

БАСКЕТБОЛ

(Мақтаб, Академик лицей ўқувсхилари, Касб-хунар коллеж, Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари усхун мўлжалланган ўқув-услубий қўлланма)



Наманган – 2020

Мазкур ўқув-услугий қўлланма НамМҚИ “Жисмоний маданият” кафедраси ўқитувчилари Э. Ниёзматов, Э. Жўраевлар томонидан тайёрланган.

2020 йил “1” апрелда кафедранинг № 6 - сонли мажлисида муҳокама қилинган ва тасдиқланган.

Мазкур ўқув-услугий қўлланма НамМҚИ илмий-услугий кенгаш йиғилиши қарорига асосан нашрга тавсия этилган (“_____” _____ йил, ____-сонли баённома).

Ушбу ўқув-услугий қўлланма мактаб, академик лицей ўқувчилари, касб-хунар коллеж, олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун, ҳамда ўқитувчи-теренерлар, жисмоний тарбия бўйича ташкилотчи-йўриқчиларга фойдаланиш учун тавсия етилади.

Тақризчи:

педагогика фанлари номзоди,
С. Азизов.

БАСКЕТБОЛ ТАРИХИЙ РИВОЖЛАНИШИ

Баскетбол сузи инглизча суз бўлиб, "basket"- сават, "Ball-тўп, деган маънони англатади. Ўйинда 12 тажамоакатнашади.

Ўйин кескин тўп узатишлар, тўпни майдонда олиб юриш усуллари ва алдамчи харакатлар билан ракиб саватига ташланади, ракиб жамоа эса узининг саватига тўп туширмаслик учун харакат килади. Саватга тушган хар бир тўпга очко берилади. Қайси жамоа купрок очко олса, ролиб ҳисобланади. Агар дуранг ҳисоби билан ўйин яқунланса, кушимча вақт берилади ва голиб жамоа аниқланади.

Баскетбол ўйини болаларда кучлилик, чакконлик, мулжалга ола билишлик каби жисмоний сифатларнинг ривожлантирганлиги сабабли бутун жаҳонда оммавий спорт тури ҳисобланади.

Баскетбол ўйини тезкорликни талаб этганлиги сабабли унча ката бўлмаган майдонча керак бўлади. Ҳар бир баскетболчи узида юкорига сакровчанлик, чакконлик, эпчиллик, майдонда ўйин вақтида мулжалга турри ола билишлик каби хусусиятларни пухта эгаллаган бўлиши лозим. Куп спорт турлари сингари баскетбол ҳам енгил атлетика билан узвий борлик.

Саватга тўпни ташлаш фикри утган замонларда турилган. Бундан 1000 йил олдин норман халқларига бу ўйин таниш бўлган. Бундан ташқари, Марказий ва Жанубий Америкада (Майя, Атцек, Инк, Флорида ахолиси) ҳам уйнаб келган.

1891йил АКШ да Д.Ж.Нейсмит томонидан баскетбол ўйини коидалари биринчи бўлиб, ишлабчикилган. 1894 йил бу коидалар тасдиқланиб, расман тан олинди ва баскетбол турилган йили деб ҳисобланиб келинади.

1920 йилдан бошлаб баскетбол ўйини бутун Европада оммавийлашиб кетди.

Иккинчи жаҳон урушидан сунг баскетбол собик Иттифок даривожланиб, жаҳонда юкоринатижалар кулга киритилди.

1932 йили Халқаро ҳдваскорлар баскетбол Федерацияси (ХБФ) ташқил тодди. Ҳрзирги кунда ХБФ га 150 дан ортик миллий баскетбол Федерациялари киради, ИЗ млн кишини бирлаштиради.

1950 йилданбошлаб, хар 4 йилдаэркакларўртасида, 1953 йилданбошлабэсааёлларўртасидажаҳонбиринчилигиўтказилмокда. Дар 2 йилда эса 1935 йилдан бошлаб, эркаклар ўртасида, 1938 йилдан бошлаб, аёллар ўртасида Европа биринчилиги ўтказилмокда. 1936 йилдан буён баскетбол Олимпия ўйинлари турига киритилди. Европада 1958 йилдан бошлаб, эркаклар ўртасида, 1959 йилдан бери эса аёллар ўртасида хар йили Европа кубогига мусобакалар ўтказилиб келинмокда.

Ўзбекистан худудига баскетбол 1913-1914 йилларда кириб келди. Тошкент ва Фаррона шаҳарларида биринчи баскетбол жамоаси тузилди. Кейинчалик собик Иттифок биринчилигида "Университет" эркаклар жамоаси, сунг "Мехнат", кейинрок "Скиф" аёллар жамоаси республикамиз шарафини химоя килдилар.

Баскетболчи Рабия Салимова 4 марта жаҳон ва 6 марта Европа чемпиони деган номга сазовор булди. Ўзбекистонлик аёл баскетболчилардан Елена

Тарникиду 1992 йили Барселона шахрида ўтказилган Олимпиада ўйинларида чемпионликни кулга киритди.

МАЙДОН АНЖОМВА ЖИҲОЗЛАРИ

Дозирги вақтда "МАСК" жамоаси Халқаро мусобакаларда республика шарафини муваффақиятли химоя қилмоқда.

Халқаро кoiдаларига мувофиқ баскетбол ўйинини ўтказиш учун спорт майдони 28×15 м² ўлчамда бўлади (1-расм). Майдон махсус ер участкасига турри тўртбурчак

шаклида, алоҳида қоплама ётқизилган (ёғочли ёки синтетик, резинабитум ва тўпроқ) махсус белгили ва мой равишда ўлчанади.

Ёпик холдаги майдоннинг полдан шипгача бўлган баландлиги 7 м дан кам бўлмаслиги керак. Ўйин майдони текис ва яхши ёритилган бўлиши керак. Ёриткичлар ўйинчиларга халақит бермайдиган қилиб жойлаштирилган бўлиши лозим.

Ўйин майдонини чегараловчи чизиклар яхши кўриниши учун қалинлиги 5 см бўлган чизиклар чизилади. Майдон ўртасидан марказий чизик ва айлана тортилган бўлиб, айлана радиуси 1,80 м га тенг. Айлана ўлчами ташқи чизигигача ўлчанади. Марказий чизик ва чизикга параллел холда тортилиб, ён чизиклар кесиб, 0,15 м ташқарига давом эттирилган бўлади.

Олдинги зона тўғрилиги-марказий чизикдан рақиб томондаги сит орқасидаги ён чизикка бўлган масофа ҳисобланади. Орқада қолган майдон марказий чизик билан бирга орқа зона ҳисобланади.

Уч очко зонаси. Далка ўртасидан майдонда бир нуқта белгиланиб, радиуси 6,25 м ли ён чизик чизилади. Ён айланани тугаган чизикдан $1,5 \times 5$ см² да чизик, ён чизикка параллел холда ва чизикка туташтирилади.

Жарима тўпи ташлаш майдоннинг узунлиги айлана чизиккача 5,80 м ни ташқил қилади. Жарима тўп отиш майдонидан 1,80 м радиусли айлана утади. Айлананинг ярим чегараланган зонаси ичида узик-узик (нуқталар) чизиклар чизилган. Жарима тўпи билан майдони ёнида жарима тўп ташланаётган вақтида ўйинчилар эгаллайдиган жой куйидагича белгиланади: биринчи чизик ва чизикнинг ички тарафидан 1,75 м узоқликда белгиланади (тўп отиш чизиғи бўйлаб). Биринчи жойда чегараловчи чизик 0,85 м оралиғида бўлади. Бу чизик кетидан 0,30 м ли нейтрал зона жойлашади. Иккинчи жойда нейтрал зона жойлашади. Шу жойларни белгилаш учун ишлатилган чизикларнинг узунлиги 0,10 м ва кенлиги 5 см бўлиб, жарима тўпи отиш майдони ён чизикнинг ташқарисидagi перпендикуляр қилиб чегараловчи чизиклар (счит тахтасидан 90° бурчак остида) чизилади.

ЖИҲОЗЛАР

Баскетбол считлари деворга маҳкамланган, юкорига осилган, махсус мосламалар ёки кучма тусиклардан фойдаланилган. Счит устунлари темирдан, ёғочдан ёки очик майдонларда темир-бетондан килинади (2-расм).'

Устун ранги очик, ёрқин рангда, устун баландлиги 3,90— 4,10 м, баскетбол устунлари ости 62-91-86 бўлиши ва барча хавфсизлиги талабларига жавоб бериши керак.

Считгача бўлган баландлик поддан 2,75 см, халкагача 3,05 см бўлади.

Иккала счит ҳам мустаҳкам ёғочдан ёки мое келадиган шаффоф хом ашёдан ишланиб, қалинлиги 0,03 м бўлиши керак. Олимпиада ва жаҳон чемпионатларида уларнинг ўлчами, горизонтал томони 1,80 м, вертикал томони 1,05 м, поддан считгача 2,30 см бўлади.

Саватнинг ички диаметри 45 см, саватча ок рангдаги қалин ипдан тайёрланиб, узунлиги 40-45 см бўлади.

Катта ўлчамдаги залларда майдон олд **ЧИЗИРИ** орқасига 2 м узокликда 6x4 м² ўлчамдаги тур билан чегараланади.

АНЖОМЛАР

Баскетбол тўпи думалок шаклга эга бўлиб, тук сарик рангда бўлади (3-расм).

Тўп устки қисми синтетик чармдан, резина ёки синтетик хом ашёдан тайёрланган бўлиши керак.

Тўп ичидаги хаво босими 1,80 м баландликда тушганда поддан 1,20-1,40 см га сакраши лозим.

Тўп айланаси 74,9-78 см, (7-ўлчам) огирлиги 567- 650 г ча бўлиши керак.

Мезбон жамоа юкорида айтиб утилган барча талабларга жавоб берадиган камида иккита, аввал ишлатилган тўпни такдим этишлари керак. Агарда такдим этилган иккита тўп

ҳам талабга жавоб бермаса, ўйин учун бош ҳакам мехмонлар томонидан такдим этилган тўпни олиши мумкин.

ТЕХНИК АНЖОМЛАР

Мезбон жамоа ҳакам ва унинг ёрдамчилари учун куйидаги техник кулайликларни яратиб бериши лозим:

- ўйин соати ва секундометрлар шундай жойлаштириши керакки, у ўйин билан ботик бўлган барча кишиларга, хатто томошабинларга ҳам аниқ куринарли бўлиши лозим. Ўйин соатлари ўйин оралиғидаги танаффусларни ва ўйин вақтини хиеоблаш учун кулланилади. Секундомер эса олинган танаффусларни (тайм аут) ҳисобга олиш учун кулланилади;

- 24 сонияни ҳисобга олиш мосламаси масофавий бошқарув пульсига ва таблога эга бўлиши керак.

Иккита табло ҳар бир считнинг тепаснда, 30-50 см орқада ёки ту рта табло олд чизиқнинг орқасидаги туртта бурчакка ёки иккита табло пастдаги бурчакнинг диагонал чизиғи орқасига 2 м узунликда урнатилади. Табло ўйин билан боғлиқ бўлган оммага аниқ куринарли бўлиши керак (4-расм).

ЎЙИН ҚОИДАСИ

Хар бир жамоада асосий ўйинчилар сони 5 нафар киши ва захирадагилар 5-7 нафар кишидан иборат, улар фақат танаффус пайтида, ўйин тухтатилганда, хакам хуштагидан кейин ўйинга тушишлари мумкин.

Ўйин вақти - баскетбол ўйинида хар 2 бўлимга 20 дакикадан вақт берилади. Бўлимлар ўртасида 10 дакика танаффус, агарда жамоалар ҳисоби тенг бўлиб қолса, толиб жамоани аниқлаш учун қушимча 5 дакика вақт берилади.

Танаффус олиш - ўйин вақтида хар бир жамоа мураббийлари хар бир бўлимда 1-2 марта танаффус (тайм- аут) олишлари мумкин. Танаффусда, одатда, ўйиннинг бориши хақида тушунтиришлар берилади ва ўйинчиларни алмаштириш учун олинади.

Ўйинни бошлаш - бунда хар бир жамоадан бир нафар ўйинчи марказий чизиққа келади. Хдкам тўпни икки ўйинчи ўртасида туриб юқорига отади. Ўйинчилар тўпни иложикилинган куполлик ва олган техник жазолари сони 5 тага етса, уша ўйинчи майдонни тарқ этади. 1976 йилдан бошлаб, саватга тўпни ташлаётган вақтда қилинган куполликлари учун ўйинчилар қаттиқ жазоланадилар. Агар қилган куполлиги учун тўп саватга тушмаса, 2 марта жарима майдонидан саватга тўп отиш ҳуқуқини олади. 1 да ҳам, 2 да ҳам отилган тўп саватга тушмаса, яна 1 марта имқон берилади (жами 3). Агарда ўйинчига қилинган куполликларга қарамай тўпни саватга туширса, ҳисобга олинади ва 1 марта жарима майдонидан эркин саватга тўп ташлаш ҳуқуқи берилади.

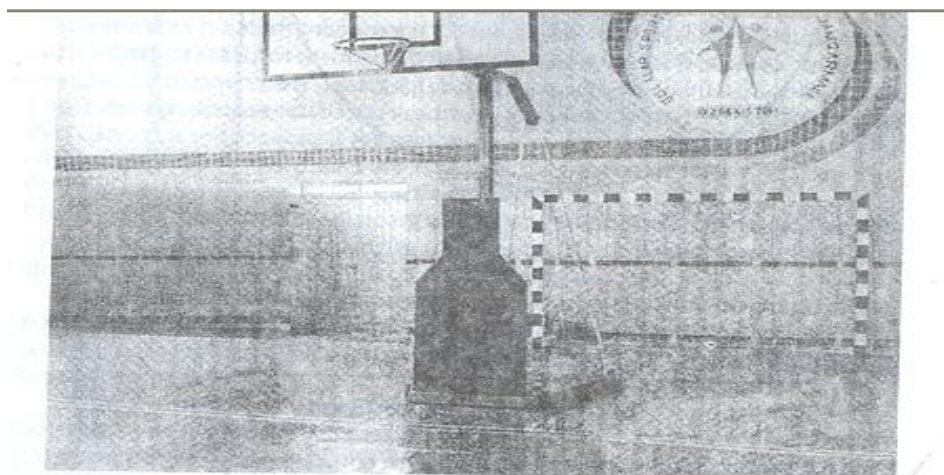
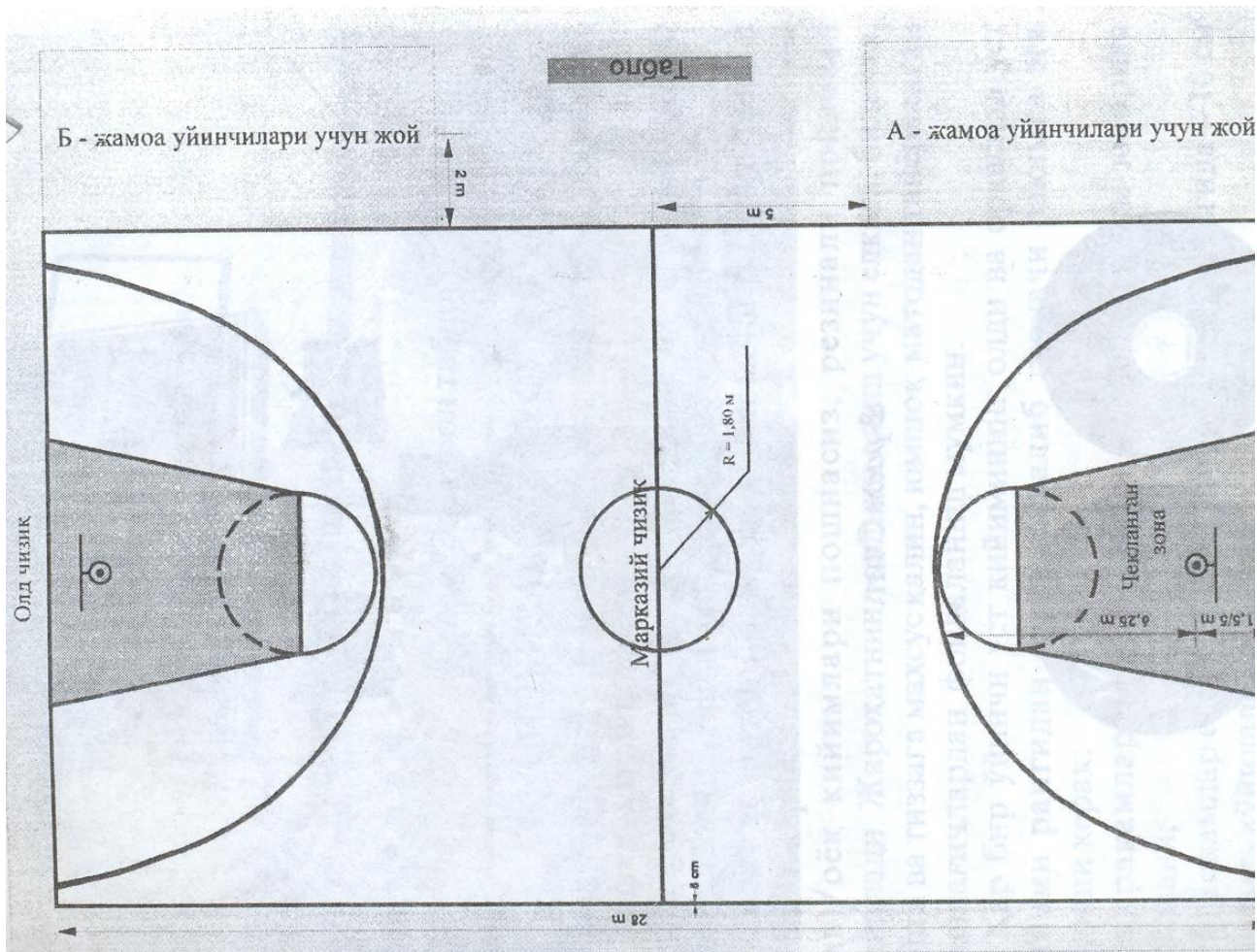
Техник жазолар. Бу ўйин вақтида ўйинчининг спортчиларга ҳос бўлмаган ахлоқий юриш-туришига берилади ва рақиб томонга 2 марта жарима чизиқдан тўп отиш ҳуқуқи берилиши билан жазоланади.

Вақт қоидалари. Вақт қоидалари ўйиннинг чиройли тарзда бориши учун керак бўлади. 3 сониялик вақтқоидаси, қачонки, ўйинчи рақиб жарима чизиги ичида 3 сониядан ортиқ туриб қолса берилади. Тўпни узатиш учун ва эркин жарима тўпини отиш учун 5 сония берилади. Вақт қоидалари бузилса, рақиб жамоа тўпни ўйинга киритади.

Ўйинчилар 10 сония ичида уз майдонидан чиқиб, рақиб саватини ишғол қилишлари лозим, шундагина рақиб жамоа 10 сониялик вақт қоидасидан фойдалана олмайди. Хужум 24 сония ичида тўп саватга йуналиши билан тугаши керак.

Мусобақа катнашчилари ёшига қараб қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

- болалар (угил ва қизлар) 10-12 ёш;
- успиринлар (угил ва қизлар) 13-14 ёш;
- қичик ёшдаги усмирлар (усмир ва қизлар) 15-16 ёш;
- қатта ёшдаги усмир ва қизлар 17-18 ёш;
- усмирлар (эрқак ва аёллар) 19-20 ёш;
- қатталар (эрқак ва аёллар) 21 ёш ва ундан юқори.



2-расм. Счит.



3-расм. Тўшлар.



ЎЙИНЧИЛАРНИНГ УСТ КИЙИМИ

Дар бир жамоа ўйинчилари устки спорт кийими куйидагича бўлиши керак:

а) энгсиз уст кийими (майка) олди ва орқа томони бир хил рангда бўлиши керак;

б) спорт иштони олд ва орқа томони бир хил рангда бўлиши керак;

в) оёк кийимлари пошнасиз, резинали пойабзал кийилади. Жароҳатнинг олдини олиш учун елкага, билакка, сонга ва тиззага махсус қалин, юмшок матодан тайёрланган бошлагичлардан фойдаланиш мумкин.

Хар бир ўйинчи уст кийимининг олди ва орқасида уст кийими рангидан яккол ажралиб турувчи ракамга эга бўлиши керак:

а) ракамлар спорт иштони сониядан 20 см юкорига куйилади;

б) ракамлар энгсиз уст кийими (майка) кукрагида - 10 см юкорига куйилади;

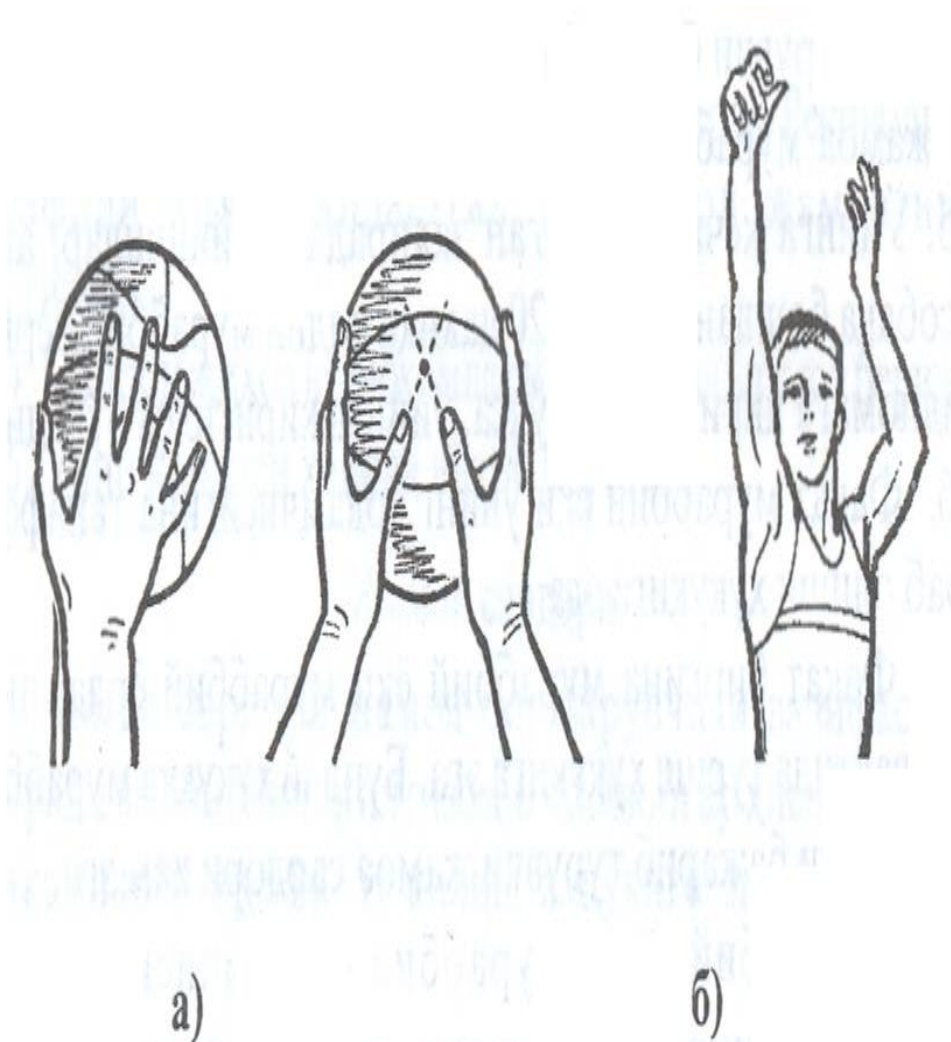
в) спорт иштони ва спорт кийимини кукрагида ва сонидабўлиши ва майдои ичига кирмаслиги лозим.

11. Мураббий ўйин коидасини, мусобака низомини ва мусобака ташкилотчилари ҳамда уни ўтказилиши тугрисида билиши зарур.

ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

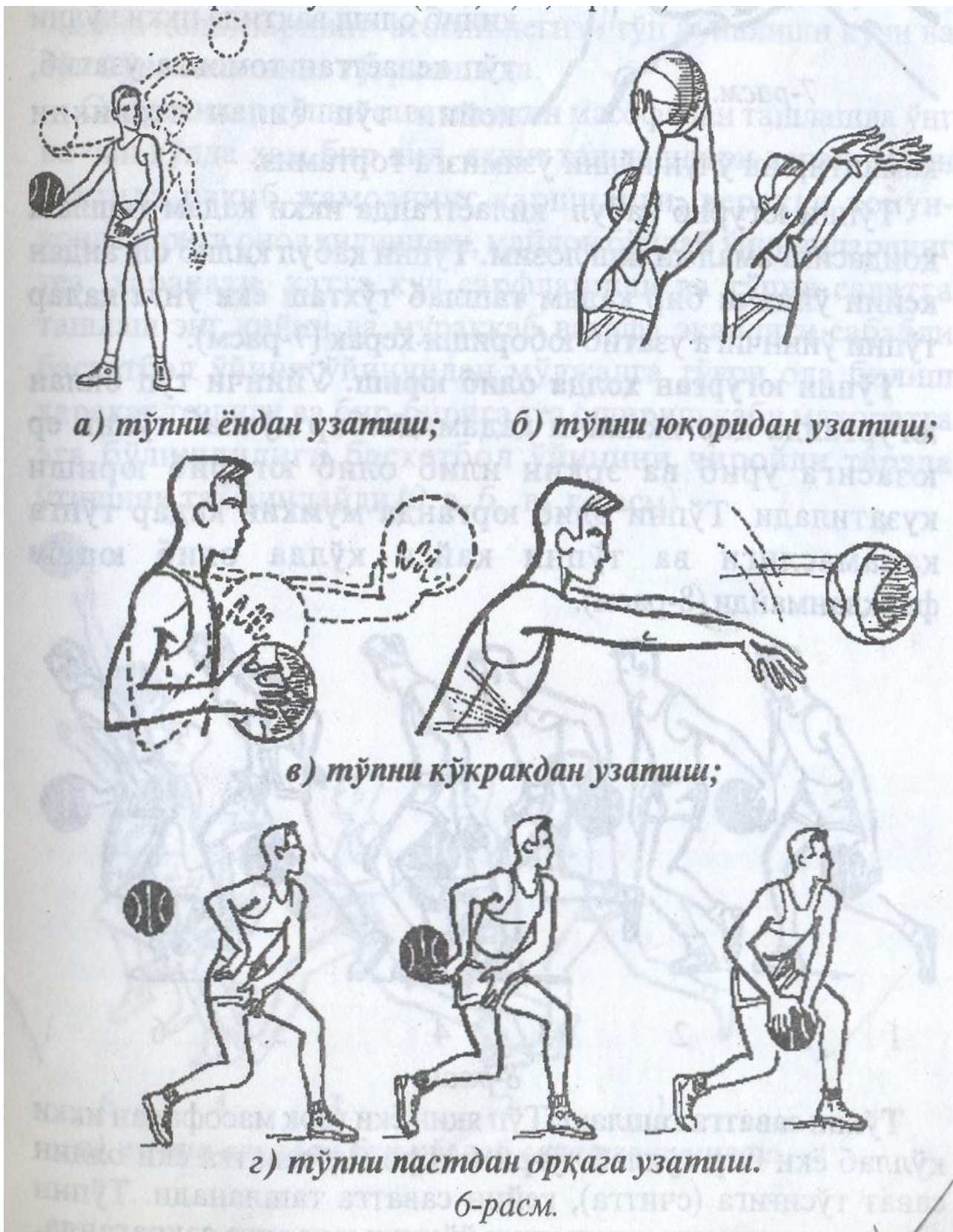
Ўйин махорати. Баскетбол бетакрор тўп узатишлар, уни олиб юриш, саватга ташлаш, узини узи бошқариш махорати ва алдамчи ҳдракатлари билан ажралиб туради. Ўйинчи ўйинда махоратини курсатиши учун ўйин коидаларига риоя қилса қифоя. Баскетбол ўйини учун катта бўлмаган спорт майдони, жазо коидалари, майдонда ҳаракатланиш коидалари ва тезлик йуналишини узгартира олиш, ҳ.аракат ва кам қуч сарфлаш, ўйинни юкори савияда утишнда катта аҳамиятга эга.

Тўп билан ишлаш. Бунда қул панжалари очилган ҳолда тўп эркин ушланади (5, а-расм). Тўпни узатганда, тўп билан ҳдракатланганда ва саватга ташлашни амалга оширгандақул қафти эгилади (5, б-расм).



5-расм.

Тўпни узатиш. Куп холларда тўп бехато, аник ва тез етиб бориши учун тўпни икки куллаб юкоридан, кукрагидан, ёндан ва пастдан орқага узатилади. Икки куллаб тўп узатишни турган жойда, югуриб кетаётганда ва сакраганда амалга ошириш мумкин (б а, б, в, г-расм).

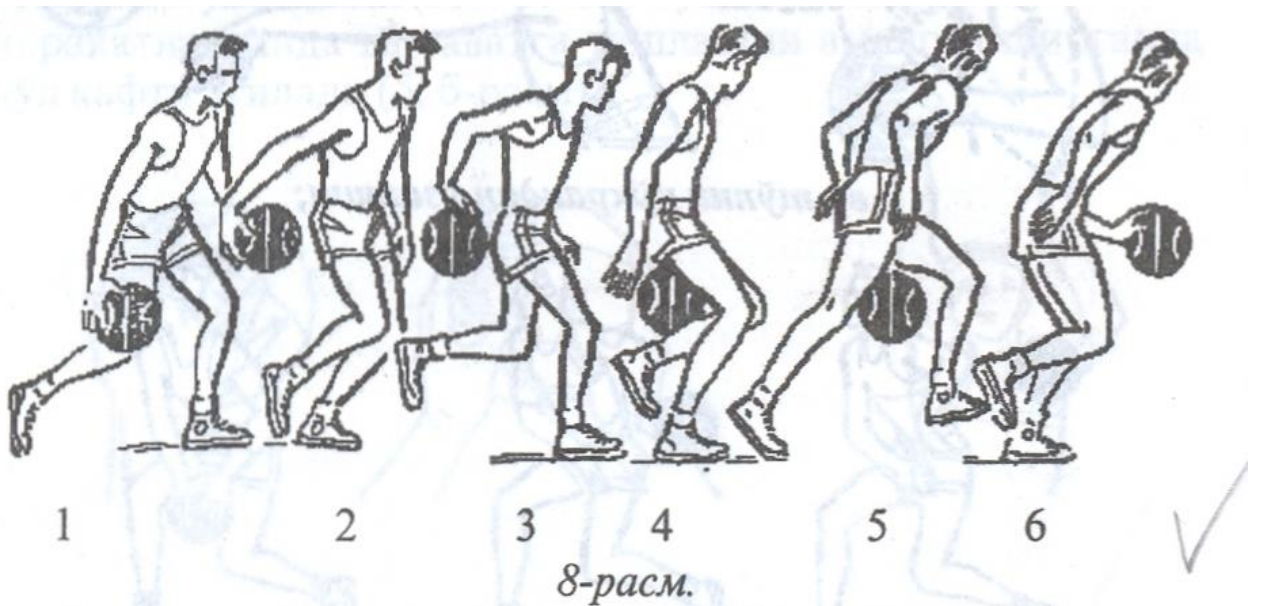




Тўпни кабул қилиб олиш. Тўпни иложи борича икки қуллаб кабул қилиб олиш мақсадга мувофиқ. Тўпни кабул қилиб олиш вақтида икки қулни тўп келаётган томонга узатиб, кейин тўп билан тезликни камайтириш учун қулни узимизга тортамыз.

Тўпни югуриб кабул қилаётганда икки қадам ташлаш қоида­сига амал қилиш лозим. Тўпни кабул қилиб олгандан кейин ўйинчи бир қадам ташлаб тухташ ёки унга қадар тўпни ўйинчига узатиб юбориши керак (7-расм).

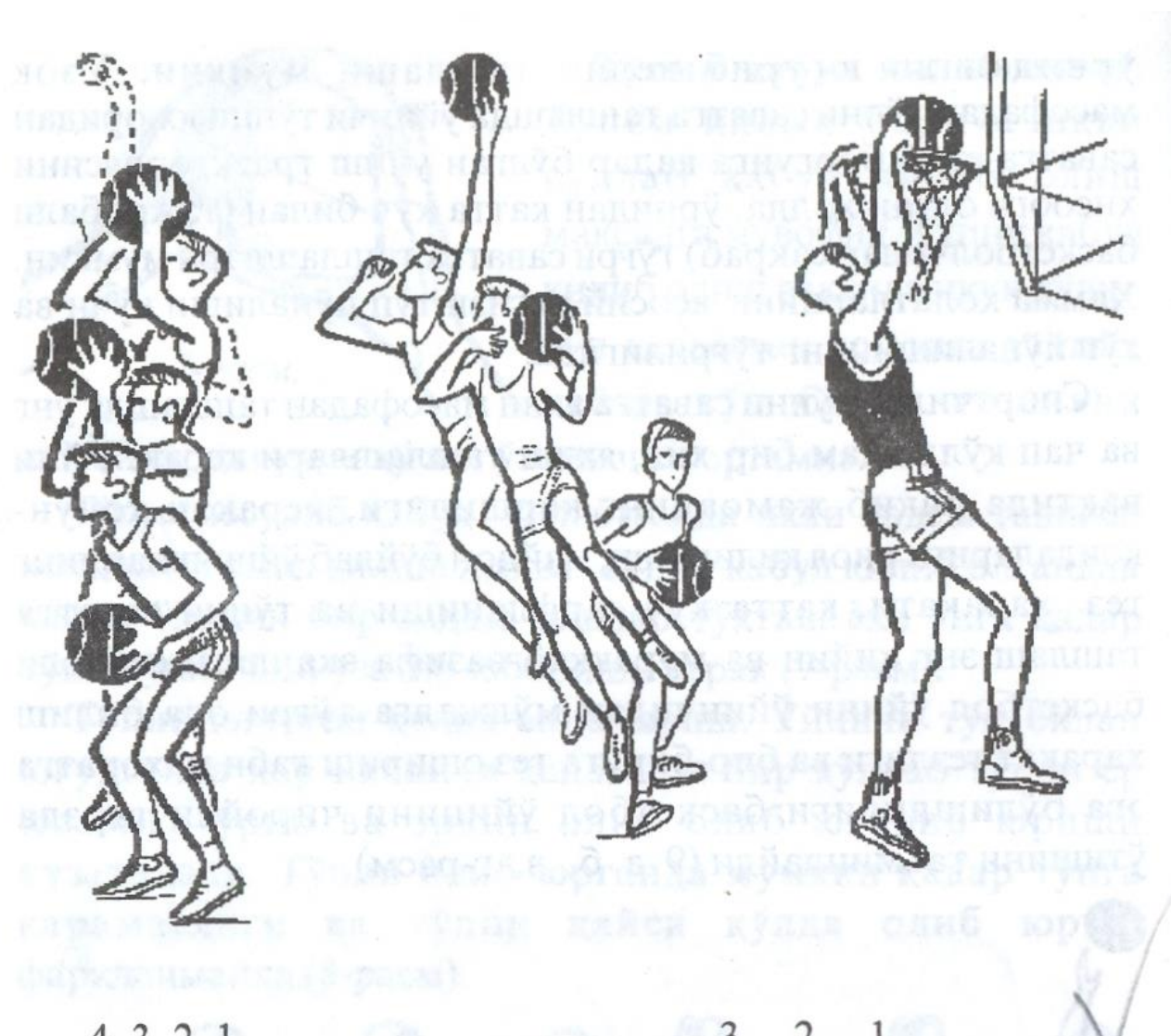
Тўпни югурган холда олиб юриш. Ўйинчи тўп билан югурганда ҳар иккинчи қадамида бир қуллаб тўпни ер юзасига уриб ва эркин илиб олиб югуриб юриши қузатилади. Тўпни олиб юрган­да мумкин қадар тўпга қарамаслиги ва тўпни қайси қулда олиб юриш фарқланмайди (8-расм).



Тўпни саватга ташлаш. Тўп яқин ёки узоқ масофадан икки қуллаб ёки бир қуллаб тугри юқоридан саватга ёки олдин сават тусигага (считга), кейин саватга ташланади. Тўпни саватга яқиндан ташлаш учун ўйинчи юқорига сакраганда, урнидан ва югуриб келиб ташлаши мумкин. Узоқ масофадан тўпни саватга ташлашда ўйинчи тўпни юқоридан саватга етиб боргунга қадар бўлган учиш траекториясини ҳисобга олган холда, урнидан катта қуч билан (тажрибали баскетболчилар сакраб) тугри саватга ташлашлари мумкин. Ҳамма ҳолатларнинг асосий негизи тўп йуналиши қучи ва тўп йуналишининг тугрилигида.

Спортчилар тўпни саватга яқин масофадан ташлашда ун­г ва чап қулда ҳам бир хил, яхши ташлашлари керак. Ўйин вақтида рақиб жамоанинг қаршилиги, қеракли қонун- қоидаларига риоя қилиниши, майдон бўйлаб ўйинчиларнинг тез ҳаракати, катта қуч сарфланиши ва тўпни саватга ташлаш энг қийин ва мураккаб вазифа эканлиги сабабли баскетбол ўйини ўйинчидан мулжалга тугри ола билиш ҳаракат

тезлиги ва бир-бирига тез ошириш каби махоратга эга бўлишлилиги баскетбол ўйинини чиройли тарзда утишини таъминлайди (9 а, б, в, г-расм).



Алдамчи харакатлар (финт). Бу купрок ўйинда хужум вақтида кулланилади. Тўп билан алдамчи харакатда ўйинчилар ёлгон тўп узатишлар, саватга тўп ташлаш, тўпсиз алдамчи харакат, тезликни ёлгонлан бирданига узгартира олиш ва хужумлар киради. Энг асосийси ўйинга ута олиш керак (10 а, б-расм).

Ўйин услуби (тактика). Баскетбол ўйинида химояланишдан кура хужум килган самаралирок. Бу ўйинчидан хужумдан сунг химоя ва ортга кайтишни талаб килади. Кейинги эътиборли томони хужумга ҳамма беш нафар ўйинчи бориб химояга ҳам уша беш нафар ўйинчи химояланади. Дар кайси ўйинчи хужум ва химоя вазифасини бажара олиш куникмасига эга бўлиши керак.

Марказий ўйинчи жамоани ўйинда бошқариш, ўйин услубларини ва техникасини аъло даражада бажариши ва жамоани энг баланд бўйли зшинчиси бўлиши зарур. У ҳамма вақт хужум марказида саватга якинрок холда жарима чизиги атрофида бўлиши керак. Хамма вақт марказий ўйинчи жамоа назарида бўлади ва тўпни иложи борица унга беришга харакат килдилар. Марказий ўйинчи тўпни қабул килиб олгандан кейин узи саватга йуллайди ёки у бошка кулай жойда турган спортчига узатади.

Майдонда доимий жамоали, гуруҳ бўлиб химояланиш ва хужум килиш хар бир жамоага самарали натижалар беради.

Хужум. Хужумда асосий масала сават якинига тўп билан ёки тўпсиз якинлашиш. Спортчилар майдонда шундай жойлашиши керакки, жамоанинг гуруҳли харакатланишига имкон берсин. Ракиб саватига ракибдан кура якинрок кириб олишга хар хил алдамчи харакатлардан фойдаланиш таклиф этилади. Тўпнинг тез, аниқ, кучлирок ва ишончли узатилиши мақсадга мувофиқ. Спортчи тўпни ушлаб олиши учун унинг йулига югуриб чиқиш 24 сония хужум вақтини тежайди. Бу усулни хужумга самарали натижа бера олишига ишонч хосил килгандан кейин кулланиши яхши натижалар беради.

Химоя. Химоячилар майдонда шундай усулни куллашлари керакки, ракиб жамоага сават томонга утиш имкониятларини бермаслик керак бўлади. Шунинг учун химоячи доимо ракиб ва сават ўртасида туради, лекин химоячиларнинг килган кичик хатоси ракибга катта имкониятлар беради. Ундан ташқари, химоячи шундай масофада туриши керакки, ракиб уни айланиб ута олмаслиги ва химоячи ракибига узовдан тўпни саватга ташлашига тускинлик килиши керак.

Хужумчи саватдан канча узоқликда булса, химоячи ҳам шунча узоқда туради.

Баскетбол коидаларига кура, ўйинчилар хужум пайтида ракибидан тўпни олиб куйишга қаратган харакатларида куп холларда жиддий услубий (тактик) хатоларга йул қуядилар. Шунинг учун ракибнинг саватга ташлаган муваффақиятсиз отишини куллашлари керак.

Гуруҳли хужум усули (тактикаси). Бу усул хар хил алдамчи хужум харакатлар ва химояланишни уз ичига олади. Жамоада 2-3 нафар ўйинчи бунга амалга ошириши мумкин. Хужумда улар тўпни аниқ узатишлари, очик жойга чиқиш, кесишмалар, ракибни тухтатиб қолиш усулларидан фойдаланишларни билишлари керак.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

- Жамоа сардори вазифалари нималардан иборат?
- Тўпни қабул килиб олишнинг кандай турларини биласиз?
- Тўпни саватга ташлашнинг кандай турларини биласиз?
- Алдамчи харакатлар хақида нима дея оласиз?
- Тўпни югурган холда о ли б юриш кандай амалга оширилади?
- Тўпни узатишнинг кандай турларини биласиз?
- Хужум килишнинг кандай усулларини биласиз?
- Гуруҳли хужум усули кандай харакатларни уз ичига олади?
- Ўйин услуби деганда нимани тушунасиз?
- Химояланишда кулланиладиган усулларни биласизми?

МИНИ БАСКЕТБОЛ

Мини баскетбол спорт ўйинлари турига кирган холда охириги йилларда Европада ривожланиб бормокда.

1951 йил АКШда мини баскетбол ўйини Д.Ж.Архер томонидан кашф этилди. Мини баскетбол ўйини 6-11 ёшдаги болалар ўйини ҳисобланади. Бу ўйин Шимолий ва Жанубий Америкада кейинроқ Австралияда, Осиё ва Европада (биринчи бўлиб Испанияда) тараккий этди. Хозирги кунда мини баскетбол ўйинини миллиондан ортиқ болалар ўйнайдилар. Бу ўйинни тез ривожланишининг сабаби ХБА таркибига мустақил мини баскетбол комиссияси киритилганлигида.

1965 йилги мини баскетбол ўйинининг асосий фарқи спорт анжомлари майдоннинг ўлчамлари, болалар ёшига мослаштирилганлиги билан ажралиб туради.

Моддий таъминот мини баскетбол учун 12x18 м²ўлчамдаги майдон, майдон марказида ва икки жарима чизиғи, майдонидаги доираларнинг диаметри 1,50 м, жарима майдони юза қисмининг кенглиги 5 м жарима майдони доирасигача ён томон чизиқлар чизилган бўлади (11-расм). Жарима чизири узунлиги 3 м, жарима чизиғидан саватли тусиккача 3,60 м саватли тусикнинг майдон ичкарасига 0,40см ичкарига кирганлигини ҳисобга олган холда жарима чизиғидан то майдоннинг юза қисмигача 4 м ни ташқил қилади.

Спорт анжомлар. Саватли тусик (счит) - мини баскетбол куйидаги ўлчамларда бўлади: қалинлиги 2 см, баландлиги 120 м, энига 0,90 м, тусикнинг пастки томонидан ергача 2,35 м тусикнинг пастки томонидан саватнинг асосигача 25 см сават қалинлиги 2 см.

Тўп. Тўпнинг айланаси тахминан 68 см дан 73 см гача, оғирлиги 430 г дан 500 г гача бўлади. Демак, мини баскетбол ўйинида оддий футбол тўпидан фойдаланиш мумкин.

К,оидалари: мини баскетбол ўйини унча катта узгаришларсиз оддий баскетбол ўйини коидаларига ухшаш.

Жамоалар. 5 нафар ўйинчи ва 5 нафар захира ўйинчиларидан иборат. Х,^аР бир ўйинчи 10 минут майдонда иштирок этиши керак.

Ўйин вақти. Ўйин 2 бўлимда 10 минутдан 20 минут бўлади. Бўлим орасида 5 минут дам берилади. 2 минут маслаҳатлашиш (тайм-аут) вақти берилади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

- Мини баскетбол ўйини қачон, нима учун ва ким томонидан ихтиро қилинган?
- Биринчи марта мини баскетбол буйича жаҳон чемпионата қачон бўлиб утган?
- Мини баскетбол учун қандай ўлчамдаги майдон керак бўлади?
- Ўйин учун керакли спорт анжомларини санаб бера оласизми?
- Ўйинда қандай тўпдан фойдаланилади ?
- Мини баскетбол неча ёшли болалар ўйини ҳисобланади?
-

ХАКАМ ИМО-ИШОРАЛАРИ, АТАМАЛАРИ, БЕЛГИЛАРИ

Майдон хакамлари ўйин қоидаси бузилганда ва бошқа ўйин ҳолатларига тегишли қарор қабул қилиш ва курсатмалари бир хил кўринишга эга бўлиши мақсадида хакам имо-ишора ва атамалари қабул қилинган.

Атама ва имо-ишоралар аниқ ва тушунарли бўлиши керак. Ўйинда хакам хуштак чалиб берадиган белгилари катта аҳамиятга эга. Ўйин давомида аниқ ва кучли хуштак чалиб берилган белгилар тугри берилса, ўйинчи ва томошабинлар асабига тегмайди. Белги ўйин қоидаси бузилганлигини, ўйинчиларга ишонарли тарзда берилиши керак. Кучсиз берилган хакам белгиси ўйинчиларда ишонарсиз ва ноаниқ қарор қабул қилинганга ухшаш тасаввур ҳосил қилади.

Ўйинчилар ўйин қоидаларини қупол бузган ҳолатларда хакам товуш белгиси - огохлантирувчи баландрок жаранглаши, ўйинчига бундай қоида бузиш мусобакага хос эмаслигини билдириши керак.

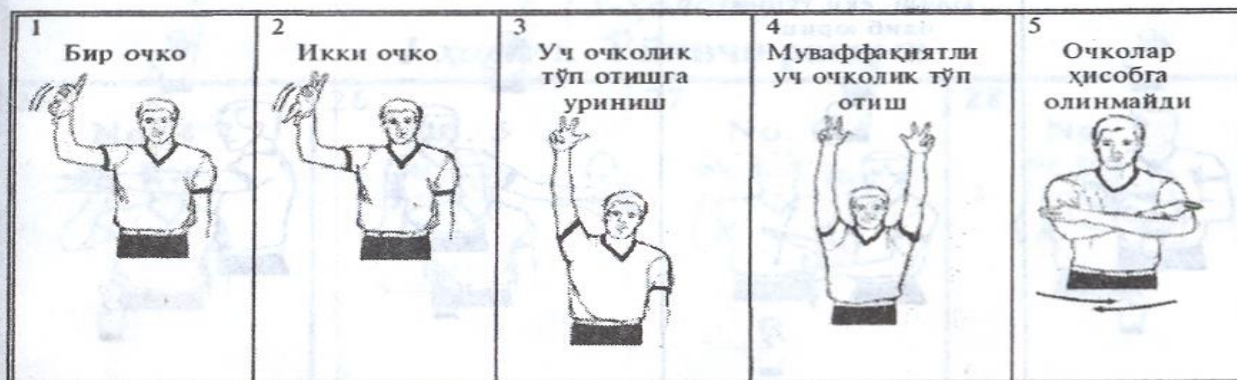
Хакам ўйин қоидалари бузилганлиги тугрисида чиқарган ҳукмини атама ва имо-ишораларни аниқ иккиланмасдан куллаши лозим. Бу ҳаракатлар талаб қилинган ўйинчига тушунарли қили б ифодаланиши шарт.тўп ташлаганлиги ишораси 1-рақами билан аниқ курсатишлари шарт.

Агар қабул қилинган қарорни тушунтириш мақсадида орзақи мулоқот зарур бўлса, унда барча халқаро мусобакаларда бундай тушунтиришлар инглиз тилида олиб борилиши лозим.

Х,ар бир фолдан ёки бахслн тўп отишга қарор қилгандан сунг хакамлар майдонда уз жойларини алмаштирадилар.

Ўйин давомида техник комиссарнинг вазифаси бнринчи навбатда стол атрофида утирган хакамларнинг ишларини кузатишдан хамда катта хакам ва хакамларга ўйинни хотиржамлик билан ўтказишларига ёрдам беришдан иборат.

1. Тўпни ҳисобга олиш



2. Вақтга тааллуқли белгилар






3. Маъмурий гуруҳга кўрсатиладиган имо-ишоралар

<p>10 Ўйинчи алмаштириш</p> 	<p>11 Ўйин майдонида таклиф</p> 	<p>12 Танаффус талаб қилиш</p> 	<p>13 Стул ва майдонда ҳакамлар орасида музокаралар олиб бориш</p> 
---	---	--	--

4. Ўйин қондасининг бузилиши

<p>14 Югуриб кетиш</p> 	<p>15 Нотўғри икки марта тўпни ерга уриб юриш ёки тўпни олиб юриш</p> 	<p>16 Тўпни ушлаб туриш</p> 	<p>17 3 сония ўйин қондасини бузиш</p> 
---	--	---	---













<p>18 5 сония ўйин қондасини бузиш</p> 	<p>19 8 сония ўйин қондасини бузиш</p> 	<p>20 24 сония ўйин қондасини бузиш</p> 	<p>21 Тўпни майдон орқасидаги хонага қайтариш</p> 
--	--	--	---

<p>22 Атайин оёқ билан ўйнаш</p> 	<p>23 Тўп майдон ташқарисида ёки ҳужум қилиши керак бўлган тараф</p> 	<p>24 Баҳсли тўп</p> 
--	--	--

5. Фолни котиб столига кўрсатиш

(3-ҳолат)




1-ҳолат. Ўйинчи рақами

<p>25 No. 4</p> 	<p>26 No. 5</p> 	<p>27 No. 6</p> 	<p>28 No. 7</p> 
<p>29 No. 8</p> 	<p>30 No. 9</p> 	<p>31 No. 10</p> 	<p>32 No. 11</p> 
<p>33 No. 12</p> 	<p>34 No. 13</p> 	<p>35 No. 14</p> 	<p>36 No. 15</p> 

2-ҳолат. Фол турлари

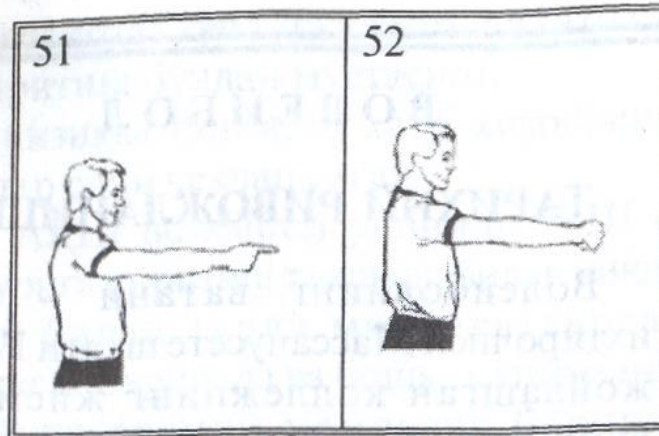
<p>37 Қўл билан нотўғри ўйнаш</p> 	<p>38 Тўсқинлик қилиш (ҳужум ёки ҳимояда)</p> 	<p>39 Тирсакни кенг қўйиш</p> 	<p>40 Уш лаб қолиш</p> 
---	---	--	--

<p>41 Тупсиз ўйинчини туртиш ёки уриб юбориш</p> 	<p>42 Тўпли ўйинчини уриб юбориш</p> 	<p>43 Тўпни назорат қилувчи жамоага фол</p> 	<p>44 Икки томонга тааллуқли фол</p> 
--	--	--	--

<p>45 Техник фол</p> 	<p>46 Спортчига хос бўлмаган ҳаракат учун фол</p> 	<p>47 Ўйинда қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум эттирувчи фол</p> 
--	---	--

3-ҳолат. Жарима тўпни ташлаш сони

<p>48 Битта жарима тўпини ташлаш</p> 	<p>49 Иккита жарима тўпини ташлаш</p> 	<p>50 Учта жарима тўпини ташлаш</p> 
--	---	---



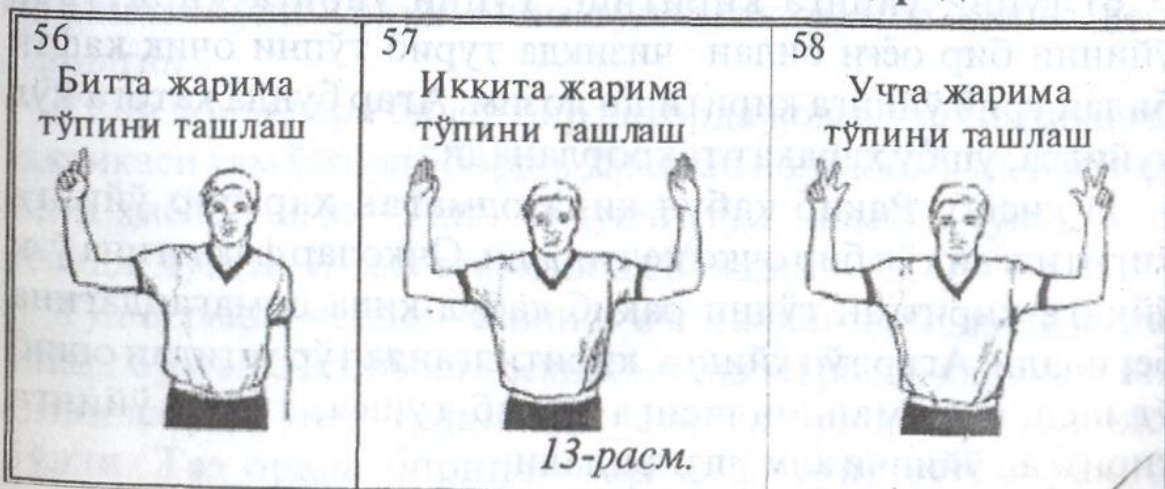
12-расм.

**6. Жарима тўпини амалга ошириш
(2-ҳолат).**

1-ҳолат. Чекланган зонада



2-ҳолат. Чекланган зонадан ташқарида



13-расм.