TOP TASLAWLARDIŃ TÚRI HÁM ÁHMIYETI

Kurbaniyazov Jannazar Saparniyazovich
Berdaq atindaǵi Qaraqalpaq mámleketlik universiteti Fakultetler ara dene mádeniyati kafedrasi asistent oqitiwshisi

https://doi.org/10.5281/zenodo.15338357

Annotatsiya. *Bul maqalada tiykarinan korsetilgen top taslawlar turi ham ahmiyeti haqqinda soz baradi Ayaqlar háreketi, top uslaw hám taslaytuǵın qol shıǵanaǵınıń baǵdarlanǵanlıǵınıń texnika tiykarları hár qıylı bolıwı múmkin yamasa barlıq snayperlerde de birdey emes.,*

Tayanish so`z: *basketbolshı, kompleks,top taslawdıń tiykarǵı sıpatlamaları. Sebetke top taslaw ahmiyeti.*

Oyınnıń zamanagoy tendenciyası texnikalıq tayarlıqtıń baǵdarlanǵanlıǵın anıqlap beredi. Joqarı nátiyjelerge tek ǵana oyınshılardıń joqarı texnikalıq tayarlıǵı arqalı erisiw múmkin. Bunıń ushın basketbolshı: 1) basketbolǵa belgili bolǵan oyın ámellerine iye bolıwı hám olardı hár qıylı sharayatlarda iske asıra alıwı kerek; 2) oyınnıń hár qıylı sharayatlarında ámellerdi hár qanday izbe-izlikte de qollana alıwdı biliwi kerek.

Qarsılas penen jeke gúresiw sharayatında ámellerdiń hár qıylılıǵı; 3) oyın waqtında júda kóp márte qollanıwǵa tuwra keletuǵın ámeller kompleksine iye bolıw hám olardı penen tabıslı paydalanıw; 4) ámellerdi barqulla jetilistirip barıw. Basketbolda komandanıń tabısın, anıq juwmaqlanıwshı top taslap beriw támiyinleydi. Házirgi waqıtta da hújim etiwdiń tiykarǵı quralı bul sekirip joqarıdan bir qol menen top taslaw bolıp esaplanadı. Dúnyanıń erler arasındaǵı eń kúshli komandalarınıń top taslawlarınıń 70% i hár qıylı aralıqlardan orınlanatuǵın usı usılda iske asırıladı. Top taslawdıń tiykarǵı sıpatlamaları: Basketboldaǵı top taslawlar haqqında gáp bolǵanda olardıń úsh túrli tiykarǵı sıpatlamaların kózde tutıw kerek–taslaw túri, texnikasın hám taslaw usılın. Basketbol snayperleri taslaw stili usılları menen ajıralıp turadı. Biraq, olar texnika tiykarlarında, qol, ayaq, deneniń toptı sebetke anıq jollawdıń biomexanikalıq principlerinde ajıralıp turmaydı.

Ayaqlar háreketi, top uslaw hám taslaytuǵın qol shıǵanaǵınıń baǵdarlanǵanlıǵınıń texnika tiykarları hár qıylı bolıwı múmkin yamasa barlıq snayperlerde de birdey emes. Sebetke top taslaw–basketbolda eń áhmiyetli element bolıp sanaladı. Oyındı utıw ushın komanda qarsılastan esapta aldında bolıwı kerek, al, bul bolsa kóbirek anıq top taslawlar arqalı erisiledi komandaǵa payda keltiriw ushın hár bir oyınshı sebetti dál nıshanǵa alıwdı biliwi kerek. Hár bir top taslaw, altı top taslaw túriniń orınlaw texnikasınıń birewine tiykarlanadı: 1) eki qollap tómennen; 2) tómennen bir

qol menen; 3) orınnan eki qol menen; 4) orınnan bir qol menen; 5) sekirip top taslawı; 6) kryuk usılları.

Sebetke top taslaw klassifikaciyası (túrleri).

1) Eki qol menen, bir qol menen top taslaw;
2) Joqarıdan top taslaw, kókirekten, tómennen, joqarıdan tómenge, qayta taslaw;
3) Toptı aylandırıp taslaw, shetten qaytarıp, shetke tiygizbey;
4) Oyınshınıń háreketine qanday orınnan, hárekette, sekirip;
5) Aralıqqa qaray: uzaq, ortasha, jaqın;
6) Shetke qaray: shettiń tuwrı aldınnan, shetke múyeshten, shetke parallel.

Top taslawda barlıq háreketler utımlı hám bir qálipte bolıwı shart. Toptı shıǵarıp salıw top taslawdıń tábiyiy dawamı, bul waqıtta oyınshı názeri nıshanǵa baǵdarlanǵan ushı arqalı gúzetiledi.

Top taslawda tiykarǵı talaplar:

1) Top taslawdı tez orınla;
2) Dáslepki jaǵdayda toptı denege jaqın usla;
3) Eger de bir qol menen taslasań, taslawshı qol shıǵanaǵın sebetke baǵdarla;
4) Toptı kórsetkish barmaǵı arqalı shıǵar;
5) Top taslawdı qol hám bilek penen dawam et;
6) Názer barlıq waqıtta nıshanda bolsın;
7) Top taslawǵa barlıq itibardı qarat;
8) Top taslaw jumsaq hám májbúrlewsiz bolıp orınlanıwı kerek;
9) Iyinler teń salmaqlılıǵınıń saqlanıwı ushın parallel saqlanadı, orınnan iyinnen bir qollap top taslaw texnikasın orınlaw orta hám alıs aralıqtan top taslawda qollanıladı.

Top taslaw deneniń eń az terbeliniwinde orınlanadı. Top taslawshı qol táreptegi ayaq yarım metr aldıǵa shıǵarıladı. Top tiykarǵı poziciyadan bet aldı jaǵdayınan shıǵarıladı. Toptı taslaytuǵın qol toptı arqa betinen (tárepinen) qadaǵalaydı. Barmaqlar keń jaylasqan halda joqarıǵa baǵdarlanǵan, alaqannıń sırtqı tárepi betine qaratılǵan, shep qol toptı tómennen uslap turıptı. Názer nıshanǵa qaratılǵan. Toptı shıǵarıw waqtında oyınshı sanı 12 dene bólimlerin jazadı – dene, san, iyin, shıǵanaqtı, bilek jeńil túrde sırtqa burıladı, top barmaqlar ushınan ketiwi kerek. Toptı taslaǵannan keyin oyınshı, bilegin bosastırıp jazadı, shıǵanaq hám iynin túsiredi. Bir qol menen taslawdıń barlıq túrleri ushın, top taslawshı qol bólimleriniń jumıs orınlawdıń texnikalıq nızamlılıqları birdey bolǵanlıǵı ushın jas oyınshılar eń ańsat, jeńil top taslawlardan baslawı kerek.

Sebetke top taslawdaǵı ulıwmalıq qátelikler.

1) Nıshanǵa dıqqattı jámley almaw.

2) Toptıń kúshli aylanıwı.

3) Deneniń teń salmaqlıǵınıń saqlanbawı.

4) Top taslawda asıǵıw.

5) Top taslawdı orınlawda shıǵanaqlardı ashıw.

6) Top …….. uzatıp barmaw.

7) Dım tómen yamasa oǵada joqarı traektoriyada top taslaw.

8) Toptı taslaw waqtında onı alaqanda uslaw.

Sebetke top taslaw – basketboldıń áhmiyetli elementi. Oyındı utıw ushın anıq top taslawlarǵa iye bolıwı kerek. Oyınnıń ózgermeli sharayatı hám hár qanday qolaylı jaǵdaydı hújim etiw ushın paydalanıw, top taslawdıń hár qıylı túrlerin iyelep alıw kerekligin anıqlap beredi, bunda álbette hár bir oyınshınıń individual ózgeshelikleri esapqa alınadı.

Toptı sebetke taslaw klassifikaciyası mına kóriniste boladı.

Sebetke top taslawlar:

Joqarıdan eki qollap top taslawdı orta aralıqtan qarsılastıń tıǵız qarsılıǵı astında orınlaw maqsetke muwapıq boladı. Kókirekten eki qollap sebetke taslaw usılı kóbinese, uzaq aralıqtan hújim etiwde qollanıladı. Bul usıldı shuǵıllanıwshılar tezirek ózlestirip aladı, sebebi, onıń dúziwligi kókirekten top uzatıw usılı menen oǵada jaqın.

Tómennen eki qollap top taslaw kóbinese shitke tez ótiwde qollanıladı.

Joqarıdan tómenge qaray top taslawdı kóbinese, boyı uzın oyınshılar, sonday-aq, jaqsı sekiriwsheńlikke iye bolgan oyınshılar qollana baslaydı. Bul taslaw usılına qarsılas, derlik, kesent ete almaydı, sebebi, top júda úlken tezlikte, qısqa traektoriyada ushadı.

Joqarıdan bir qollap top taslaw usılı jaqın aralıqtan sebetke hújim etiwde kóbirek qollanıladı. Sekirip bir qolda joqarıdan top taslaw–zamanagóy basketboldıń tiykarǵı quralı.

Bir qollap iyinnen top taslaw – sebetke orınnan, ortasha hám uzaq aralıqlardan top taslawdıń biri bolıp sanaladı. Kóplegen sportshılar bul usıldan járiyma topların taslawda da paydalanadı.

Bir qollap tómennen top taslaw, eki qollap tómennen top taslaw jaǵdaylarına uqsas sharayatlarda qollanıladı. Oraylıq oyınshılar bul usıldı burılıw hám qarsılas shitı qasında gúresiwde fint penen birgelikte qollanadı.

Járiyma top taslawlar ushın sharayatlardıń turaqlılıǵı teń, onıń orınlanıw waqtı hám aralıǵı birdey. Járiyma hám oyınnan top taslawlardıń anıqlıǵı basketbolshılar tayarlıǵı dárejesiniń tiykarǵı kórsetkishleriniń biri bolıp esplanadı.

Paydalanílǵan ádebiyatlar:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1990.-234 с.
2. Аулик И.В. Как определит тренированного спортсмена. – М .: ФиС., 1977.
3. Вайсеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС., 1971. - 312 с.
4. Годик Н.А. Контрол тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС., 1980. – 136 с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической културы. – М .: ФиС., 1986.
6. J.Turdımuratov. Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası. Tashkent 2022.

Qosimsha ádebiyatlar:

7. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARǴA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŃ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, *3*(11), 546-550.
8. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍǴÍ. *Modern Science and Research*, *3*(12), 664-666
9. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, *3*(12), 396-400.
10. Yuldashov, U. K., & Jumanıyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDİŃ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIǴINA SIPATLAMA.
11. Djanizakovich D. N. THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES IN TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Web of Teachers: Inderscience Research. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 8-16.
12. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. Modern Science and Research, 3(12), 396-400.