

Р.Т.Нарықбай., М.С.Дайрабаев., Н.Қ.Қалиев., Б.Ү.Абдукаримов

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ӘДІСТЕРІ
Оқу-әдістемелік құрал

Түркістан-2016ж

ӘОЖ 796/07
КБЖ 76.815

A19

Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті
Өнер факультетінің оқу-әдістемелік бірлестігінің шешімімен баспаға ұсынылды

Пікір жазғандар:

Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің философия докторы,
доцент міндетін атқарушы Б.М.Баймуханбетов
Түркістан қалалық дене шынықтыру және спорт бөлімінің басшысы, ҚР Құрметті спорт
қайраткері, Волейболдан халықаралық дәрежедегі төреші Қ.И.Айдарбеков

A19 Нарықбай Р.Т., Дайрабаев М.С., Қалиев Н.Қ., Абдукаримов Б.Ү.
Волейбол ойынының әдістері: оқу-әдістемелік құрал.-Түркістан. 2016-196 бет.

ISBN 979-9944-4753-4-7

Оқу-әдістемелік құралы ҚР Мемлекеттік білім беру стандарты талаптарына сәйкес дайындалған.

Оқу-әдістемелік құралы волейбол пәні бойынша лекциялардың мәтіндері сабақтарының жоспарлары мен өтілу реті және жалпы сабақтардың құрылымы оқу жоспарына негізделіп жазылған.

Жоғары және орта оқу орындарының студенттері мен оқытушыларына арналған.

Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің 28 сәуір 2016 жылы оқу-әдістемелік кеңес мәжілісінің №8 хаттамасымен бекітілген.

ӘОЖ 796/07
КБЖ 76.815

ISBN 979-9944-4753-4-7

Нарықбай Р.Т., ДайрабаевМ.С., Қалиев Н.Қ., Абдукаримов Б.Ү. 2016ж.

АЛҒЫСӨЗ

Волейбол ойынының кіндік кескен ортасы – Американың Гелиоке қаласы. Бұл 1895 жылы болған оқиға еді. Колледж оқытушысы Вильям Морган сабақ кезінде теннис орнын екі сырыққа бойлап жоғары көтеріп қойып, оқушыларға допты екі жаққа допты алма-кезек лақтырып ойнауды көрсетіп, оны оқушылардың да қайталауын талап етеді. Волейбол — деген сөздің мағынасы “ұшатын доп” 1896 жылы волейбол ойыны көпшілік назарына ұсынылды, ал 1897 жылы бұл ойынның ережесі жасалынды. Волейбол ойынының Европа мемлекетіне таралуы XX ғасырдан басталған. 1967 жылы Чехословакияда тұңғыш рет алғашқы жарыс ұйымдастырылды да, Франция, Румыния, Ауғанстан, Индия, Қытай, Корея, Жапония және Россияда волейбол ойынын қалаушылардың арнайы клубтары ашылды. 1947 жылы халықаралық волейбол федерациясы (ФИВБ) ұйымдастырылды. Европа мемлекеттерінің алғашқы біріншілігі 1948 жылы дүние жүзінің біріншілігі 1949 жылы өткізілді. Адам баласының ойлап тапқан әрбір пайдалы әрекеттерінің өміршеңдігі оның қоғам мүшелерінің ортақ қазынасына, өмірлік салтқа айналуынан көрінетін шындық. Олай болса біз әңгіме етіп отырған волейбол спорт ойыны – бар ұлт үшін ортақ қазына, өйткені оны өмірге құштар жандар ойлап тауып өмір нәріне енгізген ғой.

Волейбол – біздің халқымыз арасында XX ғасырдың 30-жылдарынан бастап кең жайыла бастаған ойын. Волейбол ойынына тән ерекшелік – оның ұжымдық сипаты, ол жастар үшін тәрбиенің шешуші факторы және біздің қоғам жағдайында бала өмірін ұйымдастырудың негізгі формасы да десе қателеспейміз. Жеке тұлғаның жан — жақты дамуы үшін ұжымда қолайлы жағдайдың болуы қажет. Тұлға жарасымды даму мүмкіншілігін ұжымнан алатын болғандықтан ұжымда тұлғаның бас бостандығы болуы басты шарт. Себебі әрбір өзінің мүшелерін ұйымдастыру қажеттігі қоғамның өзі бетбұрыс ұжым ретінде өмір сүретіндігінен туындайды.

Қоғамда ұжымдарды ортақ іс-әрекеттерінің түрлеріне қарай ажыратады, солардың ішінде спорт ұжымдары шешуші орындардың біріне жатады. Себебі дене тәрбиесі – мәдениет пен спорт, денсаулық кепілі, олай болса ұжымдық іс-әрекетті тез шешуге көмектесетін спорт ойындары, оның ішінде волейбол ойыны және ол ойынға қатысушылар еліміздің әлеуметтік – экономикалық дамуын тездету, қоғам дамуының жаңа деңгейін жоғары дәрежеге көтереді. Осы жағдайда барлық жастағы қоғам мөлшелері үшін ортақ спорт ойыны волейбол адамның өмірін, оқуын, спорттық жетістіктерін, жасампаздығын, күш қуат мәдениетін ұйымдастырудың ең тиімді құралы. Волейбол спорт ойынымен айналысатын команда ұжымы — бұл спорттық іс-әрекетімен бірігіп топтасқан белгілі мақсатта бағытталған тұрақты бірлестік екендігін өмір көрсеткен шындық.

Волейбол ойынаушы 12 адамнан тұратын екі команда, миллионға жуық көрермендерді өз төңірегіне жинай қызықтататын керемет спорт ойыны. 1964 жылы Токио олимпиадасынан бастап волейбол ойыны

олимпиадалық спорт түрі ретінде танылды. Ал дүние жүзінің кубогы үшін күрес 1965 жылдан бастап өткізіліп келеді.

Волейбол ойыны тарихында, оның ережесі туралы көптеген жылдар бойы алауыздықтар болғаны бұл спорт түрінің тарихынан белгілі. Мысалы, 20-жылдарға дейін дүние жүзінде волейбол ойынының екі жүйесі қатар жүріп отырды. Олар еуропалық жүйе, яғни алаңға 6-ойыншыдан тұратын команда шығару және азиялық жүйе, алаңға 9-адамнан тұратын командалар шығару. Бірақ екі контингент өкілдерінің өзара түсінушілігі — дүние жүзілік 6-жүйелі ойын өрнегін қалыптастырды. КСРО тарихында волейбол ойынының алғашқы ережесі қабылданып, ойын жаңа арнаға түсе бастады. Өте қызық жағдай Москва қаласындағы алғашқы волейбол ойын алаңы Мейерхольд, Камерный, Революция және Вахтенгов театрлары жанынан жасалынатын, сондықтан да Россияда волейбол ойыны “әртістер ойыны” — деген атқа да ие болды. Тіпті 1932 жылы Москвадағы үлкен театр сценында КСРО-ның орталық атқару комитетінің сессия делегаттарына арнап волейбол ойынын әртістер көрсеткен. Бұл ойын бар болғаны 7-минутқа созылыпты, міне осы күннен бастап волейболға “халықтық” ойын деген атақ берілді, — дейді волейбол ойыны тарихын жазушы спорт мамандары.

Волейбол ойыны спортынан ең көп олимпиада медалін жеңіп алған команда КСРО, олар 4-рет Олимпиада чемпионы атанды. Волейбол ойыны 18x9 метрлік алаңда өтеді, тордың жоғарғы жағы ерлер үшін 243 см биіктікке, әйелдер үшін 224см. жоғары тірекке байланады. Қазіргі кезеңде кіші волейбол ойыны да үлкен беделге ие болып келеді. Олар: 9x4,5 немесе 9x6 метрлік спорт алаңы, егер ойнаушы командалар құрамы 4:4 болса, онда алаң көлемі 12x6 метрден аспауы керек. Волейбол ойыны үшін дайындалған доптың салмағы туралы бәсеке көптеген уақытқа созылып, олар 260-280гр. салмаққа пәтуаласты. Қазіргі кезеңде халықаралық федерацияға мүше 173-ке жуық мемлекеттер бар. Қазақстан волейбол тарихында алғаш рет КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы атанған Октябрь Қыдырбай ұлы Жарылқапов. Оның шәкірті Заңғар Жаркешов жетекшілік еткен Қазақстанның “Буревестник” командасы 1969 жылы КСРО –ның чемпионы, 1970-1971 жылдары волейболдан Европа кубогын жеңіп алды. Қазақ волейболшылары В.Кравченко, Жәнібек Саурамбаев, Олег Антропов – олимпиадалық, әлем, европа және КСРО чемпиондары. Әйел волейболшылар табысы да ауыз толтырып айтарлық. Алматыдағы үй құрылысы комбинаты командасы 1984-1992 жылдар аралығында КСРО-ның чемпионы атанды. Ал 1985 жылы Қазақстандық волейболшы қыздар Италияда өткен европа кубогін жеңіп алды.

Алматының “Азамат” атты ерлер командасы 1993 жылы клубтық командалар арасында Азия чемпионы атанды. Ал 2001 жылғы қыздар арасында Республика біріншілігі 2001 жылдың сәуір айында аяқталды. Барлық турда қарсыластарын қапы қалдырған Алматының “Рахаты” ел чемпионы атағын жеңіп алды.

Қазақстан құрамасының базалық клубы болып саналатын “Рахаттық” арулар 2001 жылғы 16-20 мамырда Вьетнам Республикасында өтетін клубтық

командалар арасындағы Азия біріншілігінде ел намысын қорғады. Команданың бапкері – Қазақстандағы волейбол ойынының бұрынғы майталманы В.Шаприн. бұл командамен қатар еліміздің абыройын халықаралық жарыстарда асқақтатуға атсалысар командалар да бар. Олар – Алматылық “Глотур”, Ақсай қаласынан “Қарашығанақ”, Астана қаласынан “Астана қанаты” атты волейбол спорт ойынының жұлдыздары.

Қазіргі Қазақстан Республикасының волейболшы қыздары кіндік Азиядағы ең азулы ойыншылар қатарында. Мемлекетіміздің намысын қорғаушылар дайындауда жетекші тұлғалар бапкерлер екендігі белгілі, бірақ сол ұлағатты ұстаздардың өздері үшін де үздіксіз іздену, үйрете отырып кемелдену бұл өмір заңы екені бәрімізге мәлім. Сондықтан да авторлар бұл әдістемелік оқу – құралын болашақ спорт мамандары мен жас бапкерлер үшін қосымша әдістемелік құрал ретінде ұсынуды ниет еткен.

1. Әдіс және тәсіл ережелері

Ережелермен қатар волейболдың әдісі мен тәсілі де өзгерді. Бастапқы кезде волейбол көңіл көтеруші ойын болды. "Ұшатын доп" атауы толығымен ойын мазмұнына сәйкес келді. Доп ұзағырақ ауада болатын еді. Тіпті ойыншылардың әлсіз техникасы және олардың алаңдағы санының көптігі (8-9 адам және одан да көп) жағдайында допты қарсыластың алаңындағы бос орынға тастау қиын болатын. Алайда бірте-бірте қарсыластың іс-әрекетін қиындататын допты тор арқылы өткізу тәсілдері пайда бола бастады. Бұдан әрі допты алғашқы соққыдан-ақ қарсыластың жағына түсірудің әрқашан мақсатқа сай еместігі айқындалды. Допты алаңның алдыңғы бүлігінен тор арқылы жібергенде ұпайды жеңу үшін жақсы алғы шарттар құрылды. Ойыншылар бірнеше жанасуларды қолдана бастады, ойында коллективтік іс-әрекеттердің элементтері пайда бола бастады. Жанасулар санын шектейтін ереже пунктінң енгізілуі техникалық тәсілдердің дамуын ынталандырды. Үшінші соққы шабуылдаушы болды.

Ойын әдісі алғашқыда ойыншыларды алаңда біркелкі тұрғызу және допты қарсыласқа жібере білуден көрінді. 1921-1928 жылдары ойын ережелері нақтыланады, техникалық тәсілдер қалыптасады (допты ойынға қосу, допты беру, шабуылдаушы соққы, тосқауыл қою). Ойын әдісінің негіздері пайда болады. Олар ең бірінші кезекте бірнеше ойыншылардың іс-әрекетін ұйымдастырудан және олардың жекелеген техникалық тәсілдерді қолдануынан тұрды. Волейболдың дамуының осы кезеңінде бұрын тек қана допты ойынға қосу тәсілі болып келген ойынға жіберілген допты шабуыл құралы ретінде қолдана бастады. Техникалық тәсілдер одан әрі агрессивті шабуылдаушы сипатқа ие болды.

1929-1939 жылдары әдіс пен тәсіл одан әрі дамытылды. Қарсыластың шабуылшы соққысына қарсы жиі қолданылатын топтық тосқауыл қою пайда болады. Бұл үш кезегінде шабуылшы соққылар тәсілінің дамуынан көрінеді. Ойыншылар күш беретін алдаушы соққыларды қолдана бастайды. Тосқауыл қоюшыларды сақтандыру қажеттілігі айқын көріне бастайды. Бұл рольді 6-

шы аймақ ойыншысына тапсырады. Бүйірлі шабуылдаушы соққы пайда болады. Волейбол одан әрі коллективті ойын бола бастайды. Бұл ойыншылардың алаңда орналасуынан, команданың шабуылдаушы және қорғаныс әрекеттерін ұйымдастырудан көрінеді.

1934 жылы Стокгольмде спорттық федерация өкілдерінің халықаралық мәжілісінде волейбол бойынша техникалық комиссия құру ұсынылады. Ұсыныс 1936 жылы Берлиндегі XI Олимпиадалық ойындарда қабылданды. Комиссияның бірінші төрағасы Польша федерациясының төрағасы Равич-Масловски болды. Комиссияға 13 еуропалық елдер, Американдық континенттің 5 елі, 4 азиаттық елдер кіреді. Негізіне төмендегі өзгерістерден тұратын ойынның американдық ережелері қабылданды:

- өлшеудің метрикалық өлшеміне өтті;
- тек ғана белге дейін допты денемен соғу рұқсат етілді;
- тосқауыл қою кезінде допқа жақындаушы ойыншыға екінші ойыншы жақындамайынша оған қол тигізуге тыйым салынды;
- әйелдер үшін тордың биіктігі 224 см болды;
- допты ойынға қосу үшін орын шектелді.

Бұдан басқа комиссия волейболды 1940 жылы Олимпиадалық ойындардың бағдарламасына қосу жөнінде келіс сөздер жүргізді.

Екінші дүниежүзілік соғыстан кейін Франция, Чехословакия және Польшаның инициативасы бойынша жаңа техникалық комиссия құрылды. Оның шешімі бойынша 1947 жылы Парижде волейболдан бірінші конгресс болды. Оған 14 елдің өкілдері қатысты. Конгресс Халықаралық волейбол федерациясын (ФИВБ) құру жөнінде шешім қабылдады.

Халықаралық федерацияның құрылуы волейболды спорт түрі ретінде тануды білдірді. Оның халықаралық мәні өсті. 1948 жылы Римде алғаш рет волейболдың тарихында ерлер командасы арасында Европа біріншілігін өткізді. Бірінші орынды Чехословакия командасы жеңіп алды.

Одан кейінгі жылдар (1948-1968 жылдар) волейболдың бүкіл әлемде кең дамуымен сипатталады. Халықаралық федерацияның басшылығымен тұрақты түрде Европа, әлем біріншіліктері, әлем кубогі жүргізіле бастады.

Ойын ережелері жетілдірілді. 1949 жылы әрбір партияда үш үзіліс енгізілді, топтық тосқауыл қоюға рұқсат берілді, 1951 жылы шабуылдау сызығы енгізілді, допты ойынға қосқаннан кейін алаңда ойыншылардың орын ауыстыруына рұқсат берілді; 1952 жылы үшінші үзіліс жойылды.

1957 жылы ойындағы көптеген үзілістер санының болуынан волейболдың өзінің көрінісін жоғалта бастауымен байланысты ауысым саны шектелді (12 ден 4-ке дейін); ауысым мен үзілістерге берілетін уақыт қысқартылды (1 минуттан 30 с дейін); допты ойынға қосқан кезде тасалауға тыйым салынды. Бұдан басқа ережеге өзгерістер тек 4 жылда бір рет қана енгізіле алатындығы жөнінде шешім қабылданды. 1961 жылы ойын кезіндегі ауысым санын 6-ға дейін ұлғайтты және бір мезгілде ауысымға кететін уақыт жойылды. 1965 жылы күшіне енген ережедегі өзгерістер волейболдың көрінісін одан да жоғары көтеруге бағытталды. Тосқауыл қою кезінде қарсыластың жағына қолды өткізуге рұқсат берілді, тосқауыл қоюшы

ойыншыларға допты ұстау құқығы берілді. Нәтижесінде қорғаныс алдында шабуылдың артықшылығы азайды, ал бұдан басқа тосқауылдағы қателерді табуда төрешіліктегі субъективтіліктен арылуға мүмкіндік болды.

Ережелердің жетілдірілуімен қатар волейболдың әдісі мен тәсілі дамыды. Тордың шетінен соққы беру пайда болды. Тосқауылдың үстінен төменнен допты бір-біріне өткізу, шабуылда допты алғашқы өткізу, сондай-ақ екінші рет өткізудегі соққы тәсілдері дами бастады. Олар өз кезегінде мынадай "крест", "эшелон" сияқты қызықты комбинациялардың тууына түрткі болды.

Біртіндеп әлемнің алдыңғы қатарлы командаларының көпшілігінде рационалды ойынға деген тенденция байқалды. Бұған допты ойынға қосудың агрессивтілігінің өсуі және қорғанысқа қарағанда шабуылдың үлкен артықшылығы мәжбүр етті. Команда ойыншыларының көпшілігі допты екі қолмен астынан ойынға қосу тәсіліне көшті. Бұл допты қабылдаған кезде болатын қатені қысқартуға мүмкіндік берді.

Допты екі қолмен астынан ойынға қосу тәсіліне көшумен ойын одан әрі рационалды бола бастайды, алғашқы допты өткізу шабуылында ойын әдісін өте сирек қолдана бастады. Тосқауыл қою ережесінің өзгеруімен (1965ж) тосқауыл қою қарғаныстың белсенді құралы болды. Тосқауыл қоюшыға қолды қарсыластың жағына өткізуге рұқсат етілгендіктен шабуылшылар қиын жағдайда қалып отырды. Жаңа тәсілдер мен әртүрлі іс-қимылдарды іздеу басталды.

1949 жылы қыркүйекте Прагада ерлер командасы арасында әлем біріншілігі және әйелдер командасы арасында Еуропа біріншілігі болды. Еуропа мен әлемнің алғашқы чемпиондары Кеңес одағының өкілдері болды. 1952 жылы (Мәскеу) екінші рет ерлер арасында және алғаш рет әйелдер арасында әлем біріншілігі өткізіледі. Бұл жерде де жеңімпаздар Кеңес одағының өкілдері болды. Алғаш рет әлем чемпионатына Азияның (Индия) өкілдері қатысады.

1956 жылы әлем біріншілігіне (Париж) Азия үш командамен Индия, ҚХР, ҚХДР қатысады. Алғаш рет американдық континенттің (АҚШ, Бразилия, Куба) волейболшылары келеді. Бұл әлем біріншілігіне қатысушы командалардың рекордтық санымен ерекшеленеді 17 әйелдер және 24 ерлер командасы.

1960 жылы әлем чемпионатының қожайыны бразильдіктер болады. Осы чемпионатта КСРО әйелдер құрама командасы үшінші рет қатарынан әлем чемпионы атағын жеңіп алады. Күміс медаль жеңіп алған дебютант-Жапонияның әйелдер командасының қойылымы таң қаларлық болады. КСРО-ның ерлер командасы тағы да әлем чемпионы болады. Олимпиада алдындағы әлем біріншілігі 1962 жылы КСРО-да өткізіледі. Әйелдер командасы арасында чемпиондар атағын Жапонияның спортшылары, ерлер арасында Кеңес одағының волейболистері жеңіп алады.

Одан кейінгі жылдары көптеген командалардың әдістері едәуір жетіледі. Допты ойынға қосу агрессивті, шабуыл жасау әдісі рационалды болады.

Көптеген халықаралық жарыстар 1963 жылы 1964 жылы Токиода болатын Олимпиадалық ойындарға дайындық белгісі астында жүрді. Кейбір командалар 5-1 принципі бойынша негізгі құрамды іріктей бастады. Әйелдер арасында ең бірінші олимпиада чемпионы Жапония командасы, ал ерлер арасында КСРО командасы болады. Токиолық турнир көптеген командалар класы өскендігін көрсетті. Егер бұрын жүлделі орындарға 2-3 команда үміттенсе, енді 5-6. Токиодағы олимпиада күндері жарыстың ережесінде өзгерістер қабылданған арбитраждық комиссия жиналысы өтеді. Бұл өзгерістер 1965 жылы күшіне енеді.

1965 жылы алғаш рет ерлер командасы арасында әлем Кубогі өткізіледі. КСРО құрамасы бірінші орынды жеңіп алады. Бұл жаңа ережелер бойынша өткізілген алғашқы ресми жарыстар болады. Олар тосқауыл қою мәнінің қаншалықты өскендігін көрсетеді.

1966 жылы шілдеде Венгрияда алғаш рет жасөспірімдер арасында (20 жасқа дейінгі) Европа біріншілігі өтеді. Оған 12 әйелдер мен 16 ерлер командасы қатысады. Европа чемпиондары КСРО жасөспірімдерінің ерлер мен әйелдер командасы болады.

1966 жылы әлем біріншілігі көптеген командалардың ойын кластарының қаншалықты өскендігін көрсетті. Жүлделі орындарға енді 5-7 командалар үміткер болады. Әлемнің күшті Чехословакия, Румыния, КСРО құрама командаларының қатарына Германия, Жапония командалары тұрады. ҚХР, АҚШ, Куба, Бразилия құрамалары ойыншыларының шеберлілігі елеулі артады. Шабуылдағы ойын тәсілдері алуан түрлі болады.

1965 жылдан бастап волейболдан ірі халықаралық жарыстарды өткізудің келесі кезектілігі белгіленеді: әлем Кубогі, келесі жылы әлем біріншілігі, одан кейін Европа біріншілігі және соңғысы олимпиадалық ойындар. Осылай әр жылы қандай да бір ресми жарыстар өткізіліп отырды. 1975 жылдан бастап Европа біріншілігі 2 жылда бір рет өткізіліп отырды. Одан кейінгі жылдары КНДР, Оңтүстік Корея, ҚХР, Перу, Бразилия, АҚШ командаларының шеберлілігі өседі.

1962 жылдан бастап әлем чемпионатының нәтижелерін талдайтын болсақ чемпиондық атақ үшін күресте бәсекенің қаншалықты өскендігіне көз жеткіземіз. Ерлерден осы кезеңдегі әлем чемпиондары мына елдердің командалары болды: 1962 жылы-КСРО, 1966 жылы-ЧССР, 1970жылы-ГДР, 1974 жылы Польша, 1978 жылы-КСРО, 1982 жылы-КСРО, әйелдерден: 1962, 1967 және 1974 жылдары-Жапония, 1970 жылы- КСРО, 1978 жылы-Куба, 1982 жылы- КНР. 1967 жылдан бастап КСРО-дан басқа әйелдер командасының ешқайсысы әлем чемпионатының жүлдегері бола алмады. Бұл жылдары әлемдік әйелдер волейболында алдыңғы позицияға Жапония, ҚХР, Оңтүстік Корея, Куба, Перу, азиаттық және американдық континенттің командалары шығады.

1977 жылдан бастап КСРО құрама командасының тамаша жеңістер сериясы басталады. Ресми турнирдің екінші және үшінші жүлдегерлері ауыстырылады, олардың ішінде Польша, Италия, Куба, Болгария, Румыния,

Бразилия, Югославия командалары болды. Өзгеріссіз тек қана барлық ресми жарыстардың чемпионы КСРО құрама командасы болды.

1966 жылдан бастап жүргізілген жастар командасы арасындағы барлық Европа біріншілігінің чемпиондары жас ер балалар арасында да, жас қыздар арасында да КСРО-ның құрама командалары болды. Жастар командалары арасындағы екі әлем біріншілігінің жеңімпаздары (1977 және 1981) КСРО ерлер құрама командасы болды. Жүлдегерлер арасында тек қана Азиаттық және Американдық континеттің командалары. Әйелдер волейболында соңғы жылдары алдыңғы позицияға осы континенттердің – Жапония, Оңтүстік Корея, ҚХР, Куба, АҚШ, Перу командаларының өкілдері алға шықты.

Қазіргі кезде Халықаралық Федерация шеңберінде келесі ресми жарыстар жүргізіледі:

- олимпиадалық ойындар бағдарламасында волейбол турнирлері 4 жылда 1 рет (1976-1980, 1984);
- әлем чемпионаттары 4 жылда 1 рет (1978, 1982 және т.с.с.);
- әлем кубогі 4 жылда 1 рет (1981, 1985 және т.с.с.);
- Европа чемпионаттары – 2жылда 1рет (1981, 1982, 1984 және т.с.с.);
- жастар командалары арасындағы әлем чемпионаттары (20 жасқа дейінгі)-4 жылда 1рет (1977, 1981, 1985);
- жастар командалары арасындағы Европа чемпионаттары (19 жасқа дейінгі)- 2жылда 1 рет (1980, 1982, 1984 және т.с.с.).

Волейбол әлемдегі алдыңғы спорт түрлерінің біріне айналды. Бұны волейболдан Халықаралық федерация мүшелері 1983 жылы 146 ел болғандығы жөніндегі дерек көрсетіп отыр.

Біздің елімізде волейбол 1920-21 жылдары орта Волга аудандарында (Казань, Нижний Новгород) кең дамыды. Одан кейін Қиыр Шығыста-Хабаровск пен Владивостокта пайда болды, ал одан кейін де (1925 жылдан бастап) Украинада пайда болды.

Волейбол одан әрі танымал бола бастады. Бірыңғай ережелерді құруда қажеттілік пайда болды. 1925 жылы қаңтарда дене тәрбиесінің Мәскеу кеңесі волейболдан жарыстардың алғашқы ресми ережелерін бекітті. Тор биіктігі әйелдер үшін 2м 20 см және ерлер үшін 2м 40см болып белгіленді. Әйелдер командасының ойындары көлемі 15*75м болатын алаңда жүргізіле бастады.

1926 жылы Мәскеуде жаңа ережелер бойынша волейболшылардың алғашқы жарыстары жүргізілді, ал 1927 жылдан бастап тұрақты түрде Мәскеу біріншіліктері жүргізіле бастады.

1926 жыл бірқатар маңызды жағдайлармен ерекшеленеді: волейбол дене тәрбиесінің Бүкілодақтық кеңес ойындарының акция жұмысының жоспарына қосылды; дене тәрбиесінің Бүкілодақтық кеңес ойындарының акциясы жарыстардың бірыңғай ережелерін бекітті; Харьковте алғашқы қалааралық Мәскеулік және Харьковтік волейболшылардың кездесуі болды.

Елдегі волейболдың дамуындағы маңызды жағдай 1922 жылы Мәскеуде Бүкілодақтық спартакиада уақытында ойнатылған бүкілодақтық чемпионат болды. Оған Мәскеудің, ЧССР, Солтүстік Кавказ Федерациясы, Қиыр Шығыс өкілдерінің ерлер және әйелдер командалары қатысты.

Әйелдер арасында жеңімпаздар Мәскеу командасы, ал ерлер арасында Украина командасы болды. Спартакиададағы кездесулер жарыс ережелерінің жекелеген пункттерінің бірыңғай түсінігін жасауға мүмкіндік берді. Айта кету керек, мұнда әйелдер командалары алғаш рет көлемі 18*9м алаңда ойын көрсетті. Спартакиада ойындары барлық команданың коллективтік іс-әрекеті үлкен мәнге ие екендігін көрсетті. Еліміздің әртүрлі аудандарында волейболдың дамуында алуан түрлі бағыттар бағытталды. Бүкілодақтық спартакиадаға құрама командалардың дайындығы жерлерде волейболдың жаппай дамуына мүмкіндік туғызды. Украина біріншілігіне республика облыстары мен қалаларынан 21 команда қатысты. 1928 жылы Мәскеуде тұрақты төрешілік коллегиясы құрылды.

Волейболдың дамуында үлкен рольді 1929 жылы болған пионерлер мен оқушылардың спартакиадасы алды. Оның көптеген қатысушылары одан әрі волейболдан шеберлер атанады. Халықаралық кездесулердің саны едәуір ұлғайды, бұл алуан түрлі техникалық тәсілдердің пайда болуына мүмкіндік туғызды. Ойыншылар допты күшпен ойынға қосу, ойынға алдамшы соққыларды кеңінен қолдана бастады. Қорғанудың рөлі үсті, ойын жылдам қарқында өте бастады, бұл ойыншылардан үлкен ептілікті талап етті.

1931 жылы еліміздегі дене тәрбиесінің негізі болған "Еңбек пен қорғануға дайынмын" Бүкілодақтық кешен енгізіледі. Кешеннің енгізілуі тек қана волейболшылардың жалпы және арнайы физикалық дайындығын арттыруға мүмкіндік туғызып қоймай, сондай-ақ спорттың осы түріне жастарды кеңінен тартуды қамтамасыз етті.

Волейболдың дамуы үшін үлкен мәнді мәдениет және демалыс парктерінің алаңдарында өткізілген жаппай жарыстар алды. Мындаған көрермендер Мәскеуде Орталық демалыс паркінің алаңына жиналды. Бұл алаңдардағы ойындар тек қана көптеген мәскеуліктер ғана емес, сондай-ақ шетелдік қонақтар үшін жақсы мектеп болды. 30-шы жылдың басында Германияда "Волейбол халықтық орыс ойыны" деген атпен волейболдан жарыс ережелері жарыққа шықты.

1933 жылдан бастап алғашында волейболшылардың бүкілодақтық мерекелері атанған Кеңес одағының біріншіліктері тұрақты түрде жүргізіле бастады. Шеңбер жүйесі бойынша жүргізілген ойындар көрермендердің үлкен санын өзіне тартты. Мұнда мындаған волейболшылардың игілігіне айналған жаңа техникалар мен тактикалар көрсетілді.

1935 жыл біздің ойыншылардың халықаралық жарыстардағы алғашқы көрсетілім ретінде танылды. Ташкентте және Мәскеуде кеңестік ойыншылардың Ауғанстан командасымен екі жолдастық кездесулері болды. Ойынның ережелері бойынша (командада 9 ойыншы болды, ойын 22 ұпайға дейін ойналды) өтуіне қарамастан кеңес волейболшылары жеңіске жетті.

Волейболдың тек қана әдісі мен тәсілі емес, сондай-ақ жарыс ережелерінің де жетілдірілуі одан әрі жалғасады. Мысалы, 1925 жылы ерлер үшін тор 2м 45см-ге дейін көтерілді, ал 1937 жылы әйелдер үшін 2м 25см-ге дейін көтерілді. Алаңда шабуыл сызығы енгізілді және алдыңғы және артқы

сызықтағы ойыншылар жөнінде түсінік қалыптасты, бұл индивидуальды ойын іс-әрекеттерін шектеді. Осы жылы допты ойынға қосу орны үш метрлік коридормен шектелді, ойыншылардың ауысуына рұқсат етілді (бұрын ауысым тек қана бақытсыз жағдайларда ғана мүмкін болатын), қолды тосқауыл қою кезінде тор арқылы өткізуге тыйым салынды.

1938 жылы КСРО біріншілігін өткізудің ережесі өзгерді. Сол жылдағы біріншілік спорттық қоғамдар командалары арасында жазғы алаңдарда өтті. Алдын-ала ойындар еліміздің әртүрлі қалаларында, ал финал Мәскеуде өткізілді. Біріншілік командалардың едәуір көп санын өзіне тартты және жер-жердегі жұмыстарды жандандырды.

Бапкерлер мен ойыншылар әдіс пен тәсіл саласында жаңа шешімдерді шығармашылық іздеуді жалғастырды. Шабуыл ролінің өсуімен байланысты алты шабуылдаушыдан тұратын команда жасақтауға тырысты. Ойыншылар тордың шетінен соққылар қолдана бастады. Мәскеулік спартакшылар алғашқы допты өткізуден соққыларды табысты қолданды. Кейбір командалар топтық тосқауыл қоюға жиі жүгіретін болды. Осы жылдары командалардың құрамына көптеген жас талантты ойыншылар келе бастады.

Ұлы Отан соғысы жылдарында волейбол әскери бөлімдерде өз жалғасын тапты. 1943 жылы Мәскеуде, Ленинградта, Тбилисиде, Бакуде волейболдан біріншілік ойналады.

1945 жылдан бастап КСРО біріншілігі қалпына келтіріледі. Бұл жылдың біріншілігі шабуылшы ойыншылардың ролінің өскендігін көрсетті. Елдің чемпионы-динамошылардың құрамында негізінен 4 шабуылшы болды және осымен олар басқа командалардан ерекшеленді. Ойын тәсілінде де өзгерістер жүрді, яғни допты алғашқы ойынға қосудан-ақ шабуыл қолданыла бастады. Жылдан жылға әдіс пен тәсіл, волейболшылардың дене дайындығы жетілдірілді.

1947 жыл біздің волейболшылардың халықаралық аренаға шығу жылы болды. 1948 жылы волейболдың бүкілодақтық секциясы Халықаралық волейбол Федерациясына мүше болып кірді. 1949 жылы ойыншылар алғаш рет ресми халықаралық жарыстарға қатыса бастады. Осы жылдың қыркүйегінде Прагада ерлер командасы арасында әлем біріншілігі және әйелдер арасында Европа біріншілігі болды. Әлем біріншілігіндегі ойын ережелері табысты аяқталды. 1950-1952 жылдар аралығында екі команда да өздерінің күштілігін дәлелдеді.

1959 жылы Парижде өткен үш континеттің жарысы әлемнің күшті командаларын жинады. Негізгі бақталастар Румыния мен Чехословакияның ойыншыларын жеңе отырып, КСРО ерлер құрамасы Халықаралық жарыстарда бірінші орын алды.

Волейболдың дамуында үлкен рольді КСРО халықтарының спартакиадалары алды. Шеберлер командасының резерві жыл сайын жасөспірімдер арасындағы КСРО біріншілігіне қатысушы, 2 жылда 1 рет оқушылар спартакиадасына қатысушы ДЮСШ командасы болды.

Елімізде өткізілген жарыстар мына схема бойынша құрылды:

КСРО біріншілігі

Жоғарғы лига-12 команда

Бірінші лига-16 команда

Оған одақтас республикалардың барлық командалары қатыса алады. КСРО чемпионаттары жыл сайын өткізіледі. Әдетте жарыстар желтоқсан-сәуірде өтеді. Жыл сайын лигада 1-2 командалар өзгереді.

КСРО халықтарының спартакиадасы.

4 жылда 1 рет КСРО халықтарының спартакиадасы өткізіледі. Оған республикалардың, Мәскеу мен Ленинградтың құрама командалары қатысады. КСРО чемпионатынан айырмашылығы мұнда командаларды жасақтаудың территориялық принципі қолданылады.

КСРО кубогі.

Жоғарғы және бірінші лига командаларынан басқа республиканың күшті командалары қатысатын жыл сайын КСРО кубогына жарыстар жүргізіледі.

1.1. Ойын әдістері

Ойын әдісі - бұл ойында табысты қатысу үшін волейболшыға қажетті арнайы әдістер кешені. Өзінің дамуының әрбір кезеңінде ол ойыншыға ереже шеңберінде әртүрлі ойын жағдайларында нақты тактикалық мәселелерді шешуге мүмкіндік беретін спорттық күресті жүргізу құралы болып табылады. Өзгермелі ойын жағдайларында табысқа қол жеткізу үшін волейболшы техникалық әдістер мен тәсілдердің кең ауқымын меңгеру қажет, оларды ойында тиімді қолдану қажет- бұл "спортшының техникалық шеберлігі" түсінігімен анықталады. Жоғарғы әдістік шеберліктің критерийлері мыналар болып табылады:

-волейболшы орындай алатын техникалық әдістердің кең шеңберімен анықталатын әржақтылық;

-ойын қызметінің нақты жағдайларында өз мүмкіндіктерін пайдалана білуге негізделген техникалық әдістердің жоғарғы нәтижелілік деңгейі ретіндегі тиімділік;

-әртүрлі толқушы факторлар іс-әрекетіне әдіс тұрақтылығымен сипатталатын тұрақтылық;

Ойыншының техникалық шеберлік деңгейі көп жағдайда ойынды жүргізудің тактикалық схемасын және бүтіндей команда ойынының табысын анықтайды. Волейболдың даму процесінде техникалық әдістер мен тәсілдердің орындалуы, сондай-ақ оларды бағалау критерийлері өзгерді және төмендегілерге тәуелді жетілдірілді:

-қорғаныс пен шабуылдың даму деңгейінің ара қатынасы

-ойыншылардың физикалық дайындық деңгейі

-ойынды жүргізудің және қорғаныс пен шабуылда тиімді тәсілдік схемаларды құрудың жаңа концепцияларын жасау

-ойын ережесінің өзгеруі

Сонымен, ойыншылардың физикалық дайындық деңгейінің жоғарлауы және шабуылда ойынды ұйымдастыруға жаңа жағдайлардың қалыптасуы ойынның жетілдірілуіне, төменгі жедел допты өткізуден шабуылшы соққыларды кең пайдалануға алып келді. Өз кезегінде мұндай соққылардың қолданылуы допты соғу және сермегенде ойыншының қозғалыс амплитудасының қысқаруын, жедел және жылдамдатылған допты бір-біріне өткізуді қолданудың диапазонын кеңейтуді талап етті. Команданың шабуылдаушы потенциалының, шабуыл жасау белсенділігінің жоғарлауы ойын ережесінің өзгеруіне ықпал етті, бұл команданың қорғаныс әрекеттерін нығайтуға әсер етті. Алдыңғы қатарлы тәжірибе мен ғылыми ізденістің ынтымақтастығы қорғаныс пен шабуыл техникасын одан әрі жетілдірудің жаңа жолдарының пайда болуы үшін алғы шарттар құрады.

1.2. Ойын әдісінің негізгі түсініктері және жіктелімі

Жіктелім – бұл ұқсас белгілер негізінде кластар бойынша біртекті әдістер мен тәсілдердің бүлінуі. Іс-әрекетті ұйымдастырудың мақсатты белгілері бойынша ойын әдісін екі бөлімге бөледі- шабуылдау әдісі және қорғаныс әдісі. Өз кезегінде бұл бөлімдердің әрқайсысы екі топтан тұрады: орын ауыстыру әдісі және допты игеру әдісі. Әрбір топ бірқатар техникалық әдістерге бөлінеді: орын ауыстыру әдісінде олар төртеу (старттық тік тұру, жүру, жүгіру, секіру немесе қарғу), шабуылдау әдісінде – үшеу (допты ойынға қосу, бір-біріне өткізу, шабуылдаушы соққы), қорғаныс әдісінде - екеу (допты қабылдау, тосқауыл қою).

Техникалық әдіс – құрылымы бойынша ұқсас және бір типті міндеттерді шешуге бағытталған рационалды қозғалыстар жүйесі. Әрбір техникалық әдіс бір-бірінен қозғалысты орындау детальдарымен ерекшеленетін іс-әрекеттер тәсілін қосады. Бұл деңгейде негізгі жіктелінуші белгілер болып қол саны, қол саусақтарының соққы орны, торға қатысты ойыншының жағдайы болып табылады. Әдіс варианттары – доптың ұшу траекториясының белгілері бойынша техникалық тәсілді орындау ерекшеліктерін суреттейтін жіктелімнің соңғы деңгейі. Бұл деңгей әдістерді тактикалық жүзеге асыруда олардың орындалу техникасының ерекшеліктерін сипаттайды. Жіктелімнің әрбір деңгейінің белгілері бойынша мүмкіндіктердің формальды салмақ асыру тәсілдерін қолдана отырып оқу жаттықтыру процесі үшін өте маңызды барлық техникалық әдістердің варианттарының толық каталогын алуға болады. Осылайша жылдық циклдың кезеңдері мен этаптары бойынша әртүрлі квалификациядағы ойыншылардың техникалық дайындығын бағдарламалау мүмкіндігі пайда болады, техникалық дайындықтың басқа да жақтарымен (физикалық, тактикалық) байланысы нақты көрінеді.

Әрбір техникалық әдіс бір-бірімен белгілі бір түрде өзара әрекет етуші байланысқан бөліктерден тұратын қандай да бір бөтінді, қозғалыс жүйесін көрсетеді. Техниканы үйренуге жүйелік-құрылымдық ыңғайластық жүйе құрамы мен оның құрылымын талдауды көздейді: кинематикалық (уақыт және кеңістіктегі қозғалыстар сипатының өзара әрекеті), динамикалық

(активті және реактивті күштердің пайда болуы, олардың өзара әрекеті және т.б.), фазалық (қозғалыстың жекелеген бөліктерінің өзара әрекеті мен кезектілігі) және т.б. Волейболдың техникалық әдістері жататын бірреттік қозғалыстарда алғашқы дайындық, негізгі және қорытынды фазалар бөлінеді. Бастапқы жағдаймен қатар олар әрбір тәсілдің қозғалыс құрамын анықтайды.

Бастапқы жағдайдың негізгі міндеті кезекті орын ауыстыруға максималды дайындық құру болып табылады.

Старттық тік тұруды аяқты тізеден бөгу дәрежесі бойынша төменгі (бел мен тізе арасындағы бұрыш 90° -тан аз), орташа (бұрыш $90-135^\circ$) және жоғарғы (бұрыш 135° жоғары) деп бөледі.

Дайындық фазасында іс-қимыл аталған техникалық әдістің мазмұндық міндетін жүзеге асыру үшін жақсы жағдайлар құруға бағытталған. Ойыншы ұшып келе жатқан доппен кездесу орнына ауысады және қарсы келген соққы қозғалысын орындау үшін белгілі бір жағдайды қабылдайды.

Негізгі фазада іс-қимыл техникалық әдістің мазмұндық міндеті қарсы келген соққы қозғалысын берілген доппен ойыншының өзара әрекетін жүзеге асыруға бағытталған.

Соңғы фазада техникалық әдістің орындалуы аяқталады және ойыншы жаңа іс-қимылға ауысады. Әрбір фаза ұсақ бөліктерден тұра алады.

Волейболшының әрекеті сыртқы ортаның белсенді ықпалы жағдайында өтеді, мұндай ықпал техникалық әдістердің орындалу нәтижесін бұза отырып, жаңылыстыратын факторлар ролінде көрінеді. Мысалы, артық дыбыстардың ықпалы нәтижені 10%-ке, артық немесе жеткіліксіз жарықтандыру -20%-ке дейін, қозғалыс қарқынының өзгеруі-26%-ке дейін, ойыншының әлсіреуі-40%-ке дейін т.с.с. нәтижені нашарлатады. Ойыншының квалификациясының өсуімен жаңылыстырушы факторлардың әрекеті қысқарады. Техникалық әдістерді орындаудың тұрақтылығы және нәтиженің тұрақтылығы әрбір әдістің негізгі фазасын орындаумен байланысады. Кез-келген техникалық әдістің дайындық фазасының негізгі міндеттерінің бірі аталған әдісті ойынның өзгермелі шарттарына бейімдеу.

Осы сәттердің барлығын техникалық әдістерді оқытуда және оларды жетілдіруде ескеру қажет.

2. Шабуылдау әдісі

2.1. Ауысу әдісі

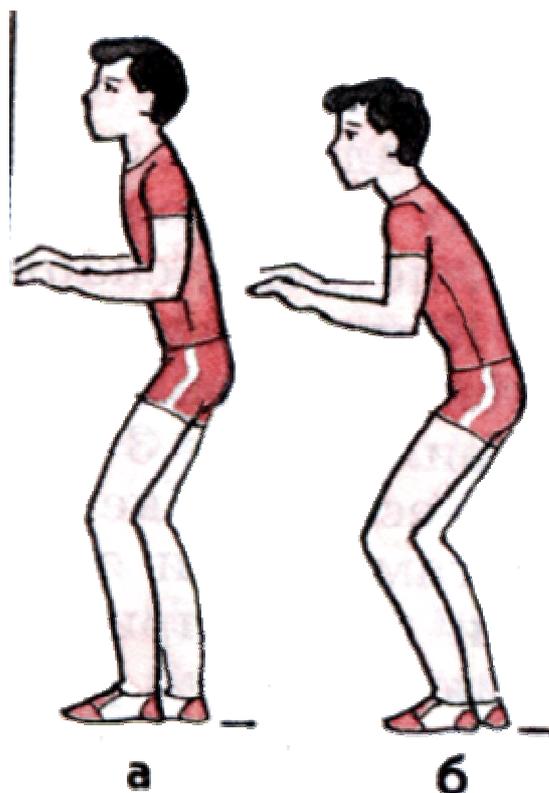
Қандай да болсын техникалық тәсілді орындау үшін волейболшы алаңда орын ауыстырады. Мұндай ауысудың негізгі мақсаты – техникалық тәсілдерді орындау үшін орын таңдау. Техникалық ауысуға старттық тік тұрулар мен әртүрлі ауысулар жатады.

Старттық тік тұрулар. Олардың міндеті – ауысу үшін барынша дайындыққа ие болу. Бұл егер ойыншы тұрақты жайға орнықпаған жағдайда, оның қимыл бастауына оңай болған жағдайда ғана мүмкін болады. Қолайлы тіке тұру үшін біршама үлкен емес тірек алаңы қажет және аяқты тізеден болмашы ғана бөгіп тұру керек. Бұл қимылды бастар алдында аяқпен тіректен бірден серпіліп қимылдауға, дене ОЦТ-сын тірек шекарасынан

шығаруға, сөйтіп үлкен қиындықсыз кез келген жаққа орын ауыстыруға мүмкіндік береді.

Орнықты тік тұру. Бір аяғын (көбінесе күшті қолына аттас емес) екінші аяғының алдына қояды. Ойыншының дене ОЦТ-сі аяқтарының арасына тірек алаңының ортасына түседі, аяқтарын тізеден бүгеді, денені сәл алға еңкейтеді, қолдарын шынтақтан бүгіп, алға созып тұрады.

Негізгі тік тұру. Екі аяқ бір деңгейде орналасады, табандар бір бірінен 20-30 см қашықтықта параллель орналасады. Ойыншының дене ОЦТ-сі тіреуіштің ортасына түседі, дене салмағы тізеден бүгілген екі аяққа бірқалыпты бөлінеді. Кеудені біршама алға еңкейте ұстайды, шынтақтан берілген қолдар кеуденің алдына шығарылады



(1-сурет)

Тұрақсыз тік тұру. Негізгі тік тұрудағы сияқты, екі аяқ та бір деңгейде орналасады. Ойыншы не аяқтың ұшымен, не толық табанмен тұрады, бірақ та соңғы жағдайда дене салмағы екі аяқтың да табанының үштен бір бөлігіне түседі. Аяқтар тізеден беріледі, қолдар шынтақтан беріліп, алға шығарылады.

Белгіленген тік тұруды қабылдай отырып, ойыншы ауысу басталмас бұрын, бір орында қозғалмай тұра алады, немесе бір аяқтан екінші аяққа ауысып бір орында қимылдап тұра алады, немесе екі аяғында секіріп тұра алады. Бұл аяқ бұлшық еттерінің қызметін жақсартады және ауысуды тезірек бастауға күмектеседі. Мұндай тік тұруларды соларға сәйкес қозғалмайтын және қозғалымды деп атайды.

Старттық тік тұрудың ерекшеліктері келесілер:

- кәдімгі жағдайларға қарағанда, барлық жағдайлар да старттық тік тұру қалпынан кез келген жаққа қимыл бастау тезірек және дәлірек жүзеге асырылады;
- қозғалмайтын тік тұру қалпына қарағанда, қозғалатын тік тұру қалпынан қимыл бастау тезірек жүзеге асырылады;
- жан-жаққа қимыл жасау жылдамдығы тік тұрудың түрлеріне бағынышсыз ранг бойынша анықталады: алға-солға – оңға-артқа;
- ең тиімдісі негізгі тік тұру болып табылады (қозғалыссыз, қозғалымды).

Әртүрлі ойын жағдайларында әртүрлі техникалық тәсілдерді орындау кезінде старттық тік тұрулардың барлық түрлерінің қолданылулары мүмкін.

Ауысу. Алаң бойымен орын ауысу жүрумен, жүгірумен, секірумен жүзеге асырылады.

Жүру. Ойыншы бүгіле жүріп ауысады. Кәдімгі жүруден айырмашылығы мұнда тізеден сәл бүгілген аяқты алға шығарады. Бұл дене ОТС-ның вертикалды ауытқуынан қашуға мүмкіндік береді және техникалық тәсілдерді орындау үшін бастапқы қалыпты тезірек қабылдауға себепші болады. Кәдімгі адымнан басқа қосалқы және айқастыра адымдауды да қолдануға болады.

Жүгіру. Старттық тездетулермен, елеусіз ауысу арақашықтарымен, бағыты бірден өзгертулермен және тоқтатулармен сипатталады. Оны да аз қашықтыққа қозғалыс жасауда жоғары жылдамдықты сақтауға мүмкіндік беретін еңкейе адымдау арқылы жүзеге асырады. ұзындық бойынша соңғы жүгіре адымдау барынша үлкен және алға қойған аяғын шабуылдай ұру кезіндегі секіре адымдауға ұқсас, кідірте жүріп барып тоқтауы керек. Бұл ауысудан соң тез тоқтауға немесе оның бағытын тез өзгертуге мүмкіндік береді.

Қарғу. Бұл сүйенбей кең адым жасау. Әдеттегідей, қарғу адымдаумен немесе жүгірумен бірге үйлеседі. Ауысу оны тезірек аяқтауға себеп болатын қарғумен аяқталуы мүмкін.

2.2. Допты меңгеру әдісі

Берулер

Беру – допты ойынға соның көмегімен енгізетін техникалық тәсіл. Берудің жеке жолдарының техникасындағы айырмашылыққа қарамастан, оларды орындау кезіндегі қимыл-қозғалыстар бірқатар жалпы заңдылықтарға бағынады. Беруді орындау алдында ойыншы тұрақты тік тұру қалпын қабылдайды, сол аяғын оң аяғынан бір адым алға қояды. Тізеден берілген аяқтарын шамамен иық деңгейінде орналастырады. Бұл кезде денені алғы бетке қарағанда, 45⁰С бұрышқа бұра ұстайды, сол иық оң иықтың алдында тұрады – бұл алдағы доп ұруларда маңызды роль атқарады. Төмен доп берулерде денені сәл алға еңкейтеді, жоғары доп беруде тік ұстайды. Дене салмағы екі аяққа бірдей бөлінеді, ойыншының дене ОЦТ-сі тірек алаңының

ортасына түседі. Сол қолы шынтақтан бүгіліп, шынтақ денеден бөлініп тұратындай, ал саусақтар сол аяқтың ұшының деңгейінде болатындай етіліп, алға шығарылады. Доп алақанда тұрады. Оң қол құлаштай ұруға дайын тұрады.

Беру әдісінің ең маңызды бөлшегі – допты көтеріп тастау. Техникадағы қателердің басым көпшілігі берудің тап осы бөлігінде болады, алдағы доп ұру қимыл-қозғалыстарын көп жағдайда осылар анықтайды. Ұрудың ең тиімді орындалуын қамтамасыз ету үшін келесі шарттарды қадағалау қажет:

- төменнен жоғарыға доптың қозғалу траекториясы мүмкіндігінше тікеге жақын болуы керек, бұл үшін қол саусақтары барлық жағдайларда тірекке параллель болуы керек;
- допты төменнен лақтыру қолдың бірқалыпты қозғалысымен жылдамдықты біртіндеп көбейту арқылы орындалуы тиіс, бұл допты лақтырып тастаудың траекториясының түрі мен биіктігінің тиімді реттелуін қамтамасыз етеді.

Құлаштай сермеу допты ұратын жазықтыққа қолды артқа жіберу арқылы жүзеге асырылады, бұл кезде оң иықты одан да әрі артқа таман қояды. Құлаштай сермеумен бір мезгілде ойыншы дене салмағын артта тұрған аяғына ауыстырады – дене ОЦТ-нің түсуі тіректің артқы шекарасына ауысады. Екі аяқты тізеден бүгеді, артта тұрған аяқты біршама көбірек. Содан соң азғантай үзіліс болады.

Негізгі фазада ойыншы қарама-қарсы ұру қозғалысын орындайды, бұл денені вертикалды ось айналасынан бұрудан және оң иықты алға шығарудан басталады. Біршама кешірек жұмысқа аяқтар енеді: тізеден бүгіле олар ойыншы денесін жоғары көтереді, оны біршама алға жылжытып және бұрылу қозғалысымен бірге доп ұратын қол қимылының бастапқы жылдамдығын жасайды. Сонан соң оң қолды енгізеді: құлаштап сермеу қимылымен доппен кездесу орнына шығарады. Қолды алға шығарумен бір мезгілде дене салмағын алда тұрған аяққа ауыстырады – дене ОЦТ-нің түсуі тіректің алдыңғы шекарасына ауысады.

Қол саусақтарымен допты оның одан әрі алға және жоғары қарай қозғала алатындай күшпен ұрады. Қол саусақтары допты сырғанап кетпейтіндей қармай ұстау керек, қол білезігі мен иық қары ұру сәтінде біртұтас рычагты құрайды.

Допты төменнен лақтыру, құлаштай сермеу және ұру қимылдары белгілі бір түрде орындалу уақыты бойынша үйлеседі. Мұндай үйлесудің үш варианты болуы мүмкін. Бірінші жағдайда ойыншы бірінші допты төменнен лақтыра тастап, сонан соң құлашын жаза допты ұруды орындайды. Мұндай үйлесу жаңадан бастаушы ойыншыларға тән және тиімді болып табылмайды. Екінші жағдайда ойыншы алдын ала құлашын жазады, сонан соң допты лақтырып, ұрады. Мұндай үйлесу допты дәл беруді орындауларға және жоспарланған берулердің бірқатар түрлеріне тән. үшінші жағдайда, допты төменнен лақтыра тастау мен құлашын жазу бір мезгілде орындалады, содан соң барып доптан ұрады. Мұндай үйлесу үйлесімділік жағынан біршама

күрделірек, бірақ өзінің ұйымдастырылуы жағынан толығырақ дұрыс болады.

Доп ұшып шыққаннан кейін қол қозғалысын жалғастырады, сүйтіп алға қарай созылады; аяқтар бұл кезде тураланады. Доптың ұшу бағытын тексеру үшін мынадай әдісті қолдануға болады: ойыншы көзінің, алға созылған қол білезігінің және тордың жоғарғы жиегінің ойша түзу сызық құратынын қадағалап байқайды. Соңғы фазада қолды төмен түсірумен қатар алаңға бір адым жасауға болады, бұл жаңа әрекеттерге өтуге қажет болады. Доп беруді орындаудың төрт жолы бар.

Төменнен түзу беру. Бұл кезде допты нық буындарының өсінен төмен жақтан ұрады, ойыншы торға тікелей бетін қаратып тұрады. Допты бастан 0,5 метрге дейін жоғары алға төменнен тастап лақтырады. Қолды тіреуішке перпендикуляр жазықтыққа біршама жоғары, артқа құлаштай жазады. ұруды оң қолды құлаштай сілтеп арттан – төменге-алға бел деңгейінен жүзеге асырады, сөйтіп допты төменнен-арттан соғады. Допты ұрғаннан кейін қолды беру бағыты жаққа қарай созады, сонан соң осындай қалыпта белгілейді



(2-сурет).

Төменнен бүйірден беру. Торға бір жанын қаратып тұрып, иық буындары өсінен төмен жақтан доп арқылы ұрады. Бұл доп беруді орындаудың екі варианты бар. Әдеттегідей вариантта сермей лақтыру тірекке шамамен 45⁰С бұрышпен еңкиюмен, жазықтыққа төмен-артқа бағытталумен орындалады. Бұл кезде оң иықты төмен, артқа қояды. ұруды оң қолмен арттан-оңға-алға сермей орындайды, оны доптың астына ұратын жер шамамен бел деңгейінде болатындай етіп шығарады. Доптан берілген қол білезігімен төменнен-жанынан күшпен ұрады. Допты ұрғаннан соң соған

қабаттаса жүретін әрекет-қимылын жүзеге асырады, допты беру бағытына қолын соза отырып, оны осындай жағдайда белгілейді



(3-сурет) Екінші вариант «Доп беру техникасының оның тактикалық орындалуындағы ерекшеліктері» бөлімінде суреттеледі.

Жоғары түзу доп беру. Торға тікелей бетпе-бет тұрып, допты иық буындары осінен жоғары жақтан ұрады. Допты бастан жоғары, сәл алға таман 1,5 м биіктікке дейін лақтырып тастайды. Қолды артқа-жоғары сілтейді, қолды жоғары көтереді, сүйтіп шынтақтан бүгіп бастың арт жағына әкетеді. Шынтақ буынындағы бүгілу бұрышы (иық-иық қары) 90° -тан кем болмауы керек. Қолды сермеумен бір мезгілде кеуде мен белді де майыстырады, оң иықты артқа әкетеді. Допты ұруға қимыл жасаған кезде оң қолды шынтақ буыннан жазады, жоғары көтеріп, қолды сермей жоғары көтереді, оң иықты жоғары көтереді. Қолын құлаштай сермеуді жалғастыра отырып, ойыншы біршама өзінің алдына таман, доппен кездесу жеріне қолын шығарып әкеледі (созылған қолдың бүгілу бұрышы шамамен 80°). Доп алға және жоғарыға жылжу үшін, оны арттан және біршама төменнен ұрады



(4-сурет)

Жоғары бүйір жақтан беру. Торға бір жанымен қаратып, иық буындарының осінен жоғары жақтан доптан ұрады. Бастан жоғары болатындай етіп, 1,5 метрге дейінгі биіктікке допты астынан ұрып лақтырады. Төмен артқа қолды құлаштай сермеп, оң иықта едәуір төмен түсіреді, дене салмағын артқа аударуда оң аяқты бүгеді. Допты ұрар кезде оң қолды доға бойынша арттан жоғары сермейді. Бұл кезде сол иықты қозғамай, оң иықты жоғары көтереді. Қолын алға қарай қозғалта отырып, ойыншы өзінің біршама алды жағынан (созылған қолдың еңкею бұрышы шамамен 80°), арттан және ұрғаннан соң доптың алға, жоғарыға қозғалуы үшін біршама төменнен қол білезігімен доптан ұрады



(5-сурет)

2.3. Доп беру техникасындағы оның тактикалық орындалуындағы ерекшеліктері (беру әдістері)

Беру варианттары, оның тәсілдік орындалуындағы ерекшеліктерінің көрінуі ретінде қорытындылаушы траекторияның параметрлерімен анықталады: доптың ұшу траекториясының биіктігімен (жоғары, кәдімгі), ұшу ерекшеліктерімен (дөңгелеп, дөңгелемей) және т.б.

Қазіргі кездегі ойында доп беру белсенді шабуылдау амалдары ретінде пайдаланылуы мүмкін. Мұндай жағдайларда тактикалық міндет болып тікелей ұпай ұтып алу немесе қарсыластың тактикалық әрекетін қиындату болып табылады, бұл кезде дәл, жылдам, қалықтап түсетін берулер орындалады. Дәл берулерді орындау кезінде төменнен түзу беруді, төменнен бүйірден кәдімгі вариантты және жоғарыдан допты айналдыра түзу лақтыру вариантын пайдалануға болады. Мұндай берудің дұрыс орындалуы үшін мыналар қажет:

- сермеудің ауытқу енін азайту, допты лақтырар алдында алдын ала сермеуді де қолдануға болады;
- допты ұрар кездегі дене салмағын ауыстыруда қолдың жол ұзындығын көбейту;
- допты жіберерге дейін тұрақты қалыпты тұруы керек;
- қол білезігінің бағыттаушылық жұмысын пайдалану;
- шығарып салушы қимыл-қозғалыста қолдарын алға созу.

Шапшаң берулерді орындауда мынадай варианттарды қолданады: допты айналдыра жоғарыдан түзу беру, бір орыннан және орын ауыстырғаннан кейінгі бір бүйірден жоғарыдан беру. Бірінші екі варианттың дұрыс орындалуы үшін маңызды:

- сермеу кезінде қолды әрірек әкету, допты салмақпен екпіндей ұру жолы барынша үлкен болу үшін;
- осыған сәйкес допты ұру қимыл-қозғалысына аяқтың, қолдың, кеуденің, бұлшық еттерінің негізгі топтарын енгізу;
- допты ұрар сәтте ең жоғары жылдамдық болу үшін, қол қимылының жылдамдығын біртіндеп, бірқалыпты үсіру.

Бүйір жақтан жоғарыдан беруді алдын ала бір немесе адымға орын ауыстырып орындауға болады. Мұндай ауысудың міндеті - ұру күшін арттыру және сол арқылы доптың ұшу жылдамдығын көбейту.

Берудің мұндай вариантының дұрыс орындалу шарттары:

- ауысуды аяқтар соңғы адыммен сермеуге қажет қалыпты қабылдағандай етіп аяқтау керек;
- соңғы адымда аяқты тақап қоюмен бір мезгілде оң қолды сермеу үшін артқа әкетеді;
- допты ауысудың алдында немесе соңғы қадам істегенде лақтыру.

Беру кездерінде доптың ұшу траекториясы жоғары болу үшін, ашық алаңдарда төменнен бүйір жақтан берудің өзге түрлерін қолдануға болады. Беруді орындау алдында ойыншы торға оң жақ бүйірімен тұрады, оң аяғын алға қояды. Допты оң қолымен кеудесіне сәл жақын лақтырады (созылған қол ұзындығынан сездау). Оң қолмен сермеуді ол тірекке перпендикуляр жазықтықта төменге-артқа қарай орындайды. Дене салмағы екі аяққа бірдей бөлінеді, сонымен бір мезгілде аяқтарын тізеден бүгеді. Допты ұрар кезде оны шамамен бел деңгейінде соғу үшін оң қолды төменнен-арттан-алға-жоғарыға құлаштай сермеп, доп астына апарады. ұруды доптың тордан алыс тұрған жарты беті жағынан, алақанының басбармақ жақ қырымен, бірденнен және шапшаң қимылмен төменнен орындайды, ұрудан соң доп алдынан-артқа қарай айнала қозғалып ұшады. Бұл жерде екі аяқты да тізеден туралайды. Допты ұрғаннан соң қол жоғарыға тоқтағанға дейін қозғалысын жалғастырады; жалғаса жүруші қозғалыстың ауытқу ені үлкен емес



(6-сурет)

Бергенде доп айналмай ұшатын берулер жоспарланған деп аталады. Жоспарланған берулер жоғарыдан түзу беру жолымен орындалады, құрылымы бойынша олардың допты айналдыра жоғарыдан түзу берілетін беруден пәлендей айырмашылығы жоқ. Дегенмен, бұл жерде келесі шарттарды қадағалау ерекше маңызды:

- допты төменнен ол дөңгелене айналмайтын етіп лақтыру, төменнен лақтыру биіктігін азайту;
- қолды сермеген кезде қозғалыстың ауытқу енін едәуір азайту, бұл допты ұрған кезде оның керек жерге дәл түсуін қамтамасыз етеді.

Допты жұдырықпен немесе алақанды жазып бар күшпен ұру керек, бұл әдетте, доптың дөңгелеуіне әсерін тигізбейді. ұрған кезде доп ұшудың бастапқы жоғарғы жылдамдығын алуы керек (17 м/с-тан кем емес), қарсы жағдайда ол қалықтап түспейді. Сондықтан ұрған кезде өте шапшаң, шұғыл қимылдау керек. ұру кезінде бір жағдайда қолдың қозғалысы бірден кідіріп қалады – ол сол сәтте тоқтайды (шығарып салушы қимыл-әрекет аздау болмайды), басқа жағдайда дәл сүйтіп бірден кідіріп қалады, бірақта шығарып салушы қимыл-әрекет аздау жылдамдықпен орындалады. Барлық жағдайларда қол білезігінің доппен жанасуы мүмкіндігінше аз уақытқа созылуы керек.

Бүйірден жоғарыдан беру де қалықтай түсетін беру ретінде қолданылуы мүмкін. Қимыл-қозғалыс құрылымы бойынша бұл варианттың кәдімгілерден айырмасы жоқ, тек қана доп ұрудың орындалу шарттарын қадағалау керек. Сонымен, қалықтап берудің орындалуы допты ұрудың ерекшеліктері мен техниканың құрылымдық ерекшеліктерін анықтайды.

2.4. Допты берулер

Беруді орындау кезіндегі ойыншының доппен өзара әрекеті мыналарды енгізеді:

- допты қабылдау, міндет – кез келген жағдайда допты ойында қалдыру;
- допты әперу, мақсат – белгіленген жерге немесе белгіленген серіктеске бағыттау.

Сондықтан, мұндай өзара әрекетті тұтас техникалық тәсіл сияқты қарастыруға болады. Дегенмен, жаттығу жұмыстарында допты қабылдау мен беруді белгіленген ойын кезеңінде тұрған (шабуылдауда немесе қорғануда), кезекті міндетті анықтайтын, жеке техникалық тәсілдер сияқты қарау мақсатқа сәйкес.

Беру (тактикалық орындауда екінші беру сияқты) – техникалық тәсіл, оның көмегімен шабуылдай ұруды орындау үшін допты тордың жоғарғы шетінен жоғарыдан бағыттайды. Беруді орындаудың екі жолы (екі қолмен жоғарыдан және бір қолмен жоғарыдан) және бірнеше түрлері бар.

Жоғарыдан екі қолмен беру. Беруді орындау алдында ойыншы дайындалып тік тұрады: бір аяғы екінші аяғының алдында, алдында тұрған аяққа тіренеді. Егер серіктестің сол жақтан беруін күтсе, алға оң аяғын қояды және керісінше. Доппен кездесудің болжалданған орнына адымдап немесе жүгіріп ауысады. Бұл жерде тез старт алу, жолдың бірінші үштен-бір бөлігінде қозғалыс жылдамдығын тез өсіру және доппен кездесу орнын дәл таңдау үшін біртіндеп кідіріп тоқтау. Соңғы адымда кідіріңкіреп барып, тоқтайды; табандарын бір-біріне параллель, бір деңгейде қойған дұрыс —бұл беру кезінде допты дәлірек бағыттауға көмектеседі. Бастапқы жайда аяқтарды тізеден бүгеді (тізе буындарындағы бұрыш 90^0 -тан төмен болмауы тиіс), қолдарды шынтақтан бүгіп, жоғары көтереді, қол білезігін бас бармақ қас деңгейінде тұратындай етіп бетінің алдына шығарып қояды. Екі қолдың сұқ саусақтары мен бас бармақтары үшбұрыш жасайды, ол арқылы ойыншы жақындап келе жатқан допты бақылайды. Қол білезігін тиімді шығаруда ожау тәрізді, сопақша етіп ұстап тұрады.

Доп жақындағанда қарсы қимылды аяқтар бастайды – оларды тізеден жазады. Сәл кешірек қозғалысқа қолдарды енгізеді: шынтақ буындарынан жазыла отырып, олар берудегі доп ұшуын жалпы бағыт сілтейді. Бұл білек буындары осінің иық буындары осіне қарағандағы түзу қозғалысымен іске асырылады. Допты қарсы ұрған кезде аяқтарды тез және батыл жазады, қолдарын біршама баяу.

Беру кезінде доптың ұшу бағытын реттей отырып, қол білезіктері жазылған күйде қалады, бұл кезде алақандар доптың қозғалыс бағытына перпендикуляр тұрады. Саусақтар доп ұруда әртүрлі қызмет орындайды: басбармақ үзіне амортизацияның негізгі жүктеуін және қозғалыстағы допты ұстап тоқтатуды қабылдайды; сұқ саусақтар және аздау дәрежеде ортаң қолдар қол білезігінің негізгі ұратын бөлшектері болып табылады; аты жоқ саусақтар мен кішкене саусақтар доптың ұшу бағытын реттей отырып, оны бүйір жақ бағыттарда ұстап қалады.

Доп ұшып шыққан соң аяқтар мен қолдар толық түзуленгенше, толық тоқтағанша және үзіліске дейін жазылуын жалғастырады. Бұл жағдайда қолдарды шығарып салушы қимылдан соң белгілейді



(7-сурет)

Секіріп доп беруді доп жоғары және ойыншының арт жағына кеткенде орындайды. Жүгіріп келуді және секіруді допты шабуылдай ұру кезіндегідей орындайды (әрі қарай күр). Жоғары секіріп көтерілуде, берудің әдеттегі вариантын орындауға қарағанда, қолдарын қол білезігі ойыншының басынан біраз жоғары болатындай етіп көтеріп қояды. Қарсы ұру қимылы қолдардың белсенді жұмысы мен кеуде мен аяқтардың аздау жұмысына тән. Мұндай берулер тек қана қысқа және қысқартылағын болуы мүмкін. Ең тиімдісі ұшып шығу кезінде дененің ең жоғары нүктеге көтерілуіндегі доп ұрудың орындалуы.



(8-сурет)

Жоғарыдан бір қолмен беру. Оны тек секіргенде және қысқартылған сияқты орындайды. Жүгіріп келу және секіру шабуылдай ұрудағы сияқты орындалады. Жоғары көтерілу кезінде оң (сол) қолын бастан жоғары шығарады және көндіру осіне әкеледі. Шынтақ жоғары көтеріледі және алға бағытталады. Алақанды алға қарай жазып, бастың үстінде ұстайды, саусақтар сәл бүгіліп, ширығып тұрады. Саусақтар жоғарыға доппен кездесуге бағытталады. ұру қимылын қолды шынтақ буынында белсенді жазу арқылы орындайды, иық буыны онша қатыспайды. Доптан ұру итеріп жіберген сияқты, кенеттен, шығарып салусыз болады; саусақтар допты қамти ұстайды



(9-сурет)

2.5. Әперу әдісіндегі оның тактикалық орындалуындағы ерекшеліктері (әперу әдістері)

Қазіргі кездегі ойында әперу – қорғану іс-әрекетін шабуылдаумен тікелей байланыстыратын, шабуылдаудың ең маңызды элементі. Бұл жерде маңызды техникалық міндет – шабуылдаушы ойыншының оның шабуылдай ұруды орындаудағы әрекеттері үшін ең тиімді жағдайлармен қамтамасыз ету, бұл кезде дәл, шапшаң берулерді қолданады және оларды бағыты, биіктігі, ұзындығы бойынша кезектестіреді, алаңдатушы әрекеттерді орындай отырып.

Доптың ұшу жылдамдығы бойынша әперулерді баяу (10 м/сек дейін), тездетілген (16 м/сек дейін) және шапшаң (16 м/сек жоғары) деп бөледі. Доптың ұшу жылдамдығын күбейту үшін жоғарыдан екі қолмен

орындалатын шапшаң және тездетілген әперулер варианттарын қолданады. Доптың ұшу жылдамдығын келесі түрде көбейтеді:

- бастапқы жайда бойын тіктеңкіреп тұрады, аяқтарын тізеден аздау бүгеді (140° шамасында);
- қол білезігінің орналасу қалпы әперу ұзындығына байланысты, бірақ барлық жағдайларда олар баяу әперуге қарағанда, төменірек орналасады;
- ұруды қолдың шапшаң, белсенді қимылымен орындайды, аяқтар мен қолдар бұл кезде бір мезгілде тураланады.

өзгешелігі шығарып салушы қимылдық болмайтыны, сондықтан мұндай әперулер азырақ дәлдеу болады.

Дәл әперулерді орындау үшін жоғарыдан екі қолмен орындалатын баяу әперудің барлық варианттары қолданылады. Мұндай әперулердің дұрыс орындалу шарттары болып мыналар табылады:

- доп астына дұрыс және дәл шығу;
- қолдардың біршама баяу қозғалысында аяқтардың белсенді, шапшаң қозғалуы;
- әперу кезінде шығарып салушы қимылдың доптың ұшу бағытында белсенді орындалуы.

Әперудің бағыт және ұзындық бойынша кезектесуі шабуылдау үшін тордың барлық ойнау бөлігін қолдануды қамтамасыз етеді. Алға әперу алдында қарастырылған.

Артқа әперу. Оны бір аяғын екінші аяғының алдына қойып орындау дұрыс. Бастапқы жайда қолдарын қол білезігі бастың үстінде тұратындай етіп жоғары көтереді (дәлірек, дене ОЦТ-нің проекциясының үстінен). ұру қимыл-қозғалысында бірінші аяқтарын тізеден жазады. Бір мезгілде ойыншы белі мен кеуде жақтарын майыстырады. Сонан соң қолдарын шынтақтан тек қана жоғарыға қарай толығымен жазады. Әперу бағытындағы жоғары көтерілудің қажетті бұрышы тек майысу мөлшерімен реттеліп беріледі, қолдардың қимылымен емес



(10-сурет) *ұзын, қысқа, қысқартылған әперулер.* ұзындығы бойынша әперулер мынадай болып жіктеледі: ұзын – аймақ арқылы бағытталған әперулер (мысалы, 2 аймақтан 4 аймаққа); қысқартылған - өз аймағына бағытталған (мысалы, 2 аймақтан 2 аймаққа). Қысқа әперуде доптың ұшып шығу бұрышы 75 ± 3^0 -ты құрайды.

ұзын әперуде бастапқы жайда қолдарын жоғары шығару кезінде қол білезіктері біршама төмен орналасады, сондықтан да басбармақтар шамамен ойыншының мұратының деңгейінде тұрады. Допты ұрған кезде аяқтың жазылу жылдамдығы жоғары болып қалады, бұл жердегі өзгешелік қолдың күштірек және жылдамырақ қимылдары болып табылады. Доптың ұшып шығу бұрышы 67 ± 2^0 .

Қысқартылған әперуде бастапқы жайда қол білезігін жоғары көтеріп шығарады, басбармақты ойыншының маңдайы деңгейінде орналастырады. Әперуді тіке тұрыңқырап орындайды, аяқты сәл ғана жазады, доптың ұшып шығу бұрышы 85 ± 2^0 құрайды.

Шабуылдау әрекеттерінің күтпегендік әсеріне жету үшін әперу биіктігін кезектестіруге және алаңдатушы әрекеттер қолдануға болады.

Биік, орташа, түмен әперулер. Биіктігі бойынша әперулерді бөледі: аласа – тор үстінен доптың ұшу траекториясының ең жоғары биіктігі 1 метрге дейін, орташа – биіктігі 2 м дейін, биік – 2 м.-ден жоғары. Доптың ұшу траекториясының биіктігі ұрудағы қимыл-қозғалыстың орындалу жылдамдығымен және алдын ала жұмысшы қалыпта жүрелеу отыру өлшемімен реттеледі. Допты биік әперу қажет болған сайын, допты ұрар алдында төменірек отыру керек және допты жылдамырақ ұру қажет.

Алаңдатушы әрекеттердегі әперулер. Қарсыласқа болжалданған шабуыл туралы бұрыс мәлімет беру жолдарының бірі – әперуді орындаушы ойыншының алаңдатушылық әрекеттері. Дайындық фазасы, қарсылас үшін барынша мәлімет беруші ретінде бір техникалық тәсілден алынады, ол негізгісі – басқа тәсілден.

Мысал ретінде, іс жүзінде «лақтырып тастау» деген атпен белгілі әперуді қарастырамыз. Ойыншы дайындық фазасында түзу шабуылдай ұруға тән барлық іс-әрекеттерді орындайды: екпіндеу, секіру, сермеу. Бірақта сермеу кезінде қолын белгілеп қоймайды. Ең жоғары секіру нүктесінде ойыншы кеудесін торға перпендикуляр бұрып, сонымен бір мезгілде басының арт жағынан оң қолын түсіріп, сол қолын секіріп әперу үшін бастапқы жайға көтереді. Сонан соң допты серіктесіне әпереді. Сонымен, алаңдатушы әрекеттердегі әперуді келесі түрде көрсетуге болады:

- басқа техникалық тәсілдің дайындық әрекеттерін орындау (мысалы, шабуылдай ұрудың) немесе осы техникалық тәсілдің басқа вариантын орындау (мысалы, әперуді артқа орындағы келсе, әперу үшін барлық дайындық әрекеттерін алға орындау);
- қажетті әперуді орындау үшін өзгеше бастапқы жайды қабылдау (мысалы, секіріп екі қолмен жоғарыдан әперу немесе екі қолмен жоғарыдан артқа әперу);
- өзінің серіктесіне әперуді орындау.

2.6. Шабуылдаушы соққылар

Шабуылдаушы соққы – допты бір қолмен қарсылас жаққа тордың жоғарғы жиегінен асырып түсірумен аяқталатын шабуылдаудың техникалық тәсілі. Екі жолы бар (тура, бүйір жақтан) және бірнеше түрлері бар.

Тура шабуылдай соғу



(11-сурет) Тура шабуылдай соғуда соғу қимыл-қозғалысын алдын ала дайындалған жазықтықта орындайды. Бастапқы қалып әперуді орындаудағы тіке тұруға ұқсас. Дайындық фазасына екпіндей келу, секіру және сермеу кіреді. Екпіндей жүгіріп келу қимыл-әрекеттің жеткілікті жылдамдығына жету үшін және оны секіру үшін барынша қолдануға қызмет етеді.

Екпіндей жүгіру ұзындығы 2-4 м (әдеттегіше, үш адым). Бірінші адым онша үлкен емес, қозғалыс жылдамдығы үлкен емес. Ол екпіннің жалпы бағытын таңдауды анықтайды. Екінші адым екпіннің бағытын дәлдеп түзетеді. Адым ұзындығы өседі, оның орындалуына уақыт аздау жұмсалады, қозғалыс жылдамдығы көбейеді. үшінші адымда екпіннің горизонталь жылдамдығы адымды қарғып орындайды: аяғын (әдетте оң аяғын) алға созып шығарып, өкшемен тұрады, табан бүгіліп тұрады. Тек оң аяқтың жерге осылай қатаң тұруында ғана кідірушілік нәтиже туады. Басқа аяғы мен ойыншы соңғы адымда жерден кері итеріледі, сүйтіп сәлден соң оны оң аяғының қасына қояды.

Тірексіз жайды дене мүшелерінің қимыл үйлестігі үшін итерілу кезіндегі табанның орналасу қалпы маңызды. Ең тиімдірегі оларды аяқтың ұшымен ішке қарай бұру немесе параллель орналастыру. Екпіндеп келу ұзындығының азаюында және қос адымдап екпіндей жүгіруге өткенде екінші және үшінші, қарғып секіру адымын орындайды.

Қарғып секіріп адымдаумен бір мезгілде екі қолды да артқа әкетеді. Итерілу кезінде бірінші кезекте қимылды қолдар бастайды – доға бойынша арттан-төменге-алға. Бұл құлаштай сермеу қол білезігі бастың үстіне шыққан кезде бірден тоқталады.

Итеріліп шығу қимылында аяқтар біраз кешірек қимылдайды; бұл кезде оларды барлық буындарда жазады. Секіру биіктігі қолдың сермеу қимылы мен екпіндеу соңындағы аяқтың тізеден бүгілу мөлшеріне байланысты болады. Бірақта бұл бұрыш 90^0 -тан кем болмауы керек.

Жерден итеріліп шыққан кезде ойыншы денесі жоғарыға және сәл алға қарай қимыл жасайды – бұл ұшу фазасы.

Құлап түсіру үшін жерден көтерілу кезінде кеудені артқа қарай әкету керек. Мұндай қимыл дене салмағын дене ОЦТ айналасында қайта бөледі, сүйтіп горизонтальды жақ күштерін құраушыға қарама-қарсы бағытталған біршама айналу сәтін тудырады. Бұл дененің ұшу траекториясының ұзындығын азайтуды қамтамасыз етеді.

Ұшумен бір мезгілде оң қолын жоғарыға-артқа сермейді. Сонымен, дайындық фазасындағы қол қозғалысы тырысуға апаратын сермеу мен ұру салмағын екпіндету жолын өсіруші құлаштай сермеуден тұрады. Бұл екі бөлімді қозғалыс бағытын ауыстыру кезіндегі үзіліс бөледі. Құлаштай сермеуде иық қарын бастың артына әкетеді, қол білезігін алақанды жоғары қарата жазады, оң иықты артқа әкетеді. Шынтақтың көтерілу биіктігі ойыншылардың жеке ерекшеліктеріне байланысты түрленеді, бірақ кез келген жағдайда шынтақ иық буындары осінен жоғары болуы керек. Көбінесе ойыншылар «садақ» деп аталатын жайды қабылдайды – кеудесі мен белін майыстырады, аяқтарын тізеден бүгеді, сирағын артқа тартады. Сол қол құлаштай сермеу қимыл-әрекетіне белсене қатысады: оны артқа әкетеді, соның нәтижесінде үлкен кеуде бұлшық еттері созылады.

Допты соғуға қозғалыс жасау дененің вертикалды ось айналасынан бұрылуынан басталады, оны алға шығарып, оң иығын күтереді. Бұл қозғалыс қолға бастапқы жылдамдық береді, ол жұмысқа сәл кешірек кіріседі. Оны шынтақтан туралап жазып, жоғарыға, сәл алға созады, мұнымен допты ұруға жеткілікті биіктік қамтамасыз етіледі. Қол білезігін босаңсытып, доптың үстіне жоғарғы жанынан шарт еткізіп қояды (қолдың еңкею бұрышы шамамен 75^0). Бұл кезде иықта одан әрі алға өткізеді, қолын доппен бірге алға-төменге қозғалтады, қол білезігін білек буынында бүгеді. Допты сырғанап кетпеу үшін саусақ сүйектерімен ұстайды және алға-төменге бағыттайды. Сонан соң иықты одан әрі алға және төменге шығарады, ол алға-төменге қозғалушы қолдың тіреуші ролін атқарады. Қолдың қозғалу жылдамдығы бір қалыпты өседі, ұру сәтінде ол ең жоғары болуы керек.

Соғу кезінде мыналар тиімді болуы мүмкін:

- иекті төмен түсіру, ол мойын-сергіту рефлекстерінің әсерін пайдалануға мүмкіндік береді, мұндай жағдайда ойыншы кеудесінің алдыңғы бетінің бұлшықеттер тобы ширығады;

Соққан кезде дем шығару, бұл ұруды тезірек орындауға себепші болады, себебі бірқатар бұлшық еттер тыныс алу функциясынан басқаға аударылады.

Допты ұрған соң ойыншы міндетті түрде аяқтарын тізеден бүге жерге түседі.

Шабуылдай соғудың түрлері екінші әперу параметрлерімен анықталады және бірқатар ерекшеліктері болады. ұзындық бойынша бөлінетін әперулерде (ұзын, қысқа, қысқартылған), шабуылдай ұру кезіндегі қозғалыс сипаттары бірдей, дегенмен доптың ұшу уақытының өсуімен екпіндеудің ырғақтық-темптік құрылымы өзгереді: екпіндей келудің бірінші және екінші адымдарының орындалу уақыты артады, шабуылдаушы ойыншының әрекеттерінің әперумен келісушілігі жақсарайды.

Практикада биіктік бойынша жоғары және орташа әперулер – баяу, төмен әперулер – тездетілген және шапшаң болады. Жоғары баяу әперудегі шабуылдай соғудың орындалу әдісі бізбен сипатталып қойылған. Төменгі шапшаң әперудегі шабуылдай соғу үшін мыналар тән:

- екпін ұзындығы 1-2 адымға дейін азайту;
- екпіндей жүгіру соңында аяқты азырақ бүгу нәтижесінде тезірек жерден итерілу;
- артқа қарай қолдарын шынтақтан азырақ бүгіп, азырақ ауытқумен сермеу;
- допты ұрғаннан соң қолдардың шығарып салушы қозғалысының аздау болуы.

Тордан алысырақ (1 м көбірек) әперулерде шабуылдай ұрудың орындалуындағы бірқатар ерекшеліктер:

- соғу орны созылған қолмен анықталады, еңкею бұрышы 80-80°;
- соғу қозғалысында ойыншы қолдарын алып жүрумен бір мезгілде бүксе буындарын да бүгеді;
- соғу қозғалысында қолдарын тордың жоғарғы жиегі бағытына апарады.

Бүйір жақтан шабуылдай соғу. Қазіргі ойындарда бүйір жақтан шабуылдай ұрулар сирек кездеседі. Екпіндей жүгіру тура шабуылдай ұрудағы екпіндей жүгірумен бірдей, тек оны торға қарай сүйірлеу бұрышпен орындайды, ал кейде оған параллель орындайды. Жерден итерілу де алдыңғыға ұқсас. ұшу кезінде сермеуді жоғарыдан бүйір жақтан берудегі сермеуге ұқсас орындайды: қолын бір жағына төменге әкетеді, сол қолын жоғары көтереді, кеудесін доп ұратын қолы жаққа еңкейтеді. Соғу қимыл-әрекеті жоғары бүйірден берудегі қимыл-әрекеттерге ұқсас. Ол денесін вертикал осі айналасынан бұрудан басталады, оң иығын алға шығарады, оң қолын арттан-төменнен – алға-жоғарыға допқа қарай сермейді. Сүйтіп допты жоғарғы жақ бүйірінен қол білезігімен ұрады. Одан әрі денесін бұрып, иығымен қолдарын төменге-алға инерция бойынша қозғауды жалғастырады. Допты ұрып болған соң ойыншы екі аяғымен жерге түседі (12-сурет).



2.7. Шабуылдай соғу әдісінің оның тактикалық орындалуындағы ерекшеліктері (шабуылдай соғу әдістері)

Қазіргі ойындарда шабуылдай соғулар - ұпай ұтуды немесе беруді қамтамасыз ететін шабуылдаудың негізгі амалы. Бұл жағдайда жалпы тактикалық міндет қарсыластың тосқауылымен күресу үшін дәл, шапшаң, өзгеше шабуылдай соғулар көмегімен ұтысқа жету болып табылады. Доптың ұшу бағыты бойынша шабуылдай соғуды екіге бөледі: жүгіріп бара жатып ұру (ойыншының екпіндей жүгіру бағыты ұрғаннан кейінгі доптың ұшу бағытымен сәйкес келеді) және қолдарын ауыстырып немесе денесін бұрып ұру (доптың ұшу бағыты екпіндеу бағытымен сәйкес келмейді).

Соққыдан кейін доптың ұшу жылдамдығы бойынша оларды баяу (10 м/с дейін), тездетілген (16 м/с дейін) және шапшаң (16 м/с көп – мұндай ұруды көбіне күш беруші деп атайды) деп бөледі.

Дәлдікке шабуылдай соғуларды орындауда түзу тездетілген соғуларды қолданады (оларды көбіне саусақтық деп атайды).

Тездетілген шабуылдай соғу. Дайындық фазасының соғу құрылысы (екпіндеу, секіру, сілтеу) айтылған шапшаң соғу құрылысына ұқсас келеді. Соғу қимылында қолын шынтақтан сәл бүге жоғары шығарады. Допты ұруды қолды шынтақтан туралаумен бір мезгілде қол білезігімен шарт еткізіп ұру арқылы жүзеге асырады. Допты соққанда қол қимылы бірден кідіреді, ол тоқтайды, шығарып салушы қимыл өте мардымсыз.

Доптың ұшу жылдамдығын арттыру үшін шабуылдай соғу варианттарын қолданады: түзу, жүріп бара жатқанда шапшаң, бүйір жақтан. Бұл кезде сілтеудің ауытқу ені үлкейеді, дене кеуе және бел жақтардан майысады («садақ» жайы), аяқтар тізеден бүгілген, ұру қимылы едәуір ауытқу енінде болады.

Ойында (әсіресе үлкен және жоғары дәрежедегі командалардың) дәл және шапшаң шабуылдай ұрулар күтілген нәтижені әкелмеуі де мүмкін, себебі қарсылас тор түбінде сенімді қорғаныс – тосқауыл ұйымдастырады. Сондықтан тосқауылға қарсы күрес варианттарын қолданады:

- тосқауылдың жанынан соғу – кеудені бұрып, түзу шапшаң шабуылдай соғу, қол ауыстырумен түзу тездетіп соғу;
- тосқауылдан жоғары соғу – жүріп бара жатып тура тездетіп соғу;
- тосқауылдан жоғары алдау – жүріп бара жатып түзу баяу соғу;
- тосқауылдың жанынан алдау – қолды ауыстырумен түзу баяу соғу;
- тосқауыл бойынша соғу аутқа ыршып түсумен бірге – жүріп бара жатып түзу шапшаң соғу, бүйір жақтан соғу.

Кеудесін бұрып шабуылдай соғу. Соғуды үш кезеңде орындайды (13-сурет):



1-кезең – әдеттегі соғу кезіндегі сияқты орындалатын дайындық әрекеттері (екпіндеу, секіру, сілтеу). Олардың ерекшеліктері мынадай: ұру кезінде оңға ауыстыруда ойыншы допты соғу аймағының оң жағына қалдырады (ол ойыншыға дейін жетпейді); соғу аймағы өзіне бағынышты ось пен алға-жоғарыға созылған оң қол арасында тұрады; солға ауыстырудағы шабуылдай ұруда доп соғу аймағының сол жағында болуы керек (ойыншы оны сәл өткізіп жібереді).

2-кезең – ауада дененің оңға немесе солға бұрылуы;

3-кезең – жаңа бағытқа жүріп бара жатып шабуылдай соғуды орындау, екпіндеу бағытымен сәйкес келмейді.

Қолды ауыстырумен шабуылдай соғу. Бұл жердегі дайындық фазасы жүріп бара жатып ұрудағы сияқты. ұру қимылында оңға ауыстыруда қолды доға бойынша қол білезігін доптың сол жағында жататындай етіп, оңға-алға апарды. Бір мезгілде қол білезігі әсер етіп, оң қолдың бас бармағын төмен түсіреді, оң иықты біршама көтеріп, сол иықты түсіреді.

Допты соққаннан соң қолды доптың ұшуына бағыт бере, сәл төмен түсіреді



(14-сурет)

Соғу қимылында солға ауыстыруда қол вертикалды осьтен доға бойынша алға-оңға қозғалады, қол білезігі бұл кезде доп үстінде, оң жағында жатуы керек. Қолды қозғаумен бірге сол иықты біршама алға шығарады. Допты соққаннан кейін қолды төмен-алға түсіреді.

Баяу соғулар (алдаулар). Кейде ойында допты торға жақын бағыттау, тосқауылдан асырып лақтыру немесе сақтандырылмаған аймаққа лақтыру қажет болады. Тосқауылдан жоғары алдау кезінде жүру барысындағы баяу түзу соғуды қолданады. Барлық дайындық әрекеттерін кәдімгі шабуылдай соғудағыдай қолданады. Соғу кезінде қолды тездетілген шабуылдай соғудағыдай орналастырады: жоғары тіке шынтакты сәл алға, бүге шығарады, допты соққанда шынтакты жазады, «рюмка» сияқты орналасқан саусақ серіктерімен соғады (жоғарыдан бір қолмен әперудегі сияқты).

Тосқауылдың жанынан алдау кезінде қолды оңға немесе солға ауыстырумен болатын баяу шабуылдай соғуды қолданады.

3. Қорғаныс әдісі

3.1. Орын ауыстыру әдісі

Қорғаныстағы орын ауыстыру әдісі старттық тік тұру, жүру, жүгіру, секіруден тұрады. Ол шабуыл жасаудағы орын ауыстыруға ұқсас.

3.2. Қарсы әрекет жасау әдісі

Допты қабылдау.

Бұл қарсыластың шабуылдаушы іс-әрекетінен кейін ойында допты калдыруға мүмкіндік беретін қорғаныстың техникалық әдісі. Оны үш тәсілмен жүзеге асырады: жоғарыдан екі қолмен, төменнен екі қолмен, төменнен бір қолмен.

Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау. Қарсыластың шабуылшы іс-әрекетінде доптың ұшу жылдамдығы өз серігінің допты бірінші өткізуіне карағанда жоғары болады. Бұл допты жоғарыдан екі қолмен қабылдаудың ерекшелігін анықтайды. Допты өткізгеннен кейін аяқты біреуі екіншісінің алдында болатындай етіп қояды. Егер допты өткізуді ойыншыдан сол жаққа қарай бағыттау қажет болса, оң аяқты алдына қойған жүн және керісінше шамамен бет деңгейіне қолды шығарған кезде қол саусақтары күштенеді. Бұл жоғарғы жылдамдықпен ұшатын допты соғудың амортизациясымен байланысты. Соққы қозғалысында жалпы құрылым сақталады, бірақ аяқ пен қол қозғалысының амплитудасы аз, қозғалыс шапшаңырақ. Жанамалы қозғалыс минимальды. Мұндай тәсілді доп ойыншыға тікелей төмен немесе одан тысқары ұшқан кезде орын ауыстырғаннан кейін және арқа, бел-арқаға құлағанда орында орындауға болады.

Арқаға құлай отырып, допты қабылдаған кезде



(сурет 15) орын ауыстырғаннан кейін ойыншы соңғы қадаммен тізені бүгіп, бір аяғын (әдетте сол аяқты) біршама алға қояды. Бірмезгілде қолды бет деңгейіне дейін шығарады. Соққы қозғалысын допты жоғарыдан екі қолмен өткізгендегі сияқты орындайды. Соққы бергенде ойыншы иығын біршама артқа тастап иіледі, осыдан дене салмағы негізгі күш орталығына қайта бөлінеді және тепе-теңдік бұзылады. Соққыдан кейін ойыншы аяқтың

артындағы өкшеге отырады да топтасады, кеуде бөлігіне иіле отырып, басын иеді және арқаға құлайды. Қол бұл кезде бастапқы жағдайды сақтайды.

Арқа-санға құлай отырып, допты қабылдағанда



(сурет-16) алдын-ала жасалынған орын ауыстырудан кейін ойыншы соңғы қадамда ұмтылады- бір аяғы тізеден бүгіледі, екіншісі басқа жаққа созылады. Бірмезгілде бет деңгейіне дейін қолды шығарады. Соққы жағдайы суреттелгенге ұқсас. Соққыдан кейін ойыншы өкшеге отырады, созылған аяғына қарай кеудесін бұрады және бірте-бірте белге, иілген аяққа және арқаға тигізе отырып, алаңға түсіреді. Аяқты шапшаң қозғалтып, домалағаннан кейін ойыншы тұрады және кезекті іс-әрекет үшін бастапқы жағдайды қабылдайды.

Арқаға және арқа-санға тоңқалаң асуды орындаған кезде иық арқылы тоңқалаң асуды орындауға болады. Бұл үшін тез тұрып бастапқы жағдайды алуға мүмкіндік беретін қозғалыс инерциясын қолданады.

Допты төменнен екі қолмен қабылдау. Бұл қазіргі заманғы ойында допты қабылдаудың негізгі тәсілі



(сурет17). Доппен кездесу орнына қадаммен, секірумен немесе жүгірумен орын ауыстырады.

Соңғы қадамда қолды алға шығарып қол саусақтарын біріктіреді. Қолдың ұшын жұдырыққа қыса біріктіруге болады. Бір аяқты екіншісінің алдына қойған жөн: бұл кезде дене күшінің негізгі орталығы түседі, аяқ тізеден бүгіледі, сан біршама еңкейеді. Қолды доптың ұшу траекториясына перпендикуляр қойған дұрыс. Доптың жақындағанда кездесу қозғалысын аяқтар бастайды: оларды тізеден бүгеді; ойыншының денесі жоғары және біршама алға көтеріледі (бұрыш шамамен 20°). Аяқты тез түзулейді, бұл қол үшін қозғалыстың алғашқы жылдамдығын құрады. Қолды іске біршама кейін қосады. Олардың қозғалыс жылдамдығы елеулі өспейді. Допты соғуды білекпен орындайды. Доппен жанасу уақыты өте аз, сондықтан қолдың жанасу қозғалысы доптың ұшу бағытын бақылау үшін маңызы бар. Бұл кезде аяқты толығымен түзулеп, қолды алға созады.

Допты төменнен бір қолмен қабылдау. Осылайша ойыншыдан алыс ұшып келе жатқан допты қабылдайды. Доп жақындағанда алақан оған жолды бүгеуі тиіс. Соққы қозғалысын тек ғана қол орындайды, аяқтар оған қатыспайды. Қолдың саусақтарын қысып, бүгіп жұдырықпен немесе алақанмен соғуға болады



(сурет18). Мұндай тәсілді орнында орын ауыстырғаннан кейін және бел-сан және кеудеге құлағанда, егер доп ойыншыдан алыс ұшатын болса орындауға болады.

Арқа-санға құлай отырып, допты қабылдағанда қозғалыс суреттелгенге ұқсас, допты соғу допты бір қолмен қабылдау типі бойынша жүзеге асырылады. Кеудеге құлай отырып, допты қабылдағанда



(сурет 19) ойыншы соңғы қадаммен алға қарай еңкейеді, одан кейін итерумен аяқтың алдында тұрған жылдам қозғалыспен санды төмен жоғары жібереді, қолды алға шығарады. Бірмезгілде итерумен артта тұрған аяқты шапшаң қозғалыспен тізеден бүге алға шығарады. Допты алақанның сырт жағынан ұшыру фазасында төменнен жоғары қозғалыспен соғады. Соққыдан кейін екі қолды алға шығарып, иықтан біршама кең жан-жаққа созады. Бірмезгілде тізеден бүгілген алда тұрған аяқты шапшаң қозғалыспен алға шығарады.

Тұлғаны кеуде және бел бөліктерінде бүгіп, басты артқа тастайды. Одан әрі қолды тіреп, шынтақты бүгеді. Ойыншы кеудеге отырып, іші мен санына тоңқалаң асып домалайды. Тәсілді орындағаннан және құлағаннан кейін ойыншы тұрып бастапқы жағдайды қабылдайды.

3.3. Допты қабылдау әдісінің оны тактикалық жүзеге асыру кезіндегі ерекшеліктері (қабылдау әдістері)

Қазіргі заманғы ойында допты қабылдау- командалық қорғаныс әрекеттерінің, әсіресе қарсыластың добын қабылдағанда алдыңғы элемент. Оны екі салыстырмалы дербес бөліктерге бөлуге болады:

1. Допты қабылдау – негізгі міндет оны қабылдау, қарсыластың шабуылшы іс-әрекеттерінен кейін ойында қалдырғанда
2. Допты қабылдағаннан кейін допты беру, негізгі міндет – допты өз серігіңе дәлірек бағыттау.

Осылайша қабылдаудың жалпы тәсілдік міндеті – қарсыластың шабуылшы іс-әрекеттерінен кейін допты ойында қалдырып, қабылдағаннан кейін шабуылды дамыту үшін оны серіктесіне бағыттау. Тәсілдік міндетті жүзеге асыруда жеке міндеттер болып табылатындар:

-қарсыластың ойынға қосқан добын қабылдау және оны алдыңғы сызыққа кезекті өткізу (белгілі бір серіктеске немесе орынға); бұл жағдайда допты бағытталған жағдаймен – екі қолмен жоғарыдан, екі қолмен төменнен қабылдаған жөн.

-қарсыластың шабуылшы соққысынан допты қабылдау, мұнда негізгі міндет допты "көтеру" болып табылады. Сондықтан оны бағытталмаған жағдайда – екі қолмен төменнен, құлаған кезде екі қолмен жоғарыдан, арқасанға және кеудеге құлаған кезде бір қолмен төменнен қабылдаған жөн.

- тосқауыл қоюды өзін-өзі сақтандырғанда допты қабылдау, мұнда бағытталмаған жағдаймен – екі қолмен немесе бір қолмен төменнен қабылдаған жөн.

Бағытталған жағдаймен допты қабылдау. Екі қолмен жоғарыдан допты қабылдау тәжірибеде салыстырмалы сирек кездеседі. Көп жағдайда допты екі қолмен төменнен қабылдайды. Оның ұшу бағыты тұлғаның қозғалысымен реттеледі. Қажетті жағдайда допты қабылдап, оны алға өткізгенде кеуденің алға иілуі сақталады. Егер допты өзіңнен жоғары бағыттау қажет болса, кеудені вертикаль орналастырады. Допты өткізуді артқа орындағанда ойыншы біршама кеуде және бел бөліктерінде бүгіледі, иық артқа жіберіледі. Ұшу траекториясының биіктігі алдын-ала отырғанда аяқты бұғу шамасымен реттелінеді.

Тосқауыл қою.

Тосқауыло қою – қорғаныстың техникалық тәсілі, оның көмегімен қарсыластың допты ойынға қосу немесе шабуылшы соққысынан кейін ұшқан доптың жолы бүгеледі. Көптеген жағдайларда оны орын ауыстырғаннан кейін орындайды. Ойыншы тордың жанында оған бетімен қарап тұрады, аяқ иық енінде бір деңгейде тізеден бүгіледі, өкше параллель орналасады. Қол шынтақтан бүгіліп, қол саусақтары кеуденің алдында болады



(20 сурет). Доппен кездесу орны көзделетін жерге 2м дейінгі қашықтыққа секірумен, 2-3 м қашықтыққа тіркеме адыммен, 3 м аса қашықтыққа жүгірумен, одан кейін торға бетімен бұрыла орналасады.

Соңғы адымды секірмелі және СТОПОРЯЩИЙ сияқты орындайды. Егер шабуылшы соққыда СТОПОР өкшеге келетін болса, онда тосқауыл қоюда СТОПОРЯЩИЙ қозғалыс үкшенің ішкі бөлігімен жүзеге асырылады.

Жүгірумен орын ауыстырғаннан кейін ойыншы алдын-ала торға бұрылады, ал одан кейін СТОПОРЯЩИЙ қозғалысты орындайды. Екінші аяқты иық еніне қояды, одан кейін жүре отырып, бірмезгілде шынтақты біршама түсіреді.

Секіру уақытында қозғалысты қолдар бастайды, одан кейін аяқтар. Тіректен бүліне отырып, ойыншы қолды тордың үстіне олар шынтақтан бүгілетіндей етіп шығарады. Иық торға қатысты кішкене бүгіледі, қол саусақтары жазылады және оптимальды күштегенді, алақандар торға параллель болады



(21 сурет). Доп жақындағанда қолды шынтақ буындарында созады да алға-жоғары қозғайды. Бірмезгілде саусақтарды бүгіп жоғары-төмен қозғалтады. Допты соққан кезде қол ұшы соққыны тежейді және қарсыластың жағына допты алға-төмен бағыттайды. Тосқауыл қоюды аяқтағаннан кейін қол ұшын жоғары көтеріп, ойыншы төмен түседі және бүгілген аяққа отырады.

Тосқауыл қоюдың маңызды элементі болып секіру үшін орын мен уақытты таңдау және тор үстіне қол қою табылады. Шабуылшы соққыға қарсы тосқауыл қойғанда орынды тосқауыл қоюшы шабуылдаушы ойыншының жүгіру сызығын жалғастыратындай орналасуды таңдайды. Ауыспалы шабуылшы соққыға тосқауыл қоюды топтық тосқауыл қоюда

жүзеге асырады; бұл жағдайда секіру үшін орынды ойын барысында тосқауыл жасайтын ойыншы таңдайды, ал басқа ойыншы оған икемделеді. Ойынға қосылған допқа қарсы тосқауыл жасағанда тосқауыл қоюшы ойыншы орынды соққы қозғалысын орындаушы допты беруші ойыншының қолы осы орын бағытында қозғалатындай етіп таңдайды.

Тосқауыл қоюшы ойыншының секіру сәтін таңдау допты беруші және шабуыл жасаушы ойыншының іс-әрекеттерімен анықталады. Нақты бағдар болып мыналар қызмет ете алады:

- торға жақын бағытталған жылдам соққыда – шабуылдаушы ойыншы сілтегенде қолды вертикальды қиылыстыру;
- тордан аластатылған жылдам соққыда – шабуыл жасаушы ойыншының қолдарының соққы қозғалысының басталуы;
- төмен жылдамдатылып өткізілген жылдам соққыда – аяқты тіректен шығару сәті немесе шабуылдаушы ойыншыны итергенде қолды бастың үстіне шығару;
- жылдам өткізілген жылдам соққыда – бірмезгілде шабуылдаушы ойыншымен;
- бүйірден шабуылдаушы соққы кезінде – шабуылдаушы ойыншының қолдарының соққы қозғалысының басталуы;
- допты ойынға қосқанда – доптың торға жақындауы.

Тосқауыл қоюшының шабуылдаушы соққыға қарсы секіруді бастау үшін жасайтын барлық бағдарлары шабуылдаушы мен тосқауыл жасаушы ойыншылардың бойы шамамен бірдей болғанда тиімді екенін айта кеткен жөн. Бойы төмен тосқауыл қоюшы ойыншыға біршама ерте, ал бойы жоғары ойыншыға кеш секірген жүн. Әрбір жекелеген жағдайда мұндай түзетулерді ойын шартына және шабуылдаушы ойыншылардың индивидуальды ерекшеліктеріне тәуелсіз енгізген жөн.

3.4. Тосқауыл қою әдісінің оны тактикалық жүзеге асырудағы ерекшеліктері

Қазіргі заманғы ойында тосқауыл қоюды табысты қолдану команда ойынының тиімділігін анықтайды. Бұл қорғаныстың маңызды техникалық әдісі. Оның тактикалық міндеті қарсылас команданың соққылаушы іс-әрекеттеріне қарсы алғашқы қорғаныс эшалонын қамтамасыз ету болып табылады. Тактикалық міндеттің жекелеген шешімдері болып мыналар табылады:

-команданың жекелеген әлсіз орындарын қорғау (допты қабылдау әдістерін әлсіз меңгерген ойыншының бос орны); бұл аймақтық тосқауыл қою, бұл жерде қимылдық тосқауыл қою варианттары сай келеді;

-қарсыластың шабуылдаушы соққыларын бейтараптандыру және осылайша бүкіл алаңды қорғау; бұл //////////////// тосқауыл қою, бұл жерде қимылдық тосқауыл қою варианттарын қолданған жөн.

Қимылдық тосқауыл қою. Қимылдық тосқауыл қимылдық емеске ұқсас. Қолды тордан жоғары шығарғаннан кейін оларды қорғанысқа ойнаушы

команданың алаңына доптың жолын бүгеу үшін оның ұшу бағытына тәуелді солға немесе оңға ауыстыруға болады.

4. ОЙЫН ТӘСІЛІ

4.1. Негізгі түсініктер

Ойын тәсілі – бұл жеке, топтық, командалық қимылдар көмегімен команданың спорттық күресті ұйымдастыруы.

Тәсілдің негізгі міндеті – анықталған қарсыластарға қарсы нақтылы жағдайларда ойын жүргізудің түрлерін, жолдарын, амалдарын анықтау.

Ойын тәсілі ойыншылардың әдістік шеберлігі деңгейімен анықталады. Оның дамуының негізгі қозғалымдылық күші шабуыл мен қорғаныс арасындағы күрес болып табылады. Шабуылдаудың болуы қорғаныстың амалдары мен жолдарын іздеу қажеттігін көздейді.

Барлық техникалық тәсілдер мен олардың орындалу жолдары ойын жүргізудің амалдары болып табылады.

Қарсыласпен күресте қолданылатын ойыншылардың жеке, топтық және командалық қимылдарын ойын жүргізу амалдары деп атайды.

Жеке қимылдар – бұл берілген ойын сәтіндегі белгіленген тактикалық міндеттерді шешуге бағытталған ойыншының әрекеті.

Топтық қимылдар – нақтылы міндетті орындаушы екі немесе бірнеше ойыншылардың өзара іс-әрекеттері.

Командалық әрекеттер – бұл шабуыл мен қорғаныста белгіленген міндеттерді орындауға бағытталған команданың барлық ойыншыларының өзара іс-әрекеттері.

Ойын жүйесі – бұл ойыншылардың қызметі мен алаңдағы орналасуына негізделген команда әрекетінің белгіленген ұйымдастыруы.

Тәсілдік қисындастыру – бұл шабуылдың немесе бақылаудың аяқталуы үшін олардың біреуіне жағдай жасауға бағытталған ойыншылардың өзара әрекеттесуі.

Ойын жүргізу түрлері – бұл ойын жүргізудің белгіленген қарқыны мен стилінде, ауысу тактикасы мен үзілістерде, ойын тәртібін қадағалауда, белсенді күрестер көрінуінде білінетін команда әрекеттерінің байқалу сипаты.

Ойын тәртібі – бұл әрбір ойыншы қимылдарының командалық әрекеттерге бағынуы, бүкіл ойын және турнир бойында қойылған міндеттерді айқын орындауға ұмтылу, ерекше жинақылықты сақтау және міндеттерге сәйкес бір қимылдан екінші қимылға ауыса білу.

Қазіргі волейболда шабуылдағы тактикалық қимылдарды анықтайтын жаңа терминдер пайда болды, олар келесі мағыналарды білдіреді:

«Жай». Бұл термин күрделі жағдайларда допты әперуші ойыншының жақын серіктесіне допты жоғары траекториядан аймаққа қисындастыруларды ойнатпай беруін білдіреді. Мұндай сәттер шабуылдаушы ойыншылардың әртүрлі жағдайларға байланысты тактикалық қисындастыруды ойнатуға үлгере алмау кезінде немесе әперуші ойыншының

өзі ыңғайсыз жағдайда қалған кезінде немесе доптың өзінің тұрған жері қисындастыруды қиындатқан кезде пайда болады.

«Бірінші қарқынмен». Бұл атау тәсілдік қисындастыруды бірінші бастайтын (немесе бірінші қарқындағы ойыншы) ойыншымен анықталады. Әдеттегідей, төменнен допты ұрып беруге дәл сол барады, себебі басқа ойыншы да төменнен беріп шабуылдай алады, бірақ ол бірінші ойыншыдан соң қимылдайды.

«Екінші қарқынмен». Біріншінің әрекетінен соң бұл қисындастыруды ойнатуға қалған барлық ойыншылар кіріседі. Бұл кезде алдыңғы сызықтың барлық үш шабуылдаушысы және артқы сызықтың ойыншысы ойынға қосылған кезде шартты түрде қисындастырудың екі жүрістік, үш жүрістік және төрт жүрістік варианттарын жіктеуге болады. Әрқайсысы өз аймағында және серіктесінің аймағында әрекет жасай алады және әрекет бағыты мен сәтін көрсете отырып, кез келген шапшаңдықта допты ұруға екінші, үшінші, төртінші немесе біреумен бірігіп қимыл жасай алады.

«Бір қарқынмен». Бұл жағдайда допты соғуға бір немесе әртүрлі аймақта екі немесе үш шабуылдаушының бір мезгілде секіріп шығуына болады.

«Аймақ». Әрбір шабуылшы әрекеті үшін аймақтағы ең қолайлы орын анықталады. «Аймақ» ұғымы сонымен қатар бір аймақта екі (үш) шабуылшының қатысуымен орындалатын белгілі бір тәсілдік қисындастыруға қатысты болады.

«ұшу». Шабуылшы допты солғуға секірген кезде және допты берушінің тордың жоғарғы жағында пайда болған төмен тіке жоғарыға немесе сәл қисық сызық бойынша секіреді.

«Атылу». Ереже бойынша, аймақтан аймаққа өтуде немесе аймақ арқылы орындалатын, тор бойымен төменнен шапшаңдықпен допты соғуды білдіретін термин.

«Жартылай атылу». Бір жарым метр биіктіктен жоғары емес тор бойымен жылдамдатылып берілген допты соғу. Беру аймақтан аймаққа немесе аймақ арқылы болуы мүмкін. Жылдамдатылған беруде доптың ұшу жылдамдығы төмен, ал сызығы біршама жоғары болады.

«Толқын» және «эшелон». Бір үлгідегі тәсілдік қисындастырулар, шабуылдаушы ойыншылардың торға байланысты орналасуы бойынша шартты түрде ажыратылады. Ереже бойынша, нақты қисындастыруға екі шабуылшы қатысады. Олардың біреуі бірінші шапшаңдықпен допты соғуға шығады. Бірінші ойыншы секіруден соң төменге түсіп келе жатқан сәтте, екінші ойыншы жоғары секіреді. Ереже бойынша, олар бір-бірінен бір жарым метр қашықтықтан алыс секірмейді. Допты екеуінің біреуі соғуы мүмкін. Егер допты екінші шабуылшы соқса, онда допты соғуда бірінші ойыншы мүлт кетті деген әсер туады.

«Толқын». Екі шабуылмен де әдетте допты соғуға бір аймаққа шыққан кездегі және берудің тор бойымен орындалуындағы ойын кезеңі.

«Эшелон». Бұл тәсілдік қисындастыруды екі ойыншының допты соғуға бір аймаққа бірінің артынан бірі торға перпендикуляр шығу кезінде өткізеді.

Бірінші шабуылшы екіншісін қорғап жабады. Сондықтан қисындастыруды «таса» деп те атайды. Егер соғуды екінші ойыншы орындаса, доп бұл кезде тордан біршама алаң түкпіріне таман беріледі.

«Крест». Бұл қисындастыруда допты соғудағы шабуылшылардың ауысу жолдары қиылысады.

«Түзу крест». Оны допты беруші ойыншының алдында тұрған шабуылшы допты ұруға бірінші шыққан кезде, ал екінші шабуылшы оның жолын қиған кезде орындайды. Екінші шабуылшының доп берушінің алдында да, артында да тұруы мүмкін.

«Кері крест». Алғашында доп берушінің артында тұрған, бірақ алдына шығып ойнайтын шабуылшының доп ұруға бірінші болып шыққан кезінде орындалады. Екінші болып доп соғуға доп берушінің алдында тұрған шабуылшы біріншінің жолын кесе шығады. Түзу және кері крест тактикалық қисындастыруын доп беруші ойыншының алдынан да, артынан да орындауға болады.

«Кішкене крест». Бұл жерде шабуылға көршілес аймақтардың ойыншылары қатысады.

«үлкен крест». Бұл тәсілдік қисындастыруда шабуылда бір аймақтан соң тұрған ойыншылар қатысады (4 және 2 аймақтар).

«Қос крест». Бұл тәсілдік қисындастыруды алдыңғы сызықтың барлық үш ойыншысы шабуылға қатысқан кезде және олардың соңғысының біріншісінің және екіншісінің жолын допты ұру үшін қиып өткен кезінде орындайды.

«Морита». 1969 ж. ГДР-де әлем Кубогын ойнатуда жапон ойыншысы Моританың бірінші рет көрсеткен доп соғуы.

Екінші секірумен немесе «моритамен» доп ұруды доп беруші ойыншының артынан немесе алдынан орындайды. Шабуылшы жүгіріп алады, секіру үшін ұшу алдында тізесін бүгіп отырады, сүйтіп, аяғын төменнен допты соғу үшін секіруге бүге бастайды, бірақ ең соңғы сәтте қимылын кідіртіп қалады. Соғу үшін допты шамамен бір метр биіктікте береді. Содан соң шабуылшы қайтадан жоғары көтеріліп, допты соғып жібереді.

«Қайта келу». Бұл жерде шабуылшы соғуды доп берушінің алдынан да, артынан да орындайды. Шабуылшы доп берушінің алдында тұрады, ал ұруға оның артына шығады, содан соң қайтадан доп берушінің алдына шығады да, допты ұрып жібереді және керісінше, шабуылшы доп берушінің артында болған кезде, ол доп ұруға оның алдына шығады, сонан соң қайталап өз орнына оралып, доп ұруды орындайды.

«Екі рет қайта келу». Бұл жағдайда шабуылдаушы ойыншы екі рет қайта келеді. Доп берушінің алдында бола тұрып, ол допты ұруға оның артына шығады, сонан соң оның алдына қайта оралады және доп сол арада кетіп қалады да, допты қайтадан барып, оның арт жағынан ұрады. Керісінше, шабуылшы доп берушінің артында болған жағдайда, соғуға оның алдына шығады, содан соң алдыңғы орнына қайта оралады да, дәл сол сәтте допты соғуға доп берушінің алдына қайта шығады.

«Айла». Бұл тәсілдік амал шабуылшы доп берушінің алдында тұрғанда және соғуға оның алдына шығып, дереу айла жасап, доп берушінің артына шығып, доп соғуды оның артынан орындағанда орындалады. Керісінше, шабуылшы доп берушінің артында тұрған кезде, доп соғуға оның алдына шығады, бірақ дереу айла жасап, доп соғуға доп берушінің алдына шығып, допты соғады.

«Имек». Бұл жағдайда шабуылдай соғуды әдетте тордың орталығында, ойыншы соғуға доп берушіден шамамен бір жарым метрге шыққанда орындайды. Соғатын доптың ұшу сызығы доп беруші мен шабуылшының арасында кішкентай доға сияқты болады, басқаша айтқанда допты соғуды тек ғана доп берушіден тыс төменнен орындайды. Кейде мұндай қисындастыруды «менен әрі» (бұл команданы доп беруші ойыншы береді) немесе «маған қарай» (онда шабуылшы доп берушінің айналасына секіреді) деп атайды.

Ойыншылардың өзара әрекеттесуінде бұл тәсілдерді көрсету үшін ойынның әртүрлі сәттерінде, әртүрлі орналасуларда өзіне тән белгілері болады.

4.2. Ойыншылардың міндетті қызметтері

Команда әрекеттерін ұйымдастыру үшін ойыншылар арасындағы міндетті қызметтерді бөлу қажет.

Әрбір ойыншыны қалыптастыру екі бағытта өтеді: ойынның жан-жақтылы бағдарында жетілдіру және белгілі бір қызметті орындау үшін ерекше дағдыларда жетілдіру. Бұл дағдылар өзара бірімен бірі байланысты.

Бірінші қарқындағы шабуылшы ереже бойынша, бұл тұрақты және нәтижелі соғуларға ие ойыншы. Әдетте, ол шабуылдауда төменнен берулерде ойнайды. Бірінші қарқындағы шабуылшыға орталық тосқауылшы қызметінде жүктеуге болады. Жекеше тосқауылдарда ол басқа ойыншылар сияқты қарсыластың нақты шабуылшыға қарап тапсырма бойынша әрекет жасайды.

Бірінші қарқындағы шабуылшы қызметі кеңейе түседі, бірінші кезекте барлық аймақтардағы әртүрлі берулердегі шабуылдай соғудың әртүрлілігіне байланысты, сонымен қатар дайындық деңгейінің елеулі көтерілуіне байланысты.

Екінші қарқындағы шабуылшы жан-жақтылы дайындалған ойыншы болуы керек – жан-жақтылы физикалық дамыған, қозғалымды, тез бағыт таба білетін, ұшқыр тәсілдік ойлана білетін. Ол күрделі тәсілдік қисындастырулардың көпшілігінде барлық аймақтарда әртүрлі шабуылдай соғуларды меңгереді.

Екінші қарқындағы шабуылшымен тосқауылдауда шеткі немесе орталық тосқауылшының қызметі белгіленеді. Олардың қызметі шабуылдау және қорғану әрекеттерін жетілдірумен кеңейеді.

Байланыстырушы ойыншының командалық әрекеттерді ұйымдастыру қабілетін меңгеруі қажет және негізінен шабуылдауда, жан-жақты техникалық дайын болуы керек, әсіресе, әртүрлі жағдайларда екінші өткізуді жақсы меңгере білуі керек. Ақылды, сабырлы, байқағыш, ойын

жағдайларында тез жүн таба білетін, өте жақсы көруге ие байланыстырушы ойыншы қисындастыру ойынын бағыттауға бейім.

Шабуылдаудағы оның негізгі міндеттері: қарапайым және күрделі тәсілдік қисындастыруларда соғу үшін допты адрес бойынша дәл бағыттау, әрбір шабуылшының ерекшеліктерін ескере отырып, тосқауылдаушы қарсыластың орналасуын ескере отырып, қисындастыруларды ойынға қосу, соғуға доп өткізу үшін тек допты алу кезінде ғана емес, сонымен қатар ойын барысында да артқы сызықтан шыға білу, қарсы шабуылдарда шабуылдауда бастама көрсету.

Қорғану әрекеттерінде байланыстырушы ойыншыларға келесі міндеттер жүктеледі: тосқауыл қоюда жеке және топтық тосқауылдарды меңгере білу, қауіпсіздендіру кезінде және шабуылдай ұруда қабылдау кезінде шапшаң және қозғалымды болу; егер қажет болса, үлкен әрекет ауданын өз бақылауына алу және команданың жауынгерлік рухын көтермелей отырып, қорғануда айқын ойнау.

Ойыншылар қызметін өздіксіз жетілдіру қажеттігі бірінші кезекте жан-жақты дайындықты талап ететін ойын ерекшелігімен анықталады.

4.3. Команданы жасақтау

Команданы жасақтау ойыншылардың әрқайсысының жеке ойынының күшті жақтарын ескере отырып, іріктеуді және оларды бастапқы орналасудың сызықтары мен аймақтары бойынша орындайтын қызметтеріне үйлесімді тиімді болуын күздейді (4-1, 3-6, 2-5 аймақ).

Жасақтау кезінде тек бастаушы алтылықтың құрамы ғана емес, сонымен бірге бастаушы алтылық ойыншыларының қызметтерін қайталауға қабілетті ойыншылар кіруі тиіс барлық команда құрамы да анықталады.

Команданың бастаушы алтылығын іріктеудің бірнеше варианттары болуы мүмкін. Кейінгі кездері іс жүзінде екі вариант таралған:

- 1) Төрт шабуылдаушы және екі байланыстырушы (4-2);
- 2) Бес шабуылдаушы және бір байланыстырушы (5-1).

4-2 жасақтау варианты бірдей қызметтегі ойыншыларды (екі байланыстырушыны, екі көмекші шабуылшыны және екі негізгі шабуылшыны) карама-қарсы аймақта орналастыруды көздейді. Соның ішінде байланыстырушы ойыншылар бастапқы орналасуда негізгі шабуылшылармен де, көмекші шабуылшылармен де қатар орналаса алады (3-6; 2-5; 4-1 аймақтарында).

5-1 вариантында байланыстырушы ойыншы команданың бастапқы орналасуының кез келген аймағында орналаса алады. Бұл кезде оған карама-қарсы аймақта екінші өткізуді меңгере алатын шабуылшы ойыншының болғаны дұрысырақ.

4.4. Тәсілдің жіктелуі

Волейболда ойын тәсілін шабуыл тәсілі мен қорғану тәсіліне бөлу қабылданған, соның ішінде ұйымдастыру принципіне байланысты

ойыншылар әрекетінің келесі топтарын айырады: жеке, топтық және командалық.

Бұл топтардың әрқайсысы түрлерге бөлінеді. Мысалы, шабуылдаудағы жеке әрекеттер екі түрге бөлінеді: ойыншының допсыз әрекеті және ойыншының доппен әрекеті. Ойын әрекеттерінің нақты мазмұндарына байланысты түрлер жүйелер мен жолдарға бөлінеді. Мысалы, алдыңғы сызық ойыншысының шабуылдағы екінші берудегі ойын жүйесі немесе шабуылдаудағы артқы сызық ойыншысының екінші берумен шығудағы ойын жүйесі. Орындауында ерекшеліктері бар жеке жолдар варианттар мен қисындастыруларға бөлінеді.

4.5. Шабуылдау тәсілі

Ойын ерекшелігі шабуылдау мен қорғануды шартты түрде бөлуге мүмкіндік береді, әйтсе де олар бірімен бірі өзара байланысты. Қорғанудың әрбір тәсілі қарсы шабуыл әрекеті болып табылады (мысалы, тосқауыл қою) немесе шабуылдау мен қарсы шабуыл дайындығы (берілген доп пен шабуылдаушы соққыларды қабылдау) болып табылады.

Шабуылдау әрекетінің негізгі мақсаты доптың қарсылас алаңына жерге түсуі немесе қарсылас команда ойыншысының техникалық қате жіберуі. Белсенді шабуылдау әрекеттерімен команда ойында жетекшілікке ие болады, қарсыласты өзіне тиімді жоспарды қабылдауға мәжбүр етеді және рухани артықшылыққа ие болады.

4.6. Шабуылдаудағы жеке әрекеттер

Ойыншының жеке әрекеттері команда әрекеттерінің жеке күрсетулері болып табылады. Олар доппен және допсыз әрекеттерді қарастырады.

Допсыз әрекеттер.

Бұған беру тәсілдері үшін орын таңдау (бірінші доп беру, шабуылға дайындық), екінші берулер (шабуылдың дамуы) және шабуылдай ұру (шабуылдың дамуы) және шабуылдай ұру (шабуылдың аяқталуы) жатады. Бұл әрекеттер бүкіл ойын кезінде тұрақты сипатта болады.

Екінші доп беру үшін орын таңдау келесі түрде жүзеге асырылады:

1. Ең жақсы ойын бағытын таңдау үшін алдыңғы сызықтың доп беруші ойыншысының шабуылдау аймағына ауысуы.
2. Алдыңғы сызық ойыншысының артынан артқы сызық ойыншысының мақсаты шығуы, оны тек доп беру тәсілінде қолданады.
3. Артқы сызық ойыншысының аймақтан шығуы, оны доп беру тәсілінде де, ойын барысында да ойынды аяқтауда да қолданады.
4. Қағып әкетуге – шығу. Шығудың бұл қайталау түріне берілген доп беруші ойыншының көзделген доп беру орнынан қарама-қарсы жаққа доп дәл бағытталмаған жағдайда жүгінеді.

Екінші доп беруге бағыт таңдау кезінде ойыншы келесілерді есте сақтауы керек:

1. Ойыншының орны 2-ші аймақта тордан және бүйір сызықтан 1,5-2 м қашықтықта болуы керек, 3-ші аймақта – тордан шамамен 1 м қашықтықта.
2. Артқы сызықтан шыққан ойыншы қатар тұрған серіктестеріне доп қабылдауға кедергі істемеуі керек. Доп беру кезінде немесе қарсыластың шабуылдай ұру кезінде допқа қарсы жүгіріп шықпауы керек.
3. Соғуға екінші доп беруші ойыншы допты қабылдағаннан соң немесе шабуылдай соғудан соң, доптың ұшу бағыты мен сызығын анықтап болмайынша шұғыл ауысулар істемеуі керек.

Шабуылдай соғу үшін орын таңдау кезінде допсыз ойыншының әрекеттері мынадай жағдайлармен анықталады: бастапқы жай, бастапқы калыпта тұру, алдын ала ауысу және допты соғуға шығу.

Бастапқы бағытты таңдау кезінде әрбір ойыншы өзіне ыңғайлырақ орынға ие болады, мысалы, 4-ші аймақта – ойланған тәсілдік қисындастыруға тәуелді үш метрлік сызықтан соң немесе оның алдында алаңда бүйір сызық жақта. Одан әрі ыңғайлырақ әрекет етуі үшін, ойыншы әдетте алдын ала бір шама артқа солға ауысады. Шабуылдай соғу үш бағытта өтеді; 3 аймаққа тікелей тордың орталығына, 3 және 4 аймақтар арасына немесе тордың шет жағына, шектеушіден (антеннадан) шамамен жарты-бір метр қашықтықта. Соғу үшін 2 аймаққа да ауысуы мүмкін.

2 аймақта ойыншы бүйір сызықтан біршама алыс жайда тұрады және сәл артқа жылжиды. Соғу үшін шығу бағыты 3 аймақта да 3-ші мен 2-ші аймақтар арасында және тордың шет жағында болады. 4-ші аймаққа да соғу үшін ауысулар болуы мүмкін.

Шабуылшы ойыншының 3-ші аймақта болуы мүмкін:

- бүйір сызықтан бірдей қашықтықта шабуылдаудың үш метрлік сызығының артында;
- ортадан біршама оңға таман үш метрлік сызық артында;
- ортадан біршама солға таман үш метрлік сызық артында;
- 3-ші аймақ ауданында тордан 1-2 м қашықтықта.

Мынадай жайлар да кездеседі, 3 аймақ ойыншысы әдейілеп 4 немесе 2 аймаққа доп соғуға шығуы керек. Онда ол алаң орталығынан солға алыс үш метрлік сызық жақта, шамамен бүйір сызықтан 1,5 м қашықтықта немесе оңға сәйкес орналасады.

3-ші аймақтағы шабуылдау кезінде ойыншылар доп соғуға торға сәл бұрыш жасап шығады. Егер де ойыншы соғуды берушінің артынан 2 аймаққа шығып орындайтын болса, онда доп соғуға ыңғайлырақ шығу үшін ол ауысуды алдын ала «ілмек» бойынша (артқа бір жанына – алға оңға немесе солға) жүзеге асырады.

Егер ойыншы тордан 1-2 м жерде, «жартылай тартылуда» бастапқы жайды иемденсе, онда беру кезінде ол алдын ала біршама артқа ауысады.

Допты соғуға шығу кезінде ойыншылар бірқатар жайларды қадағалаулары тиіс:

- 1) қарсыласқа шабуылдаудың шын қаупін тудыру;

- 2) қарсыластың тосқауылдаушы ойыншыларын басқа аймақтарға ауысулармен алаңдату;
- 3) кез-келген сәтте доп соғуға дайын болу;
- 4) тәсілдік қисындастыруды ойнатуда белгіленген қарқын мен ритмге бағына отырып, жарасымдылықты бұзбау.

Доппен әрекеттер

Бұған шабуылдау тәсілдерінің жолдарын таңдау және оны дер кезінде және тиімді қолдану жатады.

Ойыншы қарсыласқа қауіп төндіре алады, сүйтіп допты беру тәсілдерін ауыстыру арқылы оған психологиялық әсер етеді, дәлдікке әртүрлі күшті, жай, алдамшы соғулармен қатар соғуға екінші берудің бағыты мен жылдамдығының ауысуымен оны жаңылыстырып жібере алады.

Доп берудің епті тәсілдік орындалуы қарсыластың оларды қабылдауын қиындатуы мүмкін, оның шабуылдау әрекеттерінің ұйымдасуын бұзуы мүмкін. Кейде доп беру командаға бірденнен ұпай әкеледі. Бұл жоғарыдан түзу және бүйірден күшпен жоғарыдан, дәлдікке жоғарыдан түзу және бағытталған, жоспарланған берулердің және «шырақпен» берудің дәлдігімен, күштілігімен және әртүрлілігімен жетіледі.

Беру тәсілі қарсылас команда ойынның ерекшеліктерін ескере отырып құрылады.

Бірнеше нақтылы мысалдарды қарастырамыз:

1-мысал. Қарсылас команданың артқы сызық ойыншысы екінші доп беру үшін торға шықты делік. Допты ойыншының шығып келе жатқан аймағына немесе арт жағынан шығушы ойыншы жүгіріп шыққан алдыңғы сызық ойыншысының аймағына берген мақсатқа сәйкес болады.

2-мысал. Күшті бүйірден немесе түзу берулерді қабылдау кезінде ойыншылар әдеттегі орналасуға қарағанда, біршама алысырақ орналасады. Бұл жағдайларда артқы сызыққа берілетін күшті бүйір жақтан берулерді дәл түзулермен шабуылдау аймағына кезектестірген дұрыс.

3-мысал. Қарсылас шабуылдауда бірінші берулермен және лақтырып тастаулармен ойнайды. Оған бірінші берулерді орындауды қиындату қажет – алдыңғы сызыққа күшті немесе дәл берулерді беру керек.

4-мысал. Қарсылас командасында берілген допты басқалардан нашар қабылдаушы ойыншы бар. Доп беруді барлық кезде соның аймағына бағыттау керек.

5-мысал. Егер команда негізінен төменнен бергенді қабылдауды қолданатын болса, онда доптың ұшуы көлбеу сызықпен бағытталған беруді жиі қолдану керек, қарсыластың артқы сызық ойыншысының кеуде тұсына қарай; егер де жоғарыдан қабылдайтын болса, онда жоспарланған беру мен күшті берулер тиімдірек.

Жазғы алаңдағы ойындарда қарсыластың допты қабылдауын мүмкіндігінше қиындату үшін ауа райы жағдайларын ескеру керек.

Қарсыластың орналасуының әртүрлі варианттарында берілген допты қабылдауында, әсіресе, ойыншылар араласқан кезде немесе басқа аймаққа

орын ауыстырғанда, негізінен шабуылдаушыларға немесе екінші берулерді орындаушы ойыншы ауданына дәлдікке доп беруді қолданған тиімді.

Доп берудің сауатты орындалуы ойын жағдайын дұрыс бағалауда ғана мүмкін. Ал бұл ойыншының тәсілдік ойлану деңгейіне байланысты: зейінділігіне, тапқырлығына және берілген ойын сәтіндегі шабуылшының мүмкіндіктеріне, шешім қабылдай білулігіне. Доп беруші ойыншыға негізгі талап – аймаққа доп беруді орындай білу ғана емес, сонымен қатар әр кезде допты қисындастыруда ойнатуға ұмтылу.

Дұрыс тәсілдік шешім қабылдау үшін ойыншы бірқатар жайларды ескеруге тиіс:

1. Доптың ұшу сызығының биіктігін (жоғары, орташа, төмен), жылдамдықтарын (жартылай атылып шыққан, атылып шыққан), қашықтықтарды (ұзын-аймақ арқылы, қысқа-аймақтан аймаққа немесе қысқартылған – бір аймақта), шабуылдай соғу сипатын (әдеттегідей, төмен берудегі, ұшып секіріп немесе артынан қуа) ескере отырып, доп берудің барлық әртүрлілігін, сонымен қатар алаңдатушы әрекеттердегі доп берулерді меңгере білуі керек;

2. Берілген кездесудегі шабуылдаушы ойыншылардың нәтижелілігін;

3. Тосқауыл қоюшы қарсыластардың, соның ішінде әлсіздеулерінің орналасуын;

4. Шабуылдаушылардың қайсысының ұру үшін ең ыңғайлы бағытта тұрғаны және ол үшін қандай доп беру ең ыңғайлы екендігін;

5. Доп беруші ойыншы мен шабуылшының арасындағы қашықтықты;

6. Доп берудің қалай орындалатындығын (тор бойымен бе немесе алаң түкпірінен бе) және қандай бұрышпен орындалатынын;

7. Заңды ұмытпау: қиын және тиімсіз жағдайларда доп беруші ойыншы допты соғуды ыңғайлырақ орындайтын жақын тұрған шабуылшыға беруі тиіс. Алаң түкпірінен доп беру кезінде (4 м және одан да көп) допты соғуға барынша дәл беруге ұмтылмауы, аймаққа жай бағытта салу керек.

8. Бір шабуылшыға ойнамау.

9. Шабуылшылардың нақты ойынын ескеру.

10. Дұрыс тәуекелден қорықпау.

11. Берілген тәсілдік қисындастырудағы шабуылдаушы қимылының қарқынын ескеру.

12. Допты бере отырып, өз әрекеттерін қиындатпау, мысалы, жағдай талап етпеген кезде секіріп беруде.

Мұның барлығы бірденнен соғуға бірінші беруді орындау кезінде де немесе лақтырып тастауда да маңызды.

Әдетте бірденнен соғуға доп берулерді қарсы шабуылдарда қолданады (ойынды аяқтау кезінде), едәуір сирек, егер доп берулер күрделі болмаса, берулерді қабылдау кезінде.

Берулерді кез келген аймаққа бағыттайды: 4, 2 және 3.

Лақтырып тастау – бұл допты секіріп беру, бірақ ол бірінші доп берудегі шабуылдаушы соққыдан ажыратылмайды. Лақтырып тастаудың мақсаты – шабуылдаушыларды ұруға тосқауылсыз, бір тосқауылға қарсы

немесе ұйымдастырылмаған тосқауылға қарсы шығару, сонымен қатар шұғыл шабуылдау үшін жағдайлар жасау. Егер доп ұруды бейнелеп көрсету сенімді орындалған болса ғана және тек ең соңғы сәтте беру істелсе ғана, лақтырып тастаумен нәтижеге жетеді.

Аландату қимылдарымен доп берулер немесе жасырын доп берулер жеке тәсілдік әрекеттер болып табылады. Барлық алдын ала әрекеттерімен ойыншы берудің белгіленген аймаққа бағытталатынын көрсетуі керек, ал ең соңғы сәтте допты қарама қарсы жаққа артқа басынан асырып, бір жанына жіберуі керек немесе қарсыласқа допты жақын серіктесіне бағыттайтынын көрсете отырып, өзі шұғыл тордың шет жағына ұзын доп беруді орындайды.

Шабуылдай соғуды орындауда шабуылдаушы тосқауыл қоюшымен жекпе-жек қалған кезде немесе оған әрекетті аяқтау үшін амалдар мен жолдарды таңдауға тура келгенде жеке тәсіл маңызды.

Ойыншының әдістік шеберлігі, өз командасының және қарсылас команданың ойыншыларының барлық әрекеттерін шапшаң бағалай білулігі, периферикалық бақылағыштығы шешім таңдау мен орындауда басты болып табылады. Сонымен қатар ойыншының қарсылас тосқауылын тосқауыл қоюшы алаңның белгіленген аймағын немесе ойланған соғу бағытын жапқан кезде айналып өте білуі маңызды, онда шабуылшы соғуды басқа аймаққа бағыттайды.

Мұнда жағдайларда әдетте аударып соғу мен қиғаш соғуларды қолданады.

Қарсыластың бірінші сызығының (тосқауыл қою), екінші (қауіпсіздендіру) және үшінші (артқы сызықтағы қорғаныс) сызығының қорғанысын бұзу үшін, шабуылшылар күшті соғулардың жай және алдап соғулармен үйлестігін, тордан алыс және жақын берудегі соғулардың дәл соғулармен үйлестігін пайдаланады.

Тосқауыл бойынша доп соғуды алаң сыртына шығып кететіндей пайдалана білу қажет, тосқауыл қоюшы ойыншылардың қолынан жоғары болатын соғуларды қолдану қажет, қорғанушылардың бірінің орын таңдау кезіндегі әрекеттеріне байланысты соғу бағытын шұғыл өзгерту, екі қолымен құлаштай соғуды өткізу және оң немесе сол қолмен кезекті соғуларды өткізу қажет.

Әрбір шабуылдаушы әртүрлі берулердегі соғуларды қолдануға ұмтылуы қажет – жоғарғы, орташа, төменгі, тік сызықты, жартылай атылған, атылып шыққан және басқаларды; секіріп доп беруді бейнелей отырып, шұғыл іле-шала доп соғу сияқты тәсілдік амалдарды епті қолдана білуі тиіс.

Қарсылас жақтан доп кездейсоқ өткен кезде, қарсы келген ұруда дұрыс шешім қабылдай білу өте маңызды. Егер қарсылас тосқауыл ұйымдастырып үлгермесе, тез арада доп соғуды жүзеге асыру керек, себебі ойыншылар қорғануға даяр болмайды. Егерде тосқауыл қоюға үлгерсе, онда допты серіктестерінің біріне лақтырып тастау тиімдірек.

Барлық саналған жеке әрекеттерде шабуылдай ұруды орындау кезінде ойынның ең шешуші сәттерінде, ойын нәтижесіне немесе тіпті бүкіл кездесуге көп жағынан әсер етуі мүмкін дұрыс тәуекелдің тәсілдік ережесін

есте сақтау қажет: «өзінің доп берудегі тәуекелің – жартылай тәуекел, қарсыластың доп беруіндегі тәуекел – жеңіліс!»

4.7. Шабуылдаудағы топтық әрекеттер

Олар команда алдына қойылған міндеттер бүлігін шешуші екі немесе бірнеше ойыншылардың өзара әрекеттері болып саналады.

Орналастыру кезіндегі команданың алдыңғы және артқы сызық ойыншыларына қабылданған бөлуі ойыншылардың сызықтың ішіндегі және сызықтар арасындағы өзара әрекеттесуімен көрсетіледі. Олардың әрекеттері допқа жанасу сандарымен ғана емес (ережемен шешілетін үш немесе тәсілдік түсінік бойынша екі, тосқауыл қоюларды қоспағанда), сонымен қатар ойыншының шабуылдай соғуды орындауы керек аймағымен де анықталады.

Олардың өзара әрекеттесуі келесілерде қорытындыланады:

1. Допты қабылдаушы (берілген допты немесе ұруды), оны алдыңғы сызық ойыншысына бағыттайды, ол шабуылшыға екінші беруді орындауы керек. Бұл доп қабылдаушының алдыңғы сызықтың доп беруші ойыншысымен өзара әрекеті.

2. Кез келген ойыншы қабылдаған добын алдыңғы сызыққа шабуылдау аймағына екінші доп беру үшін бағыттайды, мұны артқы сызықтан шығып келе жатқан ойыншы орындауы тиіс. Бұл доп қабылдаушының артқы сызықтан шығушы ойыншымен өзара әрекеті.

3. Соғуға доп әперуші ойыншы шабуылдаушы ойыншымен өзара әрекеттеседі және керісінше. Бұл жағдайда шабуылдай соғуды екінші немесе бірінші әперуден орындауға болады.

4. Шабуылдаушы ойыншылар бір-бірімен ойын кезінде өз аймағында және серіктесінің аймағында өзара әрекеттеседі.

Ойыншылардың барлық бұл топтық өзара әрекеттесулері белгіленген тәсілдік қисындастыруларда жүзеге асырылады: доп берулерді қабылдауда және ойын барысында орындалатын алдын ала жатталған және келісілген әрекеттерде.

Мысал үшін қарапайым варианттарды аламыз:

1. Алаңның сол жақ жартысының ойыншыларының бірі (4, 5 немесе 6 аймақтар, егер ол 3-і аймақ ойыншысынан солға таман тұрса) допты 3-і аймақ ойыншысына бағыттайды, ал ол тор маңында тұр. 3-і аймақ ойыншысы допты шабуылдау соғу үшін 4-і аймақ ойыншысына жібереді немесе басынан асырып артқа 2-і аймақ ойыншысына береді.

2. Алаңның оң жақ жартысының ойыншыларының бірі (2, 1 немесе 6 аймақ) беруді 3-і аймақ ойыншысына бағыттайды, ол ұру үшін допты 2-і аймақ ойыншысына береді немесе артқа басынан асырып 4-і аймақ ойыншысына жібереді.

3. Ойыншылардың бірі допты 2-і аймаққа (4) бағыттайды, тор жанында тұрған ойыншы соғу үшін допты 3-і аймақ ойыншысына немесе 4 (2)-ге жібереді.

4. Команда ойыншыларының бірі бірінші доп беруді 2-і (4) аймақ серіктесіне, бірақ 3-і аймаққа жақын бағыттайды. 2-і (4) аймақ ойыншысы

допты соғу үшін артқа басынан асырып, артынан жүгіріп келе жатқан 3-і аймақ ойыншысына береді, сүйтіп ол допты соғады.

Соғу үшін бірінші берудегі ойынды жүргізуде тәсілдік қисындастырулар мыналарға байланысты құрылады:

- а) бірденен соғуға берілген беру дәлдігіне;
- б) 4, 3, 2 аймақтағы бірінші берулерде соғуды орындай білуге және оларды лақтырып тастаумен үйлестіре білуге;
- в) кез келген аймақтан кез келген бағытта лақтырып тастауды орындай білуге;
- г) жүгіріп келіп те, бір орында тұрып та соғуды орындай білуіне.

Мұндай қисындастыруларды екі-үш ойыншылардың өзара әрекеттесуінде жүзеге асырады. Бұларда ең бастысы – шабуылдың тұтқиылдығы. Мысал қарастырамыз.

Бірінші беру доп соғу үшін 4-і аймақ ойыншысына бағытталады, ол сүйтіп шабуылдай соғуды орындайды. Егер де қарсылас тосқауыл ұйымдастырып үлгерсе, онда 4-і аймақ шабуылшысы соғуды аяқтау үшін допты 3, 2 аймаққа немесе басқа ойыншы ауыса алатын 4-і аймаққа лақтырып тастайды.

Соғу үшін 2-і аймақ ойыншысына бірінші беру бағытталған кезде ұқсас қисындастыруларды ойнатады.

1. Бірінші беру 2-і аймақ ойыншысына бірденен соғу үшін бағытталады, ол соғуды аяқтау үшін артынан жүгіріп келген 3-і аймақ ойыншысына допты басынан асырып артқа лақтырып тастайды.

2. 3-і аймақ ойыншысы тор жанында тұрады. Оған бірден ұру үшін бірінші беру оның оң жағынан бағытталады. 3-і аймақ немесе 2-і аймақ ойыншысына алға лақтырып тастайды немесе 4-і аймақ ойыншысына артқа жібереді.

Артқы сызықтан шыққан ойыншының соғуға екінші беру кезіндегі үлгілі тәсілдік қисындастыруларын береміз. Соның ішінде доп беру үшін 7, 6 және 5-і аймақ ойыншыларының шығуы мүмкін.

Артқы сызық ойыншысының шығуының екі жолы бар: ойыншының арт жағынан және аймақтан.

Ойыншының арт жағынан шығуда шыққан ойыншы доп қабылдауға қатыспауы керек. Мұндай шығуды күзделген деп айтуға болады. Ол берілген допты қабылдауда таралған.

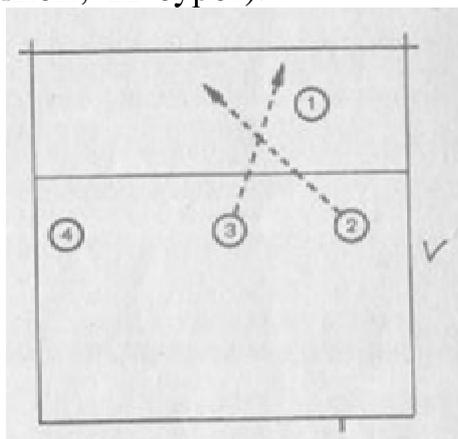
Аймақтан шығу кезінде ойыншы өз аймағында орналасады және допты қабылдап алуда да, ойынды аяқтауда да жағдайға байланысты әрекет жасайды. Егер доп оған қарай ұшып келе жатса, он бірінші беруді алдыңғы сызық ойыншысына немесе басқа шыққан ойыншыға бағыттайды, егер ондай болмаса, торға қарай ауысып, екінші беруді орындайды. Міне сондықтан да, бұл шығу жолы негізінен ойынды аяқтау үшін және қарсыластың допты беру бағытына байланысты ұсынылады: егер доп беру алаңның сол жақ бөлігіне бағытталса, онда ойыншы 1-і немесе 6-ы аймақтан, егер оң жақ бөлігіне бағытталса, 5-і және 6-ы аймақтан шығады.

Қандай да болсын тәсілдік қисындастырудың құрылуының принципіалды схемалары бірдей болады.

1. Соғуға екінші доп беруге 1-і (6, 5) аймақ ойыншысы шығады. Әрбір шабуылшы өз аймағында ойнайды (4, 3, 2). Қисындастыру сипатының айырмашылығы соғу үшін берулердің әртүрлілігінде, шабуылшы қимылының бағыты мен қарқынында қорытындыланады. Ойын жоғары және орта берулерде, тордың ұзына бойымен кеңінен жайылып берулерде (шет жақтардан шабуылдайды), 3-і аймақта төмен доп берулерде немесе доптың ұшуында, тік сызық бойынша немесе жартылай атылып шыққан және атылып шыққан берулерде, допты бастан асырып артқа берулерде өтуі мүмкін.

2. Соғуға екінші доп беру үшін 1-і (6, 5) аймақ ойыншысы шығады. Шабуылдаушылар өз аймағында, серіктес аймағында және ойыншылардың айқасып орын ауыстыруларында ойнайды. Бұл қисындастырулардың бірқатарын «крест», «толқын», «эшелон», «аймақ», «қайта келу», «атылып шығу» деп аталады.

Кез келген тәсілдік қисындастыруда шабуылды аяқтау үшін ойыншылардың біреуіне жағдай туғызады. Сондықтан ойыншыларды допты ойнатуға тікелей қатысушыларға және осыған мүмкіндік туғызушыларға бөледі. Мысалы, беру үшін 1-і немесе 6-ы аймақ ойыншысы шығады. 3-і аймақ шабуылдаушысы тез орын ауыстырып, ұшып келе жатқан допты соғу үшін секіреді, 2-і аймақ ойыншысы да оның аймағына қарай тез жылжиды, бірақ біршама кештетіп, 3-і аймақ ойыншысының жолын кесіп, оның сол жағына таман секіреді. 4-і аймақ ойыншысы жартылай атылып шыққан немесе атылып шыққан берумен тордың шет жағында шабуылдайды. Мұндай шабуыл «крест» деп аталады (шабуылшы ойыншылардың айқасқан қимыл-козғалысы, 22-сурет).



Шартты белгілеулер:

- - ойыншы
- ⊙ - 1 ойыншы
- - - - → ойыншының орын ауыстыруы
- ⊗ - тосқауыл қоюшы
- доп әперулер
- → доп берулер

—→О шабуылдай соғу

«Толқын», «эшелон» немесе тосқауыл қоюдағы соғу кезіндегі қисындастыруларды тордың ұзына бойымен және алаң түкпірінде үйлесімді орындайды.

Тәсілдік қисындастыруларды іске асыра отырып және ойыншылардың өзара әрекеттесуін жетілдіре отырып, белгіленген принциптерге сүйену маңызды:

- техникалық орындалуы бойынша команда үшін аса ауыр немесе жатталмаған тәсілдік қисындастыруды қолдануға болмайды;
- әртүрлі тәсілдік қисындастырулар нақтылы ойын жағдайларына негізделуі керек.

4.8. Шабуылдаудағы командалық әрекеттер

Шабуылдау нәтижелілігі тек ойыншылардың жеке әдістік және тәсілдік дайындығынан және топтардың өзара айқын әрекеттесуінен ғана бағынышты болмайды, сонымен қатар бүкіл команда әрекетінің біртұтастығы мен жөнге салынғандығына да байланысты болады.

Егер шабуылдау алдыңғы сызық ойыншысының екінші доп әперуінен жүргізілсе, бастапқы орналасу варианты мен шабуылдың одан әрі дамуы соғу үшін әперудің қай аймақтан орындалуына байланысты анықталады.

Егер ойын бірінші әперу мен лақтырып тастаумен жүргізілсе, шабуылдау варианты соғу үшін бірінші әперу бағытымен анықталады. Бұл ойын жүргізу жолын сирек қолданатынын, тек қолайлы жағдайларда, ойын барысында доп қарсылас жақтан жай өтіп кеткен кезде немесе оны алғашында ойнатуда қарсылас қарапайым жіберуді қолданған кезде қолданатынын белгілеп кету керек.

Артқы сызықтан шыққан ойыншының екінші берудегі ойын жүйесінде бастапқы орналасу варианттары мен шабуылдың одан әрі дамуы ойыншының шыққан аймағына және беру үшін доп қай аймаққа бағытталғанына байланысты.

Алдыңғы сызық ойыншысының екінші беруіндегі шабуыл әртүрлі дайындықтағы командаларға ең оңай және қолайлы шабуыл тәсілі. Оны аяқтауда алдыңғы сызықтың тек қана екі ойыншысы қатысады, себебі үшінші ойыншының екінші беруді орындауы керек. Бұл шабуылдаушы команда әрекеттерінің тиімділігін елеулі төмендетеді, өйткені ойын қисындастырушылығы қысқарады, сөйтіп қарсыласқа тосқауыл қою мен алаңда қорғаныс ұйымдастыру едәуір жеңіл болады.

Бұл жерде сонымен қатар қисындастыру варианттары болуы мүмкін. Мысалы, екінші әперуді орындаушы ойыншы 2-і аймақта болады. 4-і мен 2-і аймақ ойыншылары шабуылдауда ойнайды. Бірінші қолға тиген допты 2-і аймаққа бағыттайды. 3-і аймақ шабуылшысы өз аймағында төменнен әперуден соғу үшін шұғыл шығады. Ойыншы допты беруге дайындала тұрып, соғудың топтық тосқауылмен қарсы алынатынын көреді. Онда ең соңғы сәтте ол тездетілген беруді (жартылай атылып шығушы немесе атылып

шығушы) 4-і аймақ шабуылшысына бағыттайды, ол сөйтіп қисындастыруды аяқтайды.

Алдыңғы сызық ойыншысының бірінші берудегі және лақтырып тастаудағы шабуылы - өте агрессивті тәсіл, бірақ ол басқалардан сирек қолданылады, себебі соғуға доп әперу үшін мүмкіндік барлық кезде бірденен бола бермейді. Сондықтан мұндай соғуды өткізуге сәл жағдай туса болды, ойыншылардың тырысуын қолдау қажет. Доп әперу жоғары болмауы керек. Егер доп 4-і немесе 2-і аймаққа соғуға бағытталса, онда ол бүйір сызықтан 1,5 м өтуі керек және торға онша жақын емес, өйткені олай болмаса, тағы соғу мен лақтырып тастауды орындау қиын болады.

Бірінші берудегі шабуыл қауіпін әртүрлі аймақтарда (4, 2 және 3) кезектестіріп жасау керек. Шабуылдай соғуларды жай жүгіріп келіп те, қысқа жүгіріп келіп те орындайды. Бір аттап немесе бір орында тұрып, бұрылмай және бұрылып соғулар ең тиімді болады. Оларды лақтырып тастаудағы соғулармен кезектестіреді.

Кейде қатарынан екі лақтырып тастаулар да болуы мүмкін: шабуылдаушы қарсы келген допты соғуды бейнелейді (өтіп келе жатқан) және оны серіктесіне лақтырып тастайды, ал ол оны басқасына лақтырып тастайды. Лақтырып тастауды барлық аймақтардан барлық бағыттарда орындайды, кез келген қашықтықта, әртүрлі биіктікте және әртүрлі жылдамдықта орындалады.

Ойынның осы тәсілінде пайда болушы бірқатар жайларды талдаймыз.

Ойынды аяқтау сәттері. Доп тор арқылы 2-і аймақ ойыншысына өтеді. 3-і аймақ шабуылшысы тордан кетіп қалуға үлгереді. 2-і аймақ ойыншысы бірден оған соғуға доп береді (шапшаң және биік емес). Ал ол секіріп, қолдарын сілтейді, бірақ қарсыластың тосқауылға дайын екенін күреді. Сол кезде соңғы сәтте ол допты артқа басынан асырып лақтырып, 4-і аймақ шабуылшысына лақтырып жібереді, ал ол қисындастыруды аяқтайды.

Күрделі емес доп беруді қабылдау. Шабуылдаушы ойыншылардың бірі (немесе байланыстырушы) тордан бір метр қашықтықта 3-і аймақта доп беретін сияқты тұрады. Оның аймағына допты тордан сәл жоғарыдан бағыттайды (бір метр шамасында). Ойыншы секіріп доп әперетін сияқты болады да, шұғыл допты үзі ұрады.

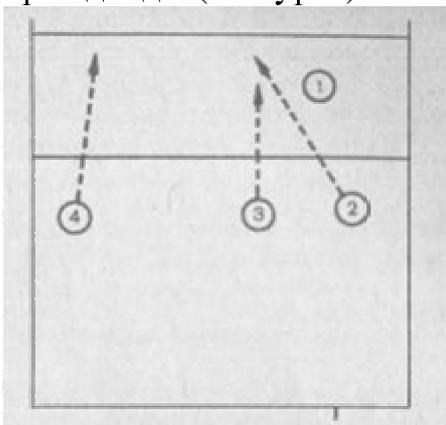
Артқы сызықтан шыққан ойыншының екінші берудегі шабуылдау жүйесі – ең нәтижелі, өйткені тор жанындағы үш ойыншы барлық уақытта қарсыласқа қауіп төндіреді. Ол ең өткір, күрделі және қызықты тәсілдік қисындастыруларды қолдануға мүмкіндік береді.

Ең жоғары нәтижелілікке шабуылшылар өз аймақтарында ғана, әртүрлі берулердегі соғуларды меңгергенде ғана емес, сонымен қатар айқасып ауысуларды меңгергенде ғана жетеді. Байланыстырушы ойыншы тосқауыл қоюшы қарсыластың әрекеттерін ескере отырып, допты ойната білуі керек.

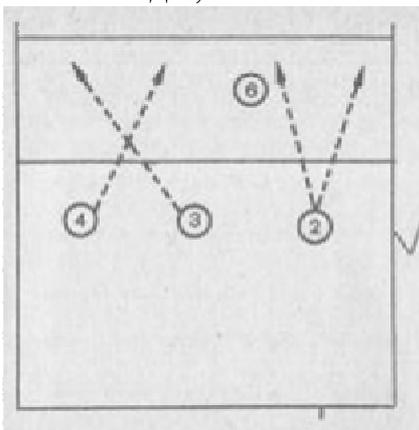
Осы жүйенің бірқатар үлгілі тәсілдік қисындастыруларына тоқталайық.

1. Доп 5-і аймаққа қабылданады, 6-і аймақ ойыншысы шыққан 3-і аймаққа бағытталады. 4-і және 2-і аймақ шабуылдаушылары шұғыл тор орталығына шығады, төмен доп әперуден соғуды орындау үшін қарсылас ол

жақта топтық тосқауыл ұйымдастырады. Доп жіберуші ойыншы допты 4-і аймаққа береді, ол жақтан 3-і аймақ шабуылдаушысы доп соғуды орындайды (23-сурет).

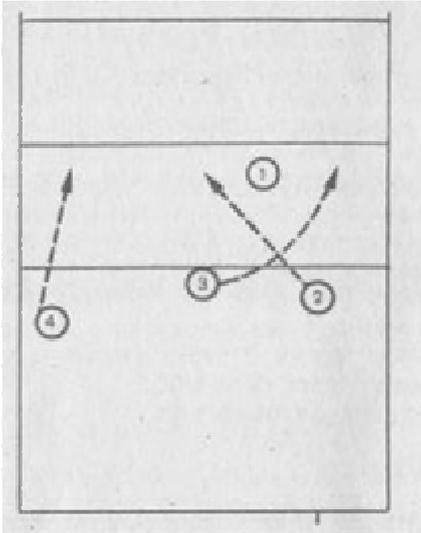


2. Доп 2-і аймаққа бағытталады, ол жаққа 1-і аймақ ойыншысы шығады. 2-і аймақ шабуылдаушысы төмен беруден соғу үшін шапшаң 3-і аймаққа шығады, ойын ең соңғы сәтке дейін өз ойын білдірмейді. 4-і аймақта тағы бір шабуылшы қауіп төндіреді. Доп беруші ойыншы бастапқыда қарсыласқа өз жанынан төменнен доп беретінін көрсетеді, сонан соң 4-і аймаққа тордың шет жағына ұзын беруді орындайтынын бейнелейді. Кенеттен ол допты 3-і аймаққа, 2-і аймақ шабуылдаушысының артына бағыттайды, ал ол төмен әперуден соғу үшін шығады – «эшелон»



(24-сурет).

3. Шабуыл алдыңғы варианттағыдай дамиды, бірақ соңғы сәтте 3-і аймақ шабуылшысы соғуды орындау үшін 2-і аймаққа ауысады («крест» қисындастыруы), ал доп беруші допты шапшаң тордың шетіне, 4-і аймаққа бағыттайды (25-сурет).



4.9. Қорғану тәсілі

Қорғану әрекеттерінің мақсаты – қарсыластың шабуылын бейтараптандыру. Негізгісі - өз алаң жартылығына доптың құлап түсуін болдырмау және техникалық қателіктер жібермеу.

Бұл кезде команда мынадай міндеттерді шешеді:

- қарсыласқа доп беруден ұпай ұттырғызбау;
- қарсыласқа шабуылдай ұруды орындауға кедергі жасау;
- өз жарты алаңына доптың құлап түсуін болдырмау және қарсы шабуыл үшін мүмкіндіктер жасау;
- үздіксіз белсенді әрекеттермен тосқауылда, қауіпсіздендіруде және тікелей қорғануда қарсылас шабуылын бұзу.

Команданың белсенді қорғану әрекеттерін қарсылас шабуылының нәтижелілігі бұзады.

Қорғану әрекеттерін ұйымдастырудың жалпы схемасын алдын ала белгілейді және команда ойыншыларының дайындығы мен қарсылас тактикасының ерекшеліктеріне байланысты құрады.

Қорғанудағы ойын, шабуылдаудағы сияқты, жеке, топтық және командалық әрекеттерден тұрады.

4.10. Қорғанудағы жеке әрекеттер

Қорғанудағы ойыншының жеке әрекеттері дайындықты, алдағы әрекеттердегі орын таңдауды және доппен тікелей әрекеттерді алдын ала қарастырады. Мұндай әрекеттерге сақтандыруды қосқанда берілген допты қабылдау үшін, (оны шабуылдау тәсілінің бірінші беруіне де жатқызуға болады), тосқауыл қою үшін, шабуылдай соғуларды қабылдау үшін орын таңдау жатады.

Берілген допты қабылдаудағы допсыз әрекеттер

Берілген допты қабылдау үшін орын таңдауда ойыншы бірінші кезекте тұрғызудың жалпы схемасын ескере отырып ең ыңғайлы бағытты иемденеді,. Ол қатар тұрған ойыншылар әрекеттерін буып тастамауы тиіс. Ол допты қабылдау үшін ауысуларға байланысты алдағы әрекеттерде бағдар алу

үшін доптың ұшуының мүмкін траекториясы мен бағытын алдын ала шамалауы қажет.

Беруді қабылдау үшін орын таңдауда өз әрекеттерінің шартты аймақтары туралы есте сақтауы қажет және де сонымен қатар стандартсыз әрекет ету керек. Мысалы, қарсылас тордан 3-5 м қашықтықта тұрған ауданда беруді қолданды. 5 аймақ ойыншысы берілген допты қабылдауда соған сәйкес одан шамамен 5 метр қашықтықта тұрады. Егер қарсылас доп беруге алдыңғы сызыққа өтсе, онда 5 аймақ ойыншысы осыған сәйкес артқа орын ауыстыруы тиіс, сөйтіп тордан 7-8 м қашық иемденуі керек.

Тосқауыл қою үшін орын таңдаудағы допсыз әрекеттер

Бұл әрекеттер төмендегіше анықталады:

- ойыншының тактикалық сауаттылығымен;
- бақыланушы қарсылас шабуылшысына қарсы аймақтағы бастапқы жайымен;
- қарсылас ойынының тактикалық қисындастыру варианттарының анықталғанына байланысты алдағы орын таңдаумен;
- бірінші беру бағытталған аймақпен;
- ұруға доп беру бағытталған аймақпен;
- аймақта қарсылас шабуылшысының болуымен және оның болуы мүмкін ауысуларымен;
- доптың берілу траекториясымен және соғу нүктесінің мүмкіндігімен;
- болжалдалған соғу бағытымен;
- секіру алдындағы орынның анықталуымен;
- шабуылдай соғуды орындаушы ойыншының жеке ерекшеліктерін білумен.

Осылардың бәрін ескере отырып, тосқауылдаушы әдеттегідей соғуларда ойын барысында допқа қарсы орналасуы қажет (немесе соққы орындалған орын); қиғаш соғуларда – доптан солға таман (немесе соққы орындалған орын), егер соғу 4-і аймақтан болса және оңға таяу - егер 2-і аймақтан болса.

Шабуылдай соғуды қабылдаудағы допсыз әрекеттер

Алаңның қандай аймағында тұрса да, ойыншыларда, әсіресе, интуиция, шабуылдай соғуды қабылдау үшін орын таңдай білу дамуы қажет.

Шабуылдай соғудың болжалған бағытын анықтаушы және шығу орнын таңдаушы қорғаушы барлық уақытта қозғалыста болады. Ойыншылардың ауысуы, доп қабылдау үшін орын таңдау және оған қарай шығу күбінесе бастапқы жай мен шабуылдаушы қарсыластың әрекетін шеше білуге байланысты. Ал бұл үшін ойын жағдайын дұрыс және бағалай білу маңызды.

Қорғануда орын таңдауда жеке тәсілдік әрекеттер ойын тәжірибесін иеленумен жетілдіреді. Ол мыналармен анықталады:

- жиналған тәжірибемен және әртүрлі шабуылдай соғуларды әртүрлі ойыншылардың орындауын талдаумен;
- нақтылы қарсыласты білумен және күрделі жағдайларда оның

- мүмкіндіктерін білумен (ол не қолдана алады);
- соғу үшін беру сапасын шапшаң анықтай білумен.

Қорғанудағы доппен әрекеттер

Оған жеке тосқауыл қоюдағы әрекеттер, өзін-өзі сақтандыру немесе тосқауылдан соңғы беру, берілген доп қабылдаудың немесе шабуылдай соғудың белгіленген тәсілдері, сонымен қатар қарсыластың доп беруіне тосқауыл қоюлар жатады.

Тосқауыл қою – бұл қорғанудың ең тиімді тәсілі.

Жеке тосқауылды негізінен қолданады:

- қарсыластың үш шабуылшысы қауіп төндірген кезде, күрделі және шұғыл тәсілдік қисындастыруларда;
- қарсыластың бірінші беруден және лақтырып тастаудан шабуылдауында;
- күтпеген қарама-қарсы соғуларда.

Жеке тосқауыл қоюдың екі тәсілін қараймыз – аймақтық және қозғалмалық (қағып алушы). Аймақтық тосқауылда ойыншы соғудың тек бір бағытын – алаң аймағын жабады. Қимылдық тосқауылда ол әр кезде шабуылдай соғудың шын бағытын жабуға ұмтылады. Оны берулер және шабуылдаушының әрекеттері бойынша анықтайды.

Секірудің дер кезділігі көбінесе тосқауыл сапасын анықтайды. Орташа және биік берулердегі соғулардың көпшілігінде тосқауыл қоюшы шабуылдаушының секіруінен соң секіреді, соғу бағытын жабу үшін. Төменнен, тік сызық бойынша және атылып шығып берулердегі соғуларда тосқауыл қоюшы шабуылдаушымен бірге секіруі керек. Тордан алыстан берулерде немесе бүйір жақтан соғуларда әдеттегіден біршама кешігіп секіреді.

Тосқауыл қоюда секіруді барлық уақытта толық күшпен орындаудың қажеті жоқ. Бұл мыналарға байланысты:

- тосқауыл қоюшының бойынан және шабуылдаушының секіруінен;
- тордан доп беру қашықтығы мен биіктігінен;
- торға қарағандағы соғу биіктігінен;
- шабуылдаушының соғу бағытынан (қандай соғуларды ол жиі қолданады

түзу сызықты немесе аударуларды);

- тосқауыл қоюшының өзінің бойы мен секіру биіктігінен.

Кейде тосқауыл қоюда қатарынан екі рет секіру қажеттігі туады. Мысалы, қарсылас бірінші беру мен лақтырып тастауда ойнаған кезде. Онда тосқауыл қоюшы бір рет шапшаң соғуға секіреді, ал екінші – лақтырып тастау арқылы соғуға секіреді.

Тосқауыл қоюда ең негізгісі – шабуылдаушыны ұқыпты бақылау. Секірген кезде ойыншы қарсылас шабуылшының әрекеттерін қадағалауы керек, сонда тосқауыл едәуір нәтижелірек болады.

Тосқауыл қою үшін қолдарды тордың үстіне ең соңғы сәтте, тікелей шабуылдай соғудың алдында шығару керек. Қолын алдын ала шығарып

коюда қорғанушының ойлаған ойын шабуылдаушы біліп қояды, сонысымен қарсыластың шабуылдағы әрекеттерін жеңілдетеді.

Қолдарды шығару бағыты мен саусақтардың тұру жайы доптың тордан алыстығына байланысты. Тордан жақын жердегі шабуылдай соғуларда қолды тор үстінен допқа қарай белсендірек өткізу керек, саусақтарымен допты қарама-қарсы ұратын сияқты. Біршама алыс берілген соғуларда (шамамен 1-1,5м) қолды дәл тордың жанынан барынша жоғары созу керек.

Тосқауыл қоюшының қолдарын (әсіресе саусақтарын) қоюы соғу бағытына байланысты. Жүгіріп бара жатып ұруда оларды допқа қарсы қояды, алақандарын бір жазықтықта дерлік орналастырады. 4-і және 2-і аймақтан қиғаш соғуларды тосқауылдау кезінде қолдарды солға таман (оңға таман) шығарады және сол (оң) алақанды допқа қарсы тосады. 4-і аймақтан солға 1-2-і аймаққа өткізу соққыларын тосқауылдауда – тосқауыл қоюшы қолдарын доптың оң жағына шығарады, сол алақанын допқа қарсы қояды, ал ол оң алақанын допқа қарама-қарсы біршама ашады.

Қарсылас команданың беруді қабылдау сапасына байланысты тосқауыл қоюшы шабуылдау соғудың қай жақтан болатынының барынша мүмкін аймағын анықтайды. Шабуылдаушы ойыншының әрекеттері бойынша соңғы соғу аймағын алдын ала таба білу өте маңызды.

Сонымен, тосқауыл қоюшының тәсілдік шеберлігі шабуылдай соғу бағыты мен аймағын алдын ала таба білуден тұрады және қалыптасқан жағдайға байланысты әрекет етуден, сонымен қатар шабуылдаушының жеке ерекшеліктерін, өз мүмкіндіктерін және өз командасының қорғанушыларының мүмкіндіктерін ескеруден тұрады.

Қорғанудағы жеке тәсілдік әрекеттерге тосқауыл қойғаннан кейінгі өзін-өзі сақтандыру жатады. Доп тосқауылдан тосқауыл қоюшының жағында қол созатындай жерде болған кезде ол өзін-өзі сақтандыруға жүгіреді.

Беруді қабылдау кезіндегі немесе шабуылдай соғуда ойыншының тәсілдік әрекеттеріне допты қабылдау тәсілін таңдау, аймақты анықтау, команданың алдағы әрекеттеріне байланысты допты қабылдау бағыты және алдыңғы сызыққа байланыстырушы ойыншының аймағына допты дәл жеткізу жатады.

4.11. Қорғанудағы топтық әрекеттер

Қорғанудағы топтық тәсілдік әрекеттер бірнеше ойыншылардың немесе әртүрлі ойын бөлімдеріндегі топтардың өзара әрекеттерін қарастырады.

Қорғаныстың үш сызығын белгілеуге байланысты ойыншыларды тосқауыл қоюшы, сақтандырушы және қорғанушыларға бөледі. Дегенмен, бір ойыншы екі тәсілдік міндетті жүзеге асыра алады. Ойыншылардың өзара әрекеті топтық тосқауыл қоюды (екі есе немесе үш есе), шабуылдай ұруды қабылдаудағы әртүрлі әрекеттерде, сақтандыруда байқалады.

Әртүрлі міндеттерді орындаушы ойыншылар арасындағы өзара әрекеттерді аяқтауда тосқауыл қоюшыларға үлкен роль бөлінеді. Тосқауыл

қоюшылардың ойынына байланысты сақтандырушылар мен қорғанушылар өз әрекеттерін құрады.

Топтық тосқауыл тәсілі

Топтық тосқауыл тәсілінің негізі – қосарлы тосқауылдау. үш реттік тосқауыл үте сирек кездеседі. Жеке тосқауыл, аймақтық және жылжымалы тосқауыл қоюдың принциптерін толығымен топтық тосқауыл қоюға да қолдануға болады.

Тосқауыл қоюшыларды орташаға (орталық) және шеткіге бөледі. «Негізгі және көмекші тосқауыл қоюшы» ұғымы шартты. Олардың қызметтерінің стандартты бөлінуінің болмауы маңызды: егер ойын орталықта тұрса, онда ол міндетті түрде негізгі тосқауыл қоюшы, ал егер шетте тұрса, көмекші тосқауылшы болады.

Тактикалық ойлаудан ең күшті тосқауыл қоюшы көпшілік жайларда орталықта ойнайды. Бұл негізінен оның 2 аймақта да, 4 аймақта да, 3 аймақта да айтпай-ақ қойғанның өзінде, әрекет етуге үлгеруі үшін істелінеді. Мұндай ойыншы және тосқауыл ұйымдастырушы да болып табылады.

Шабуылдауда көптеген жылдамдатылған тәсілдік қисындастырулар пайда болды, оларда ең күшті тосқауыл қоюшыларды тордың шетіне қалдыру тиімдірек болады. Кейде бұл қарсыластың белгілі шабуылшысына қарсы жеке істелінеді. Соның ішінде негізгі жауапкершілік дәл шеткі тосқауыл қоюшыға түседі.

Ең күшті тосқауылшы немесе шартты түрде негізгі, ең қауіпті болжамдалған соғулар бағытын жабады, басқа тосқауылшылар қандай аймақта тұрғанына қарамастан, оған бұл жөнінде көмектеседі. Сондықтан орталықта қозғалымдырақ ойыншыны қалдырған дұрысырақ болады.

Әрекеттердің келісімінсіз және қатаң тәртіпсіз топтық тосқауыл қоюды жүзеге асыру мүмкін емес. Бұл орын таңдауға да, келісілген ауысуға да, соңғы жайды иемденуге де, секіру сәтіне де, қолдарды, саусақтарды қоюға да қатысты болады. Топтық тосқауыл қою кезінде кімнің кімге келіп қосылатыны туралы сұрақты соғу сәтінде доптың тұруына, соғу бағытына және тіпті тосқауылдаушы ойыншылардың орналасуына байланысты шешеді. Егер соғу оң тосқауыл қоюшы жаққа көбірек бағытталса, онда сол тосқауыл қоюшы оған қосылады және керісінше. Егер де олардың ортасына бағытталса, онда екеуі келісіп әрекет етеді.

Қос және үш реттік тосқауылда қолдар мен саусақтарды қою тосқауыл қоюшының әрекеті аймағына және соғу бағытына тәуелді болады:

1. Жүріп бара жатып ұрғанда тосқауыл қоюда тосқауыл қоюшының қолдары бір-бірінен жанасады, доптың екі жағынан, оны қапсыра ұстаған сияқты.

2. 4-і аймақтан қиғаш соғуларды тосқауылдауда, орталық тосқауыл қоюшы доптан солырақ орналасып, торға бұрыш жасап қолдарын алға шығарады. Шеткі тосқауыл қоюшы доп қарсы тұрып, қолдарын соған сәйкес орталық тосқауылшыға тиістіре орналастырады. Сол жақтан қиғаш соғуларда тосқауыл қоюшының қолдарының орналасуы соған сәйкес үзгереді.

3. 4-і аймақтан солға аударылған соғуларды тосқауылдауда шеткі ойыншы допқа қарама қарсы немесе шамалы доптан оңға таман орналасады және осыған үйлесімді қолын алға қояды, оң алақанын допқа қарай жайып, ал сол алақанын оған қарама қарсы орналастырып, орталық тосқауыл қоюшы доптан шамалы солға таман тұрып, қолдарын шеткі тосқауылшының қолдарына тигізе алға шығарады.

Үш реттік тосқауыл қоюда шеткі ойыншылар орталық ойыншыларға тартылған сияқты болады. үш реттік тосқауылды тор орталығындағы және шетке жақын орындалған соғуларға қарсы қолданады.

Жол бере тосқауыл қою

Тосқауыл қоюшылардың бірі (орталық немесе шеткі) әдеттегідей, тікелей тор жанында болады, екіншісі (немесе басқалары) тордан біршама алыс орналасады, шамамен одан 1 метр алыста. Бұл қажет болған кезде, ол біріншіге тор бойымен ауысуға кедергі болмау үшін істелінеді, бірінші қарқындағы шабуылшыға қарсы әрекеттерге қолдануы үшін істелінеді.

өз кезегінде, бұл екінші тосқауылшыға екінші қарқындағы қарсылас шабуылшысына қарсы әрекеттер үшін бағытты жақсырақ таңдауға және жалпы топтық тосқауыл қоюдағы қарсылас шабуылының күрделі техникалық қисындастыруларын бейтараптандыруға мүмкіндік береді.

Топтық тосқауыл қоюдың варианттарын қарастырамыз.

1. Қарсылас командада соғуға екінші беруді 2-і аймақ ойыншысы орындайды. Олардың командасының ең жақсы шабуылшысы 3-і аймақта соғуды орындайды және де ол бұл аймақта өте нәтижелі ойнайды. Тосқауыл қоюшылар (әсіресе, 4 аймақ ойыншысы) 3-і аймаққа қарай тартылады. 2-і аймақ ойыншысы жарты жолда болады, себебі 4-і аймақтың қарсылас шабуылшысы қауіп төндіреді, бірақ негізгі назар 3-і аймақ шабуылшысына бағытталады.

Ойыншылар тордың орталығына қарай үш қабат тосқауыл қояды және соңғы сәтте, егер беру тордың шетіне жіберілсе, ол жаққа 2-і және 3-і аймақтың тосқауыл қоюшылары тез ауысып үтеді (берудің жылдамдығы мен ұзындығына байланысты).

2. 1-і аймақтан шыққан ойыншыға екінші беруден шабуылдай отырып, қарсылас күрделі тәсілдік қисындастыруды ойнатады. Тордың шет жақтарына атылып шығып берулер, орталықтағы төмен берудегі ойын, доп берушінің артындағы ойын, шабуылшылардың айқасып ауысулары болуы мүмкін.

Әрбір тосқауыл қоюшы өзінің шабуылдаушысына қарсы орналасады. Тек соңғы сәтте, шабуылдың ниеті шешілген кезде тосқауылшылар қосарлы тосқауыл қояды.

Шабуылдай соғуды қабылдаудағы топтық әрекеттер

Бұл әрекеттер төмендегідей өзара әрекеттесулерге апарады:

- қорғанушылардың өз арасында;
- қорғанушылардың сақтандырушылармен;

- қорғанушылардың тосқауыл қоюшыларымен;
- екі реттік сақтандырудағы сақтандырушылардың бір-бірімен.

Шабуылдай соғуды қабылдау үшін орын таңдауда қорғанушылар негізгі және қосымша әрекеттер аймағын анықтайтын ережелерді басшылыққа алады: өз аймағына жауап бер және серіктесіне көмек беруге дайын бол.

Қорғанушылар арасындағы әрекеттері аймағының ауысу мүмкіндігі болуы мүмкін, былайша айтқанда белгіленген аймақтарда қорғану әрекеттерінде мамандану. Қорғанушылар арасындағы міндеттер әртүрлі бөлінуі мүмкін. Олардың бірі алаң орталығы үшін жауап береді, екіншісі бүйір сызық үшін, біреуі көбінесе алдан соғуларды қабылдауға, екіншісі беткі сызықтан қабылдауға.

Ойын барысында ойыншылар аймақтармен ауыса алады.

Қорғанушылардың сақтандырушылармен өзара әрекеті жалпы ережелер мен нақтылы жағдайларға сәйкес әрекеттер келісімімен күрінеді. Бұлардан басқа, олар мыналарға бағынышты:

- сақтандырушы ойыншының орналасуы мен оның әрекет ету аймағынан;
- сақтандырушылар санынан;
- қорғанушылардың орналасуынан;
- сақтандырушы ойыншының ауысу мүмкіндіктерінен;
- қорғанушылар мен сақтандырушы ойыншылар арасындағы келіскендіктен.

Қорғанушылардың сақтандырушы ойыншылармен өзара әрекеті дәл болуы керек. Егер сақтандырушы ойыншы дер кезінде негізгі немесе соңғы жайды иемденбесе, доптарды жоғалтуы мүмкін, ол өзінің ауысуларымен қорғанушыларға кедергі жасайды, өзінің доптарын өткізіп жібереді немесе басқаның доптарын алады.

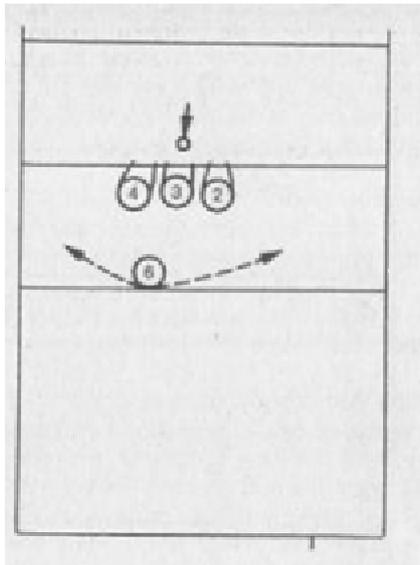
Қорғанушылардың тосқауылшылармен өзара әрекеті көпшілігінде қорғанудағы ойынның нәтижелілігін анықтайды.

Қорғанушылар мен тосқауылшылар арасындағы келісушілік әртүрлі болуы мүмкін. Тосқауыл қоюшыларды бүйір сызық бойынша күшті соғуды, орталық алаңды немесе тек қана қиғаш күшті соғуды жаба алады делік. Осыған сәйкес қорғанушы үзінің әрекеттері аймағын біршама ұлғайтады.

Тосқауылшылардың сақтандырудағы өзара әрекеті сақтандырушылардың орналасуы мен тосқауыл қою аймағымен анықталады. Олардың бастапқы жайлары қорғанудағы ойыншының қабылданған жүйесімен анықталатын өзара әрекеттесудің нақтылы ережелеріне байланысты. Сақтандырушы ойыншылардың әрекет ету аймағы және олардың санына да байланысты.

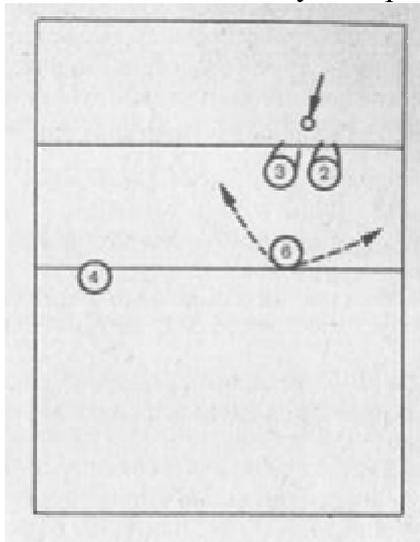
Бірінші вариант

1. Сақтандыруда 6-ы аймақ ойыншысы қатысады. Тордың орталығында үш қабат тосқауыл қойған кезде тек бір ойыншы сақтандырады, ол өзінің оң жағына да, сол жағына да құлаған доптарды қабылдауға дайындала, алаң бөлігінің ортасындағы жайды иемденеді (сурет – 26).



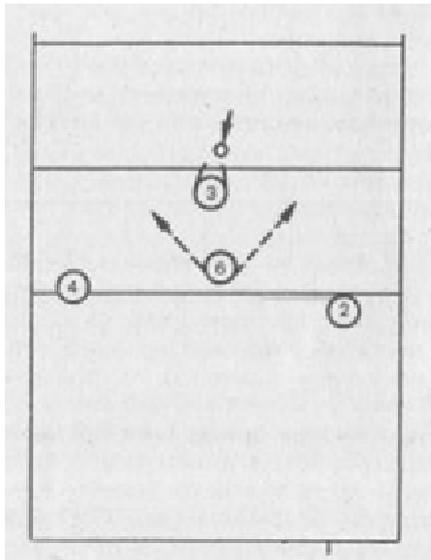
2. 6-ы аймақ ойыншысы қос тосқауыл қоюда сақтандырады. Бұл жағдайда оның әрекет ету аймағы едәуір кішкентай болады, себебі оған тосқауылға қатыспайтын ойыншының көмек беруі мүмкін.

Мысалы, 2-і аймақтағы қос тосқауыл. Сақтандырушы ойыншы үйлесімді осы аймаққа орналасады және 2-і аймақ пен 3-і аймақтың жартысының қауіпсіздігіне жауап береді. Егер алдау әрекеті немесе ұру тосқауылдан 4-і аймаққа бағытталатын болса, оны сол жақта сол аймақтың ойыншысы қабылдап алуы керек (27- сурет).



Егер де қосарлы тосқауыл 4-і аймаққа қойылса, онда сақтандырушы ойыншы 4-і аймақ пен 3-і аймаққа жауап береді.

3. 6-ы аймақ ойыншысы жеке тосқауыл қоюда кез келген аймақта сақтандырады. Оның әрекет ету ауданы тарылады, себебі оған тосқауылға қатыспайтын екі ойыншы көмектесуге дайын. Егер ол 3-і аймақтағы тосқауылды сақтандырса, онда шабуылдау сызығында осы аймақ ойыншысының артында тұрады (28-сурет);

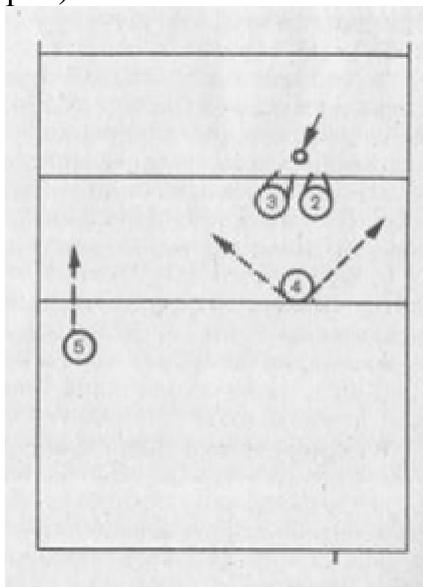


егер 2-і аймақта болса, онда тосқауылшыдан сәл ғана оңға таман; егер 4-і аймақта болса, онда одан сәл солырақ тұрады.

Екінші вариант

1. Тосқауыл қоюға қатыспайтын алдыңғы сызық ойыншысы сақтандырады. Жеке тосқауыл кезіндегі сақтандыру толығымен дерлік 6-ы аймақ ойыншысының сақтандыруындағы жеке тосқауыл қоюмен бірдей болады.

2. 3-і мен 2-і аймақ ойыншылары 2-і аймақта қосарлы тосқауыл қояды (29-сурет).



4-і аймақ ойыншысы сақтандырады. Ол шамамен 2-і мен 3-і аймақ шекарасындағы жайға жайғасады, бірақ барлық шабуылдау аймақтарында сақтандыруды қамтамасыз етуге дайын болуы керек, бұл өте көрделі. Рас, 5-і аймақ ойыншысында үміт қалады, ол біршама алға жылжиды және 4-і аймаққа жарым-жартылай жауап береді.

3. Берілген мысал негізінде алдыңғымен ұқсас. 4-і мен 3-і аймақ ойыншылары 4-і аймақта тосқауыл қояды. 2-і аймақ ойыншысы сақтандырады. Әрекет етулер дәл сондай. Ең жақсы жағдайда 2-і аймақ

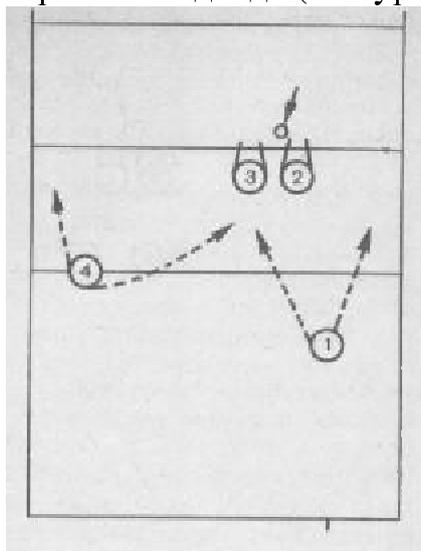
ойыншысы 1-і аймақтың шетке шабуылшысы жағынан көмек күтуіне болады.

үшінші вариант

1. Сақтандыруға 1-і мен 5-і аймақ ойыншылары, шеткі қорғаушылар қатысады. Бұл вариантта қос және үш қабат тосқауыл қоюдағы сақтандыру ғана қаралады. Берілген жағдайда шеткі қорғаушылар негізгі сақтандырушылар болады, оларға тосқауылға қатыспайтын ойыншылар көмектесе алады.

Бір-біріне тек шеткі қорғанушылар ғана күмектесе алатын негізгі жайларды қарастырамыз.

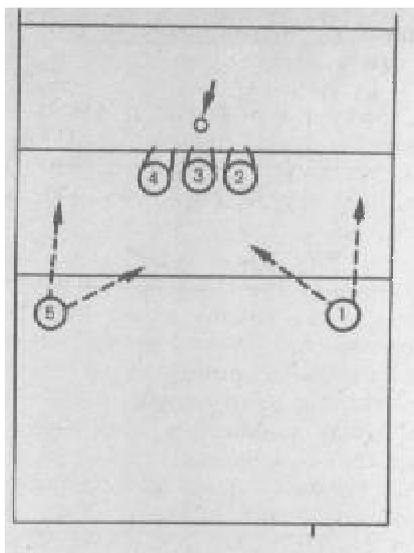
Бірінші жағдайда (30-сурет),



тосқауыл қоюда 2-і аймақта 3-і мен 2-і аймақ ойыншылары қатысады. 1-і аймақтың шеткі қорғаушысы, сақтандыруға дайындала отырып, шабуылдау сызығына жақындау орын ауыстырады және де ол шабуылдау аймағына алдын ала жүгіріп шықпайды, күтеді, былайша айтқанда, соңғы сәтте сақтандырады. Қажет болған жағдайда оған 4-і аймақ ойыншысы көмектесу керек.

2. 4-і аймақта 4-і мен 3-і аймақ ойыншылары тосқауыл қояды. 5-і аймақтың шеткі қорғаушысы, сақтандыруға дайындала, шабуылдау сызығына жақындау орынға ауысады. Оның әрекеттері бірінші жағдайдағы 1-і аймақтың сақтандырушысының әрекеттеріне ұқсас болады. Оған 2-і аймақ ойыншысы көмек көрсетуге дайын.

3. Тосқауылға шабуылдау сызығының барлық үш ойыншысы қатысады (31-сурет).



1-і мен 5-і аймақтың шеткі қорғаушылары шабуылдау сызығына қарай тартылады және алдыңғы сызықтың барлық аймақтарында сақтандыруға дайын.

Сақтандырудағы өзара әрекеттесу тәсілдері әртүрлі әдістік амалдарды орындауда едәуір кеңірек қарастырылады, мысалы, берулерді қабылдауда, шабуылдай соғуларда немесе өз шабуылшыларын сақтандыруда.

Берілген допты қабылдаушы ойыншыларды сақтандыру

Бұл жерде өзара әрекеттесудің екі варианты мүмкін:

1. Ойыншы басқалардан нашарлау және басқалар сияқты берулерді қабылдауды онша сенімді меңгермеген жағдай. Оны қабылдау кезінде қорғап, сақтандыру керек.

Мұндай жағдайда серіктестері оның әрекет ету аймағын шегіне жеткенше тарылтуы керек. Бұл ойыншы алдыңғы сызықта болған кезде және оның шабуылдауда ойнауы керек кезінде әсіресе маңызды.

2. Берілген допты қабылдаудағы сақтандыруда әрбір ойыншы кездейсоқ бағытталған допты қабылдауға дайын болуы керек, сәтсіз қабылданған допты беруге, күтпеген жерден бір жанына ыршып түскен немесе оның жанына түсіп келе жатқан допты қабылдауға дайын болуы керек.

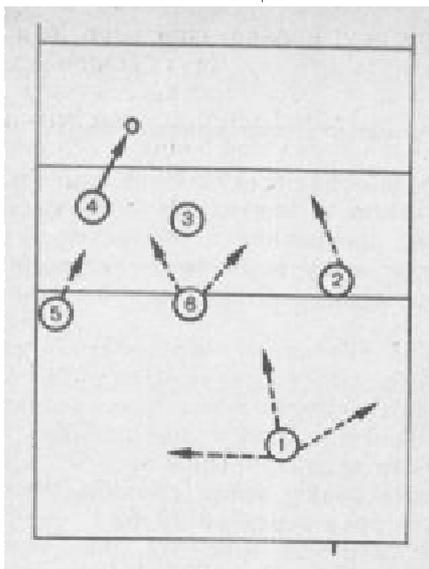
Шабуылдай соғуды қабылдаушы ойыншыларды сақтандыруда жақын тұрған ойыншылар доп қабылдауға дайын болулары керек. Мысалы, егер 5-і аймақ ойыншысымен қабылданған доп 1-і аймақ жанындағы алаңның шетіне кетсе, онда осы аймақ ойыншысы шапшаң орнын ауыстыра допты алаңға бағыттап жіберуі керек. 1-і аймақ ойыншысымен бізмезгілде, бір бағытта 6-ы мен 2-і аймақ ойыншылары да орын ауыстырады, өз серіктесін сақтандыру үшін, сөйтіп үшінші соғумен допты қарсылас жағына қайта түсіру үшін.

Шабуылшыларды сақтандыру

Жақынырақ сақтандырушы және басқа ойыншылардың әрекеттері анықталатын принципіалды жайларды қарастырамыз. Нақтылы әрекеттер 6-ы аймақ ойыншысының орналасуына байланысты.

Бірінші вариант

6-ы аймақ ойыншысы алдында ойнайды (32-сурет).



Шабуылдай соғуды 4-і аймақ ойыншысы кез келген берулерден орындайды. Оған бірінші кезекте 3,6,5, аймақтардың жақындау ойыншылары жақындайды. 2-і мен 1-і аймақ ойыншылары да ыршып түскен допты сақтандыруға дайын.

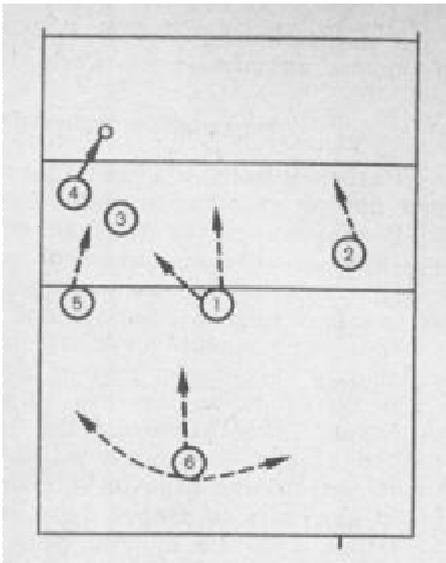
Кез келген жағдайда артқы сызықта бір ойыншы қалуға тиіс. Бұл жағдайда 1-і аймақ ойыншысы қалады, ол біршама солға қарай ауысады.

Егер 2-і аймақ ойыншысы шабуылдаса, онда жақынырақ сақтандырушылар – 3, 6 және 1-і аймақ ойыншылары. 4-і аймақ ойыншысы да дайындалады. Артқы сызықта 5-і аймақ ойыншысы қалады, ол оңға біршама орын ауыстырады.

Егер де шабуылдауға 3-і аймақ ойыншысы қатысса, онда оны бірінші кезекте 2, 4 және 6-ы аймақ ойыншылары сақтандырады. Соғуға доп беруді 2-і аймақтан орындағанда 5-і аймақ ойыншысы артқы сызықта қалады, ал 1-і аймақ қорғаушысы сәл алға қарай жылжиды. Егер екінші беруді 4-і аймақтан орындаса, онда керісінше.

Екінші вариант

6-ы аймақ ойыншысы артта қорғануда ойнайды (33-сурет).

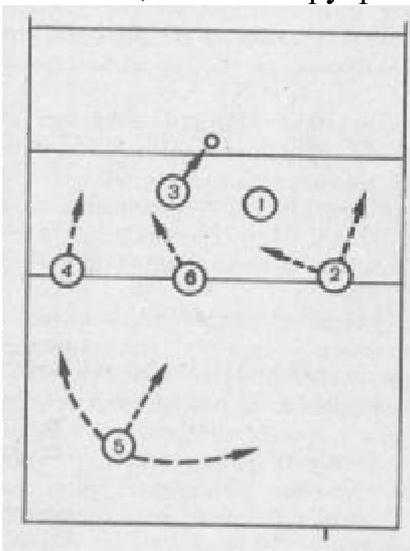


4-і аймақ ойыншысы кез келген беруден шабуылдайды. Оған сақтандыру үшін 3-і мен 5-і аймақтың жақынырақ ойыншылары алға қарай жылжиды және сақтандыруға дайын. 6-ы аймақ ойыншысы артқы сызықта қалады, ол жаққа секіріп түскен доптарды қабылдауға дайын тұрады.

Егер 2-і аймақ ойыншысы шабуылдаса, онда жақынырақ сақтандырушылар – 3-і және 1-і аймақ ойыншылары және де 4-і мен 5-і аймақ ойыншылары, 6-ы аймақ қорғаушысы сақтандыру үшін артқы сызықта қалады.

3-і аймақ шабуылдаушысы соққан кезде, оны 2-і және 4-і аймақ ойыншылары сақтандырады, сонымен қатар шабуылдау сызығына жылжып келе жатқан 1-і және 5-і аймақ қорғаушылары сақтандырады. 6-ы аймақ қорғаушылары артқы сызықта қалады.

өзара әрекеттесудің бірінші және екінші варианттарының негізгі жайлары бірдей дәрежеде әртүрлі аймақтардағы сақтандыруларға да қатысты болады, егер тәсілдік қисындастыру артқы сызықтан шыққан ойыншының екінші беруінен ойнатылса, беруден соң ол да сақтандырушы ролінде қалады. Мысалы, екінші беру үшін торға 1-і аймақ ойыншысы шығады (34-сурет).



Соғуды 3-і аймақ шабуылдаушысы орындайды. Оны 1-і аймақтан шыққан ойыншы, 2-і және 4-і аймақ ойыншылары сақтандырады, сонымен қатар 6-ы

аймақ ойыншысы да, егер ол алдыңғы жақта ойнаса, немесе 5-і аймақ ойыншысы, егер 6-ы аймақ қорғаушысы артта ойнаған болса.

Шабуылдауда және қарсы шабуылдауда шабуылдаушы ойыншыларды сақтандыру керек болған кезде, келесілерді есте сақтау қажет:

1. Барлық сақтандырушылар былай орналасады: жақындаулары шабуылдаушыға қарай (бір-екі ойыншы), сонан соң екінші эшелон (екі-үш ойыншы) және ыршып түскен допты ойнату үшін сыртқы сызықтағы ойыншы.

2. Барлық ойыншылар түгелімен шабуылдаушыны сақтандыруға дайындалуы қажет.

3. Жақындау ойыншыға (ойыншыларға) төмен тізерлеп отыру керек, сөйтіп алдын ала төменнен қабылдау үшін қолын созуы керек.

Беруді қабылдау кезінде қорғанудағы командалық әрекеттер

Беруді қабылдау кезіндегі команданың барлық ойыншыларының орналасуы мен өзара әрекеттесуін және де қарсыластың шабуылы мен қарсы шабуылы кезіндегі команданың барлық ойыншыларының орналасуы мен өзара әрекеттесуін талдаймыз.

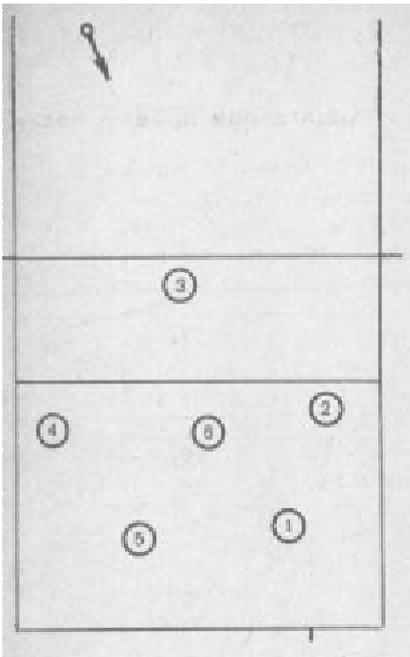
Қарсыластың беру тәсіліне және қабылдау аймақтарының бүлінуіне байланысты шартты түрде сызықтағы және жол берудегі орналасуларды бөліп шығарады.

Сызықта орналасу кезінде ойыншылар орналасу ережесін бұзбай бір сызықта дерлік тұрады.

Көпшілік жағдайда командалар жол бере орналасуды дұрыс санайды. Мұндай орналасу орындалу тәсілі және бағыты бойынша әртүрлі берулерді жақсырақ қабылдауға күмектеседі.

Алдыңғы сызық ойыншысының екінші беруіндегі команданың шабуылға дайындалу кезіндегі беруді қабылдауда ойыншылардың орналасуы

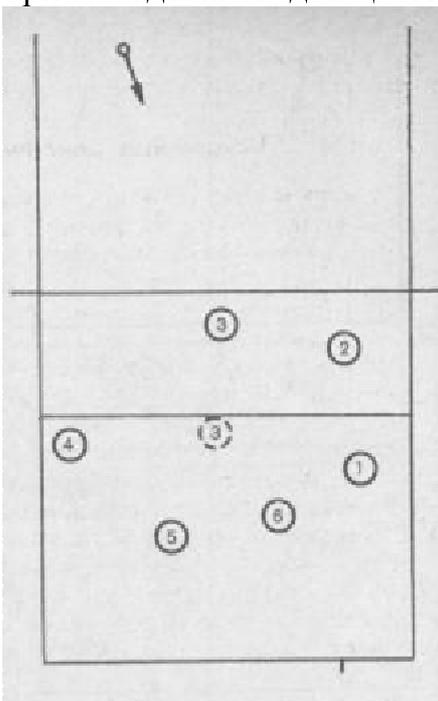
Допты қабылдауға 3-і аймақ ойыншысы қатыспайды (35-сурет).



Барлығы қарсыластың доп беруші ойыншысына бетін қарата тұрады. 4-і аймақ ойыншысы шабуылдау сызығының артында, өз аймағындағы, әсіресе, бүйір сызық бойындағы берілген доптарды қабылдауға жауап береді.

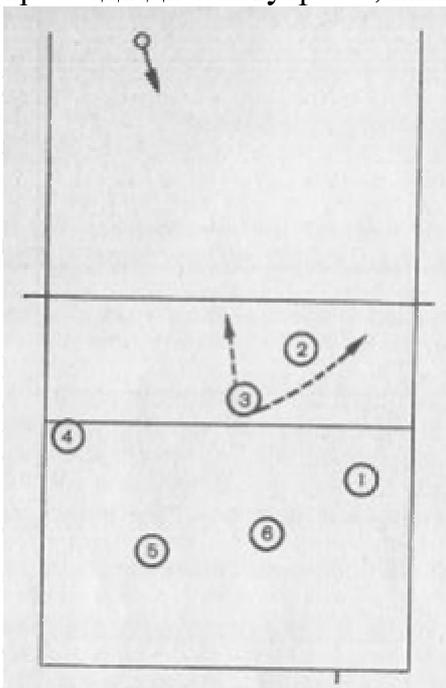
6-ы аймақ ойыншысы алаң орталығына орналасады, осы аудандағы әрекеттерге және тікелей өзінің алдындағы шабуылдау аймағына жауап береді. 2-і аймақ ойыншысы шабуылдау сызығының жанында, бүйір сызықтан шамамен бір жарым метр жерде тұрады. 5-і және 1-і аймақ ойыншылары осыған сәйкес 6-ы және 4-і аймақ ойыншыларының арасында және де 2-і мен 6-ы аймақ ойыншыларының арасында тұрады. Олар осы ойыншылар арасынан өтетін доп берулерге, өз аймақтарындағы әрекеттерге және артқы сызықтың барлығына жауап береді.

Басқа вариант. 2-і аймақ ойыншысы өз аймағында тор жанында орналасады және доп қабылдауға қатыспайды (36-сурет).

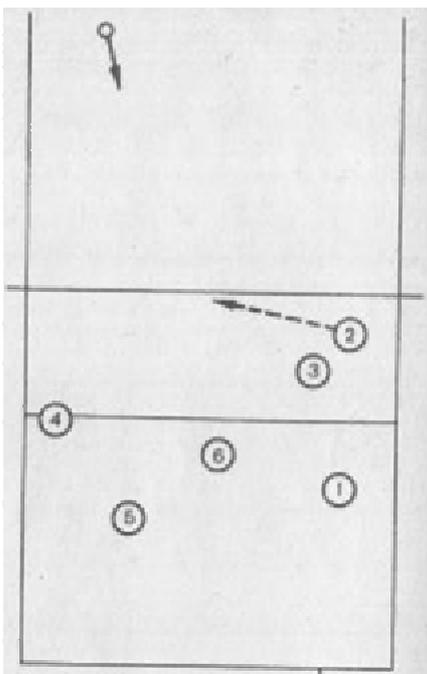


3-і аймақ ойыншысы шабуылдау сызығынан шамамен алаң ортасына немесе шабуылдау аймағына қарай кетеді. 4-і және 5-і аймақ ойыншыларының орналасулары мен міндеттері дәл бірінші варианттағыдай. 2-і аймақ ойыншысы беру үшін торға қарай кеткендіктен, оның орнын іс жүзінде 1-і аймақ ойыншысы иемденеді, ал 6-ы аймақ ойыншысы осыған сәйкес оңға орын ауыстырып, 1-і аймақ ойыншысының жолын жабады. Сонымен, ойыншылар бүкіл алаң бойымен біркелкі орналасады.

Бұл жерде ойыншылар орналасуы әртүрлі болуы мүмкін. Мысалы, 3-і аймақ шабуылшысы шабуылдау 2-і аймақтың доп берушісінің алдында да, артында да ойнау үшін, алаң орталығынан оңға таман тұрады (37-сурет).



Сондықтан, орналасу ережесін бұзбай, 3-і және 2-і аймақ ойыншылары шамамен осы аймақ шекараларында орналасады. Осыған сәйкес басқа ойыншылар да өздерінің әрекет ету аймақтарын анықтайды. 3-і аймақ шабуылдаушысының оңға 2-і аймаққа мүлдем кетіп қалуына болады және сол уақытта 2-і аймақтың берушісі қарсыластың доп бергенінен соң, екінші беру үшін 3-і аймаққа ауысады. Бұл жағдайдағы доп қабылдауда (38-сурет)

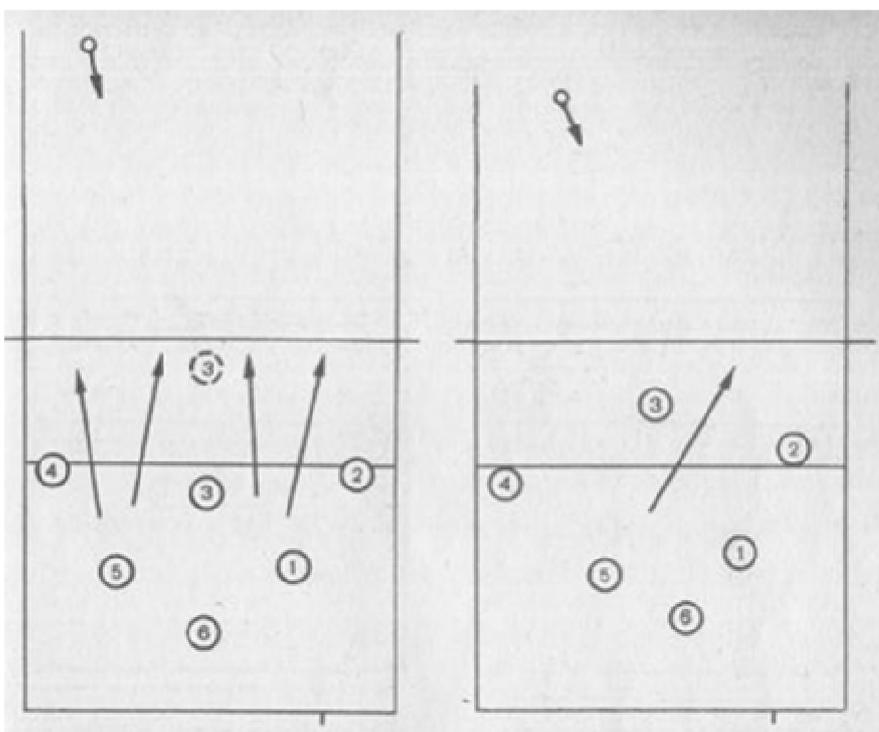


берілген орналасу дұрыс.

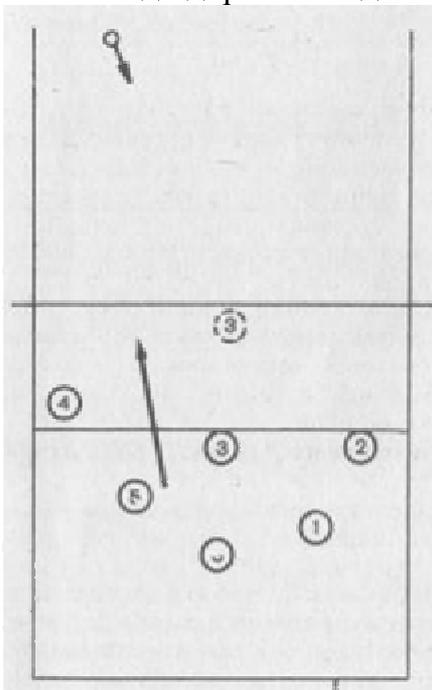
4-і аймақтың доп берушісінің доп қабылдауға қатыспайтын кезіндегі ойыншылардың орналасуы өткендегі варианттарды қайталау айнасы болып табылады.

Алдыңғы сызық ойыншысының бірінші беруі немесе лақтырып тастауындағы команданың шабуылға дайындалу кезіндегі доп қабылдауындағы ойыншылардың орналасуы.

Команда алдын ала белгіленген аймаққа соғуға допты бағыттауға тырыспайды. Барлық шабуылшылар шабуылдау сызығының артында тұрады. 5-і және 1-і аймақ ойыншылары өз аймақтарында олардың арасында сәйкес орындарды иемденеді, ал 6-ы аймақ ойыншысы қабылдау кезіндегі үймежүймеден қашу үшін және артқы сызыққа келе жатқан доптарды сақтандыру үшін барлық уақытта артта тұрады (39-сурет).



Команда доп соғуға бірінші беруді бірден 2-і аймаққа бағыттауға ұмтылады (42-сурет). 3-і аймақ шабуылшысы шабуылдау сызығы жақта бүйір сызықтан шамамен бірдей қашықтықта орналасады. 6-ы аймақ ойыншысы одан оңға таман тұрады. 1-і аймақ қорғаушысы біршама алға тұрады, себебі 2-і аймақ шабуылдаушысы бүйір сызық жақта шабуылдау аймағында дерлік жайды иемденеді.

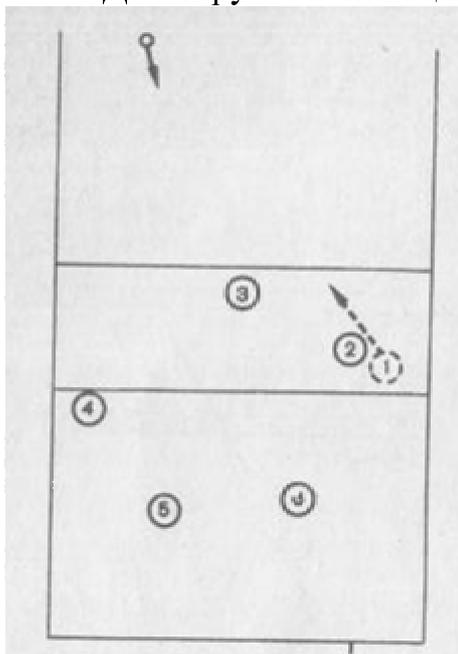


Ойыншылар допты бірден соғуға 4-і аймаққа бағыттайды (40-сурет). 5-і аймақ ойыншысы біршама алда тұрады, себебі 4-і аймақ шабуылдаушысы бүйір сызық жақта шабуылдау аймағында тұрады.

Алдыңғы сызықтан шыққан ойыншының екінші беруінде команданың шабуылға дайындалу кезіндегі берілген допты қабылдау кезіндегі ойыншылардың орналасуы

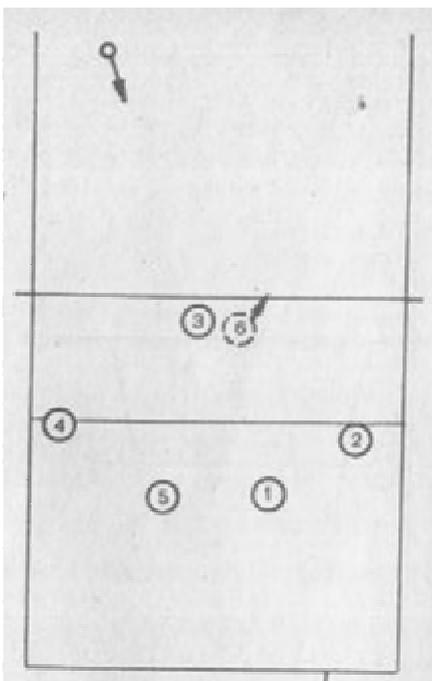
Артқы сызық доп берушісінің ойыншының артынан шығу кезіндегі мүмкін болатын орналасудың варианттары.

Доп беруге 1-і аймақ ойыншысы шығады (41-сурет).

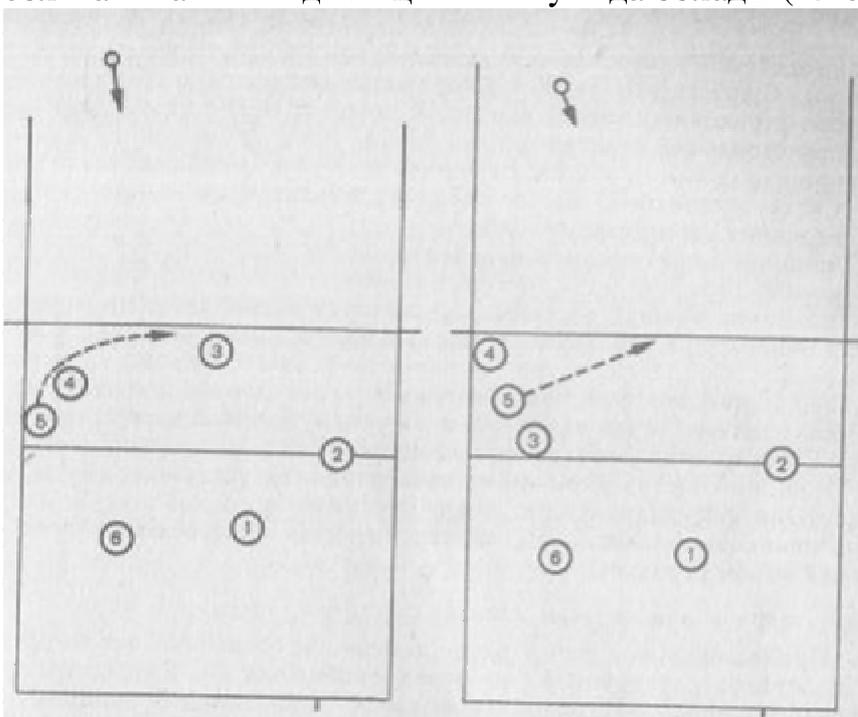


4-і аймақ шабуылшысы кәдімгідей өз аймағында шабуылдау сызығының артында орналасады. 3-і аймақ ойыншысы да шабуылдау сызығының артында немесе торға жақын болады. 2-і аймақ шабуылдаушысы шабуылдау сызығының артында бүйір сызықтан бір жарым метр жерде тұрады. 5-і және 6-ы аймақ ойыншылары осыған сәйкес 4-і және 3-і, сонымен қатар 3-і және 2-і аймақ ойыншыларының арасынан орын иемденеді. 2-і аймақ ойыншысының артынан шыққан 1-і аймақ ойыншысы, орналасу ережесін бұзбай, артқа және соңғыдан сәл оңға таман тұрады. Кейде, торға орын ауыстыру кездерін жақсырақ анықтау және орналасуды бұзбау үшін шыққан ойыншы алдында тұрған ойыншыға қолын тигізеді. Ойыншының 1-і аймақтан шығуында 3-і және 4-і аймақ шабуылшылары серіктес аймағында ойнау үшін кейде алдын ала орын ауыстыруға дайындалады.

Екінші доп беру үшін 6-ы аймақ ойыншысы 3-і аймақ шабуылшысының оң жағынан шығады. Сол жағынан шығу да болуы мүмкін. Қабылдаушы ойыншылардың орналасуының принципіалды схемасы бірінші варианттағыдай. Әсіресе, 3, 5, 1 және 6-ы аймақ ойыншылары өз әрекеттерін ұқыпты етіп үйлестірулері керек. Мұндай шығу осы аймақтарда тұрған ойыншыларға допты қабылдауды біршама қиындатады, әсіресе, 6-ы аймақ ойыншысы анық әрекет істемесе, оның жолы беру кезіндегі доптың ұшу сызығын кесіп өтеді. Сондықтан 6-ы аймақ ойыншысының шығуында мынадай тәсілдік орналасуды қолданған тиімдірек, 3-і аймақ шабуылдаушысы тор жанында тұрған кезде, шығушының жолын қысқартуға мүмкіндік береді және допты қабылдап алуға кедергі болмайды (42-сурет).



5-і аймақ ойыншысының екінші доп беруге шығуында (46-сурет) команда 1-і аймақ ойыншысының шығуындағыдай орналасады. Айырмашылығы мынада: 5-і аймақ ойыншысы 4-і аймақ шабылдаушысының сол жағынан шығады. Оңнан шығуға да болады (43-сурет).



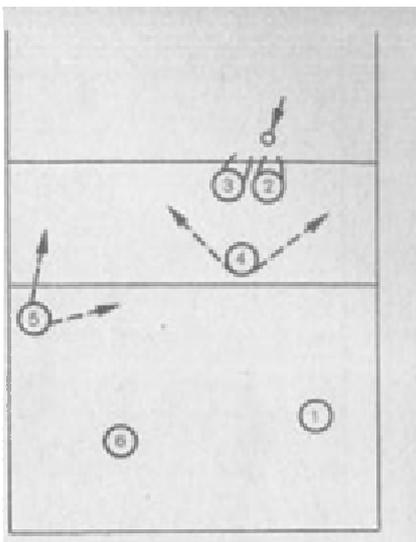
Артқы сызық ойыншысының аймақтан шығу кезіндегі допты қабылдаудағы команданың орналасуы

Ойыншылар бірінші беруден және лақтырып тастаудан шабуылға дайындалуы кезіндегі команданың берулерді қабылдаудағы орналасу схемасына ұқсас болып орналасады.

Екінші беруге 1-і аймақ ойыншысы шығады. Барлық ойыншылар үз аймақтарында орналасады. 6-ы аймақ ойыншысы 1-і аймаққа жақынырақ

оңға таман тұрады. Екінші беруді 5-і аймақ ойыншысы сақтандырады, егер ол доп қабылдап алмаса.

Екінші беруге 6 –ы аймақ ойыншысы шығады. Барлық ойыншылар бірінші жағдайдағы сияқты орналасады, тек қана 1-і аймақ ойыншысы сәл артқа кетеді, ал 6-ы аймақ ойыншысы сәл алға кетеді. Егер доп қабылдағаннан кейін дәл кетпесе, онда екінші беруді сақтандыруға 5-і және 1-і аймақ ойыншылары дайындалады.



5-і аймақ ойыншысының екінші беру үшін шығу кезінде 6-ы аймақ қорғанушысы біршама солырақ орналасады. Егер ол доп қабылдамаса, 1-і аймақ ойыншысы екінші беруді сақтандыруға дайындалады.

Орналасудың барлық варианттары үшін негізгі ереже – шығып келе жатқан ойыншы, егер оның аймағына беру бағытталмаса, торға қарай орын ауыстырады.

Шабуылдың тәсілдік қисындастыруларының белгіленген варианттарына байланысты берулерді қабылдау кезінде ойыншылар орналасуының басқа варианттары да болуы мүмкін.

Қорғанудағы ойын жүйесі

Қорғанудың үш сызығы анықталған: тосқауыл қою, тосқауыл қоюшыларды сақтандыру, алаңда қорғану.

Қорғанудағы командалық әрекеттер ойыншылардың тосқауыл қоюдағы және шабуылдай соғуды қабылдаудағы өзара әрекеттерімен және орналасуларымен айтылады.

Белгіленген ойын жүйелері болады:

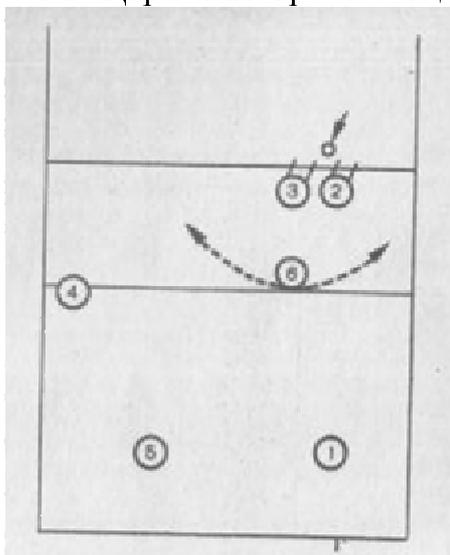
- алдыңғы сызық ойыншысымен сақтандыруда;
- артқы сызық ойыншысымен сақтандыруда;
- алдыңғы және артқы сызық ойыншыларымен сақтандыруда;
- сақтандыру жүйесі іске асырылуы мүмкін;
- тосқауыл қоюдан бос ойыншымен;
- шеткі және орталық қорғаушымен;
- құрама (қосарлы тосқауыл).

Әрбір жүйенің атауы сақтандыруда тұрған ойыншының орналасуымен анықталады. Алдыңғы сызық ойыншысымен сақтандыруда 4, 2 және 3 аймақ ойыншылары тосқауылшыларды сақтандырады, артқы сызық ойыншысымен сақтандыруда бұл жұмысты 1, 5 немесе 6 аймақ ойыншысы орындайды. Ойынның кез келген жүйесінде команданың барлық ойыншылары қорғаныс құрудың жалпы схемасына бағына отырып орналасады.

Әрбір ойын жүйесінің ойыншыларды орналастыруда өз варианттары болады. Олар қарсыластың қай аймақтан ұруды орындауына, тосқауылда қанша ойыншы қатысуына және қандай ойыншы сақтандыратынына байланысты анықталады.

Алдыңғы сызық ойыншысымен сақтандыру кезіндегі қорғанудағы ойын

Ойыншылар орналасуының үлгілі варианттарын талдаймыз.
Қарсыластар 4 аймақтан шабуылдайды (44-сурет).



3-і және 2-і аймақ ойыншылары ойын барысында негізінен шабуылдай соғуларды жаба отырып, қос тосқауыл қояды. 4-і аймақ ойыншысы қорғануда жайды ұруға дейін, шабуылдау сызығына және бүйір сызыққа дерлік шегіне иемденеді. Ол үз аймағында күшті қиғаш және алдап соғуларды қабылдауға дайын. 5-і аймақ қорғаушысы алаң диагоналы бойынша тосқауыл қоюшылардың қолдарының арасынан өтетін немесе тосқауылға тиіп өтетін допты қабылдауға дайын. 1-і аймақ ойыншысы сызық бойынша соғуларды қабылдауға дайындалады. 6-ы аймақ қорғаушылары шабуылдау сызығы жанында орналаса отырып, тосқауыл қоюшыларды сақтандырады.

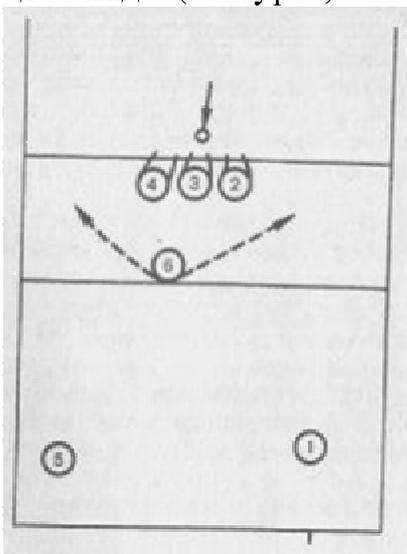
Қарсыластың 2-і аймақтан шабуылдауында тосқауылда 4-і және 3-і аймақ ойыншылары қатысады. Қалған ойыншылардың орналасуы өткендегі вариантқа ұқсас (тұрған аймақтарына сәйкес).

Қарсыластың 4-і аймақтан допты солға немесе сызық бойымен өткізген кезде 3-і және 2-і аймақ ойыншылары тосқауылды дәл осы соғу бағытын жабуға тырысып, тор шетінен қояды. 6-ы аймақ қорғаушысы 2-і аймақта шабуылдау сызығы жанына орналаса, тосқауыл қоюшыларды сақтандырады.

4-і аймақ ойыншысы бүйір сызықтан бір жарым метр жерде тұрып, қиғаш және алдап соғуларды қабылдауға дайындалып, шабуылдау сызығының артындағы жайды иемденеді. 5-і аймақ ойыншысы ойын барысындағы соғуларды қабылдау үшін диагональ бойынша ілгері жылжиды. 1-і аймақ қорғаушысы бүйір сызық жанында алаң бұрышында орналасады.

2-і аймақтан соғу кезінде қорғанушы команда ойыншыларының орналасуы ұқсас (тұрған аймақтарына сәйкес).

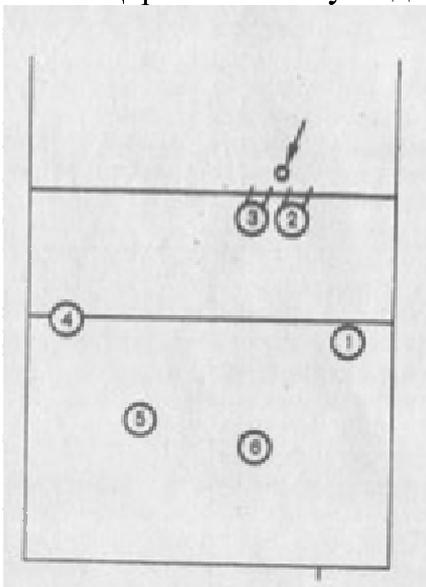
Қарсыластың 3-і аймақта шабуылдау кезінде үш жақты тосқауыл қойылады (45-сурет).



6-ы аймақ ойыншысы барлық шабуылдау сызығы бойынша сақтандырады. 5-і аймақ ойыншысы өз орнында тұрып, жүріп бара жатқандағы күшті соғуларды немесе тосқауылға тиіп өткен соғуларды қабылдауға дайын. 1-і аймақ қорғаушысы аударып берілген соғуларды қабылдау үшін және алаң орталығына бағытталған ұруларды сақтандыру үшін біршама алға жылжиды.

Шеткі қорғаушылармен сақтандыруларды жиі қолданады. Ол сақтандырушы ойыншының ерекше айқын әрекеттерін талап етеді, ол алдын ала шабуылдау аймағына ауыспауы қажет.

Қарсылас шабуылдай соғуды 4-і аймақтан орындайды (46-сурет).

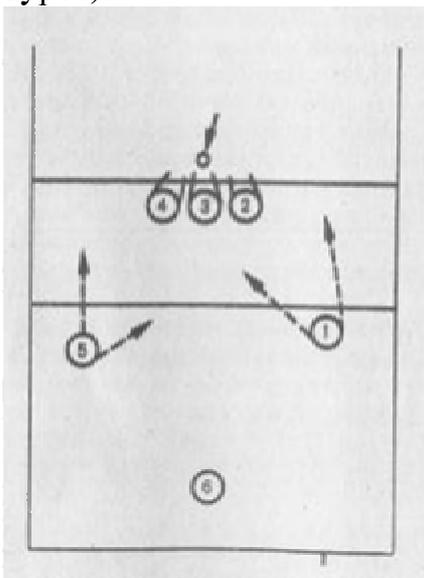


Қос тосқауылды 2-і және 3-і аймақ ойыншылары қояды. Бұл жағдайда ойыншылардың орналасуының барлық схемасы доға бойынша оңға ауысады.

1-і аймақ қорғаушысы біршама алға шабуылдау сызығына жылжиды (тордан 5-6 м жерге). Оның міндеті – шабуылдай соғуды қабылдау, егер қажет болса, аймақта тосқауылды сақтандыру. 6-ы аймақ ойыншысы, артқы сызықта қала отырып, аймақ шекарасына оңға ауысады, сөйтіп соғуларды үз аймағында және 1-і аймақта қабылдайды. 5-і аймақ қорғаушысы диагональ бойынша біршама алға шығады. Тосқауылға қатыспайтын 4-і аймақ ойыншысы шабуылдау сызығының артында бүйір сызық жанындағы жайды иемденеді. Оның міндеті – қиғаш соғуларды қабылдау, сонымен қатар үз аймағында және алаң ортасында алдауларды сақтандыру (тордан 4 метр қашықтықта).

Егер де қарсылас 2-і аймақтан шабуылдаса, онда қос тосқауылды 4-і және 3-і аймақ ойыншылары қояды және орналасудың барлық схемасы доға бойынша солға ауысады. Ол алдыңғы варианттың айна қатесіз қайталануы болып табылады.

3-і аймақта үш жақты тосқауыл қоюда 5-і және 1-і аймақ қорғаушылары тордан шамамен 5-4 м қашықтыққа орын ауыстырады (47-сурет).



Олардың міндеті – шабуылдай соғуды қабылдау және тосқауыл қоюшыларды соған сәйкес шабуылдау аймағының оң және сол жартылығында және алаң орталығында сақтандыру. 6-ы аймақ ойыншысы бүкіл артқы сызық бойындағы соғуларды қабылдауға жауап береді.

Бұдан басқа сақтандырудың аралас варианттарын қолданады.

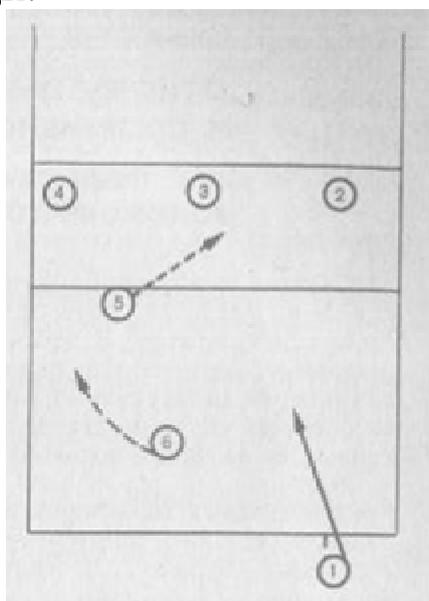
Сақтандырудың аралас варианттары

Шеткі қорғанушылармен және тосқауыл қатыспайтын ойыншылармен сақтандырудың аралас вариантында ойыншылар орналасудың принципіалды схемасы сол күйінде қалады. Бұл ойыншылардың міндеті – қос сақтандыруды қамтамасыз ету.

Осындай жағдайларда 2-і немесе 4-і аймақ ойыншыларына сақтандыру үшін біршама алға шығып, шабуылдау аймағында орынға иемденуіне болады. Ал 5-і аймақ қорғаушысы тосқауылшылар аймағына сәл алға қарай ауысады. Қос сақтандыру дәл алдыңғы сызықта сақтандырудың жеткіліксіздігінен доптардың көп жоғалуы кезінде қолданылады.

Қорғаныстың кез келген жүйесінде, кез келген оның варианттарында ойыншылар тосқауылдауды, сақтандыруды, тікелей соғуларды қабылдауды күшейту үшін орнатуда да, ойын барысында да істелінеді. Барлығын өте тез және анық істеу үшін ауысу туралы алдын ала келісулері керек.

5-і және 6-ы аймақ ойыншыларының беруден соң орындарымен алмасатыны 48-суретте көрсетілген. 5-і аймақ ойыншысы сақтандыруға кетеді, ал 6-ы аймақ ойыншысы оның аймағында қорғаныста ойнайтын болады.



5. СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҚТЫРУ ЖӘНЕ ОҚЫТУ НЕГІЗДЕРІ

5.1. Волейболшыларды дайындау жүйесіндегі жаттықтыру

Волейболшыларды дайындау жүйесі жоғарғы спорттық нәтижелерге қол жеткізуді көздейтін факторлардың бірыңғай кешенін көрсетеді. Бұл кешенге келесі өзара байланысты компоненттер кіреді. Көп жылдық дайындық мақсаттары мен міндеттері, көп жылдық дайындықтың бүкіл кезеңіне спортшылардың топтық-индивидуальдық мінездемелері, күп жылдық дайындық кезеңдері бойынша белгілі бір кезеңге педагогикалық іс-әрекеттер кешені, көп жылдық жаттықтыру процесінің бағдарламалануы және оның тиімділігін бағалау үшін нормативтер кешені, жарыстардың бағдарламалануы, қалпына келтіру-профилактикалық шаралар, дайындықтың материалды-техникалық жарақтануы, жаттықтырушылардың квалификациясын жоғарылату, спортшының жеке қасиетін қалыптастыру.

Спорттық жаттықтыру спортшыларды дайындаудың барлық құрамдас бөліктері бойынша міндеттер табысты шешілген жағдайда ғана тиімді болады. Спортшыны жаттықтыру – бұл мақсаты техникалық тәсілдерге

үйрету мен оларды жетілдіру, физикалық, моральдық және ерікті қасиеттерді дамыту, жоғарғы спорттық нәтижелерге қол жеткізу болып табылатын педагогикалық процесс.

Жаттықтыруда үш негізгі жағдайды бөліп көрсетуге болады: бағдарламалау, құралдар мен тәсілдер, кешенді бақылау.

Көп жылдық жаттықтыру процесін бағдарламалау күздейді:

- ойын тәсілдерінің көлемі мен әдіс-тәсілдік мазмұнының анықталуы;

- ойын тәсілдері мен тактикалық іс-қимылдарды үйретудің кезектілігін белгілеу;

- волейболшылардың жарыстық іс-қимылының бүтіндей сипатын есепке ала отырып, жаттығулар компоненттерінің өзара байланысты жүйелерінің анықталуы;

- көп жылдық аспектіде дайындық түрлеріне уақыт арақатынасының белгіленуі (спорттық резервтер және жоғарғы разрядты командалар).

Волейболшылардың табысты дайындығы үшін спортшылардың жасы мен дайындығына сәйкес келетін физикалық сапаны дамыту, тиімді әдіс пен тәсілді үйрету, ойын функцияларын және жеке қабілеттіліктерді есепке ала отырып, ойын дағдыларын жетілдіру, психологиялық дайындықты жетілдіру, жылдық, апталық циклдағы жаттығушылық жүктеменің құрылымы мен динамикасының тиімді құралдары мен тәсілдерін анықтау маңызды.

Кешенді бақылау жаттығу процесінің сапасын бағалау, бағдарламаны түзету және жаттығушылық іс-әрекет жүйесін бағалау үшін ақпарат алуға әрдайым мүмкіндік береді.

Оған қосылады:

- бағалау нормативтері;

- марфологиялық белгілері мен функционалдық жағдайы бойынша талаптар;

- физикалық, техникалық, тактикалық және интегралдық дайындық бойынша нормативтер;

- арнайы білім деңгейі бойынша талаптар;

- көпжылдық дайындық кезеңдері мен жекелеген жылдық циклдардың аяқталуындағы талаптар кешені;

- спортшыларды көп жылдық дайындық бағдарламасы мен міндеттерімен тығыз байланысты бірыңғай бүкілодақтық спорттық сынаптама талаптары.

Бағдарламалау, құралдар мен тәсілдер, кешенді бақылау жаттығудың барлық компоненттерін қамтиды: әдістік, тәсілдік, физикалық, теориялық, психологиялық, интегралдық дайындық.

5.2 Спорттық жаттықтыру принциптері

Волейболшылардың жаттығуы – спорттық жаттықтырудың барлық жүйесі сияқты белгілі бір принциптер мен заңдылықтарға және ең бірінші кезекте дене тәрбиесінің методикалық принциптері мен спорттық жаттықтыру заңдылықтарына бағынатын және жоғарғы спорттық нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған педагогикалық процесс.

Спорттық жаттықтырудың методикалық принциптері келесілер: белсенділік, жүйелілік, күрнекілік, индивидуальдылық, прогрессивтілік.

Саналылық пен белсенділік принципі оқуға белсенді және қарым-қатынасты, жаттықтырудың мақсатын, міндеттерін, зерттелінетін материалдық құралдары мен тәсілдерін терең түсінуді көздейді.

Волейболды үйренуге деген тұрақты көзқарас маңызды роль ойнайды. Физикалық дайындық деңгейін жоғарлатуда теориялық білім, әдіс, тәсілді игеруде танымның ролі үлкен. Әдістік амал немесе тәсілдік іс-әрекетті табысты түсіндіріп, жақсы көрсетуге болады, бірақ олардың мәнін терең түсінбей волейболшы оларды игерудің жоғарғы сапасына ешқашан қол жеткізе алмайды. Әсіресе бұл ойын әдісіне қатысты.

Волейболшы өз іс-әрекетінің нәтижесін білуі тиіс, тапсырманы орындаудың қандай баға алатынын, қай жерде қателік жіберетінін және олардың себебін білуі тиіс. Бұның барлығы белгілі бір қорытынды жасау мен талдауға, кезекті жерде тапсырманы табысты орындауға көмектеседі. Спортшы ағзада жүретін физиологиялық және психикалық процестерді түсінуі, өзінің жұмысқа қабілеттілігін субъективті және объективті бағалау мен бақылай алуы тиіс. Қорытындысында волейболшылар жаттықтыруда, жарыстарда табысты көрінуге мүмкіндік беретін білім мен тәжірибе қорын алады.

Жүйелілік принципі көп жылдық білім процесінде, сондай-ақ жекелеген циклдар ағымында талаптарды арттыру, жаттығулар мен қайталаудың тұрақтылығын көздейді. Жаңа әдістік амалды немесе тәсілдік іс-әрекетті үйрене отырып, міндетті түрде бұрын игерілгендерге сүйену керек. Үйретілетін әдістік амалдар мен тәсілдік іс-әрекеттердің күрделілігін бірте-бірте жеңуге талпыну керек.

Жүйелілік принципі жаттығулардың тұрақтылығын және жүктеме мен демалыстың тиімді кезектесуін көздейді. Жаттығулардың саны аптасына 3-4 тен кем болмауы тиіс, қарама-қарсы жағдайда ойын әдісі мен тәсілін игерудің нәтижелері жөнінде айтуға болмайды. Жүктеме демалыспен кезектесуі тиіс, бұл қалпына келтіру процестерінің заңдылықтарымен талап етіледі. Жаттығулардың максимальды саны мен олардың ұзақтылығын анықтағанда бұл басшылыққа алынады.

Қайталау үлкен роль ойнайды. Қайталаусыз дағдыны қалыптастыруға болмайды. Қайталау процесі дағды икемділігіне қол жеткізу үшін тәсілдер мен іс-әрекеттер орындалатын жаттығулар мен шарттарды түрлендіру керек.

Көрнекілік принципі әдіс пен тәсілге үйретудің табыстылығын алдын-ала анықтайды. Үйренудің бастапқы кезеңінде бұл принципті сақтау үйретілетін тәсілдер мен іс-әрекеттер жөнінде дұрыс жағдайды қалыптастыру үшін маңызды. Жетілдіру кезеңінде көрнекілік принципі тәсілдер мен іс-әрекеттерді мұқият талдауға, қатені ашуға және жетілдіру жолын белгілеуге көмектеседі. Қазіргі кезде спортшының қызметі жөнінде оперативтік ақпарат кең тараған (волейболшы үшін бұл секіру биіктігі, допты соғу күші, допты берудің дәлдігі, шабуылшы соққының дәлдігі, допты бір-біріне өткізу және спортшының тактикалық іс-әрекетінің дәлдігі т.б.).

Жаттықтырушыға бұл кезде үлкен көмекті әртүрлі приборлар мен арнайы қондырғылар: видеоманитофондар, киноға түсіруші аппараттар, тақталар, алаң макеті, кинограммалар, өлшеуіш аппараттар көрсетеді. Мұнсыз жоғарғы деңгейде оқу-жаттығу жұмысын жүргізу мүмкін емес.

Индивидуальдылық принципі барлық тапсырмалардың спортпен айналысушылардың мүмкіндіктеріне, яғни олардың жасына, жынысына, дайындығына және жеке ерекшеліктеріне сәйкес келуінен көрінеді.

Волейболшының шеберлік деңгейіне қойылатын талаптар қазір мынадай, яғни жүйелік көп жылдық дайындықсыз бұл деңгейге қол жеткізу мүмкін емес. Қазіргі кезде көп жылдық дайындық жүйесі келесі жастағы волейболшылардың дайындығын қосады: 7-10 жас (мини-волейбол), 10-18 жас (жасөспірімдік спорттық коллективтер), 18-20 жас (жастар), 28-30 жылға дейін (жоғарғы разрядтағы командалар).

Волейболшыларды ойын әдісіне үйретуде қойылатын негізгі талап-тиімді әдісті игеру. Бұл үшін физикалық дамудың, жоғарғы жүйке қызметінің, еркіндіктің белгілі бір деңгейі қажет. Қарсы жағдайда әдісті игеру қиынға соғады. Бұны болдырмау үшін әрбір тәсіл үшін ерекше тән физикалық қабілеттілікті дамытуға арналған арнайы жаттығулар қолданылады.

Қол жеткізу оқу-жаттығу процесінің индивидуальдылығын көздейді. Бұл жаттықтырушы бір міндетті шешкенде спортпен айналысатындардың ерекшеліктерін есепке ала отырып, құралдар мен тәсілдерді тандауынан көрінеді. Бастапқы кезеңде әдісті игеру барлығы үшін бірдей жүреді. Оны жетілдіру міндетті түрде айналысатындардың индивидуальды ерекшеліктерін есепке ала отырып, жүзеге асырылуы тиіс. Тәсілдік дайындықтың алғашқы кезеңі әмбебап лозунгімен жүреді, яғни айналысатындардың барлығы тең деңгейде барлығын жасайды. Одан әрі айналысатындардың үйренуіне қарай, олардың индивидуальды ерекшеліктеріне, бейімділігі мен қабілеттілігіне қарай жаттықтырушы әрқайсысына оның топтағы ойын қызметін анықтайды.

Спорт мектебіндегі жоғарғы жастағы, жоғарғы разрядтағы командадағы волейболшылар үшін оқу-жаттықтыру процесі командадағы ойын функциясын есепке ала отырып, жеке сипатта болады. Әсіресе бұл жарыстарға, оқу-жаттығу жиындарына, сондай-ақ құрама командалармен жұмыста нақты көрінеді.

Үдемелілік принципі әдіс пен тәсілдерді берік игеру базасында жүктеме күлемінің ұлғаюы мен интенсивтілігін, тапсырманың күрделену жүйесін көздейді.

Оқу процесінде физикалық, әдістік, тәсілдік дайындық бойынша тапсырмалар күрделенеді, жаттығулар орындалатын шарттар өзгереді, арнайы қондырғыларды қолданумен жаттығулар енгізіледі.

5.3. Спорттық жаттықтырудың заңдылықтары

Жоғарғы нәтижелерге қол жеткізуге жаттықтыру процестерінің бағыттылығы спорттық жаттықтырудың спецификасы мен заңдылықтарын

анықтайды. Осы тұрғыдан оларды жүзеге асыруда методикалық принциптерді қарастырған жүн.

Жаттықтыруда келесі заңдылықтарды бөліп көрсетеді: жоғарғы нәтижелерге бағыттылық, жалпы және арнайы дайындық бірлігі, жаттықтыру процесінің үздіксіздігі, олардың толқынды өзгерісі, циклдылығы.

Жоғарғы нәтижелерге бағыттылық. Волейболды жарыстарсыз елестету қиын. Демек, бәсекелесті жеңу, спорттық жарыстарда жоғарғы нәтижелерге талпыну заңдылық. Ал бұл оқу-жаттықтырудың барлық процестеріне өз әсерін тигізеді: тиімді құралдар мен тәсілдер, ойын функциялары бойынша тереңдетілген мамандану, жыл сайындық және көп жылдық жаттығулар мен басқа да факторлар қолданылады.

Жалпы және арнайы дайындық бірлігі. Волейболдан мамандандырылған жаттығулар 10-12 жастан басталады. 15-16 жасқа дейінгі жас волейболшылармен жұмыс жасағанда әмбебап принципі басшылыққа алынады, 15-16 жастағы волейболшылардың оқуына мамандану элементтері енгізіледі және тек ғана 17-18 жастағы спортшылардың жаттықтыруларында ойын функциясы мен ерекшеліктері есепке ала отырып, оқу-жаттықтыру процесінің индивидуальдылығы орын алады. Бұл физикалық, әдістік және тәсілдік дайындықтың арақатынасына да қатысты.

Жан-жақты дайындық тереңдетілген маманданудың міндеттерін табысты шешу үшін қолайлы алғышарттар құрады.

Жаттықтыру процесінің үздіксіздігі. Бұл апта, ай, жыл және бірқатар жылдар ағымында жаттығулардың тұрақтылығы жағдайындағы көп жылдық жаттықтыруды көздейді. Жаттығудағы үзілістер жаттықтырушы мен волейболшының күш жігерін жоққа шығаруы мүмкін. Жаттығулардың кезектілігі, ондағы жүктеме қалпына келтіру мен жұмысқа деген қабілеттіліктерінің өсуін қамтамасыз ететіндей болуы тиіс.

Жүктемені бірте-бірте және максимальды ұлғайту. Бұл заңдылық волейболшыларды жарыс уақытында күшті жұмылдыруға дайындау қажеттілігінен келіп шығады. Жаттықтыру процесінде жүйелі түрде шекті жүктемелерді қолдана отырып, жылдар ағымында физикалық дайындық, әдіс, тәсіл бойынша бірте-бірте тапсырмаларды күрделендіреді. Жүктеменің ұлғаюы көлемі мен интенсивтілігі есебінен қол жеткізіледі, бұл кезде жаттықтыру процесінің жекелеген кезеңдерінде олар бірдей өзгермейді. Мұнда үлкен мәнді методикалық принциптердің сақталуы алады.

Жүктемелердің толқын тәрізді өзгеруі. Жүктемелердің толқынды тәрізді сипаты жаттықтырудың баптары мен кезеңдерінің шегінде жүктеме мен демалыстың кезектілігін талап ететін қалпына келтіру процестерімен микроциклдағы жүктеменің сипаты мен шамасының өзгерісімен анықталады. Көлем мен интенсивтілік толқындары сәйкес келмейді: көлемді ұлғайтқанда интенсивтілік төмендейді және керісінше интенсивтілікті арттырғанда көлем азаяды. Жүктеменің толқын тәрізді сипаты жоғарыда қарастырылған басқа да заңдылықтармен тікелей байланысты.

Жаттықтыру процесінің циклдығы. Оқу-жаттықтыру сабақтары әдетте апталық циклға (микроциклға) біріктіріледі. Мұндай циклдар

жаттықтырушылық және жарыстық болады. Жыл ағымында көп жылдық жаттығу процесінде қайталанатын кезеңдер мен этаптар бөлінеді (жылдық және жарты жылдық циклдар). Циклдылық жаттығулардың белгілі бір шеңбер айналымын, этаптары мен кезеңдерін білдіреді.

Методикалық принциптер мен заңдылықтар өзара тығыз байланысты. Оқу-жаттығу процесінде оларды білу және ұтымды пайдалану – жоғарғы квалификациялы волейболшыларды табысты дайындаудың кепілі.

5.4. Оқу-жаттықтыру процесінің міндеттері

Волейболшыларды дайындаудың мақсаты қазіргі заманғы спорт талаптарына дайын, әлемнің күшті волейболшыларының сипаттамасына жауап беретін және жоғарғы нәтижелер көрсетуге қабілетті спортшыларды тәрбиелеуден тұрады.

Жоғарғы разрядтағы волейболшыларды дайындаудың мақсаты-әлемдік аренада жоғарғы жетістіктерді қамтамасыз ететін шеберліктің жоғарғы деңгейі мен қажетті бәсекелік қабілеттілікке ие спортшыларды тәрбиелеу.

Спорттық резервтерді дайындаудың мақсаты – жоғарғы разрядтағы ойыншыларға қойылатын талаптарға жауап беретін және жоғарғы разрядтағы волейболшыларды дайындау деңгейіне болашақта қол жеткізу үшін потенциалды мүмкіндіктерге ие дайындық деңгейі бойынша жас спортшыларды тәрбиелеу.

Дайындау мақсаттары оның міндеттерін анықтайды. Бұл кезде волейболдың спецификасы мен дағдыларды қалыптастыру ерекшеліктерін ескереді. Келесі міндеттерді бөліп көрсетуге болады:

1. Моральдық және еріктілік қасиетті тәрбиелеу;
2. Денсаулықты нығайту, дұрыс физикалық дамуға ықпал ету;
3. Негізгі қозғалыс қасиеттерінің дамуы – күш, жылдамдық, икемділік, төзімділік;
4. Өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын жетілдіру;
5. ГТО кешенінің нормасын дайындау және орындау;
6. Ойын әдісі мен тәсілін табысты игерудің негізіне жататын арнайы қабілеттіліктер мен қасиеттердің дамуы;
7. Ойын техникасын жетік игеру (техникалық ережелер және олардың тәсілдерін);
8. Ойын әдісін жетік игеру (шабуылдаушы және қорғанушы тактикалық іс-әрекеттер – индивидуальды және коллективті);
9. Командалық дайындықтың жоғарғы деңгейіне қол жеткізу;
10. Тәжірибелік білім мен дағды алу (күнделікті жоспарлау, есебін жүргізу, оқу әдістемесі, профилактика және қалпына келтіру құралдары бойынша);
11. Теориялық білім алу;
12. Жарыс жағдайында оқуда игерілгендердің барлығын жүзеге асыра білу;

13. Спорттық травманы ескерту, қалпына келтіру шараларын жүзеге асыру

Волейболшыларды дайындаудың мақсаты мен негізгі міндеттерін есепке ала отырып, жаттықтырудың жекелеген кезеңдерінің міндеттері қалыптасады.

5.5. Волейболдың спецификасы

Спорт түрінің спецификасын білу спортшыларды дайындау процесінің тиімділігін арттыру үшін үлкен мәнге ие. Спорттық ойын түрлерінің, оның ішінде волейболдың сипатты белгілері келесілер:

1. Спорттық ойын түрлерінің негізін қойылған мақсатқа қол жеткізуге бағытталған спортшының сыртқы және ішкі белсенділігін түйсікпен реттеуші ретінде спорттық іс-әрекет құрайды. Спорттық ойын түрлерінде іс-әрекет жарыстық сипат алады.

2. Жарыстық ойын қызметі екі бәсекелес команданың жекпе-жекке ену сәтінен туындайды. Спортың ойындық түрлерінің тәжірибесінде ойын қызметінің бүтіндей сипаты жаттықтырушылық ықпал кешенінде әлі де көрініс таппағандығын айта кету керек. Сондықтан спортың командалық ойын түрлерінде спорттық бірлік спортшылар коллективі болып табылады. Ойындық бірлік екі қарсылас командадан тұратын жүйе болып табылады.

3. Ойын қызметі үшін тұрақты өзгеріп отыратын жағдайлар тән. Өйткені жекелеген ойыншылар мен командалардың іс-әрекеті бүтіндей қарсыластың бақылауында болады. Бұл ойыншыға бірқатар спецификалық талаптар қояды: ол әрбір сәтте бүтіндей ойын жағдайын көре білуге қабілетті, өзінің шабуыл немесе қорғаныс аймағында көре білу (шабуыл-қорғаныс, қорғаныс-шабуылды дайындау), жағдайды талдай білу және осының негізінде қорытынды жасау, осы және басқа да іс-әрекеттерге оптимальды шешімдер қабылдау және өз уақытында жауапты іс-әрекеттер орындауы тиіс. Бұнымен спорттық ойындар үшін сипатты белгі – үздіксіз өзгермелі жағдайда қозғалыс жағдайларын шешудің жылдамдығы мен күрделілігі түсіндіріледі. Спортшы ойыншылардың алаңдағы орналасуы мен доптың орналасуын ескеруі, қалыптасқан жағдайда өзгерістерге тез бейімделуі және шешім қабылдауы, өз уақытында оны тиімді орындауы тиіс. Жылдам ойында міндеттерді шешудің жеделдігі едәуір жоғарылайды.

4. Волейболда жарыстардың нәтижесі бүтіндей спорттық күрес процесінде команданың іс-әрекеттерімен анықталады. Ол жекелеген ойыншылардың іс-әрекеттерінің қосындысының қорытындысы емес, команданың құрылымдық звеноларының өзара әрекеті болып табылады. Мұндай өзара әрекет оны бұзуға талпынатын қарсыластардың бақылауында болады. Демек, әдісті, индивидуальды тәсілді игеру және жеткілікті физикалық дайындықтың болуы команданың табысты ойыны үшін қажетті шарт болып табылады. Бірақ бұл жеткілікті емес, звено ішіндегі, звено арасында және бүтіндей топ арасындағы жекелеген ойыншылар арасында өзара іс-әрекет, қарым-қатынас керек.

5. Спорттық ойын түрлерінде спорттық нәтиже қарсыластармен кездесуде жеңістер санында көрініс табады. Спорттық ойындарда барлық қарсы күрестердегі сияқты тек жеңіс немесе жеңіліс бағаланады. Топтың жекелеген ойыншысы қаншалықты жақсы ойнамасын, егер топ ұтылатын болса оған жеңіліс есептелінеді. Бұл бірыңғай бүкілодақтық спорттық классификация талаптарымен анықталады. Бұдан шығатыны спорттық ойындар коллективінде әрбір ойыншы топтың мақсатын жүзеге асыру үшін бүтіндей топқа "жұмыс істеуі" тиіс.

Жарыс нәтижелері спортшы-ойыншылардың шеберлік деңгейі мен жаттықтырушы жұмысының сапасын бағалаудың жалғыз критерийі болып табылады.

6. Жарыстық ойын іс-әрекеттерінің ерекшелігі көптеген жарыстық жаттығулар санынан тәсілдер мен іс-әрекеттерден, сондай-ақ нәтижеге қол жеткізу үшін оларды жарыс процесінде көп рет орындау қажеттігінен тұрады. Бір жарыстарда спортшыларға бірнеше кездесулерге қатысуға тура келеді және ойынның бүкіл барысында қарсыласпен үздіксіз тартыста бола отырып, әрбір ойыншы тиімділікті төмендетпей, өзінің ролін оптимальды орындай отырып, әрекет етуі тиіс. Жылдық циклда жоғары разрядтағы команда спортшылары 80-90 ойынға дейін өткізеді, бұл кезде оларға қарсыласпен әдістік, тәсілдік, физикалық сипаттамалар бойынша әртүрлі ойын манерасымен кездесуге тура келеді.

Спорттың ойындық түрі ретіндегі волейболдың барлық осы спецификалық белгілері ойыншыға жоғары квалификациялы талаптарды жеткілікті нақты қалыптастыруға мүмкіндік береді. Бұл талаптар спорттық команданың ойын түрлерінде спортшыларды дайындау үшін мақсатты қызмет болып табылады және топтар бойынша орналасуы мүмкін:

1-құрылымдық морфологиялық, 2-функционалды-физикалық, 3-әдіс тәсілдік, 4- жеке психологиялық, 5- арнайы ойындық және жарыстық, 6- білім деңгейі бойынша интеллектуалдық.

5.6. Қозғалыс дағдыларының қалыптасуы және оқыту кезеңдері

Қозғалыс дағдысы – бұл қозғалысты басқару автоматты жүзеге асырылатын, барлық қозғалыс жүйесі әртүрлі факторларға тұрақты тұра алатын қозғалысты иемдену дәрежесі. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыруда қозғалысқа оқытудың белгілі бір кезеңдерін сәйкес келетін бірқатар стадиялар ажыратылады. Дағдыны қалыптастырудың үш стадиясын бөлу қабылданған:

-зерттелінетін тәсілдің негізгі техникаларын игеру сәйкес келетін бастапқы ойдың құрылуы;

-қозғалыс жүйесін анықтау;

-спорттық шеберлікті жетілдіру кезеңінде дағдыларды жетілдіру.

Қозғалыс дағдысын қалыптастырудың алғашқы стадиясында қозғалыс жүйесі жалпы белгілерде үйретіледі. Дағдының қалыптасуы кезінде педагог қозғалыс негізін иемденуді жеңілдетуі, қателіктің болуының алдын алуы тиіс. Бұл жерде бастапқы мәнді осы кезең үшін тән бірқатар тәсілдер мен

қорытынды жаттығулар алады. Оқытудың бірінші кезеңінің мақсаты – үйретілетін тәсілдің негізін жалпы белгілерде меңгеру. Бұл кезеңнің міндеттері:

- қатысушы әлі меңгермеген іс-қимылдардың бүлігін оқыту;
- бүгіндей қозғалыстың негізін орындау мүмкіндігін қамтамасыз ету;
- тәсілдерді орындаудың жалпы ырғағын оқыту;
- тәсілдерді орындау кезінде қажетсіз қозғалыстарды болдырмау.

Бұл міндеттерді шешу үшін ең алдымен жаттығушыда оқытылатын тәсіл түрінде жалпы пікір қалыптастыру керек, одан кейін техникалық тәсілдердің негізгі варианттарын үйрету керек. Қозғалыс техникасының негізі меңгерілгеннен кейін кезең аяқталған болып есептеледі.

Қозғалыс дағдысын қалыптастырудың екінші стадиясы қозғалыс жүйесін тереңдетумен, қозғалыстардың жеңілдігі мен үнемділігіне қол жеткізумен сипатталады. Екінші стадия соңында едәуір бөлігі автоматтандырылған қозғалыстың нақтыланған жүйесі құрылады. Алайда бұл әлі дағды емес, өйткені құрылған жүйе мен оның варианттары бекітілмеген. Қозғалыс әртүрлі кедергі факторлардың ықпалымен оңай бұзыла алады. Сондықтан өз кезегінде берік икемді дағдыны қалыптастыруға талпыну қажет. Бұл тәсілдің өзін және әсіресе ол орындалатын шартты күрделендірумен қол жеткізіледі.

Қозғалыс дағдысын қалыптастырудың үшінші стадиясы әртүрлі жағдайлардағы тәсілдердің күп реттік шығармашылығы процесінде үнделген қозғалыс жүйесінің тұрақтылығымен сипатталады. Қозғалыс дағдысы автоматтандырылады. Автоматтандыру стадиясы күрделі жағдайлардағы тәсілдерді қолданудың тиімділігіне көңіл бөлуге мүмкіндік береді. Екінші стадияда шарттың күрделенуі ойында әдістерді қолданумен байланысты тәсілдік алғырлықты тәрбиелеуге мүмкіндік береді. Үшінші стадияда бірінші кезекке техникалық әдісті қолданудың тәсілдік аспектісі шығады.

Физикалық сапа нақты қозғалыс шабуылдарында көрінеді. Физикалық сапа дамуының деңгейі жоғары болған сайын дағды тиімді болады. Физикалық сапаны жетілдіру қозғалыс дағдыларын қалыптастыру заңдылықтарымен сәйкес жүреді. Алайда спортшының физикалық қабілеттіліктері толығымен жүзеге асу үшін қозғалыс әдісі айқын болуы тиіс.

Физикалық сапаны дамыту қозғалысты қайта құруды, яғни әдісті белгілі бір өзгертуді талап етеді. Егер волейболшыда секірушілік жақсаратын болса, онда бұл шабуылшы соққы әдісінде де күрініс табуы керек. Осылайша физикалық сапа мен қозғалыс дағдысының тығыз өзара байланысы болады.

Ойынның жаңа әдіс тәсілдерін үйренбес бұрын оптимальды деңгейге дейін осы тәсіл үшін спецификалық үйлесімде физикалық сапаны дамыту қажет. Бұл жерде үлкен мәнді жаттығушыдағы қозғалыс дағдыларының қоры алады.

Волейболшыларды үйрету әдістемесінде келесі кезеңдер бөлінеді:

- үйретілетін тәсілмен таныстыру;
- қарапайым жағдайларда тәсілді үйрену;

- күрделі жағдайларда тәсілді үйрену;
- тәсілдің ойында қолданылуы.

Волейболда барлық техникалық әдістер қолдың допқа қысқа мерзімді жанасу жағдайында орындалады. Қажетті сапа мен қабілеттіліктерді дамытудың жоғарғы деңгейі ойын дағдысын меңгеру үшін қолайлы жағдайлар құрады. Оқу-жаттықтыру процесінде волейболдың спецификасын ескере отырып, келесі шарттарды ұстау қажет:

1. волейболшыларда доптың жылдамдығы мен бағытын есепке ала отырып өз қозғалысын есептеу қабілеттілігін дамыту. Мұның маңыздылығының әсіресе айқын мысалы – тосқауыл қою, шабуылшы соққы, қорғаныстағы ойын;
2. Арнайы физикалық сапаны дамыту, яғни допты беру, бір-біріне өткізу және шабуылшы соққыда допқа қолмен ықпал ете білуді меңгеру тәуелді болатын жылдамдықты дамыту;
3. Күрделі реакциялардың жылдамдығын, көрермендік бағдарлама, байқаушылық, тәсілдік ойлау мен басқа да сапаларды дамыту.

Бұл сапалардың даму деңгейі төмен болған жағдайда тәсілдік іс-әрекеттерді үйрену жай ғана жаттап алу және оны ойында формальды қолдану сипатына ие болады.

5.7. Спорттық жаттықтырудың мазмұны

Спорттық жаттықтырудың мазмұнын анықтау мен міндеттерді қалыптастыру негізінде волейболшылардың жарыстық ойын әрекеттерінің құрылымы мен оның тиімділігін көздейтін факторлар жатыр.

Жарыстық ойын әрекетінің құрылымы – бұл бүтіндей жүйеге біріктірілген элементтердің жиынтығы. Бұл жерде ең алдымен спортшылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерінің жиыны мен ойын жағдайын есепке ала отырып, оларды тиімді қолдана білуді көрсету керек. Волейболда жарыстық іс-әрекеттердің негізгі компоненттері болып техникалық тәсілдер табылады және олар қарсыласпен жарыстық күрес құралы қызметін атқарады, ал тактикалық қимылдар осы күресті ұйымдастыру формасы болады. Волейболшылардың жарыстық ойын қызметінің тиімділігі тәуелді болатын факторлар қатарына жатқызылады:

- спортшылардың ойынның техникалық тәсілдерімен жарақтандырылуы (қорғаныс және шабуыл техникасы арсеналы);
- спортшылардың тәсілдік іс-әрекеттермен жарақтандырылуы;
- әдіс-тәсілдік арсеналдың қолданылуы (ойын және жарыстарда үйретілген әдістер мен іс-әрекеттерді қолдана білу);
- ойын іс-әрекеттерінің (шабуылшы және қорғанушы) тиімділігі (жүлде мен қателер арақатынасы);
- ойын функциясының орындалу шеберлігі;
- таңдап алынған тактикалық жоспарды есепке ала отырып, ойындағы белсенділік және ойын тәртібінің сақталынуы;
- арнайы сапа мен қабілеттіліктердің даму деңгейі;
- морфологиялық белгілер (ең алдымен бойы);

- жасы және спорттық стажы;
- моральды-ерікті қасиеттері, жекелік қасиеті, интеллектуалды дайындығы;
- спортшылардың жасын, жынысын, дайындығын, ойын түрлерінің спецификасын есепке ала отырып жаттықтырудың құралдары мен тәсілдері арсеналы;
- жылдық цикл ағымында және көп жылдық аспектіде жаттықтырушылық және жарыстық жүктемелер динамикасы;
- жылдық цикл мен көп жылдық аспектіде дайындық түрлеріне уақыттың оптимальды арақатынасы;
- үлкен физикалық және психологиялық жүктемелерден кейін қалпына келтіруге мүмкіндік, жаттықтыру мен жарыс процесінде қалпына келтіру шаралар жүйесі;
- денсаулық жағдайы.

Волейболшылардың оқу-жаттықтыру процесінің негізгі компоненттері болып дайындық түрлері табылады: әдістік, тәсілдік, физикалық, психологиялық, теориялық, интегралдық. Дайындықтың әрбір түріне өз міндеттері, құралдары мен тәсілдері тән. Волейболшыларды дайындаудың негізгі құралы болып физикалық жаттығулар табылады. Оларды дайындық процесіндегі маңыздылығы бойынша топтастырады. Жаттығулардың бөлінуі белгілі шамада шартты, алайда мұндай жағдай оқу-жаттықтыру процесін жақсы құруға, алуан түрлі жаттығулардан мәселені шешуге көп деңгейде ықпал ететінін дұрыс таңдауға мүмкіндік береді.

Барлық жаттығуларды жарыстық және жаттықтырушылық деп бөледі. Жарыстық жаттығуларға екі жақты ойындар, шабуыл және қорғаныстағы әдіс пен тәсіл бойынша жаттықтырулар кіреді. Жаттықтырушы жаттығулар арнайы және жалпы дамытушы жаттығулардан тұрады. Жарыстық жаттығуға волейболдың өзін жатқызуға болады. Мұнда техникалық тәсілдер мен тактикалық іс-әрекеттер жарыстардағыдай орындалады. Жаттықтырғыш жаттығулар негізгі жаттығуларды жеңілдету мен тездетуге және ойын дағдыларының сенімділігін арттыру мен олардың тиімділігіне ықпал етеді. Оларды арнайы және дамытушы жаттығулар құрайды. Арнайы жаттығулар алғашқы дайындық жаттығуларына бөлінеді, басты міндеті – нақты техникалық тәсілдер құрылымын меңгеруге тікелей бағытталған волейболға қажетті арнайы физикалық қабілеттіліктерді дамыту.

Қорытындыға имитациялық (допсыз техникалық тәсілдің орындалуы) жатады. Жалпы дамытушы жаттығуларды негізгі қозғалыс сапасын дамыту және өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын жетілдіру үшін қолданады. Белгілі бір міндеттерді шешуде оларды таңдау үшін маңызды құралдарды топтастырғанда белгілі бір иерархия бар. Оның шыңын жарыс жағдайындағы екі жақты ойын құрайды. Одан әрі бақылау ойындары – бұл да календарлық ойындарға қатысумен тікелей байланысты міндеттер шешілетін жарыстар. Онда қатысушылар ойыннан тыс үйренгенді ойында қолдана білуді үйретуге бағытталған міндеттер таңдамалы шешіледі.

Тәсіл бойынша жаттығулар ойын процесіне жақын жанасады. Мысалы қорғаныс пен шабуылдағы командалық іс-әрекеттер және олардың кезекті

орындалуы. Тәсіл бойынша жаттығулардың кезектілігі: командалық, топтық және индивидуальды тактика. Келесі деңгей – техника бойынша жаттығулар. Орындау шартын бірте-бірте жеңілдету бізді қорытынды жаттығуларға алып келеді, бұдан кейін дайындық және жалпы дамытушы жаттығулар тұрады. Негізгі құралдарды қолданудың мұндай кезектілігі ойын дағдысының қалыптасу процесінде, дағдыларды алғашқы меңгеру мен оларды кезекті жетілдіру процесінде маңызды.

Волейболшыларды дайындауда құралдардың тиімділігін күп жағдайда оларды қолдану тәсілдеріне тәуелді. Тәсілдерді таңдау міндеттерді, спортшылардың дайындық деңгейі мен олардың жасын, нақты жағдайды, жаттықтырушының кәсіби шеберлігін есепке ала отырып, әртүрліше пайдалануға болады. Жаттықтырушы өз оқушыларының іс-әрекетіне сәйкес түзетулер енгізеді. Бұл қайталама тәсіл. Сол жаттығуды қалдырамыз, бірақ жарыстықпен салыстырғанда шартты күрделендіру тәсілін қолдана отырып, тәсілді өзгертеміз. Жаттығуларды орындау арасындағы үзіліс азаяды, орындау саны өседі. Біз енді басқа міндетті шешеміз- тек таңдап алынған тактикалық іс-әрекет дағдысын жетілдіру ғана емес, сондай-ақ арнайы ұстамдылыққа тәрбиелеу, тактикалық іс-әрекет шеңберінде техникалық тәсілдерді жетілдіру (техникалық тәсілдер дағдысының сенімділігін арттыру).

Дайындықтың әрбір түрі үшін құралдар сияқты белгілі бір тәсілдер тән. Кейбір тәсілдерді дайындықтың бірнеше түрінде қолданады: техникалық, тактикалық, физикалық және ойындық. Барлық жақтардың бірлігі кешенді дайындықтан көрінеді. Волейболда кешенді және тақырыптық сабақтар таралған. Кешенді сабақтар физикалық, техникалық және тактикалық дайындық міндеттерін шешуге бағытталған, ал тақырыптық дайындықтың бір жағын немесе жаттығулардың бір түрін меңгеруге бағытталған.

6. ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ

6.1. Жалпы жағдайлар

Техникалық дайындық бұл – оқыту процесі, қозғалыстың және іс-әрекет әдісін жетілдіруді білдіреді. Яғни спорттық күрестің спорттық құралы болып табылады. Ең бірінші міндеті волейбол әдісін меңгеру, яғни бұл жүйе барысында ойыншы қозғалыс пен іс-әрекеттің биомеханикалық заңдылықтарымен танысады. Сондай-ақ тәжірибеде қозғалыс дағдыларын меңгеріп, оны кемелденудің жоғары деңгейіне жеткізуге тырысады. Жоғарғы спорттық нәтижелер волейболшының жан-жақты техникалық дайындығы негізінен көрінеді, бұл түгелдей команданың тактикалық іскерлігінің деңгейін анықтайды. Бұл үшін керек нәрсе:

1. Техникалық тәсілдердің белгілі бір арсеналын меңгеру және бұл тәсілдерді қазіргі заман талабына сай түрде күрсете білу: осыдан техникалық шеберліктің бір көрсеткіші көрінеді – яғни ойыншының техникалық дайындығының жан-жақтылығы.

2. Техникалық тәсілді кемеліне жете меңгеру әдісі. Командада белгілі бір анықталған жүйені орындау үшін осы әдісті көп қолданады. Және оларды белгілі бір ойын кезеңінде пайдалана білуі қажет. Бұдан техникалық шеберліктің мынадай көрсеткіші көрінеді, яғни спорттық техниканы тиімді меңгеру.

3. Техникалық тәсілдерді тұрақты орындау, қарсыласыңның белсенді қарсыласуы мен жаңылдыру факторларының әсеріне қарамастан. Бұдан техникалық тұрақтылық көрсеткіші көрінеді.

Әрбір тәсілдің техникасы мен әдісін ойдағыдай меңгеру ойыншының жеке дара ерекшелігі мен анықталады. Яғни оның қозғалыс дағдыларының әртүрлілігі мен элементтерді үйрену бірізділігіне байланысты.

Әдісті үйрену және кемеліне жету бұл көп жылдық еңбек. Осыған орай үш кезеңді ерекшелейміз: алғашқы жаттығу (оқу). Тереңдете меңгеру және ары қарайғы кемелдену. Бұлардың басты мақсаты – жоғарғы спорттық шеберлікке жету.

Алғашқы үйрену кезеңі. Бұның үлкен мағынасы бар. Осы кезеңде волейболшының техникалық шеберлігінің фундаменті құйылады. Дәл осы тұста қозғалыстың негізгі нұсқасының алғашқы орындалу сатысы қалыптасады. Дағды қалыптастырудың физиологиялық механизміне сай сипат ретінде қозғалыс реакцияларының артық бұлшық ет қысымына жібермеу болып табылады. Бұл кезеңнің методикалық тапсырмасы – техника негіздерін және жалпы қозғалыс ырғағын меңгеру. Керексіз қозғалысты және артық бұлшық ет қысымын алып тастау.

Алғашқы оқу кезеңінде волейбол әдісінің негізгі тәсілдерін үйренеді, оларды ойында орындау және пайдалану дағдыларын қалыптастырады. Алғашқысында тәсілді жеке дара үйреніп, содан соң басқа тәсілмен қосып меңгереді. Техникалық әдіс-тәсілдер мен нұсқаларын үйрену бірізділігінде ұстанатын нәрсе бұл бастыдан екіншіге өту.

Әрбір тәсілді үйрену мынадай схемамен жүреді: көрсету, түсіндіру, жасату т.с.с.

үйретуді жылжу әдісінен бастайды (жүгіру, секіру т.с.с.) Бұдан кейін қарапайым жағдайда допты меңгеру әдісіне көшеді. Осы тұста келесі элементтерді меңгеруге зейін қояды:

- денені дұрыс ұстау;
- жұмыс позасында дұрыс жай-күй (негізгі және дайындық фазаларының ұштасуында).
- техникалық тәсілдердің фазалармен қозғалу құрылысы және олардың біркелкі іс-әрекетке бірігуі.

Техникалық тәсілдерді меңгеру арнайыланған жерлерде өткізіледі. Жаттығушыларда мықты ұғым пайда болғанда, зейінді тәсілдің кейбір детальдарын меңгеруге туралайды. Күшті сілтеу қозғалысында ең қажетті нәрсе дененің бөлшектерінің жұмыс кезіндегі үйлесімділігі.

Ары қарайғы оқуда шарттар көрделенеді, яғни жаттығушыларды қарапайым ойында үйренген тәсілдерін қолданады. Мұндай күрделену жетіледі:

- калыпты жағдайды өзгерту;
- алдын алған ауысулардан соң тәсілдерді орындау, қозғалыс алаңын кеңейту.

Тереңдете меңгеру кезеңі. Оның мақсаты – волейбол техникасының әдіс-тәсіл, нұсқаларын орындау дағдысын кеңейту және бекіту. Қозғалыс детальдарын меңгеру негізінде техникалық тәсілдердің әдісі мен нұсқаларын тереңдете үйрену мен кемелдендіру.

Бұл үшін мыналар қажет:

1. Техникалық тәсілдерді орындауда қозғалыс құрылымының тиімділігі (амплитуданы дәлелдеу, қарқын, ырғақ, дене мүшелерінің бірізділігі, орындаудың еркінділігі)

2. Техникалық тәсілдерді орындау кезінде нәтиженің дәлділігінің жоғарылауы.

Бұл кезеңде техникалық тәсілдерді меңгеру күрделі жағдайда өтіледі:

- басқа техникалық тәсілмен үйлесе орындау;
- тәсілдің өзін орындаудағы қиындықтарды өзгерту: (ауысу әдісінің өзгеруі немесе іс-әрекет уақыт т.с.с.)
- орындалатын тәсілдің сапасы мен тиімділігіне жоғары талап қою.
- тәсілді орындау уақыты белгіленген жағдайда қарапайым ойын жағдайларының моделін құрау, жаңылдыру факторларын енгізу.

Әрі қарай жетілдіру кезеңі. Мұнда мынадай міндеттерді шешеді:

1. үйренген тәсілдерді орындау дағдысын бекіту және ойыншының жеке дара ерекшелігіне әдісті барынша ыңғайластыру.

2. Техникалық тәсілдердің нұсқаларын анықтау, яғни ең тиімді жасайтынын таңдау.

3. Техникалық тәсілдердің нұсқаларының санын кеңейту, біреуінен – біреуіне еркін ауысу.

4. Командада анықталған жүйені орындау үшін, кейбір ерекшеленген тәсілдердің техникасын меңгеру.

5. Жаңылдыру кезінде және қарсыласының белсенді қарсыласу кезінде нұсқаны сенімді әрі тұрақты орындау.

6. Қатты шаршау және үлкен психикалық қысым шарттарында техникалық тәсілдерді жоғары тиімділікпен орындау.

Техниканы кемелдендіру шартты түрде ойын жақындағанда өтіледі. Бұл үшін техникалық тапсырмалар мынадай тапсырмалармен беріледі.

1. Техниканы ең үлкен жылдамдық пен дәлділікте орындау.

2. Қалыпсыз жағдайларда.

3. Қатты шаршаған кезде және белгілі бір эмоциялық қысымда орындап шығу.

Техниканы кемелдендіру үшін әртүрлі жаттығулар пайдаланылады, тәсілдердің бірігуі және анықталған кезекпен ауысу, яғни ойын шартына қарай өзгеріп отырады. Бұдан басқа ойынды жаттығулар пайдаланылады, сондай-ақ оқу барысындағы және жолдастық ойындар. Әдіс құралдардың әртүрлі бірігуі техникалық кемелденуге шексіз мүмкіндік береді.

6.2. Әдісті оқып білу және оны жетілдіру

6.2.1. Жылжу әдісі: Жүгіру

Жылжу әдісін қарапайым жүгіруден бастап үйренеді. Оның әдісін көрсетіп үйретуде ең алдымен зейінді аяқтың бүгісі мен табанды алаңға қоюға аудару қажет, содан кейін ғана жылдамдыққа, ырғаққа т.с.с. көңіл бөледі. Алғашқыда жаттығулар жүгіру қадамының әдісін меңгеруді қамтамасыз етуі тиіс. Бұл үшін бір орында жүгіріп, оны түзу жүгіруге ауыстыру, дистанцияға жүгіру, санды жоғары көтере жүгіру, санды барынша көтеріп бір аяқтан екінші аяққа сәл алдыға жылжи секіру, санды жоғары көтере және биік көтеріле секіре жүгіру, санды жоғары көтере алысқа секіре жүгіруді пайдаланады. Мұндай жаттығуларды орындау барысында назарды аяқтың толық әрі белсенді түзулігіне және қозғалыс соңында жылдамдыққа аудару қажет. Ары қарай тоқталған (**приставные**) қадамдар мен жылжуды оқып үйренеді. Бұл үшін мынадай жаттығулар қолданады: яғни **приставные** қадамдар мен солға, оңға, бірде оңға, бірде солға жылжу. Осы жаттығуларды меңгеруде алынған дағдылар, жүгіру әдісін жылдамдықпен үйренуге ауысуға мүмкіндік береді, осы тұста назарды қадамның көлеміне, (жаттығушылардың әрқайсысына жеке дара), қол қозғалысының белсенділігіне, тіреуіштен тиімді серпілуге аудару қажет. Бұл дағдыларды жетілдіру үшін мынадай жаттығулар көмектеседі: Орнында сүреден шығу : 5-10 метрге жүгіру.

2. Белгілі бір бағдарға дейін жай жүгіру мен жылдамдатылған жүгіруді ауыстырып отыру,

3. Дәл солай, бірақ жылдамдықты тәлімгердің белгісімен орындайды.

4. Жаттығушылар біреуден колонаға тұрады. Оқытушы бірінші ойыншының алдында тұрып бар күшімен допты лақтырады. Ойыншы допты қуып жетіп, оқытушыға қайтарады.

Келесі кезең – теріс қарап жүгіруді меңгеру. Бұл үшін бар жазылған жаттығуларды пайдалануға болады. Бұл жерде назар аударатын нәрселер қадамның алшаңдығы (әрбір жаттығушыға), жаттығушылардың жылжу жылдамдығы, және де алғашқы үйретуде сақтандыру.

Жылжуды кемеліне жеткізу үшін ең алдымен тезділікті, қозғалыс жылдамдығын, ойда жоқта тез бағытты өзгерту дағдыларын жетілдіру керек. Волейболда техникалық тәсілдерді алдап орындау қажет. Сол үшін жүгіру техникасы мен бірге алдауды да үйренуге тура келеді. Жүгіруден кейін тез алдау және қалыпты жағдайды ұстау дағдылар мынадай жаттығулармен қалыптасады:

1. Жарысқа түсер қалпымен жәй жүгіру (жаттығуды саппен немесе жеке дара орындайды).

2. Бірсыдырғы жүгіру. Оқытушының белгісімен тоқтап және қалыпты жағдайда дайын тұру.

3. Анықталған тәсілге еліктеумен күтпеген белгі бойынша аялдау.

Секіру

Көп жағдайда секіруді бір жаққа қарай жылжу алдында пайдаланады, содан кейін техникалық тәсілді орындайды. Секіруді үйретуде мынадай жаттығуларды қолданады:

1. Жүгіре не қадам баса жылжу кезінде алдыға немесе белгіленген жерге дейін секіру.

2. Техникалық тәсілге имитациялай секіру (мысалы допты беру).

3. Жылдам жүгірістен кейінгі техникалық тәсілге еліктей секіру.

Әсіресе назар аударатын нәрсе ол жаттығушының секіру соңындағы тізе буындарының бүгілуі және осыны аяқтаған соң алдауында.

Жылжудың әртүрлі әдістерінің техникасын жетік меңгеру үшін оны әртүрлі тіркеспен пайдалану керек. Техниканы жетік меңгеру мынадай жолдармен жүреді. Әрбір жылжу әдістерінің құрылымы мен ырғағын жақсарту орындау, ойынның ең қажетті кезеңінде барлық нұсқаларды пайдалана білу дағдысын меңгеру, бірінен кейін бірі орындалатын техникалық тәсілдер мен жылжу нұсқаларының өзара үйлесімділігі.

Мұндай дағдыларды жетік меңгеру үшін кешенді тапсырмалар пайдаланылады. Оның ішіне әртүрлі жылжулар мен техникалық тәсілдер енеді.

Мысалға жаттығулар келтірейік:

1. Жаттығушылар шеңбер жасай тұрады. Бір-бірінен арақашықтығы 2-3 м. Бәрі шеңбер жасап жүгіре қимылдайды. Жаттықтырушының белгісінен кейін әр біреуі бар жылдамдықпен алдында жүгіріп бара жатқан ойыншыны қуып жетуді көздейді.

2. Колонаға тұрып, жаттығушылар жүгіре қозғалады, тәлімгердің шартты белгісінен кейін анықталған ауысулар жасайды.

3. Беткі түзуге сапқа тұрып жаттығушылар қарсы беттегі түзуге жүгіреді. Белгілі бір белгіден соң жоғарыға секіріп, ары қарай алаң аяғына дейін жүгіріп кетеді.

Осы айтылған жаттығулар мен бірге ойыншының физикалық сапасын дамытатын басқа да жаттығуларды пайдалану қажет.

6.2.2. Допты меңгеру әдісі және қарсыласу

Техникалық тәсілдерді оқып үйрену допты қағып алуды, біреуге беріп жіберуді, беруді меңгеруден басталады, содан кейін ғана тосқауылдың шабуылдау соққыларын үйренуге кіріседі.

Допты ойынға қосулар

Допты беруді мынадай кезекпен үйренеді: астыңғы түзу, астыңғы бүйірлі, үстіңгі түзу, үстіңгі бүйірлі. Жаттығушыларға допты берудің тәсілдерін көрсетіп әрі түсіндіріп, оны бұлшектенген әдісін үйретуге кіріседі. Бұл үшін оларды алғашқы дұрыс күйді ұстауды үйрету керек, содан кейін барып допты лақтыру әдісінің негізгі детальдарына көшеді. Допты лақтыру кезінде қозғалыс құрылысын меңгергеннен соң ғана, допты соғуды

және соғу барысында кейбір дене мүшелерінің үйлесімділігін меңгеруді оқып үйренеді.

Міндетті түрде бірден қозғалыстың дәлділігіне жету керек, сондай-ақ оларды басқаруға, нысананы допқа немесе керісінше ауыстырып отыру қажет.

Допты лақтыруды үйретудің басында жеңілдетілген жаттығуларды жасаған тиімді.

Допты беруді меңгеруге берілген жаттығулар:

1. Допты беру әдісін үйренудің имитациясы.
2. Ойыншылар жұппен бір-біріне қарсы орналасады. Ара қашықтықтары 8-10 м. Біреуі допты 5-10 мәрте лақтырады, екіншісі қадағалайды. Ары қарай ойыншы лақтыра отырып сермейді.

3. Ойыншылардың орналасуы дәл осындай. Ойыншы добымен үйретілген әдіс бойынша алғашқы күйді алады, допты лақтыра серіктесіне қарай ұрады. Бұл жерде назар аударатын жай дене бұлшық еттерінің жұмысының үйлесімділігі және доптың ұшу биіктігі.

4. Жаттығушылар екеуден тордың екі жағына орналасады, тордан ара қашықтығы 5-6 м болуы шарт. Ойыншы добымен алғашқы күйді ұстап, допты жоғары тастай үйренген әдіспен допты соғады. Таңдаған жерден допты соғуды үйренген соң, жайлап торға қарай жылжи қашықтықты қоса допты соғуды үйрену тиіс. Уақыт келе берілген сызықтан допты соғуға үйрету.

5. Ойыншылар берілген жерден кезекпен допты соғады. Ең алдымен допты тордан өткізуді мақсат етіп, содан кейін алаңның сол жағына немесе оң жағына соғуды үйренеді.

Допты соғудың алғашқы кезеңінде кездесетін қателіктер: алғашқы қалыпты дұрыс ұстамау, допты дұрыс лақтырмау, допты бос білекпен соғу, білекті допқа тигізе алмау т.с.с.

Қозғалыстың құрылымын меңгере допты соғудың негізгі әдісін орындағаннан кейін, оларды мынадай бағыттарда кемелдендіруге көшуге болады: техниканың детальдарын үңдеу, допты соғуды күшпен орындау, жоспарланған доп соғудың дәлділігі. Бұл үшін барған сайын күрделене түсетін жаттығуларды, тапсырмаларды, шарттарды таңдайды.

Допты беруді жетілдіру үшін қолданылатын жаттығулар.

1. Алдыңғы не артқы сызықтың анықталған аймағына допты беру. Бұл жерде ойыншы әр түрлі траекторияда және доптың ұшу жылдамдығымен сол аймаққа әр түрлі бағытта допты бере білуге қол жеткізуі қажет.

2. Допты күшпен беру, доптың ұшу жылдамдығының барынша деңгейіне жету.

3. Нысананы дәлдей өте жоғарғы доптың ұшу жылдамдығымен допты беру.

Допты берудің әдістерін толық меңгерген соң, әрбір ойыншы белгілі бір бағытты таңдауы керек және оны күшке сала дәлдеп орындап,

дайындықтарда соларға үлкен назар аударуы қажет. Бұл бірақ басқа нұсқаларды меңгермеу деген сүз емес.

Допты бір-біріне беру

Ең алдымен жаттығушылар алғашқы жай-күйді үйреніп алғаны жүн, сондай-ақ допты бір-біріне беру кезінде қол мен білектің орналасуын білуі тиіс. Бұл үшін келесі жаттығуларды орындайды:

1. Жаттығушы допты бір-біріне беру үшін бастапқы жай-күйді ұстайды. Оқытушы ойыншының аяқ қойысына, аяқ бүгісіне, дененің тұрысына, қол мен білектің жайылып, ойынға барынша дайындықта тұруына назар аударуы қажет.

2. Ойыншы әртүрлі бағытта қадаммен жүгіріп жылжығаннан кейін допты бір-біріне беру үшін бастапқы күйді қабылдайды.

3. Бастапқы қалып сол қалпы – серіктесі ойыншының қолына допты қоя отырып, доптағы саусақпен білектің орналасуын қадағалайды.

4. Жаттығушылар жұппен орналасады. Біреуі допты лақтырады, ал екіншісі, допты қағып алуға және біреуге беру үшін дайын тұруы керек.

5. Ойыншы допты алдына жоғарылата лақтыра немесе жан-жағына лақтыра ұшып бара жатқан доптың астында жылжып, оны қағып алады.

Бұл жаттығуларды үйренгеннен соң, допты бір-біріне берудегі қос қолдап, допты соғу қозғалысын үйретуге болады. Ол үшін келесі жаттығуларды пайдаланады.

Допты соғу қозғалысын меңгеруге арналған жаттығулар:

1. Жаттығушы допты үзінің алдына лақтыраңқырай, қалыпты жағдайды ұстап, қос қолдап допты жоғарылата беруге дайындалады.

2. Ойыншылар бір-біріне қарсы тұрады. Біреуі қалыпты жағдайда допты лақтырса, екіншісі допты біреуге беруді орындайды.

3. Ойыншының жайы сол қалпы. Серіктесі допты ойыншыға бірнеше қадам алдына қарай тастайды. Ал екіншісі, бір қадам жасап, допты бір-біріне беру қозғалысын орындайды. Бұдан соң допты ойыншының жан-жағына тастап, жаттықтыруға болады.

Бұл жаттығулар бір орында тұрып, допты екі қолдап жоғарылата және жылжып беруді үйретуге мүмкіндік береді. Допты лақтырудың бағыты мен биіктігін өзгерте отырып, допты бір-біріне беру шарттарын түрлендіруге болады.

4. Доп шеңбермен орналасқан, ортасында тәлімгер. Тәлімгер кезекпен жаттығушыға допты бір-біріне беруді орындап күрсетеді.

Алдына допты бір-біріне беруді жеткілікті меңгерген соң, артқа қарай бір-біріне допты беруді үйретуге күшуге болады. Арасында екі қолдап, жоғарылата беруді де үйрете кету керек. Оқыту барысында оқытушының ескеріп отыратын нәрсесі, ол жаттығушылардың келесідей қателіктері:

- жылжу кезінде доптың астында дәл келмеу, жылжығаннан соң аялдама жасамай кету;

- қалыпты жағдайда, аяқ берісі толық емес, денені дұрыс ұстамау, қолды кең жайып жіберу, білекті тым төмен немесе тым жоғары орналасуы;
- допты соғу қозғалысында дене мүшелерінің үйлесімсіздігі, бос саусақтар, соғу кезінде қолдың толық түзуленбеуі.

Қателіктерді жеке-жеке дұрыстау керек. Бұл үшін қайта көрсету керек, түсіндіріп, қорытынды жаттығулар жасау қажет.

Екі қолдап, жоғарылата допты біреуге беруді жетік меңгеру мынадай:

- 1) Әртүрлі бағытта допты бір-біріне беру – алдына, артқа, жан-жағына;
- 2) Әртүрлі қашықтықта допты бір-біріне беру - ұзын, қысқа, қысқартылған;
- 3) Әртүрлі биіктікте допты бір-біріне беру – биік, аласа, төмен.
- 4) Әртүрлі жылдамдықта допты бір-біріне беру – жай, жылдамдатылған, өте жылдам.

Допты бір-біріне беруді жетілдіруге арналған жаттығулар:

1. Жаттығушылар екі сапқа бір-біріне қарсы тұрады, қашықтығы 5-9 м. Ойыншының біреуі допты жерлете тастайды, екіншісі доптың астына жылжи, доп секірген кезде серіктесіне беріп жібереді.

2. Сап түзеу сол қалпы, допты бір-біріне беруді алдына қарай бір-біріне берумен кезектестіреді. Серіктесіне допты әртүрлі күйде беруге болады (алдына қарап, жанынан, артынан).

3. Жаттығушылар алаңға саппен тұрады. Сеткадан 4-5 м. Қашықтықта, сеткаға параллель немесе перпендикуляр орналасады. Допты бір-біріне беруді жұппен орындайды. Қашықтықтары және биіктіктерін, доп жылдамдығын әртүрлі қылып алады. Серіктесі әдейілеп ойыншының допты бір-біріне беруін қиындатуына болады. Бұл жаттығулар ойын шарттарына жақындата түседі.

4. Жаттығушылар үшеуден орналасып, допты бір-біріне беруді оң жаққа, сол жаққа қарай орындайды.

5. Ойыншылар үшеуден орналасады: біреуі - алдыңғы сызықта, екеуі – торда жаттығуды екі доппен орындайды. Тордың жанындағылар кезекпен допты бір-біріне беруді орындайды, артқы сызықта тұрған ойыншы допты алған серіктесіне қайтарып отырады.

6. Үш ойыншы бірінің артына бірі тұрады, торға параллель, біріншісі екіншісіне, екіншісі үшіншісіне допты береді. үшіншісі допты бір-біріне ұзын берумен алдыңғысына қайтарады.

7. Жаттығушылар 6, 3, 4 (2) аймаққа орналасады. Допты 6-шы аймақтан 3-ке жібереді, 3-тен 2-ге, 2-ден 6-шы аймаққа қайтарады. Ойыншылар орындарын ауыстырып, не жылжып орындауларына болады.

8. Жаттығушылар 5, 2, 4 немесе 1, 4, 4 аймақтарына орналасады. Допты бір-біріне ұзындата беруді орындайды, яғни 5-2-4-5 немесе 1-4-2-1 бойынша. Сондай-ақ, доп жүрісіне қарай жылжып отырады.

9. Жаттығушылар 6, 3, 4 (2) аймақтарында екі алаңда орналасады.

Допты 6-шы аймақтан 3-ке, 3-тен 4-ке, ал 4-ші аймақтан тордың арғы бетіндегі 6-шы аймаққа жібереді. Қарсы беттегі ойыншылар допты қабылдап,

тура сол жаттығуды қайталайды. Тек өз алаңында 6-3-4-6 тізбегімен жылжуға болады. Бұл жаттығуды бір немесе екі доппен орындауға болады.

10. Жаттығушылар бір-біріне қарсы екі сапқа тізіледі. Қашықтықтары 2-3 м. Допты бір-біріне беруді секіріп орындайды. Допты секіре екі қолмен жоғарылата беруді меңгергеннен соң бұл жаттығуды тордың қасында орындауға болады.

Допты қабылдау

Допты екі не бір қолмен қабылдауды үйренбес бұрын, допты бір-біріне жоғарылата берудің әдісін меңгеру қажет. Допты бір-біріне төменнен беруді де дәл жоғарылата бергендей тізбекпен үйретеді.

Допты қабылдауды меңгеруге арналған жаттығулар:

1. Жаттығушылар сап түзеп, допты түменнен бір қолмен не қос қолдап қабылдауға икемделеді.

2. Жаттығушылар 3-4 м арақашықтықта бір-біріне қарама қарсы жұппен орналасады. Біреуі допты лақтырады, екіншісі оны төменнен екі қолмен қабылдап, серігіне қайтарады. Допты лақтырғанда оның ұшу бағыты мен биіктігін өзгерте отырып, қабылдаушы ойыншыға одан күрделірек жағдайды құруға болады.

3. Ойыншылардың орналасуы дәл сондай. Ойыншы допты еденге соғады, серігі секіріп шыққан допқа жылжып, төменнен екі қолмен қабылдайды, серігіне допты берумен қайтарады. Бұл жаттығуды допты төменнен бір қолмен қабылдай отырып, орындауға болады.

4. Ойыншылар бүкіл алаңда жылжи отырып, төменнен екі қолмен (бір қолмен) өзінен жоғары доп беруді орындайды. Оның міндеті – допты жоғалтпау және мүмкіндігінше осындай доп берулерді көп орындау.

Төменнен допты қабылдауды үйренгенде келесі қателіктердің болуы тән: жылжуда – дер кезінде шыға алмау, осының әсерінен ойыншының ұшып келе жатқан допқа жақын орын ауыстыруға және керекті бастапқы жағдайды қабылдауға үлгермеуі;

бастапқы жағдайда – кеуде мен қолдың дұрыс қойылмауы (кеуденің тым алға еңкеюі, қолдың шынтақтан бүгілуі);

соққы орындауда – доп білекке емес, саусаққа тиеді.

Допты түменнен қабылдауды жетілдіруге арналған жаттығулар:

1. Ойыншы екі қолмен допты 2-3 м биіктікке лақтырады, осыдан кейін оны екі қолмен қабылдайды. Доптың ұшу бағыты мен лақтыру биіктігін өзгерте отырып, жаттығуды орындау шартын күрделендіреді.

2. Ойыншы допты еденге соғып, секірген допқа жылжиды, қалыпты жағдай ұстап, допты екі қолмен төменнен қабылдауды орындайды.

3. Орта (3-4 м.) және жоғары (8-9 м.) допты бір-біріне беруді кезектестіре төменнен екі қолмен қабылдайды. Ойыншы допқа қарай жылжып отырады.

4. Қабырғадан допты төмендете қабылдау және жіберу екі қолдап. Бұл жаттығудың күрделі нұсқасы допты қабырғаға ұрып төменнен қабылдау. Бұл

жаттығуларды қашықтық пен ұру күшіне байланысты өзгертіп отыруға болады.

Жеке-жеке жаттығулар барысында ойыншы доп беру биіктігін өзгертіп, доптың ұшу траекториясын, доптың еденнен не қабырғадан ыршу көлемін дайындығына байланысты өзгерте алады.

Допты тіреуішпен қабылдау тәсілін үйренгеннен соң, құлап қабылдауды үйренуге болады. Алдымен артқа қарай шалқалап құлауды, содан соң алдына күкірекпен құлауды меңгереді.

Аунай құлауды меңгеруге арналған жаттығулар:

1. Артқа құлау төмен жағдайда арқасына аунай немесе жамбас-арқаға.
2. Бір қадам алға төмен жағдайды ұстап, арқасына аунай артқа құлау немесе жамбастан – арқаға.
3. Орта жағдайдан бүйірге құлау және арқасына аунай немесе жамбас-арқаға.
4. Жай жүгіруден кейін төменгі күйді ұстап, арқаға аунай құлау немесе жамбастан – арқаға.
5. Құлау техникасын жетік меңгеру үшін әртүрлі жылжу әдістері біріккен жаттығулар жасау.

Арқаға немесе арқа--жамбасқа аунай құлауды жетілдіру үшін арнайы жаттығулар:

1. Шеңбермен жүгіру, тәлімгер белгісінен кейін еңкейе арқамен аунай, не жамбастан – арқаға аунай құлауды орындау.
2. Сол сияқты, бірақ жанынан құлаған соң.
3. Жаттығушылар тізбекке түзеледі (қашықтық, интервал 3-4 м.). Оқытушыға қарап қалыпты жағдай ұстайды.

«Оң қолды жаныңа» деген оқытушының белгісімен солға жылжиды, «Сол қолды жаныңа» деген белгімен оңға жылжиды, «Сол қол төмен»-арқаға аунай құлау не сүріну, «Оң қол төмен»- жамбас – арқаға аунай құлау не сүріну.

Осындай жаттығуларды бірнеше рет қайталаған соң ғана, допты арқаға не жамбас- арқаға аунай құлап қос қолдап жоғарыдан қабылдауға үтуге болады. Типтік жаттығулар:

1. Жаттығушылар жұппен бір-біріне қарсы тұрады. Біреуі төменшіктеп допты қос қолдап жоғарылата біреуге дайындалып тұрады, екіншісі допты лақтырады. Бірінші ойыншы серіктесіне допты құлап не аунай жібереді.
2. Ойыншылардың орналасуы дәл солай. Біреуі орта қалыпты күйде болса, екіншісі төменгі қалыпты күйде болады. Бұл допты біреуге жамбастан – арқаға аунай беру үшін керек.
3. Ойыншылардың тұрысы сол қалыпта. Біреуі допты жеткізбей немесе жанына қарай лақтырады.

Допты лақтыру биіктігін, ұшу жылдамдығын, бағытын өзгерте отырып, жаттығуды орындау шарттарын қиындата түседі. Сонымен бірге допты жоғарыдан құлай қабылдауды жетік меңгереді.

Күкірекке аунай құлауды мүшеленген әдіспен үйрету керек. Ең алдымен жаттығушылар күкірекке аунауды үйренеді, сол үшін мына жаттығулар ұсынылады:

1. Жаттығушылар күкіректен жатып команда бойынша қолдарын жан-жағына шығарады. Дененің бел жағы мен күкірек тұсы бүгіледі, тізесі бүгілген аяғын артқа жіберіп, тербеліс жасайды.

2. Ойыншы қолдарын тіреп жатып, серіктесі оны балтырынан ұстайды. Жаттығушы жата қолын бүге тіреліп, етпетіне аунайды.

3. Төмендеп құлаудан бір қадамнан ойнаушы бір аяғына тіреле етпетіне аунайды.

Етпетіне аунауды меңгерген соң бір қолымен құлай допты қабылдауды үйренуге күшеді. Типтік жаттығулар:

1. Жаттығушылар бір-біріне қарсы жұппен тұрады. Біреуі төменшектеліп тұрады. Серіктесі допты алдына қарай лақтырады, ол алдыңғысы етбетінен құлай, алақанның сыртымен допты соғады.

2. Орналасу дәл солай. Серіктесі допты алдына қарай лақтырады. Ал екіншісі, қадам жасай еңкейіңкіреп, допты ұрып, артқы аяғымен итеріле, етбетіне аунауды жасайды.

3. Серіктесі бағыттарды өзгерте, допты тастайды, ойыншыны ескертеді. Басқасы допқа етбетіне домалай допқа шығады.

Лақтыру биіктігін, жылдамдықты, бағытты өзгерте отырып, жаттығуды орындау шарттарын күрделендіре түседі. Бұл допты астынан етбетіне аунай қабылдауды жетік меңгеруге көмектеседі.

Допты құлай қағып алуда жиі кездесетін қателіктер:

- ойыншы допқа жете алмай қалады;
- шалқасынан құлау кезінде денені толық жіктей алмау;
- алдына құлау кезінде денені толық бүге алмау.

Допты қабылдау мен бір-біріне беру тәсілдерін жетілдіруге арналған жаттығулар:

1. Ойыншы еденге допты ұрып, екі қолмен астынан қабылдай, үстінен екі қолмен береді. Бұл жаттығудың қиын жері дәлдеп, екі қолмен жоғарылата беру тәсілі.

2. Ойыншылар жұппен әртүрлі қашықтықта бір-біріне қарсы орналасады. Допты төменнен қабылдағаннан кейінгі бір-біріне беру тәсілі беткі сызықтан бағытталуы үшін, торға перпендикуляр орналасқан жөн. Бұл ойын кезеңдеріне көп сәйкес келеді.

3. Екі ойыншы беткі сызыққа орналасады. 1-ші ойыншы допты қолға ұрып, өз үстінен жылжи отырып немесе екі қолмен астынан беріп орындайды. 2-ші ойыншы жылжығаннан кейін 4-ші немесе 2-ші аймаққа екі қолмен жоғарылата допты береді.

4. Ойыншылар жұппен тордың қасына сызыққа қарсы қарай орналасады. 1-ші ойыншы допты еденге соғады, сондай-ақ доп ұшқанда тордан 7-8 м.-ге дейін бару керек. 2-ші ойыншы доптың астына қарай жылжиды және екі қолдап астынан допты үстіне беруді орындайды, бір

айналып екі қолдап допты жоғарылата тордағы 1-ші ойыншыға қайтарады. 1-ші ойыншы 2-ші ойыншыға бағытталған шабуылдаушы соққыны жүзеге асырады. Ал 2-ші ойыншы допты астынан не үстінен екі қолмен қабылдайды.

5. Ойыншылар үштен орналасады. 1-ші, 2-ші ойыншылар тордың қасында тұрады, 3-ші сызық бойында. 1-ші ойыншы 3-ші ойыншыға қарай бағытталған шабуылдаушы соққы жібереді, ал ол екі қолмен астынан қабылдап, 2-ші ойыншыға қарай бағыттайды. 2-ші ойыншы жоғарылата қос қолдап соққы беріп, 3-ші ойыншыға бағыттайды. 3-ші ойыншы екі қолдап жоғарылата 1-ші ойыншыға бағыттайды т.с.с. Бұл жаттығуда әрбір ойыншының атқаратын қызметі бар: 1 – шабуылдаушы, 2 – допты беруші, 3 – қорғаушы. Жаттығуды үздіксіз жасап, орындарын тек қана оқытушының әмірімен ғана ауыстырады.

Допты қағып алуға және бір-біріне беруге бағытталған жаттығуларды орындау барысында сол немесе басқа әдіске зейін қоя білу керек.

Шабуылдаушы соққы

үйрету тікелей жаулаушы соққыдан бастайды, содан кейін ғана жаулаушы соққыны бір-біріне беру арқылы орындауды меңгереді. Ары қарай түзу жолаушы соққымен бірге бүйірлі жаулаушы соққыны да бірге үйренуге болады. Оқу тек жіктелген күйде үтеді. Алдымен жаттығушылар жүгіру мен секіруді меңгереді. Ең назар аударатын нәрсе аяқтың серпілу кезінде дұрыс орналасуы. Секіруді үйрену үшін келесі жаттығушыларды ұсынамыз:

1. Бір орында секіру, алдына, жоғары алдына, жан-жағына, жоғары-артқа секіру.

2. Оңға-солға бұрыла бір орында секіру.

3. 5-10 рет топтама мен назарды биіктікке аударып секіру.

Жүгіріп келіп секіру техникасын үйрену үшін ең алдымен түсіндіріп, күрсетіп, бір қадамнан бастап орындау қажет. Мысал жаттығулар:

1. Оң аяғын түзу ұстап, алдына созып, қадам жаса, сол аяқты алып кеп жоғары секір.

2. Тура сол сияқты, бірақ зейінді екі қолдың қатты сермелісіне аударады.

3. Қадам жаса, қадам және қолды сермей жоғары секіру.

4. Сол қалпы, бірақ үкшеленген қадамды секрімен орындау. Зер салатын нәрсе, бекітілген аяқтың келісті жұмысы.

5. 2-3 қадам жүгіру, қадам және жоғары секіру.

Жүгіріс пен секірудің техникасын үйрету алдында тіреуішпен белсенді итерілу мен қолдың сермеуін қадағалау қажет, үйткені ол секіру биіктігіне әсер етеді.

Жүгіріп секіру кезінде күбінесе кездесетін қателіктер:

- бекітілген қадамда аяқты үкше емес саусаққа қояды;
- итерілу алдында тоқтап қалады, бұл секіру биіктігіне әсерін тигізеді;
- қолды алдында сермеуі болмай қалса, биіктік кеміп, координация бұзылады.

Әсіресе, жерге түскенді қадағалау керек. Ойыншы тік аяқтарымен түсіп, сол жерде оны сәл бүгіп, келесі қозғалысқа дайын болуы керек. Жерге түсуді, үйренуді мына жаттығулар көмек береді:

1. Бір орында секіру, жерге түсуді қадағалау.
2. Гимнастикалық снарядтардан секіру.
3. Серіппелі көпірлерден секіру, жерге түсуді қадағалау.

Жүгіріп секіруді үйренген соң, әйтпесе параллель қарапайым түрде допты соғудың әдісін үйренген абзал. Мына жаттығуларды пайдалана:

1. Қолды алдына түп түзу ұстап, допты соғу, соғу барысында қолдың түзулігіне көңіл бөлу керек.

2. Жаттығушылар жұппен орналасады. Ойыншы сол қолымен допты тастап, оң қолымен серіктесіне бағыттай допты соғады. Ал екіншісі, оны екі қолымен төменнен қабылдайды.

3. Жаттығушы қабырғадан 5-6 м. орналасады. Еденге соғып, қабырғадан қайтқан өз соққысына өзі соққы қайтарады.

4. Сол сияқты, доппен қабырғаға тоқтамай соққы береді.

Шабуылдаушы соққыны меңгергеннен соң, жаттығушылар бұны толық орындауына болады. Бірақ жеңілдетілген күйде.

Мысал жаттығулар:

1. Жаулаушы соққыға еліктеу. Міндетті түрде дене мүшелерінің жұмыстарының дұрыс бірізділігіне және оның үйлесімділігіне назар бөлу қажет.

2. Сол сияқты, тордың қасында 4, 2, 2 аймақта. Бұл жерде қадағалайтын нәрсе серпілу мен жерге түсу.

3. Ойыншылар бір-біреуден 4, 3, 2 аймаққа сапқа тұрады. Тәлімгердің белгісімен ойыншы жүгіріп келіп секіреді, теннис добын тордың арғы жағына шабуылдаушы соққымен лақтырады.

4. Тордың астына ілінген доп пен шабуылдаушы соққы жасайды. Мұнда дененің бірізді және үйлесімді жұмыс жасауына оңайлатылған шарттар жасалады.

5. Ойыншылар жұппен орналасады. Біреуі, ойыншының ұратын қолының жағына қарай орналасып, допты жоғары лақтырады, серіктесі одан 2-3 м. Қашықтықта орналасады, жүгіре жаулаушы соққы береді.

Бұл жаттығуды қабырғаға да жасауға болады.

6. Тура сол тұрыс, 1-ші ойыншы допты лақтыратын тордың жанында тұрады. 2-ші ойыншы жүгіріп кеп, шабуылдаушы соққы береді.

7. Ойыншылар 5-ші жаттығудағыдай орналасқан. Лақтырудың орнына допты қос қолмен жоғарылата береді, ал серіктесі осы беруден шабуылдаушы соққы береді.

8. Ойыншылар доптарымен 4-ші аймаққа біреуден сапқа тұрады, біреуі 3-ші аймақта тұрады. 4-ші аймақтан допты 3-ші аймаққа береді, 3-ші зонадағы ойыншы 4-ші аймаққа допты соғуға допты береді, 4-ші аймақтағы ойыншы жүгіріп шабуылдаушы соққы жасайды.

4-ші аймақтағы соққыны меңгергеннен соң, 2-ші аймақтан жіберілген 3-ші аймақтағы шабуылдаушы соққыны үйренуге болады. Содан соң 2-ші аймақтағы шабуылдаушы соққыны меңгереді. Соққы кезеңнен байқайтын нәрсе, допты беруді ең әлсіз қол жасайды. Сондықтан соққыны орындау сәл спецификалы болады.

Шабуылдаушы соққыны орындауда кететін қарапайым қателіктер (алғашқы оқытуларда):

- жүгіру кезінде допқа жете алмай қалу немесе асып кету, торға бүйірімен шығу;
- жоғарыға емес, ұзындыққа секіру, бұдан ойыншы торға тиіп кетеді, серпілу кезінде қолмен толық белсенділік көрсетпеу;
- бүгілген қолмен соққы беру;
- жерге түзу аяқпен түсу, артынан бүкпей.

Қозғалыс құрылымымен танысқаннан кейін, оны кемелдендіруге өтуге болады. Бұл үшін шабуылдаушы соққылардың ең қиын түрлерін меңгеріп, жаттығудың күрделі түрлеріне өтіп, оларды орындау керек.

Шабуылдаушы соққыларды жетілдіруге арналған жаттығулар:

1. өз тастауыңмен орындалатын соққы. Әртүрлі аймақтан, әртүрлі бағытта орындалады.

2. Допты бір-біріне берудің ұзын тізбегімен орындалатын шабуылдаушы соққы: 4-ші аймақтан 2-ші аймаққа берілуі; 2-шіден 4-шіге берілуі.

3. Қысқартылған допты бір-біріне беруден орындалатын шабуылдаушы соққы: 4-шіден 4-шіге, 3-шіден 3-шіге, 2-шіден 2-шіге.

4. Алаңның ең түбінен орындалатын шабуылдаушы соққылар: 4-шіден бір-біріне беру арқылы 6-шыға, 2-шіден бір-біріне беру арқылы 6-шыға т.с.с.

5. Жылдам және өте жылдамдатылған допты бір-біріне беруден шабуылдаушы соққы. ұзын және қысқа.

6. Тордан алыста допты бір-біріне беруден шабуылдаушы соққы: 1, 5, 6-шы аймақтан тордан бір-біріне допты беруден.

7. Дененің ауысуымен солға, оңға қарай орындалатын шабуылдаушы соққылар.

8. Алаңның анықталған аймағына қарай қолды солға, оңға ауыстыра жасалатын шабуылдаушы соққылар.

9. Тастаудан немесе допты алғашқы бір-біріне беруден орындалатын шабуылдаушы соққы.

10. Көршілес аймаққа жылжи орындалатын шабуылдаушы соққылар.

11. Шабуылдаушы соққылардың топпен орындалуы (10-15), бұл барынша жылдамдықпен орналасады.

12. Жалғыз немесе топтасқан тосқауылдарға қарсы орындалатын шабуылдаушы соққылар. Белгілі бір кезеңде шабуылдаушы соққыны міндетті түрде қарсыласымен меңгереді. Бұл ойын шартына жақын.

13. Секіруден, қысқа кесуден, тосқауылдан т.с.с. кейін орындалатын шабуылдаушы соққылар. Мұндай типтегі жаттығулар ойынша шабуылдаушы соққыны пайдалану дағдыларын қалыптастырады.

Шабуылдаушы соққыны оқыту процесі мен оны кемелдендіруде, жаттығушы оның барлық әдіс-тәсілін, нұсқасын меңгеріп, кез-келген қолымен әртүрлі қалыпта, әртүрлі шартта орындауы тиіс.

Тосқауыл қою

Бұл әдістік амалды үйрену жалғыз, қимылдамайтын тосқауылдан бастап, жылжымалы түріне өтеді. Бұл үшін әртүрлі әдісті пайдаланған дұрыс. Ең алдымен тордың жақындағы секіруді үйрену қажет, содан соң қолды тордан шығарып қоюды, ары қарай жылжуды меңгереді. Жаттығушыларға шабуылдаушы ойыншының қимылына мұқият болу дағдысын қалыптастыру қажет. Бұдан басқа, қажетті нәрсе, бұл ойыншылардың қай жерде және қай уақытта тосқауыл қою керек екенін анық білуі.

Тосқауыл қоюды үйренуге арналған жаттығулар:

1. Тордың қасындағы орыннан тосқауыл қоюды елестету.
 2. Екі ойыншы тордың екі жағынан орналасады. Оқытушының белгісінен кейін екеуі де бір-біріне тордың үстінен секіріп білектерін тигізеді.
 3. Тордан екі қолмен допты лақтыру. Мұнда күңілді білекке аудару қажет.
 4. Торды жағалай жылжығаннан соң тосқауыл қоюды күрсету: оңға және солға. Бір не екі қадам жасап жылжып жаттығуды бірнеше рет қайталауға болады.
 5. Ойыншылар жұппен тордың екі жағына орналасады. Бір ойыншы шабуылдайтын сызықтың бойында орналасады. Ол жүгіріп кеп, шабуылдаушы соққыны елестетеді. Басқа ойыншы, тордың арғы жағына орналасқан, шабуылдаушының жүгірісіне қарап, секіретін орнын анықтайды. Сол жаққа қарай жылжып, доптың ұшатын бағытына қарай қолымен тосқауыл қояды. Жаттығуды 4-5 рет орындап, ойыншылар орындарын ауыстырады.
 6. Ойыншылардың орналасуы дәл сол қалпы, бірақ шабуылдаушы бұл жерде доп ұстайды. Жүгіріп кеп, өзі лақтырып, соққы береді. Соққының бағыты қатаң анықталған болады (мысалы, 5-ші аймақ). Басқа ойыншы, тордың арғы бетінде тұрған, тосқауыл қояды.
 7. Ойыншылар қолдарына доп ұстап, 4-ші аймаққа біреуден сапқа тұрады. 3-ші аймақта допты бір-біріне беретін ойыншы тұрады, алаңның қарсы бетінде 2-ші аймаққа тосқауылдаушы орналасады. Тура осылай, қарсы алаңдағы ойыншылар орналасады. 4-ші аймақтағы ойыншы 3-ші аймақтағы ойыншыға допты береді, 3-ші ойыншы оны қайта 4-ші ойыншыға шабуылдаушы соққыға береді. 2-ші ойыншы тосқауыл қояды.
- Бірнеше шабуылдаушы соққыдан кейін, тосқауыл жасаушыны ауыстырады. Бұл жаттығуды басқа аймақтан жасалатын шабуылдаушы соққыдан кейін де қайталау керек.

Тосқауыл қоюда көп кездесетін қателіктер:

- орынды дұрыс таңдамау;
- алға не жанына секіру;

- секіруді дер кезінде орындамау;
- білекті жайып жіберу;
- ойыншы шабуылдаушыға емес тек допқа қарайды;
- аяқты бүгінкіремей түзу түсу.

Тосқауылды жетілдіру үшін жаттығулар:

1. 2, 3, 4-ші аймақтардағы қысқа және ұзын доп берілулерден кейінгі шабуылдаушы соққыға тосқауыл қою.
2. Тордың шетіндегі 2-ші және 4-ші аймақтағы шабуылдаушы соққыға тосқауыл.
3. Төменгі жылдамдатылған және өте жылдамдатылған доп берілуден кейін шабуылдаушы соққыға тосқауыл.
4. Тордан алыстағы доп беруден шабуылдаушы соққыға тосқауыл.
5. Бірінші доп беруден шабуылдаушы соққыға тосқауыл.

6.3. Техникалық дайындықтың деңгейін бақылау

Техникалық дайындықты қадағалау үш түрді болжайды: спорттық әдісті, нәтижені, осы әдісті пайдаланудан ұтқан, белгілі бір ойын кезеңінде әдісті қолданудың тиімділігі.

Педагогикалық қадағалаудың келесі формаларын пайдаланған жүн:

1. Техникалық тәсілдің дұрыстығы мен оны бағалау. Осылайша, дене шынықтыру ұжымдарында, мектепте, БЖСМ (ДЮСШ)-дағы төменгі топтарды жаттығушылардың дайындығын бағалайды. Жоғарғы сарапталған командаларда бұны кинография, хроноциклография, динамометрияның көмегімен қадағалау жүзеге асады.

2. Техникалық дайындықтың деңгейін тексеру бақылау нормалары мен жаттығулардың көмегімен орындалады. Бұларға техникалық тәсілдің нәтижелері (доптың ұшу жылдамдығы, дәлділік т.б.) тіркеледі.

Бұл нормативтерді дайындықтың әртүрлі кезеңдерінде пайдалануға болады. Әрине, бұл техникалық тәсіл, волейболдың қазіргі таңдағы даму деңгейін көрсетуі тиіс.

Нәтиженің нормативті бағасына келесі жаттығуларды іріктедік:

- дәлділікке қос қолмен жоғарылата допты беру;
- допты ойынға қосудың дәлділігі және доптың барынша ұшу жылдамдығы, анықталған бағытта дәлділікке әртүрлі аймақтан шабуылдаушы соққылар;
- дәлділікпен қос қолдап астынан допты қабылдау.

Бақылау жаттығулардың әр қайсысының жаттығушының квалификациясына сәйкес анықталған нормативтер бар.

3. Техникалық тәсілдің көмегімен жеткен шабуылдаудың және қорғаныстың нәтижелерін тіркеу. Бұл үшін арнайы көшірмелер (запись) қажет. Бұдан техникалық тәсілдің тиімді жерлерін, команданың немесе ойыншының дайындығын байқауға болады.

Оқу барысында дайындықтың этапымен жүйелі бақылау жасалынуы тиіс. Бақылаудың ең бір тиімді түрі жарыс болып табылады.

7. ТӘСІЛДІК ДАЙЫНДЫҚ

7.1. Тәсілдік дайындықтың мақсаты

Тәсілдік дайындықтың басты мақсаты – жаттығушыны техникалық тәсілді орындауға үйрету.

Ойын тәсілі мен даму тарихын білмей, волейболшының тәсілдік шеберлігі болмайды. Бұл мәліметтер дайындықтың теориялық бөлімін құрайды. Практикалық бөлімін белгілі дағдыларды меңгеру құрайды. Бұл, ойыншыға тәсілдік шешімдерді жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Жеке дара не серіктесімен қимылдайды.

Тәсілдік дайындықта методикалық тапсырманы басып көрсетуге болады:

1. Ойыншыларда тәсілдік ойлау қабілетінің дамуы, күрделі реакциялардың жылдамдылығы, алаңда өзін жақсы ұстау, зеректігі, шығармашылық инициативалары және жылжымалы тапсырмаларды алдын ала болжау қабілеттілігі.

2. Жаттығушыларды жеке дара тәсілдік қимылдарға және шабуылдау кезіндегі мен қорғаныс кезіндегі қарапайым қатынасқа оқыту. Команданы шабуылдау мен қорғаныс кезіндегі іс әрекеті, яғни ойыншылардың алаңда орналасуы және қызметінің шектелуі.

3. Ойыншылардың жекелеген техникалық тәсілдер мен тактикалық дағдыларды тиімді пайдаланып білуінің қалыптасуы. Бұл ойыншылардың жеке дара мүмкіндіктері мен қарсыластардың ойын ерекшелігіне де байланысты болып келеді.

4. Ойыншылардың шабуылдау мен қорғаныс кезінде бір қимылдан екінші қимылға тез өту қабілетін дамыту. Бұнда алаңдағы жағдай мен қарсыластардың іс әрекет ерекшеліктеріне байланысты.

Алдыңғы екі тапсырма тәсілді меңгерудің алдыңғы кезеңіне жатса, қалған екеуі көп жылғы еңбектің арқасында жүзеге асады.

7.2. Шабуылдаудағы дара, топтық және командалық іс әрекеттің тәсілін үйрету және оны жетілдіру

Жаттығушылар ең алдымен ойынның техникалық тәсілдерін мақсатты түрде пайдалана білуі қажет.

7.2.1. Допты ойынға қосу тәсілі

1. Шабуылдаушы аймаққа допты ойынға қосу. Оларды шабуылдаушы сызыққа дейінгі 2-ші және 4-ші аймаққа бағыттау ұсынылады. Өйткені әдеттегі тұрыста алдыңғы сызықтың ойыншылары шабуылдаушы сызықтың артына орналасады, сондықтан бұл аймаққа жіберілген допты қабылдау қиын. Егер қарсыластың шабуылдаушысы әдейлеп допты қабылдауға

катыспаса, торға жақындаса, онда допты ойынға қосуды сол аймаққа қарай орындаған жөн. Егер алдыңғы сызықтағы ойыншы алдын ала екінші допты бір-біріне беруге дайындалса, онда допты ойынға осы аймаққа қарай қосу керек. Артқы сызықтың ойыншысы екінші допты беруге шықса, онда допты ойынға ойыншының шабуылдауға шығатын жолына қарай қосу керек. Бұл оны допты қабылдауына кедергі жасайды, не қиындатады.

2. Беткі сызықтан допты ойынға қосу. Мұндай допты ойынға қосудың қиындық туғызатын жері ол қабылдайтын ойыншы мен екінші рет допты бір-бірін беруді орындайтын ойыншының ара қашықтықтарының алыстығы. Бұдан басқа, жылжу кезінде ынғайсыздық туады, бұл допты дәлдеп беруге өз әсерін тигізеді.

3. Шабуылдайтын аймақ пен беткі сызыққа допты ойынға қосуды кезектесе орындау. Мұндай тәсіл допты қабылдау кезінде ойыншылардың орналасуын бұзады. Күтпеген жерден допты ойынға қосудың бағытының өзгеруі үлкен әсерін тигізеді.

4. Күшті бүйірлі және түзу ойынға қосылған допты қабылдау үшін ойыншылар әдеттегідей артқа қарай шегінеді. Мұндай жағдайда артқы сызыққа берілетін күшті допты ойынға қосуды және шабуылдаушы аймаққа дәлдікпен жіберумен кезектестіріп отырған жөн.

5. Белгілі бір ойыншыға көзделген допты ойынға қосу.

- тәсілді нашар меңгергенге
- ең күшті шабуылдаушыға (оның шабуылға қатысуына қиындық туғызу үшін)
- допты екінші рет беруге алдын ала дайындалған ойыншыға.
- екінші допты беруді орындауға шыққан артқы сызықтағы ойыншының аймағына ,
- ойынға ауысымда қосылғанға.
- Бұның алдында қателік жібергенге.

6. Ойыншылар арасында допты ойынға қосу. Мұндай допты ойынға қосуларда ойыншылардың қайсысының допты қабылдайтынын анықтау қиын. Көбінесе 5-3, 3-6, 6-1, 6-5 аймақтағы ойыншылар арасына бағытталған доп нәтижелі болады.

7. Алаңның белгілі бір аймағының бөлігіне көзделген допты ойынға қосу, яғни ең қабылдауға қиын деген жерлері.

- бүйірлі сызықтың бойымен 5-ші аймаққа;
- 1-ші аймаққа алаң бұрышына, бүйір сызығына жақынырақ;

8. Қатты шаршаудан кейінгі допты ойынға қосу. Мәселен, 10-30 мәрте жатып тұрудан соң (отжимание), бірнеше рет секіргеннен соң допты ойынға қосудың барлығын жоғалтып алмайтындай қылып орындау қажет.

7.2.2. Допты бір-біріне беру тәсілі

Жаттығушылар допты бір-біріне берудің ең лайықты бағытын дәл анықтауды үйренулері тиіс. Сондай-ақ биіктігін, жылдамдығын, тордан алшақтығын т.с.с. білуі қажет.

Бірқатар жаттығуларды келтірейік.

1.

Ойыншылар жұппен, бір-біріне қарама-қарсы 6-8 м қашықтықта орналасады. Біреуі доп беруді өзінен асыра орындап әртүрлі бағытта қозғалатын серіктесінің қозғалысын аңдиды. Бұл жаттығулар басқа ойыншылардың қозғалысын қадағалауды үйренуін жаттықтырады. Спортшылар алаңның бүйір сызығына орналасуына болады, онда допты бір-біріне беру торға параллель орындалады. Бұл жаттығуда екі ойыншының да қозғалуына мүмкіндік бар.

Жаттығу өз үстінен допты бермей-ақ орындала береді.

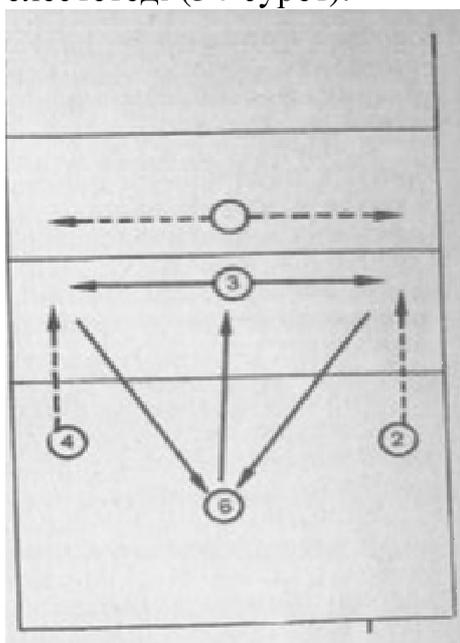
2. Серіктесінің іс-әрекетіне тәуелді допты бір-біріне беруді әртүрлі бағытта, әртүрлі биіктікте орындау. Ойыншылар 1-ші жаттығудағыдай орналасады.

Допты өз үстінен бергеннен соң ойыншы серіктесінің жай-күйін анықтап алуы қажет, осыған байланысты допты бір-біріне беруді орындауы қажет. Мысалы:

- 1-ші ойыншы оңға (солға) бұрылды, серіктесі жартылай атылған допты бір-біріне беруді бұрылыс бағытына қарай орындайды;
- 1-ші ойыншы отырыңқырайды, серіктесі биіктігі орташа допты бір-біріне беруді орындайды;
- 1-ші ойыншы құлауды орындаса, 2-ші биіктелген допты бір-біріне беруді орындайды;
- 1-ші ойыншы 2-ші ойыншыға тез ауысады, соңғысы секіріп доп беруді орындайды.

Бұл жаттығулар серіктесінің қимылына жауап әрекетін дамытуға бағытталған.

3. Екі ойыншы 4 және 2 аймақта шабуылдау сызығына орналасады. Біреуі – 3-ші аймақта және торда, енді біреуі алаң ортасында 6-шы аймақта орналасады. 5-ші ойыншы алаңның қарсы бетінде тұрып, тосқауылды елестетеді (54-сурет).



6-шы аймақтағы ойыншы 3-ші аймаққа допты беруді орындайды, ол жақтан не 4-ші, не 2-ші аймаққа бағыттайды (тосқауыл қоюшының іс-әрекетіне тәуелді).

Егер тосқауыл қоятын ойыншы оңға жылжыса, доп 2-ші аймақтағы ойыншыға беріледі, ол допты 6-шы аймақтағы ойыншыға қайтарады.

Егер тосқауыл қоюшы солға жылжыса, онда допты 3-ші аймақтан бір-біріне беру 4-ші аймаққа бағытталады.

Бұл жаттығуда 3-ші аймақтағы доп берушінің қимылы қарсыластың қимылына байланысты болады. Осылайша, қарсылас команданың қимылын қадағалауды үйрену дамиды және осыған байланысты шешім қабылданады.

4. үш-төрт ойыншы алаң ортасында орналасады, 2-ші және 4-ші аймақтарда біреуден орналасады. Алаңның ортасынан 2-ші (4) аймаққа доп беріледі, ол допты 4-ші (2) аймақтағы ойыншыға оның іс-әрекетіне сәйкес жібереді:

- егер ойыншы 4-ші аймақтағы соққыға шықса, жартылай не тесілген допты бір-біріне беру орындалады;
- егер 4-ші аймақтағы ойыншы орнында қалса, допты жоғарылата беру орындалады.

Ары қарай 4-ші аймақтағы ойыншы допты алаңның ортасына қайтарады. Басқаша айтқанда жаттығу ағыммен орындалады. Ойыншылар доп жүрісіне қарай қозғалады. Жаттығуды қарсы бетімен де орындау қажет. Яғни алғашқы доп беруді алаң ортасына 4-ші аймаққа бағыттайды. Жаттығу барысында ойыншылардың жылжуы мен доп берудің бағыты жаттықтырушының кездейсоқ белгісі бойынша өзгеріп отырады.

Бұл жаттығулар бағдарлануды дамытады, тек тапсырма бойынша жылжуды және доп беруді үйретуге тәрбиелейді, сондай-ақ аңғарымпаздығы мен бір іс-әрекеттен екіншіге еркін ауысуын дамытады.

5. Қозғалыста допты бір-біріне беру. Бұны әртүрлі бағытта, ойыншының әртүрлі қозғалысында орындайды. Екі ойыншы 1-ші аймақта орналасады, біреуі – 5-ші аймақта. 1-ші аймақтағы ойыншылардың біреуі допты 5-ші аймақтағы ойыншы шығатын қарсы беттегі бүйір сызығына бағыттайды (1,5-2 м. оның алдына қарай). Сосын допты берудің бағытына қарай жылжиды, 5-ші аймақтағы ойыншыны жүгіре өтеді. Дәл осы уақытта 1-ші аймақтың 2-ші ойыншысы да өзінің бүйір сызығының бойымен қозғала бастайды. 5-ші аймақтағы ойыншы 1-ші аймақтағы 2-ші ойыншының да шығатын жеріне доп беруді орындайды.

Жаттығуды барлық алаң бойымен жылжи орындайды.

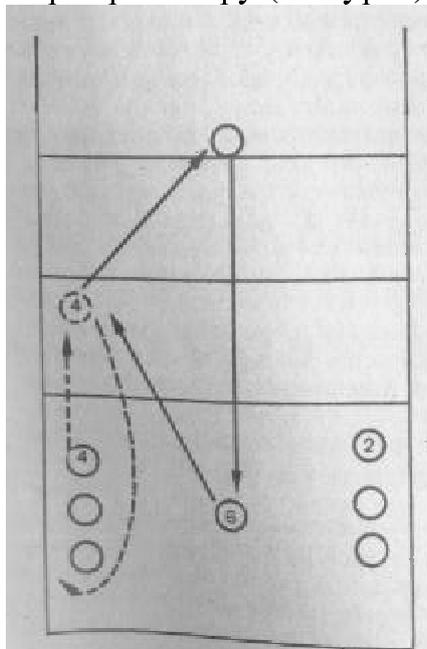
Келесі 3 ойыншы жаттығуды алдыңғылар алаңның қарсы бетіне өткенде ғана орындайды.

Жаттығуды ағыммен орындайды. Оны орындаған ойыншылар бүйір сызығынан шығып, қалыпты жағдайда тұрады. Шарттарды күрделендіруге болады. Допты бір-біріне беруді алысқа, ойыншының алдына қарай орындайды. Жылжудың үйлесімділігін де өзгертуге болады. Кәдімгі ұмтылыс, бұрылумен ұмтылыс, арқасымен және бүйірмен алдына жылжу

және әртүрлі траекторияда допты бір-біріне беруді кұлай және секіре орындау.

Осылайша ойыншылардың тұспалдау сезімі, қашықтықты шамалай білу, допты бір-біріне берудің дәлділігі, қозғалыстағы жылдамдық пен үйлесімділік дамиды. Сондай-ақ олар жаттығуды орындау қарқынын да меңгереді.

6. Сол немесе басқа ойыншының жылжуына тәуелді әртүрлі бағытта допты бір-біріне беру (55 сурет).

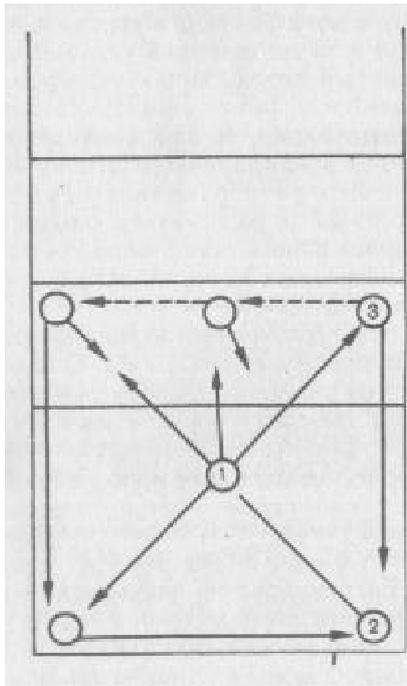


6-шы аймақтағы ойыншы алаңның ортасына, шабуылдайтын сызықтың ар жағына, торға бетімен орналасады. Тордан 4-5 м қашықтықта, 4-ші және 2-ші аймақта, 3-4 ойыншыдан орналасады. Бір ойыншы қарсы беттегі алаңда, шабуылдаушы аймақта орналасады. 6-шы аймаққа тордың арғы бетінен қарсы жақтан тор арқылы допты бергенде 4-ші және 2-ші аймақтағы ойыншы торға қарай алдыға жылжи бастайды. Алаңның ортасына орналасқан ойыншы осыған сәйкес осы бағытта допты бір-біріне беруді орындауы қажет.

Допты қабылдаған ойыншы алаңның қарсы бетіне орналасқан ойыншыға қос қолмен жоғарылата допты бағыттайды. Ал өзі өзінің не басқа колоннаның соңына кетеді. Алаңның қарсы бетіндегі ойыншы сол заматта допты тордан өткізіп, алаң ортасында тұрған ойыншыға бағыттайды.

Алғашқыда 4-ші және 2-ші аймақтағы ойыншылар кезекпен шығады, содан кейін кезекті бұзып, 6-шы аймақтағы ойыншының зерек болуын мұхтаж етіп, яғни олардың шығысына жауап қайтарып, допты сәйкес аймаққа береді.

7. Ойыншының жылжуына байланысты әртүрлі бағытта допты беру (56 сурет).



1-ші ойыншы беткі сызықтан 3 м қашықтықта 6-шы аймаққа орналасады. 2-ші ойыншы добымен 1-ші аймақтың бұрышына орналасады. 3-ші ойыншы үнемі доғамен 2,3,4,5-ші аймаққа жылжып отырады. 1-ші ойыншы 2-ші ойыншыдан допты алып, оын жылжушы 3-ші ойыншыға қарай дәлдеп бағыттауы тиіс, ол оны 2-ші ойыншыға қайтарады.

Бұл жерде көңіл аударатын нәрсе 6-шы аймақтағы ойыншының міндетті түрде 2-ші ойыншыға бетімен қарап тұруы қажет. Яғни басқасы допты бағыттағанда және допты бір-біріне беруде жылжымалы ойыншының жағына қарайды.

Бұл жаттығуда екі ойыншы да жылжи алады, онда допты 6-шы аймақтан кезекпен бағыттайды.

Жаттығуда ағыммен екі нұсқада орындайды: ойыншылар өз орындарында қалады немесе допты бір-біріне беру барысына қарай жылжиды (2-1-3-2). Оны былайша орындауға болады, 2-ші ойыншы 5-ші аймақтың бұрышына орналасады, ал 3-ші ойыншы доғамен 4,3,2,1 аймаққа жылжиды.

7.2.3 Шабуылдаушы соққылардың тәсілі

Шабуылдаушы соққы тәсілін меңгеру әдетте 3 кезеңмен өтеді:

- еш қарсылассыз шабуылдаушы соққының тәсілін үйрету және оны жетілдіру;
- тосқауыл қоюшылардың енжар қарсыласуымен шабуылдаушы соққының тәсілін жетілдіру;
- тосқауыл қоюшылардың белсенді қарсыласуымен шабуылдаушы соққының тәсілін жетілдіру.

Тәсілдік міндет алдын-ала немесе тікелей шабуылдаушы соққы орындалар сәтте қойылуы мүмкін. Бұл жаттығулардың барлығын әрбір шабуылдаушы аймақтан (4,3,2) орындау қажет.

1. Белгілі бір аймаққа тек тапсырма бойынша шабуылдаушы соққылар. Ойыншылар 4-ші аймақтан кезекпен допты 5,4,1 аймақтарға бағыттай отырып, бірнеше соққы серияларын орындайды. Одан кейін 2-ші аймақтан 5,1,2 аймақ бағытына қарай соққылар беріледі. Осылайша ойыншылар кез-келген допты өткізуден қатаң белгіленген аймақтарға соққыны бағыттау дағдысын меңгереді.

2. Межеленген шабуылдаушы соққылар. Алаңға 0,5-1 м диаметрлі әртүрлі түстегі шеңберлер қойылады. Әрбір ойыншы кез-келген аймақтан тек көрсетілген түстегі шеңберге соққы береді. Тапсырманы әртүрліше өзгертуге болады, мысалы, алаңдағы шеңбердің орналасуын өзгерту, бұл кезде ойыншы әртүрлі түстегі екі шеңберге кезекпен соққыны бағыттауы тиіс.

Жаттығуды былайша күрделендіруге болады:

- ойыншы бұл тапсырманы тек секіру сәтінде ғана алады.

- ойыншыда тапсырма бар – белгілі бір түстегі шеңберге соққыны бағыттау, бірақ кейде секіру мезетінде ол басқа түстегі шеңберге соққы беру сигналын қабылдайды.

3. Қарсылас жақтағы ойыншының қозғалысына қарай кенеттен өзгертілген бағыттағы соққылар. Ойыншылар 4,2,3-ші аймақтан соққы орындайды. Алаңның қарсы бетіндегі артқы сызықта ойыншы орналасады, ол допты соққыға беру кезінде басқа аймаққа жылжиды. Шабуылдаушы соққыны жылжып келе жатқан ойыншының қарсы жағына соққыны бағыттауы қажет.

4. 1,5-ші аймақтағы артқы сызыққа ойыншылар бір-біреуден орналасады. Соққыға допты беру кезінде олар орындарын ауыстырады. Әрбір шабуылдаушы соққыны белгілі бір ойыншыға жіберу тапсырмасын алады. Соққының бірнеше топтамасынан кейін допты басқа қорғаушыға бағыттайды. Қорғанушы ойыншылар орындарында қала алады.

Осылайша шабуылдаушылардың қарсы жақтағы ойынды деңгейлі бағалай білу дағдысы тәрбиеленеді.

5. 2-ші (4,3) аймақтағы ойыншылар 1-ші аймаққа тек күшпен соққыны орындайды. Ал жүгіріп келе жатқанда не секіру кезінде белгілі белгі алып, допты орта күшпен 5 (6) аймаққа бағытайды.

Белгі мынадай болуы мүмкін:

- Аймақты атайтын жаттықтырушының дыбыстық белгісі;

-5-ші аймақта қорғаушы орналасқан, ол шабуылдаушының секіру сәтінде сақтандыру үшін алға шығады, міне осы шабуылдаушыға белгі болып табылады, яғни ол қорғаушы кеткен аймаққа допты бағыттайды.

6. Шабуылдаушы соққыларды алдаумен үйлестіру. Ойыншылар жұппен орналасады: біреуі добымен шабуылдаушы сызыққа, екіншісі алаңның қарсы бетіндегі тордың қасына. Доп ұстаған ойыншы жүгіріп, тосқауыл қоюшының әрекетіне қарай соққы береді немесе алдайды.

7. Аймақтық тосқауыл қоюға қарсы шабуылдаушы соққы. Ойыншылар 4-ші аймақтан соққы орындайды. Алаңның қарсы бетінде 2-ші, 3-ші аймақтың ойыншылары 6-шы аймақты жаба отырып, аймақтық тосқауыл қояды. Шабуылдаушы 1-ші және 4-ші аймаққа шабуылдаушы соққы орындауы тиіс.

Жаттығуды 2-ші, 3-ші аймақтан соққы жасағанда орындауға болады, кезекпен жауып тосқауыл қоюда алдын ала анықталған аймақтарға орындайды.

8. Алғашқы доп беруден шабуылдаушы соққы орындау (тосқауыл қоюшылардың іс-әрекетіне тәуелді). Ойыншылар доптарымен бір-біреуден 3-ші аймақтағы шабуылдаушы сызыққа орналасады, 2-ші аймақта бір ойыншы да шабуылдаушы сызық бойына орналасады.

Алаңның қарсы бетінде 4-ші аймақта тосқауыл қоюшы тұрады. 3-ші аймақтағы ойыншылар допты соққыға 2-ші аймаққа береді. Егер тосқауыл қоюшы тосқауыл қойса, 2-ші аймақтағы ойыншы допты кері қайтарады (**откидка**), егер тосқауыл болмаса – онда соққы жасайды. 2-ші аймақтағы ойыншы соққы жасауды күздеуі қажет. Допты кері қайтаруды (**откидканы**) бүйірімен, не торға қарап орындауға болады.

7.2.4. Ойынға қосылған допты қабылдау тәсілі

1. Ойынға қосылған допты қабылдау және белгілі бір аймаққа допты бағыттау. Ойыншылар жұппен алаңның қарама-қарсы жағына орналасады. Ойыншы серіктесіне допты ойынға қосады, ол допты тура анықталған аймаққа бағыттауы керек. Допты қабылдаушылар кезегімен алаңның әр аймағына орналасады. Ол допты бағыттайтын аймақты алдын ала анықтауға болады.

Қабылдау әдісін ойыншы допты ойынға қосудың күрделілігіне қарай өзі таңдайды.

Жаттығуды әртүрліше жүргізуге болады:

- допты алаңның бір жағынан ғана қабылдау, қабылдаудың бірнеше сериясын жасағаннан кейін ойыншылар орындарын ауыстырады;

- ойыншылар кезекпен допты ойынға қосып, әрқайсысы өз алаңдарында допты қабылдайды.

Алаңда бізмезгілде 3-4 жұп орналаса алады.

2. Ойынға қосылған допты қабылдау және допты беретін ойыншыға қарай бағыттау. Допты қабылдаушы ойыншылар 5,1 аймақта орналасады, ал допты бір-біріне беретіндер 2 және 3 аймақтың шекарасында тұрады.

Допты ойынға қосу 5, 1 аймақтағы ойыншыларға бағытталады. Олар допты дәл бір-біріне беретін ойыншыға жібереді. 5,1 аймақтағы ойыншылар ойынға қосылған допты түрліше қабылдау тәсілдерін үйренуі қажет, өйткені олар допты тек аймаққа ғана емес, дәл допты бір-біріне беретін ойыншыға бағыттауы тиіс. Допты бір-біріне беретін ойыншы аймаққа тек допты ойынға қосқаннан соң ғана шығады.

3. Ойыншының шығуына байланысты допты қабылдау және бағыттау. 5,1 аймақта орналасқан ойыншылар кезекпен ойынға қосылған допты қабылдайды. Егер 5-ші аймақтағы ойыншы қабылдаса, онда 1-ші аймақтағы ойыншы шығады немесе керісінше. Ойыншылар қайсысы ойынға қосылған допты қабылдайтынын алдын-ала біле алмайды. Бұл допты ойынға қосудың бағытына тәуелді анықталады. Бұл жаттығу допты қабылдағаннан соң

калаған аймаққа допты бағыттай білуді үйренуге көмектеседі, сондай-ақ бір әрекеттен екіншіге тез өтуге көмектеседі.

4. Өз коридорындағы ойынға қосылған допты қабылдау. Үш ойыншы сызыққа орналасады. Қарсы беттен алаңның алдыңғы және артқы бөлігіне кезекпен допты ойынға қосу орындалады. Ойыншылар допты қабылдай, бірде алға бірде артқа өз коридорында жылжиды. Соққы берушінің қозғалысына қарап олар доптың бағытын анықтаулары тиіс. Доптың бағытын дұрыс таба білуі ойыншыға (допты қабылдайтын) дер кезінде жылжып, допты қабылдауды ыңғайлы жағдайда орындауына мүмкіндік береді.

7.2.5. Шабуылдаудағы топтық және командалық іс-әрекеттер

Жеке тактикалық дайындық серіктеспен өзара жұмыс істеуді үйренудің негізі болып табылады. Ол топтық және командалық тактикалық жаттығулармен тәрбиеленеді. Бұл жаттығулар шабуылдауда тәсілдік іс-әрекетті жетілдіру үшін бағытталған болуы мүмкін. Бұдан басқа шабуылдау мен қорғану тәсілдерін жетілдіруге бағытталған жаттығулар да бар. Олар ойынға жағдайына жақын келеді.

Ойыншылар арасындағы іс-әрекет шабуылдау мен қорғаныстағы ойынның белгілі бір жүйесімен шартталған.

Алдымен ойыншылар арасындағы өзара әрекет тек ғана допты бір-біріне өткізуде реттелінетін жаттығулар үйретіледі. Бұл жерде ойыншылардың орындары мен допты бір-біріне өткізу бағытын кезекті өзгерту қажет. Өзара іс-әрекетке қатысушы ойыншылар саны бірте-бірте ұлғайтылады. Айта кететін нәрсе белгілі бір аймақтағы ойыншылар санын азайта отырып жылдам қозғалу дағдысын үйренуге болады.

Әрине, жетілдірудің алғашқы кезеңінде қарапайым допты бір-біріне беруді пайдаланған жөн, одан әрі доптың төмендетілген ұшу траекториясымен жылдамдатылған допты бір-біріне беруге көңіл бөлінеді.

Көптеген жаттығуларды алаңның бір жағында ғана емес, қарсы бетінде орындауға болады, егер ойыншылар онда ұқсас орналасса. Мұндай жаттығулардың ең қиын түрі – олардың бірмезгілде екі доппен орындалуы. Алғашқыда әрбір ойыншыға белгілі бір тапсырма беріледі, одан кейін жағдайға тәуелді оларға іс-әрекетті таңдау еркіндігі беріледі.

Ойыншылар міндетті түрде үш аймақтың бәрінде жаттығу орындаулары тиіс, сондай-ақ алдыңғы және артқы сызықтағы ойыншылармен байланыста болулары керек. Шабуылдаушы соққыны жетілдірудің белгілі бір кезеңінде тосқауыл қоюшылардың қарсыласын да енгізуге болады. Алдымен жайлап бастап, артынан белсенділігін күшейте түсу қажет. Тапсырманың біртіндеп күрделенуі олардың орындалуын ойын шарттарына жақындатады.

Бұл жаттығулардың көпшілігі ойыншылардың өзара әрекеттерін жетілдіруге бағытталған. Одан әрі ойыншылар арасындағы қатынасты қатаң анықталған жағдайда игеру қажет.

7.2.6. Допты бір-біріне беруде ойыншылардың өзара әрекеті

1. Ойыншылар үшеуден бір-бірінен 7м қашықтықта орналасады: екеуі доппен 2 және 4 аймақта тордың жанында, үшіншісі – беткі сызықта, 4-ші, 2-ші аймақтағы ойыншылар кезекпен допты 6-шы аймақтағы ойыншыға береді, ол допты қайдан қабылдаса сол жаққа жібереді. Осыны бірнеше рет қайталағаннан соң барлық ойыншылар орындарын ауыстырады. Жаттығуды екі доппен орындау ойыншылардың көру және тұспалдау қабілетін дамытады.

6-шы аймақтағы ойыншының әрекетін қиындатуға болады, егер 4-ші аймақтағы доп беруді солға қарай бағыттаса, ал 2-ші аймақтағыны оңға қарай бағыттаса.

Жаттығуды былай ойластыруға да болады. 6-шы аймақтағы ойыншы 2-ші аймақтан допты алып, 4-ші аймаққа бағыттайды. Бірмезгілде 6-шы аймақтан 4-ші аймаққа допты өткізе отырып 4-ші аймақтан 6-шы аймаққа доп беруді орындайды. 4-ші аймақтан допты ала отырып, 6-шы аймақ ойыншысы оны 2-ші аймаққа бағыттайды және т.с.с.

Ойыншылар бір-біреуден 1,2,3,4,5 аймаққа орналасады. 5-ші аймақтан допты 2-ші аймаққа бағыттайды. Осыдан кейін беруші ойыншы 4-ші аймаққа жылжиды. 2-ші аймақтан тордың бойымен доп 4-ші аймаққа өтеді, ал ойыншы 1-ші аймаққа өтеді, 4-ші аймақтан допты 1-ші аймаққа өткізеді, ал ойыншы 5-ші аймаққа ауысады. 1-ші аймақтан доп 4-ке қайтарылады. Ал ойыншы 5-ші аймаққа жылжиды, 4-ші аймақтан 2-ші аймаққа доп бағытталады, ойыншы 5-ші аймаққа ауысады, 2-шіден доп даигонал бойынша 5-ші аймаққа жібереді, ал ойыншы 1-ші аймаққа жылжиды.

Бұл жаттығу екі принциппен құрылады. Допты бір –біріне беру диагоналды және тор бойымен болып былайша кезектеседі: 5-2-4-1-4-2-5 және т.с.с.; ойыншылар бүйір сызығының бойымен былайша жылжиды: 5-4-5 және 2-1-2. Жаттығудың ерекшелігі ойыншылардың жылжу бағыты доптың бағытымен сәйкес келмеуінде. Бұдан басқа ойыншыларға диагоналды доп өткізуді тор бойымен тұрақты өткізумен кезектестіруге тура келеді.

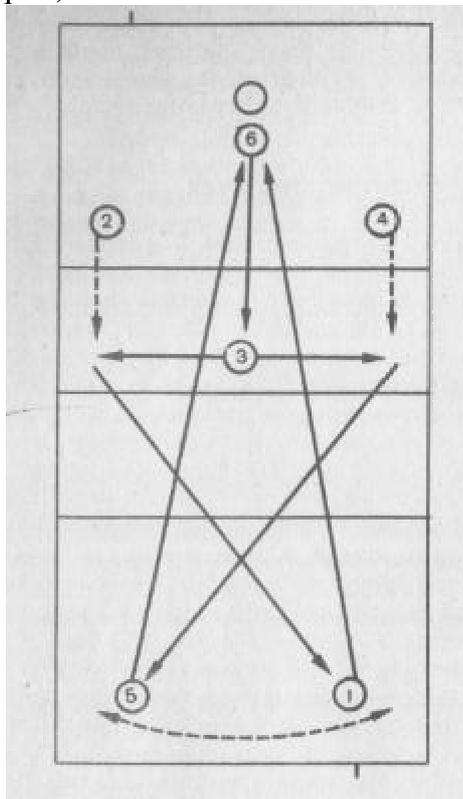
4-ші аймақтан 1-ші аймаққа доп беруді орындау және 2-ден 5-ке доп беруді орындауда қорғаныстағы ойын шартына жақындату үшін өткізу траекториясын төмендеткен жөн.

3. Екі ойыншы 5-ші аймаққа және бір-біреуден 1,2,3,4 аймаққа орналасады. Жаттығуды 5-ші аймақтан 3-ке допты беруден бастайды. Ол жақтан 4-ші аймаққа бағыттайды, сосын 1-ші аймаққа. 1-ші аймақтағы ойыншы допты 3-ге қайтарады. Ары қарай допты екінші аймаққа береді, ал ол жақтан 5-ші аймаққа. Орын ауыстыру допты беру барысына қарай жасалады: 5-3-4-1-3-2-5.

Жаттығудың бірінші нұсқасында 3-ші аймақтың ойыншысы екінші доп беруді орындап, 4-ші және 2-ші аймақтағы ойыншыларға бетімен тұрады. Ал басқа нұсқасында 5-ші аймақтан допты қабылдап, оны артқа бастан асыра 2-ші аймаққа бағыттайды; 1-ші аймақтан доп беруді қабылдап, ол допты бастан асыра 4-ші аймаққа бағыттайды. Ең ақырында 3-ші аймақтағы ойыншыға 2-ші және 4-ші аймаққа өз қалауымен доп беру мүмкіндігі туады.

Одан әрі допты сәл басқа жағына қарай бағыттап және допты өткізу траекториясын төмендете отырып 5-ші және 1-ші аймақтағы ойыншылардың әрекетін қиындатуға болады.

4. Екі-үш ойыншы 6-шы аймаққа алаңның ортасына орналасады, 3,4,2-ші және 5 пен 1-де алаңдарда ойыншылар қарсы бетте біреуден орналасады (57 сурет).



6-шы аймақтағы ойыншы 3-ші аймақтағы ойыншыға допты бағыттайды, ол допты беруді 4-пен 2-ге кезектесе орындайды. 4-ші аймақтағы ойыншы екі қолмен жоғарылата допты тордың арғы жағына 5-ші аймаққа бағыттайды. Ал 2-ші аймақтағы қарсы беттегі 1-ші аймақтың ойыншысына доп жібереді.

5-ші және 1-ші аймақтың ойыншылары допты тордың арғы жағындағы 6-шы аймаққа қайтарады. Ойыншылар өз жағында орындарын ауыстырады: 6-3-4(2)-6, ал 5-ші және 1-ші аймақтың ойыншылары өз жағында қалып, өз арасында орындарын ауыстырады. Ойыншылардың ауысулары доптың жүрісімен де болуы мүмкін: 6-3-4-5-6-3-2-1-6. Ары қарай 3-ші аймақтағы ойыншыға допты бағыттайтын аймақты өз бетінше таңдау құқығы беріледі.

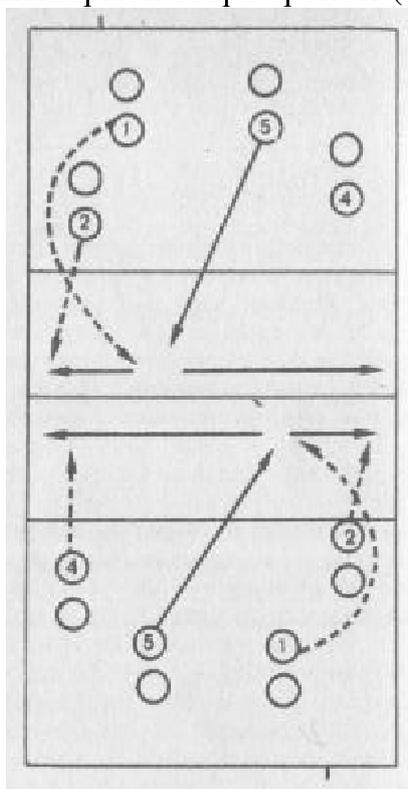
5. Алаңның екі жағында да 6,2,4-ші аймаққа ойыншылар орналасады. 6-шы аймақтан 2-ші аймаққа допты бағыттайды, одан 4-ші аймаққа. Ол допты екі қолмен жоғарылата тордың арғы жағына қағып жіберетін ойыншы оны 6-шы аймаққа бағыттайды. Ойыншылар допты өткізу барысында өз жағында ауысады; 4-ші аймақтан ойыншы 6-шы аймаққа өтеді. Келесі нұсқада допты 6-дан 4-ке береді, одан 2-ші аймаққа, 2-ші аймақтағы ойыншы оны допты бір-біріне беруді орындайтын ойыншыға тордан өткізіп 6-шы аймаққа жібереді.

6. Алғашқы доп беруден бірден соққы жасау кездегі ойыншылардың өзара әрекеті. Екі-үш ойыншы бір-біреуден колонамен 3,4 және 2-ші аймаққа шабуылдаушы сызығының артына орналасады.

Жаттығуды 3-ші аймақтан бастап соққыға доп берумен 4-ші аймаққа жібереді. 4-ші аймақтағы ойыншы допты тордың арғы жағына 3-ші аймаққа береді. 3-ші аймақ ойыншысы өз алаңындағы 4-ші аймақ ойыншысына соққыға доп өткізеді, ол допты тор арқылы 3-ші аймаққа соғады. Одан әрі 3-ші аймақтан соққыға допты 2-ші аймақ ойыншысына бағыттайды, ол тор арқылы 3-ші аймаққа өткізеді және барлығы қайталанады. Бірінші доп берудің бағыты кезектесіп отырады.

Орындарын ауыстыру былайша атқарылады: 3-ші аймақтан доп бағытталған аймаққа ойыншылар жылжиды. 4-ші және 2-ші аймақтан тор арқылы допты жібергеннен соң колоннаның соңына өз алаңының 3 аймағына үтеді.

7. Шабуылдаушы ойыншылар мен артқы сызықтан шығатын ойыншылармен өзара әрекеті (58 сурет).



Алаңның екі жағынан да екі-үш ойыншыдан 5,1,4,2 аймаққа орналасады. 5-ші аймақтағы ойыншы допты торға қарай 2 және 3-ші аймақ арасында бағыттайды, одан не оңға немесе солға және допты бір-біріне беруді 2-ші және 4-ші аймаққа орындайды. Бұл ойыншылардың кез-келгені допты алып, оны тор арқылы 5-ші аймаққа бағыттайды, сол жерден жаттығу қайталанады.

Ары қарай шығатын ойыншы допты жіберген аймағына қарай жылжиды. 4-ші немесе 2-ші аймақтағы ойыншылар 5-ші аймаққа (өз алаңындағы да және қарсы беттегі де) жылжиды.

Ал 5-ші аймақтың ойыншысы 1-ші аймаққа кетеді. Одан әрі шығатын ойыншы допты өз қалауымен сол немесе басқа аймаққа допты бағыттайды.

1-ші аймақтың ойыншысы допты беру үшін алдын-ала шықпауы керек. Ол тек қарсы алаңдағы 4-ші (2) аймақтан допты қағып жібергенде ғана жылжиды. Шығатын ойыншы шабуылдаушы ойыншының әрекетін бағалай білуі қажет және осыған байланысты жоғары, жылдамдатылған, орташа допты беруді орындайды. 4-ші, 2-ші аймақтың ойыншылары тордан допты секірмей-ақ беруіне болады және шабуылдаушы соққыға елестетеді.

Бұл жаттығудың кез-келген нұсқасын орындау кезінде назар аударатын нәрсе:

- ойыншылардың үнемі жылжуға және допты беруге дайын болуы;
- доп беруші ойыншылардың серіктесінің әрекетін көре және бағалай білуі;
- жылжудың айқындылығы мен жылдамдығы;
- допты бір-біріне беру аймағына дәл уақытында шығу.

Егер жаттығуды екі доппен орындаса онда алаңның екі жағында бірдей уақытта бастауы керек. Бұл ойыншылардың перифериялық көруін және қарсы алаңдағы ойыншылардың әрекетін бақылай білуін дамытады.

Осыған ұқсас жаттығуды 5-ші және 6-шы аймақтан шығатын ойыншының өзара әрекетін жетілдіруде де пайдалануға болады. Мұнда сондай-ақ шабуылдаушы ойыншының алдында тұрған ойыншыдан оңға немесе солға шығуға да болады.

7.2.7. Шабуылдаушы соққы кезіндегі ойыншылардың өзара әрекеті

Жаттығуларды жасау кезінде келесілерді ескерген жөн. Соққыға жоғарылата допты бергенде шабуылдаушы қозғалысты тек ғана доп допты берушінің қолынан алшақтаған кезде ғана жасауы тиіс. Жүгіріс қарқыны жай, аяғына қарай ғана жылдамдатып және жылдам секіру.

Орташа биіктікте допты бір-біріне беру кезінде шабуылдаушы әрекетін доп берушінің алақанында болғанда бастауы қажет. Жүгіру қарқыны секірумен жылдамдатылған.

Соққыға допты төмендете берген кезде шабуылдаушы жылжуды тек ғана доп беруші ойыншының қасына барған кезде ғана бастауы қажет. Жүгіру қарқыны үте тез, қарқынды секірумен.

Барлық жағдайда жай күйді, шабуылдаушы торға дейін қашықтықты, допты берушіге дейінгі қашықтықты ескеру қажет. Кейде соққыны орнында орындауға тура келеді. Кез-келген соққы кезіндегі секіруде ойыншы жақсы тұспалдауы үшін ол доптан созылған қолға дейінгі қашықтықта секіруі керек. Секіруді дұрыс орындаған жағдайда да соққыны орындау үшін ыңғайлы алға қозғалудың инерциясы бар.

Егер ойыншы допқа жақын секірсе, онда ол соққы беруге ыңғайсыз жағдайда болады. Бұл "соқырлықпен" шабуылдаудың бір себебі болып табылады. Бұдан басқа ойыншылар шабуылдау кезінде әртүрлі әрекет жасай алмайды. Үйретуде келесі жаттығулар ұсынылады:

1. Алдыңғы сызықтың доп беруші ойыншысы мен шабуылдаушының өзара әрекеті. Шабуылдаушы добымен 4(2) аймақтағы шабуылдау сызығына орналасады, ал беруші 3-ші аймаққа тұрады. Шабуылдаушы соққыны екінші доп беруден орындайды. Доп беруші әрқашан шабуылдаушыны бақылап отыруы қажет. Допты бір-біріне беруді орындайтын ойыншының әрекетін, оған дәл доп берулер жіберіп қиындатуға болады.

Ойыншылар арасындағы өзара әрекет олардың өзара түсінушілігін және қозғалыста үйлесімділігін болжайды. Доп беруші өз мүмкіндігін, сондай-ақ қалыптасқан жағдайда шабуылдаушының әрекеті мен мүмкіндігін ескере отырып, соққы берушіге ыңғайлы жағдай жасауға ұмтылуы қажет. Шабуылдаушы міндеті түрде нақты жағдайда доп берушінің мүмкіндігін ескеруі тиіс.

Жаттығу алаңның екі жағында да бір уақытта орындалады. Ойыншылар орындарын әртүрлі ауыстыра алады. Бір жағдайда 4-ші аймақтан соққы жасағаннан кейін шабуылдаушы 3-ші аймаққа келесі ойыншыға доп беруді орындау үшін жылжиды. Енді бір жағдайда 3-ші аймақта байланыстырушы ойыншылар орналасса, шабуылдаушы соққыдан кейін бірден 4-ші аймақтағы колонна соңына кетеді. Байланыстырушылардың орын ауыстыруы жаттықтырушының белгісімен жүзеге асады.

Осындай типтегі басқа жаттығуларда да ойыншылардың ауысуы осы іспеттес болып келеді. Соққыны жаттығушылары жоқ қатаң анықталған бағытта орындау керектігін ескеру қажет. Мысалы, аталған жаттығуда соққыны алаңның сол жақ жартысына бағыттау керек. Егер жаттығушылар мұндай тапсырманы әзірге орындай алмайтын болса, онда жаттығуды бір жақтан өткізген жөн. Бірақ 3-ші аймақтағы екі беруші ойыншымен бірге бірден 4 және 2-ші аймақтардан шабуыл жасау керек.

2. 4-ші және 2-ші аймақтың екі шабуылдаушысымен доп берушінің өзара әрекеті. Соққыға доп беруді серігіне қарап тұрып және бастан асыра жасауға болады. Бұл жаттығудың орындалуына артқы сызық ойыншыларын да кірістіруге рұқсат. Мысалы, ойыншылар добымен 6-шы аймақтағы беткі сызыққа орналасады, доп берушілер тордың қасына 3-ші аймаққа, шабуылдаушылар шабуыл сызығына 4-ші және 2-ші аймақта орын алады. Артқы сызықтан допты 3-ші аймаққа бағыттайды, ол 4-ші және 2-ші аймаққа доп беруді кезектестіреді. Орын ауыстыру әртүрлі өтеді. Егер доп беруші 3-ші аймақта әрқашан болса, онда 6-шы аймақтағы ойыншылар соққының қай жақтан болғандығына тәуелді 4-ші немесе 2-ші аймаққа кетеді. 6-3-4(2)-6 аймақтағы ойыншылардың барлығы орындарын ауыстыра алады.

Бұл жаттығудың басқа нұсқасында 6-шы аймақтың ойыншылары допты алаңның қарама-қарсы жағынан ала отырып қабылдайды. Допты жаттықтырушы лақтырады.

3. Шабуылдаушы 3-ші аймақта тұрады, доп беруші 2-ші аймаққа орналасады. Шабуылдаушы соққыны 2-ші аймақтың ойыншысы екінші беруінен кейін орындайды. Ойыншылардың өзара әрекеттесу принципі алдыңғы жаттығулардағыдай.

2-ші аймақтың доп берушісі 3-ші аймақтың шабуылдаушысымен өзара әрекеттеседі. 3-ші аймақтың шабуылдаушысы оның артына басынан жоғары соққы беру үшін жылжиды. Ақыры 4-ші аймақтың шабуылдаушысымен өзара ірекет етеді. 4-ші аймақтағы ойыншы төменнен доп беруден соққы орындай алады, яғни 3-ші аймаққа жылдам жылжиды. Ал 3-ші аймақтың ойыншысы 2-ші аймаққа арттан доп берушінің артына және 4-ші аймаққа шабуыл жасай алады.

Бұл жаттығуға артқы сызық ойыншыларын да қосуға болады. Олар допты доп берушіге бағыттайды. Сондай-ақ алаңның қарсы бетінен доп тастайтын ойыншыларды да қосуға мүмкіндік бар.

4. 1-ші аймақтан шығатын ойыншының екі шабуылдаушымен өзара әрекеті. Шабуылдаушылар 4-ші және 2-ші аймақтағы шабуылдау сызығына орналасады. 1-ші аймақтан ойыншы екінші рет доп беру үшін шығады. Торға бірінші доп беруді 5-ші, 6-шы, 1-ші аймақтан бағыттайды. 4-ші аймақтың шабуылдаушысы соққыны өз аймағынан не 3-ші аймақтан орындай алады. Ал 2-ші аймақтың шабуылдаушысы доп берушінің артынан және алдынан орындай алады.

Бұл жаттығуда шабуылдаушылар да өзара әрекет жасайды. Бұл жерде маңызды нәрсе шабуылдаушы доп берушінің де қозғалысын, шабуылдаушының да қозғалысын көзінен таса қылмауы керек. Мысалы, егер 2-ші аймақтың шабуылдаушысы соққы беруге шығушының алдына барса, онда 4-ші аймақтың ойыншысы жартылай көзделген доп берумен тордың шетінен шабуылдайды. Егер 4-ші аймақтың ойыншысы төмендете берілген соққы беру үшін доп берушіге қарай жылжыса, онда 2-ші аймақтың ойыншысы шығушының артынан шабуылдайды т.с.с.

Шығушы ойыншылардың өзара әрекеті үш шабуылдаушы аймақтарға (4,3,2) ұқсас болуы мүмкін. Мысалы, 4-ші аймақтағы ойыншы 3-ші аймаққа, ал 3-ші аймақтағы ойыншы 4-ке қиылыса өтеді. Бұндай да бірінші болып соққыны түменнен беруді орындайтын немесе қарсыластық назарын үзіне аударатын ойыншы үтеді (аталған жағдайда 4-ші аймақтың ойыншысы).

5. 3-ші және 2-ші аймақтың шабуылдаушылары үз аймақтарында соққыны орындай алады және басқа аймақтарға жылжи алады. Мұндай жағдайда кейде екі шабуылдаушы да соққыны бір аймақтан орындайтын жағдайлар болады. Бұл шабуылдаушы мен шығушының әрекетінің айқын болуын талап етеді. Осылайша 3-ші аймақтың ойыншысы соққыны түменнен доп берумен шығушының алдына барады. Ал 2-ші аймақтың ойыншысы сол аймаққа (3-ші аймақ) орташа доп үткізумен шабуылдайды.

Мынадай нұсқаның болуы да мүмкін, ойыншылардың екеуі де серіктесінің аймағында шабуылдайды: 3-ші аймақтың шабуылдаушысы 2-ші аймақта ойнайды және керісінше. Мұндай жаттығуларды алаңның тек бір жағында ғана орындайды.

4,3,2- ші аймақтарда 2-3 шабуылдаушыдан орналасуына болады. Соққы орындаған ойыншы кез-келген колоннаның соңына кетеді. Шабуылдаушылар соққыны үз аймақтарында да және әріптестерінің аймағына үте отырып орындай алады. Бастама күбінесе тез жылжумен

соққыны түменнен доп беруден тұратын тәсілдік комбинацияны бастайтын ойыншыдан басталады.

Бұл күп жағдайда тордың ортасында орындалады. Шығушы ойыншыға бірінші доп беруді артқы сызықтың кез-келген аймағынан орындауға болады. Ал допты ол жаққа қарсы жақтан да бағыттауы мүмкін. Бұның бәрі ойын шартына жақындатады. Шабуылдаушылар мен ойыншылардың (6-шы және 5-ші аймақтан доп беру үшін шыққан) өзара әрекет ету жаттығулары ұқсас.

6. Соққыға және лақтыруға бірінші доп берудегі ойыншылардың өзара әрекеті. Ойыншылар добымен алаңның ортасына орналасады, 2-ші ойыншы допсыз 4-ші аймақтағы шабуылдау сызығына орналасады. 6-шы аймақтан ойыншылар допты соққыға 4-ші аймаққа береді, ол жақтан шабуылдаушы соққы орындалады. Допты соққыға бергеннен соң 6-шы аймақтағы ойыншы 5-ші аймаққа кетеді. Соққы орындаған ойыншы допты алып, 6-шы аймақтағы колоннаның артына тұрады. Бұл жаттығулардың басқа нұсқасын қолданып, бірден соққыға доп берушілер мен шабуылдаушыларды басқа аймақтарға орналастырып, олардың өзара әрекетін жетілдіреді.

7. Ойыншылар доптарымен 3-ші аймаққа орналасады, ал допсыз ойыншылар 2-ші аймаққа тұрады. 3-ші аймақтағы ойыншы 2-ші аймаққа соққыға доп беруді орындайды. Ол допты оған лақтырады. 3-ші аймақтағы ойыншы соққыны жүзеге асырады.

Бұл жаттығуда міндетті түрде күңіл бүлетін нәрсе, 2-ші аймақтағы ойыншы доп беруді секіріп емес, доп лақтыруды, яғни шабуылдаушы соққыны елестететіндей болуы керек. Лақтыруды бүйірден не, торға бетімен қарап орындауға болады. Ол түменнен болуы тиіс. Бұл жаттығуда орын ауыстыру әртүрлі болуы мүмкін. Кейбір жағдайларда соққыны не лақтыруды орындағаннан соң ойыншылар колоннаның аяғына кетеді. Осылайша, кейбір ойыншылар лақтыруды орындаса, енді біреулер соққы орындайды. Басқа жағдайларда олар басқа колоннаның аяғына жылжиды.

Бұл жаттығудың келесі нұсқасында 2-ші аймақтың ойыншысы басынан асыра лақтыру жасайды. Сол жаққа қарай соққы беру үшін 3-ші аймақтың ойыншысы жылжиды. Лақтыруды орындайтын ойыншы үз әрекетінде 3-ші аймақтың шабуылдаушысының жылжу бағытын тұспалдауы қажет.

Соққыға доп беру 3-ші аймақтан 4-шіге, ал 4-шіден 3-шіге орындалғанда ойыншыларды 4-ші және 3-ші аймаққа орналастыра отырып олардың арасындағы өзара әрекетті жаттығуда жетілдіреді.

Ойыншылардың шабуылдаудағы өзара әрекетін ойын шартына жақындастыру үшін, жаттығуға енжар және белсенді тосқауыл қоюды енгізу қажет. Бұл шабуылдаушы мен доп берушінің жоғарғы жеке дара шеберлілігін, олардың өзара әрекетінің дәлдігін талап етеді.

Ең қиын жаттығу әрине тосқауылды белсенді қойып орындау болып табылады. Мұнда тосқауыл қоюшыларға толық іс-әрекет еркіндігі беріледі, ал шабуылдаушылар мен доп берушілердің міндеті оларды алдап соғудан тұрады.

7.2.8. Алғашқы доп берудегі ойыншылардың өзара әрекеті

Ойын шартына мүмкіндігінше күп жақындата түсу үшін шабуылдауда өзара әрекетті жетілдіруге бағытталған жаттығуларға қарсылас жақтан ұшып келе жатқан допты қабылдайтын ойыншыларды енгізеді. Алғашқыда оны қарсы беттен екі қолмен жай лақтырады, содан соң допты ойынға қосуды орындайды.

Доп беруді қабылдауда ойыншылардың нақты жетілген өзара әрекетінсіз команданың шабуылдаушы әрекеттері мәнсіз. Доп беруші мен доп қабылдаушы ойыншылардың өзара әрекеті мен доп қабылдаушы ойыншылардың өзара әрекетін ажырата білу керек.

өзара әрекеттің барлық түрлерін команда таңдаған шабуылдау жүйесіне қатысты жетілдіреді. Қабылдауда өзара әрекетті жетілдіре отырып, доп беруші мен шабуылдаушы ойыншылардың өзара әрекетін үйренуге болады. Бұл үшін қабылдауды және соққыға екінші доп беруді орындағаннан кейін шабуылдаушылар кейде жылжуды, тіпті секіруді белгілейді.

Бұл жаттығулардың күпшілігін алаңның екі жағында да бір уақытта орындауға болады.

7.2.9. Шабуылдауда командалық тәсілдік іс-әрекеттер

Шабуылдауда командалық тәсілдік іс әрекеттерді топтық әрекеттердегідей кезекті орындайды:

- алдыңғы сызық ойыншысы арқылы;
- артқы сызықтың шығушы ойыншысы арқылы.

Кейінірек, ең күрделі тәсіл ретінде, алдыңғы сызықтан бірінші доп беруден және лақтыруды орындаушы ойыншы арқылы ойын жүргізу тәсілін меңгереді.

Ойынды жүргізудің бұл жүйелері мен әдістерін қарапайымдатылған шартта меңгереді, ал ойында және ойынға жақындатылған жағдайда жетілдіреді.

1. Команданың 6 ойыншысы ойынға қосылған допты қабылдау үшін орналасады, ал 3-ші аймақтағы ойыншы тордың қасында екінші доп беруді орындау үшін тұрады. Бес ойыншының біреуі допты 3-ші аймаққа бағыттайды, ал соққыға доп беретін ойыншы 4-ші немесе 2-ші аймаққа бағыттайды.
2. Ойынға қосылған допты қабылдау үшін ойыншылар орналасады. 2-ші аймақтың ойыншысы екінші доп беруді орындауға дайындалады. Допты алаңның қарсы бетінен лақтырады. Бес ойыншының біреуі оны 2-ші аймаққа бағыттайды, ал ол соққы жасауға допты 3-ші немесе 4-ші аймаққа бағыттайды.
3. Ойыншылар допты қабылдау үшін орналасады. 1-ші аймақтағы ойыншы екінші доп беруді орындауға шығады. Қарсы жақтан алаңның кез келген аймағына соғу күтіледі. Қабылданған допты алдыңғы сызықтың кез келген ойыншысына доп соғуға бағыттайды.
4. Ойыншылар допты қабылдау және соққыға алғашқы берілген допты шабуылдау үшін орналасады. Допты қарсы беттен кез келген ойыншыға

лақтырады. Қабылдаушы алдыңғы сызықтағы кез келген ойыншыға допты соққы жасауға береді.

Одан әрі бұл жаттығулар тосқауыл қоюшылардың енжар және белсенді қарсыласы мен алаңдағы қоғаныс әрекетімен орындайды.

Схеманы және командалық әрекетті дұрыс орнату үшін бұл жаттығуларды көбіне тек қарсы бетке қағып жіберумен допты біреуге беруді және бірнеше қайталаудан соң ойыншылардың ауысуымен орындалады.

Қарсы беттен допты жаттықтырушы қайтарады немесе жаттығуды басқа топ қайталайды. Жаттығуды бір мезгілде екі доппен орындауға болады, ал өзара әрекетті барлық алты қойылымда шыңдау қажет.

8. Қорғаныста жеке, топтық және командалық әрекеттер тәсілін үйрену және оны жетілдіру

8.1. Тосқауыл қою тәсілі

Жаттығуды жүргізу әдісі келесідегідей:

1. Шабуылдаушының әрекетіне тәуелді тосқауыл қою. Ойыншылар жұппен алаңның әртүрлі бетіне орналасады. Шабуылдаушы сызықтан бір ойыншы шабуылдаушы соққыны елестетеді. Ал оның серігі шабуылдаушының қимылына қарап тосқауыл қояды, яғни доптың бағытын дәл табуға тырысады. Тосқауыл қоюшы соққының бағытын шабуылдаушының келесідегідей қимылдарынан анықтауы керек: жүгірудің бағытынан, соққы берудің алдында ойыншының дене орналасуынан, қол қозғалысының бағытынан, білектің қорытынды қозғалысынан. Бұл жаттығулар тура сол сияқты доптен жаттығуға дайындық болып табылады.
Ойыншылар бірнеше рет қайталаудан соң орындарын ауыстыра алады (10-15).
2. Ойыншы өз лақтыруымен шабуылдаушы соққы жасайды немесе алдайды. Тосқауыл қоюшы шабуылдаушының қозғалысын дұрыс тауып және өзін-өзі сақтандыруды орындай отырып тосқауыл қояды.
3. Тосқауыл қоюшының әрекеті 3-ші аймақта орналасқан доп берушінің әрекетіне байланысты, ал шабуылдаушылар 4-ші және 2-ші аймақта болады. Тосқауыл қоюшы доп берушінің қозғалысына қарап екінші доп берудің бағытын дұрыс табуы қажет және соған сәйкес сол аймаққа жылжып тосқауыл қояды.
4. Доп беруші ойыншы 2 және 3-ші аймақтың ортасына орналасады. Шабуылдаушылар 3 және 4-ші аймақта тұрады, тосқауыл қоюшы – алаңның қарсы бетіне тұрады. 3-ші аймақтағы ойыншы төменнен соққы беруді орындайды, ал 4-ші аймақтағы ойыншы жартылай атылып шыққан (**полупострельный**) соққы орындайды. Тосқауыл қоюшы доп беруші мен 3-ші аймақтағы шабуылдаушының қозғалысына қарап, қай аймаққа соққы берілетінін анықтауы қажет. Оның жүгіру қарқыны мен жылдамдығына қарап, төмендетілген доп беруден соққы жасай ма соны білуі қажет. Әрине доп беруші ойыншының жүрісін де ескеру керек.

8.2. Шабуылдаушы соққыларды қабылдау тәсілі

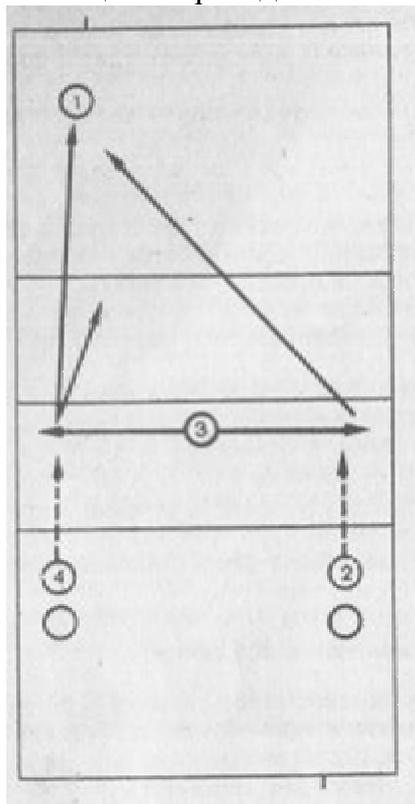
Қорғануда табысты ойын көрсету үшін ең алдымен қарсылас қай аймақтан шабуылдаушы соққы беретінін дұрыс таба білу қажет. Ойыншының әрі қарайғы қозғалысы әрбір нақты жағдайдағы оның міндеттерімен анықталады.

1. Шабуылдаушының әрекетіне байланысты қорғаушының әрекеті. Ойыншылар жұппен алаңның әртүрлі бетіне орналасады. Тордың жанында тұрған (4,3,2) ойыншылар қарсы бетте тұрған (1,6,5) қорғаушыға қарай өз лақтыруымен соққы береді. Қорғаушы допты қабылдап, шабуылдау аймағына допты бағыттайды. Допты қабылдау тәсілін өз бетінше таңдайды. Жаттығушылар допты 10-15 мәрте қабылдаған соң және әрбір қабылдаудан кейін орын ауыстыра алады. Алаңда бір уақытта үш жұп жаттыға алады.

2. Шабуылдаушы соққыны тек қарсы тұрған қорғаушыға ғана бағыттамай, алдын ала анықтайтын басқа аймаққа да жібере алады. Мысалы, 4-ші аймақтың шабуылдаушысы 6-шы аймақтың қорғаушысына соққыны бағыттайды, 3-шідегі шабуылдаушы 5-ке, 2-шідегі – 1-ші аймақтағы ойыншыға бағыттайды. Басқа нұсқалары болуы да мүмкін. Бірнеше рет қайталағаннан соң қорғаушылар орындарын ауыстырады. Содан соң артқы сызық ойыншылар ауысады. Бұл жаттығу қорғаушыларда әртүрлі аймақта қорғанып, әртүрлі аймақтан шабуылды қабылдай білуге тәрбиелейді. Шабуылдаушылар орындарын ауыстырып, кез келген аймақтан соққы орындай алады.

3. Ойыншылардың орналасуы сол қалпы, бірақ шабуылдаушы лақтыруымен соққыны артқы сызыққа бағыттайды немесе алдауыш соққыны шабуылдау аймағына бағыттайды. Қорғаушы шабуылдаушының қозғалысын дұрыс болжап, соған байланысты соққыны үз аймағында қабылдап немесе алдауыш соққыны қабылдау үшін алдыға шығады. Жаттығу ойыншылардың күшті соққыларды қабылдаудан алдамшы соққыларды тез қабылдауға үтуін дамытады.

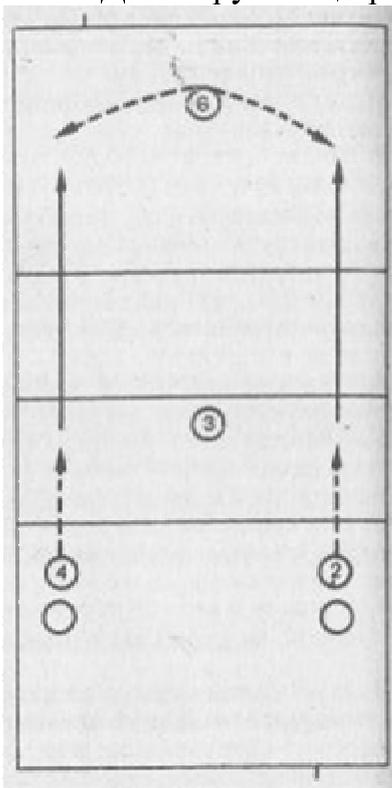
4. Соққының қай аймақтан орындалатынына байланысты қорғаушының



әрекеті (59-сурет).

Доп беруші 3-ші аймақта, шабуылдаушы 4-ші және 2-ші аймаққа, қорғаушы 1-ші аймақта алаңның қарсы бетіне орналасады. 4-ші аймақтың шабуылдаушысы соққыны 1-ші аймаққа немесе алдамшы соққыны 2-ші аймаққа бағыттайды. 2-ші аймақтың шабуылдаушысы 2-ші мен 1-ші аймақтың ортасына соққы бағыттайды. Қорғаушы шабуылдаушы не алдамшы соққыны қабылдайды. Оның тәсілдік әрекеті шабуылдаушылардың қайсысы соққы орындайтынын және оған бетімен бұрылатынын қаншалықты өз уақытында анықтайтындығына тәуелді.

5. Доп берушінің әрекетіне байланысты қорғаушының әрекеті (60-сурет).



Ойыншылар алдыңғы жаттығудағыдай орналасады. Тек қорғаушы 6-шы аймақта болады. 4-ші аймақтың шабуылдаушысы 1-ші аймаққа соққы орындайды, ал 2-ші аймақтың шабуылдаушысы 5-ші аймаққа жібереді. Қорғаушы доп берудің бағытына қарай 1-ші не 5-ші аймаққа соққыны қабылдау үшін жылжиды.

Қорғаныста ойын тәсілін жетілдірудің белгілі бір кезеңінде шабуылдаушылар алдап соғушылардың ролін орындайды, тікелей тапсырма бойынша соққылар жүзеге асады немесе белгілі бір аймақтарға алдамшы соққылар жасалады. Әрі қарағы жағдайда оларға толық іс-әрекет еркіндігі беріледі, бұл жаттығуды орындауды ойын шарттарына жақындатады.

8.3. Тосқауыл қоюшылардың өзара әрекеттері

1.Тосқауыл қоюшылардың өзара біріккен әрекеті. үш тосқауыл қоюшы 4, 3, 2-ші аймаққа орналасады. Ортадағы тосқауыл қоюшы кезекпен бүйір сызығынан 1м орналасқан 2-ші және 4-ші аймақтың ойыншыларына екі реттік тосқауыл қою үшін жылжиды.

Жаттығуды 10-15 мәрте қайталағаннан соң ойыншылар орындарын ауыстырады. Оны тордың екі жағынан да бір уақытта орындауға болады. 3-ші аймақтың тосқауылшысы тордың бойымен барынша жылдамдықта жылжуы керек. Тосқауылшылардың бірдей секіруі мен қолды қоюдың дәлдігіне көңіл аударған жөн.

2.Жұппен тор бойымен қозғалып, ойыншылар 4, 3, 2-ші аймақтарда қосақталған тосқауыл қояды. Бұл жаттығуды 4-ші аймақтан ойыншылар оңға жылжыған жағдайда және 2-ші аймақтан ойыншылар солға жылжығанда орындайды.

1. үш тосқауылшы 4,3,2-ші аймақтарға орналасады. Жаттығуды келесідей тәртіппен орындайды:

- шеткі тосқауылшылар ортаға жылжып үш реттік тосқауыл қояды;
- 3-ші және 2-ші аймақтың тосқауылшылары оңға жылжып 2-ші аймақта қосақталған тосқауыл қояды, ал 4-ші аймақтың тосқауылшысы өз аймағына жылжып жалғыз тосқауылды орындайды;
- бұдан соң бір-біріне қарсы жүріп, ойыншылар 3-ші аймақта үштік тосқауыл қояды;
- одан әрі 4-ші және 3-ші аймақтың тосқауылшылары солға жылжып қосақталған тосқауыл қояды, ал 2-ші аймақтың тосқауылшысы өз аймағында жалғыз тосқауыл қояды.

Жаттығуды тордың екі бетінен бір уақытта орындайды. Бірнеше мәрте қайталаудан соң ойыншылар орындарын ауыстырады.

2. Екі тосқауылдаушы 2-ші және 3-ші аймақтарға орналасады. Шабуылдаушы соққыны 4-шіден тек қана 6-шы аймаққа орындайды. Бұл жаттығуда назар аударатын нәрсе, қалыпты жағдайда тосқауылдаушылар өз аймақтарында болулары тиіс: 2-ші аймақтың ойыншысы бүйір сызығынан 1м қашықтықта, ал 3-ші аймақтың ойыншысы тордың ортасында. Тосқауылшылардың міндеті дер кезінде жылжып, тосқауыл қоятын жер мен секіру сәтін анықтау. Секіру орнын таңдауда шешуші мәнді берілген доптың тордың шетіне, не оның ортасына жақын бағытталғанын білу алады. Секіру сәтін анықтау үшін тосқауыл жасаушылар доп беру биіктігін, оның тордан алшақтығын, шабуылдаушының жүгіру қарқынын және соққы беру сәтін ескеруі тиіс.

5. Тосқауыл қоюшылар 4, 3, 2-ші аймақта орналасады. Алаңның қары бетінен алдыңғы сызық ойыншысының екінші доп беруінен 4-ші және 2-ші аймақтан соққылар кезектеседі. Тосқауыл қоюшының міндеті бұл қосақталған тосқауыл қоюмен соққының бағытын жабу.

Доп берушінің әрекетінен олар жылжу бағытын анықтаулары тиіс. Бұл жаттығуда тосқауыл қоюды ұйымдастыру ролін 3-ші аймақтың ойыншысы (орталық) немесе 2-ші және 4-ші аймақтың ойыншылары (шеткі) атқарады. Негізгі тосқауыл қоюшының міндетіне орын мен секіру сәтін анықтау, сондай-ақ тосқауылмен жабу күзделетін аймақты анықтау кіреді.

6. Тосқауылдаушылар 4, 3, 2-ші аймаққа орналасады. Алаңның қарсы бетінен шығатын ойыншының екінші доп беруінен 4, 3-ші немесе 2-ші аймақтан соққы орындалады. Тосқауылдаушылар кез келген аймақтан соққыны топтық тосқауылмен жауып қалуы тиіс.

Тордың шетінен берілген соққыларға қосақталған, ал 3-ші аймақтан жоғарылата берілген соққыға үштік тосқауыл қойылады. Бұл жаттығуды орындау шарттары ойынға өте жақын. Сондықтан да тосқауыл қоюшыларды іріктеу мен оларды осы немесе басқа аймақтарға орналастыру командадағы олардың орналасу ретін ескере отырып жүргізген дұрыс.

8.4. Қорғаушылардың өзара әрекеті

1. Қорғаушылар 1, 6, 5-ші аймақтарға орналасады. 3-ші аймақта тордың жанында доппен ойыншы (немесе жаттықтырушы) тұрады және кез келген қорғаушының жағына соққы орындайды. Ол допты қайтарады. Жаттығу соққыларды қабылдауда қорғаушылар арасындағы қарапайым өзара іс-әрекеттерді жолға қоюға мүмкіндік береді. Оны бірмезгілде алаңның екі жағында да орындауға болады.

Жаттығуды түрлендіруге болады соққы орындайтын ойыншы 2-ші немесе 4-ші аймақта орналасады, өзара әрекетке төртінші қорғаушыны, яғни тосқауыл қоюға қатыспайтын алдыңғы сызықтың ойыншысын енгізуге болады.

Бірнеше соққыдан кейін қорғаушылар орын ауыстырады. Қорғанысқа тосқауылға қатыспайтын 4-ші аймақтың ойыншысы қосылған кезде ерекше мәнді оның 5-ші аймақтағы қорғаушымен өзара әрекетіне аудару қажет. 4-ші аймақтың қорғаушысы шамамен шабуылдау сызығында орналасуы керек, бүйір сызықтың қасынан оның аймағына жасалған соққылар мен алдамшы соққыларды қабылдаған дұрыс.

2. Қорғаушылар 1, 6, 5-ші аймақтарға орналасады. Қарсы бетте 4 және 2-ші аймақта шабуылдаушылар, 3-ші аймақта доп берушілер орналасады. Шабуылдаушылар кезекпен артқы сызықтың кез келген аймағына соққы бағыттайды. Соққылар доп беру арқылы тордан 1,5-2м қашықтықта, жартылай күштен орындалады. Мысалы, 4-ші аймақтан соққы жасалғанда 1-ші аймақтың қорғаушылары бүйір сызығының бойымен алға жылжиды, 6-шы аймақтың қорғаушысы 1-ші аймаққа жақын оңға жылжиды, ал 5-ші аймақтың қорғаушылары диаганалмен келген соққыға қарсы алға шығады. Содан соң соққыларды кезек күтпей-ақ орындай береді. Қорғаушы мен сақтандырушының функциясын орындауға ойыншыларды дайындау үшін шабуылдаушылар соққыларды алдамшы соққылармен кезектестіріп отырады.

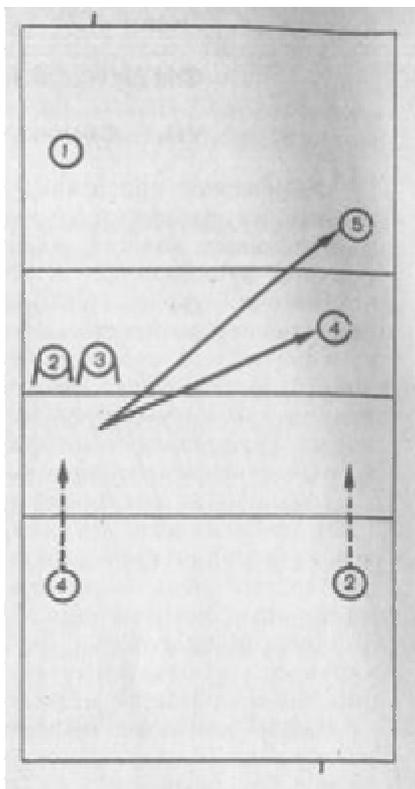
8.5. Тосқауыл қоюшылар мен қорғаушылардың өзара әрекеті

Қорғаушылар 5-ші және 1-ші аймақтарға орналасады, ал тосқауылшылар 4-ші және 3-ші аймаққа орналасады. Алаңның қарсы бетіндегі 2-ші аймақтан 1-ші немесе 5-ші аймаққа шабуылдаушы соққы береді. Қорғаушылар соққының қайсысына бағыталғанын білуі қажет, сосын әрине қабылдауды тиіс. 3-ші аймақтағы тосқауылшы 4-ші аймақтағы тосқауылшының жанына алдын ала бармауы керек. Әр кезде ол жаққа өз жағынан жылжуы керек.

8.6. Қорғаушылар мен сақтандырушылардың тосқауыл қоюшылармен өзара әрекеті

1. 4-ші және 2-ші аймақтың шабуылдаушылары 1, 5, 2, 4 аймақтарға соққы бере алады. Тосқауыл қоюшылар 6-шы аймақты жабады. 4-ші аймақтан

жасалған соққыда 1-ші аймақтың қорғаушысы бүйір сызығының бойымен біршама алға жылжиды. 5-ші аймақтың қорғаушысы тосқауылдан шығады, ал тосқауылға қатыспайтын 4-ші аймақтың ойыншысы соққыны қабылдау үшін сақтандыруға дайындала отырып, тордан алшақтайды (61-сурет).



Шабуылдау мен қорғану тәсілдері қатар жетілдірілетін аралас деп аталатын жаттығулардың бірнеше түрі бар. Волейболда кез келген жағдайда қорғаудан шабуылға өту немесе шабуылдан қорғауға өту өте тез және байқаусыз өтеді. Аралас жаттығулардың құндылығы қорғау мен шабуылдауда өзара әрекетті жолға қоюмен қатар ойыншылардың бір әрекеттен екіншіге тез өте білу дағдысы жетілетіндігінде. Оларды орындау шарты ойынға барынша жақындастырылған. Аралас жаттығулардың бірнеше қатарын ағыммен, тоқтаусыз орындауға болады, бұл олардың қарқындылығын бірден жоғарылатады.

9. ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ДАЙЫНДЫҒЫ

9.1. Жалпы сипаттамасы.

Денешынықтыру дайындығы – ол ағзаның дамуына, қозғалыс сапасын жетілдіру мен қабілетін дамытуға, сондай-ақ ойын шығармашылығында берік функционалды базаны құруға бағытталған дайындықтың бір түрі.

Волейболшының денешынықтыруына жоғарғы деңгейде талаптың қойылуы келесі себептермен түсіндіріледі:

- волейболдың дамуының сапалы жаңа деңгейімен. Ол спортшылардың дене шынықтыруының жаңа деңгейін талап етеді (ережелердің өзгеруімен бірге ойынның ұзақтылығы мен олардың қарқындылығы ұлғайды, даму қарқыны мен шабуылды аяқтау кеңейді, команда тек ұзын бойлы ойыншылармен жасақталады және т.б).
- дайындық жүктемесінің жоғарылауымен.

Жасына, спортшылардың дайындығына, жаттықтырудың міндеті мен кезеңдеріне байланысты денешынықтыру дайындығы өзгереді, бірақ ол бастаушы ойыншыдан жоғарғы класс шеберіне дейін әрбір волейболшыға қажет. Спорттың квалификацияның өсуімен денешынықтыру даярлығының ролі еш түмендемейді. Дегенмен оның сипаты, қолданылатын құралдар мен тәсілдері өзгеріске ұшырайды.

Волейболшының денешынықтыру дайындығын арттыруға бағытталған Дайындықтың ең тиімді құралдары мен әдістерін таңдау жарыстық ойындардың талабына негізделген. Дұрыс жаттықтыру үшін ең алдымен нені жаттықтыратыныңды, содан соң қалай жаттығатыныңды білу керек. Календарлы ойыннан соң және ойын үстінде жүктемеге волейболшылардың ағзасының әсерін анықтай отырып спорт физиологиясының жалпы жағдайын білу қажет.

Бұлшық ет қызметі үшін энергия ауадағы оттегінің (аэробты өнімділік), оның көмегінсіз (анаэробты өнімділік) пайда болады.

Анаэробты өнімділік энергиямен камтамасыздандырудың реакциясының екі типін қосады:

- жылдам, ол бұлшық ет қызметін жеткілікті жоғарғы деңгейде 5-10с ұстай алады.
- баяу, бірақ қуатты, ол энергиямен камсыздандырудың жылдам типі таусылғаннан кейін жұмысқа қосылады; оның жоғарғы қарқындылығы жұмыстың алғашқы минуттарында байқалады.

Аэробты процестің көрінісі болып жүктемені орындау кезінде оттегіні тұтыну және жүрек соғудың жиілігі күрсеткіші табылады (ЧСС); анаэробты өнімділіктің маңызды көрсеткіші болып оттегі жетіспеуі (**кислородный долг**) жатады. Ол интенсивті жүктемені орындау кезінде жиналады және қалыпты жұмыс кезінде ең бастысы демалыс кезеңінде жойылады. Оттегінің жетіспеуі жоғарылаған сайын, жұмыс атқару қиындайды.

Аэробты өнімділік (немесе жұмысқа қабілеттілік) қалыпты интенсивті жаттығуларда өте маңызды, ал анаэробты қарқындылық жоғары қысқа мерзімді жаттығуларда және төзімділікке арналған жаттығуларда маңызды.

9.2. Күнгізбелік ойынның сипаттамасы

Қазіргі волейбол – спортшылардың жоғарғы қимыл белсенділігімен сипатталатын атлетикалық ойын. Тәсілдік қисындастырулардың көпшілігі жылдам жылжуға негізделген, ол тездету мен жылдамдық төзімділігінің дамуының жоғарғы деңгейін талап етеді. Ойын тәсілдерінің тиімді орындалуы секіру, секіру төзімділігінің және шапшаңдығының дамуына тәуелді.

Техникалық тәсілдерді тірексіз жағдайда орындау шапшаңдық пен иілгіштік күрсетпей орындау мүмкін емес. ұзақ уақыт ағымында жоғарғы белсенділіктің сақталуы (бір ойында 2-3, 5 сағат) энергия құрылу процесінің ықпал ету дәрежесінен едәуір артады және жүрек-қантамыр, орталық нерв және демалу жүйесінің жұмысына жоғарғы талап қойылады.

Ойынның уақытша құрылымы кейбір волейболшылардың қозғалыс қызметінің кейбір сандық көрсеткіші 3 және 4-ші кестеде күрсетілген.

Біз күргендей, спортшылардың ойын белсенділігін сипаттайтын мәліметтер, айтарлықтай кең уақыт интервалында ауытқиды. Қызметтің мұндай түрі (жұмыс – демалыс, жұмыс – демалыс т.с.с) ағзаны оттегімен қамтамасыздандырудың барабарсыздығымен өтеді. Бұл энергиямен қамтамасыз етудің анаэробты механизмдеріне үлкен талап қояды.

10с созылатын белсенді ойын шығармашылығында, энергиямен қамтамасыз етуде басты ролді алақатты анаэробты механизм атқарады. 50с созылатын допты соғуда басты рольді анаэробты гликолитті процесс ойнайды. Белсенді фазалар қысқа демалыс үзілісімен ауысып отыратындықтан, ойын барысында аэробты процестерді белсендендіру үшін жағдайлар құрылады. Ол ойынның енжар фазасында тез қалпына келуді қамтамасыз етеді.

Ойыншының шабуылдаушы сызық пен артқы сызықта тұру уақыты бір эпизодта, сондай-ақ бүкіл партия ағымында бірдей. Бірақ көрсеткіштері әртүрлі. Бұл жерде ойыншының қозғалыс әрекеті мен функциясын орындаудың тікелей байланысы бақыланады. Бұл жағдайды жаттықтыру кезінде ескеру керек.

Жүрек соғуының жиілігі біршама кеңейтілген шекте ауытқиды, бұл ойын кезінде ойыншылардың қозғалыс қызметінің өзгермелі сипатын аңғартады. Ойыншы шабуылдау сызығында тұрған мезетте көп жағдайда қан тамырларының соғуы жоғарылайды (200 қағыс/мин жоғары).

Байланысшының да жүрек соғу жиілігінің динамикасы шабуылдаушының жүрек соғу жиілігінің динамикасынан өзгешілігі жоқ, бұл әртүрлі ойын бөлігінде волейболшыларға қойылатын талаптың бірдей екенін көрсетеді. Ойын қызметі өзінің сипаттамасы бойынша интервалды жаттығудың режиміне әлдеқайда жақын.

Ойын барысында волейболшының жоғарғы жұмыс қабілетін ұстап тұру үшін және барлық әдістік, тәсілдік құралдарды табысты жүзеге асыру үшін, ол жоғары дамыған функционалды мүмкіндіктерге ие болуы тиіс (5 кесте).

Бұл қабілеттердің жоспарлы және рационалды дамуы спортшылардың дайындығын жетілдірудің негізгі міндеттерінің бірі.

Команданы жарысқа дайындаудың жалпы жүйесінде едәуір үлесті – оқу жаттығу ойындары алады (6 кесте).

Біз байқағандай, ойындардың ойыншылардың функционалды мүмкіндігін жетілдіру үшін тиімділігі аз.

Ойынның сандық және сапалық сипатын біле отырып, дайындықтың құралы мен әдісін дәл таңдап, сипаты бойынша жарыс қызметіне жақын жаттығудың мүлшерін анықтауға болады.

9.3. Жалпы денешынықтыру дайындығы.

Денешынықтыру дайындығын жалпы және арнайы деп бөледі. Волейболшының жалпы денешынықтыру дайындығының негізгі міндеті ағзаның жұмысқа қабілетін көтеру болып табылады.

Бұл үшін жалпы дамытушы жаттығулар мен спорттың басқа түрлерінің жаттығуларын кеңінен пайдаланады (ауыр атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, жеңіл атлетика және т.б.). Мұндай құралдарды таңдау кездейсоқтық емес. Олар жалпылама әсер етеді, қан-тамырлар жүйесін бекіте, демалу мүшелерінің мүмкіндіктерін жақсарта, ағзадағы зат алмасуды жоғарылата отырып барлық мүшелер мен жүйелерді белсенді жұмыс істетеді, Бұл жаттығуларды жаттықтырудың ықпалына тәуелді олар белгілі бір физикалық қасиетін дамытуға арналады. Бірақ волейболшылардың физикалық қасиетін жалпы емес, ойын ерекшелігін ескере отырып тәрбиелеу керек.

9.4. Күшті дамыту

Спортшының күші - бұл оның сыртқы қарсыласуды жеңу қабілеті немесе оған бұлшық ет күшімен қарыласу қабілеті. Бұлшық ет күші едәуір деңгейде қозғалыстың жылдамдығын анықтайды және төзімділік пен шапшаңдықтың көрінуіне мүмкіндік береді.

Волейболда күштің көп көрінетін жері – соққы беру қозғалысында (допты ойынға қосқанда және шабуылдаушы соққыларда), тосқауылға және шабуылдаушы соққы үшін секіруде, тастауда, жылжуда, құлауда. Күшті дамытуға ауырлатылған әр түрлі жаттығулар пайдаланады, өз салмағын жеңе білу, серігімен, волейболға тән ауырлатылған арнайы жаттығулар.

Күшті дамытуға арналған жаттығулар

Ауыратылған жаттығулар: (упражнения с отягощением)

- 1) 25-35 кг салмақтағы штангіні көтеру;
- 2) 15-20 кг салмақтағы штангіні жұлқу;
- 3) 15-20 кг салмақтағы штангілермен еңкею;
- 4) 30-50кг салмақтағы штангіні иығына салып отыру;
- 5) ауыр заттарды лақтыру (тас, кір тасы, ядро, үрмелі доп);
- 6) 16-24 кг салмақтағы гирмен жаттығу;
- 7) штангіге арналған **блиналармен** жаттығу (алға қисаю, бүйірге, қолды айналдыру).

Ауырлатылған жаттығуды алдымен баяу қарқынмен жасап үйрену керек, содан соң ғана барынша жылдам, тез жасайды. Қосымша жүгі бар секіру ауылықсыз секіруге қарағанда әлдеқайда тиімді.

өз салмағын игеруге арналған жаттығулар:

1. Саусаққа тіреліп, етпетінен күтеріліп тұру (отжимание).
2. Тіреуіштен қолмен және аяқпен итерілу етбетінен жата.
3. Отырып қолмен, аяқпен жылжу.
4. Жатып қолмен қозғалу (аяқтың көмегінсіз).

5. Секірмелі жаттығулар (бір аяқта секіру, қос аяқпен бір орнында не жүгіріп ұзындыққа, биіктікке секіру және т.б.).

Көрсетілген жаттығуларды орындау ұзақтығы шаршағанша, ал саны оқу жаттығулар міндетімен анықталады. Демалу интервалы әрбір спортшының жаңа серияны бастау дайындығына дейін.

Серіктеспен орындалатын жаттығулар:

1. Серігін жүгіріп көтеріп апару.
2. Серіктесін иығына отырғызып, отырып тұру.
3. Қарсыласу жаттығулары – әртүрлі бастапқы қалыптан қолды ұстап қалу.
4. Тартысу, иілу, күресу (2-3 мин).

Волейболды сипаттағы ауырлатылған жаттығулар:

1. Шабуылдаушы соққыны елестету және жаттықтыру жилетіне тосқауыл қою;
2. Шабуылдаушы соққының құрылысын сақтай отырып, тас лақтыру;
3. Үрмелі доптарды (1-3 кг салмақтағы) тордан лақтыру.
4. Тосқауыл қоюға арналған қондырғыда шабуылдаушы соққыда қозғалысты елестету.

Волейболды сипаттағы ауырлатылған жаттығуларды жасағанда көңілді техниканы сақтауға, ал ауырлықсыз жаттығу орындағанда оны жетілдіруге көңіл бөлу керек.

Күш беретін жаттығуларды, денені босататын жаттығулармен кезектестіріп отыру қажет. Бұлшық еттің барлығы қатысатын тым ауыр заттармен жаттығуды бір-екі күн үзіліспен орындаған дұрыс, ал ауырлығы аз жаттығуды күн сайын қолданған жөн.

Күшті дамыту үшін келесі негізгі әдістер қолданылады:

1. «Бастартпайынша» әдісі - максималды салмақтан 50-70% құрайтын, спортшы оны шаршағанша көтеретін көпреттік, ауырлатылған жаттығулардың салыстырмалы баяу орындалуы. Оны.
2. үлкен жігерлену әдісі – спортшы күтере алатындай максималды салмақтан 80-90% құрайтын, ауырлатылған жаттығудың күпреттік орындалуы. Мысалы, волейболшы иығына 100 кг ауырлықтағы затты қойып тұрып отыра алады. 100 кг 50% - 50 кг. Мұндай салмақпен ол шаршағанынша отырып тұра алады. Жаттығулар арасындағы үзіліс 4-6 мин. Бір сабақтағы жаттығудың саны 5-8 мәрте.
3. Қайталау әдісі – шектеусіз қарсылықты шектеулі жылдамдықпен бірнеше рет жеңу. Мөлшері: қайталау саны 20-30 рет, демалыс интервалы 2-4 мин, 6-8 қайталау. Мысалы: 15-20 кг салмақтағы штангіні жұлқу (**рывок**).
4. Айналдыра жаттықтыру әдісіне белгілі бір жаттықтыру ықпалындағы жаттығуларды орындайтын «бекеттерді» кезекті өту тән. Бағытына қарай шеңберлі жаттығу күшті, жылдамдық-күшті, техникалық дайындықпен үйлесімді жылдамдық-күшті бола алады. Мысалы, 1-ші «бекетте» - иық белдеуінің бұлшық етін дамыту, 2-шісінде – арқа және дене бұлшық еті, 3-шіде – аяқ бұлшық еті.

Күш дамытатын жаттығуларды босаңсу жаттығуларымен кезектестіру қажет. үлкен ауырлатылған жаттығуларды екі-үш күн үзіліспен жасаған жөн.

9.5. Жылдамдықты дамыту

Жылдамдық қозғалысты жылдам орындау қабілеттілігі ретінде волейболда, допты ойынға қосуда, шабуылда, сақтандыруда, тосқауыл қоюда жылжуда күп күрінеді. Ол белгілі бір мұшерде бұлшық ет күшіне тәуелді болады, міне сондықтан бұл екі қасиетті қатар тәрбиелейді.

Егер бұлшық ет алдын ала оңтайлы созылған болса, онда ол тез және үлкен күшпен жиырылады. Сондықтан көңілді бұлшық еттің икемділігін жақсартуға бөлу керек. Буындардың жылжымалығына және бұлшық еттің созылу қабілетіне үлкен мән беру керек.

Сол сияқты денені босата білу де, яғни қозғалысты артық қысымсыз, бірақ максималды жігермен орындау да маңызды.

Жылдамдықты тәрбиелеу үшін спорттың басқа түрлерінен қозғалыспен қимылдарды меңгеру белгілі бір мәнге ие. Мысалы, қысқа қашықтықта жүгіру, кішірейтілген алаңда футбол, баскетбол ойнау старттар, жүгіру элементімен жылжымалы ойындар ойнау. Жаттығулардың барлығын жоғарғы қарқынмен орындау керек. Бір серияны орындаудың ұзақтығы 10-20с, ал серия саны орындау жылдамдығы түскенше. Демалыс үзілісі әдетте 1-1,5 минутқа дейін.

Жылдамдықты тәрбиелейтін жаттығуларды, қатты шаршағанда орындауға болмайды, басқаша айтқанда қозғалыс координациясы бұзылып, оларды тез орындау қабілеті жоғалады. Сондықтан оларды дайындықтың бірінші жартысына енгізу ұсынылады және үлкен емес көлемде.

Жылдамдықты дамыту үшін келесі жаттықтыру әдістері ұсынылады:

1. Ойын және жарыстық сайыс шартымен жаттығуларды жылдам қозғалыспен және жылдам жылжумен орындау. Бұл әдістің тиімділігі жаттығуды топпен орындағанда артады.
2. Ауыспалы – жоғарғы қарқынды және аз қарқынды қозғалыстарды ырғақты кезектестіру.
3. Қайталама – 10-15 с ағымында максималды жылдамдықпен жаттығуды қайталап орындау. Қайталаулар арасындағы демалыс интервалы 1 минутқа дейін.

9.6. Төзімділікті дамыту

Төзімділік – бұл ағзаның шаршауға қарсы тұра білуі, немесе ұзақ уақыт бойы қозғалыс әрекетінде оның тиімділігін төмендетпей болу қабілеті. Волейбол ойыны ойынды тиімді жүргізу үшін денешынықтырудың ең маңызды қасиеттерінің бірі ретінде төзімділікке жоғарғы талаптар қойылады.

Түзімділіктің өлшемі болып спортшы берілген қарқындылықты ұстап тұруға қабілетті уақыт табылады.

Төзімділіктің даму деңгейі ең алдымен қан тамырлардың, демалу, нерв жүйесінің, зат алмасу процесінің функционалды мүмкіндігімен анықталады. Сондықтан жалпы төзімділікке тәрбиелеу ең алдымен жүрек өнімділігінің жоғарылауы мен сыртқы демалу жүйесімен көрініс табады.

Бұл қасиетті тәрбиелеуде бұлшық ет тобы көп қатысатын жаттығулар тиімді. Бұларға мыналар жатады – кроссты жүгіру, жүзу, ескек есу, велосипед тебу, шаңғы жарыс, спорт ойындары, арнайы және негізгі волейбол жаттығулары.

Төзімділікті дамыту үшін келесі әдістер ұсынылады:

1. Бір қалыпты жаттықтыру әдісі. Бұл ұзақты жүктеме салыстырмалы, бірқалыпты режимде, жүрек соғуының 150сок/мин жиілігінде беріледі. Жұмыстың мұндай формасына кроссты жүгіруді, шаңғымен жүгіруді, жүзуді ұсынуға болады.
2. Қайталама – ауыспалы жаттықтыру әдісі. Ол жаттығуды орындау жылдамдығы оттегі жетіспегенше көбею жағына жоспарлы өзгертумен сипатталады. Қарқындылық көтерілгенге дейін жаттығуды 140-160сок/мин, содан соң 180-у сок/мин жүрек соғуымен орындайды. Мысалы, жалпы төзімділікті тәрбиелеу үшін ұсынылады:
 - 2км жүгіру (әр 300м кейін 30-50м жылдамдату);
 - 500м жүзу (90м сайын 10-15м жалдамдату).
 - Екі спортшының 20мин аралығында соққыны қабылдауы (әр 2 минут сайын 30м/ге қайталап жүгіру (**челночный бег**)).
3. Шеңберлі жаттықтыру әдісі – әртүрлі үйлесімде күшті, жылдамдықты, шапшаңдықты тәрбиелеуге бағытталған жаттығуларды кезекті орындау.
4. Жарыспалы әдіс. Азайтылған құраммен ойындар (4*4, 4*3, 3*5 т.б.), шабуылдауда және қорғауда топтық және командалық өзара әрекетті жетілдіру төзімділіктің дамуын қамтамасыз етеді.

9.7. Ептілікті дамыту

Ептілік – бұл күрделі қозғалыс әрекетін дұрыс және тез орындау қабілеті. Волейболда бұл қасиет алаңда бір сәтте өзгертін жағдайға тез бейімделуден көрінеді. Ол күшпен, жылдамдықпен, төзімділікпен, икемділікпен органикалық байланысады. Ептілік оқыту процесінде көптеген әртүрлі қозғалу дағдыларын меңгергеннен соң пайда болады.

Бұл денешынықтыру қасиетін тәрбиелеуде оңай жаттығулардан бірте-бірте қиын жаттығуларға жайлап өту, оң және сол жақ жаттығуды меңгеру, топпен және жұппен орындалатын жаттығуда қарсыластықты күшейту қажет.

Ептілікке жаттықтыру қозғалыс дәлділігі пен жылдамдығын талап етеді. Сондықтан оларды дайындықтың бірінші жартысына енгізген дұрыс, өйткені сол кезде волейболшы зейінді әрі жинақты болады.

Ептілік спорт әдісін меңгеру мен және оны жетілдіруге көмектеседі. Ептілікті тәрбиелеуде спортшы кездейсоқ жағдайдан тапқыштығы мен тез қимылдаудың көмегімен шығатындай әртүрлі жаттығуларды пайдаланады. Көбінесе бұл талаптарға спорттық және қимылдық ойындар, гимнастикалық

снарядтарда жаттығулар, акробатика, кедергілерді жеңумен байланысты жеңіл атлетиканың кейбір түрлері жауап береді.

Үйреншікті емес шарттармен орындалатын волейболдың негізгі жаттығулары да ептілікті тәрбиелеуге көмектеседі.

Ептілікті дамытуға арналған жаттығулар:

- Акробатикалық секірулер мен айналымдар;
- Батутта секіру;
- Кішірейтілген алаңдағы спорттық ойындар;
- Құлау және аунау;
- Жаттығуды айнамен орындау;
- Қимылдық ойындар.

Ептілікке тәрбиелеуге бағытталған спорттың басқа түрінен жаттығуларды көбінесе дайындық кезеңінде пайдаланады, ал жарыс алды кезеңде волейбол құралдарын қолданады.

9.8. Икемділікті дамыту

Икемділік – бұл әртүрлі қозғалыстарды үлкен амплитудамен орындау мүмкіндік беретін буындардың қозғалмалылығы. Бұл ең алдымен буын бетінің формасына, омыртқа белдеуінің икемділігіне, сіңір мен бұлшық ет байланыстардың созылмалылығына, орталық нерв жүйесінің жағдайына тәуелді.

Волейболшының икемділігі барлық техникалық әдістерді орындауда көрінеді. Сондықтан буындардың қозғалмалылығы ойынды тиімді жүргізуге мүмкіндік береді.

Ептілік созылуға арналған жаттығуларды дамытады. Оларды (әрбір серияда /10-15 рет қайталап), бірте-бірте қарқын мен қозғалыс амплитудасын арттыра отырып орындайды. Сериялар арасындағы үзілісте денені босату жаттығуларын орындайды. Икемділікті дамытудың негізгі құралы болып аз салмақпен жаттығулар, серігімен, гимнастикалық снарядпен, құрылымы бойынша волейболшының қимылына ұқсас жалпы дамытушы жаттығулар табылады.

Икемділікті дамытуға арналған жаттығулар:

- Қабырғадан білекпен итерілу (қабырғадан 1м);
- Шынтақ буындарының қолға гантель ұстап жоғары күтере алға-артқа қозғалу;
- Белгілі бір ауырлықпен немесе онсыз қолмен шекті амплитудамен айналдыра қозғалу;
- Отырып тізе буындарына басын тигізу;
- Қолдарын артына тірей сол (оң) аяқты жанына апару;

9.8.1. Арнайы денешынықтыру дайындығы

Арнайы денешынықтыру дайындығы функционалды мүмкіндіктерді көтеруге, волейболда ойын үшін қажетті арнайы денешынықтыру

қасиеттерін дамытуға, әдістік амалдарды тез және өте жақсы үйренуге бағытталған.

Арнайы денешынықтыру дайындығының негізгі құралы болып волейболдың жарыстық жаттығулары, сондай-ақ өзінің қозғалыс құрылымы мен жүйке, бұлшық ет жігерінің сипаты бойынша қарай ұқсас арнайы жаттығулар жатады. Осындай жаттығулардың көмегімен әдістік амалдар жетілдіріледі және арнайы денешынықтыру қасиеттері тәрбиеленеді.

9.8.2 Арнайы күштің дамуы

Волейболдағы көп техникалық тәсілдер арнайы күштің көрінуін талап етеді. Мысалы, екі қолмен жоғарылата доп беруді орындау үшін, білек бұлшық етінің белгілі бір деңгейде дамуы қажет. Допты ойынға қосуда – білек бұлшық етінің күші, иықтың және арқа бұлшық етінің, шабуылдауда – білек бұлшық етінің кешенді, иықтың, дененің және аяқ күшінің дамуы қажет.

Ойында әдістік амалды тиімді пайдалану үшін волейболшыға жарылыс күші, яғни нерв-бұлшықет жүйесінің қарсылықты жоғарғы бұлшықет жиырылу жылдамдығымен орындау қабілетілігі қажет. Сондықтан арнайы күшті дайындық ең алдымен жылдамдық – күшті қабілетті тәрбиелеуге бағытталған.

Қолданатын құралдардың сипаты техникалық тәсілдерді орындауда күштің көріну ерекшелігіне сәйкес келуі керек. Жылдамдық күшін тәрбиелеуде боларсыз ауырлық беруге болады. Мәселен, секіруді қола белдікпен, шабуылдаушы соққыны білекке монжет тағып орындау және т.б.

Волейболшының жылдамдық – күшті қабілетін дайындық мезгілінің жалпы дайындық кезеңінде дамытады.

Білек бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулар:

- Қолда гантель ұстап (3 кг) шынтак буынынан білекпен айналдыра қозғалу;
- Қолға гантель ұстап шынтактан алға-артқа қозғалу;
- Үрмелі допты (0,5-1 м) жоғарыдан төмен лақтыру;
- Үрмелі допты екі қолмен жоғарыдан беру;
- Ұшына ауыр зат байлаған таяққа шнур байлап, білекпен айналдыру.

Иық белдеуі бұлшық ет күшін тәрбиелеуге арналған жаттығулар:

- Үрмелі допты (1-3 кг) бір не қос қолмен әртүрлі қашықтыққа әртүрлі бастапқы жағдайдан лақтыру;
- Құрылымы жағынан соққы беру қозғалысына ұқсас жаттығуларды орындау;
- Жатып аяқ-қолының көмегімен жылжу;
- Сол сияқты, бірақ аяқты серігі ұстап тұрады;
- Еденге тұра немесе секіре күштен шабуылдаушы соққы беру;
- Шабуылдаушы соққыда гантельмен және резеңке бинттің көмегімен соққы қозғалысын елестету;
- Барынша қарқынмен жұппен үрмелі допты лақтыру.

Дене бұлшық ет күшінің дамуына арналған жаттығулар:

- Ауырлықпен денені айналдыра қозғалу;
- Гимнастикалық орындықта отырып, қолды желкеге қойып, жайлап артқа шалқайып тез тұрады;
- Шалқасынан жатып, түзу отырысқа дейін денемен көтерілу (қол желкеде);
- Гимнастикалық орындықта етбетінен жатып денені көтеру (аяқты серігі ұстайды);
- Штанганы кеудеде көтеру.

Келтірілген жаттығулар тобын, “жарылыс” образымен орындау қажет. Бір серияның ұзақтығы – алғашқы шаршау белгілері көрінгенше, жаттығудың затсыз орындау қарқыны олардың әрқайсысы үшін максималды. Үзілісте денені бос ұстау жаттығуларын пайдаланады.

9.8.3. Секіргіштікті дамыту

Волейболшының секіргіштігі – ол барынша биік секіруде шабуылдаушы соққы, тосқауыл қою, екінші доп беруді орындау үшін барынша биік секіру қабілеттілігі. Ол бұлшықет күші мен жиырылуының жылдамдығына байланысты. Секіргіштіктің көрінуі үшін атымалы күш керек.

Секіргіштің дамуын бұлшық ет күшін дамытудан бастайды, ал одан әрі күш пен бұлшық ет жиырылуының жылдамдығын қатар дамыту ұсынылады. Бұл үшін ауырлықпен жаттығулар, ауырлықпен секіру және ауырлықсыз секіру, ойын техникасының негізгі жаттығуларын қолданады.

Бұлшықет массасының дамуына арналған жаттығулар:

- Спортшы салмағынан 50-70% салмақтағы штанганы иығына қойып, отырып тұру;
- Иықтағы штангамен жартылай отырып және тез тұру, снаряд салмағы максималдыдан 50%-тен көп емес;
- Отырыңқырап аяқ бүгілген қалыпта екі скамейканың ортасында тұрған гирьді (24-32 кг салмақта) жұлуды (**вырывание**);
- Иығына штангы салып жартылай отырудан және отырудан секіру (штанганың салмағы спортшының салмағынан 50-70%);
- Екі аяққа гантель байлап, бетімен жоғары жатып “қайшы” жасау;
- Иығына үз салмағынан 50% жүгімен бір орында тұрып және қозғала бір аяғынан секіріп екінші аяғына секіру;
- Иығына серігін салып отырып тұру.

Ауырлықпен жаттығуды шаршағанша қайталайды және нормадан 2-5 рет асырады. Демалыс интервалының ұзақтығы – жұмыс белсенділігі қайта қалпына түскенше. Қайталау (подход) саны дайындық әдісіне байланысты.

Әдетте дайындықта келесі әдістерді қолданады:

- “бас тартқанша” әдісі – 3-5 қайталау
- күп жігерлену әдісі – 3-6 қайталау
- қайталау әдісі – 5-6 қайталау

Қайталау санын және жаттығуды қайталауды бір сабақтан екінші сабаққа дейін ұлғайтып отыру керек. Жүктеме әр кімге жеке дара болуы тиіс.

Бұлшықет жиырылуының жылдамдығын дамытуға арналған жаттығулар:

- әр түрлі қарқында әр түрлі биіктікке скакалкамен секіру
- жоғарыдан секіру
- кедергілердің үстінен сериялық секірулер
- әр түрлі биіктегі заттарға секіру
- бір немесе екі аяқпен гимнастикалық скамейкадан секіру
- жүгіріп келіп не орнында шабуылдаушы соққыны немесе тосқауылды елестету
- шабуылдаушы соққы мен тосқауыл қою техникасы бойынша жаттығулар.

Ауырлықсыз секіруге арналған жаттығулардың мөлшері мынадай: бір қайталаудың ұзақтылығы – 10-15 секіру, қарқындылық ең жоғарғы, қайталау арасындағы үзіліс – 1-2 мин, қайталау саны – жаттығуды 4-6 рет немесе әрбір қайталаудың соңында алғашқы шаршау белгілері пайда болғанша.

9.8.4. Арнайы жылдамдықтың дамуы

Волейболшының арнайы жылдамдығы – бұл белгілі бір максимальды уақыт бөлігінде техникалық тәсілдер мен алаңда жылжуды тез орындау қабілеті. Волейболда жылдамдық үш негізгі формада көрінеді:

- әсер ету жылдамдығынан (серіктесінің белгісіне, ойын жағдайының өзгеруіне);
- жекелеген қозғалыстың шекті шапшаңдығынан;
- жылжуда жылдамдығынан.

Жылдамдықты тәрбиелеуде келесі сәттерді ескеру қажет. Жылдамдықты тәрбиелеуге арналған жаттығуларды ағзаның қозғалыс әрекеттеріне максимальды дайындығы жағдайында денені жақсы қыздырғаннан кейін орындау керек.

Жаттығудың бір қайталау ұзақтығы спортшылар шекті жылдамдықты төмендетпей орындайтындай болуы керек.

Жаттығудың қайталау саны, оны әркез жылдамдықты төмендетпей орындайтындай әдетте (4-5 рет) болуы тиіс. Қайталаудың арасындағы демалу интервалын келесі қайталау жылдамдықты түсірмей басталатындай таңдаған жүн. Жаттығуларды дайындықтың бірінші жартысында орындаған жөн, өйткені шаршаған кезде орындау жылдамдықты емес, төзімділікті тәрбиелейді.

Арнайы жылдамдықты дамыту тәсілдері: қайталама, интервалды, жарыстық. Құрал ретінде қимылдық және спорттық ойындарды, эстафеталарды және спринтерлік жылдамдықты, елестетін және негізгі жаттығуларды пайдаланады.

Жылдамдық ойында кешенді көрінеді, ал бұл формаларды бөлек дамытуға да болады.

Реакция жылдамдығы кейбір жағдайға жаттықтырушының күтілген немесе күтпеген командасымен орындалатын немесе табан астында өзгерген жағдайда орындалатын жаттығулар көмегімен дами алады.

Жекелеген қозғалыстың жылдамдығы жылдамдық-күшті жаттығуларымен тәрбиеленеді (лақтыру, секіру, құрылымы бойынша техникалық әдістерге жақын елестету жаттығулары және ойын техникасының негізгі жаттығулары).

Жылжу жылдамдығын ойын көмегімен (мысалы, баскетбол, футбол, гандбол) жеңіл атлетикалық пен ойынның негізгі жаттығуларының көмегімен дамытады.

Арнайы жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар:

- Жаттықтырушының белгісіне орташа тұрыста (динамикалық) (белгі-волейбол добы); доп еденге ұрылып – допты құлап қабылдауды елестету; доп жоғарыға лақтырылған – тосауыл қоюды елестету; допты өзінен жоғары беру – 3-4 қадам артқа жылжу; шабуылдаушы соққыға арналған сермеу – екі колмен астынан қабылдауды елестетумен 3-4 қадамға алға жылжу.

-Серігімен лақтырылған допты секіріп ұстап алу және жерге түспей тұрып оны кері лақтыру;

- 6-9 м екпіндеу (белгі бойынша);
- Күрермендер белгісі бойынша әртүрлі қалыпты жағдайдан екпіндеу және жылдамдату.
- Барынша оңтайлы қадаммен арқасымен алға жүгіру (жүгіріспен жаттығуды міндетті түрде мезетпен тоқтап орындау қажет);
- Ойын әдісі бойынша елестету жаттығулары;
- бір спортшымен 3 және 4/2 аймақтарда шабуылдаушы соққыға тосқауыл қою;
- 4 (3; 2) аймақтан шабуылдаушы соққы, соққы арасында үзіліс жоқ; шабуылдау сызығына түскен соң, жылдам қайту;
- 6 және 1 аймақтағы бір қорғаушымен 3 және 4 аймақтардан ағындық соққыларды қабылдау;
- топпен тосқауыл қоюда 4 (2) аймақтан шабуылдаушы соққы, қорғаушы соққы кезінде артқы сызықта 1 (5) аймақта қалады, алдаушы соққыда тосқауылшыларды сақтандырады.

Жаттығуды бір қайталаудың ұзақтығы – 10-15с, орындау қарқындылығы – ең жоғарғы, қайталау арасындағы демалыс интервалы– 30с-1 мин, қайталау саны – 4-10 рет.

Жылдамдықты тәрбиелейтін негізгі жаттығулардың мөлшері басқа. Ол жаттығудың ұйымдастырылуымен байланысты. Орындау ұзақтығы, демалыс арасы ұлғаяды, ал қайталау саны төмендейді.

Денешынықтыру жүктемесінің параметрі – жалғаспалы, қайталау саны бір сабақтан екінші сабаққа дейін өсіп отырады, ал демалыс интервалы азаяды. Бірақ бұл өзгерістер белгілі бір шекте болуы керек. Арнайы жылдамдықты арнайы дайындық, жарыс алды кезеңдерде және жарыстық кезеңде дамытады және жетілдіреді.

9.8.5. Арнайы төзімділікті дамыту

Арнайы төзімділік – жылдамдықты, секіргіштік және ойын төзімділігін біріктіреді. Ол жалпы төзімділіктің дамуына, тірек- қозғалыс аппаратының дайындығына, психикалық процесстердің күшіне (мысалы шыдамдылық таныту) байланысты.

Жылдамдық төзімділігі – бүкіл ойын барысында волейболшының техникалық тәсілдер мен қозғалысты жоғары жылдамдықпен орындау қабілеті. Жылдамдық төзімділігін дамыту үшін бірнеше рет қайталанатын, жылдам орындайтын жаттығуларды таңдайды.

Құрал ретінде екпін мен спринтерлі жылдамдатуды, ойын әдісі бойынша негізгі жаттығуларды пайдаланады.

Денешынықтыру жүктемесінің мөлшері келесідей: бір қайталаудың ұзақтығы – 20-30 с; қарқыны барынша күп, қайталау арасындағы демалу интервалы – 1-3 мин, қайталау саны – 4-10 рет.

Жылдамдық төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар:

колын шабуылдаушы сызыққа және беткі сызыққа тигізе ерсіл қарсы жүгіру;

-тура біріншідегідей, бірақ сызықта құлайды;

- тордың бүкіл бойына тосқауыл қоюды елестету (2, 3, 4 аймақта тосқауыл қоюға секіру);

шабуылдаушы соққыны кеуде-ішке отырғаннан кейін құлап орындауды елестету:

- жұппен қорғану әрекеттері (тек қана бір спортшы қорғанады);
- 4 (2, 3) аймақтан жүгіре шабуылдаушы соққы, қарқыны 20с-да 5 соққыдан;
- құлау сериялары, құлау аралығындағы жылжу – екі-үш қадам.

Жылдамдық төзімділігін тәрбиелейтін жаттығуларды оқу-жаттығу сабағының ортасында және соңында пайдаланады.

Секіру төзімділігі – секірмелі ойынды әрекетті оптималды бұлшық ет күшімен бірнеше рет орындау қабілеті. Төзімділіктің бұл түрі шабуылдаушы соққы үшін секіруде, тосқауыл қоюда, екінші доп беруді орындауда күрінеді. Бұлшық ет жұмысын тиімді жалғастыру қабілеті жоғары дамыған функционалды мүмкіндіктерді, сондай-ақ волейболшының ерікті дайындығын қамтамасыз етеді.

Секіру төзімділігін тәрбиелеу құралы ретінде ауырлықпен және ауырлықсыз секіру жаттығуларын, секіру елестету жаттығуларын және ойын әдісі бойынша негізгі жаттығуларды пайдаланады.

Бір қайталаудың ұзақтығы – 1-3 мин (уақыт қолданылатын жаттығудың түріне тәуелді), орындалу қарқыны – секіру арасы үзіліссіз, қайталау саны – 5-8 рет, қайталау арасындағы демалыс интервалы – 1-4 мин.

Секіру төзімділігін дамытуға арналған жаттығулары:

- иығына штангы салып терең отыра секіру – 1,5 мин (штанга салмағы – 20кг);
- 80-100 см биіктікке секіру – 1 мин (әйелдер үшін – 60-80см);

- тосқауыл қоюды елестету – 1 мин;
- ойыншы шабуылдаушы соққы мен тосқауыл қоюды бірінен кейін бірін елестетеді, бұдан соң ол тез шабуылдаушы сызыққа кетеді;
- 2, 3, 4-аймақтан ағымдық шабуылдаушы соққыларды тосқауылдау – 1,5-2 мин.

Ойын түзімділігі – техникалық тәсілді орындау тиімділігін төмендетпей жоғарғы қарқында ойынды жүргізу қабілеті. Олар төзімділіктің барлық түрлері мен арнайы физикалық қасиеттерді біріктіреді. Волейболшының функционалды қабілетінің жоғарғы даму деңгейі – жоғарғы жұмыс істеу қабілеті мен әдістік және тәсілдік күрес құралдарын тиімді жүзеге асырудың басты факторы. Ойын төзімділігін партия саны көп (6-9), толық және толық емес құрамдағы (5*5,4*4,3*4 және т.б.) ойындарды жүргізу процесінде жетілдіреді.

Ойынға төзімділігін дамытуға арналған жаттығулар:

- Бір аяқта секіру, жамбасты күкірекке тартып орындау – әр аяқта 15 рет секіру;
- Алға айналу, бм екпіндеу, күкірекке лақтыру, терең отырудан 10 секіру жасау – 2-3 реттен;
- Беткі сызықтан шабуылдаушы сызыққа дейін ерсіл-қарсыл жүгіру және кері қарай сызықта кеудеге (арқаға) құлау, демалыссыз – 5 рет құлау, 30с кейін тағы қайталау;
- Жүгіріп күкірекке құлаудан шабуылдаушы соққыны елестету, түскеннен кейін 10 секіру мен құлау;
- "допқа талас" қимылдық ойыны – 3 мин (әр команда өз алаңында)

Жаттығуды барынша жылдам қарқынмен орындайды. Әр үзілісте ықпалы әртүрлі жаттығуларды пайдаланады. Дайындықтың бұндай түрі әдіс-тәсілдік шеберлікті жетілдіруге мүмкіндік береді, арнайы төзімділік пен ерік қасиеттерін тәрбиелеуді қамтамасыз етеді.

Дайындық сабақта көлемі мен қарқындылығы бойынша жарыстық жүктемеден асатын жүктеме қолдану дайындықтың барлық түрінде өзіндік беріктілікті құруға мүмкіндік береді.

Ойынға төзімділікті дайындық уақытының арнайы дайындық және жарыс алды кезеңдерде тәрбиелейді.

9.8.6. Арнайы ептілікті дамыту

Ойын барысында тез тұспалдау мен шешім қабылдауды талап ететін жағдай үнемі өзгеріп отырады. Бұған қоса орындайтын қозғалыстар дәлдігі максимальды болу қажет, әйтпесе техникалық қателер болуы сөзсіз.

Техникалық әдістердің қатары тіреусіз орындалады, бұл вестибулярлы аппараттың қызметіне жоғарғы талаптар қояды. Бұл арнайы ептіліктің жоғары дамуын және кеңістікте қозғалыстың дәлдігін талап етеді.

Волейболшының ептілігінің екі түрі бар:

- акробаттың ептілік, бұл қорғаныста ойын барысында тастауда, құлауда, аунауда көрінеді

- секіру ептілігі – тірексіз жағдайда шабуылдаушы соққыларды, тосқауыл қоюды, секіріп екінші доп беруді орындағанда өз денесін игере білу.

Арнайы ептілікті тәрбиелеудің негізгі құралы болып гимнастикалық, акробатикалық, имитациялық және ойын техникасындағы негізгі жаттығулар табылады.

Акробатикалық ептілікті тәрбиелеуге арналған жаттығулар:

- қолға – кеудеге – ішке кезекті түсумен жоғары-алға секіруді орындау
- жұппен допты беру, беруден соң алға және артқа айналу
- бүйіріне тайыңқырап жанына құлау
- динамикалық тұрыспен қол-кеуде- ішке алға қарай лақтыру
- иықтан айналдырып жанына лақтыру
- алдына айналдыра лақтыру
- алдыңғы үш жаттығудағыдай, бірақ допты қабылдау

Секіру ептілігін тәрбиелеуге арналған жаттығулар:

- вертикалды ості айналдыра 90, 180, 360° серіппелі көпірден секіру
- тіреусіз шабуылдаушы соққыны, доп беруді, тосқауыл қоюды елестете серікпелі көпірден секіру
- серікпелі көпірден секіру, артынша тордан шабуылдаушы соққы орындау (допты серіктесі лақтырады)
- денені бұра не бұрмай әр түрлі заттардан секіру
- 90%, 180° айналумен шабуылдаушы соққы мен тосқауыл қоюды елестету
- вертикалды және горизонталды ості айналдырумен және жекелеген техникалық әдістерді елестетумен батутта секіру
- "епсіз" қолмен шабуылдаушы соққыларды орындау.

Арнайы ептілікті тәрбиелеуге арналған жаттығуларды сабақтың негізгі бөлімінің басында пайдаланады. Олар спортшылардан тек денешынықтыру қысымын ғана емес, едәуір жүйке қысымын талап етеді. Сондықтан бір сабақта көп әртүрлі жаттығулар бермеген жөн.

9.8.7. Арнайы икемділікті дамыту

Бұл үшін өзінің қозғалыс құрылымы бойынша техникалық тәсілге немесе олардың бөліміне ұқсас созылуға арналған жаттығулар пайдаланылады. Қозғалыс амплитудасы бұндай жаттығуларда әдістің өзін орындауға карағанда үлкен болуы тиіс. Серікпен жаттығулар жасау буын қозғалмалылығын ұлғайтуға, бұлшық ет байланыс аппаратын нығайтуға, күшті бұлшық ет икемділігін дамытуға мүмкіндік беретін жаттығулар сияқты икемділікті тәрбиелеуде тиімділік береді.

Арнайы икемділікті дамытуға арналған жаттығулар :

- қозғалыстың үлкен амплитудасымен елестету жаттығулары
- әртүрлі қалыпты жағдайдан денені айналдыру және шеңбер жасау қозғалыстары
- тізе буынынан айналмалы қозғалыс жасау
- өкшеге отыру, тізеге тұру
- өкшені белсенді итерумен бір аяқтан екінші аяққа секіру

- серігімен қарсыласуға және созылуға арналған жаттығулар жасау

9.8.8. Денені босата білуді дамыту

Бұлшық етті ерікті босата білу спортшының жұмыс қабілетін арттырады. Бұлшық етті босатуды арнайы жаттығулардан бастау керек.

Денені босата білуді дамытуға арналған жаттығулар:

- әртүрлі қалыпты жағдайда білекті сілкі (төмен, жан-жаққа, жоғары)
- қалыпты жағдай – қол жоғарыға көтеру, сылқ етіп түсіру
- бір аяқты еркін серпу
- денені солға, оңға бұра, босатылған қолмен еркін серпу
- қалыпты жағдай – қолды жоғарыда, білекті, иықты, қолды, басты, денені бірте-бірте босатып және түсіріп толық отыруға көшу
- қалыпты жағдай – бүгіліп тұру, дене мен еркін түсірілген қолдарды шайқау
- босатылған жүгіру
- бір орында бір аяқпен екінші аяқ және қолдармен еркін шайқай секірулер. басқа аяқтың еркін тербелуімен.
- қалыпты жағдай - шалқасынан жатып, қол, иық, аяқ, денені толық босату.

Денені босатуға арналған жаттығуларды үлкен бұлшық ет қысымына арналған жаттығулардан кейін орындаған жөн. Бұдан басқа, әр сабақты денені босатуға арналған жаттығулармен аяқтаған дұрыс. Денені босатуға жекелеген жаттығуларды суда орындау, сондай-ақ баяу жүзу де көмектеседі.

9.8.9. Дененің жұмыс қабілеттілігіне бақылау жасау

Спортшының денешынықтыру жағдайы және жұмыс қабілеті сыртқы әсер, жаттықтыру сабағы, жарыстардың ықпалымен үнемі өзгерісте болады. Оның жай күйіне дер кезінде дәл және тиімді баға беру - спортшының мүмкіндігін білуге мүмкіндік береді, демек ойын алдына шынайы орындай алатын міндеттерді қояды. Сондықтан қазіргі кездегі жаттықтырудың жоспарына спортшылардың жетістіктерін қадағалап, оның потенциалды мүмкіндіктерін, қабілетін бағалауды енгізу қажет. Волейболшының жай күйін бағалау негізінде жаттықтыру процесін тиімді құруға болады.

Волейболшының ағымды жай-күйін бағалай отырып келесі шарттарды сақтау керек:

1. Бірдей уақыт аралығында ұдайы дайындық және жарыс кезеңдерінде тест жүргізу
2. Әр кезең үшін бақылау орны мен уақыты бір болуы тиіс.
3. Тестің алдында қарқынды денені қыздыру өтіледі, сын алдында 3-5 мин белсенді демалу қажет.
4. Волейболшылардың денешынықтыру қасиетінің даму деңгейін дәл анықтау үшін норматив тапсырған күні тест орындау.
5. Сынға тек дені сау спортшыны өткізу.

Волейболшылардың жұмыс қабілетінің даму деңгейін бақылау көптеген тестің көмегімен жүзеге асады.

жақын допты оң жағынан тигізе сүре орнына қайтады, беткі сызықтағы допка қолын тигізеді, оң жақтағы өзіне жақын допка қолын тигізеді де сүре орнына қайтады. Ары қарайда осы схемамен жылжып, келесі доптарға қолын тигізеді. Жылжу уақытын секундпен бағалайды.

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	22.5	23.0
Дамудың жақсы деңгейі	23.5	24.0
Дамудың орташа деңгейі	25.0	26.0

2. Алаң орталығынан кезекпен төрт үрленген доптарға жүгіру. Екі доп беткі және бүйірлі сызықпен шектелген бұрышта, ал қалған екеуі – бүйірлі және шабуылдау сызығымен шектелген бұрышта тұрады.

Сүре – алаң орталығынан, ол жерде үрленген доп орналасқан. Қозғалыс бағыты: 4-ші аймаққа, допка қол тигізіп – орнына қайту, допка қолды тигізу, 2-ші аймаққа, допка қолын тигізіп, сүре орнына, допка қол тигізе, 1-ші аймаққа, допка қолын тигізіп сүре орнына, 5-ші аймаққа, допка қол тигізеді және сүре орнына, допка қол тигізеді. Осы бағытты үзіліссіз тағы бір жүгіріп өтеді. Жылжу уақыты секундпен бағаланады.

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	23.0	24.0
Дамудың жақсы деңгейі	24.0	25.0
Дамудың орташа деңгейі	25.0	26.0

Секіргіштік

1. Екі аяғымен серпіле жүгіріп метрлік белгіге тие үш реттен қайталаудан мүмкіндігінше жоғары секіру. Секіру биіктігі сантиметрмен бағаланады.

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	335	305
Дамудың жақсы деңгейі	320	295
Дамудың орташа деңгейі	305	285

2. Бірінші жаттығудағыдай, бірақ секірудің барынша биіктігі мен секіру алдында қолын созып тұрған ойыншымен белгіленген биіктік арасындағы айырма анықталады. Секірудің биіктігі сантиметрмен бағаланады:

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	95	75
Дамудың жақсы деңгейі	85	65
Дамудың орташа деңгейі	75	55

Жылжу жылдамдығы

1. Тест 9-3-6-3-9 (сандар волейбол алаңындағы жүгіру дистанциясын білдіреді). Сүре – беткі сызықтан, орта сызыққа қол тигізу, алаңның "сүре" жағынан шабуылдаушы сызыққа қол тигізу, алаңның қарсы бетіндегі шабуылдаушы сызыққа қол тигізу, орта сызыққа қол тигізіп, сүре орнына қарама-қарсы беткі сызыққа дейін екпіндеу. Барынша жылдамдықпен жылжу керек, жүгіріп шығуды секундпен тіркейді.

2.

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	7.0	8.0
Дамудың жақсы деңгейі	7.5	8.5
Дамудың орташа деңгейі	8.0	9.0

3. Беткі сызықтан шабуылдаушы сызыққа дейін жүгіру және белгіге 5 рет кезекпен қолмен тигізе кері жүгіру. Жүгіріп шығу секундпен тіркеледі:

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	7.5	8.5
Дамудың жақсы деңгейі	7.7	8.7
Дамудың орташа деңгейі	8.0	9.0

Жылдамдық күші

Аяқ бұлшық етінің күші:

1. 20с бойы отырып тұру (саны):

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	22	22
Дамудың жақсы деңгейі	20	18
Дамудың орташа деңгейі	17	15

2. 20с бойы отырудан секіру (секіру саны):

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	17	16
Дамудың жақсы деңгейі	14	15
Дамудың орташа деңгейі	12	13

Қол бұлшықетінің күші

1. Жатып 10с бойы қолды бүгіп, жазу:

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	14	10
Дамудың жақсы деңгейі	10	7
Дамудың орташа деңгейі	7	5

2. Үрмелі допты (1кг) бір қолымен орыннан алысқа лақтыру:

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	35	25
Дамудың жақсы деңгейі	30	20
Дамудың орташа деңгейі	25	15

Іш пресі мен арқа бұлшықетінің күші:

1. Қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып 10 с ішінде денені түзу отырғанша көтеру:

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	9	8
Дамудың жақсы деңгейі	7	7
Дамудың орташа деңгейі	5	5

2. 10с бойы асылып тұрып аяқты көтеру (рет саны):

	Ер	Әйел
--	----	------

Дамудың жоғарғы деңгейі	8	7
Дамудың жақсы деңгейі	7	6
Дамудың орташа деңгейі	6	5

Ептілік

1. Алаңның бір бетінен периметрмен сағат тіліне қарсы жүгіру. Ауыр Үрмелі N1, 2, 3 доптар шабуылдаушы сызықтың бойында жатыр: N1 мен 3 – бүйір сызықтан 1м қашықтықта; N2 – ортада. Екі орындық торға перпендикуляр 2-3 аймақ арасында және 3-4 тордың бойында тұр. 1 аймақтан тіреп отырып старт жасау, алға аунап N1 допқа екпіндеу; допты алу, шабуылдаушы соққы жасау үшін жүгіру және екі қолмен тордан асыра шабуылдаушы аймаққа лақтыру; орындық астынан өтіп, N2 допқа екпіндеу ары қарай тұра осы қимылдар қайталанады. N3 допты тордан асыра лақтырғаннан кейін – құлау (күкірек-ішке, жамбас – арқаға аунау) және бүйір сызықтың бойымен беткі сызыққа арқасымен алға дейін жүгіру.

Жылжу уақыты секундпен бағаланады:

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	17.0	18.0
Дамудың жақсы деңгейі	18.0	19.0
Дамудың орташа деңгейі	19.0	20.0

2. Волейболшының барынша секіруінің 80% құрайтын биіктікте және орта сызықтан 80-100см қашықтықта жіпті тартады. Алаңның қарсы бетінің ортасында 1*1м үлшемдегі меже тұрады. Спортшы қиындықтарды жеңе отырып, теннис добымен межеге 10 лақтыру орындайды.

	Ер	Әйел
Дамудың жоғарғы деңгейі	9	8
Дамудың жақсы деңгейі	7	6
Дамудың орташа деңгейі	5	4

7-кесте

10. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ

Кез келген спорттың ерекшелігі спортшының психикасының белгілі бір жақтарының дамуына себепкер болады. Мысалы: оның қабылдауына, зеректігіне, есте сақтауына, ойлануына, елестетуіне, көңіл күйіне, моральды ерік қасиеттеріне.

Спорт шығармашылығы қандай да бір спортшының ерік қасиетін, психикалық функцияның арнайы дамуын талап етеді.

Волейболшының психикалық дайындығының мәселелер шеңбері мен оның мазмұнын анықтау үшін олардың іс-әрекетінің психологиялық ерекшеліктерін білу қажет. Осы ерекшеліктерді білу волейболшыға сайыстардан табысты өту үшін психологиялық қасиеттерді мақсатқа сай және жоспарлы тәрбиелеуге көмектеседі.

Спортшылардың психологиялық дайындығын екіге болуге болады: жалпы және нақты сайысқа дайындық. Бұл дайындық түрлерінің әрқайсысында белгілі бір міндеттерді шешеді, бірақ бұған қоса олар бір-бірімен өзара байланысты.

10.1. Волейболдың қысқаша сипаттамасы

Волейбол – бұл үлкен эмоциялық және интеллектуалдық жағынан қаныққан спорттық ойын. Волейболшы әрекетінің психологиялық ерекшелігі ойын ережесімен, ойын әрекетінің сипатымен, сайыс күресінің объективті ерекшелігімен анықталады.

Волейболшының қозғалыс актысының негізгі түрлері болып жылдам жылжу, секіру, допты қабылдауда лақтыру табылады. Волейбол техникасының елеулі ерекшелігі – доппен тікелей қысқа мерзімді контактта болу.

Барлық қозғалмалы актілер өте құбылмалы.

Жаттықтыру процесінде волейболшыға бүкіл қозғалу жүйесінің дағдысын меңгеруге тура келеді. Ал дағды қорғану мен шабуылдаудың үлкен санынан құралады. Ойын қозғалысының күрделілігі сол, техникалық әдістердің бүкіл арсеналын ойыншылардан өте дәлділік пен қозғалыстың түрлендірілуін, қозғалыстың бір формасынан басқаға тез өтуді талап ететін әртүрлі үйлесімде, әртүрлі жағдайда қолданудан тұрады.

Волейболшылардың әрекетін талдау жоғарғы квалификациялы спортшыларда ойын дағдысының дамығаны соншалықты күрделі деген қозғалыстар оңай құрылатындығын көрсетіп отыр. Әрекеттің тұтқиылдан болуы, жылдам өтуі және дәлділігі волейболда ойыншылардың әсерлесу жылдамдығын, сондай-ақ доптың жоғарғы ұшу жылдамдығымен байланысты қозғалыс жылдамдығын дамытады.

Волейболда барлық әрекеттер көзбен қабылдау негізінде жасалады. Волейболшының ең бір негізгі қасиеттерінің бірі – алаңдағы ойыншылардың қозғалуы мен әрекетін көре білуі, доп қозғалысын, және де қалыптасқан жағдайда жылдам тұспалдау. Бұл көру көлеміне және көз мүлшерінің дәлділігіне талап қояды.

Доптың ұшуының жоғарғы жылдамдығы, ойыншылардың тез жылжуы, ойын жағдайларының тез және кенеттен ауысуы, объектінің үлкен саны немесе олардың элементтерін қабылдау көлемге, белсенділікке, тұрақтылыққа, зейінді аударуға және тұспалдау жылдамдығына үлкен талап қояды.

Волейболшының әрекеті тікелей әріптесінің және әсіресе қарсыласының әрекетіне тікелей тәуелді болады. Ойлаған тәсілдерді жүзеге асыру үшін жақсы мүмкіндік туғызатын жағдайды құру, өз әрекетін және ойын құбылта білу – тактикалық ойлауға жоғарғы талап қояды. Оның өзіне тән ерекшеліктері болады. Қандай да бір техникалық тәсілді орындауда спортшы оның дұрыс тактикалық жүрісін тауып қана қоймай, оны жүзеге асыруы тиіс. Топтық әрекетте ойлау күрнекті-образды сипат алады. Ол

кеңістік және уақыт аралығының, жағдайды бағалау, шешім қабылдау оперативтілігінің жоғарғы дамуын талап етеді.

Волейбол эмоциялық уайымға қаныққан спорттың түрі. Ойынның жоғарғы қарқыны, оның ұзақтығы, жоғарғы қысымдағы тартыс, уақыттың тапшылығы жағдайында жауап әрекетін орындауға дайындық, әр тәсілдің нәтижелі сипаты, әр әрекеттің жауапкершілігі, бұдан басқа көрермендердің әсері, міне осылар алуан түрлі эмоциямен анықталады. Бұлардың біреуі жақсы әсер етсе, екіншісі кері әсер береді.

Волейболшының эмоциялық күйі сайыс барысына тәуелді әрқашан өзгеріп отырады. Кейде тіпті аффект деңгейіне немесе апатияға дейін жетеді.

Волейбол спортшылардың жігер күшіне көп талап қояды. Бірдей техникалық шеберлікте ойыншылары жеңіске үлкен үміт артқан команда ғана жеңеді.

Волейбол- коллективті ойын және іс-әрекеттің табысты болуы команданың барлық мүшесінің коллективті жігерімен қол жеткізіледі. Әрбір спортшының міндеті мен әрекеті оның командадағы функциясымен орындалады, бірақ коллективтің жалпы мақсатына бағынады. өзара әрекет, өзара байланыс, өзара сақтандыру, деген түсініктер ойыншылардың, топтардың және бүкіл команданың шеберлігін анықтап қана қоймай, белгілі бір деңгейде ойыншылардың моральдық қасиетінің (өзара көмек, достық қолдау, коллективті сезімді) деңгейін сипаттайды.

10.2. Психологиялық дайындықтың принциптері

Спортшының психологиялық дайындығы - бұл педагогикалық процесс. Оның жемістілігі жалпы педагогикалық принциптердің орындалуына байланысты болады. Жалпы педагогикалық принциптердің ішінен мыналарды ерекше бөлген жөн: саналық және белсенділік, жүйелілік пен бірізділік, жанжақтылық және беріктік.

Айта кету керек дайындықтың барлық принциптері өзара байланысты. Олардың біреуінің бұзылуы басқаларының жүзеге асуына кедергі жасайды.

Жалпы психологиялық дайындық спорттық жетілдірудің бүкіл кезеңінде дайындықтармен бір қатарда тұрады. Олар тек қана спортшыны келесі жарысқа дайындауға ғана емес, сондай-ақ спорттық жетілдіру міндеттерін шешуге де бағытталған.

Волейболшының жалпы психологиялық дайындығының негізгі міндеттері мыналар:

1. Спортшының жеке қасиеті мен моральды белгілерін тәрбиелеу және коллективті қалыптастыру.
2. Қабылдау процесін дамыту, оның ішінде «допты сезу», «торды сезу», «алаңды сезу», «уақытты сезу» сияқты қабылдаудың арнайы түрлерін қалыптастыру және жетілдіру.
3. Зейіннің, оның көлемінің, қарқындылығының, тұрақтылығының таралуы және ауысуының дамуы.

4. Тәсілдік ойлауды, есте сақтауды, елестетуді, ойын жағдайын тез және дұрыс бағалау білу қабілетін, тиімді шешімді қабылдап, өз әрекетін бақылауды дамыту.
5. Ойында және дайындық кезінде өз эмоциясын басқара білу қабілетін дамыту.
6. Ерікті күш қасиетін дамыту.

10. 2.1. Спортшының жеке қасиетін және моральды кескінін тәрбиелеу

Жеке тұлғаның дамуында маңызды фактор болып өзін-өзі тәрбиелеу жатады. Ол жаттықтырушымен бағытталуы тиіс. Волейболшының жеке моральдық қасиеттерін қалыптастыру ерекшеліктері және олардың көрінуі волейбол спецификасымен, ойынның коллективті сипатымен тығыз байланысты болады.

Коллективтің ықпалы үлкен. Бірақ бұл коллектив құрамына, яғни онда қандай дәстүр, өзара қатынас және байланыс басым болатындығына байланысты. Коллектив спортшыдағы жеке бас қасиеттерінің қалыптасуына ауқымды әсер етеді. Бірақ тәрбиеге жеткілікті көңіл аудармаған жаттықтырушысы бар коллективте ойын дағдысын жақсы меңгерген, ал моральдық жағынан тұрақсыз волейболшылар кездеседі. Олар коллективке кері әсерін тигізіп ойынға ғана емес, жеке бастың белгілерін қалыптастыруға қолайсыз ықпал етеді. Волейбол командасының моральды күйі команда ішінің жеке өзара қарым қатынасы мен сипатына тікелей тәуелді. Коллективті сезім, достық қарым қатынас пен көмек, спортшылардың бірігуі команданың жемісті іс-әрекетінің қажетті шарты болып табылады. Сондықтан өзара жеке қарым қатынас пен команданы жасақтау ерекше орын алу керек.

Осылайша жаттықтырушы спортшылардың жеке ерекшеліктерін ескере тәрбиелеу мәселелерін шешуі тиіс.

10.2.2. Қабылдау процесінің дамуы

Ойыншыларды барынша көп көре білу, олардың алаңда тұруы мен жылжуын, доптың қозғалысын, күрделі ойын жағдайында тұспалдап білу-волейболшының бойындағы маңызды қасиеттері екендігі белгілі. Олар ең алдымен көзбен қабылдау ерекшеліктерінің дамуымен байланысты.

Көру кеңістігінің көлемі. Волейболшылардың периферикалық көруі, яғни көру өрісінің көлемі жоғары дамыған болуы тиіс. Өйткені көптеген әрекеттер мен тәсілдерді периферикалық көрудің көмегімен орындауға тура келеді.

Перифериялық көрудің жеткілікті дамымауы волейболшының тәсілдік әрекетін әлсіретеді және қысады. Өйткені ол алдында тұрған ойыншыға қарап тұспалдай отырып, тәсілдің сол не басқа түрін орындау қажеттігі жөнінде шешім қабылдайды. Көру кеңістігі көлемінің шектелуі

спортшының шабуылындағы қолайлы жағдайды пайдалана алмауына әкеліп соғады, дұрыс шешім қабылдамағандықтан жауының әрекетіне жол ашады.

Зерттеулер жүйелі дайындықтың арқасында волейболшылардың көру кеңістігінің шекарасы үлкен адам, сондай-ақ басқа да спорт түрлерінің өкілдеріне қарағанда әлдеқайда едәуір кеңейетіндігін көрсетіп отыр.

8-кесте

Спорттық форма жағдайындағы және дайындықсыз жағдайдағы волейболшыларға жүргізілген өлшеу дайындықсыз жағдайда перифериялық көрудің тарылатындығын күрсетіп отыр.

Мұндай көру көлемінің тарылуы ақпарат ағымын едәуір төмендетеді. Демек, волейболшының ойын потенциалы тек қана перифериялық көрудің төмендеуінен 25-30%-ке төмендейді. Басқаша айтқанда индивидуальды, сондай-ақ команданың тәсілдік әрекетінің азаюына алып келеді. Спортшының тұспалдауы нашарлап, көп қателер жібереді. Мұндай жоғалтуды қалпына келтіру үшін 2-4 ай жүйелі жаттығу қажет.

Ойын әрекет кезінде перифериялық көрудің болмауы спортшының қозғалыс бағытын сезбей және өзін ұстай алмайтындығын, бір әрекеттен екінші әрекетке өтуі едәуір баяулайтындығын көрсетіп отыр, көз мөлшерінің дәлдігі нашарлайды.

Тереңдетілген көру.

Техникалық тәсілді дұрыс және дер кезінде орындау, доппен жылжып жүрген ойыншылар мен доп арасындағы ара қашықтығын дәл бағалау қабілетінің дамуымен тығыз байланысты. Дәл және дер кезінде қашықтықты бағалаудан ойыншының допқа дұрыс шығуы байланысты.

Командада әртүрлі ойын функциясын атқаратын волейболшыларда көз мөлшерінің дәлділігі әр түрлі. Ол байланысшыларда шабылдаушыларға қарағанда әлдеқайда жоғары. Тереңделген көрудің дәлділігі допты қабылдаушыда шабылдаушыларға қарағанда екі есе жоғары.

Көз мөлшердің дәлділігі перифериялық көру сияқты жаттықтырушылық жағдайға тікелей байланысты, яғни спорттық форма жағдайында ол дайындықсыз күйге қарағанда орташа 40-45%-тен жоғары. Перифериялық көру мен көз мөлшердің дәлділігі волейболда үлкен мағына алатындықтан оқу-жаттықтыру жұмысында бұл қабылдауды дамыту үшін әртүрлі тәсілдер мен жатытығулар өз орындарын алулары тиіс.

Оқу-жаттықтыру сабақтары мен ойындар әр қашан жеткілікті жарықтанған жағдайда өтуі шарт. Адамның психикасына үлкен ықпал етеді. Түстің психофизиологиялық қызметі көрумен қабылдау, шаршауды төмендету, жарықтануды жақсарту үшін қолайлы жағдайды қамтамасыз ету. Мәселен, цех пен қондырғыны дұрыс таңдалған түспен бояу еңбек өнімділігін 15-20 %-ке жоғарылататындығы бекітілген.

Көз мөлшерінің дәлділігі мен перифериялық көрудің дамуы үшін жаттықтыруда доп беруде, соғуда, әр түрлі тастауда, шабылдаушы соққыда қашықтық нұсқаларын барынша түрлендіру, яғни әртүрлі қашықтыққа әр түрлі доп беруді пайдалану, әртүрлі қашықтықтан межеге доп соғу әр түрлі

әдіспен, жаттықтырушының белгісімен алаңның әртүрлі аймағына шабылдаушы соққыны соғу қажет. Спортшы әрқашан қашықтықтың сәл ғана өзгеруін қадағалауы тиіс. Бұл үшін теннис, футбол, баскетбол т.с.с. ойындарды, сондай-ақ үшпен, жұппен, төрттікпен доп жүргізу, лақтыру, қағып алу жаттығуларын тек перифериялық күрумен бақылаумен пайдаланған жақсы. Допты өткізу немесе шабуылдаушы соққылар кезінде допты біресе орталық, біресе перифериялық көрумен бақылаған жөн.

Қозғалысты қабылдау

Қозғалыс дағдыларының әр түрлілігі бойынша волейбол спорттың ең күрделі түрлерінің бірі. Қозғалысты қабылдауда оның әртүрлі ерекшеліктері мен қасиеттері, сипаты, формасы, амплитудасы, бағыты, ұзақтылығы мен қозғалыс жылдамдығы көрінеді.

Волейболшының қозғалыс дағдыларының ең бір маңызды психологиялық ерекшелігі болып спортшының белгілі бір тәсіл орындау кезінде өзінің қозғалысы мен бұлшық ет күшін реттейтіндігі табылады.

Волейболшыларға техникалық тәсілді орындау кезінде аталған бұлшық ет қозғалыс сезуінің спорт түріне тән түрленуі үлкен мәнге ие. Негізгі техникалық тәсілді орындауда үлкен роль атқаратын білек бұлшықет күшін қабылдаудың дәлдігін зерттеу дәлдіктің жаттықтырушылық жағдайына тәуелді елеулі өзгертіндігін көрсетіп отыр. Спорттық форма жағдайында бұлшық ет қозғалыс күшінің дәлдігі дайындықсыз жағдайдағы күшпен салыстырғанда 2,5 еседен астам жоғарылайды. Байланыстырушы ойыншыларда шабуылдаушыларға қарағанда ол 2 есе жоғары.

Демек, бұлшықет қозғалысының сезімталдығының дәлдігін дамытуға бұлшық ет күшін түрлендірумен байланысты әртүрлі жаттығуларды мысалы оларды әртүрлі етіп өткізіп, үштен, төрттен ойнап, екі түрлі допты (бірі баскетболдың, бірі волейболдың) көп пайдалана отырып үлкен көңіл бөлген жөн.

Волейболшы әрекетті уақыттың қатаң тапшылығы жағдайында орындауы тиіс. Ойын әрбір спортшыдан сезінудің барынша жылдамдығын талап етеді. Волейболшының барлық әрекеті таңдаудың күрделі әсерінің механизмі бойынша жүреді және тек жылдамдықпен ғана емес, сондай-ақ дәлділікпен, дер кезділікпен және қабылдаумен және жауапты қозғалыспен сипатталады.

Волейболшылардың сезінуінің әртүрлі типінің уақыты жаттығу жағдайына тәуелді өзгереді. Спорттық форма жағдайында тек сезіну уақыты мен дәлділігі ғана төмендеп қоймай, сондай-ақ маңыздысы сезіну тұрақты бола бастайды, бұл жоғарғы ойын сенімділігін арттырады.

Әсіресе перифериялық тітіркендіргішті сезіну уақыты өзгереді. Ең жоғарғы нәтижеге байланыстырушы ойыншылар ие.

Сезінудің жылдамдығын дамыту үшін бір әрекетін екіншіге жылдам өтуді талап ететін, жылдамдықты өсіре, қашықтықты қысқарта отырып әртүрлі көптеген жағдайдағы жылдамдықты жаттығуларды пайдаланған дұрыс. Сезіну жылдамдығын ойынды жабық тормен ойнау жақсы дамытады.

Лақтыру, жылдам жылжу (ауысу), секірулер кенеттен қозғалыс бағытын өзгерту, жылдам екпіндеу, құлау, тұспалдауда бастың жылдам бұрылуы - осының бәрі вестибульді аппараттың барлық бөлігінде едәуір тітіркенуді туғызады. Сондықтан волейболда нәтижеге қол жеткізу спортшы ағзасының вестибулярлы тұрақтылығымен тығыз байланысты.

Зерттеулер вестибулярлы анализаторлардың қызметі бұлшықет қозғалыс және күру анализаторымен тығыз байланысты екендігін көрсетіп оты, ал олардың тітіркенуі психомоторлық және сенсорлы процестерге едәуір ықпалын тигізеді. Вестибулярлы аппараттың тітіркенуі қол мен аяқ қозғалысының жылдамдығын баяулатады, сондай-ақ қозғалыс дәлділігінің бұзылуына, көру мен қабылдауының нашарлануына, зейіннің қарқынына, әсіресе оның тұрақтылығына, оның таралуы мен ауысуына әсерін тигізеді. Бұл қателердің көбеюіне жол ашады. Тіпті вестибулярлы аппараттың болар болмас тітіркенуі сезіну уақытын 15-20%-ке, ал жекелеген жағдайда 70-90% - ке дейін ұлғайтады. Жаттығуда вестибулярлы аппаратты жаттықтыру үшін арнайы жаттығуларды пайдалану ойын тиімділігін арттырады.

Бірақ волейбол арсеналында бар тәсілдер мен жаттығулар вестибулярлы аппарат тұрақтылығын көтеру үшін жеткіліксіз. Жаттықтыру процесінде вестибулярлы тұрақтылықты дамыту үшін арнайы уақыт бөлінуі тиіс. Бұл үшін күрделі координатталған жаттығуларды пайдалану қамтылады. Акробатикалық және гимнастикалық жаттығулардың әртүрлі түрлерін батутта секіруді, тереңдікке секіруді (1,7-2,5 м) әртүрлі айналмалы қозғалысты, жүгіру бағытын жылдам өзгерту, мезеттік аялдамалар, суға секіру т.с.с. жаттығулардың күрделі жүйеленген түрлерін пайдалану қажет.

Арнайы қабылдау

Волейболда іс-әрекеттің ерекшелігі зейіннің, сезінудің, қабылдаудың арнайы қасиеттерін дамытуға мүмкіндік береді. Нәтижесінде волейболшыда жоғары дамыған кешенді қабылдау пайда болады. Оның негізінде әртүрлі анализаторларға келіп түсетін нәзік түрлендірілген тітіркену жатыр. Бұл кезде негізгі рольді бұлшықет қозғалысы, көру, вестибулярлы және есту сезінулері ойнайды. Волейболда «допты сезу», «торды сезу», «алаңды сезіну», «уақытты сезіну» сияқты арнайыланған қабылдаулар бар.

10. 2.3. Зейіннің дамуы

Волейболшының әдістік және тәсілдік әрекетінің жемісі едәуір дәрежеде зейіннің, оның көлемі, белсенділігі, тұрақтылығы, таралуы және ауысуы сияқты қасиеттерінің даму деңгейімен анықталады. Ойын процесінде волейболшыға объектілердің көп саны мен олардың элементтерін бірмезгілде қабылдауға тура келеді, бұл – оның зейінінің көлемін анықтайды. Және ол бұл объектілерде кішігірім бөліктерді, мысалы қарсыластың қозғалысының элементтерін, жекелеген көзқарасын қабылдайды. Ол оған өзінің әрекетін тез және дұрыс ұйымдастыруға және орындауға мүмкіндік береді.

Волейбол - өте қызу зейінді талап ететін динамикалық ойын. Зейін қаншалықты көп бөлінсе, соншалықты спортшы нерв энергиясын жұмсайды.

Ойын ұзақтығы, жағдайлардың түрлілігі зейіннің жоғарғы тұрақтылығын талап етеді.

Қазіргі волейбол доп ұшуының жоғары жылдамдығымен, ойыншылардың жылдам ауысуымен, ойын жағдайының тез және кенеттен ауысуымен ерекшелінеді. Осының бәрі тек зейіннің көлеміне, белсенділігіне, тұрақтылығына жоғары талап қоймай, сондай-ақ спортшының бір сәтте ауысы мен кеңінен таралуын талап етеді. Мысалы волейболшы допты қабылдай отырып бір мезгілде зейінді көп сәттердің арасында бөледі - доп пен ойыншыға дейінгі қашықтықты анықтайды, серіктесінің жылжуы мен қарсылас ойыншының жылжуын бақылайды, допты өткізу тәсілін таңдайды және т.с.с. Тек бір секундта оның зейіні кезегімен 3-6 объектілерге ауысады.

Зейіннің барлық қасиеті дайындыққа жағдайына тәуелді өзгереді. Мысалы, сабақтағы айлық үзіліс зейін көлемін 23%-тен жоғары қысқартады.

Сондықтан волейболшы ең алдымен өзін алуын түрлі жағдайда және кез-келген жұмыста зейінді болуға үйретуге тиіс. Әсіресе денешынықтыру дайындығына ерекше көңіл бөлген жөн. өйткені жеткіліксіз денешынықтыру дайындығы тез шаршауға алып келеді, ал шаршағанда зейін тез және заматта түседі. Зейіннің көлемін әртүрлі жағдайда жаттықтыруға болады.

Адамның зейіннің белсенділігі мен тұрақтылығының дамуы белгілі бір дәрежеде оның күш-жігерінің дамуымен байланысты. өз-өзін тәрбиелеуі қажет, тіпті майда-шүйдеде де өз ісінің қожайыны болуы тиіс.

Зейінді тарату мен ауыстыруды үйренуді дамыту үшін дайындыққа бірнеше доппен, мүмкін болатын жаттығуларды, бір объектіден екіншіге тез өтуді талап ететін жаттығуларды енгізген жөн.

10.2.4. Тәсілдік ойлаудың дамуы

Тәсілдік әрекетте волейболшының шығармашылық ойлауы жүзеге асады. Волейболда стандарт бойынша әрекет ететін емес, тәсілдік ойын жүзеге асыра алатын жеңеді. Осының бәрі тығыз уақыт аралығында эмоционалды қозу жағдайында жасау қажет.

Екі команда арасындағы сайыста жеңіске жету үшін ойыншылар ең қолайлы әдістерді қолданып, аталған жағдайда тиімді әдіс тәсілдерді таба алатындай болуы қажет. Сондай-ақ қарсыласына кездейсоқ комбинация құрып, бүкіл командаға қолайлы жағдай жасауы тиіс. Міне осы тәсілдік шеберлікті құрайды. Волейболшыларда тәсілдік шеберлікті жетілдіру үшін келесі қабілеттерді дамыту қажет.

Аңғарымпаздық – жарыс күресіндегі маңызды сәттерді тез және дұрыс белгілей білу және де күрделі ойын жағдайында дұрыс және тез тұспалдай білу.

Пайымдылық - қалыптасқан жағдайды тез және дұрыс бағалауды үйрену, оның салдарын ескеру.

Белсенділік - тиімді тактикалық тәсілді өз бетімен тез қабылдай білу.

Алдын-ала көре білу - қарсыласының тәсілдік ойын алдын-ала болжай білу және өзінің де, оның да әрекетінің нәтижесін болжамдау.

10.2.5. Өз сезімін басқара білу қабілетін дамыту

Ойыншылардың үлкен қозғалыс белсенділігі, тез ауысатын жағдай, сәттілік пен сәтсіздіктің кезектесуі, денешынықтыру қысымы, алаңда болып жатқан жағдайға өздерінің эмоциясын білдіретін көрермендердің әсері, осының бәрі волейболды эмоционалды спорт түріне жатқызады. Волейболға оның ойын барысындағы ашық көрінетін жағымды және жағымсыз эмоционалды жай күйі мен белсенді уайымы тән емес, сондай-ақ ойын барысында жеңістің құбылмалылығы оның мезетте өзгеруін анықтайтындығы тән.

Эмоционалды жай-күйдің белсенділігі ойынның мәні мен жауапкершілігіне байланысты. Ойын мәнді болған сайын эмоционалды жай-күйдің белсенділігі артады. Ойын барысында эмоционалды жай-күй бірдей жүрмейді. Эмоцияның белсенділігі ойынның жауапты сәттерінде, әсіресе партияны ойнап болу сәтінде көрінеді.

Эмоциялық жағдайдың сипаты мен мазмұны оқу жаттықтыру сабағында волейболшының белсенділігіне, ойын әрекетінің тиімділігіне үлкен әсер етеді. өзін-өзі меңгеру мен эмоциялық тұрақтылық спортшыға жаттықтыру сабағында және сайыста артық ашудан арылуға, қозғалыс дәлдігі мен жүйелілігін сақтауға, тәсілдік ойлау анықтылығын сақтауға көмектеседі. Спорт психологиясында жаттықтыру сабақтары мен жарыста, жарыс алды мен ойын барысындағы қолайсыз жағдайда эмоциялық күйзеліспен байланысты жүйкенің тозуын төмендету үшін арнайы тәсілдер дайындалған.

10.2.6. Ерік-күш қасиетінің дамуы

Зейінге үлкен қысым, қозғалыс дағдыларының күрделілігі, өткір сайыс, уақыт шегі және волейболшының алаңдағы бүкіл шығармашылығы еріктің үлкен қысымын талап етеді. Ерік-күш қасиеті аталған спорт түрінің ерекшелігімен анықталатын қиындықтар мен кедергілерді жеңуге бағытталған әрекетте көрінеді.

Ерік-күш қасиетін тәрбиелеу-квалификациялы спортшыны дайындаудың маңызды міндеттерінің бірі. Ерік-күш қасиетін дамыту үшін спортшы өзінің спорттық шығармашылығында қақтығысатын белгілі бір қиындықтан шығуы керек. Қиындықтың екі түрі бар: объективті және субъективті. Объективті қиындық деп - волейбол ойынының ерекшелігімен байланысты болатын қиындықта, ал субъективті қиындық спортшының жеке қасиетінің ерекшеліктерімен байланысты.

Спортшының ерік-күш дайындығы - бұл қиын және ұзақ процесс. Ерік-күш қасиетін дамытудың қажетті шарты болып оқу- жаттықтыру сабақтарында жүйелі түрде ерікті талап ететін жаттығулар жасау табылады. Волейболшы меңгеруі керек негізгі ерік-күш қасиеттері - мақсаттылық және өжеттілік, шыдамдылық және өзін-өзі ұстау, тәуекелділік және батырлық, белсенділік және тәрбиелілік.

Мақсаттылық және табандылық. Бұл қасиеттер мақсат пен міндетті анық сезінуден, спорттық шеберлікті арттыруға, еңбекқорлыққа, белсенді

талпынудан көрінеді. Ең алдымен ойыншылардың ойын тәсілі мен әдісін меңгеруге, жұмысқа қызығушылығын арттыруға саналы қатынасын жасау қажет. Бұл жерде белгілі бір мерзімге нақты міндет қою және оны орындау керек. Сабақта маңызды күрделілігі бойынша әртүрлі жаттығуларды пайдаланып, олардың орындалуын қадағалау қажет. Сабақты кез-келген жағдайда орындай беруге болады, маңыздысы уақытша сәтсіздіктер мен жеңіліске қарамай мақсатқа жету жолында тоқтамауға тәрбиелеу.

Шыдамдылық пен өзін - өзі ұстау. Бұл қасиеттер қолайсыз, кері эмоциялық жай-күйді жеңуден күрінеді. Спортшылар шаршау мен ауырлықты сезінуді жеңе білуді, кез келген тапсырманы дәл және аяғына дейін орындауға, қиын және кездейсоқ жағдайларда өзін-өзі жоғалтпау қабілетін дамытуға, өз әрекетін басқара білуге, мұнымен бірге ақылдылық танытып кері эмоцияларды өзінде ұстай білуге үйренуі тиіс. Арнайы жаттығу мен ойында төзімділікті қиындатылған шарттарда дамытады.

Тәуекелділік және батылдылық. Бұл қасиеттер ойынның жауапты мезетінде шешімді дер кезінде тауып, қабылдау қабілетінен және оларды ауытқусыз орындау қабілетінен көрінеді. Спортшы үзіне жауапкершілікті батыл, қорықпай қабылдауға, жекпе-жекке шығып, қауіпті және жауапты мезетте мақсатқа жету үшін белсенді әрекет етуге үйренуі қажет. Бұл қасиеттерді әртүрлі жаттығулардың көмегімен тәрбиелейді, яғни оларды орындау белгілі бір тәуекелмен байланысты және ауытқу сезімін жеңуді талап етеді. Жаттықтыруға хоккейдің, баскетболдың, суға секірудің элементтерін, егер мүмкін болса парашютпен секіруді де қосуға болады.

Белсенділік пен тәртіптілік. Бұл қасиеттер спортшының ойынға шығармашылық бастама енгізу мен басқа адамдардың ықпалы мен олардың әрекетіне көнбеу қабілетінен байқалады. Талапты, белсенді ойыншы ұйымдастырушы болып табылады, өзінің командасын алып жүреді. Тәртіптілік ойыншының өз әрекетіне коллективтің міндетін, өз команда әрекетінің жоспарын бағындыра білуден күрінеді. Белсенділік тек қойылған міндетті өз бетінше шешу, мақсатқа жету құралдарын өз бетінше табу процесінде тәрбиеленеді. Мүлшерінен тыс баптау белсенділікті басады, барлық жағдайда да жаттықтырушыға сүйенуге үйретеді.

Белсенділікті тәрбиелеудің тиімді құралы болып ойыншылардан белсенділіктің максимальды күрінуін талап ететін жағдайда арнайы тапсырмалармен жүргізілетін екі жақты ойын табылады. Саналы тәртіп мәжбүрлі бағыну емес, өз міндетін, өз парызын мойындауды, сезінуді көздейді. Тәртіпті адам атқарушылығымен, ұйымдастырушылығымен ерекшеленеді.

Тәртіптілікті тәрбиелеу жаттықтыру мен үйрету процесін ұйымдастырудан басталады. Спортшымен қойылған талаптардың орындалуы саналы және жүйелі сипат алуы тиіс. Тәртіптілікті тәрбиелеуде белгілі бір мәнді күн тәртібін қатаң сақтау алады. Бұл қасиетті тәрбиелеуде маңызды рольді жаттықтырушы бен ұжым ойнайды. Жаттықтырушы тәртіптілік пен ұйымдастырушылықтың үлгісі болуы тиіс. Бүкіл ерік күш қасиеттері бір-бірімен ажырағысыз байланысты және оларды тәрбиелеу

жаттықтыру процесінің қаншалықты дұрыс ұйымдастырылуы мен тәрбиелеу жұмысының жақсы жолға қойылғанына қарай соншалықты табысты жүреді.

11. СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҚТЫРУДЫ БАСҚАРУ

11.1. Басқару принциптері

Қазіргі волейболшыларды және волейбол командасын дайындау – күрделі педагогикалық процесс, оны жаттықтырушы басқарады. Басқару белгілі бір мақсатқа қол жеткізуге бағытталған сәйкес өзгерістерді тудыратын мақсатты бағытталған объектіге ықпал ету процесі. Спорттық дайындық процесі күрделі динамикалық жүйе түрінде қаралады. Бұл жерде басқару органы ролін педагог-жаттықтырушы орындайды, ал объектіні басқару ролін – спортшы, команда, оқу тобы атқарады.

Спорттық дайындық жүйесінің қиындығы оның көптеген компоненттердің өзара байланысты мен өзара әрекетінен құралатындығынан тұрады. Спорттық дайындықтың ықпалымен спортшылардың (команда да) бір жағдайдан екіншіге ауысуы жүреді. Әрі бұл процесс үзіліссіз.

Спорттың дайындықты басқарудың басты ерекшелігі оның объектісінің – адам болуы, яғни күрделі өзін-өзі басқарылатын жүйесі екендігінде. Бұл жаттықтырушының алдына мақсат қояды – жан-жақты спортшының өзін-өзі басқару жүйесін дамыту. Спорттық дайындықтың тиімділігі спортшының өзін-өзі басқару мен жетілдіру қабілетіне тікелей тәуелділікте болады.

Жаттықтырушы – спортшы – команда – жаттықтырушы жүйесінен тұратын өзара байланыс жүйесінде өзара байланысты нығайту үлкен мәнге ие. Өзін-өзі басқару мен өзін-өзі жетілдіруге белсенді бағытталған жағдайда спортшымен шығармашылық ынтымақтасу басқарудың ең маңызды шарттарының бірі.

Басқарудың негізгі функциялары - жоспарлау, ұйымдастыру, бақылау және есепке алу. Бұлардың бәрі басқарудың циклділігі мен үзіліссіздігін қамтамасыз ететін жабық тізбек құра отырып өзара әрекет етеді.

Басқару циклі бір жаттықтыру сабағының шегінде, сондай-ақ, апта, этап, кезең, келесі жылға дайындық шегінде болады.

Басқару циклінің ағымының қарқындылығына қарай жоспарлаудың әртүрлі түрлерін пайдаланады: оперативті, ағымды және перспективті.

11.2. Дайындықтың негізгі формалары

Дайындықтың негізгі формалары болып волейболшыларда спорттық дайындық пен жарыстық дайындық саналады. Олар өзара байланысқан дегенмен, басқарудың негізгі функциясының мазмұнын анықтайтын арнайы ерекшеліктері бар. Осыған байланысты дайындықты басқару екі бөлімге бөлінеді:

- жаттықтыру процесі мен сайыс дайындығын басқару;
- жарыс процесінде команданы басқару.

11.2.1. Жаттықтыру процесін басқару

Жаттықтыру процесі спорттың дайындық жүйесінде негізгі орын алады. Жақсы басқару үшін жақсы, сәтті ұйысдастыра білу керек, ол аз уақыт шығымдауда үлкен әсер беретін болуы қажет.

Бұл міндетті жаттықтыру процесін басқарудың негізгі функциясының мазмұнын терең білу және оны практикада творчестволы пайдалану негізінде ғана табысты шешуге болады. Басқару функциясының негізгі мазмұны келесіге тіреледі.

Спорттық дайындықты жоспарлау

Жоспарлау- басқару функциясының негізгілерінің бірі. Ол дайындық процесінің мазмұнын ғана анықтап қоймай, сонымен бірге жаттықтырушының жұмыс жүйесін күрсетеді. Жоспарлау дегеніміз- болашақты көре білу және оны болжай білу. Волейболшылар мен волейбол командасын дайындауды жоспарлау жалпы спорттық жаттықтыру принциптері мен әдістеріне негізделеді, бірақ кейбір арнайы ерекшеліктері бар.

Волейбол – командалық ойын. Сондықтан жоспарлау команда үшін де, әрбір ойыншы үшін де жасалады. Жоспарлар командалық және жеке бастық болып құрылады. Жаңа ойыншылар тобына жалпы жоспар құрылады.

Волейболда спорттық шеберліктің негізгі өлшеуіші болып жеңіс және сайыстарда алатын орын атқарады. Бұл күрсеткіштерді айқындау үшін команда квалификациясы және жеңістері мен сайыс масштабы ескеріледі. Дегенмен бұл көрсеткіштерде команда шеберлігін толық көрсете алмайды және әр ойыншының спорттық нәтижесін бағалауға мүмкіндік бермейді. Осыған байланысты дайындықты жоспарлауда бақылау тапсырмалары мен жаттығулары кеңінен пайдаланылады. Бұл команда мен жеке ойыншылардың әдістік, тәсілдік, физикалық және ойын дайындығын объективті бағалау шегі жоспарлауға мүмкіндік береді.

Басқа да командалық спорттық ойындар сияқты волейбол үшін тек қана жеке емес, сондай-ақ команданың ойын әрекетін жетілдіруді талап ететін қарсыласыңмен команда болып күресу тән. Сондықтан бұл жерде маңызды нәрсе техникалық, тактикалық және ойынды дайындық. Дайындық түрлеріне уақыт былайша бөлінеді: физикалық дайындық-20%, техникалық-30%, ойынды және жарыстық -50%. Бұл сандарды ойыншылардың жасына, квалификациясына және дайындық кезеңіне қарай өзгертіп отырады. Жаңадан келгендер мен кіші разряд ойыншылар үшін физикалық және техникалық дайындыққа уақытты арттырады. Ал спорттық шеберлігінің өсуіне қарай - тактикалық, ойынды және жарысты дайындыққа бөледі.

Жоспарлаудың негізгі құжаты болып жоспар табылады. Жаттықтыру жоспарын құруда келесі талаптарды ұстанған жөн:

- . жұмыс шарты мен тапсырмаларды есептеу;
- . нақтылық және мүмкін вариациялылығы;
- . ауыспалылық және перспективілігі,

Дайындық міндетін анықтауда көңілді жасқа, жынысқа, кәсіби шығармашылығына, белгіленген уақытқа, болатын сайыстардың масштабын және көзделген нәтижелерге және т.б. спорттық дайындықтың шартына бөлген жөн. Жоспарлар нақты болуы тиіс. Онда атқаратын жұмыстың мазмұны мен көлемі нақты анықталуы, уақыт пен мерзімді дәл есептеу, сондай-ақ соңғы нәтижені көздеу тиіс. Жұмыс процесінде жоспарға толықтырулар енгізілу керек.

Жоспар құруда алдыңғы жоспарды, оның тапсырмасын, мазмұнын, орындау деңгейі және жіберілген қателерді талдап, жұмыстың келесі кезеңінде тапсырмаларды сәтті орындау үшін алғышарттар құру мүмкіндігін ескеру қажет.

Жоспарлаудың көрсеткіштері

Жоспарлаудың көрсеткіштері дайындық жоспарын құруда негіз болады. Дайындықты жоспарлауда келесі көрсеткіштерді қолданады.

I. Жаттықтырушылық және жарыстық жүктемелер:

- көлемі:

жұмыс күнінің саны, оның ішінде жарыстың және жаттықтырушылық күн жалпы сағат саны

жаттықтыру саны, оның ішінде командалық және жекелеген;

жаттықтыру сағатының саны;

- қарқындылық:

максимальды қарқындылықпен жаттықтыру саны

үлкен қарқындылықпен жаттықтыру саны

орта және аз қарқындылықпен жаттықтыру саны

II. Дайындық түріне қарай

- физикалық дайындық – физикалық қасиетінің даму деңгейін бақылау жаттығуларында жоспарланады, бағалау негізінде уақыт, қайталау саны, қашықтық немесе салмақ (жаттығудың мазмұнына қарай) алынады;

- техникалық дайындық - техникалық дайындықтың деңгейі бақылау жаттығуларында жоспарланады; сандық бағалау негізіне нәтиже алынады, мысалы доппен межеге дәлдеу саны, жеңістік пайызы, ал сапалы бағалау негізіне сарапталған орындалу бағасы алынады.

III. Жарыстық дайындық:

- сайыстарға қатысу – ойын саны, оның ішінде бақылау және күнтізбелік;

- негізгі сайыстарда нәтиже (орын)

- сайыстарда көрсеткіштер:

шабуылдауда:

шабылдаушы соққылардың тиімділігі (%)

доп берудің тиімділігі (%);

доп беруді қабылдаудың тиімділігі (%);

екінші доп берудің тиімділігі (%);

қорғаныста:

тосқауыл қоюдың тиімділігі (%);
шабылдаушы соққыны қабылдау тиімділігі (%);
сақтандыруда доп қабылдаудың тиімділігі (%)

IV. Команда құрамы және оны толықтыру

- орта жас (лет)
- орта бой (см): шабуылдаушының (бірінші және екінші қарқынды) байланыстырушының;
- қызметі бойынша ойыншылар саны: шабуылдаушылар мен байланыстырушылардың;
- құрамға жаңа ойыншылар енгізу, оның ішінде: бірінші қарқынды шабуылдаушы, екінші қарқынды шабуылдаушы, байланыстырушы

Ойыншылар мен команда әрекетінің нәтижелігін анықтау әдісі

Ойыншылар мен команданың әрекет коэффициенті-бұл шартты түсінік, яғни бұл ойыншылардың әрекет санымен анықталады. Ойыншылар әрекетіне әртүрлі жағдайлар әсері (қарсыластың әрекеті, техникалық әдістің немесе тактикалық комбинацияның орындалуының қарапайым немесе күрделі болуы, қабылдауда допты жеткізу сапасы, шабылдаушы соққыға доп беру т.с.с) ескеріледі. Бұл әрбір ойыншының әрекетін тиімді, дұрыс бағалау үшін керек. Кейде ойыншы партия басында бірнеше ұпай жеңілуі мүмкін, бірақ екі-үш доппен партия аяғында жеңуі мүмкін, нәтижені жеңіспен анықтап немесе керісінше. Әрбір ойыншыны ойынға 10 есепке дейін және кейін 10-ға дейін жазып салыстырып қадағалау қызықты.

Барлық коэффициентті ойыншының әрекетінің жалпы санынан алып тастайды. Сонымен бірге басқа, екінші доп берудің дәлділігі, пайдалы тосқауыл қою, допты қабылдағандағы допты жеткізу сапасымен анықталатын толықтырушы жіктеме болуы мүмкін.

Түсінікті анықтау

КД-ойыншының, команданың әрекет коэффициенті, жарыстарда немесе жаттықтыруларда ол жеңілім пен жеңістік нәтижесімен, ауыстырулармен немесе тек ұпаймен, ойында қалған доп санымен, екінші доп берудің дәлділігімен, тосқауыл қоюдың тиімділігімен және т.б. анықталады.

КПД- оң іс-әрекет коэффициенті. Оң нәтиже (+) - мысалы, ойыншылар ұпай немесе ауысулардың қаншасын өздері жеңіп алды.

КОД-жағымсыз әрекет коэффициенті. Жағымсыз нәтиже (-) мысалы, ойыншылар ұпай немесе ауысулардың қаншасын өздері жіберіп алды.

ОКД – іс-әрекеттің салыстырмалы коэффициенті немесе тиімділігі, яғни, әрбір ойыншының ұтылыстары мен жеңілістерінің айырмасы немесе қатынасы.

Мысалы, КД шабуылдауда:

Барлығы 100 шабуылдаушы соққылар орындалды

Шабылдаушы соққының орындағаны 100

ұтыс (+) – 50 соққы
жеңіліс (-) – 20 соққы
ойында қалды 30 соққы

Шабуылдаудың пайызбен нәтижелілігі:

$$50 \cdot 100$$

$$\text{“+,,} = x = \frac{\quad}{100} = \text{КПД} 50\%$$

$$20 \cdot 100$$

$$\text{“-,,} = x = \frac{\quad}{100} = \text{КПД} 20\%$$

$$30 \cdot 100$$

$$\text{“,,} = x = \frac{\quad}{100} = 30\%$$

Осылайша ОКД немесе тиімділік теңеседі

ОКД = КПД - КОД = тиімділік

ЭФ = “+,, - “-,, = айырмашылық

% = 50% - 20% = 30%

ОКПД- жағымды әрекеттің салыстырмалы коэффициенті. Өз команда мен қарсылас команданың ұтылыстарының арақатынасы. Мысалы, команда өзі 42 ұпай жеңіп алды, ал қарсылас команда 30 ұпай жеңіп алды.

ОКОД-жағымсыз әрекеттің салыстырмалы коэффициенті. өз команда мен қарсылас команданың жеңілістерін салыстыру. Мысалы, өз команданың 13 ұпай жоғалтты, ал қарсылас команда 30 ұпай жоғалтты.

СКД-әрекеттің қосынды коэффициенті. Үз команданың жеңіп алған ұпайы (+ өзі) және қарсылас команданың жоғалтқан ұпайының қосындысы және керісінше. Мәселен, өз команда 42 ұпай жеңді, ал қарсыласын 30 ұпай жеңіледі, барлығы 72 ұпайға теңеледі. Және керісінше, қарсылас 30 ұпай жеңіп алды, ал біздің команда оған 13 ұпай жеңілді, қосындысы 43 ұпайға теңеледі. Осылайша ұпай саны 72:43 болмақ. «өздері жеңіп алды» термині команда өз доп беруінде қарсыластың қатесінен емес, өздерінің шеберлігі, күш-жігерінің арқасында ұпай ұтты деген мағынаны береді. Ал «өздері жеңілді» термині қарсыластың әрекетіне тәуелсіз төрешінің қадағалауымен есептелетін қателіктерді білдіреді. Бұдан басқа ойында қиын емес жағдайлар болады, мұндайда дайындалынған ойыншы қателеспеуі керек, бірақ техникалық қателіктер жіберіледі. Кейде мұндай қателіктер серіктестердің келісілмеген әрекетінен болады, немесе ойын тәртібін бұзудан туындайды.

Спорттық жаттықтыру процесінде келесідей жоспарлау түрлері қабылданған:

Перспективті-бірнеше жылға

Ағымдық – бір жыл, жарты жыл

Оперативті - кезең, этап, ай, аптаға

Перспективті жоспарлау

Перспективті жоспар – бұл команда мен ойыншылардың шеберлілігін жоғарылату бағдарламасы, мұнда алға қойылған міндеттерді жылдар бойынша шешу белгіленген. Жаттықтырудың мұндай жоспарын команда үшін, әрбір волейболшы үшін құрады. Перспективті жоспарды нақты жағдайға тәуелді әртүрлі мерзімге есептейді. Мысалы, балалар мен жас өспірімдер ұжымы үшін ондай жоспарды 2 немесе 4 жылға құруға болады. Ал студенттік командалар үшін перспективті жоспар оқу орнында оқу мерзімін есепке ала отырып жоспарлаған жүн.

Жоғары разрядтағы командалар үшін, ірі спорттық жарыстардың (олимпиядалық т.б.) ескере отырып, перспективті жоспарды- командалық және жекелік деп төрт жылға құрған тиімді.

Перспективті жоспар құруда жаттығушылардың бастапқы мәліметтерін, команда нәтижелерін талдайды, тәжірибе мен ғылыми зерттеу нәтижелерін қорытындылайды, ойынның негізгі даму заңдылықтарын үйренеді, ойыншылардың физикалық, техникалық және тактикалық дайындығының өзгеру динамикасын және олардың нәтижелерінің деңгейін анықтап, осының негізінде жоспарды бірнеше жылға алдын ала құрады.

Волейболшының жан-жақты дайындығына талап жылдан-жылға өсуі тиіс. Бірақ кейбір ойыншыларда ол оптималды деңгейде тұрақтануы мүмкін. Жаттықтырушыға әр жылдың басты жарысын белгілеу қажет, дайындық процесін соған бағыттау керек. Осыған байланысты перспективті жоспарда жылдар бойынша тапсырма, жүктеме көлемі мен қарқындылығының өзгеруі дайындық құралының ара қатынасы қарастырылады.

Жоспар құрғанда ойыншылардың денсаулығы, физикалық дамуы, функционалды мүмкіндіктері жөніндегі дәрігерлік бақылау мүмкіндіктерін басшылыққа алған жөн.

Перспективті жоспардың құжаты:

Командалық перспективті жоспар:

Жеке дара перспективті жоспар.

Перспективті жоспар тек жалпы мәліметті құрайды, осыған тұспалдап жаттықтырушы ағымдық жоспар құрастырады.

Команданы дайындаудың перспективті жоспары екі бөлімнен тұрады: текстік бөлігі және негізгі көрсеткіштердің графигі.

Команданы дайындаудың перспективті жоспарының үлгі формасы

1. **Дайындық мақсаты.** Басты жарыс циклында соңғы спорттық нәтиже және жаттықтыру процесінің негізгі бағыты белгіленеді.
2. **Команда құрамы және резерв дайындау.** Резерв дайындау мен жасақтау бойынша міндеттер мен команда жағдайы анықталады. Көрсеткіштері жасы, бойы, ойыншылардың қызмет бойынша саны және т.б. бола алады.
3. **Жарыстарға қатысуы.** Жарыстық дайындық міндеттері қойылады. Дайындық жылдары бойынша ойынның жалпы саны, оның ішінде күнтізбелік және қорытынды ойындардың саны есептеледі. Команданың

қатысуы көзделетін негізгі жарыстар тізбектеледі және спорттық нәтижелер болжанады.

4. **Жаттықтыру жүктемесі.** Негізгі міндет пен жағдай анықталады. Дайындық жылдары бойынша жаттықтырушылық жүктеме (көлем) есептеледі.
5. **Дайындық кезеңдері.** Дайындықтың жылдық циклінің негізгі міндеттері, олардың құрылымы көзделеді. Жылдар бойынша дайындық кезеңдері мен этаптары және олардың ұзақтығы есептеледі.
6. **Дайындық құралы мен деңгейі.** Дайындықтың әрбір жағы бойынша негізгі міндет пен бағыт анықталады. Жылдар бойынша физикалық және әдістік дайындық бойынша қорытынды жаттығуларда нормативті талаптар, сондай-ақ жарыста әдістік амалдарды қолдану бойынша міндеттер көзделеді.
7. **Есепке алу, педагогикалық және дәрігерлік байқау.** Қорытынды сынақтарды жүргізу мерзімі, дәрігерлік байқау мен есептің барлық жүйесі, бақылау мен өзін-өзі бақылау белгіленеді.

Жеке перспективті жоспардың үлгі формасы

1. Спортшы туралы мәлімет. Жалпы және антропометрикалық.
2. Спорттық – техникалық сипаттама: командадағы қызметтер, физикалық қасиетінің дамуы, техникалық, тактикалық және теориялық дайындығы, психологиялық сипаты, функционалды жай-күйі.
3. Дайындық мақсаты мен міндеттері негізгі мақсат және дайындықтың басты бағыты. Жарыстарға қатысу бойынша міндеттер жұмыстың көлемі бойынша міндеттер, физикалық, техникалық, тактикалық, психологиялық және теориялық дайындық деңгейі бойынша міндеттер.
4. Дәрігерлік бақылау және өзін бақылау: бақылау сынақтарын тапсыру мерзімі, негізгі және кезеңдік дәрігерлік тексеруден өту, өзін-өзі бақылау бойынша тапсырма
5. Дайындық графигі.

Ағымдық жоспарлау

Жылдық жоспарлау перспективті жоспарлаудың негізгі бөлігі болып табылады. Бірақ ол бірқатар ерекшеліктермен ерекшеленеді: бақылау тапсырмаларының және құралдың көптігімен, барлық дайындық бөлімдері бойынша уақыттың дәл есебімен.

11. 3. Жаттықтырудың кезеңденуі

Спорттық тәжірибеде жаттықтыруды үш кезеңге бөлу қабылданған: дайындық, жарыстық және өтпелі. Бұлар үлкен бір цикл құрайды. Волейболда жыл бойында екі спорттық маусым болады (қыстық, жаздық). Осыған байланысты жылына екі үлкен (цикл) айналым қарастырылады. Мысалы, оқу орындарында жоспарды бір жылдық циклға құрған дұрыс. Бір жыл бойы үздіксіз жұмыс жасайтын мекеме, кәсіпорын, басқа да ұйымдар

үшін, сондай-ақ жоғары разрядтағы команда үшін дайындықты жылына екі циклмен құрған жүн: күзгі-қысқы (қыркүйек, сәуір) және жазғы-көктемгі мамыр-тамыз).

Осы циклдардың қайсысында жылдың басты жарысы жоспарланатындығына тәуелді бір цикл басты, екіншісі бағыныңқы болады. Демек, 2 үлкен жылдық цикл екі дайындық, екі жарыстық және екі немесе бір өтпелі кезеңдерден тұрады.

11.3.1. Дайындық кезеңі

Бірінші дайындық кезеңін көзделген міндетке сәйкес дайындықты дәл жоспарлауға мүмкіндік беретін сатыларға бөлген дұрыс. Кезеңнің ұзақтығы мен мерзімі дайындық міндетіне, жарыс күнтізбесіне тәуелді болады.

Дайындық кезеңі жаттықтырудың әрбір жаңа циклінің басталуымен басталады, негізгі жарыстың алғашқы күнтізбелік ойын алдында аяқталады. Мұнда болашақ жетістіктердің негізі қаланады, сондықтан ол мүмкіндігінше жалғасуы керек. Осы кезеңде жаңа методикалық тәсілді қолданады, команда құрамындағы ойыншылардың дайындығын тексереді, жаңа техникалық тәсілдер мен тактикалық әрекеттерді меңгереді.

Екі дайындық кезеңде де жаттықтырудың мазмұны мен жаттықтыру тәсілі ұқсас. Физикалық дайындық құралы ғана кейде ауысады. Дегенмен команда ауада сабақты толық доғаруы тиіс емес. Физикалық дайындық қатарына кроссты да кіргізуі қажет. Дайындық кезеңінде арнайы физикалық дайындыққа көңілді көбірек бөледі. Техникалық және тактикалық дайындыққа зейінді алдын ала үйренген тәсіл мен әрекетті жетілдіруге аударады. Жалпы дайындық процесінде үлкен мәнді ұжым болмысына, өз әрекетіне сенімді болуға тәрбиелеуге бөледі. Бірте-бірте ойын және жарыс дайындығына уақыт ұлғайды. Жүктемеде де біршама өзгерістер жүреді – көлем бірнеше кішірейіп, оның есесіне жаттығулардың қарқындылығы ұлғаяды. Осылайша, бұл дайындық кезеңінде жылдың басты жарысына дайындық аяқталады.

Дайындық кезеңі үш этапқа бөлінеді.

Бірінші этап. Оның негізгі міндеті – спорттық форманы қалыптастыру үшін алғышарт құру. Бұл міндетті шешуде дайындықтың барлық бөлімінің маңызы бар, дегенмен бәрінің өзіне тән салмағы бар.

Физикалық дайындық басымдау, бірінші этапта оған жалпы уақыттың 40%-і бөлінеді. Ол ағзадағы функционалды мүмкіндікті көтеріп, қозғалыс дағдыларының диапазонын кеңейтуге және ойыншының іскерлігін қамтамасыз етуі керек. Яғни, ары қарай арнайы физикалық дайындық құралдарымен үйрену мен дағды жетілдірілетін негіз құру. Бұл үшін жеңіл атлетика, ауыр атлетика, акробатика және басқа спорт ойындарының құралын пайдаланады. Дегенмен, жаттықтығуларды бұлшықет күшінің сипаты мен қозғалыс құрылымын ескере тандаған дұрыс.

Бұл этапта техникалық дайындық алғы орындарда тұрады. Оған жалпы уақыттың 40% -і бөлінеді. Ойыншылар жаңа техникалық тәсілдерді меңгеріп,

кемшіліктермен жұмыс жасайды. Техниканы жетілдіру ары қарай да жалғасады.

Тактикалық және ойындық дайындыққа бұл этапта уақыттың 20%-і бөлінеді. Оның негізгі бағыты – жалпы ойындық дағдыны қалыптастырып, дағдыны меңгеру және жетілдіру, жеке және топтық тактикалық әрекетті жасай білу.

Дайындықтың барлық этапында психологиялық дайындыққа үлкен көңіл бөледі. Бірінші этапта күнiлді спорттық еңбек сүйгiштікке аударады, ерiк мүмкiндiгiнiң деңгейiн көтеруге бөледi, бұл спорт шығармашылығында жеңiстi анықтайды.

Теориялық дайындық дайындықтың барлық этапында жүреді. Бірінші этапта ойыншылар бiлiм алады немесе тереңдетедi, бұл спорт шығармашылығының негiзiн құрайды. өткен жылдың қорытындысын сараптайды, ойыншылар алдағы жылға жасалған жоспармен алдағы жарыстың күнтізбесiмен, жеке жоспар құруымен, бақылау тапсырмаларымен танысады.

Бақылау сынақтары өткізіледі.

Бұл этапта жаттықтырудың негiзгi формасы – физикалық және техникалық дайындық бойынша арнайы және кешендi сабақтар. Ал жүктеме ерекшелiгiне келетiн болсақ жаттықтыру жүктемесiнiң жалпы көлемi ұлғады және қарқыны бәсеңдейдi.

Екiншi этап. Бұл этаптың негiзгi мiндетi - жаттығушылықтың жоғарылауы, волейболшылар үшiн тән арнайы қасиеттер мен дағдыларды дамыту.

Физикалық дайындық жалпы уақыттың 20%-iн алады. Ол жалпы жаттығудың одан әрi дамуын қамтамасыз етуi тиiс. Қосымша, жұмыс қабiлетiн толық және тез қалыптастыратын құралды пайдаланады, соның iшiнде кросс және спорт ойындарының кейбiр түрi. Арнайы физикалық дайындықтың үлес салмағы көтерiледi.

Техникалық дайындыққа жалпы уақыттың 30%-i бөлінеді. Негiзгi мәндi ойын шартына жақындастырылған жағдайда ойыншылар орындайтын функцияны ескере отырып, допты игеру техникасын үйрену мен жетiлдiруге бөледi.

Тактикалық ойындық және жарыстық дайындық бұл этапта жалпы уақыттың 50%-iн құрайды. Негiзгi көңiлдi жеке әрекеттi үйрену мен жетiлдiруге бөледi. Ойыншылар жаңа топтық өзара iс-әрекет пен командалық әрекеттi меңгередi, сондай-ақ, алдында үйренген ұжымдық әрекеттi нақтылап, жетiлдiредi. Команда құрамы мен жекелеген ойыншылардың функциялары белгiленедi.

Психологиялық дайындық процесiнде жүктеменiң өсуi мен бiркелкi жаттығуларды ұзақ пайдаланудан туындайтын шаршаумен күрес жүредi. Әрi жұмыс жекелеп жүредi.

Теориялық дайындық жаттықтырудың жалпы негiздерi бойынша материалды үйренуге, күнделiк жазбаларын талдап, жеке тапсырмаларды орындауға арналады. Жаттығушылар дайындалып, өз бетiмен теориялық

сабақтарда техникалық және тактикалық дайындықтың әртүрлі тақырыптары бойынша сөз айтады.

Бұл этапта жаттығудың негізгі формасы – жұмыстың жеке, топтық, командалық жұмыс тәсілін қолдана отырып техникалық, физикалық, тактикалық және ойындық дайындықтың арнайы және кешенді сабағы.

Жаттықтырудың жарыстық және интервалды әдістердің үлес салмағы өседі.

Жүктеменің жалпы көлемі тұрақталып, жаттығуды орындау қарқыны артады.

үшінші этап. Оның міндеті – спорт формасының қалыптасуының аяқталып, ойыншылардың арнайы жарыстық жұмысқа енуі. Дайындық бөлімінің үлес салмағының арақатынасының өзгеруі жалғасады.

Жалпы уақыттың 10%-ін құрайтын арнайы физикалық дайындық жалпы жаттығушылықты ұстап тұруға және оның жаттығуы мен жұмыс қабілетінің өсуіне тығыз байланысқан жақтарын күшейтуге бағытталған.

үлкен көңілді жұмыс қабілетін толық және жылдам қалпына келтіруге көмектесетін құралдарға бөлінеді.

Физикалық қасиетін дамытуға арналған жұмыстар жылдамдық, жылдамдық-күштік қасиетті және арнайы төзімділікті дамытуға бағытталған.

Техникалық дайындық жалпы уақыттың 30%-ін алады. Техникалық тәсілдер бұдан да қиын шаршау шарттарында қолданылады.

Тактикалық, ойындық және жарыстық дайындыққа уақыттың 60%-і бүлінеді, әрі негізгі күңілді ойындық және жарыстық дайындыққа аударады.

Жекелеген, топталған және командалық әрекеттерді қорғауда да, шабуылдауда негізінен ойында және жарыста жетілдіреді.

Психологиялық дайындықта жарысқа деген психологиялық дайындық, жеңіске физикалық және рухани күштің максималды көрінуі ерекше мәнге ие болады.

үшінші этапта физикалық және техникалық дайындық бойынша бақылау сынақтары, команданың техника-тактикалық шеберлігі тексерілетін бақылау және достық кездесулер өтіледі.

Жаттығудың негізгі формасы бұл этапта – техникалық және тактикалық дайындық бойынша кешенді сабағы жүреді. Ойын дайындығындағы тематикалық жаттықтырулар техника-тактикалық тәсілді жетілдіруге бағытталған.

Жүктеменің жалпы көлемі кішірейіп, белсенділігі өседі.

11.3.2. Жарыстық кезең

Жарыстық кезең негізгі күнтізбелік жарыстың бірінші ойынынан соңғы ойынынаға дейін ұзарады. Жарыстық кезең үшін волейболшыларда біз білетіндей екі жарыс кезеңі бар – қысқы және жазғы.

Дайындық кезеңге қарағанда, жарыстың біркелкі ішкі құрылымы болмайды. Ол кезеңде жүргізілетін сайыс санына және ойын күнтізбесінің құрылу принципіне байланысты.

Жарыстық кезең құрылысының көп қолданатын келесі үш нұсқасы бар.

Бірінші нұсқа – жарыстық кезең біртекті барлық апталық циклдар ұзара ұқсас. Бұндай құрылым үшін күнтізбелік ойын мен олардың арасындағы интервалдың біркелкі кезектесуі мен кезеңде бір ойынның жүргізілуі тән.

Екінші нұсқа – жарыстық кезеңнің құрылысы біркелкі емес. Ол үздік жарыстық кезеңнен тұрады, олардың арасындағы үзілістер бірнеше аптаға созылады. Мұндай ойын күнтізбесі турлар принципі бойынша құрылған – бірнеше апталық үзіліспен бірнеше жарыстың өткізілуі.

үшінші нұсқа – жарыстық кезеңнің құрылысы екінші және бірінші нұсқаны біріктіреді. Оны кезеңде бірнеше жарыс үткізгенде пайдаланады. Мысалы, бірінші жарыстар бір реттік кездесу принципімен жүргізіледі, ал екіншісі тур немесе турнирлер принципімен жүреді.

Физикалық дайындық құралдары әртүрлі болады. Бұл спорттық форманы сақтау үшін алғышарттарды, оның ішінде толық ден беру мен белсенді демалысты кеңейту қажеттігімен туындайды.

Жарыстық кезеңнің басты міндеті – максималды тұрақты нәтижелерге қол жеткізу. Бұл міндетті жүзеге асыру үшін тек спорттық форманы ұстап тұру ғана емес, аталған спорттық форма шегінде ойыншылардың дайындығын жетілдіру қажет.

Физикалық дайындық максималды жаттықтырушылыққа қол жеткізуге және оны осы деңгейде ұстап тұруға бағытталған. Физикалық, тактикалық, ойындық дайындықта жалпы үлес салмағы бүкіл кезең бойы сақталады.

Техникалық дайындық дәлділіктің, жылдамдықтың, тұрақтылықтың одан әрі жетілдіріліп, олардың күрделі жағдайда қолданылуын қамтамасыз етуі тиіс. Оның үлес салмағы дайындық алды кезеңдегі бойынша қалады.

Тактикалық және ойындық дайындықта нақты қарсылас пен өткен кездесуде анықталған кемшіліктерді жоюды есепке ала отырып, ойын жүргізу формалары мен жеке ойыншылардың іс-әрекеті нақтыланады.

Психологиялық дайындық волейболшының бүтіндей жарыста, сондай-ақ әрбір күнтізбелік ойында максималды жұмылдыру мен психологиялық дайындығын қамтамасыз етуі тиіс. Моральды және ерікті дайындықта зейінді ерік қасиетінің дамуына бағыттайды. Яғни жеңіске ерігін, төзімділігін, батылдығы мен ойын әрекетінде шешімділігіне, жарыс кезіндегі келеңсіз жағдайлар - өзіне сенбеу, ойынның жауапты мезетінде белсенді әрі шешімді қозғалуға қорқу, бірегей жеңілістен кейінгі енжарлықты жеңуге аударады..

Теориялық дайындық жарыстық кезеңдегі жаттығудың ерекшеліктерін зерттеуге, сондай-ақ, жарыста сәтті ойнауды қамтамасыз ететін білім мен дағды шеңберін кеңейтуге бағытталған.

Жаттығушылар қарсылас команданы және ойыншыларды зерттейді, жеке жоспар құрып, олардың орындалуын талдайды.

Жүктеменің жалпы күлемі алғашқыда қысқарады, содан соң тұрақтанады. Жүктеме қарқыны максимумға дейін өсіп, осы деңгейде тұрақтайды. Жүктеменің көлемі мен белсенділігі толқын тәрізденеді – көлем біршама артады, ал белсенділік тур мен жарыс арасындағы интервалда қысқарады.

11.3.3. Өтпелі кезең

өтпелі кезең жарыстық кезеңдегі сайыс аяқталғаннан сәттен бастап, жаңа жылдық циклда сабақ басталғанға дейін созылады. Онда жаттығушылар дене шынықтыру формасын жоғалтып алмайтындай демалуға мүмкіндік беретін жағдайға өтеді.

Осы мақсатпен белсенді демалыс үшін ойын тәсілі кеңінен пайдаланады.

өтпелі кезеңде жүктеменің жалпы көлемі мен оның қарқыны азаяды.

Спорттық дайындықтың үлгі графигі (жылдың басты жарысы – қысқы циклде)

Күзгі-қысқы цикл	-	1 қыркүйектен 10 мамырға дейін
Дайындық кезең	-	1 қыркүйектен 15 желтоқсанға, соның ішінде
I-этап	-	1-30 қыркүйек
II-этап	-	-1-31 қазан
III-этап	-	1 қараша - 15 желтоқсан
Жарыстық кезең	-	15 желтоқсаннан 20 сәуірге дейін
өтпелі кезең	-	-20 сәуірден 10 мамырға дейін

Көктемгі-жазғы цикл	-	11 мамыр-31 тамыз
Дайындық кезең	-	11 мамыр-15 маусым
Жарыстық кезең	-	15 маусымнан 31 шілдеге дейін
өтпелі кезең	-	-1-ден 31 тамызға дейін

11.4. Ағымдық жоспарлаудың құжаттары

Ағымдық жоспарда перспективті жоспар нақтыланады. Командалық жоспарлау үшін оқу жоспарын құру, оқу материалын өтудің бағдарламасы мен графигін құру қабылданған. Оқу жоспары жұмыс мазмұнын тұтас анықтайды. Дайындықтың жеке бөліктеріне сағат санын бөледі, оларды кезеңдерге бөліп орналастырады.

Бағдарлама мыналарды анықтайды:

1) Тактикалық бағытпен жаттығушылар меңгеруі тиіс білім мен дағды күлемін;

2) жаттығушылар қол жеткізуі тиіс физикалық дайындық пен техникалық дайындық деңгейін;

3) теориялық сабақтардың мазмұнын;

4) дайындық бөлімдері бойынша практикалық сабақтық мазмұнын;

Бағдарлама осылайша құрылады:

1. Түсіндірме хат, онда: бағдарлама құрылатын жаттығушының контингенті, негізгі мақсаты, дайындық бөлімдері бойынша шешілетін тапсырмалар, бағдарламалық материалды меңгеру үшін негізгі формалар мен әдістер, оқу-тәрбие процесін дұрыс ұйымдастыруға көмектесетін қосымша ұйымдастыру және әдістемелік мәліметтер көрсетіледі.

2. Дайындық бөлімдері бойынша бағдарламалық материал.

3. Дайындық деңгейі бойынша нормативті талаптар.

Жоғарғы разряд командалары үшін оқу жоспарын, график пен бағдарламаны бір құжат біріктіреді – дайындықтың жылдық жоспар – графигі. Ол екі бөлімнен тұрады: жоспар және график.

Жылдық жоспардың мазмұны перспективті жоспардағыдай беріледі. График жылдық кезеңді көрсетеді.

Дайындық құралы мен жаттықтырушы жүктемелер дайындық этап пен кезең заңдылықтарымен қатаң үйлесімде бөлінеді. Мұндай бөліну спорттық форманың белгілі бір деңгейіне қол жеткізуді жоспарлауға мүмкіндік береді.

Әр ойыншыға жылдық жеке жоспар мынадай формамен құрастырылады.

1. Жеке мәліметтер.
2. Спорттық-техникалық сипаттамасы.
3. Дайындық мақсаты мен міндеттері.
4. Дайындық бөлімдері бойынша негізгі құралдар мен бақылау тапсырмалары.
5. Дайындық графигі.
6. Дәрігерлік бақылау және өздік бақылау.

11.5. Оперативті жоспарлау

Ол этапқа немесе айға және әр жаттықтыру сабағына жүргізіледі. Оперативті жоспарлаудың негізгі құжаты – жұмыс жоспары, жаттықтыру сабағының жоспар-конспектісі және сабақ кестесі.

Жұмыс жоспарын разряд - командалар үшін әр дайындық этапына құралады, ал жаңадан келгендер мен балалар командасына күн сайын. Дайындық құралы мен жаттығу жүктемелерін жоспарлау апталық жаттығу циклінің заңдылығына негізделген. Әрбір апталық жаттықтыру аптасы аяқталған циклді береді. Ол дайындық этапының жалпы заңдылықтарын бейнелейді.

Команданы жаттықтырудың жұмыс жоспары

Кезең-

Этап -

1. Жаттықтыру тапсырмалары.
2. Жаттықтыру жүктемелерінің көлемі мен қарқыны, дайындық бөлімі бойынша уақыттың бөлінуі.
3. Дайындық бөлімдері мен жарыстарға бақылау тапсырмалары.
4. Жаттықтыру сабақтарының мазмұны.

Жаттықтыру сабақтарын мазмұндауға екі форма қолданады: сабақтық және графикалық.

Сабақ жоспарының үлгісі (таб. 187-бет)

Жаттықтыру сабағының материалы осы этап алдындағы тапсырманы, сондай-ақ апталық микроциклдың жүктемесінің құрылымы мен қарқынын есепке ала отырып екі формамен де бөлінеді және кезектестіріледі.

Волейболшыларды дайындаудың жылдық графигінің үлгі формасы (таб. 188-189 б.б)

Жаттықтыру сабағының мазмұнын жазудың сабақ жоспары әртүрлі дайындықтағы командаларға қолдана береді. Ал графикалық жазу тек разрядты командалармен болатын сабақтар үшін.

Жаттықтыру сабағының жоспар-конспектiсi жұмыс жоспары негiзiнде құрылады.

11.6. Жаттықтыру процесiн ұйымдастыру

Жаттықтыру процесiн ұйымдастырудың басты мiндетi – дайындықтың командалық және жеке жоспарын жүзеге асыру үшін жағдай жасау.

Жаттықтыру сабақтарының түрлерi

Ұйымдастыру формасына қарай жаттықтыру сабақтары жеке-дара, топтық, командалық болып бөлінеді.

Жаттықтырудың жеке формасының екі варианты бар: тәлімгердің басшылығымен жүргізілетін сабақ және тәлімгерсіз өзіндік сабақ. Ол физикалық, техникалық, тактикалық, теориялық дайындық процесінде жеке спорттық шеберлікті тәрбиелеу үшін арналған. Жеке сабақтар топтың не команданың барлық ойыншылары үшін бір уақытта өтуі мүмкін, бірақ әрқайсысына жеке өзіндік тапсырмалар беріледі.

Бұл дайындық формасының құндылығы әр ойыншыға жаттықтыру жүктемесін, дайындықтың әдісі мен тәсілдерін жекелендіруге мүмкіндік береді. Ол спортшыларда өз бетінше жұмыс жасау және жауапкершілік қасиетін тәрбиелеуге мүмкіндік береді.

Жаттықтырудың топтық формасы бүкіл жаттықтыру сабағын не оның жекелеген бөліктері үшін орындалады. Ол жаттықтырушыларды бірнеше топқа бөліп, әрқайсысына жеке тапсырма беру мүмкіндігін береді. Топтарды волейболшылардың ойын функциясына қарап, не міндетті шешудің жалпылығына қарап топтайды.

Топтық жаттықтыру жұптық және топтық тактикалық әрекетті үйренуге және жетілдіруге, әртүрлі жаттығуды орындауда күш-жігерді өзара ынталандыруға, қарсыластықпен техникалық дайындық бойынша жаттығуларды үйрену үшін қажет.

Жаттықтырудың командалық формасын командалық әрекетті меңгеруде пайдаланған жүн. Ойыншылар жалпы және жеке тапсырушыларды командалық әрекетке бағындырылған. Бұл негізінен тактикалық, ойындық, жарыстық дайындық.

Командалық жаттықтыру ұжымды тәрбиелеу үшін маңызды.

Негізгі мазмұнына қарай жаттықтыру сабақтары тақырыптық және кешенді болып бөлінеді.

Тақырыптық жаттықтыру сабақтары дайындықтың бір түріне арналады. Кешенді жаттықтыру дайындықтың екі не одан да көп жағына арналады. Мысалы, физикалық және техникалық немесе тактикалық, физикалық, ойындық және т.б.

Құрылысына қарай жаттықтыру сабақтары фронтальды және шеңберлі жаттықтыру болып бөлінеді.

Фронтальды жаттықтыруда барлық жаттығушылар бір жаттығуды қайталайды. Құрылыстың бұл түрі бір жаттықтыру сабағының шеңберінде жеке, дара тапсырмаларды орындауға ыңғайлы. Мәселен, дайындық және қорытынды бөлімдерде тапсырманы тиімді шешу үшін, ал жаңа бастаушылар сабағында жаттықтырудың негізгі бөлімінде фронтальды жаттықтыру қолданылады.

Шеңберлі жаттықтыру сабақ орнында бірнеше «бекеттерді», яғни арнайы жабдықталған құралдарды ұйымдастыруды көздейді. Әр бекетте жаттығушылар физикалық, техникалық және тактикалық дайындықтың белгілі бір бағдарламасын орындайды. Барлық жаттығушыларды «бекеттің» саны мен бағдарламасына тәуелді әртүрлі белгілері бойынша бөледі.

Мұндай ұйымдастыруда сабақ бағдарламасын шеңбермен орындайды.

Шеңбермен жаттықтыру дайындықтың құралы мен әдісін кеңінен түрлендіруге мүмкіндік береді. Әр «бекет» үшін кешенді жаттығуларды құра отырып, бір мезгілде физикалық, техникалық, тактикалық дайындық мәселелерін шешуге болады.

Шеңбермен жаттықтыру ерекше нақты ұйымдастыруды талап етеді.

11.7. Педагогикалық бақылау, есеп және ақпарат

Педагогикалық бақылау, есеп және ақпарат басқарудың қорытынды функциясы болып табылады. Кез келген басқару процесі ақпарат алудан басталады. Егер ақпарат келуі тоқталса, басқару объектісі (ойыншы, топ, команда) басқаруға келмей қалады. Сондықтан басқарудың тиімділігі ақпараттың үзілмей келуіне және оның сапалы жағдайына, яғни дәлділігіне, толықтығы мен мерзімділігіне тікелей тәуелді болады.

11.7.1. Ақпарат түрлері

Басқару ықпалының мерзімділігіне байланысты ақпарат жедел, ағымды, этапты және шешуші болып бөлінеді.

Жедел ақпарат деп жаттықтыру сабағында немесе жарыста команданың қатысуы туралы ақпаратты айтамыз.

Ағымды ақпарат – бұл жаттықтыру сабағында өтілген немесе жарыста команданың орындауы туралы мәлімет. Ол кезекті сабақты өту мен орындауда немесе кезекті ойынды ойнауда пайдаланады.

Этапты ақпарат дайындықтың жұмыс жоспарының орындалуы туралы мәліметті қамтамасыз етеді. Ол келесі этапқа жұмыс жоспарын жасау үшін қажет.

Шешуші ақпарат – бұл қыстық және жаздық циклде тапсырмалардың орындалуы туралы ақпарат. Ол кезекті жоспар құру үшін қажет.

11.7.2. Бақылау және есеп

Бақылау мен есеп ақпарат алудың негізгі құралы болып табылады. Олар дайындықтың барлық бөлімін қамтулары керек. Ақпараттың қосымша

көзі болып дәрігерлік бақылау мен өзін-өзі бақылау мәліметтері табылады. Жақсы қойылған, жүйелі түрде өтетін педагогикалық бақылау мен есеп тәлімгер жұмысының жемісті болуының қажетті шарты.

Педагогикалық бақылау мен есеп мәліметтері тәлімгерге жоспарланған көзделген дайындық жоспарының орындалуын қадағалауға, пайдаланған құрал мен әдістің тиімділігін анықтауға, оқу-жаттықтыру процесінің жетілдірудің жаңа жолдарын табуға мүмкіндік береді.

Педагогикалық бақылау бұл спортшы жағдайы туралы ақпарат алу жүйесі.

Бақылаудың негізгі міндеті істің нақты жағдайын белгілеп, кемшіліктерді анықтау емес, алынған ақпарат көмегімен сәйкес түзетулерді енгізуден тұрады. Бұл дайындық тиімділігін арттыруды қамтамасыз етеді.

Педагогикалық бақылау жаттықтыру сабағы мен жарыстарда жүзеге асады. Бақылаудың бұл екі бөлімі бір-бірін толықтырып тұрады.

Жаттықтыру сабағының барысында бақылау екі негізгі бөлім бойынша жүзеге асырылады:

- жаттығушының жаттықтыру процесіне қатысын бақылау;
- жаттықтыру құралдарын пайдалануын бақылау;
- жаттықтыру құралының тиімділігін бақылау;
- жаттыққандық жағдайды бақылау.

Жаттығушылардың сабаққа қатынасын бақылау бұл сабаққа қатысу көрсеткіштері, сондай-ақ олардың сабақтағы тәртібін бағалау бойынша жүзеге асырылады.

Бағалау критерийін сабаққа қатысуы, жаттығушылардың белсенділік деңгейі, қиыншылықтарды жеңудегі еңбекқорлығы мен қайсарлығы, бейімделуі, зейіні мен тәртіптілігі жөніндегі күрсеткіштер атқарады.

Сабаққа қатысуы мен тәртібін бағалау мәліметтерін жаттықтырушы журналға не күнделікке енгізеді.

Жаттықтырудың пайдаланылатын құралдарын жаттықтыру сабақтарының мазмұны жазылатын журнал көмегімен жүзеге асырылады. Бағалау критерийі болып жаттықтыру сабағы мазмұнының жоспарлы тапсырмаға сәйкес келу дәрежесі табылады.

Жаттықтыру жаттығуларын үш бағыт бойынша бақылайды: көлемі, қарқыны және жаттығушының жүктемені күтере алуы.

Жаттықтыру жүктемесінің көлемін бақылау әрбір жекелеген жаттығулар мен дайындық бөлімдеріне сабақтың және жұмсалатын уақыттың ұзақтығы жөніндегі көрсеткіштер бойынша жүргізіледі. Бұл жұмыс жаттықтыру сабағының саны мен уақыттың жоспарлы тапсырмаға сәйкестілік дәрежесімен бағаланады.

Жаттықтыру жүктемесінің қарқындылығы былайша тексереді: әрбір жаттығудың және жаттықтыру сабағының қарқынын шартты анықтайды (ең жоғарғы, жоғарғы, орта, төмен). Бағалау өлшемін жоғары қарқынды жаттығулар мен жаттығудың жалпы санының арақатынасы, сондай-ақ бұл сабақтың қарқындылығының жоспарлымен сәйкестілік дәрежесі атқарады. Жүктемені жаттығушылардың көтере алатынын сыртқы белгілері бойынша

бақылайды – бет терісінің қызаруынан немесе қуаруынан жүрек соғысынан, демалудың қиындауы немесе ендікпе, қатты терлеу, қозғалыс координациясының бұзылуы мен шаршағанын шағымдануы бойынша байқайды. Бағалау өлшемі болып жүрек соғуының жиілігін қалпына келтіру бойынша анықталатын жүктемені көтере алу деңгейі (өте жақсы, жақсы, қанағаттанарлық, өте нашар) табылады.

Қолданылатын жаттықтыру құралын пайдалану тиімділігін бақылау дайындық бөлімдері бойынша жүргізіледі.

Дене шынықтыру және техникалық дайындығын қорытынды жаттығулардың көмегімен және қозғалысты орындау сапасын жүйелі байқаумен тексереді. Бағалау өлшемі – бақылау жаттығуларында көрсетілген нәтижелердің жеке жоспарлы тапсырмаға сәйкес келуі.

Тактикалық дайындықты бақылау жеке, топтық және командалық ойындар мен жаттығуларда алынған мерзімді бағалау күмегімен жүзеге асырылады. Бағалау үлшемін командадағы ойыншылардың қызметін есепке ала отырып қорғаныс пен шабуылдауда ойын әрекетін орындаудың тиімділік дәрежесі атқарады.

Психологиялық дайындықты ойыншылармен күрсетілген келесі қасиеттерді жаттықтыру сабақтарында ойыншыларды мерзімді бағалай отырып бақылайды: мақсатқа ұмтылуы, қорғаныс пен шабуылдауда батырлық, өзін-өзі ұстау мен өзін-өзі игеру, күресте ерік-күші, жолдастық сезім. Бағалау өлшемі – баллмен анықталатын осы қасиеттердің көріну дәрежесі.

Теориялық дайындықты берілген тақырып бойынша сынақтар мен әңгімелесулердің көмегімен тексереді. Бағалау өлшемі болып жаттығушылардың білім деңгейі табылады.

Жаттыққандық деңгейін бақылау бақылау жаттығуларын орындау мен өзін-өзі бақылаудың көрсеткіштерін белгілеу процесінде жүзеге асырылады. Бағалау критеріі болып осы жаттығулардағы ойыншылармен көрсетілген нәтижелердің салыстырылуы, сондай-ақ өзін-өзі бақылау көрсеткіштерін негізгі көрсеткіштер және дәрігерлік бақылау көрсеткіштерімен салыстыру табылады.

Жарыс процесінде педагогикалық бақылау келесі бөлімдері бойынша жүзеге асырылады.

- жаттығушылардың жарысқа қатысуын бақылау;
- жеке ойыншылармен және командамен ойынның тактикалық жоспарының орындауын және олардың әрекетінің тиімділігін бақылау;
- ойыншылар мен команданың техникалық көрсеткіштерін бақылау;
- ойыншылардың жарыс жүктемесін көтере алуын бақылау.

Ойыншылардың жарысқа қатынасын жарыс басталғанға дейін, ойын барысында және аяқталғаннан кейін бағалайды. Бағалау критеріі болып ойыншылар мен тәртіптің, белсенділіктің, төзімділіктің, өзін-өзі ұстау, әрі жеңіске деген ұмтылысының көріну дәрежесі табылады.

Командамен және жеке ойыншылармен ойынның тактикалық жоспарының орындалуын және олардың әрекетінің тиімділігін бақылау ойыншылар мен командаға іс-әрекет пен олардың тиімділігі үшін баға қоюмен көрсетіледі. Содан соң оны тәлімгердің күнделігіне не журналға түсіреді.

Педагогикалық бақылау тек қана жаттықтыру сабағы мен жарыстарда жүзеге аспайды. Ол мүмкіндігінше спортшының жан-жақты шығармашылығын қамтуы тиіс. Сабақтар мен жарыстарда тәрбиеленетін қасиеттер мен дағдылар оқуда, өмірде, өндірістік қызметте қандай мөлшерде көрінетіндігін білу маңызды. Жаттықтырушы өзінің шәкірттерін жан-жақты білуге міндетті.

Педагогикалық бақылаудың тәсілдері

Педагогикалық бақылаудың тәсілдері келесідегідей:

- педагогикалық байқау;
- жаттықтыру процесі мен жарыс нәтижелерінің объективті және субъективті бағасы;
- педагогикалық және дәрігерлік бақылаудың, есепке алу мен өзін-өзі бақылауды талдау және жүйелеу;
- тұрмыста, жұмыста жаттығушылардың мінез-құлқын зерттеу, әңгімелесу, сұрау, тексеру, сынақ алу

Педагогикалық байқау әдісін сабақ барысында және жарыста пайдаланады. Жаттықтырушы жаттығушының мінез-құлқына, белсенділігіне, эмоциялық жай-күйіне, тәртібіне, жаттығулар мен тапсырмалардың орындау орындау сапасына бақылау жасайды.

Объективті бағалау тәсілі сапалы және алға жылжуларды бағалау үшін ұсынылады. Ол әртүрлі тіркеу приборлары мен кино, видеомагнитофон жазуларымен, бақылау жаттығулардың жүйелерін қолдануға негізделеді. Экспертті бағалау әдісі объективті бағалауға жатпайтын көрсеткіштерді бағалауға, сондай-ақ ойыншылардың дайындық түрлері бойынша дайындығын кешенді бағалау үшін пайдаланылады.

Әдетте бес баллдық жүйе қолданылады («5» - үте жақсы, «4» - жақсы, «3» - қанағат, «2» - нашар). Мысалы, волейболшының шешуші не күнтізбелік кездесуде орындау сапасын бағалау қажет. Бағалау үшін келесі компоненттер алынды делік: ойынға қатысы, шабуылдауда әрекеттің белсенділігі мен тиімділігі, қорғауда әрекеттің белсенділігі мен тиімділігі, өзін-өзі ұстау мен жеңіске ұмтылуы. Әрбір аталған компоненттер бойынша ойыншы келесідей баға алды: «5», «3», «4», «4». Осы бағаны қоссақ 16 балл шығады. Шыққан санды компонент санына бұледі $16:4=4$. Біздің мысалымыз бойынша ойыншы бұл жарыста 4 ұпай алды, яғни «4» жақсы деген баға қойылды.

Талдау мен жүйелеу әдісі педагогикалық бақылаудың негізгі тәсілі. Жаттықтырушымен бағытталған іс-әрекеттің мақсаттылығы мен тиімділігі педагогикалық байқау мен есеп мәліметтерін талдау дәлдігіне, сондай-ақ жүйелеудің дұрыстығына, яғни жаттықтырушымен қабылданатын шешімдердің қауіпсіздігіне тіке пропорционалды. Бұл тәсілдің қолданылуы дайындықты жоспарлауды үздіксіз жетілдіруге мүмкіндік береді. Мысалы, дайындықтың жылдық жоспары жұмыс жоспары қаншалықты бар, соншалықты жылына түзетіледі. Өйткені өткен жұмыс жоспарын талдау кезекті жоспарды құрғанда түзету енгізуге мүмкіндік береді.

Есеп

Ойыншылар мен команданың дайындығы туралы мағлұматты дәл, толық дер кезінде алуды жақсы ұйымдастырылған есеп жүзеге асырады. Есепке дайындықтың барлық процесі кіреді, жаттықтыру сабақ жоспарының орындалуы және жарыста команданың орындауы және де педагогикалық, дәрігерлік бақылаудың мәліметі енеді. Ағымдық, кезеңдік және қорытынды есеп бар.

Ағымдық есеп – негізгі. Ол бір күнде жүргізілген барлық оқу-тәрбие жұмысын күрсетеді. Ол қатысуды тіркеуден бастап, жаттығушылардың дайындыққа және жарысқа қатысын, жаттықтырушы жүктемесін, өткен тақырып пен оны меңгеру сапасын, жарыс нәтижелерін, мәдени-ұжымдық және саяси-тәрбиелік шараларға қатысуын, дәрігер бақылауының негізгі мәліметін түгел қамтиды.

Ағымдық есеп мәліметтерін жаттықтырушы күнделікті журналға не күнделікке түсіріп отырады.

Кезеңдік есеп жаттықтыру кезеңі немесе этапы үшін жаттықтыру және тәрбие жұмыстарының қорытындысын шығару үшін жүргізіледі.

Ол жұмыс жоспарының бөлімдеріне сәйкес жүргізіліп, педагогикалық бақылаудың негізгі бөлімдерінің мәліметімен толықтырылады. Кезеңді есеп ағымдық есеп мәліметінен алынады. Оларды жұмыс жоспарының жоспарланған мәліметімен салыстырады.

Қорытынды есеп жыл бойғы, қысқы және жазғы жаттықтыру цикліндегі жарыстың және тәрбиелік жұмыстардың нәтижелерін қорытады.

Командалық қорытынды есеп ағымдық және перспективті жоспардың сәйкес бөлімі бойынша жүргізіледі, ал жеке – жеке жоспар бөлімдерімен сәйкес құрылады.

Қорытынды есеп мәліметі кезеңдік есептен алынады. Оларды ағымдық және перспективті жоспардың жоспарланған мәліметімен салыстырады.

Есеп құжаттары: журнал, жаттықтырушының күнделігі, спортшының күнделігі.

Журналды әр топқа немесе командаға арнау қажет. Негізінен ол ағымдық есепті жүргізу үшін арналған. Журналдың негізгі бөлімдері:

1. Жаттығушылар тізімі мен мәліметтері (туған жылы, бойы, ұлты, спорт разряды, үйі).
2. Қатысу есебі.

3. өтілген материал есебі.
4. үлгерім есебі.
5. Жарысқа қатысу нәтижелерінің есебі

Жаттықтырушының күнделігі – бұл жаттықтырушылық және тәрбиелік жұмыстың есебі мен жоспарлаудың барлық түрін көрсететін құжат. Ол команданың перспективті жоспарының мерзіміне есептелген болса жақсы.

Жаттықтырушының күнделіктің негізгі бөлімдері:

1. Жаттығушылар тізімі мен мәліметтері.
2. Қатысу есебі.
3. Дайындықтың перспективті жоспары.
4. Дайындықтың жылдық жоспар.
5. Дайындықтың жұмыс жоспары.
6. өткен материал есебі.
7. Бақылау жұмыстары мен сынақтардың нәтижелерінің есебі.
8. Жарыстардға қатысу нәтижелерінің есебі.
9. Жұмыс жоспарын орындау есебі.
10. Жылдық жоспарды орындауды тіркеу.
11. Перспективті жоспарды орындауды тіркеу.

Спортшының күнделігі оған жаттықтыру процесіне жауапкершілікпен карауға, жарысқа қатысуға, тәлімгер мен дәрігердің ақылына құлақ асуға мүмкіндік береді. ұдайы жазып отыру өзінің жемісі мен жеңілісін анализдеуге көмектеседі. Күнделіктің мерзімі перспективті жоспардың мерзімімен сәйкес келуі тиіс.

Спортшының күнделігі келесі бөлімдерді қамтиды.

1. өзі туралы мәлімет.
2. Физикалық, техникалық, тактикалық, психологиялық және теориялық дайындығы туралы сипаттама.
3. Дайындықтың перспективті жоспары.
4. Дайындықтың жылдық жоспары.
5. Дайындықтың кезеңдік жоспары.
6. Бақылау тапсырмалары және олардың орындалу нәтижелері.
7. Жарысқа қатысу нәтижелері.
8. Әр сабақты және жарысты күнделікті талдап, сынап, жеке тапсырмалар орындау мен өзін бақылауы туралы жазу жазып отыру.
9. Дайындықтың кезеңдік жоспарының орындалу есебі.
10. Жылдық жоспардың орындалу есебі.
11. Дайындықтың перспективті жоспарының орындалу есебі.
12. Дәрігерлік тексеру мәліметтері.

12. ҒЫЛЫМИ-ЗЕРТТЕУ ЖҰМЫСТАРЫ

Болашақ жаттықтырушы, дене тәрбиесі бойынша педагог зерттеушінің дағдыларын меңгеруі тиіс: оқиғаны байқай білу, оларды талдау, жинақталған тәжірибені қорыту, жаттықтыру сабақтарын ғылыми негізде құру. Спорттық жаттықтыру – білімді, тәжірибені және белгілі бір ғылыми дайындықты талап ететін творчестволық процесс,.

Ғылыми-зерттеу жұмысында білімді жинақтау таңдаған спорт түрінде теориялық негіз бен практикалық дағдыны меңгеру. Ғылыми жұмыстардың тақырыптары ЖОО-ның, кафедраның немесе жаттықтырушының практикалық міндеттерінің ғылыми-зерттеу жоспарымен анықталады. үйрену үшін әдетте тек қана ғылыми қызығушылық, практикалық мағынасы бар мәселелер ұсынылады. Оларға мынадай мәселелерді жатқызуға болады:

1. Денешынықтыру қасиеттері: волейболшының арнайы физикалық қасиеттерінің көрінуі мен талдау, олардың ойын тактикасы мен техникасының дамуымен байланысы, жаттықтыру жұмысын құруда жүктеменің көлемі мен белсенділігінің арақатынасы: жаттықтыру әсерінің әдісінің тәсілдерін бағалау және т.б.
2. Ойын техникасы: жекелеген техникалық тәсілдерді орындағанда қозғалыс құрылымын талдау, техниканың физикалық және психологиялық қасиеттерімен байланысы, ойын функциясына тәуелді техниканың көріну ерекшеліктері және т.б.
3. Ойын тактикасы: жекелеген тактикалық тәсілдер мен комбинацияның тиімділігін айқындау және құрылымын талдау, ойынның әртүрлі шартында әрекеттің оптималды ұйымдасуын табу және т.б.
4. Психологиялық қасиеті: волейболшының өзіндік қасиеті мен арнайы психологиялық қасиетінің көрінуі және талдау, функция бойынша ойыншылардың әрекетінің психологиялық ерекшелігі, кіші топтардағы өзара қарым-қатынас, коллективтегі лидердің ролі мен мәні және т.б.
5. Жаттықтырудың педагогикалық аспектілері: жаттықтыру сабақтарын, кезеңдер мен циклдарды құруды оңтайландыру, әртүрлі квалификациялы командалардағы кезеңдену және т.б.

Тақырыппен жұмыс оқытушының басшылығымен жүргізіледі. Кеңес беру үшін әртүрлі профильдегі ғылыми жұмысшыларды, алдыңғы қатарлы жаттықтырушыларды, жоғарғы квалификациялы спортшыларды тартады.

Ғылыми зерттеуде әрқайсысының өз ерекшеліктері бар бірнеше этапты бөліп көрсетуге болады:

1. Зерттеудің таңдап алған тақырыбы бойынша әдебиет көздерін оқып үйрену.
2. Алдыңғы қатарлы тәжірибелерді қорыту;
3. Эксперименталды жұмыстар жүргізу;
4. Эксперименталды мәліметтерді өңдеу;
5. Жұмысты әдеби рәсімдеу.

Әдебиетті оқуды библиографиялық көрсеткіштер мен каталогтарды қарастырудан бастайды. Таңдаа алынған ғылыми, оқулық және әдістемелік әдебиеттермен, сондай-ақ соңғы 5-8 жылдағы баспа сөз беттерімен танысу керек. Егер қажет болса, анатомия, физиология, биомеханика сияқты қосалқы пәндер бойынша әдебиеттермен танысқан жөн.

Әрбір материал көзін конспектілеу керек, бірақ бәрін емес, тек таңдаған тақырыбына қатысы бар материалды ғана.

Практикалық жұмыстың тәжірибесін әртүрлі жолдармен қорытуға болады. Осылайша, жаттықтырушымен, оқытушылармен, спортшылармен әңгімелер жүргізеді.

Мұндай әңгімелесудің нәтижесін арнайы журналға түсіреді.

Арнайы жасалған анкеталарды пайдалануға болады. Оларды содан соң жинап, математикалық статистика тәсілдерімен өңдейді.

Жоспарлау құжаттарын, жаттықтыру процестеріні есебін, спортшылардың жеке күнделіктерін, жарыс нәтижелерін талдауға болады.

Құнды мәліметтер жаттықтыру жұмыстарын тікелей бақылауға және оларды кезекті талдауға көмектеседі.

Әдебиет көздерін зерттеу нәтижелері және алдыңғы қатарлы тәжірибелерді қорыту зерттеу мәселелерін қоюға, зерттеудің нақты міндеттерін анықтауға, зерттеу тәсілдерін таңдауға және зерттеу жұмысының ұйымдастыру формасын айқындауға мүмкіндік береді.

Зерттеудің ең қиын және жауапты бөлімі – экспериментте объективті мәліметтер алу. Эксперимент – ғылыми зерттеу тәсілі, онда шарттар мен құбылыстар зерттеушінің өзімен ұйымдастырылады. Эксперименттер төмендегідей ажыратылады:

табиғи – практикалық шығармашылық шартынан алыс кетпесе немесе кашықтық минималды болса;

модельді – практика шарттары едәуір өзгерген жағдайда;

Лабораториялық – практикада кездесетін шарттардан анағұрлым алыс шарттар қолданылғанда.

Әртүрлі эксперименттер белгілі бір факторлар мен тәуелділіктерді анықтауға немесе қандай да бір көрсеткіштерді салыстыруға бағытталуы мүмкін.

Алға қойған мақсатқа тәуелді әртүрлі зерттеу әдістері мен құралдарын пайдаланады. Биомеханикалық, морфологиялық, физиологиялық және басқа әдістер кеңінен таратылған.

Биомеханикалық тәсілдер жаттықтыру процесінде қол жеткізілген қозғалыстың әртүрлі сипатта өзгерісін анықтауға мүмкіндік береді- күштер, жылдамдықтар, дененің және оның жекелеген бөліктерінің қозғалысының бағыты, ортамен өзара қарым-қатынас, қозғалысты орындауға дененің жекелеген бөліктері жұмысының ықпалы, қозғалыс қарқыны мен ырғағы және т.б. Қозғалыстың әртүрлі сипатын белгілі бір құралдардың көмегімен тіркеуге болады.

Морфологиялық тәсілдердің қатарына салмақты, дененің жекелеген бөліктерінің ұзындығын өлшеу, буындардың қозғалымпаздығын, бұлшықет күшінің дамуын және т.б. тәсілдерді жатқызады.

Физиологиялық күрсеткіштер спортшы ағзасының ыңғайлану механизмін ашуға мүмкіндік береді.

Практикалық жұмыста зерттеудің педагогикалық тәсілдері кеңінен таралған, олардың негізгісі:

- методикалық әдебиет, жоспар, жаттықтырушының есебі мен күнделіктері, жүктеме есебінің нәтижелері бойынша алдыңғы қатарлы спорттық тәжірибені оқып үйрену және қорыту;
- әртүрлі құжаттарда объективті оқиғаларды байқау мен белгілеу. Олар – бақылау күнделігі, хаттама, схемалық және шартты жазулар т.с.с.
- алдын ала дайындалған сұрақтар бойынша ғалымдармен, мамандармен, жаттықтырушылармен және спортшылармен әңгімелесу;
- сауалнамалау – арнайы жасалған форма бойынша сауалнама немесе сұрақтар тізімін, ғалымдар, мамандар, жаттықтырушылар және спортшылар арасында таратады;
- салыстыру объектісі үйрету мен жетілдірудің әртүрлі құралдары мен әдістердің тиімділігі болып табылатын эксперимент.

Мұндай экспериментті әдетте екі топта жүргізеді. Олардың біреуі сабақта жалпыға бірдей әдістер мен құралдарды пайдаланып оқытып, жетілдірсе, екіншісі, жалпыға бірдей әдістен бөлек, ерекше тәсілді пайдаланады. Эксперимент соңында қай топ жақсы нәтиже көрсеткендігін анықтайды.

Сандық күрсеткіштерді эксперименттен алынған математикалық статистика ережелері бойынша өңдейді. Осылайша жүргізілген эксперимент және мәліметтерді өңдеу зерттелінетін құбылыстардың жалпы заңдылықтарын ашуға, оқыту мен жетілдірудің әртүрлі құралдары мен тәсілдерінің тиімділігін салыстыруға мүмкіндік береді.

Ғылыми зерттеулердің нәтижелерін дипломдық жұмысқа, ғылыми мақалаға, әдістемелік хатқа рәсімдейді.

Дипломдық жұмыс – волейболды дамытудың өзекті мәселелерінің эксперименттік немесе теориялық зерттеудің нәтижесі болып табылады. Дипломдық жұмыс студенттің шығармашылық еңбегі ретінде ерікті тәртіппен беріле алады, алайда дәстүрлі түрде келесі кезектілік қабылданған:

кіріспе, таңдаған жұмыс тақырыбының өзектілігі негізделеді.

бірінші бөлім – әдеби шолу, таңдаған тақырып бойынша мәселелерді талдау.

екінші бөлім – зерттеудің міндеттері, әдістері және ұйымдастыру.

үшінші бөлім – зерттеу нәтижелерін талқылау және экспериментті мәліметтер.

Жұмыс соңында қорытынды жасап, практикаға енгізудің әдістемелік ұсыныстары беріледі.

Жұмысты суретпен, кестемен, сызумен, кестемен үрнектеген жөн.

Ғылыми мақалада ғылыми жұмыстың негізгі мазмұны қысқаша беріледі, тәжірибелер сипатталады, алынған мәліметтер талданады, қорытынды шығарады.

Әдістемелік хатта негізінен практикада жүзеге асыру үшін қолданатын шешімдер мен ұсыныстар беріледі.

Нұсқау – жекелеген тақырып бойынша ғылыми жұмысқа қарағанда мәселелердің кең шеңберін қамтиды. Онда әдетте бірқатар ғылыми жұмыстардан шығатын қорытындылар мен ұсыныстарды біріктіреді және практикада оларды жүзеге асырудың педагогикалық жолдары анықталады.

Диссертация – қандай да бір тақырып бойынша ғылыми еңбек. Мұнда тақырып детальды қарастырылады, зерттеу қазіргі заманғы аппаратураны қолданумен жүргізіледі. Тәжірибелік мәліметтерді өңдегенде математикалық аппаратты пайдаланады.

Монография – қандай да бір мәселені жан жақты және толық қамтитын ауқымды еңбек. Монографияның негізінде автордың және басқа да зерттеушілердің жұмыстары жатыр.

12.1. МАТЕРИАЛДЫ-ТЕХНИКАЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗДАНДЫРУ

Волейболдың дамуы, жоғарғы разрядты волейболшылардың спорттық шеберлігінің артуы және спорт резервтерін дайындау сапасы көп жағдайда материалды-техникалық қамтамасыздандыруға тәуелді. Ең алдымен бұл қазіргі заманғы қондырғылармен, құралдармен жабдықталған спорттық құрылыстар.

Волейболшыларды дайындау базасы қазіргі заманғы қондырғы мен қалпына келтіру орталығымен, тамақтану, тұрғын үй және демалу орындарымен жабдыкталуы тиіс.

Қазіргі жағдайда жаттықтыру жүктемесінің көлемі едәуір үлкен мәнге ие болғанда, волейболшының спорттық шеберлігінің өсуі одан әрі көп жағдайда жаттықтыру процесін интенсифтендіруге тәуелді. Балалар мен жас өспірімдермен жұмыста оқу процесінің өнімділігін арттырудың мәні зор. Оқу-жаттықтыру процесінің интенсифтілігі мен өнімділігін арттыруда жаттықтыру құралдарын дұрыс қолдану маңызды роль алады. Мұнда келесі негізгі жағдайларды бөліп көрсетуге болады.

Арнайы жабдықтар лабораториялық және педагогикалық зерттеулер үшін объективті жағдай құру үшін қажет.

Ол волейболға қажетті арнайы физикалық қабілетті дамыту үшін негіз болып табылады. Тренажерлық қондырғылардың көмегімен жекелеген бұлшық еттің дамуына жекелеген әсер беруге мүмкіндік болады. Бұл, бір жағынан, техникалық тәсілдерді меңгеруді жеңілдетіп, тездетсе, екінші жағынан, оларды меңгеруде қателіктерді жоюға ықпал етеді.

Тренажерлық қондырғылар спортшыларды ойын техникасына үйретуде маңызды орын алады. Біреуі техникалық тәсілдің жекелеген бөліктерін меңгеруге күмектеседі, мысалы, соғу қозғалыстарын меңгеру, екіншісі тәсілдің жекелеген жақтарын бүтіндей қозғалыс актісін біріктіруді

камтамасыз етеді. Арнайы қасиеттерді дамытудың оптимальды деңгейінде спортшылар рационалды техниканы меңгереді. Техниканы меңгеруде қателіктер пайда болмаған жағдайда оқу құрылғыларын оларды жою үшін пайдаланады.

Техникалық тәсілді жетілдіру кезеңінде таңдаған ойын функциясы мен индивидуальды ерекшеліктерін ескере отырып қондырғыны дараланған жаттықтыру үшін қолданады.

Арнайы жабдықтар жаттықтыру процесінің белсенділігін, сабақтың өнімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Міне, сондықтан да спортшыларды дайындаудың көп жылдық жүйесінде арнайы қондырғыларды қолдануға үлкен мән береді. Арнайы қондырғыларды оқыту-жаттықтыру процесінің барлық кезеңдерінде қолдана береді. Ең бастысы тренажерларды жылдамдық-күштік дайындық үшін доп берудің дәлділігін айқындау үшін, доп соғуды үйретуде, шабуылдаушы соққыда және тосқауыл қоюда, тактикалық дайындық үшін пайдаланады.

Волейболдан оқу-жаттықтыру жұмыстарының тәжірибесіне көбіне шеңберлі жаттықтыру енгізіледі. Оларды орындауда арнайы құралдарды міндетті түрде қолданады.

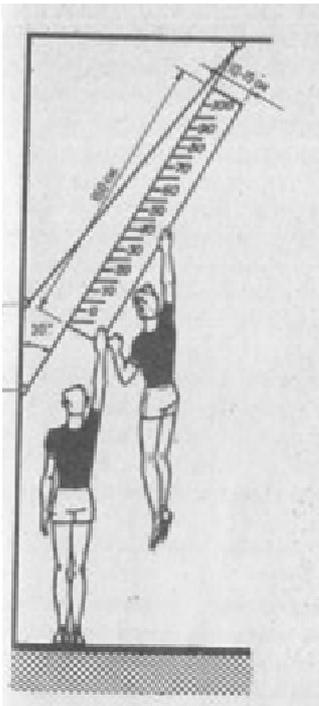
Арнайы құралдарды пайдалану жаттықтырушыға оқу-жаттығу процесін дараландыруға мүмкіндік береді.

Арнайы жабдықтардың көмегімен волейболшының дайындық деңгейін шынайы бағалауға болады.

12.2. Физикалық дайындықтағы арнайы жабдықтар

Жаттығушыларды волейболдың ойын техникасына үйретпестен бұрын, оларды осы немесе басқа да тәсілдерді орындауға дайындау қажет. Жекелеген техникалық әдістер мен тактикалық іс-әрекеттерге қатысты арнайы физикалық қабілеттер мен негізгі қозғалыс қасиеттерін дамыту үшін жалпы, сондай-ақ арнайы физикалық дайындық ретінде арнайы жабдықтарды қолданады.

Секіргіштік экраны (65 сурет).



Бұл құрал екі аяқпен орыннан немесе жүгіріп келіп жоғарыға секіру, биіктігін өлшеу, сондай-ақ жарыстық тәсіл көмегімен секіргіштікті дамыту үшін қажет. Арнайы стендта нормативті талаптар күрсетіледі. Қондырғы қолды жоғары созғандағы дененің ұзындығын өлшеуге және жоғарыға секіру кезіндегі ең биік нүктені өлшеуге мүмкіндік беруі тиіс. Екі көрсеткіш алынады: «а» және «б» көрсеткіштерінің айырмасы бойынша секірудің мөлшері және қолды тигізудің максималды биіктігі.

Сондай-ақ, иілу рамасы мен секіруді үлшеуіш қолданылады.

Секіру тумбасы. Оны секіргіштікті және секіру төзімділігін дамыту үшін қолданады. Ол әртүрлі биіктікті белгілеуге болатындай секциялардан тұрады. Жаттығудың негізгі түрлері – бір не екі аяқпен итеріле секіру және секіріп түсу.

Секіру эспандері. Құрал секіргіштікті дамыту үшін қызмет етеді. Белге және еденге төрт резеңке амартизатор бекітіледі. Күш дәрежесін амартизатордың ұзындығы мен иілгіштігімен реттейді. Барынша күшті ынталандыру үшін қолмен ілінген допты алу тапсырмасы беріледі. Қарапайым қондырғы: аматизаторлар еденге бекітіледі, орта тұсы волейболшының иығында тұрады. Жаттығудың негізгі түрлері бір не екі аяқта секіру.

Жылдамдық-күштік қасиетті дамытуға арналған тренажерлар. Олар трубадан жасалынған конструкциядан тұрады. Конструкцияның әртүрлілігі трос пен блок жүйесінің күмегімен 5 тен 50 кг дейінгі салмақтағы жүкпен аяқ және қол бұлшық еттері үшін жаттығуларды жасауға мүмкіндік береді.

Тренажерлар шабуылдаушы соққы орындауға қатысатын бұлшық еттің жиырылу жылдамдығы мен күшін дамыту үшін тиімді.

Дене бүліктеріне ауырлық. Олар жылдамдық-күштік қасиетін дамыту үшін қызмет етеді. Оларды тізе буынындағы тізеге, қолға шынтақ буыны мен

иыққа бекітеді. Кең белдікке қалта тігіледі, оған жүк салады. Ауырлық салмағы жаттығудың сипатына тәуелді 0,5 кг – 2 кг дейін.

Қолдың білегіне арналған ауырлық артында қалтасы бар велоқолғап, қалтаға әртүрлі салмақтағы қорғасынды плиткалар салынады. Қалтада білек жағында ауырлықты сезінбеу үшін тығыз пароллон түсеніш болуы керек. Ауырлық техникалық әдісті орындағанда бұлшық ет жұмысын күшейтуді қамтамасыз етеді. Бұлшық еттің жекелеген жақтарына таңдамалы ықпал ету үшін 1-2 кг. салмақтағы үрмелі доптарды және 0,5-2 кг салмақтағы гантельдер, резеңке амортизаторлар қолданылады.

Бүкіл денеге ауырлық. Олар ең бастысы тұрғыда секіргіштікті, секіру төзімділігін дамыту үшін қызмет етеді. Мұнда құмы бар қаптарды, белдікті, куртканы пайдалануға болады. Қапты брезентпен немесе басқа тығыз материалдан жасайды. Қап салмағы 3-тен 20-килограмға дейін және одан жоғары. Олар штангаға қарағанда жұмысқа өте ыңғайлы, әсіресе әйелдер мен жас волейболшылар үшін. Кең белдік жұмсақ астарымен (2-8 кг) тұрақты салмақта болады, белдіктегі қалтаға жүк сала отырып (10 кг дейін) салмақты өзгертуге болады. Курткада жүк бүкіл жоғарғы жағына біртекті бөлінген, ол ойынның барлық техникалық тәсілдердің орындауға мүмкіндік береді. Салмақты реттеу жүктің бір бөлігін арнайы қалтаға салумен жүзеге асады.

12.3. Техникалық дайындық үшін арнайы қондырғылар

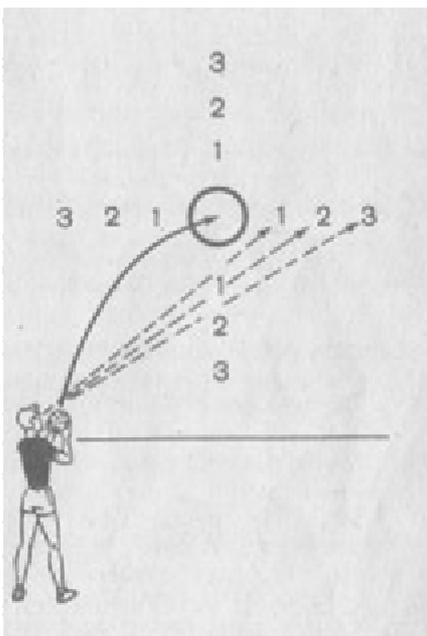
Оқытудың алғашқы этапында арнайы қондырғылардың негізгі ролі тез және қатесіз техника негіздерін меңгеруден тұрады. Жетілдіру этапында арнайы құралдардың бағыты басқа, яғни техникалық тәсілдерді меңгеру деңгейін жоғарылату.

Допты қабылдау мен беруді үйрету кезінде ілінген доптарды, пружиналы допты, жаттықтыру қалқаны, допты дәлдікпен беруге арналған, допты қабылдау үшін арналған қондырғылар қолданады.

Ілінген доптар жаңадан келгендерге жоғарылата беруде, астынан қабылдағанда, әсіресе, допты құлай қабылдауда және секіріп доп беруде допты қолмен ұстау нүктесін анықтауға күмектеседі.

Пружиналы доп (амортизаторларда) саусақ және білек бұлшықеттерін бекіту үшін қолданады. Снарядтағы жаттығу мен жай жаттығулармен кезектестірген дұрыс.

Жаттықтыру қалқаны (69 сурет)

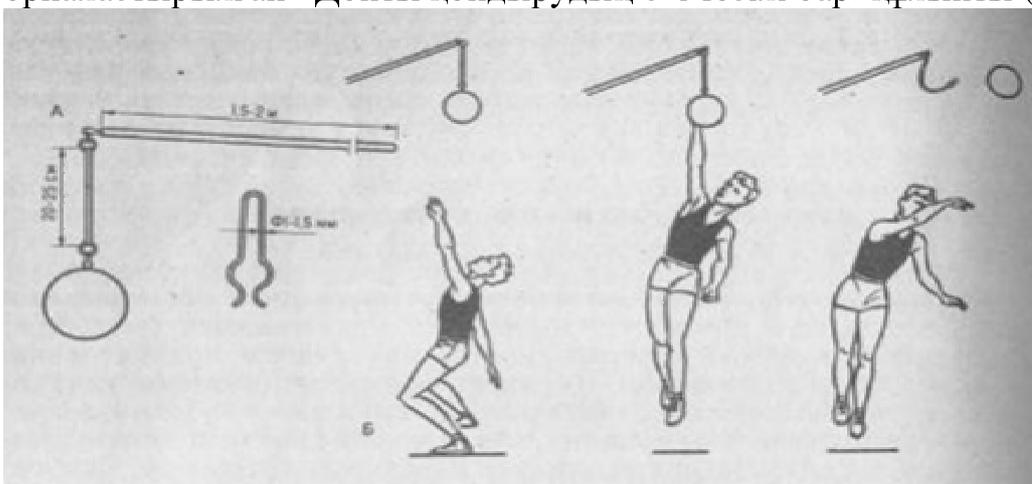


межесі бар бір тегіс не тегіс емес бетімен і салынып, доп беруде, доп соғуда әртүрлі жаттығуларды орындау үшін қызмет етеді.

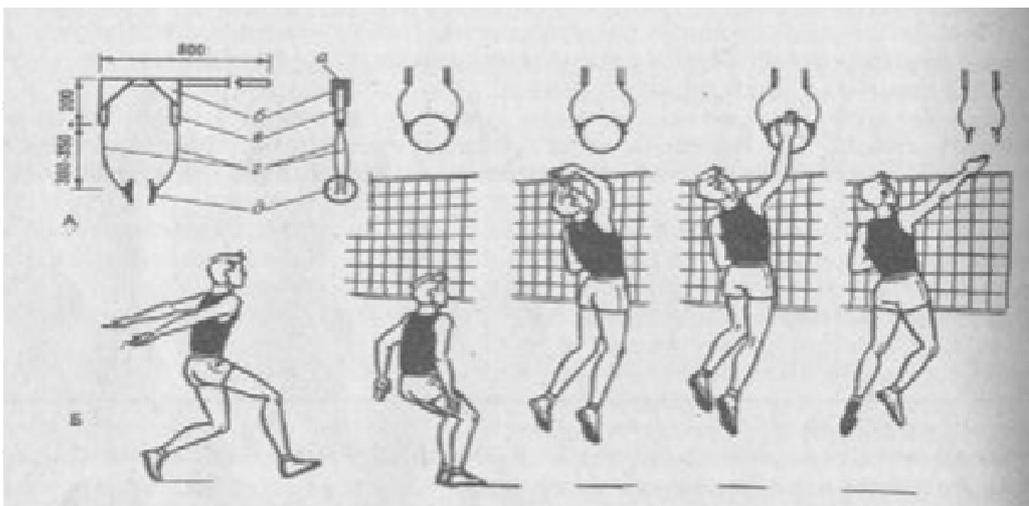
Допты қабылдау дағдысы мен бірінші доп берудің дәлділігін жетілдіру үшін диаметрі 2 м-ге дейін, 1-1,5 м биіктікте дүңгелекті қолданады. Оларды шабуылдаушы аймақтың әртүрлі нүктесіне бекітеді. Екінші доп беру дағдыларын жетілдіру үшін торға дөңгелектер орналастырады (диаметрі 1 м-ге дейін).

Доп соғуды және шабуылдаушы соққыны үйретуде допты ұстаушыларды, резенкелі амортизатордағы доптар, механикалық тосқауыл және т.б. қолданады.

Допты ұстаушылар доп берудің қандай тәсілі болмасын дұрыс соққы жасау үшін допты қажетті нүктеге орналастыруға мүмкіндік береді. ұстаушылар соққыдан кейін доп берілген бағытқа ұшатындай орналастырылған. Допты қондырудың екі тәсілі бар: құлыпты (70 сурет),



яғни қысқыш типтегі құлып допқа бекітілген кольцоға кигізіледі және серіппелі (71-сурет),



яғни доп екі жағынан серіппемен ұсталынады.

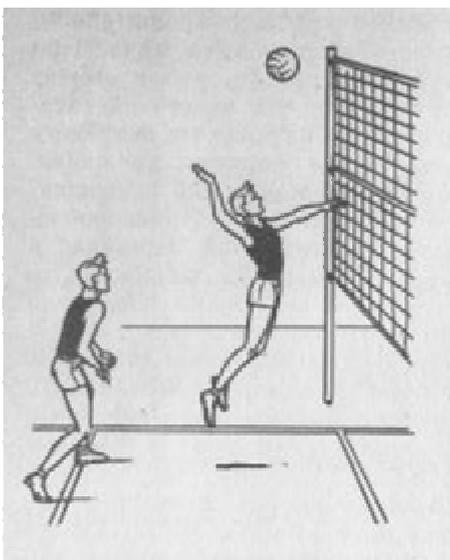
Бұл принцип бойынша ең жетілген құрал – арнайы тренажер. Ол келесідей детальдар мен түйіндерден тұрады: «ұстап тұратын» трубамен платформалар, допты ұстау үшін қондырғы бекітілген кронштейнмен ішкі трубалар. Тростың және блоктың көмегімен шарттар соғу кезінде доп «ұшу фасасында» болатындай жағдай жасалад, яғни оны ешнәрсе ұстап тұра алмайды, яғни негізгі тростың тартылуы арқасында серіппелер одан бүлінеді. Жаттығушыларда соққы қозғалысының сезімі болады.

Резенкелі амортизатордағы доп – техниканы жетілдіру және физикалық қасиетті дамыту үшін арналған. Жабдықты спорт залының бұрышына бекітеді. Доптан еденге берік арқан жүреді, оның көмегімен доптың керекті биіктігі бекітіледі.

Допты керекті бағытқа дәл жіберу үшін доп меже қолданады. Шабуылдаушы соққыны үйрету кезінде орта, биік, төмен, қысқа және ұзын доп берулер, сондай-ақ олар әртүрлі үйлесімде орындалады.

Допты беру мен шабуылдаушы соққыны меңгеру кезінде межелерді қолданады. Оларды волейбол алаңының әртүрлі аймағына қояды. Тапсырма – доп беруде немесе шабуылдаушы соққыда доппен межеге тию.

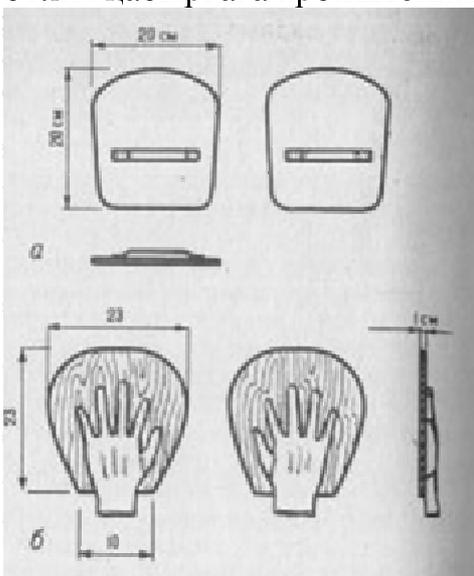
Шабуылдаушы соққы дағдыларын жетілдіру үшін біреулік немесе топтық тосқауыл қоюды елестететін биіктігі мен тығыздығы бойынша әртүрлі қондырғылар қолданады. Тосқауыл қоюдың уақыты ауысып отырады. Белгілі бір бұрышта бекітілген «тосқауыл» өз алаңында доптың үнемі секіріп кетуін қамтамасыз етеді. Бұл сақтандыру дағдыларын жетілдіруге мүмкіндік береді. Бұл мақсат үшін негізгі тордың үстінен бекітілген екінші волейбол торын пайдалануға болады (72 сурет).



Шабуылдаушы соққыларды үйренуде допқа арналған қақпандарды пайдаланады. Металл трубада каркасқа капрон торды тартады. Қақпанды шабуылдаушы соққы жүргізілген аймаққа қарама-қарсы тордың жанына бекітеді. Ол сабақтың тығыздығын едәуір көтеруге және жұмыс үшін спорт залын максималды пайдалануға мүмкіндік береді.

Тосқауыл қоюды үйретуде ілінген доптарды, қол білегінің ластын, доп ұстағыштарды, тосқауылдаушы тіреуішті, блок имитаторын қолданады.

Ілінген доптарды тросқа волейбол торының үстіне бекітеді: біреуі – ортаға, екеуі одан 1-3,5 м. қашықтықта. Алдымен ойыншы бір доптың тосқауылын елестетеді, содан соң екі көршілес, соңында жылжығаннан кейін барлық үш аймақта елестетеді. Бұдан соң топтық тосқауылды елестетеді – екеуден шеткі доптарға және үшеуден орталықтағы. Доптар мен тордың бөлігі қабырғаға кронштейнмен бекітілуі мүмкін.



Ласта (73 сурет) қолды нығайту үшін тығыз резенкeden дайындалады. Бұл үшін резенкелі пластинаға қолғаптарды тігіп қоюға болады. Жаттығудың мәні мынада: «шабуылдаушылар» торды асыра секіріп поролонды доптарды лақтырады, ал «тосқауыл қоюшылар» оларды ластамен ұстайды.

Допты ұстаушылар тосқауыл қоюды жаттығушылар шабуылдаушы соққылардың дағдысын меңгергенге дейін үйретуді бастауға мүмкіндік береді.

Тосқауылдаушы қондырғыны ағаштан жасайды. Қондырғының ені 50-60 см, биіктігі қондырғыда тұрып тосқауыл қоюда тордың үстіндегі алақанның жайын қамтамасыз етуі керек. Қондырғыны тордың бүкіл ұзындығына қою үшін әрқайсысы 2м 60см болатын 4 секция қажет. Қондырғыны пайдалану тосқауыл қою дағдыларын жетілдіруде қажет. Ол шабуылдаушы әрекеттерді күрлендіре отырып тосқауыл қою үшін жағдайды жеңілдетуге мүмкіндік береді.

Тактикалық дайындық үшін арнайы қондырғылар

Соңғы кезде спортшының ойын жетілдіретін техникалық құралдар дамуда. Волейболшының ойы оқиғаның даму барысын болжауы және оқиғадан ілгері болуы тиіс. Ойын процесінде спортшының алдында шешуге тура келетін мәселелер пайда болады. Мұндай тапсырмаларды шеше отырып волейболшы тактикалық шеберлікті жетілдіреді.

Күрделі реакциялардың жылдамдығын және көздік тұспалдауды дамыту үшін әртүрлі хронорефлексометрлерді және әртүрлі ойын жағдайларына реакция жылдамдығының дамуына жағдай жасайтын приборларды қолданады.

Көздік тұспалдауды дамыту үшін және бүйірлі көруді үйрену үшін әртүрлі көздік сигналдар қолданады. Сигнализацияны «екінші» доп беруді орындағанда, допты ойынға қосқанда, шабуылдаушы соққыда, тосқауыл қоюда қолданады. Жарық сигналын пайдалану тапсырмасы екі жақты болуы мүмкін:

- 1) допты сигнал шыққан жаққа бағыттау (алаңда бұл қорғанбаған аймақ, «әлсіз ойыншы – қабылдауда, торда «брешь» тосқауылда – нашар тосқауылдаушы т.б.);
- 2) болмайтын сигнал (аймақта «ең күшті қорғаушы», «үздік» тосқауылдаушы және т.б.)

Жоғарғы разрядты командаларда видеомагнитофондар, кинотүсірулер және басқа да аппараттар қолданылады.

Тактикалық дайындықта тактикалық жағдайларды модельдеуге мүмкіндік беретін техникалық құралдар пайдаланылады. Ең алдымен бұл кинопроекциялы аппарат және үйретуші машиналар. Спортшы, белгілі бір шектеулі уақыт ішінде оған берілген ситуацияда дұрыс шешім қабылдауы тиіс.

Шешімнің дұрыстығы мен оған кеткен уақыт тіркеледі. «Электроэкзоменатор» сияқты әртүрлі типтегі құралдарды қолдану тактикалық жағдайларды бағдарламалауға мүмкіндік беріп, спортшының ойлау қабілетін дамытады. Өйткені волейболшының тактикалық әрекетінің негізінде тұрақты пайда болатын мәселелерді шешуде таңдау элементі жатыр. Жаттықтырушы техникалық құралдарды дұрыс пайдалана отырып, жаттығушылардың тактикалық ойлауын мақсатты түрде дамыта алады.

Оқытушы құралдар мен арнайы жабдықтарды жүйелі қолдану дайындықтың әдісі мен құралдарын түрлендіріп қолдануға мүмкіндік береді. үйретуші қондырғылар жас волейболшылармен жұмыста ауыстырлықсыз. Олар оқытуды жеңілдетеді, балалар бірінші тәжірибеден-ақ шынайы нәтижені көреді, сабақ қызықты өтіп, көңіл-күйі көтеріледі.

Оқу-жаттықтыру жұмыстарына оқыту қондырғылары мен арнайы жабдықтарды енгізу – волейболшының шеберлігін арттырудың кепілі.

Мазмұны

Алғысөз	3
1. Әдіс және тәсіл ережелері	5
1.1 Ойын әдістері	12
1.2 Ойын әдісінің негізгі түсініктері және жіктелімі	13
2. Шабуылдау әдісі	14
2.1 Ауысу әдісі	14
2.2 Допты меңгеру әдісі	16
2.3 Доп беру техникасының оның тактикалық орындалуындағы ерекшеліктері (беру әдістері)	20
2.4 Доп берулер	23
2.5 Әперу әдісінің оның тактикалық орындалуындағы ерекшеліктері (әперу әдістері)	25
2.6 Шабуылдаушы соққылар	28
2.7 Шабуылдай соғу әдісінің оның тактикалық орындалуындағы ерекшеліктері (шабуылдай соғу әдістері)	31
3. Қорғаныс әдісі	33
3.1 Орын ауыстыру әдісі	33
3.2 Қарсы әрекет жасау әдісі	34
3.3 Допты қабылдау әдісінің оны тактикалық жүзеге асыру кезіндегі ерекшеліктері (қабылдау әдістері)	37
3.4 Тосқауыл қою әдісінің оны тактикалық жүзеге асырудағы ерекшеліктері	40
4. Ойын тәсілі	41
4.1 Негізгі түсініктер	41
4.2 Ойыншылардың міндетті қызметтері	44
4.3 Команданы жасақтау	45
4.4 Тәсілдің жіктелуі	45
4.5 Шабуылдау тәсілі	46
4.6 Шабуылдаудағы жеке әрекеттер	46
4.7 Шабуылдаудағы топтық әрекеттер	51
4.8 Шабуылдаудағы командалық әрекеттер	54
4.9 Қорғану тәсілі	57
4.10 Қорғанудағы жеке әрекеттер	57
4.11 Қорғанудағы топтық әрекеттер	60
5. Спорттық жаттықтыру және оқыту негіздері	81
5.1 Волейболшыларды дайындау жүйесіндегі жаттықтыру	81
5.2 Спорттық жаттықтыру принциптері	82
5.3 Спорттық жаттықтырудың заңдылықтары	84
5.4 Оқу-жаттықтыру процесінің міндеттері	86
5.5 Волейболдың спецификасы	87
5.6 Қозғалыс дағдыларының қалыптасуы және оқыту кезеңдері	88
5.7 Спорттық жаттықтырудың мазмұны	90

6. Техникалық дайындық_____	92
6.1 Жалпы жағдайлар_____	92
6.2 Әдісті оқып білу және оны жетілдіру_____	95
6.2.1 Жылжу әдісі: Жүгіру_____	95
6.2.2 Допты меңгеру әдісі және қарсыласу_____	96
6.3 Техникалық дайындықтың деңгейін бақылау_____	107
7. Тәсілдік дайындық_____	108
7.1 Тәсілдік дайындықтың мақсаты_____	108
7.2 Шабуылдаудағы дара, топтық және командалық іс-әрекеттің тәсілін үйрету және оны жетілдіру_____	108
7.2.1 Допты ойынға қосу тәсілі_____	108
7.2.2 Допты бір-біріне беру тәсілі_____	109
7.2.3 Шабуылдаушы соққылардың тәсілі_____	113
7.2.4 Ойынға қосылған допты қабылдау тәсілі_____	115
7.2.5 Шабуылдаудағы топтық және командалық іс-әрекеттер_____	116
7.2.6 Допты бір-біріне беруде ойыншылардың өзара әрекеті_____	117
7.2.7 Шабуылдаушы соққы кезіндегі ойыншылардың өзара әрекеті_____	120
7.2.8 Алғашқы доп берудегі ойыншылардың өзара әрекеті_____	124
7.2.9 Шабуылдауда командалық тәсілдік іс-әрекеттер_____	124
8. Қорғаныста жеке, топтық және командалық әрекеттер тәсілін үйрену және оны жетілдіру_____	125
8.1 Тосқауыл қою тәсілі_____	125
8.2 Шабуылдаушы соққыларды қабылдау тәсілі_____	126
8.3 Тосқауыл қоюшылардың өзара әрекеттері_____	128
8.4 Қорғаушылардың өзара әрекеті_____	130
8.5 Тосқауыл қоюшылар мен қорғаушылардың өзара әрекеті_____	130
8.6 Қорғаушылар мен сақтандырушылардың тосқауыл қоюшылармен өзара әрекеті_____	130
9. Дене шынықтыру дайындығы_____	131
9.1 Жалпы сипаттамасы_____	131
9.2 Күнтізбелік ойынның сипаттамасы_____	132
9.3 Жалпы дене шынықтыру дайындығы_____	134
9.4 Күшті дамыту_____	134
9.5 Жылдамдықты дамыту_____	136
9.6 Төзімділікті дамыту_____	136
9.7 Ептілікті дамыту_____	137
9.8 Икемділікті дамыту_____	138
9.8.1 Арнайы дене шынықтыру дайындығы_____	138
9.8.2 Арнайы күштің дамуы_____	139
9.8.3 Секіргіштікті дамыту_____	140
9.8.4 Арнайы жылдамдықтың дамуы_____	141
9.8.5 Арнайы төзімділікті дамыту_____	143
9.8.6 Арнайы ептілікті дамыту_____	144
9.8.7 Арнайы икемділікті дамыту_____	145
9.8.8 Денені босата білуді дамыту_____	146

9.8.9 Дененің жұмыс қабілеттілігіне бақылау жасау_____	146
10. Психологиялық дайындық_____	150
10.1 Волейболдың қысқаша сипаттамасы_____	151
10.2 Психологиялық дайындықтың принциптері_____	152
10.2.1 Спортшының жеке қасиетін және моральды кескінін тәрбиелеу_____	153
10.2.2 Қабылдау процесінің дамуы_____	153
10.2.3 Зейіннің дамуы_____	156
10.2.4 Тәсілдік ойлаудың дамуы_____	157
10.2.5 Өз сезімін басқара білу қабілетін дамыту_____	158
10.2.6 Ерік-күш қасиетінің дамуы_____	158
11. Спорттық жаттықтыруды басқару_____	160
11.1 Басқару принциптері_____	160
11.2 Дайындықтың негізгі формалары_____	160
11.2.1 Жаттықтыру процесін басқару_____	161
11.3 Жаттықтырудың кезеңденуі_____	166
11.3.1 Дайындық кезеңі_____	167
11.3.2 Жарыстық кезең_____	169
11.3.3 Өтпелі кезең_____	171
11.4 Ағымдық жоспарлаудың құжаттары_____	171
11.5 Оперативті жоспарлау_____	172
11.6 Жаттықтыру процесін ұйымдастыру_____	173
11.7 Педагогикалық бақылау, есеп және ақпарат_____	174
11.7.1 Ақпарат түрлері_____	174
11.7.2 Бақылау және есеп_____	174
12. Ғылыми-зерттеу жұмыстары_____	180
12.1 Материалды-техникалық қамтамасыздандыру_____	183
12.2 Физикалық дайындықтағы арнайы жабдықтар_____	184
12.3 Техникалық дайындық үшін арнайы қондырғылар_____	186

Ұсынылған әдебиеттер

- С.Қасымбекова-Әдістемелік құрал, Волейбол, Алматы, «Атамұра»
- М.Т.Тұрыскелди-Қимыл-қозғалыс ойындары
- Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Подред Ю. Н. Клещева, А.Г. Айропетянц., Москва,
- Аристов Ю.М., Годик М.А. Подготовка волейболистов высших разрядов., Москва, 1980.
- Биданов Ж.Б., Елшиев Б.Т., Волейбол – дене тәрбиесі факультетіне арналған бағдарлама. Шымкент – 2000.
- Андрюшишин, И.Ф., Горский А.Н.. Учебно-методическое пособие, правила соревнований - Алматы: 1998. – 23с.
- Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. Практическое руководство для начинающих. Шаги к успеху – Алматы: 2008. – 13с.
- Демин Д.Ф. Самоконтроль при занятиях спортом.-Москва:1966г.
- Иванов Г.Д, Кульназаров А.К. Физическое воспитание студентов – Алматы: 2002. - 67с.
- Ивойлов А.В. Волейбол- Москва, 1981. – 76с.
- Дубровский В.И.. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов – Ленинград: Медицина, 1986. – 144с.
- Железняк Ю.Д., Ю.Н. Клещев, Чехов О.С.. Подготовка юных волейболистов – Москва: ФиС, 1967. – 38с.
- Железняк Ю.Д, Кунявский В.А.. Волейбол у истоков мастерства – Москва: 1998. – 20с.
- Железняк Ю.Д.. Юный волейболист – Москва: ФиС, 1988. – 74с.

Қосымша

- Железняк Ю.Д. У истоков в волейболе – Москва: ФиС, 1978. – 96с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки - Москва: ФиС, 1977. – 98с.
- Официальные волейбольные правила. Республики Казахстан 2009 – 2012. – 16с.
- Правила по волейболу Республики Казахстан 2002 – 2008. – 55с.
- Популярная медицинская энциклопедия. – М.: Медицина, 1978. – 97с.
- Хринкова А.Г. Физиология и гигиена человека – Алматы:1975.– 69с.

