



## BASKETBOL SPORT TURIDA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH

Toychiyev Salohiddin Umarali o'g'li

Toshkent viloyati Bo'stonliq tumani 1-son politexnikumi jismoniy tarbiya fani  
o'qituvchisi

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada basketbol sport turida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Basketbolchilarning texnik mahoratini rivojlantirish, taktik fikrlash qobiliyatini shakllantirish, hujum va himoya harakatlarini samarali tashkil etish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi, zamonaviy mashg'ulot metodlari, innovatsion texnologiyalarning qo'llanilishi hamda sportchilarning individual va jamoaviy mahoratini oshirishdagi ahamiyati ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** basketbol, texnika, taktika, mahorat, hujum, himoya, strategiya, mashg'ulot, sportchi, musobaqa, samaradorlik.

Basketbol dunyoda keng tarqalgan va jadal rivojlanayotgan sport turlaridan biri bo'lib, yuqori tezlik, murakkab texnik harakatlar va jamoaviy hamkorlikni talab etadi. Zamonaviy basketbol sportchilardan jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda texnik mahorat, taktik fikrlash va o'yin vaziyatlarini tez baholash qobiliyati ham talab qilinadi. Shu sababli texnik va taktik tayyorgarlik basketbolchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Bugungi kunda o'yin sur'atining ortishi va raqobatning kuchayishi sportchilarning texnik hamda taktik imkoniyatlarini muntazam takomillashtirib borishni talab etmoqda. Texnik tayyorgarlik to'pni uzatish, olib yurish, qabul qilish va savatga tashlash kabi harakatlarni mukammal bajarishga xizmat qilsa, taktik tayyorgarlik hujum va himoya harakatlarini samarali tashkil etish imkonini beradi. Ushbu ikki yo'nalishning uyg'un rivojlanishi sport natijalarining oshishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Basketbol sport turida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasiga bog'liq hisoblanadi. Zamonaviy basketbol yuqori tezlik, aniqlik va murakkab o'yin kombinatsiyalariga asoslangan bo'lib, sportchilardan o'yin davomida yuzaga keladigan vaziyatlarga mos ravishda tezkor qaror qabul qilishni talab etadi. Shu sababli texnik va taktik tayyorgarlik jarayoni basketbolchilarni tayyorlash tizimining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida qaraladi. Ushbu tayyorgarlik sportchining individual mahoratini rivojlantirish bilan bir qatorda jamoaviy harakatlarning samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi.



Texnik tayyorgarlik basketbolchining o'yin davomida bajaradigan maxsus harakatlarini mukammal egallashiga qaratilgan bo'lib, u to'pni olib yurish, uzatish, qabul qilish, savatga tashlash, raqibdan to'pni olib qo'yish va himoyalash kabi elementlarni o'z ichiga oladi. Har bir texnik harakat o'ziga xos biomexanik xususiyatlarga ega bo'lib, ularni to'g'ri bajarish sportchining o'yin samaradorligini oshiradi. Masalan, to'pni olib yurish texnikasi sportchiga maydon bo'ylab erkin harakatlanish imkonini bersa, aniq uzatmalar jamoaviy hujumlarning muvaffaqiyatli yakunlanishiga xizmat qiladi. Savatga tashlash texnikasining mukammal darajada shakllanganligi esa o'yin natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli murabbiylar mashg'ulotlar davomida texnik elementlarni takroriy mashqlar orqali avtomatik darajaga yetkazishga alohida e'tibor qaratadilar.

Basketbolda texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida individual mashg'ulotlar muhim o'rin tutadi. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, antropometrik ko'rsatkichlari va o'yin pozitsiyasi turlicha bo'lganligi sababli ularga individual yondashuv asosida mashqlar tanlanadi. Masalan, himoyachilar uchun tezkor harakatlanish, to'pni nazorat qilish va aniq uzatmalar ustida ishlash muhim bo'lsa, markaziy o'yinchilar uchun savat ostidagi kurash, to'pni egallab qolish va yaqin masofadan aniq tashlash ko'nikmalarini rivojlantirish ustuvor vazifa hisoblanadi. Zamonaviy metodikalar sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda texnik mahoratni bosqichma-bosqich rivojlantirishni nazarda tutadi.

Taktik tayyorgarlik basketbolchining o'yin jarayonidagi fikrlash faoliyati, vaziyatni baholash va optimal qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Basketbolda taktik harakatlar individual, guruhli va jamoaviy shakllarda namoyon bo'ladi. Individual taktika sportchining o'z harakatlarini raqibga nisbatan samarali tashkil etishiga asoslangan bo'lsa, guruhli taktika ikki yoki undan ortiq o'yinchilarning o'zaro hamkorligini ifodalaydi. Jamoaviy taktika esa butun jamoaning yagona strategiya asosida harakat qilishini ta'minlaydi. O'yin davomida ushbu taktik harakatlarning uyg'unligi jamoaning muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Hujum taktikasi basketbol o'yinining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, uning asosiy maqsadi savatga imkon qadar ko'proq to'p kiritishdan iboratdir. Zamonaviy basketbolda tezkor hujumlar, pozitsion hujumlar va kombinatsiyalashgan hujum tizimlari keng qo'llaniladi. Tezkor hujum raqib himoyasi to'liq shakllanib ulgurmasidan amalga oshiriladigan samarali usul hisoblanadi. Pozitsion hujum esa murakkab kombinatsiyalar va o'yinchilarning aniq joylashuviga asoslanadi. Ushbu taktikalarning muvaffaqiyatli bajarilishi sportchilarning texnik mahorati bilan chambarchas bog'liqdir. To'pni aniq uzatish,



maydonda to'g'ri harakatlanish va bo'sh hududlardan samarali foydalanish hujum samaradorligini oshiradi.

Himoya taktikasi ham basketbol natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy basketbolda shaxsiy himoya, zonali himoya va aralash himoya tizimlari keng qo'llanilmoqda. Shaxsiy himoyada har bir o'yinchi ma'lum bir raqibni nazorat qilsa, zonali himoyada maydonning muayyan hududlari himoya qilinadi. Aralash himoya esa ushbu ikki usulning kombinatsiyasidan iborat bo'lib, kuchli raqiblarga qarshi samarali vosita sifatida qo'llaniladi. Himoya harakatlarining muvaffaqiyati sportchilarning tezkorligi, chidamliligi, koordinatsiyasi va taktik fikrlash qobiliyatiga bog'liqdir.

Texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi basketbol mashg'ulotlari samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. O'yin davomida sportchi texnik harakatlarni taktik maqsadga muvofiq ravishda qo'llay olishi kerak. Masalan, oddiy uzatma texnikasi taktik vaziyatga qarab turli xil ahamiyat kasb etishi mumkin. Agar sportchi vaziyatni to'g'ri baholay olsa, uning texnik harakatlari jamoa uchun samarali natija beradi. Shu sababli zamonaviy mashg'ulotlarda texnik va taktik tayyorgarlik ko'pincha birgalikda rivojlantiriladi.

Basketbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishda innovatsion texnologiyalar muhim rol o'ynamoqda. Videoanaliz dasturlari yordamida sportchilarning harakatlari batafsil tahlil qilinib, texnik xatolar aniqlanadi va ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi. GPS-monitoring tizimlari va raqamli sensorlar yordamida sportchilarning maydondagi harakati, tezligi va yuklama darajasi nazorat qilinadi. Ushbu ma'lumotlar murabbiylarga mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish hamda sportchilarning texnik va taktik rivojlanishiga individual yondashish imkonini beradi.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda texnik va taktik ko'nikmalarni shakllantirish alohida ahamiyatga ega. Dastlabki bosqichlarda texnik elementlarni to'g'ri o'rgatish keyingi sport mahorati rivojlanishining poydevorini yaratadi. Shu bilan birga, yosh sportchilarda o'yin tafakkurini rivojlantirish, vaziyatlarni tahlil qilish va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirish kelajakdagi sport natijalarini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli murabbiylar texnik mashqlar bilan bir qatorda turli taktik vaziyatlarga asoslangan o'quv o'yinlarini ham muntazam qo'llashlari zarur.

Basketbolda texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning yana bir muhim jihatidir psixologik tayyorgarlik bilan bog'liqdir. Musobaqa sharoitida sportchilar ko'pincha kuchli hissiy bosim ostida harakat qiladilar. Bunday vaziyatlarda texnik va taktik ko'nikmalarni samarali qo'llash uchun sportchida o'ziga ishonch, diqqatni jamlay olish, stressga chidamlilik va tezkor qaror qabul





qilish qobiliyatlari rivojlangan bo'lishi kerak. Psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasi texnik va taktik mahoratning amaliy natijaga aylanishiga xizmat qiladi.

Basketbol sportida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim yo'nalishlaridan biri o'yin vaziyatlarini modellashtirish asosida mashg'ulotlarni tashkil etish hisoblanadi. An'anaviy mashg'ulotlarda sportchilar alohida texnik elementlarni takrorlash orqali mahoratlarini oshirsalar, zamonaviy metodikalar real o'yin sharoitlariga yaqin vaziyatlarni yaratish orqali texnik va taktik ko'nikmalarni bir vaqtda rivojlantirishni nazarda tutadi. Bunday yondashuv sportchilarga vaqt tanqisligi, raqib bosimi va yuqori psixologik yuklama ostida samarali harakat qilish imkoniyatini beradi. O'yin vaziyatlarini modellashtirish natijasida basketbolchilar qaror qabul qilish tezligini oshiradilar, maydondagi joylashuvni to'g'ri baholashni o'rganadilar hamda jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

Texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda sportchilarning funksional tayyorgarligi ham katta ahamiyatga ega. Basketbol yuqori intensivlikdagi sport turi bo'lib, o'yin davomida sportchilar ko'plab tezlanishlar, sakrashlar, keskin burilishlar va qisqa muddatli maksimal yuklamalarni bajaradilar. Agar sportchining funksional imkoniyatlari yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, u o'yin oxirlariga borib texnik xatolarga yo'l qo'ya boshlaydi, taktik topshiriqlarni to'liq bajara olmaydi va o'yin samaradorligi pasayadi. Shu sababli zamonaviy tayyorgarlik tizimida texnik va taktik mashqlar chidamlilik, tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirish mashqlari bilan uyg'unlashtirilgan holda olib boriladi.

Basketbolchilarning maydondagi o'zaro kommunikatsiyasi ham taktik samaradorlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'yin davomida soniyalar ichida qaror qabul qilish zarur bo'lganligi sababli sportchilar bir-birlarini qisqa og'zaki signallar, imo-ishoralar va oldindan kelishilgan belgilar orqali tushunishlari lozim. Yuqori saviyadagi jamoalarda kommunikatsiya tizimi mukammal yo'lga qo'yilgan bo'lib, bu himoyadan hujumga yoki hujumdan himoyaga o'tish jarayonlarini tezlashtiradi. Murabbiylar mashg'ulotlar davomida sportchilarning o'zaro muloqot madaniyatini rivojlantirishga, jamoaviy ishonchni shakllantirishga va maydondagi hamkorlikni mustahkamlashga alohida e'tibor qaratadilar.

Zamonaviy basketbolda universal o'yinchilarni tayyorlash tendensiyasi kuchayib bormoqda. Avvallari har bir pozitsiya uchun qat'iy vazifalar belgilangan bo'lsa, bugungi kunda basketbolchilar bir necha funksiyalarni bajarishga qodir bo'lishlari talab etiladi. Masalan, uzun bo'yli markaziy o'yinchi nafaqat savat ostida kurash olib borishi, balki uzoq masofadan aniq tashlashni ham bilishi kerak. Himoyachi esa hujumni tashkil qilish bilan bir qatorda raqibning kuchli o'yinchilariga qarshi samarali himoyalaniishi lozim. Bunday universallik



sportchilarning texnik arsenalini kengaytiradi va jamoaning taktik imkoniyatlarini sezilarli ravishda oshiradi.

Basketbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishda musobaqa faoliyatini tahlil qilish usuli ham samarali hisoblanadi. Har bir o'yin yakunida sportchilarning individual va jamoaviy harakatlari o'rganiladi, samarali va samarasiz harakatlar statistik jihatdan tahlil qilinadi. To'p yo'qotishlar soni, aniq uzatmalar foizi, savatga tashlash samaradorligi, himoyadagi harakatlar va boshqa ko'rsatkichlar asosida keyingi mashg'ulotlar rejasi ishlab chiqiladi. Statistik tahlil sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga yordam beradi hamda texnik va taktik tayyorgarlikni maqsadli ravishda takomillashtirish imkonini yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, basketbol sportida texnik va taktik tayyorgarlik sportchilarning individual mahorati hamda jamoaviy o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Texnik ko'nikmalarning mukammal egallanishi va taktik harakatlarning to'g'ri qo'llanilishi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini yaratadi. Shuningdek, texnik va taktik tayyorgarlikni jismoniy hamda psixologik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish, zamonaviy mashg'ulot usullari va innovatsion texnologiyalardan foydalanish sportchilarning o'yin sifatini yanada oshiradi. Shu bois basketbolchilar tayyorgarligi jarayonida ushbu yo'nalishlarni muntazam ravishda takomillashtirib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. – Toshkent: O'qituvchi, 2015. – 312 b.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 368 b.
3. Xo'jayev F., Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017. – 284 b.
4. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. – Toshkent: O'qituvchi, 2016. – 256 b.
5. Nurimov R.I. Basketbol nazariyasi va uslubi. – Toshkent: Tafakkur, 2020. – 224 b.
6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2019. – 336 b.
7. Arziqulov D.N. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan, 2021. – 240 b.
8. Po'latov A.A. Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2018. – 198 b.