

10-11 СЫНЫПТАРДА БАСКЕТБОЛДЫ ОҚЫТУДЫҢ ӘДІС ТӘСІЛДЕРІ

*Баекина О.Е.- Ы.Алтынсарин ат.
Арқалық мемлекеттік педагогикалық
институтының студенті
Сафарғалиева Г.Н. – ғылыми жетекші,
дене мәдениеті және спорт кафедрасының
аға оқытушысы*

Спорттың тандаулы түрінде тәсілдік дағдылардың қалыптасуының алғышарттары болып табылатын, қозғалысты істей білу және дағдылар қорын толықтырумен тұжырымдалатын жалпы тәсілдік берілген міндетті іске асырудың қажетті алғышарттарын қамтамасыз етеді. Мұнда дағдыларды дұрыс тасымалдау тиімділігін кеңінен пайдаланылады.

Дене даярлығының қосымша құралдары ретінде таңдап алынған жаттығулар тәсілі де жалпы тәсілдік даярлыққа енгізіледі. Бұл даярлықтың бөліміндегі маңызды жағы үйлесімді қабілеттілікке тәрбиелеу болуы қажет, спорттық-тәсілдік жетілдіру дәрежесі шешімді түрде осыған байланысты.

Менің мақаламда 10-11 сыныптарда баскетболды оқытудың әдіс тәсілдері берілген. Баскетбол ойынындағы түрлі тәсілдерді үйрету үшін балаларға үнемі жаттығуларды қайталатып жетілдіріп отыру қажет. Егер ойыншы алаңға түсіп келе жатқан доптан 1-2 метр жерде болса, оған доптың еденнен серпіліп биікке көтерілуін күтудің қажеті жоқ. Доп түскен жерге жылдам жүгіріп барып немесе допқа қарай бір аяғымен ұмтыла адымдап, доп еденнен серпілген сәтте қағып алуы керек. Ол кезде кеуде түсіп бара жатқан доптың артынан жылдам алға төмен еңкейтіледі, ал қолдары доптың сыртынан қармауға бағытталады. Ойыншы допты екі қолымен қармаған соң, ойын жағдайына сәйкес келесі техникалық тәсілді орындау үшін денесін тіктейді.

Ойыншы қорғаушының биік қалпында болып, жоғарыдан берілетін допты қақшып кетуге ұмтылған сәтте, шабуылшы допты екі қолымен жылдам төмен түсіреді де, қарсыластың қолының астынан бір қолымен командасына бере қояды. Ойыншы аталған тәсілді командалас серігі өзіне қарай жүгіріп келгенде қолданады. Сонымен қатар, бұл жерде жүгіріп келе жатқан ойыншының жылдамдығын ескере отырып, допты оның қолына тікелей (белден биік көтермей) бере қою керек. Егер қарсыласы сол жағында болса, ойыншы допты оң қолымен береді, ал қарсылас допты сол жақтан соғып жібермеу үшін сол қолы алға шығарылады. Допты оң санының тұсында кеңінен ашылған саусақтарымен қамтиды. Сол қолымен доптың алдыңғы жағынан, ал оң қолмен допты артынан қармай ұстайды. Допты беру үшін сол аяқпен алға бір адым жасалады. Сол мезетте (адым жасалған сәтте) оң қол тіктеліп, қолдың басының бүгілуі есебінен доп итеріліп шығарылады [1,25].

Допқа бір мәрте жанасып, жоғарыдан бір қолмен беру. Егер ойыншы секірген сәтте өзіне қарсылас жақын орналасқандықтан, допты себетке лақтыруға мүмкіндігі болмаса, онда ол допқа қолымен жанасып жоғарыдан бір қолымен серігіне қарай бағыттай алады. Бұл тәсілді доп өзіне жоғарыдан әуелете берілгенде және командалас серігі қалқаншаға қарай кенеттен жүгіріп шыққанда қолданған дұрыс.

Допқа бір мәрте жанасып, жоғарыдан бір қолмен беру тәсілі, допты себетке бір қолмен лақтырудың жеңілдетілген жаттығу түрі болып табылады.

Допты секіріп бір қолмен лақтыру (ұлдар). Допты секіріп бір қолмен лақтыру - қазіргі уақыттағы баскетболда көп қолданылатын тәсілдердің бірі. Секіріп лақтыру қарсылас жақын орналасқан кезде орындалады. Секіріп лақтыруды ойын кезіндегі жағдайға байланысты, допты қағып алған соң бір орыннан немесе доппен қозғалып келіп тоқтап орындауға болады. Ойыншы секіретін бұрын аяқтарын еденге бір уақытта немесе кезегімен қояды. Секіру әрекеті аяқтың қуатты жазылуы, сол мезеттегі кеуденің тіктелуі және доппен бірге қолдың жоғарыға шығарылуымен іске асырылады. Оң қолмен лақтырған кезде бастан асырыла көтерілген доп, жазылған оң қолда бұрылады, ал сол қол допты қапталынан алдынан

қармайды. Секірудің ең биік нүктесінде оң қол жоғарыға тіктеледі де, доп қолдың басының қуатты бүгілуімен себетке бағытталады.

Допты секіріп екі қолмен лақтыру (қыздар). Аяқтың, кеуде және қолдың қимылдары дәл бір қолмен лақтырудағыдай. Допты қапталынан, сәл артынан екі қолмен саусақтармен біркелкі қармайды. Секірген сәтте доп бастан асырыла шығарылады, қол жоғары алға тіктеледі және қолдың басының қуатты бүгілуімен себетке бағытталады.

Қалқаншадан немесе себеттен серпілген доп үшін күрес. Шабуылшылар қорғаушыларды айналып өтіп, барынша себетке жақын тұруға тырысады, ал қорғаушылар шабуылшының жолына уақытылы тұрып, шабуылшы келетін жаққа арқасымен орналасуға, оның допқа секіруіне кедергі келтіруге, қалқаншадан серпілген допты игерулеріне мүмкіндік бермеуге тырысады. Серпілген допты алуды сәтті аяқтау үшін, оқушылар төменгі сыныптарда игерілген тәсілдерді (допсыз ойыншыны ұстау, артқа айнала бұрылулар, қалқаншадан немесе себеттен серпілген допты қағып алу) уақытылы және үйлесіммен орындайды [2,43].

Ортаңғы шеппен шабуылдар кезіндегі команданың ойыншыларының өзара әрекеттері. Ортаңғы шеппен шабуылдау кезіндегі ойыншылардың әрекеттері ортаңғы ойыншының рөлімен айқындалады. Ол команданың шабуылын ұйымдастыру кезінде қарсыластың қалқаншасы мен қорғаушыларға арқасымен тұрады. Ойынның барысына қарай, ортаңғы ойыншы айып алаңының маңындағы түрлі аумақтарда болады (оң және сол жақтағы «мұршталардың» аралығында немесе айып добын лақтыратын сызықтың тұсында).

Ортаңғы ойыншының қызметін кез келген ойыншы атқара алады. Дегенмен ол орынға ұзын бойлы, допты қабылдайтын орынды таңдай алатын және қалқаншадан серпілген доп үшін күреске түсе алатын ойыншы тағайындалады. Ортаңғы ойыншы допты қабылдаған соң бұрылып допты бірден себетке лақтыра алады немесе өзін қарауылдап жүрген қорғаушыны айналып өтіп доппен қалқаншаға өте алады, сонымен қатар жанынан жүгіре өтіп бара жатқан командаласына бере алады.

Шабуылшылардың әсерлі ойнай білуі, алдыңғы және артқы шептегі ойыншылардың жалпы ойын барысын біріге ұйымдастыра білулеріне байланысты. Қарсыластың қалқаншасына жақын орналасқан ойыншылар алдыңғы шеп болып табылады. Егер алдыңғы шепте үш ойыншы әрекет етсе (бір ортаңғы және екі шеткі шабуылшылар), артқы шепте екеуі ойнайды, яғни команда 3х2 нұсқасымен шабуылдайтынын білдіреді (1-ші нұсқа).

Екінші нұсқасында ойыншылар былайша орналасады: екеуі алдыңғы шепте өнер көрсетеді (ортаңғы және бір шеткі шабуылшы), ал артқы шепте үш ойыншы (2х3 нұсқасымен шабуылдау жүйесі).

Артқы шептің ойыншыларының негізгі қызметтері (өздерінің себетін қорғауға бірінші болып қайтатындықтан, кейде оларды қорғаушылар деп те атайды): өз қалқаншаларынан шабуылды ұйымдастыру, допты ортаңғы ойыншыға жеткізіп беру және қарсыластың себетін шабуылдау үшін алға ұмтылу.

Егер артқы шептің ойыншылары ортаңғы ойыншыға допты бере алмаса немесе қарсыласты айып алаңынан «тартып» шығара алмаса, ондай жағдайда допты бос тұрған командаласына немесе жанынан өтіп (жүгіріп) бара жатқан командаласына беруіне, доппен алаңның бос «ашық» тұрған жерімен алға қарай қозғалуына болады [3,67].

Алдыңғы шептің ойыншысы немесе шеткі шабуылшы көбінесе ортаңғы ойыншымен өзара әрекет етеді. Олардың атқаратын қызметтері: тосыннан ортаңғы ойыншыға допты беру, допты қайтадан қабылдау үшін айып алаңының ашық тұрған жеріне қарай қозғалу, қалқаншадан немесе себеттен серпілген доп үшін күрес жүргізу, қорғаушылар қарсылық көрсетпесе себетті шабуылдау, қарсыласты айналып өтіп қалқаншаға барынша жақындау (ондай жағдайда ортаңғы ойыншы өзінің командаласы себетке еркін өту үшін бір қапталға кетіп, «дәлізді босатуы керек»).

Топтасып әрекет еткен кезде ойыншылардың допсыз қозғалу амалдарын уақытылы және дұрыс ұйымдастырылуы өте маңызды.

Сол қозғалыс кездерінде ойыншылар бос орынға ашылуға ұмтылулары керек. Шабуылшылар оған кез келген ойыншының жанынан жүгіріп өткенде қол жеткізуге болады. Соның арқасында, ол өзін қарауылдап жүрген қарсыласын «тірі» кедергіге әкеп тірейді. Шабуылшы сондай амалдардың арқасында өзінің командаласын қорғаушының қарауынан босатуға көмектесе алады (қақпалау арқылы).

Ойыншылар алаңның бос жеріне тікелей барумен қатар, бір бірімен қиылыса орын ауыстыруларды қолдана алады. Командалас ойыншылар алаңның қарсы бөлігіне бір мезетте жүргізеді. Олар жанаса жүгіріп келіп, бір бірінің жолын кесіп өтеді. Екеуі қиылысқан сәтте қарсыластардың біреуі тоқтатуға мәжбүр болады және екі шабуылшының біреуі қорғаушыдан бос болып шығады.

Ондай тәсілдерді келісіммен орындау керек. Бос орынға бір ойыншы шығуы керек. Негізінен, ойын кезінде ойыншылардың алаңның бір бөлігінде шоғырланып қалу жағдайын болдырмау керек (әсіресе алаңның бұрышында).

Команда ойыншылары ортаңғы сызықтан бастап, беткі сызыққа дейінгі алаңның барлық бөліктерін біркелкі қадағалаулары керек: бір екі ойыншы айып алаңының маңында, қапталдық сызық пен алаңның ортасында болады. Ойыншылар қарсыластың қарауынан босап шығу және себетті шабуылдауға жағдай жасау үшін алаңмен ұзына бойы және қиялай қозғалады [4,86].

Себетті шабуылдауға қатыспайтын ойыншылар шабуылдың екінші шебіндегі позицияға орналасады және қарсыластың қарымта шабуылына бірінші болып тойтарыс беруге дайындалады.

Ортаңғы ойыншы ұстау және сақтандыру. Ортаңғы ойыншы көбінесе қалқаншаның маңына әрекет ететіндіктен, қорғаушылар оған әрдайым жақын орналасулары керек. Ортаңғы ойыншыға бағытталған допты қақшып кету үшін, қорғаушы оны доп берілуі мүмкін жағынан қадағалайды. Егер ортаңғы ойыншы қалқаншадан алыстаса және айып добын лақтыратын сызықтың маңына орналасса, қорғаушы оны қадағалауын жалғастырып, доп берілуі мүмкін жағына келіп орналасады. Соның өзінде ол допты қабылдап үлгерсе, қорғаушы жылдам артқа қайтып, қалқанша мен екеуінің аралығына орналасады және оның тікелей себетке доп лақтыруына кедергі келтіреді. Бойы ұзын, епті және техникалық жағынан мықты ортаңғы ойыншыға қарсы әрекет ету қиын болғандықтан, оны қарауылдаушы ойыншыға командаластарының бірі көмектесуі (сақтандыру) керек. Ортаңғы ойыншы алаңның қауіпті аумағында болғанда (айып алаңының ішінде) қорғаушыны сақтандыру керек.

Қорғаушылар ойын кезінде шабуылдың артқы (екінші) шебіне қайтқан шабуылшыны қуа жөнелмей, өзінің айып алаңының маңында қалуына болады және ол ойыншы ортаңғы ойыншыны қарауылдап жүрген қорғаушыға көмектесуі керек.

Ортаңғы ойыншы орташа немесе алыс қашықтықтан себетті шабуылдамағанның өзінде, оны қадағалап жүрген қорғаушыны сақтандыруды жалғастыруы керек.

Пайдаланған әдебиеттер

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.:ФиС,1976.
2. Зимин А.М. Первые шаги в баскетболе. – М.:ФиС,1972.
3. Кожевникова З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов. – М.:ФиС,1971.
4. Кондрашин В.П. Тренировка баскетболистов высших разрядов. Изд. «Здоровье»,1978