

А.Ү. ӘЛІМБЕКОВА

БАСКЕТБОЛ

Оқу құралы

Тараз, 2023

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ
ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТІРЛІГІ

М.Х. ДУЛАТИ АТЫНДАҒЫ
ТАРАЗ Өңірлік Университеті

А.Ү. ӘЛІМБЕКОВА

БАСКЕТБОЛ

Оқу құрал

«Dulaty university»

баспасы

Тараз, 2023

ӘОЖ 373.3
КБЖ 74.6 я73
Ә 42

Әлімбекова А.Ү.

Баскетбол: Оқу құралы. – Тараз: Dulaty university, 2023. – 88 б.

Пікір жазғандар:

Қасымов С.Б.– ҚР құрметті спорт қызметкері, «Жекпе-жек» кәсіпқой спорт клубының әдіскері

Шилібаев Б.А. – ХТИИ, ҚП профессор, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының меңгерушісі

Умирбаев Қ.А. – ҚР құрметті спорт қызметкері, «Дене шынықтыру мен спорт теориясы» кафедрасының аға оқытушысы

Дене мәдениеті жеке адамды жан-жақты және үйлесімді дамытудың маңызды жолы болып есептеледі. ЖОО-да дене дайындығының ең кең қолданылатын түрі – спорттық ойындар. Олардың ішінде баскетбол алдыңғы орындардың бірін алады.

Бұл оқу құралда қазіргі заманғы талаптарға сай спорт бөлімдері топтарында жеке секцияларда баскетболмен шұғылдануды жоспарлау, ұйымдастыру, оның мазмұны мен әдістемесі бойынша ұсыныстар беріледі. Кезеңдер мен сатылардың машықтану амалдары, бақылау мәселелері беріледі, жарыс өткізу әдістемесі баяндалады.

Оқу құрал жоғары, арнайы орта оқу орындарының ұстаздары мен студенттеріне, мектеп мұғалімдеріне, дене шынықтыру және спорт саласының мамандарына арналған.

ӘОЖ 373.3
КБЖ 74.6 я73

Баспаға М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университетінің Өнер және спорт факультет кеңесі мәжілісінің шешімімен ұсынылған (кезектен тыс № 8-3 хаттама 17 сәуір 2023 ж.)

© А.Ү.Әлімбекова, 2023
© Дулати университеті, 2023

Мазмұны

1. Баскетбол ойынының мазмұны.....	4
2. Баскетболдың даму тарихы.....	4
3. Баскетбол ойынының ережесі.....	6
4. Дене дайындығы.....	7
4.1. Жылдамдық қабілеттерін дамыту.....	9
4.2. Күштілік қабілеттерін дамыту.....	16
4.3. Төзімділікті дамыту.....	33
4.4. Икемділікті дамыту.....	37
4.5. Үйлестірушілік қабілеттерін дамыту.....	41
5. Ойын техникасы.....	46
5.1. Ауысу техникасы.....	48
5.2. Допты иелену және қарсы әрекет техникасы	52
6. Ойын тактикасы.....	53
6.1. Шабуыл тактикасы.....	54
6.2. Қорғау тактикасы.....	56
7. Оқыту әдістемесі.....	58
8. Психологиялық дайындық.....	62
9. Баскетболшылар дайындығын бақылау.....	64
10. Өздігінше айналысудың үлгі жаттығулары.....	70
11. Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу.....	71
11.1. Жарыс ережелерінің негізгі қағидалары.....	76
11.2. Баскетбол алаңын белгілеу және жабдықтау.....	81
Қолданылған әдебиеттер.....	87

1. БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ МАЗМҰНЫ

Баскетбол ағылшын тілінен аударғанда «basket» себет және «ball» доп деген сөзді білдіреді. Баскетбол командалық спорттық ойын, оның мақсаты қарсыластың торына қолмен доп түсіру, сонымен қатар қарсылас команда допты торға салдырмауға әрекет жасайды.

Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адам ағзасында, жүйесінде және ішкі құрылыстарына оң әсер етеді.

Адам ойын үрдісі кезінде жоғары эмоционалды жүктеме және үлкен қуанышқа бөленіп, қанағат алады. Дене тәрбиесі жүйесінде баскетбол ойынының маңызы зор.

Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды иелене отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, денсаулықты сақтауға, көңіл күйін көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар. Баскетбол ойынымен балалар 9-10 жасынан бастап айланысуына болады (өз жастарына лайықты құрал-жабдықтарды қолдана отырып.)

2. БАСКЕТБОЛДЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ

Орталық Американың ежелгі халықтарының доп ойынының көрінісі салынған суреті тапқаннан кейін белгілі болады. Бұл суретті көріністің қазіргі кездегі баскетболға ұқсастығы болған және Юкатан түбегінен төртбұрышты алаң табылған. Алаңды қоршаған тастан соғылған қабырғаның ортасында қарама-қарсы тор ілінген. Майя және кейінірек ацтек құдайшылары бұл ойынды өз тілдерінде «Пок-то-пок» деп атаған. Бұл ойын үнемі құдайдың құрметіне арналған мейрамдарда өткізілген. Доп рәзіңкеден жасалған, ішіне шөппен толтырылған допты қарсыласының торына түсіру керек болған.

Сонымен қатар 1603 ж. Дитрих Брустың салған суретінде де қазіргі баскетболға ұқсастығы болған, 1818 жылы Фата энциклопедиясында Флорида тұрғындарының ойыны жазылған, онда бағанаға ілінген торға допты көздегені туралы жазылған.

1891ж. Джеймс Нейсмит бірінші рет ойынның негізгі принциптерін құрастырды, олар осы күнге дейін маңызын сақтады.

Бұл принциптер төмендегідей:

- қолмен доп ойнауға болады, бірақ допты ұстап жүгіруге болмайды;
- екі команданың барлық ойыншылары қай уақытта, қандай қалыпта болсын допты ұстай алады;
- екі команда да алаңның бір бөлігінде бола алады;
- ойыншылар бір-бірінің денесіне қай жері болмасын тиісуге болмайды;
- допты тастайтын орын көлденең жерде және белгілі бір биіктікте орналастыруы керек;

Баскетбол ойыны өте жылдам тарай бастады және бұл ойынды дүние жүзінің түпкір-түпкірінде ойнай бастады. Бірінші халықаралық кездесу 1919 ж. АҚШ,

Италия, Франция елдерінің армиясының командаларының турнирінде болды. 1923 жылы Франция, Италия, Чехословакияның әйелдер командасының турнирі өтті. 1932 жылы Халықаралық баскетбол федерациясы құрылды. 1935 жылы Женевада бірінші Европа чемпионаты өтті, Латвия құрама командасы жеңімпаз атанды.

1938 жылдан бастап әйелдер біріншілігі өте бастады. Италия командасы бірінші чемпион атанды. Қазір Европа чемпионаты екі жылда бір рет өткізіліп тұрады.

1950 жылы ерлер арасында әлем біріншілігі өткен, 1953 жылдан бері әйелдер арасында өткізіліп келеді. Ерлер арасында әлем біріншілігінің бірінші жеңімпаздары – Аргентина, ал әйелдер арасында – АҚШ құрамалары болды. Қазіргі кезде әлем біріншілігі төрт жылда бір рет өткізіледі.

1936 жылы Берлинде өткізілген Олимпиадалық ойындарда ерлер арасында АҚШ құрамасы чемпион атанды. 1976 жылы Монреалда әйелдер арасында КСРО құрама командасы чемпион атанды.

Дүйсенова Шолпан (18.03.1927 жылы туылған, Шығыс Қазақстан облысы Зайсан қаласы) — қазақ қыздарынан шыққан тұңғыш баскетболшы. 1950-60 жылдары Қазақстан құрама командасында ойнап, команда капитаны болды. Дүйсенова Алматы дене тәрбиесі институтын бітіргеннен (1950) кейін Алматы дене тәрбиесі техникумында, № 30 мектепте, “Динамо” командасында, кейіннен Қарағандының политехнология, кооп. институттарында жаттықтырушылық әрі ұстаздық қызмет атқарды. Дүйсенова көптеген шәкірт баулап, оларды республика құрама командасына қосты. Алматы қаласы командасының құрамына Дүйсенова Қазақстанның (1947-1960), Қазақстан мен Орта Азия республикалары спартакиадасының (1954-1956) чемпионы атанды. 1954-55 жылдары Дүйсенова КСРО жастар құрама командасына қабылданды. КСРО Жоғары Кеңесінің “Құрмет” грамотасымен (1955), Бүкілодақтық спорт комитетінің дипломдарымен, Қазақ КСР Жоғары Кеңесінің грамоталарымен, дипломдарымен марапатталған.

Жармұхамедов Әлжан Мүсірбекұлы - Қазақстан шыққан тұңғыш Олимпиада чемпионы, баскетболшы, КСРО-ның еңб. сің. спорт шебері. КСРО-ның (1970 – 74, 1976 – 80 ж.), Олимпиялық ойындардың (1972, 1980), Еуропаның (1967, 1971, 1979) чемпионы болды.

Әлжан Мүсірбекұлы Жармұхамедов, спортқа еңбегі сіңген спорт шебері, қазақтан шыққан тұңғыш Олимпиада чемпионы. Чемпиондық атақты баскетболдан 1972-жылы Мюнхен олимпиадасында алған, әлемнің және Еуропаның бірнеше дүркін чемпионы, КСРО чемпионатының тоғыз дүркін чемпионы.

Ол мектеп бітірген соң, екі жыл шлифовальщик болып, Шыршық қаласында жұмыс істеген, осы зауытта істеп жүргенде оң қолының екі саусағынан айрылған. Зауыттың дене тәрбиесі инструкторы ұзын бойлы жігітті көріп, (оның бойы 208см болған) баскетбол секциясына шақырған, содан ол жаттықтырушысы Роман Салетдиновтің ұйғарымымен 1963 жылы Ташкенттегі физкультура институтына түсіп, 1967 жылы физкультура оқытушысы мамандығын алып шыққан. КСРО-дың бірінші лигасындағы СКА спорт клубында және Өзбекстан құрама командасында өнер көрсетіп, тәжірибе жинақтаған. Атақты жаттықтырушы

Александр Гомельский ЦСКА спорт клубына қайта-қайта шақырып, Әлжан ауысуға келсім бермегендіктен, 1968 жылы Мехико Олимпиадасына құрамаға алмай қойған. Мәскеуге барғысы келмей, 1969-жылы Алматы қаласының «Локомотив» командасына шақырту алып, жарты жылдай өнер көрсетіп, Ригада болатын кәсіподақтың Спартакиадасына Қазақстан атынан өнер көрсетуге Өзбекстан жағы рұқсат бермеген. Сол жылы 1969- жылдың 26-қарашасында КСРО қорғаныс министрі маршал Соколовскийдің қолымен хат келіп, Әлжанды еріксіз Мәскеудің, ол кезде құрама команданың базасы болған атақты ЦСКА командасына алып кеткен. Осы командада бақандай он бір жыл шабуылшы болып ойнаған. Осы команда құрамында және КСРО құрамасында тоғыз рет ел чемпионы, үш рет Еуропа чемпионы және 1972-жылы Олимпиада чемпионы атанған. Ең есте қалар сәттерінің бірі Мюнхен Олимпиадасында американдықтармен финалда ойнап жатқанда, ойын бітуге үш секунд қалғанда С.Белов есепті 51:50 жеткізіп, КСРО құрамасы Олимпиада чемпионы атанған. Сол жұлдызды команданың капитаны даңқты қазақ өз елінің тарихында тұңғыш Олимпиада чемпионы атанған.

3. БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ЕРЕЖЕСІ

Баскетбол алаңы ұзындығы 28 метр, ені 15 метр. Доптың салмағы 567-650 грамм, көлемі 749-780 мм (ерлерге арналған, ал әйелдер баскетболында және кіші баскетболда доптың салмағы кішірек). Баскетбол добы екі түрлі болады: олардың бір түрі залдағы ойындарда қолданылады, екіншілері - даладағы ойындарда қолданылады.

Себеттің диаметрі 45 см, ол 3,05 метр биіктікке орнатылады. Доп ойынға алаңның ортасынан қосылады. 2000 жылғы жаңа ереже бойынша ойын 4 таймнан – 10 минут таза уақыт ойнайды, үзіліс 2 минуттан, 1-2 тайм және 3-4 тайм арасында, ал ойынның ортасында 15 минуттық үзіліс жасалынады. (НБА ойындарында – 4 тайм 12 минуттан ойналады). ФИБА Халықаралық әуесқой баскетбол федерациясының ойындарында бұрын 20 минуттан 2 тайм ойналатын. Бұрын ойыншы допты қанша ұстаса да болатын. 1960 жылдан ФИБА ережелері бойынша 30 секунд енгізілді, ал НБА ережелері бойынша 24 секундтан кейін команда доптан ажырайды.

2000 ж. ФИБА ережесі бойынша команданың шабуылына 24 секунд беріледі. Сонымен қатар «3 секунд ережесі» (шабуылдағы команданың ойыншысы қарсыластардың зонасында 3 секунд қана бола алады) кейде оны «3 секундтық зона» деп те атайды.

Баскетболда тең ойын деген болмайды. Егер негізгі ойын тең аяқталса, онда 5 минуттық қосымша тайм «овертайм» беріледі. Егер осы овертаймда командалардың біреуі жеңіске жетпесе, онда тағы да 5 минуттық қосымша уақыт беріледі және т.с.с.

Себетке доп лақтырып тұрған ойыншыға қарсы фол (ескертуден) жасалынса, немесе техникалық фол болса, төреші ереже бұзған ойыншыға ескертуден бөлек, тағы да айып добын лақтыруды сол ойыншы немесе командадағы басқа

ойыншы орындайды. Айып добын арнайы 6 метрлік нүктеден орындайды. Торға түскен әр доп 1 ұпай әкеледі. Екі айып добын түсірсе 2 ұпай жинауға болады.

Қазіргі кездегі баскетболдың ережесінде мынадай пункт бар: «ойыншылар жетіспегеннен ұтылған ойын» (команданың құрамында бірақ ойыншы қалса, ұтылды деп есептеледі) және команда арбитрдың ысқырығымен ойынды бастамаса, немесе жалғастырмаса, онда команда ұтылды деп есептеледі.

Бастапқы кезде баскетболда барлығы 13 ереже болған, қазір 200-ден көп. Ойын ережесін ФИБА-ның Дүниежүзілік техникалық комиссиясы талқылап отырады және одан кейін Федерацияның Орталық бюросы оны бекітеді. Соңғы рет қайта талқылау 2000 ж. мамыр айында болды.

Ережеде ойынның неше түрлі жағдайлардың бәрі қарастырылуы мүмкін емес. Төреші ойын кезінде ережеде көрсетілмеген жағдайларды өз бетінше шеше береді. Барлық халықаралық жарыстарда ФИБА-ның бекіткен ережесі бойынша жүргізіледі. Олардың НБА-ның ережесінен біршама өзгешілігі бар.

4. ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ

Дене қасиеттерін тәрбиелеуде спорттық жаттықтыру теориясы мен тәжірибесінде төмендегідей қасиеттер қарастырылады: жылдамдық қабілеттері, күштілік, төзімділік, икемділік, үйлестіру қабілеттері. Дене дайындығының болуы ойын техникасын жетілдіруге тура әсер етеді. Баскетболшылардың қимыл-қозғалыс әрекетіне жасалған талдау ойынның жоғары жылдамдықпен және шапшаң қимылдармен, секірулермен, қорғаныс қимылдарымен, аялдаулармен орындалатын жылдамдық-күштілік әрекетінен құрылатындығын көрсетеді. Жақсы дене дайындығы қарсыласпен жекпе-жекте допты епті меңгеруге немесе оның өз торына түсуіне қарсылық көрсетуге мүмкіндік береді.

Баскетболшылар дене дайындығы жалпы және арнайы болып екіге бөлінеді.

Жалпы дене дайындығы баскетболшы ағза шындауға және дамытуға бағытталған: барлық мүшелер мен жүйелердің функционалды мүмкіндіктерін дамыту, қозғаушы бұлшық еттерді дамыту күш, шапшаңдық, төзімділік, икемділік қасиеттерін талап деңгейіне көтеру.

Бұл міндеттерді шешу үшін жалпы дамытушы әр түрлі дене жаттығулары қолданылады.

Бірде-бір дене қасиеті жеке дами алмайды. Олардың әр қайсысының даму деңгейі келесісінің, ал келесісі өз кезегінде одан кейінгінің даму деңгейіне байланысты болады. Мысалы, баскетболшының жылдамдық төзімділігі жүгіруде көрінетін бұлшық еттер күшімен жалпы төзімділікке байланысты дамиды.

Жалпы дене дайындығы баскетболшының техникалық шеберлігінің артуына ықпал етеді. Баскетболшыға қажетті қимыл-қозғалыс дағдыларының

көпшілігі бұрыннан бар қасиеттер негізінде қалыптасады. Соныдықтан да спортшының қимыл-қозғалыс тәжірибесі қаншалықты бай болса, ол баскетбол тәсілін соншалықты меңгереді, техникалық шеберлігі де соншалықты жоғары болады. Қимыл-қозғалыс тәжірибесі тек дене дайындығы үрдісінде, баскетболшы әртүрлі дене жаттығуларының техникасын меңгергенде ғана жинақталады.

Негізінде ЖДД амалдары дайындық кезеңінде қолданылады. Дегенмен, жалпы ұзақтығы 5-7 айға созылатын бірнеше мезоциклден тұратын баскетболшылардың жарыс кезеңінің ерекшеліктерін ескере отырып, бұл кезеңге оқу-жаттықтыру үрдісіне жалпы дене дайындығы амалдарын енгізген жөн, бұл дайындық кезеңінде қол жеткізген дене қасиеттері деңгейін сақтауға көмектеседі. Жарыстық кезеңде жаттықтыруда баскетболшылардың арнайы жаттығуларын ғана қолданып, ЖДД амалдарының көлемін айрықша қысқартып жіберу дене қасиеттерінің даму деңгейін күрт төмендетіп жіберетіндігін тәжірибе көрсетіп отыр.

Жалпы дене дайындығының шамадан тыс жаттықтырудың алдын алуда және ұзаққа созылған арнайы жаттықтыруларда сабаққа деген қызығушылықтың жоғалуына жол бермеуде ЖДД тиімді амал болып есептелетінін есте сақтаудың маңызы зор. Баскетболдың арнайы жаттығуларынан құрылымы мен сипаты жағынан дене жаттығуларының уақытылы ауысып отыруы жүйке жүйесіне игі әсер етеді, жоғалтқан күшті тез арада және толық қайта қалпына келтіруге көмектеседі, сондықтан да қарқындылығы мен көлемі жағынан ауыр келетін жаттықтыру және жарыс жүктемелері жеңіл мүмкіндік береді, ал ондай жүктемелерсіз бүгінгі күндері жоғары спорттық шеберлікке қол жеткізу мүмкін емес.

Арнайы дене дайындығы баскетболшыларға тән арнайы қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытуға бағытталған. Жаттықтырудың қазіргі заманғы жүйесінде арнайы жаттығуларға үлкен мән беріледі. Олар баскетболшыларға қажетті төл қасиеттерді дамыту мәселесін шешуге көмектеседі.

Арнайы дене дайындығы үрдісінде негізінде арнайы-дайындық жаттығулары қолданылады. Жалпы дайындық жаттығуларына қарағанда, арнайы дайындық жаттығуларында баскетболшы қимыл-қозғалысы құрылымының ерекшеліктері мен талаптары ескерілуі қажет.

Сонымен қатар арнайы жаттығуларды іріктегенде олардың тек техникалық-тактикалық бағыттылық үлгісін жасап қана қоймай, олардың жарыстық ойын қарқындылығына сай келуін қарастырған жөн, ал олардың қарқындылығын жүрек қысылу жиілігін /ЖҚЖ/ өлшеу арқылы тексеруге жиілігі минутына 170-180-ге тең.

Яғни, жаттығулардың орындалу жағдайлары ойынға барынша ұқсас, /ойыншылардың орын ауыстыру шапшаңдығы қарсыластардың белсенді қарсылық көрсетуі және т.б./ болған кезде ғана оларды шын мәнінде арнайы жаттығулар қатарына жатқызуға болады.

4.1. Жылдамдық қабілеттерін дамыту

Спорт теориясында жылдамдық қабілеттерінің қарапайым және кешенді көріну формалары бар. Қарапайым форманың өзі үшке бөлінеді: 1/қимыл-қозғалыс реакциясының пентті уақыты; 2/ жеке қимыл-әрекет ету жылдамдығы; 3/қимыл-қозғалыс жиілігі. Шапшаңдықтың осы түрлерінің басқа да қасиеттерімен және техникалық дағдыларымен бірлікте, жиынтықта баскетболшының шапшаңдық қасиеттерінің кешендік көрінуін қамтамасыз етеді.

Шапшаңдық көрінуінің кешендік формаларына мыналар жатады: спорттық бастауда шапшаңдықты жинақтай білу қабілеті; қашықтық жылдамдығының жоғары деңгейіне жете алу қабілеті; шаршаудың алдын алып, барынша жоғары жылдамдықты сақтай білу қабілеті.

Шапшаңдық көрінуінің осындай барлық формалары салыстырмалы түрде бір-біріне тәуелсіз, бұл оларды жетілдіру амалдарын белгілі бір дәрежеде іріктеуге мүмкіндік береді. Әдістемелік тұрғыдан алғанда бұл жылдамдық қабілеттерін жетілдіру үрдісі арнайы, жеке көзқарасты талап етеді, яғни жылдамдық қабілеттері көрінуінің қарапайым және кешендік формаларын жеке-жеке жетілдіруге бағытталған амалдар мен әдістерді кең қолдану керек.

Әдетте, баскетбол ойыны шапшаңдықтың көріну формаларының кешенді түрін талап етеді, себебі олар баскетболшылардың көп қимыл-қозғалыс әрекеттерінің құрамдас бөліктері болып есептеледі.

Баскетболшылар қимыл-қозғалыс әрекетіне жасалған талдау ойынның жоғары жылдамдықпен жасалатын әртүрлі қимыл-әрекеттерден тұратынын көрсетті. Ойындағы баскетболшылар әрекеті-қорғаныс қозғалыстары, күрт бұрылулар сияқты шапшаң қимыл-қозғалыстарға толы. Ойында үздіксіз өзгеріп отыратын жағдайларды көрсету шапшаңдық көрінуінің ерекшеліктері болып есептеледі. Баскетболшы ойын кезінде жоғары қарқынмен 7-9 километр жүгіреді, секундына 3,1-4,4 м жылдамдықпен 2-ден 25 метрге дейінгі кеңістікке ұмтылулар жасайды және бұларды шабуылмен қорғаныс қолданыстарымен бірге біріктіріп отырады. Реакция шапшаңдығы қаншалықты маңызды болғанымен, соңғы нәтиже көбіне старттық бастау шапшаңдығы мен қашықтық жылдамдығына байланысты болады. Олар шапшаңдығы төмендегідей түрлері көрінуінің негізі іспеттес болады; қолданыстарды орындау шапшаңдығы, бір әрекеттен екіншісіне ауысу шапшаңдығы, тактикалық әрекеттер және т.б. Басқаша айтқанда, баскетболшылар қозғалысының жылдамдығы баскетболдағы шапшаңдықтың іргетасы болып есептеледі және бұған бірінші кезекте назар аудару керек.

Шапшаң реакцияны, жеке қимылдар орындалуындағы жоғары жылдамдықты, қимыл-қозғалыстың барынша жиілігін талап ететін әртүрлі жаттығулар жылдамдық дайындығының амалдары болып есептеледі. Мұндай жаттығулардың жалпы дайындық және арнайы дайындық сипаты бар.

Жылдамдық жаттығулары төмендегідей талаптарды қанағаттандыруы керек /В.И.Зациорский, 1966/: 1/ олардың тәсілі ең жоғары жылдамдық пен

орындалуды қамтамасыз етуі қажет; 2/ жаттығулар қимыл-қозғалыс кезінде негізгі ерік-жігер күші амалға емес, орындалу жылдамдығына бағытталадындай деңгейде меңгерілуі керек; 3/ жаттығулар ұзақтығы орындалу соңына қарай жылдамдық төмендемейтіндей етіп таңдалынуы керек.

Жылдамдық дайындығы бойынша сабақтар өткізгенде және оларды жоспарлауда көптеген қайталаулар нәтижесінде жылдамдықтың әдетке айналуы қажет. Бұл кедергі шапшаңдық өсуіне тіпті дене және ерік-жігер қасиеттері дамуының деңгейі артқан кезде де зиян келтіруі мүмкін. Мұндай қатып қалған ой-пікірді жою үшін қимыл-қозғалысты шапшаң орындауға тырысу керек. Сонымен қатар жеңілдетілген жағдайларды да қолданған жөн, бұл спортшыға өзінің ең жоғары жылдамдық деңгейінен асып түсуіне мүмкіндік береді. Осы мақсатта төмендегідей әртүрлі әдістемелік қолданыстар қолданылады: тауға өрмелей жүгіру, желге қарсы жүгіру, ауыр заттар қолдана жүгіру және т.б.

Жылдамдық қабілеттерін дамытуда жаттығулар арасындағы үзілістер ұзақтығы келесі жаттығудың басында жұмыс істеу қабілетінің толық қалпына келуін қамтамасыз ететіндей болып жоспарлануы қажет.

Жалпы әсер ететін жылдамдық қабілеттерін дамытушы жаттығулар

1. Бастапқы қалып. Жартылай отырып тірелу.

Орындалуы. Шапшаң қарқынмен жартылай отырып, тірелген қалпынан арқаға аударылып түсу және сол қалыпқы жағдайына қайта келу

2. Б.қ. Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдігімен жасау.

Орындалуы. Негізгі тұрған қалпынан жартылай отырып тіреу арқылы арқасына аударылу және қалыпқы жағдайына қайта келу.

3. Дәл осы жаттығуды 4-5 кг монтаж белдігімен жасау және жартылай отырып, тірелу жағдайынан секіру арқылы бастапқы қалпына қайта келу.

1. Б.қ. Тіке тұру, қол бос жіберілген. Орындалуы. Орында тұрып бір қалыпты қарқынмен жүгіру. Тіреуіш аяқтың толық түзу болуы мен серпуіш аяқ арқылы санның жоғары көтерілуін қадағалау.

2. Дәл осыны орташа қарқынмен жасау.

3. Дәл осыны барынша жоғары қарқынмен жасау.

1. Б.қ. Түрегеліп тұрып тіреу. Орындалуы. Аяқтың ұшын тіреуден үзбей жайлап жүгіру. Жаттығуды орындау барысында тіреуіш аяқтың толық түзелуін қадағалау.

2. Қолмен тіреле тұрып, аяқты тіреуден алып, орташа қарқынмен жүгіру.

3. Дәл осыны санды жоғары көтере отырып, шапшаң жүгіре жасау.

1. Б.қ. Жоғары старт. Орындалуы. 60 метр қашықтыққа барынша жоғары шапшаңдықпен жүгіру. Старт алған жерге жай қадаммен қайту.

2. Дәл осыны 80 метр қашықтыққа жасау.

3. Дәл осыны 100 метр қашықтыққа жасау.

1. Б.қ. Серіктер қолдарын шынтақ буындары арқылы біріктіріп, бір-біріне арқаларын беріп тұрады. Аяқтарын нық көлемінде ашып қояды.

Орындалуы. Түзу сызық бойымен бір қырындап шапшаң қарқынмен қосалқы секіру.

2. Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдік арқылы жасау.

1. Б.қ. Серіктер шеңбердің екі жағында бір-біріне қарама-қарсы жоғары старт жағдайында тұрады.

Орындалуы. Шеңберді айнала 120-200 м қашықтыққа барынша жоғары шапшаңдықпен жүгіру.

1. Б.қ. Тіке тұру.

Орындалуы. Кесінді бойынша кедергіні меңгеретіндей жағдай жасап, алға қарай 10-25 м қадаммен жүру.

2. Дәл осыны жүгіру арқылы жасау.

3. Дәл осыны қайталау, бірақ аласа кедергілер арқылы жүгіру /50-80 см/.

1. Б.қ. Серіктер бірінің артына бірі тұрады, екіншісі біріншісінің беліне бекітілген амортизатордан ұстап тұрады.

Орындалуы. Біріншісі амортизатордың қарсылығын жеңе отырып жүгіреді.

2. Б.қ. Серіктер бірінің артынан бірі тұрады, біріншісі қолын екіншісінің иығына қояды.

Орындалуы. Біріншісі екіншісін итере отырып жүгіреді, ал екіншісі артқа қарай шалқая қарсылық көрсетеді.

3. Б.қ. Серіктер бір-біріне қарама-қарсы тұрып, екіншісі қолын біріншісінің иығына қояды.

Орындалуы. Біріншісі алға қарай жүгіреді, екіншісі қарсылық көрсетеді.

Қол қоспасына әсер ететін жаттығулар.

1. Б.қ. Қабырғаға қарап, 0,4 м қашықтық тіке тұру.

Орындалуы. Саусақпен қабырғаға тіреліп, шапшаң қарқынмен қолды бұғу және жазу.

1. Дәл осыны 0,5 м қашықтықта тұрып жасау.

2. Дәл осыны 0,7 м қашықтықта тұрып жасау.

1. Б.қ. Қолын жерге тіреп отырғышқа санымен сүйене жату.

Орындалуы. Шапшаң қарқынмен қолды жазу. Қолды жазғанда ауаны жұту керек те, бүккенде шығару керек.

2. Аяқтың жіліншегімен еденге тіреле жатып, аяқтың ұшын отырғышқа қою.

3. Дәл осыны еденге тіреле жатып, аяқтың ұшын отырғышқа қою арқылы жасау.

1. Б.қ. Аяқты иық көлемінде ашып қойып, серіктер бір-бірінен 1 м қашықтықта қарама-қарсы тұрады, қол шынтақ буынында бүгіледі, 3-5 кг дөңгелекке бекітілген шеңберді ұстап тұрады.

Орындалуы. Жылдамдыққа жарысу. Блок шеңбердегі сымды бұрау арқылы штанга дөңгелегін кім тезірек көтере алатындығына жарыс. Ауаны ұстап қалуға болмайды.

2. Дәл осы, тек тосқауыл-шеңбер 6-5 кг дөңгелекке бекітілген.
3. Дәл осы, тек тосқауыл-шеңбер 10-15 кг дөңгелекке бекітілген.

***Қол бұлшық еттеріне және иық бөлігіне әсер
ететін жаттығулар:***

1. Б.қ.Гимнастикалық қабырғаға арқасын бере, оң/сол/ аяқты алға жіберіп, қолды көкірек тұсында шынтақтан бүгіп, саусақпен эластикалық бел биіктігіндегі рейкаға бекітілген.

Орындалуы. Шапшаң қарқынмен кезек-кезек қолды алға қарай жазып отыру. Үздіксіз терең тыныс алу керек.

1. Гимнастикалық қабырғаға теріс қарап тұзу тұру; қол шынтақтан бүгіліп, жұдырық көкірек тұсында бүгіліп, саусақпен эластикалық бинтті ұстап алады, ал ол ортасынан көкірек торшасы биіктігіндегі рейкаға бекітілген.

Орындалуы. Шапшаң қарқынмен бір мезгілде қолды алға қарай жазу. Түзетілу барысында тыныс алып, бүгуде шығару керек.

2. Дәл осы, тек бинт екі қабатталған.

- 1.Б.қ. Гимнастикалық қабырғаға теріс қарап тұрып, алға қарай жүрелеу, қол тұзу күйінде артқа-төмен қарай жіберілген, саусақпен бел биіктігінде рейкаға ортасынан бекітілген эластикалық бинттердің бірінен ұсталған.

Орындалуы. Шапшаң қарқынмен қолды тұзу ұстап алға созу. Қолды көтергенде тыныс алып, төмен түсіргенде шығару керек.

- 2.Дәл осы, эластикалық бинт екі қабатталған.

- 3.Дәл осы.

1. Б.қ.Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, алға қарай жүрелеу, қол жоғары көтеріліп, саусақпен бел биіктігіндегі рейкаға бекітілген эластикалық бинттің ұшынан ұстап алған.

Орындалуы. Шапшаң қарқынмен қолды артқа жіберіп, шынтақ буынында бұгу керек.

2. Дәл осы, бірақ эластикалық бинт екі қабатталған.

1. Гимнастикалық қабырғаға теріс қарап тұру. Аяқты иық көлемінде ашып, қолды жоғары көтеріп, қолдарын бастан асыра орнатылған рейканың ортасына бекітілген эластикалық бинттен ұстап алады.

Орындалуы. Қолды тұзу ұстаған күйі шапшаң алға түсіру және денені бүкпеу керек. Қолды көтергенде тыныс алып, түсіргенде шығару керек.

2. Дәл осы, тек эспандер 3 резинкалы болады.

3. Дәл осы, тек эспандер 4 резинкалы.

*Денені бүгетін бұлшық еттерге әсер
ететін жаттығулар*

1. Б.қ. Аяқты иық көлемінде ашып, қолды бастан асыра ұстау.

Орындалуы. Шапшаң қарқынмен дене көлденең қалыпқа келгенше алға қарай иілу, шынтақты жаза және басты жоғары-артқа қарай ұстау. Иілу кезінде белді түзу ұстап, алға қарау керек. Тыныс жаттығу басталған алынады да, соңында шығарылады.

2. Дәл осы, тек 2-3 кг салмағы бар үрленген допты немесе 4-5 килограмдық гантельді бастан асыра ұстап жасау.

1. Б.қ. Аяқ иық көлемінде ашылған, қол төмен түсірілген.

Орындалуы. Көлденең қалыпқа келгенше шапшаң қарқынмен алға қарай иіліп, қолды жоғары қарай түзу ұстау. Иілгенде белді түзу ұстап, алға қарау.

2. Дәл осы, бірақ 2-3 кг салмағы бар үрленген допты төмен ұстап жасау.

3. Дәл осыны 4-5 кг саламағы бар гантельді төмен ұстап жасау.

1. Б.қ. артынанқолмен тіреп, аяқты алға бірге қою.

Орындалуы. Тіреліп отырған қалпынан шапшаң қарқынмен басты артқа жіберіп, белді иіп артқа тіреу.

2. Дәл осыны 3 кг монтаж белдігімен жасау.

3. Дәл осыны 5 кг монтаж белдігімен жасау.

*Аяқ бұлшық еттерінің бүгіліп жазылуына
әсер ететін жаттығулар*

1.Б.қ. Шалқалай жатып, аяқтың арасын ашып, жоғары көтеру, қолды дененің шетімен әкеліп, еденге тіреу.

Орындалуы. Шапшаң қарқынмен аяқты түзу ұстаған күйі айқастыра біріктіру және жазу, осыны жоғары-төмен кезек-кезек қайталау.

2. Дәл осыны артқа қарай шынтақпен тіреліп, аяқтың арасын ашып жасау.

3. Дәл осыны қолды бастан асыра отырып аяқтың арасын ашып жасау.

1. Б.қ. Шалқалай жатып, қолды дененің шетіне қою.

Орындалуы. Аяқты шапшаң қарқынмен жамбас буынында бүгу және жазу.

1. Дәл осыны білекпен тіреле отырып жасау.

2. Дәл осыны арттан қолмен тірей жасау.

1. Б.қ. Шалқалай жатып, қолды дененің шетіне қою, табанға 1-2 кг жүк қою.

Орындалуы. Аяқты шеңбер бойымен шапшаң қарқынмен айналдыру, тізені бірде бүгіп, бірде жаз.

2. Дәл осыны шынтақпен арттан тіреп жасау.

3. Дәл осыны арттан қолмен тіреп жасау.

1. Б.қ. Жауырынмен тұру.

Орындалуы. Аяқты кезек-кезек /барынша шапшаң/ бүгу және жазу.

1. Тыныс алуды үзбеу керек.

2. Б.қ. Жауырынмен тұру.

Орындалуы. Аяқты түзу ұстаған күйі аяғы және артқа сілтеу.

2. Б.қ. Жауырынмен тұру.

Орындалуы. Аяқты конус бойынша оңға және солға қарай айналдыру. Еркін тыныс алынады, тек аяқты қарай сілтегенде ғана тыныс алуды сәл бәсеңдеуге болады және оның ұзап кетпеуін қадағалаған жөн.

1. Б.қ. Шалқалай жатып, қолды дененің шетіне жіберу.

Орындалуы. Аяқты кезек-кезек бүгіп, жазып отыру керек / «педаль» басу/.

2. Дәл осыны гимнастикалық қабырғаға асылып тұрып жасау.

3. Дәл осыны екі бүйірден қолмен тіреп жауырынмен тұрып жасау.

1. Б.қ. Серіктердің біреуі шалқасынан қолымен басынан ұстап, екіншісі тізелеп отырып, серігінің жіліншегімен тіреп отырады.

Орындалуы. Біріншісі басын, шынтағын артқа жіберіп, шапшаң қарқынмен денесін көтереді, қайта түсіреді, ал екіншісі кезек-кезек аяғын жоғары-төмен қозғайды, белін иілдіреді. Жаттығудың басында ауа жұтылады да, соңында шығарылады.

2. Дәл осыны, бірақ біріншісі 1-2 кг үрленген допты алдына қойып жасайды.

1.Б.қ. Аяқты иық көлемінде ашып, қолды бос жібереді.

Орындалуы. Жоғары қарай шапшаң қарқынмен секіру.

2.Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдігімен жасау.

3.Дәл осыны аяқты алға қарай бүгу, алға шығару арқылы жасау.

1.Б.қ.Тіке тұру.

Орындалуы. Сызықтан аяқтан-аяққа қарқынды секіру. Итергіш аяқтың толық түзетілуімен сілтеуіш аяқтың тізеден бүгілуін қадағалау.

2. Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдігімен жасау.

1. Дәл осыны 4-5 кг монтаж белдігімен жасау

1. Б.қ. Тіке тұру, бел шеңбер бір қарқында.

Орындалуы. Әртүрлі бағытта белшеңберден асыра қарқынды секіру.

2. Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдігімен жасау.

3. Дәл осыны 4-5 кг монтаж белдігімен жасау.

1.Б.қ. Жатқан белшеңбердің ортасында тіке тұру.

Орындалуы. Бір шеңберден екіншісіне әртүрлі бағытта қарқынды секіру.

2.Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдігімен жасау.

3.Дәл осыны 4-5 кг монтаж белдігімен жасау.

1.Б.қ. Тіке тұру, бір қырында үрленген доп.

Орындалуы. Бір қырындап үрленген доптың үстінен секіру және допты шеңбер, немесе түзу сызық бойынша шапшаң қозғап отыру керек.

2.Дәл осыны 2-3кг монтаж белдігімен жасау.

3.Дәл осыны 4-5 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. Тіке тұру, қол бос жіберілген.

Орындалуы. Үрленген доптың үстінен шеңбер, немесе сызық бойынша қарқынды секіру.

2.Дәл осыны 2-3 кг гантельмен жасау.

3. Дәл осыны 4-5 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. Бір қырындап тұрып, отырғышқа оң/сол/ аяғын қою.

Орындалуы. Отырғышқа аяғын басып, жоғары итеріліп және итергіш аяқты түзеп, алға қарай қозғалу. Қайталанғанда итергіш аяқты ауыстыру керек.

2.Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдігімен жасау.

3. Дәл осыны 4-5 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. аяқты иық көлемінде ашып, алдында гимнастикалық таяқша ұстайды.

Орындалуы. Таяқша арқылы алға қарай секіру және таяқшаны айналдырып алдына әкелу.

2. Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдігімен жасау.

3. Дәл осыны 4-5 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. Тіке тұру.

Орындалуы. Жартылай берілген күйден бір орыннан қарқынмен ұзындыққа 5-6 реттен секіру. Итергіш аяқтың толық түзелуін қадағалау керек.

2.Дәл осыны,бірақ бір қадамнан оң/сол/ аяқпен серпи отырып, ұзындыққа секіру және екі аяқпен түсу. Тіреуіш аяқтың толық итерілуін және иықтың жоғары көтерілуін қадағалаған жөн.

3.Дәл осыны, бірақ екі қадамнан жүгіріп келіп жасау.

Арнайы дайындық жаттығулары:

1.Б.қ. Жоғары старт.

Орындалуы. 15-20 м кесіндісінде 3-4 реттен жеделдете отырып, қайық тәрізді жүгіру.

2. Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдігімен жасау.

3. Дәл осыны 4-5 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ.Төмен жүрелеп отыру.

Орындалуы. Шеңбер немесе түзу сызық бойынша жүрелеп отырып, екі аяқпен шапшаң қарқынмен секіру.

2. Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдігімен жасау.
3. Дәл осыны 5 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. Серіктер бір-біріне қарама-қарсы 3 м қашықтықта тұрады.

Орындалуы Допты шапшаң әперу және қағып алу.

2. Дәл осыны 4 м қашықтықта тұрып жасау.
3. Дәл осыны 5 м қашықтықта тұрып жасау.

1.Б.қ. Серіктер бір-бірінен 3 м қашықтықта тұрады, аяқты иық көлемінде ашып қояды.

Орындалуы. Допты секіре тұрып шапшаң әперу және қағып алу.

2. Дәл осыны 4 м қашықтықта тұрып жасау.
3. Дәл осыны 5 м қашықтықта тұрып жасау.

1.Б.қ. Қабырғадан 2 м қашықтықта тізесімен тіреп, бастан асыра баскетбол добын ұстап тұру.

Орындалуы. Шапшаң қарқынмен допты екі қолдап бастан асыра лақтырып, қайта қағып алу.

2. Дәл осыны 2,5 м қашықтықта тұрып жасау.
3. Дәл осыны 3 м қашықтықта тұрып жасау.

1.Б.қ. Қабырғадан 1 м қашықтықта еденге етпеттеп жатып, баскетбол добын кеудесінің алдына қою.

2. Дәл осыны 1,5 м қашықтықта жасау.
3. Дәл осыны 2 м қашықтықта жасау.

1.Б.қ. аяқты иық көлемінде ашып, қабырғадан 1,5 м қашықтықта баскетбол добын бастан асыра ұстап тұрады.

Орындалуы. Екі қолдап допты бастан асыра шапшаң қарқынмен лақтыру.

2. Дәл осыны 2 м қашықтықта тұрып жасау.
3. Дәл осыны 3 м қашықтықта тұрып жасау.

4.2. Күштілік қабілеттерін дамыту

Күш – адамның қимыл-қозғалыс әрекетінде ішкі қарсыластарды жеңе білу немесе бұлшық ет күші арқасында қарсылық көрсете алу қабілеті.

В.М.Зациорский /1970/ топтастыруы бойынша күштілік қабілеттердің төмендегідей түрлері бар:

1. Қозғалыссыз күйде және жай қимылдарда байқалатын күштілік қабілеттері;

2. Шапшаң қимыл-қозғалыстарда байқалатын жылдамдық-күштілік қабілеттері. Жылдамдық-күштілік қабілеттері меңгергіш және төменгі /амортизациялы күш/ болып бөлінеді, сонымен қатар аз уақыт ішінде жоғары деңгейде байқалатын қабілет түрі де бар /жарушы күш/.

Жылдамдық-күштілік қабілеттері күшпен бірге қимылдың жоғары жылдамдығын талап ететін әрекеттерде көрінеді /секірулер, ұмтылулар және т.б./.

Ю.В.Верхошанский /1988/ жарушы күштің үш бөліктілігін анықтады, олар – бұлшық еттердің абсолютті күші, старттық күш /жұмыстың басында сыртқы күшті шапшаң өсіру қабілеті/ және жеделдетуші күш /сыртқы күшке шапшаң қол жеткізу қабілеті/ және ол бөліктердің бір-бірінен салыстырмалы түрде тәуелсіздігін дәлелдеді. Әдістемелік тұрғыдан алғанда, бұл әр бөлікті дамыту үшін жаттықтыруда арнайы әдістеме болуы керек деген сөз.

Ойын үрдісінде баскетболшы бірнеше рет қарсыласпен жекпе-жек өткізуі, қозғалыс бағытын ауыстыра отырып ұмтылулар жасауы, допты қағып алу және торға лақтыру үшін бір орында тұрып секірулер жасауы керек. Күш дамытушы жаттығуларды таңдай отырып, ойын кезінде негізгі салмақ түсетін бұлшық еттер күшіне әсер ететіндеріне айрықша назар аудару керек.

Негізгі бұлшық еттер тобы күшінің топографиясын жасалған арнайы зерттеулер /В.В.Кузнецов, 1975/ баскетболшыларда дене және аяқ-қол-саусақ буындары бұлшық еттері тобының күші ең жоғары болатындығын көрсетеді, яғни осы бұлшық еттер топтарының дамуын қамтамасыз ететін арнайы күштілік дайындығын, құрылымдық бағыты бар екендігін айтуға негіз бар. Мұнда бұл жаттығулардың қимыл-қозғалыс құрылымы ойын қозғалыстарын орындаудағы қимыл-қозғалыс құрылымына ұқсас болғаны жөн.

Баскетболшының күштілік дайындығы үрдісінде негізгі техникалық әрекеттердің сипатына сай жұмыстың ауыр және жеңіл орындалатын жаттығуларды қолданған жөн.

Күштілік қасиеттерін дамыту тәсілдік қолданыстар қорын арттырып, олардың орындалу тиімділігін көтереді және ойынның әртүрлі тактикалық міндеттерін шешуге алғышарттар жасайды.

Баскетболшылардың күштілік қасиеттерін ауырлықтар көлемін арттыру жолымен немесе жаттығуларды бірнеше рет қайталаулар мен олардың орындалу жылдамдығын арттыру есебінен дамытқан жөн. Сонымен қатар күштілік жаттығуларын босату және икемділік жаттығуларымен біріктерген дұрыс.

Баскетболшылардың жылдамдық – күштілік дайындығының тиімді жолдары – сыртқы кедергілермен орындалатын арнайы жаттығулар әртүрлі қиын жағдайларда өз салмағын жеңуге негізделетін белге және аяқ-қол-саусақтарға салмақ түсіре жасалатын жаттығулар: тауға өрмелей түсу, құм үстімен жүгіру, қар бетімен жүгіру, суда жүгіру, гимнастикалық төсеніштер үстімен жүгіру, желге қарсы жүгіру, сонымен қатар серігінің қарсылығын жеңе отырып жүгіру.

Секіргішті жетілдіретін жаттығуларды таңдаған итерілуде секіру көрсеткіштері қатысатын бұлшық еттердің жиырылу шапшаңдығы мен күшінің бір уақытта дамуына байланысты жақсартатындығын есте сақтау қажет.

Арнайы зерттеулер нәтижесінде /И.А.Горбашов, 1984/ ролдері әртүрлі баскетболшылардың арнайы күштілік дайындығы құрылысында олардың ойын

әрекеттерінің ерекшеліктеріне байланысты туатын айырмашылықтар барлығы анықталады. Осыған байланысты жаттықтыру үрдісіне ойында әртүрлі қызмет атқара беретін ойыншылар үшін қосымша амалдар енгізу қажет:

а/ қорғанысшылар үшін табанның, өкшенің бүгілуін қаматамасыз ететін бұлшық еттерін дамытуға, сонымен қатар аяқтың бүгіліп-жазылуын қаматамасыз ететін бұлшық еттердің абсолютті және жарушы күшін дамытуға бағытталған амалдар;

б/ шабуылшылар үшін аяқты бүгіп-жазатын бұлшық еттердің салыстырмалы күшін дамытуға, табанның, өкшенің бүгілуін қаматамасыз ететін бұлшық еттердің абсолютті күшін дамытуға және аяқты бүгіп-жазатын бұлшық еттердің жарушы изометриялы күшін дамытуға бағытталған амалдар;

в/ орталық ойыншылар үшін – аяқты бүгіп-жазатын жарушы қозғалыс күшін дамытуға, ағзаны қуатпен қамтамасыз ету механизмнің алактатты-анаэробты сыйымдылығы мен табанның, өкшенің бүгілуін қаматамасыз ететін бұлшық еттердің жарушы күшін дамытуға бағытталған амалдар.

Күшті дамытушы үлгі-жаттығулар

Қол қоспасы күшін дамытатын жаттығулар:

1.Б.қ. Аяқ иық көлемінде ашылған, қол шынтақ буынында бүгілген; қол қоспасымен тосқауылдап бері өткізілген 3-5 кг. Салмағы бар гантельді кронштейннің айналдырмасынан ұстаған.

Орындалуы. Айналдырма бауын бұрау және босату арқылы гантельді бірде көтеру, бірде түсіру. Еркін тыныс алынады, үзіліс болмағанын қадағалап отыру керек.

2. Дәл осыны 5-8 кг гантельмен жасау.

3. Дәл осыны 8-10 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. Отырғыштың үстінде төменде 2-3 кг салмағы бар гантельді ұстап отыру.

Орындалуы. Білекті саннан айырмай, қол қоспасын жоғары көтеру және төмен түсіру, гантельді бірде жоғары бірде төмен ұстау.

2. Дәл осыны 4-5 кг гантельмен жасау.

3. Дәл осыны 6-8 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. Төменде 16 кг салмағы бар кірді ұстап, отырғыштың үстіне отыру және шынтақпен санның ішкі бөлігіне тірелу.

Орындалуы. Білекті саннан айырмай, қол қоспасын көтеру және төмен түсіру.

2. Дәл осыны 2-4 кг кірмен жасау.

3. Дәл осыны 32 кг кірмен жасау.

1.Б.қ. Аяқ иық көлемінде ашылған, қол алға жіберілген, қол қоспасымен гимнастикалық қабырға тосқауылынан өткізілген 2-3 кг. Салмақтағы гантелі бар айналдырмадан ұстаған.

Орындалуы. Тосқауыл бауын босату және бұрау арқылы гантельде бір түсіне бұрау арқылы гантельде бір түсіріп, бір көтеру. Еркін тыныс алынады.

2. Дәл осыны 4-5 кг гантельмен жасау.

3. Дәл осыны 6-8 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. Еденге жатып, саусағымен еденге, сандарымен отырғышқа тірелу.

Орындалуы. Саусақпен тіреле тұрып, қолды бұғу және жазу. Қолды жазар алдында ауа жұтып, бүккенде шығару керек.

2. Дәл осыны отырғышқа аяғын тіреп жасау.

3. Дәл осыны отырғышқа аяғының ұшын тіреп жасау.

Қол бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар:

1.Б.қ. Бір қырында 3 кг салмағы бар үрленген допты ұстап, гимнастикалық отырғыш үстінде отыру.

Орындалуы. Қолды түзу ұстап, үрленген допты бастан асыра көтеріп, екінші жағына қарай түсіру және бір мезгілде белді бүгіп-жазып отыру қажет. Жаттығудың басында тыныс алынады да, соңында шығарылады.

2. Дәл осыны 5-8 кг салмағы бар үрленген доппен жасау.

3. Дәл осыны 8 кг салмағы бар үрленген доппен жасау.

1.Б.қ. Гимнастикалық отырғышқа отырып, бір қырында, төменде 5 кг салмағы бар штанга дөңгелегін ұстау.

Орындалуы. Дөңгелекті бастан асыра көтеріп, екінші қырына қарай қолды түзу ұстай отырып түсіру, белді бүгіп-жазып отыру.

2. Дәл осыны 8 кг штанга дөңгелегімен жасау.

3. Дәл осыны 10 кг штанга дөңгелегімен жасау.

1.Б.қ. Гимнастикалық отырғышқа отырып, бір қырында 16 кг кірді ұстау.

Орындалуы. Кірді жоғарыдан ұстап, бастан асыра күшпен көтеру және екінші қырына қарай түсіру. Жаттығудың басында ауа жұтып, соңында шығару керек және салмақ түсірген кезде аз ғана тоқтатуға болады.

2. Дәл осыны 24 кг кірмен жасау.

3. Дәл осыны 32 кг кірмен жасау.

Қол бұлшық еттері мен иық буын бұлшық еттерін дамытудағы жаттығулар:

1.Б.қ. Тіке тұрып алақанды қосып, қолды көкірек тұсында ұстау.

Орындалуы. Қол қоспасы сіңірлері мен еттері буындарын созу.

2. Б.қ. Тіке тұрып, саусақтарды айқастыра қолды көкірек тұсында ұстау.

Орындалуы. Қолды алға қарай түзеп, алақанды сыртқа қарату.

3. Б.қ. Тіке тұрып, көкірек тұсында алақандарды қосу.

Орындалуы. Қол қоспасы сіңірлері мен еттері буындарын созу.

1.Б.қ. Қабырғадан 0,4 м қашықтықта тіке тұру.

Орындалуы. Саусақпен тіреле тұрып, қабырғаға қарай итеріле қолды бұғу және жазу.

2. Дәл осыны қабырғадан 0,5 м қашықтықта тұрып жасау.

3. Дәл осыны қабырғадан 0,7 м қашықтықта тұрып жасау.

1.Б.қ.Қабырғадан 0,5 м қашықтықта тұру.

Орындалуы. Қабырғаға итеріле қолды бұғу және жазу.

2. Дәл осыны 0,7 м қашықтықта тұтып жасау.

3. Дәл осыны 0,8 м қашықтықта тұрып жасау.

1.Б.қ.Отырғышқа жатып тірелу.

Орындалуы. Қолды бүгіп-жазу арқылы отырғыштан тартылу. Тыныс алуды тоқтатпау керек. Қолды жазғанда ауа жұтылады, бүгілгенде шығарылады.

2. Дәл осыны еденге тіреле жасау.

3. Дәл осыны аяқты отырғышқа қойып, еденге тіреле жатып жасау.

1.Б.қ. Гимнастикалық отырғышқа жатып, саусақпен тірелу.

Орындалуы. Қолды бүгіп-жазу арқылы саусақпен тіреле тартылу.

2. Дәл осыны еденге жатып, саусақпен тіреле жасау.

3. Дәл осыны еденге жатып, аяқты отырғышқа қойып, саусақпен тіреле жасау.

1.Б.қ.Отырғышқа санымен тіреле жатып, еденге қолымен сүйену.

Орындалуы. Еденге кеудесімен сүйкене қолды бұғу және жазу.

2. Дәл осыны аяқтың жіліншігімен отырғышқа сүйене жасау.

3. Дәл осыны аяқтың ұшымен отырғышқа сүйене жасау.

1.Б.қ. Қолды иық көлемінен асыра ашып, жіліншікпен отырғышқа сүйене жатып тірелу.

Орындалуы. Қолды кезек-кезек бұғу, дененің салмағын бүгілген қолға қарай аудару.

2. Дәл осыны, қолды иық көлемінен асыра ашып, еденге тіреле жатып жасау.

3. Дәл осыны қолды иық көлемінен асыра аяқтың ұшымен отырғышқа сүйене жатып жасау.

1.Б.қ.Тіреліп тұру.

Орындалуы. Аяқ пен қолды кезек-кезек бүгіп, түзету арқылы жатып тірелуге ауысу.

2. Б.қ. Бүгіле тұрып тіреліп, қолды қадам көлемінде қою.

Орындалуы. Қолды бүгіп, басты кезек-кезек оңға және солға қарай бұғу.

3.Б.қ.Алға қарай тіреле жату.

Орындалуы. Қолды бүгу және жазу /денені түзу ұстау керек немесе жамбас-сан буынында сәл ғана бүгу керек/.

1.Б.қ. Жатып тірелу.

Орындалуы. Кезек-кезек қолды екі жаққа және алға қарай жоғары көтеру.

2. Дәл осыны қолына 2-3 кг гантель ұстап жасау.

3.Б.қ.Алға қарай тіреле жату.

Орындалуы. Қолды бүгу және жазу. /денені түзу ұстау керек немесе жамбас-сан буынында сәл ғана бүгу керек/.

1.Б.қ.Арқасымен жатып, көкірек тұсында 4-5 гантель ұстау.

Орындалуы. Гантельді қолды бүгіп-жазу арқылы сығу. Қысар алдында ауа жұтып, гантельді түсірерде шығару керек.

2.Дәл осыны 5-8 кг гантельмен жасау.

3.Дәл осыны 8-10 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ.Арқасымен жатып, қолымен бастан асыра 4-6 кг гантель ұстау.

Орындалуы. Қолды шынтақ буынында түзетіп, гантельді бастан жоғары алға қарай көтеріп, бастапқы қалыпқа қайта келу.

2.Дәл осыны 8-10 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. Денені алға қарай көлденең қалыпқа келгенше иілдіріп, 2-3 кг гантель ұстаған қолды төмен түсіру.

Орындалуы. Қолды түзу ұстаған күйі көтеріп, көлденең қалыпқа әкелу және мұнда денені бүкпеу керек.

2. Дәл осыны 4-5 кг гантельмен жасау.

3. Дәл осыны 8-10 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ.Отырғышқа отырып, 5 кг гантельдерді екі жағында ұстау.

Орындалуы. Гантельдерді иыққа дейін көтеріп, оларды қол түзетілгенше итеру.

1.Б.қ. Отырғышқа отырып, төменде 4-5 кг гантельдерді ұстау.

Орындалуы. Бір мезгілде шынтақ буынында қолды бүгіп-жазу, гантельді қолтықтан жоғары көтеру.

1.Б.қ.Шалқасынан жатып, кеуде тұсында 5-8 кг салмағы бар штанга дөңгелегін ұстау.

Орындалуы. Қолды бүгіп-жазу арқылы дөңгелекті итереді. Итерер алдында ауа жұтады да, түсірерде шығарады.

2.Дәл осыны 8-10 кг салмағы бар дөңгелекпен жасау.

3.Дәл осыны 10-15 кг дөңгелекпен жасау.

1.Б.қ.Гимнастикалық отырғышқа отырып, 3-4 кг дөңгелекті бастан асыра ұстау.

Орындалуы. Қолды күштеп бүгіп-жазу.

2. Дәл осыны 5-6 кг дөңгелекпен жасау.
3. Дәл осыны 8-10 кг дөңгелекпен жасау.

1. Б.қ. Аяқ иық көлемінде ашылған, дене алға қарай көлденең күйге дейін иілдірген, қолмен 25 кг штанга ұстаған, қол түзу болуы керек.

Орындалуы. Қолды шынтақ буыннан бүгіп, штангадан көкіректен жоғары көтеру.

2. Дәл осыны 30 кг штангамен жасау.
3. Дәл осыны 35 кг штангамен жасау.

1. Б.қ. Аяқ иық көлемінде ашылған 25 кг штанганы төменнен ұстап тұру.

Орындалуы. Қолды шынтақ буынынан бүгіп жазып, штанганы жоғары-төмен қозғалу. Көтерер алдында ауа жұтып, түсірерде шығару керек.

1. Б.қ. Аяқ иық көлемінде ашылған штанганың грифі кеуде тұсында.

Орындалуы. Штанга грифін күшпен жоғары қарай итеріп, кейін бастапқы қалыпқа қайта әкелу.

1. Б.қ. Шалқасынан жатып 25 кг штанганы бал көлемінде ұстау.

Орындалуы. Шынтақ буынында қолды бүгіп-жазу. Бүгу алдында ауа жұтылып соңында шығарылу керек.

2. Дәл осыны 30 кг штангамен жасау.
3. Дәл осыны 35 кг штангамен жасау.

Денені бұғуші бұлшық еттерді дамыту жаттығулары:

1. Б.қ. Етпеттеп жатып, қолмен гимнастикалық қабырға таяқшасынан ұстау.

Орындалуы. Аяқты түзу ұстаған күйі жоғары-артқа көтеру және белді ию.

2. Дәл осыны гимнастикалық отырғышқа етпеттеп жатып, қолды түзу алға созып, гимнастикалық қабырғаның таяқшасынан ұстап орындау, аяқ еденде.

3. Дәл осыны гимнастикалық отырғышқа етпеттеп жатып, қолды алға түзу созып, гимнастикалық қабырғаның таяқшасынан ұстап, 1-3 кг үрленген допты екі аяқпен қысып алып жасау.

1. Б.қ. етпеттеп жатып, қолды дененің шетіне қою.

Орындалуы. Белді иіп, алақанмен еденге сүйеніп, басты шалқайта және аяқты артқа қарай жоғары көтеру. Ию алдында ауа жұтылып, иілгеннен кейін шығарылады.

2. Дәл осыны қолды түзу ұстаған күйі жоғары көтеріп, аяқты артқа қарай жоғары көтеру арқылы жасау.

3. Дәл осыны 3 кг үрленген допты екі аяқпен қысып жасау.

1. Б.қ. Шалқалап жатып, қолды дененің шетіне қою.

Орындалуы. Түзу жатқан аяққа қарай иіліп, қайтадан бастапқы қалыпқа келу.

2.Б.қ. Артқа қарай тіреле отыру.

Орындалуы. Аяқтың жіліншігін қолмен қаусыра аяқты жоғары қарай көтеру.

3.Дәл осыны жатып жасау.

1.Б.қ.Шалқасынан қолды екі жаққа жіберіп жату.

Орындалуы. Түзу ұстаған күйі аяқты жоғары көтеріп, кезек-кезек оңға-солға түсіру.

2.Дәл осыны жіліншікпен 1-3 кг үрленген допты қысып ұстап жасау.

3.Дәл осыны, тек 4-5 кг үрленген доппен жасау.

1.Б.қ.Аяқтың арасын ашып, төменге 25-30 кг салмағы бар штанга қою.

Орындалуы. Қолды түзу ұстап, штанганы көтеру, белді түсіру және штанганы қолды түзу ұстай отырып төмен түсіру, бірақ аяқты тізеден бүкпеу керек. Жаттығудың басында ауа жұтылып, соңында шығарылады.

2.Дәл осыны 35-40 кг салмақпен штангамен жасау.

3.Дәл осыны 40-50 кг салмақпен штангамен жасау.

Денені бүгетін бұлиық еттерді дамытатын жаттығулар:

1.Б.қ.Аяқтың арасын ашып, арттан қолмен тіреп, үрленген допты екі аяқпен қысып отыру.

Орындалуы.Аяқты түзу ұстаған күйі жоғары-төмен қозғап, жоғары нүктеде біріктіру.

1.Б.қ.Артқа қарай тіреле отырып, аяқты түзу ұстаған күйі.

Орындалуы. Аяқты конус бойынша айналдыру және осыны бір жаққа қарай 4-8 рет қайталау. Үзіліссіз, еркін тыныс алу керек.

2.Дәл осыны, тек жіліншікпен 1-2 кг үрленген допты қысып жасау.

3.Дәл осыны, тек 3-5 кг үрленген доппен жасау.

1.Б.қ.Гимнастикалық қабырғаның ең жоғары тақтайшасынан ұстап, асылып тұру.

Орындалуы. Асылып тұрған күйі аяқты тізеден, бүгіп, қайта түсіру. Аяқты көтергенде ауа жұтып, түсіргенде шығарылады.

2. Дәл осыны, тек аяқты төмен түсірмей бұрыш жасап тіке алға қарай созу.

3.Дәл осыны тек аяқты бүкпей, бірден бұрыш жасай жоғары көтеру.

1.Гимнастикалық қабырғаның кез-келген тақтайшасынан ұстап, аяқтың арасына 1-3 кг, үрленген допты қойып, асылып тұру.

Орындалуы. Допты көлденең жағдайдақыса тұрып, аяқты көтеру. Жаттығудың басында ауа жұтылып, соңында шығарылады.

2.Б.қ. Гимнастикалық қабырғаға арқасын беріп, қолмен басынан жоғары тұрған тақтайшадан ұстау.

Орындалуы. Аяқты бұрыш жасай көтеріп, көлденең жағдайда «қайшы» сияқты айқас қимылдар жасау.

3.Дәл осыны тек аяқты жоғары көтеріп, бастан жоғары тұрған тақтайшаға дейін жеткізу.

1.Б.қ.Гимнастикалық қабырғаға асылып тұру.

Орындалуы. Асылып тұрып, аяқты тізеден бүге көтеріп, кезек-кезек оңға және солға бұрылу. Жаттығудың басында ауа жұтылады да, соңында шығарылады.

2.Дәл осыны, тек аяқты көлденең жағдайға дейін көтеріп, оларды бұрыш жасай отырып, оңға, солға және керісінше қозғалу.

3.Дәл осыны аяқпен 1-3 кг үрленген допты қысып жасау.

1.Б.қ.Артқа қарай тіреле отыру.

Орындалуы. Аяқты түзу ұстаған күйі оңға-солға және керісінше ауыстыру. Жаттығудың басында ауа жұтылады, соңында шығарылады.

2.Дәл осыны, тек жіліншекпен 1-2 кг үрленген допты қысып жасау.

3. Дәл осыны, тек жіліншікпен 3-5 кг үрленген допты қысып жасау.

Аяқты бүгін-жазушы бұлшық еттерді дамытатын жаттығулар:

1.Б.қ. Қолмен қабырғаға, немесе терезе ернеуіне сүйене отырып, 3-4 кг гантельдер аяқтың үстіне белдік арқылы бекітілген.

Орындалуы. Аяқты кезек-кезек тізеден бүгіп, табанды артқа, жоғары қарай итеру.

2. Дәл осыны 5-6 кг гантельмен жасау.

3. Дәл осыны 8-10 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. Аяқты иық көлемінде ашып, қолды белге қойып, аяқтың үстіне 3-4 кг гантельдер белдік арқылы бекітілген.

Орындалуы. Аяқты кезек-кезек тізе, жамбас-сан буындарында бүгіп, табанды жоғары, ішке қарай бұру.

2. Дәл осыны 4-5 кг гантельмен жасау.

3. Дәл осыны 8-10 кг гантельмен жасау.

1.Б.қ. Аяқты иық көлемінде ашып, 20-25 кг штанга грифін иыққа қою. Жаттығудың басында ауа жұтылып, соңында-шығарылады.

2. Дәл осыны 30-35 кг штангамен жасау.

3. Дәл осыны 40-45 кг штангамен жасау.

1.Б.қ. Аяқты иық көлемінде ашып, 16 кг кірді артынан ұстау.

Орындалуы. Кірді артта ұстаған күйі жүрелеп отыру. Жаттығуды орындау барысында басты, денені түзу ұстау.

2. Дәл осыны, тек 24 кг кірмен жасау.
3. Дәл осыны, тек 32 кг кірмен жасау.

1.Б.қ. Орындыққа бір аяқпен тұрып, тіреуіш аяқ жағындағы қолмен 16 кг. Кірді ұстау.

Орындалуы. Аяқты алға жіберіп, жүрелеп отыру және бір аяққа сүйене тұру, осыны бірнеше рет қайталау.

2. Дәл осыны, 24 кг кірмен жасау.
3. Дәл осыны, 32 кг кірмен жасау.

1.Б.қ. Тік тұрып, қолды белге қойып, аяқтың үстіне 2-3 кг гантельдер белдік арқылы бекітілген.

Орындалуы. Аяқты кезек-кезек көлденең жағдайға дейін көтеру.

2. Дәл осыны 4-5 кг гантельдермен жасау.
3. Дәл осыны 6-8 кг гантельдермен жасау.

1.Б.қ. Гимнастикалық отырғышқа артынан тіреле отыру және аяқтың үстіне 3-5 кг гантельдерді белдік арқылы бекіткен.

Орындалуы. Бір мезгілде аяқты көлденең жағдайға дейін тікейтiп, бүгу.

2. Дәл осыны 4-6 кг гантельдермен жасау.
3. Дәл осыны, 6-8 кг гантельдермен жасау.

1.Б.қ. Екі қатар отырғышқа артынан тіреле отырып, жіліншікпен 3 кг үрленген допты қысып ұстау.

Орындалуы. Аяқты көлденең жағдайға дейін тікейту және үрленген допты қысқан күйінде бүгу.

2.Б.қ. Екі қатар отырғышқа артынан тіреле отыру және аяқтың үстіне әрқайсысы 5 кг болатын гантельдер бекітілген.

Орындалуы. Аяқты кезек-кезек көлденең жағдайға дейін тікейту және оң, сол аяқты бүгу.

Жалпы әсер ететін жаттығулар/жеке және қос/:

1.Б.қ. Қолды бүгіп, артқа қарай тіреле отыру.

Орындалуы. Қолмен арттан тірелген қалпында денені иілдіре қолды бүгу және жазу.

2. Б.қ. Гимнастикалық отырғышқа артынан тіреле отыру.

Орындалуы. Қолмен тіреле отырып бүгу және жазу, тіреліп отырып арттан денені иілдіру қалпына келу.

3.Б.қ. Аяғы мен қолын гимнастикалық отырғышқа сүйеп еденге отыру.

Орындалуы. Қолды, денені бүгу және жазу, еденде отырған қалпынан артындағы отырғышқа тіреле отыру қалпына көшу.

1.Б.қ. Тізерлеп отырып, басына 2-3кг үрленген допты қою.

Орындалуы. Салмағын жылжыта отырып, табанның сол және оң жағына қарай отыру, салмақтың ауытқып кетпеуін қадағалау керек.

2. Дәл осыны, тек 3-5 кг үрленген доппен жасау.

3. Дәл осыны, тек 5-8 кг үрленген доппен жасау.

1.Б.қ. Кеудеге 15-20 кг штанга грифін қою.

Орындалуы. Грифі жоғары итеру және оны бастан асыра иыққа және кеудеге түсіру.

2. Дәл осыны, тек 25 кг штангамен жасау.

3. Дәл осыны, тек 30 кг штангамен жасау.

1.Б.қ.Аяқты иық көлемінде ашып, аяқтың төменгі жағына 25 кг штанганы қою.

Орындалуы.Штанганы кеудеде тұрған күйінен сәл жүрелеп барып жоғары итеру, сосын дәл осы реттілікпен төмен түсіру.

2.Дәл осы, тек шатанганы кеудеге қойып, сәл жүрелеп барып жоғары қарай шапшаңдықпен итеру, сосын тіке көтеріліп, түзу қолмен штанганы жоғары көтеру.

1.Б.қ.Аяқты иық көлемінде ашып, 3-4 кг гантельдерді сол жаққа қою.

Орындалуы. Гантельдерді жоғары көтеріп, сосын оларды аяқты бүкпестен оң жаққа қарай түсіру. Жаттығудың басында – ауа жұтылады да, соңында шығарылады.

2.Дәл осыны 4-5 кг гантельдермен жасау.

3.Дәл осыны 5-8 кг гантельдермен жасау.

1.Б.қ.Аяқты иық көлемінде ашып, тізені сәл бүгіп, алға қарай сәл еңкейіп, 16 кг кірді қолмен ұстайды.

Орындалуы. Кірді еденнен екі қолмен көтеріп, аяқтың арасында тербелтіп, сосын доға жасай серпіп иық деңгейіне дейін жеткізіп, кері бастапқы қалыпқа әкелу. Кірді көтерерде ауа жұтылып, төмен түсірерде шығарылады.

2.Дәл осыны 24 кг кірмен жасау.

3.Дәл осыны 32 кг кірмен жасау.

1.Б.қ. Серіктің біріншісі бір аяқпен тұрып, алға қарай иіліп, қолды төмен жібереді, ал екіншісі оның артында аяғынан ұстап тұрады.

Орындалуы. Тіке тұрған аяққа қарай иіліп, денені қайта түзеп, қолды жоғары көтеру және осыны бір аяқпен 4-8 рет қайталау керек.

2.Дәл осыны 2-3 кг үрленген допты ұстап жасау.

3.Дәл осыны 4-8 кг жиналмалы гантельдермен жасау.

1.Б.қ. Серіктің біріншісі еденге қолымен сүйеніп тұрады, екіншісі оны сәл жүрелеп отырып, аяғынан ұстайды.

Орындалуы. Біріншісі денені көтеріп, кейін төмен түсіреді, белді иіп, басты артқа-жоғары шалқайтып, қолын төмен жібереді, екіншісі бірінші қолын артқа жоғары жібергенде, оны ұстап тұрады.

2. Дәл осы, тек біріншісі қолына 1-2 кг үрленген допты ұстап жасайды.

1.Б.қ. Біріншісі қолын бастың артына жіберіп, тізерлеп тұрады, екіншісі топтама жасап, біріншінің жіліншігіне сүйеніп отырады.

Орындалуы. Біріншісі көлденең жағдайға дейін иіліп /алғақарау керек/.Екіншісі топтамадан бүгіліп отыруға ауысады. Иілер алдында ауа жұтылады да, соңында шығарылады.

2.Дәл осыны тек біріншісі тізерлеп тұрып, қолына 1-2 кг үрленген доп ұстап жасау.

3.Дәл осыны 3-5 кг жиналмалы үрленген доппен жасау.

1.Б.қ. Серіктердің біріншісі қолын басының артына қойып, етпеттеп жатады, екіншісі оның жіліншігінен ұстап, тізерлеп отырады.

Орындалуы. Біріншісі басын шалқайта және шынтағын артқа жіберіп, денесін жоғары-төмен қозғайды, екіншісі аяғын кезек-кезек /оң,сол/ жоғары-төмен қозғайды, белін иілдіреді. Жаттығудың басында ауа жұтылады да, соңында шығарылады.

2.Дәл осыны тек біріншісі қолына 1-2 кг үрленген доп ұстап жасайды.

1.Б.қ.Серіктердің біріншісі екіншісінің арқасына ішімен жатып, аяғын гимнастикалық қабырғаның таяқшасына бекітіп, қолын артқа жібереді, екіншісі тізерлеп отырады.

Орындалуы. Серіктердің біріншісі басын жоғары қарай артқа шалқайта денесін Серіктердің біріншісі басын жоғары қарай артқа шалқайта денесін бүгіп жазады, екіншісі тізерлеп отырады. Жаттығудың басында ауа жұтылады да, соңында шығарылады.

2.Дәл осыны тек біріншісі қолын артқа жіберіп жасайды.

3.Дәл осыны, тек біріншісі қолына 1-2 кг үрленген доп ұстап жасайды.

1.Б.қ.Серіктердің біріншісі қолын екі жаққа жіберіп, етпеттеп жатады, екіншісі серігінің жілікшесінен ұстап, жүрелеп отырады.

Орындалуы. Біріншісі денесін иілдіре келіп, басы мен қолын қарай артқа көтеріп, екіншісі иіле отырып, тізесін түзу ұстайды. Жаттығудың басында ауа жұтылады да, соңында шығарылады.

1.Б.қ. Екеуі де шалқасынан жатып, біріншісі екіншісінің аяғын қолтығының астынан қаусыра ұстайды.

2. Дәл осы, тек біріншісі аяғымен 1-2 кг үрленген допты ұстап, екіншісі қолын басының артына жіберіп жасайды.

3. Дәл осыны, тек біріншісі аяғымен 3-5 кг үрленген допты ұстап, екіншісі 3-5 кг үрленген допты жоғары ұстап жасау.

1.Б.қ.Екеуі біріне-бірі қарама-қарсы тұрып, қолдарын иықтарына қойып, серіктерін мойындарынан қаусыра ұстайды.

Орындалуы. Серіктер бір-бірін екінші сызыққа қарай тартады.

2. Б.қ. Екеуі бір-біріне қарама-қарсы тұрып, бір қолымен еденге тіреп, етпеттеп жатады.

Орындалуы. Серігінің басын еденге тигізуге тырысу.

1.Б.қ. Екеуі де бір-біріне қарама-қарсы қарап, орталарына үрленген допты қояды.

Орындалуы. Допты сызықтан 50 см асыра итеру.

2.Дәл осы, тек допты 75 см итеру.

3.Дәл осы, тек допты 100 см итеру.

1.Б.қ. Екеуі де қолдарымен еденге тіреле бір-біріне қарап жасау.

Орындалуы. Серікті сызықтан 50 см асыра шығарып жіберу.

2.Дәл осы, тек допты 75 см шығарып жіберу.

3.Дәл осы, тек допты 100 см шығарып жіберу.

Жылдамдық-күштілік қабілеттерін дамытатын жаттығулар

1.Аяқты ашып, қолды еркін жіберіп тұру.

Тапсырма. Жоғары қарай қарқынды секіру.

2.Дәл осы, тек секіргенде тізені бүгу керек.

3.Дәл осы, тек қолын аяғына тигізуге тырысу керек.

1.Б.қ. Аяқтың арасын ашып, оң аяқты алға жібере тұру.

Тапсырма. Тіреуіш аяқты ауыстыра отырып, бір орыннан жоғары қарай қарқынды секіру. Секіргенде аяқтың толық түзелуіне иық пен бастың түзу қалпыне сақтауына көңіл бөлу керек.

2.Дәл осы, тек отырғышқа сүйене және содан итеріле қарқынды секіру.

3.Дәл осы, тек қолымен 1-3 кг үрленген доп ұстап жасау.

1.Б.қ. Тіке тұрып, артында секіргіш жіп ұстау.

Тапсырма. Артқа шалқая секіргіш жіп арқылы секіру. Секіргіш жіптің қол қоспасы буынында айналуына және секіру ырғағына баса назар аудару.

2. Дәл осы, тек бір аяқпен, бір аяғын алға қарай көтере жасау.

3. Дәл осы, тек оң, сол аяқты ауыстыра жартылай шпагат жасап секіру.

1.Б.қ.Тіке тұрып, қолды төмен жіберу.

Тапсырма. Қолды сілкіп қалу арқылы бүгіліп, жоғары қарай секіру және жерге түсерде де сәл бүгілу.Жерге түскенде арқаны түзу ұстап, иық түсуге тырысу керек.

2. Дәл осы, тек қолымен 1-3 кг үрленген доп ұстап жасау.

3. Дәл осы, тек қолымен 3-5 кг гантельдер ұстап жасау.

1.Б.қ.Тіке тұрып, қолды белге қою.

Тапсырма. Бір орыннан қарқынды секіру және жерге бір аяқтап түсіп /оң,сол/ бастапқы қалыпқа қайта келу. Иық пен басты түзу ұстау, бірақ денені еркін ұстау.

2. Дәл осыны, тек қолды бастың артына қойып жасау.

3. Дәл осыны, тек қолына 3 кг үрленген доп ұстап жасау.

1.Б.қ. Терезенің ернеуіне қолымен сүйене тіке тұру.

Тапсырма. Қолмен сүйенген қалпында қарқынды секірулер жасау.

2. Дәл осыны, тек сүйенбей жасау.

3.Дәл осыны, тек қолымен 3-5 кг гантельдер ұстап жасау.

1.Б.қ. Баскетбол қалқанының астында тіке тұру.

Тапсырма.Екі аяқпен бірден итеріле, баскетбол қалқанына жете секіру.

2.Дәл осыны, бірақ аяқтың арасын ашып, біреуін алға қарай қойып, біреуімен итеріп, екіншісін серпи жасау.

3.Дәл осыны, екі қадам жүгіріп келіп бір аяқпен итеріп, торға жете секіру.

1.Б.қ. Қолына теннис добын ұстап, баскетбол қалқанынан 8-10 м қашықтықта бір қырындап тұру.

Тапсырма. Теннис добын баскетбол қалқанынан қарғу қашықтығына лақтыру және допты қайта қағып алу.

2. Дәл осыны 12-15 м қашықтықта тұрып, 3 қадам жүгіріп келіп жасау.

3.Дәл осыны, тек 18-20 м қашықтықта тұрып, бес-жеті қадам жүгіріп келіп жасау.

1.Б.қ. Серіктердің біріншісі баскетбол қалқанынан 8-10 м қашықтықта теннис добын ұстап тұрады, екіншісі оның артында 10-12 м қашықтықта тұрады.

Тапсырма. Допты баскетбол қалқанына көздеп лақтыру және қайта ұшқан допты қағып алу және серіктер орындарын ауыстырып отырады.

2.дәл осыны, тек біріншісі 12-15 м қашықтықта, екіншісі 20-22 м қашықтықта тұрып, 5 қадам жүгіріп келіп жасау.

1.Б.қ.Отырғышқа бір қырындап тұрып, оң аяғын /сол/ отырғышқа қою.

Тапсырма. Алға жылжи келіп, отырғышқа аяғын қойып, итеріліп, итеруші аяқты толық түзетіп, отырғыш үстімен жүру. Қайталанғанда итеруші аяқты ауыстыру.

2. Дәл осы тек қолдарына 2-3 кг гантельдер ұстау.

3.Дәл осы тек қолдарына 3-5 кг гантельдер ұстау.

1.Б.қ. Жатқан белшеңбердің ортасында тіке тұру.

Тапсырма. Бір шеңберден екіншісіне әр түрлі бағыттарда секіру.

2. Дәл осыны, тек кеуде алдында қолымен 3 кг үрленген допты ұстап жасау.

3. Дәл осыны, тек 2-3 кг доппен жасау.

1. Б.қ. Аяқты ашып, отырғышты арасына жіберіп, қолды төмен жіберу.

Тапсырма. Секіргіш отырғышқа шығып, аяқты біріктіру және отырғыштан шығып аяқты біріктіру және отырғыштан аяғын ашып, секіріп түсу, осылай алға қарай жүру.

2. Дәл осыны, тек қолына 1-2 кг үрленген доп ұстап жасау.

3. Дәл осыны, тек қолдарына 3-4 кг гантельдер ұстап жасау.

1. Б.қ. Отырғышқа қарап, тіке тұру.

Тапсырма. Отырғышқа қарқынды секіріп шығу және осылай секіріп түсу.

2. Дәл осыны, тек отырғыштан алға қарай 180 градус бұрыла секіру және тапсырманы әрі қарай жалғастыру.

3. Дәл осыны тек 2-3 кг гантельдермен секіру.

1. Б.қ. Қол артқа жіберіліп, жүрелеп отыру.

Тапсырма. Екі аяқпен итеріле бір шеңбер бойымен алға қарай секіру.

2. Дәл осыны, тек қолдарына 2-3 кг гантельдер ұстап жасау.

3. Дәл осыны, тек 4-5 кг гантельдермен жасау.

1. Б.қ. Тіке тұру.

Тапсырма. Бір орыннан ұзындыққа секіру. Итерілгенде аяқтың түзу болуын қадағалау.

2. Дәл осыны, тек бір қадам ұмтылудан бір аяқпен серпіліп, екі аяқтап түсіп жасау. Итеруші аяқтың толық түзелуі мен иықтың жоғары көтерілуіне назар аудару.

3. Дәл осыны, тек екі қадам жүгіріп келіп, екі аяқтап түсіп жасау.

1. Б.қ. Төмендеп жүрелеп отырып, бір-бірінің қолдарынан ұстау.

Тапсырма. Шеңбер бойымен оңға, кейін солға қарай секіріп қозғалу және осыны төмен жүрелеп отырып, қадамдап жасау.

2. Дәл осыны, тек серіктер бір-біріне арқасын беріп, жүрелеп отырып, шынтақ буынында қолдарын айқастырып жасау.

3. дәл осыны, тек олар бір-біріне қарап, қолдарынан ұстап, аяғын алға жіберіп/оң, сол/ жасау.

1. Б.қ. Қабырғаның 1-ші немесе 2-биіктігі көрсеткішінің астында қабырғаға бір қырындап тұру.

Тапсырма. Бір орыннан секіріп, биіктік көрсеткіштеріне жетуге тырысу.

2. Дәл осыны, тек үш қадам жүгіріп келіп, екі аяқтап итеріле жасау.

3. Дәл осыны, үш-бес қадам жүгіріп келіп, бір аяқпен итеріле, бір аяқпен серпи жасау.

1.Б.қ.Серіктер бір-біріне қарап, қолдарынан ұстап тұрады.

Тапсырма. Біреуі қарсылық көрсетіп, екіншісі оны жеңе отырып, кезек-кезек жоғары қарай секіру.

2.Дәл осыны, тек қолдарын иықтарына қойып жасау.

3. Дәл осыны бірінің артына бір тұрма, артындағы қолын алдындағының иығына қойып жасау.

1.Б.қ. Серіктер еденнен тік тұрған гимнастикалық тақтайшадан ұстап, бір-біріне қарап тұрады.

Тапсырма. Жалпы белгі бойынша серіктер орындарын ауыстырады және мұнда серігінің таяқшасын құлатпай ұстап қалуға тырысады.

2. Дәл осы, тек таяқшаны қолында тігінен жоғары көтеріп ұстайды.

3. Дәл осы, тек екеуі бір-біріне арқаларын беріп тұрады да, белгі бойынша таяқшаны жоғары лақтырып, орын ауыстырып, серігінің таяқшасын қағып алады.

1.Б.қ. Аяқтың арасын ашып гимнастикалық таяқшаны алақанында көлденең ұстап тұрады.

Тапсырма. Бір мезгілде жүрелеп отырып, таяқшаны жоғары лақтыру және түрегеліп жатып оны қағып алу.

2. Дәл осы, тек жүрелеп отырып жатып, алақандарын артына әкеліп соғып үлгеру.

3. Дәл осы бір аяқпен 360 градус бұрылу және осыны бірде сол жаққа қарай жасау.

1.Б.қ.Серіктер бір аяқтарымен бір қолдарын бір-бірінің иықтарына қойып, бір қолдарымен өзінің жіліншігінен ұстап қатар тұру.

Тапсырма. Бір аяқпен қосарлана секіріп қозғалу.

2.Дәл осы, тек олар бір-бірінің жіліншіктерінен ұстайды.

3.Дәл осыны, тек біреуі алдында тұрып, қолын белге қойып, аяғын көтеріп тұрады, ал екіншісі біріншісінің артында тұрып, бір қолымен оның аяғынан ұстап және өзінің табанынан ұстап тұрады.

1.Б.қ. Серіктер бір-біріне қарап тұрып, қолдарын айқастыра ұстайды.

Тапсырма. Бір орында тұрып, оңға және солға айналу.

2.Дәл осыны, қолдарын шынтақ буындарында біріктіріп, денені қарама-қарсы жаққа шалқайта жасау.

3.Дәл осыны, тек бір-біріне қол қоспаларынан ұстап жасау.

1.Б.қ.Еденге етпеттеп жатып, эластикалық бинтті табан мен қабырғаға алдын ала бекітіп қойып, гимнастикалық қабырғаның төменгі таяқшасынан ұстау.

Тапсырма. Жүзудегі брасс әдісіндегідей аяқпен симметриялы қимылдар жасау.

2.Дәл осы, тек эластикалық бинтті екі қабаттап, гимнастикалық отырғышқа жатып жасау.

3. Дәл осыны ат үстінде жатып жасау.

1. Б.қ. Тіке тұру.

Тапсырма. Бір аяқпен итеріле, екіншісімен серия жоғары қарай кезек-кезек секіре отырып, алға қарай жылжу. Бар назарды иықты түзу қалпында жоғары шығарылуына және көтеруші аяқтың толық тікеюіне аудару керек.

2. Дәл осыны, тек қолдарында 2-3 кг үрленген доп ұстап жасау.

3. Дәл осыны, тек қолына 20-25 кг штанга грифін ұстап жасау.

1. Б.қ. Аяқтарын ашып, оң /сол/ аяқты алға, қолды артқа жіберіп тіке тұру.

Тапсырма. Аяқты ауыстыра отырып, бір орында қарқынды секіру.

2. Дәл осыны, тек серпуші аяқтың санын жоғары көтере алға қарай жылжу.

3. Дәл осыны, тек 2-3 кг гантельдермен жасау.

1. Б.қ. Аяқты ашып тіке тұрып, қолды белге қою.

Тапсырма. Бір орында тұрып, үш рет қарқынды секіру, ал төртіншісінде 180 градусқа бұрылып, әрі қарай шалқайту. Еркін тыныс алынады.

2. Дәл осыны, тек аяқты бірге және ашып, 180 градусқа бұрылып жасау.

3. Дәл осыны, тек аяқты айқастырып және ашып, 180 градусқа бұрылып жасау.

1. Б.қ. Серіктер бір-бірінен 3-4 м қашықтықта бір-біріне қарап, бірі доп ұстап, екіншісі төмендеп жүрелеп отырып, оны қағып алуға дайындалады.

Тапсырма. Екеуі бір-біріне допты кеудеден екі қолымен әпереді.

2. Дәл осы, тек серіктердің бірі аяғының арасын ашып отырады.

3. Дәл осы, тек олардың бірі арқасымен жатады.

1. Б.қ. Екеуі де төмендеп жүрелеп, бір-бірінен 3-4 м қашықтықта отырады, біреуі допты иықтан бір қолымен әперуге дайындалады.

Тапсырма. Екеуі бір-біріне иықтан оң, сол қолмен допты кезек-кезек әпереді.

2. Дәл осы, тек олар аяқтарының арасын ашып отырады.

3. Дәл осы, тек шалқалап жатады.

1. Б.қ. Аяқтарының арасында отырғыш қойып тіке тұру, төменде 2-36 кг үрленген доп.

Тапсырма. Отырғышқа қарқынды секіріп шығып, аяқтарын қосу және қайта ашып, отырғыштан алға қарай секіріп түсу.

2. Дәл осы, тек жерге түскенде отырғыштың бірде оң, бірде сол жағына шығу.

3. Дәл осы, отырғыштың ар жағына секіріп түсіп, осылай жылан тәрізді қимыл жасап алға жылжу.

1. Б.қ. Аяқты иық көлемінде ашып, қолды еркін жіберу.

Орындалуы. Екі аяғымен итеріле жоғары қарай қолымен баскетбол қалқанының шетіне жете секіру және келесі баскетбол қалқанына дейін жеделдете жүгіру.

2. Дәл осы, тек 2-3 кг монтаж белдігімен жасау.
3. дәл осы, тек 4-5 кг монтаж белдігімен жасау.

4.3. Төзімділікті дамыту

Төзімділік – ағзаның дене жаттығуларын ұзақ уақыт орындай алу және шаршауға қарсы әрекет жасай алу қабілеті. Бұл қасиеттен жаттықтыру үрдісінің де, жарыс үрдісінің де нәтижелілігі артады. Төзімділіктің екі түрі бар: 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 спортшының барлық мүшелері мен жүйелерінің дайындығымен анықталады және ол ұзаққа созылатын ойын әрекеттерінде техникалық-тактикалық амалдарын тиімді жүзеге асырылуын қамтамасыз етеді.

Жалпы төзімділік жалпы дене дайындығында мына бағытта тәрбиеленеді: а/ жалпы жұмыс істеу қабілетін дамытатын жүрек-қан тамыр және тыныс алу жүйелерінің функционалды мүмкіндіктерін кеңейту; б/ баскетболшылардың тіреу-қозғалыс аппараттарын бекіту; в/ жаттықтыру жұмыстарының пайдалы көлемін арттыруға алғышарттар жасау, г/ арнайы төзімділіктің дамуына әсер ету.

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

Техникалық шеберлік тұрақтылығын және жарыс барысында ойын әрекеттерінің төзімділігін өсіру жарыстық төзімділіктің ерекшелігі болып есептеледі.

Төзімділікті дамыту үрдісінде сипаты мен ұзақтығы жағынан әртүрлі жаттығулар қолданылады. Төзімділікті дамыту үшін жаттықтыру амалдары мен олардың қолдану әдістемесін ағзаның функционалды жүйесі бұл қасиетті дамыту және жаттықтыру жұмысының өте үлкен көлемін орындау мүмкіндігін қамтамасыз етіп, таңдау керек. Баскетболшылар да жалпы төзімділіктің даму үрдісінің өзіндік ерекшеліктері бар. Аэробты мүмкіндіктерді арттыруға бағытталған жаттықтыруда төл жұмыстарды тиімді орындауға және қайта қалпына келу үрдістерінің дұрыс жүруіне алғы шарттар жасалуы керек, сөйте тұра жылдамдық қасиеттерін дамыту мен жылдамдық тәсілін жетілдіруде кедергі тұрғызбауы керек. Баскетболшылардың жалпы төзімділігін дамытуға бағытталған жұмыстардың басшы көпшілігі дайындық кезеңінде орындалады.

Мазмұны жағынан төзімділіктің барлық бөліктерін қамтитын, ал баскетболшы ағзасына әсер етуі жағынан жарыс бағдарламаларына жақын тіпті одан асып түсетін ауыр жаттықтыру бағдарламаларының жүйелі түрде қолданылуы арнайы төзімділік тәрбиесінің қажетті шартты болып есептеледі.

Баскетболшылар жаттықтыруда жалпы төзімділікті дамыту үшін циклді сипаты бар жаттығулар қолданылады. Бұларға баскетболшыларға қажетті

төзімділік деңгейін дамытуға ықпал ететін техникалық-тактикалық және ойын жаттығулары жатады. Көлемі жағынан кеңейтілген жүктемелермен толықтырылған оқу-жаттықтыру ойындары да арнайы төзімділікті дамытуда жоғары тиімді амалдардың бірі болып есептеледі.

Төзімділік тәрбиесіне негізделген жаттықтыруды әртүрлі жағдайларда ұйымдастыруға болады. Стадионда, орманда немесе ұзындығы 80-100 м парк жолдарында.

№	Мазмұны	Қарқындылығы	Көлемі
1.	Жай жүгіруді жай қыдыру жүрісімен кезектестіру	Кіші ЖҚЖ минутына - 120	60 мин
2.	Жүгіру немесе жай жүгіру	Орташа ЖҚЖ минутына – 140	90 мин
3.	Бірқалыпты жүзу	Орташа ЖҚЖ минутына - 140-150	3x120мин
4.	Жұмыс уақытын біртіндеп көбейте отырып, қашықтықты бірқалыпты жылдамдықпен жүгіріп шығу	Орташа ЖҚЖ минутына – 140	Стадионның 80 м жолын 4 мин. жүгіріп өтіп, оны бірнеше рет қайталау және әрқайсысында 1 мин.үзіліс жасау
5.	Қарқындылығы әртүрлі жүгіру, жүгіру және фартлекте орындалатын жаттығуларды үздіксіз ауыстырып отыру	Ең кішіден /ЖҚЖ-120/ барынша жоғарыға дейін /ЖҚЖ мин-180/өзгереді	90 мин
6.	Барынша жоғары қарқынды жүгіруді қарқындылығы өте төмен жүгірумен үздіксіз ауыстырып отыру	Бірқалыпты /ЖҚЖ -150/,кіші /ЖҚЖ-120/	60 мин

*Дене, қол, аяқ бұлшық еттерінің күштілік
төзімділігін дамытушы жаттығулар*

1. Б.қ. Артқа тіреле отыру.

Орындалуы. Артқа тіреле отырудан денені белден бүгіп, түзеп тірелуге ауысу. Тікейер алдында ауа жұтып, бүгерде шығарады.

2. Дәл осы, тек 3 кг монтаж белдігінен жасау.

3. Дәл осы, тек монтаж белдігі 5 кг.

1. Артқа тіреле жату.

Орындалуы. Бір қолымен тіреле кезек-кезек денені оңға, солға бұру. Жаттығудың басында ауа жұтып, соңында шығарылады.

2. Дәл осы, тек 33 кг монтаж белдігімен жасау.

3. Дәл осы, тек монтаж белдігі 5 кг.

1. Б.қ. Тіке тұру.

Орындалуы. Жүрелеп тіреле отырудан саусақтарымен тіреле жатуға көшу және бастапқы қалыпқа көшу.

2. Дәл осы, тек бүгіле тіреліп жасау.

3. Дәл осы, тек саусақпен тіреле бүгуледен иіле тірелуге көшу.

1. Тіке тұру.

Орындалуы. Аяқты айқастыра отырып-тұру, қолды еркін жіберу. Отырарда ауа жұтылады да, тұрарда шығарылады.

2. Дәл осы, тек қолды басының артына қойып жасау.

3. Дәл осы, тек қолдарына 3-5 кг гантель ұстап жасау.

1. Б.қ. Артқа тіреле отыру.

Орындалуы. Аяқты жамбас-сан буынында бүгіп жазу.

2. Дәл осы, тек 1-3 кг үрленген доп аяқ арасына қыстырмаған.

3. Дәл осы, тек доп 3-5 кг.

1. Б.қ. Артқа тіреле отырып, аяғы бірге.

Орындалуы. Аяқты түзу ұстаған күйі бірде оң, бірде сол жаққа қарай конус жасай айналдыру.

2. Дәл осы, тек жіліншіктермен 1 кг үрленген доп қаусырылған.

3. Дәл осы, тек доп 3 кг.

1. Б.қ. Тізерлеп тұрып, қолды бастың артына қою.

Орындалуы. Басты көлденең жағдайға дейін алға қарай иіп, басты артқа қарай жоғары шалқайтып, белді иілдіру.

Жаттығудың басында ауа жұтылады да, соңында шығарылады.

2. Дәл осы, тек қол жоғарыда.

3. Дәл осы, тек 3 кг үрленген доп жоғарыда.

1.Б.қ. Артқа тіреле отырып, аяқты иық көлемінде ашу.

Орындалуы. Артқа тіреле отырып, шеңбер бойынша немесе түзу сызық бойынша қозғалу.

2.Дәл осы, тек аяғына 2-3 кг үрленген доп қойып жасау.

3.Дәл осы, тек доп 5-8 кг.

1.Б.қ.Жүрелеп отыру.

Орындалуы. Жүрелеп отырып шеңбер немесе түзу сызық бойынша секіре қозғалу.

2. Дәл осы, тек 3 кг монтаж белдігімен жасау.

3.Дәл осы, тек 5 кг монтаж белдігімен жасау.

1.Б.қ. Жүрелеп отыру.

Орындалуы. Төрт табандап тіреле шеңбер немесе түзу сызық бойынша жүру.

2.Б.қ. Бүгіліп тірелу.

Орындалуы. Шеңбер немесе түзу сызықбойынша төрт табандап бүгіліп тіреле, аяқты тізеден бүкпей жүру.

3.Дәл осы, тек саусақтарымен тіреле бүгіліп жасау.

1.б.Қ. Артқа тіреле отыру.

Орындалуы.Артқа тіреле отырудан аяқты бірде солға қарай айқастыра тірелу. Жаттығудың басында ауа жұтылады да, соңында шығарылады.

2.Дәл осы, тек 3 кг монтаж белдігімен жасау.

3.Дәл осы, тек 5 кг монтаж белдігімен жасау.

1.Б.қ. Жүрелеп отыру.

Орындалуы. Жүрелеп отырудан қолымен тіреле жатуға секіріп көшу және осыны керісінше жасап, кезектестіріп отыру.

2.Б.қ.Тіке тұру.

Орындалуы. Тіке тұрудан жүрелеп отыру арқылы тіреле жатуға көшу және осыны кезектестіріп отыру.

3.Б.қ.Тіке тұру.

Орындалуы. Дәл екіншіні жасап келіп, бастапқы қалпына жүрелеп отырудан секіру арқылы көшу.

1.Б.қ. Артқа тіреле бір аяқпен отырып, біреуін алға жіберу.

Орындалуы.Оң-сол аяқтарымен кезек-кезек бір жаққа қарай 2-4 айналым жасап, конус бойынша айналдыру. Әр аяқпен 4-8 рет қайталау керек.

2.Дәл осы, тек гимнастикалық отырғышта артқа тіреле отырып жасау.

3.Дәл осы, тек қолды беліне қойған.

1.Б.қ. Шалқалап жатып, қолды дененің шетіне қою.

Орындалуы. Аяғына дейін иіліп, бастапқы қалпына қайта келу. Иіліп, қолдарын аяқтың ұшына тигізу және тізені бүкпеу.

2.Б.қ. Артқа тіреле отыру.

Орындалуы. Аяқты жіліншіктен қаусыра ұстап, оны «бәкі пышақ» сияқты өтіп көтеру және бастапқы қалпына қайта келу.

3.Б.қ. Шалқасынан жатып, қолды бастап асыра созу.

Орындалуы. Дене мен аяқты көтеріп, «бәкі пышақ» тәрізді жағдайға әкеліп, бастапқы қалпына қайта келу. Орындау кезінде қолын аяқтың ұшына тигізу және тізені бүкпеу.

4.4. Икемділікті дамыту

Спорттық тәжірибеде икемділік деп аталатын буындар қозғалғыштығы баскетболшыларға үлкен кеңдікпен қимылдар жасағанда қажет. Икемділік қажетті дәрежеде жетілмеген болса, техникалық қимылдары меңгеру үрдісі қиындап бәсеңдейді және дене қасиеттерінің көріну деңгейін шектейді, бұлшық еттер жұмысының тиімділігін төмендетіп, жарақаттардың себебі болып есептеледі.

Бұлшық еттер созылыңқылығын жақсарту үшін белсенді /бұлшық еттерге салмақ түсіріп және түсірмей орындалады/ және енжар /сыртқы күш, серігінің, қондырғылар және т.б. көмегімен орындалады/ жаттығулар қолданылады.

Икемділік жаттығулары серпілмелі бүгіліп-жазылу, өрмелеулер түрінде, кеңдігі үнемі арттырылып, басында жайлап, сосын шапшаңырақ орындалатын жаттығулар арқылы жасалады. Қимыл кеңдігі біртіндеп арттырылады себебі бірден кеңейту бұлшық еттер мен буындарға зиян келтіруі мүмкін.

Қайталаулар санын белгілі бір сабақта әр айналысушы қажетті қимыл кеңдігіне жете алатындай етіп таңдаған жөн. Жаттығушылықтың өсу деңгейіне қарай қайталаулар саны да күннен-күнге арттырылып отырады.

Икемділікті дамытуға бағытталған сабақтарды жүйелі түрде өткізу керек, себебі икемділікті тез жоғалтып алуға болады.

Икемділікті дамытатын жаттығулар

Жалпы әсер ететін жаттығулар:

1.Б.қ. Аяқтарын ашып, қолдарына қарай бүгеді.

Тапсырма. Шынтақты артқа, жауырынға дейін жеткізіп қолмен шеңбер тәрізді қимылдар жасалады.

2.Дәл осы, тек қолын екі жаққа созып жасайды.

1.Б.қ. Аяқтың арасын ашып, қолдары екі жаққа түзу созу.

Тапсырма. Қолмен алға, артқа қарай шеңбер жасай қимылдар орындау. Қимылды жайлап бастап, біртіндеп жылдамдықты арттыру.

2.Дәл осы, тек 500 гр гранатпен жасау.

3.Дәл осы, тек 750 гр гранатпен жасау.

1.Б.қ. Аяқтың арасын ашып, қолды артқа қойып, тіке тұру.

Тапсырма. Дененің жамбас-сан буындарын кезекпен оңға, солға айналдыру. Айналдыру кезінде аяқты тізеден бүгуге болмайды. Еркін тыныс алынады.

2.Дәл осы, тек қолдарын түзу ұстаған күйі жоғары көтеру.

3.Дәл осы, тек 2-3 кг үрленген доппен жасау.

1.Б.қ. Аяқтың арасын ашып, тіке тұру, қол алға жіберіліп, қол қоспасы біріктіріледі.

Тапсырма. Қолды иық буындарын кезекпен оңға, солға айналдыру.

2.Дәл осы, тек 5-10 кг дискімен жасау.

3.Дәл осы, тек 16 кг кірмен жасау.

1.Б.қ. Аяқтың арасын ашып, қолдарын белге қою.

Тапсырма. Денені көлденең жағдайға дейін ию, тізе бүгумеуі керек. Денені түзеген кезде ауа жұтылып, иілгенде шығарылады. Иілгенде алға қарамау керек.

2.Дәл осы, тек қолдарды бастың артына қою.

3.Дәл осы, тек қолмен желке тұсында 2-3 кг үрленген доп ұстап тұру.

1.Б.қ. Аяқтарының арасын ашып, қолдарын белге қою.

Тапсырма. Үш реет серпіліп, алға қарай иіліп еденге тигізу, сосын жоғары секіріп, жерге түскенде жүрелеп отыру.

2.Дәл осы, тек жіліншігінен ұстағанда басын аяғына тигізу.

3.Дәл осы, тек жіліншігінен ұстағанда басын аяғына тигізу.

1.Б.қ. Гимнастикалық қабырғаға арқасын беріп, жоғары таяқшасынан ұстап асылып тұру.

Тапсырма. Жұлынның көкірек клеткасын бүге отырып, денені алға шығару. Бүгер алдында ауа жұтылып, бастапқы қалпына қайта келерде шығарылады.

2.Дәл осы, тек жартылай жүрелеп отырудан басталады.

3.Дәл осы, жартылай жүрелеп асылып отыру.

1.Б.қ. Гимнастикалық қабырғаға арқасын беріп, 40-50 см жерде тіке тұру.

Тапсырма. Оң, сол аяқтарымен кезек-кезек артқа қарай қадам жасай отырып, көкірек клеткасынан бүгіліп, қолын жоғары-артқа және оларды таяқшаға тигізе жіберу.

2.Дәл осы, тек қабырғадан 60-70 см қашықтықта тұрып, 1-2 кг үрленген доп ұстап тұру.

3.Дәл осы, тек 80-90 см жерде 3-5 кг үрленген доп ұстап жасау.

1.Б.қ. Аяқтың арасын ашып, қолымен гимнастикалық қабырғаға сүйеніп, төмен түсу.

Тапсырма. Қолымен гимнастикалық қабырғаның таяқшаларын санай отырып, төменге түсу, көлденең жағдайға дейін иіліп, бастапқы қалыпқа қайта келу.

2. Дәл осы, тек көлденең жағдайдан төменірек иіліп жасау.

1. Б.қ. Гимнастикалық қабырғаға арқасын беріп тұрып, бас көлеміндегі таяқшадан ұстап тұру.

Тапсырма. Аяқты кезек-кезек /оң, сол/ алға шығарып, қолды түзу тартып, денені алға шығару.

2. Дәл осы, тек жүрелеп отырып, жоғарыдағы таяқшадан ұстап жасау.

3. Дәл осы, тек жүрелеп отырып, жоғарыдағы таяқшадан ұстап жасау.

1. Б.қ. Қолын бүгіп, тіреле жату.

Тапсырма. Қолын жазып, артқа қарай шалқайтып, екі аяғын кезек-кезек бұгу.

2. Дәл осы, тек аяқтың ұшынан ұстап, аяғын басына дейін жеткізуге тырысу.

3. Дәл осы, тек екі аяғын бірдей ұстап жасау.

1. Б.қ. Тіреліп тұрып, екі қолын екі жаққа жіберу.

Тапсырма. Иіліп, саны мен ішін еденге тигізіп, аяқтарын жоғары-артқа жіберіп, кеудесіне қарай тербелу. Кері қимылмен санымен тіреле жатқан күйге көшу.

2. Дәл осы, тек кеудесін еденге тірей, денені жоғары қарай тік тұрғызу.

3. Дәл осы, кеудесін еденге тірей, денені жоғары көтеріп, аяғын бүгіп басына жеткізу.

1. Б.қ. Екеуі бір-біріне арқаларын беріп, қолдарын шынтак буындарында біріктіріп тұрады.

Тапсырма. Қолдың білегін бұгу арқылы жауырынды артқа қарай шалқайту және екеуінің күш салуымен бастапқы қалыпқа қайта оралу. Жауырынды шалқайтқанда тыны салу сәл ғана тоқтатылады.

2. Дәл осы, тек бір-бірін қолдарынан төменнен ұстап, алға қарай тартылу.

3. Дәл осы, тек қолдарын жоғарыдан ұстап жасау.

1. Б.қ. Бір қолдарын беліне, екіншісін серігінің иығына қойып, алға қарай бірдей тартылу.

Тапсырма. Бірғақты серпіле тәрбиелеуді 3-7 рет қайталап, серігінің иығына салмақ түсіре отырып, біртіндеп тартылу кендігін арттыру және аяқтың ұшымен кері бұрылып, қолдарын ауыстырып, жаттығуды әрі қарай жалғастыру.

1. Б.қ. Біріншісі қолын жоғары көтеріп, етпеттеп жатады, ал екіншісі аяғының арасын ашып, біріншісінің үстінен денесін бүгіп, оны қолының қоспасынан ұстап тұрады.

Тапсырма. Екіншісі біріншісінің денесін иілдіріп, біртіндеп артқа қарай жоғары тартады. Қимыл кеңдігін біртіндеп арттыру қажет.

1.Б.қ. Екеуі бір-біріне арқаларын беріп, шынтақ буындарынан ұстасып отырады.

Тапсырма. Біріншісі денесін алға қарай иіп, серігін арқасына шығарады да, қайта түзеледі, тізені бүкпеу керек.

2.Дәл осы, тек қолдарын екі жаққа жібере біріктіріп жасайды.

3.Дәл осы, тек қолдарын жоғарыда біріктіріп жасайды.

1.Б.қ. Бір-біріне арқаларын беріп, қолдарын жоғарыда біріктіріп тұрады.

Тапсырма. Аяқтарын кезек-кезек /оң,сол/ ауыстыра отырып, екеуі бірдей алға қарай тартылады.

2.Дәл осы, тек екеуі бірдей өз вертикаль осьтерінде айнала бұрылады.

3.Дәл осы, тек төмен жүрелеп отырып жасайды.

1.Б.қ. Біріншісі аяқтарын біріктіріп алға созып отырады, екіншісі оның артында аяғының арасын ашып, қолдарын серігінің иығына қойып тұрады.

Тапсырма. Екеуі де алға қарай иіліп, осыны 3-7 рет қайталап, біртіндеп қимыл-кеңдігімен екіншісінің әсер ету күшін арттырып отырады.

2.Дәл осы, тек біріншісі аяқтарының арасын ашып отырады.

3.Дәл осы, тек біріншісі отырып, серпуіш аяғын алға жіберіп, итеруші аяғын аяғын тізесінен бүгеді.

Арнайы-дайындық жаттығулары:

1.Б.қ.Аяқтарының арасын ашып, 2-3 кг үрленген допты жоғарыда ұстап тұрады.

Тапсырма. Денені оңға, солға кезек-кезек айналдыру.

2.Дәл осы, тек қолдарына 3-4 кг гантель ұстап жасау.

3.Дәл осы, тек 5-8 кг дискімен жасау.

1.Б.қ. Қолымен артынан тіреле отыру.

Тапсырма. Басты шалқайтып, денені бүгіп-жазу.

2.Дәл осы, тек қолымен баскетбол добына сүйеніп жасау.

3.Дәл осы, тек қолымен үрленген допқа сүйеніп, ал аяғын отырғышқа қойып отырып жасау.

1.Б.қ. Шалқасынан жатып, қолын дененің шетіне қою.

Тапсырма. Төбесімен еденге тіреле, қолын сандарына жабыстыра кеуде клеткасы тұсынан жоғары қарай тартылу.

2.Дәл осы, тек баскетбол добын екі қолымен ұстап, соған басын сүйеп жасау.

3. Дәл осы, басы мен мойын үрленген допқа сүйеніп, аяғын гимнастикалық отырғышқа қойып жасау.

1. Б.қ. Аяқтарының арасын ашып, қабырғаға арқасын беріп, 1,5-2 мс қашықтықта кеуде тұсында баскетбол добын ұстап отыру.

Тапсырма. Денені оң жаққа бұрып, допты лақтырып, сол жағымен допты қағып алу және керісінше.

2. Дәл осы, тек тізерлеп тұрып жасау керек.

3. Дәл осы, тек аяқтарының арасын ашып жасау керек.

4.5. Үйлестірушілік қабілеттерін дамыту

Спортшының қимыл-қозғалыс міндеттерін толық, шапшаң, нақты, үнемі, мақсатқа сай және тапқырлықпен шеше білуі үйлестіру қабілетті болып саналады.

Үйлестірушілік қабілеттеріне төмендегідей сатылар жатады:

1. Жаңа қимылдарды меңгере алу қабілеті;

2. Қимыл-қозғалыстың әртүрлі сипаттамасын жеке-жеке қарастыра білу қабілеті;

3. Қимыл-қозғалыс әрекеттері үрдісінде тапқыштық қасиеттерге қабілеттілігі.

Баскетболшылар үшін бірінші және екінші қабілеттердің маңызы зор, себебі олардың қимыл-қозғалыс әрекеттері жоғары үйлесімді күрделілік туғызады.

Үйлестірушілік қабілеттерінің жоғары деңгейі айналысушыларға жаңа қимыл-қозғалыс әрекеттерін тез меңгеруге және ойын қолданыстары мен қимыл-қозғалыс қасиеттерін ұтымды пайдалануға мүмкіндік береді.

Мұндай жаттығуларға қойылатын негізгі талап күрделілік, жақсылық, қимыл-қозғалыс міндеттерін шешу мүмкіндігі.

Баскетболшылар қимыл үйлесімділігіне акробатикалық жаттығулар жасауды, секіргішпен секіруді қозғалыс ойындары арқылы дағдыға айналдырады.

Үйлестіру қабілеттерін дамытуға жалпы әсер ететін жаттығулар:

1. Б.қ. еденге жүрелеп отыру.

Тапсырма. Алға қарай секіріп, шынтақтан бүгілген қолға оң/сол/ аяғын артқа қарай жоғары көтере құлау. Сосын жүрелеп отырудан тұрып, жаттығуды кері бағытта жасау үшін 180 градусқа бұрылу.

2. Дәл осы, бірақ негізгі тіке тұрғыздан алға бір қадам жасап, қолымен құлау.

3. Дәл осы, тек қолмен бірден құлау.

1.Б.қ. Жартылай жүрелеп отырып, қолды артқа жіберу.

Тапсырма. Алға қарай құлау арқылы оң/сол/ аяғын артқа қарай жоғары көтеріп, жатуға көшу. Алақандарын соғып қалып, жүрелеп отырудан тұрып, жаттығуды кері бағытта жасау үшін 180 градусқа бұрылу.

2.Дәл осы, тек негізгі тіке тұрудан алақандарын соғып қалып, оң /сол/ аяғын артқа қарай жоғары көтеріп жатуға көшу.

3.Дәл осы, арқасымен құлап келе жатып 180 градусқа бұрылып, алақандарын соғып қалу.

1.Б.қ. Қолымен алдында кішкене доп ұстап, етпеттеп жату.

Тапсырма. Допты екі қолдап лақтырып, қағып алу.

2.Дәл осы, тек допты оң /сол/ қолмен ұстап, бір қолынан екінші қолына лақтыру.

3.Дәл осы, бірақ алақандарын соғып қалып, оң /сол/ қолмен допты қағып алу.

1.Б.қ.Аяқтарының арасын ашып, қолдарын шынтақтарынан бүгіп, екі жақта ұстап, сол қолында кішкене доп ұстау.

Тапсырма. Жоғары көтеріліп келе жатқан траектория бойынша допты бір қолдан екінші қолға қарқынды түрде лақтыру.

2.Дәл осы, көлденең траектория бойынша лақтыру.

3.Дәл осы, тек төмен түсетін траектория бойынша лақтыру.

1.Б.қ. Қолына кішкене доп ұстап, тік тұру.

Тапсырма. Кішкене допты сол немесе оң аяғының астынан жоғары лақтырып, оны екінші қолымен қағып алу.

2.Дәл осы, допты бір қолымен арқасынан асыра лақтырып, алдына келгенде екінші қолымен қағып алу.

3. Дәл осы, тек артынан бастан асыра лақтырып, алдына келгенде екі қолдап қағып алу.

1.Б.қ. Аяқтарының арасын ашып, қолымен кішкене доп ұстап тұру.

Тапсырма. Кішкене допты лақтырып, жүрелеп отырып, еденге қолын тигізіп, 180 градусқа бұрылып, орнынан тұрып допты қағып алу.

2.Дәл осы, тек еденге екі қолын тигізу.

3.Дәл осы, тек теннис добын жоғары лақтырып, ретгілікпен иығына, беліне, еденге қолын тигізу.

1.Б.қ.Аяқтарының арасын ашып, қолдарын алға созып, кішкене доп ұстап тұру.

Тапсырма. Бір мезгілде теннис добын лақтырып, кейін оны үстінен ұстап қағып алу.

2.Дәл осы, теннис доптарын кезек-кезек қолдан шығарып тұру.

3.Дәл осы, тек доптарды бір мезгілде жоғарыдан да, төменнен де бір қолдан екінші қолға лақтыру.

1.Б.қ. серіктер 15-20 м қашықтықта қадам жасап, бір-біріне қарап тұрады.

Тапсырма. Бір орында тұрып, допты бастан арт жағынан дәл лақтыру және оны екіншісінің екі қолдап қағып алуы.

2.Дәл осы, үш қадам жүгіріп келіп, допты бастың арт жағынан лақтыру, ара қашықтық 20-25 м.

3.Дәл осы, тек 5 қадам жүгіріп келіп, баскетбол қалқанына қайта алысқа ыршып түсіру және оны екіншісінің қағып алуы.

1.Б.қ. Серіктер бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрады, біріншісі екіншіге қырын қарап аяқтарының арасын ашып, кішкене допты төменде ұстап тұрады, екіншісі алға бір қадам жасап, қолын алға жіберіп, біріншіге қарап тұрады.

Тапсырма. Бір орында тұрып допты екеулеп төменнен лақтырып, екі қолдап қағып алу.

2.Дәл осы, тек 4-6 м қашықтықта бір қадам алға қарай шығып жасау.

3.Дәл осы, тек 5-8 м қашықтықта 2-3 қадам алға қарай шығып жасау.

1.Б.қ.Аяқтарының арасын ашып, біреуін алға шығарып, кішкене допты төменде ұстап тұру, арақашықтық 7 м

Тапсырма. Бір орында тұрып допты нысанаға лақтыру.

2.Дәл осы, тек үш қадаммен секіре келіп, жоғарыға итерілу, арақашықтық 7-9 м.

3.Дәл осы, тек допты жүргізіп келіп, бес-алты қадам жасау арқылы орындау, арақашықтық 9-12 м.

1.Б.қ.Қабырғаға қырын қарап, аяқтарының арасын ашып, 1-2 кг үрленген допты кеуденің алдында ұстап, шынтақтарын екі жаққа жіберіп тұру.

Тапсырма. Денені артқа қарай шалқайта бар салмақты итеруші аяққа түсіріп, денені күрт алға бұрып, аяқтарды түзеп, үрленген допты 45 градус бұрыш жасай отырып қабырғаға ұру.

2.Дәл осы, тек үрленген допты бір қолымен мойын тұсында ұстау.

3.Дәл осы, тек серпуіш аяқты сермеп қалып, қайта түсіріп қою.

1.Б.қ.Серіктер бір-бірінен 2-3 м қашықтықта жүрелеп отырады.

Тапсырма. Допты екі қолдап кеудеден өзінен айналдыра беру.

2.Дәл осы, тек аяқтарының арасын ашып отырған күйден жасау.

1.Б.қ. Серіктер бір-бірінен жарты қадамдай жерде теріс қарап, біреуі баскетбол добын ұстап тұрады.

Тапсырма. Серіктер арасында доп беру және денені оңға, солға бұру.

2.Дәл осы, тек допты өзінен оңға, солға бұру.

3.Дәл осы, тек допты өзінен айналдыра беруді аяғын айналдыра, «сегіздік» жасау арқылы берумен кезектестіру.

1.Б.қ.Серіктер бір-біріне теріс қарап, біреуі доп ұстап тұрады.

Тапсырма. Алға қарай иіліп, түзелу арқылы допты төменнен, жоғарыдан беру және қабылдау.

2.Дәл осы, допты жоғарыдан, төменнен беруді арасынан оңнан, солдан берумен кезектестіру.

3.Дәл осы, допты өзін айналдыра беруді аяқ арасынан жоғарыдан, төменнен берумен кезектестіру.

1.Б.қ. Серіктер бір-бірінен 0,5 м қашықтықта теріс қарап отырады, біреуінің қолында доп бар.

Тапсырма. Допты оңнан солға қарай беру және керісінше.

2.Дәл осы, тек допты жоғарыдан беруді оңнан солға берумен кезектестіру.

3.Дәл осы, тек допты өзінен айналдыра оңнан солға берумен кезектестіру.

1.Б.қ.Серіктер бір-бірінен 1-1,5 м қашықтықта тізерлеп тұрады, біреуінің қолында баскетбол добы бар.

Тапсырма. Допты өзінен айналдыра серігіне беру және айналдыруды оңға, солға жасау.

2.Дәл осы, тек серіктер бір тізерлеп тұрып, допты оң, сол тізелерінен және өзінен айналдыра береді.

3.Дәл осы, тек серіктер аяқтарының арасын ашып, допты аяқтың астынан айналдыру мен өзінен айналдыра беруді үйлестіре білу.

1.Б.қ. Серіктер қабырғаның қасында бір-бірінен бір қадам қашықтығында қарама-қарсы тұрады, біреуі не баскетбол, не қол добын ұстап тұру.

Тапсырма. Екі қолдап беру мен қабылдау және аяқтың ұшымен бұрылу жасап, қадамдап келіп, допты қабырғаға тигізу.

2.Дәл осы, тек допты өзінен айналдыра беру.

1.Б.қ.Аяқтарының арасын ашып, бүгіп, оң жағында доп ұстап тұру.

Тапсырма. Допты аяқтың арасынан, «сегіздік» жасап әперу.

2.Дәл осы, тек допты өзінен айналдыра беру, сосын «сегіздік» жасап беру.

3.Дәл осы, тек допты спираль бойынша айналдырып, төменнен жоғары әкеліп алақанға көшіру, сосын «сегіздік» жасап беру.

1.Б.қ.Аяқтарының арасын ашып, баскетбол добын төменде ұстап тұру.

Тапсырма.Допты екі қолдап лақтырып, қағып алу.

2.Дәл осы, тек 180 градусқа бұрылу.

3.Дәл осы, тек 360 градусқа бұрылу.

1.Б.қ.Аяқтарының арасын ашып, баскетбол добын ұстап тұру.

Тапсырма.Допты оңға, солға қарай өзінен айналдыру.

2.Дәл осы, тек алға, артқа қозғалу арқылы жасау.

3. Дәл осы, тек допты өзінен айналдыру, сонымен қатар аяғын сәл көтеріп, соның астынан бір орында тұрып және алға, артқа қозғала жүріп айналдыру.

1. Б.қ. Қолын артқа тірей, аяқтарының арасын ашып отыру.

Тапсырма. Басты кезек-кезек оңға, солға айналдыру.

2. Дәл осы, тек бір аяқтап тұрып, екіншісін ұшынан ұстап тұрып жасау.

3. Дәл осы, түзу сызықтан ауытқымай алға қарай жылжу.

1. Б.қ. Шалқасынан жатып, қолын төмен ұстау.

Тапсырма. Қолдарын саннан босатпай оң, сол жақ арқылы аударылып түсу.

2. Дәл осы, тек қол қоспасын арқасында біріктіріп жасау.

3. Дәл осы, тек қолын артқа қойып, аяқтарын айкастырып жасау.

1. Б.қ. Қолын төсенішке қойып, жүрелеп отыру.

Тапсырма. Тұрып кері бұрылып, тапсырманы қайталау.

2. Дәл осы, тек төсенішке жартылай бұрылыста жүрелеп отырып, сандарын қолымен қауысыра, қырындап арқасынан асыра жасау.

3. Дәл осы, тек төсенішке аяқтарының арасын ашып, сандарын қолымен қауысыра отырған күйден қырындап арқасынан асыра аударылып түсу арқылы жасау.

1. Б.қ. Серіктер бір-біріне қарап бір-бірін алақандарын ұстасып тұрады.

Тапсырма. Итеріп жіберу немесе қолымен өтірік қимыл жасау арқылы серігін бірқалыптылықтан шығару.

2. Дәл осы, тек жүрелеп отырып орындау.

3. Дәл осы, тек бір аяқтап тұрып жасау.

1. Б.қ. Аяқтарының арасын ашып, қолдарын екі жаққа созып, басына жүк немесе 2-3 кг үрленген доп қойып жасау.

Тапсырма. Бірқалыптылықты сақтау үшін қолмен қимылдар жасап, жүрелеп отыру және тұру.

2. Дәл осы, тек теңгерілген гимнастикалық отырғыштың жіңішке немесе кең бөлігі бойынша қозғалу.

3. Дәл осы, тек төңкерілген гимнастикалық отырғыштың жіңішке немесе кең бөлігі бойынша қозғалу.

Арнайы-дайындық жаттығулары:

1. Б.қ. Серіктер аяқтарын ашып, бір аяқтарын алға жіберіп, 2-3 м қашықтықта бір-біріне қарап тұрады, біреуі жоғарыда баскетбол добын ұстап тұрады.

Тапсырма. Екеуі де допты жоғарылатып бастың арт жағынан екі қолдап береді.

2. Дәл осы, тек 360 градусқа айналғаннан кейін 3-4 м қашықтықта тұрып оңға, солға бұрылу. Бұрылуларды бір аяқпен жасау керек.

3. Дәл осы, тек алдын ала допты өзінен айналдырады.

1. Б.қ. Серіктер аяқтарының арасын ашып, 3-4 м қашықтықта бір-біріне қарап тұрады, біреуі жоғарыда баскетбол добын ұстап тұрады.

Тапсырма. Алға қарай бір қолдап допты қабылдау.

2. Дәл осы, тек 5-6 м қашықтықта қадамдап жасау.

3. Дәл осы, тек 8-10 м қашықтықта екі қадам жасап келіп орындау.

1. Б.қ. Серіктер аяқтарының арасын ашып, бір аяқтарын алға жіберіп, 5-8 қашықтықта бір-біріне қарап, біреуі доп ұстап тұрады.

Тапсырма. Бір қолмен иықтан шапшаң беріп, допты бас көлемінде ұшыру.

2. Дәл осы, тек қабылдау мен беруді 10-12 м қашықтықта жасау.

3. 15-20 м қашықтықта екі қадам көлемінде секіру арқылы жасау.

1. Б.қ. Серіктер бір-біріне қарама-қарсы жүрелеп отырады.

Тапсырма. 2-3 м қашықтықта тұрып кез келген амалмен допты екеулеп беру.

2. Дәл осы, тек тізерлеп тұрып жасау.

3. Дәл осы, тек етпеттеп жатып жасау керек.

1. Б.қ. Серіктер қабырғадан 2 м қашықтықта 45 градус бұрышта бір-біріне қарсы қарап, 3 м қашықтықта тұрады.

2. Дәл осы, тек серіктер 1-2 м қашықтықта тұрады.

3. Дәл осы, тек серіктер бірінің артынан бірі тұрады.

1. Б.қ. Тіке тұрып, баскетбол добын қолында ұстап тұру.

Тапсырма. Допты алға шығарып жүргізе екі қадам жасап, әрі қарй жүргізу /жүргізу басында қадамдап соңында жайлап жүгіріп жасалады/.

2. Дәл осы, тек секіру қадамдарында лақтыру жасағандай қимылдар көрсету.

3. Дәл осы, тек допты өзінен айналдыра екіншісі қайталау.

5. ОЙЫН ТЕХНИКАСЫ

Ойын техникасы – ойында қолданылатын қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындаудың барынша ұтымды амалдарының жүйесі. «Қолданыс» атауышы құрылымы жағынан ұқсас және бір міндетті шешуге бағытталған қимыл-қозғалыстар жиынтығы деген мағынаны береді. Сондықтан да әрбір қолданысты орындаудың бірнеше амалы бар. Әр амалдың өзінің қимыл-қозғалыс элементтері жүйесі бар. Дайындықтың әр сатысындағы баскетболшы тәсіл- тәжірибеде тексерілген, барынша тиімді амал, бұл амалдың, яғни

техниканың болуы ойыншыға ережені сақтай отырып, күрестің әртүрлі күрделі жағдайларында табысты әрекет етуге мүмкіндік береді.

Баскетболшы техникасы үлкен екі бөлімнен тұрады: шабуыл және қорғаныс техникасы.

Техникалық әрекеттер де өз ішінде бөлініп кетеді: қозғалыс техникасы, шабуылда допқа ие болу техникасы, таңдау техникасы, қорғаныста қарсылық көрсету техникасы. Техникалық әрекеттерді іске асырудың түр-түрі және әртүрлі амалдары бар. Мысалы, допты бір қолмен немесе екі қолмен әперу, бір орында тұрып немесе секіріп лақтыру және т.б.

Баскетболшылар дайындығының деңгейі ойыншылардың ойынды жүргізудің жаңа амалдарымен қаншалықты дәрежеде таныстығына байланысты дамиды. Ойында жақсы нәтижеге жету үшін ойыншылардың ең жаңа және ең толыққан тәсілді меңгеруіне баса назар аудару қажет. Мұндай техника – баскетбол алаңында күрес жүргізудегі ең басты қару.

Техникалық әрекеттер қорғаныс және шабуыл әрекеттерінің міндетті түрдегі бірлігі негізінде ғана үйретілуі және жетілдірілуі керек. Ал бұл бірлікке қол жеткізу үшін ойыншы әрекеттердің кең қорына ие болуы және оларды ойында қолдана білуі қажет.

Ұтымды техниканың болуы баскетболшының дене қабілеттерін барынша толық және тиімді қолдануға мүмкіндік береді.

Баскетболшылардың оқу-жаттықтыру үрдісінде техникалық дайындық бүкіл оқу барысында өте маңызды орын алады.

Ойыншы дайындығы белгілі бір уақытты талап етеді. Осыған байланысты ойын техникасын үйретуде дұрыс жолды таңдай білу аз уақыт ішінде ең жоғары деген нәтижеге жетуге ықпал етеді.

Шабуылдау әрекеттерінің техникасын оқытудың бас кезінде қорғаныс әрекеттерінің техникасы оқытылуы керек, ал кейін бұл екеуі қатар оқытылады.

Баскетболшылардың *техникалық дайындығын 3 сатыға* бөлуге болады және осыған сәйкес міндеттер шешіледі.

Бірінші сатыда негізгі қолданыстар мен оларды орындаудың негізгі амалдары, сонымен қатар бұл әрекеттердің негізгі бірліктері оқытылады. Әрекеттердің қозғалыста жасалынуына және оларды бағытты өзгерте отырып орындауға, оң жаққа, сол жаққа, оң қолмен, сол қолмен жасауға баса назар аударған жөн.

Екінші сатыда бұрын үйретілген әрекеттердің басқаша жана амалдармен біріктіре отырып қолдану тәсілдері жетілдіріледі. Бұл сатыда әртүрлі ойын жағдайларында әрекеттердің орындалу сапасына жоғары талаптар қойған жөн.

Үшінші сатыда бұрын үйретілген қолданыстар кешені жетілдіріледі, кеңейтіледі және нақтыланалады сонымен бірге әр ойыншымен жеке-жеке дайындық жүргізіледі.

Жеке қолданыстарды үйретуде бастапқы қалыптың дәл болуына, қимыл-қозғалыс кеңдігіне және олардың фазалар бойынша келісімділігіне айрықша назар аудару қажет.

Техникалық әрекеттердің әртүрлі бірлігін үйренуде оларды орындаудағы реттіліктің болуын қадағалаған жөн. Бұл үшін, әдетте негізінде техникалық әрекеттер бірлігі жататын кешенді жаттығулар қолданылады.

Кешенді жаттығулар оларды орындайтын серіктердің келісімділігін талап етеді.

Техникалық әрекеттерді үйретуге қайталану және ауыспалы әдістер, сонымен бірге жарыс және ойын әдістерінің түр-түрі мен нұсқалары қолданылады.

5.1. Ауысу техникасы

Барлық ойын барысында баскетболшы кенеттен болатын, әртүрлі әрекет орындауға дайын болу қажет. Сондықтан ол әрдайым дайындық кезеңде болу керек, яғни бұл оған қажетті тапсырманы орындауға мүмкіндік береді. Мұның бастапқы ролі алға қимылдау.

Кез-келген уақытта қарсыласынан допты алуға дайын болу қабілеттілігі мен бір қалыпты жағдайды сақтау негізгі талап болып табылады. Бір қалыпты жүгіру ойыншының ауысу жұмсақтығымен оның еркіндігімен ерекшеленеді.

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

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

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

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

Бір аяқпен жұлқына секіру ол тек жүгіру кезінде орындалады. Жүгірудің соңғы қадамы жай қадамға қарағанда біршама үлкенірек болады және алаңға бірінші болып өкше тиеді.

Осы себептен отырыстың табиғи жағдайы қалыптасады, бұл алаңнан өзін итеру кезінде керек. Ұшудың жоғары нүктесінде бұлғанған аяқ жайлап жерге түседі, сонда баскетболшы толығымен ұзарады. Жерге түсу екі бүгіліп жайылған аяқпен орындалады.

Аялдау - бұл әдіс, біршама ауысуды тоқтатуға мүмкіндік береді, яғни қарсылас топтың уақыттың немесе еш 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 болады, аяқты қойғаннан кейін аялдаған баскетболшының денесі біршама бір жаққа қарай ығысады, ол қарсы қозғалысқа байланысты болады. Жерге түсу аяқтың бүгілуімен яғни сәл отырыңқырап орындалады (тірек аяқ). Екінші аяқ алға қарай яғни бастапқы қозғалыстың бағытына қарай қойылады, баскетболшы тірек аяғы жаққа қарай бұрылады. Тіреуіш 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 бірқалыптығын жоғалтпай тіреу шегінде бірқалыпты ұстап тұрумен қамтамасыз етеді.

Секіре аялдау. Алаңнан денені итергеннен кейін келесісі жерге түскендегі жүгіріс қадамы, ол алдындағы тәсіл сияқты бірден екі аяқпен орындалады.

Бұрылыстар арқылы ойыншы допты қарсыласынан қорғап қала алады және де сол шарттар бойынша ойыншы қарсыласына жақындай және алыстай алады. Бұрылыстар алға және артқа қарай болады. Екеуі де ойыншының негізгі тік тұрысынан орындалады. Аяқтардың біреуі айналу осінің функциясын қабылдайды (алаңға жерге бірінші болып тиетін тіреу болатын аяқ). Келесі аяқ бұрыла 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 билеу техникасы. Допты билеу техникасының қабылдауына тосып алу, допты беру, допты жүргізу және жүгіру жатады.

Тосып алу - баскетболшының 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 тосып алу үшін қолдарды жарты шар тәрізді етіп доп сыйып кететіндей 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 иілгендіктен доп қолға тигенде ұрылмауы керек.

Бір қолмен тосып алу. Бұл тәсіл екі қолмен тосу мүмкіншілігі болмаған жағдайда немесе келесі тәсіл бір қолмен орындалатын болса қолданылады. Екі қолмен тосатындағыдай бұл кезде де бір қол алақаны ашылып, ұшып келе жатқан допты тосып алады. Амортизация және басқа да әрекеттер екі қолмен тосумен бірдей болады. Тосу соңында келесі қолмен тіреуге болады.

Допты әртүрлі биіктікте тосуға болады. Қолды доптың ұшу биіктігіне қарай сәйкес көтереді. Доптың ұшу траекториясын көріп бақылау маңызды шарт болып табылады.

Допты беру - ойыншылардың бір-бірімен бірлесіп әрекет қылуына және допты торға жақындатуға көмектесетін ең басты тәсіл. Оны орындаудың түрлі тәсілдері бар, олар бастапқы қалыпқа және әрекет өзгешелігіне байланысты. Кез-келген допты берудің дайындалу фазасы доптың бастапқы қалпына қайта

келуін қамтамасыз етеді. Негізгі фазаның әрекетін керекті бетбұрыс пен доптың ұшу жылдамдығы қамтамасыз етеді.

Допты беруді топтастыру оның алдыңғы қалпына байланысты. Негізінде 3 құрылым бар:

а) Негізгі қалыптағы доп иықтан биік жерде тосылады. Бұл жағдайда саусақ бастары иін алдында немесе иінде сүйеніш болады. Бұл тәсіл қолдың сәл бүгілуі және білезіктің көмегімен орындалады. Осы құрылымға 2 және 1 қолмен допты жоғарыдан беру жатады.

Допты екі қолмен жоғарыдан беру қарсыластың белсенді қарсы әрекетінде қолданылады. Бұл жағдайда доп бастан жоғарыда, ал шынтақ алда болады. Қолдың жай ғана бүгілуі арқылы доп ойыншының серігіне беріледі.

Допты бір қолмен жоғарыдан беру доптың бір білезіктегі негізгі қалпы. Алдыға қарай жасалған әрекет арқылы қол бүгіледі және білезік допқа шарпа тиюі арқылы доп қолдан-қолға беріледі.

ә) Бастапқы қалыпта қол шынтақ бүгілген қалыпта допты ұстап тұрады. Допты беру кеуде тұстан лақтыру арқылы орындалады. Оған кеудеден екі қолмен лақтыру, бір қолмен иықтан лақтыру сияқты тәсілдер жатады.

Допты кеуде тұстан екі қолмен беру. Бұл тәсіл алты метрлік 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.

Допты иық тұсынан бір қолмен беру. Бұл тәсіл допты едәуір қашықтыққа тура лақтыруға мүмкіндік береді. Бастапқы қалыпта допты бір қолдың білезігінде иық тұсында ұстап тұрады. Екінші қол оны тіреуіне болады. Қолды сермеу кезінде ойыншы беретін қолға қарай бұрылып қайтадан бұрылғанда қол иіліп доп керекті бағытқа қарай лақтырылады.

б) Бастапқы қалыпта доп белден төменгі қалыпта болады және беріліс сермеу әрекеті арқылы орындалады. Осы принципке байланысты допты екі қолмен төменнен беру, бір қолмен төменнен беру, бір қолмен бас үстінен беру әрекеттері ұйымдастырылады.

Екі қолмен төменнен беру. Доп кең ашылған саусақтар арқылы жанынан-артынан тосылады. Сермеліс кезінде доп сан тұсына жетеді. Ойыншының соңғы сермелісіне байланысты доп тиісті тұсқа ұшады.

Бір қолмен төменнен беру. Бастапқы қалыпта доп ойыншының бір қолының білезігінде болады, ол қолдың алақаны бүйір тұста болады. Аз сермеуден кейін артқа қарай серпіліп барып доп лақтырылады. Алақан жайлап ашылып доп одан сырғып түскендей болады. Ұшудың биіктігі алақанның ашылуына байланысты.

Бір қолмен бастың үстінен беру. Бастапқы қалыпта доп бел тұсында болады. Сол аяқпен алға қадам жасалып, доп оң қолдың алақанына көшеді, сермеу әрекеті арқылы шетке-жоғарыға көтеріледі. Қол тік қалыпқа келгенде қолдың басында серпіліс әрекеті басталады. Беріліс бас пен иық арқылы орындалады.

Лақтыру. Лақтыруға дайындалу және кәрзеңкеге дәл тию ойын мақсатын кұрайды. Лақтырудың дәлдігі көптеген факторларға байланысты, олардың бірі жақсы техника болып табылады, ол басқа факторлардың теріс әсерлерін төмендетеді және дәлдік қабілетінің айқындалуына мүмкіндік береді.

Кәрзеңкеге лақтыруды берілістің барлық тәсілдерімен орындауға болады. Ең көп таралған түрлеріне екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру, екі қолмен жоғарыдан лақтыру, бір қолмен иық тұсынан лақтыру, бір қолмен жоғарыдан лақтыру жатады. Соңғы кездері екі және бір қолмен жоғарыдан лақтыру көп қолданылып жүр.

Екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру. Негізі бір орында орындалады, алыс және жақын қашықтықтан орындалғанда да әсерлі болады. Бастапқы қалыпта доп кеуде тұста болады. Аяқтардың біреуін сәл алға қоюға болады. Аяқтар қолайлы қалыпта болуы керек. Аяқтардың иілуімен қатар қолдар жоғары қарай түзу көтеріледі. Қолдың басы серпіле лақтыруды аяқтайды. Соңғы кезде ойыншының денесі мен қолдары жоғарыға қарай созылады.

Екі қолмен жоғарыдан лақтыру. Доп бастың үстінде кеңінен ашылған қолда орналасады, алақан алға қаратылады, қолдың басы артқа қатты қайысады, шындақ барынша түседі. Ойыншы кәрзеңкені доптың астынан дәлдейді. Аяқ бүгіліп дене жоғары көтеріледі және ол қолдың шынтақ тұсының бүгілуімен бірдей түзуленеді. Осы әрекет арқылы доп кәрзеңкеге жөнелтіледі.

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, бірқалыпты, жұмсақ әрекетпен доп нысанаға лақтырылады. Соңғы кезде қол тегісімен созылып, дененің ауырлық орталығы алда тұрған аяққа ауысады.

Бір қолмен жоғарыдан лақтыру қарсы әрекетте әсерлі болып келеді. Ойыншы бір аяғын лақтыратын қолын алдыға жіберіп жартылай айналым қалпында тұрады. Доп кеңінен ашылған саусақтардың арасында тұрады. Доп екінші қолмен тіреледі, шынтақ барынша төмен түседі. Ауырлық орталығының алдағы аяққа ауысуы және аяқтың бүгілуімен қол жоғарыға көтеріледі, доптың ұшуына ыңғайлы, керекті траектория жасайды. Басқа да тәсілдердегідей лақтыру дененің және қолдың түгелімен түзуленуімен бітеді.

Допты дегеніне жеткізу үшін ойыншы жоғары секіріп, созылған қолымен, ашылған саусақтармен допты жоғарғы нүктеде қарсы алуы керек. Жұмсақ әрекетпен допты кәрзеңкеге қарай итеріп жібереді.

Секіре лақтыру. Секіре лақтыру қандай да 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 негізінде секіру мен лақтыру түйіседі.

Лақтыру үшін бастапқы қалыпқа екі жолмен шығуға болады:

1. Ойыншы бел тұсындағы добымен тік тұрады. Содан кейін, секіріп допты бастапқы қалыпқа алып келеді. Секірудің жоғарғы нүктесіне жетіп, қол бүгіліп

доп 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.

Әрекетпен лақтыру бір аяқтың құлшына итерілуінен орындалады, жақыннан және орта қашықтықтан шабуылдау үшін қолданылады. Әсіресе қалқанға өткеннен кейін әсерлі. Ауыса отырып ойыншы тіреусіз қалыпта допты тосады, екі қадам жасап секіреді. Секірумен қатар доп жоғарыға ұшып, мақсат орындалады.

Жүргізу - допты ұзақ ұстамай алаңда соққылау. Егер доп ұзақ қолда тұрса, жүргізу бітті деген сөз.

Допты жүргізу үшін сәл бүгілген аяқтарға ауысып тұру керек. Допты еркіндікте жүргізу үшін оны алды жақта, бүйір тұсында ұстау керек. Доп қолдың басының соққысынан кейін алаңға тиіп қайта көтеріледі. Ойыншы допты қолдың басымен басқарады.

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

5.2. Допты иелену және қарсы әрекет техникасы

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

Бұл тәсілдердің ерекшеліктері қарсы әрекеттің тәсілінің таңдауы, оның атқарылу уақыты, әрекет өзгешелігі әрқашан доп басқаратын қарсыласқа байланысты. Оның әрқашан әрекет бірінші болып жасауға мүмкіндігі бар.

Қағып алу - қорғаныс техникасының ең белсенді тәсілдерінің бірі. Ол қарсы шабуыл жасауға және допты жүргізуге мүмкіндік береді. Оның арқасында допты беруге, жүргізуге қарсы тұруға болады.

Допты бергенде қағып алу. Шабуылшыға допты беріп жатқан кезде қорғаушы оның жанына немесе арқасына орналасады. Доп беретін адамның қолынан шыққанда демде алға шығып допты қағып ала білуі керек.

Допты жүргізгенде қағып алу. Допты жүргізушінің жанында жүріп допты соғу ритмін анықтау керек, доп алаңда бос болғанда басқарушыдан бұрын қолды қойып үлгеру 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 жұлқылау арқылы жұлып алу. Ойыншы допқа бірден бассалып оны қарсыласы жоқ жерге қарай итереді.

Допты секіру кезінде алу. Бұл тәсіл өте маңызды және әсерлі. Ол кез лақтыра шабуылдауға және қарсы шабуылдауға мүмкіндік береді. Доп секіргенде екі жақтың ойыншылары да теңдей қалыпта болады және допты басқаруды ойластырып тұрады. Допты алу үшін бірінші болып шығып, жоғары секіріп, допты ұстап алу керек.

Жерге түскенде аяқтарды кеңінен ашып, шынтақтарды шетке керіп, допты кеуденің астына тығу керек. Бұл тәсілдің сәттілігі допты алып үлгеруге және секіруге байланысты.

Тартып алу. Бұл тәсілді ойыншы орнында допты ұстап тұрғанда немесе оны қолдан-қолға ауыстырып жатқанда немесе жүгіртіп жүргенде орындауға болады.

Қолдан тартып алу. Ойыншының жанына сәтті әрекет жасай алатындай немесе сәтсіздікте артқа шегінуге болатындай қашықтықта жақындау керек. Шапшаң және өте аз уақытта тырыстыра ұстаған саусақтармен допты бос жерінен ұрып үлгеру керек.

Жүгірту кезінде тартып алу. Доп жүргізген қарсыласты шеттегі сызыққа бағыттап сәл итермелеп допты жанынан тартып алады.

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

Тойтарыс беру. Бұл тәсіл допты тосуға немесе жүргізуге болмағанда қолданылады. Доптың лақтырушының қолынан босағанын көре сала шапшаң әрекетпен допты ұшу траекториясынан алып үлгеру керек. Бұл тәсілдің сәттілігі әрекеттің өз уақыттылығына және әрекет орындаушының секіру биіктігіне байланысты.

6. ОЙЫН ТАКТИКАСЫ

Ережелердің өзгеруі, дене дайындығының деңгейінің әрдайым көтерілуі, күресті басқару формасының әрекеттенуі әрқашанда тактиканы байытады. Қазіргі заманғы тактика әртүрлі және күрестің ақылға қондырымды, жақсы өтуіне мүмкіндік береді. Екі қарсылас команданың дене және механикалық дайындықтарының тең болған жағдайында, спорттық күресті өз және қарсыластарының мүмкіншіліктеріне сәйкес ұйымдастырған команда жеңеді.

Тактика көптеген факторларға байланысты: команданың техникасы, оның еңбек ету қабілеті, психологиялық дайындық, ұстамдық күшін қолдана білу, қарсыластарға аз мүмкіндік беру, т.б.

Командаға қызметтерді бөліп беру әрекеттің ұйымдасуын қамтамасыз етеді. Қызметті анықтау ойыншының өз міндетін және ролін 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 кәрзеңкеге шабуылда атсалысады.

Артқы сызық ойыншылары шабуыл ұйымдастырушылардың ролін ойнап тәсілді ойын басқару міндетін атқарады. Қорғаныста олар қарсыластармен бірінші болып жекпе-жекке түседі және серіктеріне шабуылға төтеп беруге көмектеседі. Қазіргі заманда ойыншылардың орындарын ауыстыра білу тенденциялары анықталып жатыр: ортадағы ойыншылар мен шеттегілер қызметтерін ауыстыра білу керек. Алдыңғы және артқы сызықтағылар да дәл солай. Уақытты ұту үшін орнында тұрып қалған ойыншының қызметін атқара білу керек.

6.1. Шабуыл тактикасы

Жеке әрекет - бүкіл тактикалық құрылыстың сәттілігінің негізі. Оның әсері ойыншының дәл уақытында, рационалды түрде әрекетті жасай білуіне байланысты. Тактиканың негізгі әдісі - техника. Жеке әрекеттің жоғары сапалылығы тек дене дайындығына байланысты емес, ол ойыншының тактикалық білімінің болуына, әрекетінің белсендігіне, алаңда жөн табуға, қарсыласты аңди білуге және әрекетті орындау дұрыс қашықтық таңдай білуге байланысты. Жеке әрекет доппен, допсыз болуы мүмкін.

Допсыз жеке әрекет. Бұл әрекеттің тапсырмалары төмендегідей: допты алу үшін қолайлы позиция таңдау, өз уақытында позицияға шығу, тапсырманы орындауға серігі үшін де қолайлы жағдай жасау. Допсыз ойыншыны қарсыласына серігімен байланыс жасайтын жағдай тудыруға кедергі келтіруі керек. Ол алаңда тұрғанда түгелдей алаңды және допты көре білуі керек. Ешқашан допсыз ойыншы допты беру кезінде сызықта және шабуылшының жолында тұрмауы керек.

Әрекеттің сәттілігі жұлқынудың, қарқынның ауысуына және бағыттың дұрыс қолдануына байланысты.

Доппен ойыншының әрекеті. Бұл әрекет мақсатқа көзделген және әсерлі болуы керек. Сондықтан орындалатын әрекет шапшаң, тез және қарсыластан бұрын болуы керек. Қандай жағдай болса да қарсыласты шатастыра білу керек, ол үшін әрекетті білдірмей жасау керек. Ол үшін кей жеке әдістердің тактикаларын білу керек. Ұшып келе жатқан допты орнында тоспай, қарсы алдынан шығу керек. Допты беру қатты, тез және жасырынды түрде болу керек. Егер әрекет үйлесімді орындалса, әсерлі болады. Ол үшін қарсыласты қулықпен алдау керек. Қулық әрекет деп көңіл аударатын және шын әрекеттерді жасыруды айтамыз. Қулықта екі сала бар: көңіл аударатын әрекеттер, нағыз әрекеттер.

Топтаса жасалынатын әрекеттер. Команданың барлық тактикалық әрекеттері 2-3 адамнан тұратын команданың әрекеттестігінің көмегімен

шешіледі. Команданың әрекеттестігін территорияны қолдану, өзара орналасу және өзара көмектесу құрайды.

Екі ойыншының әрекеті. Әрекеттің екі түрі бар: «бер де шық» және серігіне көмектесу - «тосқауыл». «Бер де шық» - әрекеті территория бөлу, дара орналасудан тұрады. Допты беріп қайтадан алу позициясын алу керек, оны қорғаушының көзі ауған кезде жасау керек. «Бер де шық» әрекетінде мақсатқа көзделген шешімдер қабылдануы мәжбүр жағдайлар тууы мүмкін. Егер екі ойыншы қарсыласып, оның бірі доп үшін күрессе, қарсыласы оның серігінің көңілін аудару керек. Ал өз серігіне доп беруге қолайлы жағдай жасау керек. Егер әрекет алаң ортасында болса, онда оларға диагоналды бағытта болу керек.

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

Үш ойыншының әрекеті. Үш ойыншының әрекетіне «үшбұрыш», «үштік», «кішігірім сегіздік», «айқаса шығу», «екіленген тосқауыл» жатады.

«Үшбұрыш» - бұл әрекетте үш ойыншы үшбұрыш түрінде тұрады. Ол ауысыммен немесе ауысымсыз орындалады. Бұл әрекетте допты әртүрлі бағытқа жіберуге болатындықтан қарсыластың өз жағын қорғауында қиындық туғызады. Егер қарсылас әрекет жасамаса добы бар ойыншы беруді жасай алады. Ал егер жасаса ол шабуыл үшін қауіпті ауданда күреске түседі. Егер екі ойыншы қарсыласса олардың әрекетіне көңіл бөлу керек. Егер олар шегінсе добы бар ойыншы өзіне көмек сұрап, допты серігіне беру керек.

«Үштік» - «енгізу» және «қиысу» тосқауылына негізделген әрекет. Бұл тәсіл берік қамқорлық жасайтын қорғаушының саны бірдей болғанда қолданылады.

«Кішкене сегіздік» - бұл әрекетте ойыншылардың жүру жолы 8 санын еске түсіреді. Көп қайталаулардың нәтижесінде қорғанушылар тосқауылға түседі.

«Қиылыса шығу» - «қайшыласу» тосқауылына негізделген әрекет. Әрекеттің басында ойыншылар «үшбұрыш» жасайды. Екі ойыншы үшбұрыштың негізін қалап, үшінші ойыншының алдын қияды. Нәтижесінде үшіншіге қорғаушы соқтығысады, содан олар шабуыл жасай алады.

Командамен жасалынатын әрекет. Командалық әрекет жай және әсерлі комбинациялардан тұрады. Баскетболда шабуылдың екі түрлі топтаса жасалу әрекеті бар: екпіндікпен шабуылдау, позициямен шабуылдау.

Екпіндікпен шабуылдау - ол тез ауысуларға және кәрзеңкеге көп шабуылдауға негізделген. Екпіндікпен шабуылдың екі жүйесі бар: «шапшаң жару» және «эшалондап жару».

Бағытталған шабуыл. Бұл шабуылда екі жүйе бар: «ортадағы ойыншы арқылы» немесе «ортадағы ойыншысыз». Әрқайсысының өз нұсқалары бар.

«Ортадағы ойыншы арқылы» - бағытты шабуылдың негізгі жүйесі. Ол ортадағы ойыншының, қызметін атқаратын ойыншылар санына қарай неше

түрлі нұсқалар бар. Ортадағы ойыншы бойы ұзын болғандықтан қарсыластарына қауіпті. Оның міндеті көбіне соңғы сәтте допты алып шабуыл жасау болады. Оны еркін қалдыру үшін команда ойыншылары шашылып тұру керек, сонда қарсыластарының көңілі бөлінеді. Шабуыл тек ортадағы емес басқа да ойыншылар арқылы жасалуы мүмкін. Ортадағы қарсыластардың көңілін бөліп әріптестеріне көмектесе алады.

«Ортадағы ойыншысыз шабуыл» - бұл шабуыл ортада нақты ойыншы болмаған жағдайда қолданылады.

6.2. 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. Тапсырманы орындау үшін команда тек өз кәрзеңкесін қорғап қоймай шабуыл да жасау керек. Қорғаныс әрқашан 2 қызмет атқаруы 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 ерікті ойынға да байланысты. Жеке әрекеттердің негізгі тапсырмалары төмендегідей:

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

Ойыншыны ұстау демек доп басқа командада болғанда оған қамқорлық жасау. Қорғауындағының жанында 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 бермеу. 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 доппен ойыншыға қарсы әрекеті. Доппен ойыншыны қорғай отырып қорғаушы әрқашан белгілі, нақты әрекеттер жасауы керек болады. Сәтті нәтиже қорғау астындағы ойыншының дайындығына, алаңға байланысты. Доппен ойыншыға әрекет жасағанда алдымен оны тоқтатып, содан кейін күресу керек.

Топтаса әрекеттесу қорғаныста 2-3 ойыншы арқылы орындалуы мүмкін. Бұл әрекет барлық ойыншылар қорғанысқа енгенде немесе қорғаушы қате жасағанда орындалады.

Екі ойыншының әрекеті бір-біріне көмектесуге бағытталған, оған сақтану, тайып кету, қайта қосылу жатады.

Үш ойыншының әрекеті. Бұл әрекет «үштікке», «сегіздікке», «айқаса шығуға» қарсы орындалады.»Үштікке» қарсы шыға отырып бірінші доп беру мүмкіншілігін қарау керек, ол үшін берілген допты алуға дайындалып жатқан қарсыластан бұрын әрекет жасау керек.

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

Байытылған қорғаныс команданың қорғаған қалқанына жақын жерде орындалады. Ойыншылар 2-3 жол болып тұрады. Командалық әрекеттер жеке және зоналық жүйені үйлестіре отырып ұйымдастырылады.

Жеке қорғаныс. Бұл әрекетті 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:

- ойыншыларды бойларына, жылдамдықтарына, жеке қабілеттеріне қарай орналастыруға болады. Ол ойыншыларға қарсыластарына шабуыл жасауға қолайлы жағдай жасайды.

- универсалдық ол барлық шабуыл жүйелеріне қарсы орындалады.

- күресте белсенділік ұйымдастыру мүмкіндігі және сәтті өзара көмектесу ұйымдастыру.

- ойыншыларды тез орналастыру мүмкіншілігі және командалық әрекеттерді шапшаң ұйымдастыру.

Аталған қорғаныс жүйесін орындау үшін ойыншылардың көңілі орнықты, бақылай білуі, өздігінше белсенді түрде әрекет ете білуі, жақсы атлетикалық дайындығы болуы керек.

Ұнамсыз жағына қиыншылықтар, энергияның көп жұмсалуы, қарсыласты бақылауда қысым астында болуы және алданып қалуы жатады.

Зоналық қорғаныс. Бұл қорғанысты ұйымдастыру әрекетіне территориялық жүйе негіз болады. Әр ойыншы алаңның белгілі бөлігін қорғауы керек. Ол жерлер кәрзеңкеге жақын және олар ойыншының практикалық мүмкіншілігіне байланысты болады. Қорғанудың бұл жүйесі тек ойыншылар өздеріне тиісті орындарында тұрғанда және өз жерлерінде белсенді түрде әрекет еткенде әсерлі болады.

Жылжымалы қорғаныс - қорғаныстың ең белсенді және әсерлі түрі. Ол агрессивті болады; ойын барысын тездетеді; команданы жиі қателестіреді; жоғарғы дәрежелі техника, шыдамдылық, жақсы дене дайындығын қажет етеді.

Жеке прессинг. Ойыншыларды қорғаныс астына алу жеке қорғаныс негізінде болады. Ойыншы өз қорғауының астына алған қарсыласын команда допты жоғалтысымен барлық жерде бақылайды. Оның негізгі міндетіне қарсыласына демалуға, әрекет жасауға мүмкіндік бермеу кіреді. Егер бұл

міндетті барлық ойыншылар орындаса, қарсыластар ұйымдасқан түрде ешқандай әрекет жасай алмай, қиын жағдайға тап болады.

Зоналық прессинг. Қарама-қарсы әрекеттердің басы жеке прессингтегідей болады, тек ойыншылар зоналық жүйеге сүйенеді. Бірінші сызықта тұрған ойыншылардың міндеті - тез дамып жатқан шабуылды тоқтату. Келесі сызықтағы ойыншылардың міндеті - алдағы ойыншылардың әрекеттерін сақтандыру.

Аралас қорғаныс. Бұл қорғаныс жеке және зоналық жүйелері бар кезінде ұйымдастырылған әрекетке негізделген. Бұл қорғаныс өте жақсы ойыншысы бар командаға қарсы қолданылады.

7. ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Ойын техникасы. Үйретуді дұрыс ауысудан сонымен қатар тосуды, беруді, лақтыруды, жүргізуді үйретуден бастау керек.

Ауысу. Ауысуды үйретуге әр түрлі тәсілдер қолданылады. Бірінші тоқтап-тоқтап жүгіру, содан кейін секіру мен бұрылу үйретіледі. Әр әрекетке уақыт бөлінбеуі керек, бір тәсіл үйретіліп бола сала екіншісіне көңіл бөлу қажет.

Жүгіру. Жүгірудің табиғи дағдыларын қолдана отырып, жүгіру жаттығуларын жасау керек. Дағдылы жүгіру, тіке және жылдам жүгіру, бағытты өзгертіп (айқастыра, доғал, бұрылыстар), жылдамдықты үдете жүгіру т.б. Жүгіру жылдамдығына, жүгіруді бастаудағы талпынысқа көп көңіл бөлінуі керек. Ондай жаттығулар жүйелі түрде жасалуы керек. Алғашқыда ойыншылардың барлығы айналып жүгіруі керек. Сонда үйретуші ойыншылардың барлығын бақылап, қателерін түзеп отырады. Барлық жарыс жаттығуларында қолдың ырғақ бойынша қимылдауына көп көңіл бөлінуі керек, себебі ол тек жылдам жүгіруге көмектеспейді, сонымен қатар доппен жасалатын басқа әрекеттер үшін де маңызды. Мысалы: қолдың ырғақты қимылдауы допты тосу мен беруде маңызды роль атқарады.

Шабуылдау техникасы. Доппен орындалатын әрекеттерді үйретуден бұрын оның серпінді қасиеті мен формасымен танысып алу керек, себебі сонда 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. Допты алға-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 тосып алуды, тоқтатуды үйрену үшін келесі жаттығуларды қолдануға болады:

1. Ойыншы қолын созып тұрып білезігін доптың үстінде деп елестету.
2. Дәл солай, бірақ отырып, қолды доптың үстіне қояды. Осы жерден көтеріп қолға ұстап тік тұрады.
3. Алдағыларды қайталап, допты қолдан түсіреді, ол қайта көтерілгенде білезікті дұрыс ұстап оны тосып алады.

Допты беру. Алғаш болып кеуде тұстан екі қолмен беру мен иық тұсынан бір қолмен беру үйретіледі. Басқа тәсілдер кейін сол жаттығулар арқылы үйретіледі, тек әдіске үйрену керек. Техника негізі орнында тұрып бергенде менгеріледі. Бұл жерде көңіл тоқтататын жер бастапқы қалып және жұмыс фазасы (қолмен жасалатын әрекеттердің орындалуы мен аяқтың бір уақытта созылуы). Тоқтау, жүргізу, бұрылыстан кейін жасалатын әрекеттерге көңіл бөлу керек. Төмендегі жаттығулар мен сап түзеулері 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.
6. 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 тосуына 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. Үйретуші допты ұстап қолын созып тұрады. Ойыншы жүгіріп келіп допты кәрзеңкеге салады.

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

Орташа және алыс қашықтықтан лақтыруды басында бір нүктеден бастау керек. Әр жаттығуда 5-10 рет қайталау керек. Айып добын лақтыру бөлек үйретіледі. Бұл әрекетті ойын ережесі бойынша орындалу тәртібімен үйрету керек.

1. Айып сызығын баспай бастапқы қалыпта тұрып көздеу.

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

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

Допты жүргізу. Басында допты жай ұрып жүргізуді үйретеді. Алғашқы жаттығулар секіріп жүрген допты дұрыс жүргізуге бағытталады.

1. Ойыншы 1-ші орнында 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 жүргізіп барып келу.

ә) Оң мен сол жақтарда орналасқан кедергілерді айналып өту.

б) Допты тоса сала жүгіру.

в) Секіріп жүріп допты жүргізу.

Қорғаныс техникасы. Қорғаныс тәсілдері төмендегідей ретпен үйретіледі: қағып алу, жұлып алу, лақтырғанда жауып алу, қағып алып кету, секірудегі күрес.

Қағып алу. Бірінші орнында тұрған ойыншыдан қағып алуға үйретеді, кейін қимылдағы немесе секіріп жатқан ойыншыдан 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 тандап, шапшаң қимылдау керек.

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

Қағып алып кету. Алғашында допты 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 сәттілігіне байланысты. Әр ойыншының төмендегідей қасиеттері болу керек: әрекет

жылдамдығы, іс барысын алдын ала ұғыну, әр қашан қандайда болса әрекет жасауға дайын болу, санай білу, бүкіл аланды көре білу, бір әрекеттен екіншісіне көше білу.

1. Жұппен сапқа тұру. Шабуылшы бір сызықтан 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 кәрзеңкеге бет бұрады. Қорғаушы кедергі болады.

Топтық әрекет. Шабуылға қайта қосылу үшін қолданылатын барлық әрекеттер, сақтандыруды меңгеру үшін де қолданылады. Ойыншылар шабуылшылардың да әрекеттеріне қарсы тұруға тырысады. Жаттығуда үш қатысушы, екі қорғаушы бір шабуылшы болады. Шабуылшы доппен қарсы сызыққа өтпекші болады. Жақындағы қорғаушы оған белсенді түрде қарсылық жасайды, ал екінші қорғаушы оны сақтандырып тұрады.

Командалық әрекет. Басында айтылған қорғанудың жүйесі үйретіледі. Үйрету жеке қорғанудың жүйесінен басталады, кейін зоналық, прессинг. Зоналық прессинг көп уақыт қажет етеді, біріншіден жаттығулар командаға қорғану әрекеттерін тез ұйымдастыруды, қорғайтын орындарын тез таба білуді үйрету керек. Егер қорғану кәрзеңке маңында болса, команда өз қалқанына қайтып келуі керек. Әр ойыншы өз кәрзеңкесіне жақындаған қарсыласын тоқтатуға тырысу керек. Қалай қайта қосу керектігін, сақтандыру керек, т.б айқын түсіндіру керек.

Жеке қорғау. 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 - өз жеріне уақытында жету және орнына тұру. Ойыншыларға аланда дұрыс ауысуды және қарсы әрекетте белсенділікке үйрету керек. Төмендегідей жаттығуларда көрсете аламыз: Аланда әр кім өз орнын алады. Зонаға қарсы үштен көп ойыншы шабуылдайды. Олар допты бір-біріне беріп отырады. Зонадағы ойыншыларға допқа қарай орын ауыстыруын білу керек. Үлгі жаттығулары:

1. Алаңның бірінші жартысында кәрзеңкеге 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 кәрзеңкенің біреуіне шабуылдайды. Егер олар допты жоғалтса, қарсы команда қарсыдағы кәрзеңкеге шабуылдайды, ал допты жоғалтқан команда қорғауға тұрады. Жаттығу қорғауға бағытталған уақытылы орын алуды үйретеді және белсенді әрекетке дайындалуға мүмкіндік береді.

8. Психологиялық дайындық

Психологиялық дайындық – спортшы психикасы қызметі мен жеке қасиеттерінің таңдап алынған спорт түрі әрекеттерінің талаптарына қарай даму процесі. Психологиялық дайындық процесінде спортшы психикасына әсер ететін қолданыс, әдіс, амалдар жиынтығы белгілі бір жай-күй, дағды, қасиеттерді қалыптастыру үшін қолданылады.

Ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеумен қатар психологиялық дайындықтың мынадай міндеттері бар: спорттық әрекеттің тұрақты қалыптастыруы; машықтанулар және олардан кейінгі процестердегі психологиялық дайындық; жарыс қарсаңында психологиялық дайын болу; көңіл-күй өзгерістерін басқара білу.

Психологиялық дайындық формалары мен әдістері әртүрлі және дайындықтың ағымдағы сатысының міндеттеріне сай таңдалынады. Психологиялық дайындық процесінде төмендегідей әдістемелік қолданыстар пайдаланылады: оқытушының жеке спортшыға, топқа және командаға түгелдей әсер етуі; команда немесе топтың жеке спортшыға әсері; тәжірибелі спортшының тәжірибесі аз спортшыға әсері; спортшының өзінің өзіне әсер етуі.

Спортшылардың машықтанулар мен жарыстарға жүйелі түрде қатысып отыруы психологиялық дайындықтың ең тамаша жолдарының бірі болып есептеледі.

Баскетболшылар машықтану және жарыс процестерінде, шектелген уақыт ішінде және қарсыласпен жекпе-жекке түскенде толып жатқан объектілерді қабылдауға, жағдай бағалауға және барынша дұрыс шешім қабылдауға тура келеді.

Бұл шешімдерді жүзеге асыру бағытты тез ауыстыруды және тәсілдік қолданыстарды жоғары жылдамдықпен орындауды талап етеді. Және мұнда баскетболшы өз әрекеті, командадағы серіктері мен қарсыластары әрекеттері нәтижесінде болатын өзгерістерді болжай білуі қажет.

Ойын әрекеттері мен жағдайларының күрделілігі психологиялық процестердің қатты ширығуына әкеледі және адамның ақыл-сана қызметін сипаттайтын негізгі психологиялық қасиеттерді жетілдіруге ықпал етеді.

Спорттық жетілдіру тобында жүйелі түрде айналысу барысында студенттер бойында баскетболмен шұғылдануға деген қызығушылық қажеттілік пайда болады. Айналысуға деген тұрақты қызығушылықты сақтау үшін оқытушы студенттермен қатынасында спортшылар мінез-құлқы себептеріне және талаптану деңгейіне белсенді түрде әсер етуі қажет. Бұл жақын арада атқаратын міндеттерді анықтауда, оларды біртіндеп күрделендіруде, болашақта белгілі бір табыстарға жетуді бағыттап білуде, алда тұрған жарыстарға шығатын команда құрамына ену мүмкіндігінде байқалады.

Оқытушы өз оқушыларының қызығушылығын, олардың ерекшеліктерін танып-білген, олардың арасында сенімі мен беделге ие болған болса және қандай да болмасын жағдайда студенттерге әсер ете алып, олардың түсінушілігін тудыра алған жағдайда ғана спорттық әрекеттерге деген қызығушылық туғызуға болады.

Алғашында студенттерді айналысуға ойынның өзі тартады, жүйелі түрде және қиын машықтанудан гөрі доппен жеңіл де әдемі ойнау оны торға дәл лақтыруға деген қызығушылық басым болады. Тәсілдік қолданысты меңгерудегі алғашқы қиындықтарға кездескеннен кейін, олар алға қойған міндеттерге жету үшін әлі де алыс екендігін түсініп, олардың кейбіреуі спортпен шұғылданбай, тастап кетеді. Олардың мұндай шешімге келуіне жоғары оқу орындарындағы оқу тәртібі мен машықтануларды бірдей алып отыру күрделілігі көп әсер етеді.

Оқытушы мұны өзінің күнделікті жұмысында есінде сақтап отыруы және әр сабақта тек дене мен ерік-жігер қасиеттерін дамытып қана қоймай, сонымен қатар көңіл-күйді көтеретін тартымды әдістемелік қолданыстар табуға тырысып отыруы қажет. Машықтану сабақтары бір жағынан қиын, екінші жағынан әркім меңгере алатындай болуы керек. Жаттығуларды студенттер олардың кейбір бөлігін екінші, үшінші рет тырысқаннан кейін орындап кете алатындай болып таңдалынуы қажет. Жаттығуды орындау көңіл-күйді көтеріп отырса, ол машықтану қиындығын байқатпай, баскетболмен айналысудағы қызығушылықты сақтауға және арттыруға ықпал етеді.

Студенттерге машықтану жүктемелері мен спорттық жетістіктер деңгейлі арасындағы байланысты көрсету қажет және өз тәжірибесінен мысалдар келтіре отырып, ғалымдардың бұл мәселе жөніндегі пікірлерін келтіріп отырған жөн.

Жылдық циклдің әртүрлі сатыларындағы машықтану сабақтарының психикалық жағынан ширығуы әртүрлі. Машықтану жүктемелерін жоспарлағанда, әртүрлі сатыдағы машықтану амалдары мен әдістерін таңдауда ойыншылардың дене, тәсілдік және тактикалық дайындығын ғана емес, сонымен қатар олардың көңіл-күйін, нақты машықтану циклінің ұзақтығы, алда тұрған жауапты жарыстар мерзімін ескеріп отыру қажет.

Команданың жарыстарда табысты өнер көрсетуі және жеңіліске ұшыруы ағымдағы дене және тәсілдік-тактикалық дайындығы деңгейіне және әрбір нақты ойындарға психологиялық дайындыққа байланысты болады. Командалардың *тәсілдік-әдістік* шеберлігі тең болған жағдайда ойыншылардың психологиялық дайындығы жөніндегі міндетін орындап шықтым деп есептейді. Команданы жарысқа психологиялық жағынан дайындай жүріп, оқытушы қарсылас өзінің жетекшісіне толық сенетін болса, онда күштер сәйкестігі мен соған сай психологиялық жағынан дайын болуға дұрыс, ал кейде тіпті қатал баға беру команданы барынша жинақтауға және ең күшті қарсыласпен кездесуде де, жеңіске жетуге көмектеседі.

Көп күндік турнирлер процесінде психологиялық дайындықтың маңызы зор. Жаттықтырушы әрбір ойынның қуатты стресс факторы екендігін және ол ширығудан жарыстың мәнділігіне қарай өсіп отыратындығын есте сақтауы керек. Көбіне ауыр, шиеленіскен ойындардан кейін баскетболшылардың ұйқысы бұзылады, олардың ашушандығы артады.

Ойша олар үнемі жүзеге асыра алмаған мүмкіндіктеріне, дұрыс жасай алмаған тактикалық жүрістерге қайта оралып отырады.

Ойынға психологиялық дайындықты тек оқытушы әсерінен ғана емес сонымен бірге спортшылардың психикалық жай-күйді өзін-өзі реттеу әдістерін

белсенді түрде қолдану арқылы қамтамасыз етуге болады. Психикалық зерттеу машықтану әдістері – «аутогенді» машықтану әдісі соңғы жылдары кең таралып жатыр. Бұл әдіс бойынша өзін-өзі сендіру, эмоционалды ширығуды түсіру үшін өзіне-өзі сөйлеу, алдағы әрекеттерге бар назарды аудару сияқты қолданыстар кешенді түрде қолданылады.

Психикалық қасиеттер мен көңіл-күйді өздігінше дамытуда спортшы өзінің алдына қойған жақын және алыс мақсаттарына және оған қол жеткізу амалдарына, тұрмыстағы және командадағы мінез-құлқына, жеке қасиеттеріне сын көзбен қарап, талдау жасауы қажет. Осы талдау негізінде әрекет ету бағдарламасы жасалып, оның орындалу мерзімі анықталады. Өзін-өзі сендіру процесінде бұл бағдарлама алға қойған мақсатқа жету жолында бағдар болып есептеледі.

Бақылау және ресми жарыстарға қатысқаннан кейін әртүрлі ойын жағдайларындағы өз әрекеттеріне, тактикалық үлгіні жүзеге асыру, қорғаныс пен шабуылдағы ойын сенімділігіне, торға доп лақтырулар дәлдігіне қысқаша баға беру қажет.

Психикалық реттеу машықтануларын жүргізгенде көңіл-күйді бірде белсенділендіріп, бірде ана күйден мына күйге көшіретін қолданыстарға ғана көңіл аударып қоймай, сонымен бірге бұл көңіл-күйді әрі қарайғы жұмыста да сақтап қалуға тырысу қажет.

Психологиялық дайындық процесінде спортшылардың нашар дамыған қасиеттерін, қателіктерін анықтап, пайда болған қиындықтар мен жіберілген қателіктерді меңгерудің тиімді қолданыстары мен амалдарын тауып отырудың маңызы зор.

9. БАСКЕТБОЛШЫЛАР ДАЙЫНДЫҒЫН БАҚЫЛАУ

Спорттық бөлімше мен спорттық секцияда баскетболшыларды дайындау – 4-5 жылдық кезенді қамтитын күрделі педагогикалық процесс.

Бұл процестің негізгі көрсеткіштерінің бірі – жарыстарда қол жеткізілген жоғары спорттық нәтижелер. Бұл нәтижелер дене қасиеттері дамуының жоғары деңгейі, функционалды мүмкіндіктер мен тәсілдік-тактикалық шеберліктер негізінде пайда болады. ЖОО-да барлық оқыту кезеңінде педагогикалық процесті басқару үшін оқытушы айналысушылар дайындығының қазіргі деңгейі және оның жоспарланған көрсеткіштерге сай келуі туралы толық мәліметке ие болуы керек.

Бұл мәліметтің негізгі қайнар көзі – оқытушы-жаттықтырушының күнделікті және бақылаулары және жеке ойыншылар немесе топтардың машықтанулар мен жарыстарда тәсілдік-әдістік қолданыстарды орындауын жеке бағалау. Дегенмен, бүгінгі күндері белгілі бір әдістерсіз жалғыз бақылаулар арқылы оқу-машықтану процестерін жоғары деңгейде басқару мүмкін емес.

Бақылау процесінде төмендегілерді бағалап отыру ұсынылады:

- жарыс әрекетінің тиімділігі;
- дене қасиеттерінің даму деңгейі;

- ұсынылған машықтану жүктемелеріне ағзаның реакциясы, шаршау және қалпына келу процестерінің, жеке сабақтардың, микро-мезо-макро-циклдердің көрсеткіштері.

Тесттерді ұтымды іріктеу бақылаудың негізгі міндеттерінің бірі болып есептеледі. Бұл тесттер мынадай шарттарға жауап беруі қажет:

- бағаланған қасиеттер мен қабілеттерді шынайы бейнелеу;
- сынаушылар үшін де, мәліметті жинақтаушыларға да тұрақты болу;
- оқу машықтану процесінде оның ұйымдастырылуын бұзбай және айналысушылар психикасында жайсыз реакциялар туғызатын әдеттен тыс міндеттерқоймай шынайы түрде ену;
- баскетболшылар дайындаған барынша жан-жақты бағалау.

Жарыс әрекетінің тиімділігін талдау үшін ойындардың тәсілдік мәжіліс хаттары беретін деректерді, сонымен бірге шартты белгілер арқылы жазылған әртүрлі арнайы жазбаларды қолдану ұсынылады. Шынайы баға беру үшін әр ойыншы мен түгел команданың жарыс әрекеттері көрсеткіштерінің төмендегідей жиынтығын ескерген жөн:

- ойын барысындағы лақтырулар саны;
- ойын барысындағы лақтырулар саны мен проценттік таралу;
- 3 ұпайлы лақтыруларды жүзеге асыру проценті;
- айыптық-лақтыруларды жүзеге асыру саны мен проценті;
- өз қалқанында және қарсылас қалқанында допты ұстап қалу саны;
- доптан айырылып қалу саны;
- қарсыластардың тәртіп бұзу саны;
- жеке қателіктер саны,
- қорғаныс әрекеттерінің саны мен тиімділігі;
- жеке ескертулер саны;
- ойналған уақыт.

Сандық баға беру үшін және баскетболшылардың ойын әрекеттерінің тиімділігін анықтау үшін біз арнайы дайындаған тәсілдік-әдістік қолданыстарды шабуыл мен қорғаныста орындау жазбасын қолдануға болады /2 кесте/.

Қатысу уақыты ойыншының ойынға кірген және шыққан минуттары бойынша есептеледі және оның реттік саны кестеге мезгілінде тіркеліп отырады.

Әр ойыншының ойын әрекеттері тиімділігін анықтау үшін мына формула бойынша коэффициент есептеліп шығарылады:

/+/-/-/ жап.+/-/-/қорғ.

$$K_{эф.} = \frac{\text{-----}}{t}$$

мұнда /+/-/-/ шаб. –шабуылдағы ойын әрекеттерінің қорытындысы

/+/-/-/ қорғ. –қорғаныстағы ойын әрекеттерінің қорытындысы

t –ойынға қатысу уақыты.

Жақсы белгілері бар коэффициенттің жоғары мәнді болуы шабуыл мен қорғаныста ойын әрекеттерінің барынша тиімді орындалғандығын көрсетеді.

Алынған коэффициент мәндерін қорытындылай отырып ойыншының жәнәтүгелдей команда әрекетінің жалпы бағасын шығаруға болады.

Баскетболшылардың жалпы төзімділігін бағалау үшін Купер тестісі қолданылады. Орындалуы: бой жазудан және 5-10 минуттық демалыстан кейін сыналұшы баскетболшылар стадион сүрлеуінде жарысып жүгіреді. Зерттеуге бір мезгілде 10-12 баскетболшы қатыса алады. Жүгіру ұзақтығы 12 минут. Оқытушы мәжіліс хатқа баскетболшылардың кезекті шеңберін жүгіріп өту уақытын тіркеп отырады. 12 минут өткен соң ысқырық бойынша баскетболшылар жүгіруді тоқтатып, ысқырық болған кезде сүрлеудің қай жерінде болса, сол жерден бастап сүрлеуді кесе көлденең жай жүруге көшеді. Оқытушы әр баскетболшының әрбір «толық шеңберден» кейін қанша қашықтықты меңгергенін есептеп, мәжілісхатқа жазып отырады.

Жалпы төзімділік деңгейі 12 минут ішінде меңгерілген қашықтық ұзақтығы бойынша, 3-кестеде көрсетілген талаптар негізінде анықталады.

Кесте 3.

Купер тестісін орындау нәтижелері бойынша баскетболшылардың жалпы төзімділік деңгейін бағалаудың талаптары.

Жалпы төзімділік бағасы	Қорғаушылар	Шеткі шабуылшылар	Орталық шабуылшылар
Нашар	артық -3285	артық-3150	артық-3045
Қанағаттанарлық	3285-3330	3150-3240	3045-3170
Жақсы	3331-3350	3240-3285	3171-3250
Үздік	кем -3350	кем-3285	кем-3250

Жылдамдық төзімділігінің деңгейін бағалау үшін «қайық тәрізді жүгіру» және «300 м жүгіру» қолданылады.

Қайық тәрізді жүгіру. Орындалуы: екі немесе үш баскетболшы белгі бойынша шеткі сызықтан жүгіруді бастайды. Осылай жүгіре отырып, олар барынша шапшандықпен 98 м қашықтықты қайталап шығу қажет.

Қақпалдағы сызықтан айып добын лақтыратын сызыққа дейін артқа, орталық сызыққа дейін артқа айып добын лақтыратын сызыққа дейін, одан қарсы алаңның жартысындағы айып добын лақтыратын сызыққа дейін, одан қақпалдағы сызыққа дейін, одан айып добын лақтыратын сызықтан жүгіріп өту.

Жүгіріп өтулер арасындағы үзіліс – 40 секунд. Екі немесе үш сыналұшыны іріктегенде олардың жылдамдық төзімділігінің шамалас болуын ескерген жөн. Әрбір жүгіріп өтудің уақыты тіркеліп отырады. Алынған деректер негізінде 98 м, үш рет жүгіріп өтудің қорытынды уақыты анықталады, ал бұл баскетболшылардың жылдамдық төзімділігін сипаттайды /4-кесте/.

Кесте 4.

«Қайық тәрізді жүгіруді» орындау нәтижелері бойынша баскетболшылардың жылдамдық төзімділігі деңгейін бағалау талаптары

Жалпы төзімділік бағасы	Қорғаушылар	Шеткі шабуылшылар	Орталық шабуылшылар
Нашар	кем-65,8	кем-67,5	кем-69,3
Қанағаттанарлық	65,8-64,4	67,5-65,9	69,3-66,8
Жақсы	64,3-63,4	65,8-64,9	66,7-65,0
Үздік	артық-63,4	артық-64,9	артық-65,0

300м жүгіру. Орындалуы: тесті стадионда немесе манежде өткізуге де болады. Бір мезгілде жылдамдық төзімділіктері шамалас үш баскетболшыны жүгірткен жөн. Жылдамдық төзімділігіне баға 300 м жүгіру қорытындылары бойынша бағаланады /5-кесте/.

Кесте 5.

300 м жүгіру қорытындысы бойынша баскетболшылардың жылдамдық төзімділіктері деңгейін бағалау талаптары

Жалпы төзімділік бағасы	Қорғаушылар	Шеткі шабуылшылар	Орталық шабуылшылар
Нашар	кем -43,0	кем-44,0	кем-47,5
Қанағаттанарлық	43,0-42,0	44,0-42,2	47,4-44,3
Жақсы	41,9-40,5	42,1-40,5	44,2-41,0
Үздік	артық-40,5	артық-40,5	артық-41,0

300 м жүгіруді қолдана отырып, жоғары маманданған баскетболшылардың жылдамдық тиімділігі деңгейін зерттеуде машықтану жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығын арттырып отыру қажет.

Абсолютті мән баскетболшылардың спорттық форма деңгейін бейнелейді.

Баскетболшылар секіргіштігін бағалау үшін «Тік секіру» тестісі қолданылады. Орындалуы: баскетболшы байланыс алаңына келіп тұрады және тігінен барынша жоғары секіреді. Байланыс алаңы электронды секундомермен біріктірілген. Секундомерге түскен сәтте сөндіріледі. Секірудің сүйеусіз фазасының уақытылы бойынша секіру биіктігі мына формуламен есептеледі:

$$H = \frac{gt^2}{8};$$

мұнда Н – секіру биіктігі /м/; g-еркін түсудің жеделдеуі /9,81м/с/; t – секірудің сүйеусіз фазасы /с/. Әрбір сыналушыларға үш мүмкіндік беріледі және ең жақсы нәтиже ескеріледі.

Баскетболшы секіргіштігі арнайы талаптар бойынша бағаланады /6-кесте/.Осындай мәліметтерді алу үшін Абалақов қондырғысын қолдануға болады,бірақ оның онша сенімді емес екендігін ескерген жөн.

Секіру төзімділігін бағалау үшін барынша жоғары биіктікке секіру сериялары қолданылады.

Кесте 6.

Баскетболшылар секіргіштігі деңгейін бағалау талаптары, см

Секіргіштік деңгейін бағалау	Қорғаушылар	Шеткі шабуылшылар	Орталық шабуылшылар
Нашар	артық -55,0	артық-53,3	артық-53,6
Қанағаттанарлық	56,0-57,3	53,3-56,4	53,7-56,4
Жақсы	57,4-59,0	56,5-57,7	56,5-58,2
Үздік	кем-59,0	кем-57,7	кем-58,2

Орындалуы: баскетболшыларға байланыс платформасында тұрып, еш алдаусыз жоғары биіктікке 30рет секіру тапсырылады. Ұшу фазасында болған уақыт қорытындыланады. Сосын бір рет секірудің орташа уақыты есептеледі де, сол бойынша бір секірудің орташа төзімділігі шығарылады, ал бұл баскетболшының секіру төзімділігін сипаттайды /7-кесте/.

Кесте 7

Баскетболшылардың секіру төзімділігі деңгейін бағалау талаптары

Секіру төзімділігін бағалау	Қорғаушылар	Шеткі шабуылшылар	Орталық шабуылшылар
Нашар	артық -50,0	артық-41,5	артық-38,5
Қанағаттанарлық	50,1-51,8	41,6-43,0	38,6-41,1
Жақсы	51,9-53,0	43,1-44,3	41,2-42,8
Үздік	кем-53,0	кем-44,3	кем-42,8

Баскетболшылардың қозғалу шапшаңдығын бағалау 6 метрлік /басынан жеделдету/ және 20 метрлік /қашықтық жылдамдығы/ кесінділерін жүгіріп өту уақыты бойынша жасалады.

Өлшеу сенімділігі мен жоғары дәрежеде сенімділігін қамтамасыз ету үшін фотофиниш қондырғысын қолдануға болады. Сынаушыға 3 мүмкіндік беріледі. Ең жоғары нәтиже қарастырылады да, ол 8-кестеде берілген талаптармен салыстырылады.

Кесте 8

Қозғалу шапшаңдығы деңгейін бағалау талаптары

Жылдамдық қабілеттерінің көрсеткіштерін бағалау		Қорғаушылар	Шеткі шабуылшылар	Орталық шабуылшылар
6 м ба- сынан жедел- дете жүгіру/	Нашар Қанағаттанарлық Жақсы Үздік	кем -1,05 1,05-1,01 1,00-0,98 артық-0,98	кем-1,10 1,10-1,05 1,04-1,01 артық-1,01	кем-1,12 1,12-1,07 1,06-1,03 артық-1,03
20 м /қашық- тық жылдам- дығы/	Нашар Қанағаттанарлық Жақсы Үздік	кем -4,30 3,65-3,75 3,15-3,10 артық-3,05- 3,10	кем-4,35 3,75-3,85 3,25-3,15 артық-3,10- 3,15	кем-4,10 3,85-3,95 3,25-3,30 артық-3,15- 3,20

Арнайы дене және тәсілдік дайындықты бағалау үшін төмендегі тесттер қолданылады:

«Алға жылжу». Алаңда бір-бірінен 5 м қашықтықта 2 үрленген доп жатады. Сыналушы баскетболшы тұрысымен бір доптың қасына келіп тұрады. «Марш» командасы бойынша ол жалғамалы қадаммен барынша жоғары шапшаңдықпен екі допқа жетуі қажет, сосын біріншісіне қайта оралып, осы қашықтықты 4 рет қайталауы қажет. Орындалу уақыты тіркеледі. Сыналушы баскетболшы тұрысын тұрақты сақтау-міндетті шарт, немесе бормен көлемі 59x45 см болатын үшбұрыш сызып алып, әртүрлі машықтанулар жасауға болады. Доп еденнен 3 м 50 см биіктікке салынған үшбұрыштың жоғары сызығына барып соғылуы керек екендігін есте сақтаңыз. Тағы бір кеңес: қабырғаға айыптық алаңының машықтану сызығын белгілей отырып, баскетбол алаңында қалқанның көлемі 1 м 20 см екендігін білу қажет. Айыптық алаң сызығы қалқан проекциясын 4 м 60 см қашықтықта болады.

Өздігінше айналысу тапсырмалары.

Баскетболды жақсы тек ұйымдастырылған оқу сабақтары жеткіліксіз. Өз бетінше жұмыс істеу керек. Бұрын үйренілген жаттығуларды өздігінше айналысушыларда немесе серігімен орындалатын жаттығуларда қолдануға болады.

Допты меңгеру өнері арнайы ептілік пен қабілеттіліктерді талап етеді. Соған сай келетін дайындықты жалпы дамытушы жаттығуларды доппен орындау, допты айналдыру жаттығуларын барынша жиі қайталаулар арқылы, оларды таңертеңгілік жаттығуға және бос уақытта өздігінше айналысуға енгізу арқылы қаматамасыз етуге болады.

Тура лақтыру үшін қажетті мергендікті жетілдіруге көмектесетін арнайы жаттығуларға баса назар аудару қажет.

Егер машықтану үшін тұрақты серігіңіз болса, онда лақтыруды оңға дейін санаңыз да, әр серия нәтижесін жазып отырыңыз /есте сақтаңыз/, 10:4 деген жазу сіздің он лақтырудан кейін немесе шеңберге төрт рет түскендігіңізді көрсетеді; немесе сіздің нәтижелілігіңіз 40 пайызға тең.

Егер сіздің серігіңіз бар болса, онда онымен өз нүктелеріңізде тұрып лақтырып жарысыңыз. Күштеріңіз тең болмаған жағдайда «фора» қойыңыз – мысалы, әлсіздеу серікке алдын ала 1,2 немесе 3 ұпай қосылып қойылады.

Шеңберге лақтырумен қатар басқа да әрекеттерді оқытушысыз жетілдіруге болады. Өздігінше айналыса отырып, допты меңгеру дағдыларын жақсартуға, тамаша дриблер болуға, әртүрлі айла-амалдармен әперу шебері, сауатты қорғаушы болуға болады.

10. ӨЗДІГІНШЕ АЙНАЛЫСУДЫҢ ҮЛГІ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

Жаттығуды доптың барлық түрлерімен – кішкене және үлкен, тығыз тіпті үрленген – жүргізуге болады:

- допты бір саусақтың ұшымен айналдыру;
- допты жоғарыда бір қолдан екінші қолға лақтыру және саусақтарының ұшымен тексеріп отыру. Қолдарымен толық, кең қимыл жасайды, допты әперу үшін қолдарын толығымен жоғары созып, доппен бірге төмен түсіреді;
- допты денеге тигізбей, оны айналдыра келіп, қолдан қолға ауыстыру /оңға және солға/;
- сәл жүрелеп, аяқтарын иық көлемінен сол ғана кеңірек ашып, допты аяқтарының арасынан сегіздік жасап қолдан қолға әперу;
- допты арт жақтан екі қолдап бастан асыра лақтырып, оны алдынан қағып алу. Дәл осы, допты бастан асыра артқа лақтырып – арт жағынан қағып алу. Дәл осыны бір қолмен жасау /оң, сол/;
- екі допты кезек-кезек лақтырып, қайта қағып алу;
- допты алдына тастап, жүрелеп отырып, қолдарын еденге тигізіп, денесін түзеп, оны ұстап алу; дәл осы, тек еденге отырып, қайта тұрып, допты қағып алып үлгеру;
- допты еденге соғып, аяқтарын ашып, доптың үстінен секіріп өтіп, сосын қайта бұрылып, доп алаңға екінші рет соғылғанға дейін ұстап алу;
- екі доппен кезек-кезек қабырғаға соғу; әр допты алаңнан ыршып түскеннен кейін ғана қағып алу; дәл осы, тек қабырғадан ыршып түскен соң бірден қағып алу;
- допты қабырғаға кездеп лақтыру әртүрлі биіктікке орналастырылған шеңбер, төртбұрыш; дәл осы, тапсырма бойынша бірнеше нысанаға лақтырулар;
- жіпті 1,5 м, биіктікке тартып іліп қою. Оның арт жағына еденге бірнеше нысана белгіленген /шеңберлер, нүктелер/. Жіптің бір жағында нысанаға қарап тұрып, допты жіптен асыра лақтырып, нысанаға дәл тигізу; дәл осыны еденге отырған күйден жасау;

- бір сызық бойына орналасқан /шеңбер, орындық және т.б./ екі нысана /біреуін жақынырақ, екіншісін алысырақ/ белгілеп қою. Нысанадан 4-5 м қашықтықта тура қарап тұрып, допты бірінші нысанаға, сосын екінші нысанаға дәлдеп лақтыру;
- тордан 4-5 м қашықтықта тұрып, қатарынан екі рет дәл түскенше доп лақтыру. Тапсырма әр орындалған сайын ұпай қосып серігімен жарысуға болады.

Жоғарыда аталған барлық жаттығулар бір орында тұрып та, қозғалыста да орындала береді. Қатарынан дұрыс орындалған жаттығулар саны бойынша өзін тексеруге болады.

11. ЖАРЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ

Жарыстар оқу-машықтану процесінің бір бөлігі болып есептеледі. Жарыстарда студенттер айналысу барысында меңгерілген тәсілдік дайындық дағдылары мен дене қасиеттерін тексеру мүмкіндігіне ие болды.

Жарыстарды өткізбес бұрын төмендегідей ұйымдастыру мәселелерін шешіп алу қажет.

Алдағы жарыстар міндеттері мен мақсаттарын анықтап, қолайлы мерзімдерін бекіту қажет:

- жарыстар туралы ереже мазмұны;
- қатысушыларды жарысқа жіберу;
- ойындарды жүргізу амалдары;
- жарыс нәтижелерін бағалау.

Ұйымдық комитет құрамын бекіту қажет және оны дене тәрбиелеу мәдениеті, спорт клубы кеңестерінің басшылары басқаруы қажет.

Бас төрешілер коллегиясын сайлау қажет, ал ол төрешілер бригадасын жинақтайды.

Медицина мекемелеріне жарысқа дәрігер бөлуі туралы ұсыныс жасау.

Жарыс комендантын сайлау. Оның міндеттері:

- жарыс орындарын мерекелік жабдықтарды ұйымдастыру;
- информация техникасын тексеру /электрлі табло, сағаттар/;
- спорт құрал-жабдықтарын дайындау /доп, ысқырық, шахмат сағаттары, секундомерлер, гонг команда аттары жазылған трафареттер, жеке ескертулердің көрсеткіштері/.

Афиша, хабарландыруларды дайындау және іліп қою. Баспасөзге мәлімет беру.

Жарыс барысында ойын нәтижелерінің кестесін іліп отыру.

Жарыс соңында:

- жеңімпаздар командаларды және үздік ойыншыларды ережеге сай марапаттау;
- фотостендтер жабдықтау;
- өткізілген жарыстар туралы баспасөзде материалдар шығару.

Жарыстар туралы ереже

Жарысты ұйымдастыру жарыс ережесін жасаудан басталады. Бұл ережелер қатысушы командаларға жарыс басталғанға дейін таратылып беріледі.

Ереже мынадай бөліктерден тұрады:

1. Жарыс мақсаттары мен міндеттері /ойынды насихаттау, спорттық шеберлікті дамыту мен арттыру, үздік командаларды анықтау және т.б.

2. Жарысқа басшылық ету /спорт клубтары, дене тәрбиелеу мәдениеті кеңестері. Негізгі басшылықты төрешілер алқасы жасайды/.

3. Жарысты өткізу орны мен мерзімі /ойындар өткізілетін орын, күн, сағат – бәрі көрсетіледі/.

4. Қатысушы ұйымдар мен жарысқа қатысушылар /кімдердің жіберілетіндігі және жарысқа қатысушыларға қандай құжаттар керек екендігін көрсетеді/.

5. Ойын жүйесі және жеңімпаздарды анықтау;

6. Командаларды қабылдау шарттары /сыртта болатын немесе басқа қоспалардан командалар шақырылатын жарыстар үшін: орналастыру, тамақтандыру және жол қарахатын кім көтеретіні көрсетіледі/.

7. Допты әперу шарттары және қарсылық көрсету тәртібі /өткен ойын жөнінде қарсыластар ол біткеннен кейін 24 сағат ішінде берілуі керек; команда капитаны ойын мәжілісхатына ол біткеннен кейін 20 минут ішінде жазба қалдыруы қажет. Қарсылық бас төрешінің басшылығымен және қажетті жақтар мен сол кездесуге төрешілік жасаған төрешілер тобының қатысуымен келесі тур басталғанға дейін қарастырылады/.

8. Жеңімпаздарды марапаттау / жеңімпаздар мен жүлдегерлердің немен марапатталатыны көрсетіледі: ауыспалы жүлде, кубок, мақтау қағазы және т.б./

9. Ұсыныстар жіберу мерзімі, төрешілер алқасын өткізу орны мен уақыты.

Жарыс өткізуші ұйым бекіткен бас төрешілер алқасы негізгі құжат – жарыстар туралы ережені басшылыққа алады.

Ойындарды ереже бойынша өткізу, жарыс өтетін орынның тазалық нормаларына сай келуі, төрешілер аппаратының жұмысы, төрешілерді тағайындау, ойыншыларды жарысқа жіберу сияқты іс-әрекеттердің бәрі бас төреші жауапкершілігіне түседі. Қатысушылардың құжаттарын, ұсыныс қағаздарын, дәрігер келісімі бар рұқсат ету қағазын тексереді.

Бас хатшы құжаттарды дайындап, хаттаумен айналысады: мәжілісхаттардың дұрыс жүргізілуін тексереді, жарыстар нәтижелерінің кестелері мен ойын күнтізбелерін жасайды.

Егер жарыстар бірнеше залда өткізіліп жатса /алаңдарда/ және бас төреші барлық ойынға қатыса алмайтындай жағдай болса, онда әр залда аға төреші тағайындалады.

Ойын ұпайлар санына қарай беріледі. Жеңіс үшін 2 ұпай, жеңіліс – 1, ал қатыспағаны үшін – 0. Екі команда ұпайының бірдей болуы олардың арасындағы кездесу жеңімпазына басшылық береді. Үш немесе одан да көп команда ұпайлары тең болған жағдайда, басшылық таласушы командалар арасындағы кездесулерде көбірек ұпай жинағанына беріледі. Егер бұл көрсеткіште бірдей болған болса, онда бұл командалар арасында дәл түсірілген және өткізіп алынған доптар саны арасындағы айырмашылықтарға қарай беріледі.

Жарыс өткізу жүйесі

Жарыс өткізудің үш жүйесі бар: айналма, шығып қалу және аралас.

Айналмалы жүйесі – көп қолданылатын түрі. Ол барлық қарсыласпен кездесуге және осының нәтижесінде күштердің шын мәнінде тең емес екендігін анықтауға мүмкіндік береді. Дегенмен оны өткізу үшін өте көп уақыт керек. Бұл жүйе топтастыру жарыстарын, біріншілік, турнир ойындарын өткізуде қолданылады.

Командалар арасындағы кездесулер белгілі бір тәртіп бойынша өткізіледі. Жеребе тастау басында кесте жасалады.

Мысалы, төрешілер алқасына 7 командадан ұсыныс келіп түседі. Ережені сақтай отырып кесте жасаймыз.

1/Командалар саны тақ болған жағдайда сонша тік сызық жүргіземіз, ал жұп болған жағдайда – бір сызық бойына. Біздің мысалымызда 7 тік сызық болады /9 кесте/.

Кесте 9.

Айналма амалы бойынша ойындар өткізу кезектілігінің кестесі

1	2	3	4
/ /	/ /	/ /	/ /
7 2	1 3	2 4	3 5
I I	I I	I I	I I
6 3	7 4	1 5	2 6
I I	I I	I I	I I
5 4	6 5	7 6	1 7
	/ /	/ /	/ /
	5	6	7

2/ Жоғарыдан тәртіп бойынша тақ тек сызықтар сандармен 1,2,3,4 реттеледі, ал төменде жұп сызықтар содан кейін 5,6,7 сандармен белгіленеді.

3/Бір санынан тік сызық бойымен көрсеткіш бағытында математикалық реттілікпен сандар қойылады.

4/Бірінші тік сызықтың сол жағына тәртіп бойынша 5, 6, 7 сандары /төменнен жоғары қарай/ жазылады.

Кесте жасалды. Тік сызық бір деңгейде оның оң және сол жағындағы сандар келесі турда кездесетін екі команданы көрсетеді.

Егер ұсыныс жасаған команда 8 болса, онда ол сызық үстінде тұрған сандардың сол жағына және тік сызық астындағылардың оң жағына жазылады.

Команда атаулары жеребе салудан кейінгі сандардың орнына қойылады. Бұл үшін жеті қағазға 1-ден 7-ге дейінгі сандар жазылады, қағаздар сан көрінбейтіндей болып бүктелуі керек. Команда өкілдері /капитандар/ кезек-кезек бір-бір саннан алынады. Қағазда жазылған сан команданың сол жарыстағы реттілік саны болып есептеледі. Жарыстың бірінші күніне /1 тур/

тек сызықтың сол жағында және оң жағында тұрған санды алған командалар кездеседі /яғни 7-2; 6-3; 5-4/.

1 команда бірінші турда ойыннан бос бір күні бар. Ұсыныс жасаған 8 команда болғанда 1 команда 3 командамен кездеседі.

Екінші турда екінші тік сызық айналасында тұрған сандарды алған командалар кездеседі /оның астында 5 саны тұр/, яғни 2-1, 3-7, 4-6, 5-8/.

Негізгі кестені жасай отырып, команда бір турда қарсыластың алдына, ал келесі турда соңына жазылады. Бірінші жағдайда ол «алаң иесі» болып есептеледі. Спорттық киімдер түсі бірдей болғанда «алаң иесі» оны ауыстыруы қажет.

Айналма амалы бойынша өткізілетін ойындар ылғи да тақ ойын күндері ішінде өтеді, /6 команда 5 ойын күні/, яғни командалар саны жұп болған жағдайда қарсыластар саны тақ. 9 кестеде көрсетілген мысалда жеребе бойынша №1 санды алып шыққан команда бірінші күні, ал екінші күні №5 команда демалады.

Команда көп болып және уақыт шектеулі болғанда командаларды топшаларға бөле отырып айналма амалы қолданылады.

Мысалы, 6 күн ішінде 8 команда арасында жарыстар өткізілуі қажет. Оларды 4 командадан 2 топшаға бөледі. 3 күн бұрын топшалар ойындар арасында өткізіледі және 1, 2, 3, 4- орындар алған командалар анықталады. Әр топшаның 2 жеңімпазы соңғы топқа шығып, 1-4 орындар үшін күресіледі. Ал қалған командалар 5-8 орындар үшін күреседі.

Ортақ демалыс күнінен кейін бір топшаның жеңімпаздары келесі топшаның жеңіліп қалған /1орын 2 орынмен; 3 орын 4 орыннан/ командалармен кездеседі. Соңғы күні бұл кездесу жеңімпаздары бір-бірімен 1-2 орындар, ал жеңілгендері 3-4 орындар үшін күреседі.

Қажет болған жағдайда, егер топшаларда жоғары орындарға ие болған командалар бір-бірімен кездесетін болса, онда 5 күн ішінде де өткізіп жіберуге болады /топша жеңімпаздары 1-2 орындар, ал екінші командалар 3-4 орындар үшін күреседі/.

Ойыннан шығару амалы көптеген үміткерлер арасынан бір-екі үздік команданы анықтап шығару үшін қолданылады. Бұл амалдың қолайсыз жағы барлық қатысушы командалардың орнын анықтау мүмкін еместігін, себебі олар бір рет жеңілгеннен кейін жарыстан шығарып отырады.

Ойыннан шығару кестесін жасаудың өзіндік қиындығы бар. Жартылай финалда 4, ал финалда 2 команда қалу үшін I-II турларда неше команда ойнау керектігін анықтап алу қажет. Егер 4,8,10, 32 команда ұсыныс берсе, онда олардың барлығы ойынды I турда бастайды. Ал командалар саны басқаша болғанда мына формуланы қолданамыз $A-2^n/x2$, мұнда A – командалардың жалпы саны, 2^n – екеуінің дәрежесі.

Мысалы 9 команда үшін кесте жасаймыз.

Сандарды формулаға қойып $/9-2^3/x2=9-3/x2=2$, яғни I турда тек екі команда ойнайды. Дәлелдей түсу үшін былай дейміз: командалар саны жұп

болғанда I турда демалатын командалар саны да сондай: тақ болғанда 1 команда артық демалады. /10 кестенің төменгі жағында/.

Біздің мысалымызда кестенің ортаңғы тұсында №5 команда тұрады. Оның жоғары және төменгі жағында 4 командадан қалады. Ереже бойынша кестенің төменгі жағындағы 4, жоғары жағындағы 3 команда ойнамайды. Яғни №5 команда №4 командамен кездеседі.

Бұл амал бойынша барлық ойынды бір күнде өткізуге болады. Мұндай жағдайда ойын үшін 40 емес 20 минут бөлінеді, сосын ойынның 10 минуты өткен соң командалар орын ауыстырады сөйтіп II тайм басталады. Ойын соңында есеп тең болған жағдайда ойын бір доп лақтырғанша жалғаса береді, ойын уақытын қысқарту арқылы бір күнде барлық ойындарды өткізіп жіберуге және финалды келесі күні өткізіп жіберуге, толық уақыт беруге болады.

Кесте 10

Бір жеңілістен кейін жарыстан шығып қалу амалын 9 команда ойынында қолдану

1 тур	2 тур	3 тур	4 тур
	/1/4финалдың/	/жартылай финал/	/финал/

Аралас амалы көп команда ұсыныс бергенде қолданылады және айналма амал мен жарыстан шығып қалу амалының әртүрлі сатысындағы әртүрлі нұсқаларын біріктіріп отырады. Амалдар нақты жағдайларда таңдалынады. Егер әртүрлі ұжымдардан ұсыныс түссе, онда басында жарыстан шығып қалу амалын қолданып, ал қалған 4-8 командаға айналма амалмен ойнауға мүмкіндік берген жөн.

Жарыс құжаттары

Әрбір жарыс біткен соң спорт клубына, дене тәрбиелеу мәдениеті ұжымның кеңесіне бас төрешілер алқасының есебі тапсырылады. Бұл есепте мынадай құжаттар болуы керек:

- жарыс туралы мәліметтер, олардың өту мерзімі мен орны, қатысушы командалар көрсетілген афиша;
- әр команда бойынша жарыс нәтижелерінің кестесі, олардың тур бойынша өзгеріп отыруы, лақтырылған және өткізілген доптар саны, жинақталған ұпайдың жалпы саны және команданың алған орны;
- күрес барысы мен әр кездесудің нәтижесі тіркеліп отыратын негізгі құжат ойын мәжілісхаттары;
- әр ойынға дәрігер берген рұқсат қағаздары толықтырылған командалардың жарысқа қатысу жөніндегі ұсыныс хаттары;
- төрешілер аппараты жұмысын бағалайтын табель;
- командалар кездесуі тәртібі мен ойын уақыты белгіленген ойын күнтізбесі;

- жеңіс сандары мен жеңілген командалар квалификациясы көрсетілген жарысқа қатысушылардың анықтама қағазы.

Жарысты өткізудегі ең жақсы сәт ең нәтижелі он ойыншыны анықтау, ең үздік орталық, шабуылдаушы, қорғаушыларды анықтау болып есептеледі. Бұл спорттық шеберлік пен ойын сапасын арттыруда ынта туғызады.

11.1. Жарыс ережелерінің негізгі қағидалары

Баскетбол – әрқайсысы 5 адамнан тұратын екі команда арасындағы ойын. Бұл командалардың мақсаты – бір жағынан қарсыластың торына допты мүмкіндігінше көп лақтыру болса, екінші жағынан қарсылас команданың осындай әрекеттеріне кедергі келтіру.

Допты бақылау тек қолмен ғана жасалады, оны әперуге, лақтыруға, соғуға, сырғанатуға немесе кез-келген бағытта жүргізуге болады.

Команда 10 адамнан, жаттықтырушыдан және оның көмекшесінен тұрады. Тур жүйесінен тұратын жарыстарды /қатарынан 5 немесе одан да көп ойын өткізу/ ойынға 12 ойыншы ұсыныс жасайды: матч барысында ойыншыларды шексіз ауыстыра беруге болады. Ойыншылардың түсі басқа екі спорттық кесімі болуы керек және оған майканың түсінен басқа түспен жеке реттік саны белгілеуі /4-15/ қажет. Санның жуандығы 2 см, кеудедегісінің биіктігі 10 см, ал арқадағысының биіктігі – 20 см.

Ойыншыларды ауыстыру ойын сағаты тоқталып доп сол команда қолында болғанда төрешілер үстелі қасында өтеді. Егер допты ұстап тұрған ойыншы ауыстырылатын болса, онда дәл осы уақытта басқа командаға да ауыстыру рұқсат етіледі. Дау туғызған лақтырулар жасауға қатысқан немесе айыптық лақтыру жасайтын ойыншыларды ауыстыруға рұқсат етілмейді. Екінші жағдайда соңғы лақтыру табысты болғанда ғана ауыстыру мүмкін болады.

Ережені бұзғаны үшін жазалау. Алаңда бір мезгілде бесеуден артық ойыншы болған болса, онда оған кінәлі ойыншыға тәсілдік ескерту жасалады.

Жаттықтырушы ойын кезінде командаға басшылық етеді. Ол қай ойыншының ойынды бастайтынын, кімді қалай ауыстыру керек екендігін шешеді, минуттық үзілістер алады, осы минуттық үзілісте ойыншылармен ақылдасып, сөйлесуіне болады.

Команда капитаны – ойыншылардың ішінде төреші мен кез келген мәселе бойынша сөйлесе алатын орнына бір ойыншыны тағайындап, оны аға төрешіге ескертіп қояды. Капитан жаттықтырушыға ойынды жүргізуде, төрешіге алаңда ойыншылар тәртібін сақтауда көмектеседі.

Ойын әрқайсысы 20 минут тұратын 2 таймнан құрылады, олардың арасында 10 минут үзіліс болады. Қосымша таймдар /5 мин/ ойын соңында есеп тең болған жағдайда тағайындалады. Екінші тайм мен келесі қосымша тайм арасындағы үзіліс – 2 мин.

Бастапқы лақтыру алаң ортасында әр таймның немесе қосымша уақыттың басында жасалады. Әр командадан 2 ойыншы орталық шеңберге тұрады, олардың әрқайсысы өз командасының қалқанына жақындақырап орналасады.

Ойыншы бір аяғын ортаңғы сызыққа жақындатып қояды. Төреші допты жоғары лақтырып, доп ең жоғары ұшу нүктесіне жеткенде екеуі де жоғары секіріп, допты өздерінің серіктеріне қарай жіберуге тырысады.

Таласушы ойыншылар ауадағы допқа 2 рет қана қол тигізе алады. Одан кейін тек шеңбер сыртындағы ойыншының қолы тигеннен немесе еденнен, қалқаннан, тордан ыршып түскеннен кейін ғана қол тигізе алады. Қалған сегіз ойыншы таласушылардың қолы допқа тимейтінше шеңберге кіре алмайды; егер қарсылас бір команданың екі ойыншысының арасында тұрғысы келсе, онда олар шеңбердің қасында қатарласып тұра алмайды.

Дау туғызушы лақтыру командалардың екі немесе одан да көп ойыншылары бір немесе одан да көп ойыншылары бір немесе екі қолмен допты мықтап ұстап алып, ешқайсысы дөрекі қимыл жасамай допқа ие бола алмайтын жағдайда; ойыншылардың бірі алаңда жатып, допқа ие болады, осы кезде қарсылас допқа ие болуға тырысып, және де жерде жатқан ойыншыны жарақаттап алу қаупі болған жағдайда, команда ойыншылары допқа бірдей қол тигізгеннен кейін доп алаң сыртына шығып кеткенде немесе допты кім шығарғаны туралы төрешілер пікірі әртүрлі болған жағдайда, торға лақтырылған доп шеңберде қозғалыссыз жатып қалса немесе тор арқылы төменнен жоғары қарай ұшып өткен жағдайда тағайындалады.

Дау туғызушы лақтыру командалардың екі немесе одан да көп ойыншылары бір немесе екі қолмен допты мықтап ұстап алып, ешқайсысы дөрекі қимыл жасамай допқа ие бола алмайтын жағдайда; ойыншылардың бірі алаңда жатып, допқа ие болады, осы кезде қарсылас допқа ие болуға тырысып, және де жерде жатқан ойыншыны жарақаттап алу қаупі болған жағдайда, команда ойыншылары допқа бірдей қол тигізгеннен кейін доп алаң сыртына шығып кеткенде немесе допты кім шығарғаны туралы төрешілер пікірі әртүрлі болған жағдайда, торға лақтырылған доп шеңберде қозғалыссыз жатып қалса немесе тор арқылы төменнен жоғары қарай ұшып өткен жағдайда тағайындалады.

Дау туғызушы лақтыру өз бағытына жақын шеңбердің бірінен /орталық айыптық лақтыру алаңы/ жасалады. Егер шеңберлерге дейінгі қашықтықтар бірдей болса ол орталық шеңберден жасалады. Бастапқы немесе дау туғызушы лақтыру кезінде егер допқа ие бола алмай қателік жіберсе, бұл төрешіге ойынды тоқтатуға негіз бола алмайды. Егер команда допқа ие болып және ережені бұзса, онда доп қарсылас командаға шеткі сызықтан лақтыру үшін беріледі. Егер екі команда ойыншылары бір мезгілде тәртіп бұзса, онда таласушы ойыншылар допқа қолдарын тигізбейді, сонымен қатар доп дұрыс лақтырылмаған жағдайда доп үшін талас қайта басталады.

Допты ұстап *жүру* және *жүгіру*. Допты алып, ойыншы кез келген бағытта мынадай тәртіпті сақтай отырып қозғала алады: бір орында тұрып бұрылыс жасау немесе бір аяғына сүйене отырып допты жүргізуге көшуге болады; қозғала жүріп немесе екі аяқтап секіріп түсіп аялдауға болады, осыік аяғын алаңнан алып секіруге болады, үшінші қадамға көшуге болады, бірақ бір немесе екі аяғы қайтадан алаңға тигенше допты қолдан шығарып жіберу керек.

Ойыншылардың *бұрылулары* допты бақылаукезінде ғана жасалады. Бір аяқпен әртүрлі бағытта қадам жасау арқылы бұрылыс жасауға рұқсат етіледі, бұл кезде екінші аяқты тіреуіш немесе осьтік қозғалыс кезінде немесе секіруден кейін допты қағып алу сәтінде алаңға бірінші тиген аяғын алаңнан тартып алмайды. Аяқты тарту, ауыстыру ережені бұзу ретінде бағаланады.

Допты жүргізу бір аяқпен немесе кезек-кезек бір және келесі қолмен жасалады. Ойыншы допты алаңға соға, сырғаната алады әйтеуір доп қозғалыста болуы қажет. Жүргізгенде доп міндетті түрде алаңға тиіп отыруы қажет. Жүргізудің алдында ойыншы бір және келесі қолмен жасалады. Ойыншы допты алаңға соға, сырғаната алады әйтеуір доп қозғалыста болуы қажет. Жүргізгенде доп міндетті түрде алаңға тиіп отыруы қажет. Жүргізудің алдында ойыншы бір орында тұрып, басында допты қолынан шығарады, ал кейін артында тұрған аяғын алаңнан тартып алады.

Аймақтарда ойнау. Өзінің алаңында допқа ие болған команда 10 секунд ішінде допты қарсылас аймағына көшіріп, шабуылдың соңына дейін допты сыртқы аймаққа қайтара алмайды. Доп шабуылшының қолынан шығып орталық сызықтан итеріле допты ұшып жүрген сәтінде ұстап алса және шабуыл аймағына түссе аймақты бұзу болып есептеледі. Егер ойыншы таласқа түскен допқа орталық шеңберде ие болған болса және допты сыртқы аймаққа әперген кезде қателік болып есептеледі.

Аймақтық лақтыру аймағында ойнау, шабуылшыларға қарсылас қалқаны астында 3 секундтан артық болуға рұқсат етпейді. Аймақ шетіндегі сызықтар да оның көлеміне енеді. Аймақта аяғын сызыққа тигізіп немесе допты жүргізіп келіп қарсыласқа допты әперу қателік болып есептеледі. Егер аймақта допты алуға 3 с аз уақыт кетсе, ал сосын допты жүргізіп келіп торға лақтырса, бұл қателік болып есептелмейді; егер допты торға лақтырғаннан кейін шабуылдаушы оған ие болып, торға дәл түсіру үшін бірнеше рет ұмтылыс жасаса, бұл да қателік болып есептелмейді.

Жоғарыда аталған ережелердің бұзылуы команданы допқа ие болу құқынан айырады да, қарсылас оны шеткі сызықпен алып кетеді.

Алаң сыртынан допты ойынға лақтыруды команданың кез келген ойыншысы жасайды. Доп торға дәл түскенде оны ойынға беткі сызықтардан енгізеді, ал қалған жағдайларда доп алаң сыртына шыққан немесе ереже бұзылған жерге шеткі сызықтан енгізіледі. Допты ойынға лақтыру сәтінде ойыншы аяғын алаң сызығына тигізуіне болмайды, ал оның серіктері допты аларда денесінің ешқандай да бір бөлігін алаң сыртына шығара алмайды. Шабуыл аймағында және жеке ескертуден кейін ойынға оны төрешіден алғаннан кейін енгізіледі.

Допты торға лақтыру төрешінің пікірінше, допты жүргізуші ойыншы оны торға лақтыруға тырысуымен немесе лақтыруымен анықталады. Лақтыру қолдарды тек тор жаққа қарай қорғаудан басталып, бір қалыптылық жағдайға қайта келумен аяқталады. Лақтыру сәтінде қорғаушының шабуылдаушыға денесінің бір жерін тигізуі жеке ескерту арқылы жазаланады.

Жеке ескерту қорғаныс ойынында да, шабуылда да беріледі. Бірінші жағдайда қарсыласты итергені, тоқтатқаны, соққаны, орын ауыстыруда кедергі келтіргені үшін жазаланады, ал екінші жағдайда қорғаушының «үстіне құлағаны» үшін лақтыру немесе жүргізуден кейін алға қарай қозғалу нәтижесінде пайда болатын қақтығыстар үшін жазаланады. Тәртіп бұзушылық 5 топқа бөлінеді: әдейі, көп рет болатын, дисквалификациялы, тәсілдік, екі жақты тәртіп бұзулар.

1. Әдейілеп тәртіп бұзу – қарсыласпен әдейілеп қақтығысқа түсу үшін ойыншы жіберген қателік. Допты бақылайтын ойыншылар да осындай тәртіп бұзулар жасайды.

2. Көп қайталанатын тәртіп бұзу – бір команданың екі немесе одан да көп ойыншысының қарсылаққа қатысты бір мезгілде қателік жібереді.

3. Дисквалификациялы тәртіп бұзу ойыншының сыртқы жат мінез-құлық немесе іс-әрекеті үшін беріледі.

4. Тәсілділік тәртіп бұзу ойын кезінде әдепсіз мінез құлқы үшін жаттықтырушыларға, негізгі және қосымша ойыншыға беріледі; төрешілерге дөрекі қатынасы үшін; ойыншыға және төрешіге жекіп сөйлегені үшін; ойын уақытын әдейі тоқтатқаны үшін; ескерту жасалғаннан кейін ойыншының қолын көтеруден бас тартқаны үшін; төрешіге ескертпей ойыншының реттік санын ауыстырғаны үшін; ойын барысында төрешінің рұқсатынсыз алаңға шыққаны үшін; доп соғылғаннан кейін торға асылып тұрғаны үшін беріледі.

5. Екі жақты тәртіп бұзу – қарсылас екі команда ойыншысының бір-біріне қатысты бір мезгілде қателік жіберуі.

Жеке ескерту жасағанда берілетін жаза – әрбір ойыншы жіберген қателік мәжілісхатқа жазылады және ойынның әр жартысындағы алғашқы 7 ескерту «командалық ескертулер» деген тізімге белгіленіп қойылады. Егер тәртіп бұзу шабуылда жасалса және әдейі, көп қайталанатын немесе тәсілдік жағынан болмаса, онда доп қарсылаққа әперіледі және олар оны ойынға шеткі сызықтардан енгізіледі. Қорғаныста да егер командалық ескертулер 7-ден аспаса және егер қателік допты торға лақтырушы ойыншыға қарсы жасалмаса, мұндағы тәртіп бұзулар үшін ескертулер осылай беріледі.

Лақтыру жасаушы ойыншыға қарсы қорғаныстағы тәртіп бұзу немесе командалық тәртіп бұзулар саны 7-ден асып кетсе, көп қайталанатын, тәсілдік және тәртіп бұзулар үшін айыптық лақтыру тағайындалады.

Аймақтық лақтыру тағайындауда төмендегілер ескертіледі:

-егер тәртіп бұзуды лақтыру жасаушы ойыншыға қарсы қорғаушы жасаса және доп торға түсілген болса, лақтыру есептеледі және шабуылдаушыға тағы бір айыптық лақтыру жасауға рұқсат етіледі;

-егер дәл осындай жағдайда доп торға түспесе, онда 2 немесе 3 айыптық лақтыру жасалады және ол лақтыру табысты болған жағдайда қанша ұпаймен бағалануына байланысты;

-егер қорғаныста әдейі тәртіп бұзылса немесе қосымша ойыншылар отырған ойынға қатысты тәсілдік тәртіп бұзу жасалса, онда 2 айыптық лақтыру

тағайындалады, бұдан кейін доп айыптық лақтыру орындаған командада қалдырылады және ойынға алаңның ортаңғы сызығынан енгізіледі;

-барлық басқа жағдайларда 2 айыптық лақтыру жасалады; /бірінші лақтыру табысты болған жағдайда ғана екінші лақтыру орындалады/.

Екі рет әдейі немесе бір рет дисквалификациялы тәртіп бұзу нәтижесінде ойыншы бірден ойыннан соңына дейін шығарылады.

Айыптық лақтыруды орындау. Ойын капитаны айыптық лақтыру сызығына /ойыншы мен қалқан арасындағы сызық/ келіп тұрады. Төреші допты айыптық лақтыру үшін ойыншыға әперген соң біріншісі айыптық лақтырудың кез келген түрін жасайды, орындау барысында ол лақтыру сызығына тиіспеуі немесе доп торға тигенге дейін ол сызықтан өтіп кетпеуі тиіс.

Айыптық лақтыру орындаушы ойыншыға кедергі келтіруге болмайды.

Соңғы лақтыру сәтсіз болғанда қалған ойыншылар 3 секунд аймағының «усах» позициясына барып тұрады: аймақтың екі жағындағы алдыңғы орындарға қорғаушылар орналасады, екінші орынға шабуылдаушылар, үшінші орынға тағы да қорғаушылар орналасады. Олар тордан ыршып түскен доп үшін күреске кіре алады.

Айыптық лақтыру кезіндегі қателіктер. Лақтыру жасаушы ойыншыға допты 5 секундтан артық бақыламауы немесе айыптық лақтыру сызығында тұруға, ол сызықты доп торға тигенше аттап өтуге болмайды.

Басқа ойыншылар үшін доп торға тигенше аймақтан шығу мен қалқанға барар жолда допқа тиісу тәртіп бұзу болып есептеледі.

Айыптық лақтырушы ойыншы ережені бұзса, доп торға түскенде де есептелмейді. Егер бірінші лақтыру дұрыс жасалып, екіншісінде қате кетсе, онда бірінші лақтыру үшін бір ұпай, ал екіншіден кейін допты ойынға қарсылас команда айыптық лақтыру алаңына қарама-қарсы шеткі сызықтан енгізеді. Ал басқаша реттілікпен бұзылса /екінші лақтыру сәтті болса /доп ойынға беткі сызықтан енгізіледі. Егер екінші лақтыру сәтсіз болса, ойын бір команда шеңберден ыршып түскен допқа ие болғанға дейін жалғастырылады.

Допты лақтыру кезінде ойыншы жіберген тәсілдік қателік торға түскен допты есептемеуге мүмкіндік береді.

Егер қателікті қарсылас жіберсе және лақтыру сәтсіз болса, онда айыптық лақтыру қайталанады.

Екі команда ойыншыларының бір мезгілде жасаған қателігі, егер доп торға дәл түсірілсе есептелмейді. Лақтыру нысанадан сәл ғана жырақ кетсе дау туғызушы лақтыру тағайындалады.

Команданың 7 рет тәртіп бұзуы.

Кездесудің әр жартысында 7 рет ескертуден /жеке немесе тәсілдік/ кейін командаға жаза ретінде қорғаныс ойын кезіндегі әрбір жеке ескерту үшін 2 айыптық лақтыру тағайындалады. Қосымша уақыт ойынның екінші жартысының құрамдас бөлігі болып есептеледі, сондықтан кездесудің екінші жартысында 8-ескертуден бастап айыптық лақтырулар орындала бастайды.

Жеңімпаз команда торға дәл лақтырылған доп ұпайларының саны бойынша анықталады.

Баскетболдан жарыстардың ресми ережелерін оқып үйреніңіз. Сіз баскетбол кодексінің басқа да көптеген сәттерін, ойыншыларға, командаға және жаттықтырушыға деген талаптарды білесіз.

11.2. Баскетбол алаңын белгілеу және жабдықтау

Ойын алаңын ені 5 см болатын қарама-қарсы сызықтармен белгілейді /1-сурет/.

Алаңның сыртын алаң шетіне жүргізілген екі сызықпен белгілейді – оларды шеткі /бүйір/ сызықтары деп, ал төртбұрыштың ұштарын қосатын сызықтарды беткі сызықтар деп атайды. Бұл сызықтар алаң көлеміне енбейді.

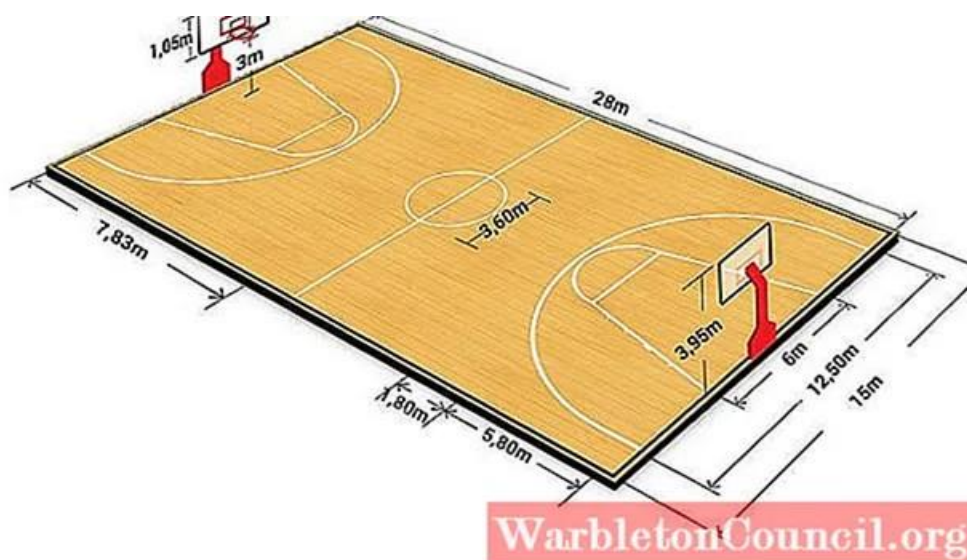
Радиусы 1,8 м болатын орталық шеңбер алаң ортасына белгіленеді. Радиус шеңбердің сыртқы шетімен өлшеніп, бір бүтін сызықпен жүргізіледі.

Орталық сызық орталық шеңбердің ортасы арқылы беткі сызықтарға параллель, шеткі сызықтарға қарай оларды екі бөлікке бөле жүргізіледі.

Орталық сызық алаңды екі аймаққа – алғы шеп және тыл аймағына бөледі. Алғы шет аймағы қарсылас қалқанның беткі сызығынан орталық сызықтың жақын шетіне дейінгі жерді, тыл аймағы алаңның өз қалқанына дейінгі қалған бөлігін алып жатыр.

Әр қалқанның астына айыптық лақтыру сызығы белгіленеді. Ол беткі сызықтың ішкі шетінен 5,8 м қашықтықта оған параллель жүргізіледі, ұзындығы – 3,6 м. Оның ортасы бір тордан екінші торға шеңбер ортасы өтетін осьтік сызыққа орналасқан.

Айыптық лақтыру аймағы беткі сызықтың ұзындығы 6 м кесіндісімен және осы нүктелерден айыптық лақтыру сызығының шеттеріне қарай жүргізілген сызықтармен шектеледі. Бұл аймаққа радиусы 1,8 м болатын шеңбер кіреді, оның дәл ортасы – айыптық лақтыру алаңының ортасы. Жарты шеңбердің сыртқы бөлігі бүтін сызықпен, ал ішкі бөлігі үздік сызықпен жүргізіледі.



Сурет 1. Алаңды белгілеу

Айыптық лақтыруда екі команда ойыншылары лақтыру аймағының шеттеріне орналасады. Қорғанушы команданың екі ойыншысы үшін қалқанға жақынырақ орын бөлінеді – бірінші және екінші сызық арасы, /ус/. Бірінші «ус» беткі сызықтың лақтыру алаңының жағынан сызық шетінен өлшенеді. Екінші «ус» біріншіден 30 см арқылы жүргізіледі – сызық ені бұл өлшемге кірмейді, яғни ойыншы үшін 85 см арқылы жүргізіледі. Олар айыптық лақтыру алаңына шеткі сызықтардан перпендикуляр жүргізіледі.

Баскетбол қалқандарының бағаналары ағаштан немесе металдан жасалады /тұрақты және тасымалданатын/.

Тұрақты бағаналар /фермдер/ төбеге немесе қабырғаға бекітіледі, тасымалданатын бағаналар дөңгелектермен немесе оларсыз жасалып, алаңға бекітіледі. Бағаналар берік болуы және құлап кетпейтіндей болуы керек, оның салмағы – 150 кг. Бағанның табаны алаңның сыртына беткі сызықтан 1 м қашықтыққа бекітіледі, ал жоғарғы бөлігі алаңнан 1,2 м биіктікке орналасады. Бағаналар қалқан еденге тұзу бұрыш сызықтарға параллель келетіндей етіп бекітіледі.

Баскетболдың негізгі атауыш сөздері мен түсініктері

Шабуыл – шабуылдаушылардың қарсыластар қалқанына қарай допты шеңберге түсіру мақсатында қозғалуы. Шапшаң шабуыл шапшаң бұзып-жарып өту деп те аталады.

Бөгет жасау – ережені бұзу, жобы жоқ қарсылас қарсыласына кедергі келтіру.

Лақтыру – ойыншының қарсылас шеңберіне допты дәл түсіруге бағытталған әрекеті /лақтыруды әперуден айыра біліңіз/. Дау туғызушы лақтыру дегеніміз алаңның үш шеңберінің бірінде тұрып команданың екі ойыншының арасынан лақтыру арқылы доп ты ойынға енгізу.

Айыптық лақтыру – қарсыластың тәсілдік және жеке қателігі үшін тағайындалатын лақтыру сызығынан қарсыластың кедергісіз орындалады.

Тез бұзып-жарып өту – шабуылдаушылардың қарсылас торына қарай сандық артықшылыққа жету және допты торға лақтыру мақсатында жасалатын шапшаң қозғалысы.

Допты ойынға түсіру – доп алаң сыртына шығып кеткеннен кейін допты ойынға енгізу /шеткі сызықтан әперу арқылы орындалады/ немесе ол торға түскеннен кейін ойынға енгізу /қорғаушы беткі сызықтан енгізеді/.

Допты жүргізу /дриблинг/ - ойыншының допты еденге бір немесе кезек-кезек екі қолымен соға алып жүруі. Допты жүргізуді дриблинг деп те атайды, ол допты жүргізуші ойыншыны дриблер деп атайды. Баскетболда *қосарлы жүргізу* – допты қолмен ұстап тоқтатқаннан немесе екі қолдап допты ұстағаннан кейін жүргізуді жалғастыру – қателік болып есептеледі.

Допты қағу – қолдың қысылған саусақтарымен қарсыластың қолындағы жүргізіліп келе жатқан допты соғу тәсілі.

Допты жұлып алу – допты иелену үшін екі қолмен шұғыл әрекет жасап, бір мезгілде бар денемен бұрыла қолданатын тәсіл.

Топтасқан әрекет – екі не үш ойыншының қорғаныста не шабуылда қисынды қарым-қатынасы.

Қосарлы тосқауыл – екі ойыншының бір ойыншыға жасаған тосқауылы.

«*Он секунд*» - командаға допты өздерінің алдыңғы алаң бөлігіне ауыстыру үшін берілетін уақыт.

Тосқауыл – қақтығыстан сақтану үшін қарсыластың қолайлы бағытқа шығуына кедергі келтіретін ойыншы қимылы.

Ойыншыны ауыстыру – ойын ережесіне сай ойыншыларды алаңда ауыстыру.

Қорғаныс – қарсылас шабуылына ұйымдасқан түрде қарсы әрекет етуі, өз қалқанына допты түсіртпеуге тырысу. Қорғаныстың мынадай түрлері бар: *аймақтық қорғаныс* – әрбір ойыншыға өз торының түбінде айыптық лақтыру алаңының белгілі бөлігін қорғауды және қарсыластар командасының кез-келген ойыншысына қарсы әрекет жасауды жүктейтін қорғаныс жүйесі; *жеке қорғаныс* – әрбір ойыншыға қарсы команданың белгілі бір ойыншысын бақылап, қамқорлыққа алуды жүктейтін қорғаныс жүйесі; *аралас* - аймақтық және жеке қорғаныс белгілерінің қисынды қолданылуы; *икемделген* – қарсылас шабуылының жүйесіне бейімделе қорғану.

Қорғаушы – бұл атауыштың екі түрлі мәні бар: қорғанушы команда ойыншылары және артқы сызықта ойнаушылар.

Аймақ – бұл атауыштың да екі мәні бар. Аймақ деп алаңның бөлігін атайды: *тыл аймағы* – алаңның алғы шегі, қалқаны мен орталық алаң сызығы арасында орналасқан, оның енін қоса есептегендегі ойын аймағының бөлігі; *шабуыл аймағы* – қарсылас команда қорғайтын алаң бөлігі; *орталық аймақ* – орталық сызықтың қасындағы алаңның үштен бірі. Қорғаныстың аймақтық жүйесінде аймақ деп жеке қорғаушылар қамқорлығындағы қалқан астындағы айыптық лақтыру алаңының кішкене бөліктерін атайды. Сонымен бірге үш секундтық аймақ – еденге салынған трапециямен шектелген айыптық лақтыру алаңының бөлігі бар.

Аймақтық прессинг – қорғаныстың белсенді формасы, мұнда команда өзінің қорғаныс әрекеттерін қарсылас алаңының жартысында аймақтық принципке сай ұйымдастырады.

Ойын қолданыстары – ойынға белсенді қатысуға мүмкіндік беретін негізгі қимылдар жүйесі. Баскетболда эпериулер, қағып алу, жүргізу, доп лақтыру, доп үшін күресу сияқты қолданыс түрлері бар.

Ойыншы – ойынға қатысушы немесе команда мүшесі. Орталық ойыншы – шабуылда қарсыластар торының маңында орналасқан ойыншылардың бірі.

Жеке-дара әрекеттер – алаңдағы жағдайға дұрыс баға беріп, үйлесімді шешім қабылдау кезінде қарсыласының қорғаныс немесе шабуыл әрекетін ойдағыдай жеңіп шығу.

Командалық әрекет – шеңберді шабуылдауға ыңғайлы жағдай жасау үшін команданың ұжымдық қимыл көрсетуі.

Ойын қисыны – шабуылда енемесе қорғаныста ойыншылардың келісіп әрекет етуі.

Сызық – алаң периметрі мен оның жеке бөліктерін белгілейтін ені 5 см ашық түспен болған сызық. Әрбір сызықтың ені ойын алаңының мөлшеріне кіреді. Баскетбол алаңын белгілейтін енегізгі сызықтар: беткі, шеткі /бүйір/, айыптық лақтыру, ортадағы, «үш ұпайлық» сызықтар.

Жеке қорғаныс – әрбір ойыншыға қарсы команданың белгілі бір ойыншысын бақылап, аңдуды жүктейтін қорғаныс мүшесі.

Жеке прессинг – доп қарсыластың қолына тиген сәттен бастап, әр ойыншы өз командасын қорғай отырып, бүкіл алаңда аңдып жүрген қарсыласын бақылаудың белсенді формасы.

Допты қағып алу – мұның көмегімен баскетболшы сенімді түрде допты иеленіп, келесі шабуыл қимылы жасалады. Оны екі қолмен де бір қолмен де алуға болады.

Минуттық үзіліс /тайм-аут/ - ережеге сай жаттықтырушының сұрауы бойынша берілетін бір минуттық демалыс.

Доп пен оны ойын барысында орын ауыстыруын арнайы атауыштармен аталады. «*Жанды доп*» - төреші дау туғызушы лақтыруға дайын болғанда немесе алаңның сыртынан ойынға енгізуші ойыншының қолында тұрғанда ғана осылай аталады. Ал бұған қарама-қарсы «*жансыз доп*» - ойынжа жоқ доп, доп торға түскенде, қарсылас оны ойынға енгізгенше; таласып қалған кезде; төреші алаңның ішінде ескертулер жасап жатқанда, ойынның біткендігі немесе қосымша уақыт берілгендігі жөнінде белгі берілгенде осылай аталады. Сонымен бірге *бос доп* – доп ойында, бірақ оны еш команда иеленбеген. *Талас доп* – қарсылас командалардың екі ойыншысы допты бірдей тиіп, алаңның сыртына шығып кетсе, төреші ол допты осылай атайды. Мұндай жағдайда доп алаңның жақын шеңберінен дау туғызушы лақтыру арқылы иеленеді.

Тосқауыл ретінде *қолдану* – қозғалыссыз тұрған серікті аңдушы қорғаушы жолына тосқауыл ретінде қолдану.

Допты лақтырған кезде жабу /басу/ - торға лақтырғанда қолмен доптың үстінен басып кедергі қимыл жасау.

Шабуыл – шабуылдау жүйесі. Оның шапшаң бұзып жару және бағытты шабуыл деген түрлері бар, екіншіі бұзып-жарудан қарсыластардан ұйымдастырылған қорғанысына қарсы ойыншылардың орналасуы мен орын ауыстыруы жағынан ерекшеленеді.

Ойыншының аяғы әртүрлі ойын жағдайларында арнайы атауыштар арқылы белгіленеді, мысалы, осьтік аяқ, яғни добы бар ойыншының жүгіріп кетпеу үшін еденнен көтермейтін аяғы; осьтік аяқ арқылы ойыншы қадам және бұрылулар жасай алады.

Айыптық лақтыру алаңы – төбесінде жартылай шеңбері бар трапеция тәрізді алаң. Тор астындағы беткі сызықтың 6 м кесіндісі трапеция табаны, ал ұзындығы 3 м 60 см айыптық лақтыру сызығы жоғары жағы болып есептеледі. Трапеция биіктігі – 5 м 80 см. Трапецияның жоғары жағына шеңбер сызылады, айыптық лақтыру сызығы оның диаметрі болып есептеледі.

Аялдаулар – екі амалмен секіру және екі кадаммен жасалады.

Допты тартып алу – төрт шабуылдаушының алаңның бір жағына ауысуы арқылы лақтыруға қарсы әрекет ету.

Артық жүктеме – төрт шабуылдаушының алаңның бір жағына ауысуы арқылы ойыншыларды орналастыру.

Допты әперу – ойыншының допты басқа ойыншыға қарай тез ауыстыру әрекеті. Түзу, ыршып түсіріп қолдан қолға әперетін түрлері бар. Бірінші әперу – қорғаныста жүріп немесе доп қалқаннан ыршып түскеннен кейін допқа ие болып, әрі қарай әперу. Бірінші әперуді шапшаң және дәл орындау шапшаң бұзып-жарып шабуылдауды табысты етеді.

Жасырын әперуде ойыншы ең соңғы сәтте доптың ұшу бағытын жасырады.

Алдыңғы қатардағы аймақ – қарсыласының қалқан жағында, оң сызықтың арасында, орталық сызыққа жақын орналасқан аймақтың бөлігі.

Ауыстыру /алмасу/ - қорғану айласы, екі қорғаушы өздерінің қамқорлығындағы ойыншылармен алмасады. Бұл жағдайдың қажеттілігі қорғаушылардың бірі тосқауылға ұшырап, өз қамқоршысына ілесе алмаған кезде туылады.

Қалқаннан ыршып түскен допты алу биіктікке секіру арқылы қалқаннан ыршып түскен допты қағып алып, иелену.

Қауіпсіздендіру – шабуылшылар жағына өту мүмкіндігін пайдаланып, қорғаныс кезінде серігіне көмектесу.

Бағытты шабуыл – қорлауды шабуылға алудың ыңғайлы жағдайын жасау мақсатында, алаңдағы барлық ойыншылардың қатысуымен қарсыласының алдын ала дайындаған үлгісімен жасаған қорғаныс әрекетін реттілікпен жеңіп шығу.

Топтаса қорғану – ойыншылардың шоғырланаған белсенді қорғанысы – асығыс жасалған қимылдың әсерінен қарсыластарды қателік жасауға мәжбүр ететін әдіс-айла.

Доппен жүгіру – доппен жасалатын қате қимыл. Ойыншы допты жүргізе басталғанда допты қолынан шығарғанға дейін өзектегі аяғын еденнен көтеруге еркі жоқ. Қозғалыс кезінде допты алған ойыншы екі кадаммен артық қимыл жасауға еркі жоқ. Жоғарыдағы екі жағдайда да жүгіріп кету тәртіптің бұзылуы болып табылады.

Сырғып өту – тосқауылға жасалатын айла. Тосқауыл қойған шабуылшыны қамқорлығына алған ойыншы артқа шегініп, серігіне сырғып өтіп кетіп, өз қамқоршысына жетуге мүмкіндік туғызады.

Өткізу – добы бар немесе допсыз ойыншының орын ауыстыруы. Айқастырыла өткізу дегеніміз шабуылшылардың топтық әрекеті, мұнда екі ойыншы добы бар ойыншының екі жағынан өтеді. Ойынның тактикалық үлгілерінде ойыншының қозғалу жолын бүтін сызықпен белгілейді және көрсеткіш белгі сызылады.

«Бес қателік» - жекелеген немесе техникалық бес қателігі үшін ескерту алған немесе ескертілген ойыншы автоматты түрде ойыннан шығарылады.

«*Жеті рет командалық тәртіп бұзу*» - команда ойынның бірінші жартысында 7 жекелік не техникалық тәртіп бұзушылық жіберсе, қалған уақыттың бәрінде айып добын белгілеумен жазаланады.

Жасырын доп әперу – ең соңғы сәтке дейін допты бере жасырып, қарсыласын алдау.

Аралас қорғаныс – ойыншылардың жеке не аймақтық бақылау принциптерін құру қорғанысы. Мысалы, төрт ойыншы аймақта, біреуі жеке ойнай алады немесе үш ойыншы аймақта, екеуі жеке т.б. ойнайды.

Тіке тұру – қарсыластар шабуылына әрқашан дайынболу үшін ойыншы аяғын сәл бүгіп, нық тұрады.

Нүкте /орын/ - алаңның шабуылдаушы барынша нәтижелі лақтыру жасай алатын жері.

Үш секундтық аймақ –трапециямен шектелген айып алаңның доп лақтыратын бөлігі. Өлшем белгісі аймақ көлемінде енеді.

Үш ұпайлы аймақ – екі доға сызықпен шектелген алаң кеңістігі, олардың әрқайсысы радиусы 6,25 м болатын жарты шеңберден тұрады.

«*Отыз секунд*» - шабуылшылар допты иеленген соң 30 секунд ішінде оны іле торға лақтыруын талап ететін ойын ережесі. Басқаша жағдайда доп қарсыластарға беріледі.

«*Үш секунд*» - бұл ереже бойынша шабуылдаушы қарсыластың айып добын лақтыратын аймағында 3 секундтан артық тұруға болмайды. Бұл ереженің тек торды шабуылдаушы ойыншыға ғана қатысы жоқ.

Тыл аймағы – қалқан мен орталық алаң сызығы арасына орналасқан алаңның алғы шегі.

Алдау – күрделі қимыл жасау немесе қарсыласты алаңдату үшін өзінің негізгі мақсатын бүркемелеп, қарсыласты алдау үшін жасаған қимыл.

Тәртіп бұзу – қарсы команданың ойыншысымен жағаласқанда жасалатын қате қорғаныс қимылы: итеру, соғу және т.б. Тәртіп бұзу көп қайталанатын бір команданың екі немесе одан да көп ойыншысының қарсыласқа қатысты бір мезгілде қателік жіберуі, *екі жақта тәртіп бұзу* – қарсылас екі команда ойыншысының бір-біріне қатысты бір мезгілде қателік жіберуі; *әдейілеп тәртіп бұзу* – қарсыласпен әдейілеп қақтығысқа түсу үшін ойыншы жіберген қателік сияқты түрлері бар. Бұл тәртіп бұзулардың ішінде *техникалық және дисквалификациялы* тәртіп бұзуларға ерекше мән берген жөн.

Айып – «тәртіп бұзудың» синонимі ретінде жиі қолданатын атауыш сөз.

Қолданылған әдебиеттер

1. Исмагуллаев Х.А. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод. рекомендации. 1996.
2. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. Москва, «Физкультура и спорт»
3. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. Москва «Физкультура и спорт»
4. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика преподавания. ФиС, 1986.
5. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении передачи мяча в баскетболе. 1993.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. М, Академия 2001 г.
7. Ковалев В.Д. Спортивные игры. М, Просвещение, 1988г.
8. Я.Г.Аблов. Врачебные наблюдения за баскетболистами: Институттың студенттері мен тыңдаушыларына арналған әдістемелік құрал – М.: 1982.
9. Баскетбол: Дене тәрбиесі институтына арналған / Ю.И. Львов., Ю.М.Портнов. ФиС, 1988г.
10. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе.: М.: ФиС, 1983г.
11. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин. М.: -2000г.
12. Э.И.Адашкявичене. Баскетбол для дошкольников.-М.: Просвещение, 1983 г.

А.Ү. ӘЛІМБЕКОВА

БАСКЕТБОЛ
Оқу құрал

Техникалық редактор
Редакциялық сектор жетекшісі
Компьютерлік беттеу

С.М. Қосбол
Г.Н. Алдыкеева
Г.Н. Дауирбекова

Баспаға 27.04.2023 ж. қол қойылды.
Пішімі 60X80 1/16. Есепті б.т. 6,2. Шартты б.т. 5,5
Таралымы 500. Тапсырыс 834.

М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті
«Дулати университеті» баспасы
080000, Тараз қаласы, Сулейменов көшесі, 11