

УДК 796.323

## **13-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ БАСКЕТБОЛШЫЛАРДА ЖЫЛДАМДЫҚ САПАСЫН ДАМЫТУДЫҢ ЖОЛДАРЫ**

**Өтегенова Қамажай Муратқызы**

Utegenovakama.2001@gmail.com

Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

Әлеуметтік ғылымдар факультетінің Дене шыңғықтыру және спорт мамандығының

3 курс студенті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Л.С. Тұңғышмұратова

Баскетбол – олимпиадалық спорт түрі, доппен ойналатын спорттық командалық ойын болып саналады. Ойын мақсаты допты қарсыластың себетіне белгіленген уақытта салу болып табылады. Ойын барысы әртүрлі қозғалыстарды қамтиды: қарсыластармен жеке жекпе-жекте жүру, жүгіру, тоқтату, бұрылу, секіру, қағып алу, лақтыру және дриблинг. Баскетболшылардың жылдамдық сапасының жоғары болуы тікелей ойындағы нәтижеге әсер етеді. Атап кететін болсақ, қорғаушыны дер кезінде «алдап кету», алаңда және себет астында қолайлы орын алу, допты командаласына тез беру кезінде аса маңызды. Баскетбол жас спортшылардың дене қабілетін дамыта отырып, тез қимылдауларына, жылдам шешім қабылдауларына және командада өзара тығыз жұмыс жасауларына үйретеді.

Жылдамдық – берілген шарттар үшін ең аз уақыт аралығында қозғалыс әрекеттерін орындауды қамтамасыз ететін адамның дене қасиеттерінің бірі. Жылдамдық қасиетін дамыту баскетболшы іс-әрекетінің негізгі құрамдас бөлігі болып табылады. Бұл дене сапасының үйлесімі мықты және жылдам команда құруға үлкен септігін тигізеді. Сол себептен, жас баскетболшылардың жылдамдық сапалары өзекті мәселе. Өйткені баскетболға дұрыс, жылдам шешім қабылдауға қабілетті әрі қимыл-қозғалысы жылдам әрі ширақ ойыншылар қажет.

Зерттеу мақсаты: 13-14 жас аралығындағы баскетболшылардың жылдамдық сапасының дамыту маңыздылығын анықтау.

Зерттеу міндеттері:

– 13-14 жастағы баскетболшыларға арнайы жылдамдықты дамытуға бағытталаған жаттығулар кешенің әзірлеу.

– Жаттығулардың тиімділігіне талдау жасау.

– Физикалық даму деңгейін анықтау.

Зерттеу әдістері: Әдеби дереккөздерге талдау жүргізу. Анализ жасау. Жаттығулардың тиімділігін салыстыру.

### **Зерттеу нәтижесі және оны талдау:**

Балаларда жылдамдық сапасын дамыту – бұл бұлшықеттердің жиырылуының максималды мүмкіндігін арттыру процесі. Жылдамдық қабілетінің қалыптасуы мен жетілуіне орталық жүйке жүйесі қызметімен қоса сүйек-бұлшықет аппаратының жағдайы мен функциясы, бұлшықет тіні құрылымының морфологиялық ерекшеліктері, құрамы, бұлшықет күші, энергия қоры мен қабілеттілігі сияқты негізгі факторлар әсер етеді. Жылдамдық сапасына буындардағы қозғалғыштық дәрежесі мен жоғары жылдамдықтағы қозғалыстарды үйлестіру қабілеті, организмнің тіршілік әрекетінің биологиялық ырғағы, баланың жасы мен жынысы да маңызды рөл атқарады.

Жылдамдық қабілеттерін дамыту үшін ең қолайлы кезең 7 жастан 12 жасқа дейінгі жас аралық ең қолайлы болып саналады. Яғни, жылдамдықты дамытуды кіші мектеп жасынан бастаған қолайлы. Максималды жылдамдық ұл балаларда 14-16 жаста, қыздарда 15-17 жаста тиімді түрде жақсарады. Көптеген жаттықтырушылар мен зерттеушілердің пікірінше, 8-11 жастағы балалармен жаттығу процесінде жылдамдық қабілеттерін негізінен қозғалыстардың жиілігі мен жылдамдығын арттыруға бағытталған жаттығуларды қолдану арқылы дамыту ұсынылады.

Баскетболшылардың жылдамдық қабілеттерін дамытуда келесі әдістер қолданылады. Олар:

- Қайталау әдісі;
- Репрогрессивтік әдіс;
- Интервалды әдіс;
- Ауыспалы әдіс;
- Жарыс әдісі.

Қайталау әдісі - бірдей жоғары жылдамдықтағы жаттығу, бірдей стандартты жүктеме белгілі бір демалыс аралықтарында бірнеше рет қайталанатын, оның барысында жұмыс қабілеттілігі жеткілікті түрде толық қалпына келеді.

Репрогрессивтік әдіс - ерекшелігі жаттығудың әрбір дәйекті қайталануындағы жүктеме аздап артып отырады. Мысалы, баскетболшы схема бойынша максималды жылдамдықпен жүгіреді: 20 м + 30 м + 40 м.

Интервалды әдіс - қайталанудан біраз ерекшеленеді, яғни нормаланған демалыс аралықтарында орындалады.

Ауыспалы (контраст) әдісі - ол қозғалыс жылдамдығын арттыруға ықпал ететін белсенді бұлшықет кернеуін ынталандыратын қиын, қалыпты және жеңіл жағдайларда жоғары жылдамдықты жаттығуларды кезектестіріп орындауды қамтиды.

Жарыс әдісі. Оның мәні жаттығулардың жеке жетістігін арттыру немесе қарсыласын жеңу мақсатында жарыс түрінде орындау.

Осы аталған әдістерді үйлесімді пайдалана отырып, жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар кешенін әзірлеуге мүмкіндік бар және 13-14 жастағы баскетболшылардың жылдамдық қабілетін дамытуда тиімді әдістерді қолдану жаттықтырушы-педагогтың кәсіби біліктілігін көрсетеді деп есептейміз.

13-14 жас аралығындағы баскетболшылардың жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар кешенін құру барасында бірнеше фактілер ескерілді. Жас баскетболшылардың баскетболға деген қызығушылықтарын арттыру мақсатында және жалықтырып алмау үшін жаттығулар қызықты эстафета, ойын түрінде ұйымдастырылуға бағытталуы тиіс. Сонымен қатар, жаттығуларды алдымен бой қыздырудан бастау керек. Төменде бірнеше жаттығулар кешені ұсынылды:

*Командалық жаттығу түрі:* екі ойыншыға бір доп беріледі, олардың мақсаты бір-біріне допты пас арқылы беру, одан әрі қалған ойыншылардың денесіне допты тигізу. Доп тиген ойыншы екі ойыншыға қосылып, қалған ойыншыларды ұстауға көмектеседі. Барлық ойыншыларды ұстамағанша ойын жалғасады.

*Қозғалыста жасалынатын бой қыздыру жаттығулары:*

- 1) Алға жүгіре отырып, екі қолды алға айналдыру;

- 2) Артқа жүгіре отырып, екі қолды артқа айналдыру;
- 3) Оң иықпен жанға жүгіру арқылы қолды бір-бірімен айқастыру;
- 4) Алға жүре отырып, тізені кезек-кезек жоғарыға көтеру;
- 5) Алға жүре отырып, аяқты артқа бұғу;
- 6) Алдыға бір аяқты созып, отырып-тұру;
- 7) Оң жаққа оң аяқты жаңға созып, отырып-тұру;
- 8) Сол жаққа сол аяқты жаңға созып, отырып-тұру.

*Жылдамдықты дамыту арналған жаттығулар кешені:*

1) Қорғаныс жағдайында «А» нүктесінен «В» жүріп, шалт артқа айналып, «А» нүктесіне максималды жылдамдықпен жүгіріп келу, 5-6 рет қайталау.

2) Бір бірінен алшақ орналасқан 4-5 белгігі орналастырып, қорғаныс жағдайында белгілерге кезек-кезек қол тигізу, 2-3 рет қайталау.

3) Бірінің артынан бірі тұрып 5 м арақашықтыққа жүгіріп, тоқтап, оңға жылдам бір адам жасап, қорғаныс жағдайға ауысып 2-3 қадам жасап, артымен бастапқы қалыпқа қайтып келу, 4-5 рет қайталау.

4) Алаңды толық 2, 4, 6, 8, 10 санақ бойынша және керісінше 10, 8, 6, 4, 2 санақта жүгіру. 2 рет қайталау.

5) Жарты алаңда, бірінші айналым жай жүгіріс, екінші рет максималды жылдам жүгіру. 10 минут тоқтамай қайталау.

6) Әртүрлі жағдайда (жерде отырып, артқа қарап тұрып, кеудемен жерге жатып, арқамен жерде жатып) жаттықтырушының белгісі арқылы тез қалыпқа келіп жүгіру. 10-15 м жүгіруді 5-6 рет қайталау.

7) Максималды жылдамдықпен 50-60 метрге жүгіру, 4-5 рет қайталау.

8) Баспалдаққа тез көтерілу және кері түсу. 5-6 минут тоқтамай жасау.

9) Бір орында секіру, 10-15 реттен 2-3 қайталау.

10) Максималды жылдамдықта артпен жүгіру, 3-5 минут.

11) Кедергілерден секіру барысында (мысалы, гимнастикалық орындық) допты еденге тигізу немесе лақтыру;

12) Жылдам жүгіру кезінде допты жұпқа беру. Жаттығу барысында бір ойыншы алға, екіншісі артқа жүгіреді.

Бұл жаттығулар кешені оқу-жаттығу процесінің дайындық және негізгі бөлігінде қолданылады. Қолданылатын жаттығулар біртіндеп күрделене түседі:

а) қозғалыс тапсырмаларына екінші реттік әрекеттерді қосу;

б) тапсырмаларды орындау жылдамдығын арттыру;

в) берілген тапсырманы орындау дәлдігіне қойылатын талаптарды арттыру.

Жылдамдықты арттыруға бағытталған жаттығуларды таңдау кезінде оқу-жаттығу сабағының негізгі бөлігінің мазмұны ескеріледі. Нәтижені арттыру үшін сабақтар кезінде балаларды олардың дайындықтарын ескере отырып бірнеше топқа бөлінуге де болады. Жас баскетболшылардың қозғалыс жылдамдықтары сол қиыл әрекетін үйлестіру (координация) сапасына да тікелей байланысты екенін ұмытпаған жөн. Яғни ойын барысында шеткері кедергіні тез аңғару, жедел ойын схемасын ойластыру, шалт қимылдар жасау тактикалығын меңгеруге де ерекше назар аударылу керек. Педагогикалық тәжірибелер көрсетіп жүргендей, баскетболшылардың қозғалыс жылдамдығын жеткілікті дамытпай жоғары білікті спортшы дәрежесіне жетулері қиынға түсуі мүмкін.

### **Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. -245 с.
2. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Гранд, 1997. – 197 с.