****

БАЛКИБЕКОВ Бауыржан Аскарович,

№52 Мұстафа Өзтүрік атындағы жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Түркістан облысы, Сайрам ауданы

БАСКЕТБОЛДЫ ОҚЫТУ КЕЗІНДЕ ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРДЫ ПАЙДАЛАНУ АРҚЫЛЫ ҮЙРЕТУ

Баскетбол - бұл командалық ойын, сондықтан оған өту әлдеқайда оңай әдеттегі оқу жаттығуларынан кейінгіге қарағанда қозғалыс ойындар арқылы үйренуге болады. Дене тәрбиесі бойынша мамандардың назарына қозғалыс ойындар ұсынылады, ойынның жеке элементтерін жетілдіру үшін баскетболды оқытуда қолдануға болады.

Баскетболға арналған қозғалыс ойындарды таңдағанда, олар оған мүмкіндігінше сәйкес келуі және қажет нәрсені дамытуы керек. Бұл жағдайда ойындарды ойнағанда ойыншыларды кім шығарып тастайтындай болуы керек, өйткені ойыннан бірінші болып шығады, әдетте, ең әлсіз оқушылар, керісінше, ойындарға көбірек қатысып, өз дағдыларын жетілдіруі керек.

Қозғалыс ойындар және спорттық ойындары сабақтар мен жаттығуларда қолданылады:

* оқытылатын ойын әдістерін бекіту және жетілдіру;
* ойынның жеке элементтерінің үйлесімін жетілдіру;
* ойын барысында алаңда бағдарлау қабілетін дамыту;
* тактикалық есептердіесеп өлшемдерін шешу;
* дене қасиеттерін дамыту;
* қалыпты ойынмен салыстырғанда сабақтың мотор тығыздығын арттыру,
* әсіресе оқытудың бастапқы кезеңінде.

Мектептің ерекшелігі-барлық балалар дене шынықтырумен айналыспайды ерекшеліктер: қабілетті және қабілетсіз, епті және ыңғайсыз, физикалық тұрғыдан жақсы дамыған және нашар дамыған, баскетбол ойнағысы келетін және әр түрлі медициналық топтарға барғысы келмейтін оқушылар кездеседі.

Сондықтан мұғалім сабақтарды пайдалы және қызықты етуі керек барлық оқушылар өздеріне ұсынылған тапсырмаларды орындауға қатысуы керек барлық балалар, және ойыншылардан бас тартудың қажеті жоқ. Онсыз жоқ ойындарда алып тастау қысқа мерзімді болуы керек, оқушыларды қамту сыныпты топтарға бөлуге болады (жұптар, үштік және т. б.), олар бір уақытта бүкіл алаңда ойнайды, бірақ бір-біріне тәуелсіз дос, әрқайсысы өзінің дайындық деңгейінде қалыптасады.

Көптеген ойындарды бір уақытта ойнау өте ауырға түседі, ойыншылардың саны шектелген болып келеді. Бұл жағдайда оқушыларды ойын жағдайларына тезірек бейімделуге, басқа қатысушыларға дейінгі қашықтықты бағалауға, қозғалыс жылдамдығын дұрыс таңдауға, аялдамалар мен бұрылыстарды жиі қолдануға, назар аударуған дұрыс.

Алаңдағы ойыншылардың көптігі оларға бір-біріне кедергілер келтірмей ойнауға мүмкіндік береді. Осыған байланысты жасанды интеллект қажет емес: алаңда ешқандай кедергілер жоқ, олар тек тесттерде қолданылатын жаттығулар. Басқа жағдайларда, бұл келесі себептерге байланысты ұтымсыз:

* олар қоймада болуы керек;
* оларды бір жерде сақтау керек;
* олардың ойыншылардан айырмашылығы қозғалмайды;
* оларға әдетте пайда болуы мүмкін және ойыншылардың қолдаусыз қалудан қорқуы да мүмкін;
* оларды қатысушылардың өздері жақсы алмастырады. Дегенмен, мұны айту дұрысырақ, әдетте ойыншыларды ауыстырып отырады.

Сабақ кезінде немесе жаттығу сабағына арналған ойындарды таңдағанда мұғалім қажет оқушылардың дайындық деңгейін және олардың мүмкіндіктерін, сондай-ақ жасын ескереді. 2-ші және 11-сыныпқа дейінгі мектеп оқушыларына арналған барлық қозғалыс ойындар спорт залдарда ойнатылады.

Қозғалыс ойындарды сипаттау кезінде баскетбол ойыншыларының нөмірлері емес, қатысушылар саны бойынша ойыншы нөмірлері қолданылады, сондықтан нөмірлеу біреуден басталады. Сабаққа немесе жаттығу сабағына арналған ойындарды таңдағанда мұғалім қажет оқушылардың дайындық деңгейін және олардың мүмкіндіктерін, сондай-ақ жасын ескереді.

Мақала форматы жоғарыда аталғандардың барлығын егжей-тегжейлі көрсетуге мүмкіндік бермейді, топтар сондықтан біріншісіне тоқталайық - "ойыншыларды жылжыту және мені жаяу жүргізу". Қозғалыс дриблингпен және дриблингсіз болуы мүмкін. Шын мәнінде, доппен ойыншыны жылжыту. Көп жағдайда жылжыту ойыншылар мен дриблинг бір-бірімен тығыз байланысты, сондықтан олар бір топқа біріктіріледі.

Қозғалыс элементтері бар ойындарды пайдалану кезінде үйрету өте маңызды ойыншылардың бір – біріне, сондай-ақ қабырғаларға, орындықтарға және т.б. тигізбеуі керек, сондықтан көптеген ойындар кезінде қабырғаларға тиюді қате деп санау керек, ал доп тиген ойыншы ойыннан шығады. Ойыншылар қақтығыстарды болдырмау үшін қолдарын алға қоймауы керек.

Аяқтарға көбірек көңіл бөлу керек, оларды тізелеріңізге мықтап бүгіңіз, олардың қозғалу жылдамдығын есептеңіз, кез-келген уақытта тоқтауға немесе бағытты өзгертуге дайын болыңыз деп ескетіп отыру керек.

Осы топтың көптеген ойындары мектеп оқушыларының алаңда дәлдікті жасау қабілетін дамытады, бұл БАСКЕТБОЛ үшін де, басқалар үшін де өте маңызды мектепте оқитын командалық спорттық ойындар ойнау барысында.

"Броундық қозғалыс"("молекулалар").

Бұл ойын "броундық қозғалыс" деп аталады, өйткені алаңда болып жатқан оқиғалар көбіне осыған сәйкес келеді. Бірақ бастауыш сынып балалары үшін бұл атау тым күрделі болып шықты және олар ойынға "молекулалар"атауын берді. Сондықтан ойынның қос атауы бар.

Ойын оқытудың бастапқы кезеңінде қолданылады және өте қолайлы

Ойын болып табылады. Осы ойыннан соң барлық басқа ойындарды үйренуді бастау керек.

1 нұсқа. Барлық ойыншылар "молекулалар". Олар еркін жүгіреді ("ұшады") әр түрлі бағыттағы және әр түрлі жылдамдықтағы: басты міндет емес бір-біріне тию. Ол үшін аяғыңызды тізеңізге мықтап бүгіп, аялдамалар мен бұрылыстарды қолданыңыз. Сонымен қатар, сіз жылдамдықты есептей білуіңіз керек, уақытында бұрылу немесе тоқтау үшін қозғалыстар. Бастапқыда барлығы баяу қозғалады, бірақ игеру кезінде (немесе мұғалімнің нұсқауы бойынша) бәрі жылдамырақ ойнайды. Ойында жүгірудің әртүрлі нұсқалары қолданылады: кеуде, арқа немесе алға және артқа олардың комбинациясы, сонымен қатар бүйірлік және қалыпты қадаммен жүгіру кездеседі.

1. нұсқа. Ойын екі ауыспалы командамен толықтырылады: "жылу!" - барлық молекулалар" тез ұшады", " суық!"- олар тыныш жүреді. Кейіннен командалардың орнына мұғалім визуалды сигналдарды қолдана алады.
2. нұсқа. Ойын айыппұл ұпайларымен өткізіледі. Ойыншыға немесе затқа біреуді тигізгені үшін 1 айыппұл ұпайы, соқтығысу үшін-3айыппұл ұпайлары беріледі. Қасақана соқтығысу үшін ойыншы алаңнан шығарылады.

Дриблингпен "броундық қозғалыс".

1. нұсқа "броундық қозғалыс" ойынына ұқсас, бірақ сіз ойнайтын барлық адамдар алдымен баяу (қадаммен) қозғалу арқылы дриблингті аяқтайды, бірақ игеру (немесе мұғалімнің нұсқауы бойынша) – тезірек (жүгіру арқылы).
2. нұсқа. Басқа ойыншылармен кездескенде оқушылар допты басқаруы керек.

1 нұсқа. Барлық ойыншылар еркін қозғалу арқылы дриблинг жасайды әр түрлі бағыттағы алаң бойынша. ("Бағдаршам") Екі жалауы бар бір оқушы алаңның ортасында орналасады немесе еркін қозғалады. Егер ол жалаушалары бар қолдарын төмен түсірсе, онда барлық ойыншылар дриблингті бір қадаммен орындайды, егер қызыл жалауша көтерілсе-дриблинг орнында, ал егер жасыл-жүгіру деген сөз.

Егер оқушылар дриблингті нашар меңгерсе, онда орын ауыстыру екі бағытта орындалады (залдың оң жартысы бойынша-бір бағытта, ал сол жақта-басқа).

2-нұсқа. Ойыншылар допты жоғалтқаны үшін, соқтығысқаны үшін және "бағдаршам"алдындағы мінез-құлық ережелерін бұзғаны үшін айыппұл ұпайларын алады.

"Мен сияқты жүгіріңіз!».

Оқушылар жұптарға бөлінеді. Бірінші нөмір әртүрлі жолдармен және

әр түрлі жылдамдықта, аялдамалар мен бұрылыстарды қолдана отырып, екіншісі оны қайталайды. Біраз уақыттан кейін ойыншылар рөлдерді ауыстырылады.

Сандар.

1 нұсқа. Оқушылар ойын алаңында еркін жүгіреді. Мұғалім қашан

"төрт!"- оқушылар алдын ала келісілген шарттарға сәйкес мүмкіндігінше тезірек 4 адамнан тұратын топтар құруы керек, мысалы, қолдарыңызды иығыңызға қойып, бір-біріңіздің артыңыздан тұрыңыз немесе шеңбер құрыңыз қолдар үшін және т. б. кез – келген сандарды атауға болады.

Қозғалыс ойындардың арқасында әртүрлі техникалық және баскетболдағы тактикалық іс-қимылдар, дене қасиеттер (балық аулау, жылдамдық, төзімділік), сондай-ақ оқушылардың психикалық процестері (зейін, па мыжылу) дамиды, олардың жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелері нығаяды,тәртіп бойынша жұмыс жүргізіледі.