

ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ

ЖОҚАРЫ ҲӘМ ОРТА АРНАЎЛЫ БИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ

БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ
МӘМЛЕКЕТЛИК УНИВЕРСИТЕТИ

СПОРТ ПӘНЛЕРИ КАФЕДРАСЫ

*Педагогика факультетиниң 5141900 дене тәрбиясы ҳәм дене мәденияты
бакалавр бағдары 4-басқыш студенти Бакиров Сражатдинниң «Гандбол
ойынның жобасын ислеп шығыў ҳәм ойын барысында командаға
басшылық этиў» атамасындағы*

ПИТКЕРИЎ ҚӘНИГЕЛИК ЖУМЫСЫ

Кафедра баслығы:

доц.т.и.к Б.Ж.Мамбетов

Илимий басшы:

А.И. Бекназаров

Нөкис - 2013

Қ о р ғ а ў ғ а р у х с а т б е р и л д и

Факультет деканы:

п.и.к.доц.П.У.Серимбетов

Кафедра баслығы:

. т.и.к.доц.Б.Ж.Мамбетов.

Илимий басшы:

А.И.Бекназаров

**Тема: *«Гандбол ойынның жобасын ислеп шығыў ҳәм ойын барысында
командаға басшылық етиў»***

Мәмлекетлик аттестация комиссиясының қарары:

Питкериўши *Бакиров Сражатдин*ниң бакалавр питкериў жумысына
«_____» баҳасы қойылсын.

МАК баслығы:

МАК ағзалары

«____»_____2013жыл

Ж О Б А.

Кирисиў	3
I Бап	
1.1. Гандболшылардың таярлықтарын жобаластырыў	8
1.2. Алдағы ўақытқа жобаластырыў	9
1.3. Аралық жобаластырыў	14
II Бап.	
2.1. Ойын барысында команданы басқарыў хәм келеси ойын жобасын дүзиў	23
2.2. Ойын барысында команданы басқарыў	28
2.3. Резервти қолланыў хәм ойыншыларды алмастырыў	34
2.4. Ойын алды шынығыўлар хәм интеллектуаллық таярлық	40
III Бап. Тренер, ойыншы, төреші хәм ойын қағыйдасы	
3.1. Тренердің атқаратуғын функциясы	45
3.2. Ойыншының атқаратуғын функциясы	48
3.3. Төрешинің атқаратуғын функциясы	50
Жуўмақлаў	53
Әдебиятлар	58

К И Р И С И Ы

Республикамызда дене тәрбиясы хәм спортты кең көлемли ен жайыуына байланыслы, балалар спорты хәзирги күндеги ең хәмийетли орынларда турады. Мәмлекетимиз президенти И.А.Каримовтың «Хеш бир нәрсе мәмлекетти спорт киби дүньяға тез таныта алмайды» деп айтып өткениндей, спорт турмысымыздың ажыралмас бир бөлеги болып есапланады.

Жоқары спорт нәтийжелерине ерисиў хәр бир жәмийеттиң алдына қойған улыўма халықлық ўазыйпаларының бири. Спорт дене тәрбиясы халық саламатлығын жақсылаў менен бир катарда адамларға заўық бағышлайды. Әлбетте, белгили бир нәтийжелерге ерисиў уллы нәрсе, бирақ усындай нәтийжелердиң көп болыўы, яки болмаса бир «жарқ» етип сөнип қалмаў ушын «тырнақ» беккем болыўы зәрүр.

Ал, спорт тараўында бул балалар, өсип киятырған жас спортшыларды таярлап жетилистириўге айрықша кеўил бөлиниўи кереклигин аңлатады.

Балалар спортына қаншама көп адам кеўил бөлсе, оларға қаншама жақсы мүмкиншиликлер ажыратылса, бул мәмлекетимиз спортының ертеңги күни екенлигин хеш ким инкар ете алмайды.

Ғәрезсизлик шарапаты менен елимизде балалар спорты ушын бир қанша унамлы илажлар алып барылмақта.

Хәзирги ўақытта хәр бир спорт түри ушын арналған қурылыслар, спорт мектеплери, шөлкемлер, клублар ислеп турыпты.

Республикамызда спорт мәмлекетлик дәрежеде жоқары орынларда турады. Ғәрезсизликтің дәслепки жылларынан баслап дене тәрбиясы хәм спорт ең хәмийетли ўазыйпалардың бирине айланған мәмлекетимизде, хәр қыйлы пәрман, қарарлар қабыл етилди хәм иске асырылыўы ушын анық илажлар иске асырылыўы ушын толық мүмкиншиликлер туўдырылды.

1992 жылы Республикамызда «Дене тәрбиясы хәм спортты раўажландырыў» ҳаққында нызам қабыл етилди. Сол ўақыттан бери бир неше қарар, пәрманлар мәмлекет тәрәпинен қабыл

етилиўи бизиң елимизде дене тәрбиясы хәм спортқа айрықша кеўил бөлингенлигинен дерек береді.

Хәр қыйлы спорт түрлери ушын арналған қарарлар менен бирликте, 1999 жылы 24 декабрьде № 271 пәрман тийкарында «Алпамыс хәм Баршынай» комплекси қабыл етилди. Солай екен, бул бизиң елимизде халық саламатлығына берилген әҳмийеттиң жүдә жоқары орында туратуғынлығын дәлиллейди.

Спорт ҳақыйқатында да хәзирги күнде миллионлап адамларды өзине тартады. Хәттеки өзи ҳеш бир спорт түри менен шуғылланбаған адамларда спорт тамашаларын қызығып көреді.

Ал, тамашагөйлердинде қандай да бир спорт жарыслары арқалы сол спорт түрине қызығыўы, сол спорт түрине болған ықласы арқалы шуғылланыўларға қатнасыўы, бул спорттың үгит нәсиятлық күшке де ийе екенлигин аңлатады.

Жоқарыда айтып өтилгениндей, хәр бир спорт түри балалар спортысыз жасай алмайды. Тек ғана балалар спорты раўажланып күш болған жағдайда ғана ертеңги күнимиз спортынан жақсы нәтийжелерди үгит етиўге болады.

Ойын барысында команданың, күшлер тең келген, яки күшлирек командалар менен жарысларда, оның табыслы қатнасыўын тәмийнлеўде тек таярлықлар ғана емес, ал команданы усталық пенен басқарыўға да байланыслы. Көбинесе тренердиң команданы басқарып шеберлиги ойын жуўмағына шешиўши тәсир жасай алады. Тренер әҳмийетке ийе тәрәптен қабыллаған қәте шешим, команда тәрәпинен алып барылған үлкен таярлық жумысларын нахақ жоққа шығарып қойыўы мүмкин. Ойын барысында басқарыўшы тренер абырайы команданың жарысларда табысларға ерисиўинде үлкен әҳмийетке ийе. Тренер – бул басшы, педагог хәм соның менен бирге мағлыўмат дереги болып та табылады. Жақсы тренер жарысларға барлық таярлықлардың жыйнағын дәстүрлестиреди, ал команда оның ойлаған жобасын әмелде

көрсетеди. Табысқа ерисиудің ең оптимал, ең жарамлы жолын тренер хәм гандболшылар өз-ара биргеликте таңлауы тийис.

Тренер ойыншылардың улыўма жағдайын бақлап барыуы, спорт формасынан түсип кетпеуин өз ўақтында көре билиўи шарт.

Тренердің абырайы оның билим дәрежесинен, тәрбияланыўшыларына үлкен мийрими хәм жоқары талапшаңлығынан ибарат болады.

Команданың тренери – бул жасларда тек ғана спорт шеберлигин ғана емес, ал жоқары тәрбиялылық қәсийетлерин тәрбиялаўшы әжайып мүмкиншиликлерге ийе болған басқарыўшы. Тренердің команда менен қатнасы өз-ара хұрмет, исеним хәм дослық мүнәсибетлеринде қурылады. Егер тренер өзине жалған абырай арттырып, жетекши ойыншылардың кемшиликлери менен бирге өз гезегинде, жарахатлардың, асыра шуғылланыўдың алдын алыўға мүмкиншилик береді.

Және бир басқа шегара шеклеў бар. Тренер тек ғана өз пикиринде турып, коллективтың пикирине қулақ салмайды. Ойынға таярлаў мәселелеринде тренердің ўазыйпасы команда ойыншыларының пикирин тыңлап, хәр бириниң пикирине ортақласып (ақырғы сөз өзиники болғанлықтан) шешим қабыл етиў тийис. Ол тек ойыншыларға ғана емес, ал өзине де талапшаң болыуы тийис.

Әхмийетли мәселелер шеңбери (күнниң тәртиби, ойын алып барылыяы, алжастырыў тактикалары) тренер тәрөпинен спорт ойынының өз жеке тәжирийбесинен хәм сол коллективтиң мүмкиншиликлерин терең билиўинен келип шығып жақсылап ойлап шығылады. Өз қарсыласының туўрылығына исенген ҳалда тренер өзиниң талапларының

толық хәм анық ислениўине ерисиўге умтылыўы керек. Тренер ойыншыларда ушырасыўдың табыслы жуўмақлаўына исенимин қоллап турыўы хәм оларды спорт гүреслерине илхамландырып барыўы лазым. Өз өзиниң хәттеки ойынның ең аўыр минутларындада, салдамлығы, шыдамы, исеними менен ойыншыларға жеңiske болған исенимин арттырыўы лазым.

Ойынға таярлық: ойынға таярлықта нәзерде тутыў лазым болған белгили факторларда бар.

Ойынға таярлық қарсылас ҳаққында мағлыўматлар жыйнаўдан басланады. Ойынның анализи хәм бақлаўлар қарсылас команданың сизиң яки басқа да командалар менен ушырасыўы ўақтында жүритиледи.

Ойынға таярлық қарсылас ҳаққында мағлыўматлар жыйнаўдан басланады. Ойынның анализи хәм бақлаўлар қарсылас команданың сизиң яки басқа да командалар менен ушырасыўы ўақтында жүритиледи.

Бақлаўлар хәр түрли усылларда алып барылады: жеке бақлаў; команда ойыншыларының белгили бир ойыншыны яки пүткил команданы бақлаў ойын протоколларын үйрениў: гүрриңлесиўлер жүргизиў: қарсылас команда ҳаққында фильм тамаша етиў. Команданың квалификациясына байланыслы мағлыўмат қысқаша яки кеңейтилген болыўы мүмкин:

I бап

1.1. Гандболшылардың таярлықтарын жобаластырыу

Жоқары спорт нәтижелерине ерисиу анағурлым дәрежеде бир-бири менен байланысқан еки жағдайға байланыссы болады: қаншелли оқыу-тренировка процесси дурыс жобаластырғаннан хәм белгиленген жоба қалай иске асып отырғанынан хәм, егерде жобаластырғанларды орынласа, онда биринши мәселени сыпатлы түрде орынлау онша қыйынға түспейди, себеби ол өзине көплеген басқа мәселелерди қамтыйды. Мысалы, бир жыллық циклде, айрым этапларда хәм микроцикллерде аўырманлықтың хәрқыйлы көрсеткишлериниң динамикасы қандай болыуы керек; шынығыуларды қолланыудың қандай избе-излиги қолайлы болып саналады; хәрбир конкрет жағдайда дем алыстың аралығы қаншели үлкен ямаса киши болыуы мүмкин хәм.т.б.

Бул сорауларды шешиу команда басшысынан гандболдың теориясын хәм методикасын билиу менен қатар спорт тренировкасының педагогикалық хәм физиологиялық тийкарларын ийелеуди талап қылады. Бул ызамшылықлар тәжрийбеде улыума педагогикалық, дидактикалық, сондай-ақ мына арнаулы принциплер арқалы иске асырылады:

- максимум жетискенликлерге, тереңлестирилген қәнигелестириуге хәм индивидуалластырыуға бағдарланыу;
- улыума хәм арнаулы таярлықтың бирлиги;
- тренировка процессиниң үзликсизлиги;
- аз-аздан хәм «жоқары» аўырманлық тенденциясының өз-ара байланысы;
- аўырманлық динамикасының толқын тәризлиги;
- тренировка процессиниң циклиги.

Бизлер бир методикалық көз қарастан оперативлик хәм аралық, келешекке жобаластырыўдың тийкарғы хұжжетлерин, типли микроцикллердин хәм айрым тренировка сабақларын ислеп шығыўға урынып көрдик.

Бул ислеп шығыўдың тийкары болған материаллар комплексли илимий топардың Өзбекистан ерлер хәм хаял-қызлар терме командасы менен өткерилген көп жыллық жумыс тәжрийбесин жуўмақлаў нәтийжесинде алынған.

Соның менен қатар жобаластырыўдың айрым хұжжетлерин ислеп шығыўда спорт ойынлары бойынша өз елимиздин хәм шет еллердин жеткеши қәнигелериниң мәсләхатлары қолланылды.

Жобаластырыўдың усынылған хұжжетлери мысал ретинде берилген хәм сол себеплиде тренерлерге дәретиўшилиқ жақтан қайта ислеп шығыў хызметиниң ойын майданшасы берилген.

1.2. Алдағы ўақытқа жобаластырыў

Алдағы ўақытқа жобаластырыў – бул команда хәм ойыншылардың спортлық маманлығын жетилистириў бойынша бағдарлама, бул тек ғана белгили бир ўақытқа қадағалаў тапсырмасы нәзерде тутылып қоймастан, алдыға қойылған шешиўи керек болған мәселелерди шешиў усыллары да нәзерде тутылған.

Жоқары разрядтағы командалар ушын, ең үлкен спорт жарысларының (олимпиада хәм азия ойынлары,) периодларға бөлиниўин есапқа ала отырып, алдағы ўақытқа жобаластырыўды төрт жылға таярлаған мақсетке муўапық болады.

Гандболшылар командасын таярлаўдың алдағы ўақытқа жобасы мыналарды есапқа алыў керек:

Команданы таярлаудың мақсети хәм стратегиялық ұазыйпалары

а) хәрекеттеги қурамды бас жарысларға таярлаудың мақсети (жыллар бойынша тапсырма);

б) команда ушын резерв таярлау (таярлау жыллары бойынша тапсырмалар).

II. Команданың модели:

а) команданың ойнау модели:

-хүжимдеги ойын хәрекетлериниң улыўма минезлемеси:

-қорғаныўда.

б) команда қурамының модели:

-команданы комплекслеу (жыйнау) хәм таңлау, қурамы: орташа өсими, орташа жасы;

-ойын хызмети бойынша жеке моделлер;

-шетки ойыншының модели;

-I линияда ойнаушының модели

-II линияда ойнаушы ойыншының модели

Команда хәм оның ойыншыларының санлық моделлик көрсеткишлериниң дизими хызмети бойынш алдағы жобаның ақырында өткизиледи

Таблица 5

Спорт шөлкеминің басшысы (қолы) команданың аға тренери (қолы)

Команда ойыншыларының модель көрсеткіші _____ 2010-2011 ж.ж

№	Ойындағы хызметі Көрсеткіштері	Шеткі		Линиядағылар			II линия ойыншылар ы
				Таярлау жыллары			
1	Салмақ өтіуі көрсеткішлерінің динамикасы	2010- 2011	2010- 2011	2010- 2011	2010- 2011	2010- 2011	2010- 2011
2	Тезлик-күш қәсиетлерінің қәдді (дәрежесі) (орнынан 3 мәрте секиріу)						
3	Тезлик қәбилеттері (20 ямаса 30 м жууырыу)						
4	Арнаулы шыдамлылық (алға артқа жууырыу)						
5	20 м топты алып жүріу						
6	Дәрұазаға ылақтырыудың дәллігі (%)						
7	15 сек ишіндегі топ бериудің саны						
8	Ылақтырыудың узақлығы (м-де)						
9	Техникалық брақтың проценти						
10	Қорғаныудағы пайдалы хәрекетлердің саны						
11	Қорғаныудағы техникалық брақтың проценти						

1	Б ҳәм Т көрсеткишлари				
2					

Кўрсеткишларди таңлаў Ўзбекистан Республикасы чемпионати ҳаққи ҳәм қадағалаў нормативин қабыллаў бойынша кўрсетпелер тийкарында иске асырылады.

Таблица 6

Команда ойындарының моделлик көрсеткіші
 _____2010-2011 ж.ж.

№	Көрсеткішлер	Жыллар	
		2010	2011
1	Нәтиже коэффициенті: а) құжымның б) қорғанысдың в) ұлыма ойын бойынша		
2	Ойын бойы құжымның саны		
3	Нәтижелік проценти		
4	Жарима топ ылақтырысдың нәтижелік проценти		
5	Қорғанысдағы пайдалы хәрекеттің саны		
6	Майданшадағы передачаның саны		
7	Топты алдырып қойысдың саны		
8	Қорғанысдағы қәтениң саны		
9	Тез жарып өтисдың саны хәм нәтижелілігі		

III. Тренировкалық хәм жарыслық аўырманлықлар:
 (нагрузка)

1. Команданы қатнасыс белгиленген хәм оның спортлық нәтижелери болжанылатуғын тийкарғы жарысларды нәзерде тутады.
2. жыллар бойынша команда сборының саны хәм бағдарын анықлайды (тиклейши, арнаўлы, жарыс алды); процентте сборлардағы тренировкалық аўырманлықтың жеке көлеми бөлинеди.
3. Таярлықты (периодларға) ўақытларға бөлий. Жыллық цикл тапсырмалары олардың принципал құрамы тийкарында иске асырылады.

4. Материал-техникалық тәмийнлеўге талаплар. Атап айтқанда, қайта тиклеў мүмкиншиликлери менен арнаўлы базаның барлығы, хәзирги заман спорт инвентарлары менен үскенеленгени, тренажерлар менен, илимий аппаратуралар менен.

5. Команданың таярлығының барысын қадағалаў бойынша илажлар:

1) таярлықтың барысын есапқа алыў хәм қадағалаў формасы;

2) таярлықтың барысын қадағалаў бойынша илажлар хәм жыл, айлар бойынша оларды орынлаў мүддети;

- ойыншыларды тереңлетилген медика-биологиялық изертлеўлерди өткерий;

- комплексли этаплы тексерий өткерий, қадағалаў нормативин қоса орынлаў;

- таярлық дәрежеси хәм ойын сыпатын тренер тәрөпинен экспертли баҳалаў;

- алдағы ўақытқа жобаластырыўдың жуўмағын орынлаўдың анализи.

1.3. Аралық жобаластырыў (1 жыллық таярлық)

Аралық жобалаў алдағы ўақытқа жобаластырыўдың бир бөлеги болып саналады хәм соңғыдан айырмашылығы мыналардан (нәзерде тутады) ибарат:

- тренировканың жыллық жобасының ўақты хәм этап бойынша мәселелердин келисилгенлиги;

- тренировкалық аўырманлықлардың параметрлерин айқынлаў;

- гандболшылардың таярлығының динамикасын тренировканың жыллық циклинде ўақыт хәм этапларда анықлаў.

Тренировка жұмыстарын бир жылға жобалаўды тийкарғы тапсырмалардың, ўазыйпалардың раўажланыў дәрежесин хәм мақсетке ерисиўин дықатқа ала отырып команданың өткен мәўсимдеги таярлықларын хәм ойынға шығыўларын анализлеўден баслаў керек. Оннан соң алдағы ўақытқа жобалаўдан келип шығатуғын команданың тренировкалық хәм жарыслық ислериниң мақсети хәм тийкарғы ўазыйпалары анықланады. Бирақта, олар сол жағдайда пайда болған бир қатар жағдайлардың тийкарында анықланыўы керек, мысалы, жарыс календары команданың материал – техникалық базасы хәм т.б.

Тренировканың жыллық циклин жобаластырғанда әхмийетли шәрт болып таярлықтың периодлары хәм этаплары бойынша тренировка аўырманлықларын рационал (мақсетке муапық) тәртиплеў есапланады. Бул жағдайда, әдеттегидей, аўырманлықтың мына параметрлерине бағдарланған мақсетке муапық болады:

1. Көлеми бойынша:

а) тренировка күнлериниң саны;

б) жарыс күнлериниң саны;

в) тренировканың саны, соның ишинде:

- жеке;

- командалық;

г) тренировкалық саат саны, соның ишинде:

- арнаўлы (өзине тән) хәм өзине тән емес аўырманлыққа;

- әпиўайы хәм қурамлы шынығыўларға;

- ойынлы таярлыққа;

- жарыслық таярлыққа;

2. Тез өсиўшилиги бойынша:

а) аз аўырманлық пенен тренировканың саны

б) орташа хәм жеңил аўырманлық пенен тренировканың саны:

в) тренировка мүмкиншиликлериниң бағдарланыўы:

- тезликли (хүжим хәм қорғаныў);
- тезликли –күшли (хүжим хәм қорғаныў);
- шыдамлылыққа;
- комплексли (техника – тактикалық бағдарланыўға шынығыўлар хүжимде хәм қорғаныўда);
- ойын хәм жарыслы;
- психологиялық хәм теориялық таярлық затлары.

Оннан басқа әҳмийетли мәниге ийе:

1. Спортшылардың таярланыў дәрежеси (қадағалаў шынығыўлары бойынша хәм жарыстағы техника – тактикалық көрсеткишлери бойынша).
2. Есапқа алыў, қадағалаў, өзін қадағалаў хәм есап бериў системасы (түри, мүддети).
3. Медициналық тексерий (диспансеризация өткерий мүддети, этаплық хәм аралық тексерийлердин) мүддети).

Спорттың теория хәм тәжрийбесинде жыллық циклди үш периодқа бөлий берилген – таярлық, жарыс ўақты, хәм өтпели, қосындысында бир циклди қурайтуғын. Таярлық хәм жарыс ўақты периодлары бөлек өз тапсырмаларына, өзине тән қуралларына, физикалық аўырманлықлар динамикасына хәм тренировка режимине ийе этапларға бөлинеди.

Таярлық ўақты үш этапқа бөлинеди: улыўма таярлық этап, арнаўлы таярлық этап хәм жарыс алды таярлық этап.

Таярлықтың ҳәр бир этапның жобасы жыллық жобаға муўапық үлкен тәжрийбелик пенен хәм майда-шўйдесименен, сондай-ақ жарыс календары тийкарында дүзиледи.

Оны дүзгенде берилген этапта иске асырылатуғын мақсет хәм илажларды есапқа алыў керек, жумыслар нәтийжеси, өткен этапта исленген, ойыншылар жағдайы (тексерийлер нәтийжеси хәм тренерлердиң бақлаўы бойынша), жумыс жағдайы. Төменде тренировкалық микроцикллардың хәм таярлаў ўақтындағы хәрқыйлы этаплардағы айрым сабақлардың жобалаў үлгилери усынылады.

Улыўма таярлық этапы

Тренировкалық жумыслардың тийкарғы мәселелери.

-Күшлиликти, тезликти, секирийшеңликти, шаққанлықты раўажландырыў;

-шыдамлылықты раўажландырыў хәм ойыншылардың функционаллық мүмкиншилигин көтериў;

-тийкарғы ойыншылардың хәрекетшеңлик уқыплылығын тиклеў;

-жаңа техникалық усулларды ийелеў;

Ең қолайлы тренировкалық режим:

7-8, микроциклдеги тренировкалық сабақтың улыўма саны, соның ишинде:

Әсте (аз) өсип барыўшы -3-4;

Орташа өсип барыўшы -4-6;

Жоқары (үлкен) өсип барыўшы -1-2.

14-19 микроциклиндеги тренировкалық аўырманлықтың улыўма көлеми, оннан тысқары гандболдың өзине тән емес шынығыўларға 65-70 % шамасында ўақыт ажыратыў керек.

Бул дәўирде физикалық сыпаты тәрбиялаўға хәм қурамы бойынша қурамалы шынығыўларға үлкен дыққат аўдарыў керек. Берилген этапта айрым қәсиетлерди тәрбиялайтуғын, сондай-ақ олардың хәрқыйлы бирикпесин өз ишине қамтыйтуғын сабақлар өткизиледи.

Аўырманлықтың динамикасына келгенимизде, сонны атап өтиўимиз керек, бул тренировкалық аўырманлықтың улыўма көлеминиң үлкен дәрежеде өсиўи ҳәм аз дәрежеде - өсип барыўшылығының. Соның менен бир ўақытта микроциклден микроциклге арнаўлы аўырманлық үлеси эсте ақырын өсип барыўы крек ҳәм этаптың ақырына оның салыстырма салмағы (орны) шама менен 55-60 % қураўы керек.

Улыўма таярлық этапндағы 4-1 микроциклдин вариантларынан биреўин қарап өтемиз.

Улыўма таярлық этапндағы (4-1) микроциклиндеги команданы таярлаўдың жобасы.

Микроциклдин ўазыйпалары (мақсетлери):

1. спортшылардың организминиң функционаллық мүмкиншиликлерин тиклеў;
2. Гандболға тән емес (УФТ) мүмкиншиликлерди қоллана отырып физикалық қәсиетти тиклеў;

II Арнаўлы таярлық этапы

Тренировкалық жумыслардың тийкарғы мәселелери:

-ойын техникасын ҳүжимде ҳәм қорғаныўда жетилистириў;
-жеке тактиканы ҳәм топарлық тактикалық бирге ҳәрекетти жетилистириў;

-тактикалық системаның жаңа вариантларын ийелеў;

-ҳүжимдеги ҳәм қорғаныўдағы ойыншыларда тезликли күш сыпатларын раўажландырыў, арнаўлы жумыс қәбилетин тийкарғы ойын ҳәрекет көнлигиўи менен бирликте.

Тренировкалық режим:

Тийкарғы тренировкалық микроцикл 4:1

Тренировкалық сабақтардың 10-12 микроциклдегі ұлыма саны, соның ішінде:

- киши өсіп барыуда 1-2;
- орташа өсіп барыуда 8-9;
- үлкен өсіп барыуда 1-2.

Микроциклдегі тренировкалық аўырманлықтың ұлыма көлемі 18-20 саат, бунда арнаўлы затлардың жеке көлемі 65-70 % қураўы керек, бул этапта координациялық жақтан қурамалырақ затларға көбірек дыққат аўдарыў керек, жарыс ўақтындағы шынығыўларға. Олардың қатнасы әпиўайыларға салыстырғанда 3:1

Биринши этап пенен салыстырғанда сабақтардың затлары, усыллары хәм формалары аўырманлықтардың динамикалы өзгереді. Бирқанша жумыстың көлемі қысқарады, бирақта сабақтардың өсиўшилиги өседі. Техникалық хәм тактикалық таярлық қурамалы ойын жағдайындағы усылларды орынлаўды билиўди жетилистириўи бағдарланады. Командада тутқан орнын есапқа ала отырып усыллардың хәм тактикалық хәрекетлердің тренировкасына үлкен орын бериледи.

Арнаўлы тарялық этапндағы (4-1) микроциклиндегі команданы тарялаўдың жобасы.

Микроциклдің мәселелери (ўазыйпасы):

1.тезликли күшлик, тезликли қәбилетлерди хәм арнаўлы шыдамлылықты тәрбиялаў;

2.Шығыўдағы қорғаныўдағы, блокқа қойыўдағы, ушлап алыўдағы қәўипсизлендириўдегі техникалық хәм тактикалық хәрекетлерди жетилистириў.

Жарыс алды таярлық этапы

Тренировкалық жумыстың тийкарғы мәселелери.

Жетискен физикалық сыпаттың кәдін ушлап турыў (әсиресе тезлик хәм күшлилик), оларды ойын жағдайында максимал иске асырылыўын тәмийн етеди.

-тактикалық усыллардың қолланыў диапазоның кеңейтиў (орынлаў тезлиги бойынша, траекторияның тезлиги бойынша, топтың ушыўының узақлығы) қарсыласларының қарсылық көрсетиўиниң өзгешели менен байланыслы;

-жарысқа жақынлатылған экстремал жағдайларда ойын хәрекетлериниң нәтийжелигин хәм турақлылығын көтериў.

-хүжимде хәм қорғаныўда жарыстың барысында бир системадан ямаса вариантларынан басқасына өтиўди қолланыў жолы менен команда ойынының тактикасының шебрлигин тәмийнлеў.

-шешиўши жарыс режими менен байланыслы арнаўлы шыдамлылық дәрежесин көтериў;

-жарыстың белгили бир моментлеринде ойыншыларда өз күшин хәм мүмкиншиликлерин жыйнаў мүмкиншиликлерин дүзиў.

Тренировкалық режим:

Тийкарғы тренировкалық микроцикл –«3-1»

8-9 микроцикиндеги тренировкалық сабақлардың улыўма саны, соның ишинде:

аз дәрежеде өсип барыўшы -1-2;

орташа дәрежеде өсип барыўшы -3-4;

үлкен дәрежеде өсип барыўшы -2-3;

Микроциклдеги аўырманлықтың улыўма көлеми 13-14 саат. Арнаўлы шынығыўлардың салыстырма салмағы этаптың ақырына 80-85% жетеди. Соның менен бирге қурамалы шынығыўлардың темпи өсип барады, олардың әпиўайылар менен өз-ара қатнасы 4:1 қурайды.

(3-1) Микроциклинің жарыс алды таярлығы этапындағы таярлығының жобасы.

Микроциклдің ұазыйпалары:

1 Ойын жағдайында сәйкеслениуі бойынша қурамалы хәрекетлерде арнаулы физикалық сыпаттылықтың көриниуін тәмийнлеу;

2. Жарыс жағдайына жақынластырылған экстремал (тосаттан, тез пайда болатуғын) жағдайларда ойындағы биргеликтеги ойын хәрекетлеринің нәтийжелигин хәм турақлылығын көтериу.

Жарыс ўақты

Спортсменлерди таярлаудың барлық ўақты жуўапкерли жарыста табыслы шығыуды тәмийнлеуге бағдарланған. Бул шәртти орынлау аралық жобаластырыуда жарыс ўақты аралығындағы бир-бирине муўапықлық нәзерде тутылған болса ғана мүмкин, басқаша айтқанда, жобаластыру алдынан белгили болған жарыс календарына бағынған болыуы керек.

Гандбол бойынша жоқары классификациядағы командаларда, мәмлекетлик чемпионат бирнеше турда өткериледи, олардың аралығы гейпара жағдайларда бир ярым айға жетеди, ал жарыс ўақтының узақлығы бес айға шекем барыуы мүмкин.

Усы жағдайға байланыслы тренерлер тәрөпинен тапсырмалар қойылады – усы ўақыт даўамында спортсменлердің маманлығын (шеберлигин) жоқары дәрежеде услап турыуды тәмийнлеу бойынша.

Бул тренировкалық жумысларды «ойын арасы цикли» деп аталатуғын мақсетке муўапық жобаластыру арқалы ерисиледи.

Олардағы аўырманлықтың бағдарланғанын анықлаў тартыстың предмети болып саналады, бирақта ол гандболшылардың жағдайы хәм техника-тактикалық маманлығының көрсеткишлери менен шәртленген.

Мысалы ретинде гезектеги мәмлекет чемпионатына таярлық ўақтында оқыў-тренировкалық процессин жобалаўдың бир варианты усыныс етиледи.

1І бап

2.1. Ойын барысында команданы басқарыу хәм келеси ойын жобасын дүзиу

Команданың, күшлер тең келген, яки күшлирек командалар менен жарысларда, оның табыслы қатнасыуын тәмийнлеуде тек таярлықлар ғана емес, ал команданы усталық пенен басқарыуға да байланыслы. Көбинесе тренердің команданы басқарыу шеберлиги ойын жуўмағына шешиўши тәсир жасай алады. Тренер әхмийетке ийе тәрәптен қабыллаған қәте шешим, команда тәрәпинен алып барылған үлкен таярлық жумысларын жоққа шығарып қойыуы мүмкин. Ойын барысында басқарыушы тренер абырайы команданың жарысларда табысларға ерисиўинде үлкен әхмийетке ийе. Тренер – бул басшы, педагог хәм соның менен бирге мағлыўмат дереги болып та табылады. Жақсы тренер жарысларға барлық таярлықлардың жыйнағын дәстүрлестиреди, ал команда оның ойлаған жобасын әмелде көрсетеди. Табысқа ерисиўдің ең оптимал, ең жарамлы жолын тренер хәм гандболшылар өз-ара биргеликте таңлауы тийис.

Тренер ойыншылардың улыўма жағдайын бақлап барыуы, спорт формасынан түсип кетпеўин өз ўақтында көре билиўи шарт.

Тренердің абырайы оның билим дәрежесинен, тәрбияланыўшыларына үлкен мийрими хәм жоқары талапшаңлығынан ибарат болады.

Команданың тренери – бул жасларда тек ғана спорт шеберлигин ғана емес, ал жоқары тәрбиялылық қәсийетлерин тәрбиялаушы әжайып мүмкиншиликлерге ийе болған басқарыушы. Тренердің команда менен қатнасы өз-ара

хүрмет, исеним хәм дослық мүнәсибетлеринде курылады. Егер тренер өзине жалған абырай арттырып, жетекши ойыншылардың кемшиликлери менен бирге өз гезегинде, жарақатлардың, асыра шуғылланыўдың алдын алыўға мүмкиншилик береди.

Және бир басқа шегара шеклеў бар. Тренер тек ғана өз пикиринде турып, коллективтың пикирине кулақ салмайды. Ойынға таярлаў мәселелеринде тренердиң ўазыйпасы команда ойыншыларының пикирин тыңлап, хәр бириниң пикирине ортақласып (ақырғы сөз өзиники болғанлықтан) шешим қабыл етиў тийис. Ол тек ойыншыларға ғана емес, ал өзине де талапшаң болыўы тийис.

Әхмийетли мәселелер шеңбери (күнниң тәртиби, ойын алып барылыўы, алмастырыў тактикалары) тренер тәрәпинен ойынының өз жеке тәжирийбесинен хәм сол коллективтиң мүмкиншиликлерин терең билиўинен келип шығып жақсылап ойлап шығылады. Өз қарсыласының туўрылығына исенген ҳалда тренер өзиниң талапларының толық хәм анық ислениўине ерисиўге умтылыўы керек. Тренер ойыншыларда ушырасыўдың табыслы жуўмақлаўына исенимин қоллап турыўы хәм оларды спорт гүреслерине илҳамландырып барыўы лазым. Өз өзиниң хәттеки ойынның ең аўыр минутларындада, салдамлығы, шыдамы, исеними менен ойыншыларға жеңiske болған исенимин арттырыўы лазым.

Ойынға таярлық: ойынға таярлықта нәзерде тутыў лазым болған белгили факторларда бар. Олардың хәр бириниң нәзерден қашықласыўы ойын жуўмағында кери тәсирге алып келиўи мүмкин.

Ойынға таярлық қарсылас ҳаққында мағлыўматлар жыйнаўдан басланады. Ойынның анализи хәм бақлаўлар

қарсылас команданың сизиң яки басқа да командалар менен ушырасыўы ўақтында жүритиледи.

Бақлаўлар ҳәр түрли усылларда алып барылады: жеке бақлаў; команда ойыншыларының белгили бир ойыншыны яки пүткил команданы бақлаў ойын протоколларын үйрениў; гүрриңлесиўлер жүргизиў: қарсылас команда ҳаққында видео материаллар тамаша етиў. Команданың квалификациясына байланыслы мағлыўмат қысқаша яки кеңейтилген болыўы мүмкин:

Қысқаша мағлыўмат өз ишине төмендегилерли алады:

1. команданың ҳүжим системасы: көбинесе ҳүжимнің алдыңғы стадиясында, қандай қурылыста, жол-жолкей ҳүжимнің қолланылыўы;

2. қорғаныс системасы.

3. Дарўазаманның қорғаўшылар менен өз-ара қатнас ҳәрекетлери;

4. команда қурамы: фамилиялар, номерлер, ең жақсы ойыншылардың жеке (индивидуал) ҳәм бойлық сыпатлары. Қарсылас команда ҳаққында кеңейтилген мағлыўматлар төмендеги мәселелерди ашып көрсетиўши жеке ҳәм командалық ойынның барлық аспектлары бойынша арнаўлы мағлыўматларды өз ишине алады.

1. жеке ҳәр бир ойынның баҳалаўы.

а) фамилиясы, бойы, номери.

б) ойынның ҳүжимдеги сыпатламасы – жеке маневрлеў, тезлик унамлы урылыўлардың күши, ойынның унамлы ҳәм унамсыз (күшли ҳәм күшсиз) тәрепли мәселелери;

в) ойынның қорғаныстағы сыпатламасы – күшли ҳәм күшсиз тәреплери.

г) дарўазаман ойынның сыпатламасы – күшли хәм күшсиз тәреплери.

2. Команданы улыўма баҳалаўы. Хәр бир ойын орнында ең жақсы гандболшыларды анықлаў. I линия ойыншылары, II линия ойыншылары, ең шаққан ойыншылары, әсте хәрекетлениўши ойыншылар, қорғаныста жақсы хәрекетлениўшилер, қорғансыз күшсиз ойнаўшылар.

3. хўжимдеги командалық ойыншының баҳаланыўы: хўжим системасы бойынша улыўма хәм арнаўлы мағлыўмат: ойыншылардың жайласыўы: хўжимдеги хәр қыйлы жағдайларға қарсы тийкарғы басланғыш стадиялар.

4. қорғаныўдағы команда ойынының баҳаланыўы хәм қорғаныў системасы ҳаққында арнаўлы мағлыўмат: персоналлық қорғаныстың қолланылыўы:

5. өз командаңның ойын тактикасының усыллары.

а) ойын барысында хўжим системасының қайсы бири ең нәтийжели болыўы мүмкин: шөлкемлескен қорғанысқа қарсы хўжим жол-жөнекей ойын барысында, персонал қорғаныўға қарсы хўжим;

б) ойын ушын қорғаныў системасының қай бири туўра келеди: 6 – 0; 5 – 1; 4 – 2; 3 – 3; 5 + 1; 4 + 2;

в) ойынның күшли тәрәпине нени қарсы қойса болады.

г) күшли хәм күшсиз тәрәпинде қолланыў жоллары Гандболшылардың ойын хәрекетин бақлаў– топты дарўазаға урыў зоналары – 5-ойыншы номери хәр топтың ушыў бағыты, таянышсыз жағдайда топты урыўы;

- 1 – топтың таяныш жағдайынан урыўы;
- топ ырғытыўы қорғаўшы тәрәпинен бекитилген;
- топты қол менен қапталға ийилдирип ырғытыў;
- гол;

(20 см) сызғышты таярлау, көк хәм қызыл (дарұазаны алған жағдайда) қалемлер, тақтайша, ойын алдынан команда курамын жазып қойыу. Карта – протоколды ҳаялан пикирлеп (бир неше мәрте) ойын майданына көшириу. Командалардың ойын майданында жайласуына қарай тийисли клетка хәм графаларға жазып қойыу. Ойын барысында, дарұазаға топтың түсиу орнын жоқарыдан ҳиялдан анықлау, бақлаушы картаға (зонада) шәртли белгилер менен жазып барады.

Кейин тап усы урыу (хүжим) «шөлкемлескен қорғанысқа қарсы» хәм жол-жөлекей ойын барысында деген туұры мүйешликти графасына тийисли түрде жазып барылады.

Ойынның I ярымының соңында есаплап тийисли клеткаларда жазып барылады: а) шөлкемлескен қорғансықа қарсы хүжим санын; б) жол-жөнекей ойын барысындағы хүжим санын; в) аралықлардағы браклар санын; г) зоналар бойынша ойынның II ярымы картаның екінши тәрөпинде жазылып барылады.

Гандболшылардың қорғаныуындағы ойын хәрекетлерин бақлау. Протоколда команда мағлыұматлар хәм олардың хәрекетлери жазып барылады: қарсылас пенен жекпе-жек гүресте; ойын майданының иш керисине кириуи; өз-ара хәрекетлердеги хәм улыұма ойын барысындағы хәрекетлер.

Дарұазаманның ойын хәрекетлерин бақлау; хәр бир дарұазаман ушын (хәр еки тәрөп ушын) еки дарұазаға сызылып қойылады, дарұазаның бөлөк хәр бир бөлөклерин қорғауда дарұазаманның хәрекетлериниң қыйыншылық дәрежесин схемалық тәризде бөлип көрсетиу; дарұазаманнан оң хәм сол тәрөпинен белгиленген.

5,4,3,2,1 – дарұазаманның оң тәрөптеги дарұаза бөлеги: таянышсыз жағдайдағы топ ырғытыулар (секирип)

- жоқарыдан
- қапталдан
- қайта урыў

Хүжимдеги топ урыў:

- жоқарыдан
- қапталдан

Гол:

- ойындағы
- 7 метрликтеги
- майдан үстинлерине тийгизип урыўлар.

Ойыннан алдын команда атын, ойынға келген дарўазаманлар атларын жазып қойыў; Ойын барысында дарўазаға урылған топтың ушын (хаялан) бәлентликтен анықлап барып, бақлаўшы бул урыў сол тәрепке (шөлкемлескен қорғаныста яки оң тәрепке «хүжимши-дарўазаман» жекпе-жекликте) шәртли белгилер менен дарўаза схемасында (белгилеп) жазып толтырып барады. Ойын соңында барлық мағлыўматлар жуўмақланады.

Ойын ушын команда арасындағы хүжимлерди педагогик бақлаўдың методик бақлаўлар ушын №4 карта-протокол үлгиси усынылады.

2.2. Ойында команданы басқарыў

Ойында команданы басқарыў, ушырасыў күни жайластырыўдан басланады. Ол команданы ушырасыў алдыннан тек теориялық ғана емес, ал мораллық таярлаў болып табылады. Заманагөй гандболда тренер ойында пайда болған ҳәр қыйлы тез шешим қабыл етиўди талап етиўши жағдайлар менен сақланады. Мәселен, оның команда қорғанысын жарып өткен қарсылас команданың хүжим хәм

қорғаныўын жарып өте алмай атырған жағдай. Бунда тезлик пенен керекли көрсетпелерди қабыллаў, ойыншыларды алмастырыў, ҳужим ҳәм қорғаныстың жаңа вариантларын өз орнында қолланыў әҳмийетлилиги туўылады. Өз ўақтында керекли ҳужим яки қорғансыта ойынын жақсылаў ушын керекли қарарларды қабыллаў ушын, тренер ушырасыўдың дәслепки минутынан бастап бир қатар анықлаў жумысларын алып барады:

- 1) қарсылас командасының қорғаныў системасын;
- 2) қарсылас командасының қорғаныў системасын өз командасының ҳужимииниң тийисли болыўы;
- 3) қарсылас командасының ҳужим системасы;
- 4) қарсылас командасының ҳужим системасын өз командасының қорғаныў системасына тийисли болыўы;

Ойынның дәслепки минутларынан бастап тренер қарсылас командасының қолланыўы мүмкин болған қорғаныў системасын (6-0, 5-1, 4-2, 3-3, 5+1, 4+2) ҳәм қорғаўды жеңип шығыўда өз командасының таярлығын анықлаўы зәрүр. Өз командасын өзлерине қарсы қандай қорғаныў қолланып атырғанын билиўи яки билмеўин анықлаўы тийис. Базыда ойынның дәслепки минутларынан көрсетпелер жолы менен яки ойыншыларды алмастырыў зәрүрлиги туўылып, ойынның дәслепки режесин өзгертирип жибереди.

Тренер қарсылас командасының қорғаныў хәрекетлерин жақсылап дыққат пенен анализлеп үйренип ҳәм буны жақсылап орынлағанына толық исеним арттырыўы тийис. Қәте жуўмақлар, күтилгениндей қарсылас командасының жеңилисине алып келеди. Сонлықтан қарсылас командасының дәрўазасына 1-ҳужимди гол урыў менен тамамлаўға урыныўы керек.

Себеби, команданың топты жоғалтыуы қарсылас командасының ойынының қорғаныу тактикасын анықлауға кесент етеді. Соның менен бірге қарсылас команда ойын тактикасын бақлай атырып, оның жеке қорғау хәрекетлерін үйреніп шығыу, қарсылас командасының хәттеки бір ойыншысының жеке әззилигин көре отырып, өз командасының хұжимін тап сол қорғанысқа қаратыуыңыз мүмкін. Дыққат пенен гүзетиулер әдетте қарсылас команда ойынында қандай болмасын кемшиликти табыуға хәм буны өз гезегінде өз командасының мәпи ушын қолланыуда жумсауыңыз мүмкін.

Қарсылас командасының қорғаныу системасын анықлап хәм өз командаңыздың хұжимін шөлкемлестіріп, сиз усы системада қорғау системасын белгилеп алыуыңыз керек. Мүмкін, бул жерде, сизің таңлаған системаңызда ойынның дәслепки минутынан-ақ онша әхмийетли болмаған өзгеріслер болыуы мүмкін. Ойында табысқа ерисиу көбинесе анализ тезлиги хәм тренер қарарына тиккелей байланысly.

Тренер өз командасының психологик мүмкіншиликлерін билиуи шәрт. әсиресе ойынның соңғы минутларында 1-2 топ айырмашылықта. Бул жағдайда бір қатар ойыншыларды алмастыруларды хәм майданға хұжимде өткірликке ийе, шаққан, бірақ топты услап турыу уқыплылығы хәм жетерли шыдамлылыққа ийе, тренер көрсетпелерін тууры хәм анық орынлаушы ойыншылар менен алмастыруу.

Тренердің ауысық ойыншылар отырғышында отырып ойыншылар менен қатнасы. Тренер тек ғана ойын барысын ғана емес, ал аусық ойыншылардың кеуил кейпиятында сезіп турыуы керек. Барлық ойыншылар ушырасыу жеңисине, өз күшлерине исениуи шәрт. Соның менен бір қатарда

майдандағы хәм олардың орнына шығыўға таярланып атырған ойыншылардың да кейпиятын бақлап барыўы тийис.

Ойын барысында тренер қабылланған режеге тийисли қарсылас команда хәрекетлери ҳаққында өзиниң болжаўларының туўрылығын тексереди. Егер қарсылас командасы ойынның көзде тутылған характерин яки команданың режелестирген хәрекетлери нәтийжесиз болса, тренер өз команда ойын режесине тийисли өзгерттириўлерди киргизеди.

Ойынның қызғын пайытында, өз дыққатын хәр бир ойыншыға айрықша қаратады.

1) ойын барысына тезлик пенен араласыўы ушын тренер ойыншылар алмасыўын әмелге асырады. Ойыншыларды алмастырыў төмендеги жағдайларда мақсетке муўапық:

А) ойыншы шаршаған яки хәдден тыс толқынланған болса;

Б) ойынға оған қойылған тапсырмаларды ақлай алмаса;

В) командаға көрсетпелер бериў керек болса;

Г) ойын тезлигин асырыў керек болса яки қорғаныстағы хәрекетлерди күшейтиў керек болса;

Д) тезликти яки қарсыластың қарсылығын қайтарыў керек болса;

Алмастырыўларды ҳеш қандай тийкарсыз ойланбастан асырыўға болмайды. Әсиресе азғана қәтелик яки алжасыўлардан келип шыққан алмастырыўлар рухсат етилмейди.

Себеби бундай хәрекет тек ойынға тәсирин көрсетип ғана қоймай, ойыншыны мораллық жақтан да бөлек етип өз күшине исенимин жоғалтады.

2) команда хәм айырым ойыншылардың ойынын туўрылаўда тренер хәр бир таймда минутлық тәнепистен пайдаланады.

3) Тәнепис команда дем алыўы хәм ойынның 2 ярымына көрсетпелер бериў ушын қолланылады. Бул көрсетпелердиң абзаллылығы жүдә уллы себеби ойынның жуўмақлаўшы нәтийжеси тийкарынан ойынның екинши ярымында анықланады. Команданы, аўсық ойыншыларды қосып ойын майданынан шетке яки шешиниў ханасына, я болмаса басқа аўлақ жерге алып шығып 2-3 минут ойыншылардың дем алыўы ушын хәм ойын ҳаққында гүрриңлесип тоқтатып турыў лазым. Аз ўақыттан соң тренер команданың хәм айырым ойыншылардың қәте кемшиликлерине хәм оларды ойынның 2 ярымында сапластырылыўына қаратады.

Жоқарыда айтылғанларды жуўмақ шығара отырып, тренердиң абыройы, билими, тәжрийбеси хәм жеңiske ақырына шекем гүресийге умтылыўшылығы команда ойыншылары ушын үлкен мораллық фактор болып табылады.

Жыйналған мағлыўматлар анализи. Қарсылас команданың ойыны ҳаққында мағлыўмат жыйнап болғаннан соң, ең алды менен хәр бир ойыншыға хәм олардың ҳүжим қорғаныс барысындағы хәрекетлерине командалық қорғанысына хәм ҳүжим системасына бақа бериў лазым. Кейин олардың күшли хәм әззи (күшсиз) тәреплерин қолланыў ушын усыныслар бериледи. Тап усы ўақытта тренер өз командасының ойын тактикасын жобаластырады. Ол жыйналған мағлыўматлар тийкарында команданы қарсылас команда менен таныстырады хәм хәр бир ойыншыға өз алдына тапсырмалар бөлистиреди: ойын қорғансысында анаў яки мынаў дүзилислерди қолланыў қарсылас команданың айрықша

нәтижели ойыншылары, анық урыў усталары, оларға ең күшли қорғаўшыларды бекитиў. Қарсылас ойыншылардың ойындағы әдетлери ҳақында арнайы мағлыўматлар да болыўы унамлы.

Мүмкин болған барлық мағлыўматты жыйнап тренер ойынның тактик жобасын ислеп шығыўға кириседи. Тренер режелестире отырып, ол қарсылас команданың күшли хәм күшсиз тәреплерин есапқа алып, өз командасының реал мүмкиншиликлери менен салыстырады. Алынған анализлерге тийкарланып, ушырасыўға таярлықтың тийкарғы тактик мәселелерин белгилеп, оның хұжимде хәм қорғаныста әмелге асырыў жолларын, команданың алға қойған мақсетлерди жоқары дәрежеде әмелге асыра алатуғын стартлық қурамы, мүмкин болған алмасыў вариантлары; хұжим яки қорғаўда хәм де хәр бир ойыншыға өз алдына тапсырма бериў.

Ойыншыларды ислеп шыққан реже менен таныстырыўда тренер, олар менен пикир алмасыўы, қарсылас команда хәм оның ойынлары ҳақында мағлыўмат, болажақ ойында ойыншылардың өз-ара қатнасы хәрекетлери ҳақында мүмкин болған усынысларды және бир мәрте қайталап тыңлап шығыўы тийис. Кейин команда жыйналысында реже толығы менен таныстырады.

2.3. Резервти қолланыў хәм ойыншыларды алмастырыў

Команданың табысын тәмийинлеўши алмастырыўлар, таймлар арасындағы пикирлесиўлер (команданың шөлкемлесиўин хәм жеңiske умтылыўын тәмийинлеўши) – ең керекли болған әҳмийетли факторлар болып табылады. Тренерлер олардың зәрүрлигин түсинип жетиўи хәм ойынның

хәр бир усындай элементлерин жетилистириўге умтылыўы тийис.

Ойыншыларды алмастыра отырып тренер ойын барысына үлкен тәсир көрсетеди.

Туўры алмастырыў – бул санаат дәрежесинде болып, базы тренерлер басқаларынан үлгилилик көрсете алады. Алмастырыўда тийкарғы қағыйда – бул команданың жеңiske исенимлерин жоқарылатыўы тийис. Бул қағыйдадан тек команда сөзсиз жеңип атырса ғана шетлеўге (себеби алмастырыў жуўмақлаўшы нәтийжеге тәсир етиўи мүмкин) болады.

Алмастырыўларды ойын табыслы барып атырған болса, усыныс етилмейди. Бул жағдайда экспериментлеўге жол қойылмайды.

Алмастырыўлар нәтийжели болыўы ушын тренер өз ойыншыларын билиўи, олардың күшли хәм әззи тәрөпин, физикалық хәм мораллық жағдайын жақсы билиўи шәрт. Егер қорғаўды күшейтиў зәрүр болса, буны жақсы орынлаўшы майданға түсириледи. Солай етип, II-линияның ойынларын жақсылаў хәм оның нәтийжелилигин арттырыўда яки I-линия ойынын күшейтиўде тезликти асырыўда, топты услап қалыўда хәм тағы басқаларда да солай ис тутылады. Алмастырыў зәрүрлиги хәр қандай ўақытта хәр қандай себөплерге көре пайда болыўы мүмкин, ең баслы себөп – бул ойыншының шаршаўы.

Көп жағдайларда тренер ойыншыларының шаршаў белгилерин гүзетеди. «Жаңа» ойыншы, тийкарғы бирақ қарып шаршаған ойыншылардан абзалырақ. Егер ойыншы шаршаған болса, оны тез арада алмастырың. Бундай жағдайда алмастырыўды артқа созыў командаға зийянын тийгизиўи

мүмкін. Ойынды баслаушы ойыншылар тренерди өз уақытында лазым болған алмастыру кереклигі хақында хабарландыру зәрүр. Себеби, өз шаршағанын жасырып, олар команданың потенциал мүмкіншиликлерін төменлетеді. Ойындағы өз-ара хәрекетти бузып, қарсылас команданың ойын бағытын өз қолына алыуына мүмкіншилик жаратады.

Такрарланыушы қәтеликлер (хүжимде хәм қорғаныуда) да ойыншылар алмастыруын талап етеді. Базы қәте кемшиликлер басым ашыушақлық халатларынан келип шығады. Бундай уақытларда 1-2 минут дем алыудың өзи ойыншының ойын майданына жаңа күш хәм кейпиятта қайтыуына жәрдем береді. Базы тренерлер қәтеликке жол қойған ойыншыны тез алмастырады. Олардың пикиринше, ауық орынлығы ойыншының қәтесиз ойнауға үйретиуши усыл болып табылады. Тренер ойыншыға қәтеси ушын алмастырылыуы мүмкін деген пикирди мийине қуйып алмауы тийис. Бул ойыншыны өзін көрсетиуине кесент етип, хәрекетлерін байлап қояды. Тек топты дәрұазаға урыуға асығыслық еткен ойыншыларды және де тобы «бармай қалған» ойыншыларды ғана алмастыру керек. әдетте бир неше минут дем алып болғаннан кейин, олар ойын майданына қайтып дәрұазаға топты табыслы жайластырады.

Алмастырулар хүжим яки қорғаныслардың басқа да жаңа вариантларына өтиу кереклигі хақында командаға мағлыұмат жеткериуде, майданға шыққан ойыншының қатнасында, қандайда бир конкрет тактик комбинациялар да жүдә қол келеді.

Ойыншыларды алмастыру тек, егер ол еки шетлетиуге ийе болса әмелге асырылады. Кейин оны керекли қосымша көрсетпелерди берип қайта ойынға қосыуға болады.

Алмастырыу ушын ойыншының жеке тактик өзгешиклери де себеп болыуы мүмкин. Мәселен, II-линияның ойыншысының топты дәрұазаға узақ аралықтан жақсы ура алса, бірақ айланып өтиуі қыйын болса, егер ойында бундай ойыншыны тығыз қоршауға алып, оның шығып кетиуі қыйын болса ол қорғаушыны айланып өте алмаса (жоқарыда айтылғанындай), онда оны топты урыу пәс болса да алдап хәм айланып өтиуі хәрекетлери жақсы хәм күшли топ урыуға уқыплы болған ойыншы менен алмастырыу шәрт. Бундай алмастырыу жақсы маневрларден бири болып табылады.

Базы ўақытлары ойыншылар ойынға керекли дәрежеде кеўилленбеген болады. Әсиресе онша күшли деп есапланылмаған қарсыласлар менен болатуғын ушырасыуларда. Бундай жағдайларда ойыншылар ойын майданына тек жеңiske исенип ғана түседи хәм бундай жағдай көбинесе тәртипсиз хәрекетлерге алып келеди. Бундай жағдайда бир-еки ойыншыны алмастырыуы ойынның бундай кейпиятын өзгертиўге жәрдем береди.

Солай етип алмастырыулар командада тәртипти сақлау куралы болыпта табылады.

Ойыншылардың ойынға болған жалқау хәм жуўапкерсизлик қатнаслары дәрхал анықланып оларды аўсық орынлығына алып келиуі тийис. Бул усыл тренерге хұрметсизлик көрсеткенлерге де қолланылады. Егер ойыншы хұжимде жақсы ойнаса бірақ қорғаныста тез-тез қәтеликлерге жол қойса, оны алмастырыуға асықпау керек. Бундай жағдайда қорғаныста оны басқа жерге жайластырыу لازم. Солай етип ойынның хұжимдеги кескинлигин сақлап қалыу зәрүр.

Алмастырыуларға гандболшылардың өзлеринде де қәте көз қараслар бар. Олардың базылары тренердин оған дем алыу

ушын тәнепис бериўин, оларға деген исенимсизлик деп қарап, өз мүмкиншиликлерин толық көрсетиўге рухсат бермей атыр деп ренжиўлери де мүмкин. Бундай көз қараслар ойын мәдениятының жетиспеўшилиги болып, буның менен гүрес алып барыўы зәрүр. Оларға ойын барысында күшли таярланған қарсылас команданың өсип баратырған тезликтеги ойынында тек тийкарғы ойыншылар менен хәрекетлениў мақсетке муўапық емес. Тренер ойынға резервлерди қосыўға мәжбүр. Базыда ойын барысында өз қурамында күшли ойыншысы болған командалар менен ушрасыўда жүдә қол келеди.

Ойыншыларды ойынға қосыўда олардың психологик таярлығы үлкен әҳмийетке ийе. Ойыншы аўсық орынлығында отырып, ойын майданындағы жолдаслары тәрeпинен исленип атырған хәрекетлерди, усылларды қолланып хиялан ойында қатнасады. Ойынға бирден қосылыў ушын шынығыўлар барысында 2 тәрeплеме ойын процесслеринде ойыншыны майданға қосыўды әмелде сынап көриў тийис. Ойыншылардың алмастырыўларын матчтан алдын жобаластырыў мақсетке муўапық. Келеси ушырасыўда гандболистлерге, олардың қай бири майданда кимди алмастырыўы кереклиги, қайсы ўақытта хәм шама менен қандай жағдайларда хәм т.б. түсиндирилип өтиледі. Бирақ бундай режелер бирдей қолланыла бермейди. Себеби ойын барысында тренер алдында күтилмеген алмастырыўлар да жүз бериўи мүмкин. Келеси ушырасыўда мақсетке муўапық болған алмастырыўларды алдын ала болжап көрсетиўи мүмкин емес. Бул тренердиң шеберлигине торлық байланысly.

Ойын барысында гөзленген алмастырыўлар режесин толық орынлаўға урыныў шәрт емес. Барлық алмастырыўлар тек ғана ойынның барысы әҳмийетине қарай алып барылыўы

тийис. Бул мәселеде ойсызлыққа жол қойылмау керек себеби бул ойын барысына тәсир етип команданың жеңилisine де алып келиуі мүмкін. Егер команда ойын жууымағына 10 минут қалған уақытта (10-12 топ), болған есапта болса, тренер барлық аўсық ойыншыларға өз мүмкиншиликлерин көрсетиуіге қолайлық жаратады. Олар өз таярлықтары барысында буған толық таяр болады. Аўсық ойыншылар хәм уақыт өзлерин команданың тийкарғы курамы деп сезиулери шәрт. Егер оларды өз уақтында ойын жағдайларында қолланылмаса онда команданың ишки қатнасықлары хәлсирейди.

Даруазаманды алмастыруу хакқында: егер даруазаман ушырасууды табыссы алып барып отырған болса онда оны алмастыруу шәрт емес. Себеби аўсық ойыншыға топ урууларына уйренисиу ушын уақыт керек болады. Соның менен бирге оған қорғаныу менен, хәмде хужим менен өз-ара қатнасларды жолға қойуу керек. Егер даруазаман ойынның дәслепки минутларынан өзин исенимсиз тутып бир қанша қәте кемшиликлерге жол қойса онда оның алмастырылуы тийкарсыз болмайды. Бундай жағдайда даруазаманды алмастырууды кешиктириу команда ушын бир неше топқа түсиуі мүмкін. Тийкарғы даруазаман ушын аз ғана уақыт тәнепис алыу оның ойынға жыйнақлы хәм кеуилли кейпиятта қайтыу мүмкиншилигин береди. Жақсы даруазаман – команданың таянышы хәм оның анық хәрекетлери команданың жеңиске ерисиуинде үлкен әхмийетке ийе.

Уақыт есабы – тренердин, ойынның I хәм II ярымы аралығы тәнеписинде жумысының тийкарын белгилеп береди. Бул уақыт аралығында көп нәрселерге үлгериу керек (ойын барысын пикирлесип алыу, қәте кемшиликлерге тоқталу,

көрсетпелер беріу хәм т.б.). Тәнепистеги пикирлесіулер төмендегилерди өз ишине алады:

1) ойын хәм дарўазаға урылған топлардың анализи хәм улыўма көриниси;

2) хұжим хәм қорғаныўдағы команданың хәм жеке ойыншылардың қәте кемшиликлерин көрип өтиў;

3) қарсылас команданың ойынын көрип өтиў;

4) ойынның 2 ярымындағы тактикасы белгиленеди;

Команданың I ярымындағы ойынын анализлей отырып, ойыншылардың табыслы топларын санап өтиў хәм олардың дыққатын жол қойған қәте кемшиликлерине хәм оларды сапластырыў жолларын көрсетиўге қаратыў керек. Команданың хәм жеке ойыншылардың қәте кемшиликлерин әсте хәм исенерли етип түсиндирип, оларды қайта болдырмаў илажларын түсиндириў керек.

Топларды қақшып алыўда жол қойылған көппеп жоғалтыўларда ойынды әсте алып барыў لازم. Бул жоғалтыў процентин азайтады.

Қарсылас команданың хұжим тактикасын, тийкарғы комбинацияларын хәм хәрекетлерин қысқаша алып көрсетиң хәм өз ойыншыларыңызға қорғаныс режесин көрсетип өтиң.

Қарсылас команданың қорғанысын пикирлесип оны жарып өтиў усылларын келтирип өтиң. Буннан соң командаға ойынның II ярымындағы тактикасын қысқаша айтып өтиң. Команданың ойын майданына шығыўы алдыннан ойыншыларға тәсир көрсетиў зәрүр шаршағанлардың кеўлин көтериў, жоқары көтериңки психик халаттағыларды тынышландырыў керек.

2.4. Ойын алды шынығыуы хэм интеллектуаллық таярлық

Ойын алдыннан шынығыудың әҳмийети улыўма белгили. Шынығыў илимий тийкарланған болып хәр бир ойыншының жеке өзгешеликлерине ылайық болыўы тийис. Шынығыўлардың зәрүрлиги физиологиялық жақтан инсан органлары хэм системалары керекли функционал дәрежеде бирден хәрекет етпеўи энертлығына ийе екенлиги менен түсиндириледи. Мәселен, қанның минутлық көлеми өкпе вентиляциясы хэм кислород қабыллаўшылығы ойыннан 3-5 минуттан соң максимал дәрежеге жетеди. Солай екен гандболшы жақсы таярлықлар көрмей турып ойынға түссе, ушырасыудың дәслепки минутларынан организмнің толық ислеп шығарыў процессиниң жуўмақланыўына шекем көрсете алмайды. Бул өз гезегинде алмастырылып атырған ойыншығада тийисли. Шынығыўлар барысында булшық етлердің хәрекетлениў нәтийжесинде зат алмасыўы жоқарылайды, окисьлендириў қайта тиклеў реакциялары асады, қан дүзилиси өзгереди, жүрек қан тамырларының дем алыў системалары функционал халаты өзгереди. Шынығыўлар тәсиринде хәрекетлениў реакциялары ўақыты қысқарады хәрекетлер техникалық жүдә анық хэм жеңил, жоқары күште, тезликте, жеңилликте хэм тағы басқа орынланады. Усы барлық өзгерислер организмнің функционал мүмкиншиликлерин ашып береди хэм оның искерлигин, уқыплылығын сезилерли дәрежеде жоқарылаўын тәмийинлейди.

Шынығыў деп – арнаўлы жыйналған физикалық шынығыўлар жыйнағы (келеси жумыс алдыннан организмди таярлаў мақсетинде). Шынығыў әдетте организмди қыздырыў

хәм оны келеси хәрекетлерге таярлаў сыяклы 2 бөлимнен ибарат.

Организмди қыздырыў гандболшының улыўма искерлигин, уқыплылығын тийкарынан вегетатив функцияларды күшейтиў жолы арқалы асырады. Шынығыў барысында булшық етлердиң температурасының жоқарылаўы олардың қан тәмийинлениўиниң күшейиўине алып келеди хәм сол арқалы жоқары тезликтеги кислород пенен тәмийинлениўди, ийилиўшеңликти жақсылайды. Сонлықтан организмди қыздырыў ўақтында дәслеп хәрекетлениўи күтилген булшық етлердиң ғана температурасын жоқарылатыў зәрүр.

Денениң температурасын (булшық етлерди қыздырыў арқалы) дем алыў орайының хәрекетлениўин асырады хәм соның менен организмниң дем алыў функциясына тәсир жасайды. Температураның көтерилип барыўы менен бирге булшық етлер арасындағы тезлик асып барады. Усы халаттан қыздырыў процессии шынығыўларының әҳмийети түсиниледи.

Шынығыўларды спорт таярлығы костюмда алып барған макул. Қыздырыўдың даўамлығы төмендеги факторлардан ибарат:

1) спотшының таярлылығы, әсиресе оның улыўма шыдамлылығынан келип шыққан ҳалда;

2) залдағы яки ойын болып атырған ашық майданшаның температурасы хәм ҳаўаның ығаллылығынан;

Қыздырыў интенсивлиги спортшылардың хәр түрли квалификациясына қарай хәр қыйлы. Ол спорт усталарында жоқары хәм енди баслап атырған гандболшыларда пәс дәрежеде болады. Қыздырыўшы хәрекетлериниң даўамлылығы хәр қыйлы хәм қағыйда бойынша 10-12 минутты қурайды.

Шынығыўдың екинши бөлими – таярлыў болып, гандболшыларды ойын усылларын хәм спецификалық шынығыўларда орынлаўға таярлайды.

Шынығыўларды таңлаў келеси хәрекетлер сыпатына көре анықланады. Сонлықтан оған таярлық ең алды менен ойын барысында жийи ушырасатуғын хәрекетлер хәм ойын усылларын орынлар арқалы әмелге асырылады. Усы шынығыўлар мыналардан ибарат: топты күзетиўшилик бақлаўынан жеткерип бериў хәм бақлаўсыз жеткерип бериў.

Қарсылықта хәм қарсылықсыз, топты жүриптип алып барыў, топты дарўазаға ырғытыўлар, айланба хәм алдастырыўшы хәрекетлер хәм т.б.

Шынығыўдың 2-бөлиминде улыўма көлемниң болыўы мүмкин емес, себеби хәр бир команда ойыншысы қорғаныў хәм хўжимде өзиниң белгили функциясына ийе болып, таярлықтың алып барыўына өз тәсирин көрсетеди. Әўметсиз таңланған шынығыўлар нәтийже бермей қойыў менен бирге кери тәсирлергеде алып келеди.

Шынығыў келеси хәрекетлердиң нәтийжесине сезилерли тәсир жасамайды, егер спортшы оннан шаршаса хәм күшли таярлыққа ийе болмаған халатта.

Хәзирги ўақытта жоқары разрядтағы командалардың шынығыўларына физикалық хәм техникалық бағдардағы шынығыўлар, жекпе-жек гүрес элементлери, айырым айрықша тактик комбинациялар хәм хәттеки бир тәреплеме ойынларда киритилген.

Енди хеш кимди ушырасыў алдыннан булшық етлерди қыздырыў менен бирге психологик таяр халатқа жетиў ушын жақсылап таярлықлар көриўи кереклиги ҳаққында исендириў

шәрт емес. Шынығыў миннетли дифференцияланған болыўы шәрт.

Интеллектуаллық (теориялық) таярлық. Ойын хәрекетиниң көп түрлилигине байланыслы ойыншылар серигиниң майданшада жайласыўы ҳаққында, топтың кимде екени ҳаққында, қарсыласының мүмкин болған қарсы хәрекетин ҳаққында, тренердиң хәм серигиниң хабар белгиси ҳаққында хәм т.б. барынша көп хабардар болыўы тийис. Гандболшы топты, дәрўазаны, майданшаны сезиў қәбилетине ийе болыў керек.

Биринши орында оперативлик (тез) ақыл жуўыртыў ең әҳмийетли мәниге ийе болады, яғный ең қолайлы (тәсирли) шешимди ойын жағдайында сайлап билиў қәбилети. Интеллектуаллық қәбилетлерди жетилистириў ушын арнаўлы билим системасы керек, дәретиўшилиқ қәбилетин иске асырыўдың базасы (тийкары) иретинде. Гандболшы жарыс тәртибин, ойын қурлысын, техникалық тактикалық хәм физикалық таярлықтың бир-бири менен байланысын, ерклиқ сыпатының мәнисин, гандбол шуғылланыўдың адам организминде тәсирин билиўи керек.

Гандболшының стратегиялық минез қулқы вариантларының, қарсыласының ойын системасы менен гүресий мүмкиншиликлери хәм усылларының берилген ўақытта қолланылатуғын, ойын системалары хәм олардың вариантларының, ойынның раўажланыў тенденцияларын (тийкарғы мақсетлерин) билиўи керек.

Жарыстың барысында команда хәм ойыншылардың ойындағы талықлаў ис хәрекетин жазып барыў оннан кейин ойынды анализлеў сондайақ тәртиби, жуўапкершилиги, команданың

хәм айрым ойыншылардың бир мақсетке умтылыўы хәм алдағы ўақытқа тапсырмалар белгиленип барыўы керек болған ойынды талықлаў бойынша жобалы сабақларды өткериўди жазып барыў керек.

III бап

Тренер, ойыншы, төреши хәм оның қағыйдасы

Бул үшликти бир-бирине байланыстырыўшы ойын қағыйдасы болып есапланады. Бул үшлик ойын барысын, көринисин хәм нәтийжесин бақлаўшы, жуўапкер хәм бақлаўшы болып есапланады.

3.1. Тренердиң атқаратуғын функциялары

Тренердиң алдында бир қатар шөлкемлестириўшилиқ, педагогикалық, хожалық-тәмийнат, өндирислик, басқарыўшылық хәм т.б. сыяқлы мәселелерди шешиў оның баслы ўазыйпаларынан болып табылады.

Тренердиң жумысы системасының анықлаўшы элементи – бул спорт командасы менен оқыў-тәрбиялық мақсетлердиң шешимине тренер тек педагогикалық дәрежеде ғана өз шешимин табады. Сонлықтан тренердиң биринши хәм әҳмийетли функциясы – бул жәмийетлик раўажланыў талапларын педагогикалық мәселеге айландырыўдан ибарат. Бул функция ең алды менен топардың өз жумысын оптимал шөлкемлестириў арқалы, аз ўақыт ишинде пүткил спорт командасы менен бирге, жас спортшылардың анаў яки мынаў топарларына хәм өз алдына жеке спортшыларға педагогикалық мәселелерди анық белгилеп алыўдан ибарат.

Тренердиң екинши функциясы – бул коллективти жумыс барысында субъекттиң позициясына қойыўдан ибарат. Бул жас спортшылардың өзлерин өзлери жетилистириў, ғәрезсизлиги, инициативаның раўажланыўына шешим болып табылады.

Үшінші функция – формалардың, усуллардың, тәрбиялау усулларының хәм системаның коррективкалауын, хәмде анализлеудің илимий усуллары жәрдеминде қолланылатуғын тәсірлердің ізбе-излігін есеплеу болып табылады.

Педагогикалық ізертлеудің усулларын билиу тренер ушын объекті, өзінің жұмысының барысын хәм нәтижелерін үйреніу хәм тәрбиялау санаатын меңгеріу ушын керек.

Тренердің тийкаргы функцияларын санап өтіуден көриніп турғандай тренерге оның функционал мәселелерін табыссыз шешіуін тәмийинлеуші билим көлемі, педагогикалық бөлініп шыққан шеберлік орталығының хәр бир функциясының мазмұнын хәм құрамын қайта іслеу хәм илимий тийкарларының актуал ықтыяжының қай дәрежеде екенлігін көрсетеді.

Жұмыс структурасы (құрамы)

Тренердің кәсіптік шеберлігі функциялары оның хызметінің жойбарлаушы, конструктивлі, шөлкемлестіріуші компонентлереінде бөлінеді.

Проектленіуші хәм конструктивлі компонентлер – бул балалар спорт коллективін, және де өз жұмысы хәм мінез-құлқын жойбарлау анық ден-саулықты тиклеуші, билимлендіріуші, тәрбиялық әхміетке иіе мәселелерді жойбарлау; жас спортшыларда тәрбиялануы лазым болған кәсіптерді жойбарластыру; спорт іс-планларының түрлерінің көлемін, мазмұнын белгілеу; жас спорт коллективінің өз алдына бағдарлары ісін методикалық қайта іслеу шығыу;

Конструктивтік хызметтің дәл көринісі оқыу-тәрбиялық жұмыстарды жобаластыру болып табылады.

Тренер ісінің жобасы (бағдарламасы оқыу-тәярлік, тәрбиялық хәм шөлкемлестіріушілік жұмыстарының ұлыма бірлігін нәзерде тутқан халда мақсет гөзлеу бағдарлануы, системаластырылуы хәм шахс хәм спорт коллективінің жұмысы хәм турмысының барлық тәреплеріне тәрбиялық

тәсирдің үзлексізлігі, спорт коллективінің өзлігінен хәрекетленіу қәсіyeti хәм психологиялық өзгешеликлерине мууапықлықты гөзлеп ис-илажларды алып барыуы тийис.

Шөлкемлестириуши компонент – бул спорт коллективінің жумысын хәм спорт жумысының өзін хәр бир спортшының қатнасын тәмийинлеп, спорт коллективи дәстүрлерін рауажландырыуды шөлкемлестириуден ибарат. Тренердің хәр бир педагогикалық хәреketи шөлкемлестириуши сыпатқа ийе.

Шөлкемлестириуши компонент хәр қыйлы көлемдеги, хәр қыйлы хәрекетлерди, жас спортшыларда шөлкемлестириушилиқ уқыплылығын арттыруу, команда активлерінің жумысларын басқарып барыу, жас өспиримлерди хәрекетке шақыруушы усыллар, есапқа алыу, бақлаулар, сыйлықлау системалары сыяқлы көплеп ис-планларды өз ишине алады.

Коммуникативли компонент – бул тренердің жас спортшылар менен, олардың ата-аналары менен хәм кәуендерлік етиуши өндирислер менен педагогикалық көз-қарастағы қатнастарды, хәр қыйлы спорт коллективлери менен байланысты беккемлеу шеберлиги болып табылады. Тренер ис хәм эмоционаллық байланысларын белгилеуи тийис. Хәр бир жас өспирим хәм коллектив пенен өз алдына айрықша жүдә анық әдеп-икрамлылық бақалауларға ийе қатнаста болса, соншелли оның тәрбиялық нәтийжелилиги асады.

Тостикалық компонент – бул жас өспиримлер коллективлерін басқаруу шеберлигине бақа бериу, үйрениу қолланыу жумысы, жеке жумысын кәсиплеслери жумысларын анализлеу, хәмме уақыт өз үстінде ислеу сыяқлы шеберликлерден ибарат.

Тренердің педагогикалық жумысының бул компоненти өзине: а) жумыс объектин (жеке тәрбияланыушы хәм коллективтин), оның қалатын, рауажланыуын, бәрше жеке өзгерислерін; б) усы жумыс барысында қолланылатуғын усыллар, массалық спорт хәм тәрбиялық жумыслардың улыума сыпатына тәсир етиуши объектив хәм субъектив факторлар; в) тренердің жеке шахслық жетискенликлерін хәм кемшиликлерін, оның өз уазыйпаларын орынлауын, өз үстінде ислеу методикасын ислеп шығыу мақсетінде педагогикалық функцияларын үйретиу хәм анализлеуди өз ишине алады.

3.2. Ойыншылардың атқаратуғын функциялары

Хүжимдеги ойыншылардың атқаратуғын функциясы (ис хәректі)

Қапталдағы ойыншы (оң, шеп) – бул ойыншының ұазыйпасы өз қарсыласы дарұазасына топ урыў. Сондай-ақ өз орнына алдамшы хәрекетлер менен қарсыласы қорғаныўшы алдап өтиў ямаса ярым каптал хүжимшиге хәм сызық ойыншысына топ топты анық жеткерип берип дарұазаны нышанға алыўға жәрдем бериў.

Өзине жақын ойын қағыйдасы бузылған орыннан, мүйештен хәм капталдан (аут) топты ойынға киргизиўди орынлайды.

Ярым орта хүжимши – бул ойыншының ұазыйпасы хүжимди хәр тәреплеме шөлкемлестириў хәм жуўмақлаў болып есапланады. Қарсылас дарұазасына арттан секирип ямаса секирмей хәм алдаўшы (финт) хәрекетлер менен өтип анық нышанаға алып гол урыў. Бул ойыншы ойын ўақтында ойын майданын жақсы көрип, өз командаласлары менен өз ара жақсы түсинип, ойынды алып барыў керек. Ойын қағыйдасы бузылған орыннан, мүйештен, капталдан топларды өз ўақтында командаласларына жеткерип бериўди хәм 7 м штраф тобын урыўды орынлаўы керек.

Сызықтағы ойыншы – бул ойыншының ұазыйпасы дарұазаман майданшасы сызығы бойындағы қорғаныўшылардың қарсылығынан босанып топларды ийелеп алып хәр қыйлы күштеги жағдайдан узатылған топларды қабыллап (ийелеп) алып қарсылас команда дарұазасына секирип хәм жығылып топ урыў болып есапланады. Сондай-ақ

ойын қағыйдасы бузылған орыннан, мүйештен хәм қапталдан топларды тез ойынға киргизиў керек.

Ортадағы ойынды алып барыўшы хўжимши – бул ойыншының ўазыйпасы. Қарсылас дарўазасына хәр қыйлы күтпеген, анық топларды секирип хәм секирмей, алдаўшы хәрекетлерден (финт) соң урыў. Команданың басқа ойыншылары менен түсинисип ойнаў. Негизги ойынды алып барыўшы болып есапланады. Сондай-ақ 7 м штраф тобын дарўазаға урыў.

Қорғаныўдағы ойыншылардың атқаратуғын функциясы (ис хәрекети) :

Қапталдағы ойыншы (оң, шеп) – бул ойыншының ўазыйпасы өз дарўазасына өзине бекитилген хўжим ойыншының топ урыўынан қорғаў.

Бул ойыншы дарўаза майданшасынан хўжимдеги ойыншының секирип өтип топ урыўын, ашық орынға шығыўына кесент етиў хәм қасындағы ярым орта қорғаныўшыға жәрдем бериў хәрекетлерин орынлайды.

Бул ойыншы сондай-ақ ойын қағыйдасына әмел еткен жағдайда қапталдан майданнан шығып кеткен топларды, тайм-ауттан соң орта сызықтан топты хәм сол аралықта ойын қағыйдасы бузылған орыннан топты ойынға киритиўлерди орынлайды.

Ярым орта қорғаныўшы – бул ойыншының ўазыйпасы өз дарўазасын ярым орта (орайлық) хўжимшиниң хәм сызық ойыншыларының топ урыўынан қорғаў. Қапталдағы хәм ортадағы қорғаныўшы ойыншыларға жәрдем бериў. Бул ойыншы сондай-ақ ойын қағыйдасы бузылған орыннан топты тез ойынға киргизиўди орынлайды.

Орайда (орта) қорғаныўшының ўазыйпасы өз дарўазасын орайлық (орта), сызықтағы хәм ярым орта хўжимлердиң топ урыўынан қорғаў.

Сондай-ақ қасындағы басқа қорғаныўшыларға жәрдем бериў хәм ойын қағыйдасы бузылған орыннан топты ойынға киргизиў.

Алдыға шығарылған қорғаныўшының ўазыйпасы.

Алдыға шығарылған ойыншылар тренердиң таңлаған системасы бойынша биреў, екеў хәм үшеў болыўы мүмкин. (5 : 1; 4 : 2; 3 : 3). Алдыға шыққан қорғаныўшылардың ўазыйпасы өзлерине бекитилген хўжимлерге дарўазаға топ урыўына, бир-бирине узатыўға хәм қабыллаўға кесент етиў болып табылады.

Сондай-ақ тез қарсы хўжимге өтиўди шөлкемлестириўди орынлайды.

Дарўазаман – қорғаныўдың ең соңғы ойыншысы. Сол ушын да дарўазаманды команданың жартысы деп атайды. Дарўазаман қорғаныў сызығы ойыншылары ойынын хәм хўжимдеги хәмме ойыншылардың ис хәрекетлерин бақлап турады. Дарўазаманның ең көзге көринетуғын ойыны хўжимши менен бирге-бир шыққандағы хәмхўжимши тәрeпинен 7м штраф тобын орынлағандағы ислеген ис хәрекетлери. Сондай-ақ дарўазаман өзине жақын жердеги ойын қағыйдасы бузылған жерден ойын баслаўшы. .

3.3. Төрешилердиң атқаратуғын функциялары

Төрешилердиң ўазыйпасы өзлерине тапсырылған ойында ИГФ тәрeпинен тастыйықланған ойын қағыйдасына сай алып барып, ойын жеңимпазын анықлаў.

Хәр бир ойында ойын майданында 2-майдан төрешиси, секретарь хәм 2 секундометрист жумыс алып барады.

Төрешилер ойын майданына, ойыншылар шыққаннан баслап өз хуқықларынан пайдалана баслайды. Ойын өткерий ушын төрешилер курамы хәммеси бирдей жууапкер.

Төрешилер уакты, ойын уакты менен бирге басланады хәм жууамақланады. Төрешлире ойын барсыныда қарар шығарыуда теңдей хуқыққа ийе. Төрешилер бир команданы жазалауда еки түрли хуқим шығарса, олардан ең ауыры қолланылады. Егер төрешилер бир уақытта қағыйда бузылғанын бир-бирине карама-қарсы анықласы, бундай жағдайда ойын хәрекеті болып отырған орынға жақын төрешиниң қарары иске асады.

Ойыншы биле тура ойын уактын созып ойын пәтин пәсейтирсе хәм ойынды иркиу нәтийжесинде даруазаны нышанға алыуға асықпа төреші төмендегилерге әмел қылады.

а) ойын қағыйдасы биринши реет бузылса команда ойыншыларына ескертиу бериледи хәм ойын тоқтатылған орыннан, қарсылас команда ойыншылары Еркін топ таслау менен ойынды дауам етеди.

б) ойын қағыйдасы екинши реет бузылса, ойынды биле тура ириккен ойыншыны 2-мин ойыннан шетлетиледи хәм қарсылас команда ойыншылары, ойын тоқтатылған орыннан топты ойынға киргизеди.

Төрешилер төмендеги жағдайларда үшпелек шертиуи мүмкин.

а) ойын басланғанда

б) дәрұазаға гол болғанда

в) ойын қағыйдасы бузылғанда

г) топ қаптал хәм Жан тәреплер сызығынан шығып кеткенде

д) 7 м штраф тобын урыўды орынлағанда

е) ойынның биринши ярымы тамамланғанда.

Ойын тамамланған соң майдандағы төрешилер ойын нәтийжесин дағаза қылып, команда ойыншылары бир-бирине ойынға рахмет айтып хәм ойын протоколына қол қойлыўлары керек. Майдан төрешилери ойын қағыйдасын жақсы билиўи шәрт. Олар хәр тәреплеме ойлап әдил қарар шығарыўы لازم.

Секретарь ойын протоколын толтырады, ойын ўақтың хәм ойыншылардың алмастырылыўын белгилейди.

Секундометристлер ойын ўақтың, тайм-ауытты ойыншылардың дурыс алмастырыўды хәм ойыннан 2 мин шетлетиген ойыншының ўақтың белгилейди.

Ж У Ы М А Қ Л А Ы

Ойында команданы басқарыу, ушырасыу күни жайластырыудан басланады. Ол команданы ушырасыу алдыннан тек теориялық ғана емес, ал мораллық таярлау болып табылады. Заманагөй гандболда тренер ойында пайда болған хәр қыйлы тез шешим қабыл етиуди талап етиуши халатлар менен сақланады. Мәселен, оның команда қорғанысын жарып өткен қарсылас команданың хужим хәм қорғаныуын жарып өте алмай атырған жағдай. Бунда тезлик пенен керекли көрсетпелерди қабыллау, ойыншыларды алмастырыу, хужим хәм қорғаныстың жаңа жаңа вариантларын өз орнында қолланыу әхмийетлилиги тууылады. Өз уақтында керекли хужим яки қорғансыта ойынын жақсылау ушын керекли қарарларды қабыллау ушын, тренер ушырасыудың дәслепки минутынан баслап бир қатар анықлау жумысларын алып барады:

- 5) қарсылас командасының қорғаныу системасын;
- 6) қарсылас командасының қорғаныу системасын өз командасының хужимииниң тийисли болыуы;
- 7) қарсылас командасының хужим системасы;
- 8) қарсылас командасының хужим системасын өз командасының қорғаныс системасының тийисли болыуы;

Ойынның дәслепки минутларынан баслап тренер қарсылас командасының қолланыуы мүмкин болған қорғаныу системасын (6-0, 5-1, 4-2, 3-3, 5+1, 4+2) хәм қорғауды жеңип шығыуда өз командасының таярлығын анықлауы зәрүр. Өз командасын өзлерине қарсы қандай қорғаныу қолланып

атырғанын билиуи яки билмеуін анықлауы тийис. Базыда ойынның дәслепки минутларынан көрсетпелер жолы менен яки ойыншыларды алмастырыу зәрүрлиги тууылып, ойынның дәслепки режесин өзгертирип жибереді.

Тренер қарсылас командасының қорғаныу хәрекетлерин жақсылап дыққат пенен анализлеп үйренип хәм буны жақсылап орынлағанына толық исеним арттырыуы тийис. Қәте жуумақлар, күтилгениндей қарсылас командасының жеңилисине алып келеді. Сонлықтан қарсылас командасының дәруазасына 1-хүжимди топ урыу менен тамамлауға анықлауы керек.

Себеби, команданың топты жоғалтыуы қарсылас командасының ойынын қорғау тактикасын анықлауға кесент етеді. Соның менен бирге қарсылас команда ойын тактикасын бақлай атырып, оның жеке қорғау хәрекетлерин үйренип шығыу, қарсылас командасының хәттеки бир ойыншысының жеке әззилигин көре отырып, өз командасының хүжимин тап сол қорғанысқа қаратыуыңыз мүмкин. Дыққат пенен күзетиулер әдетте қарсылас команда ойынында қандай болмасын кемшиликти табыуға хәм буны өз гезегинде өз командаңыздың мәпи ушын қолланыуда жумсауыңыз мүмкин.

Команданың табысын тәмийинлеуши алмастырыулар, таймлар арасындағы пикирлесиулер (команданың шөлкемлесиуін хәм жеңиске умтылыуын тәмийинлеуши) – ең керекли болган әхмийетли факторлар болып табылады. Тренерлер олардың зәрүрлигин түсинип жетиуи хәм ойынның хәр бир усындай элементлерин жетилистириуге умтылыуы тийис.

Ойыншыларды алмастыра отырып тренер ойын барысына үлкен тәсир көрсетеді.

Туўры алмастырыў – бул санаат дәрежесинде болып, базы тренерлер басқаларынан үлгилилик көрсете алады. Алмастырыўда тийкарғы қағыйда – бул команданың жеңiske исенимлерин жоқарылатыўы тийис. Бул қағыйдадан тек команда сөзсиз жеңип атырса ғана шетлеўге (себеби алмастырыў жуўмақлаўшы нәтийжеге тәсир етиўи мүмкин) болады.

Алмастырыўларды ойын табыслы барып атырған болса, усыныс етилмейди. Бул жағдайда экспериментлеўге жол қойылмайды.

Алмастырыўлар нәтийжели болыўы ушын тренер өз ойыншыларын билиўи, олардың күшли хәм әззи тәрөпин, физикалық хәм мораллық жағдайын жақсы билиўи шәрт. Егер қорғаўды күшейтиў зәрүр болса, буны жақсы орынлаўшы майданға түсириледи. Солай етип, II-линияның ойынларын жақсылаў хәм оның нәтийжелилигин арттырыўда яки I-линия ойынын күшейтиўде тезликти асырыўда, топты услап қалыўда хәм тағы басқаларда да солай ис тутылады. Алмастырыў зәрүрлиги хәр қандай ўақытта хәр қандай себөплерге көре пайда болыўы мүмкин, ең баслы себөп – бул ойыншының шаршаўы.

Көп жағдайларда тренер ойыншыларының шаршаў белгилерин күзетеди. «Жаңа» ойыншы, тийкарғы бирақ қарып шаршаған ойыншылардан абзалырақ. Егер ойыншы шаршаған болса, оны тез арада алмастырың. Бундай жағдайда алмастырыўды артқа созыў командаға бир неше топарларға түсиўи мүмкин. Ойынды баслаўшы ойыншылар тренерди өз ўақтында лазым болған алмастырыў кереклиги ҳаққында хабарландырыў зәрүр. Себеби, өз шаршағанын жасырып, олар команданың потенциал мүмкиншиликлерин төменлетеди.

Ойындағы өз-ара хәрекетти бузып, қарсылас команданың ойын бағытын өз қолына алыуына мүмкіншилик жаратады.

Қарсылас команданың ойыны хақында мағлыұмат жыйнап болғаннан соң, ең алды менен хәр бир ойыншыға хәм олардың хұжим қорғаныс барысындағы хәрекетлерине командалық қорғанысына хәм хұжим системасына баха бериұ لازم. Кейин олардың күшли хәм әззи (күшсиз) тәреплерин қолланыұ ушын усыныслар бериледи. Тап усы ўақытта тренер өз командасының ойын тактикасын жобаластырады. Ол жыйналған мағлыұматлар тийкарында командалық қарсылас команда менен таныстырады хәм хәр бир ойыншыға өз алдына тапсырмалар бөлистиреди: ойын қорғансысында анаў яки мынаў дүзилислерди қолланыұ қарсылас команданың айрықша нәтийжели ойыншылары, анық урыұ усталары, оларға ең күшли қорғаўшыларды бекитиұ. Қарсылас ойыншылардың ойындағы әдетлери хақында арнайы мағлыұматлар да болыұы унамлы.

Мүмкин болған барлық мағлыұматты жыйнап тренер ойынның тактик жобасын ислеп шығыұға кириседи. Тренер режелестире атырып, ол қарсылас команданың күшли хәм күшсиз тәреплерин есапқа алып, өз командасының реал мүмкиншиликлери менен салыстырады. Алынған анализлерге тийкарланып, ушырасыұға таярлықтың тийкарғы тактик мәселелерин белгилеп, оның хұжимде хәм қорғаныста әмелге асырыұ жолларын, команданың алға қойған мақсетлерди жоқары дәрежеде әмелге асыра алатуғын стартлық қурамы, мүмкин болған алмасыұ вариантлары; хұжим яки қорғаўда хәм де хәр бир ойыншыға өз алдына тапсырма бериұ.

Ойыншыларды ислеп шыққан реже менен таныстырыұда тренер, олар менен пикир алмасыұы, қарсылас команда хәм

оның ойындары хақында мағлыұмат, болажақ ойында ойыншылардың өз-ара қатнасы хәрекетлери хақында мүмкин болған усынысларды және бир мәрте қайталап тыңлап шығыұы тийис. Кейин команда жыйналысында реже толығы менен таныстырады.

Ойынға таярлық қарсылас хақында мағлыұматлар жыйнаұдан басланады. Ойынның анализи хәм бақлаұлар қарсылас команданың сизиң яки басқа да командалар менен ушырасыұы ўақтында жүритиледи.

Бақлаұлар хәр түрли усылларда алып барылады: жеке бақлаұ; команда ойыншыларының белгили бир ойыншыны яки пүткил команданы бақлаұ ойын протоколларын үйрениұ: гүрриңлесиұлер жүргизиұ: қарсылас команда хақында фильм тамаша етиұ. Команданың квалификациясына байланысly мағлыұмат қысқаша яки кеңейтилген болыұы мүмкин:

ӘДЕБИЯТЛАР

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Таълим-тарбия ва кадрлар таййёрлаш тизимини тубдан ислох қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Фармони, 1997 йил 10 октябрь.

Акрамов Ж.А. Обоснования методики контроля и анализа биомеханических характеристик броска по воротам в гандболе. Автор. дисс. к.п.н. М., 1992.

Гандбол: Поурочная программа для ДЮСШ. М., 1984.

Горбалеускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. М., 1988.

ЖГФ журналы. Германия, 1998 й., 4-сон.

Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебное пособие. М., 1983.

Клусов Н.П. Тактика гандбола. М., 1980.

Новиков А.Д. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т., 1975.

Павлов Ш.К. ва бошқ. Гандбол мутахассислиги талабаларининг ўқув-тадқиқот ишлари / Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Шеягина И.Н. Т., 2001.

Павлов Ш.К. Гандбол. Жисмоний тарбия институти учун дастур. Т., 1998.

Павлов Ш.К. Қўл тўпи. Дарслик. Т., 1987.

Павлов Ш.К. Қўл тўпи. Мусобақа қоидалари. Т., 1987.

Подготовка гандболистов. Учебное пособие/Абдурахманов Ф.А. и др. Т., 1992.

Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. М., 1986

Бекназаров А. Қол тобы ҳам оқытў методикасы. Оқыў-методикалық қолланба. Нөкис 2010..

Бекназаров А., Нажимов К., Андреев В.П. «Дарўазаман таярлығы» КГУ – 2008 ж.