

ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ҲӘМ ОРТА АРНАЎЛЫ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ

ЎЖИНИЯЗ АТЫНДАҒЫ НӨКИС МӘМЛЕКЕТЛИК
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ



Дене мәденияты факультети

«Дене тәрбия» кафедраси

5112000 - «Дене мәденияты» 4-а курс питкериўшиси
Өмирзаков Оспан Полатовичтың

ПІТКЕРІЎ ҚАҢІЙГЕЛІК ЖҮМІСІ

*Тема: «Гандбол ойынында техникалық әмеллерди тактикалық
ҳәрәкетлер менен биргеликте алып барыў усыллары»*

Талаба:	_____	О.Өмирзаков
	имза	
Илимий басшы:	_____	П.Қалжанов
	имза	
Кафедра баслығы:	_____	А.Казаков
	имза	

Кафедра мәжлисиниң 2019-жыл «_____» _____ күнги
№ _____ протоколи менен қорғаўға рухсат берилди

НӨКИС-2019

Режеси:

Кирисиў

I – Бап. Ойынға үйретиўде техникалық көникпелердин тутқан орны

1.1. Техникалық әмеллерди орынлау усуллары

1.2. Жеке ҳәм команда боп ойнаўда техникалық көникпелерден пайдаланыў.

II – Бап. Ойыншыларды таярлаўдағы таярлық түрлери.

2.1. Техникалық ҳәм тактикалық таярлықлардың байланыслылығы

2.2 Қол тобындағы ойыншыларға керекли болған сапаларды раўажландырыў

III-бап. Гандбол ойынында техника-тактикалық әмеллерди үйретиў

3.1.Хүжим ойын техникасын үйретиў

3.2. Қорғаныў ойын техникасын үйретиў

3.3. Тактикалық хәрекетлерди үйретиў

Жуўмақлаў

Әдебиятлар

Кирисиў

Гандбол ойыны спорт ойындары ишинде ең бир қызықлы ойындардың бири болып есапланады. Ойын тек ғана қол менен топты ылақтырып, тез хәм узақ ўақыт жуўырып яки секирип билиў, епшиллик пененен шаққан хәрекет ете алыўды аңлатып қоймайды.

Гандболдағы хәрекетлер қурамалы, соның менен бирге базы-бир спорт түрлериндегидей алдын-ала белгиленген реже бойынша орынланбайды. Ойындағы хәрекетлер, хәр қыйлы жағдайлар, ойында пайда болған шараятларға байланыслы қәлиплеседи. Соның ушында қол тобы ойынында хәрекетлерге үйретиў өз-ара байланыслы болған хәр қыйлы факторлар топламынан дүзиледи.

Майдандағы ойыншы өзиниң командасы хәм қарсыласы менен ойынға түсип, олардың хәр қайсысы менен хәр қыйлы хәрекетли ислеў нәтийжесинде қатнаста болады. Демек қол тобы коллективлик ойын.

Гандбол айтып өтилгениндей тек ғана топ пененен епшил хәрекетлерди орынлап билиў емес, зәрүр мәхәлде керекли орында болыўды да, яғный топсыз да дурыс хәрекет ете алыўды аңлатады.

Ойын майданына түскен ойыншылар өзине жүкленген ўазыйпаны жақсы дәрежеде орынлап шығыў ушын, көп мийнет етиўи хәм өз шеберликлерин тынымсыз арттырып барыўы талап етиледи. Өз алдына жеке ўазыйпаларға ийе болған хәр бир ойыншы команда ушын хәрекет етеди.

Гандбол менен шуғылланыў, спортшылар ден саўлығын жақсылаўға, организмге унамлы тәсир жасаўы, қызық хәм тез өтиўи менен тамашагөйлерди де өзине тартады. Спорт ойындары, соның ишинде қол тобы спорты дене тәрбиясы куралы ретинде хәрекетли ойындардан өзине тән болған қағыйда, майдан хәм үскенелер өлшеми менен ажыралады.

Жарыслар спорт гүреси сыпатында өткерилип қатнасыўшылардан үлкен физикалық хәм ерк сапалары көрсетиўди талап етеди.

Техникалық әмеллердің құрамалы болыуы, командалық болып арнаулы шуғылланыулардың өткерилиуі кереклигин дәлиллеп, спорт ойынларының белгили бир ойын менен шуғылланыуды ерте жастан баслау кереклигин және бир мәрте тастыйықлайды.

Техникалық хәм тактикалық таярлық гандболда улыуа көплеген спорт ойынларындай бирдей әхмийетке ийе. Таярлықтың бул еки түри бир-бири менен тығыз байланысly болады. Тренировкалық процессте ойыншылардың техникалық таярлығын қәлиплестириу хәм жетилистириу ең әхмийетли ұазыйпалардың бири. Техникалық хәм басқа да таярлық түрлериниң ойыншыларды, жақсы дәрежеде рауажланыуы ойын уақтындағы шеберликтiң артыуына үлес қосады.

Гандбол ойыны техникасы хужим хәм қорғаныу техникасы көнликпелеринен құралады. Хужимде ойнау техникалық көнликпедерине қақшыу, топты айдау, ылақтырыу, топ узатыу, ал қорғаныуда топты тосыу, алып қойыу көнликпелери қолланылады. Хәр бир ойыншы мудамы хәрекет етиуге таяр турыуы керек, Майданда тез хәм ықшам қозғалыуы дәруазаға қәуип туудыруы, өз дәруазасын қорғауы, булардың барлығы гандбол ойыншыларынан талап етиледи.

Хәзирги уақытта дүнья жүзиниң көплеген мәмлекетлеринде ең сүйикли ойынлардың бирине айланған қол тобы ойынында бир командада 7 ойыншы түседи. Майданға түскен хәр бир ойыншы мудамы хужим хәм қорғаныуда топ ушын гүрес алып барыуы, қарсылас команданың үстинен жеңиске ерисиуге умтылыуы керек болады.

Ойын хәрекетлериниң көп түрлилиги хәм құрамалылығы гандбол ойынының шуғылланыушылары организмине хәр тәреплеме тәсир жасайтуғынлығынан дәрек береди.

Оқыу-тренировкалық процесси дауамында бул тәсир хәмде артады, себеби техник хәм тактик көнликпелерди үйрениу, барлық уақытта шуғылланыушылардың физикалық хәм ерк сапаларының таярлығы менен байланысly болады. Өзиниң рауажланыуы дәуиринде қол тобы ойынына

көплеген өзгерістер киргизилді. Ойынның техникасы хәм тактикасының үзіліксіз түрде жетилісип барыуы.

Майдандағы ойындардың кескинлесіуіне хәм жарыстардың оғада қызықлы өтіуіне алып келеді. Ойыншылардың жокары тезлігі хәм активлігі, қарсыласардың қәтесін күтип тұрыушы әсте-ақырынлығы хәм пассив ойын көрсетіуі системасына шек қойылды.

Дүньяның ең жақсы командалары күшли хәм епшил ойыншылардан дүзілген. Жүдә кескин гүрес астында өтетугын гандбол ойынында техникалық таярлық әхмийетлі орын тутады, сонлықтан да бул таярлық түрине айрықша кеуіл бөлінуі талап етіледі.

Ойын уақтында техникалық көнлікпелер тек ғана дурыс қолланылған жағдайда жәрдем береді. Әдетте, майданда тез хәм ықшам хәрекет ете алатугын ойыншылар нәтийжелілігі хәм пайдалы хәрекетлерді иске асырады. Соның ушын да хәр бир ойыншы шаққан жууырыуға, жууырыу бағдарын тез өзгертіуге, тоқтап қалыу хәм бурылыу хәрекетлерін үйреніп алыуы шәрт.

Техникалық көнлікпелерді жақсы ийелеп алған ойыншылар командасы көбинесе жеңіске ериседі. Себебі, басқа таярлық түрлері менен бірлікте техникалық таярлық жақсы дәрежеде болса хәр қандай қарсылас ушын қәуіпті құралға айланады.

Спорт тренировкасында тактикалық, психикалық, физикалық, техникалық, нәзерий таярлықтар менен бир қатарда техникалық таярлық әхмийетлі орындардың бирінде турады. Техникалық таярлық дегеніміз хәр бир спорт түрине қәнийгелестірилген хәрекет көнлікпелерін ийелеп алыуға бағдарланған педагогикалық процесс болып саналады.

Техникалық көнлікпелерге үйретіу, киши жастан басланады. Жастың өсуі хәм спорт шеберлігінің артыуына қарай спортшының жеке өзгешеліктерін есапка алған жағдайда техникалық көнлікпелер жетілістірилип барылады. Таярлықтың техникалық түрін ойынның тийкарғы таярлық түрі деп те атауға болады.

Техникалық таярлық түрине арнаұлы билимлерди өзлестириў, комбинация хэм ойын системаларын үйрениў хэм жетилистириў, ойыншылардың дөретиўшилик уқыпшылықларын жетилистириў илажлары жатады. Ойыншылардың арнаұлы билимлерди өзлестирип барыўын контроллап барыўды бақлаў кереклиги тәжирибелерден белгили.

Ойыншылар хәрекетлериниң биомеханикалық қурылысын, сондай ақ физиологиялық хэм биологиялық процесслерди билиўи керек. Бул билимдердиң барлығы хәрекетлердиң нәтийжелелилигин арттырып, ойыншылардың таярлық процесин тезлестиреди. Хәр бир спорт түсинигиндегидей қол тобы ойыншысының майдандағы хәрекетиниң тикарын техника қурайды.

Гандбол спорт ойынларының барлығында техника турақлы, соның менен бир ўақытта ийкемшил, хәр түрли хэм тактикадан үзликсиз болыўы шәрт. Техника анаў яки мынаў ойын хәректин шешиўге жәрдем бериўи ушын, ойыншылар мудама өзлериниң техникалық усыллары санын байытып барыўы керек.

Ойынның раўажланып барыўыда ойыншының техникалық таярлығына болған талаптарды да өзгертеди. Ойыншылардың дөретиўшилик уқыпшылықларын раўажландырыў арқалы жүз берген қыйын шараятлардан дурыс жол табыўға жәрдем бередиди.

Ең дәслеп бул уқыпшылық ойыншының тәжирибесин, ойын шараятын бақалап билиўинен ғәрезли болады. Ойыншылардың дөретиўшилик уқыпшылықларының тикарын қәлиплестиретиўғын сапаларды, әсиресе, жасларда раўажландырып барыў керек.

Техникалық таярлықтың методикасының негизин ойыншылардың ойын жағдайларын өзлестириўи хэм жетилистирип барыўы қурайды. Методиканың өзи болса, ойын менен тығыз байланыслы болады, схемалар түринде оны мынандай дизбекте анықлаў талапқа муўапық ойын - ойын бөлимлери - ойын.

Бул схемадан белгили орынды ойынның өзи иелейди. Оны анализлей отырып, ойын бөлімлерін таллаймыз хәм де жетилистирип барамыз. Ойын хәрекетлерін, комбинация, системаларды өзлестириў хәм жетилистириў узақ даўам етиўши хәм тез өзгеретиўғын процесс болып есапланади. Бул процесс даўамында мынандай этаплар бар.

а) Ойыншыларды ойын хәрекетлерине үйретиў. Бул этаптың негизги ўазыйпасы - ойын хәрекетлериниң техникалық көнликпелерін ойынсыз шараятларда үйрениў болып табылады. Ойыншының хәрекетлерін әдеттеги әпуайы жағдайларда тренировкалық ойындар шараятларында додалаў арқалы оларға жарыс ойындарда усындай шараяттарды дурыс пайдаланыў жәрдем береді.

б) Хәрекетлер хәм комбинацияларды өзлестириў этапында ойыншылар мүмкин болған вариантларды ислеп көрип, олар ишинен ойын шараятына дурыс келетиўғынларын сайлап алады. Ойын хәрекетлерін жетилистириў техника хәм тактиканы координациялауға бағдарланған. Тренировкалар барысында ойыншылар арасында өз-ара байланыслы хәрекет етиўге үйретиў әҳмийетли. Хәрекетлерди хәм комбинацияларды үйрениў, жетилистириў процессин комплексли тәризде өтеди, ал бул өз гезегинде ойыншылардың дөретиўшилиқ укыплықларының жақсы раўажланыўына алып келеди.

в) Хәрекетлерди хәм комбинацияларды жетилистириў. Комбинация хәм хәрекетлерди жетилистириў тренировкалық ойындардың өзгерислер шараятларында болып өтеди, бул ўақытта ойыншылардың техникалық хәм тактикалық таярлықларының байланыслылығы беккемлениди. Ойын шараятында қол тобы ойыншылар өзгеремели жағдайларды бақлап барыўға үйрениў менен бирге майдандағы жағдайларға бақа бериўге хәм дурыс шешемлерди табыўға талпынады.

г) Ойынды шөлкемлестириди өзлестириў хәм жетилистириў. Бул этаплық характерли белгиси бир ойыншы хәрекети команда хәрекетине бойсындырылады. Ойынды режелестриўди жетилистириўде тренер

тәрәпинен қойылған тактикалық ұазыйпаларды қатал орынлаў баслы орынға шығады.

Қол тобы ойыншыларының техникалық таярлығын ойын шараятларына сәйкес шынығыў жүдә қурамалы процесс болып табылады. Онда хәм хәр қыйлы методлар қолланылады.

Сәўбетлесу (түсиндириў, лекция, сәубет, аўызша ескертпелер) хәм көргизбели методлар менен бирликте тренировкалық процессте ең негизги орынды әмелий таярлық методы ийелейди. Сондай ақ әмелий методқа комплексли хәм аналитика-синтетикалық методларда киреди.

Ойын хәрәкетлериниң техникалық тәрәплерин өзлестириў методы, техникалық көнликпелерди хәм майданда хәрәкетлену уқыплығын жетилистириўге жәрдем береди.

Дәслеп түсиндириў хәм көрсетиў, кейин әпиўайы шараятларда әмелий тренировка өткериледи. Ойыншылардың ерк сапаларының раўажландырып барыўы менен бирге, майданда пайдалы хәрәкет ете алыў уқыплықлары да артады.

Әдетте, өзгермейтуғын шараятларды өткерилетуғын таярлық шынығыўлары шуғылланыўлардың қыйынлығы дәрежесине сәйкес келиўи керек. Бул шынығыўлардың ұазыйпасы - ойын хәрәкетлериниң техникалық тәрәплерин өзлестириў болып табылады.

I - БАП. Ойынға үйретиуде техникалық көнликпелердин тутқан орны.

Мектеп жасындағы балалардың физикалық тәрбияси хәм олардың спорт пенен шуғылланыуының негизги ұазыйпаларының бири хәрекет көнликпелерин кәлиплестириу болып табылады. Белгили бир қозғалыс хәрекетине үйретиу үш этаптан турады. Бул этаплардың хәр бири өзлериниң дидактикалық ұазыйпаларға хәм методикалық өзгешеликлерге ийе.

Биринши этап - бул басланғыш үйретиу, яғный хәрекетлерге дәслепки үйретиу, буның нәтийжесинде шуғылланыушыларда базы бир хәрекет көнликпелери пайда болады. Мәселен, топты айдау алдырып қойыу менен, жууырыу тезлигин өзгертпей, тек тууры бағытта айдап жүриу менен алып барылады, х.т.б.

Екинши этап - үйрениудиң негизлениуине хәм азлы-кемли көнликпелерге алып келиуши, қозғалыу хәрекетиниң техникасын қалдырмай үйрениу. Бунда алдын айтылып өтилген топты айдау хәм хәр қыйлы тезликте, хәрекетлиң бағыты өзгермели, болып үйрениледи.

Үшинши этап - бул шеберликке ерисиу хәм үйренилип атырған хәрекетдиң техникасын меңгеру, хәрекет көнликпесиниң беккемлениуи хәм оның жетилистириу басқышы, оның хәр қыйлы қолланыу шараятларына бейимлестириу этапы болып табылады. Оқытыудың үш этаплы структурасын есапқа ала отырып қол топында айырым хәрекетлердиң үйренилиуи фазаларын топты айдау үлгисинде көрип шығамыз. Усылды үйрениу избе-из төрт фазадан қуралған

1. усыл менен танысыу,
2. усылды әпиуайыластырылған шараятларда үйрениу,
3. усылды қыйынластырылған шараятларда үйрениу,
4. усылдың беккемлениуи

Усыл менен танысыў хәм хәр қыйлы методларды қолланыў менен өткериледи, бирақ жетекши орында сыпатлап айтып бериў хәм көрсетиў методлары турады. Танысыў ислеп көриў менен аяқланады.

Әпиўайыластырылған шараятларда усылды үйрениў ийелеп алыўды орынлаў ўазыйпасы менен өткериледи. Уйрениўдиң бул фазасында оқытыўшы тренер баслы дыққатты дурыс қурылысына, айырым хәрәкетлердиң избе-излигине, артықша күш салыўды, керек емес артықмаш хәрәкетлерди жоқ етиўге, орынлаўдағы қәтелиқлерди дүзетиўге қаратады.

Топды айдаўы үйретиўди бир орында турып топты полға, жерге уру хәм қақшыўдан баслаўға болады, **топ** белгили муғдарда қақшыўсыз да жерге урылып турыўыда мүмкин, топты полдан, жерден қайту бәлентлигин өзгертип, шынығыўды орынлаў тезлигин өзгертипте топ айдаўды үйретиўге болады.

Топ пенен хәрәкет етиў жүдә әстен тезликте орынланады. Кейин ала техник әсте ақырын өсип барады. Топты айдаў қыйынластырылған жағдайда Топты айдаўға үйретиў шуғылланыўшыларды қурамалы ойын шараятларында усы хәрәкетли орындай билиў ўазыйпасын көзде тутады.

Уйретиўдиң бул фазасында усылды пүтинлей хәм деталларында анық орынлаў керек, сондай ақ хәр қыйлы вариантларда, басқа хәрәкетлер менен бирликте, пассив хәм актив қарсылық көрсетилген шараятларды да усылды анық орынлаў зәрүр.

Бул фазада топты айдаўға үйретиўде жарыс методын қолланыў мақсетке ылайық ким шаққан, ким епшил, эстафеталар, Топты 30 м аралықта ўақытты есапқа алып айдаў х.т.б. Әлбетте бул хәрәкетлер қарсылық көрсетилиўи менен алып барылыўы шәрт.

Дәслепки ўақыттары қарсылық көрсетиўши пассив қорғаўшы ролин атқарады. Буған қосымша мынандай хәрәкетлер орынланады топды қақшыў - айдаў, айдаў - узатыў, айдаў - дәрўазаға уру, айдаў -финт - узатыў. Әсте ақырын бул хәрәкетлерде қарсылық көрсетиў сәл - пәл активирек хәм толық түске енеди.

Усылды беккемлеу - хәрекетли, тренировкалық хәм жолдаслық ойынларды иске асады. Бунда усыл басқа хәрекетлер айланасында, өзгермели жағдай хәм күшли эмоционал қозу шараятында орынданады. Ойында усылды тек ғана сапалы түрде атқарып қоймай, сол берилген ойын жағдайына сәйкес келетиуғын варианты таңлап билиу, орынлау әмелинде жақсы атқара билиу керек.

1.1. Техникалық әмеллерди орынлау усыллары

Топты айдаў, қақшыў хәм узатыў

Бул әмеллер барлық ўақытта бирге, өз-ара байланыслы үйрениледи. Әмеллерди бир орында турып әмелге асырыў жүдә тез ўақытта исенимли түс алады, соның ушын топты хәрекетде, әсиресе тезликли хәрекет болып узыту хәм қақшыўға көбирек кеўил бөлу керек.

Топды ийелеў процессинде ойыншы топты алғаннан соң кейинги хәрекетлер дәслепки жағдайын иелей алыў көнликпесин қақшыўда, үйрениўине ерисиў керек, қақшығаннан кейин хәрекетлер - топды айдаў, узатыўлар, ылақтырыў, алдамшы хәрекетлери қақшыўдан соң ойыншылар ийелеп алыў көнликпесин үйрениў зәрүр.

Дәслепки ўақытлары үйретиў аңсатластырылған шараятларды алып барылады, кейин қозғалыс орын алмастыру, топды узатыў күши, тезликлери артады, пассив қарсылық көрсетиў киргизиледи, кейинирек актив қарсылық, яғный, топ ушын жекпе-жек гүресиў өткериледи.

Топды қақшыў хәм узатыў дәслеп бир орында ислетиледи. Бул шынығыўлар бир ямаса бир неше топлар менен орынлануы мүмкин. Шынығыўлардың келеси топлары топты узатыў хәм қақшыўдан басқа тобды узатыудан кейин ойыншының орын алмастырылыўы көзде тутылған, бунда топды узатыў күши көбейип барады.

Топты айдаў ўақтында ойыншы алдына қорғаўшылар қойылыўы мүмкин, бул жағдайда топды айдап барыўшы ойыншылар техниканың жаңа элементи-алдаўды үйрениўи мүмкин.

Техникалық таярлығына карап оқытыўшы шуғылланыўшылардың орын алмасыў тезлиги, аралықты, топты узатыў күшин ылайықластырып барады. Топты қақшығаннан кейин топды шеригине тоқтатпастан хәм анық жеткизип бериўге айрықша итибар бериўи керек.

Сондай ақ шуғылланыўлар да тобты қабыллаў ўақтында тезликтин сақлануы, ойыншының кейинги хәрекетке, яғный хүжимди табыслы

тамамлауға мүмкіншілік беретұғынына да, оқытыушы айрықша итибар бериуи керек, себеби ойын пайытында бул хәрекетлер ойыншыларға женис алып келиуде жәрдем береди.

Тренировкалар барысында қақшып кетиу элементлериде үйрениледи, бундай шыныгыулар үлгиси ретинде шуғылланыу өткериуде ойыншы топты өз дәрұазаманынан алады хәм жоқары тезликте қарсы тәрәп дәрұазасын нышанаға алыуға тырысады. Бул шыныгыуларды өткериуде дәрұазаманлар ойыншылар колоннасынан қаптал тәрәпинде жайласады, колонналар арасындағы аралық 20 метрге тең, колоннадан бир ойыншы алдыға қарай жууырып шығыуы менен дәрұазаман оған топты жоллайды. Топты жоқары тезликте қабыллап алған ойыншы дәрхәл, топты қарсы алдындағы дәрұазаманға береди.

Усы ўақыттың өзинде қарсы колонна ойыншысы өзиниң алдыға қарай қашып кетиу хәрекетин баслайды, дәрұазаман топты сол ойыншыға жеткизеди. Шыныгыу усы тәризде даўам етеди. Егерде топты қабыл етиуде, ойыншы топты жойтып қойса тренер басқа топды тез бериу керек, себеби орын алмасыу тезлиги пәсенлемеуи керек. Тренер бул шыныгыуларды өткериу ўақтында бир неше қосымша топты қолланыуы, шыныгыу тығызлығын тәмиинлейди.

Топ ылақтырыу түрлери, алдамшы хәрекетлер.

Дәрұазаға топ ылақтырыуға үйретиу мына избе-изликте алып барылады

1. хәрекет те таяныш топ ылақтырыу
2. секирип ылақтырыу
3. жығылулар менен ылақтырыулар
4. қапталларын ылақтырыулар
5. бир, еки хәм үш адымнан хәм қыйлы ылақтырыулар
6. аралас (комбинированные) ылақтырыулар.

Топты ылақтырыу (тастау) техникасы топты узатыу техникасына көп тәрепинен уқсас. Топ ылақтырыуды үйретиуде, тренировкаларда, қол, иин бууынлары, қарын, геуде хәм аяқлар булшық етлерин рауажландырыуға арналған хәр қыйлы шынығыуларды қолланыу керек, бул шынығыулар күшли ылақтырыу көнликпесин тәмиинлейди. Әсиресе, ойын тобы колеминдеги аўыр топлардын (600-800гр) пайдаланыу жақсы нәтийже береди.

Топты турған орыннан ылақтырыу (жәрима топ тастау)

Бул прием топты орында турып узатыу менен биргеликте меңгериледи. Бунда артта турған аяқ жумысына айрықша дыққат бөлинеди ол дәслеп бүгилуи, ал кейининен жедел туурылануы керек, буның арқасында ылақтырыу тезлиги ушын геуде хабарланады.

Ылақтырыудың ең әхмийетли моменентлери геудениң бурылыуы хәм алға иилуи (еңкейуи), пәнже иилуи болып есапланылады. Ылақтырыуды жетилистириу қолдың хәр қыйлы дәслепки жағдайларынан өткериледи силтеу (замах) менен, ярым силтену менен, ииннен, бас артынан, қапталдан ж.т.б. Ылақтырыу алға қарай қолларға жғылу менен орынланады.

Хәрекетлер таяныш ылақтырыу

Бул әмелге үйретиу шуғылланыушылар ылақтырыулар техникасын (бир орында турып) хәм хәрекет те топ узатыулар техникасы меңгерилгеннен кейин басланады. Топты ылақтырыу еркин, артықша күш салыусыз орынлануы жүдә әхмийетли болып есапланады.

Таяныш жағдайында топ ылақтырыуға үйретиу избе-излиги мынандай:

- тууры адымнан ямаса жууырып келип топ тастаулар, дәрұзаға қапталлап турып топ ылақтырыулар (шеп хәм оң қапталлып),
- ақырғы адымды үлкейту менен ылақтырыу (алға умтылыу менен выпад),

- айқастырма адым менен топды ылақтырыу (тезлену менен) соңғы адымда секириу менен топ ылақтырыу.

Секириуде топ ылақтырыу (таслау)

Ылақтырыудың бул усылын үйретиу аңсатластырылған шараятларда басланады топты қақшымай жеңил жууырыу менен дәрүзаға қыялап жақынласу. Топты ылақтырыуда секириу пайытында хауда иркилуге үйрениу керек, бул дәрүзаманды алжастырыуға хәм ылақтырыу жағдайын дурыс бахалап билиуге жәрдем береди.

Ылақтырыуды орынлаудан бурын таярлық шынығыуларын ислеу усылды әмелге асырыуда жүдә пайдалы болды.

Тренировкаларда шуғылланыушылар тренер тәрәпинен таярлыққа алып келиуши Шынығыулар қатарына-жууырып келип хәр қыйлы жағдайларды секириулер, тосқынлақлардан (стул, скамеика, жиплерден) секириулер, ылақтырыу ямаса топ узатыуға еликлеп секириулер.

Дәслеп топ ылақтырыу ойыншынын өзи топты айдап келгеннен соң орынланады. Бул әмелди дурыс өзлестирип алғаннан кейин шынығыуларды өзгертиуге болады, енди дәрүзаға топ ылақтырыу топты қақшып алғаннан кейин, яғнай шериги тәрәпинен узатылған топты қақшығаннан соң орынланады. Бунда, топ секириу алдынан узатылады, секирип топ тастаулардың ишинде секирип ушудың жоқарғы пәллесинде тобды қақшыу менен орынланатуғын топ ылақтырыу қыйынырақ өзлестириледи.

Бир, еки хәм үш адымнан соң топ ылақтырыулар

Таяныу жағдайында топ ылақтырыулар белгили бир аяққа келтирип топ ылақтырыу техникасын өзлестириу менен жуумақланады. Бир, еки хәм үш адымнан соң топ ылақтырыуларға үйретиу барысында, ойыншыларды қәлеген аяқтан ылақтырыуға үйретиу керек. Дәслепки үйретиу шуғылланыуында пәс тезликте, ылақтырыу хәрәкетлериниң екинши адым менен мууапықластырылуы өзлестириледи.

Өзлестиреу дәрежеси жақсы болғаннан кейин, келесі, мууапықластырылуы үйреніледі. Үйретиу ақырында бир адымнан топ ылақтырыу өзлестіріледі.

Ылақтырыудың барлық вариантларын үйрениу ойыншылар ушын керек - биринши адым шеп аяқтан орынланғанда да хәм топ пенен болған хәрекетлер оң аяқ адымынан басланғанда да.

Хәрекетлерди мууапықластырыу дәслепки үйретиу шуғылланыуларында, топты айдап келиуден соң үйреніледі. Бул шынығыу түри жақсы өзлестірилгеннен соң шынығыу өзгертіледі.

Енди топты айдап келиуден соң емес, ал шериги ямаса тренерден алынған топты кабыл еткеннен кейин ылақтырыу жағдайы өзлестіріледі. Жеке тапсырмалар үстинде ислеу ушын диудалдан қайтқан топ пенен ислесу шынығыуы пайдалы болады. Таяныш жағдайында ылақтырыулар техникасын өзлестірилгеннен кейин, секирип ылақтырыулар үйреніледі.

Аралас (комбинирование) топ ылақтырыулар

Аралас топ ылақтырыуларға үйретиу методикасы хәм олар бойынша тренировкалар өткериу топ ылақтырыу усулларының басқа усулларынан онша парқ етпейди.

Дәслепки уақытларда ылақтырыулар техникасы топты узатыулар үйренгениндей, әпуаластырылған шараятларда үйреніледі. Буннан соң, шынығыуларға қарсылықлар киргизиледи хәм ол, барған сайын күшейтип барылады, ылақтырыу күши көбейтиледи. Шынығыуды жетилистириу, ойын шығыллануларында, жолдаслық хәм оқу ойыныларында өткериледи.

Финтлер (алдамшы) хәрекетлер

Финтлер үйретиу шуғылланыуларын, тийкарғы қозғалыс әмеллерин өзлестіргеннен, топды узатыу хәм ылақтырыу техникасын үйренип болғаннан кейин дәрхал баслау керек. Финтлерди таңлап алыу индивидуал тәризде өткериледи, ал финтлерди дәслепки үйретиу уақытлары жүдә әсте

техликте өтеди. Топ узатыў финтлери биринши болып өзлестириледи, оннан соң өтиў финтлери, кейин ылақтырыў финтлери үйрениледи. Финтлерди өзлестириў ушын шынығыўлар үлгиси:

а) хужимши қорғаўшыға жақынласа келе, топды еки қолы менен ушлап топды пәстен сол тәрәпке беретиўғындай болып хәрәкет көрсетеди, ал өзи болса тобды оң тәрәпке узатады, усы жағдай бир қоллап орынлануы мүмкин,

б) тренер майдан орайында турады, ойыншылар бир колоннада оған қарай жуўырады. Ойыншылар ўазыйпасы тренерге 3-5 м қалғанда жуўырып бағытын өзгертип, тренердиң оларды ушлап алыў имканын жоққа шығару,

в) хужимши алдында топ пенен қорғаўшы турады, қорғаўшының артында хәм қапталында хәм еки хужимши турады, тобы бар хужимши туўрыға топ ылақтырыў ыңгайын көрсетеди, ал өзи болса топты шеригине узатады. Усы шынығыўды хәрәкет жағдайында орынланады,

г) шекленген майданда бир дәрўазаға ойнаў (ылақтырыўсыз). Ойын хәр қыйлы ойыншылар қурамында 2:2, 3:3, 3:2, 3:4 хәм т.б.

Тренер ойыншыларға үйренилген финтлерди конкрет шараятларда қолану тапсырмаларын бередеди.

Топ ылақтырыўды тосыў (блокирование)

Топларды тосыўға үйретиў қорғаўшы стойкасы хәм қозғалыўлар техникасы өзлестирилгеннен соң өткериледи. Дәслеп, қоллар тезлигин арттыру ўазыйпасы қойылады. Бунда қоллардың оң тәрәптен тез шеп тәрәпке тосыўға еликлеў хәрәкети, ылақтырыўды тосыў ушын қолларды тез көтерип түсиру х.т.б. шынығыўлар исленеди.

Буннан соң қоллар хәрәкети аяқлар тасланыўы хәрәкети менен бирликте қапталға адым ату менен бирликте муўапықластырыў шынығыўлары өткериледи. Тосыў, әдетте жуп болып ислесиўде үйрениледи.

Хүжимши - қорғаушы. Қорғаушы хүжимшиниң топты тез ийелеп алыуы хэм шынығыуды тез тәкирарлауы ушын зал диуалы ямаса сетка қасында жайласуы мүмкин. Бул шынығыулар өткериуде жарыс методынан пайдаланыу мақсетке мууапық болады.

Тез қашып кетиу (быстрый отрыв)

Қарсы хүжимге өтиуди үйретиудиң тийкарғы шәрти болып, топты узатыу хэм қақшыуды дурыс өзлестириу, узатыу хэм қақшыу техникасын жоқары дәрежеде меңгерип алыу болып есапланылады. Тез қақшып кетиуге үйретиу дәслеп индивидуал тәризде, соң екеулеп, үшеулеп үйрениледі.

Үйретиу қарсылықсыз яғнай, шынығыулар басында қарсылық көрсетилмей алып барылады, кейин шынығыулар бираз өзлестирилгеннен кейин, қорғаушы қарсылығы киргизиледи. Қашып кетиу менен өткерилетуғын хәр бир хүжим топдың дәруазаға ылақтырылыуы менен таусылуы керек. Тез қашып кетиу әмелин өзлестириуге арналған шынығыулар.

а) майдан мүйешинде турған ойыншы топты өз дәруазаманына береді, ал өзи дәрхәл хүжимге тез жууырады, майдан орайына келип хүжимши тезлигин пәсейтпей өз дәруазаманына қарай хэм оннан топты қабыллайды, хүжимди дәруазаға топ ылақтырыу менен жуумақлайды,

б) еки ойыншы хүжимге қашып кетиу усылы менен жууырады, дәруазаманлардың қайсысы қарсылас дәруазаға жақын болса, соған топты узатады.

Шынығыуларға өзгерислер киргизиуге болады, мәселен, топды алған ойыншы хүжимши, ал оның шериги қорғаушы ұазыйпасын аткарады, ол хүжимшиниң дәруазаға ылақтырыу керек болған хәрекетине кесент етиу ямаса топты алып қойыу ұазыйпасын орынлайды,

в) дәруазаманнан алдыға еки хүжимши хэм бир қорғаушы жууырып кетеди, қорғаушы хүжимшилерге ылақтырыу ұазыйпасын ямаса топты алып қойыуды мақсет етип қояды,

г) тез қашып кетиуі усылын үш хұжимши орынлайды, оларға еки қорғаушы кесент етеди,

д) тез қашып кетиуі усылы ойыншылардың хәр қыйлы қурамында қарсылық көрсетиуі менен орынланады 6:3; 5:3; 4:2; 4:3; 4:4; 5:5; 6:6.

1.2. Жеке хәм команда болып ойнауда техникалық көникпелерден пайдаланыу

Бул хәрекетлерге үретиуі келисимли хәм хәр бир ўақытта өткериледи. Коллективлик тактика өзиниң тийкарында индивидуал техникалық хәм тактикалық таярлыққа таянады. Оқыу барысында тактика, максимал дәрежеде ойын шараятларына жақыналастырылған жағдайларда, ойыншының техникалық таярлығын арттыру хәм жетилистириуі куралы ретинде хызмет етти.

Екинши тәрептен техникалық әмеллерди орынлау шараятларын қыйынластыру, сол шараятларды ойын шараятларына жақынластырудың өзи, басланғыш тактика тайынлығы ўазыйпаларын шешиу жолы болып саналады.

Бундай әпиуайы техника-тактикалық пландағы шынығыулар топ узатыуларда, айдауда, ойыншылар хәрекетлениуинде, дәрўазаға топты ылақтырыуда, финттерде болады.

Мысалы, ойыншылар хұжимин 6-0 жайласыуында орын алады, ўазыйпа - топты қапталдан қапталға мүмкин болғанынша тез өткеруі (топ хәм бир ойыншыдан өтиуи керек) сол шынығыу 3-3 хәм 2-2-2 жайласыуында өткериледи. Усы шынығыулар хұжим етиу еликлеулері менен (финт, ылақтырыу) хұжимшилердиң орын алмасыуы менен, тосыу хәрекетлериниң ислениуи менен өткериледи.

Ойыншылар орын алмасыу хәм топ узатыуларды үлкен сегизлик ямаса айлана бойлап орынлайды. Ойыншылар топ узатыуларды жупласып орын алмасып өткереди.

Үйрениудің келесі этапы хужимшилердің ойын жуплықтары арасындығы өз-ара байланысly жетилистириу ұазыйпалары шешиледи. (каптал - линия, ярым орта-орай х.т.б.). Енди хәр қыйлы топ узатыулар орын алмасыулар яғный ойыншылардың топты узатыуалары хәм орын алмасыулары, белгили бир ойын байланысын өткерийге таярлықларында каралады, хәм бул хәрекетлер дәрұзаға топ ылақтырыу менен жуумақтанады.

Шынығыуды орынлау шәртлери хәм окыушылардың ойын орынлары мудамы өзгертилип турыуы керек. Бундай шынығыуларды орынлау хәм оларды беккемлеу шуғылланыуларын, бир дәрұзаға киши командаларда екиден алты ойыншыға дейин болған командалар курамында өткерилетиуғын ойын шынығыуларында ислеу жүдә пайдалы.

Комбинациялық ойынға үйретиу. Белгили комбинацияларды орынлауға үйретиуди теориялық шуғылланыулардың сүүретлер, схемалар, ойыншылардың өзине тән ұазыйпалары менен танысудан баслау керек. Буннан соң комбинациялар избе-из-әсте-ақырын, тезирек, тезликлерде, пассив, ярым актив хәм актив қорғаныу менен өткериледи. Шынығыулар бир дәрұзаға, кейин еки тәреплик оку ойынларында, ең сонынан жолдаслық ушырасыуларда исленеди.

II- Бап- Ойыншыларды таярлаудағы таярлық түрлері.

Индивидуал қорғаныў тактикасына үйретиў, қорғаўшы техникасынын меңгерилиўинен хәм оқытушлардың улыўма физикалық таярлығы дәрежесинен ғәрезли болады.

Техниканың өзлестирилиўи хәм қанаатланарлы хәрекет шеңликке ерисилгеннен кейин, қорғаўшының индивидуал тактикалық хәрекет лерин өзлестириўге жәрдем беретийўғын арнаўлы шынығыўларға өтиўге болады. Бундай шынығыўлар катарына

-қорғаўшы хұжимши изинен барлық майдан бойлап оның хәрекетерин тәкирлаў менен оны бәркулла бақлап барады,

-пятнашка ойну,

-бир неше хұжимши топты бир-бирине узатып турады, еки-үш қорғаўшы топты алып қойыўға хәрекет етеди, егерде топ алып қойылса қорғаўшы хұжимши менен орын алмасады,

-сан жағынан кем болып қорғаныўда ойнау.

Коллективлик қорғаныў тактикасына үйретиў теориялық таярлықтан басланады. Командалық қорғаныў хәрекетлери хұжимши тәрeпинен пассив, әстен хәректтеринен басланады. Бунда хұжимшилер бирдей стандарт хәрекетлерде орынлайды.

Тренер қорғаныўшылар хәрекетине өзгерислер киргизип турады, индивидуал хәм колективлик қорғаныў хәрекетлерди анализлеў ушын ойынды тоқтатылады. Хұжимниң хәр қыйлы болыўы хәм тезлиги әсте-ақырын артып барады.

Шуғылланыўларда жарыс методын коллану пайдалы. Бунда, хұжимши команданың бир неше қәтешилигинен соң командалар роли алмастырылады.

2.1. Техникалық хәм тактикалық таярлықлардың байланыслылығы

Қорғаныў хәрекет лерин бекемлеў оку хәм тренировкалық ойынларды иске асырылады, бунда қорғаўшылар тренер тәрәпинен ойын алдында қойылған конкрет ұазыйпаларды орынлайды. Бирақ бунда да тренер қәлеген ұақтында ойынға араласады, жүдә активлик пенен ойыншылар хәрекет ин баскарып барады.

Таңлап алынған коллективлик хәрекет лерди хұжимде де қорғаныўда да бекемлеў хәрекетин, жолдаслық ушырасыўларды иске асырылады. Ушырасыўлардан соң миннетли түрде ойынлы коллективли додалаў, хәр бир ойыншы хәрекетин талқылаў өткериледи, хәрекетлерди жетилистириў ұазыйпалары қойылады.

Дәрўазаман ойынындағы техникалық көнликпелер

Дәрўазаман функциясын шуғылланыўшылар ишинен тек ғана бир нешеўи өзлестиреди. Дәрўазаманларды таңлап алыў биринши еки - үш жыл ишинде, ықтыярлылық принципи тийкарында алып барылады.

Гей бир ұақытлары қәнигелесиўге қайылшылық берген шуғылланыўшылардан дәрўазаманлар топары да дүзиледи. Бул жағдайда шуғылланыўлар топарлық метод бойынша өткериледи. Әлбетте дәрўазаман болып қәлеген ойыншы жетисе бермейди. Бул ушын ойыншы бир талай сапалар комплексине ийе болыўы керек.

Сапалар комплексине - реакция шаққанлығы, батыллық, дыққат кеңлиги хәм турақлылығы, епшиллик, үлкен дәрежеде ийкемлик, хәрекетлердиң жоқары координациясы, секиреўшеңлик, шыдамлылық, хәрекетшеңлик.

Мине бул сапалардың барлығы дәрўазаман ушын әхмийетли орында турады. Сол ушын дәрўазаманлардың басланғыш таярлығы көбинесе улыўма хәм арнаўлы физикалық таярлықларға сәйкес болады.

Дәрўазаманларды үйретиў дәрўазаман стойкасы хәм оның орын алмасыўын үйретиўден басланады. Дәрўазаны қорғаў хәрәкетлерин топларды бир орында турып қақшыўдан басланады. Усы момененттен баслап хәм буннан кейинги дәўирлерде, дәрўазаманлардың топты қақшыўға болған исеними жүдә үлкен әхмийетке ийе болады, себеби коплеген дәрўазаманлар топты қақшыўға емес ал қағып жиберийге тырысады.

Топты қақшып алыў соңғы жетилистирий дәўиринде өзиниң тәсирин тигизеди. Дәслеп туўры киятырған топларды қақшыў үйрениледи. Бул усыл менен терилгеннен кейин, көкирек хәм оннанда жоқары бәлентлиликке ушып киятырған топларды қақшыў көнликпеси өзлестириледи, усы көнликпелер жақсы өзлестирилип алынғаннан соң ғана қапталдан хәм төмененнен ушып киятырған топларды қақшыў көнликпелери үйрениледи. Бул усылларға үйретиў шынығыўларын дәрўазасыз зал диўаллары қасында, жупласып, ямаса үшликте ислеп әмелге асырады. Сондай ақ шеңберде турып ислеў мүмкиншилиги де бар.

Жақын аралықтан жолланған топларды дәрўазаман қақшымай урып, қағып жибергени мақул. Бунда дәрўазаман тәрәпинен қағып жиберилген топлардың майданға емес. Ал бет сызық тысқарысына шығып кетиўи әхмийетли. Себеби майданға түскен топ қайтадан дәрўазаға қәуип туўдыруы мүмкин.

Сол ушын дәрўазаман денесиниң қәлеген бөлими менен қайтарылған топтың бет сызығы тысқарысына шығып кетиўи ең алды менен қорғаныўшы команда ушын жүдә әхмийетли. Шынығыўлардың тезлиги асуы менен топты қайтарыў орын алмасыў менен өткериледи. Дәрўазаманның орын таңлаўы тек дәрўазада турыў менен иске асады.

Буннан кейин дәрўазаманнан узақта ушып киятырған топларды қайтарыў шынығыўларына өткериледи. Бул шынығыўларда айқастырма хәм қосымша қәдем адымлары қолланылады. Көбинесе диўал жанында бундай шынығыўларды ислеў пайдалы болады. Полдан секирип қайтқан топларды қайтарыўға айрықша кеўил бөлу керек.

Бунда көбінесе аяқлар менен қайтарыу жәрдем береді, үйретиудің бул дәуирінде акробатикалық шынығыулар көбірек қолланылады. Бул кейинги уақытлары топтарды тасланып хәм жығылып қайтарыуға пайдасые тигизеді. Яғный дәруазаманның таслану хәм жығылып топты қайтарыу процессінде оның өзине зақым келтирмеу проблемасы көзде тұтылады (дурыс таслану).

Жоқарыдан ушып қиятырған топтарды қайтарыу қыйынырақ орынланады, оларды өзлестириуде гимнастикалық матлардан пайдаланыуға болады.

Топтарды қақшып алыу хәм қайтарыу техникасын өзлестириудің дәрежеси артып барыуы менен мүештен топ ылақтырыу хәм алдамшы хәрекетлер менен танысып барыу керек. Бул пайытта өткерилетцуғын ойындар топты ойынға киргизиу, сызық хәм қапталдан ылақтырылған топтарға шығыу, топтарды алып қойиу көнликпелерин өзлестириу ушын қолланылады.

Дәруазаманлардың топарлық шуғылланыулары барлық уақыт индивидуал жұмыс пенен алмасланып барылыуы керек. Бунда ауыр топтар менен ислесу, дәруазаманның сапасын арттырушы шынығыулар хәр қыйлы хәрекетлерди жетилистириу үлкен әхмийетке ийе. 12-13 жаслардан баслап дәруазаманларға айланба тренировка методын баслауға болады.

Станцияларды шынығыулар барлық пайатта күш салыулар дем алыулар гезеклестирилип алып барыуға мөлшерленген етип таңлап алынады. Станцияларды айланып шығыу уакты жети-сегиз минут дауам етеди, станциялар саны 5-6.

Базы бир станцияларды өткерилетиуғын шынығыулар үлгиси.

-старт тезлигин ислеу - хәр қыйлы дәслепки жағдайлардан отырып, жатып, турған халдан, секириуден соң таслану жағдайынан х.т.б.) 4-5 метрге стартлар орынланады,

-күш шынығыулары - қоларды бүгип жазу, ауыр топтар менен шынығыулар ислеу,

- Топларды қақшыў хәм қайтарыў хәрекет лерин ислеў - дәрўазаман дийўалдан 2,5-3 м қашықлықта турып, диўалдан полдан секиртип топты күш пенен қайтарады, ылақтыруды дәрўазаман артында турған орын шеригиде орынлаўы мүмкин,

- Топларды аяқлар менен қайтарыў - үш-төрт ойыншы 5-7 м аралықтан топларды дәрўазаманның төмененги бөлимине ылақтырады. Ылақтырыўлар тезлиги жүдә жоқары. Дәрўазаман топларды аяқлары менен қайтарады,

- шыдамлылық үстинде ислеў-дәрўазаман 3-4 м алдыға тез жуўырып шығып, дәрўазадағы дәслепки жағдайына тез қайтады, шынығыўды орынлаў темпи жүдә жоқары,

- епшиллик хәм секириўшеңликти жетилистириў-матларда хәм артқа жумалаў, 5-6 секириў орынланатуғын хәр қыйлы акробатикалық шынығыўлар (секириўлердиң биреўи орташа бәлентликке, екиншиси максимал бәлентликке орынланады).

- жоқарыдан ушып қиятырған топларды секирип қайтарыў-дәрўазаман шериклери ылақтырыўларды орынлайды, дәрўазаман қапталдан, жоқарыдан ушып қиятырған топларды тасланып, қосымша хәм айқастырма қәдем атып қайтарады,

- Топты ойынға киргизиў әмелин-дәрўазаман топты ойынға қашып кетиў менен киргизеди, Топты узатып интервалы 4 - 5 с.

Дәрўазаманның хәрекетлери хәм көнликпелери бир тәрәплеме, еки тәрәплеме оқыў, жолдаслық хәм тренировкалық ойынларды жетилистириледи. Ойынларда дәрўазаманлардың тайынлығы жүдә әҳмийетли орнында турады.

2.2. Қол топында керекли болған сапаларды раўажландырыў

Спорт түрлеринде физикалық таярлық хәр тәрәплеме хәм арнаўлы физикалық раўажланыўға арналған хәрәкет сапаларын жетилистириў ўазыйпаларын шешиўге арналған педагогикалық процесс ретинде тусиниледи.

Физикалық таярлық қол топы ойыншыларының таярлығының басқа тәрәплери менен тығыз байланыста өтеди. Шаққанлық, күш, епшилликтин, шыдамлылықтың жоқары дәрежеде раўажланыўы қол топы ойынының техникасы хәм тактикасын ийелеп алыўдың ең баслы шәрти болып саналады.

Соның менен бирге физикалық таярлықтың ўазыйпаларын иске асырыў әҳмийетли болған психикалық хәм сапа - ерк сапаларын қәлиплестириўдин тийкарғы шәртлериниң бири болып алады. Қол топы ойыншысына керекли болған физикалық сапаларды раўажландырыў узак даўам ететуғын хәм курамалы процесс. Себеби қол топы ойыны шуғылланыўшылардың физикалық таярлығына жүдә жоқары талапларды қояды.

Улыума хәм арнаўлы физикалық таярлық

Улыўма хәм арнаўлы физикалық таярлық сапалардың раўажланыўының жоқары дәрежесиниң тәмийнлениўин, дурыс физикалық рауажланыўды хәм хәр тәрәплеме физикалық таярлықта болыўды тәмийнлеўди өз алдына мақсет етип қояды.

Арнаўлы физикалық - арнулы физикалық сапалардың раўажланыўының жоқары дәрежесин ийелеўге хәм организмниң функционаллық системасы хәрәкетиниң жоқары жетискенлигине жетиўге бағдарланған. Бул мақсетлердиң иске асырылуы жоқары спорт нәтийжелерине ерисиўдин ең баслы шәрти болып саналады. Физикалық таярлық процесинде қол топты ойыншылары мынандай ўазыйларды шешеди:

1. Шуғылланыўшалырдың хәр тәрәплеме физикалық раўажланыўы,
2. Ден саўлықты беккемлеў
3. Функционал мүмкиншиликлерди асырыў
4. Спорт искерлигин ийелеп алыў
5. Тийкарғы физикалық сапаларды раўажландырыў
6. Турмыста қолланылатуғын көнликпелерди ийелеў
7. Өз қәлпине келтириўши, қайта тикленуши процесслерге шараят туўдырыў.

Арнаўлы физикалық таярлық мынандай ўазыйпаларды шешиўге бағдарланған

- а/ организмнің функционал хызметиниң избе-из жетилистирилиўи,
- б/ арнаўлы хәрәкет сапаларының раўажланыўы,
- в/ ойынның техникасын хәм тактикасын меңгеруге жәрдемлесий,
- г/ спорт формасына ерисиў,
- д/ психикалық таярлықты жетилистириў

Жоқары спорт нәтийжелерине ерисиў ушын арнаўлы физикалық таярлық, физиологиялық тикар ретинде хызмет етеди. База да оны физикалық кондиция ямаса басқаша, спортшы мүмкиншилигин анықлаўшы яки белгилеўши физикалық шәрти деп те атайды.

Улыўма физикалық таярлық көп жыллық таярлықтың басланғыш этапларында үлкен әҳмийетке ие болды. Әсиресе, кейинги қәнийгелестирилген жумыстың тийкарын салыў керек болған балалар хәм жас өспирмлер менен жумыс алып барыўда оғады үлкен орында турады. Бул мақсетке ерисиў менен улыўма физикалық таярлық өзиниң үстемлик етиўши жағдайын арнаўлы таярлыққа жол береди.

Физикалық таярлықтағы ислерди әмелге асырыўдағы избе-изликлик оны бир неше этапларға бөлиниўинде сәўлеленеди. Бул этаплар жас спортшының қәлиплесийи дәўирлери менен тығыз байланыслы. Улыўма физикалық таярлық этапынан баслап избе-из ойыншы қәлиплесийи этапын,

ал оннан кейин арнаўлы хәрекет сапаларының жоқары раўажланыўы этапына өтеди.

Улыўма физикалық таярлық этапы шуғылланыўлар басланғаннан ақ жасқа дейин даўам етеди, екинши этап жеткеншек жасы менен сәйкес келеди, ал үшіншиси жигитлик пененен сәйкес келеди.

Биринши этап қол тобы ойыншыларының тийкарғы сапалары болған шаққанлық, епшиллик хәм Ийкемликті раўажландырыўға жүдә қолайлы. Бул этапта иеленген көнликпелер беккемлениди хәм ойын хызметине характерли болған хәрекет лер тийкарын жаратады.

Екинши этапта физикалық сапаларды раўажландырыўға арнаўлы тәсир жасаўға мүмкиншилик береді, жетерли дәрежеде интенсив шынығыўлардын пайдаланыў итималлығы пайда болады. Соның ушын физикалық таярлық жаңа тар қәниге-лескен қәсиетлерди иелейди, бирақ усының менен бирге жетерли дәрежеде үлкен хәр тәреплемелилигин сақлап қалады.

Үшінши этапта физикалық таярлық жоқары дәрежеде қәнийгелестирилген болады. Жигитлик дәўириндеги организмнің функционаллық мүмкиншиликлерди үлкен көлемдеги хәм интенсивликтеги нағрузкаларды қолланыўға имкан береді.

Физикалық таярлық қураллары

Физикалық таярлық ўазыйпаларын шешиў ушын хәр қыйлы қураллар қолланылады - таярлаўшы шынығыўлар, хәрекет ли хәм спорт ойынлары, ойын шынығыўлары, оқу-ўйретиў ойынлары хәм жарыслар. Бул қураллардың ең көп хәм әҳмийетли бөлимин спортшының таяныш-қозғалыс аппаратын хәр тәреплеме тәсир жасаўшы таярлық шынығыўлары ийелейди.

Шынығыўлар орынлану тәрепинен бир қәлипте болыўы мүмкин, бирақ олардың пайдасы егерде олар хәр қыйлы тәризде орынланса хәр түрли болады. Қол тобы ойыншыларын таярлаўда қолланылатуғын бундай шынығыўлар қатарына

1. Аяқ, қол хәм дене булшық етлерине улыўма хәм арнаўлы тәсир етип раўажландырыў ушын күш, күш-тезликли шынығыўлар,

2. Шыдамлылықты раўажландырыў ушын улыўма хәм арнаўлы тәсир етиўши шынығыўлар,

3. Орын алмасыў хәрекетиниң шаққанлығын хәм тезлигин раўажландырыўға арналған улыўма хәм арнаўлы тәсир жасаўшы шынығыўлар,

4. Епшилликти раўажландырыў ушын арналған улыўма хәм арнаўлы тәсир жасаўшы шынығыўлар,

5. Икемлиликти раўажландырыўға арналған улыўма хәм арнаўлы тәсир етиўши шынығыўлар

Бул шынығыўлардын пайдаланыў ойын усылларынан техникалық хәм тактикалық әмеллерди орынлаў сапасын тиккелей тәсир жасайды.

Шынығыўлардың қәнигелестирилиўи дегенде усы шынығыўлардың жарыс хәрекетлери менен уқсаслық мөлшерин түсинемиз. Буннан барлық тренировкалық шынығыўлар спецификалық емес болы бөлинуи келип шығады. Бул тренировкалық шынығыўлардың эффекти (пайдасы) бирдей емес.

Спецификалық шынығыўлар жарсы хәрекет ине жақын, бирақ бул спецификалық емес шынығыўлардың пайдасызлығын дәлиллемейди. Спецификалық емес шынығыўлардың жәрдемінде де белгили ўазыйпалар шешиледи.

Физикалық таярлық методлары

Қол тобы ойыншысына керекли болған барлық физикалық сапаларды раўажландырыў ушын мынандый методлар қолланылады

1. Бир қәлиплилик (ямаса узақ даўам еткен үзиликсиз жумыс) методды. Бул метод базалық шыдамлылықты раўажландырыў ушын қолланылады

2. Өзгермели, бириншиден, тек ғана орынланушы жұмыс характери менен айрықшаланады. Бул метод арнаўлы шыдамлылықты раўажландырыўға жәрдем береді. Ойынның өзи бул шынығыўларға үлги бола алады.

3. Тәкирарлаў методы орынланушы нағрузкалардын колеминиң үлкенлиги менен ажыралып турады. Хәр бир жаңа тәкирарлаў, үлкен өзине келиў дәўиринен соң орынланады. Шаққанлық, күш, епшиллик раўажланларуда қолланылады.

4. Интервал метод-жұмыс дәўирлерин хәм дем алыўды катал режелестиру менен сыпатланады. Бул метод тезлик хәм күш шыдамлылығын раўажландырыўда қолланылады.

5. Бир тутас яғный, бир ўақыттың өзінде физикалық сапаларды раўажландырыўға хәм техникалық тактикалық хәрекетлерди жетилистириўге мүмкиншилик береді.

6. Ойын метод, арнаўлы физикалық сапаларды раўажландырыўға хәр қыйлы хәрекет ли хәм спорт ойынларынан қолланыў.

7. Жарыс методы-бул методты қолланыў тренировка шараятларын реал ойынға жақынлатуға жәрдем береді.

Жолдаслық ушырасыўларға қарағанда жарыслар еки есе көп нағрузканы талап етеди. Сол ушында таярлық системасында жарыс методы шәртли рәўиште қолланылады.

Физикалық сапаларды раўажландырыў

Улыўма шыдамлылықты раўажландырыў. Улыўма шыдамлылық дегенде - биз қол тобы ойыншысының бир қәлиптеги жұмысты узақ ўақыт даўамында ислеп алыў уқыплығын түсинемиз. Улыўма шыдамлылықты ийелеп алыўды хәр тәреплеме физикалық таярлық базасы ретинде көриўимиз керек. Ойын раўажланыўына тәсир жасай отырып ең алды менен организмниң жүрек қан тамыр системасы хәм дем алыў системасы мүмкиншиликлериниң артыўын, кислородлық тәминлену функциясының жетилистирилиўин көзде тутамыз.

Аэроблық шыдамлылықтың раўажланыуының тийкарғы методы он минуттан көбирек өзгермели ямаса бир қәлипте бир темптеги интенсивликтеги жұмысты орынлаў (пульс минутына 130-150). Бул мақсетте узақ уақыт жуўырыў, спорттың цикллық түрлери менен шуғыланыў (жүзиў, велосипед) хәрекетли хәм спорт ойынлары (футбол, баскетбол, теннис) қолланылады. Оқытудың басланғыш этапында тийкарғы дыққат орынланатуғын нағрузкалардың избе-излик пененен көбейтилиуинен қаралады. Бир қәлиптеги метод 10-12 жастарды да өз әҳмийетин жоғалтпайды .

Арнаўлы шыдамлылықты раўажландырыў

Арнаўлы шыдамлылық - спецификалық жұмысты белгили уақыт ишинде жақсы орынлаў. Қол тобы ойыншысының спецификалық жұмысы болып оның ойын приемларын орынлаўы хәм бул хәрекет лердин пайдалылығы тезликли хәм күш шыдамлылығы раўажланыуы дәрежеси менен анықланады.

Тезлик шыдамлылығы ойын хәрекетин шаршаў алды шараятында жоқары тезликте орынлаў менен сәўлеленеди. Бул сапаны арнаўлы түрле раўажландырыўға 12-13 жастан кирисиўге болады. Буның ушын таңлап алынған шынығыўлар анаэроблық бағдарда ийе болады.

Алдын қолланылған методларға интервал хәм жарыс методлары қосылады. Спринт жуўырыуын қолланыў мүмкиншилиги пайда болады, әлбетте жуўырыў аралығын әсте-ақырын 400-500 м ге шекем балаларда 300-400 м қызларда асырып барылады.

Күшти шынықтырыў

Күш адамның барлық хәрекет мүмкиншиликлериниң биологиялық тийкарын қурайды. Күшти ийелеуде ең қолайлы уақыт 14-16 жас. Күш тайынлығы улыўма хәм арнаўлы таярлыққа бөлинеди.

Күш таярлығының қуралларына хәм қыйлы қарсылықларды жеңиў шынығыўлары киреди. Күштиң раўажланыуы аўырлық көлеминен ғәрезли

болады. Абсолют күшти раўажландырыўда аўырлық муғдары максимумнан 80 % ти қурайды. Тезликли күш сапасын раўажландырыў ушын аўырлық муғлары максимумнан 30-70 % ти қурайды. Киши аўырлықлар күш шыдамлылығын раўажландырыўға жәрдем береді.

Күшти раўажландырыўдың әҳмийетли формасы айланба тренировка. Бул форманы қолланыў күшти хәр тәрәплеме раўажландырыўға имкан береді. 6-10 станциядан пайдаланыў, хәр бир станцияда 15-20 сек ислеў жүдә пайдалы. Шынығыўлар максимал темпте исленип, бир станциядан екиншисине өтиў пайыты дем алыс ушын хызмет етеди. Хәр бир айланым арасында 3 минут, айланулар саны ушын кем болмаўы талапқа муўапық келеди.

Шаққанлықты раўажландырыў

Шаққанлықты хәрәкетлерди жүдә қысқа ўақыт ишинде шөлкемлестиру хәм иске асырыў дегенди аңлатады. Бул сапа қол тобы ойыншылырана керекли болған әҳмийетли сапалардың бири болып есапланады. Шаққанлық көбинесе туўма характерде болады, бирақ тренировка тәсиринде оны шынығыўға, әсиресе оның арнаўлы көринислериннде шынығыўға толық мүмкиншиликлер бар.

Шаққанлық киши хәм орта мектеп жасында жақсы раўажланады, ал 15 жасқа келе бул сапа үлкендерге характерли болған дәрежеге жетиседи. Шаққандықтың раўажланыўы 16-20 жасларға келип таўсылады.

Шаққанлықтың раўажланыў ўақты 8-11 жас болып есапланады. Анық усы дәўирде хәрәкетлер шаққанлығы тиккелей жетилистириледи, ал кейинги жыллары шаққандық, дене өсуи, күш хәм тезликли-күштиң раўажланыўы есабинан артып барады. Оқытудың басланғыш этапында шаққанлықты шынығыў ушын ең жақсы қураллар.

Қысқа аралыққа жуўырыўлар, гимнастикалық хәм акробатикалық шынығыўлар. Әсиресе хәрәкетли ойынлар, эстафеталар, арнаўлы ойын шынығыўлары хәм қол тобы ойынын ойнаў.

Кейинирек көбинесе тезликли-күш сапаларын раўажландырыўға кеўил бөлинеди, буның ушын арнаўлы таярлық шынығыўлары жәрдем береді.

Тезлик шынығыўлары жоқары интенсивликте орынланғанлығы себебли шаршаўға тез алып келеди, себеби жоқары интенсивликте орынланатуғын шынығыўлар организмде кислород қарызынан хәм сүт кислотасының жоқары муғдары пайда болады, ал бул болса хәрекетлерди орынлаў тезлигин пәсейтеди. Соның ушын бундай шынығыўларды жетерли дәрежеде дем алыў паузалары менен тәкирарлаў керек.

Шаққанлықлы раўажландырыўдың тийкарғы методлар қатарына тәкирарлаў (повторный), ойын жарыс методлары киргизиледи. Усы мақсетте қолланылатуғын барлық шынығыўларды мүмкин болғанынша жарыс шараятларына жақынлату керек.

Епшилликти шынығыў

Епшилликти шынығыў дәрежесин анықлаўшы факторларға координация, тең салмақлық, ориентировка, пластика, ийкемлик факторларға жатады. Епшиллик - жүдә қыйын сапа, соның ушын епшилликти жобалы түрде раўажландырыў физикалық таярлықтың әхмийетли ўазыйпаларынан болып есапланылады.

Епшиллик киши мектеп жасындағы баларда табыслы раўажланады. «Өзиниң максимумына ол 20-22 жаста жетеди. Дәслеп улыўма епшиллик, соң оның тикарында арнаўлы епшиллик раўажланады. Бул сапаны раўажландырыў кураллары қатарына-гимнастикалық хәм акробатикалық, жеңил атлетиканы базы бир шынығыўлары, жекпе-жек гүрес спортлары шынығыўлары, секириўлер, хәрекетли хәм спорт ойынлары, арнаўлы-таярлық хәм ойын шынығыўлары жатады.

Епшилликти раўажландырыў методлары-тәкирарлау, ойын, жарыс. Епшилликке арналған шынығыўлар шуғылланыў басына режелестириледи. Себеби, бул шынығыўлар еле шаршап үлгермеген спортшыларда жақсы қабыл етиледи.

Шынығыўлар эсте-ақырын қурамаластырылады. Егер оқытыўдың басланғыш этапында басқа спорт түрлериниң шынығыўлары жетекшилик қылса. кәнигелестиру этапында бул шынығыўларға, ойын шараяттарында топты меңгеру усылларын жақсы қолланыўға жәрдем беретийўғын мудама өзгермели арнаўлы шынығыўлар қосылады.

Спортлық жетилистириў этапында басқа спорт түрлериниң ең қыйын шынығыўлары хәм көбинесе арнаўлы ойын шынығыўлары қолланылады.

Арнаўлы епшилликти раўажландырыў ушын үрдиске айланбаған әдеттегидей емес шынығыўлар пайдалы. Оларға:

1. әдеттен тыс дәслепки жағдайлар,
2. тезликті өзгертиў,
3. кеңисликті өзгертиў,
4. орынлау усылын өзгертиў,
5. қосымша хәрәкет лер менен қыйынластыру,
6. қарсылас хәрәкет индеги өзгеулер

Епшилликти раўажландырыўға ойын усылларын орынлаўдың системалы түрде оң хәм шеп шынығыўлары жәрдем береді.

Епшилликти раўажландырыўға болған тийкарғы талаплардың бири - бул турақлылық хәм хәр түрлилик. Бул сапаны таярлықтың барлық этапында жетилистирип барыў керек, бул исте шынығыўлардың кең түрлеринен пайдаланыўға хәм олардың көп түрли болыўына тырысыў талапқа муўапық келеді.

Ийкемликті раўажландырыў

Ийкемлик актив хәм пассив болып бөлинеді. Актив ийкемлик - бул спортшының булшық етлериниң күш салыўы нәтийжесинде пайда болатуғын хәрәкетлик дәрежеси.

Пассив ийкемлик-қозғалыўшы дене бөлимине сыртқы тәсири күшлердиң тәсири нәтийжесиндеги хәрәкетлилик. Хәрәкетлердиң кең

амплитудада орынлануы қарсылықты алдап жеңіп шығыудағы әхмийети аз емес.

Ийкемлікті шынығыу үшін балалық дәуір қолайлы. Ийкемлікті барлық жыллық тренировкалық цикл дауамында хәм хәр бир тренировка шуғылланыуында системалы түрде шыныгып барыу мақсетке мууапық болады.

Таярлық дәуірінде ийкемліктің жоқары дәрежесине ерисиледи хәм кейин оны сақлауға тырысылады. Ийкемлікке арналған шынығыулар жеке исленген хәр тәреплеме разминкаларда соң тренировкалық шуғылланыулардың таярлық бөлимине киргизиледи.

Актив хәм пассив шынығыулар жумсатрушы хәм арнаулы - күш шынығыулары рауажландырыушы тәсирдің биргеликтеги комплексин курайды. Бул шынығыулардың хәр бирин 10-15 рет тәкирарлап хәм оларды дем алыс паузаларына бөлип, актив түрде орынлау керек.

Шаршаған халда оларды орынлау усыныс етилмейди. Тәкирарлау санын хәм амплитуданы әстелик пененен избе-из көбейтириледи. Дәслеп силтеуши еркин хәрекетлер, ал соң максимал амплитуда да статикалық хәм динамикалық хәрекетлер исленеди. Булшық етлерде ауырғанлық сезимлери пайда болса шынығыулар тоқтатылады.

III-бап. Гандбол ойынла техника-тактикалық әмеллерди үйретиў

Хәрекетлерге мақсет пенен үйретиў муғаллимнен оқытыў усыллары көринисин билиў талап етеди. Барлық усыллар шәртли түрде үш тийкарғы топарға бөлинеди. Сөзден пайдаланыў (сөз) усыллары, көргизбели қабыл етиў усыллары (көргизбели) хәм әмелий усыллар өз гезегинде үш топардың хәр бири бир неше усыллардан куралған.

Оқытыў усыллары

Сөзден пайдаланыў усыллары	Көргизбели қабыл етиў усыллары	Әмелий усыллар	
Гүрриң, тәриптеу, сәўбет түсиндириў, баха бериў, көрсетпе бериў	Плакатлар, кинограммалар, видео жазулар көрсетиў, трансляция көрсетиў	Қатты тәртиплестирилген шынығыў усыллары. серияларға бөлип үйрениў. Комбинацияны бир пүтин орынлау.	Шала тәртиплестирилген шынығыўлар усыллары. Ойын жарысларда комбинацияларды қолланыў.

Муғаллим тәрепинен қолланылатуғын сөзден пайдаланыў усыллары оқыў ўақтында активлестириледи, хәрекетлену ҳаққында толық хәм анық көринислерди көриўге жәрдем береди. Усы усыллар жәрдемінде муғаллим оқыў материалының өзлестиреўди баҳалайды хәм ақырғы бир шешими келеди.

Көргизбели қабыл етиў усыллары үйренип атырған хәрекетлерди көз бен көриў хәм еситтиру арқалы қабыл етиўди тәмийиндейди. Көргизбели қабыл етиў хәрекетлерин хәм де тез, терең хәм беккем ийилип алыўға жәрдем береди, үйренип отырған хәрекетлерге қызығыў оятады.

Әмелий усыллар шуғылланыўшылардың актив хәрекет искерлигине тийкарланған. Олар шәртли түрде еки топарға бөлинеди: пүтин хәм ярым тәртиплестирилген шынығыўлар усыллары хәрекет түрлери, жүклемелери, оның өсип барыўы, дем алыў менен алмасып турылыўы хәм басқаларды түптен тәртиплестирилген жағдайда хәрекетлерди көп мәрте

тәкирарлау менен көринеди. Буның нәтийжесинде керекли хәрекетлерди әсте ақырын үйренилип бөлек хәрекетлерди таңлап өзлестириў имканияты туўылады.

Серияларға бөлип үйрениў усылы алдын хәрекетдиң бөлек түрлерин үйрениўди, кейин болса керекли дәрежеде пүтин бир жағдайына бирлестириў нәзерде тутылады. Бир пүтин үйрениў усылы жуўмақлаўшы мақсетке қарап, хәрекет қандай көринисте болса, оны сондай етип үйрениў көзде тутылады.

Ярым тәртиплестирилген шынығыўлар усылы оқыўшылар алдына қойылған ўазыйпаларды орынлаў ушын хәрекетлерди еркин таңлаўға рухсат береді.

Ойын усылы хәрекетлердиң бир пүтин тәртиплестирилгенлиги, оларды орынлаўға мүмкин болған шәртлердиң жоқлығы менен көринисте ийе болады; ол дәретиўшилиқ қәбилиетлерин өз бетинше көрсетиў ушын кең имканияттар жаратады, шынығыўларды көтериңки руўхта өтиўин тәмийинлейди.

Жарыс усылына арнаўлы түзилген жарыс жұмыслары айтылады. Бундай жұмыслар оқыў-шынығыўлардың сыпатын асырыў усылы сыпатында қатнасады.

Солай етип, оқыў-тренировка шынығыўларында барлық санап өтилген усыллар түрлерине бириккен жағдайда, көргизбелі түринде емес, спорт таярлығының талаптарын есапқа алып, өзгертирилген түрлерде қолланылады. Усылларды таңлаўда узи затларға итибар бериў керек олар алдын қойылған ўазыйпалар, улыўма дидактикалық усыллар соның менен бирге спорт тренировкасының арнаўлы усыллары шуғылланыўшылардың жасы, олардың шеберлиги, жынысы ҳәм таярлық дәрежесине қатты муўапық болыўы шәрт.

Қол тобы менен үзликсиз шуғылланыўды 9-10 жастан баслаўы мүмкин. 11 жастан баслап еки басқышта: 5-7 ҳәм 8-9 класс оқыўшылары ушын

«Умид ниҳоллары» республика дәрежесиндеги жарысларда кери сынаўларға кең жол ашып берилген.

Техникалық усылларды тийисли тактикалық хәрекетлер менен дурыс хәм пайдалы қосып барыўды үйретиў усыллары тийкарғы ўазыйпалардан есапланады. Үйретиў ўақты еки басқышқа бөлинеди.

1. Тийкарғы итибар техникалық таярлыққа қаратылады. Техникалық таярлық тактикалық таярлықтан ертерек әмелге асырылады. Бирак тактикалық тийкарғы – шахсый хәрекетлер ойын техникасының дәслепки беккемлестириўши ўақтында үйренемиз.
2. Тактикалық таярлық тийкарында техникалық усылларды беккемлестириўге итибар бередиди.

Усылларды хәмде пайдалырақ беккемлеў ушын хәр бир гандболшы ушын тактикалық хәрекетлердин ең қолай түрлери қолланылады. Техника хәм тактиканы беккемлеў басқышында көп қырлы усылдан басқа, серияларға бөлу усылы (жаңа усылларды өзлестириўде қәтелерди дүзетиў усылларды орынлаў тезлигин хәм анықлығын хәмде өсириў ушын) ислетиледи.

Хәр бир усылды үйрениўде олардың басқышларын көрип шығыў керек. Тийкарғы әхмийетин алдын тийкарғы басқышқа кетиў болса, басқа бөлеклер хәм спортшының хәр түрли таярлығына қаратылады. Хәр қандай усылды үйретиўде техникалық-тактикалық хәрекетлерди беккемлестириўдин избе-излигине қараўымыз керек:

- 1) усыл менен таныстырыў;
- 2) усылды аңсатластырып үйретиў;
- 3) усылларды ойын ҳалына жақынластырып беккемлеў;
- 4) үйренген усылды ойынла қолланыў;

Үйренген усыл хәм хәрекетлер ҳаққындағы мағлуматларды көргизбели куралларынан пайдаланып, шуғылланыўшыларда усы усыллар туўрысында көз алдына келтириў. Көргизбели куралларынан қайтадан пайдаланғанда

(кинограмма, сүўретлер, таблица, кассеталар), үйренип атырған усыл хәм хәрекетлердиң көбирек керек болған бөлимдерине әхмийет бериледи.

Қол тобы шынығыўының тийкары – бул ойын. Ойыннан тысқары үйретилетиўғын хәм беккемлестирилетиўғын хәр бир техникалық усылына жүдә көп ўақыт сарпланады. Соның ушын гандболшылар усылларды әпуайыластырылған жағдайда ойын ўақтында үйренеди хәм беккемлестириледи. Хәр бир шынығыўда еки – үштен артық усылларды үйретиўге болмайды.

3.1.Хүжим ойын техникасын үйретиү

Майданда ҳарекет етиү техникасын үйретиүде алдын хәр бир усыл, бөлөк үйретилип (жуўырыў, секириў, тоқтаўлар), кейин олар бирге үйретиледи. Бир усылды узак ўақыт үйретиү мүмкин емес. Бир усылдың дүзилиси үйретилгеннен кейин, дәрхал басқа усылды үйретиўге кирисиледи хәм үйренген усыллар бир-бирине жалғастырып, хәр қыйлы, комбинацияларда қолланылады.

Жуўырыў төмендеги көрсетилген тәртипте әпиўайы, тезликти өзгертип, жөнелисти өзгертип, адымларды алмастырып, хәр қыйлы шаншыўлар жәрдемінде үйретиледи.

Тоқтаўлар. Тез жүрип, әсте жүрип, тезлениўде алдын бир аяқта, кейин еки аяқта тоқтаўлар үйретиледи. Шуғылланыўшының еки аяқта жүрип, тоқтағаннан кейин тең салмақты сақлаў ушын дене салмағын туўры бөлистирудиди үйретиўши тәрәпинен қадағаланады. Тоқтағаннан кейин хәм хәр түрли жөнелисте ҳарекет ислеўге кирисиледи.

Секириў. Бир жерден хәм жуўырып келип алдын еки аяқта кейин бир аяқта секириў үйретиледи. Усы жағдайда аяқты дурыс қойыў, бийикликке ямаса узынлыққа секиргенде аяқларды бүгу хәм жерге түсиў дурыс орынланыўына дыққатты аўларуы керек.

Гандболшы барлық ҳарекет усылларын ойынла қолланады. Майданда ҳарекет етиү техникасын беккемлеў ушын төмендеги шынығыўлардан пайдаланыўды көрсетпе бередиди.

1. Белгиленген анық мөлшерленген жерге тезленип жуўырыў хәм дәслепки жағдайға қайтыў.
2. Отырып, жатып хәм басқа хәр түрли дәслепки жағдайдан тез жуўырыў.
3. Бир хәм еки аяқлап тосықлардан секирип жуўырыў.
4. Жуўырыў хәм секириўди избе-из орынлаў.
5. Бир неше мөлшерленген белгилерде избе-из тоқтап жуўырыў;

6. Тосықларды айланып өтип жууырыу;
7. хәр қыйлы предметлерди бир орыннан екінши орынға алмастырып жууырыу.

Усы шынығыулар да эстафета түрінде өткеріу мүмкін.

Топты ийелеу техникасына үйретиу

Топты илип алыу. Шериклеринен топты илип алыуға кирисиуден алдын топтың салмағына, формасына, қатты хәм жумсақлығына көникпелетіу ушын төмендеги шынығыулардан пайдаланады.

1. Алдыға топты таслап, оны жерге түсирместен илип алыу.
2. Топты алдыға таслап, оны жерден секиргеннен кейин илип алыу.
3. Топты оң қолда таслап, шеп қол менен илип алыу.
4. Топты бастан, ийиннен, аяқ арасынан таслап оны илип алыу.
5. Еки топты бирден таслап хәм оларды илип алыу.

Шуғылланыушы жәрдемши шынығыуларды орынлауда топты өзине қолай усыллар менен илип алыуы мүмкін. Оның алдына қойылатуғын ұазыйпа – топты илип алғаннан кейин, басқа ойын хәрекетлерин орынлауда таяр турыу керек. Соннан кейин топты илип алыу усылын үйретиуге кирисиледи. Шериклеринен бири топты узатады, екіншиси болса оны анық бир усылда (жоқарыдан, қапталдан, төменнен) илиуге умтылады. Буның ушын топ хәр қыйлы траекторияда узатылыуы керек. Алдын бир орыннан, кейин жүргенде хәм жүгиргенде еки қолда хәм кейин бир қолда илип алыу үйретиледи.

Топты илип алыу узатыу менен бирге үйретилсе пайдалы болады. Шынығыуларды таңлауда илип алыу шараятын үзликсиз қыйынластырып барыу керек.

Топты узатыу. Топты узатыуды үйретиуден алдын оны дурыс устауда үйретиу керек. Буның ушын топ салмағы хәм көлеми шуғылланыушылардың жасы хәм жынысына тең келиу керек.

Топты ушлағанда бармақлар бос ҳалда, алақан еркин «оптимал» хәрәкетде болыуы керек. Бундай шеберликти асыруу ушын төмендеги шынығыулардан пайдаланамыз.

1. қолларды алдыға шығарып, бир қолдан екінши қолға бармақлар жәрдемінде узатыу.
2. Бир орында турып жүрген хәм жууырған ҳалда бир қолдан екінши қолға гейде этирапынан топты узатыу.
3. Топты бир хәм еки қолда ушлап хәр қыйлы тәрәплерге, алдыға, капталға өтиу.
4. Бир орында турып жүрген хәм жүгирген жағдайда топты узатыу хәм атыуды «имитация» етиу;

Үйретиуди жоқарыдан қолды силтеп топ узатыудан баслау керек. Дийуалда белгиленген нышанға 3-4 м аралықта қоллар жоқарыға көтерилип, хәр бир аяқлар алдыға қойылып хәм 3 адымнан кейин топ узатылады. Кейин шериклер бир-бирине қарама-қарсы турып топ узатыуларды орынлау. Бул адымнан кейин, майданда шапшып доға траекториясында топ узатыулар.

Топ узатыу усылларын үйретиуде шуғылланыушыларға түсиндиргеннен кейин олар шынығыулар да өз бетинше ислеуге кириседи. Муғаллим шуғылланыушылардың дәслепки жағдайын, қол хәм аяқ, геуде халының дурыслығын қадағалайды хәм қәтелерин дурыслайды.

Топ узатыуды узақ уақыт бир жерде турып беккемлеу мүмкин емес. Негизги жағдайды өзлестирилгеннен кейин, дәрхал хәрәкетле топ узатыуға өтиу керек. Алдын бир ойыншы топ узатыу орнында шуғылланса, екіншиси хәрәкетде орынлайды. Оннан кейин хәр еки ойыншы хәрәкетде топ узатыуды өзлестиреди.

Негизинен үйретиу уақтында шынығыу хәм усылларды әпуайыластырып оларды кейин қыйынластырып барыу керек.

Шынығыуларды шөлкемлестиргенде хәр бир санлардан: қарама-қарсы қатардан, шеренгалардан, айланбалардан, үш мүйешликтерден,

квадратлардан х.т.б. пайдаланады. Санлардың дүзилісі шуғылланыушылар саны хәм берилетиуғын шынығыулар қурамасына байланысly болады. Шуғылланыушылар шынығыуларды алдын бир орында турып, кейин хәр түрлі жөнелисте хәрекетде орынланады.

Көргизбелі шынығыулар

1. Ойыншылар 6-10 м аралықта бир-бирине қарама-қарсы еки қатар болып жайласады. Биринши ямаса екинши қатарда жайласқан ойыншылардың хәр бирине топ бериледи хәм үйретиушиниң белгиси ямаса свистогынан кейин олар бир-бирине топ узатыуды әмелге асырылады.

2. Еки ойыншы топлар менен бир-бирине қарама-қарсы 5-10 м аралықта жайласады. Үшинши ойыншы олардың ортасында турып, алдыннан келісілген усылда ойыншылар менен гезек пенен орын алмасып топ узатыуды орынлайды.

3. Еки ойыншы топлар менен бир-бирине қарама-қарсы 10-20 м аралықта жайласады. Олардың арасында хәм еки ойыншы бир-бирине арқасы менен турады. Үйретиушиниң белгиси менен шетте турған ойыншылар өзине қарап турған ойыншыларға топ узатады, ортадағы ойыншылар топты қайтарып бир-бири менен орын алмасады.

4. ойыншылар диаметри 10-20 м ли шеңбер этирапында турады. Олар топты тәртіпсіз халда шеригине узатады хәм узатқан шериги менен орын алмасады.

5. Белгиленген үш мүйеште қатар болып турады. Ойыншылар қоңсы қатарға топ узатады хәм топ узатылған тәрепке хәрекет етип, қатар артына жайласады.

6. Арқадан 6-8 м аралықта жууырып киятырған шеригине секирип арқаға бурылып топ узатады.

7. Ойыншылар бир-бирине қарама-қарсы еки топларға бөлинип қатарда жайласады. Үйретиушиниң белгиси менен ойыншы өзи тәрепине

жууырып киятырған шеригине топ узатады өзи қоңсы қатар артынан орын алады.

8. ойыншылар еки айланаға жайласып бир-бирине карама-қарсы хәрекет ислеп өз-ара топ узатады.

9. Еки ойыншы 3-4 м аралықты паралел хәрекет етип топ узатады. Хәрекет етип топ узатады. Хәрекет тезлиги әсте-ақырын өсирилип барылады (усы шынығыұды 3-4 болып орынлау мүмкин).

10. Еки ойыншы орынларын алмастырып топ узатады.

11. «Топ ушын гүрес» ойыны. Ойында шуғылланыўшылар саны майданның көлемине байланыслы болып еки командаға бөлинеди. Бир команда ойыншылары бир-бирине жөн узатады, екинши команда болса олардан топты алып қойыу ушын хәрекет истейди. Ойын қағыйдасын муғаллим қойылған мақсет хәм шуғылланыўшылардың таярлығын есапка алып белгилейди.

Топты жерге урып жүриу. Топты жерге урып жүриу техникасы дурыс көз алдымызға келтириу ушын оған байланыслы түсиндириу хәм көрсетиуден кейин шуғылланыўшылар бир жерде турғанда топты жоқарыға секирип жерге урып ойнайды. Бунда пәнжениң топ үстинде туўры жайласуына, қолдың хәрекетине, топтың майданға тийетиўғын жерине үлкен итибар бериледи. Оннан кейин қоллардың хәрекетлери аяқлардың хәрекетлери менен бирлеседи. Бул усыллар жүриу хәм туўры сызық бойлап хәр қыйлы тезликте жууырыу ўақтында орынланады.

Бунда гандболшының өзиниң турыу жағдайын қалай сақлауына хәм хәрекет тезлениўине қарап топтың жерден шапшыу мүйешин өзгертиўине үлкен итибар бериледи. Доға сызықлар бойлап хәм жөнелисти өзгертип, топты жерге урып жүриу шынығыўларын қолланыу жақсы нәтийже бередиди. Бул шынығыўлар шынығыўшыларда топты басқарыу қәбилиетин өсиреди.

Биринши күнлерден баслап топқа қарамай жерге урып жүриуғе әхмийет берий керек. Буның ушын көпшилик шынығыўлардың орынлануында шуғылланыўшыны муғаллимниң, өз шеригиниң,

қарсыласының сигналын ямаса майдандағы жағдайдың өзгеруін бақылауға мәжбүр ететіуінің шарттарлар жаратады.

Топты төменнен шалғытып жерге урып жүріуі, топты жерге урып жүріуіне өткенде оны қарсыласынан пана етіуі, бір қолды екіншісіне арқадан өткеріуі, жоқары тезлікті хәм жерден шапшу бийіклігін өзгертіуі, бурылыулар хәмде арқа менен хәрекет етіп топты жерге урып жүріуілер кейінірек үйретіледі.

Топты пәнже менен басқаруға, аяқлардың еркін ісленуіне хәм усыллардың ойын жағдайына тең болыуына үлкен итибар беріледі.

Көргізбелі шынығыулар

1. Алдыға, қапталға, арқа менен алдыға топты жерге урып хәрекет етіуі.
2. Солардың бәрін жууырғанда орынлау.
3. Жылан жөнелісінде хәр қыйлы тосықларды айланып топты жерге урып жүріуі.
4. хәр қыйлы тосықлардан атлап топты жерге урып алып жүріуі.
5. хәр қыйлы тезлікте жууырып, тоқтап хәм тезленіп топты жерге урып алып жүріуі.
6. Жөнеліслерді өзгертіп (90^0 , 180^0 , 360^0) топты жерге урып алып жүріуі.
7. 6-9 метрлі сызықларға дурыс тийгізіп сызық бойлап топты жерге урып алып жүріуі.
8. Оң хәм шеп қолларда гезек пенен топты жерге урып алып жүріуі.
9. Бір уақытта екі топты жерге урып алып жүріуі.
10. Топты жерге урып алып жүріп хәр түрлі эстафеталарды орынлау.
11. Бір ойыншы топты жерге урып алып жүреді, екінші ойыншы топты алып қойыуға хәрекет етеді.
12. Екі ойыншы бір топтан жерге урып алып жүреді, үшінші топты аяқлары менен бір-бирине узатады.

Топты ылақтырыуға үйретіу

Хәр түрли усыллар менен топты дәрұазаға ылақтырыуға үйретіу ұақтында шуғылланыушыларды алдын топтың жөнелис траекториясы хәм дәрұазаны нышанға алыу усыллары менен таныстырыу керек. Дәрұазаға топ ылақтырыудың айрым усылларын үйренип атырғанда, биринши нәўбетте, оның түзилиси кейин хәрекетлиң мазмуны өзлестириледи хәм топ ылақтырыу аралығы әсте-ақырын ашылады.

Топты ылақтырыуға үйретіу ушын ылақтырыуға уксаған шынығыулардан пайдаланыу керек, теннис тобы, резинадан исленген жас балалар тобы, хоккей тобы, хәр қыйлы узынлықтағы таяқшалар, соның менен бирге гантеллер менен топ ылақтырыуды «имитация» ислеу. Қол булшық етлерин беккемлеу ушын хәр қыйлы салмақтағы хәм көлемдеги топларды бир хәм еки қоллап узатыу. Геўде булшық етлерин беккемлеу ушын гимнастика скамейкаларында отырып хәр қыйлы жағдайларда топты ылақтырыуларда қолланыу мүмкин.

Таянып топ ылақтырыу. Таянып топ ылақтырыу хәрекетин үйретіуди оның тийкарғы басқышы – топтың тезленуинен баслау керек. Топты жоқарыдан тезлетіу ушын силтеу усылы үйретиледи. Дәслепки жағдай – оң аяқта турып, шеп аяқ алдыға қойылады, оң қол топ пенен жоқарыда геўде сәл бурылған. Шеп аяқты алдыға қойып, дийўалға топ атылады. Дәслеп дыққат хәрекетиниң избе-излигине қаратылуы керек.

Шеп аяқ жерге қойылғанда топтың дәслепки жағдайы сақланып қалыуы керек. Топ ылақтырыу алдын ұазыйпасыз әмелге асырылады, кейин анық белгиленген нышанға топ тийгизу ұазыйпасы қойылады.

Жуўырып келип топ ылақтырыуды үйретіу ушын алдын жуўырып келиу усылында адымлардың ритмин өзлестириу керек. Бундай хәрекет үйретіушиниң орынлағанын қайтарыу усылы менен үйрениледи.

Адымлар ритми өзлестирлгеннен кейин тезленуде адымлар арасындағы узынлықты анықлап алыу керек. Буның ушын ең қолай адымлар түсетіуғын орынларды белгилеп қойыу керек.

Топ ылақтырыу техникасы өзлестірілгеннен кейін, ылақтырыуды таярлау басқыш варианттарында өтіледі:

- 1) топты жерге урып келгеннен кейін тезленип топ ылақтырыу;
- 2) топты илип алғаннан кейін ылақтырыу;
- 3) топты илип алып 1,2,3 адымнан кейін ылақтырыу;
- 4) хәр қыйлы тезленулерден кейін топ ылақтырыу;

Оннан кейін топ ылақтырыу шараятлары қыйынластырылып барылады. Гандболшыларға берілген бір усыл менен таңлап топ ылақтырыу шынығыулары бериледи:

1. Дәрұазаман қорғаған дәрұазаға топ ылақтырыу.
2. Пассив хәм актив тосық қойыушы қорғаныушыларға қарсы топ ылақтырыу.
3. Еки ойыншы топ узатып келгеннен кейін топ ылақтырыу.
4. Белгиленген нышанға дәрұазаманды алдап топ ылақтырыу.
5. Өзлестірілген усылларды ойында қолланыу.

Секирип топ ылақтырыу. Секирип топ ылақтырыудың барлық хәрекетин бір орында турып баслау керек.

Дәслепки жағдай – топ еки қолдап алдында усланады. Топ услаған қол жокары көтерилип артқа узатылады. Дене барлық исленген тәрәпке аз ғана ийиледи, топ услаған тәрәпке аяқ дизе бөлимінде азырақ бүгиледи, таяну аяқ алдында бармақ бөлимлери қойылады. Ең баслысы барлық хәрекетлердің «синхрон»лығына ерисиу болып табылады. Оннан кейін бир аяқта тепсиниу хәм тепсинген аяқ пенен хәм жерге түсуге үйретиледи. Буның ушын майданға қойылған белги хәм секирип өтиу ушын қойылған тосықтардан пайдаланыу мүмкин. Бул шынығыулар топ пенен «имитация» етип орынданады.

Үйренген хәрекет шеберлигин беккемдеу ушын гимнастикалық скамейкаларда орынланатугын төменендеги таярлық шынығыулардан пайдаланыу мүмкин:

1. Жүгіріп келип скамейка үстiнен тепсинiп топ ылақтырыўды орындаў. Жарақаттаныўдан сақлану ушын түсетуғын жери гимнастикалық төсеклер қойылады.
2. Жуўырып келип жерден тепсинiп топ атылады хәм скамейка үстiне түседi. Бул гандболшыға секириўдиң ең бийик точкасында тез топ ылақтырыў имканын жаратады.
3. Хәр қыйлы бийикликтеги тосықлар үстiнен топ ылақтырыў техникасын жақсы өзлестириўге имкан бередi.

Топ ылақтырыў техникасы өзлестирилгеннен кейин, дәрўазаға топ ылақтырыўға өзлестириўге жәрдем беретуғын хәр қыйлы варианттағы төменендеги шынығыўларды орындаўға кирисиледи:

1. Туўры жуўырып келип, хәр қыйлы мүйештеги топты ылақтырыў;
2. хәр қыйлы аралықта;
3. еки аяқта теңдей хәм хәр бир аяқтың бөлек тепсинiп;
4. пассив, оннан кейин актив қорғаныў қарсылығында;
5. Ойын шынығыўларында;

Жығылып топ ылақтырыў. Жығылып топ ылақтырыўға үйретиў ушын жумсақ төсек ямаса кум менен толтырылған шуқырлардан пайдаланыў керек. Үйретиўди топ ылақтырыўдың ақырғы басқышы жерге түсиўден баслаған макул. Алдын дәслепки жағдайда еки қолдап қол менен аяққа хәм кейин қапталға жамбасқа түсу өзлестириледи. Кейин шынығыўлар топ менен орынданады.

1. Төсек үстiнде дизелерди турған дәслепки жағдайда қолларға жығылып топ ылақтырыў.

2. Шеп дизедe турып, оң аяқты қаптал тәрeпке созған халда топ атылып кейин қолларға түседi.

3. Секирип топ атып, дәрўазаман майданына түсип хәм ийиннен домалап түсип түргеледи.

Шеберликте ийелеуде хәрекетлер дәслеп қарсылықсыз орынлану керек. Беккемлеуде болса, үзликсиз қорғаныўшылар қарсылығында орынланса мақсетке муўапық болады.

Шалғытыўға үйретиў

Шалғытыўлардың түрлери қыйын болғанлығы ушын шуғылланыўшылар оларға байланыслы усылларды толық ийелегеннен кейин кириседи. Бунда биринши итибар шалғытыў ушын хәм тийкарғы хәрекет ушын исленетуғын хәр қыйлы усыллардың бирге хәр қыйлы тезликте орынланыўына хәм қорғаныўшыны шалғытыў ушын оның қарсы хәрекетлеринен туўры пайдаланыўға қаратылған. Шуғылланыўшылар алдын хәр бир шалғытыўдың техникасын үйренеди. Шынығыўларда хәр қыйлы усыллар бирге қосылады. Шалғытыўлар хәм оннан кейинги хәрекетлер алдын әсте, кейин ала хәр қыйлы тезлик пенен орынланады.

Шалғытыўларды беккемлеў ўақтында ойын ўақтынан мақсетке муўапық пайдаланып билиўге үйретиў биринши ўазыйпа болып есапланады. Буның ушын қорғаныўшыларын хәр қыйлы хәрекетлердин көринислеринен ибарат шынығыўлар хәм ең қолай қарсы усыллар қолланылады.

Шалғытыўға үйретиўдин дәслепки шынығыўларында қорғаныўшының пассив хәрекет етиўи мақсетке муўапық болады. Кейинирек қорғаныўшы актив хәрекет етеди. Алдын топсыз шалғытыўлар топты илип алыў «имитациясы», кейин майдандағы хәрекетлер хәм бурылыўлар үйрениледи. Топ пененен орынланатуғын шалғытыўлар алдын бир орында турғанда орынланады. Узатыу «имитация»сы менен орыннан ылақтырыўын шалғытыўлар алдын үйрениледи.

Дәрўазаға топ ылақтырыў «имитация»сы менен орынланатуғын шылғытуларды үйрениў ушын көбирек ўақыт ажыратылады. Бунда аяқлар менен дурыс хәрекетлер ислеў үлкен қыйыншылықлар туўдырады. Гандболшы геўдесиниң тийкарғы аўырлығын таяну аяғында сақлап,

силкинетиўғын аяқ пенен еркин хәрекет ислеўди үйрениў керек. Кейинги басқышта хәрекет ўақтында шалғытыўларды қолланыўды үйретеди. Шалғытыўларды еркин, тезликті төмененлестирместен орынлаўға ерисиў керек.

Бир орында турғанда хәм хәрекет ўақтында бир жол менен орынланатугын шалғытыўлардан кейин олардың хәр қыйлы қурамалары хәм таянышсыз ҳалда орынлап ылақтырыўғын шалғытыўлар үйретиледи.

Шалғытыўларды беккемлеўде хәр қыйлы хәрекетли ойындар, екеў хәм үшеў болып шалғытыўларды талап етилетуғын «қуўыспақ» ойнаў, қорғаныўдан қутылыў, топты илип алыў хәм узатыу, топты жерге урып жүриўге өтиў, белгили шалғытыўлар қолланғаннан кейин дәрўазаға топ ылақтырыўлар менен орынланатугын шынығыўларды қоллаў: алдыннан келисилген шалғытыўларды ямаса оларды қорғаныўшы жаратқан түрине қарап таңлап «бирге-бир» ойынның хәр қыйлы түрлеринен кең истетиў үйретиўдиң тийкарғы қуралы боп табылады.

3.2. Қорғаныў ойын техникасын үйретиў

Қорғаныўда хәрекетлер үйретилгенде, арқа менен жүриўге, жуўырыўға, қаптал менен адымлап, хәр қыйлы жөнелислерде қоллар менен тосыўдың ямаса топты алып қойыўдың «имитация»ларын орынлап жүриўге көбирек итибар бериледи. Дәрўаза майданы сызығы бойлап қаптал менен адымлап хәрекет ислеўде адымлар жумсақ қойылады, жоқарыға секирмей, аяқлар дизелерден туўры болмаўы керек. Арқа менен хәрекет ислегенде, геўде арқаға ийилмей туўры болады, аяқлар бүгилип, үлкен адымлар тасланады.

Майданда хәрекет исленген ўақтында топтың жағдайына қарап жайласуды да үйретеди. Қорғаныўда хәрекет ислеўди үйрениў ушын төменендеги шынығыўларды пайдаланыў мүмкин.

1. қорғаныўда турыўдың дәслепки жағдайында оңға, шепке, алдыға хәм арқаға жүриў хәм жуўырыў;

2. Арқа менен алды тәрәпке максимал жылан хәрекетлерин орынлаў;

3. Бир-бирине жүзбе-жүз турған ҳалда «қуўыспақ» ойнаў;

4. Шерик пенен орынланатуғын шынығыўлар. Ойыншы жөнелисти кескин өзгертип, шепке, оңға, алдыға хәм арқаға хәрекет истейди.

5. Кеңлиги 3-5 метр «жолдан» еки хўжимшиниң бир қорғаныўшы жанынан өтип кетпекши болып хәрекет етиў.

6. Хўжимшилер 9 метрли сызық сыртында дәрўазаға жүзбе-жүз болып аралығы 3-5 метр аралықта еки қатарда турылады.

Ойыншы қасындағы колоннаға топты узатқаннан кейин өз колонна-сының арқасына жайласады, 6 метрли сызықта қорғаныўда турған үш қорғаныўшы топ пененен хәрекет етиўши хўжимшиге гезек пененен шығып, хўжимшини тоқтатыўға хәрекет етеди хәм дәслепки жағдайға өтеди.

Топты тосыў қолларды тез хәрекет ислетиўге үйретиўден, яғный шаққан қолларды жоқары көтерип туўрылаўдан басланады. Дәрўаза майданы бойлап жайласқан қорғаныўшылар муғаллимниң белгиси менен дәрхал қолларды (еки қол бармақларын бир-бирине тийгизген жағдайда)

жоқарыға көтерип туұрылайды. Кейин төменендеги шынығыўлар ды топ пенен орындайды.

1. хўжимши қорғаныўшыға жүзбе-жүз турып, хәр қыйлы жағдайда дәрўазаға топ ылақтырыўды орынлайды, қорғаныўшы болса топ жөнелисин тосыў ушын қолларын қойады.

2. Алдыннан келисилген тәрәпке ылақтырыў күшин әсте-ақырын күшейтирип топ атылады, қорғаныўшылар тор жөнелисин тосыў ушын хәрәкет истейди.

3. алдыннан келисилген еки усылда дәрўазаға атылған топ тосылады.

4. ойын ўақтында дәрўазаға атылған топларды тосыў;

5. Избе-из дәрўазаға атылған бир неше топты тосыў;

6. хўжимшиниң жоқарыдан дәрўазаға атқан топты еки қорғаныўшы болып тосыў;

7. 6-8 м диаметрли айланада жайласып, бир-бирине жоқарыдан хәм жерге урып секиртип узатылған топты ортада турып тосыўға хәрәкет етиў.

Топты алып қойыў – үйретилип атырғанда хәрәкет басланыўдан алдын жағдайды дурыс таңлаў топқа өз ўақтында шығыў хәм топқа қарап тезлик пененен хәрәкет етиў ушын әхмийетке ийе. Бул шынығыўда дәслеп алдыға шығып узатылған топты алып қойыў үйретиледи. Кейин хўжимшиниң арқасынан шығып топты алып қойыў үйретиледи. Бул усылларды ийелеў ушын дийўал тәрәпке узатылған топларды алып қойыў шынығыўлар қолланылады. Кейинрек еки ойыншы арасында пассив хәм актив топ узатылыў ўақтында оны алып қойыў шынығыўы үйретиледи.

Топты урып шығару. Ең алдын бир орында турғанда қарсыласының қолындағы топты урып шығару үйрениледи. Бунда пәнжениң қатты тутылуы, қолдың қысқа хәрәкет ислеўи, топты қалай услап турғанлығына қарап оны жоқарыдан ямаса төменнен урыўды мөлшерлеп алыў ең баслы мәселе болып табылады.

Оннан кейин топты хәрәкет ўақтында урып шығару үйретиледи. Алдын топ узатылып атырғанда кейин болса оны дәрўазаға атылып атырғанда урып

шығарылады. Кейинирек топты узатыуда ямаса дәрұзаға ылақтырыўға таярланып атырғанда урып шығару хәм ең кейинде топты жерге урып жүриў ўақтында оны урып шығарыў үйретиледи.

Дәрұзамаман ойын техникасын үйретиў

Ойында дәрұзамаман – ярым команда деп бийкарға айтылмайды. Дәрұзаманның ўазыйпасында қатнасатуғын гандболшылар жоқарыда көрсетилген усыллардан басқа, олар ушын дәрұзада ойнағанда жол қойылатуғын усылларды да орынлайды, яғный топты геўдениң барлық бөлимлери менен қайтарыў. Дәрұзамаман дәрұза майданынан тысқарысына шыққанда майдан ойыншысы есапланады. Ойын техникасына шынығыўлар өз мазмуны менен қорғаныўшы хәм хўжимши шынығыўларынан айырмашылығы жоқ.

Дәрұзамаман менен шынығыў өткергенде төменендеги қорғаныў әнжамлардан пайдаланыў зхәрүр: қалың костюм, қалпақлар, дизелерге қорғаныў кураллары, еркектер ушын қорғаныў бандажы, жығылып орынланатуғын шынығыўларды үйрениўге гимнастикалық төсеклерден пайдаланыў мақсетке муўапық болады.

Аяқлар дизе бөлегинен сәл бүгилген. Дәслепки жағдайда жөнелислерди өзгертип хәрекет истенеди. Дәрұзаманның хәрекет техникасына өзгертиў дәрұза сызығы хәм 6 метрли дәрұзамаман майданы сызығы бойлап қапталға адым таслап хәрекет ислеўден басланады. Алдын қапталға кишкене адымлар таслап, кейин кең адым таслап хәрекет етиўи үйретиледи.

Дәрұзаманның секириў техникасына үйретиў дәрұзаманның жоқары мүйешлерине атылатуғын топты қайтарыў имитациялары менен басланады.

Дәрұзаманның топты илип алыўы оның тийкарғы ўазыйпаларынан есапланбайды, бирақ соған қарамай, ол топ илип алыўды жақсы ийелеген болыўы керек. Соның ушын хәр қыйлы жағдайда турып, отырып, жатып, секирген жағдайда домалап орынланатуғын шынығыўларды биринши күннен баслап үйретиўге кирисиледи.

Көргизбели шынығыўлар

1. Дәслепки жағдайда муғаллим белгиси менен тез қолларды жоқарыға көтериў.

2. Жоқарыдан хәр қыйлы бийикликте атылған топларды қайтарыў имитациясын орынлаў.

3. қапталдан хәм бастан жоқары қиятырған топты қол менен хәр қыйлы аяқларда тепсинип секирип қайтарыў.

4. қапталға 1-1,5 метр аралықта қиятырған топты қапталға адым таслап қайтарыў.

5. Дәрўазаның жоқары мүйешине атылған топты сол тәрәптеги аяқ пенен тегисленип секирип қайтарыў.

Аяқлар менен дәрўазаны қорғаўды үйретиў дәрўазаман ушын қиятырған топ тәрәпке аяқларының ишки тәрәпин бурып қайтыўдан басланады. Буның ушын төмендеги шынығыўлардан пайдаланылады:

1. Туўры сызыққа аяқ табанының ишки тәрәпин алдыға қойып, арқаға хәм қапталға адымлап хәрәкет етиў.

2. Бос аяқтың дize табан бөлегин алдыға бурып, бир орында турған жағдайда аяқтан-аяққа секириў.

3. Бир аяқтан екинши аяққа бийик секирип, аяқты дize бөлегинен бүгип, алдыға қарап бурылыў.

4. Гимнастикалык скамейканы қаптал тәрәпке жатқарып қойып, аяқ табанының ишки тәрәпи менен топ ойнатыу.

5. Аяқтың ишки тәрәпи менен шеригине топ узатыу.

6. Шериги тәрәпинен дәрўазаманның аяқ бөлегине атылған топты аяқлардың ишки тәрәпи менен қайтарыў.

7. Шериги тәрәпинен дәрўазаманның аяқ бөлиmine 30-50 см жеткизбестен жерден секиртип атылған топты қайтарыў.

3.2. Тактикалық хәрекетлерди үйретиў

Тактикалық хәрекетлерди үйретиў ойынның улыўма түсинигинен басланады.

Шуғылланыўшыларда ойын жағдайын талқылап билиў, сол тийкарда ойын шараяттына тен келетиўғын усылларды таңлап, оларды қолланып билиў көникпесин туўдыру, қәбилетин асырыў керек. Алдын хўжим тактикасы хәрекетлерин ийелеу әмелге асырылады. Хәр бир тактикалық хәрекетле үйретиў ушын төменендеги тәртипти әмелге асырылады.

1) Үйретпекши болған тактикалық хәрекетли түсиндириў хәм схема ямаса макете көрсетиў;

2) Хәрекет жолларын майданда сызып, қарсыласлар пәс қарсылық көрсеткен жағдайда үйретиў (қарсыласлар орнын фишкалар менен белгиленеди);

3) Белгили ўазыйпа алған актив қарсыласқа қарсы хәрекетлерди үйретиў;

4) Актив қарсыласларға қарсы хәрекетлер;

5) Еки тәреплеме ойынлы беккемлеў;

3.3. Хүжим тактикасын үйретиу

Индивидуал тактикалық хәрекетлерге үйретиу, техникалық усылларды үйретиу менен бирге үйретиледи. Үйретиуши үйретип атырған усылы менен бирге оның ойында қолланылу әхмийетинде түсиндириу зәрүр. Әпиуайы жағдайларда хәрекетлер жетерли өзлестирилгеннен кейин бул хәрекетлер хәр қыйлы тосықлар жәрдемінде қыйынластырылып үйретиледи. Индивидуал тактикалық хәрекетлерди үйретиу ушын жеке гүрес элеменентлери бар шынығыуларда орынлау керек.

Топ ылақтырыу тактикасы төменендеги тәртипте орынланады: биринши тактикалық ұазыйпа – дәрұазаман менен бирге-бир шыққанда басым болыу. Бул ұазыйпаны шешиу ушын шуғылланыушылар дәрұазаман ойыны хаққында алдын теориялық, дәрұазаман хәм хүжимши хәрекетлерине байланыслы билимлерге ийе болыуы керек. Үйренгенде дәрұазаға хәр қыйлы траекторияда топ ылақтырыуды билиу баслы ұазыйпа болып табылады.

- 1) Топты хәр қыйлы жөнелисте жиберу қыйыншылықлары;
- 2) Дәрұазаманның топ қайтарыу қыйын болған орынлар (бас үстинен, дәрұаза мүйешлери, бел этирапынан);
- 3) Белгили ойын жағдайынан дәрұазаманның топ қайтарыуы қыйын болған орынға топ ылақтырыу. Топ ылақтырыуды беккемлеуде шынығыулар жоқарыда көрсетилгенлер тийкарында таңлап алыу керек.

Екинши тактикалық ұазыйпа – қорғаныушы менен бирге-бир шыққанда жеңиске ерисиу. Бундай жағдайларда үйретиуши шуғылланыушыларға қандай жағдай хәм усылларды (бас қапталынан, бел этирапынан, қолларды жоқары көтерип қойылған тосықлар қапталынан) қолланыу мақсетке мууапық екенлигин түсиндириу керек.

Үшинши тактикалық ұазыйпа – бир уақытта қорғаныушы хәм дәрұазаман үстинен жеңиске ерисиу. Бундай жөнелистеги шынығыуларды орынлауда шуғылланыушылар бир уақытта еки ұазыйпаны шешеди.

Жуўмақлаў

Мәмлекетимиз тәрeпинен қабыл етилип атырған пәрман, қарарлар арқалы жәмийетимизди саламатландырыў, халқымыз ден саўлығын жақсылаў ўазыйпалары хәзирги күнниң ең баслы мақсетлеринен бири болып саналады.

Жасларымыздың спорт пененен шуғылланыўы, олардың тек ғана жеке пән болып қалмай жәмийетлик парыз; спорт ўатанымыздың тыянақлы пухаралары болып жетилесиўине жәрдем береди. Спорт пенен шуғылланыўларды дурыс шөлкемлестириў, организмниң пүтин функцияларының жетилесиўине, нерв, жүрек, қан тамыр, дем алыў системаларының беккем болыўына жәрдем бериў менен бир қатарда, сыртқы орталықтың адам организминен жағымсыз тәсир етиўине қарсылықты арттырады.

Дене тәрбиясы хәм спорттың мәмлекетимизде буннан былай да шынығыў ўазыйпасы балалар спорт шөлкемлериниң жумысының хәмде жақсыланыўын, спорт секциялары хәм дөгереклериниң оқыў процесси сапасын арттырыўды талап етеди. Бул ўазыйпаларды шешиўге арналған әҳмийетли ўазыйпалардың бири хәр қыйлы спорт түрлери бойынша оқыў жумысының ақылға сай шөлкемлестириў болып табылады.

Усы мақсетте республикамызда жаңа программалар ислеп шығылды. Сондай ақ дене тәрбиясы хәм спортты шынықтырыўдың бир қанша илажлары, спорт шөлкемлериниң жумысының нәтийжелигин арттырыуға қаратылған хўжжетлер қабыл етилди.

Жаңадан қабыл етилген хўжжет, программалар өзиниң дүзилиси хәм мазмуны бойынша алдағылардан дурыс ажыралып турады. Оларда оқыў тренировкалық жумыстың ўазыйпалары айқынластырылып ашып бериледи. Хәр бир жастағы топарлар ушын программаның материаллар оқыў тренировкалық шуғылланыўлардың нәзерий хәм әмелий темалардың аты

көрсетилуи менен усыныс етилиуи талап етиледі. Гандболшыларды таярлауда усундай тийкарғы ұазыйпалар шешиледі;

- Ден саулықты беккемлеу, организмди шынықтырыу, оқыушылардың физикалық жақтан дурыс шынықтырыуына жәрдем көрсетиу,

- «Алпамыс» хәм «Баршынай» комплексли нормативтерин тапсырыуға таярлық көриу,

- турмыста әхмийетли болған хәрекет көнликпелерине үйретиу,

- хәр тәрәптен физикалық шыныккан жас спортшыларды таярлау,

Оқыу тренировкалық шуғылланыулар мазмуны программа, режелерге сәйкес болыуы керек. Оқыу тренировкалық шуғылланыуларды шөлкемлестириу арнаулы билимге ийе болған устазларға жүкленеди. Гандбол бойынша арналған жоба, бағларламалардың дүзилисине қарай, шуғылланыулар мазмуны, оларды өткериу қәделери, саламатландырыу-шылық тәрәплери әхмийетли орынды ийелейди.

Дене тәрбиясы хәм спорт хәзирги ұақытта жәмийетлик турмыста жүдә үлкен әхмийетке ийе. Рауажланыуы тарийхы көп жылларды өз ишине қамтыйтуғын дене тәрбиясы хәм спортсыз хәзирги күнди сәулелендириу жүдә қыйын, себеби, спорт хәзирги ұақытта барлық мәмлекетлерге тән болған үлкен қубылыс боп есапланады.

Ири жарыслардың өткерилиуи, оларды көриуға ышқыбазлар санының күннен күнге көбейиуи, адамлар арасында ден саулықты турмыс тәртибин қәлиплестириуға үлкен тәсир жасайды. Соның ушында дене тәрбиясы хәм спорт пенен миллионлап адамлардың шуғылланыуы тосаттан емес.

Ғәрезсизликке ерисилгеннен кейин республикамызда да дене тәрбиясы хәм спортқа айрықша кеуил аўларылмақта. Спорт хәм дене тәрбиясы бойынша мәмлекетлик дәрежеде қарар хәм пәрманлардың қабыл етилиуи оларды иске асырыуда тиккелей президентимиздиң қатнасыуы, булардың айқын дәлийли бола алады. Мәмлекетимиз халқын физикалық жақтан жетиклик дәрежесине алып келиу ұазыйпасы, бизиң республикамыз тәрәпинен қабыл етилген тийкарғы машқаларының бирине айланды.

Саламат әуладты таярлау, олардың спорт хәм дене тәрбиясы менен шуғылланыуға толық мүмкиншиликлерди жаратып бериу арқалы, республикамыз халқы арасында спорт пененен шуғылланыудың жаңа дәуирин басланды десек қәтелеспеймиз. Балалар спортын рауажландыруға биринши гезекте спорт мектептерине арналған программалардың болыуы талап етиледі. Гандбол спорты менен шуғылланыушылар тренер басқарыуында биринши сабақтардан баслап бул спорт түри менен қызығып кететиуғынлығы сөзсиз.

Гандболшылардың тренировкасын өткериу мәселелерин айқын ашып береді. Бул питкериу қанийгелик жумысы усы гандболшылардың техникалық әмеллерди тактикалық хәрекетлер менен биргеликте алып барыу усыллары бағларламасының дүзилиуин анализлеу арқасында, ондағы мәселелерге бир қанша толық тоқтап өтилген.

Спорт пененен шуғылланыуды дурыс шөлкем-лестириу арқалы ғана, дене тәрбиясы хәм спорт ұазыйпаларын табыслы шешиу ушын мүмкиншиликлер тууылады. Усы ұазыйпаларды шешиуде тийкарғы илажлардың бири, гандбол ойынында техникалық әмеллерди дурыс, тактикалық хәрекетлер менен биргеликте алып барыу болып есапланады.

Оқыу тренировкалық жумыстың негизги ұазыйпалары ашып бериледі, жас өзгешелигине қарай хәр бир топарға өз алдына хәр бир топарға өз алдына түзиледі, онда нәзерий хәм әмелий оқыу тренировкалық шуғылланыулар темалары көрсетиледі.

Гандбол бойынша техникалық әмеллерди дурыс, тактикалық хәрекетлер менен биргеликте алып барыу шуғылланыулары төмендегише тийкарғы ұазыйпалар шешиледи;

- ден саулықты беккемдеу, организмди шынықтыруу, оқыушылардың физикалық жақтан дурыс рауажланыуына жәрдем бериу,

- «Алпамыс» хәм «Баршынай» комплексли нормативлерин тапсырууға таярлау,

- турмыста зәрүр болған хәрекет көнликпелерине үйретиу,

- хэр таэрeптeмe физикалық раўажланған, батыл хэм тәртипли спортшыларды таярлаў х.т.б.

Оқыў тренировкалық жұмыс мазмуны оқыў тренировкалық шуғылланыўларды шөлкемлестириў арнаўлы қәнийгеликке ийе болған тренерлерге жүкленеди.

Пайдаланылган адабиятлар дизи

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Таълим тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тўздан тўздан ислох қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида»ги Фармони. 10 октябр, 1997 йил
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Книга тренера. Т., 1995.
3. Акрамов Ж.А. Обоснования методики контроля и анализа биомеханических характеристик броска по воротам в гандболе. Автореферат на соискание канд. пед. наук. - М, 1992.
4. Гандбол. Поурочная программа для ДЮСШ. – М, 1984.
5. Горбальяускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. М, 1988.
6. Ларслик ва ўқув қўлланмалари муаллифларининг семинар материаллари. Т, 2004.
7. ИГФ журналы. Германия, 1998 й, 4 – сон.
8. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебное пособие. – М, 1983
9. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т, 2001.
10. Клусов Н.П. Тактика гандбола. М, 1980.
11. Новиков А.Д. Жисмоний тарбия назарияси ва усулбияти. Т, 1975.
12. Нуримов Р.И. Эффективность совершенствования ловкости высококвалифицированных футболистов связи с результатами еи контроля. Автореферат на соискание канд пед наук. М, 1982.
13. Основы олимпийских знаний. Хамракулов А.К.. Юнусов Т.Т., Акрамов А.К. и др. Т, 2001.
14. Гандбол мутахассислиги талабаларининг ўқув – тадқиқот ишлари.
15. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А.. Шеягина И.Н. - Т, 1991

16. Павлов Ш.К. Гандбол. Жисмоний тарбия институти учун дастур. Т, 1988.
17. Павлов Ш.К. Қўл тўпи. Ларслик. Т. 1990
18. Павлов Ш.К. Қўл тўпи. Мусобақалар қоидалари. - Т, 1987.
19. Подготовка гандболистов Учеб пособие/ Абдурахманов Ф.А., Ливицкий А.Н., Яроцкий А.И., Павлов Ш.К. – Т, 1992.
20. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М, 1986.
21. Расулев О.Т. Баскетбол. Ларслик – Т, 1998
22. Ратионидзе А., Маричук В. Игра гандбольного вратаря. – М, 1981.
23. Саломов Р.С. Проблемы высшего физкультурного образования – Т, 1992.
24. Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. – М, Академия, 2001.
25. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Т, Абу Али Ибн Сино, 2002.
26. Қосимов А.Ш. ва бошқа. Баскетбол /Қосимов А.Ш. Расулев О.Т. – Т., 1986.