

ZAMANAGOY BASKETBOLDA TOP TASLAW FAZALARI

Djanxodjaev Nurlan

Berdaq atindag'i Qaraqalpaq Ma'mleketlik Universiteti

Dene ma'deniyati teoryasi ha'm metodikasi kafedrasi asistenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15094363>

Annotatsiya. Sebet astinan top taslawdıń bir neshe túri bar. Hár qanday dárejedegi komandalardıń qálegen oyınshısı qarsılıqsız sebet astinan top túsiriwdi biliwi kerek. Biraq, maydannıń 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.

Tayanish so'zler: basketbol oyınında, bir qol menen top taslaw, Sebettiń qashılıǵına qaray, Sportshı tayarlıq fazası, Sebet astinan top taslawdıń bir neshe túri bar.

Abstract. There are several types of throwing the ball from under the basket. Any player from teams of any level must know how to throw a ball from under the basket without resistance. However, the player remains unattended for a very short time in this position. Therefore, it is necessary to learn to throw the ball through resistance, as well as to turn right and left, straight ahead of the basket, and generally, to know how to throw from any position.

Keywords: in basketball, throwing the ball with one hand, depending on the distance of the basket, sports training phase, there are several types of throwing the ball under the basket.

Zamanagoy basketbol oyınında, oyınshılar hújimdi bir qol menen top taslaw arqalı juwmaqlaydı. Bunda tayanish jaǵdayda, sekirip hám hárekettegi top taslawlardan paydalanıladı.

Sebettiń 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, háreketiń texnikalıq hám taktikalıq mazmunınıń variantları talqılanıwın ańlatadı. Sportshı tayarlıq fazası aldınan anıqlanatuǵın, háreket etiwdin bir jane bir neshe variantın qabıl etedi, oz komandası ushin hám jeke ozinin ornının kelesi epizodlarda qanday bolatuǵınlıǵın anıqlaw ushin 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 anıqlıǵına jámleydi. Bulardıń ishine máselen pát alıw, sekiriw hám t.b. kiredi. Tiykargı fazanıń baslı wazıypası qabıl etilgen sharayattıń 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. Tiykargı yamasa issi fazada top taslaw háreketi iske asadı.

Iskerliktiń áhmiyetli bólimi bul juwmaqlawshı faza, ol, juwmaqlawshı háreketlerdi orınlaw ústinen qadaǵalawdı, oyn háreketleriniń xarakterli ózgesheliklerin yadta saqlawdı, toptı baqlap barıwdı, qarsılas háreketlerin boljay alıwdı óz ishine qamtıydı. Bunday kompleksli wazıypanı iske asırıwdı meńgere alıw joqarı kalasstaǵı oynshınıń eń áhmiyetli sıpatlamalarınan bolıp esaplanadı. Sonın ushın jas hám tajiriybeli 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 oynshısı qarsılıqsız sebet astınan top túsiriwdi biliwi kerek. Biraq, maydannıń bul ornında oynshı júda az waqıt qarawsız qaladı. Sonlıqtan, qarsılıqtan ótip top taslawǵa úyreniw kerek, sonday- aq, oń hám shepten burılıp, tuwrı sebet aldınan ulıwma alganda, qálegen orınnan top taslawdı biliwi kerek. Qánigelerdiń aytıwı boyınsha, jaqın aradan top taslawlar shitke tiygizip orınlanıwı kerek. Eger de frontal háreketleniwde, oynshı bos qalıp qoysa, ol óziniń kúshli qolı tárepke ózin almasıwı hám shetke tiygizip top taslaw talap etiledi.

Sebet astınan top taslawda, hújim etiwshi oynshı 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 túsiwi 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 oynshı 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 qollanıladı. Birinshi variantta toqtaw adım atıw menen orınlanadı, keyninen aldıda turgan ayaq, tez iyteriliw hám toptı taslaw ushın artta turgan ayaqqa tartıladı.

Ekinshi variantta da sonday toqtap qalıw orınlanadı, biraq artqa qaray bolğan háreket bas hám iyin menen, aldıda turğan ayaqtı artqa tartpay orınlanadı. Bul usıl, háreket tezligi joqarı bolğanda, al qorğanıw sebetke frontal háreketleniwdi, bet sızığı boylap háreketlengende qollanıw usınıs etiledi. Oyinshı qolaylı orıńa ótkende yamasa sebet astınan ápiwayı top taslaw múmkin.

Tayarlıq fazasında oyınshı qarsılastan qaptalğa bir adım atadı, joqarıǵa sekiriw menen top penen bolğan oń qolın denesinen shıǵarıp joqarıǵa kóteredi. Tuwrı múyeshte shıǵanaqta búgilgen shep qol, qorǵawshıdan toptı japqanday háreket isleydi. Oń ayaq dizesi joqarıǵa tartıladı. Top qol basqa jaqınlasqanda eń joqarı noqatta shıǵarıladı. Top sebetke bas ústinen jollanadı.

Tıǵız qáwenderlikte, oraylıq oyınshılar eki qolı menen toptı qaptalğa qorǵawshıdan joqarıǵa shıǵaradı, keyinnen bir qol menen juwmaqlawshı bólimdi yaǵnıy yarım sheńber usılında toptı taslaydı.

Top taslawshı qol háreketiniń keń amplitudalı top taslawınıń kemshiligi, jerge túsiwde hám tez oyınǵa kirisip ketiwde teń salmaqlıqtı saqlap qalıwdın qıynshılıǵında boladı. Bunnan basqa, artqa qaytqan qorǵawshı top taslawǵa kesent etiwı múmkin. Soǵan qaramay, bul taslaw usılı qorǵawshı ústinen sebetke hújim etiwde eń jaqsı múmkinshiliklerge iye.

Bazı bir oraylıq oyınshılar burılıw hám fintler menen tómennen top taslaw usılın qollanadı. Bul top taslawdı kóbinese, yarım sheńber usılın jaqsı meńgere almaǵan oyınshılar qollanadı, yaǵnıy ózi qol menen yarım krug usılın orınlawda qıynshılıq kóretugin oyınshılar. Biraq, oń qolı múmkinshiliklerine qaramay tómennen top taslawdı jaqsı kóretugin oyınshılar da bar.

Top taslaw kúshli qoldıń tez háreketleniwı menen orınlanadı. Oñaqay oyınshı bul top taslaw túrin shep qol menen yarım krug ornına atqarıwı múmkin, al shep qolı oyınshı shepten ońǵa bolğan hárekette sol principlerdi qollanadı. Úziwshi qoldıń alaqańı sebetke qaratılğan, barmaqlar ashılğan hám joqarıǵa baǵdarlangan, úlken barmaq bet sızıqqa qaratılğan. Iyteriliw top taslawshı qolǵa qarsı ayaqta orınlanadı. Oyinshı bet sızıqqa qaray shıǵarılğan hám krug yaki sebet astınan top taslaw múmkinshiligine iye bolmasa, urıwshı qol shitke qaray tez sozıladı, top barmaqlarda, al kórsetiwshi barmaq maydanniń aralıq sızığına baǵdarlangan. Top bilektiń hám barmaqlardıń tez burılıwı arqalı shıǵarıladı. Bul topqa kerekli bolğan aylanıwdı beredi, shittiń tómengi bólimine tiyip top sebetke túsiwi.

Top aylanıwı júda kúshli bolmawı kerek. Iyteriliw burılıw menen bir waqıtta orınlanadı. Bul burılıw oyınshınıń sebetke qaray júzi menen túsiwin támiyinleydi.

Kóbinese, hárekette top taslaw toptı aydawdan keyin orınlanadı. Toptı alıp júriw—oyınshıǵa maydan boylap tezlik penen hám qálegen baǵdarda háreketleniwge múmkinshilik beretugin usıl bolıp esaplanadı. Toptı aydaw qorǵawshıdan qashıp ketiwge, sebetke hújim

etiwigge, qarsı hújimdi shólkemlestiriwge, qarsılas dıqqatın tartıwǵa járdem beredi. Toptı aydaw toptı jumsaq alıp júriw, shıǵanaq buwınındaǵı háreketshen qozǵalıslar esabınan iske asadı. Ayaqlar, teń salmaqlıqtı saqlaw ushın búgiledi. Dene sál aldınǵa iyilip, toptan bos iyin hám qol qarsılastan toptı qorgaydı. Háreketlenip top taslawda (oń qol menen) oyınshı toptı aydawdan keyin yamasa sherigi uzatıwınan keyin toptı oń ayaǵında qaqshıydı. Qaqshıwdaǵı adım úlken. Onnan keyingi adım qısqa toqtatıwshı adım boladı. Oyınshı shep ayaǵınan vertikal joqarıǵa iyteriledi. Iyteriliw waqtında top iyin ústinen shıǵarılıp, oń qol bilegine ótkeriledi. Sekiriwdiń joqarı noqatında, oyınshı toptı qollardıń tuwırlandıwı arqalı taslaydı. Juwmaqlawshı bólimde, bilek jumsaq háreket penen toptı iyterip shıǵaradı.

Oyınshı shep yamasa eki ayaǵına túsedı. Oyınshınıń maydan boylap top penen yamasa topsız háreketleniwın aqırǵı maqseti toptı sebetke taslaw. Oyınshılar hám trener tárepine bul jaǵdaydıń túsiniwi shınıǵıwları orınlawda talpınıwshılıq dárejesin asıradı. Oyınshı ózinen tezlik, toqtaw hám burılıwlar, toptı qaqshıw hám uzatıw uqıplıqların jetildirmey turıp hesh qashan snayper bola almaydı. Bul, basketbolshılardıń mudamı tájiriybeleriniń asıp barıwı sebepli de júda áhmiyetli bolıp esaplanadı.

REFERENCES

1. "Dene tárbiyası hám sport haqqında" ǵı Nızam. // Ózbekstannıń jańa nızamları. №23.- T.: Ádalat, 2001. 211-223 - b.
2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń "Ózbekstan Balalar sportın rawajlandırıw fondı iskerligin jetilistiriw is – ilajları haqqın" ǵı 29 -avgust 2004- jıl 3481 - sanlı Pármanı.
3. Ózbekstan Respublikasınıń "Tálim haqqında" ǵı Nızamı (1979, 29- avgust). "Turkiston" gazetası.
4. Ózbekstan Respublikası "Kadrlar tayarlaw milliy baǵdarlaması". "Bilim" gazetası, 1998, 1- aprel.
5. Ózbekstan Respublikası Ministrler Kabinetiniń "Ózbekstanda dene tárbiyası hám sporttı jáne de rawajlandırıw is-ilajları haqqında" ǵı sheshimi, 29- may, 1999- jıl.
6. "Ózbekstan Balalar sportın rawajlandırıw fondı iskerligin shólkemlestiriw haqqında" ǵı ministrler Kabinetiniń 31- oktyabr 2002- jıl 374 - san Qararı.
7. Ayrapetyants L. R, Godik M. A. Sportivnie igrı.-T.: Ibn Sino, 1991-160 c.
8. Backetbol: 100 uprajneniy i sovetov dlya yunıx igrokov: per s angl. Nik Sortel.- M.: AST : Astrel, 2005.- 237 c.
9. Baskerbol. Teoriya i metodika obucheniya / pod obsh, ped. D. C. Hestepovskogo.- M.: Akademiya, 2004.- 336 c.
10. Ganieva F. v. Basketbol oyınıniń rásmiy qáǵıydaları.- T., 2007.- 124 b.

11. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARGA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONÍN MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
12. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍGÍ. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666.
13. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.
14. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIĞINA SIPATLAMA.