

Ўқув қўлланма

ҲАКАМЛИКНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

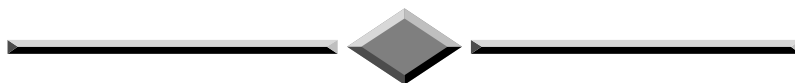


Андижон 2014

Ушбу ўқув қўлланма Жисмоний маданият факультети илмий услубий кенгаши қарорига асосан АДУ ўқув услубий ҳайъати тамонидан қўлланишга тавсия этилди.

Тузувчи: доцент *Солиев Х.*

Такризчи: доцент *Ниязов С.*



Ўқув қўлланмадан Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида спорт ўйинлари билан шуғулланувчилар, ўрта умумтаълим мактаблар ва касб ҳунар коллежларида спорт ўйинлари дарслари ва спорт ўйинлари тўғараклари машғулотларини ташкил этишда ҳамда шу соҳа мутахассислари малака ошириш курсининг тингловчилари фойдаланишлари мумкин.

Баскетбол ўйини расмий қоидалари

Баскетбол ўйини майдони ва унинг ўлчовлари: Олимпиада турнирлари ва Жаҳон биринчилиги ўйинлари учун майдон ўлчовлари узунлиги 28 м х 15 м бўлиши ва улар чегараланган чизиқнинг ички томонидан ўлчаниши керак.

Шифт баландлиги 7 м дан паст бўлмаслиги ва етарли даражада ёритилган бўлиши зарур. Ёруғлик манбалари ўйинчиларга халақит бермайдиган жойларда ўрнатилиши шарт.

Майдон чизиқлар: Ўйин майдони яхши кўринадиган чизиқлар билан белгиланган бўлиши ва бу чизиқлар истаган нуктада томошабинлар, реклама тўсиқлари ва бошқа ғовлардан камида 2 м узоқликда жойлашиши керак. Майдоннинг узун томонларини белгиловчи чизиқлар – ён чизиқлар, қисқа томонларини белгиловчи чизиқлар эса – эн чизиқлар деб аталиши лозим. Чизиқлар яққол кўринадиган рангда ва эни 5 см бўлиши керак.

Марказий доира радиуси 180 см га тенг бўлиши ва майдон марказида белгиланиши керак.

Марказий чизиқ эн чизиқларига параллель ҳолда ён чизиқлари ўртасидан ўтказилиши ва ҳар иккала ён чизиқларидан 15 см ташқарига чиқиб туриши керак. Майдоннинг рақиб шити орқасидаги эн чизиғи ва марказий чизиқнинг яқин чеккаси ўртасида жойлашган қисми жамоанинг олд зонаси ҳисобланади. Майдоннинг қолган қисми, шу жумладан, марказий чизиқ ҳам жамоанинг **орқа зонаси** ҳисобланади.

Ўйиндан 3 очколи тўпларни ташлаш зоналари: Полнинг майдонда ажратилган ва иккита ёй ҳосил қиладиган чизиқлар билан чегараланган қисми ўйиндан 3 очколи тўпларни ташлаш зоналари ҳисобланади. Ҳар бир ёй саватнинг марказига тўғри перпендикуляр бўлган полдаги нуктани марказ қилиб белгилаб туриб, ташқи қиррасигача 625 см радиусли ярим доира шаклида чизилади ва параллель ҳолда ён чизиқларига давом эттирилиб, эн чизиқларида тугайди.

Чегараланган зоналар: Майдонни ажратадиган чизиқлар, жарима тўпини ташлаш чизиқлари ва **чегараланган зоналар** ҳисобланади. Уларнинг ташқи чегаралари чизиқларининг ўртасидан 3 м узоқликда бўлади, жарима тўпини ташлаш чизиғининг ташқи чеккасида тугайди.

Жарима тўпини ташлаш жойи – бу ўйин майдонида 180 радиусли ярим доира билан ажратиладиган чегараланган зоналардир. Уларнинг марказлари жарима тўпини ташлаш чизиғи ўртасида жойлашган. Бундай ярим доиралар чегараланган зоналарнинг ичида бўлинган чизиқлар билан ўтказилади. Жарима тўпини ташлаш зонаси бўйлаб белгиланган жойларни ўйинчилар жарима тўпи ташланаётганда эгаллайдилар. Жарима тўпини ташлаш зонаси томонидан чизиқлар бўйлаб ўлчаб туриб, эн чизиғининг ички чеккасидан 175 см узоқликда биринчи белгиланади. Биринчи жой 85 см узоқликда ўтказиладиган чизиқ билан чегараланади. Бу чизиқ орқасида эни 30

см бўлган бетараф зона жойлашади. Иккинчи жой бетараф зона кетида жойлашади ва эни 85 см бўлади. Иккинчи жойни белгилаб турган чизикдан кейин эни 85 см бўлган учинчи жой белгиланади. Бу жойларни белгилаш учун ишлатиладиган ҳамма чизикларнинг узунлиги 10 см ва эни 5 см бўлади. Бу чизиклар жарима майдончасининг ён чизикларига нисбатан перпендикуляр бўлиб, ташқи томондан чизилган бўлиши керак.

Жарима тўпини ташлаш чизиғи ҳар иккала эн чизиғига параллель ҳолда ўтказилади. Унинг узок чеккаси ён чизиғининг ички чеккасидан 580 см узокликда туриши ва у шитдан 360 см узунликда бўлиши керак. Унинг ўртаси эса иккала ён чизикларнинг ўртасини туташтирувчи чизикда бўлиши лозим.

Шитлар, ўлчови, жойлашиши: Иккала шитнинг ҳар бири калинлиги 3 см бўлган қаттиқ ёғочдан ёки шунга мос ойнадек тиниқ ашёдан тайёрланиши лозим. Олимпиада ўйинлари ва жаҳон биринчилиги мусобақалари учун шит ўлчовлари горизонтал бўйича 180 см ва вертикал бўйича 105 см бўлиши, пастки қирраси майдон юзасидан 290 см баландликда туриши керак.

Шит юзи силлиқ, оқ рангда бўлиши мумкин. Унинг сиртида ҳалқа орқасига эни 5 см га тенг бўлган чизиклар билан тўғри тўртбурчак чизилади. Тўғри тўртбурчакнинг ташқи ўлчовлари горизонталига 59 см, вертикалига 45 см бўлиши керак. Унинг асос чизиғининг юқори қисми ҳалқа билан тенг туриши керак. Шитларнинг четлари 5 см кенгликдаги чизиклар билан белгиланади. Бу чизиклар шит рангидан яққол ажралиб туриши лозим. Шитларнинг ҳошиялари ва уларда чизилган тўғри тўртбурчакнинг ранглари бир хил бўлиши шарт.

Шитларни мустаҳкам қилиб, майдоннинг иккала чеккасига эн чизикларга параллель ҳолда, тўғри бурчак остида полга ўрнатилади. Уларнинг марказлари ҳар бири эн чизиклари ўртасининг ички чеккасидан 120 смда майдонга чиқарилган равишда жойлашади. Шитларни ушлаб турадиган қурилмалар эн чизикларининг ташқи чеккасидан камида 2 м узокликда жойлашиши шарт ва улар ўйинчиларнинг кўзига яққол ташланадиган даражада очиқ рангга бўялган бўлиши лозим.

Саватлар: Саватлар ҳалқа ва тўрлардан иборат. Ҳалқа қаттиқ металлдан тайёрланади, унинг ички диаметри 45 см га тенг бўлиб, тўқ сариқ рангга бўялади. Ҳалқаларнинг металли 1,7-2 см диаметрга эга бўлиб, пастки қиррасида тўпларни илиш учун қўшимча бир хил кичик илмоқлар ёки шунга ўхшаш илгаклари бўлиши керак. Ҳалқалар майдонга нисбатан горизонтал ҳолатда, 305 см баландликда шитларга мустаҳкам ўрнатилади ва шитнинг ҳар иккала вертикал чеккаларидан бир хил узокликда жойлашади. Ҳалқалар ички чеккасининг яқин нуқтаси шитнинг юза қисмидан 15 см узокликда туриши керак. Ҳалқаларга илинадиган тўрлар оқ канопадан тайёрланади, уларнинг тузилиши шундай бўлиши лозимки, тўп сават орасидан ўтаётган вақтда бир лаҳза ушланиб қолиши мумкин бўлсин. Тўрларнинг узунлиги 40 см бўлади.

Тўп ўлчови ва оғирлиги: Тўп шарсимон шаклда ва тасдиқланган қизғиш рангда бўлиши керак: у сирти билан бирга чармдан, резина ёки сунъий хомашёдан тайёрланади; унинг айланаси узунлиги 749 - 780 см бўлиши лозим; у 567 г - 650 г оғирликка эга бўлиши керак; тўп 180 см баландликдан ўйин майдонига тушган вақтида тўп 120 см - 140 см баландликка кўтарилиши лозим.

Техник жиҳозлар

а) Ўйин вақтини белгиловчи соат ва танаффусларни ҳисоблайдиган соат; сония ҳисобловчи ўлчагич билан таъминланган бўлади. Ўйин бўлимларини ва улар орасидаги танаффусларни ҳисоблашда ишлатиладиган соат ҳамда танаффус вақтини белгилашда ишлатиладиган сония ўлчагични, ҳам сония ҳисобловчи, ҳам котиб аниқ ва равшан кўриб туришлари лозим;

б) 24 сония қоидасига риоя қилинишини назорат қилиш учун барча ўйинчилар ва томошабинларга кўринадиган тегишли мослама бўлади. Уни 24 сония вақтини белгиловчи оператор бошқаради.

в) Халқаро баскетбол Федерацияси томонидан тасдиқланган қайднома расмий ҳисобланиб, ундаги қоидаларга асосан ўйин бошланишидан олдин ва ўйин давомида котиб томонидан тўлдириб борилади;

Ўйинчилар, томошабинлар ва котибга кўринадиган қўшимча ҳисоб таблоси бўлади;

д) 1-чи рақамдан 5-рақамгача бўлган кўрсаткичлар котиб ихтиёрида бўлиши зарур. Ҳар сафар у ёки бу ўйинчи фол қилганида, котиб ўйинчи нечанчи фол олганлигига қараб шу рақамли кўрсаткични ҳар иккала тренер кўра оладиган даражада юқорига кўтаради. Кўрсаткичлар оқ рангда бўлиши, рақамлари ўлчов бўйича 2 см ва энига 1 см, ҳамда 1-чидан 4-чи рақамгача қора рангда, 5-чи қизил рангда бўлади;

е) Котиб жамоа фолларини белгиловчи иккита кўрсаткичлар билан таъминланган бўлиши шарт. Кўрсаткичлар қизил рангда бўлади;

ж) Жамоа фолларини белгилаш учун ишлатиладиган мослама.

Жамоалар: Ҳар бир жамоа тренер ва кўпи билан 10 та ўйинчидан иборат бўлади. Ўйинчилардан бири сардор бўлиб ҳисобланади. Ҳар бир жамоа таркибида тренер ёрдамчиси бўлиши мумкин. Агар жамоа бирон бир турнирда учтадан ортиқ ўйинда иштирок этадиган бўлса, ҳар бир жамоанинг ўйинчилари сони 12 тагача ортиши мумкин. Ўйин пайтида ҳар иккала жамоадан бештадан ўйинчи майдонда бўлади.

Ҳар бир ўйинчининг кўкрак ва орқа томонида рақами бўлади. Бу рақамлар тушунарли ва бир хил рангда, майканинг рангидан яққол ажралиб туриши зарур. Рақамлар аниқ кўриниб туриши лозим: орқадаги рақамларнинг баландлиги камида 20 см, кўкракдаги рақамларнинг баландлиги камида 10 см бўлиши шарт. Рақамлар учун ишлатиладиган ашёнинг эни 2 см дан кам