

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НАМАНГАН МУҲАНДИСЛИК ТЕХНОЛОГИЯ
ИНСТИТУТИ**

“Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси

Жисмоний тарбияда

баскетболни ўқитиш услуби бўйича

Услубий қўлланма

Ушбу услубий қўлланма Наманган муҳандислик-технология
институтининг Илмий-услубий Кенгашининг 2018-йил 16 феврал куни №
4 сонли баённомаси билан тасдиқланган.

Тузувчилар: <<Жисмоний тарбия ва спорт>> кафедрасининг
катта ўқитувчилари:
Қ.Сотиволдиев, Ғ.Аҳмедов

Тақризчилар: НамДУ <<Жисмоний тарбия ва спорт>> факултети
декани, педагогика фанлари номзоди С.В.Азизов,
доцент

КИРИШ

Ўзбекистон мустақилликка эришганидан кейин жисмоний тарбияга инсон сихат-саломатлигини яхшилаш, уни жисмоний жихатдан ривожлантириш ва умуман, ҳар томонлама камолотга етказиш воситаси сифатида алоҳида эътибор қаратилди. Ўзбекистонда соғлом авлодни шакллантириш, ёшларга таълим-тарбия бериш ишларини муваффақиятли амалга ошириш жамият ривожланишининг энг муҳим ижтимоий-сиёсий омили бўлиб хизмат қилмоқда. Ватанимизнинг буюк келажагини таъминлаш, юрт тинчлиги ва фаровонлигига эришиш учун иқтисодиёт соҳасида бўлгани каби таълим-тарбия, маданият жабҳаларида ҳам туб ислохотлар ўтказилмоқдаки, уларнинг моҳияти «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ни ривожлантиришга қаратилди.

Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, ёшларга таълим-тарбия беришни муваффақиятли амалга ошириш жамиятнинг ривожланишида муҳим ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилмоқда.

Ўзбекистоннинг буюк келажагини таъминлаш мақсадида иқтисодиёт, ижтимоий маданият, таълим-тарбия жараёнларида туб ислохотлар ўтказилмоқда. Уларнинг самараси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «Таълим тўғрисида», «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонун ва Қарорларда ўз ифодасини топган.

Касб-ҳунар коллежлари учун ишлаб чиқилган Давлат таълим стандартлари таълим жараёнининг сифатига, таълим мазмунига доир талабларни битирувчиларнинг билим ва кўникмаларига қўйиладиган талабларни; ўқувчилар тайёргарлигининг зарур ва етарли даражасини; таълим муассасалари фаолиятига баҳо бериш тартиби ва механизмларини белгилаб беради.

Юқоридаги фикрлардан келиб чиққан ҳолда юртбошимиз И. А. Каримовнинг қуйидаги фикрларини айтиб ўтиш жоиз деб топдик:

“Замон талабига мос мутахассис тайёрламоқчи эканмиз, биринчи навбатда ўқув юртларимизнинг шакли, қиёфаси ва таркиби, моддий базаси ҳам замонавий бўлиши шарт”.

Бу талабларга бутунлай баскетбол жавоб беради, у ерда барча жисмоний фазилатларга эга бўлиши, иродаси, ақлий жихатдан етук бўлиши ва бу жихатларни амалий ўйин давомида кўрсатишга интилиши лозим. Баскетбол ўйнаш имконияти мактаб даврининг биринчи синфидан бошланиб, то иш фаолияти яқунлангунга қадар давом этиши, ишқибозларга дунёда футбол қаторида ўрин эгаллаган энг катта машхурликка эга бўлган ўйинни

ривожлантириш ва бутун умр давомида жисмоний формасини, қобилиятини узоқ сақлаб қолиши ва бу қобилиятларни меҳнат фаолияти давомида кўрсатишга имкон беради.

БАСКЕТБОЛ ЎЙИНИНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

Баскетбол 1891 йилда АҚШнинг Массачусетс штатидаги Спрингфилд коллежининг жисмоний тарбия ўқитувчиси Канадалик Жэймс Нейсмит томонидан «кашф» этилган. Бу ўйинни яратишда Нейсмит узоқ вақтлардан бери кенг тарқалган тўп билан ўтказиладиган оддий ўйинлар ҳақидаги тарихий маълумотлардан фойдаланган, деб тахмин қилиши мумкин.

Коллежда ўтказиладиган гимнастика дарсларини жонлантириш ҳақида топшириқ олган Жэймс Нейсмит ёпиқ хоналар учун янги ўйин ўйлаб чиқади. У балкон панжараларига шафтоли солинадиган саватлардан иккитасини осиб қўяди. Ўйинда қатнашувчилар ўз рақибларининг саватларига футбол тўпини" туширишлари лозим эди. Ўйинга эркаклар билан аёллар биргаликда қатнашардилар. Нейсмит таклиф қилган ўйин биринчи кунданок студентлар орасида катта қизиқиш уйғотди.

Гимнастика гуруҳида 18 киши бўлгани учун, улар икки жамоага бўлиниб ўйнай бошладилар. Кейинчалик ҳар бир жамоадаги ўйинчиларнинг сони 7 ва 5 тагача камайтирилди.

Тўп саватга ташланганлиги учун бу ўйин инглиз тилидан таржима қилинганда (баскет-сават, бол-тўп) деб атала бошланди. Кейинги йилларда баскетбол ўйини аста-секин ўзига хос хусусиятларга эга бўлган спорт турига айланди.

1892 йилда Нейсмит ўйин қоидаларининг 13 моддасини тузиб чиқди, яъни улар қуйидагилар эди.

1. Тўпни бир ва икки қўллаб ҳар томонга ташлаш мумкин.
2. Тўпни ҳар хил йўналиш бўйича бир ёки икки қўл билан уриб юбориш мумкин бўлган (мушт билан уриш ман этилган).
3. Тўп билан югуришга рухсат **берилмаган**. **Ўйинчи** қабул қилган тўпни қаерда қабул қилган бўлса, шу жойдан ташлаш керак. Катта тезликда **югуриб** келаётган ўйинчи тўпни қабул қилганда тўхташга ҳаракат қилган баъзи бир ҳолларда қоида бузилмади деб унга рухсат берилган.
4. Тўпни фақат қўл бармоқлари билан ушлаш мумкин бўлган. Елка, қўлтиқ ёки гавданинг бошқа қисмларида тўпни ушлашга рухсат берилмаган.
5. Ўйинчи рақибини елка **билан** туртиши, ушлаб қолиши, қўл билан уриши **ёки** чалиши ман этилган. Бу қоидаларни бузган ўйинчиларга биринчи маротаба жарима тўп эълон қилинган, иккинчимаротаба такрорланган ҳолда **бу** ўйинчини ўйиндан бутунлай чиқарилган ва ўрнига бошқа ўйинчи алмашиши мумкин бўлмаган.

6. Тўпни мушт билан урилганда 3, 4 ва 5-пунктлар бузилган ҳолларда жарима **берилган**.
7. Жамоалардан бирортаси кетма-кет уч маротаба жарима олса, рақиб жамоаси сават эгаси бўлган (майдон эгаси бўлган).
8. Саватга тўп туширган жамоа майдон эгаси ҳисобланиб, саватга тушган **тўпни** яна шу жамоа ўйинчилари ўйинга киритиш ҳуқуқига эга бўлган.
9. Тўп майдонда қайси ўйинчига тегиб майдондан ташқарига чиқиб кетса, **биринчи** тўп кимга тегиб чиқса шу ўйинчи майдонга қайта кириш ҳуқуқига эга бўлган.
10. Бош ҳакам майдондаги ўйинни назорат қилиб борган ва ўйин қоидабини уч маротаба бузган ўйинчини майдондан чиқариш тўғрисида майдондаги ҳакамга хабар берган.
11. Майдон ичидаги ҳакам тўпнинг майдондаги ҳаракатини, майдондан ташқарига чиққан ҳолларни, қайси жамоа ўйинчиларига тегишлилиги, ўйинчиларнинг ўйин қоидаларига риоя қилишлари ва ҳисобларнинг боришини назорат қилган.
12. Ўйин икки қисмдан ўйналиб, ҳар бир қисми 15 дақиқа давом этган ва ўртада 5 дақиқа танаффус эълон қилинган.
13. Қайси жамоа ўйинчилари саватга кўп тўп туширса шу жамоа ғолиб деб топилган. Ҳисоблар тенг бўлган ҳолларда, жамоа саркорларининг келишувлари билан қўшимча вақт белгиланиб, биринчи майдон эгаси бўлгунгача ўйин давом этган.

1892 йилда Жэймс Нейсмит ўзининг «Қоидалар китоби»ни биринчи марта чоп этди. Бу китобда тўпни ерга уриб юриш мумкинлиги ҳақида биринчи марта ёзилган эди. Шундан сўнг махсус мусобақалар ўтказиш бошланди ва бу қоидалар йилдан-йилга мукаммаллаша борди. Масалан, 1893 йилда биринчи марта темир халқали турли саватлар пайдо бўлди. Яна бир йилдан сўнг тўпнинг айлана узунлиги 30-32 дюм (76,2-81,3 см)гача кўпайтирилди. 1895 йилда 15 фут (5 м. 25 см) масофадан бажариладиган жарима тўплари киритилди.

Биринчи расмий мусобақа қоидалари 1894 йилда АҚШда эълон қилинган эди. 1895 йилдан бошлаб АҚШда баскетбол бўйича расмий мусобақалар ўтказила бошланди. Ўйин йилдан-йилга ривожлана бориб, унинг техникаси ва тактикаси вужудга келди. 1896 йилдан бошлаб тўпни ерга уриб юришга рухсат берилди.

Нейсмитга катта хизмати учун 1911 йилда жисмоний тарбия устаси унвони берилди. 1939 йили Мак Гилл Университети томонидан Нейсмитга тиббий билимлар доктори унвони берилди. Нейсмит хотираси учун 1968 йили АҚШ баскетбол тарихини акс эттирувчи музей очилди. (Нейсмит 1861 йили туғилган ва 1939 йили Канадада вафот этган).

Баскетбол аввалига Америкада, Шарқ мамлакатларидан - Япония, Хитой, Филиппинга, ундан сўнг Европа мамлакатларидан - Чехословакия, Литва,

Эстония, Латвия, Италия, Франция ва нихоят, Жанубий Американинг айрим мамлакатларига тарқалди.

Дунёдаги кўпгина мамлакатларда баскетболнинг кенг тарқалиши натижасида 1919 йил 1931 йилларга келиб миллий баскетбол федерациялари ташкил қилина бошланди.

1932 йилнинг 18 июнида Халқаро баскетбол федерацияси (ФИБА) нинг ташкил қилиниши эса бу ўйиннинг янада ривожланишида катта аҳамиятга эга бўлди. Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Руминия, Швейцария ва Чехословакия мамлакатлари халқаро баскетбол федерациясига биринчилар қаторида аъзо бўлиб кирдилар. Ўйин бутун дунёга тезлик билан кенг тарқала бошлади. 1930 йилларда АҚШнинг Стэнфорд университети жамоасининг «юлдузи» Хэнк Луизетти баскетбол тарихида биринчи бўлиб тўпни саватга сакраб отиш усулини қўллади. Ҳозир эса бу усул оммавий тус олган.

1935 йилда Женевада эркаклар жамоалари ўртасида биринчи Европа чемпионати бўлиб ўтди. Бунда Болтиқбўйи мамлакатларининг жамоалари устун келдилар. Европа чемпиони унвонига Латвия терма жамоаси биринчи бўлиб сазовор бўлди.

1936 йилгача тўп саватга тушгандан сўнг ўйин майдон ўртасида баҳс тўпини ташлаш билан давом этган бўлса, ундан кейин тўп саватга тушгандан сўнг шит ортидаги юз чизигининг ташқарисидан ўйинга киритиладиган бўлди, бу ўйин тезлигини анча оширди.

1936 йилда баскетбол биринчи марта, олимпиада, ўйинлари дастурига киритилди. Берлинда бўлиб ўтган XI Олимпиада ўйинларининг баскетбол турнирида 21 мамлакатнинг эркаклар жамоалари қатнашди. Аёллар ўртасида биринчи Европа чемпионати 1938 йилда Римда бўлиб ўтди. Бунда Италия миллий жамоаси ғалаба қозонди.

1948-1956 йилларга келиб Халқаро баскетбол федерацияси бошқа халқаро спорт бирлашмалари ичида юқори ўринлардан бирини эгаллади. Дунё ва Европа чемпионатлари каби катта мусобақалар энди ФИБА раҳбарлиги остида ўта бошладилар. Халқаро мусобақаларнинг барчасига дунё мамлакатлари фаол қатнаша бошладилар. 1948 йилга келиб 50 мамлакат Халқаро баскетбол федерациясига аъзо бўлиб кирди. Баскетбол техникаси ва тактикаси ривожлана борди. 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 жуда катта таъсир кўрсатди. Агарда илгари мусобақа ҳисоби 20-30 ҳисобдан ошмасдан тугайдиган бўлса, энди учрашув ҳисоби 50-60 ҳисобга ета бошлади.

Тактикада марказий ўйинчи орқали ҳужум уюштириш тизими эркаклар жамоалари ўртасида вужудга келди.

1950 йилда *Аргентинада биринчи дунё чемпионати бўлиб ўтди*. Бунда мезбонлар биринчи ўринни эгаллашди. Аёллар жамоалари учун биринчи дунё чемпионати 1953 йилда ўтказилди ва АҚШ аёллар терма жамоаси *жаҳон чемпиони* унвонига сазовор бўлди.

1950 йилларнинг бошида баскетбол ўйинининг мусобақа қоидаларига қуйидаги ўзгартиришлар киритилди:

- 30 сония ўйин қоидаси (бунда, асосан тўпни эгаллаб турган жамоа 30 сония ичида уни рақиб саватига отиши лозим);
- 30 сония қоидаси ва жарима майдончасининг кенгайтирилиши (бунда, асосан ҳужумчининг рақиб жарима майдончаси ичида 30 сония ортиқ туриши таъқиқланди);
- тўпни ерга уриб юришни бошлашда, тўп Баскетболчининг қўлидан чиққандан сўнггина, таянч оёқни ердан узишга рухсат берилди ва ҳоказо.

Шу йилларда баскетбол ўйинининг бир қўллаб тўп узатиш, фақат панжа ҳаракати билан тўп узатиш, чалғитиб узатиш ҳамда тўпга қарамасдан уни ерга уриб юриш, сакраганда бир ва икки қўллаб саватга тўп отиш каби техник усуллари такомиллашди ва кенг тарқалди.

Ҳозирги кунда баскетбол билан бошқа спорт турларига нисбатан энг кўп (100 миллиондан ортиқ) киши шуғулланмоқда. Ҳалқаро баскетбол федерациясига 157 мамлакатларнинг миллий федерациялари аъзодир. Жумладан Европада 31, Осиёда 38, Америкада 38, Африкада 40 та, Австралия ва Океанияда 10 та баскетбол федерацияси мавжуд.

XXI Олимпиада ўйинлари дастурига...(76, Монреал) баскетбол бўйича аёллар беллашувининг киритилиши эса аёллар ўртасида баскетбол ўйинининг кенг ривожланишига таъсир кўрсатди.

ЎЗБЕКИСТОНГА БАСКЕТБОЛНИНГ КИРИБ КЕЛИШИ.

Ўзбекистон ҳудудида баскетбол 1913 - 14 йилларда тарқала бошлаганлиги ҳақида маълумотлар бор. Ўзбек физкультурачиларининг баскетбол билан танишиши Всеобуч вакили Л. Бархашнинг номи билан боғлиқ. 1920 йилда у Фарғонада биринчи бор баскетболчилар жамоасини тузади. Ҳар бир жамоада 9 кишидан иборат ўйинчи бўлиб, улар 28x16 метрли майдончада машғулот ўтказишарди. Майдонча чизиклар билан уч қисмга бўлиниб, баскетболчилар уч ҳимоячи, уч ярим ҳимоячи ва уч ҳужумчига ажратиларди. Улар тўпни саватга икки қўллаб пастдан отар эдилар. Тошкентда баскетбол жамоасини биринчи бўлиб Всеобуч инструктори **С. Старший** ташкил қилди. **П. Таранов, А.**

Богаченков, Ю.Белоцерковскийлар бу жамоага аъзо эдилар. Баскетбол секциялари кейинчалик Наманган, Самарқанд ва республикамизнинг турли шаҳарларидаги фабрика, завод ҳамда бошқа ташкилотларда ҳам ташкил қилина бошлади. 1924 йилда Сирдарё вилоятида ўтказилган Олимпиада дастурига баскетбол биринчи марта киритилди. Мусобақалар 1922 йилдаги Москва қоидалари асосида ўтказилди. Ўйин вақти 40 дақиқа бўлиб, *ҳар бир* жамоа беш кишидан иборат эди (иккита химоячи, марказий ўйинчи ва иккита ҳужумчи). Фақатгина марказий ҳужумчи химояга қайтиб келар ва ўйинда *ҳеч* қандай комбинация қўлланилмасди. Жарима тўпларини отиш эса, жамоанинг битта ўйинчиси зиммасида бўларди. Ўйин давомида баскетболчини фақат жароҳатлангандагина алмаштириш мумкин эди. Дастлабки тўп отишда марказдан бошлайдиган баскетболчилар битта қўлларини орқаларига қилиб туришлари, жамоаларнинг **ҳужумчилари эса**, олди зонага ўтиб туришлари лозим эди.

Баскетболчининг бир жойда тўпни икки секунддан ошиқ тутиб туриши таъқиқланарди. Тўпни саватга икки қўл билан пастдан ва бир қўл билан елкадан отиш кенг қўлланиладиган усуллардан бўлиб ҳисобланган.

Ўрта Осиё ҳудудида бир **неча** республикалар ташкил этилгач, Ўзбекистонда физкультура ва спорт ишларини бошқаришни физкультура советлари ўз қўлларига олдилар. 1925 йил 13 июлдаги қарори республикамиз физкультура ва спорти ҳаётида катта воқеа бўлди.

Мусобақа қоидалари шу йилларда такомиллашди. Шчит майдонни чегараловчи чизикдан 60 см. ичкарига ўрнатиладиган бўлди.

Баскетболчиларнинг техникасида тўпни ҳаракат вақтида тезлик билан узатиш ва шчит тагидан уни бир ва икки қўллаб саватга отиш каби усуллар пайдо бўлди.

Республика бўйлаб кенг тарқалаётган баскетбол ўйини, 1927 йилда Бутун ўзбек спартакиадасида дастурига киритилди. Бу спартакиадага тайёрланиш даврида кўпгина шаҳарларда баскетбол мусобақалари бўлиб ўтди. Спартакиадага Тошкент, Андижон, Фарғона ва Самарқанд вилоятларининг жамоалари қатнашдилар.

1928 йилда ИИ Бутун ўзбек спартакиадаси бўлиб ўтди. Спартакиадада Тошкентнинг эркаклар ва аёллар жамоалари биринчи ўринни эгалладилар. Бу беллашувда Москвада ўтказиладиган Бутун иттифоқ спартакиадасига қатнашадиган терма жамоа аъзолари аниқланди.

Бу спартакиадада Ўзбекистон баскетболчилари биринчи халқаро учрашувни ўтказдилар. **Улар** Франция терма жамоаси билан учрашиб, **49:12** (эркаклар) ва **24:12**(аёллар) ҳисоблари билан **ғалаба** қозондилар.

1928 йилдаги спартакиадага тайёргарлик натижасида республикада баскетболнинг ривожланиши бирмунча жонланган бўлса ҳам, бироқ доимий мусобақа календарининг йўқлиги, баскетбол майдончаларининг камлиги,

жамоаларда мураббийларнинг етишмаслиги бу ўйиннинг чинакам оммавий тус олишига тўсқинлик қиларди.

1929 йилдаги шаҳарлар биринчилиги учун олиб борилган курашга, ишлаб чиқариш жамоалари билан бир қаторда олий ўқув юртларининг жамоалари ҳам қатнашдилар.

Шу йилдан бошлаб баскетбол бутун ўзбек спартакиадаси дастурига киритилди ва мунтазам равишда республика биринчиликлари ўтказила бошланди. 1934 йилда баскетбол бўйича ўтказилган биринчи Ўрта Осиё спартакиадасида эса, Ўзбекистон *эркаклар* ва *аёллар* терма жамоалари *биринчи ўринларни* эгалладилар.

Республикамиз баскетболчилари Ўрта Осиё республикалари ва Қозоғистон ўртасида ўтказилган ҳамма спартакиадаларда 1952 йилгача биринчиликни қўлдан бермадилар. 1952 йилда ва ундан сўнг ҳам аёллар жамоаси мусобақаларда кучлилигича қолди, аммо эркаклар жамоаси 1973 йилгача Қозоғистон жамоасини олдинга ўтказиб, иккинчи ўрин билан кифояланиб қолди.

Республика баскетболчилари 1935 йилда Ленинградда ўтказилган Бутун иттифок мусобақаларида қатнашиб, эркаклар-12, аёллар 11-ўринларни эгалладилар.

Бутун иттифок мусобақаларидан сўнг терма жамоа аъзолари республика шаҳарларига бориб семинарлар, мураббийлар йиғилишлари ўтказиб, баскетболни тарғиб қила бошладилар.

1936-37 йиллар ва ундан кейинги кўп мусобақаларда Тошкент шаҳри жамоалари, республикамизнинг бошқа шаҳарлари жамоаларидан анча устунлик қилишарди.

1939 йилда мамлакатимизда мусобақанинг янги қоидалари жорий этилди. Бу қоидалар халқаро мусобақалар қоидаларига муносиб тузилганди. Масалан, мусобақалар «тоза» ўйин вақти бўйича ўтказиладиган бўлди. Жамоалар бошқа заҳирадаги баскетболчиларга эга бўлишига ва бу баскетболчиларни ҳоҳлаганча алмаштириб ўйнашига рухсат берилди. Янги қоида бўйича майдон икки зонага бўлиниб, «зона» қоидаси киритилди. Баскетболчиларнинг тўпни орқа зонада 10 секунддан ортиқ ушлаб туриши таъқиқланди. Янги қоида бўйича саватига тўп тушган жамоа баскетболчилари ўйинни марказдан эмас, балки тўпни ўз зоналарининг шчит ортидаги чизик орқасидан ўйинга киритадиган бўлишди. Жарима тўпни энди «жабрланган» баскетболчининг ўзигина урадиган бўлди. Янги қоиданинг қўлланилиши ўйинни бир мунча тез олиб боришга, ўйин техникаси ва тактикасининг такомиллашувига олиб келди. Республиканинг кучли баскетболчилари тўпни кўкракдан икки қўллаб ва елкадан бир қўллаб узатиш каби усулларни қўллай бошладилар.

Ватан мудофааси учун курашга республикамиз баскетболчилари ҳам фаол қатнашдилар. Бир нечта орден ва медаллар билан мукофотланган А. П. Кириллов, М. А. Фёдоров, С. И. Уткин, В. Ф. Тимофеевлар шулар жумласидандир.

Бу йилларда А. Кириллов, Р. Ямпольский, В. Миронов, Э. Подцар, В. Тимофеев, Т. Агиев, М. Левин, О. Шутова, А. Ритикова, М. Малинина, В. Столбова, Т. Агеева, З. Страхова ва А. Дороховалар республиканинг энг кучли баскетболчилари бўлиб ҳисобланардилар. Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий О. Г. Шутованинг шогирдлари Ю. Ушаков ва Т. **Якунин** собиқ СССР терма жамоасининг аъзолари эдилар. Бу йилларда Всеобуч пунктларида, стадионларда, сув ҳавзаларида ва спорт залларида кучли, чидамли, эпчил, тезкор жангчилар тайёрланди. Шу билан бирга саноат, кишлоқ хўжалигида ҳам иш унуми ошди ва ҳамма нарсга душман устидан ғалаба қозонишга қаратилди. Лекин баскетболнинг ривожланиши бирмунча сусайди. Баскетбол секциялари бир неча (Тошкент, Самарқанд ва бошқа) вилоятлардагина ишлаб турди. 1944 йилда республикада атига 91 та баскетбол майдончаси мавжуд бўлиб, 2104 киши баскетбол билан шуғулланарди.

Республикада баскетболни жадал суръатлар билан ривожлантириш мақсадида қатор тадбирларни амалга оширди. Айниқса, республикамизнинг саноат корхоналарида, ўқув юртларида, жамоа хўжалик, маҳаллий миллат ёшларидан баскетболчилар жамоаларини тузишга катта аҳамият берилди. Бу эса тезда ўз самарасини кўрсатди.

Маҳаллий миллат эркаклар жамоалари ўртасидаги республика чемпионати 1945 йилда Андижонда бўлиб ўтди, мусобақаларда 4 жамоа қатнашиб, **биринчи ўринни** Самарқанд, иккинчи ўринни Наманган, учинчи ўринни Андижон, тўртинчи ўринни Тошкент шаҳарларининг жамоалари эгалладилар.

1945 йилда Тошкентда *Бутун ўзбек* спартакиадаси бўлиб ўтди. Спартакиаданинг баскетбол турнирида аёллар ва эркакларнинг 7 тадан жамоалари қатнашди. Биринчи ўринни Тошкент шаҳрининг аёллар ва эркаклар жамоалари эгалладилар.

1946 йилда Андижонда маҳаллий миллат эркакларининг жамоалари ўртасида *иккинчи республика чемпионати* ўтказилди. Бу мусобақаларда республикамизнинг 8 вилоятидан 50 киши қатнашди. Мусобақалар жуда қийин шароитда ўтди. Залнинг катталиги 20x10 метр бўлиб, шчит деворга маҳкамланган, ёруғлик манбалари ўрнатилмаган аҳволда ўтказилган эди. Қизиғи шундаки, мусобақа учун Андижон шаҳрида фақат битта баскетбол тўпи топилган эди.

Бу мусобақаларда У. Бектемиров, У. Умаров, А. Шермухамедов, Миновархўжаев, Т. Исохўжаев, Х. Султонов ва Мусахўжаевлардаи ташкил топган Тошкент шаҳри жамоаси *биринчи ўринни эгаллади*.

1946 йилда ўзбек баскетболчилари собиқ СССР *биринчилигининг* ИИ гуруҳида қатнашиб, аёллар 6 чи, эркаклар 11 чи ўринларни эгалладилар.

Бироқ *баскетбол* ҳали талабалар ва мактаб ўқувчилари орасида кенг оммалашмаган эди. Масалан, Тошкент шаҳрининг студентларидан фақат 556 киши, мактаб ўқувчиларидан 962 нафари баскетбол секцияларига қатнашарди.

Сўнгги йилларда баскетбол буйича мусобақалар сони ошиб борди. Меҳнаткашлар жисмоний тарбия билан оммавий равишда шуғулланишга жалб қилиниб, спорт-техника натижаларини юксалтириш шиорлари остида катта ишлар олиб борилди. Аммо, Ўзбекистон терма жамоаларининг Бутун иттифок мусобақаларида қатнашиш натижалари ҳали талабга жавоб бермасди.

1947 йилда маҳаллий миллат эркаклар жамоалари ўртасида учинчи республика чемпионати ўтказилди. Бу мусобақаларда 7 жамоа қатнашиб, У. Орифхонов М. Тойирхўжаев, У. Мирзааҳмедов, Ч. Ботишев, Р. Содиков, Б. Ғофуров, Р. Одилов, А. Шермухамедовлардан ташкил топган *Тошкент* шаҳри жамоаси *биринчи ўринни*, Самарқанд шаҳри жамоаси иккинчи ва Тошкент вилояти жамоаси учинчи ўринни эгаллади. Хуллас, *1946-60 йилларда республика баскетбол ўйинининг ривожланишида муҳим босқич бўлди.*

1960 йилдан бошлаб Ўзбекистонда баскетболнинг ривожланишида янги босқич бошланди. Бу даврда кўпгина янги мусобақалар ташкил қилинди, спорт машғулотларини йил бўйи мунтазам олиб бориш яхши йўлга қўйилди.

1960-1966 йилларда Тошкентнинг «Меҳнат» жамоаси ва шу жамоа базасида тузилган республика аёллар терма жамоаси юқори натижаларга эришди. Жамоа аъзолари 1961 йилдан бошлаб, собиқ СССР чемпионатнинг «А» классига бўйича мусобақаларда қатнашиш ҳуқуқига эга бўлдилар.

1962 йилда собиқ СССР *биринчилигида* «Меҳнат» аёллар жамоаси 7-ўринни эгаллади. Бу мусобақаларда жамоанинг олти аъзоси (Р. Салимова, Т. Волкова, Р. Белоусова, Н. Чернишова, А. Ицкова ва Т. Томина) Ўрта Осиё республикалари ва Қозоғистонда хотин-қизлар ўртасида биринчи бўлиб (баскетбол бўйича) «Спорт устаси» нормасини бажардилар. Шуниси қизиқки, Ўзбекистон баскетболчилари ўша йилги чемпионатда Риганинг жамоаси устидан ғалаба қозонишган эдилар.

Жамоанинг бу муваффақиятида мураббий Л. К. Величконинг хизмати катта бўлди. Яна шуниси қувонарлики, жамоа бутунлай республикада тарбияланган баскетболчилардан ташкил топган эди.

У. С. Бектемиров ва К. К. Морозовларнинг **Ўзбекистонда** баскетболни ривожлантиришдаги хизматлари ҳисобга олиниб, уларнинг номлари билан *аталувчи* республика анъанавий мусобақалари ташкил қилинди.

1954 йилдан бошлаб *Бутун иттифок мактаб ўқувчилари* спартакиадаси ўтказила бошлади.

Республикада аёллар жамоаси 1964 йилда собиқ СССР чемпионатининг олий лигасида қатнашиб, 4-ўринни эгаллади. Бу ўзбек баскетболининг энг катта ютуғи эди.

Ўзбекистон баскетболининг бир неча вакиллари собиқ СССР терма жамоалари аъзолари сифатида, *мусобақаларда* муваффақиятли қатнашиб келдилар. *Икки марта* жаҳон ва Европа чемпиони, хизмат кўрсатган спорт устаси Р. **Прокопенко** (Салимова) аёллар ўртасида. Европа чемпионлари, спорт усталари Т. **Волкова** ва Т. **Ҳабибулина**, Европа чемпиони, хизмат кўрсатган спорт устаси А. **Жармухаммедов**; халқаро классдаги спорт устаси Е. Коваленко, ҳамда Г. **Авдеев** ва Р. **Абеляновлар** шулар жумласидандир

1968-1978 йилларда ўтказилган республика биринчиликларида Тошкент шаҳрининг жамоалари ҳамон кучлилиқни қўлдан бермадилар. Тошкент, Фарғона, Самарқанд, Андижон ва Бухоро вилоятлари жамоалари совринли ўринларни эгаллаб келдилар.

Ўзбекистон ҳузуридаги физкультура ва спорт комитетининг «Республикада спортнинг ўйин турлари аҳволи ва уни ривожлантириш чоралари ҳақида» ги қарори республикада юксак маҳоратли спортчилар етиштириш спорт ўйинларини янада оммавийлаштириш масаласида физкультура ташкилотларининг зиммасига катта вазифаларни юклади. Мазкур қарорнинг ҳаётга тадбиқ этилиши, баскетбол соҳасида ҳам дастлабки ютуқларни қўлга киритди. Ўзбекистон давлат физкультура институтининг ФИСК жамоаси (аёллар) ва «Университет» жамоаси (эркаклар) собиқ СССР чемпионатининг «А» класс биринчи гуруҳи мусобақаларида қатнашиб яхши ютуқларга эришди.

Мустақилликка эришган йиллардан кейин республикада мустақил давлат сифатида халқаро олимпиада кўмиталарига аъзо бўлиши, халқаро баскетбол федерацияси тузилиши баскетболнинг ривожланишида янги босқич ҳисобланди.

БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Дастлаб баскетбол ўйида қуйидаги қоидалар қўлланилди:

1. Тўпни ҳар қандай йўналишда бир қўлда ва икки қўлда улоқтириш.
2. Тўпни ҳар қандай йўналишда тортиб ёки уриб олиш.
3. Тўп билан югуриш тақиқланади.
4. Тўп олиб юришда бир қўлда ёки қўлларни алмаштириб полса уриб горилади.
5. Рақибни суриш, итариш, чалиш, тўпни мутат билан уриш тақиқланади.
6. Ўйин 15 минутдан икки тайм белгиланди танаффус 5 минут. Ксйинчалик 20 минут ҳар бир таймлар, танаффус 10 минут этиб қабул қилинди.
7. Ҳакамлар ўйинни бошқаришда тўпни майдондан чиқиб кешаслигини, тўпни тўғри бошқарилишини кузатадилар.

Баскетбол ўйини тез ривожлана борди. 1936 йилда Олимпияда ўйинлари дастурига киритилди. Ҳаваскор баскетболчилар уюшмаси — ФИБА тузилди. Ўйин қоидалари такомиллаша борди. Ўйинчилар сони 5 нафар бўлиб қабул қилинди. Ҳар бир саватга туширилган тўп учун 2 очко, 9 метрли масофадан туширилган тўп учун 3 очко ва жарима тўпларига 1 очкодан белгиланди. Тўпни ўйинга киритиш шит остида ёки қўндаланг чизикдан рухсат этилди. Аввалги даврларда тўпни ўйинга майдон уртасидан киритилар, ҳакам икки ўйинчи ўртасида тўпни юқорига улоқтирар ва эпчил, узуп бўшти ўйинчи тўпни эгаллаб олар эди. Кейинги даврларда бу қоида юқоридаги қоида билан ўзгартирилди.

Ўйин тезкорлигини ошириш мақсадида 10 секундли қоида қабул қилинди. бунга асосан тўп эгаллаган ўйинчи 10 секунд давомида шеригига чиқаришга мажбур акс ҳолда жарима белгиланади. Кейинчалик 24 секундли қоида ҳам қабул қилинди бу қоидада тўп эгаллаган гуруҳ 24 секунд давомида ҳужумни якунлаши керак. Ўйин янги ихтиро этилган даврларда узун бўйли ўйинчилар шит тагида туриб олиб ҳар бир ҳужумни бартараф этар эдилар. Шунинг учун кўп ҳолларда ҳужумлар самарасиз ва ўйин зерикарли бўлиб қолган эди. Бўйи узун ўйинчиларни, химоячи ва ҳужумчиларнинг ҳаракатларини самарали қилиш ҳамда ҳужум зонасида ҳаракатларни чегаралаш мақсадида 3 секунд қоидаси қабул қилинди. Бу қоидага кўра шитнинг остидаги зонада ўйинчиларни 3 секунддан ортиқ туришга тақиқланади.

Шунингдек тўпни саватга йўналтирганда қуйидаги ҳолатларга риоя қилиш талаб этилди.

1. Тўп саватга тушган вақтида тўпга ва саватга тегиш тақиқланади.

2. Тўп шитга ва сават ҳалқасига тегиб турганда тўпга ва саватга тегиш тақиқланади.

3. Улоқтирилган тўп сават томон пастлаётганда тўпни тўсиш тақиқланади. Баскетбол ўйини таракқиётида тўп шакли ҳам ўзгариб борди. 1891 йилдан 1894 йилгача футбол тўнида ўйналган. 1894 йилдеш тўннинг ҳажми катталаштирилди. Ҳозирги даврда резинадан қуйилган тўп фойдаланилмоқда. Тўп оғтфлиги — 650 гр. Диаметри 76 — 78 см.

Ҳозирги даврда майдонга ўсиб чиққан ҳолдаги ҳажми 180х 120 см ли шитдан фойдаланилмоқда. Бу шаклдаги шит ўйинчиларни шит остида ҳаракат қилишига ҳам ҳалакит бермайди. Баскетбол ўйини майдонига ҳам бир қатор ўзгартиришлар киритилди. Майдон ҳажми 15х28 м белгиланди. Уртадан 2 қисмга бўлинди. Майдонни ҳужум ва химоя қисмига бўлувчи чизик ҳужумчини тўпни фақат олдига узатишга мажбур қилади, ҳужум зонасидан туриб тўпни орқага қайтариш тақиқланади. Майдон маркази ва шит олдидаги ҳужум зоналарида диаметри 360 см ли дойра чизилди. Ҳар бир чизиклар анлиги 5 см ли ок чизик қилиб белгиланди. Бу доиралардан баҳсли тўпни ҳал этиш учун фойдаланилади.

"Баскетбол ўйини техникаси: Баскетбол ўйинининг асосини куйидаги техник ҳаракатлар ташкил этади. **Юриш, югуриш, сакраш. тўхташ ва бурилишлар:**

Баскетболчининг асосий ҳаракатлари бўлиббуҳаракаглардая олдин баскетболчи дастлабки ҳолатда бўлади. Дастлабки ҳолатда гавда бир оз эгилган оёқдар тиззадан бир оз букилган ва бир оёқ олдинда қўйилган. Юриш ва югуриш ҳолатлари баскетболчининг майдон бўйлаб ҳаракатланишини таъминлайди. Юриш ва югуришлар ҳар хил тезликда ва ҳар хил йўналишда амалга оширилади. Сакрашлар тўп қабул қилишда ва узатишда ҳамда саватга тўп улоқтиришда бажарилади. Якка ҳужум ҳолатида, икки қадамли ҳужум ҳаракатида сакрашлар бир оёқда бўлиши ва тинч ҳолатдан саватга тўп улоқтиришда сакрашлар икки оёқда бажарилади. Баскетболчи тўп қабул қилишда ва узатишда ҳамда ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини режалаштиришда сакраши ёки ҳаракатланишдан тўхташи мумкин. Бу ҳолатда алдов ҳаракатлари гавдани ҳар хил шаклда ушлаб туриш оёқларини қўйиш шакллари ҳам турлича бўлиши мумкин. Бурилишлар баскетболчининг асосий техник ҳаракатларидан бўлиб у тўпсиз ва тўп билан амалга оширилиш мумкин. Тўпсиз бурилиш ҳолатлари қулай вазиятга чиқиш, ҳужум уюштириш, ҳимоя ҳолатини эгаллаш вақтида бўлиши мумкин. Тўп билан бурилиш ҳаракати фақатгина бир оёқ таянч ҳолатидан узилмаган ҳолда бажарилади акс ҳолда тўпсиз ҳаракат ҳисобланиб тўп рақиб жамоага олиб берилади.

Тўпни ушлаш: тўпни ушлаш ҳаракати ҳар хил баландликда келаётган тўпни икки қўллаб ва бир қўллаб ушлаш ҳаракати ҳисобланади. Ўртача баландликда келаётган тўпни ушлаш ҳаракати кўп учрайдиган ҳаракат бўлиб, бу ҳаракатда баскетболчи тўпни ушлаш учун қўллари узатилган ҳапатда бўлиши керак. Тўп қўлларга етиб келганда енгилгина билакда букилиб тўп тезлиги су**Тўпни узатиш:** баскетболда ҳар хил шаклдаги тўп узатиш ҳаракатлари қўлланилади. Тўпни кўкракдан икки қўллаб узатиш усули баскетболчи шериги яқин ёки ўртача масофада турганда қўлланилади. Бу ҳолатда тўп бармоқдар ёзилган ҳолда ушланиб пастдан юқорига кўтарилиб кўкракдан узатилади. Бундай узатиш усулида тўпни тезлиги катта бўлиши мумкин. Тўпни икки қўллаб юқоридан узатиш усули рақиб яқин турганда тўп йўлини тўсмоқчи бўлганда бажарилади. Бунинг учун баскетболчи қўллари баланд кўтариб билак кучи билан тўпни узатади. Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш усули ҳам рақиб яқин турганда бажарилади. Бунинг учун баскетболчи энгашган ҳолда рақиб ёнидан тўпни икки қўллаб билак кучи ҳисобига узатади. Тўпни бир қўллаб елкадан улоқтириш усули рақибни тўпни тўсиб қолмаслиги учун бир қўл билан кенгроқ ҳаракат қилиш учун бажарилади. Тўпни юқоридан бир қўллаб узатиш усули ёнмаён турган шеригига рақиб устидан тўп узатиш учун қўлланилади. Бу усул илмоқ усули деб ҳам аталади. Баскетболда тўп ушлаш иа узатишнинг хилма хил шакллари учрайди. Ён

томондан тўп узатиш ва қабул қилиш, орқага тўп узатиш ва ҳокозолар. Бу техник ҳаракатларни бажариш учун баскетболчи техник жиҳатдан такомиллашган ва жисмоний ривожланган бўлиши керак.

Саватга тўп ташлаш: Хужумчининг якуний ҳаракати ва жарима тўпи ташлашдаги ҳаракат ҳисобланади. Ҳаракатнинг аниқлиги ўйин натижасига таъсир қилади. Саватга тўп ташлаш қиска масофадан 3 м гача, ўрта масофадан 36 м гача ва узоқ масофадан 6 м дан узоқликдан усулларга бўлинади. Саватга тўп ташлаш бир қўллаб ва икки қўллаб ташланади.

Бир қўллаб елкадан тўп ташлаш усули яқин ва узоқ масофадан ҳужум қилингандан бажарилади. Тўп ташлаш дастлабки ҳолатда оёқлар параллел ҳолатда бўлиб тиззалардан бир оз букилади. Тўп бир қўл билан кўкрак орқали елкага олиб чиқилади шундан сўнг бир вақтнинг ўзида қўл билан кўкрак орқали ҳаракат қилади ва оёқлар тиззада тўғриланади. Баъзан улоқтириш кучини орттириш учун сакралади. Бу ҳолатда улоқтиришни аниқлиги ва тезлиги таъминланади. Қўл тўпнинг учишини кафт ёзилган ҳолда кузатиб қолади. Бир қўллаб елкадан тўп ташлаш усули жойидан ва югуриб келиб ҳам бажарилиши мумкин.

Бир қўллаб тўпни илмоқ ҳолатида ташлаш бу усул анча мураккаб усул бўлиб тўпни саватга тушиш даражаси кам фоизни ташкил қилади. Лекин моҳир спортчилар бу усулни шу даражада такомиллаштирадиги, тўп ташлаш даражаси юз фоизни ҳам ташкил қилиши мумкин. Бу усулда тўп ташлаш кугилмаган ҳолатда рўй беради ҳамда бу усулни ҳимоячи тўпни тўсиши ёки қаршилиқ қилиши мураккаб бўлади. Икки қўллаб кўкракдан тўп ташлаш усулида баскетболчи тўпни икки қўллаб тенг ушлаган ҳолда кўкракдан олиб чиқади, бош устидан ва силтов ҳаракати билан саватга ташлайди. Шу вақтнинг ўзида тиззалардан букилган оёқлар тўғриланади. Икки қўллаб кўкракдан тўпни ташлаш усули жойидан ва югуриб келиб ҳам бажарилиши мумкин.

Шу билан бирга баскетболда тўпни бир қўллаб ташлашнинг хилмахил усуллари мавжуд. Бир қўллаб пастдан ташлаш бир қўллаб ёндан ташлаш ва ҳақозо. Бу усулларни эгаллаш ва бажариш баскетболчидан юқори техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликни талаб этади. Саватга тўп ташлашнинг хилмахил усуллари ўйин давомида якка ва жамоа ҳужумларида бажарилади. Якка ҳужумда тўпни саватга юқоридан ташлаш усулини узун бўйли баскетболчилар бажарадилар. Баланд сакраган баскетболчи саватга тўпни икки қўллаб ёки бир қўллаб юқоридан солади.

Баскетболда саватдан ёки шитдан қайтган тўпни олиш учун каттик кураш кетади. Бунинг учун баскетболчилар баланд сакрашлари ва тўпни бир қўллаб ёки икки қўллаб ушлашлари мумкин. Баъзан тўпни ушлашга қараганда уриб юбориш осон бўлади: бу ҳолат фақат кафт билан бажаришга рухсат берилади.

Тўп олиб юриш: Баскетболда асосий техник ҳаракат бўлиб, тўп юриб ва югуриб олиб юрилади. Бу ҳолатда доимо тўп полга бир қўллаб уриб турилиши керак. Тўпни полга урмасдан олиб юриш таъқиқланади. Шунингдек тўпни олиб юривчи ҳавода ирғитиб яна ушлаб олиб юриши таъқиқланади. Тўп олиб юришининг бир неча хил усуллари бор. Тик ҳолатда тўп олиб юриш, ярим эгилган ҳолатда тўп олиб юриш, эгилган қолатда тўп олиб юриш. Тўп олиб юриш ҳаракатлари ҳар хил йўналишда ва ҳар хил тезликда бажарилиши мумкин.

Баскетбол ўйини тактикаси: у ўзининг хилмахиллиги билан ажралиб туради. Чунки бу ўйин тезкор ўйин ҳисобланади. Шу билан бирга баскетбол ўйини жамоа ўйинидир. У ўйинчиларни ўзаро мувофиқ ҳолда қаракат қилишларини, ҳужум ва ҳимояда ўйинчилардан бирбирини тушунишларини талаб эгади. Ўйин олиб боришнинг якка ҳолда, гуруҳ бўлиб ва жамоа усуллари мавжуд. Шунга мувофиқ ўйин фаол ва суст ташкил этилиш мумкин. Баскетбол ўйини тактикаси ҳужум ва ҳимоя тактикасига бўлинади. Бу тактик усуллар бирбирига зид ва қарамаққарши бўлгани билан биринчиси иккинчисига тес ўзгариши мумкин. Ҳужум ва ҳимоя тактикалари ҳам якка ҳамда гуруҳ тактик ҳаракатларга бўлинади.

Ҳужум тактикаси: Ҳужум тактикасининг мақсади самарали ҳужум уюштириш ва саватга бўлган қурашига ҳолиб келиб ижобий натижаларга эришишдир. Ҳужум давомида ҳужумчилар тез ва чакқон ҳаракат қилиш талаб этилади. Якка ҳолдаги ҳужумда ҳужумчи ҳужум вазифасини ўзининг тезкорлиги ва чакқонлиги ҳамда техник ҳаракатларни аниқ бажариши билан уддаласа гуруҳ ҳужумларида бир неча ҳужумчи мувофиқ ҳолда тез ва чакқон ҳаракат қилиши керак.

Якка ҳолдаги ҳужум тактикаси: қуйидаги ҳаракат шакллари ўз ичига олади. Ҳужум учун қулай жой танлаш ва техник ҳаракатларни самарали бажариш. Ҳужум давомида ҳужумчи тўпсиз ва тўп билан ҳаракатланади. Ҳужум учун қулай жой ва вазият танлаш муҳим ўрин тутди. Ҳужумчи тўпсиз ҳаракати унинг қўриқдаб турган ҳимоячидан қочиш ва ҳужум уюштириш учун қулай вазият ва жой танлаши керак. Тўп билан ҳужум қилаётганда ҳимоянинг заиф жойини топиш ва саватга тўп ташлашни қулай вазияти ва жойини танлаш керак.

Гуруҳ ҳолдаги ҳужум тактикаси: Баскетболда янги ташкил ҳимояни бузиб кириш бир ҳужумчига катта қийинчилик туғдиради. Шунинг учун бундай ҳимояларда гуруҳ ҳолдаги ҳужум тактикаси қўлланилади. Гуруҳ ҳужумларини икки ва ундан ортиқ ҳужумчилар уюштирадilar. Гуруҳ ҳужумлари жуда хилмахил ва вазиятга қараб ўзгариб боради. Гуруҳ ҳужумларини кўринишларидан бир тўсик қўйишдир. Бу усулда бир ҳужумчи тўпсиз ҳолда ҳимоячини олдини тўсади. Унинг ортидан эса бошқа ҳужумчи тўп билан ҳужум уюштиради. Тўсик қўйишнинг ҳам кўп усуллари бор. Тўп олиб юришда тўсиб

қўйиш, якка ҳолда ҳужум қилиб тўсиб қўйиш, шерикни тўсиқ ҳолатда ҳужум қилиш ва ҳоказо.

Тезкор ҳужум: Бу ҳужум усули гуруҳнинг ҳужумдаги тактик ҳаракатларидан бўйлаб ҳимоячилар шит остида тўпни олиб қўйишганда ёки саватга тўп тушиб янги ўйин бошланаётганда тезкор ҳужум уюштирилади. Тўпни эгаллаб турган ўйинчи рақиб майдонида қолган ҳужумчига ёки тезда ҳужумга отилиб чиққан ўйинчига тўпни етказиб беради. Бу усул якка ҳолдаги тезкор ҳужум ҳисобланади. Гуруҳ ҳолдаги тезкор ҳужумда икки ва ундан ортиқ ҳужумчилар ўз майдонида тўпга эгалик қилишгандан сўнг зудлик билан рақиб томон отилиб чиқишиб ҳужум уюштирадilar. Тезкор ҳужумнинг самараси барча ўйинчиларни якдиллик билан ҳаракатланиши, тўп узатишларни аниқ бўлиши, ҳужумга яқин ва тез йўл билан эришиш, тўп узатишда майдоннинг бутун кенглигидан фойдаланишга боғлиқ бўлади.

Йўналишдаги ҳужум: бу ҳужум усули барча ўйинчиларни ўзаро келишган ҳолда ва мувофиқликда ҳужум уюштиришидир. Улар қандай ҳолатда ҳимояда турсалар шундай ҳолатда йўналишиб ҳужум уюштирадilar. Беш кишилик ҳимояни якка ҳолда ва гуруҳ, ҳолатида ҳужум билан бузиш қийин бўлганлиги сабабли беш кишилик йўналишдаги ҳужум усуллари ҳам ўзгартирилиб борилади. Йўналишдаги ҳужумда ўйинчилардан жисмоний тайёргарлик талаб этилмайди. Аксинча техник ва тактик тайёргарликнинг устунлиги лозим бўлади. Шу билан бирга бу ҳужумда ҳар бир ўйинчи ўзининг шахсий қобилиятларини намоён қилиш имкониятига эга бўладilar. Йўналишдаги ҳужум тайёргарлик, ҳужумчиларнинг сонини ортиш ва ҳужумни якунлаш фазаларидан иборат бўлади. Йўналишдаги ҳужумда бўйи узун ўйинчидан фойдаланиш усулида барча ўйинчилар ҳужум якунида тўпни бўйи узун ўйинчига оширадilar. У ҳужумни якунлаб саватга тўпни ташлайди. Йўналишдаги ҳужумни марказий ўйинчи орқали якунлаш усулида марказдан ҳаракатланувчи ҳужумчи ҳимояини ёриб кириб ҳужумни якунлайди.

Ҳимоя тактикаси: Ҳимоя тактикасининг мақсади ҳужум ҳаракатларига тўсқинлик қилиш ҳамда саватга тўп тушишини олдини олиш. Бунинг учун ҳужумнинг дастлабки вақтидаёқ тўпни олиб қўйиш ёки ҳужумчиларга ҳар қандай ҳолатда ҳам саватга тўп ташлашларига тўсқинлик қилиш.

Якка ҳолдаги ҳимоя тактикаси: Бу усулда ҳимоячи тўп билан ҳаракатланаётган ҳужумчи. Тўпсиз ҳужумчи, қулай вазиятдаги ҳужумчиларга қарши ҳаракатланади. Бу ҳимоя усулини самараси ҳужум уюштирилиши мумкин бўлган жойларни тўғри танлашга боғлиқдир. Якка ҳолдаги ҳимоя усулида ҳимоячи кўп ҳолатда марказда ҳаракатланади. Баъзан ҳужум қайси томондан бўлишига қараб шу томондаги ҳимоячи олдинга отилиб чиқади. У ҳужумчини тўсиш ва чиқарилган тўпни эгаллаб олиш учун ҳаракат қилади.

Гуруҳ ҳолдаги ҳимоя тактикаси: бу ҳимоя усулида ҳамма ҳимоячилар ўзининг зонасида ҳужумчиларни кутиб олиш шу зонада ҳужумчилар ҳаракатини бартараф қилиш ва тўпни эгаллаб олишга ҳаракат қилади. Бунда ҳимоячига ёрдам бериш усули ҳам қўлланилади. Бунинг учун кучли ҳужумчини қўриқдаётган ҳимоячи ортидан яна битта ҳимоячи ҳаракатланади. Шу билан бирга ҳужумчини икки ҳимоячи билан қўриқлаш усули ҳам қўлланилади. Жарима тўпи ташлашда ва саватга уюштиришда ҳам ҳимоячиларнинг тўпни эгаллаб олиш учун кураши муҳим рол ўйнайди. Бунинг учун шит остида тезкор ва чакқон ҳаракат қилиш ҳамда ҳужумчиларни ҳдракатларини чеклаб қўйиш зарур бўлади.

Шахсий ҳимоя: бу усулда ҳимоячи ҳужумчини ўз майдонининг барча жойларида қўриқлаб юради. Уни ҳаракатланишларини чеклаб ундан тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади.

Прессинг: ҳимоянинг бу усулида ҳужумчи бутун майдон бўйлаб якка ҳолда қўриқланиши ёки барча ўйинчиларни майдонда якка ҳолда қўриқланиши таъминланади. Ҳаракатлари чекланган ҳужумчилар тўп оширишда ва ҳужумда хатога йўл қўядилар. Шунингдек, ҳимоянинг жарима майдонида ташкил этиш усули ҳам бўлиб, бу усулда жарима майдонига кириб келаётган ҳужумчиларини ҳаракатларига тўсқинлик қиладилар ва тўпни эгаллаб олишга ҳаракат қилинади.

Зоналарда ҳимоя: Ҳимоянинг бу усулида майдон бир неча зонага бўлинади ва ҳимоячилар шу зоналарга бириктирилиб, у зонага кирган ҳужумчиларнинг ҳаракатларига тўсқинлик қиладилар. Шу билан бирга зонадаги ҳимояни прессинг усули ҳам қўлланилади. Аралаш ҳимоя усулида бир вақтнинг ўзида шахсий ҳимоя, зонадаги ҳимоя усуллари қўлланилади. Баскетбол ўйинида ҳимоя усуллари хилма-хил бўлиб уларнинг вазифаси ҳужумларни бартараф этиш тўпни эгаллаб олиш ҳамда тезкор ҳужум уюштиришдир.

БАСКЕТБОЛНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИДАН

Россия худудида баскетбол 1906 йилдан ўйнала бошлади. Баскетбол командасини биринчи бўлиб Петербургдаги «Маяк» жамияти ташкил ўтилди. Маякчиларнинг тиришқоқликлари натижасида баскетбол бошқа ташкилотларди ва ўқув юртларида кенг тарқала бошлади. Бу команданинг ўйинчиси Степан Василевни «Рус баскетболининг отаси» деб бежиз айтмайди. Чунки у бутун умрини спортнинг шу турига бағишланган Мамалакатқаҳрамони унвонига 20 марта эришган МАСК командаси энг кўзга ташланган, кучли жамаодир. Шу унвонни Тблисининг динамочилари 4 марта, Рига армиячилари 3 марта, Москванинг динамачилари 12 ва Каунасининг «Жальгирист» командаси, Лелинграднинг «Буревестник» ҳамда Тиблиснинг офицерлар уйи командаси икки марттадан

қўлга киритишга муваффақ бўлдилар. Олтин мукофатларни Москванинг «Локомотив» ва Лелинграднинг «Спартак» командалари бир мартадан олишди.

БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИНING MAЗМУНИ ВА УЛАРНИ ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ.

Ўйин техникаси баскетболшшг ривожланиши жараёнида шаклланганик вазибаларини энг муваффақиятли очишга қарагилган усу.члар йиғиндисидир. Жуда тез ўзгарувчан ўйин шароитида яхши натижага эришмоқчи бўлган баскетболчи кўп техник усулларин эгаллаган бўлиши, аяик шароитида мувофиқ келадиган усулни тез тайлай билиш ҳамда уларни аниқ бажара олиши лозим.

Баскетбол ўйини техникаси ии бир тартибда ўрганиш учун классификациясидан фойдаланилади. Баскетбол ўйини икки бўлимдан ташкил топган турли техник усуллар ёрдамида ўтказилади. Бу-хужум техникаси ва ҳимоя техникаси.

Ҳар бир бўлим хужум ва ҳимояда қўлланиладиган техник усулларнинг группаларидан ташкил топади. Усул группалари уларнинг ҳар-хил ўйинлар билан бажарилишини ўз ичига олади. Оёқларни тўғри ишлата билиш ва чалғитиш усуллари иккала бўлимга ҳам қарашлидир.

Усулларнинг айрим бажарилиш йўллари ўз навбатида. бажарилиш характериға кўра бир-биридаи фарқ қилади. Масалан, усули ии бир жойда туриб, ҳаракатда бўлганда ёки-сакраганда бажариш мумкин.

Хужум техникаси.

Хужумда қўлланиладиган техник усулларға тўғши илиш ва узатиш, уни уриб олиб юриш, саватға отишлар, чалғитишлар киради. Улар майдонда ҳаракат қилиш, тўхтатиш ва бурилишлар каби усуллар билан биргаликда бажарилади.

Ҳамма усулларни бажариш энг қулай ва мустаҳкамлаш учун дастлабки ҳолат яъний туриш ҳолатидан бошланади. Туриш ҳолатини эгаллаш учун баскетболчи оёқларини елка кенгликда бир-бириға паралел қилиб, бир чизикда ёки бир оёғини олдинға чиқарган ҳолда ерга қўйиши лозим.

Бунда оёқлар елка кенгликда бир-бириға гараллел қилиб, бир чизикдан ёки бир оёғини олдинган чиқарган ҳолда ерга қўйиши лозим. Бунда оёқлар букушан, гавда бир оз олдинға эгилган, унинг оғирлиги оёқларға баробар тақсимланган, қўллар тўпни илиш ва ушлаб туриш учун қулай ҳолда кўкрак олдида букилган бўлиши керак. Тўп кенг ёйилган бармоқдар билан кафтларға тўлиқ теккизилмаган ҳолда тутиб турилади.

Майдонда **ҳаракат** техникаси.

Баскетболчини юриш, сакраш, тўхташ ва бурилиш ёрдамида майдонда ҳаракат қилади. Бу группа усуллари оёқларнинг тўғри ишлашига асосланади. Баскетболчиларнинг майдонда қилаётган ҳаракати ҳар доим бажараётган ишига қараб ўзгариб туради. Баскетболчи қадамлаб, югуриб, сикраб-сакраб, тўғри диогонал, ёйсимон, илон изи чизиклар буйлаб ҳаракат қилади.

Юриб ўйин давомида бошқа усулларга нисбатан кам қўлланилади. Бу усул асосан ҳолатии ўзгартириш мақсадида ишлатилади. Баскетболчи майдонда тиззалари бир оз букулган ҳолда ҳаракат қилади. Бу унда тўсатдан бажариладиган те.нпшишларда катта ёрдам беради.

Югуриш майдонда ҳаракатнинг асосий усули бўлиб ҳисобланади. Бу усул оғирликни оёқнинг бутун кафтга қўйиб ёки уни товондан оёқ учигал ўтказиб, оёқларни одатдагидай бирмунча кўпроқ эгиб юмшоқ қадамлар билан бажарилди. Тезланишларни ва кескин югуришларни бажариш учун киска қадашар' билан оёқ учида югурилади.

Сакрашлар. Баскетболчилар саирашларни бир ёки икки оёқ билан депсиниб бажарадилар. Ўйин давомида сакрашлар кўпинча олдиндан тайёргарлига кўрилмасдан ва қайта-қайта бажарилади. Ҳаракат вақтида бир оёқ билан депсинишдан олдин охириги қадам узатилади, бир оз эгилган депсиниш оёғи эса ерга товондан қўйилади. Тўздан тўғри бурчаккача букулган, силкинч оёғи олди-юқорига эркин чиқарилади.

Икки оёқда депсиниш ҳам югуриб келиб, ҳам бир жойда турган ҳолатда бажарилади. Бунинг биринчисидан охириги қадам ҳудди бир оёқда депсинган найтдагмдек қўйилади. Силкинч оёғи таянч оёқ ёнига тўлиқ қўйилгандан сўнг бараварига депсгашлади. Бир жойдан туриб сакрагандаги депсинишни баскетболчи туриш ҳолатининг ўзида оёқларини тезлик билан тўғрилаш ва қўлларини олдинга-юқорига ҳаракатлантириш бажаради. Бундай пайтда ерга бир жойлаштирилган оёқларга юмшоқроқ ҳаракат қилиш лозим.

Тўхташлар ва сакраб бажарилади. Қадамлаб тўхташда баскетболчи югуриш маромини бузмасдан охириги қадамни товондан, каттароқ қилиб қўяди; сўнг таянч оёғини кўпроқ букади ва силкинч оёғини олдинга қўйиб, инерциясини тўхтатади ва гавдани таянч оёғининг устуда тутиб туради.

Тез югурилган пайтларда тўхталган оёқлар бир оз кўпроқ букулади. Сакраб тўхталган пайтларда баскетболчи бир оёқ билан депсинади ва олдинга сакрайди. Ҳавода баскетболчининг букулган оёқлари гавдасидан ўтиб кетади ва олдинга баробар ёки олдинма-кейин қўйилади.

Бурилишлар, Олдинга ва орқага бурилишларга ажратилади. Улар орқага ёки олдинга жойлашган оёқда, бир жойда турган ҳолда ва ҳаракатда, тўп билан ва тўпсиз бажарилади.

Ўйинчи таянч оёғида унинг учини майдонда ажратмай туриб, иккинчи оёғи билан депсинади ва уни керакли томонга йўналтириб, бурилишларини бажаради.

Бунда оёқлар букулган бўлади, силкинч оёқ билан кўйкпадиган кадамлар рақибдан узоқлашиш мақсадида қўйилади. Энг кенг тарқалган бурилишлар қуйидагилардир: орқада жойлашган оёқда орқага бурилиш; орқада жойлашган. Оёқда олдинга бурилиш; олдинда жойлашган оёқда орқага бурилиш; олдинда жойлашган оёқда олдинга бурилиш.

Тўп билан бажариладиган усуллар техникаси.

. Тўпни илиш бир ёки икки қўллаб бажарилади. Бу ҳарактлар кўкрак ва елка балавдлигида, юқорилаб (бошдан. баланд) ва пастлаб (тиззадаи паст) ҳамда думалаб ва майдондан сапчиб келаётган тўпларни илишларга ажратилади. Тўп илишнинг ҳамма турлари жойда. турганда, ҳаракатда, сакраганда бажарюшти мўмкии.

Ўртача баландликда келаётган тўпни икки қўллаб илиш энг асосий усуллардан ҳисобланади. Баскетболчи бир оз бўшашган қўлларини учиб келаётган тўпга қарши тўғрилайди.

Панжалар ярим ойсимон очилган бош бормоқлар бир-бирларига қараб йўналтирилган, қолганлари эса олдинга-юқорига қарагиб кенг ёйилган бўлади. Тўп бармоқларининг учига тегиши биланоқ баскетболчи уни маҳкам илиб олади, тўпнинг учуш тезлигини камайтиради^{Т4} Кейинги ҳаракатларни бажариш учун у қулай ҳолатни эгаллайди ва қўлларини букиб тўпни гавдага яқинлаштиради.

Юқорилаб келаётган тўпни. Юқорига-олдинга ёки юқори-ёнга тўғриланган қўлдарни тўпни илганда сўнг секин-аста букиб бажарилади. Қўлларнинг йўналиши тўпнинг учуш баландлиги ва траекториясига боишқ. Юқори фаекторияга боғлиқ, Юқори траекторня билаи узатилган, айниқса, саватга чушмаган тўпларни сакраб илиш бир мунча қийин ҳисоблаиади.

Шитга тегиб сапчиган ва юқоридан пастга қараб тушаётган тўпни илишда панжалар кўпроқ тўғриланган ва тўпга қаратилган бўлади.

Илишда аввал тўпнинг салчиш йўналилюни аниқлаш, сўнгра эса югуриб келишнн, яқиилашишни ёки бир жойда турган ҳолда сакраишн бошлаш керак.

Пастлашиб келаётган тўпни илиш учун баскетболчи оёқларини кўпроқ букади, бир оз олдинга эгилади, тўғриланган қўлларини пастга туширади ва панжаларини тўпга қаршқ очади. Бунда бош бармоқлари бир оз олдинга ва бир-биридан қарама-қарши томонларга қаратилган, қолган бармоқлар эса пастга туширилган бўлиши лозим. Тўп бармоқларга келиб тегиши билан баскетболчи уни ушлайди ва қўлларини букуб, кўкрак баландлигча кўтаради.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:
ФОЙДАЛАНГАН АДАБИЁТЛАР:

1. И. А. Каримов “Баркамол авлод орзуси ” Ўзбекистон миллий энциклопедияси давлат илмий нашриёти 2000 й.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси қарори: Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида// Халқ сўзи газетаси, 28-май, 1999 – йил
3. Ўзбекистон Республикасининг қонуни: Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида (Янги таҳрири)// Халқ сўзи газетаси, 28-июн, 2000 йил
4. С. М. Сиддиқов Б. Г. Ким Ш. Қ. Абдурахмонов. М. Мийзамов
“Баскетбол” 2005 йил
5. Айрапетянц Л.Р. ,Годик М,А, Спортивне игры . Э., Ибн Сино . 1991.
6. Баскетбол Микулин М изд-во физкультура и спорт Масква 1991.