****

ИСАБЕКОВ Рустем Нуридинович,

Абай атындағы жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Түркістан облысы, Төлеби ауданы

**ЖАС БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ ШАПШАҢДЫҚ-КҮШ ҚАБІЛЕТІН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ**

Спорттық ойындар, әсіресе баскетбол, айтарлықтай дене белсенділікпен сипатталады, олар баскетболшы спортшылардың ойын іс-әрекетімен, ойын жағдайымен, орындалатын ойын әрекеттерінің сипатымен және баскетбол ойынында болатын бәсекелестік күрес ерекшеліктерімен анықталады. Бұл спорт түрінің ерекшелігі, қозғалыс әрекеттерінің сипаты мен мазмұны, сондай-ақ олар жүзеге асырылатын жағдайлар көбінесе жеке ойыншылардың да, жалпы баскетбол командаларының да арнайы дайындық деңгейін анықтайды.

Ойын барысында баскетболшылардың қимыл-қозғалысы күрделі және әртүрлі, бұлшықет жұмысының жоғары қарқындылығымен орындалады. Құрылымы, сипаты және күрделілік дәрежесі бойынша әртүрлі қозғалыс актілерінің едәуір санын қосу, олардың ішінде негізгілері доппен жасалатын іс-әрекеттер (жүргізу, соғу, тоқтату, беру, әр түрлі позициялардан шығыршыққа лақтыру), сондай-ақ алаң бойынша әртүрлі бағыттар мен әртүрлі тәсілдермен қозғалу (жүру, жүгіру, жылдамдату) әрбір баскетболшының дайындық деңгейіне жоғары талаптар қояды, сонымен қатар қарсыласпен тікелей байланыста ойнауға мәжбүр болады.

Баскетболшылардың шеберлігін қалыптастыру процесі ұзақ уақытты алады және осы әдебиеттерден белгілі болғандай, оның негізі дайындықтың бастапқы кезеңі болып табылады, мұнда ең маңызды міндет спортшының баскетболға дене және техникалық жарамдылығын қамтамасыз ету болып табылады. Қазіргі баскетбол-бұл спорттық ойын. Ойын әрекеттерін орындаудың жоғары қарқыны, алаңдағы жағдайлардың тез өзгеруі, қарсыласпен үнемі жекпе-жек өткізу, допты иеленудің шектеулі уақыты спортшыны даярлаудың барлық түрлеріне жоғары талаптар қояды.

Баскетбол командаларына тек жоғары бойлы ғана емес, сонымен қатар жоғары шапшаңдықты, ойын техникасы мен іс-әрекеттерді орындаудың керемет техникасы, ойын ептілігі, қарсыластың сақинасын жеңудегі тұрақтылық қажет. Қазіргі уақытта ғалымдар мен практиктер баскетбол ойынының тиімділігін ойыншылардың қалқан астындағы шығыршықтан қайтқан допқа жекпе-жекте жеңіске жету, алыс және орта қашықтықтан, айып добын орындау қабілетімен байланыстырады.

Мұның бәрі баскетболшылардың жақсы шапшаңдықты және күштік дайындығын білдіреді, оның негізі көпжылдық дайындықтың бастапқы (негізгі) кезеңінде қаланады. Осы кезеңде оқу-жаттығу процесін дұрыс ұйымдастыру-кез келген деңгейдегі жарыстарда болашақ жетістіктердің кепілі. Сондықтан, баскетболдағы спорт резервін бастапқы даярлау жүйесін жетілдірусіз, жоғары деңгейлі командалардың жарыстарында тұрақты жетістікке жету мүмкін емес.

**Зерттеу мақсаты:** жас баскетболшылардың шапшаңдықты-күш қабілетін жетілдіру әдістемесін жасау және тәжірибелік негіздеу.

Зерттеу жұмысының міндеттері:

**-** баскетболшылардың дене қасиеттерін жетілдірудің әдістемелерін зерттеу.

* шапшаңдық-күштік дайындық құралдарын, олардың ұтымды қозғалыс дағдысын қалыптастыруға әсерін зерттеу;
* баскетболшының негізгі қимыл дағдыларын қалыптастыру үшін шапшаңдық-күш құралдарының оңтайлы жиынтығын анықтау;

**Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды**: арнайы әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, математикалық статистика.

**Зерттеуді ұйымдастыру және нәтижелері.** Арнайы әдебиеттерді зерттеу барысында біз отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектерін зерделедік. Авторлардың мәліметтеріне сүйенсек, шапшаңдық - күш қабілетінің даму сатысы (бір орыннан биіктікке секіру көрсеткіштеріне қарай) 8- 12 жас шамасында. Ал 13 жастан шапшаңдық - күш қасиетінің даму деңгейі әрдайым өсіп отырады, 11- 12 жаста өсу кәрсеткіші жоғарғы нәтиже береді. Одан кейінгі жылдарда шапшаңдық - күш қасиетінің абсолюттік өсу көрсеткіші төмендейді. Қыздарда шапшаңдық - күш қабілетінің өсуі 8-12 жас аралығын қамтиды. Ең жоғарғы өсімді - 10 жаста, ал ең төменгісін 18 бен 19 жас аралығында байқаймыз. Келтірілген мәліметтерді ескере отырып, 8 жас пен 15 жастағы балалардың секіргіштігінің өсу деңгейі жылына орта есеппен 2,8 см-ге, қарқынды өсу мерзімі 10 - 13 жас шамасында байқалады. Жас ерекшеліктеріне байланысты секіргіштік қабілетінің дұрыс калыптаспауына, зерттеу кезіндегі мағұлматтардың жетіспеуі, зерттеушілер санының аздығы, өлшеу тәсілдерінің нашарлығы, табиғи немесе әлеуметтік жағдайлардың әсер етуі ықтимал.

В.П. Филин зерттеулері көрсеткендей баскетболшылардың жылдамдық- күш қасиетінің дамуы 12-17 жас шамасында 48,11 % өсетінін, жылдық өсімнің орташа көрсеткіші - 4,35 см құрайды. Бірақ өсу деңгейі бірқалыпты емес. Ең көп өсу деңгейі 12-13 жаста байқалады, яғни бұл кәрсеткіштер баскетбол ойынының алғашқы кезеңінде білінеді. Осы кезеңде бір орыннан биіктікке секіру көрсеткіші 6,37 см өседі, яғни 14, 09 % құрайды. 13-14 жаста көрсеткіш 4,39 см-ге жоғарылайды. (8,52% ). 11-12 жаста өсім 5,17 СМ (9,32% ) құрайды. Бұдан кейінгі жылдары өсу көрсеткіші 11-12 жаста (3,77 % ) байқалады.

Зерттеу жұмысы жасөспірімдердің түрлі спорт ойындарындағы шапшаңдық-күш қасиеттерінің көрсеткіштерін анықтады. Жоғары көрсеткішке жеңіл атлеттер, одан кейін баскетболшылар мен футболшылар, соңынан волейболшылар ие болды. Жасөспірім спортшылардың мамандықтары мен спорттык дәрежесіне сай, олардың шапшаңдық-күш қасиеттерінің дамуына тұжырымдама жасай келе, бұл қасиеттің үзілмей дамып отыратындығына көз жеткіздік және де жеңіл атлеттер, баскетболшылар мен футболшылардың көрсеткіштері өте жоғары (волейболшыларға қарағанда). Яғни бұл спорт түрлеріндегі дене кабілеттерін тәрбиелеу әдіс-тәсілдері өте жақсы деген бағаға жауап бергендігі.

Сонымен қатар біз педагогикалық эксперимент жүргізген болатынбыз. Зерттеулер 2022-2023 оқу жылы барысында жүргізілді. Зерттеулерге баскетболмен шұғылданушы, жасы 12-13-дегі 20 баскетболшылар қатысты. Оның ішінде оны бақылау тобы ал калған оны эксперементтік топ болды. Бақылау тобы стандартты жаттығулар орындаса, эксперименттік топқа біз арнайы шапшаңдық-күшке бағытталған жаттығулар кешенін ұсынған болатынбыз. Зерттеулер екі кезеңмен жүргізілді.

Бірінші кезеңде зерттеліп отырған мәселе бойынша ғылыми-әдістемелік және арнайы әдебиет зерделенді және талданды. Талдаудың негізінде жас баскетболшылардың жарыс ойындарындағы дене қасиеттерінің даярлығын және қозғалу белсенділігін сипаттайтын көрсеткіштер жинағы анықталды. Бұл көрсеткіштер педагогикалық бақылауларда педагогикалық экспериментке қатысушылардың дене қасиеттерін және қабілеттерін тестілеген кезде пайдаланылды.

Екінші кезеңде педагогикалық эксперимент жүргізіліп, оның барысында 20 жас баскетболшылардың дене қасиеттерінің даярлығын тестілеу жүргізілді. Дене қасиеттерін даярлауды бағдарламалаудың алгоритмі жасап шығарылды, 20 жас баскетболшылардың қатысуымен табиғи ашық педагогикалық эксперимент жүргізілді, алынған мәліметтер талданды (1 кесте).

Кесте 1. Дайындық кезеңіндегі эксперименталдық жаттығу нәтижесінде жас баскетболшылардың дене даярлық көрсеткіштерінің өзгеруі (X ± m)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Көрсеткіштер | Бақылау тобы (n = 10) | Эксперименттік топ (n = 10) |
| Зерттеудің басында | Зерттеудің соңында | Зерттеудің басында | Зерттеудің соңында |
| 30 м жүгіру, (с) | 4,21±0,07 | 4,06±0,04 | 4,30±0,05 | 3,88±0,06\*\* |
| 40 секундта қайталай жүгіру, м | 194,0±0,4 | 196,8±0,6 | 194,6±0,4 | 202,7±0,4\*\* |
| 5-аттап секіру, м | 12,2±0,2 | 13,0±0,1\*\* | 12,1±0,2 | 13,6±0,1\*\* |
| 12-минуттық жүгіріс, м | 2156,3±31,6 | 2227,8±29,0\*\* | 2119,2±83,3 | 2266,7±71,2\*\* |
| Ескертпе: мұнда және одан әрі айырмашылықтардың дұрыстығы: Р< 0,05 кезінде; \* бір - P < 0,01 кезінде \*\* екі жұлдызшамен белгіленген |

Берілген кестеден көріп отырғандарыңыздай екі топтың көрсеткіштерінен біршама айырмашылық байқауға болады. Әрине зерттеудің басында екі топ арасында айтарлықтай айырмашылық байқалмаған болатын.

Жаттығушы әсерлердің үлкен тиімділігінің себебі дәл осы регламенттелген тыныс алу режимдері болып табылатындықтан, эксперименттік топтағы баскетболшыларда шапшаңдық көрсеткіштерінің айтарлықтай және статистикалық сенімді артуын көрсетеді.

Бұған қоса, жас баскетболшылар ағзасының жұмыс істеуінің үнемділігінің артқанын атап өткен жөн. Жарыстың бірінші айналымын қамтитын педагогикалық эксперименттің екінші кезеңінің міндеті, сәтті жарыс әрекеттерінен басқа, дене кондицияларды, ең алдымен шапшаңдықты-күш мүмкіндіктерді арттыру болып табылады.

Қорытынды:

Жас баскетболшылардың дене қасиеттерінің даярлығын бағдарламалау теориялық және практикалық негіздемелердің болуын, белгілі бір алгоритмді жасап шығаруды және педагогикалық әсер етудің оптималды мазмұнын таңдауды қарастырады. Бағдарламалау алгоритмінің құрамында бірқатар дәйекті операциялар бар: даярлау кезеңінің мақсатын және міндеттерін анықтау; дене қасиеттері дамуын бағалау; спорттық нәтижеге әсер ететін факторларды анықтау; жаттығудағы күш салуларды бақылау, бағалау және түзету.

Аптасына үш рет өткізілетін сабақтарда апталық жаттығу циклін жоспарлауға сәйкес көлем мен қарқындылықтың кезектесумен шапшаңдықты-күш бағыттағы жаттығулар кешендерін қолдану оң нәтижелерге әкелді.

Шапшаңдықты-күштік көрсеткіштердің сенімді өсімі 4,22 ден 7,5% пайызға дейін жоғарлады, сынақтардың 80% пайызы: 30 метрге жүгіру; жоғары секіру; бес аттап секіруде; 40 секундта қайталай жүгіру. Ал 12 минуттық жүгіріс тестінде екі топта да сенімді өсім байқалды.

Педагогикалық эксперимент нәтижесі жас баскетболшылардың шапшаңдық-күшке даярлаудың зерттеу барысында қолданылған әдістеменің тиімділігін растады.