BASKETBOL OYININDA TOP PENEN ISLEW TEXNIKALARI

Murzamuratov Jangabay Jamalatdinovich
Ajiniyaz atindaǵi NMPI Sport pánleri kafedrasi aǵa oqitiwshisi

https://doi.org/10.5281/zenodo.15531228

Annotatsiya. *Top uzatıw***.** *Zamanagóy basketbolda top uzatıw oyın usılı hújim háreketin paydalı nátiyje menen juwmaqlaw imkaniyatın jaratıwshı áhmiyetli kónlikpe rolin oynaydı.Top uzatıw oyın jaǵdayın, óz sherikleriniń uzaq jaqında orınlasıwı yamasa háreketlenip atırǵanlıǵı, qarsılaslardıń orınlasıwı yamasa olardı qarsılıq kórsetiw tezligine qaray tómendegi usıllarda atqarılıwı múmkin:*

-orınnan tómennen bir qollap bálent, tómen, jerge urıp sekirtip hám domalatıp uzatıw;

- háreket dawamında eki qollap tós aldınan bálent, tómen, jerge urıp sekirtip hám domalatıp uzatıw;

Tayanish so`zleri: *Toptı bir qolda qaqshıp alıw-tiykarınan, qaptal yamasa arqa táreplerden bálent ushıp kiyatırǵan topqa salıstırmalı orınlanadı.*

Toptı qaqshıp alıw texnikası. Toptı qaqshıp alıw bir yamasa eki qollap orınlawǵa boladı. Qaqshıp alıw sekirip, turǵan orında, háreket dawamında bálent, orta yamasa tómen biyiklikte yamasa jerden dumalap kiyatırǵan yamasa jerden sekirip túsken topqa qarap orınlanadı. Toptı eki qol menen qaqshıp alıw toptı iyelewdiń eń ápiwayı hám isenimli usılı bolıp esaplanadı.

Orında turıp eki qol menen qaqshıp alıw. Bul usılda toptı qaqshıp alıwda dene turaqlı orınlasqan, qol tirsekten 85 gradus átirapında iymeygen jaǵdayda, názer topqa qaratılǵan jaǵdayda boladı.Toptı qaqshıp alıwda aldın qol jazıladı hám qoldı top penen ushırasıw waqtında top uslanıp, tós tárep taǵı tolıq búgiledi. Bunday jaǵday toptı ushıw tezligi baǵdarı hám traektoriyasına qaray túrlishe ózgeriwi múmkin. Áhmiyetlisi ayaqlar dene hám qoldı "amortizaciyalıq" háreketleniwi kerek boladı.

Tómen jóneliste ushıp kiyatırǵan toptı qaqshıp alıw. Bul usılda aldın deneniń ulıwma salmaq orayı maksimal túsiniledi hám parallel túrde shep yamasa oń ayaq aldınǵa dize bóleginen búgiledi, gewde aldınǵa tolıq aldınǵa iyilip qol topqa qarsı tárep jazıladı ; keyin qol top penen gezlesiwi menen qol tirsek buwınında tolıq búgilip ulıwma salmaq orayı jáne de tómenlew túsiriledi; toptı qaqshıp alıw juwmaǵı shep yamasa oń ayaq iymeygen orında tawsıladı.

Bastan bálent ushıp kiyatırǵan toptı qaqshıp alıw. Bunda qaqshıp alıw ushın sekiriw hám jazılǵan barmaqlar menen qoldı keskin joqarıǵa kóteriw kerek (úlken barmaqlar erkin ornalasqan boladı). Top barmaqlarǵa tiyiwi waqtında, qol top penen amartizaciyalıq tártipte tós tárep taǵı búgiledi.

Toptı bir qolda qaqshıp alıw-tiykarınan, qaptal yamasa arqa táreplerden bálent ushıp kiyatırǵan topqa salıstırmalı orınlanadı. Bunday toplardı qaqshıp alıw orında, sekirip yamasa sekirip oń yamasa shep tárepler ge burılıp-aylanıp orınlanıwı múmkin.Háreketti tayarlıq bóleginde oyınshı toptıń baǵdarına qaray oń yamasa shep qolın top tárep sozadı. Top barmaqlarǵa tiyiw waqtında qol tirsekten 90 gradus átirapında búgiledi. Keyin ekinshi qol da toptı óz ishine aladı hám háreketti juwmaqlawshı bóleginde qol, dene hám ayaqlar amartizaciyalıq tártipte jawınger jaǵdaydı támiyinleydi.

Domalap kiyatırǵan toptı qaqshıp alıw. Bul usıldı orınlawda aldın toptı baǵdarına qaray oń yamasa shep ayaq aldınǵa bir qádem taslanıp "jeńil" hám tolıq búgiledi, artta qalǵan ayaq ta tolıq iymeygen boladı. Qol topqa tiyiw waqtında ayaqlar dizeden tolıq (90 gradus átirapında) búgiledi, keyin top uslanıp, ayaq qádem aldınǵa taslanıp, salmaq orayı kóteriledi hám sol waqıtta

topqa ekinshi qol da qosıladı.Toqtaǵannan keyin sekirip qaqshıp alıwda - oyınshı háreketti tayarlıq bóleginde toptı baǵdarına qaray, bir yamasa eki qolın top tárep uzatadı. Hawada top qolǵa (yamasa qolǵa) tiyiw waqtında top yamasa qol amartizaciyalıq tártipte tós tárep burılıwı menen bir qatarǵa oyınshı iymeygen ayaqlarǵa jeńil qonadı. Áne, sol tiykarǵı bólim (fazadan) keyin oyınshı top penen náwbettegi háreketke tayın jaǵdaydı qabıl etedi.

Top uzatıw**.** Zamanagóy basketbolda top uzatıw oyın usılı hújim háreketin paydalı nátiyje menen juwmaqlaw imkaniyatın jaratıwshı áhmiyetli kónlikpe rolin oynaydı.Top uzatıw oyın jaǵdayın, óz sherikleriniń uzaq jaqında orınlasıwı yamasa háreketlenip atırǵanlıǵı, qarsılaslardıń orınlasıwı yamasa olardı qarsılıq kórsetiw tezligine qaray tómendegi usıllarda atqarılıwı múmkin:

-orınnan tómennen bir qollap bálent, tómen, jerge urıp sekirtip hám domalatıp uzatıw;

- háreket dawamında eki qollap tós aldınan bálent, tómen, jerge urıp sekirtip hám domalatıp uzatıw;

-sol usıllardı bir qolda orınlaw;

-sol usıllardı bas artınan bir qollap orınlaw;

-sol usıllardı bas artınan eki qollap orınlaw;

-sekirip bas artınan eki qollap tuwrı jóneliste uzatıw:

-sekirip oń yamasa shep tárepke burılıp-aylanıp bas artında eki qollap uzatıw;

- sekirip bas artınan bir qollap tuwrı jóneliste top uzatıw:

-sekirip oń yamasa shep tárepke burılıp - aylanıp bas artınan bir qollap uzatıw;

-orınnan yamasa háreket dawamında jelke aldınan bir qollap - uzatıw;

Joqarıda belgilengen uzatıw usılları ayrıqsha mazmun hám jónelislerde 3 faza dawamında orınlanadı:

-Tayarlıq fazası-top tolıq keyin basıp - ózi tárepke tartıladı, gewde tolıq keyin básip iyiledi, ayaqlar tolıq iyiledi.

-Tiykarǵı faza-ayaqlar jazılıp, salmaqlıq orayı aldında turǵan ayaqqa kóshiriledi, gewdeni aldınǵa háreketlendirip, qol yamasa qol keskin top penen jazıladı jáne onı siltep, toptı muwapıq jóneliste uzatıladı.

-Juwmaqlawshı faza-qoldıń bilek bólegi hám barmaqlar járdeminde uzatılıp atırǵan topqa jónelis beriledi, ayaq hám deneniń Inerciyalıq háreketi tiykarında top kerekli tárepke "uzatıladı" Toptı urıp háreketlendiriw (alıp júriw yamasa juwırıw). Toptı urıp háreketleniw tuwrı hám keskin ózgeriwsheń jónelislerde júriw hám tiykarınan, juwırıw tiykarında orınlanadı.

Bunday háreketleniwler toptı oń yamasa shep qol menen urıp tuwrı baǵdarında hám qaptaldan (oń yamasa shep qaptaldan) jaǵdayda ápiwayı juwırıw, jıljıp juwırıw arqalı orınlanadı.

Toptı urıp háreketleniw oyın jaǵdayı hám mútájligine qaray tómendegi jaǵdaylarda qollanılıwı múmkin.

-keskin tezlikte qayta hújim shólkemlestiriwde;

- qarsılaslardıń tez qarsılıgın jarıp ótiwde;

- qorǵawshını "aldap-aljastırıp" ótip, toptı "ashılǵan" (qolay orında turǵan) sherigine uzatıw yamasa sebetke taslaw ushın háreketleniwde;

-qarsılastı "óz aldına shaqırıw", qarsılaslar hám óz oyınshılarınıń ornalasıw yamasa qarsılaslar háreketin analiz etiwde hám esaptı saqlaw ushın oyındı soziw jaǵdaylarında qollanıladı.

Dáslepki jaǵdayda toptı oń qol menen urıp háreketleniwde shep ayaq aldında oń ayaq artında, shep qolda urıp háreketleniw ushın ayaqlar kerisinshe jaylasadı. Ayaqlardı iyiliw jazılıw

múyeshi hám gewdeniń háreketleniw dinamikası toptı urıp háreketleniw tezligi, háreket bağdarı hám aljastırıwshı háreket túrine qaray hár túrlı boladı (25-súwret).

Ayaqlardıń burılıwi ornalasıwı jazılıwı múyeshi hám gewdeniń háreketleniw dinamikası toptı urıp háreketleniw tezligi háreket bağdarı hám aljastırıwshı háreket túrine qaray hár túrlı boladı.Toptı bálent sekirtip urıp háreketleniw. Bul usıl qarsılas qarsılası bolmağan jağdayda, yamasa ol uzaq aralıqta bolğanda shit

tárepke operativ háreketleniw ushın qollanıladı. Bunday usıl ámeliyatta "operativ dribling" dep júritiledi.

Toptı tómen sekirtip urıp háreketlendiriw. Bul usıl qarsılas jaqın turğan bolsa, yamasa ol tez qarsılıq kórsetip atırğan bolsa, urıp baratığan toptı urıp shığarıw qáwpi bolsa qollanıladı. Bunday jağdayda toptı urıp júriw qarsılasqa salıstırğanda qaptaldan yamasa arqağa (toptı "jasırıp") orınlanadı. Toptı tómen sekirtip urıp háreketleniw múmkinshiligi ayaqları dize bóleginen kóbirek iyiw (salmaq orayın tómenlew túsiriw) ornına ámelge asırıladı.

Toptı bálent hám tómen sekirtip urıp háreketleniw kórip qadağalap yamasa kórmey qadağalawısız atqarılıwı múmkin.

Kórip qadağalawı menen toptı basqarıw óz komandalasların óz ara ornalasıwı yamasa háreketleniwi, qarsılaslardıń qarsı háreketi, olar hám shit ortasındağı aralıqtı anıqlaw, sol tiykarda durıs qarar qabıllaw múmkinshiligin beredi. Bunday oyın usılına úyretiw tiykarınan, dáslepki úyretiw basqıshlarında zárúrli ról oynaydı. Lekin usı usıl bara-bara top penen háreketleniw elementlerin kóz benen gúzetip orınlawdan kórmey qadağalawısız toptı basqarıwğa almastırılıwı kerek.

Sebebi, oyın dawamında óz háreketine qaray (kóz benen háreket etip) top basqarıw maydandağı jağdaydı baqlaw múmkinshiliginen ayıradı.

Toptı kóriw qadağalawısız basqarıw usılı maydanda júz berip atırğan barlıq jağdaylardı bayqaw, parıqlaw, analiz etiw, sol jağdayğa tiykarınan, paydalı qarar qabıllaw jáne onı ámelge asırıw mánisin belgileydi. Bunday qábilet oyınshıda "toptı seziniw" toptı basqarıw texnikası joqarı "avftomatikalıq" tárizde qáliplesken bolsa ğana kórinis tabadı. Sol sebepli de qánigeler bul usılğa erte jaslıqtan baslap úyretiw zárúr ekenligin aytıp otedi.

Toptı basqarıwda qarsılastı "aldap", onı aljastırıp ótiwde bir qatar "fintlar" qollanıladı. (26-súwret):

- oń yamasa shep "qaptal tárep-aldınğa" qádem taslap qarama-qarsı tárepke toptı urıp operativ háreketleniw (26-a súwret);
- keskin (kespe "krest") qádem taslaw (26-b súwret);
- oń yamasa shep tárepke burılıw-aylanıw (26-v súwret).

Top penen háreketleniwden keyin toqtap qalıw eki usıldan ibarat-top urıp barıw hám keskin toqtap qalıw. Top penen háreketleniwden keyin toqtap qalıw eki qádem atlaw hám sekiriw arqalı ámelge asırıladı. Oyın dawamında sekirip toqtap qalıw usılı kóbirek qollanıldı.

Sebetke toptı taslaw basketbol oyınında qollanılatuğın barlıq hújim usıllarınıń paydalı nátiyje menen juwmaqlanıwın támiyinleytuğın tiykarğı kónlikpe bolıp esaplanadı. Usınday kónlikpediń jemisli nátiyje menen orınlaw sanı oyın tágdirin sheshedi. Sebetke top taslaw túrleri oyınshını maydanda turğan yamasa háreketlenip atırğan ornı shitke salıstırğanda turğan aralıq, qarsılas hám qarsılaslardıń qarsılıgı, toptı qaysı orında turğan sheriginen hám qanday jóneliste qabıl etkenligine qaray ózine tán ayrıqshalıqlar menen parıq etedi. Atap aytqanda:

- toptı tómennen eki qollap taslaw;

- toptı tómennen bir qollap taslaw;
- toptı tós aldınan eki qollap taslaw;
- toptı bas aldınan yamasa artınan eki qollap taslaw;
- toptı bastıń oń (shep) tárepinen oń yamasa shep qollap taslaw;
- shitke salıstırǵanda qaptaldan turıp, oń yamasa shep qolın yarım sheńber boylap háreketlendirip taslaw;
- orınnan yamasa aktiv háreketden keyin sekirip toptı bas artınan yamasa ústinen taslaw;
- orınnan yamasa aktiv háreketten keyin sekirip, toptı oń yamasa shep qol menen bas artınan taslaw;
- orınnan yamasa aktiv háreketten keyin sekirip, hawada oń yamasa shep tárepke 90, 180 hám 360 gradusqa burılıp-aylanıp bas artınan yamasa ústinen eki qollap hám bir qollap oń yamasa shep qolda taslaw;
- aktiv háreket dawamında bálentke-uzınlıqqa sekirip (toǵa tárizlı qıyıq) oń yamasa shep qol menen taslaw.

Uzaq aralıqtan top taslaw tiykarınan, turǵan orınnan orınlanıp uyımlastırılǵan hújimdi juwmaqlawǵa qaratıladı. Bul usıl toptı bas mańlay aldınan eki qollap hám bas aldınan bir qollap taslaw zamanagóy basketbolda derlik qollanılmaydı. Lekin bunday usıllardı úyretiw háreket rezervin keńeytiw ushın paydalı dep tán alınǵan

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.
5. "Ózbekstan Balalar sportın rawajlandırıw fondı iskerligin shólkemlestiriw haqqında" ǵı ministrler Kabinetiniń 31- oktyabr 2002- jıl 374 - san Qararı.
6. Ayrapetyants L. R, Godik M. A. Sportıvnie igrı.-T.: Ibn Sino, 1991-160 c.
7. Backetbol: 100 uprajneniy i sovetov dlya yunıx igrokov: per s angl. Nik Sortel.- M.: AST : Astrel, 2005.- 237 c.
8. Baskerbol. Teoriya i metodika obucheniya / pod obsh, ped. D. C. Hestepovskogo.- M.: Akademiya, 2004.- 336 c.
9. Ganieva F. v. Basketbol oyınınıń rásmiy qaǵıydaları.- T., 2007.- 124 b.
10. Ganieva F. V., Kubeysinova Y. T., Yakybova Y. J., Xusanova D. T. Hetraditsionnaya texnologiya vostanovleniya prijkov pri zanyatiyax basketbolom. // Metodicheskoe posobie.-T., 2013. 52 c.
11. Xalmuratov, M. (2025). DENE TÁRBIYASI OQITIWSHILARINIŃ KÁSIBIY TAYARLIǴIN RAWAJLANDIRIW METODLARI. Modern Science and Research, 4(3), 390-395.
12. Халмуратов, М. Т. (2023). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКОЙ

СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ. Science and innovation, 2(Special Issue 7), 406-410.