

## ZAMANAGO`Y BASKETBOLDA TOP TASLAW FAZALARI

**Kurbaniyazov Jannazar Saparniyazovich**

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti Fakultetler ara dene mádeniyati kafedrası  
asistent oqitiwshisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15338376>

**Annotatsiya.** *Bul maqalada bu`gingi ku`nde basketbol oyınında top taslaw fazaların anıq maqsetke muwapıq orınlawdı amelge asırıw ma`seleleri boyınsha mashqala ham sheshimleri keltirip otılgen boliwi mumkin.*

**Tayanish so`z:** *Basketbol, Sebet, Shit, Top taslaw, Tayarlıq fazası, Hújim, Zamanagoy, Iskerlik.*

Zamanagoy basketbol oyınında, oyınshılar hújimdi bir qol menen top taslaw arqalı juwmaqlaydı. Bunda tayanish jaǵdayda, sekirip hám hárekettegi top taslawlardan paydalanıladı. Sebetniń qashılıǵına qaray, kóplegen qánigeler qısqa (3,5m ge shekem), orta (3,5-5,5m) hám uzaq aralıqlardan (6,5m den kop) top taslaw túrlerin ajratıp kórsetedi. Shitke qatnasına qaray oyınshınıń jaylasıwın esapqa ala otırıp, top taslawlardıń, mınaday túrlerin kórsetiwge boladı: shittiń tuwrı aldınan, shitke múyeshten hám shitke parallel. Top taslaw shitke tiygizip hám tiygizbey orınlanıwı da múmkin. Qabıl etilgen tayarlıq, tiykarǵı, juwmaqlawshı fazalardan basqa top taslawdıń aldınǵı fazasında ajratıw talapqa muwapıq. Bul faza onnan aldınǵı oyın háreketinen son baslanıp oyınshınıń háreketlenip standart háreketi orınlaytuǵın ornına shekem yaǵnıy, tayarlıq fazasınıń baslanıwına shekem dawam etedi. Bul dawırde bolajaq háreketke, ishki intensiv tayarlıq júz beredi, bul, óz, qarsılas hám sherikler múmkinshiliklerin bahalaw, háreketniń texnikalıq hám taktikalıq mazmunınıń variantları talqılanıwın ańlatadı. Sportshı tayarlıq fazası aldınan anıqlanatugın, háreket etiwdin bir jane bir neshe variantın qabıl etedi, oz komandası ushın hám jeke ozinin ornının kelesi epizodlarda qanday bolatuǵınlıǵın anıqlaw ushın sharayattın keyingi rawajlanıwı boljanadı. Tayarlıq fazası da quramalı boladı. Onda wazıypanın taktikalıq sheshimin juwmaqlaw hám haqıyqıy niyettin jasırılıwı menen bir qatarda, sportshı psixikalıq kúsh salıwları tayarlıq orınlanıwınıń anıqlılıǵına jámleydi. Bulardıń ishine máselen pát alıw, sekiriw hám t.b. kiredi. Tiykarǵı fazanıń baslı wazıypası qabıl etilgen sharayattın texnikalıq hám taktikalıq sheshiliwinen anıq iske asıwın támiyinlew bolıp esaplanadı. Sonıń ushın bul fazada háreket wazıypasın anıq iske asıwǵa óz múmkinshiliklerin jámley alatuǵın sportshılarda ústemlik boladı. Top taslawdı orınlap atırǵan basketbolshılar ushın tayarlıq fazasında top taslawdı tabıslı ámelge asırıw ushın sharayatlar jaratıladı. Tiykarǵı yamasa isshi fazada top taslaw háreketi iske asadı. Iskerliktiń áhmiyetli bólimi

bul juwmaqlawshı faza, ol, juwmaqlawshı háreketlerdi orınlaw ústinen qadaǵalawdı, oyın háreketleriniń xarakterli ózgesheliklerin yadta saqlawdı, toptı baqlap barıwdı, qarsılas háreketlerin boljay alıwdı óz ishine qamtıydı. Bunday kompleksli wazıypanı iske asırıwdı meńgere alıw joqarı kalasstaǵı oyınshınıń eń áhmiyetli sıpatlamalarınan bolıp esaplanadı. Sonın ushın jas hám tajiriýbeli sportshılardıń sáykes baǵdarlamaların dúziwde usınday uqıplılıqlardıń rawajlanıwına tásir etetuǵın qural hám metodlardı kirgiziw kerek. Sebet astınan top taslawdıń bir neshe túri bar. Hár qanday dárejedeǵı komandalardıń qálegen oyınshısı qarsılıqsız sebet astınan top túsiriwdi biliwi kerek. Biraq, maydanniń bul ornında oyınshı júda az waqıt qarawsız qaladı. Sonlıqtan, qarsılıqtan ótip top taslawǵa úyreniw kerek, sonday- aq, oń hám shepten burılıp, tuwrı sebet aldınan ulıwma alǵanda, qálegen orınnan top taslawdı biliwi kerek. Qánigelerdiń aytıwı boyınsha, jaqın aradan top taslawlar shitke tiygizip orınlanıwı kerek. Eger de frontal háreketleniwde, oyınshı bos qalıp qoysa, ol óziniń kúshli qolı tárepke ózin almasıwı hám shetke tiygizip top taslaw talap etiledi. Sebet astınan top taslawda, hújim etiwshi oyınshı iyteriliwde ámelge asırıp tuwrı joqarıǵa sekiredi. Sekiriwdiń joqarı noqatına jetkenge shekem top qoldan shıqpawı kerek. Ádette, topqa sál ǵana aylanıw beriledi. Top shitke júda jumsaq tiyip sebetke túsıwi kerek. Basqa qol toptı qorgaw ushın qollanadı. Joqarıǵa kóterilgende top deneden qashıq uslanbaw kerek. Toptı taslawshı qol top artında jaylasqan bolıp, top taslawdı orınlaw bilek, barmaqlar hám shıǵanaqtıń shıqqan háreketi menen iske asırıladı. Hújim etiwshi, yaǵnıy sebetke háreketi orınlawshı oyınshı qorgawshı tosqınlıǵına ushıraydı hám hújimshi bul waqıtta dárhal toqtap sekiriw menen top taslawdı atqaradı. Bunday top taslawdıń shárti sonnan ibarat, hújimshi qorgawshınıń qarsı háreketinen burın top taslawǵa úlgeriwi kerek. Háreketi orınlawda toqtawdıń eki variantı qollanılardı. Birinshi variantta toqtaw adım atıw menen orınlanadı, keyninen aldıda turǵan ayaq, tez iyteriliw hám toptı taslaw ushın artta turǵan ayaqqa tartılardı. Ekinshi variantta da sonday toqtap qalıw orınlanadı, biraq artqa qaray bolǵan háreket bas hám iýin menen, aldıda turǵan ayaqtı artqa tartpay orınlanadı. Bul usıl, háreket tezligi joqarı bolǵanda, al qorganıw sebetke frontal háreketleniwdi, bet sızıǵı boylap háreketlengende qollanıw usınıs etiledi. Oyınshı qolaylı orıńǵa ótkende yamasa sebet astınan ápiwayı top taslaw múmkin. Tayarlıq fazasında oyınshı qarsılaстан qaptalǵa bir adım atadı, joqarıǵa sekiriw menen top penen bolǵan oń qolın denesinen shıǵarıp joqarıǵa kóteredi. Tuwrı múyeshte shıǵanaqta búgilgen shep qol, qorgawshıdan toptı japqanday háreket isleydi. Oń ayaq dizesi joqarıǵa tartılardı. Top qol basqa jaqınlasqanda eń joqarı noqatta shıǵarılardı. Top sebetke bas ústinen jollanadı. Tıǵız qawenderlikte, oraylıq oyınshılar eki qolı menen toptı qaptalǵa qorgawshıdan joqarıǵa shıǵaradı, keyinnen bir qol menen juwmaqlawshı bólimdi yaǵnıy yarım sheńber usılında toptı taslawdı.

**Paydalanilgan 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. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС., 1980. – 136 с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС., 1986.
6. J.Turdimuratov. Dene mádeniyaty teoriyası hám metodikası. Tashkent 2022.

**Qosimsha ádebiyatlar:**

7. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARGA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRURLIGI HÁM ONIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
8. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARIS ISKERLIGINE TEXNIKALIQ TAYARLIĞI. *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., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIĞINA SIPATLAMA.
11. Djanizakovich D. N. THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES IN TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Web of Teachers: Inderscience Research. – 2023. – T. 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.