NEW RENAISSANCE international scientific journal
ResearchBib IF - 11.01, ISSN: 3030-3753, Volume 3 Issue 3

ZAMANAGO`Y BASKETBOLDA TOP TASLAW FAZALARI.

Jiemuratova Alima Sag'inbaevna
Berdaq atindag`i QMU.
Dene madeniyati teoryasi ham metodikasi kafedrasi.

https://doi.org/10.5281/zenodo.19246699

Annotatsiya. *Bul ilmiy maqolada zamanagóy basketbolda top taslaw fazaları, olardıń texnikalıq hám taktikalıq ózgeshelikleri keńinen qarastırıladı. Maqalada tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlawshı fazalardıń mazmunı ashıp berilip, hár túrli aralıqlardan hám oyın jaǵdaylarında top taslaw usılları talqılanadı. Sonday-aq sportshılardıń sheberligin asırıwda top taslaw texnikasını jetildiriwdiń áhmiyeti atap ótiledi.*

Tayanısh sózler: *basketbol, top taslaw, fazalar, texnika, hújim, taktika, sport sheberligi*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada zamonaviy basketbolda to'p tashlash fazalari, ularning texnik va taktik xususiyatlari hamda o'yin jarayonidagi ahamiyati yoritilgan. To'p tashlashning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi bosqichlari batafsil tahlil qilinib, turli masofalardan va holatlardan bajariladigan usullar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirish yo'llari ham bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *basketbol, to'p tashlash, texnika, fazalar, hujum, taktika, sport tayyorgarligi*

Annotatsiya. *В статье рассматриваются фазы броска мяча в современном баскетболе, их технические и тактические особенности, а также значение в игровой деятельности. Подробно анализируются подготовительная, основная и заключительная фазы броска. Освещаются различные способы выполнения бросков с разных дистанций и положений. Также рассматриваются пути совершенствования технического мастерства спортсменов.*

Ключевые слова: *баскетбол, бросок мяча, техника, фазы, атака, тактика, спортивная подготовка*

Annotation. *This article examines the phases of shooting in modern basketball, including their technical and tactical characteristics and their importance in gameplay. The preparatory, main, and final phases of shooting are analyzed in detail. Various shooting techniques from different distances and positions are discussed. The study also highlights methods for improving players' technical skills.*

Keywords: *basketball, shooting, technique, phases, offense, tactics, sports training.*

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

Sebettiń qashıqlıǵına qaray, kóplegen qánigeler qısqa (3,5m ge shekem), orta (3,5-5,5m) hám uzaq aralıqlardan (6,5m den kop) top taslaw túrlerin ajıratıp 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 aldıńgı fazasında ajıratıw talapqa muwapıq. Bul faza onnan aldıńgı oyın hareketinen son baslanıp oyınshınıń háreketlenip standart háreketti orınlaytuǵın ornına shekem yaǵnıy, tayarlıq fazasınıń baslanıwına shekem dawam etedi. Bul dawirde bolajaq háreketke, ishki intensiv tayarlıq júz beredi, bul, óz, qarsılas hám sherikler múmkinshiliklerin bahalaw, hárekettiń 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 salıwlardı tayarlıq orınlanıwınıń anıqlıǵına jámleydi. Bulardıń ishine máselen pát alıw, sekiriw hám t.b. kiredi. Tiykarǵı 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. 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 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 dárejedegi komandalardıń qálegen oyınshısı qarsılıqsız sebet astınan 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. 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 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 háreketti orınlawshı oyınshı qorǵawshı tosqınlıǵına ushıraydı hám hújimshi bul waqıtta dárhal toqtap sekiriw menen top taslawdı atqaradı. Bunday top taslawdıń shárti sonnan ibarat, hújimshi qorǵawshınıń qarsı háreketinen burın top taslawǵa úlgeriwi kerek.

Háreketti orınlawda toqtawdıń eki variantı qollanıladı. Birinshi variantta toqtaw adım atıw menen orınlanadı, keyninen aldıda turǵan ayaq, tez iyteriliw hám toptı taslaw ushın artta turǵan ayaqqa tartıladı.

Ekinshi variantta da sonday toqtap qalıw orınlanadı, biraq artqa qaray bolǵan háreket bas hám iyin menen, aldıda turǵan ayaqtı artqa tartpay orınlanadı. Bul usıl, háreket tezligi joqarı bolǵanda, al qorǵanıw sebetke frontal háreketleniwdi, bet sızıǵı boylap háreketlengende qollanıw usınıs etiledi. Oyınshı qolaylı orınǵa ótkende yamasa sebet astınan ápiwayı top taslaw múmkin.

Tayarlıq fazasında oyınshı qarsılastan qaptalǵa bir adım atadı, joqarıǵa sekiriw menen top penen bolǵan oń qolın denesinen shıǵarıp joqarıǵa kóteredi. Tuwrı múyeshte shıǵanaqta búgilgen shep qol, qorǵawshıdan toptı japqanday háreket isleydi.

Ońı 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 qaptalǵa 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 etiwi múmkin. Soǵan qaramay, bul taslaw usılı qorǵawshı ústinen sebetke hújim etiwde eń jaqsı múmkinshiliklerge iye. 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 koordinaciyasın oraylıq nerv sisteması hám analizatorlar tárepinen basqarılıwın ańlalatadı.

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

Texnikanıń aerodinamikalıq tiykarı-bul arnawlı bir maqsetke qaratılǵan háreketti orınlawda dene hám dene bólimlerin aktiv búgip jazılıp inerciyalıq kúshın 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 paydalanıladı);

- 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 tuwdırıladı. Bunday qatnas jasaw bala organizminde tereń orınlasqan genlik háreket qábiletlerin ashılıwına alıp keledi, jańa háreket usılların oylap tabıwına múmkinshilik jaratıladı.

"Texnika" termini 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 muwapıqlasqan (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 jetilisken, kórkem óner dárejesinde qáliplesken bolsa, oyınnıń sońı natiyjeliligi sonshelli joqarı boladı.

Oyın texnikası klassifikaciyalıq dúzilisi tárepinen hújim hám qorǵaw texnikasına bólinedi.

Olardıń bólimleri, toparları hám usılları tómendegi klassifikaciyalıq úlgide sáwlelendirilgen (1-úlgi).

Úlgiden kórinip turıptı, ol da oyın iskerligi mánisi hám jónelis tárepinen hújim hám qorǵaw 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

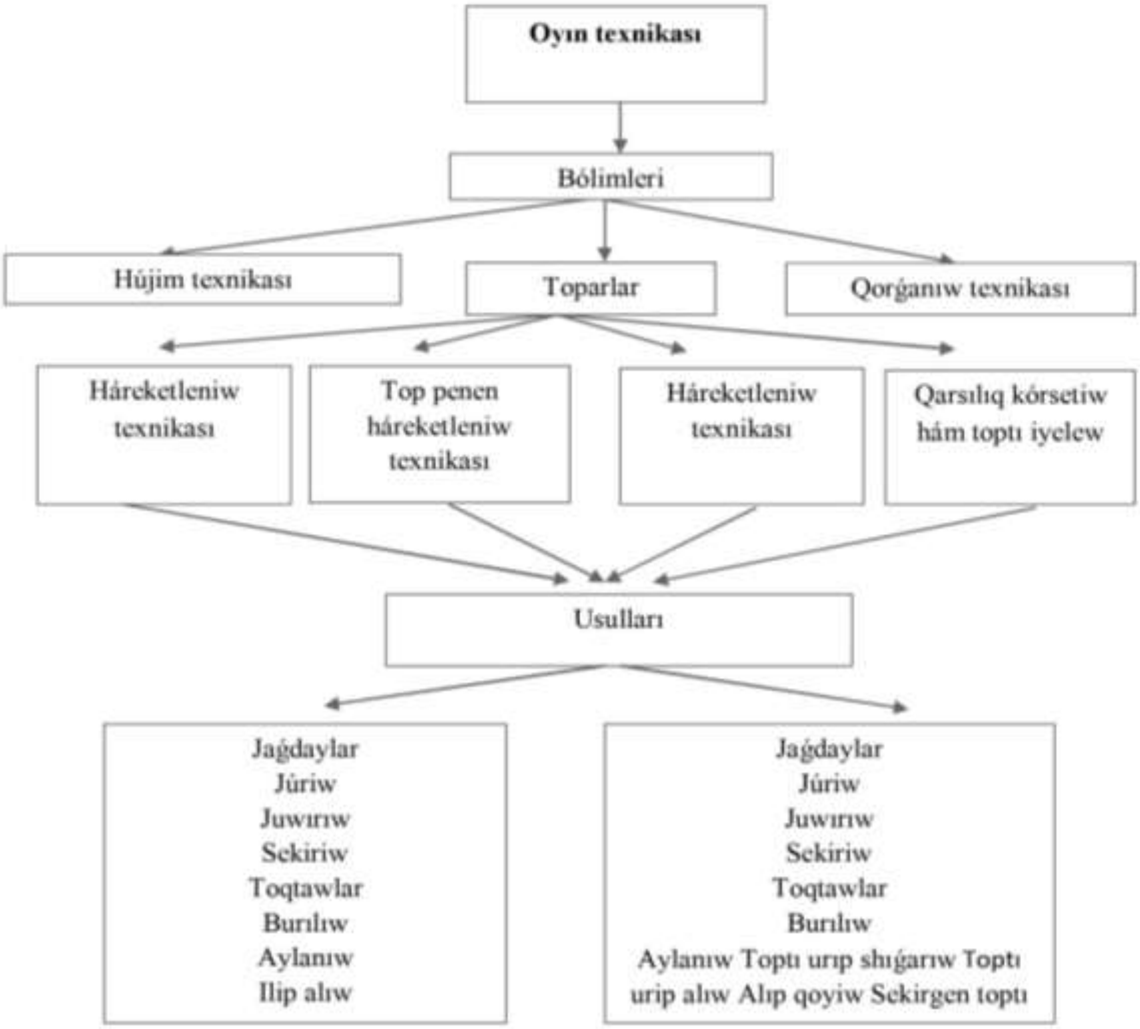
NEW RENAISSANCE international scientific journal
ResearchBib IF - 11.01, ISSN: 3030-3753, Volume 3 Issue 3

bağdarına qaray túrli mazmunda yamasa túrli variantlarda orınlanadı. Jağdaylar texnikası. Basketbolga tán jağdaylar bul oyınshınıńıń sebetin basıp alıw menen baylanıslı bolǵan háreketti operativ hám jemisli orınlawdı támiyinlewge qaratılǵan dáslepki jağdaylar bolıp tabıladı (7-súwret a, b, c): a jawınger tayarlıq jağdayı; b toptı iyelegen oyınshı jağdayı; v qarsılastı jeńip ótiwge hám sebetti basıp alıwǵa tayarlanǵan oyınshı jağdayı,

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

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

Toptı iyelegen basketbolshınıń jağdayı (7-a, b, s súwretler). Toptı iyelegen basketbolshınıń jağdayı topsız basketbolshınıń jağdayına uqsas boladı, lekin top tós aldında (7-b-súwret) hám tósten uzaqlasqan jağdayda (7-s súwret) boladı, salmaqlıq orayı aldınǵa kóshiriledi, top barmaqlar hám alaqan "kópshikshesine" orınlastırıladı (8 - a, b, s, d - súwretle).



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 qıyınshılıq kóretugın oyınshılar.

Biraq, ońı qolı múmkinshiliklerine qaramay tómennen top taslawdı jaqsı kóretuǵın oyınshılar da bar.

TADQIQOT NATIJASI

№	Fazalar	Tavsifi	Asosiy xususiyatlari	Ahamiyati
1	Tayyorgarlik fazasi	Harakatdan oldingi bosqich	Qaror qabul qilish, joylashuvni tanlash	To‘g‘ri qaror muvaffaqiyatni belgilaydi
2	Asosiy faza	To‘p tashlash bajariladigan bosqich	Texnik harakatlar (sakrash, qo‘l harakati)	Natijaga bevosita ta’sir qiladi
3	Yakunlovchi faza	Harakatdan keyingi nazorat	To‘p trayektoriyasini kuzatish	Keyingi harakatlarga tayyorlaydi
4	Harakat oldi faza	Oldingi o‘yindan o‘tish bosqichi	Vaziyatni baholash	Taktik ustunlik beradi

Top taslaw kúshli qoldıń tez háreketleniwi menen orınlanadı. Ońaqay oyınshı bul top taslaw túrin shep qol menen yarım krug ornına atqarıwı múmkin, al shep qolı oyınshı shepten ońǵa bolǵan háreketle sol principlerdi qollanadı. Úziwshi qoldıń alaqanı sebetke qaratılǵan, barmaqlar ashılǵan hám joqarıǵa baǵdarlanǵan, úlken barmaq bet sızıqqa qaratılǵan. Iyteriliw top taslawshı qolǵa qarsı ayaqta orınlanadı.

Oyınshı bet sızıqqa qaray shıǵarılǵan hám krug yaki sebet astınan top taslaw múmkinshiligine iye bolmasa, urıwshı qol shitke qaray tez sozıladı, top barmaqlarda, al kórsetiwshi barmaq maydannıń aralıq sızıǵına baǵdarlanǵan. Top bilektiń hám barmaqlardıń tez burılıwı arqalı shıǵarıladı. Bul topqa kerekli bolǵan 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 beretuǵın usıl bolıp esaplanadı. Toptı aydaw qorǵawshıdan qashıp ketiwge, sebetke hújim etiwge, qarsı hújimdi shólkemlestiriwge, qarsılas dıqqatın tartıwǵa járdem beredi. Toptı aydaw toptı jumsaq alıp júriw, shıǵanaq buwınındaǵı háreketsheń qozǵalıslar esabınan iske asadı.

Ayaqlar, teń salmaqlıqtı saqlaw ushın búgiledi. Dene sál aldınǵa iyilip, toptan bos iyin hám qol qarsılastan toptı qorǵaydı. 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 tuwırlanıwı arqalı taslaydı. Juwmaqlawshı bólimde, bilek jumsaq háreket penen toptı iyterip shıǵaradı.

Oyınshı shep yamasa eki ayaǵına túsedi. Oyınshınıń maydan boylap top penen yamasa topsız háreketleniwin aqırǵı maqseti toptı sebetke taslaw. Oyınshılar hám trener tárepine bul jaǵdaydıń túsiniliwi shınıǵıwlardı 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.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. James Naismith – Basketball asoslari va rivojlanishi
2. FIBA rasmiy qo‘llanmalari
3. NBA o‘quv va metodik materiallari
4. Dean Smith – *Basketball: Multiple Offense and Defense*
5. Mike Krzyzewski – zamonaviy basketbol metodikasi
6. John Wooden – murabbiylik falsafasi
7. O‘zbekiston sport vazirligi nashrlari
8. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi darsliklari
9. Sport pedagogikasi bo‘yicha ilmiy maqolalar
10. Basketbol bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar (universitetlar uchun)