

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЙЎНАЛИШИ 319 ГУРУХ ТАЛАБАСИ

СИРОЧОВ УЛУҒБЕКНИНГ

МАВЗУ: БАСКЕТБОЛ ЎЙИНИ ТАРИХИ ВА ТЕХНИКАСИ

мавзусида

РЕФЕРАТИ

ҚАБУЛ ҚИЛДИ:

И.ТЎХАТАНАЗАРОВ

БАЖАРДИ:

СИРОЧОВ УЛУҒБЕК

Фарғона – 2013 йил

БАСКЕТБОЛ ЎЙИНИ ТАРИХИ ВА ТЕХНИКАСИ

РЕЖА

- 1. БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ**
- 2. БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТАРИХИ**
- 3. БАСКЕТБОЛНИ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИДАН**
- 4. ЎЗБЕКИСТОНДА БАСКЕТБОЛ**
- 5. БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИНИНГ МАЗМУНИ ВА
УЛАРНИ ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ**

БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Дастлаб баскетбол ўйида қўйида қоидалар қўлланилди:

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

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

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

Шунингдек тўпни саватга йўналтирганда қўйидаги ҳолатларга риоя қилиш талаб этилди.

- 1.Тўп саватга тушган вақтида тўпга ва саватга тегиш тақиқланади.
- 2.Тўп шитга ва сават халқасига тегиб турганда тўтга ва саватга тегиш тақиқланади.
- 3.Улоқтирилган тўп сават томон пастлаётганда тўпни тўсиш тақиқланади. Баскетбол ўйини таракқиётида тўп шакли ҳам ўзгариб борди.

1891 йилдан 1894 йилгача футбол тўнида ўйналган. 1894 йилдеш тўннинг хажми катталаштирилди. Ҳозирги даврда резинадан қуйилган тўп фойдаланилмоқда. Тўп оғтфлиги — 650 гр. Диаметри 76 — 78 см.

Ҳозирги даврда майдонга ўсиб чиққан ҳолдаги хажми 180x 120 см ли пштдан фойдаланилмоқда. Бу шаклдаги шит ўйинчиларни шит остида ҳаракат қилишига ҳам ҳалакит бермайди. Баскетбол ўйини майдонига ҳам бир катор ўзгартиришлар киритилди. Майдон хажми 15x28 м белгиланди. Уртадан 2 қисмга бўлинди. Майдонни ҳужум ва ҳимоя қисмига бўлувчи чизиқ ҳужумчини тўпни фақат олдига узатишга мажбур қилади, ҳужум зонасидан туриб тўпни орқага қайтариш тақиқланади. Майдон маркази ва шит олдидаги ҳужум зоналарида диаметри 360 см ли дойра чизилди. Ҳар бир чизиқлар анлиги 5 см ли ок чизиқ қилиб белгиланди. Бу доиралардан баҳсли тўпни ҳал этиш учун фойдаланилади.

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

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

Тўпни ушлаш: тўпни ушлаш ҳаракати ҳар хил баландликда келаётган тўпни икки қўллаб ва бир қўллаб ушлаш ҳаракати ҳисобланади. Ўртача баландликда келаётган тўпни ушлаш ҳаракати кўп учрайдиган ҳаракат бўлиб, бу ҳаракатда баскетболчи тўпни ушлаш учун қўллари узатилган ҳапатда бўлиши керак. Тўп қўлларга етиб келганда енгилгина билакда букилиб тўп тезлиги су**Тўпни узатиш:** баскетболда ҳар хил шаклдаги тўп узатиш ҳаракатлари қўлланилади. Тўпни кўкрақдан икки қўллаб узатиш усули баскетболчи шериги яқин ёки ўртача масофада турганда қўлланилади. Бу ҳолатда тўп бармоқдар ёзилган ҳолда ушланиб пастдан

юқорига кўтарилиб кўкракдан узатилади. Бундай узатиш усулида тўпни тезлиги катта бўлиши мумкин. Тўпни икки қўллаб юқоридан узатиш усули рақиб яқин турганда тўп йўлини тўсмоқчи бўлганда бажарилади. Бунинг учун баскетболчи қўлларини баланд кўтариб билак кучи билан тўпни узатади. Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш усули ҳам рақиб яқин турганда бажарилади. Бунинг учун баскетболчи энгашган ҳолда рақиб ёнидан тўпни икки қўллаб билак кучи ҳисобига узатади. Тўпни бир қўллаб елкадан улоқтириш усули рақибни тўпни тўсиб қолмаслиги учун бир қўл билан кенгрок ҳаракат қилиш учун бажарилади. Тўпни юқоридан бир қўллаб узатиш усули ёнмаён турган шеригига рақиб устидан тўп узатиш учун қўлланилади. Бу усул илмоқ усули деб ҳам аталади. Баскетболда тўп ушлаш иа узатишнинг хилма хил шакллари учрайди. Ён томондан тўп узатиш ва қабул қилиш, орқага тўп узатиш ва ҳокозолар. Бу техник ҳаракатларни бажариш учун баскетболчи техник жиҳатдан такомиллашган ва жисмоний ривожланган бўлиши керак.

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

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

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

Шу билан бирга баскетболда тўпни бир қўллаб ташлашнинг хилмахил усуллари мавжуд. Бир қўллаб пастдан ташлаш бир қўллаб ёндан ташлаш

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

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

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

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

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

Якка ҳолдаги ҳужум тактикаси: қуйидаги ҳаракат шаклларини ўз ичига олади. Ҳужум учун қулай жой танлаш ва техник ҳаракат ларни самарали бажариш. Ҳужум давомида ҳужумчи тўпсиз ва тўп билан ҳаракатланади. Ҳужум учун қулай жой ва вазият танлаш муҳим ўрин тутди. Ҳужумчи тўпсиз ҳаракати унинг кўрикдаб турган ҳимоячидан қочиш ва ҳужум уюштириш учун қулай вазият ва жой танлаши керак.

Тўп билан ҳужум қилаётганда ҳимоянинг заиф жойини топиш ва саватга тўп ташлашни қулай вазияти ва жойни танлаш керак.

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

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

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

Ҳимоя тактикаси: Ҳимоя тактикасининг мақсади ҳужум ҳаракатларига тўсқинлик қилиш ҳамда саватга тўп тушишини олдини олиш. Бунинг учун ҳужумнинг дастлабки вақтидаёқ тўпни олиб қўйиш

ёки ҳужумчиларга ҳар қандай ҳолатда ҳам саватга тўп ташлашларига тўсқинлик қилиш.

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

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

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

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

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

БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТАРИХИ.

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

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

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

Тўп саватга ташланганлиги учун бу ўйин инглиз тилида (баскет-сават,бол-тўп) деб атала бошланди.

Кейинги йилларда баскетбол ўйини аста-секин ўзига хос хусусиятларига эга. 1982 йилда Нейсмит ўйин қоидаларининг 13 моддасини тузиб чиқди: яъни улар қуйидагилар эди.

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

9. Тўп майдондан қайси ўйинчига тегиб майдондан ташқарига чиқиб кетса биринчи тўп кимга тегиб чикса шу ўйинчи майдонга қайта кириш ҳуқуқига эга бўлган
10. Бош ҳакам майдондаги ўйинни назорат қилиб борган ва ўйин қоидасини уч маротаба бузган ўйинчини майдондан чиқариш тўғрисида майдондаги ҳакамга хабар берган.
11. Майдон ичидаги ҳакам тўпнинг майдондаги ҳаракатини, майдондан ташқарига чиққан ҳолларни, қайси команда ўйинчиларига тегишлилиги ўйинчиларнинг ўйин қоидаларига риоя қилишлари ва ҳисобларнинг боришини назорат қилган.
12. Ўйин икки қисмдан ўйналиб, ҳар бир қисми 15 дақиқа давом этган ва ўртада 5 минут танаффус эҳлон қилинган.
13. Қайси команда ўйинчилари саватга кўп тўп туширса шу команда қолиб деб топилган. Ҳисоблар тенг бўлган ҳолларда команда саркорларининг келишувлари билан қўшимча вақт белгиланиб, биринчи майдон эгаллаб бўлгунгача ўйин давом этган.

Баскетбол командасини биринчи бўлиб Петербургдаги «Маяк» жамияти ташкил қилди. «Маяк»чиларнинг тиришқоқликлари натижасида баскетбол бошқа ташкилотларда ва ўқув юртларида кенг тарқала бошлади.

Ўзбекистон худудида баскетбол 1913-1914 йиллар тарқала бошлаганлиги ҳақида маълумотлар бор. Ўзбек физкультурачиларнинг баскетбол билан танишиши Л.Бархашнинг номи билан боғлиқ. 1920 йилда Фарғонада биринчи бор баскетболчиларнинг командасини тузади. Ҳар бир командада 9 кишидан иборат бўлиб улар 28x16 метрли майдончада машғулотлар ўтказишарди.

БАСКЕТБОЛНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИДАН

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

ЎЗБЕКИСТОНДА БАСКЕТБОЛ

Ўзбекистон худудида баскетбол 1913-14 йилларда тарқала бошланганлиги ҳақида маълумотлар бор. Ўзбек физкультурчиларининг баскетбол билан танишиши Всеобуч вакили Л.Бархашнинг номи билан боғлиқ. 1920 йилда у Фарғонада биринчи бор баскетболчилар командасини тузади. ҳар-бир командада 9 кишидан иборат ўйинчи бўлиб, улар 28X16 метрли майдончада машғулот ўтказишарди. Майдонча чизиқлари билан уч қисмга бўлиниб, баскетболчилар уч ҳимоячи уч ярим ҳимоячи ва уч хужумчига ажратиларди. Улар тўпни саватга икки қўллаб пастдан отар эдилар. Тошкентда баскетбол командасини биринчи бўлиб Всеобуч инструктори С.Старший ташкил қилди. П.Таранов, А.Богаченков, Ю.Белоцерковскийлар бу командага аъзо эдилар. Баскетбол секциялари кейинчалик Наманган, Самарқанд ва республикаимизнинг турли шаҳарларидаги фабрика, завод ҳамда бошқа ташкилотларда ташкил қилина бошлади. 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 команда беш кишидан иборат эди (икки ҳимоячи, марказий ўйинчи ва иккита хужумчи).

Фақатгина марказий хужумчи ҳимояга қайтиб келар ва ўйинда ҳеч қандай комбинация қўлланилмасди. Жарима тўпларини отиш эса, команданинг битта ўйинчиси зиммасида бўлади. Ўйин давомида баскетболчини фақат жароҳатлангандагина алмаштириш мумкин эди. Дастлабки тўп отишда марказдан бошлайдиган баскетболчилар битта қўллари орақаларига қилиб туришлари, командаларнинг хужумчилари эса, олд зонага ўтиб туришлари лозим эди.

1968-1978 йилларда ўтказилган республика биринчилигида Тошкент шаҳрининг командалари ҳамон кучлиликни қўлдан бермадилар. Тошкент, Фарғона, Самарқанд, Андижон ва Бухоро вилоятлари командалари совринли ўринларни эгаллаб келдилар.

Ўзбекистон хузуридаги физкультура ва спорт комитетининг «Республикада спортнинг ўйин турлари аҳволи ва уни ривожлантириш чоралари ҳақида»ги қарори республикада юксак маҳоратли спортчилар етиштириш спорт ўйинларини янада оммавийлаштириш масаласида физкультурта ташкилотларининг зиммасига катта вазифаларни юклади. Мазкур қарорнинг ҳаётга тадбиқ этилиши, баскетбол соҳасида ҳам дастлаб ютуқларни қўлга киритди.

Мустақилликка эришган йиллардан кейин республикаимизда мустақил давлат сифатида халқаро Олимпиада қўмиталарига аъзо бўлиши, халқаро баскетбол федерацияси тузилиши баскетболни ривожланишининг янги босқичи ҳисобланади.

БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИНИНГ МАЗМУНИ ВА УЛАРНИ ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ.

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

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

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

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

Ҳужум техникаси.

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

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

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

Майдонда **ҳаракат** техникаси.

Баскетболчини юриш, сакраш, тўхташ ва бурилиш ёрдамида майдонда ҳаракат қилади. Бу группа усуллари оёқларнинг тўғри ишлашиға асосланади. Баскетболчиларнинг майдонда қилаётган ҳаракати ҳар доим бажараётган ишиға қараб ўзгариб туради. Баскетболчи

қадамлаб, югуриб, сикраб-сакраб, тўғри диогонал, ёйсимон, илон изи чизиклар буйлаб ҳаракат қилади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тўп билан бажариладиган усуллар техникаси.

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

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

Панжалар ярим ойсимон очилган бош бормоқлар бир-бирларига қараб йўналтирилган, қолганлари эса олдинга-юқорига қарагиб кенг ёйилган бўлади. Тўп бармоқларининг учига тегиши биланок баскетболчи уни маҳкам илиб олади, тўпнинг учуш тезлигини камайтиради⁴ Кейинги ҳаракатларни бажариш учун у қулай ҳолатни эгаллайди ва қўллари букиб тўпни гавдага яқинлаштиради.

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

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

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

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