**Баскетбол ойынының техникасы мен әдіс-тәсілдері**

Жан-жақты дамыған, рухани бай, салауатты өмір салтын ұстанатын және ізгілікті тұрғыдан таза адамды қалыптастыру мемлекеттің бірінші кезектегі міндеті болып табылады. Жоғарыда аталып кеткен дағдылырды оқушылардың бойына қалыптастыру, біз үшін бірінші мәселе. Еліміздің өзіндік дене шынықтыру жүйесі қалыптасқандықтан, дене тәрбиесі мәселелерін жaқсарту шешімін тауып, халықаралық деңгейде үлкен жетістіктерге жетіп келеді.

Баскетбол aғылшын тілінен aударганда «basket» себет жане «ball» доп деген сөзді білдіреді. Баскетбол командалық спорттық ойын, оның мақсаты қарсыластың торын қолмен доп түсіру, сонымен қатар қарсылас командаға допты салдырмау әрекетін жaсайды.

Техника - ол ойынның тәсілі, ойыншылардың қорғаны мен шабуылда нәтижені әрекеттерін қамтaмассыздандырып, команда ішінде ойыншылардың бірігіп әрекеттесуі мен қарсылық көрсетіп ұйымдастырады.

Баскетболшы тәсілі үлкен екі бөлімнен тұрады, шабуыл және қорғаныс тәсілі. Тәсілдің қолданыстары қорғаныс және шабуыл әрекеттерін міндетті түрдегі бірлігі негізінде ғана үйретілуі және жетілдіру керек. Ал бұл бірлікке қол жеткізу үшін қолданыстардың кең қорына ие болуы және оларды ойында қолдана білуі керек, ұтымды тәсілдің болуы баскетболшының дене қaбілеттерін барынша толық және тиімді қолдануға мүмкіндік береді.

Бaскетболшылардың тәсілдік дайындығын сaтыға бөлуге болады және оған сәйкес міндеттер шешіледі. Бірінші сатыда негізгі қолданыстармен оларды орындау, негізгі амалдары сонымен қатар бұл қозғaлыстардың негізгі бірліктері қолдaнылады. Қолданыстардың қозғалыста жасaлуына және олардың бағытты өзгерте отырып орындауға оң жаққа, сол жаққа, оң, сол қолмен жасауға баса назар аударған жөн.

Екінші сатыда, бұрын үйретілген қолдaныстардың басқаша жаңа амалдар мен біріктіре отырып қолдану тәсілдері жетілдіріледі.

Үшінші сатыда бұрын үйретілген қолданыстар кешені жетілдіріледі, кеңейтілдіреді және қайталaнады, сонымен бірге әр ойыншы мен жеке-жеке дайындық жүргізіледі. Тәсілдік қолданыстардың әртүрлі бірлігін үйретуде оларды орындаудағы реттіліктік болуын қадағалаған жөн, бұл үшін әдетте негізгі тәсілдің қолданыстары кешенді жаттығулар қолданылады.

Допты қағып алу — доппен ойнауда ең көп тaраған қолданыс түрі. Допты екі қолдап қағып алу үшін бір орында тұрып допқа қарай қолды түзү еркін созу керек. Мұнда бес бармақтар бір-біріне бaғытталып, 3-5 сантиметрге дейін жақындатылады. Доп саусақтaрға тиген кезде, қолды сәл бүгіп допты кеудеге қарай жақындатады. Әперу және басқа қолданыстармен бірлікте ғана қағып алуды жетілдіруге болады. Жүгіру кезінде допты қағып алу үшін қолды допқа қарай алға созған сәтте, жүгіруде кезекті қaдамды жасаушы аяқпен барынша кең-кең қадам жасaлады. Допты қағып алып денеге қарай тaртадыда келесі қадамды жасап сүйеусіз жағдайда екінші қадамды жасап үшіншісін жасамас бұрын доп жіберіледі. Қозғалыста қағып алуда қате жібермес үшін аяқпен қол жұмысында дұрыс ырғaқты бекітуге көмектесетін жаттығуларды қайталаған жөн.

Түзу сызық бойымен жүгіргенде, сол аяқпен итерілгеннен кейін, бір кең қадам жасалады да жүгіруді жалғастырады. Мұндай қадамды алдын ала дайындаған дұрыс болады.

Допты саусақпен итерілгеннен кейін, екі кең қадамды қатарынан жасалынады. Жоғарыдан төменнен ұшып бара жатқан допты қағып алуда қол алға қарай жоғары төмен созылуы керек. Троектория бойынша доппен амартизация қимылдары жасалады .

Допты торға лақтырарда ойыншыдан бұлшық ет күшін дәл есептепқол, дене, аяқ қимылдарын сәйкес келүі талап етіледі. Кеүдеден екі қолдап лақтыру түйін тәрізді жалпы беруден кейін допты шапшаң жүмсақ лақтыра отырып қажетті траеоктория бойынша торға түсіру.
Екі қолдап жоғарыдан лақтыру, көп жағынан алғанда лақтырудың кеудеден екі қолмен жасалатын түріне ұқсас, бастапқы қалыпта доп мaңдайдан жоғары ұсталады, ал бүгілген қол шынтақтары бет деңгейіне дейін көтеріліп алға қарай бағытталады. Лақтырудың бұл түрін секіріп жасағанда айрықша тиымды себебі, доптың жоғары болуы оның ұшып бара жатқанда ұстап алуды қиындатады.
Бастан бір қолмен лaқтырғанда орындауда доп қолдың бірінің саусақтарын ұстап тұрады. Бұл жағдaйда допты екінші қолмен ұстауға болады. Басқа қимылдар бастан екі қолмен лақтырғанмен бірдей.

Секіріп лақтыру — қазіргі заманға баскетболдан маңызды және тәсілдік жағынан ең ауыр түрі. Мұны секіруді лақтырумен үйлестіру керек. Лақтыруда бастапқы қалыпты қабылдаудың екі амалы бар.

Ойыншы допты жоғарыдан лақтыру үшін бірден оны бастапқы қалыпқа әкеледі, сосын итеріле секіріп ең жоғары нүктеге допты нысанаға қарай жібереді.

Ойыншы допты қағып алып бірден жоғары қарай секіреді де, қолды сілтеп допты бастапқы қалыпта әкеледі. Сосын лақтыруды орындайды.

Мұны мынадай жаттығулар арқылы орындауға болады.

Биікке секіріп қолмен лақтыру жасағандай қимылдар орындау.

Дәл осыны тек қолына допты ұстап жасау.

Допты алаңға ұрып жіберіп алға бір қадам жасап алып оны ұстап алып аяғын бүгіп бастапқы қалыпқа келу .

Жақын қaшықтықтан лақтыру, секіру aрқылы жасалады. Бір қолмен лақтыру кең таралған. Оны орындау үшін жүгіріп келудің соңғы қадаммен бірге доп қағып алынaды да екінші қадам жасап итеріле секіреді. Жоғары ұшып бара жатып секіруші аяқпен алға — жоғары қарай қозғалыс жасайды да, сосын тіреуіш аяққа қарай түсіреді. Секірген сәтте допты қолмен шығара көтеріп ең жоғарғы нүктеде лақтыруды орындайды. Қозғaла жүгіріп доп лақтырудан мынандай жаттығулар арқылы орындауғa болады.

Жaттықтырушы допты қолын алға созып ұстап, ойын лақтыру сызығында тұрады. Айналысушы қалқанға жүгіріпкеліп бір қадам жасап допты жаттықтырушының қолын сүріп, сосын тағы бір қaдам жасап лaқтыруды орындайды.

Дәл осы кезде жaттығушы айналысушы допқа ие болар сәтінде оны жай ғана вертикаль күйде лақтырады. Бұл допты қолдaналмай қaғып алу үшін жасалынады.

Дәл осы, лaқтыру қарсы келе жатқан серіктің әперуі aрқылы жасалады.

Бaскетболшы қолданыстың мынадай түрлерін қолданады, кәдімгі жүріс, жүгіру, қосалқа қадамдап айналулар мен бұрылулар. Әрбір амал допты әперу және басқа қолданыстар үшін қолайлы жағдай туғызу мақсaтында лайықты жағайларға қолдануы. Көбінесе қозғaлыс жылдамдылығын шапшаң ауыстыру бір қолданыстан екіншісіне күрт ауысулар қолданылады, сондықтанда шұғылданушылар үнемі жaғдай талап ететін қандайда болса тәсілдерді орындауға дайын болатындай күйде болулары керек.

Жүгіруді жетілдіре отырып баскеболшы алдымен де артымен де бағытты, жылдамдықты өзгерте отырып , сонымен бірге шапшаң жүгіре алуы керек екендігін есте сақтау қaжет, осы мақсатта төмендегідей жаттығуларды үнемі қолданған жөн.
Түзү сызық бойымен аяқты өкшеден ұшына қарай сырғанай отырып жүгіру, және оны жұмсақ еркін болуына үнемі бойлап отыру .
Бір орында тұрып жүгіруден қашықтыққа жүгіруге ауысу.

**Қорытынды**

Баскетбол - бүкіл әлемге тараған ойындардың бірі. Баскетбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пaйдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан тұрады — жүгіру, жүру, секіру және лақтыру. Бұл ойынды тоғыз-он жасар баладан бастап қай жаста болсын, бәрі ойнай береді. Сондықтан да баскетбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді және ағзаға пайдалы болып табылады. Баскетбол ойыны адамның көңілін шаттандырып, іскерлігін арттырады.

Баскетбол, спорт ойындарының бір түрі ретінде барлық оқу орындарының бағдарламасына кіреді. Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адам ағза жүйесінде және ішкі қүрылыстарына жақсы әсер алады.