**871129300926**

**ДУЙСЕНБАЕВ Айбек Асилханович,**

**№163 орта мектебінің денешынықтыру пәні мұғалімі.**

**Қызылорда облысы, Жаңақорған ауданы**

**БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ**

Баскетбол ағылшын тілінен аударғанда «basket» себет жане «ball» доп деген сөзді білдіреді. Баскетбол командалық спорттық ойын, оның мақсаты қарсыластың торын қолмен доп түсіру, сонымен қатар қарсылас команда допты салдырмау әрекетін жасайды. Орталық Американың ежелгі халықтарының доп ойынының көрінісі салынған сурет тапқаннан кейін белгілі болды. Бұл суретті көріністің казіргі кездегі баскетболға ұқсастығы болған және Юкатан түбегінен төрт бұрышты алаң табылған. Алаңды қоршаған таста соғылған қабырғаның ортасында қарама-қарсы төрілген. Сонымен қатар 1603 ж Дитрих Брустың салынған суретінде де қазіргі баскетболға ұқсастығы болған. 1818 жылы Фата энциклопедиясында Флориада тұрғындарының ойыны жазылған, онда бағанаға ілінген торға допты көздегені тұр. 1891 ж. Джеймс Нейсмит 1-ші рет ойының негізгі принціптерін құрастырды олар осы күнге дейін маңызын сақтады. Қазіргі заман техникасы – ол күрестің формасы мен әдісінің тарихы даму қорытындысы. Уақыт өте келе, тәсілдердің саны да өзгерді. Әрбір тарихи уақыт кесіндісі көп деген ұтымды тәсілдерді ұсынды. Сондықтан, қазіргі заман әдістерінің керекті арсеналын білуі қажет және қазіргі заманғы ең тиімді әдістердің бастысын анықтайтын ойынның даму тенденция арсеналын білуі қажет.Жіктеу – ол белгідегі барлық әдістер мен тәсілдер бөлім мен топ бойынша анықталған белгі негізінде топтастыру.Техника – ол ойынның тәсілі, ойыншылардың қорғаны мен шабуылда нәтижені әрекеттерін қамтамассыздандырып, команда ішінде ойыншылардың бірігіп әрекеттесуі мен қарсылық көрсетіп ұйымдастырады. Баскетболшы тәсілі үлкен екі бөлімнен тұрады, шабуыл және қорғаныс тәсілі. Тәсілдің қолданыстары қорғаныс және шабуыл әрекеттерін міндетті түрдегі бірлігі негізінде ғана үйретілуі және жетілдіру керек. Ал бұл бірлікке қол жеткізу үшін қолданыстардың кең қорына ие болуы және оларды ойында қолдана білуі керек, ұтымды тәсілдің болуы баскетболшының дене қабілеттерін барынша толық және тиімді қолдануға мүмкіндік береді. Баскетболшылардың тәсілдік дайындығын сатыға бөлуге болды және оған сәйкес міндеттер шешіледі. Бірінші сатыда негізгі қолданыстармен оларды орындау, негізгі амалдары сонымен қатар бұл қозғалыстардың негізгі бірліктері қолданылады. Қолданыстардың қозғалыста жасалуына және оларды бағытты өзгерте отырып орындауға оң жаққа, сол жаққа, оң сол қолмен жасауға баса назар аударған жөн. Екінші сатыда, бұрын үйретілген қолданыстардың басқаша жаңа амалдар мен біріктіре отырып қолдану тәсілдері жетілдіріледі. Үшінші сатыда бұрын үйретілген қолданыстар кешені жетілдіріледі, кеңейтілдіреді және қайталанады, сонымен бірге әр ойыншы мен жеке-жеке дайындық жүргізіледі. Тәсілдік қолданыстардың әртүрлі бірлігін үйретуде оларды орындаудағы реттіліктік болуын қадағалаған жөн, бұл үшін әдетте негізгі тәсілдің қолданыстары бірлігі жататын кешенді жатығулар қолданылады. Допты қағып алу — доппен ойнауда ең көп тараған қолданыс түрі. Допты екі қолдап қағып алу үшін бір орында тұрып допқа қарай қолды түзу еркін созу керек. Мұнда бес бармақтар бір-біріне бағытталып үш-бес сантиметрге дейін жақындатылады. Доп саусақтарға тиген кезде қолды сәл бүгіп допты кеудеге қарай жақындатады. Әперу және басқа қолданыстармен бірлікте ғана қағып алуды жетілдіруге болады. Жүгіру кезінде допты қағып алу үшін қолды допқа қарай алға созған сәтте, жүгіруде кезекті қадамды жасаушы аяқпен барынша кең-кең қадам жасалады. Допты қағып алып денеге қарай тартады да келесі қадамды жасап сүйеусіз жағдайда екінші қадамды жасап үшіншісін жасамас бұрын доп жіберіледі. Қозғалыста қағып алуда қате жібермес үшін аяқпен қол жұмысында дұрыс ырғақты бекітуге көмектесетін жаттығуларды қайталаған жөн. Түзу сызық бойымен жүгіргенде, сол аяқпен итерілгеннен кейін бір кең қадам жасалады да жүгіруді жалғастырады. Мұндай қадамды алдын ала дайындаған дұрыс болады. Допты саусақпен итерілгеннен кейін, екі кең қадамды қатарынан жасалынады. Жоғарыдан төменнен ұшып бара жатқан допты қағып алуда қол алға қарай жоғары төмен созылуы керек. Троектория бойынша доппен амартизация қимылдары жасалады. Қарсылас командаларының негізгі мақсаты: орын алмастырулар, әперулер айла қимыл сериалары арқылы ойыншылардың бірін лақтыруға ыңғайлы жерге шығарып қарсылас торына допты дәл түсіріп ойнау. Допты торға лақтырарда ойыншыдан бұлшық ет күшін дәл есептеп қол, дене, аяқ қимылдарын сәйкес келуі талап етіледі. Кеудеден екі қолдап лақтыру түйін тәрізді жалпы беруден кейін допты шапшаң жұмсақ лақтыра отырып қажетті траеоктория бойынша торға түсіру. Екі қолдап жоғарыдан лақтыру, көп жағынан алғанда лақтырудың кеудеден екі қолмен жасалатын түріне ұқсас, бастапқы қалыпта доп маңдайдан жоғары ұсталады, ал бүгілген қол шынтақтары бет деңгейіне дейін көтеріліп алға қарай бағытталады. Лақтырудың бұл түрін секіріп жасағанда айрықша тиімді себебі, доптың жоғары болуы оның ұшып бара жатқанда ұстап алуды қиындатады. Иықтан бір қолмен лақтырғанда дайындық қимылдарымен аяқпен жұмыс істру сипатына қарай кеудеден екі қолмен лақтыру түріне ұқсас. Бастан бір қолмен лақтырғанда орындауда доп қолдың бірінің саусақтарын ұстап тұрады. Бұл жағдайда допты екінші қолмен ұстауға болады. Басқа қимылдар бастан екі қолмен лақтырғанмен бірдей. Секіріп лақтыру — қазіргі заманға баскетболдан маңызды және тәсілдік жағынан ең ауыр түрі. Мұны секіруді лақтырумен үйлестіру керек. Лақтыруда бастапқы қалыпты қабылдаудың екі амалы бар. Ойыншы допты жоғарыдан лақтыру үшін бірден оны бастапқы қалыпқа әкеледі, сосын итеріле секіріп ең жоғары нүктеге допты нысанаға қарай жібереді. Ойыншы допты қағып алып бірден жоғары қарай секіреді де қолды сілтеп допты бастапқы қалыпта әкеледі. Сосын лақтыруды орындайды. Мұны мынадай жаттығулар арқылы орындауға болады: Биікке секіріп қолмен лақтыру жасағандай қимылдар орындау. Дәл осыны тек қолына допты ұстап жасау. Допты алаңға ұрып жіберіп алға бір қадам жасап алып оны ұстап алып аяғын бүгіп бастапқы қалыпқа келу. Жақын қашықтықтан лақтыру, секіру арқылы жасалады. Бір қолмен лақтыру кең таралған. Оны орындау үшін жүгіріп келудің соңғы қадаммен бірге доп қағып алынады да екінші қадам жасап итеріле секіреді. Жоғары ұшып бара жатып секіруші аяқпен алға — жоғары қарай қозғалыс жасайды да, сосын тіреуіш аяққа қарай түсіреді. Секірген сәтте допты қолмен шығара көтеріп ең жоғарғы нүктеде лақтыруды орындайды. Қозғала жүгіріп доп лақтырудан мынандай жаттығулар арқылы орындауға болады. Жаттықтырушы допты қолын алға созып ұстап, ойын лақтыру сызығында тұрады. Айналысушы қалқанға жүгіріп келіп бір қадам жасап допты жаттықтырушының қолын сүріп, сосын тағы бір қадам жасап лақтыруды орындайды. Дәл осы кезде жаттығушы айналысушы допқа ие болар сәтінде оны жай ғана вертикаль күйде лақтырады. Бұл допты қолдана алмай қағып алу үшін жасалынады. Дәл осы, лақтыру қарсык еле жатқан серіктің әперуі арқылы жасалады. Баскетболшы қолданыстың мынадай түрлерін қолданады, кәдімгі жүріс, жүгіру, қосалқы қадамдап айналулар мен бұрылулар. Әрбір амал допты әперу және басқа қолданыстар үшін қолайлы жағдай туғызу мақсатында лайықты жағайларға қолдануы. Көбінесе қозғалыс жылдамдылығын шапшаң ауыстыру бір қолданыстан екіншісіне күрт ауысулар қолданылады сондықтан да шұғылданушылар үнемі жағдай талап ететін қандай да болса тәсілдерді орындауға дайын болатындай күйде болулары керек. Жүгіруді жетілдіре отырып баскеболшы алдымен де артымен де бағытты, жылдамдықты өзгерте отырып, сонымен бірге шапшаң жүгіре алуы керек екендігін есте сақтау қажет, осы мақсатта төмендегідей жаттығуларды үнемі қолданған жөн. Түзү сызық бойымен аяқты өкшеден ұшына қарай сырғанай отырып жүгіру, және оны жұмсақ еркін болуына үнемі бойлап отыру. Бір орында тұрып жүгіруден қашықтыққа жүгіруге ауысу. **Қорытынды.** Спорттық ойындардың бір түрі — баскетбол. Бүкіл әлемге тараған ойындардың бірі. Баскетбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан тұрады — жүгіру, жүру, секіру және лақтыру. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болсын, бәрі ойнай береді. Сондықтан да баскетбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді және ағзаға пайдалы болып табылады. Баскетбол ойыны адамның көңілін шаттандырып, іскерлігін арттырады. Бүгінгі баскетбол ойынының даму деңгейі өзінің ең жоғарғы нүктесіне жетті деуге болады, себебі ойынның бүгінгідей жылдамдығы бұрын-соңды болып көрген жоқ. Ойыншының қозғалысы, жүгіру жылдамдығы секіру және лақтыру, кілт тоқтауы. Міне, мұның барлығы жалпы дамыту жылдамдығын, ойыншылардың дайындық деңгейін көрсетеді. Баскетбол, спорт ойындарының бір түрі ретінде барлық оқу орындарының бағдарламасына кіреді. Арнаулы оқу орындарының студенттері бұл кезеңде баскетбол ойынын ойнап, белгілі деңгейде дайындықпен келді деп есептеледі. Сондықтан бұл оқушылар оқу процесінде ойынның негізгі айла-тәсілдері, тыныс алу және ойын жүйесін біледі, жарысқа да қатыса алады. Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адам ағза жүйесінде және ішкі құрылыстарына жақсы әсер алады. Дене тәрбиесі жүйесінде баскетбол ойынының маңызы зор. Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды имене отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, денсаулықты сақтауға, көңіл-күйін көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар.