

BASKETBOL OYININDA TOP TASLAW TEXNIKASIN ÚYRETIWDIN METOD HÁM USILLARI

Abdikamalov Xodjabay Ismamutovich

Sultamuratov Yusup Berdimuratovich

Berdaq Atındağı Qaraqalpaq Mámleketlik Universiteti.

Fakultetler Ara Dene Mádeniyati kafedrası Asistent oqitiwshilari.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15009872>

Annotatsiya. *Tiykargı faza: oyınshı eki ayaǵınan iyterilip sekiredi, dene sheńberge qaray burılǵan, ayaqlar jeńil búgilgen. Sekiriwden joqargı shoqqısına jetkende, oyınshı toptı sebetke oń qolınıń aldığa-joqarığa tuwrılınıwı arqalı jollaydı. Top qarsı tárepke aylandırıladı. Shep qol toptan, oń qol bilegi háreketi baslanǵan waqıtta alınadı. Maydannan sekirgen jer menen túsiw aralıǵı, top taslaǵannan keyin 25-30 sm quraydı.*

Tayanish sózler: *Psixikalıq principle, Fizikalıq principler, kerekli traektoriyanı jaratıw ushın barmaqlar ushın qollanıw, Toptıń ushıw traektoriyası. Basketbolda oyın ámellerin orınlaw.*

Top taslawdıń orınlawdıń tiykargı eki principini ayırılıp turadı. Qolaylı bolıwı ushın eki topaǵa bólingen.

1. Psikikalıq principler: jıynalǵanlıq, ózine isenimlilik, bosasa biliw.

2. Fizikalıq principler. Nishanǵa top taslawdı orınlaw óz ishine mına faktorlardı aladı: a) deneniń ten salmaqlılıǵın saqlaw; v) kúsh salıwdı jaratıw; v) hújim etiwde hár bir háreket óziniń rawajlanıwında durıs izbe-izlikte hám kerekli waqıtta júz beredi; g) kerekli traektoriyanı jaratıw ushın barmaqlar ushın qollanıw; d) paydalı dawamlaw.

Sebetke anıq top taslaw, birinshi gezekte, racional texnika menen anıqlanadı, sonday-aq, háreketlerdiń turaqlılıǵı hám olardıń basqarıwı, bulshıq etlerdiń kúsh hám háreketshenligi, top traektoriyası hám oylanıwı menen anıqlanadı.

Toptıń ushıw traektoriyası, oyınshınıń boyı hám oǵan qarsılıq kórsetiwshi qorǵawshınıń boyına qaray tańlanadı. Orta hám uzaq aralıqlardıń top taslawlarda sheńber üstinen 1,4-2 m biyliktegi noqattaǵı traektoriyanı tańlaw usınıs etiledi. Top taslawdıń anıqsızlıǵı kóbinese, sebetke jetip basrmawı sebepli bolatuǵınlıǵın baqlawlar kórsetpekte. Top taslaw waqtında barlıq háreketler qalqımalı hám utımlı bolıwı kerek.

Tábiyiy adım atıw menen shıǵarıp salıw top traektoriyasınıń belgili bolǵan jol boyınsha ótiwin támiyinleydi. Top barmaq ushları menen gúzetiledi. Top taslawǵa tayarlanı otırıp, oyınshı maydandaǵı jaǵdaydı bahalap biliwi, sonday-aq, oǵan qarsılıq kórsetiw usılların da bahalawı, usı jaǵdaydan anıq shıǵıp ketiwi jollarında bahalap, sheshim qabıl etiwı kerek boladı.

Háreketleniw baǵdarın mólsherlep hám bir sheshimge kelip, oyınshı top taslawǵa hesh bir nársege kesent ete almaytuǵınday etip psixologiyalıq jaqtan ózin tayar etip tutıwı kerek. Oyun waqtında sportshıǵa waqıttıń qıtlıǵı jaǵdayında kóplegen wazıypalardı sheshiwine tuwra keledi (texnikalıq, taktikalıq hám t.b.). Sonıń menen birge, organizmniń funkcionallıq jaǵdayında da ózge usıllar payda boladı, bul, oz gezeginde, natiyjelikke tásir etedi.

Basketbolda oyun ámellerin orınlaw shartleriniń quramalasıwı mına faktorlar arqalı jaratıladı.

- a) qarsılastıń qarsılıǵı;
- b) ádetiy emes, qıyın sharayatlardıń jaratılıwı;
- v) ámellerdi maksimal orınlaw.

Top taslaw texnikasını orınlawdıń anıqlıǵı usı top taslawǵa ajratılǵan waqıttı paydalanıwdan da ǵárezli boladı.

Nátiyjelilikti arttırıw, háreket kónlikpelerin turaqlastırıw maqsetinde kóplegen qánigeler mınaday metodikalıq ámellerden paydalanıwdı usınıs etedi:

- 1) Hár bir shuǵıllanıwda 50–100 top taslawdı orınlaw;
- 2) Waqıt aralıqlarında top taslawlar (5,10,15 min. ishinde)
- 3) Top taslaw boyınsha jeke komandalıq jarıs;
- 4) Hár qıylı oyun ámellerinen keyin top taslawlardı orınlaw: toptı aydawdan soń, oyınnan top taslaw hám t.b.

Top taslaw tiykarǵı talaplar:

- 1) top taslawdı tez orınlaw;
- 2) toptı denegge jaqın uslaw;
- 3) eger bir qol menen taslasań, top taslawshı qoldıń shıǵanaǵın sebetke baǵdarla;
- 4) toptı kórsetiwshi barmaq arqalı shıǵar;
- 5) toptı bilek hám qol menen shıǵarıp;
- 6) názer barháma nıshanda;
- 7) top taslawǵa tolıq dıqqat awdarıw;
- 8) toptı taslawdıń jumsaqlıǵı hám tábiyiyiligine kewil awdarıw;
- 9) iyinlerdiń parallel bolıwı.

Bir qol menen sekirip top taslaw texnikasını fazalarǵa bólip kórip shıǵıwǵa boladı.

Tayarlıq fazası: oyınshı toptı háreketli qabıl etip alıw menen dárhal shep ayaǵı menen toqtawdı ámelge asıradı, keyninen shep ayaǵına oń ayaǵın qosadı, shıǵanaqların búgip, toptı oń qolı menen bas ústine shıǵaradı.

Tiykarǵı faza: oyınshı eki ayaǵınan iyterilip sekiredi, dene sheńberge qaray burılǵan, ayaqlar jeńil búgilgen.

Sekiriwden joqarǵı shoqqısına jetkende, oyınshı toptı sebetke oń qolınıń aldǵa-joqarǵa tuwrılanıwı arqalı jollaydı. Top qarsı tárepke aylandırıladı. Shep qol toptan, oń qol bilegi háreketi baslanǵan waqıtta alınadı. Maydannan sekirgen jer menen túsiw aralıǵı, top taslaǵannan keyin 25-30 sm quraydı. Jaqın aralıqtan sekirip top taslawda top penen bolǵan qoldıń úlken amplitudada bolıwı zárurlıǵı qalmaydı. Bunda tiykarǵı taslaw háreketi bilek hám barmaqlar arqalı orınlanadı.

Sekirip deneni artqa alıp top taslaw usılın sebetke jaqın hám orta aralıqtan, qarsılas qorgawshısınıń qarsılıǵın jeńiwde qollanıladı. Top bas ustinen jiberiledi. Top joqarı traektoriyada sebetke jollanadı, bul, toptıń anıqlıǵın qıyınlastıradı.

Bir qol menen orınnan turıp iyinnen top taslawdı orınlaw texnikası orta hám uzaq aralıqlardan hújum etiwde qollanıladı. Dáslepki jaǵdayda ayaqlar iyin keńliginde jaylasadı.

Taslawshı qol táreptegi ayaq, aldında 10-15 sm ge qoyıladı, ayaq ushı hám dize, sebet tárepke baǵdarlanǵan, dene awırılıǵı eki ayaqqa teńdey bólistirilgen, top kókirek tuwrısında.

Ayaqlar jeńil búgiledi, awırılıq orayı ayaqtıń aldında bólimine ótedi, top qısqa jol menen on iyin ústinen shıǵarıladı. Top taslawdı orınlaytuǵın qol toptı qadaǵalaydı. Barmaqlar keń ashılıp, joqarǵa baǵdarlanǵan, alaqannıń sırtqı betke qaratılǵan, shep qol toptı tómennen uslap turadı hám top oń qoldan shıǵarılıwı waqtında, toptan úziledi.

Názer nıshanǵa baǵdarlanǵan.

Top tolıǵı menen barlıq barmaqlar pánjesine jatıwı kerek. Top taslawshı qol shıǵanaǵı aldında baǵdarlanǵan, top penen bolǵan bilek maksimal túrde artqa búgiledi iyin sızıǵı polǵa parallel. Top taslawshı qol táreptegi ayaqtıń tuwrılanıwı menen bir waqıtta, basqa ayaq qaptalǵa qoyıladı. Top 65-70 gradus múyeshi astında aldında-joqarǵa háreketlenedi. Barmaqlardan toptıń úziliwi, iyin, iyin aldı hám bilek bir sızıqtı payda etken waqıtta júz beredi. Top úzilgennen keyin bilek múmkin bolǵanınsha búgiledi. Qol tómengge túskenen keyin, oyınshı dáslepki jaǵdaydı qabıl etedi.

Top taslawshı qol bólimleriniń jumıs orınlaw texnikasınıń nızamlılıqları bir qol menen top taslawdıń túrleri ushın birdey bolıwına baylanıslı, jas oyınshılar eń jeńil orınlanatuǵınlarınan baslawı kerek.

Orınnan bir esap sanına, sherek kóterilgen shıǵanaq penen orınlanatuǵın top taslaw orınlaw ushın eń ansat bolıp esaplanadı. Shıǵanaqtıń joqarı emes jaǵdayı hám top taslaw háreketiniń jeńil sekiriw arqalı orınlanıwı háreket koordinaciyasın ańsatlastıradı. Hár qıylı jaǵdaylardan toptı sebetke taslawda ulıwma texnikalıq qátelikler:

1. Nıshanǵa dıqqattı jámley almaw
2. Toptıń hádden tıs aylanıwı
3. Dene ten salmaqlıǵınıń buzılıwı

4. Top taslawda asıǵıw
5. Top taslawdı orınlawda shıǵanaqlardıń eki tarepke ashılıwı
6. Toptın qoldan durıs emes jollanıwı
7. Júdá tómén yamasa júdá joqarı traektoriyada top taslaw
8. Top taslaw waqtında toptı alaqaında uslaw
9. Sekiriw biyqliginiń kemligi
10. Qollar vertikal joqarıǵa tuwırlanadı
11. Ayaqlar jumısız top taslaw
12. Bilekler jumısınń kemshiligi
13. Top taslawdan keyin bosasıw bolmaslıǵı
14. Qol hám ayaqlardıń jumısınń sáykes kelmewi
15. Shıǵanaqtıń tolıq tuwırlanbawı
16. Qoldıń tómengi bolǵan háreketiniń joqlıǵı
17. Shıǵanaqta búgilip turǵan qoldan toptıń shıǵıwı
18. Top uslaǵan qol menen kúshli háreket etiw
19. Barmaqlardıń búgiliwi
20. Sekiriwge shekem toptıń dáslepki jaǵdayǵa shıǵıwı
21. Top penen shayqalıw
22. Top taslawshı qoldıń shıǵanaǵı tómengen túsirilgen
23. Joqarıda jaylasqan top aldıǵa yamasa artqa kóbirek shıǵarılǵan
24. Top taslawda qol tolıq tuwırlanbaydı.

Sport trenirovkasında qollanılatuǵın sóylew metodlarına, gúrriń, túsindirip beriw, sáwbet, analiz hám dodalaw kiredi.

Pedagogikalıq ámeliyatta qollanılatuǵın kórgizbeli metodlar hár qıylı hám belgili dárejede oqıw procesiniń barısın shártlep beredi. Bularǵa, pedagog yamasa intalı sportshınıń metodikalıq jaqtan ayırıqsha shınıǵıwlar hám olardıń elementleriniń durıs kórsetiwi de jatadı keyingi waqıtları kórsetip beriwdiń járdemshi quralları da keń túrde qollanılmaqta, olarǵa oqıw filmleri, jazıwı, oyın maydanları maketleri, elektron oynlardı kirgiziwge boladı. Qatal tártiplestirilgen shınıǵıwlar metodı shınıǵıwdı orınlawshınıń háreketiniń qatal tártiplestirilgenligin ańlatadı.

Sport texnikasın ózlestiriwge baǵdarlanǵan hám kóbinese, háreket sapaların tárbiyalawǵa arnalǵan metodlar qatarı ishinde shınıǵıwlardı bir pútin úyreniw metodın ayırıqsha qoyıwǵa boladı.

Háreketti pútinlep úyreniw ápiwayı shınıǵıwlardı ózlestiriwde ámelge asırıladı, sonday-aq, bólimlerge bólip bolmaytuǵın quramalı háreketlerdi ózlestiriwde de qollanıladı.

Anaw yaki mınaw quramalıqtaǵı háreketlerdi úyreniwde sport texnikasını ózlestiriw bólimlerge bólinip orınlanadı.

Interval metodlar ámeliyatta keńnen qollanıladı. Joqarıda kórsetilgen metodlar ushın hár qıylı intensivliktegi, sonday-aq, qatal tártiplestirilgen birdey hám hár qıylı dawamlılıqtaǵı shınıǵıwlar seriyasını orınlaw tuwra keledi.

Hár qıylı aralıqtan top taslawǵa úyretiw baǵdarlaması.

1. Qızıp alıw
2. Sozılıwlar
3. Maydanniń qálegen ornınan erkin top taslawlar
4. Sebetke oń qoldan 15 ret jaqın top taslaw
5. Shep qoldan 15 ret jaqın top taslaw
6. Sebetke jaqınnan toptı alaqannan 15 ret taslaw
7. Sebetke jaqınnan shep qol alaqannan 15 ret top taslaw
8. Oń qol menen sebetke reversli 15 ret top taslaw
9. Shep qolda sebetke reversli jaqınnan 15 ret top taslaw
10. 15 járiyma tobtı

Bul baǵdarlamanı háptesine 3 márte orınlan. Qalǵan eki kúnde maydanniń qálegen jerinen 150 ret top taslań.

Basketbol boyınsha shuǵıllanıw ótkeriw metodikası.

Kirisiw bólimi (5 minut) (tayarlıq)

Tayarlıq bóliminiń wazıypaları:

Tiykargı bólim wazıypaların tabıslı sheshiw ushın tayarlanıw.

Shuǵıllanıwdıń tayarlıq bólimi quralları:

Dıqqatqa arnalǵan shuǵıllanıwlar.

Júriw, juwırıw, sekiriwlerdiń hár qıylı túrleri.

Ulıwma rawajlandırıwshı, tayarlıq, alıp keliwshi shınıǵıwlar.

Basketbol texnikasınan aldın úyrenilgen shınıǵıwlar.

Tayarlıq bólimin ótkeriwdiń mına usıllardı esapqa alıw kerek:

Shuǵıllanıw ótkeriw ornı hám inventardı waqtınan aldın tayarlap qoyıw.

Shuǵıllanıwdı saplanıw hám wazıypalardı qoyıwdan baslaw, tayarlıq bólimin pauzalarsız ótkeriw.

REFERENCES

1. O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24- yanvardagi PF-5924-son Farmoni
2. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997-y., 11-12-son, 295-modda; O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2007-y., 15-son, 150-modda; 2013-y., 41-son, 543-modda; Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 05.01.2018-y., 03/18/456/0512-son)
3. Vazirlar mahkamasining 2018 yil 18 maydagi 369-son qaroriga ilova. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi to'g'risida nizom
4. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Автореф. дисс. канд пед. наук. -Т, 1994 , 24 с.
5. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. -Монография, -Т, 1997, 138 с.
6. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)
7. DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI Jumaniyazov.D.K.
8. Jumaniyazov D.Monografiya 10-12 JASLI GANDBOLSHÍLARDÍN ULÍWMA FIZIKALÍQ TAYARLÍQ QURALLARÍNÍN NÁTIYJELILIGIN ASÍRÍW METODLARÍ