

## 15-17 ЖАШТАГЫ БАСКЕТБОЛЧУЛАРДЫН ОКУУ-МАШЫГУУ ПРОЦЕССИНИН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

*Тиллабаев А.А., Абдырахманова Ж.О.  
Кыргыз-Түрк “Манас” университети, Бишкек ш.*

**Корутунду:** Макалада 14-17 жаштагы баскетболчуларды даярдоонун методикасын, окуу-машыктыруу процесстин өзгөчөлүгүн аныктадык. Жумушта контролдук сыноолор, педагогикалык байкоолор, математика-статистикалык иштеп чыгуу SPSS методу колдонулду.

**Негизги сөздөр:** физикалык даярдык, машыктыруучу процесс, баскетболчулар, өспүрүмдөр.

## ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

*Тиллабаев А.А., Абдырахманова Ж.О.  
Кыргызско-Турецкий университет “Манас”, г.Бишкек*

**Резюме:** В статье приводятся особенности учебно-тренировочного процесса и дальнейшее совершенствование методики физической, технической подготовки баскетболистов 15-17 лет. В работе использованы контрольные упражнения, педагогическое наблюдение, математико-статистический метод SPSS.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, тренировочный процесс, баскетболисты, подростки.

## PECULARITIES OF EDUCATIONAL TRAINING PROCESS OF BASKETBALL PLAYERS 15-17 YEARS

*Tillabaev A.A., Abdurahmanova J.O.  
Kyrgyz-Turkish university “Manas”, Bishkek c.*

**Abstract:** The article presents the training process and the further improvement of methods of physical, technical training of basketball players of 15-17 years. We used control exercises, teacher observation, and mathematical-statistical method of SPSS.

**Keywords:** physical preparation, training process.

**Киришүү.** Бүгүнкү күндө топ менен ойногон оюндардын эң кеңири тараган түрү болуп баскетбол эсептелет. Бул кыймылдуу жана көңүлдүү оюн, ал чыдамдуулукту жана ыкчамдуулукту өнүктүрөт. Азыркы учурда машыгуу сабактарында дене тарбия көнүгүүлөрүн жогорку көрсөткүчтөргө жетүү үчүн эмес, калктын кеңири катмарынын саламаттыгына тийгизген таасирин жогорулатуу максатында көбүрөөк пайдаланылууда. Мындай глобалдуу көйгөйлөрдү чечүүнүн эң бир эффективдүү каражаты болуп, баарынан мурда спорттук оюндар эсептелет [1]. Бардык эле спорттук оюндардай болуп баскетбол да организмди чың кармап турууга жана ден соолукту калыбына келтирүүгө,

саламаттуу болууга жакшы жардамын берет. Заманбап баскетбол катуу чыгармачыл өнүгүү стадиясында турат, ал чабуул жасоодо дагы, коргонууда дагы аракеттерди активдештирүүгө багытталган. Баскетбол жаштарды тарбиялоого жана алардын дене тарбиясын өнүктүрүүнүн бирден бир мыкты каражаты болуп эсептелет [2].

Баскетбол – биздин өлкөдө эн популярдуу оюндардын бири. Ага ар түрдүү кыймыл-аракеттер мүнөздүү: жөө жүрүш, жүгүрүү, токтоо, бурулуулар, секирүүлөр, тосуп алуу, атаандаш менен жеке-жеке чыгууда топту ыргытуу жана аны алып жүрүү ж.б.

Окуу-машыктыруучу процесстин көйгөйү практика көрсөтүп жүргөндөй, өзүнө аб-

дан терең көңүл бурууну жана көбүрөөк билip үйрөнүүнү талап кылат [3].

**Изилдөөнүн максаты** – окуу-машыктыруу процесстин өзгөчөлүгүн жана 14-17 жаштагы баскетболчуларды даярдоонун методикасын аныктоо.

**Изилдөөнүн милдеттери.** 1. Баскетболчулардын окуу-машыктыруучулук процесинин учурдагы абалын иликтөө. 2. Баскетболдо даярдоонун негизги формасын бөлүп чыгуу.

**Изилдөөнүн объектиси.** Илимий ишти изилдөө Бишкек шаарындагы жалпы орто билим берүүчү № 25 орто мектепте жана ОРБУМдун (олимпия резервинин балдар уландар мектеби) базасында жүргүзүлдү. Изилдөөгө 15-17 жаштагы уландардан турган 3 спорттук баскетболдук команда катышты. Жалпы катышкандардын саны – 31 адам. Изилдөөгө төмөнкүдөй командалар катышты: “Марс”, “Бишкек-Динамо”, № 25 жалпы билим берүүчү орто мектептин командасы.

**Изилдөөнүн методдору.** Контролдук сыноолор, педагогикалык байкоолор, математикалык иштеп чыгуу SPSS методу.

### Изилдөөнүн жыйынтыктары.

Окуу-машыгуучу топтордо төртүнчү жыл окуп жаткан окуучулардын даярдыгы жогорку деңгээлге чейин жетет. Жоопкерчиликтүү мелдештерге катышуу (оюндардын саны 50 гө чейин жетет) оюндук-мелдештик ишмердүүлүктүн татаал шарттарында кыймылдык потенциалдын жана техникалык-тактикалык арсеналдын жогорку деңгээлде көрүнүшүн талап кылат. Буга байланыштуу машыгуунун компоненттеринин көлөмүн бөлүштүрүүдө негизги көңүлдүн бурулушу: техникалык даярдыкка убакыттын 21%, тактикалык даярдыкка 18% жана интегралдуу даярдыкка 17% бөлүнгөн.

Интегралдуу даярдыкка көңүлдүн бурулушу бир жагынан, оюн даярдыгын бардык жактарын ишке ашыруунун жогорку талаптарын көрсөтөт, экинчи жагынан, техникалык жана тактикалык аракеттерин жогорку деңгээли татаал оюндук кырдаалдарда аларды ийгиликтүү өркүндөтүү үчүн жагымдуу өбөлгөлөрдү түзөт.

Жалпы физикалык даярдыкка окуу мөөнөтүнүн 8%ы, атайын даярдыкка – 18%ы бөлүнөт (1-торчо).

### 1-Торчо

#### Окуу-машыгуу сабактарынын 52 жумасына божомолдуу окуу планы

Даярдоонун түрлөрү	Башталгыч даярдыгын этабы			Окуу-машыгуу этабы					Спорттук жакшыруу этабы			Жогорку спорттук чеберчилик этабы
	бир жылга чейин	бир жылдын ашык		2 жылга чейин	эки жылдан ашык				бир жылга чейин	свыше года		
		1-	2-		3-	1-	2-	3-		4-	5-	
Теориялык	8	8	18	18	24	25	30	30	52	60	64	64
Жалпы физикалык	115	118	108	105	90	80	70	70	120	120	14<P	149
Атайын физикалык	66	67	58	75	90	128	152	152	163	163	193	193
Техникалык	90	93	93	116	125	139	188	188	272	265	347	347
Тактикалык	30	38	49	67	92	124	154	154	271	262	338	338
Оюндук	38	60	60	70	70	100	128	128	180	184	240	240
Контролдук жана календарлык оюндар	-	30	30	36	45	80	84	84	118	118	147	147
Кайра калыбына келтирүүчү ишчаралар	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Инструктордук жана калыс кылуучулук практика	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Контролдук сыноолор	18	12	12	16	18	20	20	20	36	36	36	36
Медициналык текшерүүлөр	-	-	4	6	6	6	6	6	8	10	10	10
Спорттук лагерде	72	108	108	120	144	144	144	144	152	152	152	152
52 жумада бардык сааттардын саны	437	534	540	727	806	954	1088	1088	1468	1466	1780	1780

Жогорку квалификациядагы спортчулардын көп жылдык даярдыгынын системасы так пландоону жана жаш-курактык этаптарга жүктөрдү эске алууну талап кылат. Бул жүктөр машыгуу процессинде колдонулган каражаттар жана методдор менен аныкталат. Баскетболдо бир жылдык циклдин бардык мезгилдеринде даярдоонун бүт түрлөрү,

алардын катыштары бар болот да, жана, негизги, формалар олуттуу түрдө айырмаланат. Жалпы физикалык жана техникалык даярдоо азаюу тенденциясына ээ болот. Атайын физикалык, тактикалык жана мелдештик жүктөрдүн бөлүгү ар дайым жогорулайт. Биз тараптан жүргүзүлгөн тесттердин натыйжалары (2-торчо) көрсөтүлгөн.

## 2-Торчо

### Баскетболчулардын физикалык жана техникалык даярдыгы боюнча тесттердин статистикалык көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Катышуучулардын саны	Орто арифметикалык чоңдук	Орто арифметикалык чоңдуктун жаңылыштыгы	Minimum	Maximum
Тест 1.0 Бир орундан узундукка секирүү (см)	31	237,61	15,733	205	258
Тест 1.1 30 метрге жүгүрүү	31	4,794	,5549	4,1	6,1
Тест 1.2 3x10 метр аралыкта кайра кайра жүгүрүү	31	8,023	,5201	5,4	8,5
Техникалык тест 2.0 Комплекстүү көнүгүү	31	30,481	2,6564	27,8	36,5
Техникалык тест 2.1 Айыптык ыргытуулар	31	11,55	4,661	4	22
Техникалык тест 2.3 5 м x 6 жылып кетүүлөр	31	8,697	,9793	7,8	11,0

Торчодон көрүнүп тургандай 1.0. тестте ордунан туруп узундукка секирүүдө (см) ( $x_2 = 16,760$ ,  $DF = 2$ ,  $p < 0,05$ ), тест 1.1 жүгүрүү 30м ( $x_2 = 21,619$ ,  $DF = 2$ ,  $p < 0,05$ ), техникалык тест 2.0 комплекстүү көнүгүүлөр ( $x_2 = 24,683$ ,  $DF = 2$ ,  $p < 0,05$ ), техникалык тест 2.1 айыптык ыргытуулар ( $x_2 = 17,959$ ,  $DF = 2$ ,  $p < 0,05$ ), техникалык тест 2.3 жылып жүрүүлөр 5 м x 6 ( $x_2 = 19,647$ ,  $DF = 2$ ,  $p < 0,05$ ). Жыйынтыгында олуттуу статистикалык айырмачылыктар байкалды. 1.2 тестинде бир аралыкты кайра-кайра жүгүрүүдө 3x10м ( $x_2 = 3,354$ ,  $DF = 2$ ,  $p > 0,05$ ) олуттуу айырмачылыктар байкалган жок.

Ар кандай багыттуулуктагы жүктөрдү бөлүштүрүүнүн жалпы мамилеси бардык этаптарда болжолдуу теңчиликтеги сааттар менен бөлүштүрүлөт, ал физикалык (жалпы жана атайын даярдоо менен бирге) даярдыкка, техника-тактикалык (техникалык жана тактикалык даярдоо менен бирге) даярдыкка, оюндук (машыгуу мезгилинде оюндук даярдоо, контролдук жана календардык оюндар) даярдыкка алып чыгат. Бирок этаптан этапка атайын физикалык даярдоо-

онун чоңдугу көбөйөт да, жалпы даярдык төмөндөйт. Ушундай эле көрүнүш техникалык жана тактикалык даярдыктардын өз ара катыштарында байкалат. Оюндук мелдештик жүктөр дайыма машыгуу процессинде ишке ашкан оюндук даярдоого каршы жогорулайт. Негизги балдардык мелдештерди, өзгөчө көп түрлүү башка шаарларга чыгуулар менен, каникул убагында өткөрүү керектигин эсептеп туруудагы эң маанилүү нерсе. Ошондуктан бүтүндөй бир жылдык макроциклде даярдоо пландаштырылган түрдө болушу керек, анда жаш баскетболчулар бул мезгилдин ичинде мелдештерге ийгиликтүү катыша алышын шарттап турушу зарыл. Пландоонун так системасын түзүү үчүн даярдоонун ар бир түрүнүн көнүгүүлөрүнүн комплекстери иштелип чыккан. Биздин изилдөөлөрдүн жыйынтыгы боюнча командалар балдар-уландар спорттук мектептеринин, атайын олимпиадалык резервдик балдар-уландар мектебинин программалары боюнча иштешет, анткени ал командалар ОРБУМне кирет.

Берилген командалардын натыйжалуулугунун анализин (3-торчо) көрүүгө болот.

## Командалардын мелдештерде катышуу көрсөткүчтөрү

Команданын аталышы	Мелдештин аталышы	Мелдештерде катышкан командалардын саны	Өткөрүүнүн убактысы жана орду	Ээлеген орду
БК «МАРС»	Окуучулар арасында федерациянын кубогу – 2013	5	Финал 29.03.2013	VI орун
	Ата мекенди коргоочулар күнүнө арналган турнир	4	17.02.2013	II орун
	Окуучулар арасында федерациянын кубогу – 2012	5	05.01.2013	I орун
БК «Бишкек-Динамо»	Окуучулар арасында федерациянын кубогу – 2013	5	Финал 29.03.2013	VI орун
	Ата мекенди коргоочулар күнүнө арналган турнир	4	17.02.2013	II орун
	Бишкек шаарынын райондук спартакиадасы	8	04.02.2013	I орун
	Окуучулар арасында федерациянын кубогу – 2012	5	05.01.2013	II орун
№ 25 орто мектеби	Бишкек шаарынын райондук спартакиадасы	8	04.02.2013	II орун

ОРБУМнин бир жылдык циклинин программасы боюнча машыктыруу процесси 84 сааттын ичинде контролдук жана календардык оюндар аркылуу аткарылышы керек, (2-торчо) көрүнүп тургандай, командаларда оюндук убакыттын жетишсиздиги оюндук практиканын жоктугунан улам экендиги көрүнүп турат №25 орто мектепте окуу жылдын ичинде бир гана жолу мелдешке катышкан, мелдештик тажрыйбасы жок туруп, бир жылдын ичинде райондук мелдештерде экинчи орунду алууга жетишкен. Ал эми башка эки команда көптөгөн мелдештерге катышса дагы, тийиштүү орундарды ээлешкен.

Биздин изилдөөлөр боюнча, машыктыруулар машыктыруучу пландар боюнча гана өткөрүлөрүн айтууга болот. Буга карабастан машыктыруучулар ОРБУМнин программасы боюнча иштеп жатышса да, ар бир үч команданын тең машыктыруучуларынын машыктыруу процессине жеке мамилелери бар экендиги айкын болду. “МАРС” баскетболдук клубунун машыктыруучусу машыгуу процессинде атайын физикалык даярдыктарга көбүрөөк көңүл бөлөт, ал эми бул мезгилде “Бишкек-Динамо” клубунун машыктыруучусу жаш баскетболчулардын техникалык даяр-

дыгын өстүрүүгө көбүрөөк көңүл бурат. Ал эми, 25 орто мектеби ОРБУМнин программасы боюнча иштегендиги маалым болду.

“МАРС” жана “Бишкек-Динамо” клубдарынын программаларын талдап отуруп төмөнкүлөр аныкталды: машыктыруучулардын бирөөсү ОРБУМнин окуу-машыктыруучу сабактарынын окуу-планын катуу сактабайт. Ошентсе да, программа боюнча техникалык-тактикалык даярдыгы менен катар, команданын оюнчуларынын натыйжалуулугун жогорулатуу каралган. “Жөнөкөйдөн татаалга”, “белгисиздиктен белгилүүлүккө” карай принциптерине негизделген үзгүлтүксүз машыктыруу жумуштарынын шарттары командалардын натыйжалуулугун жогорулатууга өбөлгө түзгөн.

Эгерде командада абдан аз оюндук практика болсо, анда балдар эч качан техникалык ыкмаларды тийиштүү деңгээлде аткара албайт, анткени машыктыруу процесси оюндук процесстерден бир топ эле айырмалуу келет. “МАРС” командасынын машыктыруучусунун пикири боюнча оюнда жакшы натыйжаларды көрсөтүү үчүн балдарга машыктыруу маалында бир жолку жүктөмдөгү көнүгүүлөрдү аткаруусу керек, алар оюнда



эмнени көрсөтүүнү каалагандыгын билдирип турушу зарыл. Азыркы баскетбол абдан динамикалуу, абдан көп сандагы командалык өз ара аракеттенүүлөр, комбинациялар пайдаланылып, 40 минутанын ичинде команда 100 упай салганга жетишишет. Анча маанилүү эмес факторлордун бири – оюнчуларды алмаштыруу, анткени баскетболчулардын командасында 12 оюнчу бар, машыктыруучу алмаштыруу жасоо менен лидерлик кылган оюнчунун бир аз да болсо тыныгып алуусуна мүмкүндүк берет, ал эми оюнга кошулган оюнчунун тажрыйба топтоп алуусуна, оюн маалында өзүндөгү ыкмаларды жана жөндөмдүүлүктү көрсөтүүгө мүмкүнчүлүк алат.

Ошону менен катар эле балдарды оюндун тактикалык негиздерине үйрөтүүгө болбойт, эгерде спортчу техникалык жактан даярдыгы начар болсо, өзгөчө анын майда-чүйдөсүнө чейин үйрөтө албайсың. Биз изилдеп жаткан баскетбол командаларынын окуу-машыктыруучу процессинин азыркы абалы 1984-жылкы ОРБУМнин программасы боюнча иштелет жана бул программа эң оптималдуу жана бүгүнкү күнгө чейин жаңыртылбаган программа болуп эсептелет. Физикалык жана техникалык сапаттардын тесттеринин көрсөткүчтөрүн жыйынтыгын чыгаргандан кийин биз төмөндөгүдөй жыйынтык чыгарууга болот: машыктыруучу жеке машыктыруучулук программаларды пайдаланат. Ал эми № 25 орто мектептин окуучулары тесттердин маалында эң төмөнкү көрсөткүчтөрдү көрсөттү, команданын оюндук практикасы жок, ошондой эле оюндук, физикалык жана техникалык даярдыктары да абдан начар. Биз албетте, абдан жакшы билебиз, командалык оюндарда натыйжаларга жетишүү үчүн оюндук практика абдан маанилүү. Ошондой эле спортчулар команданын мындан аркы мелдештерге катышуу перспективасын көрө билиши керек.

## Корутунду.

1. Машыктыруучулар курамы азыркы учурда ОРБУМнин программасы боюнча иштешет, бирок ар бир үч команданын тен машыктыруучуларынын машыктыруу процессин жолго коюунун жеке программалары да бар. Айрымдары атайын физикалык даярдыкка көбүрөөк көңүл бөлсө, башкалары баскетболчулардын техникалык даярдыгын жогорулатууну көздөшөт.

2. Окуу-машыктыруучулук процессин структурасын талдоодо «МАРС» жана «Бишкек-Динамо» командалары физикалык жана техникалык жактан, № 25 орто мектептин командасынын көрсөткүчтөрүнөн анык айырмачылык байкалат ( $P < 0,05$ ). Ал эми «Бишкек-Динамо» жана «МАРС» командаларын салыштырып талдоодо «МАРС» команданын физикалык даярдыгы абдан жогору, техникалык даярдыгы боюнча «Бишкек-Динамо» команданын көрсөткүчтөрү жогору экендиги байкалды. Акыркы жылдын ичиндеги бул эки команданын бардык оюндарынын көрсөткүчтөрүнө мониторинг жасап отуруп, көбүрөөк жеңиштерге «МАРС» командасы жеткендиги айкындалды, демек, бул команданын оюнчуларынын атайын физикалык даярдыктары оюндун жыйынтыгына өз таасирин тийгизген.

## Адабияттар

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС., 2005. – 215 с.
3. Зельдович Т., Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: ФиС, 2005. – 304 с.