

ON` HA`M SHEP QOLDA SEBETKE TOP TASLAW QA`BILETIN
RAWAJLANDIRIW USILLARI

Reymbaeva Sevara Artiqbaevna

QMU Dene ma`deniyati` teoryasi ha`m metodikasi kafedrası 2-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14532846>

Annotatsiya. *Sebetke top taslaw – basketboldiń áhmiyetli elementi. Oyındı utıw ushın anıq top taslawlarǵa iye bolıwı kerek. Oynıń ózgermeli sharayati hám hár qanday qolaylı jaǵdaydı hújim etiw ushın paydalanıw, top taslawdıń hár qıylı túrlerin iyelep alıw kerekligin anıqlap beredi, bunda álbette hár bir oyınshınıń individual ózgeshelikleri esapqa alınadı.*

Tayanish so`zler: *Bir qollap tómenen top taslaw, eki qollap tómenen top taslaw jaǵdaylarına uqsas sharayatlarda qollanladı. Oraylıq oyınshılar bul usıldı burılıw hám qarsılas shiti qasında gúresiwde fint penen birgelikte qollanadı.*

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

Sebetiń qashılıǵına qaray, kóplegen qanıgeler 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 anıqladı. Sportshı tayarlıq fazası aldınan anıqlanatuǵın, háreket etiwdiń 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 salıwları 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 issi 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 taslawdın bir neshe túri bar. Hár qanday dárejedegei komandalardıń qálegen oyınshısı qarsılıqsız sebet astınan top túsiriwdi biliwi kerek. Biraq, maydannıń bul ornında oyınshı júda az waqıt qarawsız qaladı. Sonlıqtan, qarsılıqtan ótip top taslawğa úyreniw kerek, sonday- aq, oń hám shepten burılıp, tuwrı sebet aldınan ulıwma alganda, qálegen orınnan top taslawdı biliwi kerek. Qánigelerdın 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. Sekiriwdıń 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 oyınshı qorgawshı tosqınlıǵına ushıraydı hám hújimshi bul waqıtta dárhal toqtap sekiriw menen top taslawdı atqaradı. Bunday top taslawdın shárti sonnan ibarat, hújimshi qorgawshınıń qarsı háreketinen burın top taslawğa úlgeriwi kerek.

Háreketi orınlawda toqtawdın 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 tartıpay orınlanadı. Bul usıl, háreket tezligi joqarı bolǵanda, al qorganıw sebetke frontal háreketleniwdi, bet sızıǵı boylap háreketlengende qollanıw usınıs etiledi. Oyınshı qolaylı orıńǵa 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, qorgawshıdan 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 qaptalǵa qorgawshıdan joqarıǵa shıǵaradı, keyninen 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 qorgawshı top taslawğa kesent etiwı múmkin. Soǵan qaramay, bul taslaw usılı qorgawshı ústinen sebetke hújim etiwde eń jaqsı múmkinshiliklerge iye.

Bazı bir oraylıq oyınshılar burılıw hám fintler menen tómenen 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 tómenen top taslawdı jaqsı kóretugin oyınshılar da bar.

Top taslaw kúshli qoldın tez háreketleniwi menen orınlanadı. Oñaqay oyınshı bul top taslaw túrin shep qol menen yarım krug ornına atqarıwı múmkin, al shep qolı oyınshı shepten ońǵa bolǵan hárekette sol principiardi qollanadı. Úziwshi qoldın alaqańı sebetke qaratılǵan, barmaqlar

ashilgan hám joqariga bagdarlangan, ulken barmaq bet sızıqqa qaratilgan. Iyteriliw top taslawshı qolga qarsı ayaqta orınlanadı. Oyinshı bet sızıqqa qaray shıgarılğan hám krug yaki sebet astnan top taslaw múmkinshiligine iye bolmasa, urıwshı qol shitke qaray tez soziladı, top barmaqlarda, al kórsetiwshı barmaq maydanniń aralıq sızıgına bagdarlangan. Top bilektiń hám barmaqlardıń tez burılıwı arqalı shıgarıladı. Bul topqa kerekli bolğan aylanıwdı beredi, shittiń tómenge 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–oyınshıga maydan boylap tezlik penen hám qálegen bagdarda háreketleniwge múmkinshilik beretuğın usıl bolıp esaplanadı. Toptı aydaw qorgawshıdan qashıp ketiwge, sebetke hújim etiwge, qarsı hújimdi shólkemlestiriwge, qarsılas dıqqatın tartıwga járdem beredi. Toptı aydaw toptı jumsaq alıp júriw, shıganaq buwınındağı háreketshen qozgalıslar esabınan iske asadı. Ayaqlar, teń salmaqlıqtı saqlaw ushın búgiledi. Dene sál aldınğa iyilip, toptan bos iyin hám qol qarsılastan toptı qorgaydı. Háreketlenip top taslawda (on qol menen) oyınshı toptı aydawdan keyin yamasa sherigi uzatıwınan keyin toptı on ayağında qaqshıydı. Qaqshıwdağı adım ulken. Onnan keyingi adım qısqa toqtatıwshı adım boladı. Oyinshı shep ayağınan vertikal joqariga iyteriledi. Iyteriliw waqtında top iyin üstinen shıgarılıp, on qol bilegine ótkeriledi. Sekiriwdiń joqarı noqatında, oyınshı toptı qollardıń tuwırlanıwı arqalı taslaydı. Juwmaqlawshı bólimde, bilek jumsaq háreket penen toptı iyterip shıgaradı.

Oyinshı shep yamasa eki ayağına túsedı. Oyinshınıń maydan boylap top penen yamasa topsız háreketleniwın aqırğı maqseti toptı sebetke taslaw. Oyinshılar hám trener tárepine bul jağdaydıń túsiniwi shınıgıwları orınlawda talpınıwshılıq dárejesin asıradı. Oyinshı ózinen tezlik, toqtaw hám burılıwlar, toptı qaqshıw hám uzatıw uqıplıqların jetildirmey turıp hesh qashan snayper bola almaydı. Bul, basketbolshılardıń mudamı tájiriyeleriniń asıp barıwı sebepli de júda áhmiyetli bolıp esaplanadı.

REFERENCES

1. "Dene tárbiyası hám sport haqqında" gı 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" gı 29 -avgust 2004- jıl 3481 - sanlı Pármanı.
3. Ózbekstan Respublikasınıń "Tálim haqqında" gı Nızamı (1979, 29- avgust). "Turkiston" gazetası.
4. Ózbekstan Respublikası "Kadrlar tayarlaw milliy bagdarlaması". "Bilim" gazetası, 1998, 1- aprel.
5. Ózbekstan Respublikası Ministrler Kabinetiniń "Ózbekstanda dene tárbiyası hám sporttı jáne de rawajlandırıw is-ilajları haqqında" gı sheshimi, 29- may, 1999- jıl.
6. "Ózbekstan Balalar sportın rawajlandırıw fondı iskerligin shólkemlestiriw haqqında" gı 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. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)