# SPORT OYINLARI BOYINSHA BALALAR TRENIROVKASIN SHÓLKEMLESTIRIW ÓZGESHELIKLERI (BASKETBOL)

**Dáwletbaev Azamat Saparbaevich**
*NMPI Sport pánleri kafedrası assistent-oqıtıwshısı*

**DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.15079290

***Annotaciya:*** *Házirgi kúnde jas basketbolshılardı sportqa qızıqtırıw, tańlaw alıw, oqıw-trenerovkalıq processlerdi shólkemlestiriw haqqında bayan etilgen.*

***Gilt sózler:*** *dene tárbiya, sport, fizikalıq shınıǵıwlar, dene tárbiya sıpatları, epshillik, oyın, fizikalıq tayarlıq, pedagogikalıq baqlaw.*

Kishi mektep jasındaǵı balalardıń sport oyınları menen shuǵıllanıwların ótkeriw ózine tán ózgesheliklerge iye. Sport oyınları oqıwshılar tárepinen jaqsı qabıl etiletuǵın sport túrlerine jatadı. Shuǵıllanıwlar barlıq sport oyınları boyınsha trenirovkalardı ótkeriwdegi ayırmashılıqlarǵa sáykes keledi. Oyınshılardıń fizikalıq tayarlıǵı hámme sport oyınları túrindegidey ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıqtan turadı. Ulıwma fizikalıq tayarlıq tómendegi wazıypalardı sheshedi:

- Shuǵıllanıwshılardıń hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwı
- Den-sawlıqtı bekkemlew;
- Funkcionallıq múmkinshiliklerdi arttırıw;
- Sport iskerligin iyelew;
- Tiykarǵı fizikalıq sapalardı rawajlandırıw;
- Turmısta kerek bolǵan kónlikpelerdi iyelew;
- Óz qálpine keltiriwshi processlerdi xoshametlew;

Arnawlı fizikalıq tayarlıq tómendegilerge baǵdarlanadı:

- Organizmniń funkcionallıq iskerligin izbe-iz jetilistiriw;
- Arnawlı háreket kónlikpelerin rawajlandırıw;
- Sport formasına erisiw;
- Oyın texnikası hám taktikasın iyelewge járdem beriw;
- Psixikalıq tayarlıqtı jetilistiriw;

Arnawlı fizikalıq tayarlıq joqarı sport nátiyjelerine erisiwdiń fiziologiyalıq tiykarın quraydı. Bazı da onı sportshı múmkinshiligin anıqlawshı fizikalıq shártlerdiń biri dep te ataydı. Ulıwma fizikalıq tayarlıq kóp jıllıq tayarlıqtıń baslanǵısh etaplarında. ásirese balalar hám óspirimler menen islesiwde úlken áhmiyetke iye boladı. Bul wazayıpanı sheshiwge erisiw menen ulıwma fizikalıq tayarlıq óziniń basın ornın arnawlı tayarlıqqa beredi. Balalardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵı shuǵıllanıwdı baslanıwı waqtınan 12 jasqa shekem dawam etedi; ekinshi etap-

óspirimlik jasqa, úshinshi-jaslıq dáwirge tuwra keledi. Birinshi etap sportshılardıń tiykarğı sapaların rawajlandırıw ushın júdá qolaylı, birinshi gezekte shaqqanlıq, epshillik, tezlikti rawajlandırıwda. Bul etapta iyelep alınğan kónlikpeler oyın iskerligine tiykar jaratadı. Ekinshi etapta jeterli dárejede intensiv shınığıwlardı qollanıw ushın qolaylı múmkinshilikler jaratıladı. Bul óz gezeginde fizikalıq sapalarğa qániygelestirilgen tásirdi ótkeriwge imkaniyat beredi. Sonıń ushın, fizikalıq tayarlıq jańa kóriniste rawajlanıwdı talap etedi. Biraq jeterli dárejede hár táreplemelikke iye boladı. Úshinshi etapta fizikalıq tayarlıq joqarı dárejede qániygelesken túske enedi. Fizikalıq tayarlıq wazıypaların sheshiwde hár qıylı qurallar qollanıladı: Tayarlawshı shınığıwlar, háreketli hám sport oyınları, oyın shınığıwları, sheberligin asırıwshı oyınları, jarıslar.

Bul qurallardıń áhmiyetli hám basım bólimin tayarlawshı shınığıwlar iyeleydi. Olar sporttıń tayansh-háreket apparatına hár tárepleme tásir jasaydı. Shınığıwlar birdey bolıwı múmkin biraq olar hár qıylı orınlandı, olardıń tásiri de hár qıylı boladı.

Sport oyınlarına kiretuğın sport túrleri oğada kóp. Sonlıqtan da bul sport oyınlarınıń ishinde balalar arasında eń kóp taralğan hám balalardıń qızıp oynaytuğın oyın túrleri bolğan basketbol, futbol, qol tobı, voleybol oyınları boyınsha trenirovka ótkeriwdiń ayırım máselelerine toqtap ótemiz.

Basketbol oyını tiykarğı basqa oyınlardağıday texnika-taktikalıq tayarlıqtan quraladı. Bul oyındı balalarğa úyretiwde baqlawdı top uzatıw menen baslağan maqul. Toptı uzatıwdıń hár qıylı túrleri bar. Aralıqqa qaray hár qıylı usılda orınlanatuğın top uzatıwlar texnikası ápiwayı shınığıwlardı tez ózlestiriledi. Bul shınığıwlar juplıqlarda islenip mınanday metodikalıq izbe-izlikte ótedi:

-ortada turıp top uzatıw;

-hárekette bolıp orında turğan oyınshığa top uzatıw;

-orında turıp hárekettte bolğan oyınshığa top uzatıw;

-hárekette bolıp háreketlenip kiyatırğan oyınshığa top uzatıw;

Top uzatıw bir qollap, qaptaldan, joqarıdan, pásten. poldan sekirip, eki qollap kókirekten, joqarıdan. pásten, poldan sekirip orınlanıwı múmkin. Top uzatıwlardı úyretiwde oyınshılar oyın waqtında uzatılğan top uzatıw sherigi ushın jaqsı sharayat jaratıp beretuğınlığın umıtpawı kerek.

Toptı aydawdı úyretiwde oyınshılar usı ámeldi orınlağanda trener mınalarğa kewil bóliwge talap etiledi:

1. Oyınshınıń bası kóterilgen halda, alğa qarap top aydaydı.

2. Top qorğawshıdan alısta bolğan waqıtta qol menen aydaladı.

3. Eger qorǵawshı jaqın bolsa, top tómennen aydaladı. Onıń tezligi hám baǵıtı ózgertiledi.

4. Qorǵawshı alıs bolsa top joqarıdan aydalıp tez háreket etiledi.

5. Toptı aydawdı toqtatıw hám basqa da ámeller menen birgelikte alıp barıwda teń salmaqlıq saqlanadı hám toptı baqlap barıw dawam etiledi.

6. Top aydawdan bos bolǵan qol teń salmaqlıq saqlawǵa hám toptı qorǵawshıdan jasırıw ushın qollanıladı.

7. Oyınshı hár bir ámeldi orınlaw aldına toptı aydawı shárt emes, sonday-aq toptı qaqshıp alǵannan soń polǵa urıw kerek emes, sebebi hár kimniń hújim etiw múmkinshilikleri sheklenedi.

Toptı sebetke túsiriw oyınshınıń juwmaqlawshı maqseti bolıp esaplanadı. Basketbol oyınında hár qıylı top taslawlar bar. Olardıń orınlanıwınıń texnikasına toqtap ótemiz. Top taslawdı jas ózgesheliklerine qaray úyretiwdiń sxemalıq kórinisin mınanday tártipte orınlawǵa boladı.

Orınnan turıp taslawda sebet oyınshıǵa qaraǵanda joqarıda boladı. Sonıń ushın toptı taslaw háreketi, toptı joqarǵa hám aldıǵa qaray taslawdı talap etedi. Trener oyınshınıń jaqın aralıqtan top taslawın úyretiwdi, oyınshılar top taslaw koordinaciyasın jaqsı ózlestirip alǵanǵa shekem dawam etiwi kerek.

Bir qollap top taslawdı úyreniwdi 11 jastan baslawǵa boladı. Oń qol menen toptı taslawdı úyretiwde eń dáslep top taslawdıń juwmaqlawshı fazası úyreniledi. Sebetten oń tárepte turıp shep ayaq penen bir adım atıp hám oń ayaq dizesin joqarı kóterip, keyin áste aqırın eki adım atıp, al onnan keyin toptı áste hám tez aydap kelip taslaw. Mektep oqıwshıların sport mekteplerine tańlap alıw kóp jıllıq process bolıp esaplanadı. Basketbolda tańlap alıw tek ǵana talantlı oqıwshılardı usı sport túrine tartıwdı ańlatpaydı. Tańlap alıw uzaq dawam etetuǵın process. Bul sport túri balaǵa kerek yaki kerek emesligin dárxal ańlap bolmaydı.Tańlap alıwdıń birinshi etapı 7-8 jastaǵı balalar arasında ótkeriledi. Bul waqıtta balalardan jetik basketbolshılar shıǵadı dep boljaw qıyın. Bul etapta tek ǵana balalardı usı sport túri menen shuǵıllanıwǵa qızıǵıwshılıǵı bar yaki joqlıǵın ekenligin anıqlawdıń ózi áhmiyetli boladı. Ekinshi etapta 10 jasqa shıqqan balalar tayarlıǵın jetilistiriw hám maqsetke muwapıqlıǵına qaray bahalanadı. Bul bahalaw olardıń bolajaq sport tabısların boljaw menen baylanıslı ótedi. Qániygelestiriw etapında tiykarınan komandanı tolıqtırıw wazıypası sheshiledi. Bunda shıpakerlik, pedagogikalıq, psixologiyalıq hám basqa da sınaqlar kompleksi, bahalar, pedagogikalıq baqlawlar qollanıladı. Bul etaptıń ayırıqsha ózgesheligi, eń birinshi ret bahalaw ushın basketbolshılardıń prespektivalılıǵın qollanıw múmkinshiligi ushın olardıń tek ǵana talaptıń emes arnawlı is júzinde oyın

kórsetkileri sport tayarlıǵınıń keyingi basqıshlarında ayqınlasadı. Sonıń ushın 12-14 jastaǵı basketbolshılardıń oyın iskerligine hátten tıs dıqqat awdarıw kerek emes.

Zamanaǵóy basketbolda jas sprotshılardan kóp waqıttı, sonday-aq fizikalıq hám psixikalıq kúsh salıwlardı talap etedi. Sonıń ushın da oqıwshılar óz waqıtların retlestiriwge tuwra keledi. Jobalastırıw-oqıw trenirovkalıq processti basqarıwdıń eń áhmiyetli shártleriniń biri bolıp esaplanadı. Sportshılardı tayarlawda jobalastırıwdıń mınanday túrleri bar:

-prespektivalı;

-kúndelikli;

-operativ;

Prespektivli jobalastırıwdı dúziwde trenerjıldan jılǵa oqıw trenirovkalıq shuǵıllanıwlarınıń trenirovkalıq hám jarıs nagruzkalarınıń kólemin hám baǵdarın ózgeriwin kózde tutıp shólkemlestiredi.

Kúndelikli jobalastırıw prespektivalı jobaǵa tiykarında hám onnan múddeti jaǵınan ayırıqshalanadı. Operativ-jobalastırıw kúndelikli usıllar tiykarında dúzilip, qısqa waqıtqa mólsherlenedi: bir trenirovka yaki háptelik mikrocikl. Basketbol oyını komandalıq sport túri bolıwına baylanıslı komanda ushında hár bir oyınshı ushın da oqıw trenirovkalıq process jobalastırıladı.

Juwmaqlap aytqanda, sport oyınları barlıq shólkemlerde dene tárbiyası quralı retinde paydalanıladı. Shuǵıllanıwshılar mazmunı sport shólkemlerine arnalǵan baǵdarlamalar arqalı belgilenedi. Balalardıń sport penen shuǵıllanıwı,ulıwma bilim beriwshi mekteplerdiń dene tárbiyası, klasstan hám mektepten tıs sabaqlarında da shólkemlestiriledi. Balalar sport mekteplerinde sport oyınların tereń úyretiw hám rezervlerdi tayarlaw wazıypaların sheshedi.

Sport mekteplerindegi baslanǵısh tayarlıq toparlarına kishi jastaǵı mektep oqıwshıları tańlap alınıp, shuǵıllanıwlar alıp barıladı. Sport oyınların úyreniw kompleksli túrde iske asırıladı. Háreket kónlikpelerin úyreniw úsh bólimnen: tanısıw, úyreniw hám jetilistiriwden turadı. Háreketke úyretiwde fizikalıq sapalar rawajlanadı. Sport oyınlarındaǵı háreketlerge úyretiw arnawlı bilimler alıw processinde iske asırıladı. Háreketlerdi iyelep alıw dárejesi sistemalı túrde islep barılatuǵın shınıǵıwlar. Bunda úsh stadiya ayırıqshalanadı: háreket meńgeriwiniń, qáliplesiwi, háreket kónlikpesiniń qáliplesiwi, joqarı dárejedegi kónlikpege aylanıwı. Sport oyınlarına úyretiwdegi qollanılatuǵın metodlar barlıq waqıtta oqıtıw wazıypasına muwapıq bolıwı kerek, yaǵnıy oqıtıw specifikasına, shuǵıllanıwshılar tayarlıǵına hám de oqıtıwdıń tárbiyalıq xarakterine sáykes bolıwı shárt. Sport oyınların iyelep alıw uzaq waqıt etetuǵın process bolıp esaplanadı.

**Ádebiyatlar:**

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish  O‘quv qo‘llanma, Toshkent., O‘z DJTI, 2005 y - 171 b.
2. Xoldorov T, Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o‘yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007
3. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish metodikasi, O‘quv qo‘llanma TDPU, 2005 y.