

## **Баскетбол ўйинининг пайдо бўлиши ўйини техникаси ва тактикасини ўргатиш методикаси.**

### **Режа:**

1. Баскетболда тўпни узатиш, уни ерга уриб юриш ва чалғитишларнинг янги усуллари ҳақида
2. Тўпни саватга бир қўллаб отиш усули.

Тингловчиларга баскетбол ўйинининг пайдо бўлиши ўйини техникаси ва тактикасини ўргатиш методикаси ҳақида маълумот берилади.

ҳаракатли ўйинлар, давр, таълимий, тарбиявий, дастур, кичик ёш, ўрта ёш, режалаштириш

Баскетболда тўпни узатиш, уни ерга уриб юриш ва чалғитишларнинг янги усуллари вужудга келди. Масалан, тўпни саватга бир қўллаб отиш, сўнгра эса сакраганда бир қўллаб отиш каби усулларнинг пайдо бўлиши баскетбол техникаси ва тактикасига ўзига хос инқилобий ўзгартириш киритди ва жуда катта таъсир кўрсатди, чунки рақиб ўйинчилари бу усулларга қаршилиқ кўрсатиши қийин эди. Агарда илгари мусобақа ҳисоби 20-30 очкодан ошмасдан тугайдиган бўлса, энди учрашув ҳисоби 50-60 очкогача ета бошлади. Ўйин тактикасида илгари асосан ҳар бир ўйинчининг якка ҳаракатланиши ҳисобига ўйин олиб борилган бўлса, энди жамоа ҳаракатига ўтила бошлади. Марказий ўйинчи орқали ҳужум уюштириш мустақил ўйин системаси сифатида шаклланган ва у билан бирга миллий терма жамоалар қуролландилар.

Ҳар қандай мамлакатнинг эртанги куни, келажак тараққиёти биринчи галда халқнинг, ёшларнинг жисмоний ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Айни пайтда халқнинг жисмоний, интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариш, бу борада тегишли заҳираларни шакллантириш ХХІ асрда тараққиёт ва юксалиш қафолатига айланиб бормоқда.

Бу ҳақиқатни чуқур ва ҳар томонлама идрок этиб, мамлакатимиз Президенти Ислом Каримов мустақилликка эришган дастлабки кунларимиздан бошлаб юртимизда соғлом ва баркамол авлод тарбиясини давлат сиёсатининг энг муҳим ва устувор йўналишларидан бирига айлантириш, бу борада ўзига хос миллий тизим яратиш чора-тадбирларини амалга оширди. Ана шу мақсадда истиқлолнинг дастлабки йилидаёқ “Соғлом авлод учун” халқаро хайрия жамғармаси ташкил этилди, оналар ва болалар саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола, соғлом насл учун кураш йўлида салмоқли қадамлар қўйилди. Биринчи давлат мукофотининг “Соғлом авлод учун” ордени деб аталгани бу борадаги интилишлар қанчалик қатъий ва узоқ мақсадларни кўзлаганидан далолат эди.

Муҳими шундаки, давлатимиз раҳбари мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш нафақат болалар ва ўсмирларни, балки бутун халқни оммавий спорт ҳаракатига жалб қила оладиган ўзига хос самарали тизимни шакллантириш, соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш

ишларининг узвий ва ажралмас қисми деб билди. Бу соҳадаги тадбирларни ўзаро уйғун ва муштарак тарзда ташкил этиш таклифини берди.

Бутун мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳолининг турли қатламларини қамраб олган самарали миллий тизим вужудга келгани ва у ҳозирданок яхши натижалар бераётгани хорижий мамлакатлар томонидан ҳам тан олиниб, эътироф этилаётгани қувонарли ҳолдир.

Сўнгги йилларда спорт ва жисмоний тарбия ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб улгурди. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги 2002 йил 24 октябрдаги Фармонида “Болаларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини, жинси ва ёшига қараб болаларга спорт кўникмаларини сингдиришнинг, спорт соҳасида иқтидорли болаларни ихтисослаштирилган спорт мактаблари ва марказлардаги машғулотларга танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни ташкил этиш ҳамда уларни тадбиқ қилишга кўмаклашиш” лозимлиги алоҳида таъкидланди. Вужудга келган янги ижтимоий, иқтисодий шарт-шароитлар мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга кенг имкониятлар яратди. Кўплаб замонавий спорт иншоотлари қурилиб, турли хил спорт ускуналари ва анжомлари ишлаб чиқарилмоқда.

Замонавий типдаги янги қурилган спорт иншоотлари ва уларни жаҳон стандартларига жавоб берадиган спорт ускуналари ва анжомлари билан жиҳозланиши жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланувчилар сони йилдан йилга ортиб бораётганини кўрсатмоқда.

Ана шу эзгу ишлар ҳозирги кунда ҳам изчиллик ва қатъият билан давом эттирилиб, халқимиз, аввало ёшларимиз ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этишга мустаҳкам замин бўлмоқда, мамлакатимизда жисмоний-интеллектуал ресурсларининг рўёбга чиқишини таъминламоқда.

Бугунги кунда пойтахтимизда, вилоят ва туман марказларида спортнинг, айниқса, ёшлар орасида оммавийлашиб боришини таъминловчи бирламчи омил - муносиб шарт-шароитлар яратилди. Замонавий спорт иншоотлари, ўйингоҳ ва мажмуаларининг барпо этилиши ўқувчи-ёшларни оммавий спорт мусобақалари билан тўлиқ қамраб оладиган “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” ўйинларидан иборат уч босқичли миллий тизимнинг шаклланишига асос бўлди. Натижада спорт, жисмоний тарбия ёшлар дунёқарашига ижобий таъсир этиб, жисмоний-интеллектуал ресурслар ривожининг янги босқичга кўтарилишини таъминламоқда.

Шунингдек, юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг таълимдан ташқари тизими ҳам шаклланмоқда. Бу ўқув масканлари, маҳаллалар қошида турли спорт тўғараклари фаолиятларини йўлга қўйиш, спорт майдончалари ва мажмуаларини барпо этиш ишларида яққол намоён бўлмоқда. Буларнинг барчаси юртимизда ҳар бир ўғил-қиз спорт билан шуғулланиши, жисмоний

бақувват бўлиши, шу тариқа соғлом турмуш тарзини ўз ҳаётининг маъно-мазмунига айлантириши ҳақидаги фикрлар амалда тобора кўпроқ ўз аксини топаётганидан дарак беради.

Спорт билан доимий равишда шуғулланадиган боланинг жисми ҳам, руҳи ҳам тетик бўлади, унинг бутун вужуди уйғун тарзда камол топади.

Мазкур қўлланмага спортнинг баскетбол тури бўйича ўқувчилардан иборат гуруҳда тўғарак машғулотларини ташкил этиш усуллари, уларни ўтказиш бўйича дастур ва тақвим мавзу режалари, шунингдек, баскетбол спорт тури тарихи, уни ўйнаш тартиби, тўғарак аъзолари эришаётган ютуқларни баҳолаш меъзонлари, айрим мавзулар бўйича машғулотлар ишланмалари киритилган. Бу қўлланма жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ўқувчиларга баскетбол ўйинининг техника ва тактикасини, тўпни олиб юриш, узатиш ва саватга ташлашни ўргатиш ҳамда ўйин қоидаларини тушунтиришида амалий ёрдам беради.

Техника ва тактиканинг ўзаро алоқадорлиги ва уларнинг ўзаро боғлиқ ҳолда юзага келиши. Тез суръат билан давом этадиган ва позицион ҳужум, зона ҳимоясининг таснифи.

*Амалий машғулот.* Ҳужум техникаси. Ўрганилган силжиш усуллари бирга қўшиб бажариш. Олдинга ва ён томонга чиқиш билан қарама-қарши ва ён томондан учиб келаётган тўпни олиб олиш. Полга урилиб қайтган тўпни олиш ва узатиш. Юриш ва олдинга (илиб олгандан кейин ва олиб юргандан кейин), ён томонга, қисқа ва ўрта масофага югуриш вақтида тўпни юқоридан икки қўллаб, елкадан бир қўллаб, кўкракдан икки қўллаб узатиш; тўхташ билан тўпни олиб олгандан кейин ва турган жойда бурилгандан сўнг тўпни узатиш.

Тўпни паст ҳолатда йўналишини ўзгартириб олиб юриш, одатдаги олиб юришдан паст олиб юришга ўтиш, тўпни олиб юриш вақтида силжиш тезлигини ўзгартириш. Турган жойда тўпни олиб юришни давом эттириш ва кейинчалик тўхташ билан олиб юриш. Ўрта масофадан аввал ўрганилган усулда тўп отиш. Турган жойда, ҳаракатда елкадан бир қўллаб тўпни отиш.

*Ҳимоя техникаси.* Турган жойдан отишда тўпни ёпиш. Халқага тегиб қайтган тўпни эгаллаш.

*Ҳужум тактикаси.* Тўп билан яккама-якка ҳаракат қилиш. Тўп билан финт, тўпни ерга уриб олиб юриш, узатиш, отиш ва кейинчалик тўпни ерга уриб олиб юриш, узатиш ҳамда ташлаш билан бажарилади.

Гуруҳ бўлиб ҳаракатланиш. Учта ҳужумчининг (учбурчак бўлиб) ўзаро ҳаракати ҳужумчиларнинг сони ҳимоячилар билан тенг бўлганда ўзаро

ҳаракат саналади.

Жамоа бўлиб ҳаракатланиш, баҳсли тўпда жарима тўпини ташлашдаги жойлашиш жойи, ҳужумда тез ёриб ўтиш.

*Ҳимоя тактикаси.* Яккама-якка бўлиб ҳаракат қилиш. Олиб юриш ва узатишда тўпни эгаллаб олиш учун жойни танлаш.

Гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш, ҳужумчиларнинг сони тенг бўлганда (муҳофаза қилиш) иккита ҳимоячининг ўзаро ҳаракатланиши. Жамоа бўлиб ҳаракат қилиш, прессинг.

Баскетбол бўйича мусобақа. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини топшириш.

*Назорат синови.* Умумий, махсус жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назарий меъёрларни топшириш.

Экскурсия, мусобақа томоша қилиш, Олимпия музейига экскурсия.

Баскетбол ва бошқа спорт турлари бўйича ўтказилаётган мусобақаларни бориб кўриш.

**Кичик ўсмирлар гуруҳи (13-14 ёш) тўғарак машғулотларининг  
намунавий мавзу режаси**

| Ҳафта        | Машғулотлар           | Мавзулар номи                                                                                                                                                             | Соати     |
|--------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|              |                       | <b>I ярим йиллик</b>                                                                                                                                                      |           |
|              |                       | <b>I. Кириш</b>                                                                                                                                                           | <b>6</b>  |
| 1-<br>ҳафта  | 1-машғулот            | Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт                                                                                                                                     | 2         |
|              | 2-машғулот            | Гигиеник билим ва малакалар                                                                                                                                               | 2         |
| 2-<br>ҳафта  | 3-машғулот            | Мусобақа ташкил этиш ва ўтказиш                                                                                                                                           | 2         |
|              |                       | <b>II. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик</b>                                                                                                                          | <b>50</b> |
|              | 4-машғулот            | Спортчи организмнинг функционал имкониятларини оширишда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти, ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва техник маҳоратни эгаллаш.                 | 2         |
| 3-<br>ҳафта  | 5-6-<br>машғулотлар   | Амалий машғулот. Юкни думалатиш ва олиб ўтиш, юк билан ўтириб туриш ва тирмашиб чиқиш                                                                                     | 4         |
| 4-<br>ҳафта  | 7-8-<br>машғулотлар   | Акробатик машқларни ўргатиш                                                                                                                                               | 4         |
| 5-<br>ҳафта  | 9-10-<br>машғулотлар  | Асбоб-анжомларда машқлар бажаришни такомиллаштириш                                                                                                                        | 4         |
| 6-<br>ҳафта  | 11-12-<br>машғулотлар | Тезлик ва йўналишни ўзгартириб 100, 400, 500 м. га югуриш                                                                                                                 | 4         |
| 7-<br>ҳафта  | 13-14-<br>машғулотлар | Турган жойдан югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш. Бир, икки оёқда депсиниб юқорига сакрашни, 10-20 м. масо-фага силтаниб чиқиб югуриш билан бирга қўшиб бажариш | 4         |
| 8-<br>ҳафта  | 15-16-<br>машғулотлар | Тўпни узатишни қўл ва бармоқда тақлид ҳаракатини бажариш.                                                                                                                 | 4         |
| 9-<br>ҳафта  | 17-18-<br>машғулотлар | Кичик тўлдирма ёки баскетбол тўпини узатиш ва илиб олиш                                                                                                                   | 4         |
| 10-<br>ҳафта | 19-20-<br>машғулотлар | Ҳаракатли ўйинлар. Тўпсиз ва тўп билан эстафета.                                                                                                                          | 4         |
| 11-<br>ҳафта | 21-22-<br>машғулотлар | Ҳаракатли ўйинлар. Сакраш, югуриш билан эстафета.                                                                                                                         | 4         |
| 12-<br>ҳафта | 23-24-<br>машғулотлар | Ҳаракатли ўйинлар. Арқонга тирмашиб чиқиш, гимнастика скамейкаси бўйлаб югуриш.                                                                                           | 4         |

|              |                       |                                                                                                                                                                |           |
|--------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 13-<br>ҳафта | 25-26-<br>машғулотлар | Спорт ўйинлари. Волейбол, футбол, қўл тўпи, бадминтон.                                                                                                         | 4         |
| 14-<br>ҳафта | 27-28-<br>машғулотлар | Кросс югуриш.                                                                                                                                                  | 4         |
|              |                       | <b>III. Ўйин техникаси ва тактикаси</b>                                                                                                                        | <b>58</b> |
| 15-<br>ҳафта | 29-машғулот           | Ўйин техникаси ва тактикасининг ўзаро алоқадорлиги ва ўзаро боғлиқ ҳолда юзага келиши. Тез суръат билан давом этадиган ва позицион ҳужум, зона ҳимояси таснифи | 2         |
|              | 30-машғулот           | Амалий машғулот. Ҳужум техникаси. Ўрганилган силжиш усуллари бирга қўшиб бажариш.                                                                              | 2         |
| 16-<br>ҳафта | 31-машғулот           | Амалий машғулот. Ҳужум техникаси. Ўрганилган силжиш усуллари бирга қўшиб бажариш.                                                                              | 2         |
|              | 32-машғулот           | Тўпни пасайтириб, айлантириб олиб юриш, одатдаги олиб юришдан паст олиб юришга ўтиш.                                                                           | 2         |
|              |                       | <b>II ярим йиллик</b>                                                                                                                                          |           |
| 17-<br>ҳафта | 33-машғулот           | Тўпни олиб юриш вақтида силжиш тезлигини ўзгартириш.                                                                                                           | 2         |
|              | 34-машғулот           | Ўрта масофада аввал ўрганилган усулда тўп отиш.                                                                                                                | 2         |
| 18-<br>ҳафта | 35-машғулот           | Турган жойда, ҳаракатда елкадан бир қўллаб тўпни отиш.                                                                                                         | 2         |
|              | 36-машғулот           | Ҳимоя техникасини ўргатиш. Турган жойдан отишда тўпни ёпиш.                                                                                                    | 2         |
| 19-<br>ҳафта | 37-38-<br>машғулотлар | Ҳимоя техникасини ўргатиш. Турган жойдан отишда тўпни ёпиш.                                                                                                    | 4         |
| 20-<br>ҳафта | 39-40-<br>машғулотлар | Ҳимоя техникасини ўргатиш. Халқага тегиб қайтган тўпни эгаллаш.                                                                                                | 4         |
| 21-<br>ҳафта | 41-42-<br>машғулотлар | Ҳужум тактикасини ўргатиш. Тўп билан яккама-якка ҳаракат қилиш                                                                                                 | 4         |
| 22-<br>ҳафта | 43-44-<br>машғулотлар | Тўп билан финт, тўпни ерга уриб олиб юриш, узатиш, отиш ва кейинчалик тўпни ерга уриб олиб юриш.                                                               | 4         |
| 23-<br>ҳафта | 45-машғулот           | Тўпни, узатиш ҳамда ташлаш билан бажарилади.                                                                                                                   | 2         |

|          |                   |                                                                                                      |   |
|----------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|          | 46-машғулот       | Гуруҳ бўлиб ҳаракатланишни ўргатиш. Учта ҳужумчининг (учбурчак бўлиб) ўзаро ҳаракати.                | 2 |
| 24-ҳафта | 47-48-машғулотлар | Гуруҳ бўлиб ҳаракатланишни ўргатиш. Учта ҳужумчининг (учбурчак бўлиб) ўзаро ҳаракати.                | 4 |
| 25-ҳафта | 49-50-машғулотлар | Жамоа бўлиб ҳаракатланишни ўргатиш.                                                                  | 4 |
| 26-ҳафта | 51-машғулот       | Жамоа бўлиб ҳаракатланиш, баҳсли тўпда жарима тўпини ташлашдаги жойлашиш жойи, ҳужумда тез ёриб ўтиш | 2 |
|          | 52-машғулот       | Ҳимоя тактикасини ўргатиш. Яккама-якка бўлиб ҳаракат қилиш                                           | 2 |

### Мавзуга оид тестлар

1. Волейбол очколар сони нечта?

А. 15

Б. 18

С. 24

\*Д. 25

2. Волейбол майдони ўлчами қанча?

А. 16-8

Б. 15-7

\*С. 18-9

Д. 20-10

### Тавсия этиладиган адабиётлар рўйхати

Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.-Т.: «Шарқ» 1997 й.  
Ўзбекистон Республикаси Вазирлиги. Жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар тўплами

«Ўзбекистонда болалар спортни ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» Президент фармони 2002 йил 24 октябр

А.Н. Нормуродов. «Жисмоний тарбия». «Ўзбекистон». 1996 йил

«Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни» янги таҳрири 2000.

Ф. Хўжаев. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия». Т.: Ўқитувчи. 1997 йил

А.Абдуллаев. Ш.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Т.,2005.

О.В.Гончарова. ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. - Т., 2005.

М.С. Ахматов. Узликсиз таълим тизимининг оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. -Т., 2005 йил

Р.И.Нуримов. футбол. -Т., 2005 йил

Ю.Н.Клешов, Л.Р.Айрапетънтс., Б.Л.Пакнен. Волейбол. -Т., 2005 йил

Л.Р.Айрапетънтс., М.А.Годик. Спорт ўйинлари. -Т., 2005 йил

Усмонхаджаев Х Миллий ҳаракатли ўйинлар. -Т., 2000 йил

Маърифат газетаси. 2005-2015 йиллар