

ДИПЛОМДЫҚ ЖҰМЫС

Масабаев М.

**«Жасөспірім баскетболшылардын технико-
тактикалық дайындықтарының ерекшеліктері»**

**5B010800 « Дене шынықтыру және спорт »
мамандығы бойынша**

Тақырыптың өзектілігі. Баскетболмен тұрақты айналысқан уақытта қимыл координациясы жетіліп, тыныс алу және қан айналым органдары жаттығып, бұлшық ет дамып, жүйке жүйесі нығаяды. Әлемнің көптеген елдерінде баскетболмен айналысу сабағы орта мектеп пен жоғары оқу орындарының білім алушыларының дене шынығу дайындығының бағдарламасына енген.

Доппен жасалатын қимылды ойындар балалардың ақыл-ой қызметінің жұмысын талап етеді: сол мезетке сай шешім қабылдау, қарсыластың әрекетін алдын-ала білу. Баскетболдағы ойын - доппен ойналатын спорттық командалық ойын. Ол өте қиын да, сезімтал ойын. Құрамына ойын барысында серіктестің әрекетіне жауап ретінде белгілі-бір комбинацияларда жүзеге асырылатын жүгіру, секіру, доп жалғау енеді. Баскетбол ойыны анықталымына байланысты көп ерекшеліктерге ие. Баскетболда екі команда ойнайды, әрқайсының құрамында бес ойыншы болады. Бар команданың мақсаты - допты қолмен қарсыластың себетіндегі сақинаға салу, қарсылас команданың допты иеленуіне және допты себеттегі сақинаға салуға жол бермеу болып табылады.

Допты лақтыру жаттығуларында координацияның, икемділіктің, қимыл келісімінің қалыптасуына жол ашылады. Ол допты ұстап қалу, тоқтату, лақтыру сияқты жаттығуларға үйретеді, қадам жасау бағытын есептеуді үйретеді, қашықтықтан күш жұмсауды келісуді, қимыл айқындылығын дамытуды, кеңістікке бағдар жасауды үйретеді. Доппен ойналатын ойында баланың дене шынығу қасиеттері күшейеді: жылдамдық, секіру, күш.

Мектепке дейінгі жастағы балаларда дәл қимылдарға қабілеттілік әлсіз болады, доппен жасалатын барлық қимылдар бұл қасиеттердің қалыптасуына қуат береді. Өртүрлі салмақ пен көлемдегі доппен жасалатын жаттығулар екі қолдағы үлкен ғана емес, кішігірім бұлшық еттердің дамуына да ықпал етеді. Саусақтар мен алақан буындарының қозғалуына ықпал етеді, бұл мектепке дайындалып жүрген бала үшін өте маңызды болып табылады. Ойында бала қимыл әрекетінің барысында өз күшін сынап қарау керек. Баскетболдағы ойын барысы мен әрекеттердің көпқырлылығы, динамикалық, көңіл-күйге берілу мектепке дейінгі үлкен жастағы балалардың осы ойынға тартылуына ықпал етеді [1].

Допты қағып алу мен лақтыру барысында балалар екі қолмен қимыл жасайды. Бұл орталық жүйке жүйесінің қалыптасуына және ағзаның біртұтастықта жұмыс жасауына ықпал етеді.

Доппен ойын барысында балалардың дұрыс моральдық-күштілік сипатын тәрбиелеуге оң жағдай жасалады. Осындай ойындар шыдамдылыққа тәрбиелеуге, өзімшілдік қасиеттерді жеңуге үйретеді.

Ойын жағдайында допты иеленудің негізгі әдістеріне балаларды үйрету, балалардың жан-жақты қимыл дайындығы мен дене шынығудың дамуына жету барысында жағдай жасалады, сонымен бірге, балаларды баскетболмен таныстыруға мүмкіндік береді. Баскетбол – ойыншылардың дене шынығу, техникалық, стратегиялық дайындығын талап ететін спорттық ойын, оған ерекше, үздіксіз жаттықтырудың көмегімен жетістікке жетуге болады. Мектепте спорттық ойындарға үйретудің алғышарттарын құруға ерекше назар аудару керек.

Баскетбол мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиелеудің әдісі ретінде кеңінен қолданылады. Баскетболмен жүйелі айналысу мектеп балаларының жан-жақты дамуына, баланың икемділігі, шыдамдылығы, жылдамдығы, дене шынығуының қалыптасуына ықпал етеді. Спорттық ойындар, оның ішінде, баскетбол балаларда ізгілік-күштілік қасиеттердің, батылдық, тұрақтылық, тәртіптілік, күрделілікті жеңуге қабілетті қалыптастыруға көмектеседі. Ойындар ізгілік қасиеттерді қалыптастыруға көмектеседі. Бәсекелесті құрметтеу, спорттық жекпе-жекте мейірімді болу, жақсарту құбылыстарына қарай жүру сияқты қасиеттер спорттық ойындар ықпалымен қалыптасады. Сондықтан, баскетбол мектеп бағдарламасында негізгі материал ретіне беріліп, сыныптан тыс жұмыста кеңінен қолданылады.

Баскетбол - жоғары дәрежелі баскетболшылардан талап етілетін атлетикалық ойын.

Жасөспірім баскетболшылардың техникалық-стратегиялық шеберліктеріне жету, күштілік-жылдамдық дайындықтарының және дене шынығу қасиеттерінің қалыптасуын анықтауға байланысты аталмыш тақырыптың өзектілігі туындайды.

Тақырыптың мақсаты: жасөспірім баскетболшылардың стратегиялық әрекеті мен ойын техникасының әдіснамасын зерттеу, баскетболмен айналыспайтын мектеп жасындағы және жоғары бала-бақша жасындағы ер балалардың жылдамдық-күштілік дайындығы мен дене шынығу сапасының қалыптасуын зерттеу болып табылады.

Міндеті:

1. 11-13 жастағы жасөспірім баскетболшылардың жаттықтыруында ерекше жаттығулар мен негізгі дене шынығудың қасиеттері туралы ақпарат беру;
2. Жасөспірім баскетболшыларға стратегиялық әрекеті мен техникалық әдістерді үйретудің әдіснамасын сипаттау;
3. Баскетболмен айналысып жүрген 11-13 жастағы мектеп оқушыларының дене шынығу және техникалық көрсеткіштерін анықтау.

Зерттеу пәні: 11-13 жастағы мектеп оқушылары мен жасөспірім баскетболшылардың техникалық дайындығы мен дене шынықтыру қасиеттерінің қалыптасуын ұйымдастыру мен өткізу.

Зерттеу нысаны: спортпен айналыспайтын мектеп оқушылары мен баскетболшылардың мектеп топтарының оқу-жаттықтыру сабақтары.

Зерттеу болжамы: техникалық әдістер мен стратегиялық әрекеттерге үйрету, дене шынықтыру қасиеттерінің дұрыс қалыптасуы, қимыл әрекеттері мен баскетбол секциясында айналысушылардың жылдамдық-күштілік дайындығының қалыптасуын, білім алушылардың жалпы дене шынығу дайындығына мүмкіндік береді.







Жарысқа қатысушыларға
жалынқы сәлем!

Спорт - қе



Жарысқа қатысушыларға
жалынқы сәлем!

BARKANDA
FC B
EST 1899
FOOTBALL CLUB





Хариса катталарга
калыңа сарен!

BARCELONA F.C.
1899



11-13 ЖАСТАҒЫ ЖАСӨСПІРІМ БАСКЕТБОЛШЫЛАРМЕН ЗЕРТТЕУ ЖҰМЫСЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ӘДІСІ

Зерттеу міндеті

1. Жасөспірім баскетболшылардың дайындығында қимыл әрекеттері мен негізгі дене шынықтыру қасиеттерінің дамуы, балаларды іріктеу жүйесіне сипаттама беру;
2. Жасөспірім баскетболшылардың тактикалық әрекеттері мен техникалық әдістерін үйрету әдістемесін сипаттау;
3. Баскетбол секциясында қатысушы мектеп оқушылары мен 11-13 жастағы мектеп оқушыларының дене шынықтыру және техникалық көрсеткіштерін анықтау

Зерттеу әдісі

1. Ғылыми әдістемелік әдебиеттерді талдау
2. дене шынықтыру дамуының деңгейін анықтау
3. Техникалық дайындық деңгейін бағалау
4. Көрсеткіштерді тіркеу
5. Сараптама материалдарын математикалық жолмен өңдеу

Зерттеуді ұйымдастыру және нәтижелері

1. Әдебиеттер дереккөзін талдай отырып, зерттеу мәселелерінің жағдайы туралы, баскетболшылардың арнайы дене шынығу және техникалық дайындықтарының бір бөлімі болып табылатын техникалық және тактикалық дайындыққа қатысты әдебиеттер мәліметтері мен мамандардың пікірлерін, техникалық әдістерді оқытудың әдістерін зерттеуге мүмкіндік береді.

2. Құжаттық дереккөз ретінде мыналар пайдаланылды: жаттықтырушылар журналы, спорт мектептерінің оқу бағдарламалары, 11-13 жастағы оқушыларға арналған техникалық және тактикалық дайындықтары, қимыл қасиеттерінің даму бағытына арналған дене шынықтыру бойынша кешенді мектеп бағдарламасы.

Көрсеткіштердің үлкен диапазоны бар стационарлық құрылғы қолданылды. Мысалы, секіру биіктігі мынадай үлгімен анықталды: басында оқушылар қабырғаға жанымен тұрады, бір қолын биікке көтереді, оның қолы тиген бөлік белгіленеді. Одан кейін бастапқы қалыптан табанды толықтай еденге тигізіп, еденнен қолдарын жан жаққа созып, отырып тұру жаттығуларын жасайды, оқушы жоғары секіріп, өлшеуіш құрылғыға қолын тигізеді, оның қолы тиген өлшеуіш бөлігі белгіленеді [46] Жерден итерілу мен жерге секіріп орнығу х шаршы м ауқымнан шықтау керек. Нәтиже сантиметрмен өлшенеді, бір сантиметрге дейінгі дәлдікпен қаралады. Секірген уақытта аяқ ұшы мен бастапқы қолын көтеріп тұру арасындағы көрсеткіштер есептеледі. Бұл жаттығулар тестілеу ретінде қолданылады. Баскетболдан мектеп секциясында айналысатын, мектеп оқушылары мен 11-13 жастағы мектеп оқушыларының жалпы, арнайы дене шынықтыру және техникалық дайындықтарының деңгейі бойынша сараптама жүргізілді.

Бұл жағдайда жалпы дене шынықтыру дайындығы бойынша мынадай тестілер қолданылды:

Бірінші тестілеуді сипаттау.

Оқушылар еденге отырады, үрмелі допты қолдарына алады (медицинбол 1кг.), және бастан асыра допты алысқа, спортзалдың ортасына лақтырады. Үш рет сынап қарағанда ең үздік нәтиже тіркеліп, кестеге енгізіледі.

Екінші тестілеу – бір орыннан ұзындыққа секіру.

Тестіні сипаттау

Оқушылар бақылау желісіне тұрады, оң жағында өлшеуіш лента жатады, оны аяқпен басуға болмайды. Содан кейін екі аяқпен серпіліп, екі қолын жоғары көтеріп, ұзындыққа секіреді, шамасы келгенше алысқа секіруге тырысады. Нәтижелері сантиметрмен өлшенеді, бір сантиметрге дейінгі дәлдік қаралады, өкшенің жерге тию нүктесі қаралады. Үш рет сынақ жасалып, үздік көрсеткіш есептеледі.

Үшінші тест – 30 метрге жүгіру.

Тестіні сипаттау.

Бір бірінен 30 метр қашықтықта екі бақылау желісі белгіленеді. Оқушылар сызыққа тұрып, жоғары старт қалпында болады.

Белгі бойынша ойыншы жүгіріп, сызықтың екінші соңында мәреге жетеді. Нәтиже секундомер бойынша есептеледі, 0,01 секундқа дейінгі дәлдікпен қаралады. Екі сынақ жасалып, ең үздік нәтиже есептеледі.

Техникалық дайындық бойынша тестілер.

Төртінші тестілеу – баскетбол добын қарама қарсы қалқанға дейін алып жүру (оң және сол қолмен), белгіні айналып өту және қайта қайтып келу. Уақыт секундпен есептеледі.

Тестіні сипаттау

Бір бірінен 26 метр ара қашықтыққа екі бақылау желісі белгіленеді (баскетбол алаңының сызығы алынады). Оқушы сызыққа тұрды, жоғары старт жағдайында тұрады. Белгі бойынша қарама қарсы желіге дейін жүгіріп (допты алып жүру, дриблинг), сол жерден бұрылып, допты алып қайтып келеді. Жалпы уақыт есептеледі. Бір сынама орындалып, есептеледі.

Бесінші тесті – 4 метр қашықтықта себетке айып добын соғу.

Тестіні сипаттау

Сынақ тапсырушы себеттен 4 метр қашықтықта тұрады (айып алаңы шеңберінің желісінде), желіні аттап кетпей он соққы жасайды. 10 соққы жасалады, себетке түссе есеп саналады.

Алтыншы тесті

Тестіні сипаттау

Оқушылар баскетбол алаңының беткі желісінде тұрады, баскетболдобын бір қолдарына ұстайды (оң және сол, қайсысы күшті), бір қолмен иықтан асыра алаң ортасына барынша алысқа соққы жасайды. Үш рет сынама жасалады, ең үздік нәтиже тіркеліп, есептеледі.

Зерттеу екі топта жасөспірім баскетболшылардың дене шынықтыру және техникалық дайындықтарының даму деңгейін анықтау үшін жүргізіледі. Техникалық және дене шынықтыру дайындықтарын, жылдамдық күштілік дамуы бойынша әртүрлі бағдарламалар қолдану арқылы жасалады. Тестілерді жүргізу уақыты, сынақтар арасындағы демалыс сипаты барлық оқушылар үшін тұрақты болды.

Тестілеу кезеңмен 6 ай сайын өткізілді (2017 жылдың қазан айы, 2018 жылдың наурыз айы). Зерттеуде екі топ қатысты: сараптама тобы – 11-13 жастағы жасөспірім баскетболшылар, және осы жастағы мектеп оқушылары. 11-13 жастағы баскетболшылар сараптама басында баскетбол секциясында бастапқы дайындық тобында бір жыл оқуды өткізді.

Дене шынықтыру сабағы жаттықтыру уақытынан ұзақ болғанмен баскетбол бойынша жаттықтыру сабағындай техникалық тактикалық дағдылар, жылдамдық күштілік қасиеттерінің дамуындағылай тиімді болмайды.

Оқушылардың жалпы саны әр топта 16-18 адам болды.

Сараптаманың басты мәні мынада: екі топтағы дене шынықтыру және техникалық дайындық арасындағы айырмашылықты анықтау, баскетбол ойынындағы ойын техникасын үйрету әдістемесін анықтау.

11-13 жастағы кіші мектеп жасындағы балалардың жалпы дене шынықтыру дайындығы бойынша
тестілер нәтижесі (сараптама басында)

№ п/п	Аты жөні	Тұрғандағы бойы (см.)	Отырып екі қолымен басынан асыра 1 кг салмағы бар үрмелі доп соғу (см)	Бір орыннан ұзындыққа секіру (см.)	30 м жүгіру. 6x5 м. (сек.)
	Мектеп оқушылары				
1	Асанов Асылжан	155	3.20	185	10.5
2	Асқар Мадияр	153	3.50	190	10.1
3	Бисембай Нұрым	151	4.50	185	9.8
4	Жақсылық Рақым	151	3.40	175	11.5
5	Мақсұт Аманжол	154	4.10	180	10.3
6	Мухамадиев Дастан	153	4.80	195	10.2
7	Ниқжанов Нұрасыл	151	5.10	190	9.8
8	Самиғолла Айдос	151	4.00	200	9.2
	Баскетбол секциясындағы балалар	орт. 152,4	орт. 4,07	орт. 187,5	орт. 10,1
1	Ақман Тұрлан	156	5.10	205	9.8
2	Байжан Ержан	157	3.90	195	10.8
3	Елеуов Рашит	150	3.80	175	10.1
4	Жанабай Ринат	156	4.20	170	10.2
5	Сұлтан Бейбарыс	154	4.70	185	9.5
6	Назар Асанали	153	4.60	190	10.1
7	Шайхуллин Қаршыға	152	4.50	210	9.7
8	Әділ Ернар	162	3.80	200	10.3

Сараптама басындағы 11-13 жастағы кіші мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыру дайындығы бойынша орташа көрсеткіштері

Топтар	Бойы (см.)	Отырып екі қолмен басынан асырып үрмелі допты соғу (см).	Бір орыннан ұзындыққа секіру (см.)	30 м жүгіру. 6*5м. сек.
Мектеп оқушылары	152,4см.	4,07см.	187,5см.	10,1сек.
Баскетбол секциясындағы балалар	154,9см.	4,32см.	191,2см.	10,0сек.

11-13 жастағы кіші мектеп жасындағы балалардың жалпы дене шынықтыру дайындығы бойынша
тестілеу нәтижесі (сараптама соңындағы екі топта)

№ п/ п	Аты жөні	Бойы (см.)	Отырып екі қолымен басынан асыра 1 кг салмақтағы үрмелі допты лақтыру	Бір орыннан ұзындыққа секіру (см.)	30 м жүгіру. 6x5 м. (сек.)
	Мектеп оқушылары				
1	Асанов Асылжан	157	3.30	195	10.3
2	Асқар Мадияр	155	3.60	195	10.0
3	Бисембай Нұрым	153	4.70	200	9.6
4	Жақсылық Рақым	153	3.50	185	11.2
5	Мақсұт Аманжол	156	4.30	190	10.1
6	Мухамадиев Дастан	155	4.90	200	10.0
7	Ниқжанов Нұрасыл	154	5.20	205	9.1
8	Самиғолла Айдос	153	4.30	210	9.6
	Баскетбол секциясындағы балалар	ср. 154,5	ср. 4,22	ср. 197,5	ср. 10,0
1	Ақман Тұрлан	161	5.40	215	9,4
2	Байжан Ержан	160	4.20	220	9,5
3	Елеуов Рашит	159	4.10	225	9,3
4	Жанабай Ринат	164	4.40	195	9.3
5	Сұлтан Бейбарыс	163	4.90	195	9.0
6	Назар Асанали	160	4.90	200	10.0
7	Шайхуллин Қаршыға	161	4.80	250	9.5
8	Әділ Ернар	167	4.50	230	10.1

Сараптама соңында 11-13 жастағы кіші мектеп жасындағы балалардың жалпы дене шынығу дайындығы бойынша орташа көрсеткіштері

Топтар	Бойы (см.)	Отырып екі қолмен бастан асыра 1 кг үрмелі допты лақтыру (см).	Бір орыннан ұзындыққа секіру (см.)	30 м жүгіру. 6*5м. сек.
Мектеп оқушылары	154,5 см.	4,22 см.	197,5 см.	10,0 сек.
Баскетбол секциясының балалары	161,8 см.	4,65 см.	216,2см.	9,5 сек.

Екі топта сараптама басы мен соңында 11-13 жастағы балалардың техникалық дайындығы бойынша

тестілердің нәтижесі

№ п/п	Аты жөні	Қалқанға дейін және қайтадан баскетбол добын алып жүру (сек).		Айып соққысы (себетке дейінгі қашықтық 4 метр) 10 рет.		Иықтан асыр қолмен доп (метр)	
		Басында	Соңында	Басында	Соңында	Басында	Соңында
	Мектеп оқушылары						
1	Асанов Асылжан	10 сек	9,9 сек.	6 рет	7 рет	14 м	14
2	Асқар Мадияр Бисембай Нұрым	10 сек.	9 сек.	8 рет	8 рет	13 м	14
3		15 сек.	12 сек.	7 рет	8 рет	14 м	14
4	Жақсылық Рақым	14 сек.	12 сек.	3 рет	4 рет	11 м.	15
5	Мақсұт Аманжол	12 сек.	11 сек.	4 рет	5 рет	13 м	12
6	Мухамадиев Дастан	11 сек.	10 сек.	4 рет	5 рет	13 м	13
7	Никжанов Нұрасыл	10 сек.	9 сек.	5 рет	6 рет	14 м	15
8	Самиғолла Айдос	11 сек.	10 сек.	8 рет	8 рет	14 м	15
	Баскетбол секциясындағы балалар						
1	Ақман Тұрлан	10 сек.	8 сек.	8 рет	9 рет	15 м.	16
2	Байжан Ержан	12 сек.	10 сек.	5 рет	6 рет	13 м	15
3	Елеуов Рашид	9 сек.	8 сек.	6 рет	8 рет	13 м	14
4	Жанабай Ринат	10 сек.	8 сек.	4 рет	6 рет	12 м	14
5	Сұлтан Бейбарыс	12 сек.	10 сек.	5 рет	6 рет	13 м	14
6	Назар Асанали	14 сек.	10 сек.	8 рет	9 рет	12 м	14
7	Шайхуллин Қаршыға	11 сек.	9 сек.	6 рет	8 рет	14 м	15
8	Әділ Ернар	15 сек.	11 сек.	6 рет	8 рет	14 м	15

Сараптама басында және соңында 11-13 жастағы балаларды техникалық дайындау бойынша тестілер нәтижесі (пайыздық)

	Топтар	Сарапт ама басын да	Сарапт ама соңын да	Сарапт ама басын да	Сарапта ма соңында	Сарапта ма басында	Сарапта ма соңында
1	Мектеп оқушылары Асанов Асылжан	60%	61%	60%	62%	70%	72%
2	Асқар Мадияр	60%	67%	80%	80%	65%	70%
3	Бисембай Нұрым	40%	50%	70%	80%	70%	72%
4	Жақсылық Рақым	43%	50%	30%	40%	55%	75%
5	Мақсұт Аманжол	50%	55%	40%	50%	65%	66%
6	Мухамадиев Дастан	55%	60%	40%	52%	65%	65%
7	Ниқжанов Нұрасыл	60%	67%	50%	60%	70%	70%
8	Самғолла Айдос	55%	60%	80%	80%	70%	75%
	Баскетбол секциясындағы балалар						
1	Ақман Тұрлан	60%	75%	80%	82%	75%	83%
2	Байжан Ержан	60%	50%	40%	60%	65%	75%
3	Елеуов Рашиг	67%	67%	60%	80%	65%	70%
4	Жанабай Ринат	75%	75%	45%	60%	60%	70%
5	Сұлтан Бейбарыс	50%	65%	50%	60%	65%	70%
6	Назар Асанали	43%	60%	80%	80%	70%	73%
7	Шайхуллин Қаршыға	55%	63%	80%	80%	72%	75%
8	Әділ Ернар	40%	55%	63%	70%	70%	75%

Сараптаманың басы мен соңында екі топта техникалық дайындық бойынша нәтижелердің даму динамикасы (пайыздық көрсеткіште)

№ п/ п	Топтар	2-қалқанға дейін және кері баскетбол добын алып жүру (сек).		10 реттен айып соққысы (себетке дейінгі қашықтық 4 метр)		Иықтан асыра бір қолмен баскетбол добын лақтыру (метр)	
		Сарапт аманьң басы	Сарапта маньң соңы	Сарапт аманьң басы	Сарапт аманьң соңы	Сараптама ньң басы	Сарапта маньң соңы
1	Мектеп оқушылар ары	52,9%	59,0%	56,2%	61,5%	66,2%	68,1%
2	Баскетбол секциясының балалары	55,%	61,2%	62,2%	71,2%	67,7%	73,8%

ҚОРЫТЫНДЫ

Аталмыш тақырып бойынша алда тұрған міндеттер толық орындалды деуге болады. Баскетбол ойынының ерекшеліктеріне, секцияға іріктеу жүйесі, негізгі дене шынықтыру қасиеттерінің дамуына сипаттама берілді, Жасөспірім баскетболшылардың техникалық және тактикалық дайындықтарының әдістері зерттелді, тестілеу жүргізіліп, екі топта сараптама жасалды. Өткізілген зерттеулерге қарап, дене шынығу және техникалық дайындық өсімі мен нәтижелердің жақсаруы екі топта да байқалғанын айту керек. Бірақ баскетбол секциясындағы балалардың көрсеткіштерінің деңгейін мектеп оқушыларының көрсеткіштерімен салыстырғанда баскетбол секциясындағы балалардың нәтижелері жоғары тұрды. Бұл баскетболдағы спорт мектептерінің оқыту жүйесі бойынша ойынның оқу жаттықтыру процесінің әдістемесі дәстүрлі мектеп бағдарламасымен салыстырғанда тиімді болуымен байланысты болды. Сараптама басында топтарда дене шынықтыру дайындығы бойынша орташа көрсеткіштер 1 тестілеуде 4.22 см. және 4.65 см., 2 тестілеуде 197.5 см. және 216,2 см., 3 тестілеуде 10.0 сек. және 9,5 сек. болды. Көрсеткіштер әртүрлі болғанмен 2 топ көрсеткіштері, нақты оқу жаттықтыру жоспары бойынша айналысып жүрген баскетбол секциясындағы балаларда жоғары болды. Бұл дәлелдемелер техникалық тестілеуде көрінеді: бірінші жаттығуда (допты баскетбол қалқанына дейін алып жүру) 2 топ мектеп оқушылары сараптамадан кейін 3-4 секундқа нәтижелері жоғары болды (10-15%), 1 топтағы футболшыларда небары 0-2% болды. Ал «себетке айып соққысы» жаттығуында сараптамадан соң 2 топ оқушыларының нәтижелері 15-20% жақсарған. Екі топта да техникалық дамудың орташа көрсеткіштері пайыздық көрсеткіште 6 кестеде көрсетілген. Сараптама соңында 2 топтағы көрсеткіштер жақсара түсті. Оның себебі оқу жаттығу процесі аптасына 4-5 рет өткізіледі, арнайы және қорыту жаттығуларының тізімі бар, олардың алуан түрлі және сапалы болып келеді. Дене шынықтыру сабақтары аптасына 2 рет, кейде 3 рет өткізіледі, дене шынықтыру мұғалімі осындай жаттығулар кешеніне толық қамтамасыз ете алмайды. Техникалық тестілеу бойынша даму динамикасын салыстырсақ нәтижесі анық көрінеді. Бірінші тестілеуде мектеп оқушыларында 59%, баскетбол секциясының балаларында - 61,2%, екінші тестілеуде мектеп оқушыларында 56%, 2 топта - 61,2%, үшінші тестілеуде 1 топта 68,1%, 2 топ баскетболшыларында - 73,8% болды. Баскетбол секциясында бағытталу спецификалық, үйрету кәсіби жаттықтырушылар арқылы жүргізіледі, баскетболшылар дайындалады. Баскетболда ойынның техникалық әдістерін үйретуді кезектестіруде негізгі әдіс жүгірудің әртүрлері, арнайы жаттығулар, қимылды ойындар болып табылады. Жаттықтыруда үнемі рационалды бастапқы қалыптың жетілуіне үлкен көңіл бөлінеді, сонымен бірге, шабуыл мен қорғаудың әдістерін зерттеуге мән беріледі, қорғау алаңын анықтайды, бағытты ауыстыру арқылы жүгіру, өзге әрекеттерді орындауды жүгірумен үйлестіруге назар аударылады

Оқу жаттықтырудың жылдық циклында баскетболшылар тобы мен мектеп оқушыларының тобын үйретудің әдістемесінің құрылымы дене шынығу және техникалық әдістер бойынша ерекшеленеді. Мектеп бағдарламасында жаттығулардың аз кешені, жаттығулар арасындағы демалыс интервалы мен қарқындылығы ұлғаю беру керек, жыл соңында жаттығулар жиыны біртіндеп ұлғаю береді. Жаттығулардың бағыты бойынша айырмашылықтарын байқауға болады. Бақылау тобында тестілеуде жоғары жылдамдықты қолдауға бағытталған тапсырмалар, бірнеше уақыт бойынша секірудің биіктігін қолдау сияқты тапсырмалар болса, сараптама тобында белгілі бір бұйымды алуға бағытталған жаттығулар ұсынылды (тіреудің биіктігі, себет және т.б). Балалар мен жасөспірімдердің спор мектептері үшін кешенді бағдарлама мен оқыту әдістемесі мен мектеп бағдарламасы бойынша баскетболшыларды оқыту әдістемесін салыстырып мысалдар келтіреміз. Жалпы орта мектептің оқушыларын дене тәрбиелеу кешенінде сабақта баскетбол техникасын үйрету 5 сыныптан басталады. Балаларды баскетбол элементтерімен таныстыруды қимылды ойындарға бастауыш сыныптарда бейімдеумен жүргізу керек. 5 сыныпта мектеп оқушылары баскетбол технологиясын кешенді бағдарлама бойынша меңгереді, яғни, қозғалыс түрлерін, баскетболшының тұрысын, допты алып жүруді, қимылды және оқу ойындарын қолдану, доп беру жаттығулары, себетке доп соғу (мини-баскетбол), баскетбол элементтері бар эстафеталар үйренеді. Көңіл күй және қимылды ойындарды, сонымен бірге қарапайым техникалық әдістерді, доп беруді, допты алып жүруді, төменгі себетке доп соғу жаттығуларын 4 сыныптан бастап үйрету керек. Осы жаста балалардың дене шынығу дамуы біркелкі дамуы жүзеге асады, спорттық секцияларда айналысатын балалардың дене шынығу және функционалды қабілеттері басым болады. Сондықтан 2 топта өзгерістер 9%-15% басым болып отыр. Баскетболмен 9-10 жастан бастап айналысу керек. Осы жаста жоғары жүйке қызметінің даму деңгейі жоғары сынып балаларымен салыстырғанда баскетболдық қимыл дағдыларын қалыптастырып, спорттық техникаға үйретуге ықпал етеді. Себебі балалардың жүйке жүйесі созылмалы болып келеді. Интеллектің дамуы, күш қасиеттерінің дамуы сабақты толық дәрежеде өткізуге мүмкіндік береді. Дене шынығу дамуының деңгейі мен қимыл қасиеттерінің дамуы баскетболдың рационалды техникасын меңгеруге мүмкіндік береді. Баскетбол – өте қатал ойын, ойыншылар мықты дене шынығу, психикалық, моралдық қалыпта болуы керек. Балалар мен жасөспірімдердің спорт мектептерінде секцияға қатысатын баскетболшыларды спорттық дайындау көп жылдық процесс. Ол процесс мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктерін ескерумен, әр кезеңдегі мүмкіндіктері арқылы құрылады. Көп жылдық дайындықтың ұзақтығының шегі болады: жоғары шегі – жоғары разрядты команда құрамына ену кезеңі; төменгі – мамандандырылған спорттық дайындық міндеттерін толық шешуге мүмкіндік беретін кезең.

Сондықтан жылдық жұмыс жоспарында жылдамдық қасиеттерін дамыту үшін 64 сағат, күшті дамыту үшін 44 сағат, ептілікке 28 сағат, аэробты шыдамдылыққа 24 сағат, анаэробты және күш шыдамдылығына 8 сағат қарастырылады. Ойыншы өз білімін сайыстық ойын жағдайында дұрыс жетілдіру керек. Пас беру уақытын, доп жалғауды, доп беруді, допты алып жүруді бастау, себетке лақтыру уақытын дұрыс білу керек. Оған балаларды тұрақты, бір реттілікпен, әр жаттықтыру сабағында дайындап отыру керек.

Жүргізілген сараптаманы талдай отырып, секцияда айналысып жүрген кіші мектеп жасындағы оқушылар техникалық әдісті осы жастағы мектеп оқушыларына қарағанда жақсы меңгереді.

Ойыншылар доп соққан кезде жағдайды дұрыс бақылай алуды жетілдіру керек. Допты соғу уақытын дұрыс білудің өзі үлкен білім.

Арнайы техникалық дайындық ойын техникасын дұрыс меңгерудегі аса маңызды шарт болып табылады, баскетболшының нәтижелілігін төмендетуге ықпал ететін әртүрлі сипаттағы факторларды ескеру керек.

Балалар мен жасөспірімдердің спорт мектептеріндегі секциядағы дайындықтың барлық түрлері бойынша (жалпы және арнайы дене шынығу, техникалық, тактикалық, моралды-күштік және психологиялық) айрықша көңіл бөлінеді, көптеген кеңестер өткізіледі, аутогенді жаттықтырулар, арнайы жаттықтырулар өткізіледі.

Баскетбол психологиялық ойын болып табылады, себетке доп соғу сияқты техникалық әдіс басқа кез келген техникалық әдісті орындауға қарағанда күрделі болып табылады.

Себетке доп соғу әдісін зерттей отырып, сұрмергендер, орташа дайындық деңгейіндегі баскетболшылар өздеріне сенімді болу керек. Жаттықтырушы бұрын ескеру керек, ойыншыларды сенімділікке үйрету керек. Азғантай үзілістік ескертулер мен жай ғана арқасынан қағудың өзі ойыншылар үшін өте маңызды.

Барлық ойыншыларда сенімділік қалыптастыру керек. Ойын үшін сәйкес доп соғу стилі айқындалған соң сараптама жасау қажеттілігі жоқ. Сараптама ең дұрыс стиль табылған соң қайталанбағаны жөн, одан кейін дәлдікті жетілдіре беру керек. Егер ойыншы әртүрлі дистанциядан сәтті доп соқса жылдамдық пен дәлдікті шыңдау бойынша жұмыстана беру керек.

Баскетбол секциясында үйрету процесінде психологиялық және интеллектуалды дайындыққа мән беру керек, ол баскетболшылардың бақылау қабілеттерін дамытады, күрделі жағдайда шешім шығара білулеріне, туындаған жағдайды тез әрі дәл бағалауды, серіктестері мен қарсыластарының әрекеттеріне тез жауап беруді, сол кезеңге сәйкесті бірнеше мүмкіндіктердің ішінен біреуін дәл анықтауды дамытуға ықпал етеді.