

20-тақырып

Ойын техникасын топтау Баскетболшы техникасына берілген нақты ойын жағдайларын тиімді пайдалану үшін арналған спорт түрінің дамуы барысында жинақталған әдіс-тәсілдер және олардың жиынтығы мен түрлілігі жатады.

«Техника тәсілі» термині құрылымы бойынша сәйкес келетін және бір ойын жағдайын шешуге бағыттталатын қозғалыстар жүйесін қарастырады. Берілген немесе басқа да тәсілдер қолданылатын шарттар көптүрлілігі оны орындаудың тәсілдерін жетілдіреді, құрылуын реттейді. Баскетбол дамуының түрлі кезеңдерінде тәсілдер саны, оларды орындау әдістері, бағалау критериилері өзгеріп, жетілдіріліп отырылған. Арсенал қайта құрылуына ойын ережелерінің жоспарын дамыту, ойыншылардың басқа да дайындық түрлерінің деңгейін арттыру әсер етеді.

Қозғалысты, жүгіруді, секіруді, тоқтауды, айналыстарды жетілдіру Әрбір даму кезеңіндегі спортсмен техникасы – бұл ойыншыға ережелер шектеулерінен шықпай күрделі ойын жағдайларында ең тиімді іс-әрекет жасауына көмектесетін тәжірибемен тексеріліп өткен тәсілдер жиынтығы. Кенеттен қлыптасатын ойын жағдайларында ең тиімді нәтижелерге қол жеткізу үшін, баскетболшы ойын техникаларының көптүрлілігін толығымен меңгеріп, белгілі бір жағдайда қажетті тәсіл немесе тәсілдер жиынтығын таңдай біліп, тез арада, әрі нақты орындауы керек. Жоғарғы техникалық шеберліктің критериилері:

- берілген ойын функцияларын шабуыл және қорғаныстың негізгі тәсілдерімен қоса толыққанды орындау үшін тиімді әдіс-тәсілдер жиынтығын оңай пайдалана білуі;
- берілген ойын тәсілдерін орындаудың нақтылығы, әрі тиімділігі.
- қарама-қайшы факторлар (қатты шаршау, психологиялық ауырлықтар, қиын сыртқы жағдайлар және т.б.) әсеріне қарамастан ойын тәсілдерін орындаудың тұрақтылығы;
- қарсылас ойыншының қарама-қарсы іс-әрекеттеріне байланысты техникалық ойын тәсілдерінің кезеңдерін пайдалана білу;
- ойын тәсілдерін пайдаланудың тұрақтылығы, ол көпкүндік жарыс кезінде ойыннан-ойынға еш ауытқусыз жоғары мергенділікпен анықталады. Баскетбол- бәсекелестік ойын, өйткені спорттық сайыс кезінде қарсыластар бір- бірімен бәсекеге түседі. Даярлықтың

жетіспеушілігі тәртіпсіздікпен тепе-тең деуге болады. Өйткені соның салдарынан жарақат алынады: саусақты қайырып алу, буынды созып алу, т.б. Жарақаттардың алдын алу үшін төмендегідей бірқатар жағдайларды есте сақтаған жөн. Баскетбол қалқанының астында отыруға болмайды, допты қағып аларда бас бармақты допқа қарсы бағыттауға болмайды, ойыншылардың ойын кезінде бір-бірін ұстауға, дөрекі қылық жасауына болмайды, алдын ала қыздырыну жаттығуларынсыз жылдамдық жаттығуларына кірісуге болмайды, сабақ басталар алдында оқушылар алқа, сақина, сағат, сырға және басқа жарақат алуға мүмкіндік тудыратын заттарды шешіп, қыз балалар шаштарын түйюлері қажет. Осындай негізгі ережелерге нақты тоқталып өту. Ойын ойнату.

21-тақырып Баскетбол секциясындағы ойын техникасы

Техника-ол ойынның тәсілі ,ойыншылардың қорғаныс пен шабуылда нәтижелі әрекеттерін қамтамасыздандырып,команда ішінде ойыншылардың бірігіп әрекеттесуі мен қарсылық көрсетуін ұймдастырады.

Қазіргі заман техникасы-ол күрестің формасы мен әдісінің тарихи дамуы қорытындысы. Уақыт өте келе,тәсілдердің саны да өзгерді.Әр бір тарихи уақыт кесіндісі көптеген ұтымды тәсілдерді ұсынады.Сондықтан,қазіргі заман әдістерінің керекті арсеналын білу қажет және қазіргі заманға ең тиімді әдістердің бастысын анықтайтын ойынның даму тенденция арсеналын білу қажет.

Ойынның белсенді түрде қазіргі заман техниканың алуан түрлілігіне алып келді.Ол ашық көрсетілген динамикалық шабуыл сипаты жай және роционалды,ауыспалы жылдамдық пен шапшаңдық,тиімділік пән дәлдікпен үйлестіріледі.Қазіргі уақытта белгілі шарадағы техника әдістердің дұрыс орындалу сипатын анықтайды,соның арқасында қозғалыста түрлі жағыдайға ойыншыларының өзіндік бір ерекшеліктері пайда болып әр түрлі,алуан түрлілігімен сипатталады.Яғни,барлық қозғалыстардың көмегімен әр түрлі әдістер жүзеге асырылады,ол былыққан сипат болмай,белгі бар заңдылықпен қалыпты жағыдайда қайталанады,оларды топтастыруға және жүйелеуге болады. Жіктеу-ол белгідегі барлық әдістер мен тәсілдерді бөлім мен топ бойынша анықталған белгі негізінде топтастыру.

Бұрын осындай барлық белгінің санына қозғалыстың кинематикалық және динамикалық құрылымының өзгешелігі,әрекет сипатын белгілеуге қатысты еді.Әрекетті сипаттау бойынша барлық қозғалысты екі үлкен бөлімге бөлуге болады:Шабуыл техникасы мен қорғаныс техникасы.Олардың әрқайсысына доппен және допсыз орындалатын қимылдың әртүрлі сипатты топтар кіреді:ауысу техникасы,допқа ие болу техникасы, допты менгеу техникасы және тәсілдерге қарсы әрекет.

Ауысу техникасы

Барлық ойын барысында баскетболшы кенеттен болатын,әр түрлі әрекет орындауға дайын болуы қажет.Сондықтан ол әрдайым дайындық кезеңде болуы керек,яғни бұл оған қажетті тапсырманы орындауға мүмкіндік береді. Мұның бастапқы рөлі алға 1.

22-тақырып Техника-ол ойынның тәсілі, ойыншылардың қорғаныс пен шабуылда нәтижелі әректтерін қамтамасыздандырып, команда ішінде ойыншылардың бірігіп әректтесуі мен қарсылық көрсетіп ұйымдастырады.

Қазіргі заман техникасы-ол күрестің формасы мен әдісінің тарихи даму қортындысы. Уақыт өте келе, тәсілдердің саны да өзгерді. Әрбір тарихи уақыт кесіндісі көптеген ұтымды тәсілдерді ұсынады. Сондықтан, қазіргі заман әдістерінің керекті арсеналын білуі қажет және қазіргі заманға ең тиімді әдістерінің бастысын анықтайтын ойынның даму тенденция арсеналын білу қажет.

Ойынның белсенді түрде дамуы қазіргі заман техникасының алуан түрлілігіне алып келеді. Олашық көрсетілген динамикалық шабуыл сипаты жай және рационалды, ауыспалы жылдамдық пен шапшаңдық, тиімділік пен дәлдікпен үйлестіреді. Қазіргі уақытта белгілі бір шарадағы тактика әдістерінің дұрыс орындалу сипатын анықтайды, соның арқасында қозғалыста түрлі жағыдайдағы ойыншылардың өзіндік бір ерекшеліктері пайда болып тұруы керек. Кез-кеген уақытта қарсыласынан допты алуға дайын болу қабілеттілігі мен бір қалыпты жағыдайды сақтау негізгі талап болып табылады. Бір қалыпты жүгіру ойынның ауысу жұмсақтығымен оның еркіндігімен ерекшеленеді.

Жұлқыну-тез шапшаңдау. Жұлқұнудың көмегімен қарсыласынан жұлып алу және бағытты өзгерту іске асырылады. Жұлқыну үшін жақын қашықтықта жүгіру қолданылады.

Қосымша қадам-қимыл бағыты бойынша бірінші тұратын аяғы баскетболшының тік тұру қадамынан басталады. Бір уақытта жұмсақ, айнымалы қозғалыспен екінші аяқ оған тартыла түседі. Қорғаныста қарсы әрекетке тәсілдерді қолдануда олар ерекше кең пайдаланады.

Секіру-барлық үйлесімді тәсілдермен бірге қолданылады және оның еш қарсы әрекетсіз және оның еш қарсы әрекетсіз және тиімді орындауына жақсы жағдай жасайды. Секіру екі аяқпен және бір аяқпен секіру болып бөлінеді.

Екі аяқпен жұлқына секіру тік тұру негізінде орындалады. Секіріс сәл ғана шамалап отырып алаңнан аяқтың бүгілуімен қоса қалдың алға жоғары бағытта серпілуі арқылы орындалады. Секіріп жерге қайтадан түскенде, тізкнің бүгілуі, жерге жайлап түсуге бір уақытта тік тұруына көмектеседі.

23-тақырып Бір аяқпен жүлқына секіріп ол тек жүгіру кезінде орындалады. Жүгірудің соңғы қадамы жай қадамға қарағанда бір шама үлкенірек болады және алаңға бірінші өкше тиеді. Осы себептен отырыстың табиғи жағдайы қалыптасады, бұл алаңнан өзін итеру кезінде керек. Ұшудың жоғары нүктесінде бұлғанған аяқ жайлап жерге түседі, сона баскетболшы толығымен ұзарады. Жерге түсу екі бүгіліп жасалған аяқпен жасалады.

Аялдау-бұл әдіс, бір шама ауысуды тақтатуға мүмкіндік береді, яғни қарсылыс топтың уақытын немесе ене белсенді кедергісіз әрекеттердің орындалу арақашықтығын ұтуына мүмкіндік береді. Аялдаманың екі тәсілі бар: екі қадам, секіру. Екі қадаммен аялдау аялдамаға дейінгі соңғы қадам жүгірістен кейінгі үлкен болсады, аяқтың қайырылыстан кейін аялдамадағы баскетболшының денесі біршама бір жаққа қарай ығысады, ол қарсы қозғалысқа байланысты болады. Жерге түсу аяқтың бүгілуімен яғни сәл отырыңқырап орындалады. Екінші аяқ алға қарай яғни бастапқы қозғалыстың бағытына қарай қойылады, баскетболшы тірек алған жаққа қарай бұрылады. Тіреуші аяғы амортизация функциясы мен қозғалыстың жылдамдығын баяулату үшін қолданады. Жүгірістің жылдамдығы көп болған сайын жерге қону кезінде ол қатты бүгіледі. Екінші қадам тоқтату функциясын орындап дененің еш бір қалыптылығын жоғалтпайды, тіреу шегінде бір қалыпты ұстап тұру мен қамтамасыз етеді.

Секіру аялдау. Алаңнан денені итергенен кейін келесі жерге түскендегі жүгіріс қадамы, ал алдындағы тәсіл сияқты бірден екі аяқпен орындалады.

Бұрылыстар арқылы ойыншы допты қарсылысынан қорғап қала алады және де сол шарттар бойынша ойыншы қарсыласына жақындай және алыстай алаады. Бұрылыстар алға және артқа қарай болады. Келесі аяқ бұрыла қара қадам жасайды. Егер бұрылыс кезінде ойыншының кеудесі алға бұрылса, бұрылыс алға қарай болады, егер әрекет артқа қарай болса, демек бұрылыс артқа қарай болады. Тіреу болатын аяқтың бүгіліп тұрып тіке тербеліссіз ось айналасында айналуы негізгі талап болып табылады.

Допты билел техникасы.

Допты билеу техникасының қабылдануына тосып алы, қолға беру, допты басқару және жүгіріс жатады.

24-тақырып Тосып алу-баскетболистің допты басқару тәсілі. Сәтті тосып алу басқа тәсілдердің сәтті орындалуын қамтамасыз етеді. Егер ойыншы өз әрекетін белгілеп алмаса, доп бел жаққа келіп тиеді.

Екі қолмен тосып алу. Допты алу үшін қолдарды жарты шар тәрізді етіп доп сыйып нететіндей дөңгелек жасап, қарсы ұшып келе жатқан допқа қарсы тосады. Допты тосып алысымен келесі тәсілді орындауға дайындалады. Қолдың иілуі доптың ұшу жылдамдығының амортизациясын қамтамасыз етеді.

Қолдар ертерек иелгіндіктен доп қолға тигенде ұрылмауды керек. Бір қолмен тосып алу. Бұл тәсіл екі қолмен тосу мүмкіншілігі болмаған жағдайда немесе келесі бір қолмен орындалатын балса қолданылады. Тосусоңында келесі қолмен тіреуге болады. Қолды доптың ұшу биіктігіне қарай сәйкес көтереді. Доптың ұшу траекториясын көріп бақылау маңызды шарт болып табылады. Қолдан-қолға беру-ойыншылардың бір-бірімен бірлесіп әрекет қылуына және допты торға жақындатуға көмек тесетін ең басты тәсіл. Оны орындаудың түрлі тәсілдері бар, олар бастапқы қалыпқа және әрекет өзгешегіне байланысты. Кез-келген қолдан-қолға беруді дайындау фразасы доптың бастапқы қалпына келуін қамтамасыз етеді. Негізгі фразаның әрекетін керекті бет бұрыс пен доптың ұшу жылдамдығын қамтамасыз етеді.

Қолдан-қолға беруді топтастыруды оның алдыңғы қалпына байланысты. Негізінде 3 құрылым бар:

а) Негізгі қалыптағы доп иықтан биік жерде тосылады. Бұл жағдайда саусақ бастары иін алдында немесе иінде сүйеніп болады. Бұл тәсіл қолдың сәл бүгілуі және білезіктің көмегінен орындалады 2 және 1 қолмен допты жоғарыдан беру жатады. Екі қолмен жоғарыдан қолдан-қолға беру қарсыластың белсенді қарсы әрекетінің қолданылады. Бұл жағдайда доп бастан жоғарыда, ал шынтақ алда болады. Қолдың жай ғана бүгілуі арқылы доп ойыншының серігіне беріледі. Бір қолмен жоғарыдан қолдан-қолға беру доптың бір білезіктегі негізі қалпы. Алдыға қарай жасалған әрекет арқылы қол бүгіледі және білезік допқа шарпа тиуі арқылы доп қолға беріледі.

25-тақырып Бастапқы қалыпта қол шынтак бүгілген қалыпта допты ұстап тұрады. Қолдан-қолға беру допты кеуде тұстан лақтыру арқылы қолданады. Оған кеудеден екі қолмен лақтыру, бір қолмен иықтан лақтыру сияқты тәсілдер жатады. Кеуде тұстан екі қолмен қолдан-қолға берілу. Бұл тәсіл алты метірлік қашықтықта допты дәл және тез беруге мүмкіндік жасайды. Бастапқы қалыпта доп кеуде тұста тұрады. Қолдардың алға қарай иілуі мен аяқтардың да сол уақытта иілуі арқылы немесе алдыға бір қадам білезіктердің белсенді әрекеті арқылы доп керекті бағытқа лақтырылады. Иық тұсынан бір қолмен қолдан-қолға беру. Бұл тәсіл едәуір қашықтыққа тура лақтыруға мүмкіндік береді. Бастапқы қалыпта допты бір қолдың білезігінде иық тұсында ұстап тұрады. Екінші қол оның тіреуі болады. Қолды сермеу кезінде ойыншы беретін қолға қарай бұрылып қайтадан бұрылғанда қол иіліп доп керекті бағытқа қарай лақтырылады.

б) Бастапқы қалыпта доп белден томенгі қалыпта болады және беріліс серлеу әрекеті арқылы орындалады. Осы принципке байланысты екі қолмен төмене қолдан-қолға беру, бір қолмен бас үстінен қолдан-қолға беру әрекеттері ұйымдастырылады.

Екі қолмен төменен қолдан-қолға. Доп кең ашылған саусақтар арқылы жанынан артынан тосылады. Бір қолмен төменен қолдан-қолға беру. Бастапқы қалыпта доп ойыншының бір қолының білезігінде болады, ал қолдың алақаны бүйір тұста болады. Лақтыруға. Лақтыруға дайындалу және кәрзенкеге дәл тию ойын мақсатын құрайды. Лақтырудың дәлдігі көптеген факторларға байланысты, жақсы техника болып табылады, ал басқа факторлардың теріс әсерін төмендетеді және жәлдік қабілетін анықтауға мүмкіндік береді.

Кәрзенкеге лақтыруды берілістің барлық тәсілдері иен орындауға болады. Ең көп тараған түрі екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру, екі қолмен жоғарыдан лақтыру, бір иықтың тұсынан лақтыру, бір қолмен жоғарыдан лақтыру. Екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Негізі бір орында орындалады, алыс және жақын қашықтықтан орындалған да әсерлі болады. Бастапқы қалыпта доп кеуде тұсында болады. Аяқтардың біреуін сәл алға қойу болады. Аяқтардың иілуімен қатар, олар жоғары қарай тұзу көтеріледі. Соңғы кезде ойыншының денесі мен қолдары жоғарыға қарай созылады. Екі қолмен жоғарыдан лақтыру. Доп бастың үстінде кеңінен ашылған қолда орналасады, алақан алға қарай

орнатылады,шынтак барынша төмен түседі.Аяқ бүгіліп дене жоғары көтеріледі және ол қолдың шынтак тұсының бүгілуімен бірдей тұзуленеді.Осы әрекет арқылы доп кәрзенкеге жөнелділеді.Бір қолмен иық тұсынан лақтыру орта және жақын қашықтықтан шабуыл жасау үшін қолданылады.Бастапқы қалыпта доп иық тұсында болады,қолдың басы алға қаратылады.Доп астынан екінші қолмен тіреледі.Аяқты бүгіп доп бар қол жоғары жіберіліп,бір қалыпты,жұмсақ әректпен доп нысанаға лақтырылады.Сонғы кезде қол тегісімен созылып ,денінің ауырлық орталығы алда тұрған аяқа ауысады.Бір қолмен жоғарыдан лақтыру қарсы әрекетте әсері болып келеді.Допты дегеніне жеткізу үшін ойыншы жоғары секіріп,созылған қалпымен,ашылған саусақтармен допты жоғарғы нүктеде қарсы алуы керек.Жұмсақ әрекетпен допты кәрзенкеге қарай итеріп жібереді.

Секіріп лақтыру.Секіре лақтыру қандайда болса тәсілмен орындалады.Секіру үшін ойыншы екі және бір аяғымен де жұлқына көтеріле алады.Баскетболда «секіре лақтыру» термині екі аяқтап секіріп бір немесе екі қолмен жоғарыдан лақтыру дегенді білдіреді.Бұл жерде негізінен секіру мен лақтыру түйіседі.

Лақтыру үшін бастапқықалыпқа екі жолымен шығуға болады:

1)Ойыншы бел тұсындағы добымен тік тұрады.Содан кейін,секіріп допты бастапқы қалыпқа алып келеді,секірудің жоғарғы нүктесіне жетіп,қол бүгіліп нысанаға бағытталады.Бұл тәсіл көбінесе егер лақтыру бастапқы орында орындалса қолданылады.

2)Ойыншы тік тұрып допты ұстап лақтыруға негізгі қалыпта тұрады,содан соң секіріп лақтырады.Бұл тәсіл көбінесе ойыншының әрекетінен кейін қолданылады.

Жүргізу(басқару)-допты ұзақ ұстай алаңды соққылау.Егер доп ұзақ қолда тұрса,жүгіру бітті деген сөз.Допты жүргізу үшін сәл бүгілген аяқтарға ауысып тұру керек.Допты еркіндікте басқару үшін оны алды жақта,бүйір тұсында ұстау керек.

Қарапайым басқаруда доп қайтадан көтерілгенде белге дейін не жоғарыға жетеді.Төмендеген секіріспен басқаруда допты алаңға жақын жерде қарсы алу керек.Мұндай ойыншы аяғын қаттырақ бүгеді,допты соғу көбіне қолдың басына жүктеледі.

Допты иелену және қарсы әрекет техникасы.

Допты иелену тәсілдеріне қағып алу,жұлып алу және қалқаннан секіргенде алу жатады,ол қарсы әрекет тәсілдеріне адастыру,жұлып алу,лақтырғанда тартып алу жатады.

26-тақырып Бұл тәсілдердің ерекшеліктері қарсы әрекеттің тәсілінің таңдауы, оның атқарылу уақыты, әрекет өзгешілігі әр қашан доп басқаратын қарсыласқа байланысты. Оның әрқашан әрекеті бірінші болып жасауға мүмкіндігі бар.

Қағып алу-қорғаныс техникасының ең белсенді тәсілдерінің бірі. Ол қарсы шабуыл жасауға және допты жүргізуге мүмкіндік береді. Оның арқасында қолдан-қолға беруге, жүргізуге қарсы тұруға болады. Қолдан-қолға бергенде қағап алу. Шабуылушыға қолдан-қолға беріп жатқан кезде қорғаушы оның жанына немесе арқасына орналасады. Доп беретін адамның қолынан шыққанда денеде алға шығп допты қағып ала білу керек.

Жұлып алу. Егер қарсылас допты ұстап тұрып айналып жатқанда жұлып алса пайдалы, жұлып алудың 2 тәсілі бар: өзіне қарай жұлқу және қарсыластан алға-төмен жұлқылау.

Өзіне қарай жұлқу арқылы жұлып алу. Ойыншы допты екі жағынан ұстап алып, жылдам әрекетпен өзіне қарай жұлқып тез теріс қарау керек. Алға төменге жұлқалау арқылы жұлып алу. Ойыншы допқа бірден бас салып оны қарсыласы жоқ жерге итереді.

Допты секіру кезінде ал. Бұл тәсіл өте маңызды және өте әсерлі. Ол кезде лақтыра шабуылға және қарсы шабуылдауға мүмкіндік береді. Доп секіргенде екі жақтың ойыншылары да теңдей қалыпта болады және допты басқаруды ойластырып тұрады. Допты алу үшін бірінші болып алып шығып, жоғары секіріп, допты ұстап алуы керек. Жерге түскенде аяқтарды кеңінен ашып, шынтақтарды шетке кіріп, допты кеуденің астына тығу керек. Бұл тәсілдің сәттілігі допты алып үлгеруге және секіруге байланысты.

Тартып алу. Бұл тәсілді ойыншы орнында допты ұстап тұрғанда немесе жүгіртіп жүргенде орындауға болады. Қолдан тартып алу. Ойыншының жанына сәтті әрекет жасай алатындай немесе сәтсіздікке артқа шегінуге болатындай қалыпта жақындау керек. Шапшаң және өте аз уақытта тырыстыра ұстаған саусақтармен допты бос жерге ұрып үлгеру керек. Жүгірту кезінде тартып алу. Доп басқарған қарсыласты шеттегі сызыққа бағыттап сәл итермелеп допты жанынан тартып алады.

Алдынан тосу. Бұл тәсіл лақтыруға қарсы қолданатын тәсіл. Допты лақтырып жатқан ойыншыға жақындап, дәл лақтырар кезде допқа қарсы шығу керек.

Тойтарыс беру. Бұл тәсіл допты тосуға немесе басқау болмағанда қолданылады.

27-тақырып Баскетбол секциясындағы ойын техникасын үйрету методикасы

Үйретуді дұрыс ауысудан сонымен қатар тосуды, беруді, лақтыруды, жүргізуді үйретуден бастау керек. Ауысу. Ауысуды үйретуге әр тәсілдер. Бірінші тоқтап-тоқтап жүгіру, содан кейін секіру мен дұрыс үйретіледі. Әр әрекетке уақыт бөлінбеуі керек, бір тәсіл үйретіліп бола сала екіншісіне көңіл бөлу қажет.

Жүгіру. Жүгірудің табиғи дағдыларды қолдана отырып жүгіру техникасына алаңдап тоқтауды енгізеді жүгірудегі жаттығуларды, төмендегі тапсырмаларының орындалулары шешілмейтіндей кезек-кезек жасу керек: Дағдылы жүгіру, тіке және жылдам жүгіру, бағытты өзгертуге (айқастыра, доғал, бұрылыстар) жылдамдықты үдете жүгіру т.б. Жүгіру жылдамдығына, жүгіріс бастаудағы талпынысқа көп көңіл бөлінуі керек ондай жаттығулар жүйелі түрде жасалуы керек. Алғашқы ойыншылардың барлығы айналып жүгіруі керек. Сонда үйретуші ойыншылардың барлығын бақылап, қателігін түзеп отырады. Барлық жарыс жаттығуларында қолдың ырғақ бойынша қимылдауына көп көңіл бөлуі керек, себеі ол тек жылдам жүгіруге көмектеспейді, доппен жасалатын басқа әрекеттер үшін де маңызды. Мысалы: қолдың ырғақты қимылдауы допты тосу мен берілісте маңызды роль атқарады.

Шабуылдау техникасы.

Доппен орындалатын әрекеттерді үйретуден бұрын оның серпінді қасиеті мен формасы мен танысып алу керек, себебі сондай техника тәсілдері тез игеріледі. Бұл мақсат үшін доп снаряд ретінде қолданылатын ортақ дамыған жаттығуларды қолдануға болады. Үлгі жаттығулары:

1) Допты қолдан-қолға ауыстыра отырып, оған тимей, денені айналдыра жүру

2) Доп арқада, екі қолда орындалады. Допты бастан асырып, алға лақтырып, сонда тосып алу. Егер допты алдын-артқа лақтырып тосып алу. Осы жаттығуды бір қолмен орындау.

3)Еңкейіп, допты қолға ұстап, аяқтардың арасынан өткізіп алға қарай лақтырып алдынан тосып алу.

4)Допты өкшелерінің арасында қысып ұстап, доппен бірге секіріп, оны аяқпен жоғарыға лақтырып, тосып алу. Осы жүйеге сай көптеген жаттығулар ойлап табуға болады.

Тосып алу. Допты дұрыс ұстап қалу, тоқтатуды үйрену үшін келесі жаттығуларды қолдануға болады:

1)Ойыншы қолын сызып тұрып білезігін доптың үстінде деп елестету

2)Дәл солай, бірақ отырып, қолды доптың үстіне қойады. Осы жерден көтеріп қолға ұстап тік тұрады

3)Алдағыларды қайталап, допты қолдан түсіреді, ол қайта көтерілгенде білезікті дұрыс ұстап оны тосып алады.

Қолдан-қолға беру. Алғаш болып кеуде тұстан екі қолымен беу мен иық тұсынан бір қолмен беру үйретіледі. Басқа тәсілдер киін сол жаттығулар арқылы үйретіледі, тек әдіске үйрену керек. Техника негізгі орында тұрып бергенде менгеріледі. Бұл жерде көңіл тоқтататын жер бастапқы қалып және жұмыс фазасы (қолмен жасалатын әрекеттердің орындалуы мен аяқтың бір уақытта созылады). Аялдау, жүргізу, бұр-ылысынан кейін жасалатын әрекеттерге көңіл бөлу керек. Төмендегі жаттығулар мен сап түзуеулеріне осы мақсатта қолданылуы мүмкін.

1)Сапқа тұру. Допты жұп-жұп болып бір-біріне беру.

2) Допты бір саптан 2-ші сапқа иректен кезекпен беру.

3)Дәл солай, тек допты берген соң оқушы қарсы алдындағының орнына барып тұрады.

4)Екі сап қарама-қарсы тұрады: доп әр саптан кезекпен беріледі.

5)Ортаға біреуді қойып, барлығы дөңгеленіп тұрады. 1-ші доп ортадағы ойыншыға беріледі, ол допты басқаға береді, алдағы ойыншымен орын ауыстырыды.

б)Екі сапқа түзеледі.1-ші жүгіріп шығып допты тосады, сөйтіп оны екіншіге шыққанға береді, ол өзі саптың соңына барып тұрады.

Допты беруді үйрету кезінде алаңнан ұшып көтерілген допты ойыншының тосу кезінде көңіл бөлу керек. Егер қадам ырғағына байланысты қате жасалса, оны келесі жаттығуларды жасау арқылы түзеуге болады:

1)Допты алаңға ұрып, сол мезетте сол аяқпен алға қадам жасау керек. Аяқтың жерге тиюі доптың алаңға тиюі бір мезетте болуы керек.

2)Дәл солай, тек аялдамай,2-ші қадам жасау керек.

Лақтыру. Лақтыруда оның дәлдігі маңызды. Жақсы техникалық дайындықтың басқа ойынша мергендігін де дамыту керек,себебі лақтырудың дәлдігін көздей білу,нысанаға зейін қою, арақашықтықты анықтау сияқты факторларға байланысты. Допты тапсыруды үйренгеннен кейін лақтыруды үйрену жеңіл болады.Лақтыру үшін қолды дұрыс созуға,қол мен аяқтың әрекеттерінің үйлесуіне,дененің түзелуіне көңіл бөлуі керек.Егер басынан кәрзеңкемен жаттықса үйренушілер допты кәрзеңкеге салуды ғана,ойлап оны жасау тәсілдеріне,ережелеріне көңіл бөлмейді.Кәрзеңкемен жаттығу басталғанда дұрыс көздеуге көңіл бөлінеді.Үйренушілер техниканы меңгергенде,дұрыс көздей алғанда олардың көңілін допты дәл салуға аудару керек.Олардан кейін қимылдай жүріп жақыннан салу үйретіледі.Ол кезде тоса сала кәрзеңкеге қарай көз тастауға көңіл бөлінеді.Төмендегі жаттығулар:

1)Саптан жүгіріп шығып,допты кәрзеңкеге салғандай елестетіп кәрзеңкенің үстіне секіру.

2) Ұйретуші допты ұстап қолын созып тұрады.Ойыншы жер келіп допты кәрзеңкеге салады.

3)Дәл алдағыдай,тек үйретуші допты беріп жатқан кезде тастай салады.

28-тақырып Орташа және қашықтықтан лақтыруды басында бір нүктеден бастау керек. Әр жаттыда 5-10 рет қайталау керек. Жаза ретінде лақтыру бөлек үйретіледі. Бұл әректі ойын ережесі бойынша орындалу тәртібімен үйрету керек.

Айып сызығын баспай бастапқы қалыпта тұрып көздеу.

Дәл алдағыдай, тек бастапқы қалыптан бұрын допты алаңға 2-3 рет ұрып алу керек. Бұл үйретушінің жинақтауға, дәл көздеуге дауындауға көмектеседі.

Дәл алдағыдай, тек лақтырмай тұрып дем тартып, яғни ішке ауа жинап, оны шығарып, демалмай тұрғанда лақтырады.

Допты алып жүру. Басында допты жай ұрып жүріп басқаруды үйретеді. Алғашқы жаттығулар секіріп жүрген допты дұрыс жүргізуге бағытталады.

1. Ойыншы 1-ші орында тұрып допты жерге ұрып, оны дұрыс тосуды үйретеді.

2. Допты бір қолмен, екі қолмен кезек-кезек ұрып үйренеді. Үйренуші допты дұрыс ұруды үйренген соң, допты тік және ирелектеп алып жүруді үйренуге көшеді.

а) Сапқа тұрып белгілі жерге дейін допты жүгірте отырып барып келу.

ә) Оң мен сол жақтарда орналасқан кедергілерді айналып өту.

б) Допты тоса сала жүгіру.

в) Секіріп жүріп допты жүргізу.

Қорғаныс техникасы.

Үйренушілер доп қолдарында болғанда әдістерді орындағылары келеді, ол допты иелену қиын болғандықтан, олар оны қаламайды. Қорғаныс тәсілдері төмендегідей реттеп үйретіледі: қағып алу, жұлып алу, лақтырғанда жауып алу, қағып алып кету, секірудегі күрес.

29-тақырып Қағып алу. Бірінші орында тұрған ойыншының қағып алуға үйретеді, кейін қимылдағы немесе секіріп жатқан ойыншы қағып алуға үйретеді.

Жұлып алу. Үйрету дұрыс қағып алудан басталады. Үйретуші түсіндірген соң ойыншылар бір-біріне қарап тұрады. Үйретушінің бұйрығымен қорғаушылар добы бар ойыншыдан дұрыс қағып алу керек. Келесіде добы бар ойыншы допты беруге тырысады, қағып алуға өте қолайлы кезең таңдап, шапшаң қимылдау керек.

Лақтырғанда жауып алу. Лақтыру кезіндегі жаттығулармен қатар үйретіледі. Алғашында өте жай үйретіледі, барлығы елестетіліп жасалады.

Қағып алып кету. Алғашында допты қолдан қолға беру кезінде қағып алып кету, кейін допты жүргізгенде қағып алып кету үйретіледі. Үйренушінің басты міндеті қағып алып кетуге қолайлы мезет табу және қате жібермеу болып табылады.

Қорғаныс тактикасы

Команданың қорғану әрекеттері үйренуге қиындау келеді.

Жеке әрекеттер. Қорғанудың сәтті нәтижесі жеке әрекеттердің сәттілігінен байланысты. Әр ойыншының төмендегідей қасиеттері болу керек: әрекет жылдамдығы, іс барысын алдын ала қғыну, әр қашан қандайда болса әрекет жасауға дайын болу, санай білу, бүкіл алаңды көре білу, бір әрекеттен екіншісіне көше білу.

1. Жұппен сапқа тұру. Шабуылшы бір сызықты қарсы сызыққа қарай допты жүргізеді, қорғаушы допты иеленуге тырысады.

2. Жұппен сапқа тұру. Шабуылшы допсыз бір сызықтан қарсы сызыққа өтуге тырысады, қорғаушы жол бермейді.

3. Жұппен сапқа тұру. Шабуылшы доппен кәрзенкеге бет бұрады. Қорғаушы кедергі болады.

Топтпса әрекеттесу. Шабуыл үшін қолданылатын барлық әрекеттестіретін жаттығулар қайта қосылу үшін, сақтандыру меңгеру үшін де қолданылады. Ойыншылар шабуылшыларының да әрекеттеріне қарсы тұруға тырысады. Жаттығулар үш қтысушы, екі қорғаушы бір шабуылшы болады. Шабуылшы допты қарсы сызыққа отпекші болды. Жақындағы қорғаушы оған белсенді түрде қарсылық жасайды, ол екінші қорғаушы оны сақтандырып тұрады.

30-тақырып Командалық әрекеттестік. Басында байытылған қорғанудың жүйесі үйретіледі. Үйрету жеке қорғанудың жүйесінен басталады, кейін зоналық, прессинг, зоналық прессинг көп уақыт қыжет етеді, бірінші жаттығулар командаға қорғану әрекеттерін тез ұйымдастыруды қорғайтын орындарын тез таба білуді үйрету керек. Егер қорғану кәрзенке маңында болса, команда өз қалқанына ұайтып келуі керек. Әр ойыншы өз кәрзенкесіне жақындаған қарсыласына тоқтатуға тырысу керек. Қалай қайта қосу керектігін, сақтандыру керек, т.б айқын түсіндіру керек.

Жеке қорқау. Дайындық кезінде келесі нәрселерге, кезеңдерге көңіл бөлу керек. Қорғайтын жеріне уақытында оралу керек, орнын алу: егер бір ойыншы басқалардан бұрын келсе, қарсыласымен күресе түсуі керек. Егер жеке күреске түссе және жеңілсе, оның қатесін түзеу мүмкіндігі болмайды.

Зоналық қорғау. Басты міндет-ойда болғандай өз жерінде уақытында жету және орнына тұру. Ойыншыларға лаңға дұрыс ауысуды және қарсы әрекетте бклсемділікті үйрету керек орынды томендегідей жаттығыларда көрсете аламыз: Алаңда әр кім өз орнын алады. Зонаға қарсы үштен көп ойыншы шабуылдайды. Олар допты бір-біріне беріп отырыды. Зонадағы ойыншыларға допқа қарай орын ауыстыры білу керек. Үлгі жаттығулары:

1) Алаңның бірінші жартысында кәрсенкеге лақтырусыз дайындық ойыны жүргізіледі. Үйретушінің бұйрығымен шабуыл басталу керек. Келесі команда қайтып келіп белгіленген орынға тұру керек.

2) Ойын үш команда арасында өтеді. Екеуі қорғауға тұрады. Үшінші кәрзенкенін біреуіне шабуылдайды. Егер олар допты жоғалтса, қарсы команда қарсыдағы кәрзенкеге шабуылдайды, ол дрты жоғалтқан команда қорғауға тұрады. Жаттығу қорғауға бағытталған уақыттылы орын алуды үйретеді және белсенді әрекетке дайындалуға мүмкіндік береді.

31-тақырып Баскетбол оқу – жаттығу сабағында оқушылардың дене дайындығын дамыту

Қазақстан Республикасының әлемдік өркениетке, демократиялық дәстүрге өту жағдайында адамзат қоғамының ғасырлар бойы жинақтаған жалпы құндылықтар мұрасына ден қоюы, рухани-адамгершілік негізінде дене тәрбиесін сабақтастықта дамытып, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы дене мәдениетін қалыптастыру өзектілігі артуда. Бұл мәселені шешде 2012 жылғы 27 қаңтарда Қазақстан Республикасының Президенті-Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың «Әлеуметтік-экономикалық жаңғырт-Қазақстан дамуының басты бағыты» Қазақстан халқына Жолдауы жарияланды. Ондағы жетінші бағыт: Қазақстанда адами капиталдың сапалы өсуі мазмұнында «Білім беру жүйесін жаңғырту барысында біз үшін келесі іс-шараларды жүзеге асырудың маңызы зор» - деп қарастырады. .

Біріншіден, оқыту үдерісіне қазіргі заманғы әдістемелер мен технологияларды енгізу.

Екіншіден, педагогтар құрамының сапасын арттырудың маңызы зор. Арқаулық педагогтік білім берудің үлгі-қалыптарын, мектептер мен жобалар оқытушыларының біліктілігін арттыруға талаптарды күшейту қажет. Үшіншіден, оқу жастарға тек білім беріп қана қоймай, сонымен бірге оларды әлеуметтік бейімделу үдерісінде пайдалана білуге де үйретуі тиіс. Үкіметке мектеп оқушыларының функциялық сауаттылығын дамыту жөнінен бесжылдық Ұлттық іс-қимылдар жоспарын қабылдауды тапсырды.

Төртіншіден, оқыту үдерісінің тәрбиелік құрамдасын күшейту қажет.

Олар – патриотизм, мораль мен парасаттылық нормалары, ұлтаралық келісім мен толеранттылық, тәннің де, жанның да дамуы, заңға мойынұсынушылық.

Бұл құндылықтар, меншіктің қандай түріне жататынына қарамастан, барлық оқу орындарында да сіңірілуге тиіс деп жолдайды.

Сондықтан жалпы орта мектеп оқушыларының қозғалу белсендігін дамыту, көпшіліктің шұғылдануы үшін спорттық секциялар құру, әсіресе, адамның қозғалу белсендігі техникалық ілгерілеу, ақпараттық және телекоммуникациялық технологиялардың даму мен білім беру жүйесі салдарынан әлсірегендігі қазіргі таңда өзекті

мәселе. Гиподинамияның қарқынды өсуі мен дене дамуы кезеңінде, яғни балалық және жасөспірімдік шақта адам денсаулығына айқын кері әсер етеді. Ағзаның тіршілікті қамтамасыз ету жүйесінің, жүйке жүйесінің, тірек-қозғалу аппаратының және т.б. қалыптасуы мен дамуы үдерісінде жинақталған кері құбылыстар мен бұзылулар гиподинамияның әсерінен болашақ ұрпақтың, яғни тұқым қуалауда көрініс тауып, адамның барлық кейінгі ғұмырында денсаулықтың нашарлауына жол береді.

Жалпы орта мектеп оқушыларының дене қасиеттерін жан-жақты дамыту дене тәрбиесі сабағы мен баскетбол спорт үйірмесін ұйымдастыру мен жүйелі жүргізудегі негізгі мақсат.

Баскетболда оқушылардың дене қасиеттерін арттыру жолдары.

Иілгіштікті тәрбиелеу. «Иілгіштік» ұғымы тірек - қимыл аппаратының морфоқызметтік қасиеттерін бейнелейді, ол оның топтарының қозғалғыштық деңгейін анықтайды. Баскетболшының қимылды үлкен құлашпен орындау қабілеті көп жағдайда әдіс амалдарын жеңіл және еркін орындауды, олардың шапшандығы мен дәлдігін анықтайды. Иілгіштікті дамыту деңгейінің өлшемі қимылдың ең жоғарғы құлашы болып табылады. Қимыл құлашы буындардың қозғалғыштығына бұлшықеттердің, сіңір мен қоспалардың икемділігіне, бұлшықет күшіне, сондай-ақ, орталық жүйке жүйесі жағдайына байланысты болады.

Баскетболда оқушылардың иілгіштігін дамытудың негізгі міндеттері бұл сапаны баскетбол талаптарына сай жетілдіру.

Бірінші кезекте балтыр табан және білезік-қоспа буындары қозғалтқыштығының ұлғаюына назар аудару керек.

Иілгіштікке арналған жаттығуларды пайдалануда басты әдіс-қайталау әдісі. Баскетболда тынығу қабілеті доп салу және лақтыру қимылдарына сәйкес дамытылуы тиіс. Иық белдеуінің, білезіктің, арқаның бұлшықеттер жиырылуы қимыл әдісін меңгеруді қиындатып, оның өзгергіштігі мен әсерін шектейді Жұмсақтық еркіндік пен айлакерлік баскетболшыға секіруде, әсіресе ойыншы белсенді қайталау әрекетіне дайындалған сәтте қонуда өте қажет. Жоғары дәрежелі баскетболшылар әдетте тынығу өнерін біледі, әдістерді бұлшықеттің тиімді қозғалысын қамтамасыз ету үшін, қалғандарын тиімді тынықтырып, тек қажеттісін ғана белсенді жұмысқа кірістіріп, жеңіл және еркін орындайды.

32-тақырып Тыныға білуді меңгеру үшін орындалуында алаңға қатынасы бойынша өте жоғары қалыпта тұрған дененің жеке бөліктері түгелдей пайдаланылатын және орындалуы дене салмағының орташалығын ауыстырумен байланысты жаттығулар қолданылады.

Ойын әрекеттерін қамтамасыз ететін бұлшықеттің негізгі топтарын тынықтыра білу баскетболда төмендегі жаттығулар көмегімен қалыптасады:

- қолдың түрлі бастапқы қалыптарында білезікті сілкілеу;
- тұлғаны оңға және солға бұрып, қолды еркін түсіріп сермеу;
- бір орынында секіру немесе қолды еркін түсіріп тынықтыратын жүгіру;
- дене салмағын кезегімен бір аяқтан келесісіне түсіру, еркін аяқтың тізесін тез бүгіп, аяқ ұшын еденнен ажыратпай;
- санды, екі қолмен түсіру және көтеру (балтыр мен табан еркін);
- еркін аяқты еркін тербелтіп, бір аяқпен орынында секіру;
- қол еркін түсілген, тұлғаны алға иіп, тынықтыра сілкіу.

Тыныға білуді жетілдіру үшін психореттеуші жаттықтыру табысты қолданылады.

Күшті тәрбиелеу. Жаттығушының сыртқы қарсылықтарға қарсы тұру әрекеті-күш деп аталады.. Ойын әрекетінде осы дене сапалары баскетбол ойынының дұрыс әдістеріне лайық белгілі бірқимыл дағдысы шеңберінде, қимыл шапшандығымен үйлестіріліп көрінеді.

Бұлшықет күштерін көрсету шарттары мен сипатына қарай өзіндік күш қабілетін ажыратқан жан (тұрмыс жағдайында және баяу қимылда). Баскетболда жылдамдық - күш қабілеті маңызды орын алады. Баскетболдың 70% қимылы жылдамдық-күш сипатында болады. Алайда қорғаныс тұрысында, допты тартып алуда және басқа қатты қимылдарда едәуір табанды күш қажет. Сондықтан

ойыншының күш дайындығы жан - жақты болып, әрі бұлшықет күшін түрлі тәртіпте дамытуы қажет.

33-тақырып Бұлшықет күшінің маңызды түрі аз уақыт ішінде шартпен қатаң қадағаланатын спорттық жаттығуларды немесе ойынға әрекеті үшін күшті көрсету қабілетін бейнелейтін қуатты күш болып табылады. Күштің бұл түрін баскетболда оқушылар секіруде, тез топ жаруда, қуатты ұзақ доп беруде іске асырады. «Абсолюттік» және «қатыстық» күш ұғымы бар. Абсолюттік күш - бұл адам өз салмағына қатыссыз қандайда бір қимылда көрсететін шамалық күш. Қатыстық күш - бұл ойыншының дене салмағына 1 кг-нан келетін күш шамасы. Баскетболшының қимыл әрекетін қамтамасыз ететін бұлшықет күші қимылдың биомеханикалық сипаттамасынан барынша ірі бұлшықеттерінің жұмыстарын қарастыратын иінтірек ұзындығы және бұлшықет жұмысын дамытуы мүмкін қысым шамасына байланысты болады. Қысым көлемі бұлшықеттің физикалық қызметімен, қимыл бірліктерінің белгілі бір санын жұмысқа ендірумен, бұлшықетке жіберілетін жүйке импульсінің жиілігінен және жұмысқа қатысатын барлық қимыл бірліктерінің күшін жұптастыру деңгейімен анықталады. Баскетболшының күш қабілетін тәрбиелеу мына бағытта болуы тиіс:

- бұлшықеттің абсолюттік деңгейін ұстап тұру мен дамыту;
- ең қысқа мерзімде күшті барынша көрсету;
- жұмыс күшін қимылдың белгілі бір бөлігінде шоғырландыра білуді қалыптастыру;
- бір қимылдан келесі қимылға көшуде жоғарғы күш көрсету қабілетін жақсарту.

Ағзаға әсері бойынша күшті дамытатын барлық жаттығуларды ойыншы денесінің үлкен бұлшықет топтарының көпшілігін дамытуға арналған глобальдық және нақты қимылға қатысатын жұмысшы бұлшықет топтарын дамытуға бағытталған локальдық

деп бөлуге болады. Спорттық үйірмеде оқушылардың дене қасиетін дамытудың мына ережелері ұсынылады:

«жылдамдық - күш қабілетін дамыту үшін жоғары мөлшері 45% салмақтағы штангамен жоғары екпіндегі жаттығуларды орындау, қайталау саны - 8-12;

- өз күші қабілетін дамыту үшін шектіктен 70-85 %~ға тең салмақпен баяу ырғақта 4-6 рет жаттығуларды қайталау, жаттығу босаңсытуға арналған қысқа мерзімдік үзіліспен жасалады;

- күш төзімділігін дамыту үшін орташа екпінде «бас тартқанға дейін» демалыссыз, өз салмақпен қатарын 25-50 рет қайталайды. Үйірме сабақтарында күшті дамыту үшін өзгермелі жылдамдық тәртібіндегі төмендегі жаттығуларды кеңінен қолданады: ауыр тығыздалған допты ұзаққа аяқпен тебу және итеру, тартылу, кеңестік алаңында белгіленген сызықтан торға түсіру, қарсылас қолынан допты тартып алу және т.б..

Оқушылардың кешенді жылдамдық - күш қасиеттерінің бірі секіргіштік болып табылады, яғни секіре доп салуды қалқан астында допты сараптауда, тартысты доп салуларды, т.б. орындағанда барынша жоғары секіру қабілеті.

Секіргіштікті көрсетудің ерекше қасиеттері мыналар:

- секірудің шапшаңдығы мен дер кезінде орындалуы;
- тік қалыпта орыннан немесе қысқа үдеуден секіруді орындау;
- қолды жоғары көтеріп, секіруді орындау;
- күш сынасу жағдайында, секіруді бірнеше рет қайталау;
- өз денесін тірексіз жағдайда басқару;
- қону дәлдігі және кенеттен басқа қимылдарға дайын болу.

Баскетболда оқушыны дамытудың негізгі құралдары орнынан және қысқа екпінмен жоғарыға немесе ұзындыққа түрлі секірулер, секіру

топтамалары, гимнастикалық жабдықтар арқылы секіру. Сондай-ақ, серпілумен орындалатын түрлі жаттығулар болып табылады.

Күш жаттықтыруын жеке жоспарлағанда түрлі рольдегі ойыншыларда қимыл әрекетінің сипаты күш қабілеттерінің даму деңгейін де анықтайтынын ескеру қажет.

Күш жаттығулары буындардың қозғалғыштығын арттыруға және босаңсытуға арналған жаттығулармен сәйкестенуі керек. Күшті жетілдіру мен тәрбиелеудің негізгі әдістері: шектен тыс салмақты «бастартқанға дейін» қайталап, барынша күш салып көтеру, айналымдық жаттықтыру әдісі, көмекші әсерлер әдісі, интервалдық, жарыстық әдісі жатқызылады.

Шапшандықты дамыту (жылдамдық қабілеті) шапшандық дене сапасы ретінде баскетболшының қимылды өте аз уақыт аралығында орындау қабілеті деп түсінеміз. Шапшандықты көрсетудің қарапайым және кешенді түрлерін бөліп қарастыруға болады.

Қарапайым түріне мыналар жатады: жай және күрделі реакциялар уақыты, жеке қимыл мен қимыл жиілігі уақыты.

Спортшының жай реакциясы - бұл алдын ала белгілі, бірақ күтпеген белгіге белгіленген қимылмен жауап беру (мысалы, жүгірудегі сөре тартысты допты ойнатқандағы секіру). Баскетбол үшін қозғалмалы нысанға жауап беретін (допқа әріптесіне) күрделі реакция мен бірнеше мүмкін қимылдан бір сәтте аталған жағдайға қолайлы біреуін таңдауды талап ететін, таңдау реакциясы тән.

Білікті ойыншылар жағдайды танып және қимылдың өзіне емес, оған деген дайындық әрекеттеріне жауап беретін күрделі де жай реакциялардың дамуының жоғары деңгейіне жетеді.

Ойында әдетте шапшандықтың барлық түрлерін кешенді көрсету талап етіледі, өйткені олар оқушылардың қимыл әрекеттерін құрайды және доппен, допсыз жекелеген әдіс амалдарын және олардың кешендерін орындауда қозғалыс шапшандығында бір амалды екіншісімен ауыстыру шапшандығын да көрінеді.

Баскетболдағы шапшаңдықты дамытудың айрықша ерекшелігі оны үздіксіз өзгермелі жағдайларда, бұзушы ықпалдар негізінде көрсету қажеттігі болып табылады. Сонымен шапшаң жауап беру маңыздылығының соңғы нәтижесі жылдамдықты тез арттыру (сөрелік екпін алу), жоғары жылдамдыққа жету болып табылады.

34-тақырып Жылдамдық қабілеті доп салуда: доп беруді, жүгіруді орындау шапшаңдығы мен тәсілдік міндеттерді шешу жылдамдығы жақтарында көрінетін іс-әрекеттер болып табылады.

Күрделі реакцияларды тәрбиелеу үшін қозғалмалы затқа (доп, әріптесі), кенеттен көрінген, өзгерген қимыл жылдамдығына және ойын жағдайының түрлі өзгерістеріне жауап бері қажет жаттығуларды пайдалануға болады. Мысалы, тез топ жарудағы қимылдың басталуы үшін қалқаннан ұшып шыққан доп болуы мүмкін.

Жоғары қимыл жиілігімен орындау соңына қарай шаршаған соң жылдамдық төмендемес үшін жоғары ырғақта шағын мерзімді жаттығуларды (10-20с) орындауды меңгереді.

Сөрелік екпін мен қашықтық жылдамдығының жылдамдығы баскетболдағы шапшаңдықтың іргетасы болып табылады, себебі оның астарында осы дене сапасының келесі жақтары пайда болады, мысалы, доп беру, жүргізу мен алдап өту шапшаңдығы тез топ жару қимылын орындау. Қозғалыс жылдамдығын ұлғайту тек ойыншының жылдамдық қабілеттеріне әсер етумен ғана емес, Сондай-ақ, қимыл әдістерін жетілдіре отырып күш ерекшеліктерін тәрбиелеумен орындалуы да мүмкін.

Баскетболдағы шапшаңдықты тәрбиелеудің негізгі құралдары шектеулі немесе шектен тыс жылдамдықпен орындалатын жылдамдық жаттығулары болып табылады. Осы сапаларды дамытуға жәрдемдесетін бірнеше әдістемелік амалдарды келтіреміз:

- жеңілдетілген жағдайларда жаттығулар орындау (қиғаш жолда жүгіру, аспалы салмақ түрлерін пайдалану);
- қиын және қарапайым жағдайларда жаттығуларды кезектестіру, салмақтарды өзгерту;
- екпіндеп жүгіру, көшбасшының (әріптестің) ізінен жүгіру;
- жаттығуларды орындау уақыты шарттарына шектеу ендіру.

Төзімділікті тәрбиелеу. Оқушы ағзасының дене жаттығулары ұзақ уақыт орындай алу және шаршауға қарсы әрекет жасай алу

қабілеті. Төзімділікті дамытуда екі жолды мақсаттайды. Олар: жалпы және арнайы. Жалпы төзімділік белгілі бір дәрежеде баскетболшы ағзасының жұмыс істеу қабілетін арттыра отырып, арнайы дайындық, оның ішінде арнайы төзімділіктің негізін құрайды. Арнайы төзімділік үйірмеде оқушылардың барлық мүшелері мен жүйелерінің дайындығымен анықталады. Және ол ұзаққа созылатын ойын әрекеттерінде тәсілдік-тактикалық амалдарды тиімді жүзеге асыруын қамтамасыз етеді.

Оқушының баскетбол спорт түрінде жалпы төзімділігі мына бағытта тәрбиеленеді:

- а) жалпы жұмыс істеу қабілетін дамытатын жүрек-қан тамыр және тыныс алу жүйелерінің функционалды мүмкіндіктерін кеңейту;
- б) оқушылардың тірек-қозғалыс аппаратын бекіту;
- в) машықтану жұмыстарының пайдалы көлемін арттыруға алғышарттар жасау;
- г) арнайы төзімділіктің дамуына әсер ету.

Арнайы төзімділікті дамытуда біріншіден, арнайы машықтану төзімділігін баскетболшы көлемі жағынан жарыс жүктемелерінен жоғары қарқынды жүктемені көтере алатындай етіп арттыру, екіншіден, осы сатыда барынша мүмкін болатын жарыс төзімділігіне қол жеткізу қажет.

Спорттық үйірмеде жалпы төзімділікті дамыту үшін циклді сипаты бар жаттығулар (кросс, жүзу) бір қалыпты, үлкен және ауыспалы қарқынды, аэробты бағыты бар жаттығулар қолданылады.

Баскетболшы үшін жалпы және арнайы төзімділіктің маңызы зор. Оларды дұрыс бірізді, жылдам жаттықтыру сатыларына сәйкес дамыту қажет.

Сонымен оқушылардың дене қасиеттерін тәрбиелеуде спорттық машықтандыру ілімі мен тәжірибесінде жылдамдық, иілгіштік, күштілік, төзімділік және ептілік қасиеттері қарастырылды..

Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетіне жасалған талдау ойынның жоғары жылдамдықпен және шапшаң қимылдармен,

аялдаулармен, айналулармен орындалатын жылдамдық-күштілік әрекеттерінен құрылатындығын көрсетеді.

35-тақырып Баскетбол секциясындағы ойын тактикасы

Ережелердің өзгеруі, физикалық дайындықтың деңгейінің әрдайым көтерілуі, күресті басқару формасының әрекеттенуі әрқашанда тактикаға байланысты. Қазіргі заманғы тактика әртүрлі және күрестің ақылға қонымдылығы, жақсы өтуіне мүмкіндік береді. Екі қарсылас команданың физикалық және механикалық дайындықтарының тең болған жағдайында, спорттық күресті өз және қарсыластарының мүмкіншіліктеріне сәйкес ұйымдастырған команда жеңеді.

Тактика көптеген факторларға байланысты: команданың механикасы, оның еңбек ету қабілеті, психологиялық дайындық, ұстамдық күшін қолдана білу, қарсыластарға өз мүмкіндігін беру т.б.

Командаға қызметтерін бөліп беру әрекетінің ұйымдасуын қамтамасыз етеді.

Қызметті анықтау ойыншының өз міндетіне және рөлін көз алдына елестетуге көмектеседі, қазіргі уақытта қызметтерді төмендегідей бөлу мақсатқа сәйкес келеді. Алдыңғы сызықтағы ойыншылар(ортадағы, шеттегі шабуылшылар), артқы сызықтағы ойыншылар.

Ортадағы ойыншы ереже бойынша ұзын бойлы болады. Ол бәрінен де қалқанға ең жақын орналасады, сондықтан ол шабуылды басқарып, бітіре алады немесе қорғаныста күрес ұйымдастыра алады. Алдыңғы сызықтың шеткі ойыншылары кәрзенкеге шабуыл тасталады.

Артқы сызық ойыншылары шабуыл ұйымдастырушылардың рөлін ойнап тәсілді ойын басқару міндетін атқарады. Қазіргі заманда ойыншылардың орындарын ауыстыра білу керек. Алдыңғы және артқы сызықтағылар да дәл солай. Уақытты ұту үшін орында тұрып қалған ойыншының қызметін атқара білу керек.

Шабуыл тактикасы.

Жеке әрекет – бұл тактикалық құрылыстың сәттілігінің негізі.

Оның әсері ойыншының дәл уақытында, рационалды түрде әрекет

жасай білуіне байланысты. Тактиканың негізгі әдісі – физикалық дайындыққа байланысты емес, ол ойыншының тактикалық білімінің болуы, әрекеттән белсенділігіне, алаңда жан табуға, қарсыласты алаңды білуге байланысты. Жеке әрекет доппен, допсыз болуы мүмкін.

Бұл әрекет мақсатқа көздеген және әсерлі болуы керек. Сондықтан орындалатын әрекет, тез және қарсыластан бұрын болуы керек. Қандай жағдай болса да қарсыласты шатастыра білу керек, ол үшін әрекетті білдірмей жасау керек. Ол үшін кей әрекет әдістердің тактикаларын білу керек. Ұшып келе жалқан допты орында тоспай қарсы алдына шығу керек берілістер қатты, тез және жасырынды түрде болуы керек. Егер әрекет үйлесімді орындалса, әсер болады. Қулық әрекет деп көңіл аударатын және шын әрекеттердің жасыруын айтамыз. Қулықта екі сала бар: көңіл аударатын әрекет, нағыз әрекеттер.

Топтаса жасалатын әрекеттер. Қолданылатын барлық тактикалық әрекеттері 2-3 адамнан тұрады команданың әрекеттілігін территорияның қолдану, өзара орналасу және өз ара көмектесу құрайды. Екі ойыншының әрекеттестігі. Әрекеттестіктің екі түрі бар: «Бір де бір шық» және серігіне көмектесу «тосқауыл». «Бір де шық»-әрекеттескен территорияға бөлу, дара орналасудан тұрады. Допты беріп қайтадан алу пазициясын алу керек, оны қорғаншының көзі ауған кезде жасау керек. «Бер де шық» әрекеттестігінде мақсатқа көзделген шешім қабылдануы мәжбүр жағыдайлар тууы мүмкін. Егер екі ойыншы қарсыласып, оның бірі доп үшін күрессе, қарсыласы оның серігінің көңілін аударуы керек. Ал өз серігіне доп беруге қолайлы жағыдай жасау керек. Егер әрекеттестік алаң ортасында болса, онда оларға диагональді бағытта болу керек.

«Тосқауыл»-бұл әрекет серікке көмектесуден тұрады. Тактикалық белгілер бойынша тосқауыл берілген тапсырманы орындау мақсатына қарай бөлінеді. «Лақтыруға тосқауыл» серікті лақтыруға қарсыласудан босатады. «Кету үшін тосқауыл» доп ұстаған серігіне қарсыластан қашып құтылуға көмектеседі. «Шығу үшін тосқауыл» серігіне допты тосуына көмектесу.

Үш ойыншының әрекеттестігі. Үш ойыншының әрекеттестігіне «үш бұрыш», «үштік», «кішігірім сегіздік», «айқаса шығу», «екіленген тосқауыл» жатады. «Үш бұрыш»-әрекеттестікте үш ойыншы үш

бұрыш түрінде тұрады. Ол ауысумен немесе ауысусыз орындалады. Егер олар шегінсе добы бар ойыншы өзіне көмек сұрап, допты серігіне беру керек.

«Үштік»-«енгізу» және «қиысу» тосқауылына негізделген әрекеттестік. Бұл тәсіл берік қамқорлық жасайтын қорғаушының саны бірдей болғанда қолданылады. «Кішкене сегіздік» – бұл әрекеттестікке ойыншылардың журу жолы 8 санын еске тусіреді. Коп қайталаулардың нәтижесінде қорғаншылар тосқауылға түседі. «Қиылыс шығу» –

«қайшыласу» тосқауылға негізделген әрекеттестік.

Әрекеттестіктің басында ойыншылар «үшбұрыш» жасайды. Екі ойыншы үшбұрышының негізін қалап, 3-ші ойыншының алдын қояды. Нәтижесінде үшіншіге қорғаушы соқтығысады, содан олар шабуыл жасай алады.

Командамен жасалатын әрекет. Командалық әрекет жәй және әсерлі комбинациядан тұрады. Баскетболда шабуылдың екі түрлі топтаса жасалу әрекеті бар: екпіндікпен шабуылдау, позициямен шабуылдау.

Екпіндікпен шабуылдың екі түрі бар: «шапшаң жару» және «энеолондап жару». Бағытталған шабуыл. Бұл шабуылда екі жүйе бар: «ортрдағы ойыншы арқылы» немесе «ортадағы ойыншысыз». Әрқайсысының өз нұсқаулары бар. Ортадағы ойыншы арқылы бағытты шабуылдық негізгі жүйесі. Ол ортадағы ойыншының, қызметін атқаратын ойыншылар. Санына қарай неше түрлі нұсқалары бар. Ортадағы ойыншы бойы ұзын болғандықтан қарсыластарына қауіпті. Оның міндеті көбіне соңғы сәтте алып шабуыл жасау болады. Ол үшін ол еркін қалдыру команда ойыншылары шашылып тұру керек, сонда қарсыластардың көңілі бөлінеді. Шабуыл тек ортадағы немесе басқа да ойыншылар арқылы жасалу мүмкін. Ортадағы қарсыластардың көңілін бөліп серіктестеріне көмектесе алады.

«Ортадағы ойыншысыз шабуыл» – бұл шабуыл ортада нақты ойыншы болған жағдайда қолданылады.

Қорғау тактикасы.

Жеңістің ең басты шарты – қарсылас шабуылшымен сәтті жасалған күрес. Өз кәрзеңкесіне еш доп жолатпай жеңуге болады.

Қорғаныстағы команда әрекеті шабуылға жауап болып табылады.

36-тақырып Тапсырманы орындау үшін команда тек өз кәрзеңкесін қорғап қоймай шабуыл да жасау керек. Қорғаныс әрқашан екі қызмет атқару керек: бұзу және құру, шабуыл жасауға мүмкіндік құру.

Жеке әрекет. Әр ойыншының дұрыс шешім қабылдауы және оны жасау команданың сәтті әрекетін қамтамасыз етеді. Қорғаушының қандай да бір қатесі қарсыласқа пайда әкеледі, команданың әрекеттерінің ұйымсыздығын көрсетеді. Қорғаныстағы әрекеттердің сәттілігі тек техникалық ұсталыққа емес, сенімді және ойынға да байланысты. Жеке әрекеттердің негізгі тапсырмалары төмендегідей:

1. Қорғаныштағы допты еркін бермеу.
2. Егер қорғаныштағы допты алса, оның әрекеттерін лезде «байлау».
3. Допты тартып алуға әрекет жасау.
4. Бар күшпен шабуылшыға кәрзеңкегк доп салдырмау, қарсы тұру.

Ойыншыны ұстау демек доп басқа команда да болғанда оған қамқорлық жасау. Қорғауындағының жананда үнемі болу қажет.

Бағыт таңдау – қорғаушының сәтті әрекеттерінің шешуші факторы. Допсыз ойыншыны қорғау астына алу. Қорғаушының ең басты міндеті өз қорғаны астындағы ойыншыға допты алуға мүмкіндік беру. Ал егер оған доп келе жатса, допты қағып алу керек.

Ойыншыны ұстау екі түрлі болады: ойыншыны және допты ұстау. Қорғаушы қарсыласы допты алған соң күреске түседі. Ал екіншісінде ойыншы допты алмай тұрып қорғаушы онымен күреседі. Допты алатын ойыншының жанынан, алдынан келіп допты алуға мүмкіндік бермейді.

Қорғаушының добы бар ойыншыға қарсы әрекет. Добы бар ойыншыны қорғай отырып қорғаушы әрқашан белгілеп, нақты әрекеттер жасауы мүмкін. Сәтті нәтиже қорғау астындағы ойыншының дайындығына алаңға байланысты. Добы бар ойыншыға әрекет жасауға алдымен оны тоқтатып, содан кейін күресу керек.

37-тақырып Топтасу әрекеттесу. Қорғаныста 2-3 ойыншы арқылы орындалуы мүмкін. Бұл әрекет барлық ойыншылар қорғанысқа енгенде немесе қорғаушы қате жасағанда орындалады.

Екі ойыншының әрекеттестігі бір-біріне көмектесуге бағытталған, оған сақтану, тайып кету, қайта қосылу жатады. Үш ойыншының әрекеттестігі. Бұл әрекеттестік «үштікке», «сегіздікке», «айқаса шығуға» қарсы орындалады. «Үштікке» қарсы шыға отырып 1-ші беріліс жасау мүмкіншілігін қарау керек, ол үшін берілісті алуға дайындалып жатқан қарсыластан бұрын әрекет жасау керек.

Командалық әрекет. Команда түгелімен қорғауға қатыса алса, олар төмендегі қорғауларды қолдана алады: байытылған қорғаныс, жылжымалы қорғаныс, аралас қорғаныс.

Байытылған қорғаныс — команданың қорғаған қалқанына жақын жерде орындалады. Ойыншылардың 2-3 жолы болып тұрады.

Командалық әрекеттер жеке және зоналық жүйені үйлестіре отырып ұйымдастырады.

Жеке қорғаныс – бұл әрекетте ұйымдастырғанда әр ойыншы қарсылас командадан өзі қамқоршылық жасайтын ойыншы алады.

Бұл жерде ойыншылардың үнемі кестесі болмайды. Допты жоғалтқанда барлық ойыншылар өз қалқанына қайтып келеді.

Жеке қорғаныстың жағымды жақтары:

— ойыншылардың бойларына, жылдамдықтарына, жеке қабілеттері не орналастыруға болады. Ол ойыншыларға қарсыластарына шабуыл жасауға қолайлы жағыдай жасайды.

— универсиадалық. Ол барлық шабуыл жүйелеріне қарсы орындалады.

— Күресте белсенділік ұйымдастыру мүмкіндігі және сәтті өз ара көмектесу ұйымдастыру.

— ойыншылардың тез орындау мүмкіншілігі және командалық әрекеттерді шапшаң ұйымдастыру.

Ұнамсыз жағынан қиыншылықтар, энергияның көп жұмсалуы, қарсыластарды бақылауда қысым болуы және алданып қалу жатады.

Зоналық қорғаныс. Бұл қорғаныс ұйым дастыру әрекетіне территориялық жүйе негіз болады. Әр ойыншы алдыңғы белгілі бөлігін қорғауы керек. Ол жерлер кәрізкеге жақын және орналасуы ойыншының практикалық мүмкіншілігіне бағыт болады. Қорғанудың бұл жүйесі тек ойыншылардың сөздеріне тиісті орындарында тұрған және өз жерлерінде белсенді түрде әрекет еткенде әсерлі болады жылжымалы қорғанысының ең белсенді және әсерлі түрі. Ол агрессивті болады; ойын барысын тездетуді, команданы жиі қателестіреді, жоғарғы дәрежелі техника, шыдамдылық, жақсы физикалық дайындық қажет етеді. Жеке прессинг. Ойыншыларды Қорғаныс астына алу және қорғаныс негізінде болады. Ойыншы өз қорғауын астына алған қарсыластан команда допы жоғалтысымен барлық жерде бақылайды. Оның негізгі міндетіне қарсыласына демалуға, әрекет жасауға мүмкіншілік бермеу кіреді. Егер бұл міндетті барлық ойыншылар орындаса, қарсыластар ұйымдасқан түрде еш қандай әрекет жасай алмай, қиын жағдайға тап болады.

38-тақырып Әлемдік баскетбол тенденциясы

Соңғы жылдардағы халықаралық жарыстарда жүргізілген бақылаулар сараптамасы осы олимпиада ойындарында, әлем және Еуропа чемпионаттарында жоғарғы орындарды жарыс әрекетінің дене және психикалық қысымын біршама көтеру; шабуыл ойындарында да, сондай-ақ қорғаныста да белсенді шабуыл шабуылдағы дара шеберліктің шапшаң өсуі, ол амалдар мен қорғаныстағы ойынның әсерлілігі мен сапасын арттыру ең алдымен қорғанушы команданың қорғанысты жүзеге асыруға доп үшін немесе қорғаушының шабуылшымен жылдамдық-күш әдістерін одан ары жетілдіруі, қауіпсіздену дайындық операцияларын аяқтау жоғарғы жылдамдық пен жоғарғы шапшаңдықта ойластырылған айла-шарғылық ойынды ойын алаңы ендігімен және барлық алдын-ала білетін айла-шарғының өте қатаң түрлері мен схемасын орталық және шеткі шабуылшылардың ойын аялашының ауқымын дұрыс жоғарғы топтағы ойыншылардың жеке қабілеттері мен атлеттік сапаларын, жақсы атлетикалық дайындыққа негізделген ойыншылардың жылдамдық-күш төзімділігін қызметтік экстремальды жарыс жағдайларында жауапты шешім қабылдауға өзіндік қабілеті күшті команда ойыншыларының сондай-ақ артқы сызық ойыншыларының орташа Қорғаныс пен шабуылдағы үмітті сәттер де назар аудартады. үлкен жылдамдықта және тығыз бақылау жағдайында доп беруді, алыс және өте алыс қашықтықтан секіріп, дәл доп қысқарған қашықтыққа тең қорғаныс әрекеттері;

түрлі өрнекті қимылдармен шабуыл әдістерінің бағытын, мазмұнын және

қарсыласының дербес қателіктері есебінен қалқаннан торға айлалы шабуылмен

қорғаныстағы ұзын бойлы ойыншының дер кезінде және шапшаң допты кезеңдеп көз бақылауынан жоғалтумен прессингте (бетпе-бет) допсыз

допты аз сермеу құлашымен бүкіл алаң арқылы бір ойынның қимыл дағдыларының ырғағы мен екпінін мәжбүрлемей, еркін

мергенге қарсы күрестің сәтті амалдары – алға созылған қалқанға бетімен тұрып орындалатын шабуыл және ойнатқыш әдістерді

II -тарау. СПОРТ МЕКТЕПТЕРІНДЕГІ ЖҰМЫСТАРДЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

2.1. Балалармен жұмыс істеудің ұйымдастырылған түрлері
Ғылымға сүйенсек, 7-8 жастан бастап-ақ баскетболмен шұғылдануға болады.

Мектептегі спорт жұмыстары мектеп ұжымының секциялары мен алғашқы

БЖСМ, БЖОРДМСМ, ЖСШМ, мамандандырылған мектеп-интернаттар-бұлар жоғары дәрежелі

оқушылардың жан-жақты дене дайындығы мен денсаулығын нығайтуға, үйлесімді

жоғары дәрежелі командалар мен құрама командаларға резервтер дайындау;

оқушыларды рухани төзімді, ерік-жігерлі, тәртіпті етіп тәрбиелеу; қоғамдық инструкторлар тәрбиелеу;

ЕОҚ+мөлшерін орындауға дайындық.

БЖМ, БЖОРДМСМ, арнайы мектеп-интернаттарын белгіленген тәртіп бойынша министрлік

БЖОРДМСМ бастапқы дайындық топтары бүкіл оқушылардың 31,7%-н

Алғашқы дайындық топтары 10-13 жастағы, оқу-жаттықтыру - 12-16

Алғашқы дайындық топтарында жұмысты ұйымдастырудың негізгі принциптері әмбебаптық

Оқушылардың жасы мен тәжірибесіне қарай дайындықтың түрлеріне уақытты

39-тақырып БЖСМ оқу бағдарламасында 3-кесте дайындық түрлері бойынша уақытты

Дайындық түрлері Топтарына қарай уақытты бөлу

Бастапқы дайындық Оқу-жаттықтыру Спорттық жетілдіру

Ілімдік

Жалпы дене

Арнайы дене

Әдістік

Тәсілдік

Интегралдық

Инструкторлық

Және төрешілік тәжірибе емтихандары мен сынақтары

Баскетболшыларды көпжылдық дайындау түзу жүйені көрсетеді, ол оқу

2.2. Балалар мен жасөспірімдер тобымен жұмыс жасау

ерекшеліктері

Жас баскетболшыларды дайындауда өскелең ағзаның

физиологиялық ерекшеліктері мен

Негізгі дағды мен білікті қалыптастырумен сәйкестендіріп, дене және

Мына жағдайларды ескеру қажет:

Жасына қарай бала ағзасы өзгеріп отырады. Бұл өзгерістер

Бала ағзасының дамуы үздіксіз әрі әрқалыпта жүреді. Белгілі

Балалардың дене сапаларының даму қарқыны мен басқа да

Қимылдың әрбір түрінде ұлдар мен қыздардың жас ерекшелігі

Әрбір ағза жеке дамитынын есте ұстаған жөн.

40-тақырып Баскетболшыларды дайындау жүйесіндегі іріктеу

Жаңадан келіп, шебер болғанға дейін мықты баскетболшылар 6-9 Спортшылар дайындығының ұзақтығы мен спорт жетістіктерінің өсу деңгейі

Спорттық іріктеу ұйымдастыру-әдістемелік іс-шаралар жүйесін қарастырады, оған педагогикалық,

Осыған сәйкес төмендегіше маңызды жүлгелерді бөліп қарастырады:

спорттық бағдар (дарынды балаларды табу, оларға баскетболмен айналысуға

баскетболдағы спорттық жетілдіруге қабілеттілігі мен болашағын анықтау;

жоғары нәтижеге жетуге қабілетті команданы топтау мен ұжымды Сонымен іріктеуді аталған спорт түрі ерекшеліктеріне адамның қабілет

Потенциалдық спорт мүмкіндіктерін анықтау үшін баскетболдағы жоғары нәтижелерді

Үлгі сипаттамасы

Команда құрамының, команда ойыншыларының үлгі сипаттамасы, олардың қызметіне

Мысал ретінде КСРО біріншілігіне төрт жылдық айналымда бірінші

Ойынның үлгі көрсеткіштері

Көрсеткіштер 1984ж. КСРО чемпионаты 1985/86 жылға 1987/88 жылға

Ойын әрекетінің әсерлілік коэффициенті.

Шығыршыққа шабуыл (саны)

Жалпы нәтиже (ұпай)

Ойыннан доп салу (%)

Қашықтықтан доп салу (%)

Айып добын салу (%)

Қалқаннан кері ұшқан допты алу (сан)

Допты ұстап қалу (ұрылған лақтыруларды қосқанда)

Голдық доп беру (саны)

Дене және әдіс дайындығының 5-кесте көрсеткіштері
(тест бойынша)

Көрсеткіштер 1984 ж. үздігі 1985/86 жылғы 1987/88 жылғы
6 м-ге жұлқыну шапшаңдығы (с)

20 м-ге жұлқыну шапшаңдығы (с)

Арнайы жұмыс қабіледі: қайталамалы жүргізу 2x40 м/мин

Қалқанның биік нүктесіне қол жеткізіп секіру

Орнынан (см), екпінмен 3,5 м (см), купер тесті

Түрлі қашықтықтағы нүктелерден шығыршыққа доп салу (4,5 мин.

Айып добын салу (екінші кеткенге дейін дәл түсіру

Қорғаушы қарсылас команданың көшбасшысын (диспетчерін,
мергенін) қорғаныстың кез-келген

Оның психикалық тұрақтылық деңгейі мына мәліметтермен
сипатталады:

реакция шапшаңдығы - 159,3мс,

антиципация реакциясының шапшаңдығы - 53,4мс

таңдау реакциясының шапшаңдығы - 14,9мс

тежегіш дифференциясының реакция шапшаңдығы - 15,8мс.

Іріктеу сипаттары мен әдістері

Іріктеуде үш сипатқа сүйенеді: бейімділігі, дарындылығы мен
қабілеттілігі.

Бейімділік - бұл туа біткен және өмірдің алғашқы

Дарындылық бұл жеке тұлғаның сапалары мен қасиеттер кешені,

Қабілеттілік қимыл немесе операцияға қабілетімен, яғни білігі мен

Іріктеу әдістемесі баскетболшының морфологиялық белгілері,

қызметтік, қимылдық және

Іріктеуді ұйымдастыруда бүкіл дайындық сатысы барысында
бақылау нәтижелері

Тұрақты белгілер қатарына антропометрия, дене жұмыс қабілетінің
көрсеткіштері

6-кесте. Баскетбол сабақтары үшін балалардың өсуін бағалау
(ВНИИФК әзірлемесі бойынша)

Жасы Бой көрсеткіштері (см)

Ортадан төмен Орташа Ортадан жоғары

Қыздар

9

10 137 және төмен

143- төмен

153- төмен

160- төмен 138-144 145 және жоғары

153-тен жоғары

163-тен жоғары

196-дан жоғары

Ұлдар

138-ден төмен

143-тен төмен

154-тен төмен

158-ден төмен

145-тен жоғары

155-тен жоғары

163-тен жоғары

170-тен жоғары

7-кесте. Жас баскетболшылардың жалпы дене дайындығының көрсеткіштері (м.с.

Тест 10 12 14 16

20 м-ге жүгіру (с) орнынан (с.м. Абалаков бойынша)

Орнынан ұзындыққа секіру (см)

Екпінмен ұзындыққа секіру (см)

Салмақты тығыздалған допты итеру -3кг (м)

60м-ге жүгіру (с)

Спорттық іріктеуді баскетболшыны бастаушыдан жоғары дәрежелі спортшыға дейінгі

1-сурет. Команданың спорттық табысының талдауы

Дайындығын талдау тек үшінші сатыда ғана, жүргізіледі. Бұдан

Команданы топтастыру

Командаға үміткерлердің болашағы олардың аталған дайындық сатысында команда

Бұл жұмыста жаттықтырушы үшін ең бастысы - білікті

денсаулық жағдайы;

қызмет жағдайы;

арнайы дене дайындығы;

әдіс-тәсілдік дайындық;

психологиялық дайындық;

ойын дайындығы.

41-тақырып Баскетбол

Баскетбол - доппен ойналатын командалық спорт ойын. Баскетбол сөзінің мағынасы «basket-себет, boll-доп» дегенді білдіреді. Яғни командадағы ойыншылар допты сақиналы торқалта себетке дөп түсіруі қажет. Дене тәрбиесі жүйесінде баскетбол ойынының маңызы зор. Балаларға қажетті дағдыларды иемден отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, денсаулықты сақтауға, көңіл көтеруге мүмкіндік береді. Баскетбол ойынымен балалар (өз жастарына лайықты құрал жабдықтарды қолдана отырып) 9-10 жасынан бастап айналысуына болады. Баскетболдың отаны Америка Құрама Штаттары болып есептелінеді. Алғашқы ойын 1891 жылы Массачусетс штатының Спрингфилд қаласында құрылған жастар қауымдастығының оқу жаттығу орталығында ұйымдастырылған. Алғашында ойынды футбол добымен өткізген. Арада бір жыл өткен соң Джеймс Нейсмит арнайы доппен қоса, баскетболдың алғашқы 13 ережесін ойлап тапқан. АҚШ-тан бастау алған баскетбол ойыны бірте-бірте Шығыс елдеріне таралды. Баскетбол 1924, 1928 жылдары олимпиада бағдарламасынан орын алды. 1932 жылы Халықаралық баскетбол федерациясы (FIBA) құрылды. Пайдалары: Денені шынықтырады. Жүрек ауру қауіпін азайтады. Зат алмасу процесін жақсартады. Қан айналым жүйесін жақсартады. Ұйымшылдықты үйретеді. Жауапкершілікті болуға ынталандырады. Өзіне-өзі сенімшілік, шешім қабылдау, лидерлік қабілеттерді арттырады. Бойдың өсуіне көмектеседі. Ойыншыларға кеңес: Жарыстың алдында міндетті түрде бой қыздыру жаттығулары жасалу керек. Ойын кезінде жүзік, білезік, алқа секілді бұйымдарды шешіп тастаған жөн. Себебі қолға, саусаққа және өзгелерге зияны тиюі мүмкін.

42-тақырып

Қорғаныс тактикасы

Команданың қорғану әрекеттері үйренуге қиындау келеді.

Жеке әрекеттер. Қорғанудың сәтті нәтижесі жеке әрекеттердің сәттілігінен байланысты. Әр ойыншының төмендегідей қасиеттері болу керек: әрекет жылдамдығы, іс барысын алдын ала қғыну, әр қашан қандайда болса әрекет жасауға дайын болу, санай білу, бүкіл аланды көре білу, бір әрекеттен екіншісіне көше білу.

1. Жүппен сапқа тұру. Шабуылшы бір сызықты қарсы сызыққа қарай допты жүргізеді, қорғаушы допты иеленуге тырысады.

2. Жүппен сапқа тұру. Шабуылшы допсыз бір сызықтан қарсы сызыққа өтуге тырысады, қорғаушы жол бермейді.

3. Жүппен сапқа тұру. Шабуылшы доппен кәрзенкеге бет бұрады. Қорғаушы кедергі болады.

Топтпса әрекеттесу. Шабуыл үшін қолданылатын барлық әрекеттестіретін жаттығулар қайта қосылу үшін, сақтандыру меңгеру үшін де қолданылады. Ойыншылар шабуылшыларының да әрекеттеріне қарсы тұруға тырысады. Жаттығулар үш қтысушы, екі қорғаушы бір шабуылшы болады. Шабуылшы допты қарсы сызыққа отпекші болды. Жақындағы қорғаушы оған белсенді түрде қарсылық жасайды, ол екінші қорғаушы оны сақтандырып тұрады. Командалық әрекеттестік. Басында байытылған қорғанудың жүйесі үйретіледі. Үйрету жеке қорғанудың жүйесінен басталады, кейін зоналық, прессинг, зоналық прессинг көп уақыт қыжет етеді, бірінші жатығулар командаға қорғану әрекеттерін тез ұйымдастыруды қорғайтын орындарын тез таба білуді үйрету керек. Егер қорғану кәрзенке маңында болса, команда оз қалқанына ұайтып келуі керек. Әр ойыншы өз кәрзенкесіне жақындаған қарсыласына тоқтатуға тырысу керек. Қалай қайта қосу керектігін, сақтандыру керек, т.б айқын түсіндіру керек.

43-тақырып Жеке қорқау. Дайындық кезінде келесі нәрселерге, кезеңдерге көңіл бөлу керек. Қорғайтын жеріне уақытында оралу керек, орнын алу: егер бір ойыншы басқалардан бұрын келсе, қарсыласымен күресіңіз керек. Егер жеке күреске түссе және жеңілсе, оның қатесін түзеу мүмкіндігі болмайды. Зоналық қорғау. Басты міндет-ойда болғандай өз жерінде уақытында жету және орнына тұру. Ойыншыларға лаңға дұрыс ауысуды және қарсы әрекетте бәлсемділікті үйрету керек орынды томендегідей жаттығыларда көрсете аламыз: Алаңда әр кім өз орнын алады. Зонаға қарсы үштен көп ойыншы шабуылдайды. Олар допты бір-біріне беріп отырыды. Зонадағы ойыншыларға допқа қарай орын ауыстыры білу керек. Үлгі жаттығулары:

1) Алаңның бірінші жартысында кәрсенкеге лақтырусыз дайындық ойыны жүргізіледі. Үйретушінің бұйрығымен шабуыл басталу керек. Келесі команда қайтып келіп белгіленген орынға тұру керек.

2) Ойын үш команда арасында өтеді. Екеуі қорғауға тұрады. Үшінші кәрсенкенің біреуіне шабуылдайды. Егер олар допты жоғалтса, қарсы команда қарсыдағы кәрсенкеге шабуылдайды, ол допты жоғалтқан команда қорғауға тұрады. Жаттығу қорғауға бағытталған уақыттылы орын алуды үйретеді және белсенді әрекетке дайындалуға мүмкіндік береді.

Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адамағза жүйесінде және ішкі құрылыстарына жақсы әскр алады.

Адам ойын түрдісі кезінде жоғары эмоциялды жүктеме және үлкен қуанышқа болініп, қанағат алады. Дене тәрбиесі жүйесінде баскетбол ойынының маңызы зор

Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды имене отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жүктілдіруге, ден саулықты сақтауға, көңіл күйін көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар. Баскетбол ойынымен балалар 9-10 жасынан бастап айналысуына болады.

Орталық Американың ежелгі халықтарының доп ойынының көрінісі салынған суреті тапқаннан кейін белгілі болады.

1938 жылдан бастап әйелдер 1-шілігі өте бастады. Италия командасы 1-ші чемпионы атанды қазір Европа чемпионаты 2 жылда 1 рет өткізіліп тұр.

1950 жылы ерлер арасында әлем 1-шілігі өткен, 1953 жылдан бері әйелдер арасында өткізіліп келеді. Ерлер арасында әлем

біріншілігінің 1-ші жеңімпаздары Аргентинаал әйелдер арасында АҚШ құрамалары болды. Қазіргі кезде әлем 1-шілігі 4 жылда 1 рет өткізіледі.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

Кузнецов З.И. Мектеп жасындағы балалардың негізгі дене қасиеттерін дамыту // Ғылыми конференциясының жинақтары, Поланга, 1986 ж.

Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.

Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.

Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы,-1997.

Алимхананов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

