

BASKETBOLDA ÓYÍN TEXNIKASI HÁM ONÍŇ SÍPATLAMASI**Yuldashov Uzakbay Kengashovich**

Berdaq atindag`i Qaraqalpaq ma`mleketlik universiteti

Dene ma`deniyati teoryasi ha`m metodikasi kafedrası asistenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15516951>

Annotatsiya. Bul maqalada basketbol oyininin texnikasi ham oni sipatlamasi haqqında soz baradi. Sport texnikasına úyretiw ámeliyatında shuǵıllanatuǵınlarǵa individual texnikanı erkin ózlestiriw jaǵdayı tuwdırıladi. Bunday qatnas jasaw bala organizminde tereń orınlasqan genlik háreket qábiletlerin ashılıwına alıp keledi, jańa háreket usılların oylap tabıwına múmkinshilik jaratıladi.

"Texnika" terminini sport ámeliyatında háreket kónlikpeleri, olardı orınlaw usılları ishki (funkcional organlar) hám sırtqı (qol, ayaq, dene, kóz hám t.b) atqarıwshı organlardıń arnawlı bir maqset tárepke óz ara muwapiqlasqan (koordinaciya) tártipte orınlanatuǵın háreket mazmunın bildiredi.

Tayanish so`zleri: Sport texnikasına úyretiw ámeliyatında shuǵıllanatuǵınlarǵa individual texnikanı erkin ózlestiriw jaǵdayı tuwdırıladi.

Háreket texnikası morfofunkcional biomexanikalıq hám aerodinamikalıq nızamlıqlar tiykarında orınlanadı. Háreket texnikasınıń morfofunkcional tiykarı-bul arnawlı bir dene uzınlıǵı, salmaq hám qáddi-qáwmetke iye sportshınıń (basketbolshınıń) anıq maqsetke qaratılǵan háreket koordinaciyasını oraylıq nerv sisteması hám analizatorlar tárepinen basqarılıwın ańlatadı.

Texnikanıń biomexanikalıq tiykarı- bul háreketti orınlawda dene hám dene bólimleriniń salmaq orayların óz ara muwapiqlasqan halda sol háreket anıqlıǵın támiyinlewge qaratıldı.

Texnikanıń aerodinamikalıq tiykarı-bul arnawlı bir maqsetke qaratılǵan háreketti orınlawda dene hám dene bólimlerin aktiv búgip jazılıp inerciyalıq kúshin jaratıw hám onnan paydalanıwın bildiredi.

Sport ámeliyatında "model" (yamasa etalon) texnika, racional (maqul túsetuǵın) texnika hám individual (jeke) texnika túsinikleri bolıp, olar tómendegilerdi bildiredi:

"model" texnika-bul arnawlı bir háreket (usıl) texnikasına úyretiwde ásirese, kúnde eń jemisli úlgi (úlgi, model) texnikaǵa mólsherlew zárúr ekenligin bildiredi (lekin onnan nusqa kóshiriw usınıs etilmeydi);

- racional texnika-bul kópshilik ushın maqul túsetuǵın, kópshilik sportshılar tárepinen ózlestirilgen texnika (úyretiwde onnan tiykarǵı úlgi retinde paydalanıladi);

- individual texnika-bul hár bir sportshını (basketbolshını) óziniń jeke háreket qábiletlerine qaray "model" hám "racional" texnika nusqası sheńberinde ózlestiretuǵın individual texnikanı bildiredi.

Sport texnikasına úyretiw ámeliyatında shuǵıllanatuǵınlarǵa individual texnikanı erkin ózlestiriw jaǵdayı tuwdırıladi. Bunday qatnas jasaw bala organizminde tereń orınlasqan genlik háreket qábiletlerin ashılıwına alıp keledi, jańa háreket usılların oylap tabıwına múmkinshilik jaratıladi.

"Texnika" terminini sport ámeliyatında háreket kónlikpeleri, olardı orınlaw usılları ishki (funkcional organlar) hám sırtqı (qol, ayaq, dene, kóz hám t.b) atqarıwshı organlardıń arnawlı bir maqset tárepke óz ara muwapiqlasqan (koordinaciya) tártipte orınlanatuǵın háreket mazmunın bildiredi. Basketbol kóplegen oyın háreketleri (júriw, juwırıw, burılıw, aylanıw, sekiriw, toqtap qalıw, iymeyiw, jazılıw hám h), oyın kónlikpeleri (top urıp háreketleniw, top uzatıw, onı iliw, sebetke taslaw) hám olardı orınlaw usıllarınan ibarat bolıp esaplanadı. Áne sol háreket, kónlikpe hám usıllar texnikası qanshelli jetilisen, kórkem óner dárejesinde qalıplesken bolsa, oyınıń sońı natiyjeliligi sonshelli joqarı boladı.

Oyin texnikası klassifikaciyalıq dúzilisi tárepinen hújim hám qorgaw texnikasına bólinedi. Olardıń bólimleri, toparları hám usılları tómendegi klassifikaciyalıq úlgede sáwlelendirilgen (1-úlgi).

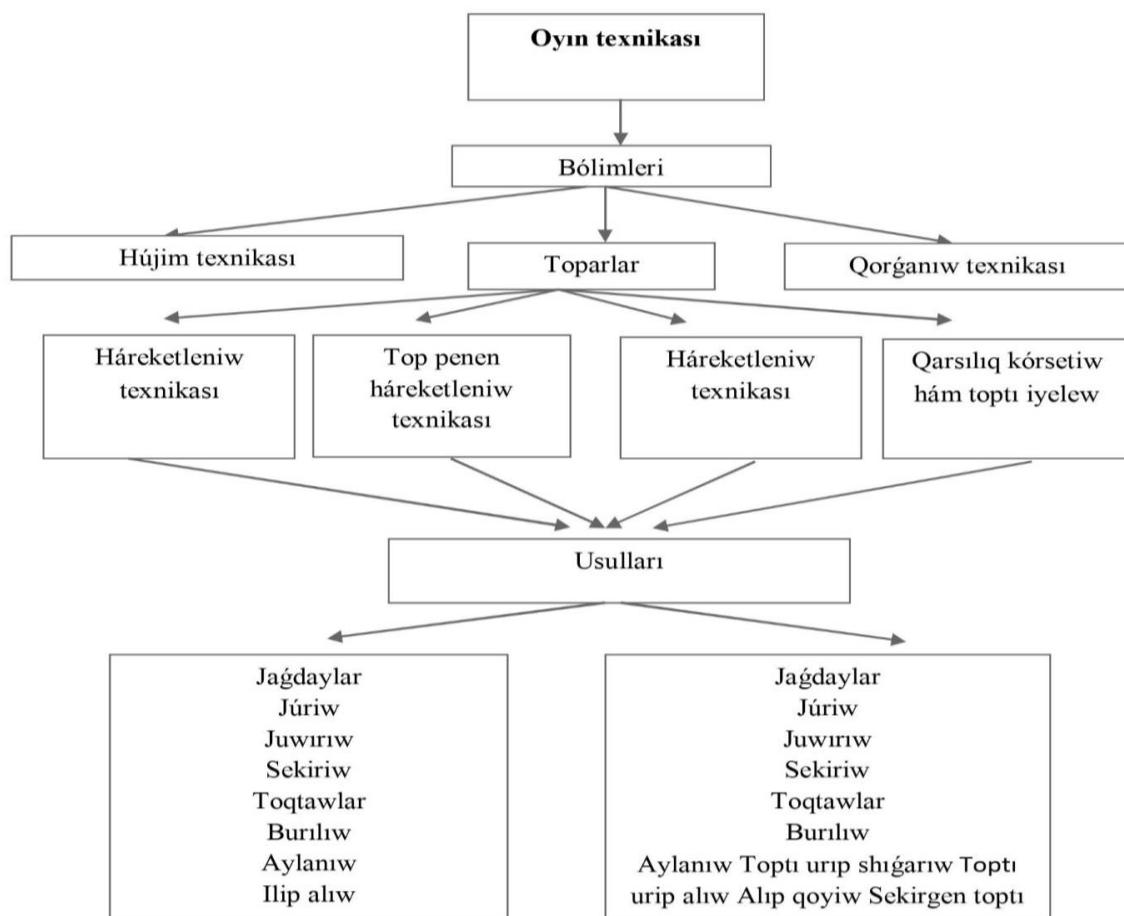
Úlgiden kórinip turıptı, ol da oyın iskerligi mánisi hám jónelis tárepinen hújim hám qorgaw texnikası bólimlerinen ibarat esaplanadı. Olar óz gezeginde, háreket toparları, háreket usılları hám háreket formalarınan quram tapqan. Hár bir jaǵday usılları túrleri hám formaları oyın jaǵdayı komandalaslar hám qarsılaslardıń ornalasıwı, olardıń háreket texnikası hám de toptıń ushıw texnikası baǵdarına qaray túrli mazmunda yamasa túrli variantlarda orınlanadı.

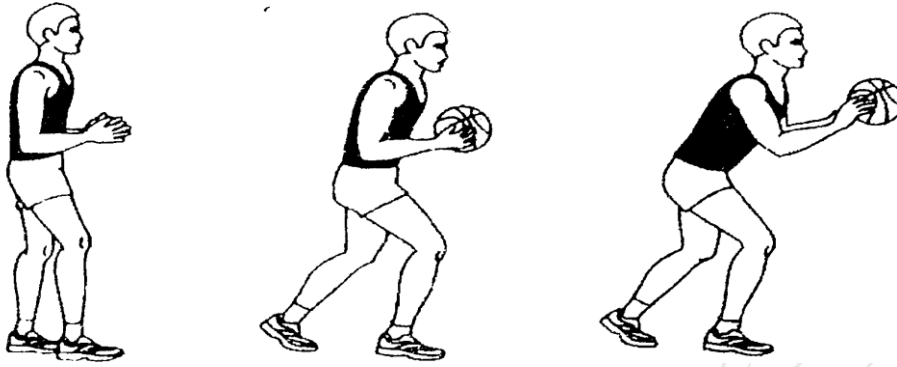
Jaǵdaylar texnikası. Basketbolga tán jaǵdaylar bul oyınshınıń sebetin basıp alıw menen baylanıslı bolǵan háreketti operativ hám jemisli orınlawdı támiyinlewge qaratılǵan dáslepki jaǵdaylar bolıp tabıladı (7-súwret a, b, c): a jawınger tayarlıq jaǵdayı; b toptı iyelegen oyınshı jaǵdayı; v qarsılastı jeńip ótiwge hám sebeti basıp alıwǵa tayarlanǵan oyınshı jaǵdayı,

Bul jaǵdaylardı texnikalıq tárepten tuwrı qabıllaw teń salmaqlılıqtı saqlaw hám asıǵıslıq penen topsız yamasa top penen háreketleniwı múmkinshiligin jaratadı.

Jawınger tayarlıq jaǵdayında basketbolshı ayaqların jelke keńliginde parallel yamasa (yamasa shep) ayaǵın azmaz aldınǵa qoyıp ornlastıradı. Dizeler tolıq (150-155°) burılǵan boladı, dene salmaǵı eki ayaqqa bólistiriledi, gewde sál aldınǵa iyiledi, názer aldınǵa qaratılǵan boladı, oyınshı turaqlı jaǵdaydı qabıl etedi, qol yarım iymeygen, tós bálentliginde ornalasadı.

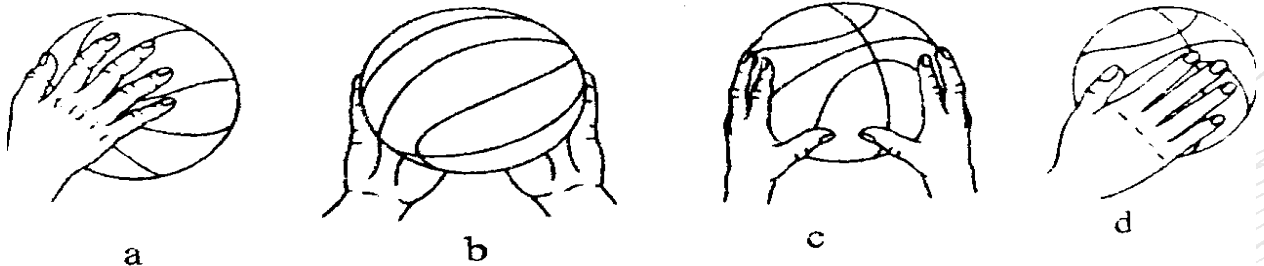
Toptı iyelegen basketbolshınıń jaǵdayı (7-a, b, s súwretler). Toptı iyelegen basketbolshınıń jaǵdayı topsız basketbolshınıń jaǵdayına uqsas boladı, lekin top tós aldında (7-b-súwret) hám tósten uzaqlasqan jaǵdayda (7-s súwret) boladı, salmaqlıq orayı aldınǵa kóshiriledi, top barmaqlar hám alaqań "kópshikshesine" ornlastırıladı (8 - a, b, s, d - súwretle)





a b s

7-súwret. Toptı iyelegen basketbolshınıń jaǵdayı



a

b

c

d

8-súwret Toptı uslaw

a-qaptal tárepten kórinis; b-aldı tárepinen kórinis ; v-Arqa tárepten kórinis; g-toptı uslaw turǵan barmaqar jaǵdayı.

Toptı uslaw usılları ayaq hám gewdeniń halatı jaǵdayǵa, qarsılastıń qarsılıq kórsetiwi, oyınshınıń shıtke koefficientten ornalasıw ornı hám anıq maqsetke qaray túrlishe bolıwı múmkin.

Háreketleniw texnikası. Háreketleniwler júriw, juwırıw, sekiriw, toqtap qalıw, burılıw hám aylanıwlardan ibarat boladı. Topsız yamasa toptı urıp júriw ayırım jaǵdaylarda qollanıladı. Lekin "toptı urıp júriw" túsinigi óz ishine túrli ózgeriwshen jónelislerde qarsılasqa salıstırǵanda tuwrı tárepke yamasa arqa menen juwırıw usılların da kiritedi.

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. Basketbol: 100 uprajneniy i sovetov dlya yunıx igrokov: per s angl. Nik Sortel.- M.: AST : Astrel, 2005.- 237 c.
9. Basketbol. Teoriya i metodika obucheniya / pod obsh, ped. D. C. Hestepovskogo.- M.: Akademiya, 2004.- 336 c.
10. Ganieva F. v. Basketbol oyunınıń rásmiy qáğıydaları.- T., 2007.- 124 b.