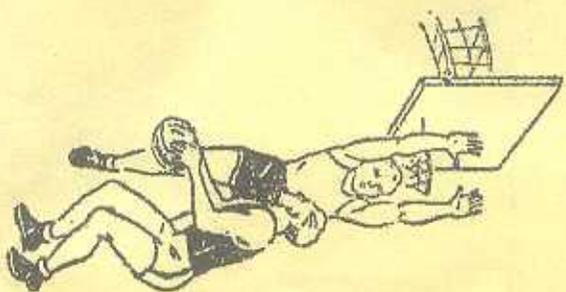


С.М. Сидиков
В.Г. Ким
Ш.К. Абдурахмонов
М.Мийзамов

БАСКЕТБОЛ



ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI OLIY VA
ЎRTA MAHSUS TAYLIM VAZIRLIGI
FARFONA DAVLAT UNIVERSITETI

С.М. Сидиқов
В.Г. Ким
Ш.Қ. Абдурахмонов
М.Мийзамов

БАСКЕТБОЛ

Farg'ona Davlat
Universiteti
KITUBXONASI ADBIVOTLARI
DAVTA ISHILASH BO'LIHI FONDII

Фарғона 2005

Муаллифлар:

С.М.Сидиков Биологика фанлари номзодини, спорт кафедраси доценти

В.Г.Ким Педагогика фанлари номзодини,
Марийлон Тиббикет коллежи
жисмоний тарбия кафедраси муdiri

Ш.Қ.Абдурахмонов Спорт кафедраси ўқитувчиси

М.Мийзамов Қизил-қиз гуманитар педагогика институти жисмоний тарбия кафедраси муdiri

Тақризчи:

А.Абдуллаев Педагогика фанлари номзодини,
доцент, спорт кафедраси муdiri

Муваффиқ:

Х.Жураев Филология фанлари номзодини, доцент

Нашрда тайёрловчи:

Э.З.Мухитдинов

Мазкур ўқув қўлланмаси олий ўқув ортиларининг жисмоний тарбия мутахассислиги бўйича таҳсил олаётган талабаларига, академик лицей, касб-хўналар коллежлари ва умултаълим мактаблари ҳамда махсус болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини ўқув мўжайланган.

Рисола ФарДУ илмий кенгаши томонидан 2005 йил июн ойидаги илмий кенгашида чоп этилган тавсия қилинган.

БАСКЕТБОЛ ҲАҚИДАГИ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

Баскетбол 1891 йилда АҚШнинг Массачусетс штатидаги Спрингфилд коллежининг жисмоний тарбия ўқитувчиси Каналатик Жеймс Нейсмит томонидан «кашф» этилган. Бу ўйинни яратилганда Нейсмит ўзоқ вақтлардан бери кенг тарқалган тўп билан ўтказилган олдий ўйинлар ҳақидаги тарихий маълумотлардан фойдаланган, деб тахмин қилиш мумкин.

Коллежда ўтказилган гимнастика дарсларини жонлантириш ҳақида топириқ олган Жеймс Нейсмит ёшиқ хоналар учун янги ўйин ўйлаб чиқади. У балкон панжараларига шафтоли солинган саватлардан иккитасини осиб қўяди. Ўйинда қатнашувчилар ўз рақибларининг саватларига футбол тўпини туширишлари лозим эди. Ўйинга эркаклар билан аёллар бирлигида қатнашардилар. Нейсмит тактиф қилган ўйин биринчи кунданок студентлар орасида қатта қизиқиш уйғотди.

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

Тўп саватга ташланганлиги учун бу ўйин инглиз тилида (Баскет-сават, бол-тўп) деб атага бошланган.

Қайинги йилларда баскетбол ўйини аста-секин ўзига хос хусусиятларга эга бўлган спорт турига айланган.

1892 йилда Нейсмит ўйин қоидаларининг 13 моддасини тузиб чиқди. Яъни улар қуйилганлар эди.

1. Тўпни бир ва икки қўлдаб ҳар томонга ташлаш мумкин.

2. Тўпни ҳар хил йўналиш буйича бир ёки икки қўл билан уриб юбориш мумкин бўлган (мушт билан уриш ман

- этишган).
3. Тўп билан югуришга рухсат берилмаган. Ҳайиччи қабул қилган тўпни қасрда қабул қилган бўлса, шу жойдан ташлаш керак. Катта тезикда югуриб келаётган Ҳайиччи тўпни қабул қилганда тўхташга ҳаракат қилган баъзи бир ҳолларда қонда бўзилмади деб унга рухсат берилган.
 4. Тўпни фақат қўл бармоқлари билан ушлаш мумкин бўлган. Елка, қўлтиқ ёки гавданинг бошқа қисмларида тўпни ушлашга рухсат берилмаган.
 5. Ҳайиччи рақибини елка билан туртиши, ушлаб қолиши, қўл билан уриши ёки чағиши ман этилган. Бу қоидаларни бузган Ҳайиччиларга биринчи маротаба жарима тўп эълон қилинган, иккинчи маротаба тақдорланган ҳолда бу Ҳайиччини Ҳайичдан бутулига чиқарилган ва ўрнига бошқа Ҳайиччи алмашиши мумкин бўлмаган.
 6. Тўпни мушт билан урилганда 3, 4 ва 5-пунктлар бузилган ҳолларда жарима берилган.
 7. Командалардан биронтаси кетма-кет уч маротаба жарима олса, рақиб командаси сават эгаси бўлган (майдон эгаси бўлган).
 8. Саватга тўп туширган команда майдон эгаси ҳисобланиб, саватга тушган тўпни яна шу команда Ҳайиччилари Ҳайиччи киритиш ҳуқуқига эга бўлган.
 9. Тўп майдонда қайси Ҳайиччида тегиб майдондан ташқарига чиқиб кетса, биринчи тўп кинга тегиб чиқса шу Ҳайиччи майдонга қайта кириш ҳуқуқига эга бўлган.
 10. Бош ҳакам майдондаги Ҳайиччи назорат қилиб борган ва Ҳайич қоидасини уч маротаба бузган Ҳайиччини майдондан чиқариш тўғрисида майдондаги ҳакамга хабар берган.
 11. Майдон ичидаги ҳакам тўпнинг майдондаги

ҳаракатини, майдондан ташқарига чиққан ҳолларни, қайси команда Ҳайиччиларига тегишлилиги, Ҳайиччиларнинг Ҳайич қоидаларига риоя қилишлари ва ҳисобларнинг боришини назорат қилган.

12. Ҳайич икки қисмдан Ҳайичлиб, ҳар бир қисми 15 дақиқа давом этган ва ўртада 5 минут танаффус эълон қилинган.
13. Қайси команда Ҳайиччилари саватга қўп тўп туширса шу команда фолиб деб тоқилган. Ҳисоблар тенг бўлган ҳолларда команда саркорларининг келишувлари билан қўшимча вақт белгиланиб, биринчи майдон эгаси бўлгангача Ҳайич давом этган.

1892 йилда Жеймс Нейсмит Ҳайичнинг «Қоидалар китоби»ни биринчи марта чоп этди. Бу китобда тўпни ерта уриб юриш мумкинлиги ҳақида биринчи марта ёзилган эди. Шундан сўнг махсус мусобақалар ўтказиш бошланди ва бу қоидалар йилдан-йилга мукамаллаша борди. Масалан, 1893 йилда биринчи марта темир халқали турли саватлар пайдо бўлди. Яна бир йилдан сўнг тўпнинг айлана узунлиги 30-32 дюйм (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 АКШда эълон қилинган эди. 1895 йилдан бошлаб АКШда баскетбол бўйича расмий мусобақалар ўтказилга бошланди. Ҳайич йилдан-йилга ривожлана бориб, унинг техникаси ва тактикаси вужудга келди. 1896 йилдан бошлаб тўпни ерта 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 АКШ баскетбол тарихини акс

этирувчи музей очилди. (Нейсмит 1861 йили туғилган ва 1939 йили Канадада вафот этган).

Баскетбол аввалга Америкадан, Шарқ мамлакатлари - Япония, Хитой, Филиппинга, ундан сўнг Европа мамлакатлари - Чехословакия, Литва, Эстония, Латвия, Италия, Франция ва ниҳоят, Жанубий Американинг айрим мамлакат-ларида тарқалди.

Дунёдаги кўпгина мамлакатларда баскетболнинг кенг тарқалиши натижасида 1919-31 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 каторида аъзо бўлиб кирдишар. Ўйин бутун дунёга тезлик билан кенг тарқала бошлади.

1930 йилларда АКШнинг Стенфорд университети командасининг «юлдузи» Хенк Луизетти баскетбол тарихида биринчи бўлиб тўпни саватга сакраб отиш усулини кўллагди. Ҳозир эса бу усул оммавий тус олган.

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

1936 йилгача тўп саватга тушгандан сўнг ўйин майдон ўртасида баҳс тўпни ташлаш билан давом этган бўлса, ундан кейин тўп саватга тушгандан сўнг шчит ортисидаги юз чизгининг тапқарисидан ўйинга киритиладиган бўлди, бу ўйин тэзлигини 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 командаси раљаба 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 чапгагишларнинг янги усуллари вужудга келди. Масалан, тўпни саватга бир кўлаб отиш, сўнггра эса, сакраганда бир кўлаб отиш каби усулларнинг пайдо бўлиши баскетбол техникаси ва тактикасига жулда катта таъсир кўрсатди. Агарда ишлари мусобақа хисоби 20-30 хисобдан ошмасдан туғайдиган бўлса, энди учрашув хисоби 50-60 хисобга ега бошлади.

Тактикада марказий ўйинчи орқали хужум уюштириш системаси эркаклар жамоалари ўртасида ву-жулга келди.

1950 йилда *Аргентинада биринчи дунё чемпионати бўлиб ўтди*. Бунда мазбонлар биринчи ўринни эгаллашди. Аёллар командалари учун биринчи дунё чемпионати 1953 йилда ўтказилди ва АКШ аёллар терма командаси *жаҳон чемпиони* ушвонига сазовор бўлди.

1950 йилларнинг бошида баскетбол ўйинининг му-

собақа қондаларига куйидаги ўзгартiriшлар киритилди:

➤ 30 сония ўйин қондаси (бунда, асосан тўпни эгашлаб турган команда 30 сония ичида уни рақиб саватига отиши лозим);

➤ 30 сония қондаси ва жарима майдончасининг кенгайтирилиши (бунда, асосан ҳужумчининг рақиб жарима майдончаси ичида 3-сония орттиқ туриши тақияланди);

➤ тўпни ерга уриб юришни бошлашда, тўп баскетболчининг кўлидан чиққанган сўнггина, таянч оёқни ердан ўзингга рухсат берилди ва ҳоказо.

Шу йилларда баскетбол ўйинининг бир кўлаб тўи ўзатиш, фақат панжа ҳаракати билан тўи ўзатиш, чалғитиб ўзатиш ҳамда тўиға қарамасдан уни ерга уриб юриш, сакратанда бир ва икки кўлаб саватта тўи отиш каби техник услшлари тақомиллашди ва кенг тарқалди.

Ҳозирги кунда баскетбол билан бошқа спорт турларига нисбатан энг кўп (100 миллиондан орттиқ) киши шўғулланмоқда. Ҳалқаро баскетбол федерациясиға 157 мамлакатларнинг миллий федерациялари аъзолдир. Ҳумладан Европада 31, Осиёда 38, Америкада 38, Африкада 40 та, Австралия ва Океанияда 10 та баскетбол федерацияси мавжуд.

XXI Олимпиада ўйинлари дастуриға... (76, Монсёл) баскетбол бўйича аёллар беллашувининг киритилиши эса аёллар ўртасида баскетбол ўйинининг кенг ривожланишиға таъсир кўрсатди.

БАСКЕТБОЛНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИДАН

Россия худудидида баскетбол 1906 йилдан ўйнала бошлади. Баскетбол командасини биринчи бўлиб Петербургдаги «Маяк» жамияти ташкил қилди. «Маяк»чиларнинг тириншқоқликлари натижасида баскетбол бошқа ташкилотларда ва ўқув юртларида кенг тарқала бошлади. Бу команданиннг ўйинчиси Степан Васильевни «рус баскетболининг отаси» деб бежиз айтишмайди. Чунки, у бутун умрини спортнинг шу турига бағишлаган эди.

1910 йилда «Богатырь»да, 1913 йилда «Май» гимназисида, 1914 йили эса Путилов савдо ўқув юртида дастлабки баскетбол командалари тузилди.

4 Петрограднинг «Маяк» клуби спортчилари билан Американиннг «Христиан ёшлар союзи» аъзолари ўртасида ўтказилган учрашувини Россия баскетболчиларининг биринчи халқаро мусобақаси десак бўлади. Бу мусобақада россияликлар ғалаба қозонди. 1920 йили Жисмоний тарбия Олий кенгаши ташкил қилинди. Тез оража баскетбол мусобақаларини Орехово-Зуево, Подольск, Вятка, Смоленск, Чебоксар ва Серпухов шаҳарларининг спорт шинавандалари куришга мурасар бўлдилар. Шу йилларда баскетбол физкультура ўқув юртлари программасиға мустақил фан сифатида киритилди. 1921 йилдан бошлаб эса Ўрта Осиё республикалари, Закавказье ва Украинаға ҳам тарқалди. Лекин ҳали ҳамма учун ягона бўлган мусобақа қондаларининг йўқлиги шаҳарлараро мусобақалар ўтказишға ва ўйиннинг янада тараққий этишиға катта тўққинлик қиларди. Шу боисдан ҳам 1922 йилда баскетбол мухлисларининг вакиллари Москваға тўпланишиб,

С. В. Сисоев раҳбарлигида ўйин қоидаларини ишлаб чиқдилар.

1923-1926 йилларда собиқ *баскетбол мактаби* шаклига бошланди. Баскетбол Собиқ иттифок республикаларида кенг тарқалганлиги учун ҳам у 1923 йилда Москвада бўлиб ўтган Бутуниттифок физкультура байрами дастурига киритилди. Ана шу байрамнинг баскетбол турнири «*иттифокда биринчи баскетбол чемпионати*» деб аталган. Бу мусобақаларда Ленинграднинг *аёллар* ва Москванинг *эркаклар* командалари ғолиб чиқдилар.

1928 йилда ўтказилган *Биринчи Бутуниттифок Спартакиадаси*да Франция ишчиларининг эркакалар ва аёллар баскетболчилари иштирок этдилар.

1930 йилда *Бутуниттифок баскетбол секцияси* ўз иш фаолиятини бошлади. Кейинчалик эса бу баскетбол федерациясига айлантирилди. Шундан сўнг мамлакатда баскетбол тез ривожланиб кетди. Чунончи, агар биринчи баскетбол чемпионатида бир неча командаларгина катнашган бўлса, 1937 йилга келиб чемпионлик учун курашга 35 та аёллар ва 42 та эркакалар *клуб жамоалари* катнашдилар.

1940 йилда Латвия, Литва ва Эстония республикалари кўшилди. Бу республикаларда баскетбол кенг ривожланган бўлиб, улар халқаро учрашувлар тажрибасига жуда бой эдилар. Бу эса тез орада ўз самарали таъсирини кўрсата бошлади ва баскетбол мусобақаларининг сони йилдан-йилга кўпая борди.

Бу орада ўйин техникаси ва тактикаси янги, самарали усуллар билан бойлди ва ривожланди. Мусобақалар қоидалари ва ўқув-тренировка ишлари такомиллашди, физкультура жамоаларининг секциялари учун биринчи дастур ҳамда П. М. Цетлиннинг баскетбол бўйича ўқув қўлланмаси бооматдан чиқди.

1946-1966 йилларда баскетбол мактаби янада такомиллашди, яъни Бутуниттифок баскетбол секцияси 1947 йилда *Халқаро баскетбол федерацияси*га аъзо бўлиб кирди. Шундан сўнг, баскетболчилар ФИФА томонидан уюштирилган барча мусобақаларда катнашиш ҳуқуқига эга бўдилар. Шу йилнинг ўзида эркакалар терма командаси Европа чемпионатида катнашиб, *биринчи ўринни* эгаллашга муваффақ бўлди. Терма команда мусобақаларда қуйидаги составда катнашган эди: О. Коркия, А. Алексеев, А. Конев, И. Лисов, В. Колпак, Н. Джоржикия, С. Тарасов, А. Моисеев, Ю. Ушаков, И. Кулдам, С. Бугаутас, К. Пятквичус, В. Кулакаускас ва Ю. Л. Лагунавичус. Командага П. Цетлин ва С. Спандарян раҳбарлик қилишди. Бу баскетболчилар бир неча йил катор *катта халқаро мусобақаларда* мунтазам катнашиб келишар.

1949 йилда 3 минг команда иштирокида энг оммавий мусобақалардан ҳисобланган мамлакат Кубоги учун кураш ўтказилган эди. Бу мукофотнинг биринчи эгалари Москванинг «*Динамо*» (аёллар) ва *Тойлсининг «Динамо»* (эркаклар) командалари бўлди.

1950 йилда собиқ СССР аёллар терма командаси биринчи марта *Европа чемпионати*да катнашди ва биринчи ўринни эгаллади. Команда тарқибиди эса П. Алексеева, Е. Зарковская, Т. Моисеева, Р. Маментьева, В. Конягова, Е. Рябушкина, В. Харитонова, Н. Пименова, В. Шендель, З. Стасюк, Н. Максимельяно-валлар бор эди. Командага К. Травин ва В. Кулакаус-кастар мураббийлик қилишди.

1952 йилда *эркаклар терма командаси* биринчи марта Хельсинкида ўтказилган XV *Олимпиада* ўйинларида катнашиб, Европанинг ҳамма командаларини орқада қолдирди ва иккинчи ўринни эгаллади.

Биринчи ўринни АҚШ терма командаси эгаллади. Ушша вақтда энг бағанди баскетболчи Коневнинг бўйи 192 смга, Америка командасининг энг бағанди ўйинчиси Курланднинг бўйи 213 см га тенг эди. Шундай қилиб, АҚШ терма командаси аъзолари бағанди бўйлари билан устунлик қилардилар. Шундан сўнг мамлакат мутахассислари бағанди бўйини йилит ва қизларни баскетбол секцияларига жалб қилга бошладилар. Тез орада бу масала муваффақиятли ҳал қилинди.

1950 йилдан бошлаб болалар спорт мактаблари орасида ҳам Бутуниттифок баскетбол мусобақалари ўтказилга бошлангли.

Бутуниттифок мактаб ўқувчилари Спартакиадаси биринчи марта 1954 йилда ўтказилди. Бу мусобақага ҳамма қардош республикалар ҳамда Москва ва Ленинград шаҳарлари ўзларининг энг яхши 17-19 ёшдаги ўйинчиларини юбордилар.

Аёллар терма командаси 1957 йилда жаҳон чемпионатида биринчи марта қатнашиб, *иккинчи ўринни* эгаллади. Эркактар терма командаси эса биринчи марта 1959 йилда жаҳон чемпионатида қатнашиб, ҳамма учрашувларда галаба қозonganликларига қарамай, Тайван ороли командаси билан учрашилдан воз кечангликлари учун ФИБА командани дисквалификация қилиб, Бразилия миллий терма командасини жаҳон чемпиони деб эълон қилди.

50-йилларнинг охири ва 70-йилларга келиб, баскетбол чинакам оммавий тус олди. Бир қанча командаларнинг маҳорати турғунланди ва бу соҳадаги илмий-услубий ишлар такомиллашди.

1972 йилда ўтказилган XX Олимпиада ўйинларида собиқ СССР эркактар терма командаси биринчи ўринни эгаллади. Хужумат баскетболчиларини бу галабасини юқори баҳолаб, тренерлардан В.

Кондрашин, С. Балкин, О. Коркия ва В. Ымба; ўйинчилардан: С. Белов, А. Белов, Г. Вольнов, С. Коваленко, И. Едешко, А. Жармухамедов, М. Паулаускас, З. Саканделидзе, М. Коркия, А. Попивода, А. Богошев, И. Дворнийларни орден ва медаллар билан мукофотлади.

1975 йилда «Футбол, ҳоккей ва бoшқа спорт ўйинлари турларини янада ривожлантириш тадбирлари ҳақида»ги қарорнинг спорт кўмитаси томонидан қабул қилиниши катта аҳамиятга эга бўлди. Охири икки йил ичида баскетбол мухлисларининг сони 200.000 кишига кўнайдди. 1977 йилнинг ўзида 84 спортчи спорт устаси нормативини бажарди.

Энг йирик жаҳон ва Европа мусобақаларида аёллар терма командаси муваффақиятли қатнашиб, улар олти марта жаҳон чемпиони, 16 марта Европа чемпиони унвонига сазовор бўлдилар. 1976 йилги XXI Олимпиада ўйинларида (Монреал) биринчи олтин медалларнинг кўлга киритилиши аиниқса, катта мақтовга лойиқдир. Баскетболчи қизлар халқаро мусобақаларда охирти 20 йил ичида бирон марта ҳам мағлубиятга учрамадилар.

Мамлакат *чемпиони унвонига* 20 марта эришган МАСК командаси энг кўзга таппланган кучли жамoadир. Шу унвонни Тбилисининг динамочилари 4 марта, Рига армиячилари 3 марта, Москванинг динамочилари 12 ва Каунаснинг «Жальгирис» командаси, Ленинграднинг «Буревестник» ҳамда Тбилисининг офицерлар уйи командаси 2 мартадан кўлга киритишга муваффақ бўлдилар. Олтин мукофотларни Москванинг «Локомотив» ва Ленинграднинг «Стартак» командалари бир мартадан олдилди.

Риганинг машхур ТТТ баскетболчиллари аёллар орасида ўтказилган мусобақаларда 18 марта мамлакат чемпиони унвонига эга бўлдилар. Москванинг динамочиллари эса шу унвонни 11 марта олишди. Мамлакат чемпионатларида МАИ командаси 5 марта, Киевнинг «Динамо», Ленинграднинг «Спартак», Москванинг «Строитель» ва Москва областининг «Спартак» командалари бир маргалам зафар кучдилар. Европа чемпионати куботини МАСК, Риганинг АСК, Тбилисининг «Динамо» жамоалари кўлга киритгандар. Риганинг ТТТ (аёллар) жамоаси эса бунга 16 марта сазовор бўлдилар.

Терма командаларнинг ва клубларининг турли йилларда муваффақият қозонишига тренерлар Степан Спандарян, Стяпас Бутаяс, Констагтин Травин, Александр Зимин, Василый Копнаков, Владимир Кондрашин, Владимир Шаблинский, Раймонд Карнитис, Александр Гомельский ҳамда Лидия Алексееваларнинг номи билан боғлиқдир.

Европа чемпионатида Юрий Вируков, Сергей Башкин, Владимир Обухов, Юрий Селизовлар раҳбарлигидаги ёш баскетболчилар саккиз марта, Олег Даудкин, Борис Федотов, Равса Михайловлар раҳбарлик қилган кизлар командаси эса, *кўлга чемпионатида* 10 марта голиб чиқдилар.

ЎЗБЕКИСТОНДА БАСКЕТВОЛ

Ўзбекистон худудида баскетбол 1913 - 14 йилларда тарқалга бошлаганиги ҳақида маълумотлар бор. Ўзбек физкультурачиларининг баскетбол билан танишиши Весебучвакили Л. Бархашининг номи билан боғлиқ. 1920 йилда у Фарғонада биринчи бор баскетболчилар командасини тузди. Ҳар бир командда 9 кишидан иборат ўйинчи бўлиб, улар 28x16 метрли майдончада машғулот ўтказишарди. Майдонча чизиклар билан уч қисмга бўлиниб, баскетболчилар уч химоячи, уч ярим химоячи ва уч хужумчига ажратиларди. Улар тўпни саватта икки кўлаб настуран отар эдилар. Тошкентда баскетбол командасини биринчи бўлиб Весебуч инструктори С. Старший ташиқил қилди. П. Таранов, А. Богаченков, Ю. Белоперковскийлар бу команддага аъзо эдилар. Баскетбол секциялари кейинчалик Наманган, Самарқанд ва республикаамизнинг турли шаҳарларидаги фабрика, завод ҳамда бошқа ташиқилотларда ҳам ташиқил қилина бошлаган. 1924 йилда Сирдарё вилоятида ўтказилган Олимпиада дастурига баскетбол биринчи марта киритилди. Мусобақалар 1922 йилдаги Москва қоидалари асосида ўтказилди. Ўйин вақти 40 минут бўлиб, *ҳар бир* командда беш кишидан иборат эди (иккита химоячи, марказий ўйинчи ва иккита хужумчи). Фақатгина марказий хужумчи химоятга қайтиб келар ва ўйинда ҳеч қандай комбинация қўлланилмасли. Жарима тўшларини отиш эса, команданинг битта ўйинчиси зиммасида бўларди. Ўйин давомида баскетболчинни фақат жароҳатлангандагина алмаштириш мумкин эди. Дастлабки тўп отишда марказдан бошлайдиган баскетболчилар битта кўлларини орқаларига қилиб туришлари, командаларнинг хужумчилари эса, олд зонага ўлиб туришлари лозим эди.

Баскетболчининг бир жойда тўнни икки секунддан ошиқ тўтиб туриши таъқиқланарди. Тўнни саватга икки кўл билан пастдан ва бир кўл билан елкадан отиш кенг қўлланиладиган усуллардан бўлиб ҳисобланган.

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

Мусобақа қондалари шу йилларда такомилланди. Шчит майдонни четараловчи чизилган 60 см. ичкарига ўрнатиладиган бўлди.

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

Республика бўйлаб кенг тарқалаётган баскетбол ўйини, 1927 йилда *Бутун ўзбек спартакиадаси* дастурига киритилди. Бу спартакиадада тайёрланиш даврида кўпгина шахарларда баскетбол мусобақалари бўлиб ўтди. Спартакиадага Тошкент, Андижон, Фарғона ва Самарқанд вилоятларининг командалари қатнашдилар.

1928 йилда *II Бутунўзбек спартакиадаси* бўлиб ўтди. Спартакиадада Тошкентнинг эркактар ва аёллар командалари биринчи ўринни эгалладилар. Бу беллашувда Москвада ўтказилгандиган Бутуниттифоқ спартакиадасига қатнашадиган терма командада аъзолари аниқланди.

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

1928 йилдаги спартакиадага гайёртарлик натижаси-да республикада баскетболнинг ривожланиши бирмунча жонланган бўлса ҳам, бироқ доимий мусобақа календарининг йўқлиги, баскетбол майдончаларининг камлиги, жамоаларда тренерларнинг этишмаслиги бу ўйиннинг чинакам оммавий тус олишига тўсқинлик қиларди.

1929 йилдаги шахарлар биринчилиги учун олиб борилган курашга, ишлаб чиқариш жамоалари билан бир каторга олий ўқув юртларининг командалари 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 командалари *биринчи ўринларни* эгалладилар.

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

Республика баскетболчилари 1935 йилда Ленинградда ўтказилган Бутуниттифоқ мусобақаларида қатнашиб, эркактар-12, аёллар 11-ўринларни эгалладилар.

Бутуниттифоқ мусобақаларидан сўнг терма команда аъзолари республика шахарларига бориб семинарлар, тренерлар йиғилишлари ўтказиб, баскетболни тарғиб қила бошладилар.

1936-37 йиллар ва ундан кейинги кўп мусобақаларда Тошкент шаҳри командалари, республикамизнинг бошқа шаҳарлари командаларидан анча устунлик кўришарди.

1939 йилда мамлакатимизда мусобақанинг энги қоидалари жорий этилди. Бу қоидалар халқаро мусобақалар қоидаларига муносиб тузилганди. Масалан, мусобақалар «тоза» ўйин вақти бўйича ўтказиладиган бўлди. Командалар бошқа захирадаги баскетболчиларга эга бўлишига ва бу баскетболчиларни ҳоҳлаганча элмаштириб ўйнашига руҳсат берилди. Янги қоида бўйича майдон икки зонага бўлиниб, «зона» қоиласи киритилди. Баскетболчи-ларнинг тўпни орқа зонада 10 секунддан ортиқ ушлаб туриши таъқиқланди. Янги қоида бўйича саватига тўп тушган қоилда баскетболчилари ўйинни марказдан эмас, балки тўпни ўз зоналарининг ичидан ортидаги чизик орқасидан ўйинга киритадиган бўлишди. Жарима тўпни эгли «жабрланган» баскетболчининг ўзининга урадиган бўлди. Янги қоиланинг қўлланилиши ўйинни бир мўнча тез олиб боришга, ўйин техникаси ва тактикасининг такомиллашувига олиб келди. Республиканинг кучли баскетболчилари тўпни кўкрақдан икки қўлдаб ва елкадан бир қўлдаб узатиш каби усулларни қўллай бошладилар.

Ватан мулофаси учун курашга республикамиз баскетболчилари ҳам фаол қатнашдилар. Бир нечта ордон ва медаллар билан мукофотланган А. П. Киришов, М. А. Фёдоров, С. И. Уткин, В. Ф. Тимофеевлар шунлар жумласидандир.

Бу йилларда А. Киришов, Р. Ямбольский, В. Миронов, Э. Подпар, В. Тимофеев, Т. Агиев, М. Левин, О. Шугова, А. Ритикова, М. Малгина, В. Столбова,

Т. Агеева, 3. Страхова ва А. Дороховалар республиканинг энг кучли баскетболчилари бўлиб хисобланардилар. Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренер О. Г. Шугованинг шогирдлари Ю. Ушаков ва Т. Якунин собиқ СССР терма командасининг аъзолари эдилар. Бу йилларда Весобуч пунктларида, стадионларда, сув ҳавзаларида ва спорт залларида кучли, чидамли, эгчил, тезкор жангчилар тайёрланди. Шу билан бирга сановат, кишлоқ ҳўжалигида ҳам иш унуми ошди ва ҳамма нарса дўшман 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 шугулланарди. Спортчилар устидан олиб бориладиган назорат биргина Республика Спорт қўмитасининг ҳаками томонидан амалга оширилди.

Республикада баскетболни ждал суръатлар билан ривожлантириш мақсадида қатор тадбирларни амалга оширди. Айниқса, республикамизнинг сановат корхоналарида, ўкув юртларида, жамоа ҳўжалик, маҳаллий минглат ёшларидан баскетболчилар командаларини тузишга катта аҳамият берилди. Бу эса тезда ўз самарасини кўрсатди.

Маҳаллий минглат эркаклар командалари ўртасидаги республика чемпионати 1945 йилда Андижонда бўлиб ўтди, мусобақаларда 4 команда қатнашиб, биринчи ўринни Самарқанд, иккинчи ўринни Наманган, учинчи ўринни Андижон, тўртинчи ўринни Тошкент шаҳарларининг командалари эгалладилар.

1945 йилда Тошкентда III Бутуўўзбек спарта-

килдаси бўлиб ўтди. Стартакциянинг баскетбол турнирида аёллар ва эркекларнинг 7 тадан командалари қатнашди. Биринчи ўринни Тошкент шаҳрининг аёллар ва эркеклар командалари эгалладилар.

1946 йилда *Англижонда* маҳаллий миллат эркекларининг командалари ўртасида *иккинчи республика чемпионати* ўтказилди. Бу мусобақаларда республикаамизнинг 8 вилоятидан 50 киши қатнашди. Мусобақалар жуда қийин шароитда ўтди. Залнинг катталиги 20x10,4 метр бўлиб, шчит деворга маҳкамланган, ёруғлик манбалари ўрнатилмаган аҳолида ўтказилган эди. Қизилги шундаки, мусобақа учун Англижон шаҳрида фақат битта баскетбол тўши топилган эди.

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

1946 йилда ўзбек баскетболчилари собиқ *СССР биринчилигининг* II гуруҳида қатнашиб, аёллар-6, эркеклар-11 ўринларни эгалладилар.

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

Сўнгги йилларда баскетбол бўйича мусобақалар сони ошиб борди. Меҳнатқаштар жисмоний тарбия билан оммавий равишда шуғулланишга жалб қилиниб, спорт-техника натижаларини юксалтириш ширлари остида катта ишлар олиб борилди. Аммо, Ўзбекистон терма командаларининг Бутуниттифок мусобақаларида қатнашиш натижалари ҳали талабга жавоб бермасди.

1947 йилда маҳаллий миллат эркеклар командалари ўртасида Учинчи республика чемпионати ўтказилди. Бу мусобақаларда 7 команда қатнашиб, У. Орифонов М. Тойрихўжаев, У. Мирзахмедов, Ч. Ботишев, Р. Солиқов, Б. Гофуров, Р. Ойлов, А. Шермухамедовлардан ташкил топган *Тошкент шаҳри* командаси *биринчи ўринни*, Самарқанд шаҳри командаси *иккинчи* ва Тошкент вилояти командаси *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» командаси ва шу команда базасида тузилган республика аёллар терма командаси юқори натижаларга эришди. Команда аъзолари 1961 йилдан бошлаб, собиқ чемпионатнинг «А» класси бўйича мусобақаларда қатнашиш ҳуқуқига эга бўдилар.

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

Команданинг бу муваффақиятига мураббий Л. К. Величковнинг хизмати катта бўлди. Яна шуниси

кувонарлики, команда асосан республикамизда тарбияланган баскетболчилардан ташкил топган эди.

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

Ўзбекистон баскетболининг бун неча вакиллари собиқ СССР терма командалари аъзолари сифатида, *мусобақаларда* муваффақиятги қатнашиб келишар. *Икки марта* жаҳон ва Европа чемпиони, хизмат кўрсатган спорт устаси Р. Прокопенко (Салимова) қизлар ўртасида. Европа чемпионлари, спорт усталари Т. Волкова ва Т. Хабибулина Олимпияда ўйинлари ва Европа чемпиони, хизмат кўрсатган спорт устаси А. Жармухаммедов; халқаро класдаги спорт устаси Е. Коваленко, ҳамда Г. Авдеев ва Р. Абеляновлар шулар жумласидандир.

1954 йилдан бошлаб *бутунигифок мактаб ўқувчилари* спартаксидаги ўтказилга бошлади.

Республикамиз аёллар командаси 1964 йилга собиқ СССР чемпионатининг олий лигасида қатнашиб, 4-ўринни эгаллади. Бу ўзбек баскетболининг энг қатта ютуғи эди.

1968-1978 йилларда ўтказилган республика биринчиликларида Тошкент шаҳрининг командалари ҳамон кучлилигини кўлдан бермадилар. Тошкент, Фарғона, Самарқанд, Андижон ва Бухоро вилоятлари командалари совринли ўринларни эгаллаб келишар.

Ўзбекистон ҳузуридаги физкультура ва спорт комитетининг «Республикада спортнинг ўйин турлари аҳоли ва уни ривожлантириш чоралари ҳақида» ги қарори республикада юксак маҳоратли спортчилар етиштириш спорт ўйинларини янада оммавийлаштириш масаласида физкультура ташкилотларининг зиммасига қатта вазифаларни тоқлади. Мазкур қарорнинг ҳастта

таъбиқ этилиши, баскетбол соҳасида ҳам дастлабки ютуқларни кўлга киритди. Ўзбекистон давлат физкультура институтининг ФИСК командаси (аёллар) ва «Университет» командаси (эркаклар) собиқ СССР чемпионатининг «А» класс биринчи грутпаси мусобақаларида қатнашиб яхши ютуқларга эришти.

Мустақилликка эришган йиллардан кейин республикамизда мустақил давлат сифатида халқаро олимпияда кўмиталарига аъзо бўлиши, халқаро баскетбол федерацияси тузилиши баскетболни ривожланишининг янги босқичи ҳисобланди.

Мустақил тайёрланиш учун саволлар.

1. Қачон, қаерда ким томондан баскетбол ўйини каниф қилинган?
2. Баскетбол ўйинининг мазмуни нималардан иборат?
3. Баскетбол ўйинининг бошланғич давридаги ўйин қойидалари 13 нуқкити нималардан иборат эди?
4. Нейсмингтни қойида қитоби қачон чоп этилган ва унгаги ўйин қойидалари мазмуни нималарни ўз ичига олган?
5. Баскетбол темир халқаси ва жарима тўп ташлайдиган майдон қойидалари қачон киритилган?
6. Қачон қаерда баскетбол бўйича расмий мусобақа ўтказилга бошланади?
7. Халқаро баскетбол федерацияси қачон ташкил топган ва, қайси давлатлар биринчилар қатори аъзо бўлиб қирганлар?
8. Қачон ва қаерда эркактар командалари ўртасида европа чемпионати ўтказилган ва чемпионат унвонига қайси жамоа сазовор бўлган?
9. Қачон қаерда бўлиб ўтган олимпияда ўйинлар дастурида эркактар ва аёллар баскетболчилари биринчи мартаба ўйинларда иштирок эта бошлаганлар?
10. Ўзбекистонда баскетболнинг ривожланиши

оёқлар елка кенгликда бир-бирига параллел қилиб, бир чизикдан ёки бир оёғини олдинга чиқарган ҳолда ерга қўйиши лозим. Бунда оёқлар букулган, гавда бир оз олдинга эгилган, унинг оғирлиги оёқларга баробар тақсимланган, қўллар тўшни илпич ва ушлаб туриши учун қўлай ҳолда кўкрак олдида букилган бўлиши керак. Тўп кенг ёйилган бармоқлар билан кафтларга тўлиқ текизилмаган ҳолда тўтиб турилади.

Майдонда ҳаракат қилиш техникаси.

Баскетболчини юриш, сакрали, тўхташ ва бурилиш ёрдамида майдонда ҳаракат қилади. Бу группа усуллари оёқларнинг тўғри ишлатилига асосланади. Баскетболчиларнинг майдонда қилаётган ҳаракати ҳар доим бажараётган ишга қараб ўзгариб туради. Баскетболчи қаламлаб, югуриб, сакраб-сакраб, тўғри диогонал, ёйсимон, илон изи чизиклар бўйлаб ҳаракат қилади.

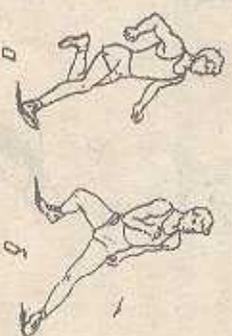
Юриш ўйин давомида бошқа усулларга нисбатан кам қўлланилади. Бу усул асосан ҳолатни ўзгартириш мақсадида ишлатилади. Баскетболчи майдонда тиззалари бир оз букулган ҳолда ҳаракат қилади. Бу унда тўсатган бажарилганга тезланишларда катта ёрдам беради.

Югуриш майдонда ҳаракат қилишнинг асосий усули бўлиб ҳисобланади. Бу усул оғирликни оёғининг бутун кафтига қўйиб ёки уни товондан оёқ учига ўтказиб, оёқларни олдигаидан бирмунча кўпроқ эгиб, юмшоқ қадамлар билан бажарилади. Тезланишларни ва кескин югуришларни бажариш учун қисқа қадамлар билан оёқ учига югурилади.

Сакрашлар. Баскетболчилар сакрашларни бир оёқ ёки икки оёқ билан депсиниб бажаралилар. Ўйин давомида сакрашлар кўпинча олдиндан тайёрларлик кўрилмасдан ва қайта-қайта бажарилади. Ҳаракат

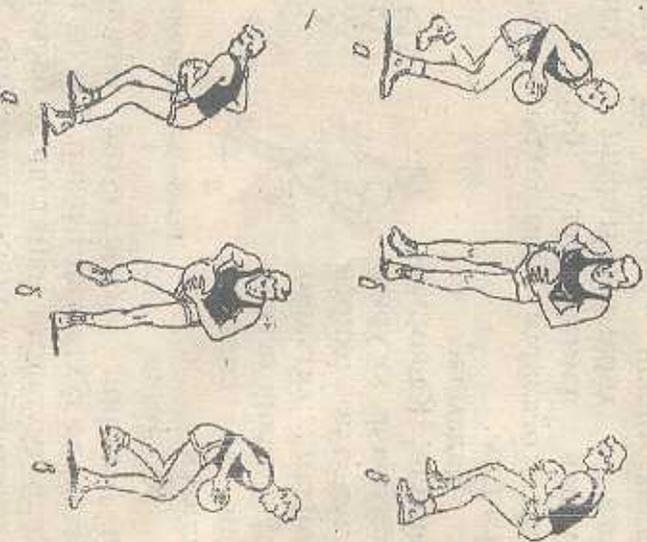
вақтида бир оёқ билан депсинишдан олдин охириги қадам узатилади, бир оз эгилган депсиниш оёғи эса ерга товондан қўйилади. Тиззадан тўғри бурчаккача букулган, силкинч оёғи олдинга-юқорига эркин чиқарилади. Икки оёқда депсиниш ҳам югуриб келиб, ҳам бир жойда турган ҳолатда бажарилади. Бунинг биринчисидан охириги қадам худди бир оёқда депсинган найтгадидек қўйилади. Силкинч оёғи таянч оёқ ёнига тўлиқ қўйилгандан сўнг бараварига депсинилади. Бир жойдан туриб сакрагандаги депсинишни баскетболчи туриш ҳолатининг ўзидаяёқ оёқларини тезлик билан тўрилади ва қўлларини олдинга-юқорига ҳаракатлантириш ҳисобига бажарали. Бундай найтга ерга бир оз кенг жойлаштирилган оёқларга юмшоқроқ тулишга ҳаракат қилиш лозим.

Тўхташлар. Қаламлаб ва сакраб бажарилади. Қаламлаб тўхташда баскетболчи югуриш маромини буюмасдан охириги қадамни товондан, каттароқ кишиб қўяди; сўнг таянч оёғини кўпроқ букади ва силкинч оёғини олдинга қўйиб, инерциясини тўхтатади ва гавдани таянч оёғининг устулда тўтиб туради. Тез югурилган пайтларда тўхташган оёқлар бир оз кўпроқ букуллади. Сакраб тўхташган найтларда баскетболчи бир оёқ билан депсини ва олдинга сакрайди. Хавода баскетболчининг букулган оёқлари гавдасидан ўтиб кетади ва олдинга баробар ёки олдинма-кейин қўйилади.



1-расм. Икки ҳаёдан таллаб тўхташ.

Бурилишлар. Олдинга ва орқага бурилишларга ажратилади. Улар орқага ёки олдинга жойлашган оёқда, бир жойда турган ҳолда ва ҳаракатда, тўп билан ва тўпсиз бажарилади. Ҳайвончи таянч оёғида унинг учини майдонда ажратмай туриб, иккинчи оёғи билан депинади ва уни керакли томонга йўналтириб, бурилишларини бажарди. Бунда оёқлар букулган бўлади, силкинч оёқ билан қўйиладиган қадамлар рақибдан узоқлашиш мақсадида қўйилади. Энг кенг тарқалган бурилишлар қўйидагилардир: орқада жойлашган оёқда орқага бурилиш; орқада жойлашган



2- расм. Орқада жойлашган оёқда орқага тортмон бурилиш

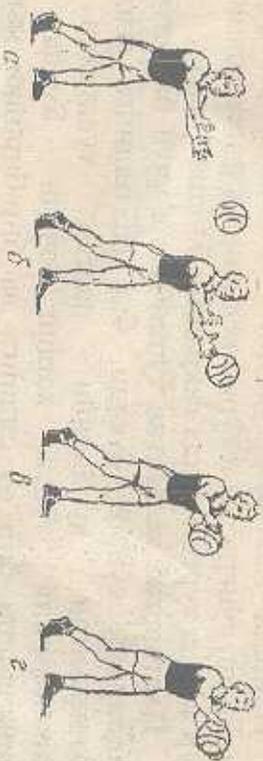
3- расм. Олдига жойлашган оёқда олд тортмон бурилиш

Оёқда олдинга бурилиш; олдинда жойлашган оёқда орқага бурилиш; олдинда жойлашган оёқда олдинга бурилиш.

Тўп билан бажариладиган усуллар техникаси.

Тўпни илпш бир ёки икки қўлгаб бажарилади. Бу ҳаракатлар кўкрак ва елка баландлигида, юқорилаб (болдан баланд) ва пастлаб (тиззалган даст) ҳамда думалаб ва майдондан салчиб келаётган тўпларни илпшларга ажратилади. Тўп илпшини ҳамма турлари жойда турганда, ҳаракатда, сакраганда бажарилиши мумкин.

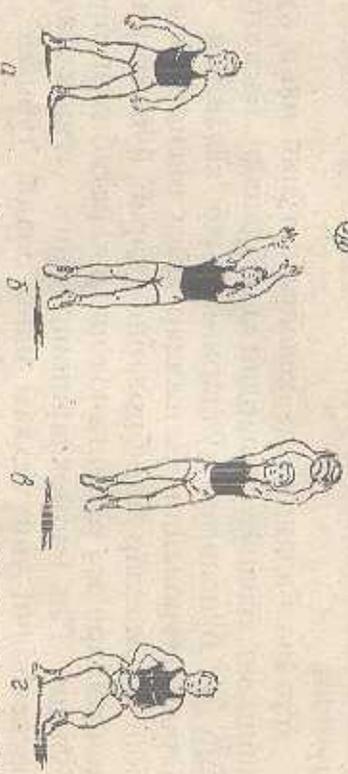
Ҳақиқат баландликда келаётган тўпни икки қўлгаб илпш энг асосий усуллардан ҳисобланади. Баскетболчи бир оз бўйлашган қўлларини учиб келаётган тўпга қарши тўрилайди. Панжалар ярим ойсимон очилган, бош бормоқлар бир-бирларига қараб йўналтирилган, қолганлари эса олдинга-юқорига қаратиб кенг ёйилган бўлади. Тўп бармоқларининг учига тегиши биланок баскетболчи уни маҳкам илпб олади, тўпнинг учини тезлигини камайтиради. Кейинги ҳаракатларни бажариш учун у қулай ҳолатни эгаллайди ва қўлларини буюкиб тўпни гавдага яқинлаштирилади.



4- расм. Ҳақиқат баландликда келаётган тўпни икки қўлгаб илпш

Юқорида келатган тўғни илиш. Юқорига-олдинга ёки юқори-ёнга тўғрилган кўлларни тўғни илганда сўнг секин-аста бўкиб бажарилгади. Кўлларнинг йўналиши тўғнинг учини бағандлиги ва траекториясига боғлиқ. Юқори траекторияга боғлиқ Юқори траектория билан узатилган, айниқса, саватга тушмаган тўғларни сакраб илиш бир мунча қийин ҳисобланади. Шунингга тегиб сапчилган ва юқоридан пастга қараб тушадиган тўғни илишда панжагар кўпрок тўғрилган ва тўғга қаратилган бўлади.

20



5-расм. Юқори траектория билан узатилган тўғни сакраб илиш: а — дастлабки ҳолат; б — сакралган ҳолат; в — тўғни илаб олган ҳолат; д — сўнгги ҳолат.

Илишда аввал тўғнинг сапчили йўналишини аниқлаш, сўнгра эса юғуриб келишни, яқинлашишни ёки бир жойда турган ҳолда сакралани бошлаш керак.

Пастлашиб келатган тўғни илишда учун баскетболчи оёқларини кўпрок букади, бир оз олдинга эгилади, тўғрилган кўлларини пастга туширади ва панжагарини тўғга қарши очади. Бунда бош бармоқлари бир оз олдинга ва бир-биридан қарама-қарши томонларга қаратилган, қолган бармоқлар эса пастга туширилган бўлиши лозим. Тўғ бармоқларга келиб тегиши билан баскетболчи уни ушлайди ва кўлларини букуб, кўкрак бағандлигича кўтаради.



6-расм. Пастлашиб келатган тўғни илиш.

Майдонда сапчилган тўғни илиш учун бош бармоқлар юқорида бир-бирларига қаратилган ҳолда жойлашган, қолган бармоқлар эса, пастга-ёнга тўғриланиб пастга қаратиб кенг очилган бўлиши керак. Кўллар тўғни ердан сапчилган захоти тўғи болади.



7-расм. Майдондан сапчилган тўғни илиш.

Баскетболчи тўпни бармоқлари билан тутиб, тирсақларини букади, гавда ва оёқларини асосий туриш ҳолатигача тўғрилайди.

Думалаб келётган тўпни ҳаракатда илиш учун унинг қаршисига тиззаси букилган ўнг (чап) оёқ кўйилади ва унга тананинг оғирлиги туширилади; гавда олдинга кўйилган оёқ томон энганади; бармоқлари кенг ёзилган ўнг (чап) қўл тўп томон узатилади. Тўп бармоқлари текканда кейин тезлик билан



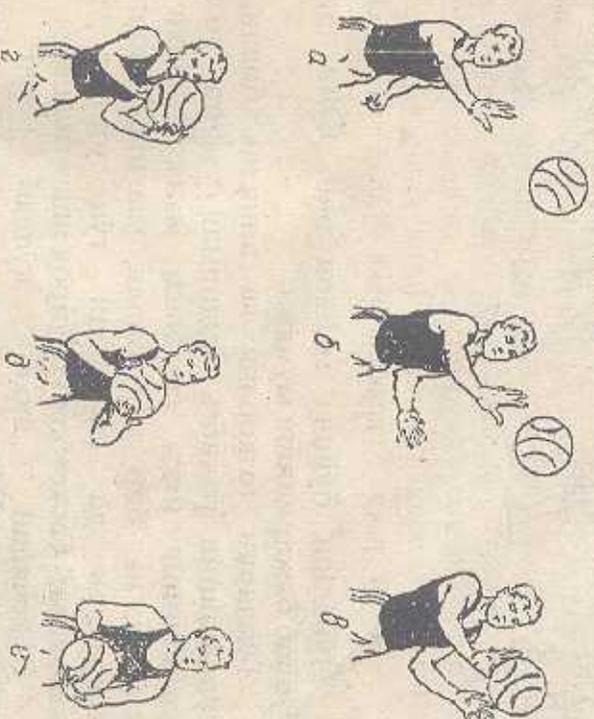
8-расм. Думалаб келётган тўпни ҳаракатда илиш

ушлаб олинади. Чап (ўнг) оёқни кўйган заҳоти ўйинчи тўғрилана бошлайди. Кейин тўп гавдага яқинлаштирилади ва тўп чап (ўнг) қўл билан ушлаб олинади.

Тўпни эшлаб олгандан сўнг ҳаттога йўл кўймастлик учун у дарров тўхташ ёки тўпни ерга уриб юришга ўтиши керак.

Тўпни бир қўл билан илиш бир мунча кийин усуллар. Бироқ бу усулнинг устуңлиги шундаки, бунда тўпни қорпоқ нуқтада ёки ҳимоячидан узокроқда

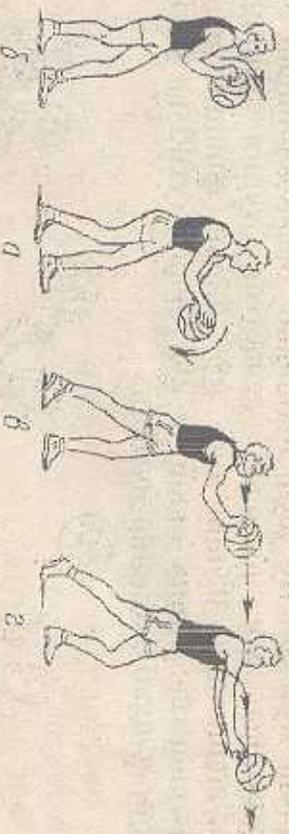
илиш мумкин. Бу усул юқоридаб, баскетболчидан ён томонда ёки думалаб келётган тўпни илишда қўлланилади. Тўпни бир қўл билан илишни икки вариантда: тўпни иккинчи қўл билан тутиб ва ёнғиз бир қўллаб бажариш мумкин.



9-расм. Бир қўллаб тўпни илиш.

Тўпни узатиш

Тўпни узатиш асосий техник усул ҳисобланади. Унинг ёрдамида баскетболчилар ўзоро ҳаракатларни бажардиладар. Ўйин давомида узатишнинг ҳар-хил усуллари қўлланилади. Ўйин шароитига қараб узатишлар турли: дастлабки ҳолатлардан-бир жойда туриб, ҳаракатда, сакраб; ҳар-хил ҳаракатларда яқин масоқата, узок масоқата, паст ва юқори тректория билан;



10-расм. Кўкракдан икки кўллаб тўп узатиши

Йўналиши бўйича майдон эни, бўйи, диагональ бўйлаб бажарилиши мумкин.

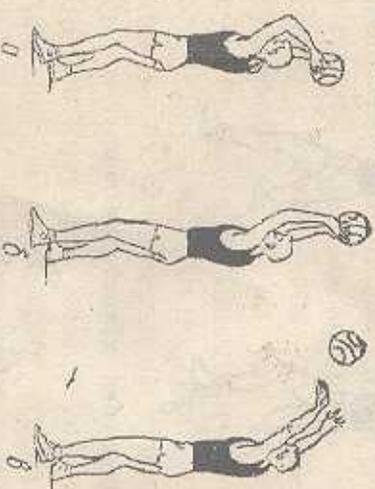
Тўпшарни тезкорлик ва аниқлик билан, асосий йўналишини рақибга сездирмай узатиш лозим. Тўп узатишнинг икки турлиси мавжуд: икки кўллаб узатиш ва бир кўл билан узатиш. Икки кўллаб кўкракдан ва юқоридан тўп узатиш усуллари замонавий баскетболда кўпроқ ишлатилади.

Кўкракдан икки кўллаб тўп узатиш баскетболчиларнинг яқин ва ўрта масофаларда бажарилган. Ҳазро ҳаракатлари нафтида қўлланилади. Уни бажариш учун баскетболчи турпи ҳолатида тўпни кўкрак олдида тутиб туради. Кўллар букилган, тирсақлар пастга туширилган бўлади. Бармоқлар кенг жойлаштирилган, бош бармоқлар бир-бирига, қопланган эса юқорига олдинга қаратилган бўлиши лозим.

Тўпни узатиш кўлларнинг пастга гавдага, юқорига қараб дастлабки ҳолатгача доира бўйлаб бажарилган ҳаракати билан бошланади. Шундан сўнг кўллар тез олдинга қараб тўғриланади. Узатиш панжаларининг актив ҳаракатлари билан яқунланади. Тўпнинг йўналиши тезлигини ошириш учун

баскетболчи оёқларини тўғрилаши ёки қадам қўйиши мумкин.

Юқоридан икки кўллаб узатиш. Бўйи баланд бўлган химоячи актив қаршилик кўрсатган пайтларда қўлланилади. Тўп дастлабки ҳолатда букилган кўллар билан бош устига ушлаб турилади. Тўп узатишнинг бошланишида баскетболчи кўлларини тирсақларда букади ва уларни бир оз орқа томонга олиб боради. Шундан сўнг кўллар тирсақларда тезлик билан олдинга тўғриланади ва панжаларининг олдинга-пастга қараб ҳаракатлари билан тўп керакли томонга юборилади.

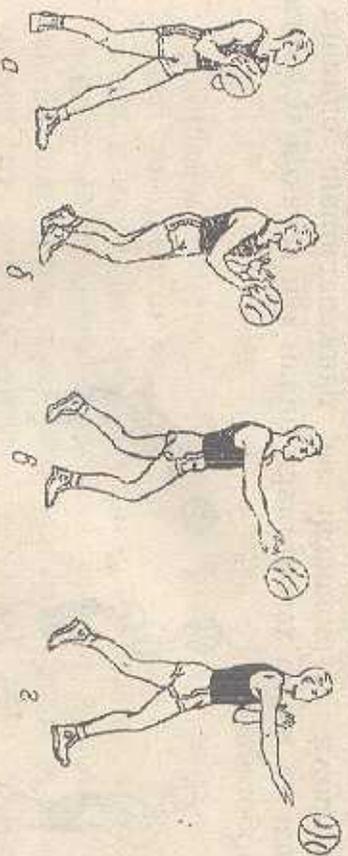


11-расм. Юқоридан икки кўллаб узатиш.

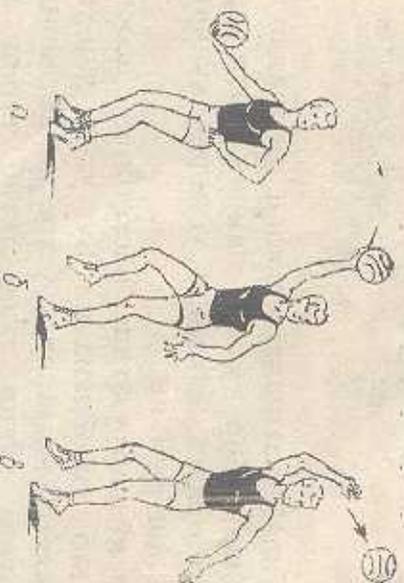
Тўпни бир кўллаб узатишлар елкадан, юқоридан ва пастдан бажарилади. Бир кўллаб яширин узатишлар орқадан, пастдан орқага, елканинг устидан, кўлнинг тагидан бажарилиши мумкин.

Елкадан бир кўллаб узатиш. Баскетболда асосий усуллардан бўлиб ҳисобланади. Бу усул ҳар-хил масофаларга баскетболчиларнинг Ҳазро ҳаракатларида қўлланилади. Бунда тўпни яқини тутиб туриш ва панжаннинг ҳаракти ҳисобига тўпнинг кўлдан чиқиб кетиш пайтида унинг йўналишини ўзгартириш мумкин. Баскетболчи тўпни ўнг кўли билан узатиш учун кўлини

бўкиб, тўпни ўнг елкасига шундай яқинлаштириши лозимки, бунда унинг ўнг қўли тўпнинг орқасидан, чап қўли эса уни олд томонидан тутиб туриши ва тирсақлар пастга туширилган бўлиши лозим. Баскетболчи ўнг қўлини тез тўғрилай бошлаб, чап қўлини пастга туширади ва панжанинг кескин ҳаракати билан тўпни керакки томонга юборлади. Узок масофага узатишда тўп орқага кўпроқ олиб борилади.



12-расм. Елкадан бир қўлгаб узатиш.

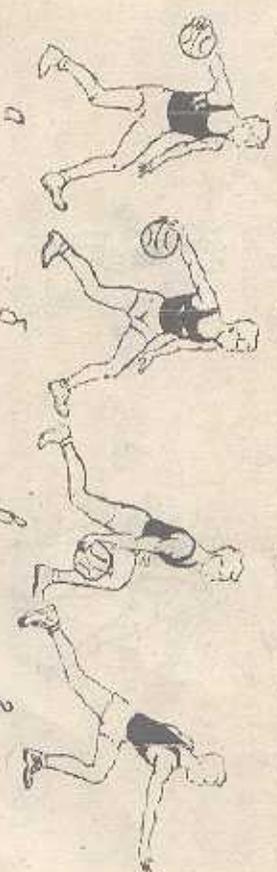


13-расм. Юзга-
радан бир қўл-
габ (өкрюк)
узатиш билан)

Юқоридан бир қўлгаб («крюк») усули билан)

узатиш. Бу усул яқиндаги ҳимоячининг юқорига кўтарилган қўшлари устидан тўп узатиш керак бўлган пайтларда қўлланилгани маъқул. Баскетболчи ўнг қўли билан тўп узатиш учун нишонга нисбатан чап ёни билан туради. Қўшларини тўғрилаб пастга туширади, тўпни узатадиган қўпнинг кафтига ўтказди, уни ён томондан доира бўйлаб вертикал ҳолатгача кўтаради ва панжани кескин бўкиб, тўпни шериғига узатади.

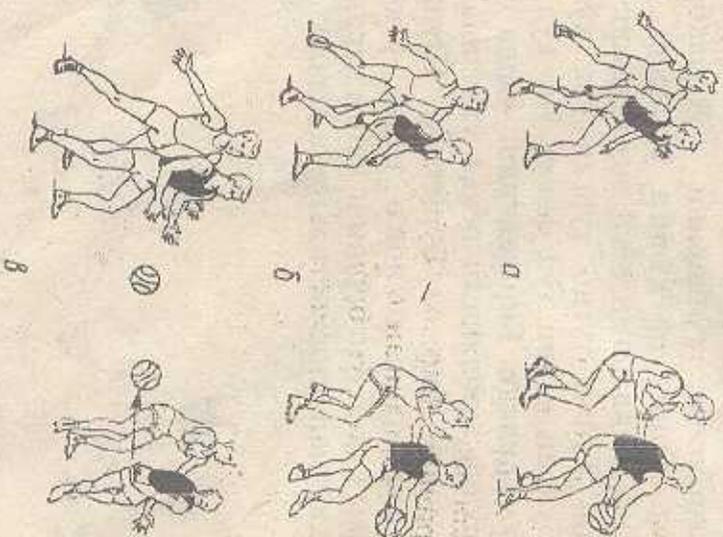
Пастдан бир қўлгаб узатиш. Ҳимоячи тўпнинг юқоридан ёки томондан узатилишига тўққинлик қилаётган пайтларда, қўпнича тўпни қўлдан-қўлга ва умуман, яқин масофаларга узатишда қўлланилади. Бунда баскетболчи қўшларини тўғрилаб, пастга туширади ва тўпни ўнг қўлга ўтказди, сўнг ўнг қўлини орқада жойлашган оёғи тиззасининг орқасига олиб боради. Тўпни тутиб турган чап қўл орқада қолади ва бундан кейин тўп фақат ўнг қўл панжаси билан тутиб турилади. Бир вақтнинг ўзида гавданинг оғирлиги орқада жойлашган оёққа ўтказилади, гавда ҳам шу томонга бир оз бурйлади. Шундан сўнг гавданинг оғирлигини олдинги оёққа ўтказиб ёки олдинга қадам кўйиб, ўнг қўпнинг қайта ҳаракати билан тўп ҳимоячи қўшларининг остидан узатилади.



14-расм. Пастдан бир қўлгаб узатиш.

Тўп бармоқларнинг учидан чиқиб кетиши керак. Дширин узатишлар қисқа ҳаракат билан ва тўпнинг асосий ҳаракат йўналиши рақибга сездирилмай бажарилади. Бу тўпни олиб қўйишни қийинлаштиради.

Орқадан бир қўлаб узатиш. Тўпни ҳужумчи олдиндан чиққан ҳимоячи томондан бевосита таяқиб қилинган қўлланилади. Бунинг учун баскетболчи букулган қўлларини тўп узатиладиган томоннинг қаршисига боради ва тўп узатадиган қўлини доира бўйлаб ҳаракат қилдириб, тўпни гавданнинг орқасига ўтказиши, панжанинг кескин ҳаракати билан узатиш яқушланади.



15-расм. Орқадан бир қўлаб узатиш

Пастдан орқага узатиш. Ҳимоячи билан тўқнашилган пайтларда лекин орқа томондан шеригига тўп узатишганда қўлланилади. Баскетболчи тўпни қўлларини пастга туширади ва шу вақтнинг ўзига тўпни узатадиган қўлига уни ичкарига-орқага буриб ўтказиши. Сўнг тўпни тутиб турган бошқа қўлини сонининг олдида қолдиради, билак ва панжанинг тез ҳаракати билан тўпни орқага узатади.

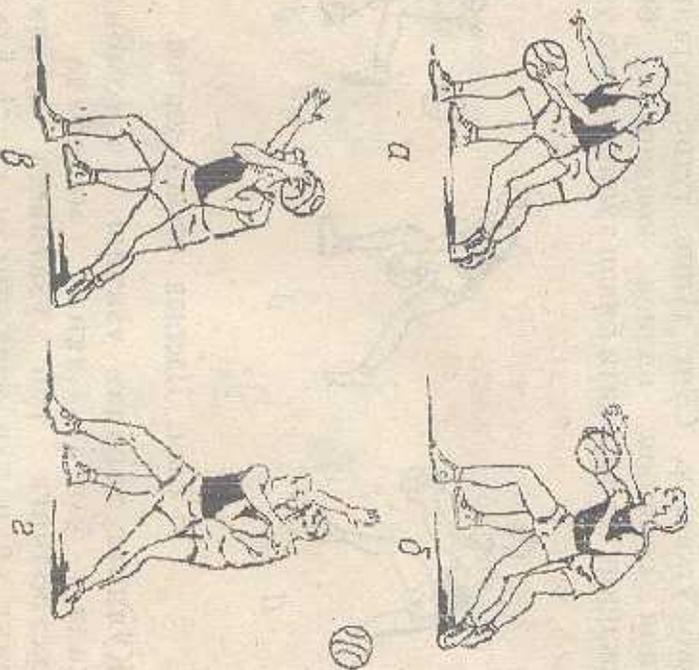


16-расм. Пастдан орқага узатиш.

Қўлнинг тагидан узатиш. Ён томондан ёки орқада ўзига яқин масофада турган баскетболчига тўп узатишда қўлланилади. Бунинг учун тўп узатадиган қўлга ўтказилади ва бу қўл нишон томонга тўпсиз қўл тагидан кескин ҳаракат вилади. Тўп орқага узатишдан пайтларда қўл айланма ҳаракат билан гавданнинг ён томонига ўтказилади. Бундай пайтда ҳаракат яқушланишида панжадан ташқари билак ҳам буқилилади.

Бир қўлаб елканнинг устидан узатишда баскетболчи тўпни қўлини кафти билан тоқорига қаратади ва билагини у ёки елкаси устидан буқиб, тўпни орқадаги шерикларига узатади.

Кўриб чиқилган усуллардан ташқари, тўп турли ҳолларда фақат панжанинг кескин ҳаракти билан ҳам узатилиши мумкин. Бундай узатишлар «панжалли узатишлар» деб аталади.



18. расм. Бир кўлаб елканинг усулдан узатиши.

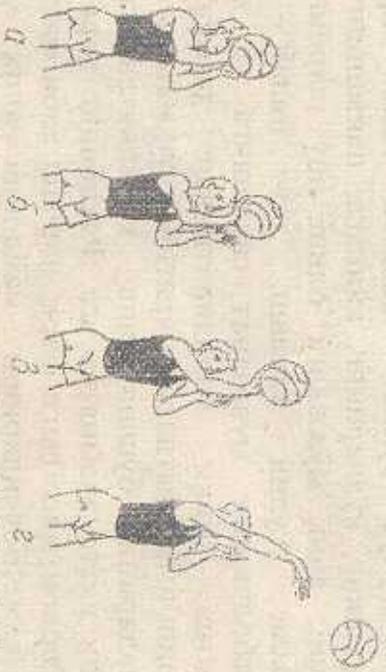
Саватга тўп отиш.

Ўйиннинг якуний натижаси саватга отилган тўпларнинг аниқлигига боғлиқ. Улар ҳар-хил (3 метрлача), ўрта (3 метрдан 7 метрлача) ва узок (7 метрдан ортук) масофалардан бажарилади. Отишлар характери бўйича ҳам ҳар-хил бўлади: бир турлиб, ҳаракатда сакраганда. Тўпларни саватга бир ва икки кўлаб отиш мумкин. Ҳозирги кунда тўплар саватга

ҳимоячиларнинг қаттиқ қаршилиги остида отилади. Шунинг учун тўпнинг саватга аниқ боришига оёқларининг, кўлларининг, айниқса, панжанинг тўғри ишлаши, аниқ мўжжага олини, шу шароитга мос самарали усулни танлаш, шу билан бирга, баскетболчининг мувозанат сақлашига ва ҳар-хил шароитда қийин координатчилик ҳаракатларни бажариш имкониятларини яратиш учун маълум мушак грунпаларини бўшаштириш, қобилиятларига эга бўлиши катта аҳамиятга эга. Рақибнинг ҳаракатлари тўс-тўполон, ҳисобдаги фарқ, чарчаш каби факторлар ҳам баскетболчиларнинг майдонда аниқ ҳаракат қилишларига салбий таъсир кўрсатади.

Замонавий баскетболда тўпни саватга сакраганда бир кўлаб отиш, шундан қайтган тўпни қайта отиш, «крюк» усулида ва юқоридан дастга отиш каби усуллар катта аҳамиятга эга.

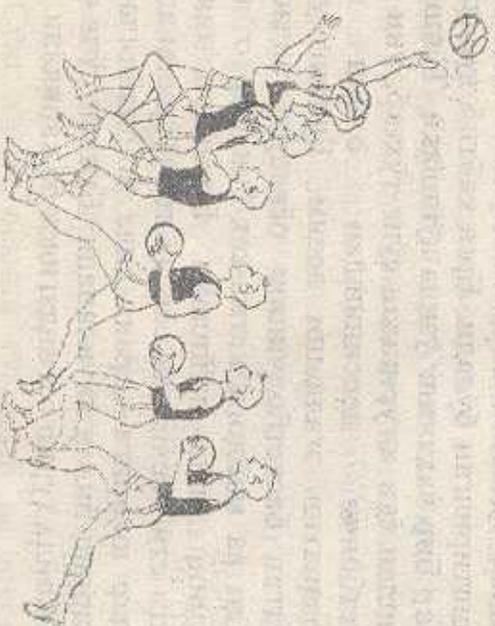
Бир жойдан турлиб елкадан бир кўлаб отиш. Саватга ўрта ва узок масофалардан ҳужум қилишнинг кен тарқалган усулидир. Бунда баскетболчи дастлабки ҳолатда букилган оёқларида туради. Ўнг кўл билан тўп отилаётган ўнг оёқ олиндида чап оёққа парашлеҳ ҳолда жойлашади. Тўп ўнг кўл билан отаётганда у унинг елка олиндида иккала кўллар билан ушлаб турилади. Бунда кўллар букилган, тирсақлар дастга туширилган, билаклар юқорига-олиндига қаратилган бўлади. Баскетболчи кўлларини ва оёқларини тўғрилай бошлайди ва тўпни отадиган кўлга ўткази туриб бошидан баландга кўтаради. Сўнг чап кўлнинг тушира туриб, тўпни ўнг кўлнинг юқорига, бир оз олиндига тўғрилайи давом эттиради. Кейин панжаларини актив ҳаракат қилдириб, тўпни ирғитади.



19-расм. Бир жойда тўртта саватга бир қўллаб тўп ташади.

Харакатда бўлганда елкадан бир қўллаб отиш.
 Югуриб келаётганда ёки шчит томонга тўпни ерга уриб юришдан сўнг яқин масофадан саватга хужум қилишда қўлланилади. Бунда отишни ўнг қўлда бажариш учун баскетболчи ўнг оёғи билан олдинга қадам қўйиб, тўпни илади, сўнг чап оёғи билан қадамлайди ва шу оёғи билан денсиниб, юқорига сакрайди.

Иккинчи қадамни қўйганда ҳавла сакраганда тўп юқорига кўтарилади ва у бутунлай тўғриланаётган, отадиган қўлга ўтказилади. Тўп энг юқори нуқтага кўтаришгач, панжанинг ҳаракати билан саватга йўналтирилади. Биринчи қадам катта, иккинчиси эса аниқ юқорига сакрашга имконият яратиш учун кичикроқ қўйилади.

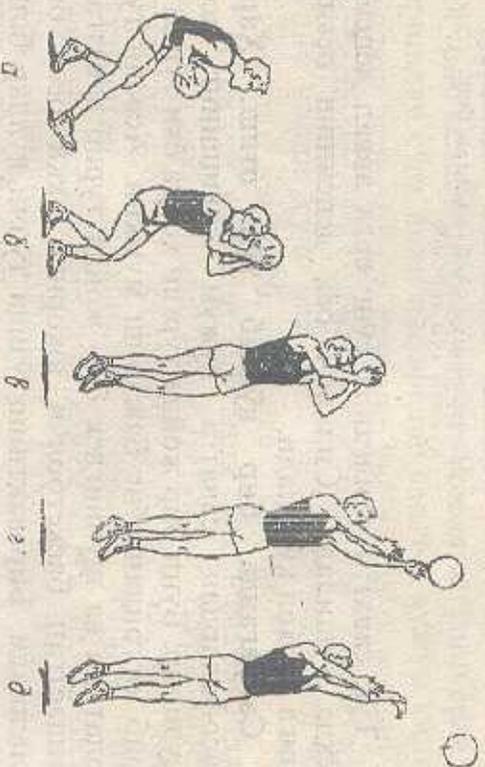


20-расм. Иккинчи қадам қўйиб, елкадан бир қўллаб тўп ташади.

Тўп саватга отилганда сўнг ерга аввал денсинган оёқга тушилади. Силкинч оёқ денсиниш оёғининг ёнига дарҳол қўйилади.

Сакраганда бир қўллаб тўп отиш. Хар-хил масофалардан саватга хужум қилишнинг асосий усулидир. Бунди бир жойда турган ҳолда ёки тўпни ерга уриб юргандан сўнг бажариш мумкин. Асосий туриши ҳолатида ва шунингдек бир жойда туриб саватга тўп отилаётган баскетболчи юқорига икки оёғи билан денсинади. Бир вақтнинг ўзида тўпни қўллар бошдан юқорига кўтарилади ва тўп уни отадиган қўлга ўтказилади. Баскетболчи бошқа қўли билан уни туттишга ёрдам беради. Сакраганда энг юқори нуқтада баскетболчи бир қўлини тушириб, отадиган тўпни қўлини юқорига, бир оз олдинга тўғрилайди тамомлайди. Отиш панжанинг актив ҳаракати билан

яқунланади. Гавда кўкрак билан саватга қаратишган, вертикал жойлашган ёки орқага эгишган, оёқлар бўшаштирилган бўлади. Ерга қайтиб тушишда иккага оёқлар бир вақтнинг ўзида қўйилади. Тўғри срга уриб юришдан ёки югуришдан сўнг тўхтаб, уни иретишда баскетболчи депсинишдан олдин мустаҳкам мувозанатни эгаллаши лозим. Бунинг учун тўғри илаётган баскетболчининг оёқлари гавдасидан ўзиб кетади ва майдога кетма-кет ёки бир оз сакраб бир вақтнинг ўзида қўйилади. Елкалари таянч оёқлар устига етиб келганда оёқлар тез тўғриланади ва тўғри қўллар юқорига ҳаракат қила бошлайдилар. Ҳаракат депсиниш билан яқунланади. Бундан сўнг отиш ҳудди бир жойда туриб отандагилек бажарилади.

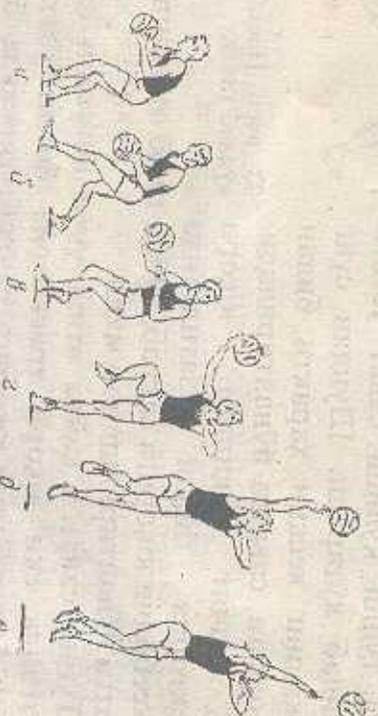


21-расм. Сакраганда бир қўлдаб отпш.

Тўғри отишга чоғлашдан олдин ҳимоячини қалғитиш мақсадига тўғри қўл бағандироқда тулаб туриши ва юқорига тўғриганиши, тўғри саватга гавдани орқага ташлаб, энг юқоридаги нуқтада сакраб,

юқорига кўтарилаётганда, пастга қайтиб тушаётган отишлар ҳамда тайёрлов ҳаракатларининг тезлик билан бажарилиши катта аҳамиятга эга.

Юқоридан бир қўлдаб («крюк») усули билан) отиш. Саватга яқин ва ўрта масофадан ҳужум қилишда актив ҳаракат қилаётган баланд бўйли ҳимоячини қалғитиш учун қўлланади. Усулнинг афзаллиги шундаки, бундай пайтда тўғри ҳимоячидан узоклаштирилади ва ҳужумчи уни гавдаси билан тўсайди ҳамда тўғри энг юқори нуқтада баланд траектория билан отади. Баскетболчи шчитга нисбатан орқаси ёки ёни билан тураби. Ўнг оёғида қадамлаш билан бирга гавдани саватга буради., тўғри қўлларини пастга туширади ва тўғри чап қўлига ўткази туриб, уни ён томонга кўтаради. Сўнг таянч оёғини тўғрилаб ва юқорига депсиниб, тўғри чап қўлининг ҳаракатини вертикал ҳолатигача давом этиради. Отиш панжанинг актив ҳаракати билан яқунланади. Букилган силқинч оёқ юқорига эркин кўтарилади. Баскетболчи усулни шчитга ён томони билан турган пайтда олдинга қадамламасдан ёки ҳаракатда, иккй қадам қўйиб бажариши ҳам мумкин.



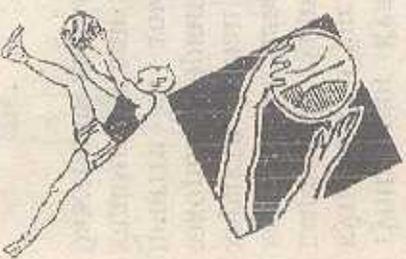
22-расм. Юқоридан бир қўлдаб («крюк») усули билан) отпш.

Пастдан бир кўллаб отиш. Шчит томонга тезлик билан қилинган ҳаракат пайғида баланд бўйли химоячини чағитиб, узоқ масофани «учиб» ўтиши лозим бўлганда кўлланилади. Бунда баскетболчи охириги қадамини кўйиб, олдинига-юқорига депсина туриб тўғрилланган тўпи кўлини пастдан юқорига химоячининг кўллари тагидан чиқаради ва панжанинг юмшоқ ҳаракти билан тўпни саватга йўналтиради. Тўп саватга (оёқлар бўкилган ҳолда) жуда бағалдга сакраб ҳам отилиши мумкин.

Юқоридан пастга бир кўллаб отиш. Бир кўллаб қайта отиш бевосита отиш бевосита шчит яқинида бажарилади. Бунда тўп жуда траектория билан ҳаракат қилганлиги учун рақиб уни тортиб ола олмайди.

Юқоридан пастга бир кўллаб отиш учун баскетболчи бир жойда турганда ёки ҳаракатда бўлганда кейин сават олдида имкони борича юқорига сакрайди ва бир вақтнинг ўзиде тўпни кўлини сават устига тўғригаб кўтаради. Шундан сўнг панжанинг кескин ҳаракти билан тўп пастга, саватга йўналтирилади. Тўп шчит яқинига юқори траектория билан узатишганда баскетболчи юқорига сакраб, тўпни илб олиши ва уни саватга йўналтирилиши мумкин.

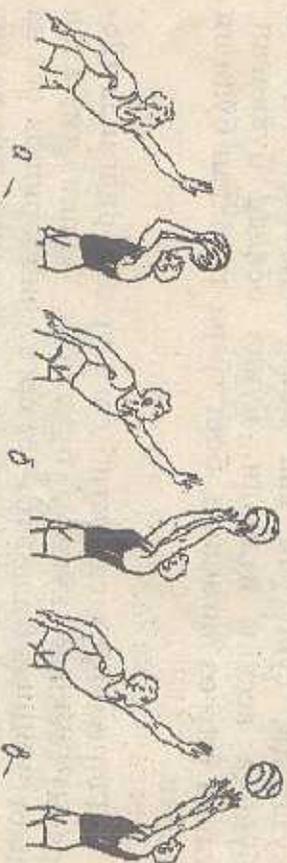
Тўпни саватга қайта отиш учун шчитдан сагчиб қайтганда ёки юқори траектория билан узатишган тўпни баскетболчи юқорига сакраб, тирсақда бир оз бўкилган кўлининг кенг ёйилган бармоқлари билан кўтиб олади. У панжа ва бармоқларининг ҳаракти



23-расм. Пастдан бир кўллаб отиш.

билан тўпни саватга йўналтиради. Замонавий баскетболда тўпни саватга икки кўллаб отиш кам қулланилади.

Юқоридан икки кўллаб отиш. Саватга бир жойда туриб ҳамда узоқ ва ўрта масофалардан сакраб хужум қилишда қулланилади. Бу усулни бажаришда тўпнинг юқорироқда жойланиши катта аҳамиятга эга. Бир жойда туриб тўп отишда кўллар худди шу усул билан тўп узатиш пайтидагидек жойлашади. Лекин бунда отиш бажарилаётганда кўллар кўпроқ бўкилиб, сўнг асосан юқорига ҳаракат қилади.



24-расм. Юқоридан икки кўллаб отиш.

Сакраб тўп отишда оёқлар ва гавда худди бир кўллаб отишдагидек ҳаракат қилади. Тўпни пастдан икки кўллаб, юқоридан пастга икки кўллаб ва икки кўллаб қайта отишлар бажарилиши техникаси-га кўра худди шу усулларни бир кўл билан бажариш усулига жуда яқиндир.

Бирок унинг фарқи шуки, бунда ҳаракат бир кўл ўрнига икки кўл билан яқунланади.



25-расм. Жойда тўпни юқоридан саватга икки кўллаб отиш.

Тўпни ерга уриб юриш.

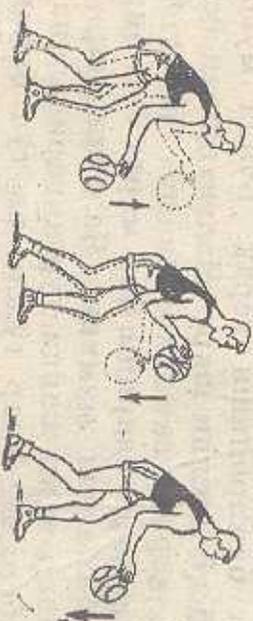
Тўпни бир кўл билан кетма-кет ерга уриш тўпни ерга уриб юриш дейилади. Бу усул бир жойда турганда, юрганда ва асосан, югурганда бажарилади. Бу усул тўпни баскетболчининг ҳаракат қилишида кўлланиладиган асосий усул ҳисобланади. Тўпни ерга ҳар-хил: юқориюк ва пастроқ сапчиғиб туриб юриш мумкин. Бу усулда баскетболчи майдондан сапчиб қайтаётган тўпни пастга туширилган ва кенг ёйилган бармоқлари билан кўтиб олади. У кўпни буюкиб, тўпни бир оз юқорига кузатади, сўнг уни яна майdongа маълум бурчак бўйича кескин итарали. Бунда оёқлар буюкиган, тавда бир оз энгашган, бош тўғри тутилган бўлиши керак.

Тўп пастроқ сапчиғиб ерга уриб юрилганда (26-расм) оёқлар кўпроқ буюкилади. Тўпни тизадан пастга панжа билан тез-тез ерга уриб юришда оёқ ва кўлларнинг ҳар-хил маромда ишлатиши, чан ва ўнг кўлларнинг ҳар-хил маромда ишлатиши, чап ва ўнг кўлларини баробар ишлага билиш, ҳаракатни юқори тезликда амалга ошириш мақсадга мувофиқдир.

Тўпни ерга уриб юриш тўғри чизик (27-расм), ёйсимон чизик ва доира бўйлаб бажарилиши мумкин. Иўналишни, тезликни, сапчиш баландлигини ўзгартириб, тўпни орқадан (28-расм) ва олдиндан ўтказиб ҳамда тўпга қарамасдан ерга уриб юришлар (29-расм) замонавий баскетболда катта аҳамиятга эга бўлмоқда.



26-расм. Тўпни паст олиб юриш.



27-расм. Тўпни тўғри чизик бўйлаб олиб юриш.



28-расм. Тўпни орқадан ўтказиб, бўён-ишиги ўзгартириб олиб юриш.



29-расм. Тўпга қарамасдан ерга уриб юриш.

Чалғитишлар.

Ассий мақсадни бажаришдан аввал уни беркигиб, химоячининг диққатини чалғитиш учун хужумчи бажарадиган ҳаракатлар *чалғитишлар* деп аталади. Кўпчилик техник усуллар ёки уларнинг кўшилмаси чалғитиш ҳаракати сифатида кўлланганиши мумкин. Чалғитишлар кўлленилаётган усулларга мос суръатда бажарилгани шарт. Чалғитишдан кейинги сақланиб қолиниши шарт. Чалғитишдан кейинги ҳақиқий ҳаракатга ниҳоятда тез ўтиш лозим. Чалғитиш ҳарикатларини бир марта ёки бир неча марта бажариш мумкин. Чалғитишлар фақат химоячилар эрин жойда турганларидagina яхши самара беради. Улар тўпсиз ва тўп билан, бир жойда турганда ва ҳаракатда бўлганда бажарилгани мумкин. Ҳаракат пайтида чалғитишларни бажариш қийинроқ ҳисобланади.

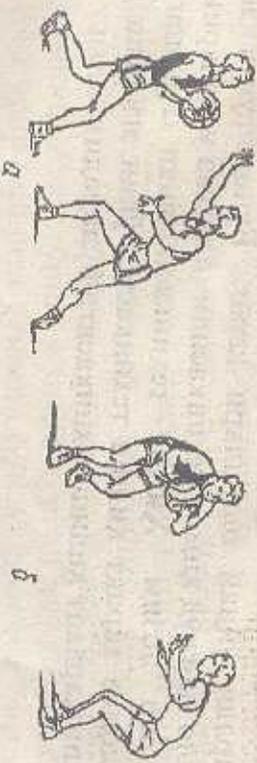
Тўпсиз чалғитишлар. Кўпроқ қаршиликсиз тўп қабул қилиш учун химоячининг яқиндан ўтриб таққиб қилинишидан қўлиниш мақсадлида кўлланилади. Бу тўп қабул қилиниши, ҳаракат ёки бурилишни, тўхташ ёки ҳаракатни секинлаштиришни иминтация қилиб бажарилади. Масалан, хужимчи бошини буриб қарайди ва тўп тўп илаётгандек қўлларини олдинга ва ёнга тўрғилайди, сўнг кўтирмаганда химоячига қарама-қарши томонга кетади; баскетболчи бир томонга бир ёки бир неча қадам кўяди, сўнг кескин ҳаракат қилиб қарама-қарши томонга тўп қабул қилиш учун чиқади; бир томонга бурилишни боштайди, лекин бурилишни бошқа томонга бажаради ва ҳоказо.



30-расм. Тўпсиз чалғитиш.

Тўп билан чалғитишлар. Узатишни, отишни ёки тўпни ерга уриб юришни қаршиликсиз бажариш учун кўлланилади. Тўпни узатиш ва саватга отиш имитациялар билан чалғитишлар, тўпни ерга уриб юришга ўтиш имитацияси ва уларнинг ҳар-хил кўшилмалари замонавий баскетболда кенг кўлланилади.

Тўпни узатиш имитацияси билан чалғитиш. Зонали химоятга қарши хужумда кўпроқ кўлланилади. Баскетболчи қўллари билан бир томонга худди тўпни узатаётгандек ҳаракат қилади, лекин уни қўлидан чиқармасдан қарама-қарши томонга узатади ёки бошқа бирон-бир ҳаракат усулини кўллайди. Ҳаракатда олдин кўлланилган узатиш имитацияси энг самарали чалғитиш ҳисобланади.



31-расм. Тўпни узатиш имитацияси билан чалғитиш.

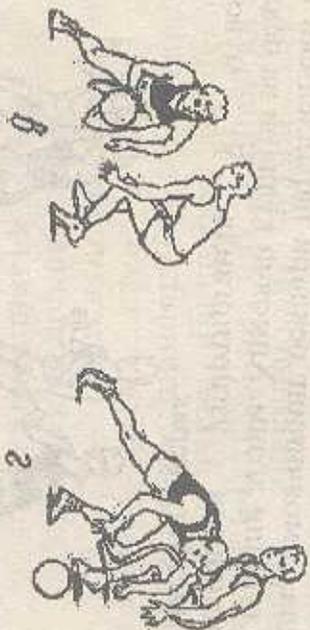
Саватга отиш имитацияси билан чалғитиш. Хозирги кунда кўпроқ таянчсиз ҳолатда кўлланилади. Масалан, баскетболчи худди тўпни отмоқчи бўлгандек сакрайди, лекин химоячини чалғитиб, тўпни шеритишга узатади. Баскетболчч чалғитишни бир жойда туриб бажарганда эса у тўпни саватга отмоқчи эканлигини кўрсатади ва шундан сўнг химоячининг кўллари тагилан тўпни ерга уриб юришга ўтади.

Тўпни ерга уриб юришга ўтиш имитацияси билан чалғитиш химоячининг таъкибидан тўпни ерга уриб юриш билан кўтилтиш мақсадига кўлланиладиган асосий усулдир. Баскетболчи олдинта-енга қараб қалам кўяди. Шу томоннинг ўзига тавдаси билан энгашиб, тўпни кўллларини туширади.

Химоячи тавдасининг оғирлигини шу томонга ўтказа бошлаган заҳоти хужумчи олдинта кўйилган оёғи билан актив депинади ва тавдасининг оғирлиги орқадати оёғига буттулай ўтказиб, қарама-қарши томондан тўпни ерга уриб юра бошлайди. Чалғитиш биринчи кўрсатилган томонга тўпни ерга уриб юриш билан ҳамда тўпни узатиш ва саватга отиш билан яқунланиши мумкин.

Химоя техникаси.

Командининг ҳамма баскетболчилари химояда самарали ўйнай олишлари керак. Бунинг учун энг аввало мавжуд химоя техникасининг ҳамма усулларини эгаллаш лозим. Химоя техникаси якки группани; майдонда ҳаракт қилиш техникаси; тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникасига бўлинади.



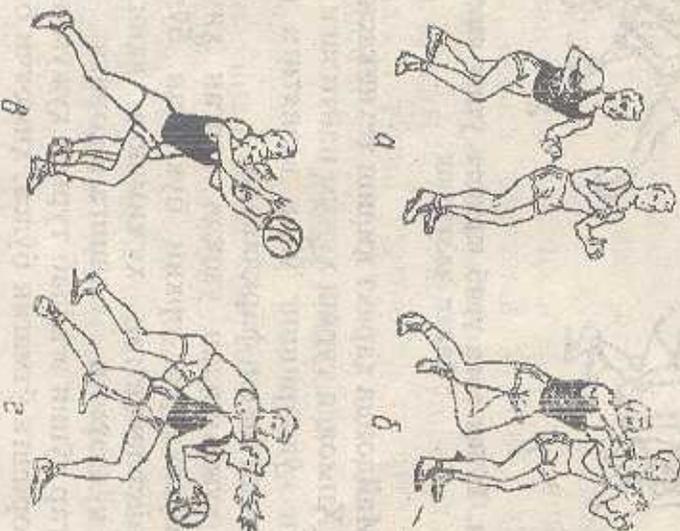
32-расм. Тўпни ерга уриб юришга ўтиш имитацияси билан чалғитиш

Майдонда ҳаракт қилиш техникаси

Турши. Химояда туриш хужум пайтудати туришдан баскетболчи кўллларининг ўйин вазиятига қараб ҳар хил жойланиши билан фарқланади.

Тўпсиз хужимчидан узокда турган химоячининг кўллари тирсақларда эркин букилган бўлади. Тўп илишга тайёрланаётган хужимчига яқинлашаётган химоячи кўллларини олдинта-юқорита кўтариши мумкин. Агар тўпни эгаллаб турган хужумчи ҳали уни ерга уриб юришга ўтмаган бўлса, химоячи бир кўлгини тўпга узатади, иккинчисини эса майдонга, хужумчи ўтиши мумкин бўлган томонга туширади.

Агар хўжумчи тўпни ерга уриб юришни қўлаган бўлса, унда химоячи иккала қўлини тўпла узатиб, уни эгаллашга ҳаракат қилиши мумкин. Химоячи оёқларининг жойлашиши ўйин вазиятига қараб ўзгариб туради. Шчитнинг ўнг ва чап томонида турган хўжумчини тўшида химоячи унинг майдон ён ва ташқи чизиқлари бўйлаб ўтишини тўсқинлик қилиш мақсадида хўжумчига яқин турган оёқини олдинга қўяди. Майдон ўртасида жойлашган хўжумчинини тўшида химоячининг оёқлари параллел ёки олдинма-кетин туриши лозим. Химоячи қўллари ва оёқларининг жойлашишини ўзгартирганда ўз мувозанатини йўқотмаслиги керак.

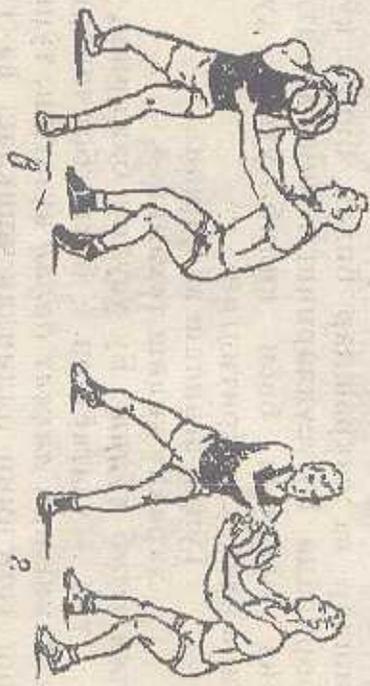
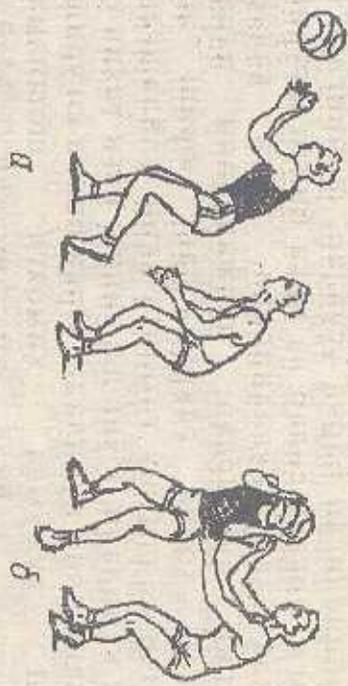


33-расм. Майдон ўртасида турган хўжумчинини тўшиш.

Хўжумда майдонда ҳаракат қилиш. Қўлланиладиган барча усуллар, шунингдек ёнга, олдинга, орқага ёнлаб ва орқа билан югуришлар химояда ҳам қўлланилади. Ёнга қадамлаб, оёқларни букмасдан, панжаларини параллел сақлаган ҳолда сакрамасдан, юриш лозим. Биринчи қадам шу томонга яқин жойлашган оёқ билан қўйилади. Сўнг депсиниш оёғи таянч оёққа яқинлаштириб қўйилади. Орқа билан югуриш эса, асосан хўжумда химояга шойилмасдан ўтилаётган пайтда қўлланилади. Майдонда ҳаракат қилишнинг ҳар хил усуллари тўхташлар, бўрилишлар ва сакрашлар билан бирга қўшиб олиб борилади. Бу усулларнинг техник жиҳатлари эса биз тоборада баён қилиб ўтган хўжум бўлимида батафсил ёритилган.

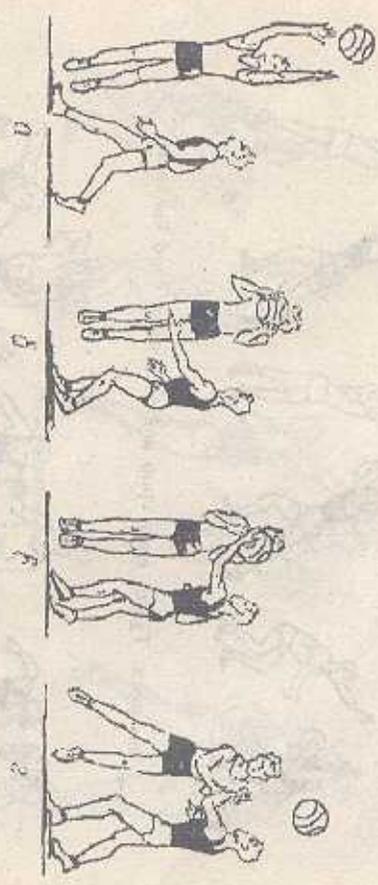
Тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникаси.

Тўпни олиб қўйиш. Бу усулни бажариш учун ўзаро тўп узатаётган баскетболчиларнинг ҳаракатланишининг *диққат билан* кузатиш, тўпнинг йўналиш томонини олдиндан аниқлаш ва тўғри ҳолатларни танлаш зарур. Химодаги баскетболчи тўп узатиш вақтида уни олиб қўйиш мақсадида ўзи тўсиб турган хўжумчининг олдиндан тўпга қарши чиқиш учун турган жойидан кескин қўзғалиш лозим. Бунда охириги қадамнинг катта қўйилиши, гавда ва қўллар тўпга қаратилган бўлиши керак.



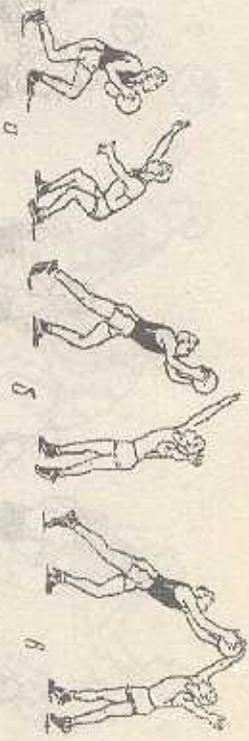
34-расм. Тўпни олиб кўйиш.

Тўпни тортıyb олиш. Хужумчи химоячинниг харакатларини сўстлик билан кузатиб, унинг ўзига яқинлашиб келишига йўл кўйган пайтларда тўп тортıyb олингани маъқул. Тўпни тортıyb олиш учун баскетболчи уни ўнг кўли билан юқоридан, чап кўли билан пастдан каттикроқ ушлайди ва кескин харакат билан ўзига тортади. Бу усулни бир вақтнинг ўзида тўпни кўлларини тезлик билан горизонтал ўк агрофида айлантириб бажариш мумкин.

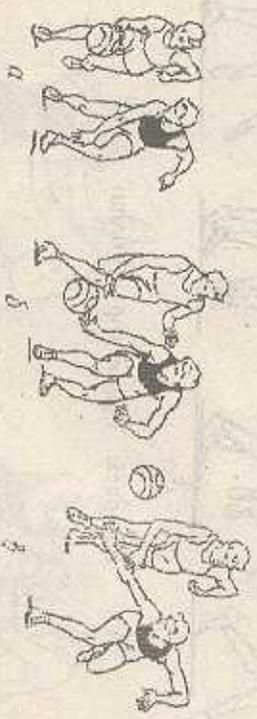


35-расм. Тўпни тортıyb олиш

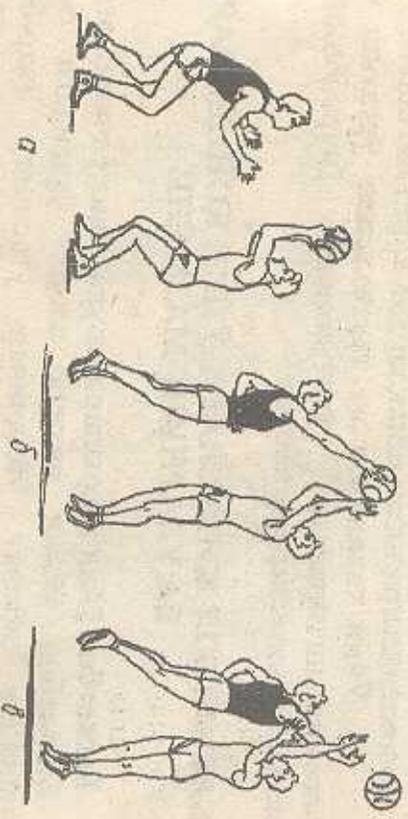
Тўпни уриб чиқариш. Рақибнинг кўлида тўп бўлганда уни уриб чиқариш мумкин. Бу усул кўл ва панжанинг қисқа, кескин харакати билан бажарилади. Химоячи хужумчининг кўлларида тўпнинг жойлашишига қараб шундан сўнг уни эгаллашга интилади. Тўп ерга уриб юрилаётганда уни уриб чиқариш учун химоячи хужумчининг ёнида тўп билан тенгма-тенг тезликда харакат қила бошлайди ва сўнгра пайт пойлаб рақибга нисбатан яқин жойлашган оёғи билан у томонга қадамлайди (37-расм). Шу вақтнинг ўзида майдон юзасида сапчиётган тўпни уриб чиқаради ва уни эгаллайди.



36-расм. Тўғни ерға уриб юрляётганида уриб чиқариш



Тўғни тўсиш. Саватга тўп отишга қаршилик кўрсатишда қўлланилади. Химоячи тўғни саватга отаётган баскетболчининг олд ёки ён томонидан жуда юқорига сакраб, қўғли бир оз тўғрилайди ва кенг очилган панжасининг тўп устига қўғди (38-расм). Бошқа пайтларда тўп учининг ҳар хил фазаларида, кўпинча бошланғич фазасида тўғилади. Бунда баскетболчи панжаси ёки бармоқлари билан тўғни уриб, унинг йўналишини ўзгартиради.



38-расм. Тўғни тўсиш. Баскетбол тахтикасининг классификацияси.

Чалғитишлар химоячи томонидан ҳужумчини маълум бир ҳаракатларини бажаришга мажбур қилиш мақсадида қўғлинилади. Бунинг давомида химоячи тўғни эгаллашга ҳаракат қилади. Бундай чалғитишлар тўғни эгаллашга қаратилган қаратилган усулларини импайциялари ёрдамида бажарилади.

Мустақил тайёрланиш учун саволлар:

1. Баскетбол ўғин техникасининг классификацияси мазмунли нимадандан иборат?
2. Ҳужум техникасига нима қиради?
3. Химоя техникаси нима?
4. Майдонда ҳаракат қилиш усуллари қайсылар?
5. Тўп билан бажариладиган усуллар қайсылар?
6. Майдонда ҳаракат қилиш нимадандан қиради?
7. Тўғни эгаллашга қарши ҳаракатларга нимадандан қиради?
8. Баскетбол ўғинини ўргатишда нимадандан эътибор бериш керак?

Майдонни ўраб турувчи чизиклар

Майдон агрофидаги чизиклар аниқ ва яхши кўриналган бўлиши керак. Майдонни барча томонидан 2 м масофада бўш жой қолиши шарт.

Майдонни узун чизик томони ён чизик кўндаланг чизиклар эса юз чизиклар деб номланади.

Майдон ўртасидаги доира чизик

Майдон ўртасидаги доира чизик радиуси 3.60 м бўлиб, унинг ўлчами чизикни ички қисмидан ўлчанади.

Майдон ўртасидаги олдинги ва орқа чизик

Майдон ўртасидаги кўндаланг чизик майдон ўртасидаги доира чизикда кесиб ўтган бўлиб ёни чизиклардан иккала томондан 0.15 м чиқиб туради.

Майдон ўртасидаги кўндаланг чизикни олди томони юз чизик орқа шчит томонидаги чизик орқа зона ҳисобланади.

Учта тўп ташлаш ҳисобланадиган майдон

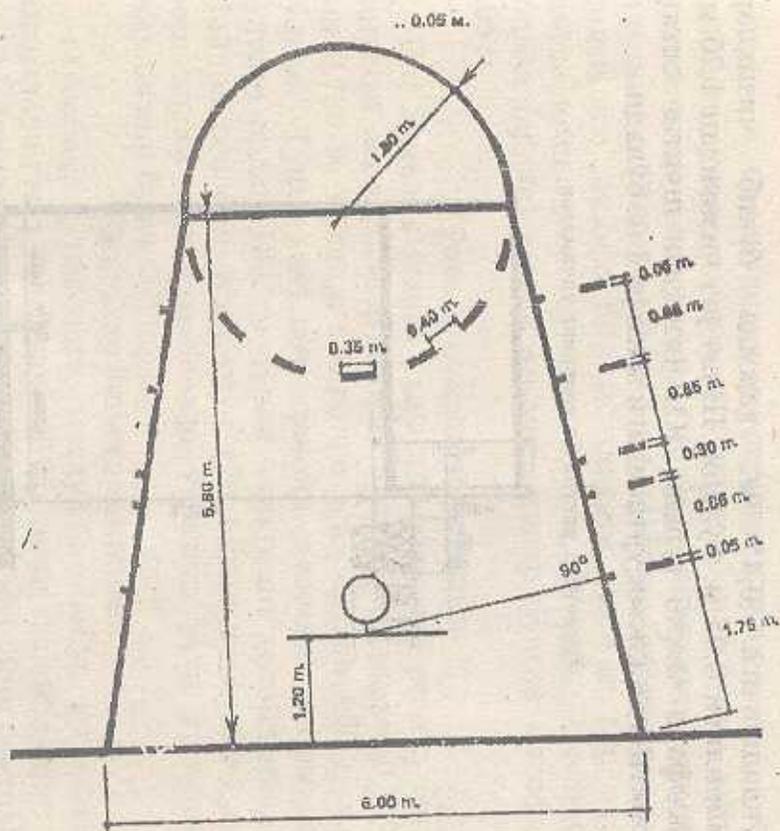
Учта тўп ташлаш майдони шчитни юз қисмида 6.25 м радиусда чизилган бўлиб, жарима чизигидан 1.25 м оралиқда чизилади.

Жарима тўпини ташлаш майдон чизиги

Жарима тўпини ташлаш майдон радиуси 1,80 м. Радиус ярим доираси тўлиқ чизик билан ярми эса узик чизик билан белгиланган бўлиб, доира ўртасидаги чизикдан жарима тўп ташланади. Юз чизикдан жарима тўпи ташлайдиган жойгача 5,80 м бўлиб уни бошланғич юз чизигидаги ўрта масофа 6,00 м. тапшил қилади.

Жарима тўп ташлаш ён чизиклари ўйинчилар жарима тўпини ташлаш вақтида турриш учун у қисмига (коридор) қилиб бўлинган бўлади.

Биринчи бўлим чизик ўртаси 0,85 м. иккинчи нейтрал майдон чизик ўртаси, 0,30 м, учинчи чизик ўртаси 0,85 м. чизилади.



Командалар ўйинчилари ўтиралган жой

Иккала команда ўйинчилари ва мурабийлар учун захирадаги ўйинчиларга котиб томонидан (ўнг ва чап) томонидан ён чизикдан 2 м. масофада ўтириш учун жой ажратилади. Котиб ўтирган масофадан ўриндик ўртасидаги масофа 5 м. бўлади.

Шчит размери, материалли ва жойлашиши

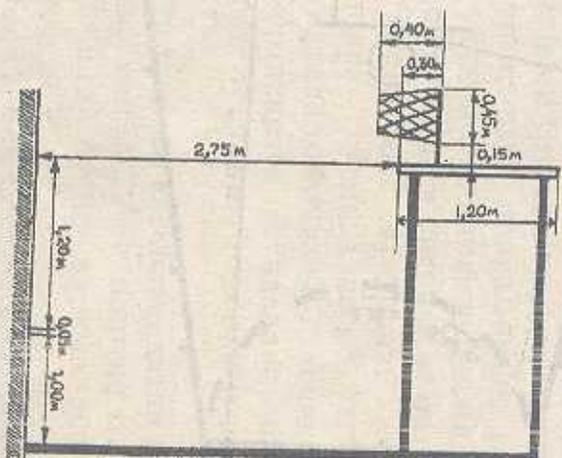
Майдондаги иккига шчит текис қалинлиги 0,03 м. ёнч ёки маҳрус материалдан қилинган бўлади. Олимпияда ва жаҳон чемпионлари ўйинлари учун шчитни эни 1,80 м. кўндаланги 1,05 м. ҳажмда бўлиб, пастки қисми полгача бақандлиги 2,90 м. бўлади.

Шчитни

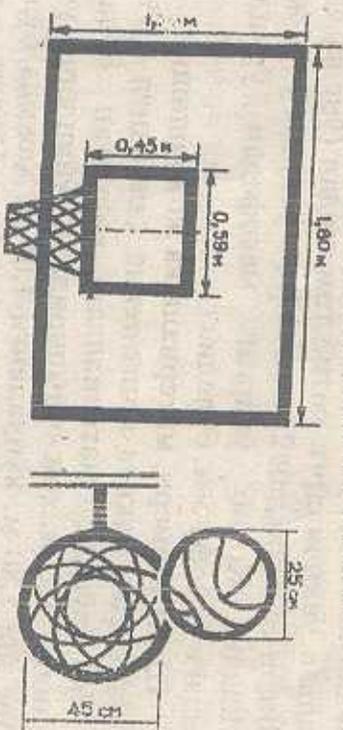
ўртасидаги чизикни узунлиги 0,59 м.

кўндалангичта 0,45 м. ҳажмда бўлиб чизиклар қалинлиги 0,05 м. бўлади. Шчит юз чизигидан 1,20 м. масофада чиқиб туради. Юз чизикдан шчитни остки ўрнатилган қисми ўртасидаги масофа 1 м. бўлади.

Баскетбол ўстунни ва уларнинг ўлчамлари



Баскетбол Шчити ва унинг ўлчами



Сават, халқа ва уларнинг ҳажми

Сават думалоқ халқа ва тўрдан иборат бўлиб, уни ўртанги қисм диаметри 0,45 м. Тўр осилдиغان темир халқани қалинлиги 0,0017 м. Шчит билан халқа ўртасидаги масофа 0,15 м. халқалага осилган тўр оқ, рангда юмшоқ ва узунлиги 0,40 м. бўлади. Шчитни пойдан (ердан) юқори қисмга қадар бўлган масофа 3,05 м.

Тўшнинг оғирлиги ва ҳажми

Тўп думалоқ шартга ўхшатган формада, резина ёки синтетик материалдан иборат бўлиб, уни ҳажми 0,749 дан 0,780 м. бўлади. Оғирлиги эса 567 дан 650 г. ча бўлади. Тўшни ичкдаги ҳавони ҳажмини нормада бўлиши ердан 180 см тўшни сакраши ҳисобланади. Майдон эгалари ўйин учун тўп билан таъминлайди. Бош ҳакам тўшни мусобақа ўтказиш учун яроқлик эканлигини белгилайди.

Жиҳозлар билан таъминлаш

Мусобақа ўтказишга масхул команда куйидаги жиҳозларни ва хужжатларни бўлишини таъминлайди.

- а) Ўйин учун соат ва секундамер эса тўшлар ҳисобини вақтнинг белгиланга.
- б) 27 сония вақтни белгиланиши бошқарувчи жиҳоз.
- в) Ўйинни боришини расмийлаштириш учун халқаро баскетбол федерацияси томонидан белгиланган тартибдаги баённома меҳэрий хужжати.
- г) Ҳисобларни кўрсатиб борувчи табло.
- д) Ўйин қоидаларини бузган ҳолларда кўрсатиш учун 1-5 номерлар. Оқ 1- номер қора 4 номер, 5 номер қизил рангда 0,2 м. узунлиги, эни 0,1 м. бўлиши керак.
- е) Жарима ҳолларини кўрсатиш учун 2 та қизил рангдаги кўрсаткич ва командаларта 7- тартибдаги жарима тўшнинг кўрсатиш учун.

Команда жамоалар таркиби уларни

вазифа ва ҳуқуқлари

Команда ўйинчилари

Ҳар бир жамоада ўйинчилар ва мураббийлар сони 10 кишидан кам бўлмаслик керак.

Ўйинчилардан биттаси команда сардори ҳисобланади. Ҳар бир ўйин давомида 5 ўйинчилан майдонда бўлади. Қолган ўйинчилар заҳирада ўтирадиганлар. Заҳирадаги ўйинчи майдонга ҳакам рўхсати билан ўйинга қиради.

Ҳар бир ўйинчи майкасини олди ва орқа қисми аниқ ёзилган рақамлар бўлади. Майка орқа қисмида бағланлиги 20 см, олдинги қисмида 10 см, эни 20 см. Ҳар команда номерлари 4-5 га бўлади. Ўйинчиларда 1,2,3, номерлар бўлмайди, чунки 1,2 жарима тўпиги ҳақда 3 сесунда бўлгани учун бу номерлар бўлмайди.

Ўйинчилар бир хил рақамни такрорламайдн. Ҳар бири ўйинчи ўз рақамини чиқеди.

Ўйинчилар кийимлари

Ҳар бир команда бир хил спорт формига бўладилар (уларни спорт формасининг ранги мусобақа низомида кўрсатилган рангда бўлиши шарт).

Команда сардорлари ҳуқуқлари ва вазифалари

Ўйин жарасида бирор нарса ҳал қилиш керак бўлса фақат команда сардори орқали ҳал қилинади. Ўйиндан чиқиб ва алмашиб эки бирор маълумот олиш керак бўлса команда сардори орқали ҳал қилинади.

Мураббий вазифаси ва ҳуқуқи

Команда мураббийси ўйин бошлашгунга қадар 20 дақиқа ўртасида байёномага ўйинчилар фамилияси ва рақамларини ёзиб имзо қўяди. Ўйин жарасида ўйинчиларни алмаштиришни олдиндан котиб орқали ҳал қилади.

Мураббий бўлмаган ҳолларда уни вазифасини команда сардори бажаради.

Ўйин қоидалари ва уларни мазмуни

Ўйин вақти

Ўйин тўрт қисмдан иборат бўлиб, ҳар бир қисми (партияси) 10 дақиқа давом этади ва ҳар бир қисм ўртасида танаффус берилади.

Ўйин бошланиши

Ўйин бошланиши майдон ўртасидаги доирадан иккита рақиб ўйинчилар ўртасида ҳакамни улар ўртасида тўп ташлаш билан бошланади.

Ҳудди шу ҳолат кўшимча берилган вақтда ҳам ўшандай ҳолда бошланади.

Ўйин бошлагнда ҳар бир жамоа ўйинчилар сони беш кишидан кам бўлса, ўйин бошланмайди. 15 кўтилган дақиқада ўйинчилар жамоаси тўла бўлмаган жамоага ўйинда ютказган дсб байёнома тўлдирилади.

Ўйин натижаси. Ўйин якуний натижаси белгиланган вақтда жамоалардан бири кўп ташлаган тўплар натижаси ҳисобланади.

3 сония ўйин қоидаси

Ўйин жарасида ҳужум уюштирилган жамоа ўйинчилари жарима майдон ўртасидаги майдонда 3-сония ошиб вақт тўрган ҳолда тўпни рақиб жамоага олиб берилади. 3-сония қоидаси ҳужум қилаётган жамоа майдонни қайси жойда бўлмасин агар ўйинчилардан биронтаси жарима майдоннда 3-сониядан ошиб тўрган ҳолда тўпни навбатдаги ўйинчилар жамоаси ўйнашни белгилайди.

5-сония ўйин қоидаси

Ўйинчи тўп билан тўпни 5 сония ичда узатмаса эки олиб юрмаса (бир жойда тўпни

Ушлаб тўхтаб турган ҳолда) 5 сония ўйин қойдасига асосан тўпни рақиб жамоаси ўйинчилари ён чизирилган ўйнашга руҳсат беради.

10-сония ўйин қойдаси

Ўйинчи тўп билан 10 сония ичида ўз майдонидан рақиблар майдонига тўпни узатмаса, ёки ҳужумга ўтмаса 10 сония ўйин қойдаси бўзилган бўлиб, тўп рақиблар жамоасига олиб берилади.

27 сония ўйин қойдаси

Ҳужум уюштираётган жамоа ўйинчилари майдонда 27 сонияда тўпни шчитга ташламаган ҳолда 27 сония ўйин қойдасига асосан тўпни рақиб жамоа ўйинчиларига олиб берилади.

Баҳслашиш тўпни ташлаш вақтида қойдани бўзиш

Баҳслашув тўпни ташлашда ўйинчи ўйин қойдасини бўзмаслиги керак, акс ҳолда қайси жамоа ўйинчиси қойдани бўзса, (тўпга олдин сакраса ёки сакрамаса) ҳакамлар томонидан тўпни ён чизикдан ташлашга кўрсатма беради. Агар тўп ташлашда иккалага жамоа ўйинчилари қойдани бўзса, ҳакам томонидан тўп қайтадан ташланади.

Саватга ташланган тўпнинг ҳисобланиши

Саватга ташланган тўп ҳалқа орқали саватга тушса, ташланган тўп ҳисобланиб, ташлаган жамоа аъзоларига ҳисоб (очко) ёзилади.

Жарима майдон атрофидан ташланган битта тўп учун 2 та ҳисоб (очко) ёзилади, майдон орқасидан ташланган тўпга 3 та ҳисоб (очко) берилади. Ҳар бир жарима тўп учун 1 та ҳисоб (очко) берилади.

Ўйинда ҳужум жараёнидаги қойда бўзилиши

Ҳужум қилаётган жамоа тўпни саватга ташлаганда тўп ҳалқага тегмагунча ҳимоддан ўйинчилар тўпни

ҳалқани урса ёки тўпни тўхташиб қолса қойда бўзилган ҳисобланиб рақиблар жамоаси тўпни майдон чеккасидан ўйинга киритади.

Бавзи ҳолларда белгиланган қойдага асосан жарима тўпни ташлаш ҳакам томонидан белгиланади.

Ҳимоя вақтида ўйин қойдаси бўзилиши

Ҳимоя қилаётган жамоа ўйинчилари ҳалқага ташланган тўпни саватга тушишида ҳалқага ёки саватга кўл билан урса, ўйин қойдаси бўзилган ҳисобланиб, майдон чеккасида ҳужум қилган жамоа ўйинчилари тўпни янгитдан ўйинга киритадилар.

Бавзи ҳолларда белгиланган тартибда жарима тўпни ташлаш ҳакам томонидан кўрсатилади.

Ҳалқага (саватга) ташланган тўпни ўйинга киритиш қойдаси

Ҳалқага (саватга) ташланган тўп саватга тушганда ҳимоячи жамоадаги ўйинчилардан бири 5 сония ичида майдонни орқа чизигидан тўпни ўйинга киритади. Тўпни орқа чизикнинг хоҳлаган жойидан, фақат 5 сония ичида ўйинга киритиши керак, акс ҳолда ўйин қойдаси бўзилган ҳисобланиб, рақиблар ўйинчилари майдонни ён чизигидан тўпни ўйинга киритади.

Ўйин якунида ҳисоблар бир хил бўлган ҳолдаги қойда

Жамоалар ўртасида икки қисм якунида ташланган тўплар ҳисоби бир хил бўлган ҳолларда кўшимча 5 дақиқа вақт берилади.

Жамоалар саватга тўп туширса майдон ашмашинилади ва майдон ўртасида янгитдан баҳс тўпни ташлаш билан ўйин бошланади.

Муस्ताқил тайёрланиш учун саволлар:

1. Баскетбол ўйин қойдалари мазмунни нималардан иборат?
2. Баскетбол майдонни чизмаларининг номлари ва

- уларни ўлчамларини биласизми?
3. Баскетбол шичигини ўлчамлари ва улар қандай материалдан бўлиши мумкин?
 4. 3-5 секунд ўйин қойилдагларни мазмунни нималардан иборат?
 5. 10-27 секунд ўйин қойилдагларини мазмунни нималардан иборат?
 6. Жарима тўли қайси ҳолларда ва қандай авалга оширилади?
 7. Ўйинда майдондаги ўйинчинини элмаштириш қандай амалга оширилади?
 8. Ўйин майдонида неча киши ўйнайди ва неча минут ўйнашади, агар томонларда умумий ҳисоб бىр хил бўлган ҳолда нима қилинади?

БАСКЕТБОЛ ЎЙИНИДА ХАКАМЛАР ВА УЛАРНИНГ ВАЗИФАЛАРИ.

Ҳакамлар ва уларнинг вазифалари

Мусобақаларни уюшқоқлик билан ташкилланган ва юқори савияда ўтказиш учун мусобақа (низомига) асосан белгиланган тартибда, мусобақада хизмат қилиш учун ҳакамлар ҳайъати таркиби мусобақа ўтказаетган томондан тасдиқланади. Мусобақа ўтказиш ташкилоти учун ҳакамлар ҳайъати яъни бош ҳакам, майдондаги ҳакам ва уларнинг ёрдамчилари вақтни назорат қилувчи ҳакам, мусобақа котиб ҳаками, ахборотчи ҳакам, оператор 27 сония дақиқани назорат қилувчи ҳакам, мусобақа тиббий ҳолни таркибидан иборат бўлади.

Бош ҳакам

Бош ҳакам ҳакамлар ҳайъатига раҳбарлик қилади. Мусобақа ўтказилаётган ташкилот ва тегишли баскетбол федерацияси олдига мусобақаларнинг юқори савияда ўтказишга масъул таъхс ҳисобланади.

Бош ҳакам мусобақа бошланишидан олдин спорт майдонларини, залларнинг жиҳозланишини, асбоб анжомлар, спорт жиҳозларини тайёртарликларини ва зарур ҳужжатларнинг тайёртарлигини, уларнинг амалдаги қойилдагларга муфаввиқлигини текширади.

Бош ҳакам мусобақа арафасида ҳакамлар аъзолари билан йиғилиш ўтказди ва уларга вазифалар тақсимлайди ҳамда штирс қчи жамоналар сонига қараб ҳакамлар бриг адасини тузади.

Бош ҳакам мусобақалар давомида мусобақаларнинг қойилдагари ва мусобақа низомига мувофиқ уларнинг ўтказиш шини бешқариб боради. Айрим ҳолларда, яъни агар мусобақалар бошланишидан олдин мусобақа ўтказиш қ.ойи, жиҳозлар ёки асбоб анжомлар яроқсиз ҳолатда бўлса, бош ҳакам мусобақаларни бешор қилди ёки ноқулай об-ҳаво шароитларида ёки мусобақалар ўтказишга халақит берилдигач болди қандайдир сабабларга қура вақтинчалик тан аффус бериш мумкин.

Бош ҳакам мусобақаларнинг охириги кунда ҳакамлар, жағса вакиллари, спорт мураббийларнинг якуний маълумисини ўтказди, натижаларини тасдиқлайди ва ҳамма жағарилган ишларга баҳо қўяди.

Мусобақаларнинг бош котиб

Мусобақа бош котиб ҳакамлар йиғилишларининг баённомасини ёзиб боради, қурыя тапдаш маъросимини ўтказди ва айланма бўйлаб учраш, влар тартибини белгилайди, мусобақа жалвалини тузади ва ҳамма ҳакамлар ҳужжатларини, тўлдириб беради, ариза ва норозилик билдириш номаларини қабул қилади, улар тўғрисида бош ҳакамга хабар беради, мусобақаларнинг ўтказиш шини тўғрисидаги техник ҳисоботни тайёрлайди.

Вақтни назорат қилувчи ҳакам

Вақтни назорат қилувчи ҳакам томошабинлар-ни ва майдондаги ҳакамларга вақт тўғрисида огоҳлантириб боради. Майдондаги ҳакам ҳуштаги билан вақтни ишлатади ёки тўхтатади.

Агар ўйинчилардан биронтаси жароҳат олганлиги ёки унинг кийимида камчилик борлиги сабаб ўйин тўхтатилса, Вақтни назорат қилувчи ҳакам вақтни тўхтатади.

Бундан ташқари майдондан тўп чиққанда, жарима тўшлари берилганда, ўйинчилар алмашганда вақтни назорат қилувчи ҳакам вақтни тўхтатади.

Баскетбол ўйини соф 10 дақиқадан тўп майдонда ҳаракати ҳисобланлиги сабабли, вақтни назорат қилувчи ҳакамдан жуда ҳушёрлик билан вақтни ўз вақтида тўғри назорат қилиб бориш масъулияти юклатилади.

Ахборотчи ҳакам

Ахборотчи ҳакам мусобақаларни ўтказиш тартибини эътибор қилгани ва ҳар бир беллашувни натижаларини, мусобақани боришчиси тўшунтириб боради. Мусобақа иштирокчиларнинг спорт фаолиятига тавсия беради. Мусобақалар бориши тўғрисидаги ҳамма маълумотлар мусобақа бош ҳаками руҳсати билан берилади.

Мусобақа тиббий хизмати

Мусобақа тиббий ходими ҳакамлар ва мусобақа иштирокчиларнинг тиббий кўриқдан ўтиши ва мусобақаларни санитария-гигиенлик шароитлари учун масъул ҳисобланади.

У мусобақа иштирокчилари жароҳатланганда ёки касал бўлиб қолганда биринчи тиббий ёрдам кўрсатади.

Ҳакамни ўйин жараёнида кўрсатадиган

имо-ишоралари (Жестлар)

Ўйин жараёнида ўйинни тоқори савияда ўтиши ва жамоа ўйинчиларини белгиланган таътибдаги ўйин

қоидаларига риоя қилишни таъминлаши, майдондаги ҳакамлар фаолиятига боғлиқлиги.

Баскетбол ўйинида ҳакам белгиланган қоидаларни ўз вақтида аниқ кўрсатиш учун белгиланган қоидалаги ўйин қоидаларини ифода қилувчи имо-ишораларни тула эъланган бўлиш керак.

Қоидала кўрсатилган имо-ишоралар барча ҳакамлар учун исос ҳисобланади ва фақат қоидалаги имо-ишораларни кўрсатишлари шарт.

Бундан ташқари, ўйинда кўстиблик ва вақт назоратини олиб борувчи ҳакамлар ҳам ҳакамлик имо-ишоралари билан яхши танишган бўлишлари шарт.

Ҳакам ўйин қоидаласи бузилганда ҳуштак билан эйрғаликка қўшлари билан қайси ўйин қоидаласи ким тўмонидан ёзулганлигини имо-ишора билан тез ҳамда аниқ кўрсатиши керак.

Ҳалқаро баскетбол федерацияси томонидан ўйин қоидаларини тасвирлаш учун тасдиқланган 37 банддан иборат ҳакам шар имо-ишоралари (Жести) мавжуд.



	7	Уйнингни алмаштиради
	8	Уйнинг таначаси
	9	Тўғри олиб юрчида хатоликка йўл қўйишди
	10	Тўғри нотўғри олиб юришди
	11	3 сек. уйин қолдаси бўлишди
	12	Тўғри ушлаб қолди
	13	5 ёки 10 сек. уйин қолдаси бўлишди
	14	Тўғри орқа майдаликка улатилди (зонача)
	15	Оқил равишда оёқ билан уйинда
	16	27 сек. уйин қолдаси бўлишди
	17	27 уйин қолдаси яқиндан бошланди
	18	Бахслашиш

	19	Жарима тўғри ташлаш учун вақтни тўхлатиш
	20	Уйин қолдаси бўлишди лекин жарима тўғри ташланмади
	21	Уйин қолдаси бўлишди уйиннинг номерини кўрсатиш
	22	Ушлаб қолди
	23	Тўғри ёки тўғрига тўғрилади
	24	Қўйилган нотўғри ўйнади
	25	Ушлаб қолди (ҳужумда ёки уйинда)
	26	Тирасаклар кенг қўйилди
	27	Тўғри билан тўғрилаш
	28	Қолдаси учун жарима (фол)
	29	Икки таначага жарима (фол)
	30	Техник жарима (фол)

 <p>31</p>	 <p>32</p>
<p>Онгли равишда қилган хатога жарима (фол)</p> <p>33</p> 	<p>Дисквалификация қилувчи фол (ўйиндан четлатиш)</p> <p>34</p> 
<p>Жарима тўлини ташлаш билан қилгандиган (фол)</p> <p>35</p> 	<p>Битта жарима тўли ташлаш</p> <p>36</p> 
<p>Иккита жарима тўли ташлаш</p> <p>37</p> 	<p>3 та жарима тўли ташлаш</p> <p>37</p> 
<p>Иккита жарима ўйинчиларини ҳам бир вақтда жазолаш</p> <p>37</p> 	<p>37</p> 

Мусобақа баённомаси ва унинг мазмуни

Баскетбол мусобақаларида учрашадиган жамоаларнинг номлари, мусобақа ўтказиладиган манзил, жойи, уларнинг муддати (вақтини) ҳамда ўйинчиларни исми шарфлари ва уларни номерлари, жамоаларни танаффус олган вақтлари ҳамда мусобақа жараёнида ҳисобларни (ташланган тўллари) қайд қилиб борувчи расмий ҳужжат мусобақа баённомаси ҳисобланади.

Мусобақа ўйинлари боришини қайд қилувчи расмий баённома халқаро баскетбол федерацияси (ФИБА) томонидан тасдиқланган бўлиб, уни биринчи қисмини мусобақа жалвалига асосан жамоалар спорт мураббийлари томонидан мусобақа бошлангунга қадар 10 дақиқа олдин ўйинда иштирок этувчи ўйинчиларнинг исми шарифлари ва номерларини ёзиб тўлдиради. Баённомани қолган қисملарни яъни ўйинчиларга эълон қилинган жарима тўллари, уларни вақти ва ўйинни барча қисмларда белгиланган пунктларини мусобақа котйби томонидан белгиланган тартибда тўлдирлади.

Мусобақа котйби ўйин тамом бўлгандан сўнг яқуний ҳисобларни чиқариб, барча мусобақа ҳакамларига ҳамда команда саркорларига имзо қўйдириб мусобақа бош ҳакамга топширади. Мусобақа баённомаси жамоалар ўртасида мусобақани ўтганлиги ва жамоалардан биттаси ғолиб чиққанлигини ёки мағлубиятга учраганлигини белгиловчи расмий ҳужжат ҳисобланади.

Мустақил тайёрланиш учун саволлар:

1. Мусобоқа ўтказиш учун хакамлар хайъати таркиби неча кишидан иборат бўлади ва улар қимлар?
2. Бош хакамнинг вазифалари ва ҳуқуқлари нималардан иборат?
3. Майдондаги хакамларнинг вазифалари ва ҳуқуқлари нималардан иборат?
4. Котибнинг вазифалари ва ҳуқуқларига нималар қиради?
5. Вақтни назорат қилувчи (секундамерни) вазифаси ва ҳуқуқлари нималардан иборат?
6. 27 секунд дақиқани назорат қилувчи операторларни вазифаси нималардан иборат?
7. Ҳайъатнинг аъзолари олданда қайси хакам қандай қарор қабул қилади?
8. Майдондаги хакамни майдондаги ҳаракати ва хакамлик қилиш усуллари қандай бўлиши керак?
9. 3, 5, 10, 27-секунд дақиқаларни қайси хакам томонидан назорат қилинади ва қайси ҳолатларда?
10. Хакамлик қилиш имо-шоралар (жестлар) ва уларнинг мазмунни нималарни белгилайди?

МУСОБОҚАЛАРНИ ТАШКИЛЛАШ ВА ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ

Мусобақаларни ташкиллаш ва ўтказиш

Мусобақаларнинг аҳамияти ва уларни режалаштириш Спорт мусобақалари спортчиларнинг *малакаларини оширишда* катта аҳамиятга эга. Улар жисмоний, техник, тактик, психологик, функционал тайёрликларни янгилашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради ҳамда қилинаётган меҳнатнинг натижасини кўрсатади. Тўғри ва яхши ташкил қилинган мусобақалар катта тарбиявий аҳамиятга эга, чунки мусобақалар фақат жисмоний сифатларгагина (кучлик, чақонлик, чидамлик, тезкорлик ва бошқ.) эмас, балки руҳий-психологик сифатларга ҳам катта таъсир кўрсатади. Мусобақа даврида спортчиларнинг *талқинотчилиги, ўзини тута билишлиги, жамoa мақсадлини ўз мақсадлиган юқори кўй олишлиги* каби яна бир қанча сифатлари ҳам такомиллашади.

Мусобақаларда катнашувчилар авваламбор, таъриба алмашадилар, тренерлар эса янги тренировка *усулларини* синовдан ўтказиш имкониятига эга бўладилар. Шунингдек, спорт мусобақалари спорт турларини тарғиб қилишнинг энг яхши ва ҳаммабон формаларидан ҳисобланади.

Мусобақалар ўтказилиши туфайлигина спорт ўйинларидан баскетбол, волейбол, футбол, кўл түпи, теннис ва бошқа спорт турлари оммавийлашди. Демак, мусобақасиз спортнинг бўлиши мумкин эмас.

Мамлакатимизда спорт мусобақаларининг илмий асосда талқин топган ва физкультура ҳаракатининг хусусиятларини ҳисобга олган маълум тизимли мавжуд. Спорт мусобақалари режалаштирилган ва марказланг-тирилган ҳаракетга эга. Спартакиада ҳамда Олимпиада ўйинларини ўтказилиш вақтларини

ҳисобга олган ҳолда тўрт йиллик ва навбатдаги бир йиллик мусобақаларни алоҳида режалаштиради.

Шу режаларга асосланиб, республика ва маҳаллий физкультурга ҳамда спорт кўмиталари ўз режаларини худудий тамойилида, маҳкама, физкультурга ташкилотлари, кўнгилчи спорт жамиятлари эса спорт мусобақаларининг режаларини маҳкама тамойилида туздиладилар.

Ишлаб чиқариш муассасалари, ўқув юрғларининг физкультурга ва спорт жамоалари спорт мусобақаларининг режаларини ўз жамиятлари ҳамда маҳаллий физкультурга ва спорт кўмиталарининг режалари асосида туздиладилар.

Спорт мусобақаларининг режаларини тузишда тегишли баскетбол федерациялари фаол қатнашишлари лозим. Бошланғич жамоадати мусобақа, ўз характери ва миқёсидан қатъий назар, ҳар қандай мусобақанинг асоси бўлиб қолиши керак. Мусобақалар режасида ҳар бир команда учун (худудий жойлашганлигига қарамасдан) қатта мусобақаларда қатнашиш имкониятини яратиб бериш ёзда тутишган бўлиши керак.

Мусобақаларнинг турлари ва уларни ўтказиш

Тизимлари

Мусобақалар кўйилган вазифаларига қараб куйидаги турларга бўлинади: биринчиликлар ёки чемпионатлар, кубок мусобақалари, қисқарттирилган, бараварлаштирилган, классификация ва саралаш мусобақалари, матч ва ўртоқлик учрашувлари.

Биринчиликлар ёки *чемпионатлар* энг қатта мусобақалардан бўлиб, уларда жамоалар, туман, шаҳар республика чемпионати деган фахрий унвон берилади. Улар йилда бир марта ўтказилади. Биринчилик ғолиблари олгин, кумуш ва бронза

медаллари билан мукофотланадилар. *Кубок* мусобақалари «котказган чиқиб кетиш» тизимида ўтказилади. Бу мусобақалар кўп вақт талаб қилмайдди ва кўп қатнашувчиларни жалб қилиш имконини беради. Қатнашувчиларнинг тайёрарлиги ҳар хил бўлганлиги учун кучлироқ командаларнинг учрашувларини охириги боёқчиларга мўлжаллаш керак.

Қисқарттирилган мусобақалар (билицтурнирлар)да кўп командалар қатнашганлари ҳолда бир кунда ўтказилади. Бунинг учун ўйин вақти 20 дақиқачага қисқарттирилади. Бундай мусобақалар мавсумнинг очилишига ёки байрамларга бағишланиб ўтказилади.

Бараварлаштирилган мусобақалар тайёрарлиги ҳар бир жамоалар орасида ўтказилади. Командаларнинг қизиқишини сақлаб қолиш учун кучсизроқ командага олдиндан ёки учрашув тамом бўлгандан сўнг кўшимча оёқотлар берилган.

Классификация мусобақалари командаларнинг (ўйинчиларнинг) тайёрарлигини аниқлаш, ҳамда спорт классификациясининг разряд талабларини бажариш мақсадида ўтказилади.

Саралаш мусобақалари тайёрарлиги энг яхши командаларни (ўйинчиларни) кейинги йirik мусобақаларда қатнаштириш учун ўтказилади.

Матч учрашувлари мусобақалар календаридида кўзда тутилган ва анъанавий ҳисобланади. Учрашувларда икки ва ундан ортқ командалар қатнашиши мумкин. Мусобақаларнинг буллай турлари шаҳарлар, республикалар ҳамда чет давлатлар орасида дўстлик муносабатларининг ривожланишига ёрдам беради.

Ўртоқлик учрашувлари бўлажак мусобақалар ва спорт тренировкисини баъзи бир бўлимлар бўйича тайёрарлигини аниқлаш мақсадида айрим командалар ўртасида ўзаро келишиб ўтказилади.

Мусобақа ўтказиш тизимлари

Мусобақа пайтида ҳамма командаларга рабаба учун курашишга бир хил шароит яратиб бериш ва ғолибларни ҳақиқий натижалар асосида аниқлаш керак.

Мусобақаларнинг ўтказиш тизимлари ҳар хил бўлиши мумкин. Лекин у ёки бу тизимлар танлашда куйидаги шароитларни ҳисобга олиш лозим.

1. мусобақа олдида турган вазифаларини;
2. мусобақа ўтказиш шароитларини;
3. қатнашувчи командаларнинг сонини;
4. ўтказиладиган мусобақаларнинг турларини;
5. қатнашувчиларнинг спорт тайёрларлигини ишлаб чиқаришда бандлигини, сони ва худудий жойлашувини.

Спорт мусобақаларини ўтказиш амалиётида асосан иккита (айланма ва чиқиб кетиш) тизим қўлланилади. Бу икки тизимнинг кўпилиши натижасида учинчи *аралаш тизим* пайдо бўлади. —

Чиқиб кетиш тизими бўйича мусобақалар ўтказиш.

Бу тизим бўйича мусобақалар ўтказилганда учрашувда ютказган команда кейинги учрашувларда қатнашмайди. Натижада мусобақа оҳирида бирор марта ҳам ютказмаган команда қолади. Ана шу команда ғолиб ҳисобланади. Охириги (*финал*) учрашувда ғолиб команддага ютказган команда иккинчи ҳисобланади. Бу тизимнинг афзаллиги шулардаки, агар 64 команда билан айланма тизим бўйича мусобақа ўтказиш учун 63 календар кунни тағаб қилинадиган бўлса, чиқиб кетиш тизими бўйича эса фақат 6 календар кунининг ўзи kifов. Лекин у бир қатор камчиликларга ҳам эга. Бу тизим барча командаларнинг ҳақиқий ўринларини

аниқлаш имконини бермайди ва шу усул қўлланилганда аксарият командалар жуда кам учрашувларда қатнашади.

Бирорта кучли команда биринчи куннинг ўзида мағлубиятга учраб, мусобақалардан чиқиб кетиши мумкин.

Чиқиб кетиш тизими бўйича ўтказилган мусобақаларда ҳамма учрашувлар бирор команданинг ғалабаси билан тугалланиши лозим.

Бу тизим икки вариантдан иборат:

- а) бир марта мағлубиятга учрагандан кейин чиқиб кетиш;
- б) икки марта мағлубиятга учрагандан кейин чиқиб кетиш.

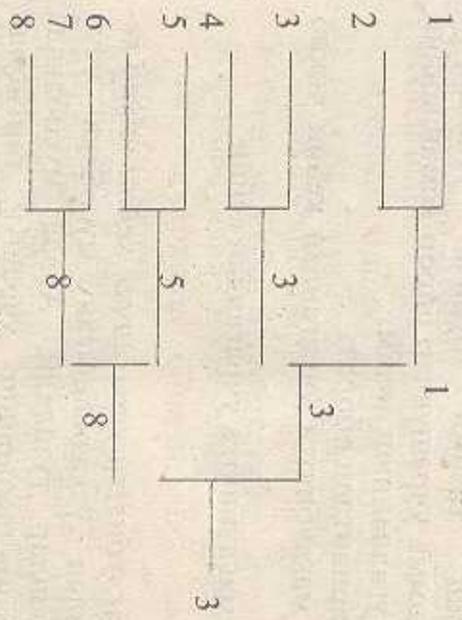
Бир марта мағлубиятга учрагандан кейин чиқиб кетиш усули билан ўтказиладиган мусобақа учун куйидагича календар тузилади. Аввал мусобақада қатнашаётган командаларнинг учрашув тартибини белгилайдиган жалғаб тузилади. Сўнг куруҳа ташлашиб, ҳар бир команданинг жалдвалдаги тартиб номери белгиланади.

Агарда қатнашаётган командаларнинг сони 2 даражаси (4, 8, 32, 64 ва бошқ.) га тенг бўлса, у ҳолда ҳамма командалар мусобақага биринчи календар кунда қатнашадилар. Биринчи турда жалвалда ёзма-ён турган командалар қатнашади: биринчи иккинчи билан, учинчи тўртинчи билан ва ҳ.к. Иккинчи турда биринчи турнинг ғолиблари қатнашадилар: биринчи жуфтнинг ғолиби иккинчи жуфт ғолиби билан учрашади ва ҳокazo. Масалан, мусобақаларда саккиз команда қатнашаётган бўлса, бир марта мағлубиятга учрагандан кейин чиқиб кетиш усули бўйича

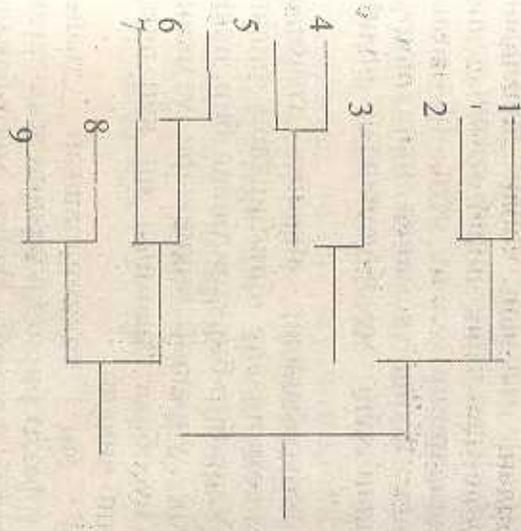
Ўтказиладиган мусобақанинг кўриниши 3- чизмада келтирилган.

I тур (чорак финал), II тур (ярим финал), III тур. (финал).

3- чизма



4-чизма



4-чизма

I-тур II-тур III-тур IV-тур
(чорак финал) (ярим финал) (финал)

Биринчи турда ҳамма командалар мусобақада катнашмаган пайтларда схеманинг ўртасидаги командалар биринчи турда, четдаги (юқоридаги ва пасдаги) командалар эса иккинчи турда мусобақаларга катнаша бошлайдилар.

Командаларнинг *сони жуфт бўлганда* юқоридан ва пасдан баб-баравар сондаги командалар биринчи тур ўйинларидан озод қилинади.

Командаларнинг сони тоқ бўлган пайтларда биринчи тур ўйинларида жадвалнинг пасдан юқорида нисбатан I команда ортик озод қилинади. Кучли командалар биринчи турнинг ўзида маълумбиятта учраб, чиқиб кетишларининг олдини олиш учун уларни жадвалга тарқатиб чиқиш мумкин. Айрим вақтларда

кучли командалар мусобақаларга биринчи турдан эмас, балки кейинги турлардан, масалан, чорак финалдан кўйилади. Икки маргубитдан кейин чикиб кетиш усули катнашётган командаларнинг сони кўп бўлмаган пайтларда қўлланилади. Бунда команда икки марта маргубитга учрагандан сўнг мусобақалардан чикиб кетади.

Айланма тизим. Мусобақалар айланма тизимда ўтказилганда ҳамма командалар бир-бирлари билан учрашиб чиқадилар. Улар бир-бирлари билан бир, икки ёки ундан ҳам кўпроқ учрашиб чиқишлари мумкин. Пировардига бўлун мусобақа давомида энг кўп очко тўшаган команда ролиб чиқади.

Айланма тизим энг тақомиллашган тизим хисобланади. Чунки у фақат биринчи ўринни эгаллаган команданингина аниқлаб қомай, балки мусо-бақада катнашётган ҳамма командаларнинг тайёрлигига муносиб ўринлари аниқлаб беради. Бу система катнашувчилардан катта тайёрликни ва баскетболчиларнинг бўлун мусобақа даврида юқори спорт формасида бўлишларини талаб қилади.

Лекин айланма тизимнинг салбий томони шундаки, бунда мусобақа ўтказиш учун кўп вақт талаб қилинади. Бунинг учун командалар гуруҳларга бўлинади. Айланма тизим бўйича мусобақаларда командалар бир-бирлари билан бир мартадан учраштирилиб, мусобақа ёки турнир сифатида ўтказилиши ҳам мумкин.

Айланма тизими бўйича календар тузишда энг аввал мусобақалар ўтказиш учун керакли календар кунлари кўйилагича аниқланади: катнашувчи командаларнинг сони жуфт бўлган пайтда - мусобақа учун керакли календар кунларининг сони командаларнинг сонидан битта кам бўлади, тоқ бўлганда-тенг бўлади.

Айланма тизими бўйича календар икки усулда

тузилиши мумкин: **тақомиллашган** ва **солдалаштирилган**. Биринчи усулда аввал тоқ сонли командалар учун жадвал тайёрланади. Командаларнинг сони жуфт бўлганда охириги сон вақтинча хисобланмай турилади. Аввал календар кунларининг сонига тенг вертикал чизиқлар чизилади. Биринчи чизиқнинг тепасига биринчи номер, шу чизиқнинг атрофида эса қолган номерлар соат стрелкасининг ҳаракати бўйлаб жойлаштирилади. Бошқа вертикал чизиқлар орасига номерлар кетма-кет «илон изи» шаклида ёзиб чиқилади. Масалан, 5-6-команда учун ўйин календари кўйилагича тузилади.

I КҮН	II КҮН	III КҮН	IV КҮН	V КҮН
1		2		3
5	2	1	3	2
4	3	5	4	1
		4		5
	II КҮН		IV КҮН	

Командаларнинг сони тоқ бўлган пайтларда вертикал чизиқларнинг юқорисидagi ва пастидagi командалар шу ўйин кунлари мусобақаларда катнашмайди.

Командаларнинг сони жуфт бўлган пайтларда эса вақтинча хисобланмай турилган охириги жуфт сон вертикал чизиқларнинг юқорисидa ва пастидa жойлашган сонларга кўлиб чиқилади. Бунда

юқоридаги сонларга чап томондан, дастагиларга у
ўнг томондан қўйилади.

I КҮН		III КҮН		V КҮН
(6)-1		(6)-2		(6)-3
5	2	1	3	2
4	3	5	4	1
		4-(6)		5-(6)
	II КҮН		IV КҮН	

Шундан сўнг ҳар бир календарь кунида аввал
ўнг томондан жойлашган сон, сўнг эса чап
томондан жойлашган сон кўчириб ёзилади. Бунда
яна бир нарсага аҳамият бериш лозим: биринчи
календарь кунни юқоридан дастга, иккинчи
календарь кунни дастдан юқорига, Iчи календарь
кунни юқоридан дастга иккинчи календарь кунни
дастдан юқорига, учинчи календарь кунни юқоридан
дастга қараб ва ҳоказо тартибда кўчирилади.

I КҮН	II КҮН	III КҮН	IV КҮН	V КҮН
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Шундай қилиб, тақомиллашган усул бўйича
календарь тузилганда ҳар бир команда ўз майдони ва
рақиб майдонида таъма-тал мусобақалашшиш
имконига эга бўлади.

Соддаштирилган усул, тур ва турнир мусобақа-
ларнинг календарини тузишда қўлланилади. Команда-
ларнинг сони тоқ бўлган пайтларда шартли равишда
«0» номери қўйилади. Қайси команданинг календарь
кунни «0» билан жуфтланса, ўша кунни у мусобақа-ларда
қатнашмайди (дам олади).

Масалан, 7- команда учун ўйин календарини
қуйидаги тартибда туза бўлади:

I КҮН	II КҮ	III КҮ	IV КҮН	V КҮ	VI КҮ	VII КҮ
1-0	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	0-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-0
3-6	2-5	0-4	7-8	6-2	5-0	4-7
4-5	3-4	2-3	0-2	7-0	6-7	5-6

Командаларнинг сони жуфт бўлган пайтларда
шартли қўйилган «0», ўрнига охириги жуфт сон
ёзилади. Юқорида келтирилган мисолда 8 рақами,
ёзилади.

Аралаш тизим

Мусобақалар аралаш тизими бўйича ўтказилганда учрашувларнинг бир қисми чиқиб кетиши, иккинчи қисми эса айланма системасида ўтказилади. Бу усул мусобақаларда қатнашадиган командаларнинг сони кўп ҳамда улар бир-бирларидан территориал жиҳатдан узоқда жойлашганларида қўланилади. Бунда ҳамма командалар зоналарга ёки гуруҳларга бўлинади. Мусобақалар зоналарда ва гуруҳларда чиқиб кетиш системаси бўйича ўтказилса, финал мусобақалари эса айланма система бўйича ўтказилиши мумкин. агар мусобақалар зона-ларда ва гуруҳларда айланма системасида ўтказилса, финал мусобақалари чиқиб кетиш системаси бўйича ўтказилиши мумкин.

Мусобақа ўтказиш тизимларида мусобақа календарининг ҳар бир жуфтидан биринчи бўлиб ёзилган команда мезбон, иккинчи бўлиб ёзилган команда меҳмон бўлиб ҳисобланади.

Маълумки, ўтказиладиган мусобақаларда учрашадиган команда аъзоларининг спорт формалари бошқа-бошқа рангда бўлганлиги маълум. Шунинг учун зарур бўлган пайтда мезбонлар формаларини алмаштириш-лари керак. Мезбонлар учрашув бошланишидан аввал меҳмонларга майдончани тавлашга имконият бериллари лозим.

Мусобақа натижаларини ҳисоблаш

Жадвалнинг мазмуни.

Мусобақа натижаларини қўйиладиги тартибда ҳисоблаш мумкин: ғалаба учун 1 очко, мағлубият учун - 0 очко. Мусобақа охирида очколар сони кўшиб чиқилади. Энг кўп очко тўплаган команда биринчи ўринни эгаллайди. Қолган командалар ҳам йиққан очколарининг сонига қараб, тегишли ўринларни

эгаллайдилар. Биринчи ўринга даъвогар командаларнинг очколари сони агар тенг бўлиб қолса, у ҳолда шу командалар ўзаро кўшимча учрашув ўтказадилар. Учрашувда ғалаба қилган команда юқори ўриндан жой олади.

Агарда уч ва ундан ортиқ командаларнинг очколари сони баробар бўлиб қолса, унда ўзаро учрашувларнинг натижалари ҳисобга олинмай, Бу кўрсаткич ҳам бир хил бўлганда эса шу учрашувларнинг натижалари ҳисоблаб чиқилади (ютган ва ютказган очколар).

Мусобақаларда ҳар бир жамоадан бир печта команда қатнашган бўлса, унда ҳар бир команданинг натижаси алоҳида баҳоланади. Бундай баҳолаш стандарт равишда бўлмастан, балки ҳар бир мусобақадан кўзланган мақсадга қаралади. Айланма тизим бўйича ўтказилган мусобақалар жадвалда кўрсатишган.

Мусобақа натижаларини ҳисоблаш бўйича жадвал.

№	Команда	1	2	3	4	5	6	7	8	Умумий балл	Очко	Ушб
1	УЗБЕКИСТОН	19,82	105,94	83,66	102,71	78,81	87,96	82,61	82,5	809-116	6	1
2	РОССИЯ	81,79	0	88,21	107,13	78,81	84,60	90,85	102,99	623-868-64	5	11
3	АҚШ	94,05	91,28	0	82,71	114,11	120,85	94,76	113,97	574-87-13	5	10
4	ЎЗБЕКИСТОН	34,83	45,10	71,33	0	84,75	61,71	97,68	80,79	665-59-34	3	7
5	БЕЛОРУССИЯ	7,100	71,79	71,14	75,94	0	84,75	0	73,86	516-60-04	2	4
6	ЎЗБЕКИСТОН	60,75	0	0	0	0	91,83	0	73,86	522-386-64	2	2
7	ЎЗБЕКИСТОН	44,07	81,53	78,84	98,97	88,102	64,73	0	75,54	548-60-32	2	11
8	УЗБЕКИСТОН	48,32	99,102	94,16	79,98	84,73	74,73	54,79	0	545-616-70	1	11

Мусобақа бош ҳаёлати

Мусобақа бош котиби

Ш.Муборакқов

Н. Мадрохова

Мусобақа низомининг маъмуни

Тасдиқланган спорт мусобақаларининг календари асосида ҳар бир мусобақа учун алоҳида «Низом» тузилади. Календарь мусобақаларини тайёрлаш ва ўтказиш «Низом» ништаб чиқишдан бошланади ва бу «Низом» мусобақа ўтказишда асосий ҳужжат бўлиб ҳисобланади.

Мусобақа «Низом»и физкультура жамоасининг ўқув-тренировка ва спорт ишларига катта таъсир кўрсатади. «Низом»ни олдиндан аниқ билиш ўқув спорт ишларини тўғри режалаштиришга ёрдам беради. «Низом» мусобақада қатнашадиган барча ташкилотларга олдиндан юборилади.

Мусобақа низоми мазмуни куйидагиларни ўз ичига олади.

1. Мусобақанинг мақсад ва вазифалари, улар куйидагилардан иборат бўлиши мумкин:

а) ўқув-тренировка йўлларининг яқинини текшириш;
б) баскетболчиларнинг тайёрлигини текшириш ва кўчаларни аниқлаш;

в) спортчиларнинг доимий равишда тренировка килишига ва спорт маҳоратларини оширишга бўлган қизиқишларини ошириш;

г) баскетбол ўйинини ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ёйиш ва бошқалар.

2. *Мусобақаларни ўтказиш вақти ва жойи* кўрсатилади. Агар мусобақалар спортчиларнинг доимий турар жойларида ўтказилмаса, у ҳолда етиб келиш ва кетиш кунлари кўрсатилади.

3. *Мусобақалар ўтказишга раъбарлик.* Мусобақаларни ўтказиш бевосита қайси ташкилот зиммасига юкланганлиги ва мусобақаларни таоминлайдиган ҳакамлар ҳайъатини ким тасдиқлаши кўрсатилади.

4. *Мусобақаларда қатнашувчи ташкилотлар ва спортчилар.* Қайси ташкилотлар ва командалар мусобақаларга қўйилиши, қатнашувчилар қандай талабларга жавоб беришлари лозимлиги кўрсатилади.

5. *Мусобақаларни ўтказиш тартиби* (дасгур). Мусобақалар қайси система (айланма, олимпия, аралаш) бўйича ўтказилиши батафсил кўрсатилади. Қуръа ташлаш вақти, жойи ва унинг асосий талаблари маълум қилинади. Мусобақа натижаларини аниқлаш тартиблари белгиланади (очколар сони бир хил, дуранг, ўйинга келмаслик ва бошқа ҳоллар).

6. Ташкилотларни, командаларни, қатнашувчиларни ва спорт мурабийларини раъбатлантириш. Ташкилотлар, командалар, қатнашувчиларни ва тренерлар қайси ўрин учун нима билан мукофотланишлари кўрсатилади.

7. *Қатнашувчи, ташкилотлар ва командаларни қабул қилиш шартлари.* Мусобақа қатнашувчилари мусобақа ўтказиш жойларида қайси вақт давомида, қайси ташкилот ҳисобига нималар билан таъминланиши маълум қилинади.

8. *Талабномалар (Заявкалар).* Мусобақаларда қатнашиш учун дастлабки ва охириги талабнома бериш тартиби, мулдати ҳамда зарур бўлган кўшимча ҳужжатлар (паспорт, синов дафтариyasi талабалик гувоҳномаси спорт разряди ва бошқалар) кўрсатилади.

Муствақил тайёрланиш учун саволлар:

1. Мусобоқаларни ўтказишни мақсад ва вазифалари нималардан иборат?
2. Мусобоқаларни нималарга асосан ўтказишни режалаштирилади?
3. Мусобоқа режасини мазмуни қандай ва нималардан иборат бўлади?
4. Мусобоқа ўтказишнинг қандай турлари бор?
5. Бараварлаштириш, классификация, саралаш, ўртоқли мусобоқалар мазмуни ва уларни бир-биридан афзаллик томонлари нималардан иборат?
6. Қандай мусобоқа ўтказиш тизимлари бор?
7. Чикиб кетиш, алимпиада системасида мусобоқани ўтказиш мазмуни нималардан иборат?
8. Айланма системасида мусобоқа ўтказиш қандай усул?
9. Аралаш системасида мусобоқа ўтказиш қандай усул?
10. Мусобоқалар натижаларни ҳисоблаш жадвали қандай тузатилади?

УНИВЕРСИДАДА _____ ФИНАЛ МУСОБОҚАЛАРИНИ ЎТКАЗИШ ТУЗРИСИДАГИ НИЗОМ

Мусобоқа
низоми намунаси

1. Мақсад ва вазифалари

Ўзбекистон Республикаси "Универсиада - 200_" мусобақаларини ўтказишнинг асосий мақсадлари қуйилганлар ҳисобланади:
 - шиларни жисмоний ва ақлий таъкиллатиштириш;
 - спортнинг талабалар ўртасидаги пуфдузги турларини оммавий ривожлантириш;
 - талаба шиларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида доимий жалб қилиш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш;
 - Бутунжаҳон "Универсиада - 200_" мусобақаларида қатнашиш учун Ўзбекистон Республикаси терма жамоаларида номзодлар тайиаш;
 - Оани ўқув юрталари спорт клубларининг Ўзбекистон Республикаси терма жамоаларида, спорт тахрирларини тайёрлаш бунйча ишларини турбат ва самарадорлигини ошириш.

II. Мусобақаларни ўтказиш жойи ва муддатлари

"Универсиада 200_" уч босқичда ўтказилади:

1 босқич: Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида шун ўқув юрталари спорт клубларида мусобақаларни ўтказиш 200_" йил октябрь - ноябрь).

II-босқич: Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида шун ўқув юрталарининг спорт клублари ўртасида мусобақаларни ўтказиш (1999 йил декабрь - 2000 йил апрель).

III-босқич: "Универсиада 200_" финал мусобақалари 200_" йил 21-29 май) Финал мусобақалари Тошкент шаҳрининг энг яхши спорт иншоотларида ўтказилади.

Мусобақалар дастури

№	Спорт турлари	Қорақалпоғистон Республикаси		Ўзбекистон Республикаси		Қаҳримон Қўлиев	Ўзбекистон Республикаси
		Кўрсаткичлар	Ўқув юрталари	Ўқув юрталари	Ўқув юрталари		
1	Корекция	3	10	1	1	12	21 - 28 май
2	Корекция	7	10	1	1	12	21 - 28 май
3	Қорақалпоғистон Республикаси	7	7	1	1	9	21 - 28 май
4	Қорақалпоғистон Республикаси	10	10	1	1	12	21 - 28 май
5	Ўзбекистон Республикаси	16	10	1	1	12	21 - 28 май
6	Ўзбекистон Республикаси	2	2	2	2	20	26 май
7	Ўзбекистон Республикаси	2	2	1	1	5	21 - 26 май
8	Ўзбекистон Республикаси	2	1	1	1	4	21 - 26 май
9	Ўзбекистон Республикаси	16	1	1	1	17	26 май
Жами:		97	12	8	8	117	

III. Мусобақаларни ўтказишга раҳбарлик

"Универсиада - 200" мусобақаларига тахлитларни куриши ва ўтказишга умуман раҳбарлик Ташкилий Кумити Олий ва Ўрта махсус таълим вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Давлат жиамоний тарбия ва спорт кумитаси томонидан, мусобақаларни ўтказиш жойларига амалга оширилади.

Давлат жиамоний тарбия ва спорт кумитаси томонидан таъкидланган спорт турлари бўйича Бош ҳакамлар хайъати ва ҳакамлар хайъатлари эмалларида қўйилган раҳбарлик қорқалитистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри олий ўқув юртлари ректорлари раҳбарлигидаги ташкилий Кумиталар томонидан амалга оширилади.

"Универсиада - 200" иккинчи босқични ташкил қилиш ва ўтказишга раҳбарлик минтақавий ҳоҳимнатларнинг Қорқалитистон Республикаси ҳамда вилоятлар ва Тошкент шаҳри олий ўқув юртлари ректорлари билан ҳамкорликдаги раҳбарлигида амалга оширилади.

IV. Катташчилар ва иштирокчилар ташкилотлар

"Универсиада - 200" мусобақаларининг барча босқичларида олий ўқув юртларининг қудрати бўлимидаги ўқитиш ташаббуслари ва аспирантлар йталишига руҳсат этилади.

Мусобақаларининг иккинчи босқичи Қорқалитистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри олий ўқув юртларидаги ўқитиш ташаббуслари билан қилинади. Мусобақаларнинг иккинчи босқичи Қорқалитистон (уч қошида) вилоятлари ва Тошкент шаҳри олий ўқув юртлари томонидан қилинади.

"Универсиада - 200" финал мусобақаларига спортнинг унинг турлари бўйича (баскетбол, волейбол, теннис, стол тенниси, шохмоҳ ва дартбол) Қорқалитистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри олий ўқув юртлари қошида қилинади. Ўзбекистон мусобақаларининг иккинчи босқичи қошида қилинади (уч қошида), давлатнинг қолган турлари (курал, кураш (фартбол), шпиди атлетика) Қорқалитистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрининг ташаббуслари томонидан қилинади.

Командаларнинг сон тарихий мажур Низомнинг II-бўлимида қўрилган. Спорт тайёргарлиги бўйича қатнашчиларни қўйиш ҳақини Низомнинг спорт тури бўйича бўлимида қўрилган.

Спортчиларнинг шахсий мусобақаларда қатнашганини тўғрисидаги маълумлар Ўзбекистоннинг Бош ҳакамлар хайъати томонидан ҳаз қилинади.

V. Яқинларни чиқариш шартлари

"Универсиада - 200" финал мусобақаларига қатнашчилар аниқланади. Дастурнинг ҳар бир рақамда шахсий биринчилиги.

Дастурнинг қолган рақамларида биринчилиги.

Спорт турлари бўйича қолган биринчилиги.

"Универсиада - 200" финал мусобақалари иштирокчилари бўлиш ҳоҳловини ҳисобга олиш қолган биринчилиги.

Билан атлетика бўйича мусобақаларда қолган ҳисобида руҳсат этилиши белгиланганидан қам бўлишига қатъий раҳбарлик қилинади.

Яқин қўришлар турларида қолган ҳисобида руҳсат этилиши.

Спорт турларида қолган биринчилиги аниқлаш шартли иккинчи ва ундан олтин қолганларда олтин, кумуш ва бронза медаллари (спорт ўйинларидан ташқари) дастурнинг асосий рақамларида 1, 2, 3, ва ҳоказо ўйинларда қўриқ эти бўлиши қолганларга ўтқизиш берилмайди.

Умрқошда биринчилигини аниқлаш шартли иккинчи ва ундан олтин қолганлар руҳсат этилиши.

Спорт турлари бўйича қолган биринчилиги аниқлаш шартли иккинчи ва ундан олтин қолганлар руҳсат этилиши.

Этапнинг рўми	Оққошлар	Этапнинг рўми	Оққошлар
1	12	7	6
2	11	8	5
3	10	9	4
4	9	10	3
5	8	11	2
6	7	12	1

VI. Мукофотлар

1. Мажмуавий қолган ҳисобидан "Универсиада - 200" финал мусобақаларида 1, 2, 3 - ўринларни эгаллаган қолганлар эҳадлик соҳиблари ва Ташкилий Кумитанинг мувофиқ даражали дипломлари билан мукофотланадилар.

2. "Универсиада - 200" финал мусобақаларида алоҳида спорт турлари бўйича 1, 2, 3 - ўринларни эгаллаган қолганлар олтун, кумуш ва бронза медаллари, эҳадлик қолган соҳиблари ва Ташкилий Кумитанинг мувофиқ даражали дипломлари билан мукофотланадилар.

3. 1, 2, 3 - ўринларни эгаллаган спортчилар мувофиқ равишда олтин, кумуш ва бронза медаллари қамда Ташкилий Кумитанинг мувофиқ даражали дипломлари билан мукофотланадилар.

4. "Универсиада - 200" финал мусобақаларида 1-ўринни эгаллаган спортчилар қимматбаҳо буюмлар билан мукофотланадилар.

5. "Универсиада - 200" чемпионларини тайёрлаган мураббийлар эҳадлик медалли (бир марта) ва ташкилий Кумитанинг мукофотлари билан мукофотланадилар.

6. Барча спортчиларга, мураббийларга, ҳакамларга раҳбарлик қилувчи ва маънаф қўриқувчи қолганларга "Универсиада - 200" қатнашганини тўғрисидаги дипломлари топширилади.

VII. Қабул қилиш шартлари

"Спорт тайёргарлиги ўтказиш ҳақида иштирокчилар ва ҳакамларни маълуми таъминлаш тўғрисида" ти Низомга мувофиқ мусобақаларга тайёргарлик ҳурли ва ўтказиш харажатларига қўйиладиган ҳазоблар.

Ураб-жой, бөлүм өлкөдөн келиши ташкынлаш, мусобакалар натыйжа келиши ва келиш кундари хэм кериптиган хөдө маланир хизмат кўрсатгы ва кичи шахар харажатини түсөи харажатлари буйича Узебекистон Республикаси Олий на ураб мекхус талим вазирлиги.

Мусобакалар катнашчиларини юборилу буйича (аккада манзилгача, йуладан олик-өлкөт тажминот) - уларни мусобакаларга юборган ташкылотлар, командалариниң даярлабкы келиши "Универсиада - 200" ташкылоти Кумитаси билан келишши.

Универсиада финал хөдөмини үткөзүш мусобакаларини шашинин хал келиш учун "Универсиада - 200" Фонди ташкыл эткөзөли. Финал мусобакаларда катнашучи олий үхүв юртлирининг (кунига хар бир килиш харажатлар хисоб-кичобидан спортгилар соми буйича), комитилар хамда жисмоний ва юрүмлик плакслариниң күнгили мабларларидан ташкыл үөлөли.

VIII. Талабномаларни берилш тартиби ва муддати

Коржақалпонтон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шахри олий үхүв юртлирининг спорт клублари "Универсиада - 200" хакимилар хайьатига мусобакаларда катнашши учун даярлабкы талабномаларни белгилапган шақда берилилар.

Номили талабномалар (икки нуска) ва хар бир катнашчи мурвофик хужжатлар (спорт, рейтинг даражеси ва спортининг синдов даярлабкы) спорт турлари буйича мусобакалар бошлангилгача икки кундад кечкиртимасдан хакимилар хайьатига тақдим этилади.

Ибий карга бокс буйича мусобакаларга катнашчуьчи спортчиларга тақдим этилади.

Талабнома мурвофик олий үхүв юрти ва вилоят хакимлик - жисмоний тарбия диспансери рахбари томонидан имзолапган, шунингилек бу ташкылотларниң думалоқ мухилари билан тақдимлапган буйиши керак.

Мусобакалар давомида кайта талабнома берилш хакимилар хайьатлари томонидан спорт турлари буйича мусобакалар командаларига мурвофик командалар таржибларига мусобакаларга тақдим этилган ва куйинган катнашчилар хисобидан рухсат этилади.

Жойларда мусобакалар бориши түрликдан хисоботлар белгилапган шақда "Универсиада - 200" финал мусобакаларининг бош хакимлик хайьатига тақдим этилади.

(Олий үхүв юрти спорт клубининг номи)
да "Универсиада - 200" финал мусобакаларда катнашши учун

ТАЛАБНОМА

Т/р	Спорт турлари	Катнашчулар			Жаши
		Эркек	Хотин-кызлар	Мураб библиар	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

ТАЛАБНОМАЛАР
НАМУНАСИ

Рахбар имзоси ва ташкылот мухри.

Номили талабнома кундаги шақда берилили:

буйича

(спорт турни) спорт клубидан

(олий үхүв юрти)

"Универсиада - 200" финал мусобакаларда катнашши учун

ТАЛАБНОМА

Т/р	Спортчиларининг фамилияси ва кичи нима	Туькдөн нима	Спорт уьвоини	Дастур тури, вози тоифеси	Хаким нызаси
1					
2					
3					

Рахбар имзоси ва ташкылот мухри

Бош хаким имзоси ва вилоят хакимлик жисмоний тарбия диспансери мухри.

БАСКЕТБОЛ
(Эражадар ва хотин-кишлар)

Коянда тижриб 12 киши — 10 Ғафурчи, 1 Муртаббон, 1 Хаким Мусобақадар, дастлабки тўрмушларида 3-4 команда ҳар бирини) Халқаро баскетбол федерациясини (ФИФА) томонидан тасдиқланган қоидалар бўйича давра тилими бўйича бир даврада ўтказилди.

5- дастлабки тўрмушларида 1 — Франциянинг эгалиган командалар ўзаро ўрашди. 200 Ғафурчи томонидан ва соҳибдорларнинг шу тартибдаги ўринлар ақдари билан аниқландилар ва шу тартибда барча ўринлар аниқлаб олинди.

Ғолибларни аниқлаш

Командаларнинг ўрин олган ояқларнинг кўпроқ ниданлиси бўйича аниқландилар. Ғафурчи ўчин команда бир очко олд, Ғафурчи ўчин — 0 очко. Икки команда очколари тенг бўлган ҳолатда ўзаро ўрашувда солиб ўнқан қоидаларга асосланган бўлиши. Уч ва ўчдан ортук қоидаларнинг эволюцияси эришилганда бўйича белгиландилар. Ушбу қоидалар ҳам тенг бўлганда командаларнинг ўрин даражаси қоидаларга асосланган бўлиши. Ғафурчи ўчин команда ҳам тенг бўлганда қоидаларга асосланган бўлиши. Ғафурчи ўчин команда ҳам тенг бўлганда қоидаларга асосланган бўлиши. Ғафурчи ўчин команда ҳам тенг бўлганда қоидаларга асосланган бўлиши.

Ушбу сабабларга асосланган ҳолда қоидалар ҳам тенг бўлганда қоидаларга асосланган бўлиши. Ғафурчи ўчин команда ҳам тенг бўлганда қоидаларга асосланган бўлиши.

БАСКЕТБОЛ — ХОТИН-КИШЛАР
Фарғона Давлат Университети спорт мажмуаси

Саноат/Тўра	21 май	23 май	24 май	25 май	26 май
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	А1 - А1				
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	А1 - А1				
12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	А1 - А1				
13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	А1 - А1				
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	А1 - А1				
15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	А1 - А1				
16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	А1 - А1				
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	А1 - А1				
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	А1 - А1				
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	А1 - А1				
20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	А1 - А1				

Эражадар: Жамолжон ўраш тилими йўли билан А.В.С.Д. ўрашувда бўлиши.

Билан: Ғафурчи, Муртаббон, Хаким

Ф. Ғафурчи (Ғафурчи)

Спорт майдонлари ва спортчилар кийимлари
Кийилган тилимни талаблар

Спорт ўйинлари билан шуғулланиш асосий ҳаракат сифатлари: тезлик, ҳаракат аниқлиги ва координативлик, чалқонлик, муҳимлик, қишлоқликни тоқолаётганлигида ёрдам беради. Спорт ўйинлари билан шуғулланиш асосий ҳаракат сифатлари: тезлик, ҳаракат аниқлиги ва координативлик, чалқонлик, муҳимлик, қишлоқликни тоқолаётганлигида ёрдам беради. Спорт ўйинлари билан шуғулланиш асосий ҳаракат сифатлари: тезлик, ҳаракат аниқлиги ва координативлик, чалқонлик, муҳимлик, қишлоқликни тоқолаётганлигида ёрдам беради.

Спорт ўйинлари билан шуғулланиш асосий ҳаракат сифатлари: тезлик, ҳаракат аниқлиги ва координативлик, чалқонлик, муҳимлик, қишлоқликни тоқолаётганлигида ёрдам беради. Спорт ўйинлари билан шуғулланиш асосий ҳаракат сифатлари: тезлик, ҳаракат аниқлиги ва координативлик, чалқонлик, муҳимлик, қишлоқликни тоқолаётганлигида ёрдам беради.

Спорт ўйинлари билан шуғулланиш асосий ҳаракат сифатлари: тезлик, ҳаракат аниқлиги ва координативлик, чалқонлик, муҳимлик, қишлоқликни тоқолаётганлигида ёрдам беради. Спорт ўйинлари билан шуғулланиш асосий ҳаракат сифатлари: тезлик, ҳаракат аниқлиги ва координативлик, чалқонлик, муҳимлик, қишлоқликни тоқолаётганлигида ёрдам беради.

қўллашнинг ўзига хос хусусиятлари тўғрисида баъзи бир маълумотлар келтирилди.

Энг мувофиқ кун тартибинини шундай чиқишида спортчилар билан боғлиқ бўлган кўйилди омигаларни ҳисобга олиш зарур. Одатда спорт ўйинларида эрталабки зарфақ вақти спортнинг бошқа турларида қарганда кўпроқ мўддат давом этади ҳамда тўп билан бажариладиган машқларни ва ўйинга оид бошқа айрим харакатни тадбирларни ўзини олади. Шунинг учун ҳам эрталаб ўйиндан туриш билан зарфақ қилиш ўртасида муайян бир (30—40 минут) вақт бўлгани маъқул. Ана шу вақтда яқинда эриш чой, кофе ичиш ва оғзини миқдорда тез ҳам бўлдириш (пеналье бисекит ва шунга ўхшаш) овқатлар истеъмол қилиб олиш керак.

Асосий тренировка машғулотларини кўпичини шундай вақтда ўтказишни планлаштириш керакки, календарь ўйинлар ҳам ўшандай вақтда ўтказиладиган бўлсин. Бунда тренировка машғулотлари ҳар қандай об-ҳаво шароитида ҳам ўтказиладиган зарур.

Мусобақалардан кейин уйқула ётиш вақтини белгилаётганда бу тадбирларни ўйинлар олдига кечқурун тулган ва ўйинчилар кўпича спорт кўрашдан кейин қаттиқ ҳажжонланган ҳолда бўлишларини ҳисобга олиб планлаштириш керак. Кундузги уйқуни ташкил этиш масъаласига алоҳида эътибор бериш зарур.

Спортчиларни тайёрлаш жараёнида айрим спорт ўйинлари учун махсус ишлаб чиқилган куч-қувватни тиклаш тадбирлари комплексида кенг фойдаланиш зарур. Улар мусқул чарчашини ҳамда асаб ва ҳажжонланган билан боғлиқ бўлган эҳр беришни тезроқ бартараф этишга ҳаратилган тадбирлардир.

Туриш иқлим-географик шароитларда ва минтақа вақтлари кескин ўзгараган пайтларда мусобақаларга тайёрларлик кўришда юқориде келтириб ўтилган психик тадбирлар комплексини қўллаш лозим.

Спортчилар кўп кунлик турнирларда қатнашаётганларида кун тартибига алоҳида эътибор бериш керак, чунки асосий рақиблар билан учрашув вақтида юқсак даражадаги иш қобилиятини тўқинидаш талаб қилинади.

Тайёрларлик кўриш жараёнида ва ейинкиса қийин турнирлар ўтказилгандан кейин ўша жонинг ўзида актив дам олиш машқларини бажариб, профлактика даврини таъкит қилиш таъсирли эътибор, чунки бўлай олур машқлардан кейин ўйинчилар яқин дам олиб, «Рухан тегиқ» бўлай омишлари лозим.

Спорт ўйинлари билан шугулланяладиган задалар спорт нишоотларига кўйиладиган ўмумий гиёеник талабларга жазоб берадиган бўлиши керак. Теким шу билан бирга улар энг қўлай ёритилиш таъминлашда кўйилган ўзига хос хусусиятларга ҳам эга бўлиши керак.

Спорт ўйинлари ўтказиладиган задаларда яқинт деворларини ўйиб ёртлик катакларни жойлаштиришга руҳсат берилмайди. Таъбирини тарзда ёритиш меъерининг мўътадил таққалиш даражаси 0,5 ладдан кам бўлмаслиги керак. Бир томондан ёритиш мўътадиланган жойларда ёртликни тушириш катакларни кўришга ўқоватининг

марказий ва шимоллий районларида руҳсат этилади. Бундай ёритиш катакларни олдига марказий ва шимоллий районларда жайуоби нарқа қаратиб, жанубий районларда эса — шимол-шарққа қаратиб қўрилади. Икки томондан ва ўндан ортқ томонлардан ёртлик катакларни оңилган задаларда асосий (яъни поддан 2 метр баландликка жойлаштирилган) ёртлик катакларни жайуоби районларда шимолга қаратилган, марказий ва шимоллий районларда эса — жануби шарққа қаратилган бўлиши керак. Ёртлик катакларини жануби-шарққа ёки шарққа қаратиб кўришга мажбур бўлиган ҳолларда ўша ёртлик катакларни ишчи яқинига учун ёртлик таратувчи материаллар қўйилишини ёки қуёш нуридан ҳимок қилувчи ташқи қурилмаалар (экранлар, сойболлар, тарповалар, вертикад кўкаламзорлаштириш сиестемалари) бунда этишни назарда тутиш лозим. Буларнинг бари кўзга қараштирувчи қуёш нуридан ва ортоб ўришидан сақталди ҳамда спортчиларини бундай ташқи таъсирлардан етарли даражада ҳимок қилинишини таъмин этади. Бундай қилиш майдончалар залга кўндаланг жойлангандагина спорт ўйинлари учун зарур бўлади. Унда дараза даражалари ўндаланган майдоннинг орқа томонида бўлиб қолади.

Спорт ўйинлари учун ажратилган задаларни сувли равишда ёритилган вақтда майдончаларни ён томондан, юқоридан ёртлувчи сиестема тарзидан, ёртликчаларнинг панеллар шаклида ёки спорт майдончасининг икки ёнидаги панеллар устида бир-биринга уланган ёртликчалар шаклида жойлаштирилгани маъқул. Бунда ёртликчаларга беҳосдан тўп тегиб, уларни енгилришиче олдими олмиш мақсадда ёртликчаларга ҳимок қурилмаалари ўнралишини ҳам кўзда тутиш керак.

Спорт ўйинлари учун (стол теннисдан ташқари) мўъжалланган текис ертти ояқ нишоотларининг ён томонларини юқори қисмида ёрттиш кўзда тутилишини керак. Ўйин майдончаси устида ёртликчалар ўрилатиб, юқоридан ёрттиш уеули қуйидаги ҳолларда қўйилишига руҳсат этилади: волейбол, теннис учун кампада 12 метр, баскетбол ва кўл тўпи учун (7,7), балминтон учун кампада 8 метр; хоккей учун кампада 6 метр баландликка ёртликчалар ўрилатилади. Спорт ўйинлари учун мўъжалланган ояқ нишоотларини юқорике ёрттиш коэффициентни 0,33 дан кам бўлмаслиги керак.

Еш баскетболчиларда жисмоний сифатларни аникташ учун "Алтомилл" ва "Брчниси" тест синовлари

7-8 ешгилдар

1. Ышил. Шахсий гижема Баландтарома. Сува муолажакалсунинкикагул килиш, нопи ва созушчанин олдани олип (секи савланиш), кийиллар созулашпи. Спорт кийиларини тартибни саклаш. Овактанкиш тартиб. Жисмоний хашикларин бажарипиш кондилари.

2. Бажарипиш. Деромадарда жисмоний дактимадар таллабларини бажарипиш.

Синов ва метер турлари

№	Синов турлари	Уч. Бирд.	Учл. болалар		Киз болалар	
			Хасоб	Нилон	Хасоб	Нилон
1.	Модомамон юогуриш 3x10 м	Сек	9,8	9,7	10	9,8
2.	Саврагушча савраш	Март	50	60	60	70
3.	Хашик котиомакка илшониа улоктарипиш 8-10 м.	метрт	14		10	
4.	Улушмакка юогуриш аекта савраш	См	350	270	230	350
5.	Голомакка тарвомакка тарвомакка чикши	Топана пақта (сек)	6	4	7	5
6.	Алдариштин урчидек урчидан бунини(худоммакт холда)	м	4	5	5	6
7.	Суши (сува улоктар)	Мин	15	17	12	15
8.	Савраш 1,5-2 м	Бракте хашипиш маламадар				
9.	Тул билан харакатли улоктар	Мин	15		12	
10	Эшларгалар	Дактика				

9-10 ешгилдар

1. Ышил. Аклий ва жисмоний кш кобиякчанин ошарипиш жисмоний тарбиялиги ахамияти. Учучи мув тартибда жисмоний машгулотлардан олдинги омакт тартиб. Жисмоний машгулотлар пайтда мухофиза кондилари. Чиникиш ва учинг шартлари. (асосен манбав)

2. Бажарипиш. Эртлабик билан тарбин манкиларини бажарипиш Спорт секцияка машақларини бажарипиш. Спорт секцияка машгулотлари учузиши хашик килиш.

Синов ва метер турлари

№	Синов турлари	Уч. Бирд.	Учл. болалар		Киз болалар	
			Хасоб	Нилон	Хасоб	Нилон
1.	Юворе стирпал 30 м. Маюфиза котурли.	Сек	6,2	5,5	6,5	5,8
2.	Саврагушча савраш	Март	60	70	65	75
3.	Кросс 1000 м	Минсек	6,50	6,20	7,30	7,00
4.	Жойеца туринг улушмакка савраш	См	115	125	100	120
5.	Китпомакка илшониа дотуриб келиш улоктарипиш.	Март 5 шакопикатини	3	4	2	3
6.	Котгомакка уломакка улоктарипиш	м	22	25	18	22
7.	Арвокта ошарипиш чикши	м	2,5	3,0	2,0	2,5
8.	Туринкига ошарипиш, худларини чикаштарипиш ушн	март	8	10	5	7
9.	3 км. маюфиза а савраш	малак			12	
10	Суши	м	25	30	18	25
11	Тул билан харакатли улоктарипиш иштариш-суши	Техник жаккастан турин харакатлигинош маламака				

15-16 ешлар

1. Билиш, уқиб ва дам олишнинг қатъий тартиби. Толиқлиқ, унинг белгилари ва оддини олиш чоралари, жисмоний машулотлар даврида турмас тартиби.
2. Бақара олин. 32 турда умумий ривожлантирувчи машқлар тестларини тузиш ва утқизиш. Машгулот олинда уэ-ўзини қорра эгипсурхатқилардин фойдаланиш жероҳат вақтида биринчи ердан хўссата олин. Хавалик қилги жаранида меърадин кабул қилиш.

Синов ва меъер турлари

№	Синов турлари	Улч. Вирт.	Усмирлар		Қазлар	
			Хисоб	Нипон	Хисоб	Нипон
1.	100 м. Масофата югуриш	Сек	13,5	13,2	16,2	15,5
2.	Саргалча сарғашлар	Марта	85	95	90	100
3.	Кросс 2000 м	Мин	9,00	8,30	-	-
4.	Кросс 1000 м	Мин.	-	-	4,50	4,20
5.	Узунликка югуриб келиб сарғиш	См	380	420	320	330
6.	Турниқда турғилиш	Марта	8	10	-	-
7.	Урениқда кушарин буюкб езиш	Марта	—	—	8	10
8.	Турниқ улоқтириш	М	40	45	23	26
9.	50 м. Сузиш	Мин	55,0	50,0	1,10	1,05
10.	12 км. мисофата сайрга чиқиш	Турниқда маиллаш тошириш				
11.	Йил давомида мувобиқларда катталиш	Марта	2	3	2	3

17 ешлар

1. Билиш, Турни соҳа қилишнинг муқобил ҳаракат тартиби. Муқтақил машгулотлар усули, нагузқилар, турмас тартиби, муқобил қул тартиби, овқатланиш, тиқаниш масъақи.
2. Бақариш. Муқтақосилишни хисобта олиб ишлаб чиқариш гимнастика мажмути бақара олин, мувобиқларда хавалик қилги, Спорт байрамларда катталиш.

Синов ва меъер турлари

№	Синов турлари	Улч. Вирт.	Усмирлар		Қазлар	
			Хисоб	Нипон	Хисоб	Нипон
1.	100 м. Масофата югуриш	Сек	13,5	13,2	16,0	15,5
2.	Кросс 1000 м	мин	-	-	4,40	4,20
3.	Кросс 3000 м	мин	13,40	13,0	-	-
4.	Узунликка югуриб келиб сарғиш	См	420	450	340	360
5.	Югуриб келиб бақаришқа сарғиш	см	130	135	115	120
6.	Турниқда улоқтириш 700 г	м	34	38	-	-
7.	Турниқда улоқтириш 500 г	м	-	-	20	24
8.	Турниқда турғилиш	марта	12	15	-	-
9.	Тақаллавоқда етил ҳолатда тавалли кушарин, югуриб бош буюқтириш	марта	-	-	20	25
10.	Кросс 5 км, 3 км	Вақтсиз				
11.	50 м. Сузиш	Сек	50,0	45,0	65,0	60,0
12.	Садрга чиқиш	20-25 км мисофата сайрга чиқиш ва жойларда муқимани билиш маилқилар				
13.	Тиктосилишни маилқил меъерлар	Муқтақосилишда келиб чиққан ҳолат қанқили тартида уқитиувчи тоқонқилда ишлаб қилқилқил				

18-34 ешлар

1. Ўзгир. Ушбу еки иш кунда кустанга жамоний машлар бажаришга асосий методик томонлари боғлаштириш кўрсаткичи, суя гимнастикани, те юриш, жамоний дакика).
2. Бажара олш. Эрталабкя гимнастика машу-гошларни бажара олш, кхтисосиндан келиб чикан холда эрталабкя на машаб чикершп жароидидги фимнастик машларни (кута-кесимикши эгалайишга талбайлар учун) бажара олш, у-зани кисеж килишини асосий усулларини бажариш.

Синов ва мезор турлари

№	Синов турлари	Удм. Бирл.	Синовлар			
			Нижок гуш	Аксар	Эркюлар	Аксар
1	100 м. Маюфаша юсуриш	сек	12,3	16	13,2	16,5
2	Кросс 2000 м 3000 м	мин сек	11,30	12,30	12,20	13,30
3	Жайдан туриб узунликка савраш	см.	240	180	220	180
4	Туришда торликши	метра	16	-	12	-
5	Чикан-сикта етган холда тлаван кутириш	метра	-	35	-	30
6	6 мин дивонда югуриш-кериш	м	1700	1350	1600	1250
7	50 м сутиш Хавобсиз	Сек м.	40,0	55,0	-	50
8	Грифтга уловтириш 700 гр 500 гр	Мг	40	28	36	22
9	Катик таслибсиз (инвентарик)	ойбо	48	48	45	45

Баскетбол фанидан билимларини назорат қилиш учун
тест саволлари

1. Баскетбол ўйини қаерда ва қачон келиб чиққан?
 - а) Бразилияда 1895 йил
 - б) Англияда 1898 йил
 - в) АКШда 1891 йил
 - г) Россияда 1891 йил
2. Баскетбол ўйини қим томондан кашф этган?
 - а) Вильям Морган
 - б) Джеймс Нейсмит
 - в) Хольгер Нилсон
 - г) Веллиаев Ю.
3. Баскетбол майдони эни ва узунлиги қанча?
 - а) 14-25
 - б) 9-18
 - в) 20-40
 - г) 15-28
4. Баскетбол шчигининг бағаллиги қанча (срдан шчигтача)?
 - а) 2,05
 - б) 2,75
 - в) 3,45
 - г) 2,50
5. Ердан халқатача булган баландлик қанча?
 - а) 4,20 см
 - б) 3,05 см
 - в) 2,75 см
 - г) 2,50 см
6. Баскетбол ўйинида бир жамоада неча ўйинчи ўйнайди?
 - а) 5 нафар ўйинчи
 - б) 6 нафар ўйинчи
 - в) 7 нафар ўйинчи
 - г) 8 нафар ўйинчи
7. Баскетболда жарима-ўғини ташлаш майдонини радиуси қанча?
 - а) 1,90 радиус
 - б) 1,80 радиус
 - в) 2,30 радиус

- г) 1,60 радиус
8. Баскетбол тўлини оғирлиги неча грамм?
- 250-280 грамм
 - 480-530 грамм
 - 600-650 грамм
 - 700-900 грамм
9. Баскетболда неча хил очколар берилди?
- факаг 2 очко
 - факаг 2-1 очко
 - факаг 3 очко
 - 1-2-3 очколар
10. Баскетбол ўйнида ўйинчи неча фаол ошганда ўйиндан четлатирилади?
- 5 та
 - 7 та
 - 9 та
 - 11 та
11. Баскетбол шчтининг узунлиги ва эни қанча?
- узунлиги 1,50 см, эни 1 метр
 - узунлиги 2,10 см, эни 1,50 см
 - узунлиги 1,20 см, эни 1,80 см
 - узунлиги 1,80 см, эни 1,05 см
12. Мусобақада майдонда неча хакам ҳакамлик қилади?
- 1 та хакам
 - 2 та хакам
 - 3 та хакам
 - 4 та хакам
13. Баскетболда ўйин вақти четарланганми?
- четарланган
 - четарланмаган
 - исталганча давом эттириш мумкин
 - ҳисобга қараб
14. Юз чизилган жарима тўлини ташлаш чизилганча неча метр?
- 4,50 см
 - 4,60 см
 - 5,50 см

- 5,80 см
15. Ўйин қондаки бузилганда жарима майдонда ташланганда халқара тўлган бир тўл неча ҳисобга юради?
- 1 та ҳисобга юради
 - 2 та ҳисобга юради
 - 3 та ҳисобга юради
 - 4 та ҳисобга юради
16. Юз чизилган шчтини остига ача бўлган масофа қанча?
- 1,20 см
 - 1,45 см
 - 1,75 см
 - 1,90 см
17. Шчтдаги тўрт бурчакли чизилган ўлчам қанча?
- 0,45x0,59 см
 - 0,50x0,65 см
 - 0,50x0,60 см
 - 0,56x0,70 см
18. Баскетбол ўйнида мусобақани бошлангани майдонини қасрдан бошлайди?
- ўрдадаги баҳс тўл ташлайдиган дордан
 - майдонни ён чизик орқасидан
 - майдонни ён чизик олтидан
 - баскетбол юз чизик орқасидан
19. Ўйинчилардан қайси рақам номерлари бўлмайди?
- 1,2,3 номерли рақамлар
 - 0,5,18 номерли рақамлар
 - ҳалма номерлар бўлади
 - ўйинчиларда номерлар бўлмайди
20. Мусобақада майдонда ҳар бир жамоа нечадан ўйинчи ўйнайди?
- 3x3 ўйинчи
 - 5x5 ўйинчи
 - 7x7 ўйинчи
 - 9x9 ўйинчи
21. Халқара баскетбол федерацияси қанчон тузилган ва қандай номланади?

- а) 1932 йилги тузилган ФИФА деб номлангани
 б) 1936 йилги тузилган БУФА деб номлангани
 в) 1937 йилги тузилган УФАБ деб номлангани
 г) 1939 йилги тузилган ФИФА деб номлангани
22. Қачон ва қайси олимпиада дастурига биринчи мартаба эркактар баскетболи киритилган?
 а) 1936 йили XI Германияда ўтказилган олимпиада ўйинларида
 б) 1974 йили XI Германияда ўтказилган олимпиада ўйинларида
 в) 1948 йили XI Германияда ўтказилган олимпиада ўйинларида
 г) 1956 йили XI Германияда ўтказилган олимпиада ўйинларида
23. Мусобақа қондиқия кўра ўйин неча минутдан неча партия ўйнайди?
 а) 20 минутдан 2-партия
 б) 25 минутдан 2-партия
 в) 30 минутдан 2-партия
 г) 10 минутдан 4-партия
24. Мусобақада, жамоалар ўртасида ҳисоблар бир хил бўлганда нима қилинади?
 а) қўшимча вақт берилади
 б) жарима тўли белгиланади
 в) ўйин бошқа кунга кўчирилади
 г) ўйин такрорланади
25. Ўйин давомида ўйинчиларни қачон ва қанм томонидан алмаштирилади?
 а) ўйин тўхтаганда, мураббий томонидан алмаштирилади
 б) тўп ташқарига чиққанда, хакам томонидан алмаштирилади
 в) ўйин тўхтагилганда, хакам руҳсати билан мураббий томонидан алмаштирилади
- 1) ўйинни тўхтатиб, мураббий томонидан алмаштирилади
- Жавоблари:
- | | | | | | | |
|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1) В | 5) В | 9) Г | 13) А | 17) А | 21) А | 25) В |
| 2) Б | 6) А | 10) Б | 14) Г | 18) А | 22) А | |
| 3) В | 7) Б | 11) Г | 15) А | 19) А | 23) А | |
| 4) Б | 8) В | 12) Б | 16) А | 20) Б | 24) А | |

Мундарижа

4	Баскетбол ўйинининг пайдо бўлиши ва ривожланиши	3
2	Баскетболнинг ривожланиш тарихидан	9
3	Ўзбекистонда баскетболнинг ривожланиши	15
4	Баскетбол ўйини техникаси мазмуни ва уларни ўргатиш методикаси	24
5	Баскетбол жихозлари, ўйин қондалари ва уларнинг мазмуни	60
6	Баскетбол ўйинида ҳакамлар ва уларнинг вазифалари	70
7	Мусобақа баённомаси ва унинг мазмуни	77
8	Мусобақаларни ташкиллан ва ўтказиш тизими	81
9	Мусобақа низомининг мазмуни	97
10	Спорт майдонлари ва спортичилар кийимлари а хўшлангигисиник талаблар	103
11	Ёш баскетболчиларда жисмоний сифатларини аниқлаш учун «Ашомипш» ва «Барьяноф» тест синовлари	106
12	Баскетбол фанидан билимларини назорат қилиш учун тест саволлари	113