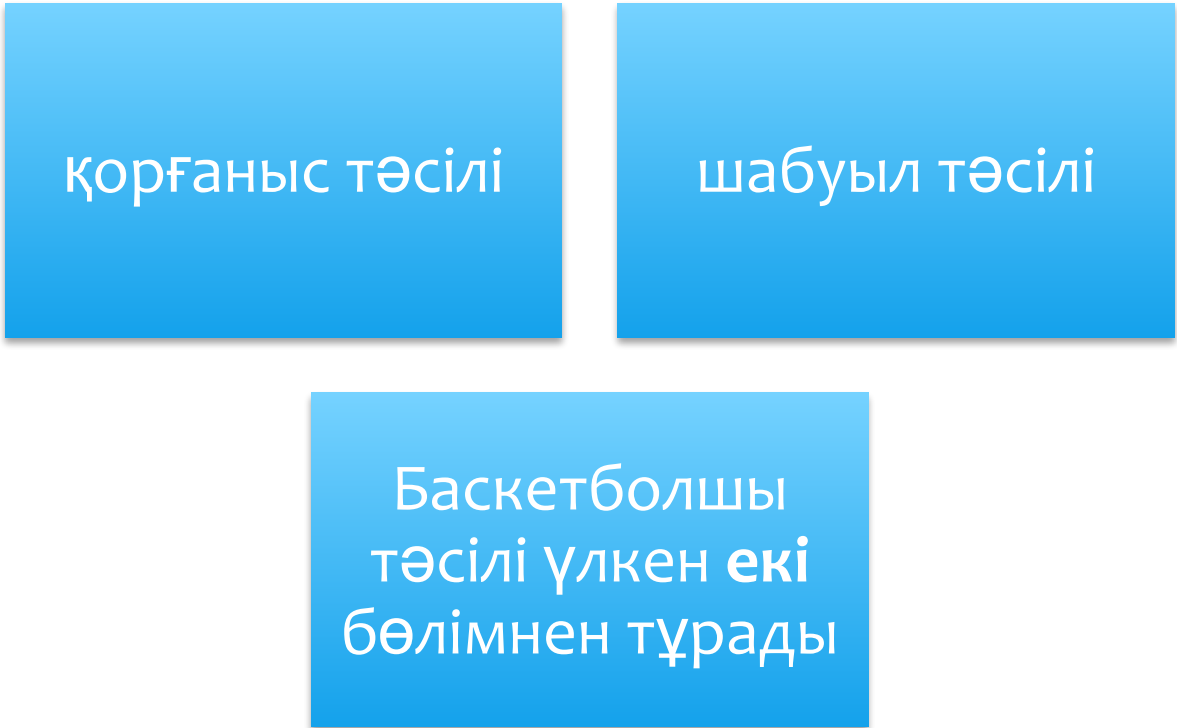


Баскетбол ойынының әдіс- тәсілдері

Орындаған: Нургамитов
Нурсалим
Топ: УР111
Тексерген: Сулейменова Т. С.



қорғаныс тәсілі

The diagram consists of three blue rectangular boxes with a gradient. Two boxes are positioned side-by-side at the top, and a third box is centered below them. The top-left box contains the text 'қорғаныс тәсілі', the top-right box contains 'шабуыл тәсілі', and the bottom box contains 'Баскетболшы тәсілі үлкен екі бөлімнен тұрады'. The background features a blue header with a wavy white line separating it from the main content area.

шабуыл тәсілі

Баскетболшы
тәсілі үлкен екі
бөлімнен тұрады

- 
- * 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 бірбіріне 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 траектория 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 шынтактары бет деңгейіне дейін көтеріліп алға қарай бағытталады. Лақтырудың бұл түрін секіріп жасағанда айрықша тиымды себебі, доптың жоғары болуы оның ұшып бара жатқанда ұстап алуды қиындатады. Иықтан бір қолмен лақтырғанда дайындық қимылдарымен аяқпен жұмыс іструге 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 баскетболданмаңызды 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.



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.

- * Түзу сызық бойымен аяқты өкшеден ұшына қарай сырғанай отырып жүгіру, және оны жұмсақ еркін болуына үнемі бойлап отыру .
- * Бір орында тұрып жүгіруден қашықтыққа жүгіруге ауысу.
- * 10-15 метр кедергіден жүгіріп өту
- * Алдағы жүгірушінің ізімен жүгіру.



Секірулер барлық қолданыстарды орындауда қолданылады, олар бір немесе екі аяқпен жерден итерілу арқылы бір орында немесе қозғала жүріп жасалуы мүмкін секіруді жетілдіре отырып биіктігін арттыру керек, тіреусіз жағдайдағы қимыл үйлесімділігін жақсарту керек, ал бұл қандайда болмасын қолданысты орындауға мүмкіндік береді, бұл үшін төмендегідей жаттығуларды жасату қажет.

- * Бір орыннан жоғары – алға, артқа, жанына секірулер, дәл осыны 90° және 180° бұрыла отырып жасау;
- * Тереңге секіруді қарқанды түде жоғары қарай секірумен ауыстыру ;
- * Жоғары қарай секіріп түсу;



Бірінші және екінші жағдайда да дененің салмағы түгелдей бір аяққа түсіріледі де, бұрылу сол жаққа қарай жасалады. Бұрылудың екі амалы бар: алға немесе артқа. Алға қарай бұрылғанда, баскетболшы бетін бұрып тұрған жаққа қарай ауысады, ал артқа қарай бұрылса ол арқасын берген жаққа ауысу. Бұрылуларды үйрету және жетілдіру үшін мынадай жаттығуларды қолдануға болады.

- * Баскетболшы тұрысымен тұрып өз бетінше алға және артқа қарай бұрылыстар жасау.
- * Шеңбер бойынша біріншісі – екіншісіне қарай жүгіреді де, оның дәл алдына келіп күрт бұрылады.
- * Қабырғаға ұрылған допты қағып алып, артқа бұрылып допты бекітілген белгіге дейін алып жүру.

- 
- * Ойында кеудеден екі қолмен және бір қолмен әперу кеңінен таралған. Ойын ішінде кездесетін екі қолмен әперу қолданысы жиі пайдаланады, оның артықшылығы бастапқы қалыпта доп қарсыластан қауіпсіз жерге екі қолмен ұсталып тұрады, екіншіден әперудің бұл түрі нақтыда сенімді оны бір орында тұрыпта қозғалыста да орындай беруге болады.



***Назарларыңызға
рахмет !***