yoki uzatilgan to'p yo'nalishini to'sib olish kabi himoya usullariga ustuvorlik beriladi. Bundan tashqari himoyada siljib qadam tashlash o'ng va chap tomonlarga keskin xatlash harakatlari ham qo'llaniladi.

Qarama-qarshi harakatlar va to'p egallash usullari texnikasi bunday harakatlarga quydagilar kiradi: - yulib olish, urib chiqarish, ushlab olish; - “yopish” va uzatilayotgan to'pni turtib yuborish; - o'z shchitidan sapchigan to'pni olib qo'yish. Tortib olish hujumchi kelayotgan raqib to'pini nazorat qilishni susaytirganda aksariyat qo'llaniladi. Bunda himoyachi hujumchi

raqibga yaqin joylashadi va to'pni urishi yo'nalishini o'zgartirishi vaqtida yoki burilish aylanishi vaqtida to'pni yulib olishi mumkin. Lekin raqib qo'lida turgan to'pni tortib olish mumkin emas. Urib chiqarish raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida, to'pni urib yurishi (yugurishi) vaqtida yoki u to'pni uzatish chog'ida qo'llaniladi (18 va 19-rasmlar). To'pni urib chiqarishi hujumchi raqibning yon tomonlaridan ham amalga oshirilishi mumkin (20- rasm). To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida kesib ushlab olish himoyachining tezkor reaksiyasi va chaqqonligi bilan belgilanadi (21-rasm).



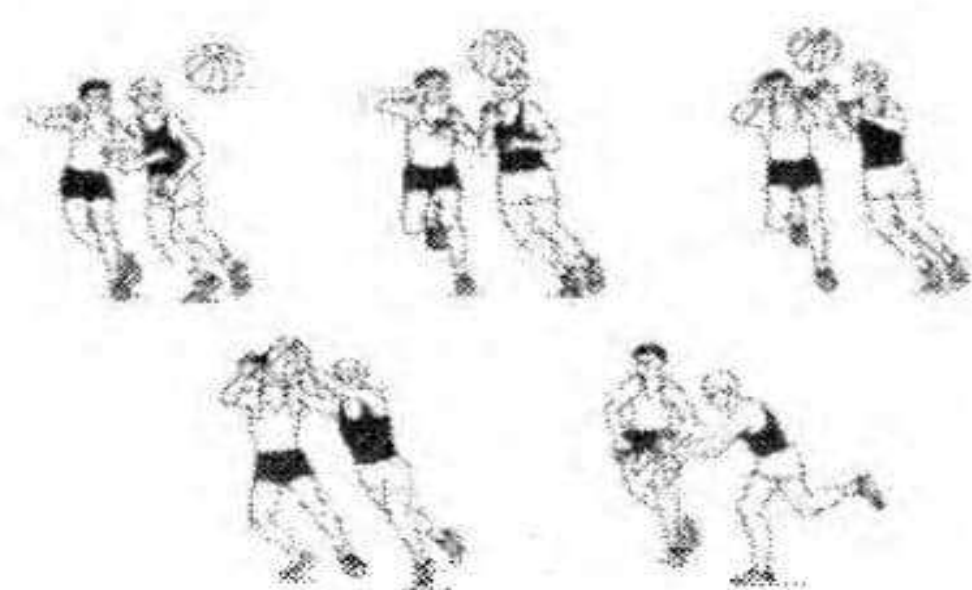
18-rasm. Raqib hujumchi to'pni ilayotgan vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish



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

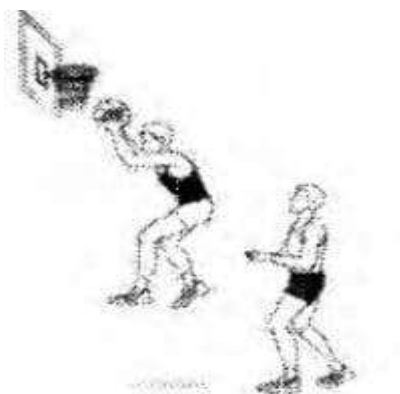


20-rasm. To'pni urib yurish (yugurish) vaqtida to'pni yondan urib chiqarish



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

Hujum qilayotgan raqib to'pni olib qo'yish usuli zamonaviy basketbolda ustuvor o'rin egallaydi. Statistik ma'lumotlarga qaraganda har bir o'yinda savatga tashlagan to'plarning 50 foiziga yaqini shchitga qaytadi. Shuning uchun basketbolchilar iborasi bilan aytilganda, kirn shchitni yuqa o'sha o'yinchini yutadi deyiladi. Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish uchun himoyachida harakat reaksiyasi chaqqonlik va sakrovchanlik nihoyatda yuqsak rivojlangani bo'lmog'i lozim (22-rasm).



22-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 son 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.

Uzoq oraliqdan to'p tashlash asosan turgan joydan ijro etilib uyushtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to'pni bosh peshona oldidan ikki qo'llab va bosh

oldidan bir qo'llab tashlash zamonaviy basketbolda deyarli qo'llanilmaydi. Lekin bunday usullarni o'rgatish harakat zahirasi kengaytirish uchun foydali deb tan olingan

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

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov .Basketbol nazariyasi va uslubiyati /darslik: -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. - 348 bet.
2. Miradilov B.M.Karimov B.Z.Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Basketbol) o'quv qo'llanma) Toshkent - 2018
3. uktov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati.//Darslik. T.: 2017.- 351 b.
4. Каримов Б.З., Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. - 499 с.
5. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol).O'quv qo'llanma. T.: 2020. - 250 b

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Raximqo'lov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y
2. Xujaev G', Raximqo'lov K.D, Nigmanov B.B —Sport va xarakatli o'yinlar va o'qitish metodikasi" (harakatli o'yinlar) O'quv qo'llanma. Toshkent 2008 yil.
3. Солиев Х. Хакамликнинг назарий асослари Ўқув қўлланма Андижон 2014

Internet saytlari

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.sport.uz
4. www.fiba.org - Halqaro basketbol federatsiyasi portali

**3-mavzu. Gandbol o‘yinida harakatlanish (yugurish, sakrash, to‘xtash, burilish)
texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish**

Ta’lim vaqti :2 soat.

O‘tkazish joyi: Sport zali yoki sport maydoni.

Mashg‘ulot shakli:amaliy.

Ta’lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko‘rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: Sekundometr, gandbol to‘plar, hushtak, fishkalar.

№	Dars mazmuni	Me‘yori	Tashqiliy uslubiy ko‘rsatma
18-20 daqiqa	1. Kirish - tayyorlov qism: Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo‘llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o‘ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko‘tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To‘rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o‘tish.	10 daqiqa	Safda to‘g‘ri turish qoidasini tushuntirish. O‘qituvchini ko‘rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o‘rtacha sur‘atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e‘tibor berish.Kirish tayyorlov mashqlarini to‘g‘ri bajarilishiga e‘tibor berish.
	URM	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko‘zlar yumiladi, gavda to‘g‘ri tutiladi.
	1.D.H. qo‘llar belda,oyoqlar yelka kenglikda 1-2-3-4 boshnichap tomonga aylantirish 1-2-3-4 o‘ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l yuqorida chap qo‘l pastda, 1-2 qo‘llarni kerish 3-4 qo‘llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar ko‘krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o‘ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l yuqorida chap qo‘l belda 1-2 chapga buqilamiz, 3-4 qo‘llarni almashtirib o‘ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo‘llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o‘nga, 4marta chapga aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to‘g‘ri tutib, faqat tozni aylantirishga e‘tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o‘ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to‘g‘ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e‘tibor berish.
7.D.H Qo‘llar oldga uzatilgan o‘tirib turishmashqni .	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e‘tibor berish.	
8. Sakrashmashqlari.	10 marta	Oyoqlarnito‘g‘ri harakatlanishiga e‘tibor berish.	
MTM			
1 Tizzalarni baland ko‘tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko‘tarib yuguruvchi uqtiriladi.	
2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.	
3.Qo‘llar orqada, oyoq tovonini qo‘llarga tekizib	2x15m	Qo‘l va oyoq xarakatlariga	

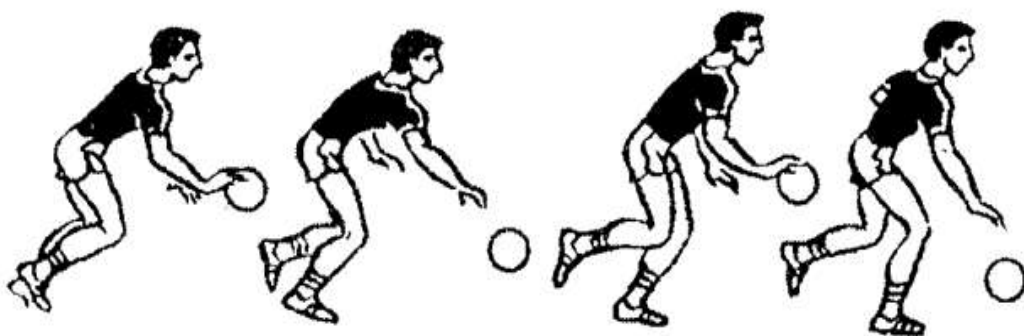
	yuguruvchi .		e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyiqori tempda bajariladi.
2. Asosiy qism 45-50 daqiq a	2. Asosiy qism. Gandbol o'yinida harakatlanish yugurish, sakrash harakatlarini o'rgatish	18 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	Gandbol o'yinida harakatlanish to'xtash, burilishni o'rgatish	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	Ikki tomonlama o'zaro o'quv o'yini	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
3.Yakuniy qism: 8-10 daqiqa	3.Yakuniy qism: Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar.yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yiSh. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish.

Gandbol o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi gandbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar bu gandbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan gandbolchilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilarni qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan samarali qo'llashiga bog'liq. Gandbol texnikasini yaxshi bilish gandbolchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quydagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yin o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o'yinchilar vujudga keladi.

To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda gandbol o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin uzatadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.



23-rasm. To'pni yerga urib olib yurish.

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalish, tezlik, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

To'pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim ro'l o'ynaydi, uning kuchi tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lining keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.



24-rasm. Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'p uzatish

Darvozaga to'p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng ko'p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, yelka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga aniqlanadi.

Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.



28-rasm. *Qo'lni yuqorida bukib, sakrab to'p otish*

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozining eng yuqori nuqtasida, ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

Ba'zan qo'lning aylanma harakatini (oldinga–pastga-orqaga) sekinlantirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

O'yinda yiqilib otish zaruriyati tez-tez vujudga keladi. Bu to'p otayotgan o'yinchiga himoyachilardan qutilish, yo bo'lmasa o'zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab–yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi berk vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi.

Darvozaga bunday xilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yo'qotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil – oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

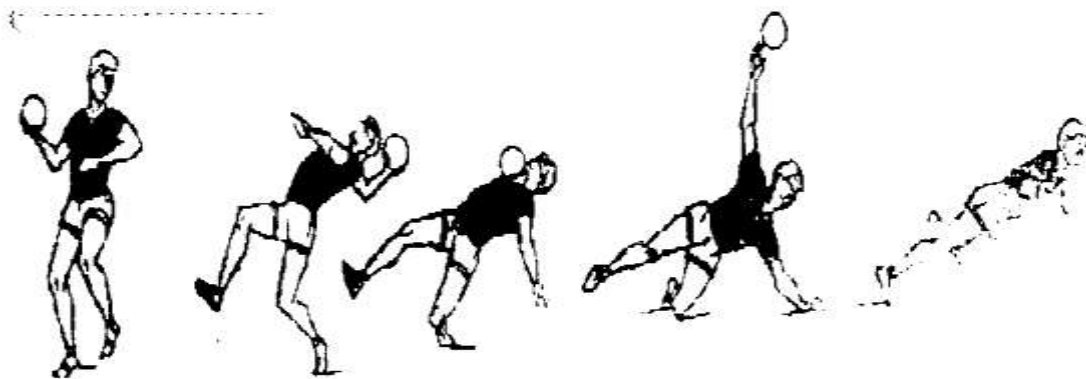
Yuqorida qo'lni bukkan holda yon tarafga egilib va yiqilib to'p otish berk vaziyatda hujum qilishga imkon beradi.

Yon tomonga egilib bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoya qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygan to'siqdan qutilish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda gavdasini to'psiz qo'li tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi.

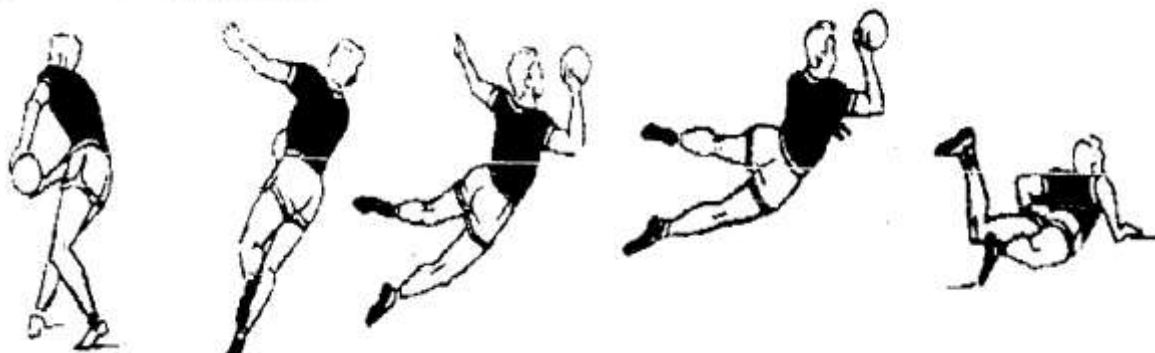
Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga "yolg'on" to'p otishda qo'llaniladigan aldov (fint)lar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafiga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontol holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkizib yiqiladi (29-rasm).

Bunday to'p otish usulini to'p otayotgan qo'l tomondan ham bajarish mumkin, lekin bunday holatda tayanch oyoq ish bajarayotgan qo'l tarafdagi oyoq bo'lishi kerak.

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan, chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrlik chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib "zonaga" sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq deysinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga deysingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi: boshqa oyoq bilan deysinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin deysinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalari orqali aylanib o'rnidan turadi.



29-rasm. Yuqorida qo'lni bukib, yon tarafga egilgan holda yiqilib to'p otish



30-rasm. Yuqorida qo'lni bukib, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish.



31-rasm. Yon tomondan qo'lni bukib to'p otish.

Qo'lni yozib yon tomondan to'p otish-berk vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan gandbol bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga yelka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi (31-rasm).

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir.

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishiga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon

tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchidan harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

Darvozadan qaytgan to'pni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozabondan qaytgan to'pni bir yoki ikki qo'llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi.

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, deysinib, yuqoridan baland traektoriyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) ma'lum bo'lishicha, juda sermahsul hisoblanadi. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to'pning traektoriyasi o'zgartiriladi.

To'pni yerga urib sapchitib otish – darvozabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib, aylanib, o'z traektoriyasini o'zgartiradigan to'pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otilish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Chalg'itishlar (fint). Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlarda ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar uzatish, otish yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg'itish harakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir.

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tish shuncha imkoniyat yaratiladi.

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to'p otmoqchi bo'lib yerga tushib himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.

Chalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam qo'yish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.

To'siq. Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutilishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Gandbol o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir -biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. U.Radjabov, Q.Arzibayev GANDBOL / metodik qo'lanma / T.: «NAVRO'Z» nashriyoti 2017. - 48 b.
2. Pavlov SH.K, Yu supov Z .SH, Yu supov Z .Z, Yusupova Z .E, Gandbol tarixi va o'yin qoidalari / O'quv qo'llanma / O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2016 y 101 b.
3. Sh.T.Norqulov. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Qo'l to'pi) O'quv qo'llanma Guliston 2019 225 b.
4. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I. /GANDBOL /Toshkent 2017 ILMIY –TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 156 b.
5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, RaxmanovaM.M.“Gandbol”-o'quv qo'llanma,2010 y
6. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А,Подготовка гандболистов - УзГИФК Т.: 2006й, 299с.
7. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, AkramovJ.A, Gandbol:JTI uchun darslik, 2005 y.
8. Pavlov SH.K, Abdalimov O.H, Mathalikov I.I. “Gandbol” (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2015 y.

Qo'shimcha adbiyot

1. Шестаков М.П, Шестаков И.Г, Гандбол.: Тактическая подготовка, САП, 2001г.
2. AbdalimovO.X., IsroilovR.I. “Gandbolchilarnimusobaqafaoliyatigatayyorlash” uslubiyqo'llanma 2015 yil.
3. ShelyaginaI.N., AbduraxmanovF.A., PavlovSH.K. Gandbolchitalablarningo'quvilmiytekshirishishlari. T. O'zDJTI 2000
4. PavlovSH.K. YusupozaZ.E. yoshgandbolchilarnitezkorkuchsiqatlarinisamaradorliginioshirishtexnologiyasi” uslubiyqo'llanma 2015 yil.

Internet sayti

1. www.Handball.u
2. www.Sport.uz -
3. www.ziyonet.uz - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i

4-mavzu. Gandbol o'yinida to'pni boshqarish (to'pni olib yurish, to'pni uzatish, to'pni darvozaga zarba berish, to'pni ilib olish, to'pni olib qo'yish va to'p bilan aldamchi harakatlar, jarima va erkin to'plarga zarba berish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish

Ta'lim vaqti :2 soat.

O'tkazish joyi: Sport zali yoki sport maydoni.

Mashg'ulot shakli:amaliy.

Ta'lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

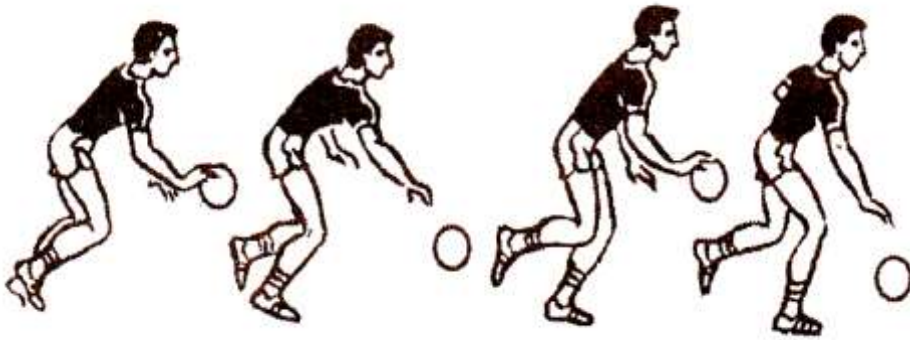
Kerakli anjomlar: Sekundometr, gandbol to'plar, hushtak, fishkalar.

№	Dars mazmuni	Me'yor	Tashqiliy uslubiy ko'rsatma
1. Kirish	1. Kirish - tayyorlov qism: Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o'ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko'tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To'rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'tish.	10 daqiqa	Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish. O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'rtacha sur'atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e'tibor berish. Kirish tayyorlov mashqlarini to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish.
	URM	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko'zlar yumiladi, gavda to'g'ri tutiladi.
	1.D.H. qo'llar belda, oyoqlar yelka kenglikda 1-2-3-4 boshnichap tomonga aylantirish 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda, 1-2 qo'llarni kerish 3-4 qo'llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar ko'krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o'ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo'llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l yuqorida chap qo'l belda 1-2 chapgga buqilamiz, 3-4 qo'llarni almashtirib o'ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e'tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo'llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o'nga, 4marta chapgga aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to'g'ri tutib, faqat tozni aylantirishga e'tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o'ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to'g'ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e'tibor berish.
7.D.H Qo'llar oldga uzatilgan o'tirib turishmashqni .	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e'tibor berish.	
8. Sakrashmashqlari.	10 marta	Oyoqlarni to'g'ri harakatlanishiga e'tibor berish.	
	MTM		

	1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.
	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.
	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyqori tempda bajariladi.
2. Asosiy qism 45-50 daqiqa	2. Asosiy qism. To'pni olib yurish, to'pni uzatish, to'pni darvozaga zarba berishga o'rgatish Harakat malakalariga o'rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O'rgatishning maqsadi va vazifalari. Xarakatlarga o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo'llash xususiyatlari: onglilik va faollik, ko'rsatmali, imkonga munosiblik, muntazamlik va mukammallik prinsiplari. O'rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari, gabbol sport turiga xos bo'lgan texnik usullarni shakllantirish bosqichlari.	18 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	To'pni ilib olish, to'pni olib qo'yishga o'rgatish. O'yin malakalarining texnikasiga o'rgatishda boshlang'ich bosqichning maqsadi va vazifalari. O'rgatish usublari va vositalari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq hamda kam kuch sarflab bajarish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	Aldamchi harakatlar, jarima va erkin to'plarga zarba berishga o'rgatish. O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni sportchining jismoniy va ruhiy sifatlari bilan bog'liqligi. Texnik usullarga o'rgatishda ularni qismlarga bo'lib va butunligicha o'rgatish prinsiplarini qo'llash.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
3.Yakuniy qism: 8-10 daqiqa	3.Yakuniy qism: Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yiSh. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalغان mashqlarini berish.

To'pni yerga urib olib yurish –buusul bir joyda turganda, yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. To'pni yerga urib olib yurish kaft va barmoqlar yordamida amalga oshiriladi. Sportchi qo'lini bukib, kaft yordamida to'pni ma'lum burchak ostida yerga uradi, to'p yerga tegib, sapchib ko'tarilganda uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz

egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak. To'pni yerga urib olib yurish



32-rasm

To'pni uzatish (33-rasm)– asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. To'p uzatishni bajarishda, to'p ushlagan qo'l tirsak qismidan bukilgan, tirsak yelka bilan baravar yoki yelkadan biroz balandda bo'lishi, agar to'p o'ng qo'lda uzatilsa chap yelka oldinda bo'lishi maqsadga muvofiq. To'p uzatish vaqtida butun tana harakatlanadi, avval yelka, so'ng tirsak va so'ngida kaft oldinga egiladi. To'pni sherigiga uzatishda qo'l panjasi rul vazifasini bajaradi. Qo'l kafti va barmoqlari yordamida to'pni uchish balandligi, tezligi va yo'nalishi boshqariladi.

TO'P UZATISH TEXNIKASINING ASOSIY USULLARI

Ikki qo'llab to'p ushlash texnikasi

To'pni ushlash: a) barmoqlar bilan;

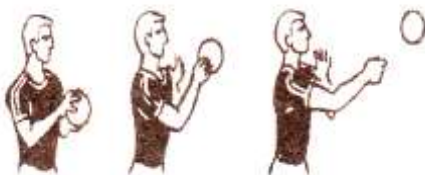
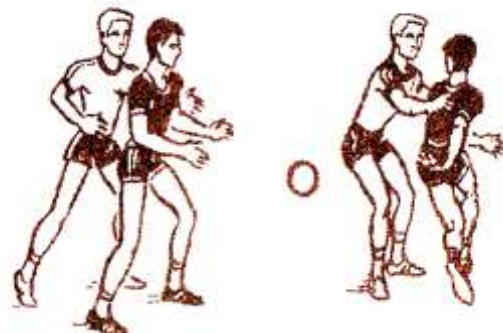
b) kaft bilan



To'pni uzatish texnikasi

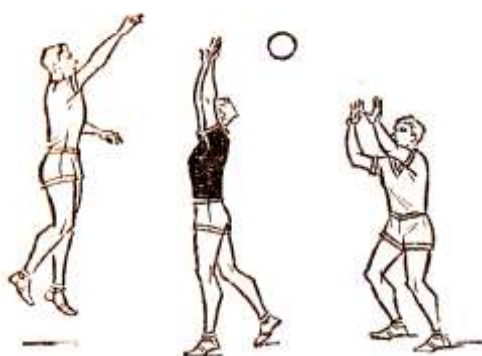


Bel orqasidan kaft yordamida



uzatish

To`pni yuqoridan uzatish



To`pni orqaga uzatish



To`pni bosh orqasidan uzatish



Bosh ustidan uzatish



To`pni yonga uzatish



Yondan uzatish



Oyoqlar orasidan to`p uzatish



Pastdan orqaga to`p uzatish



Pastdan bel orqasidan to`p uzatish



33-rasm

Yo`nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o`zgartirib hamda to`pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o`yinida katta ahamiyatga ega bo`lmoqda.

Texnik usullar – bu qo`l to`pi o`yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko`p jihatdan qo`l to`pichilarning ana shu xilmaxil vositalarni qanchalik to`liq bilishiga, raqib jamoa o`yinchilari qarshilik ko`rsatayotgan, ko`pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o`yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo`llashiga bog`liq. Qo`l to`pi texnikasini yaxshi bilish qo`l to`pichining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir. O`yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida qo`l to`pi texnikasida muayyan o`zgarishlar ro`y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo`nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o`yin o`rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o`yinchilar vujudga keldi.

O`yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To`pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To`p yo`lini to`shish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o`yin texnikasi himoyasida qo`llaniladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o`yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy qo`l to`pida ko`pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig`i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo`llar bukilgan holatda tutiladi.

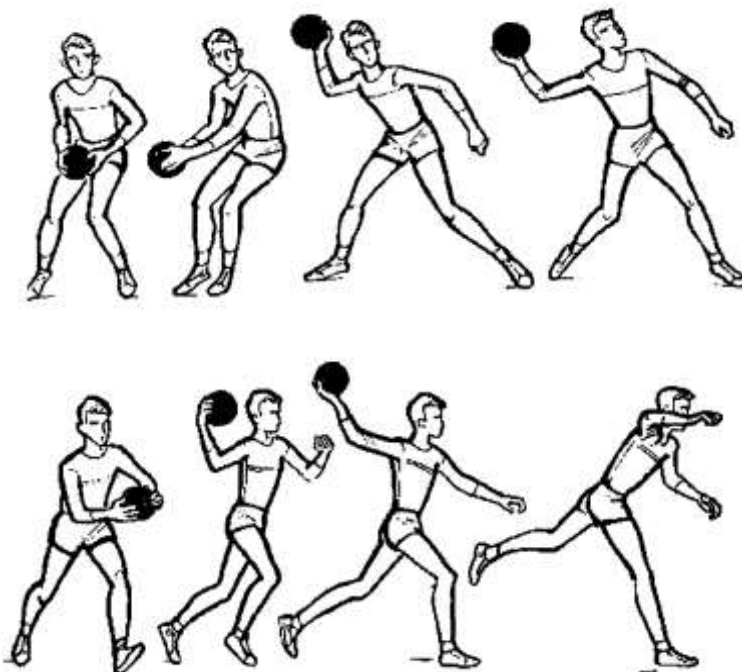
Shug`ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi - Maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishini samarali bajarish uchun zarur bo`lgan maxsus yo`nalishga ega, hamda quyidagi vazifalarni hal etadi.

- 1.Asosan qo`l to`pi uchun ko`proqhos bo`lgan sifatlarni rivojlantirish.
- 2.Qo`l to`pichi harakatlarida kata darajada ishtirok etuvchi fiziologik tizimlarini guruxinitanlab rivojlantirish.

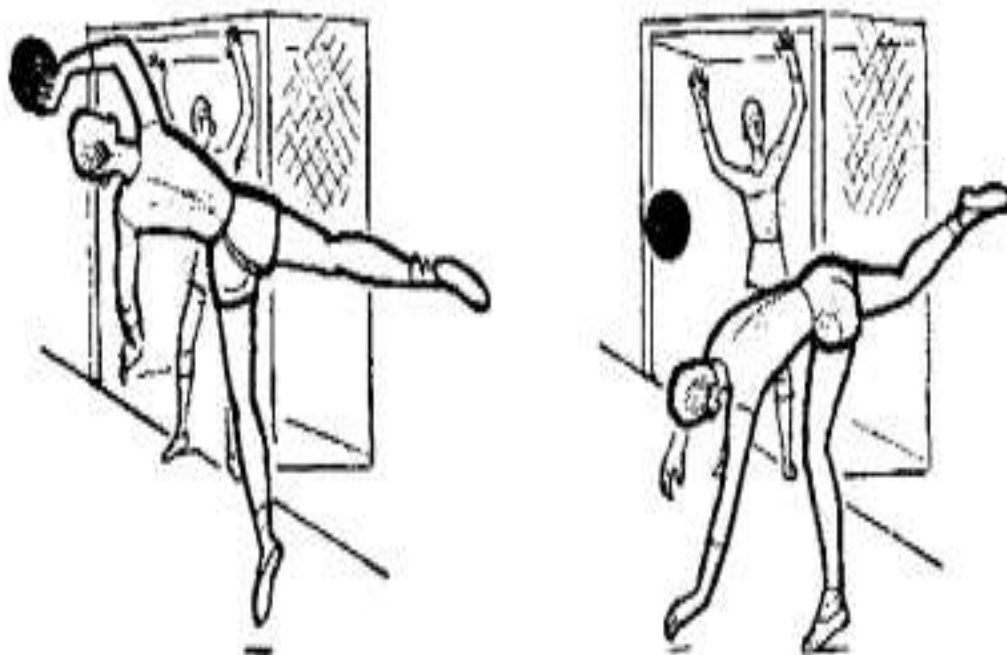


34-rasm. Yuqoriga sakrab to'pni uzatish.

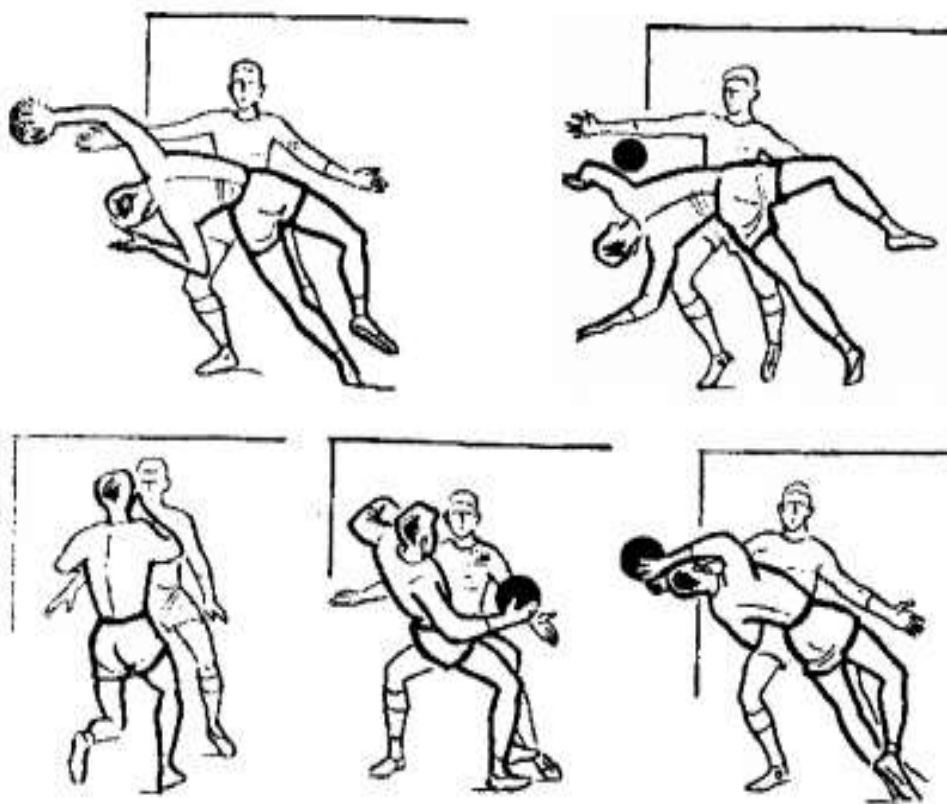
Asosiy vaziyatlarda darvoza yaqinida himoyachilar darvozaga tomon kirish burchaklarini yopadilar, hujumchilar to'p uzatishlarining oldini oladilar va bar bir xavfli hujumni bartaraf etishga to'sqinlik qiladilar darvoza esa o'z diqqatini bir joyga jamlab darvoza tomonlariga e'tiborini qaratishga yordam beradi. Chekka himoyachi raqibni darvozaga kirish zonasiga kirishini oldini olishga harakat qiladi.

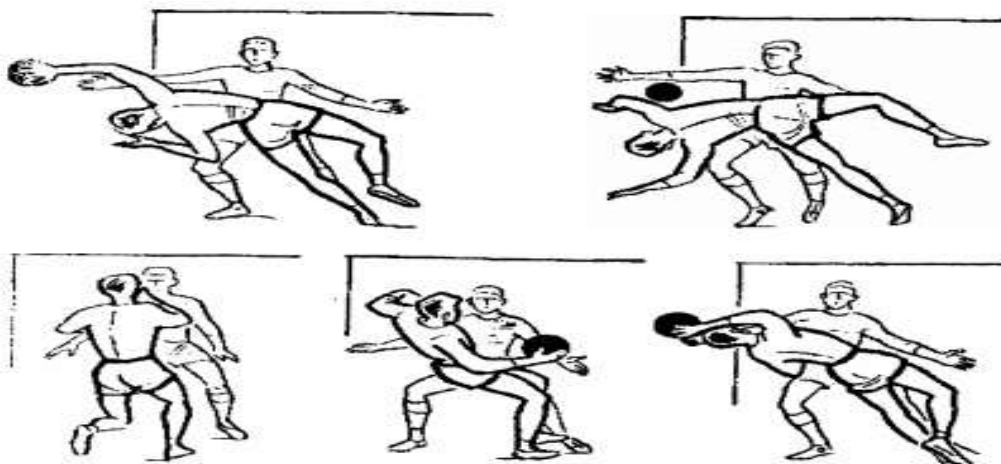


35-rasm. Yuqoridan qo'lni bukib to'pni uzatish.



36-rasm. Yondan sakrab darvozaga to'pni uzatish.





Yonga engashib to'p uzatish.



Raqib to'pini olib qo'yish.



To'pga to'siq qo'yish.

Darvozabon bo'layotgan barcha hodisalar markazida turadi. Darvozabonni darvozada turishining asosiy holati - tizzaga ozroq egilib, oldinga chiqish, qo'llar yuqorida oyoq yelka kengligida. Yuqoridan kelgan to'pni tepaga ko'tarilgan qo'li yoki qo'l panjasi bilan qaytaradi, pastdan kelgan to'plami oyoq yoki oyoq kafti bilan bartaraf qiladi. O'rta balandlikdagi to'pni qaytarishga ishonch hosil qilish uchun qo'l va oyoqni ishlatadi. Malakali darvozabonlar to'pni korpuslari bilan qaytaradilar. Agar to'p uzoq masofadan uzatilgan hollarda to'p uchun darvozadan yugurib chiqish kerak. To'p uzatishlarni qolgan vaziyatlarida darvozabon darvoza ustuni yonida to'pni qaytaradi. Samarali bartaraf etilgan hujumdan so'ng yoki darvozaga samarasiz yo'naltirilgan to'pdan keyin darvozabon zudlik bilan to'pni chiziq o'yin chilariga qarshi hujum qilishlari uchun to'pni uzatishga tayyorlanishi kerak.



36-rasm. Otilayotgan to'pni orqa tomondan olish.

To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pni qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish

mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishni va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.



37-rasm. To'pga yuqoridan ikki qo'llab "to'siq" qo'yish

Yerdan sakratib otilgan to'pni to'sish holati sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ulganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. U.Radjabov, Q.Arziyayev GANDBOL / metodik qo'llanma / T.: «NAVRO'Z» nashriyoti 2017. - 48 b.
2. Pavlov SH.K, Yu supov Z .SH, Yu supov Z .Z, Yusupova Z .E, Gandbol tarixi va o'yin qoidalari / O'quv qo'llanma / O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2016 y 101 b.
3. Sh.T.Norqulov. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Qo'l to'pi) O'quv qo'llanma Guliston 2019 225 b.
4. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I. /GANDBOL /Toshkent 2017 ILMIY –TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 156 b.
5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, RaxmanovaM.M.“Gandbol”-o'quv qo'llanma,2010 y
6. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А,Подготовка гандболистов - УзГИФК Т.: 2006й, 299с.
7. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, AkramovJ.A, Gandbol:JTI uchun darslik, 2005 y.
8. Pavlov SH.K, Abdalimov O.H, Mathalikov I.I. “Gandbol” (musobaqa qoidalari,

ularni tashkil etish va o‘tkazish tizimi) T; 2015 y.

Qo‘shimcha adbiyot

1. Шестаков М.П, Шестаков И.Г, Гандбол.: Тактическая подготовка, САП, 2001г.
2. Abdalimov O.X., Isroilov R.I. “Gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash” uslubiy qo‘llanma 2015 yil.
3. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov S.H.K. Gandbolchitalablarning o‘quvilmiy tekshirishlari. T. O‘zDJTI 2000
4. Pavlov S.H.K. Yusupoza Z.E. yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi” uslubiy qo‘llanma 2015 yil.

Internet sayti

1. www.Handball.uz
2. www.Sport.uz -
3. www.ziyonet.uz - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i

5-mavzu. Voleybol o‘yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to‘xtash, burilish) texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Ta’lim vaqti :2 soat.

O‘tkazish joyi: Sport zali yoki sport maydoni.

Mashg‘ulot shakli:amaliy.

Ta’lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko‘rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: Sekundometr, voleybol to‘plar, hushtak, fishkalar.

№	Dars mazmuni	Me‘yori	Tashqiliy uslubiy ko‘rsatma
1. Kirish	<p>1. Kirish - tayyorlov qism: Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo‘llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o‘ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko‘tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To‘rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o‘tish.</p>	10 daqiqa	<p>Safda to‘g‘ri turish qoidasini tushuntirish. O‘qituvchini ko‘rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o‘rtacha sur‘atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e‘tibor berish.Kirish tayyorlov mashqlarini to‘g‘ri bajarilishiga e‘tibor berish.</p>
	<p>URM 1.D.H. qo‘llar belda,oyoqlar yelka kenglikda 1-2-3-4 boshnichap tomonga aylantirish 1-2-3-4 o‘ng tomonga aylantirish.</p>	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko‘zlar yumiladi, gavda to‘g‘ri tutiladi.
	<p>2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l yuqorida chap qo‘l pastda, 1-2 qo‘llarni kerish 3-4 qo‘llarni almashtiramiz.</p>	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	<p>3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar ko‘krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o‘ng tomonga kerish .</p>	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	<p>4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l yuqorida chap qo‘l belda 1-2 chapga buqilamiz, 3-4 qo‘llarni almashtirib o‘ngga buqilamiz.</p>	6-8 marta	Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	<p>5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo‘llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o‘nga, 4marta chapga aylantiramiz.</p>	6-8 marta	Gavdani to‘g‘ri tutib, faqat tozni aylantirishga e‘tibor berish.
	<p>6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o‘ng tomonga aylantiramiz.</p>	6-8 marta	Oyoqlarni to‘g‘ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e‘tibor berish.
	<p>7.D.H Qo‘llar oldga uzatilgan o‘tirib turishmashqni .</p>	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e‘tibor berish.
	8. Sakrashmashqlari.	10 marta	Oyoqlarnito‘g‘ri harakatlanishiga e‘tibor berish.
	MTM		

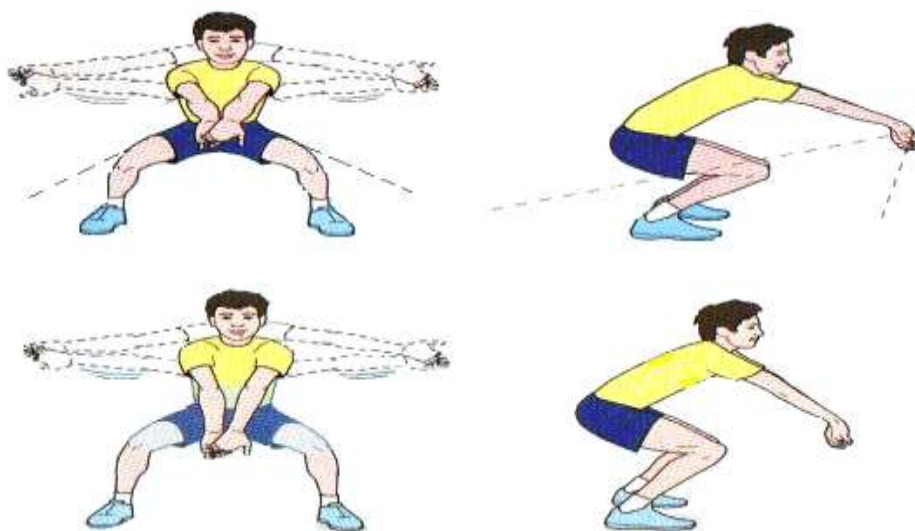
	1 Tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yuguruvchi uqtiriladi.
	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.
	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyqori tempda bajariladi.
2. Asosiy qism 45-50 daqiq a	2. Asosiy qism. Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar texnikasini o'rgatishni Harakat malakalariga o'rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O'rgatishning maqsadi va vazifalari. Xarakatlarga o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo'llash xususiyatlari: onglilik va faollik, ko'rsatmali, imkonga munosiblik, muntazamlik va mukammallik prinsiplari. O'rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari, gabdbol sport turiga xos bo'lgan texnik usullarni shakllantirish bosqichlari.	18 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar turish, siljish texnikasiga o'rgatish O'yin malakalarining texnikasiga o'rgatishda boshlang'ich bosqichning maqsadi va vazifalari. O'rgatish uslublari va vositalari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq hamda kam kuch sarflab bajarish.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	Voleybol o'yinida to'xtash, burilish texnikasini o'rgatish. O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni sportchining jismoniy va ruhiy sifatleri bilan bog'liqligi. Texnik usullarga o'rgatishda ularni qismlarga bo'lib va butunligicha o'rgatish prinsiplarini qo'llash.	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
3.Yakuniy qism: 8-10 daqiqa	3.Yakuniy qism: Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yiSh. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalغان mashqlarini berish.

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (38-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.

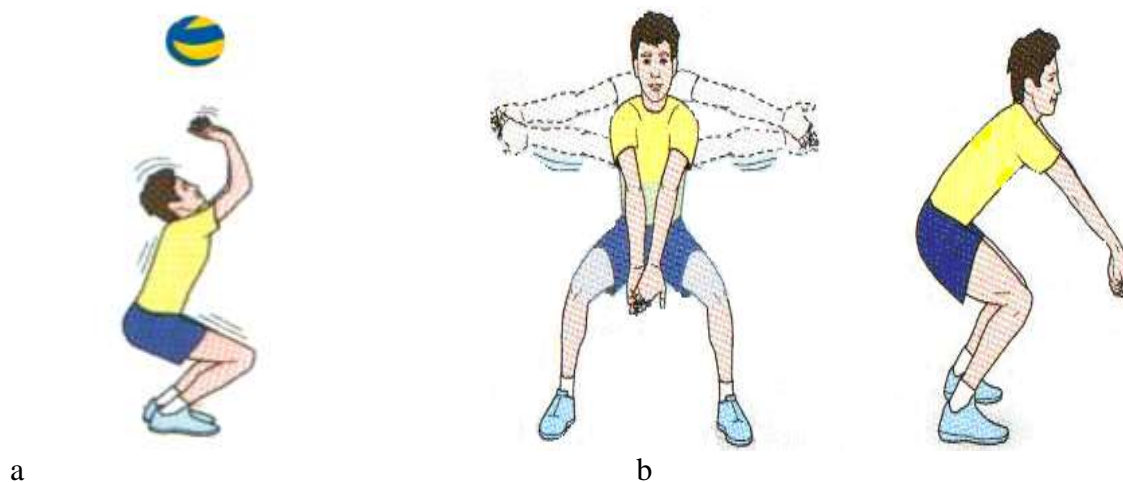
Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

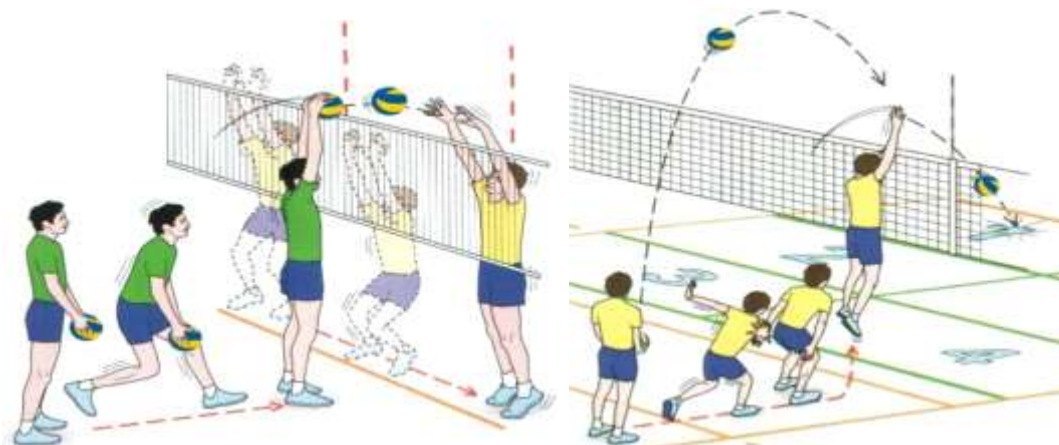
Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi.



38-rasm.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (39 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (39 b-rasm), to'siq qo'yishda (39 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (39 g-rasm).



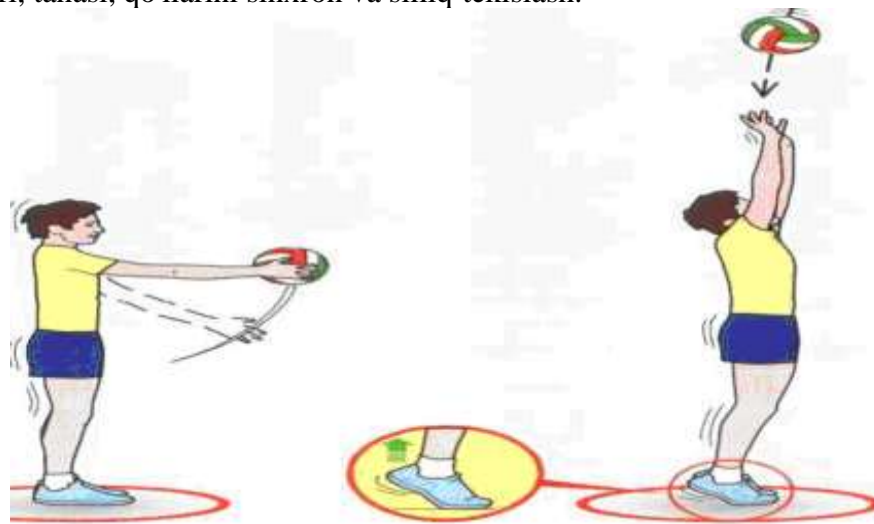


v

g

39-rasm.

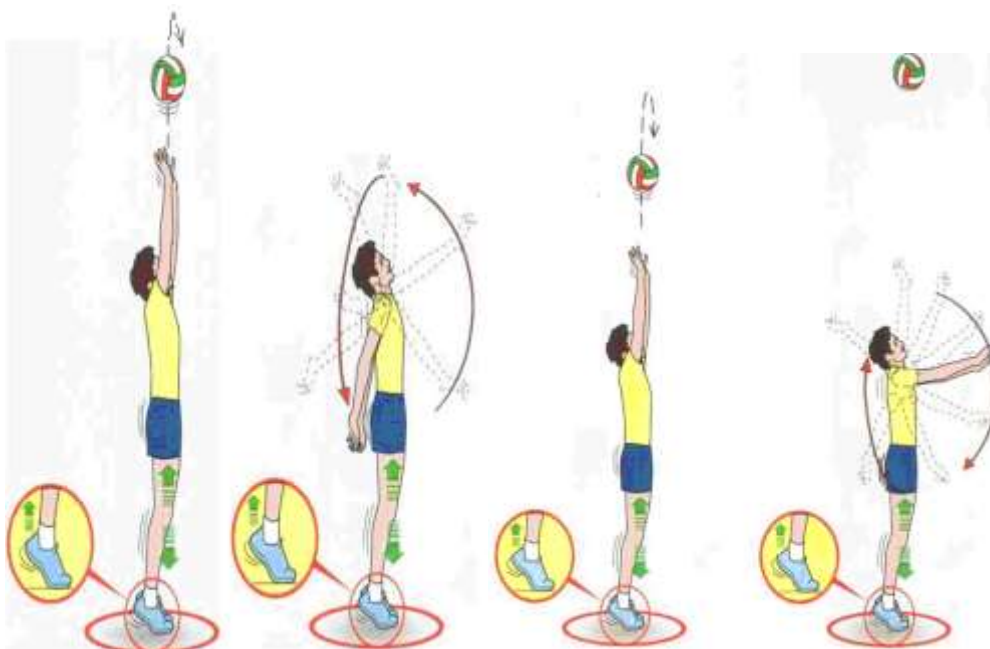
Xuddi shu narsa, lekin to'p sherikni uradi. Dastlab, otishni o'rganish aniq bir traektoriya bo'yicha amalga oshiriladi, keyin traektoriya va yo'nalish biroz o'zgaradi. Ushbu mashq uzatish texnikasini o'zlashtirishda juda muhimdir. Shuning uchun, uning asosiy nuqtalariga to'g'ri rioya qilish kerak: to'pga o'z vaqtida harakat qilish, uning yuqori qismiga tegib turish; oyoqlari, tanasi, qo'llarini sinxron va silliq tekislash.



40-rasm

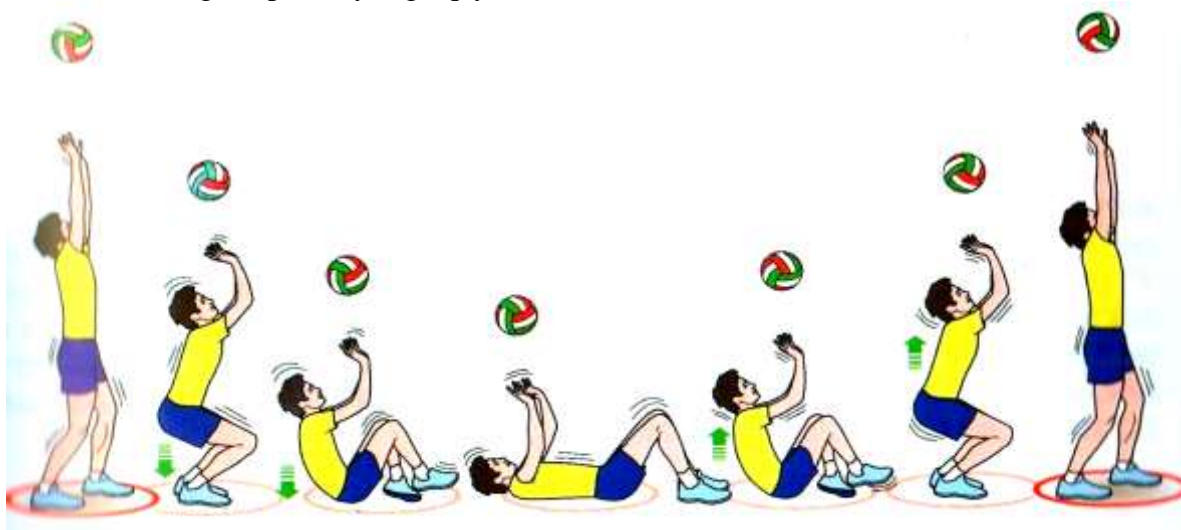
To'pni devorga o'tkazish. Ushbu juda samarali mashqdan foydalanish faqat o'quvchilar umuman uzatish texnikasini o'zlashtirgan taqdirda amalga oshirilishi mumkin. Bu shartli uzatishning sezilarli murakkabligi — to'pning parvozining kosmik-vaqt parametrlarini qisqartirish bilan bog'liq. Dastlab, maqsadlar devorga ishlatilmasligi kerak. Ushbu bosqichda aniqlik kiritish istagi uzatish uslubiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Agar talaba translyatsiyani ketma — ket amalga oshira olmasa, shartlarni soddalashtirish kerak—otishni o'rganish va to'pni devordan qaytarish. Devorga masofa 2 m, uzatish balandligi 2,5 - 3 m. To'pning devorga o'tkazilishiga (devorga mo'ljallangan maqsadga) vaqti-vaqti bilan texnikani takomillashtirish va dasturlarning aniqligi uchun samarali vosita sifatida qaytib kelish kerak.

Yerga kichik diametrl doira chizish. O'qituvchi aylana-oyoqlari parallel ravishda turadi va boshning yuqorisida yuqori vitesni amalga oshiradi. To'p bilan aloqa qilganda, o'qituvchi oyoq barmoqlariga ko'tariladi. To'pning parvoz paytida, tarbiyachi oldinga va orqaga qo'llar bilan dairese harakatni amalga oshiradi (41-rasm)



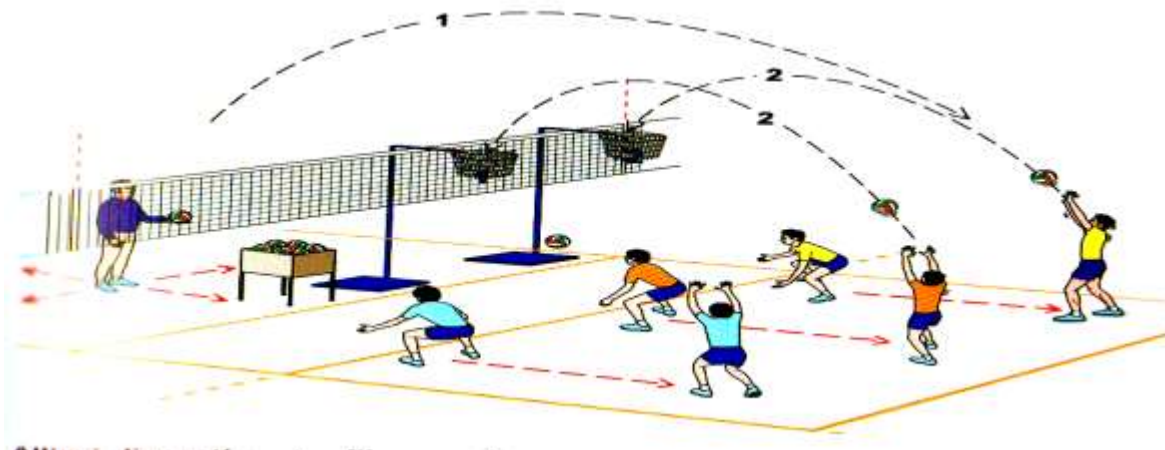
41-rasm

Shug'ullanuvchini assimetrik holatda (chap yoki o'ng oyoq oldida) erga chizilgan doirada joylashgan. O'quvchi to'pni yuqoridan uzatishni amalga oshiradi va har bir transfer bilan yarim himoyachi pozitsiyasiga o'tadi, keyin erga o'tiradi, keyin erga tushadi. Va xuddi shu tartibda boshlang'ich pozitsiyasiga qaytadi (42-rasm)



42-rasm

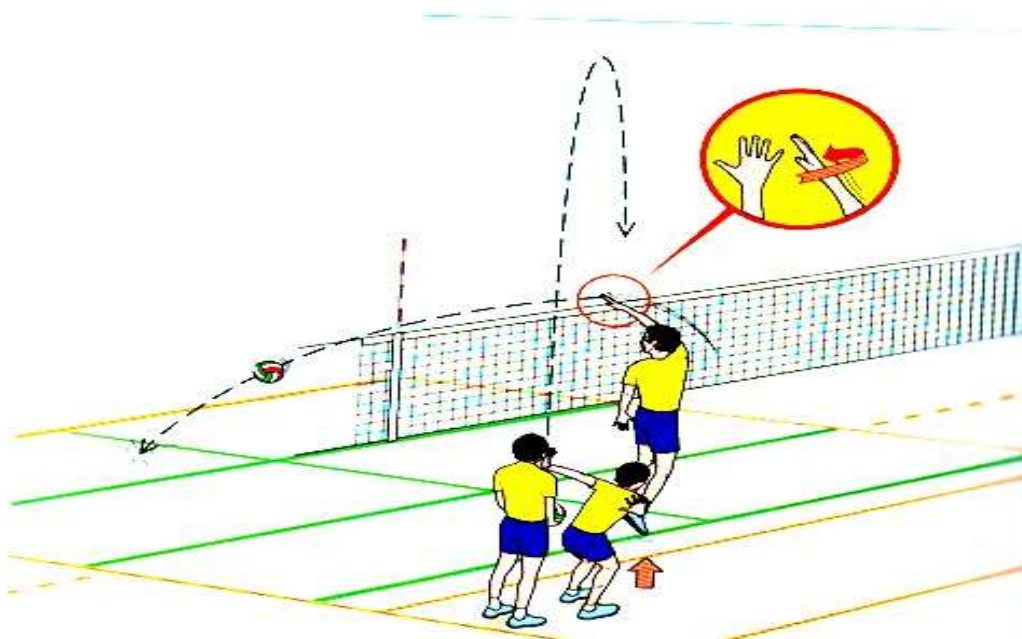
"Havoda to'p". 4-5 kishi (buyruqlar) bo'yicha ikkita ustundagi talabalar tarmoqning har ikki tomonida 2 m masofada joylashgan bo'lib, transfer ustun oldida turgan panjara orqali amalga oshiriladi. Jamoa g'alaba qozonadi, bu esa to'pning kamroq tushishiga imkon beradi. Portativ uzuklar yordamida uzatish



43-rasm

Yon hujumchi zarbasi. Zamonaviy o'yinda yonma-yon hujum hujumlari nisbatan kam uchraydi. Yugurish to'g'ridan-to'g'ri hujumkor zarbadan qochib qutula olmaydi, faqat uni panjara uchun o'tkir burchak ostida va ba'zan unga parallel ravishda amalga oshiradi. Repulsiya, shuningdek, ilgari tasvirlangan narsalarga o'xshash. Olib tashlash paytida, yuqori yon besleme paytida zamak turiga qarab, orqa qismlar amalga oshiriladi – qo'l pastga tushiriladi-yon tomonga, chap qo'l yuqoriga ko'tariladi, magistral qo'l tomonga buriladi. Ta'sir harakati yuqori lateral besleme paytida harakatga o'xshash tarzda amalga oshiriladi. Tananing vertikal o'qi atrofida aylanishi bilan boshlanadi, o'ng elkasini oldinga olib chiqadi va o'ng qo'li bilan to'pni pastdan yuqoriga va oldinga siljitadi, unga zarba yuqoridan yoki yon tomondan cho'tka bilan amalga oshiriladi. Keyin tananing aylanishi, elkaning va qo'lning oldinga va pastga harakatlanishi davom etadi, ammo inertiya. Ta'sir oxirida futbolchi ikkala oyoqqa ham tushadi (44-rasm).

Zamonaviy o'yinda hujumchi zarbalariga hujum qilishning asosiy vositasi bo'lib, sizga nuqta yoki xizmat ko'rsatish huquqini qo'lga kiritish imkonini beradi. Bu holatda umumiy taktik vazifa raqibning blokiga qarshi kurashish uchun aniq, tezkor, o'ziga xos hujumchilar bilan g'alaba qozonishdir.



44-rasm

Ta'sirdan so'ng, o'yinchi, xuddi oyog'ining orqasida joylashgan to'voni ustiga o'tirib, ko'kragiga egilib, boshini egib, "yumaloq" orqa tomonga tushib, asta-sekin siljiydi. Qo'llar bir vaqtning o'zida avvalgi holatini saqlab qoladi.

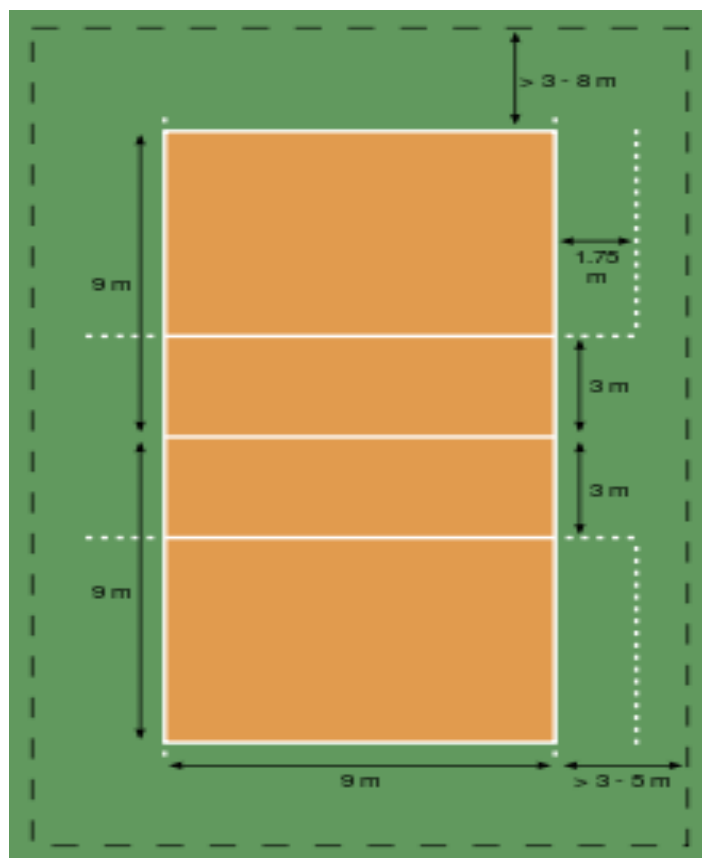
Kestirib, orqa tomonga tushish bilan qabul qilishda (shakl. 14) dastlabki harakatdan so'ng, o'yinchi oxirgi qadamda chiqish holatini oladi-bir oyog'i tizzaga egilib, ikkinchisi esa cho'zilgan va yon. Shu bilan birga, u qo'llarini yuz darajasiga olib chiqadi. Shok holati tasvirlangan holatga o'xshaydi.



45-rasm

To'pni pastdan ikki qo'l bilan oling. Bu zamonaviy o'yinda to'pni olishning asosiy usuli (45-rasm)

Oxirgi to'xtash bosqichida qo'llar oldinga cho'ziladi va keskinlashadi, cho'tkalar bir-biriga bog'langan, bir xil "qulf" hosil qiladi. Cho'tkalarni yumshoq qilib ulashingiz mumkin. Bir oyoqni boshqasining oldiga qo'yish tavsiya etiladi: tananing bir vaqtning o'zida tushishi, oyoqlari tizzalariga egilib, tanasi biroz moyil bo'ladi.



Voleybol maydoni

Foydalangan asosiy adabiyotlar ro'yxati

1. L.R.Ayrapetyants, A.A.pulatov Voleybol nazariyasi uslubiyati Darslik Toshkent 2011
2. A.A.Pulatov Voleybol nazariyasi va uslubiyati Darslik Toshkent 2020
3. A.A.Pulatov, M.A.Qodirova Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol) O'quv qo'llanma Toshkent 2018
4. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф Спортивные и подвижные игры Волейбол 2018

Qo'shimcha adabiyotlar

1. X. Soliyev, Hakamlkning nazariy asoslari Andijon 2014
2. Айрапетьянц Л.Р. "Волейбол" Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
3. Хўжаев Ф, Рахимкулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й.

Internet saytlari

1. www.Ziyonet.uz
2. www.sport.uz
3. www.volleybol.uz

6-mavzu: Voleybol o‘yinida to‘pni boshqarish (to‘pni o‘yinga kiritish, to‘pni qabul qilish, to‘pni uzatish, to‘pga to‘siq qo‘yish, to‘pga zarba berish) texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Ta‘lim vaqti :2 soat.

O‘tkazish joyi: Sport zali yoki sport maydoni.

Mashg‘ulot shakli:amaliy.

Ta‘lim uslubi: guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko‘rsatmalar berish.

Kerakli anjomlar: Sekundometr, voleybol to‘plar, hushtak, fishkalar.

№	Dars mazmuni	Me‘yori	Tashqiliy uslubiy ko‘rsatma
1. Kirish	1. Kirish - tayyorlov qism: Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo‘llar belda, oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, sportcha yurish, oddiy yuguruvchi, o‘ng va chap tomon bilan yuguruvchi, orqaga yuguruvchi tizzani baland ko‘tarib yuguruvchi, oyoqni orqaga bukib yuguruvchi, tezkor yuguruvchi, sekin yuguruvchi, qaychi usulida yuguruvchi, sekin yuguruvchi, yurish, nafasni rostlovchi mayshqlar. To‘rt qatorga saflanib juftlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o‘tish.	10 daqiqa	Safda to‘g‘ri turish qoidasini tushuntirish. O‘qituvchini ko‘rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o‘rtacha sur‘atda bajariladi. Talabalarni sport kiyimiga alohida e‘tibor berish.Kirish tayyorlov mashqlarini to‘g‘ri bajarilishiga e‘tibor berish.
	URM	6-8 marta	Boshni aylantirganda ko‘zlar yumiladi, gavda to‘g‘ri tutiladi.
	1.D.H. qo‘llar belda, oyoqlar yelka kenglikda 1-2-3-4 boshnichap tomonga aylantirish 1-2-3-4 o‘ng tomonga aylantirish.	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	2.D.H oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l yuqorida chap qo‘l pastda, 1-2 qo‘llarni kerish 3-4 qo‘llarni almashtiramiz.	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	3.D.H oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar ko‘krak oldinda 1-2 Chap tomonga kerish 3-4 o‘ng tomonga kerish .	6-8 marta	Qo‘llarni kerganda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	4. D.H oyoqlar yelka kengligida, o‘ng qo‘l yuqorida chap qo‘l belda 1-2 chapga buqilamiz, 3-4 qo‘llarni almashtirib o‘ngga buqilamiz.	6-8 marta	Belni bukanda tirsaklarni bukmaslikka e‘tibor berish.
	5. D.H oyoqlar elka kengligida, qo‘llar yuqorida jiplashgan gavdvni 4marta o‘nga, 4marta chapga aylantiramiz.	6-8 marta	Gavdani to‘g‘ri tutib, faqat tozni aylantirishga e‘tibor berish.
	6. D.H oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda, tozni 1-2-3-4 chap tomonga. 1-2-3-4 o‘ng tomonga aylantiramiz.	6-8 marta	Oyoqlarni to‘g‘ri tutib, faqat gavdani aylantirishga e‘tibor berish.
7.D.H Qo‘llar oldga uzatilgan o‘tirib turishmashqni .	10 marta	Gavda va oyoq harakatlariga e‘tibor berish.	
8. Sakrash mashqlari.	10 marta	Oyoqlarni to‘g‘ri harakatlanishiga e‘tibor berish.	
	MTM		
	1 Tizzalarni baland ko‘tarib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq uchida tizzalarni baland ko‘tarib yuguruvchi uqtiriladi.
	2.Oyoqlarni qaychi qilib yuguruvchi .	2x15m	Oyoq harakati tez bajariladi.

	3.Qo'llar orqada, oyoq tovonini qo'llarga tekizib yuguruvchi .	2x15m	Qo'l va oyoq xarakatlariga e'tibor qaratiladi.
	4.Oyoqdan –oyoqga sakrab yuguruvchi .	2x15m	Mashquyqori tempda bajariladi.
2. Asosiy qism 45-50 daqiqa	2. Asosiy qism. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish to'pni o'yinga kiritish, to'pni qabul qilish, texnikasini o'rgatish	18 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	Voleybol o'yinida to'pni uzatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
	Voleybol o'yinida to'pga zarba berish) texnikasini o'rgatish	16 daqiqa	Talabalar mashqni amalda bajaradilar. O'qituvchi xatolarni tuzatib,uslubiy ko'rsatmalar berib boradi.
3.Yakuniy qism: 8-10 daqiqa	3.Yakuniy qism: Saflanish,yurish, sekin yuguruvchi , nafasni rostlovchi mashqlar,yurish, qayta saflash. Dars muhokamasi, savol-javob, talabalarni yutuq va kamchiliklarini aytib baholash, uyga vazifa. Xayrlashish.	8-10 daqiqa	Saflagan bir qatorga saflanishlariga e'tibor berish, baxolaganda adolatli baho qo'yiSh. Uyga vazifa qilib bajarishga qiynalgan mashqlarini berish.

To'pni o'yinga kiritish

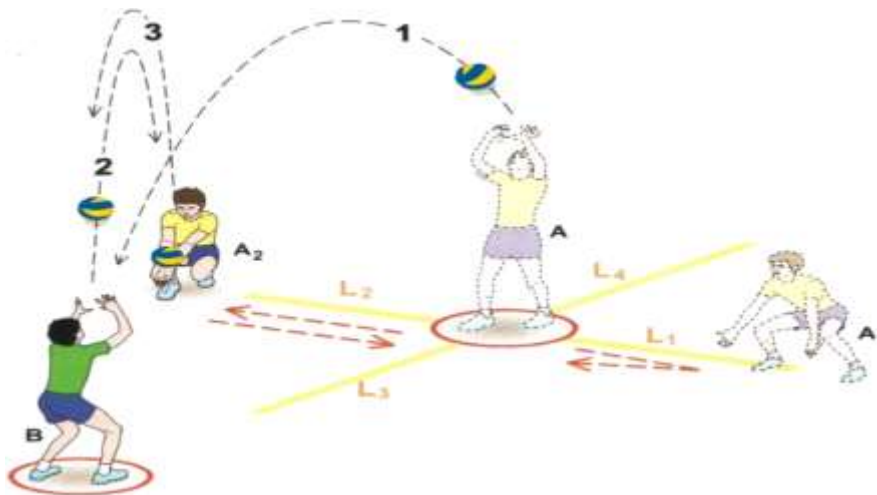
Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

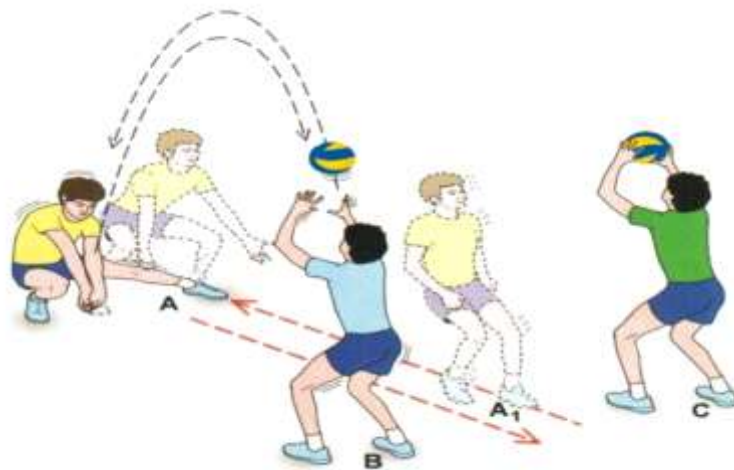
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (46-rasm).



46-rasm.

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga–oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (47-rasm).

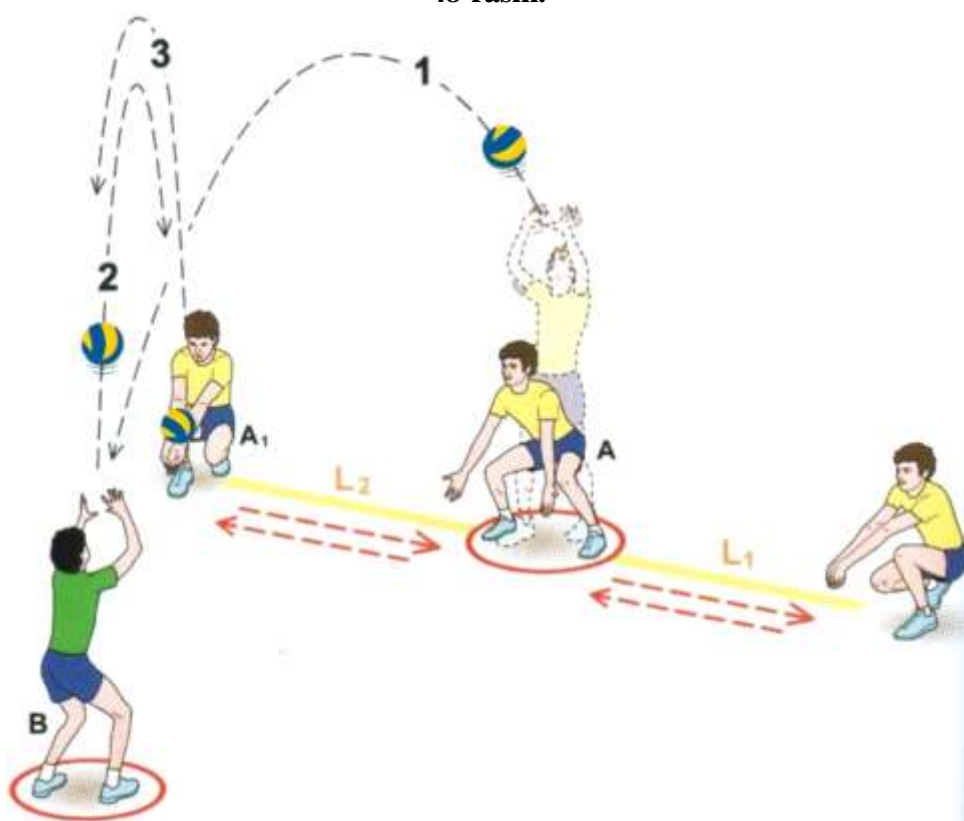


47-rasm.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilib hisobiga bo'ladi (48-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi (49-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



48-rasm.



49-rasm.

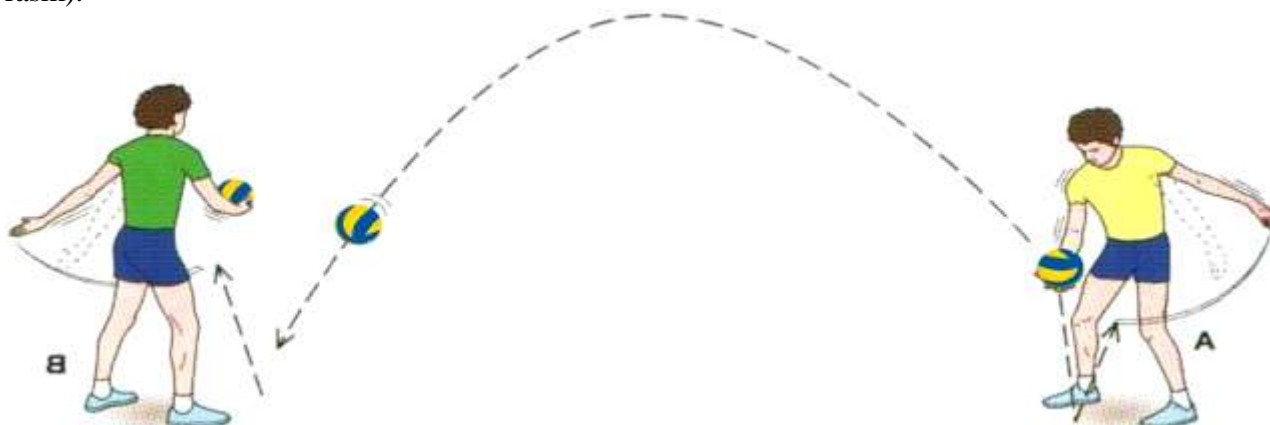
To'p kiritish

Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

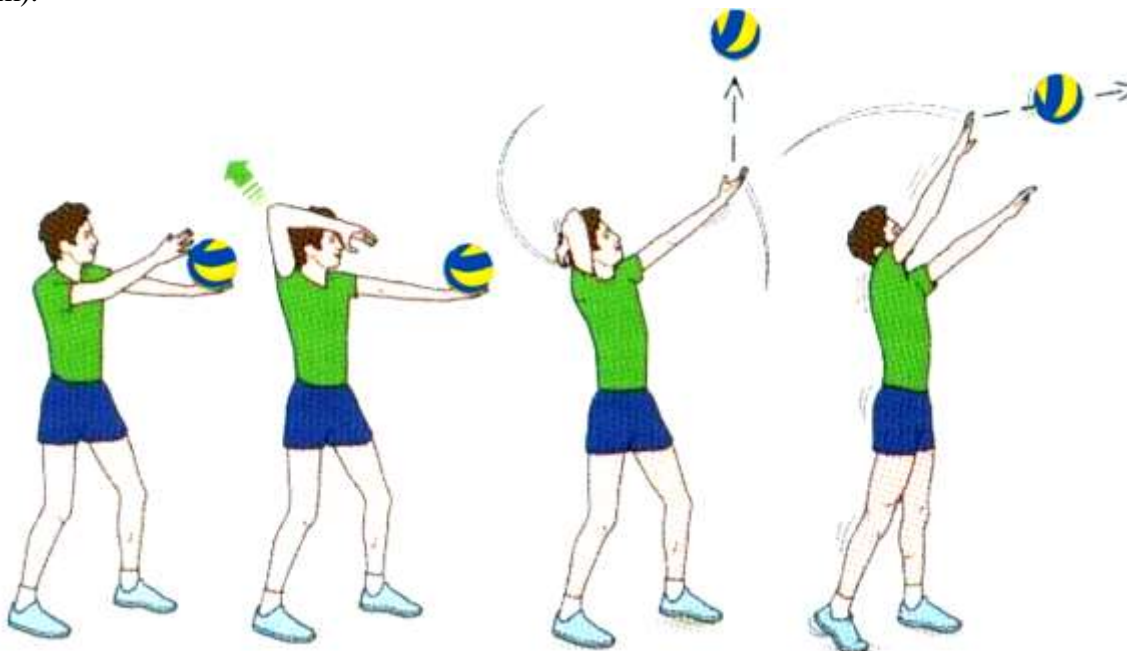
Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish. O‘yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog‘ini (zarba beruvchi qo‘lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (50-rasm).



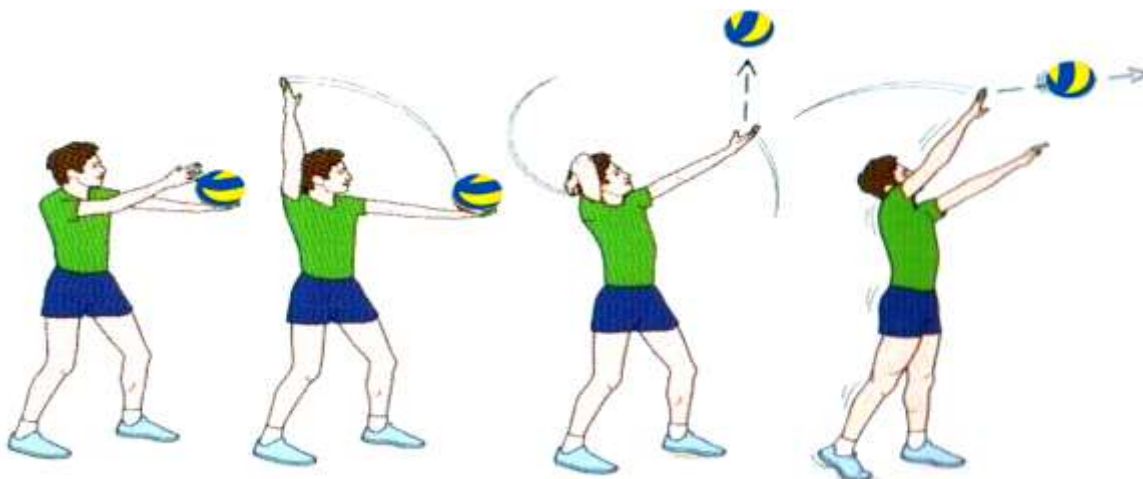
50-rasm.

To‘p tirsak qismida bir oz bukilgan qo‘l bel barobarida ushlab turiladi. To‘p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo‘l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga–to‘g‘riga bajariladi. O‘yinchi bir vaqtning o‘zida orqa oyoqni to‘g‘rilaydi va gavdaning og‘irligini oldingi oyoqqa o‘tkazadi. Zarbadan so‘ng qo‘l harakati to‘pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to‘g‘ri to‘p kiritish aniqqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo‘lni silkish (zamax) yo‘nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to‘p tashlash balandligi bilan – u baland bo‘lmasligi kerak; to‘pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to‘g‘ri to‘p kiritish. O‘yinchi to‘rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (51-rasm).



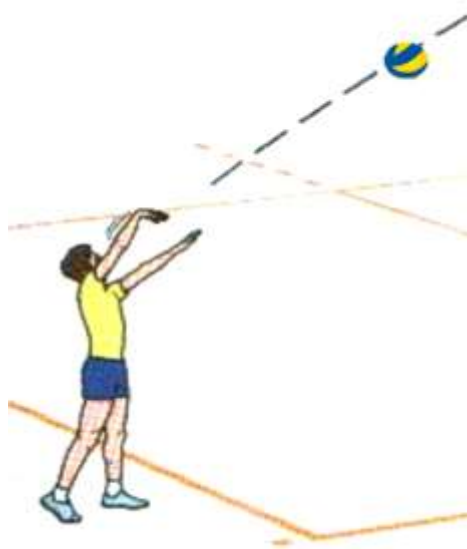
51-rasm.



52-rasm.

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (52-rasm). Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (53-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



53-rasm.

Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

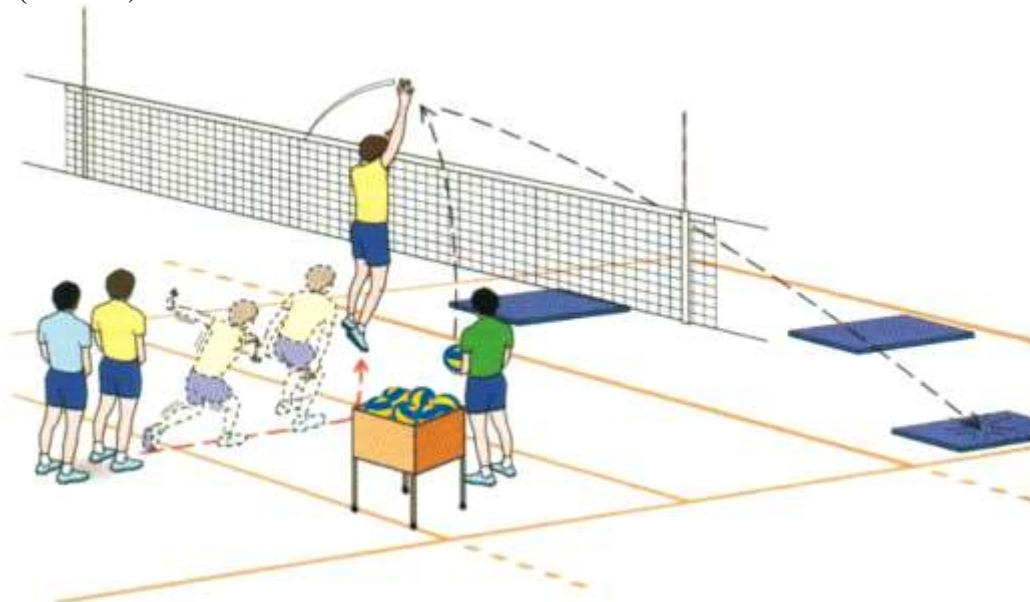
Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish (54-rasm).



54-rasm.

O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik

vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi.

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (55-rasm).

Hujum zarbalari. Tayyorlov mashqlari.

1. 1 kg.li to'ldirma to'pni qo'lda ushlagan holda signal bo'yicha yuqoriga sakrash va qo'ldagi to'pni boshni orqasidan oldinga-pastga va oldinga-yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

3. Shu mashq, faqat yugurib kelib, to'g'ri yo'nalishda va gavnani burib, to'pni to'r ustidan tashlash.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Signal bo'yicha tennis to'pini sakrab o'ng va chap qo'l bilan to'r ustidan uloqtirish.

2. Gandbol to'pini sakrab, qarshi tomondagi to'siq qo'yuvchi fo'llariga urib; chetga chiqarish; to'siq yonidan chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash.

3. Shu mashq, faqat 3 ta to'siq qo'yuvchi qarshiligida ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar. 1 ta harakatlanmaydigan to'siq qarshiligida to'pni to'siqqa tekkizmasdan zarba berish; to'siq yonidan to'pni chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash; sakrash elementini taqlid qilib (oyoqni yerdan uzmasdan), ikkinchi marta deysinib, sakrab zarba berish.

Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

«Birinci» to'p uzatishda qo'llaniladigan tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar.

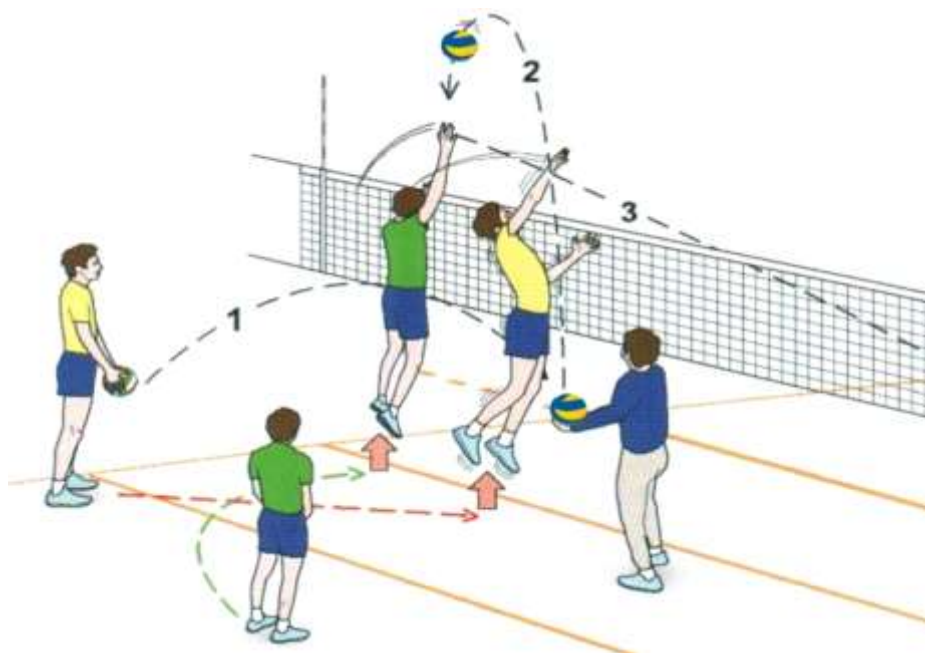
1. Shug'ullanuvchilar 4,3,2-zonalarda hujum chizig'i bo'ylab joylashadilar. 4-zonada turgan o'yinchi qo'lida to'ldirma to'p bo'ladi, u o'z ustiga to'pni irg'itadi. Shu vaqtda uning qolgan ikki sherigidan biri to'r oldiga chiqadi.

4-zonadagi o'yinchi o'z ustiga: irg'itgan to'pni ilib olgandan so'ng, to'pni to'r oldiga chiqqan o'yinchiga tashlaydi.

2. 1 ta o'yinchi orqa zonada to'pni qabul qilish joyida, uchasi 4,3,2-zonalarda joylashadi. Qarshi maydonchada turgan o'yinchi to'ldirma to'pni to'r ustidan qarama-qarshi tomonga tashlaydi. Shu vaqtda to'r oldida turgan uch o'yinchidan biri to'pga chiqadi. To'pni ilib olgandan so'ng, uni to'r ustidan yana qaytaradi.

3. Shu mashq, faqat voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar. Mashqlarning asosiy yo'nalishi – o'yin vaziyatiga mos holda harakat usulini tanlashdan iborat. Masalan, to'pni qabul qilishda o'yinchilarning o'zaro harakatini to'r oldiga orqa chiziqdan chiquvchi o'yinchi harakati bilan bog'lab, yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish.



55-rasm.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinisdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.

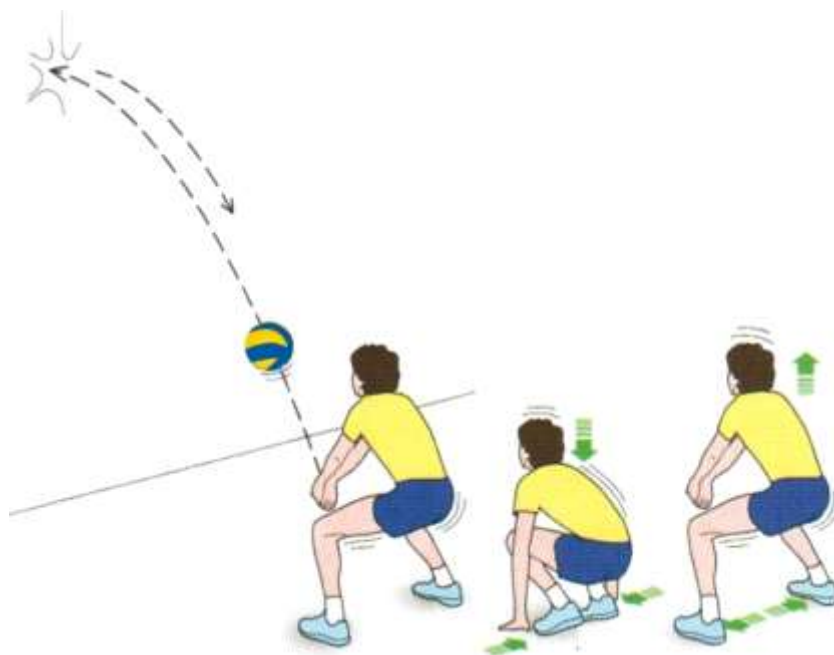
Biomexanika nuqtayi nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 56-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.



56-rasm.

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'nggida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi.

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (57-rasm).

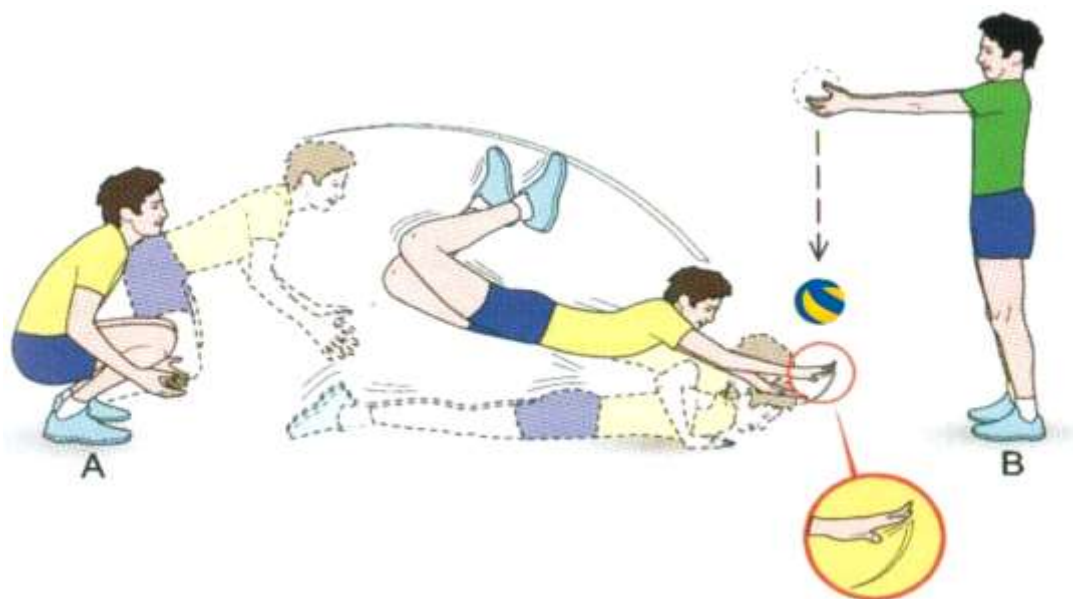
Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.



57-rasm.

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (58-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari

maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



58-rasm.

To'siq qo'yish

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (59-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



59-rasm.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Shu sababli to'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi.

To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqtini aniqlashdan iborat.

Foydalangan asosiy adabiyotlar ro'yxati

1. L.R.Ayrapetyants, A.A.pulatov Voleybol nazariyasi uslubiyati Darslik Toshkent 2011
2. A.A.Pulatov Voleybol nazariyasi va uslubiyati Darslik Toshkent 2020
3. A.A.Pulatov, M.A.Qodirova Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol) O'quv qo'llanma Toshkent 2018
4. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф Спортивные и подвижные игры Волейбол 2018

Qo'shimcha adabiyotlar

1. X. Soliyev, Hakamlikning nazariy asoslari Andijon 2014
2. Айрапетьянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
3. Хўжаев Ф, Рахимкулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й.

Internet saytlari

1. www.Ziyonet.uz
2. www.sport.uz
3. www.volleybol.uz
4. www.pedagog.uz

Test savollari

1. Basketbol maydoni o'lchami qancha?

- A. 28x15 metr
- B. 28x16 metr
- C. 30x15 metr
- D. 32x16 metr

2. Basketbol to'pi og'irligi va aylanasini o'lchami?

- A. 600-650 g 75-78 sm
- B. 700-750 g 80-82 sm
- C. 550-600 g 73-75 sm
- D. 580-680 g 75-80 sm

3. Basketbol savati diametri qancha bo'ladi?

- A. 45 sm
- B. 42 sm
- C. 48sm
- D. 46sm

4. Basketbol: poldan savatgacha bo'lgan balandligi qancha bo'ladi?

- A. 3 m 5 sm
- B. 3 m 10 sm
- C. 3 m 15 sm
- D. 3 m 25 sm

5. Basketbol: poldan shitgacha bo'lgan balandligi qancha bo'ladi?

- A. 270 sm
- B. 300 sm
- C. 280 sm
- D. 290 sm

6. Basketbol shitining o'lchami?

- A. 180x110 sm
- B. 175x120 sm
- C. 160x100 sm
- D. 170x110 sm

7. Basketbol to'pni yon chiziqdan o'yinga kiritish uchun necha soniya beriladi?

- A. 5 soniya
- B. 4 soniya
- C. 3 soniya
- D. 6 soniya

8. Basketbol to'pni raqib maydoniga olib o'tish uchun necha soniya beriladi?

- A. 8 soniya
- B. 7 soniya
- C. 6 soniya
- D. 9 soniya

9. Basketbol hujum uchun necha soniya beriladi?

- A. 24 soniya
- B. 22 soniya
- C. 26 soniya
- D. 23 soniya

10. Basketbol raqib jarima maydoni ichida harakatlanish uchun necha soniya beriladi?

- A. 3 soniya
- B. 4 soniya

MUSTAQIL TA'LIM VA MUSTAQIL ISHLAR

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabanning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ta'lim mavzulari:

1. Gimnastikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.
2. Gimnastika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.
3. Gimnastikada tayyorgarlik turlarining o'rni.
4. Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish.
5. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.
6. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarishni o'rgatish va takomillashtirish.
7. Futbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.
8. Futbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
9. Futbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
10. Futbol o'yinida harakatlanish (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
11. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
12. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
13. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.
14. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
15. Basketbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
16. Basketbol o'yinida harakatlanish (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
17. Basketbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
18. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
19. Voleybol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.
20. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
21. Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

22. Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
23. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
24. Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
25. Yengil atletikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.
26. Yengil atletika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.
27. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o'rni.
28. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
29. Yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
30. Sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
31. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
32. Ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
33. Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.
34. Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
35. Gandbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
36. Gandbol o'yinida harakatlanish (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
37. Gandbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
38. Gandbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

GLOSSARIY

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 “tehnus” so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, o‘zbek tilida “san’at” ma’nosini anglatadi.
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 tilida tez yorib o‘tish ma’nosini bildiradi.
Taktika	yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.
Taktik tayyorgarlik	taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.
Taktik kombinatsiya	bu bir o‘yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o‘yinchining harakat faoliyatidir.
Fint	chalg‘ituvchi harakatlar ma’nosini anglatadi.
Pressing	himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko‘rsatish ma’nosini ifodalaydi.
Pozitsion	hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga aytiladi.
Assist	ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida taktik harakatlarni bajarib to‘p uzatish.
No-look pass	ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida sherigiga qaramasdan to‘p uzatish.
Drive	ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida tez, shiddat bilan, to‘g‘ri

qilish.	savatga hujum
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 ma'nosini bildiradi.
Hoop	ingliz tilidan olingan bo'lib halqa ma'nosini bildiradi.
Overtime	ingliz tilidan olingan bo'lib qo'shimcha vaqt ma'nosini bildiradi.
Personal foul	o'yinda qilingan qo'polliklar uchun shaxsiy ogohlantirish.
Referees	lotin tilidan olingan bo'lib hakam ma'nosini bildiradi.
Technical foul	tehnical yunon, foul ingliz tilidan olingan o'yin mobaynida qilingan jazo uchun qo'polliklar
Time-out	ingliz tilidan olingan bo'lib daqiqali tanaffus ma'nosini bildiradi.
Aut	aut, chetda. Sport o'yinlarida to'pning maydondan chiqib ketishi
Gandbol	gandbol (gand-qo'l, bol- to'p)
Diskvalifkatsiya	sportchini o'yin qoidalarini buzgani uchun sport musobaqalariga qatnashishdan mahrum qilish.
Kombinatsiya	Umuman sport o'yin larida uzoqni ko'zlab qilingan harakat.
Krossovka	krossovka. Sportchilar kiyadigan maxsus yengil oyoq kiyimi.
Ruchnoy myach	gandbol
XGF(IGF)	Xalqaro gandbol federatsiyasi
Stadion	o'yin goh, stadion (stadion-musobaqalashish joyi)
Sekundomer	sekundomer. Juda qisqa vaqt oralig'ini soniyalar bilan o'lchash asbobi.
Table taxta.	tablo. O'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rib olishga moslangan ekran,
Ochko	ochko. Sport turlariga qarab g'olib lar uchun ochkolar har-xil beriladi.
Taym aut	taym aut. Tanaffus.
Fol (personalniy fol)	xato, fol (shaxsiy xato)
Fint	chalg'itish, raqibni aldaydigan harakatlar.
Rekord	rekord. Sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda eng yuqori ko'rsatkichga erishib, birinchilikni egallash

FUTBOL

ATAMALAR	O'ZBEK TILI	RUS TILI	INGLIZ TILI
Avtogol	futbolchi o'zining darvozasiga gol kiritisa	мяч, забитый футболистом в свои ворота	goal scored by a footballer in his ownnet
Arbitr	futbol hakami	футбольный судья	football referee
Arenda	ikkita jamoa kelishilgan holda, ma'lum muddatgao'yinchi ikkinchi jamoa o'ynab beradi, davra tugashi bilan o'yinchi o'zining jamoasiga qaytadi	переход игрока из одного клуба в другой на оговорённое клубами время, по истечении которого он обычно возвращается обратно	move the player from one club to theother clubs on the stipulated time, afterwhich he usually comes back

Aritmiya	o'yin tempi o'zgarishi.aritmiya o'yin konsepsiyasi yoki o'yinchilarning jismoniy charchyog'ibo'lishi mumkin.	смена (иногда частая) темпа игры. Аритмия может быть следствием физической усталости игроков или преднамеренной частью игровой концепции	change (sometimes frequent) game tempo. arrhythmia may be due to physical fatigue of players or a deliberate part of the game concept
Xujum	raqib darvozasiga oldiga yurish	продвижение к воротам противника	promotion to the gates of the enemy
Aut	maydoning yon chizig'idan chiqib ketishi	выход мяча за боковую линию	the ball going beyond the touch line
Autsayd	o'ng yoki chap qanotda o'yinidigan xujumchi	фланговый, крайний нападающий, играющий на правом или левом фланге.	wing, winger playing on the right or the left.
Autsayder	musobaqa jadvalida oxirgi o'rinni egallab turgan jamoa	команда, находящаяся в конце турнирной таблицы.	team, located at the end of the standings.
Banka	zahira o'rindig'i	скамейка запасных	bench
Bek	himoyachi	защитник.	defender.
Beton	kattiq himoya	глухая оборона	shield wall
Bombardir	ko'p gol kirituvchi o'yinchi	игрок, забивающий много голов.	player, clogging a lot of goals.
Vinger	qanotdan xujumni uyushtiruvchi yarimhimoyachi	крайний атакующий полузащитник	extreme attacking midfielder
Darvoza	ikkita ustun va to'sindan iborat maydoni chetida joylashgan kurilma, futbolchilar gol kiritadigan joy. Kattaligi 7.32 m.x 2.44m.	(футбольные) конструкция из двух штанг и перекладины на краю поля, куда игроки пытаются забить мяч. Размер 7,32 метра на 2,44 метра.	(football) design of the two bars and the bar at the edge of the field, where players try to get the ball. size of 7.32 meters by 2.44 meters.
Darvozabon	darvozani himoya qiluvchi o'yinchi	игрок, защищающий ворота.	the player defending the goal.
Ikkinchi qavat	bosh bilan o'yin	игра головой.	head game.
To'pni tepish	vaziyatni engillashtirish maqsadida to'pni kuchli zarba bilan uzoq masofaga tepish	сильный удар с целью разрядить обстановку	severe blow to defuse the situation
Geksa-trik	o'yinda bitta o'yinchi tomonidan oltitta gol kiritilsa	шесть мячей, забитых игроком в одном матче	six goals scored by a player in one match
Gol	raqib darvozasiga to'p kiritish, agar to'p darvoza chizig'ini	взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч	opponent scores a goal for which it is necessary that the

	to'liq kesib o'tsa	полностью пересёк линию ворот.	ball has completely crossed the goal line.
Golkiper	darvozabon	вратарь	goalkeeper
Gorchichnik	sariq kartochka	жёлтая карточка	yellow card
Qo'shimcha vaqt	qo'shimcha vaqt ikkita taym va 15 daqqadan iborat. bundan tashqari, ikkala taymga ham qo'shimcha vaqt qo'shilishi mumkin	дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время.	extra time consists of two halves of 15 minutes each. in addition, both half's compensating moment can be added.
Dribling	to'pni egallab turgan o'yinchining aldamchi harakati	движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника	movement of the player with the ball, with a stroke player (s) opponent
Dubl	bitta davrda jamoani kubok va chempionatda g'alaba qozonishi; bir o'yin davomida ikkita gol kiritsa; zahira jamoa	выигрыш какой-либо командой первенства и кубка страны в одном сезоне; два гола, забитых игроком в течение матча; резервная команда.	winning a championship team and the cup of the country in one season; two goals scored by a player during the match; reserve team.
Dubl-ve	1+3+2+5 o'yinchilarning	тактическая схема расположения	tactical players on the field layout:
	maydonda joylashuvi, taktik chizma	игроков на поле: 1+3+2+5.	1 + 3 + 2 + 5.
Himoyachi	himoya chizig'i o'yinchisi	игрок линии обороны	defensive line player
Oltin gol	qo'shimcha vaqt davomida gol kiritgan jamoa g'olib hisoblanadi va o'yin tugaydi	гол, забитый в дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды (сейчас отменён).	goal scored in extra time, after which the game ends in victory zabivshy team (currently canceled).
Insayd	xujum chizig'idan orta harakat qiluvchi o'yinchi, xujum va yarimhimoya chizig'i orasida joylashadi. aloqachi rolini o'yinaydi	немного оттянутый назад игрок линии атаки, расположенный между линией нападения и линией полузащиты. играет роль связующего.	a little drawn back player of the attack line, located between the line of attack and midfield line. playing the role of a binder.
Kapitan	jamoa etakchisi, boylag'ichi qo'lida osib yuradi, boshqa o'yinchilardan ajratib turadi	лидер команды, носит повязку, которая отличает его от других игроков.	team leader, wears a bandage, which distinguishes it from other players.
Kare	o'yin davomida bir o'yinchi tomonidan	четыре гола, забитых игроком в течение	four goals scored by a player during

	to'rtta gol kiritilsa	матча.	a match.
Katenachcho	taktik chizma himoya va taktik folar orqali bajariladi	тактическая схема с акцентом на обороне и тактических фолах.	tactical scheme with an emphasis on defense and tactical fouls.
Kiper	darvozabon	вратарь.	goalkeeper.
Kontr xujum	raqib jamoani xujumidan keyin tezlik bilan qayta xujumga o'tish	незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.	immediate transition to the attack after a broken enemy attacks.
Korner	burchak zarba	угловой удар.	corner kick.
Kouch	bosh murabbiy	главный тренер	head coach
Kubok	bu musobaqa asosan olimpiya tizimida o'tkaziladi, xal qiluvchi o'yinlar o'ynaladi. masalan : chempionlar ligasi, uefa kubogi, jaxon kubogi	турнир, либо целиком проводимый по олимпийской системе, либо решающие матчи которого проводятся по ней. например, лига чемпионов, кубок uefa, кубок мира	tournament, either entirely held on the olympic system or decisive matches which are held by it. for example, champions league, uefa cup, world cup
Lateral	qanot himoyachi, o'yin davomida xujumdan aktiv qatnashuvchi	крайний защитник, активно поддерживающий	full-back, actively supporting the attack or even
	himoyachi	атаку либо вообще закрывающий всю бровку.	closing entire curb.
Laynsmen	bosh hakamni yordamchisi, yon hakam, chiziq hakami	судья на линии, боковой судья, помощник судьи.	line judge, side judge, assistant judge.
Legioner	jamoal o'yinchisi, fuqaroligi bo'lmagan ammo milliy chempionatda ishtirok etuvchi o'yinchi	игрок клуба, не имеющий гражданства страны, в национальном чемпионате которой он участвует.	line judge, side judge, assistant judge.
Libero	erkin himoyachi	свободный защитник.	free defender.
Match	o'yin ikkita taymdan iborat. hakam tomonidan ajratilgan vaqtga va futbol qoidalariga binoan ikkita jamoa kurash olib borishadi	состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. матч состоит из двух таймов	match two football teams during the football rules and allotted time judge. the match consists of two halves
Myach	futbol o'yini o'yinash uchun maxsus vosita	спортивный снаряд для игры в футбол.	sports equipment for the game of football.
Hujumchi	xujum chizig'i o'yinchisi	игрок линии атаки.	a player of the attack line.

Durang	o'yin g'olibi aniqlangmagan o'yin natijasi	результат матча, при котором не выявлен победитель.	результат матча, при котором не выявлен победитель.
«Qaychi» uslubida zarba beri	texnik uslub, futbolchi zarba berayotgan ikkita oyoq xavoda kesishganda	технический приём, при котором футболист бьёт по мячу, когда обе ноги скрещиваются в воздухе.	technical reception, where the football hits the ball when both legs are crossed in the air.
Asosiy vaqt	o'yin davomiyligi 90 daqiqa, taym davomiyligi 45 daqiqadan iborat. o'yin va taym har doim ko'rsatilagan vaqt davomida o'tkaziladi	номинальный промежуток времени, составляющий для тайма — 45 мин, а для матча — 90 мин. тайм и матч всегда (за исключением чрезвычайных обстоятельств) делятся не менее указанных промежутков.	the nominal amount of time, amounting to half - 45 minutes, and for the match - 90 minutes. time and the match is always (except in emergencies), lasts for at least a specified period.
Ofsayd	o'yindan tashqari holat	положение «вне игры».	offside
Pas	jamoadagi bitta o'yinchidan ikkinchi o'yinchiga to'p uzatish	передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.	transfer the ball from one player to another team's player of the same team.
Penalti	11 metrlii jarima zarba	11-метровый штрафной удар.	11-meter free-kick.
Penalti seriyasi	g'olibi aniqlash uchun, o'yindan keyin 11 metrli jarima zarbalar seriyasi	серия 11-метровых штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.	a series of 11-meter penalty kicks, appointed in cup matches for the final determination of the winner.
Penta-trik	o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan beshta to'p kiritilsa	пять голов, забитых игроком в течение матча.	five goals scored by a player during a match.
Uzatma	pas	пас.	pass.
Ustun	darvozanining tepadagi shtangasi	верхняя штанга ворот.	upper goal post.
Tanaffus	taymlar orasidagi vaqt	промежуток времени между таймами матча	the time interval between halves of the match
To'pga oldidan egali qilish (perexvat)	raqib jamoa o'ynchisi tomonidan uzatilgan to'pni oldidan egalik qilish	прерывание точного паса игроком противоположной команды.	interruption precise pass opposing player.
Pleymeyker	o'yinchi, jamoani xujumlar shu o'yinchi orqali o'tkaziladi va boshlanadi	распасовщик; игрок, через которого чаще всего идут атаки; игрок,	passer; the player through whom most attacks go;

		делающий игру	the player making the game
Podkat	to'pni olib qo'yish usuli, himoyalana yotgan o'yinchi sakrab turib to'pni tepib yuvoadi	способ отбора мяча, при котором защищающийся игрок в падении, скользя по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего.	tackling the way in which the defending player in the fall, slipping on the grass (podkatyvayas) knocks the ball forward.
Poucher	offsayd chizig'ida o'yinadigan hujumchi	нападающий, играющий на грани оффсайда.	striker playing on the edge of offside.
Poker	o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan to'rtta to'p kiritilsa	четыре мяча, забитых игроком в течение матча.	four goals scored by a player during a match.
Maydon	futbol o'yini o'tkaziladigan joy. o'lchamlari: uzunligi 100m.dan 110 m.gacha, eniga 64m.dan 75m.gacha	место, где проходит игра. от 100 до 110 м в длину, от 64 до 75 метров в ширину.	the place where the game is played. from 100 to 110 m in length, from 64 to 75 meters in width.
Yarimhimoyachi	o'rta chiziq o'yinchisi	игрок средней линии.	midline player.
Ogohlantirish	xakamning o'yinchiga og'zaki tanbexi, o'yin qoidasini buzganiga sariq kartochka.	устное замечание судьи игроку, нарушившему правила; жёлтая карточка	verbal remark judge a player has violated the rules; yellow card
Pressing	raqib jamoani hujum boshlanashi bartaraf qilish, to'pni olib qo'yish kollektiv taktikasi	тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.	tactics of collective selection of the ball, creating obstacles to the start of the attack.
Pir	oyoqning uchida zarba berish	удар с носка.	hit with a sock.
Ramka	darvoza	ворота	gates
Referi	futbol hakami (maydonning bosh hakami)	футбольный судья (главный судья, судья в поле).	football judge (chief judge, the judge in the field).
Sviper	erkin himoyachi	свободный защитник.	free defender.
Stadion	futbol o'yini o'tkaziladigan joy, sport inshooti.	спортивное сооружение, место проведения матча.	sports facility, the venue of the match.
Standart	burchak, jarima yoki erkin zarba o'yindagi standart holatlaridan biri	одно из стандартных положений в игре угловой, штрафной или свободный удар.	one of the standard provisions in the game corner, penalty kick or free kick.
Stopper	tayanch himoyachi	опорный защитник.	reference defender.
		ярковыраженный	yarkovyrazhenny

Strayker	hujumchi, markaziy forward	нападающий, центральный форвард.	striker, a central striker.
Seyv	darvozabon tepilgan zarbani kaytarishi	неожиданно отбитый вратарем мяч.	suddenly batted ball goalkeeper.
Taym	futbol o'yini bir qismi. futbol o'yin qoidalariga asosan bir tayim 45 daqiqa davom etadi. hakam tomonidan qo'shimcha vaqt qo'shilishi mumkin	одна из двух частей футбольного матча. тайм состоит из 45 минут, определенных футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьей	one of two parts of a football match. time is of 45 minutes, certain rules football, plus injury time, added the judge
Nuqta	11 metrli jarima zarba berish uchun jarima maydondagi belgi. nuqtaga ko'rsatish, penaltini belgilash.	отметка в штрафной для пробития 11- метрового штрафного удара. указать на точку, значит назначить пенальти.	mark in the penalty for breaking the 11- meter free kick. specify a point, then a penalty.
Transfer oyina	o'yinchilarni klubdan klubga o'tish darvi	период времени, когда возможны переходы игроков из	the period of time when the transitions of players from one
		одного клуба в другой.	club to another.
Transfer	o'yinchilarni klubdan klubga o'tish	переход игрока за деньги из одного клуба в другой.	transition player for the money from one club to another.
Favorit	g'alaba qozonishga ko'p imkoniyati ega bo'lgan jamoa	команда, у которой больше шансов на победу.	team that has more chances to win.
Fint	futbolchi tomonidan bajariladigan aldamchi xarakterliklar	обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.	dodge, deceptive practices, the performance of players.
Forvard	hujumchi	нападающий.	attack
Fol	o'yin qoidani buzulishi	нарушение правил.	violation of the rules.
Xet-trik	o'yin davomida bitta o'yinchi tomonidan uchta to'p kiritilsa	три мяча, забитые одним футболистом в одном матче.	three goals scored by one player in one game.
Xavbek	yarimhimoyachi	полузащитник.	midfielder.
Chempionat	qoida bo'yicha chempionat bir necha davrdan iborat. bu musobaqa aylanma tizimda o'tkaziladi. har bir davrda jamoalar birbiri bilan bir	соревнование, проводимое с использованием круговой системы. характерным признаком чемпионата можно считать наличие не	competition, carried out with a circular system. a characteristic feature of the championship can be considered as

	marotaba uchrashishadi	менее одной игры с каждой командой своего дивизиона. как правило, чемпионат состоит из нескольких кругов.	the presence of at least one game on each of its division team. as a rule, the championship consists of several circles.
Shved usulida to'p uzatish	oyoqning tashqi qismi	внешняя сторона стопы	the outer side of the foot
Shtanga	darvozani yon ustunlari	боковая стойка ворот.	side goalpost.
Jarima maydon	darvozani oldidagi maydon, shu maydoni ichida darvozabon qo'l bilan o'ynashga haqi bor. jarima maydoni ichida o'yin qoidasi buzilsa penaltiga olib keladi	площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти.	square in front of the gate, within which the goalkeeper is allowed to play a hand. any violation of the rules of players in the penalty area, his goal is punishable appointment of a penalty.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol so‘zini ma’nosi?
Savat to‘p
To‘p savatda
Jarima
To‘p o‘yinda

№ 51.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

FIBA qaysi sport turini federatsiyasi?
Basketbol
Voleybol
Qo‘l to‘pi
Futboj

№ 52.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol bo‘yicha 2006-yilgi O‘zbekiston Respublikasi chempioni?
Yujanin Navoiy
Toshkent mhsk
Nukus Nukus
Buxoro Buxoro

№ 53.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol o‘yinmaydonidagichiziqqlarmaydongategishlimi?
Tegishli
Tegishli emas
Ba’zilar tegishli
Yon chiziqqlari tegishli

№ 54.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol bo‘yicha erkaklar o‘rtasida birinchi olimpiyada chempioni?
A.Q.Sh
Germaniya
SSSR

Italiya

№ 55.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbolo‘yinida murabbiy o‘yinchilarninechamarotabaalmashtirishgahaqli?

S’heksiz

1 marta

10 marta

5 marta

№ 56.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbolo‘yinida o‘yinchilarni almashtirish nazorati qanday bajariladi?

almashadigan o‘yinchi maydondan chiqqanidan keyin

almashadigan o‘yinchi maydondan chiqmasdan burun

hakamning yonidan

maydonning hohlagan yeridan

№ 57.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbolchijoyidaburilishlarnitayanchoyoqniqaysiqismidabajaradi?

Oldi va orqa qismida

Orqa qismida

Hamma qismida

Ichki qismida

№ 58.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol bo‘yicha xalqaro federatsiyasi nima deb ataladi?

FIBA

UEFA

NBA

FILA

№ 59.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol maydonini chegaralovchi chiziq'larga qaysi chiziq'lari kiradi?

Yon va yuz chiziq'lari

3-ochkoli zona chiziq'lari

Markaziy doira chiziqlari
Jarima to'pini tashlash chiziqlari

№ 60

Manba: Rasulov O.T "Basketbol" Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o'quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlikdarajasi – 2

Basketbolda yon tomondan to'pni o'yinga kiritish qanday bajariladi?
Yon chiziqni bir oyog'i bilan bosgan holda
O'rta chiziqni bir oyog'i bilan bosgan holda
Yuz chiziqni bir oyogi bilan bosgan holda
Darvozabon maydoni chizig'ini bir oyog'i bilan bosgan holda

№ 61.

Manba: Rasulov O.T "Basketbol" Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o'quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbolda to'pni o'yinga kiritish qay vaqtda bo'ladi?
Maydonni yon va yuza chiziqdan tashqari chiqib ketganda
O'rta chiziqdan o'tganda
Yuza chizigidan tashqariga chiqib ketganda
Baxsli to'pda

№ 62

Manba: Rasulov O.T "Basketbol" Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Kasbhunarkolleji o'quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlikdarajasi –2

Basketbol o'yinida uch ochkoli tashlash necha metrdan o'lchanadi?
6,25 sm
6,30 sm
6,15 sm
6,10 sm

№ 63.

Manba: Rasulov O.T "Basketbol" Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o'quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol o'yinida o'yin durrang bo'lsa qo'shimcha necha vaqt beriladi?
5 daq
10 daq
15 daq
7 daq

№ 64

Manba: Rasulov O.T "Basketbol" Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Kasbhunarkolleji o'quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol oyinida o'yinchiga necha marta ogohlantirish bergandan keyin o'yindan chetlashtiriladi?
--

5 ta
4 ta
3 ta
6 ta

№ 65.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbolda o‘yin vaqtida maydonda necha hakam bo‘lishi shart?
3 ta
2 ta
4 ta
5 ta

№ 66.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbolda o‘yinchi to‘pni necha soniya ushlab turishga haqqi bor?
2soniya
3soniya
4soniya
5soniya

№ 67.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol o‘yinida jami har bir jamoada kamida nechta o‘yinchi bo‘lishi kerak?
10 o‘yinchi
8 o‘yinchi
12 o‘yinchi
15 o‘yinchi

№ 68

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasbhunarkolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbolda uch ochkolik chiziqni bosib tashlangan to‘p savatga tushsa necha ochko beriladi?
2 ochko
3 ochko
1 ochko
4 ochko

№ 69.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbolda jarima to‘pini savatga tashlashda qanday harakat to‘g‘ri hisoblanadi?
Oyoqni yerdan uzmasa
Bir oyoqda sakrasa
Ikki oyoqda sakrasa
Bir qadam tashlasa

№ 70.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi –2

Basketbolda qanday vaziyatda qo‘shimcha vaqt beriladi?
Hisob durang bo‘lsa
O‘yinchi jarohat olsa
O‘yinchilar bahslashib qolsa
Hisob 100:99 bo‘lsa

№ 71.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol o‘yini qachon va qayerda kashf etilgan?
1891-yil AQShda
1891-yil Angliyada
1890-yil SSSRda
1893-yil SSSRda

72.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi –2

Qaysi yili halqaro basketbol federatsiyasi FIBA tuzilgan?
1932-yil
1930-yil
1928-yil
1933-yil

№ 73.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Qaysi yili erkaklar o‘rtasida basketbol bo‘yicha 1-Yevropa chempionati o‘tkazilgan?
1935-yil
1934-yil
1936-yil
1937-yil

№ 74.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Qaysi yili ayollar o‘rtasida basketbol bo‘yicha 1-Yevropa chempionati o‘tkazilgan?
1938-yil
1936-yil
1940-yil
1937-yil

№ 75.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Erkaklar o‘rtasida basketbol o‘yini qachon olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritilgan?
1936-yil
1938-yil
1940-yil
1939-yil

№ 76.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Qachon va qayerda basketbol bo‘yicha ayollar o‘rtasida birinchi jahon chempionati o‘tkazilgan?
1953-yil Chili
1948-yil AQSh
1952-yil Germaniya
1955-yil Germaniya

№ 77.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Qachon va qayerda basketbol bo‘yicha erkaklar o‘rtasida birinchi jahon chempionati o‘tkazilgan?
1950-yil Argentina
1954-yil Moskva
1956-yil AQSh
1958-yil AQSh

№ 78.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Ayollar basketbol o‘yini olimpiada o‘yinlari dasturiga qachon kiritildi?
1972-yil
1970-yil

1974-yil
1976-yil

№ 79.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol o‘yinida «Probejka» qanday holatda vujudga keladi?
To‘pni ikki qo‘lda ushlab yurib uch qadam tashlaganda
To‘pni olib yurganda
To‘p bilan sakraganda
To‘pni bosh ustidan uzatganda

№ 80.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol maydoni o‘lchami qancha?
28x15 metr
28x16 metr
30x15 metr
32x16 metr

№ 81.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol to‘pi og‘irligi va aylanasini o‘lchami?
600-650 g 75-78 sm
700-750 g 80-82 sm
550-600 g 73-75 sm
580-680 g 75-80 sm

№ 82.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol savati diametri qancha bo‘ladi?
45 sm
42 sm
48sm
46sm

№ 83.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol: poldan savatgacha bo‘lgan balandligi qancha bo‘ladi?
3 m 5 sm

3 m 10 sm
3 m 15 sm
3 m 25 sm

№ 84.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol: poldan shitgacha bo‘lgan balandligi qancha bo‘ladi?
270 sm
300 sm
280 sm
290 sm

№ 85.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol shitining o‘lchami?
180x110 sm
175x120 sm
160x100 sm
170x110 sm

№ 86.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol to‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritish uchun necha soniya beriladi?
5 soniya
4 soniya
3 soniya
6 soniya

№ 87.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol to‘pni raqib maydoniga olib o‘tish uchun necha soniya beriladi?
8 soniya
7 soniya
6 soniya
9 soniya

№ 88.

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-y BOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Kasb hunar kolleji o‘quvchilari uchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y BOB-1

Qiyinlik darajasi – 2

Basketbol hujum uchun necha soniya beriladi?

24 soniya
22 soniya
26 soniya
23 soniya

№ 89

Manba: Rasulov O.T “Basketbol” Darslik 1998-yBOB-1 Nigmanov B.B, Xo‘jaev F,
Raximqulov K.D «Sport o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi»
Kasbhunarkollejio‘quvchilariuchun. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 yBOB-1

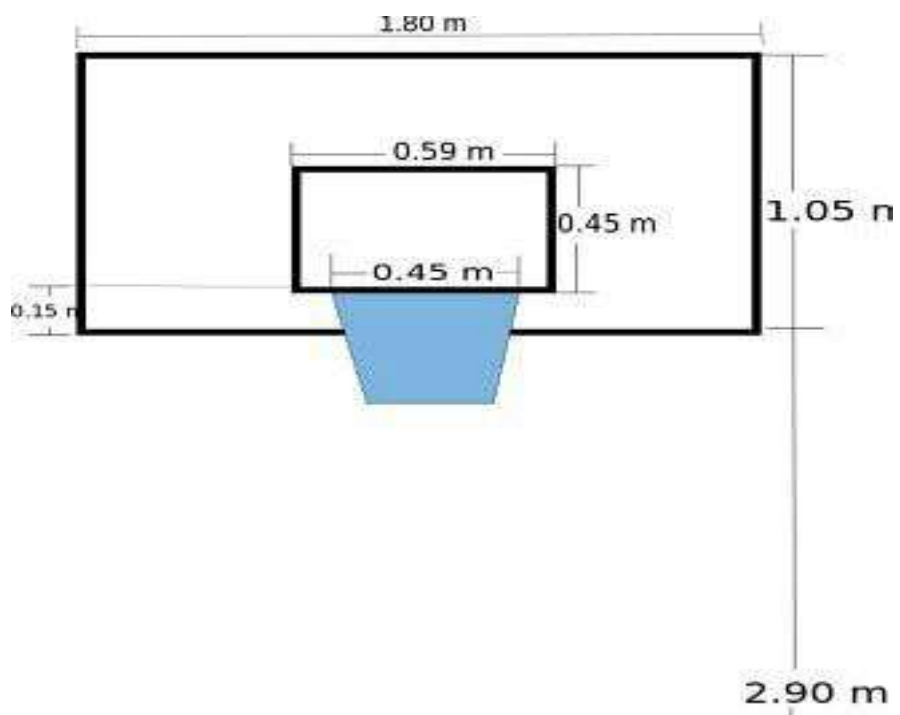
Qiyinlikdarajasi – 2

Basketbol raqib jarima maydoni ichida harakatlanish uchun necha soniya beriladi?
3 soniya
4 soniya
5 soniya

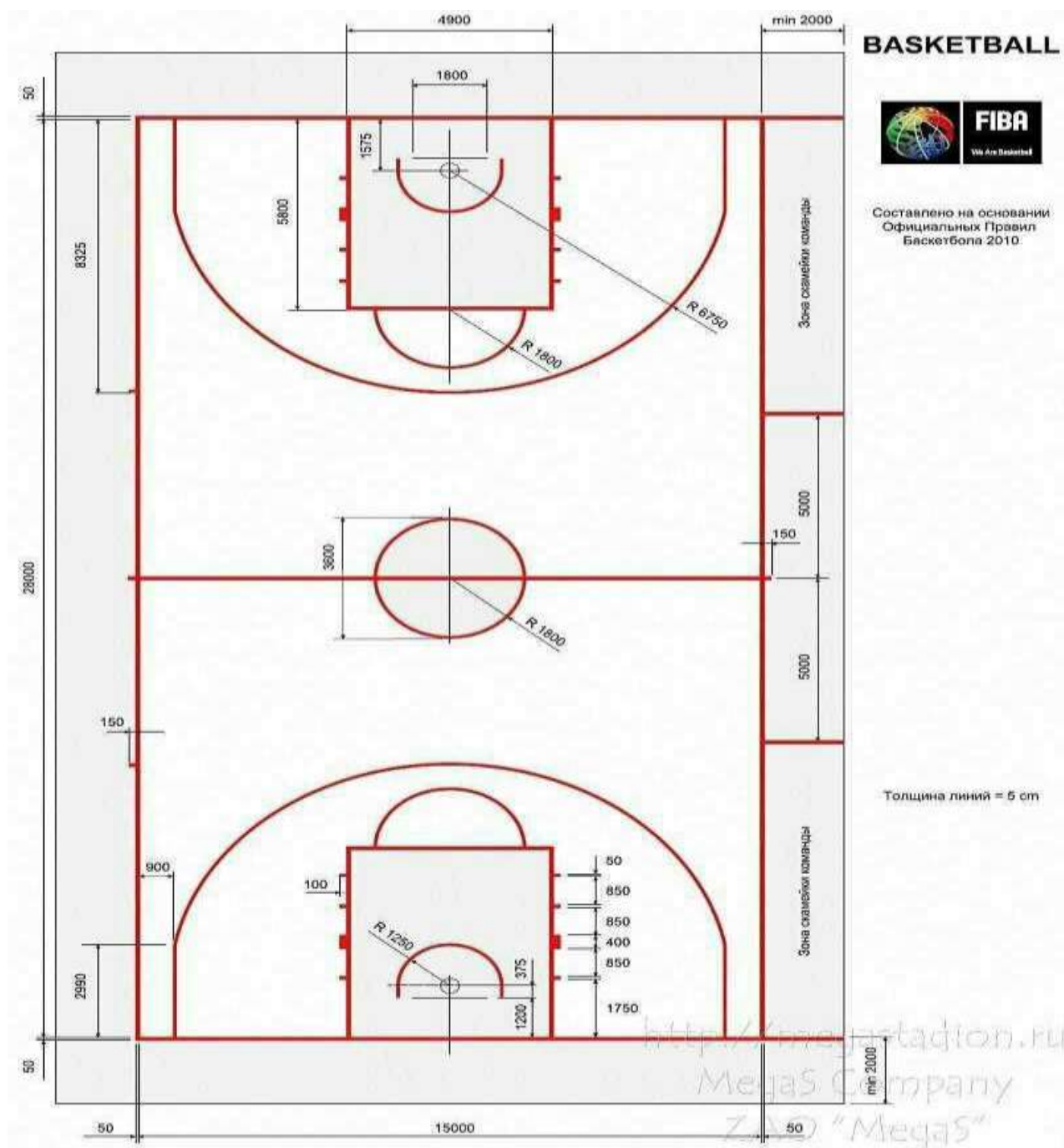
Nazorat savollari

1. Basketbolchining xolat va xarakatlanishiga o'rgatish uslubiyatiga tavsif berish.
2. Xujum va ximoya texnik malakalariga o'rgatish tartibi.
3. To'p uzatish va qabul qilishni o'rgatish uslubiyati.
4. To'pni otish va urib yurishni o'rgatish uslubiyati.
5. Fintlarni bog'lab texnik malakalarni o'rgatish uslubiyati.
6. To'psiz o'yinchiga qarshi ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
7. To'pli o'yinchiga qarshi ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
8. Texnik malakalarni osonlashtirilgan uslubda o'rgatish uslubiyati.
9. Texnik malakalarga qarshilik ko'rsatish va ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
10. Basketbol maydonda xarakat qilish texnikasi.
11. Basketbol to'p bilan bajariladigan usullari texnikasi.
12. Basketbol to'pini savatga to'p otishlar texnikasi.
13. Joy tanlash va ximoyachi ta'qibidan qutilish.
14. To'psiz xarakat qilayotgan basketbolchilar bajaradigan to'siklar.
15. Basketbolda ximoya texnikasi.
16. Basketbol o'yinida xujum taktikasini axamiyati.
17. Texnik malakalarni uzaro bog'liqligi va o'rgatish tartibi.
18. Basketbolchining xolat va xarakatlanishiga o'rgatish uslubiyatiga tavsif berish.
19. To'pli o'yinchini xarakatlarini o'rgatish uslubiyatiga tavsif berish.
20. Xujum va ximoya texnik malakalariga o'rgatish tartibi.
21. To'p uzatish va qabul qilishni o'rgatish uslubiyati.
22. To'pni otish va urib yurishni o'rgatish uslubiyati.
23. Fintlarni bog'lab texnik malakalarni o'rgatish uslubiyati.
24. To'psiz o'yinchiga qarshi ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
25. To'pli o'yinchiga qarshi ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
26. Texnik malakalarni osonlashtirilgan uslubda o'rgatish uslubiyati.
27. Texnik malakalarga qarshilik ko'rsatish va ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
28. To'pli o'yinchini xarakatlarini o'rgatish uslubiyatiga tavsif berish.
29. O'yinchining harakatlariga qanday harakatlart kiradi.
30. To'p uzatish va qabul qilishni o'rgatish uslubiyati.
31. To'psiz o'yinchiga qarshi ximoya xarakatlariga o'rgatish uslubiyati.
32. Joy tanlash va ximoyachi ta'qibidan qutilish.
33. To'psiz xarakat qilayotgan futbolchilar bajaradigan to'siklar.
34. Texnik malakalarni uzaro bog'liqligi va o'rgatish tartibi.
35. Basketbolchining xolat va xarakatlanishiga o'rgatish uslubiyatiga tavsif berish.
36. To'pli o'yinchini xarakatlarini o'rgatish uslubiyatiga tavsif berish.
37. Xujum va ximoya texnik malakalariga o'rgatish tartibi.
38. To'p uzatish va qabul qilishni o'rgatish uslubiyati.
39. To'pni otish va urib yurishni o'rgatish uslubiyati.
40. Basketbol maydon o'lchamlari haqida ma'lumot .
41. Futbol o'yinida epikirovkalari haqida ma'lumot.
42. Basketbol o'yinida epikirovkalar haqida ma'lumot.
43. Basketbol o'yinida o'yinchialmashtirish qoidasi haqida ma'lumot bering?
44. Basketbol o'yinida maydon chiziqlari haqida ma'lumot bering?
45. Basketbol o'yin texnikasi haqida ma'lumot bering?
46. Basketbolda 3.5.8.24 soniyalik qoidalar haqida ma'lumot bering?
47. Basketbolda jarima to'pi haqida ma'lumot bering?

TARQATMA MATERIALLAR



Basketbol shiti va o'lchamlari



Basketbol maydoni

MUNDARIJA

1.	O‘UM kelishilgan varag‘i
2.	O‘UM mundarijasi
3.	Fan yuzasidan nazariy mashg‘ulotlari.....
3.1.	Fan yuzasidan amaliy mashg‘ulotlari.....
4.	Mustaqil ta‘lim mashg‘ulotlari.....
5.	Glossariy.....
7.	Ilovalar.....
7.1.	Testlar.....
7.2.	Nazorat uchun savollar.....
7.3.	Tarqatma materiallar.....
7.4	Ishchi fan dasturiga muvofiq baholash mezonlarini qo‘llash bo‘yicha uslubiy ko‘rsatmalar.....
7.5.	O‘UM elektron variant.....