

**К.ТЫНЫСТАНОВ АТЫНДАГЫ ЫСЫК-КӨЛ  
МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ**

**Сулайманов С.Э.,  
Даутов Ш.А., Алмазбек уулу К.**

**ВОЛЕЙБОЛ ОЮНУНДАГЫ ДАЯРДЫКТАР**

**Каракол, 2021**

УДК: 796  
ББК: 75.569  
С 89

К.Тыныстанов ат. ЫМУнун окуу-методикалык бирикме кеңешинин 2021-ж. 18-май айындагы № 9 протоколунун чечими менен сунушталган.

**Рецензенттер:**

Асеинов Т.А. Каракол шаардык балдар жана өспүрүмдөр спорт мектебинин волейбол боюнча ага машыктыруучу

Намазбеков Б.Д. К.Тыныстанов атындагы ЫМУнун дене тарбия жана аны окутуунун усулдугу кафедрасынын окутуучусу, волейбол боюнча ага машыктыруучу

С 89 Волейбол оюнундагы даярдыктар. /С.Э.Сулайманов, Ш.А.Даутов, К.Алмазбек уулу. –Каракол: К.Тыныстанов атындагы ЫМУ. 2021. – 120 бет.

ISBN: 978-9967-474-72-7

Окуу-методикалык колдонмодо волейболчунун денелик өсүшүнө, психикалык сапатына жана өздүк касиеттерине волейболдун таасир этүү өзгөчөлүктөрү жөнүндө маалымат берилген. Волейболчуларды машыктырууда психологиялык жана дене тарбиялык даярдыктары кеңири баяндалган. Алардын техникалык жана тактикалык даярдыктарын үйрөтүүнүн, ошондой эле өркүндөтүүнүн негиздерин көрсөтүүгө авторлор кеңири токтолушкан. Окуу-методикалык колдонмодо волейбол оюнунун техникасын окутуу методикасына көңүл бөлүнгөн.

Окуу-методикалык колдонмо жогорку окуу жайлардын дене тарбия кафедраларынын окутуучуларына, студенттерге, магистранттарга жана балдар менен өспүрүмдөр спорт мектептердин волейбол боюнча машыктыруучуларына арналган.

ISBN: 978-9967-474-72-7

УДК: 796

ББК: 75.569

© С.Э.Сулайманов, Ш.А.Даутов,  
К.Алмазбек уулу, 2021.

@ К.Тыныстанов ат. ЫМУ, 2021

## Киришүү

Волейбол - сөзмө сөз англисчеден которгондо абадагы топ, же мааниси боюнча учуп бараткан топ. Волейбол - топ менен ойнолуучу командалык спорт оюну.

Волейбол спорт оюну катары башка спорт оюндарына караганда абдан жогору эмоциялуу жана интеллектуалдуу деп мүнөздөлөт.

Волейбол менен машыгуу тез жана так реакция жасоону, шамдагайлыкты, көз менен болжолдоону өөрчүтөт, адамдын таяныч-кыймыл аппаратын өнүктүрүп, кыймыл координацияларын жакшыртат. Оюнда дененин жалпы өөрчүшүнө, келбетти жакшыртууга түрткү берүүчү ар кандай кыймылдар (топту ар түрдүү абалда берүү жана уруу, секирүү, энкейүү, чалкалоо, денени алга, артка буруу ж.б.) көп жасалат. Волейбол менен машыгууда колдун манжаларынын жаракат алуусу, урунуу, байламталардын чоюлушу жана башкалар болушу мүмкүн. Буга окшогон кырсыктарды алдын алууда туура ойноо техникасына ээ болуу, оюн аянты текши жана спорттук бут кийимдин ыңгайлуу болушу чоң мааниге ээ. Волейбол ойноо анча татаал эмес, аны залда жана ачык аянтчада ойноого болот.

Мелдештик иш аракеттер – бул расмий мелдеш учурунда волейболчу менен машыктыруучунун ортосундагы болгон аракеттерди иш жүзүнө натыйжалуу ашыруу. Өзүнүн мазмуну боюнча бул иш аракет командадагы шериктештердин өз ара жана атаандаштарынын карама-каршы аракеттери, жеке жана коллективдүү аракеттенүүлөрүнөн түзүлөт.

Акыркы жылдары эл аралык жана ички аренада волейбол оюнунунда атаандаштык курчуду. Көп командалардын техникалык ыкмалары жана тактикалык кыймылдары абдан өнүккөн жана алар биринчилик үчүн күрөшкө даяр. Азыркы учурдагы волейбол оюнчуларынын дене тарбиялык жана психологиялык сапатына, алардын организминин функционалдык абалына жогорку деңгээлдеги талаптар коюулат. Волейбол спорттун атлетикалык түрүнө ооп баратат. Азыр оюнчунун орточо бою 196-200 смге барабар. Бирок, алардан мындан башка дагы даярдыктын өзгөчө маанилүү сапаттары (бат кыймыл, күч, ой жүгүртүү, координациялык жөндөмдүүлүктөрү, бийик секирүү ж.б.) талап кылынат.

Волейболчулардын дайыма алмашылып турган кырдаалда бат ориентир жасаганга жөндөмдүүлүгү, тез, рационалдуу кыймылды тандашы, бир кыймылдан экинчи кыймылга тез өтүшү дайыма керектелет.

Ар бир оюнчунун жана бүтүндөй команданын дене тарбиялык, техникалык, тактикалык даярданууларынын деңгээли жакындашып бара жатат. Машыгуунун бул даярдануу бөлүмдөрүнүн методикасынын илимий иштелип чыгышы кеңири белгилүү жана дүйнөлүк волейболдун лидерлеринен калып калууну же айырмачылыктарды бат эле жоготуп

коюуга болот. Мындай шарттарда жеңишке жетүү үчүн биринчи даражада илимий иштеп чыгуу жана техника-тактикалык даярдыктардын тез, натыйжалуу, жогорку деңгээлдерин түзүүчү ыкмаларды колдонуу өзгөчө жогорку квалификациялуу волейболчулар үчүн өтө маанилүү турат.

Дененин жалпы өрчүшү, таяныч-кыймыл аппаратынын чындалышы, организм системасынын ишинин жакшыруусу, тактикалык ойлонуу, оюн маалындагы эмоциялык демилге алуу, көңүлүнүн көтөрүлүүсүнүн сакталуусу - булардын баары студенттик волейболдун татыктуу компоненттеринин бир нечеси.

Волейбол жогорку окуу жайларда атайын жана даярдоочу окутуу бөлүмдөрүнүн курамдык бөлүгү, ошондой эле волейбол боюнча спорттук өркүндөтүү бөлүмүнүн негизги ойнолуучу спорт оюнунун түрү болуп саналат.

Жогорку окуу жайларда компьютердик техника менен көп мезгил иштегенден кийин волейбол менен практикалык сабактарды өтүүнүн натыйжасында студенттер ден соолуктарын чыңдап дене тарбиясын өрчүтүшөт.

Волейбол менен машыккандар башка спортчулар сыяктуу эле, медициналык кароодон өтүшөт. Врачтык көзөмөлдөрдө негизинен адамдын өсүшү, нерв системасы, дем алуу жана кан айлануу органдарына медициналык текшерүү жүргүзүлөт. Ал өткөрүлгөн машыгуунун организмге тийгизген таасирин аныктап, анын маалыматы боюнча кийинки көнүгүүлөргө керектүү өзгөртүүлөр киргизилиши мүмкүн. Медициналык кароодон өтүүдө адам ден соолугунун абалын байкап, өзүн-өзү көзөмөлдөөсү керек.

Башка спорттун түрлөрү сыяктуу эле, волейбол - адамдын ден соолугун чыңдоо, мелдеште жогорку көрсөткүчкө жана жеңишке жетүү максатын көздөйт, ошону менен бирге бош убакытты максаттуу пайдалануунун эң мыкты шарттарынын бири. Андан сырткары чечкиндүүлүк, туруктуулук, тартиптүүлүк, коллективти сүйүү, жеңишке умтула билүү жана башка баалуу сапаттарды өнүктүрөт.

Волейбол менен машыгуу нервдик-психикалык, оор күч келүү менен байланыштуу болгондуктан ага ден соолугу чың, медициналык кароодон өткөн адамдар катыша алат. Такай машыккан адамдардын келбети сымбаттуу болуп, органдар менен системалардын түзүлүшү, функциясы жакшырат. Машыгуулардын натыйжасында сөөктөр бышык болуп, булчуңдар чоңоет, кыймыл аракет мыкты болуп, сергек болот, түрдүү ооруларга туруктуулугу бекемделет. Спорттун бул түрү менен машыгууда ага жумшалуучу күч машыгуучулардын күчүнө, жашына жана жынысына ылайык келүүгө тийиш. Узак убакыт, үзгүлтүксүз машыгуу ден соолукка жакшы таасир берип, мезгилсиз картайуунун алдын алат.

## **1. Волейболчунун денелик өсүшүнө, психикалык сапатына жана өздүк касиеттерине волейболдун таасир этүү өзгөчөлүктөрү**

### **1.1. Мелдештик жүктүн чоңдугу жана мүнөзү**

Волейболчулар үчүн бийик бой (орточо 190 см – эркектер үчүн, орточо 180 см – аялдар үчүн), буттарынын узундугу (дененин отуруудагы узундугун туруп тургандагы узундугуна салыштырма баалоо) мүнөздүү болот.

Бир кол менен чабуул согууларын аткаруу учурундагы техникалык секирүү өзгөчөлүктөрүнө байланышкан колдорунун же буттарынын асимметриясы байкалат. Изилдөөчүлөр белгилегендей, волейболчулардын буттарынын жана колдорунун узундугу (буттарынын орточо узундугу 94 см, колдорунун орточо узундугу 75,3 см) спорттун башка түрүндөгү оюнчулардыкына салыштырмалуу узунураак болот [1, 4]. Волейболдогу тез кыймылдоолор, орун алмашуулар, өтө чукул токтоп калуулар, бурулуулар жана секирүүлөрдөн улам тынымсыз дүүлүгүп турат. Ошондуктан, вестибулярдык аппараттын жогорку туруктуулугу оюнчулардын ийгиликтүү иш аракетине өбөлгө түзөт.

Волейбол менен ойноо көрүү анализаторлорунун функциясынын өөрчүшүнө алып келет. Көздүн торчосунун перифериялык элементинин жогорку сезимталдыгы оюнчунун көрүү талаасынын бир канча эсе кең экендигин түшүндүрөт. Көбүнчө ал талаа түстүү, жашыл объектиде чоңоёт, ал болсо оюнчунун болжолдоосун аянтчада мыкты болушуна алып келет.

Орточо эсеп менен алганда оюнчунун энергиясынын корошу – мүнөтүнө 10 калды, салмагынын жоготуусу – 1,5 кгга чейин жетет.

Волейболчулардын кычкылтекти максималдуу керектөөсү мүнөтүнө - 4,4-4,6 литр, максималдуу өпкө вентиляциясы: мүнөтүнө 47-150 литр, жүрөк жыйрылуу тездиги машыгуу оюнунда мүнөтүнө 158-165 жолу (календардык оюндарда мүнөтүнө 180-185 жолу) орточо пульсу мүнөтүнө 135-140 жолу жана 150-160 жолу тийиштүү. Нерв процесстеринин кыймылдуулугу волейболчулар үчүн олуттуу мааниге ээ.

Волейболчунун оюнга жөндөмдүүлүгүнүн мүнөзү мелдештик күрөшпө үзгүлтүксүз кээде 2–2,5 саатка созулган учурлардагы тез өзгөрүп туруучу жагдайларга байланыштуу. Оюндун ортосундагы кыска убакыттагы дем алыш (7-8 сек. топ оюндан чыгып кеткенде) спортчунун организмдеги кайра калыбына келүү процессин жүргүзүүгө жетишсиз. Физикалык (денелик) жана эмоциялык чыңалуу менен белгиленген жүктүн чоңдугу өтө эле өзгөрүп тургандыгы менен мүнөздөлөт жана көп факторлорго көз каранды: командалык жана жекече дене тарбиялык даярдыгы, мелдештин масштабы жана маанилүүлүгү, көрүүчүлөрдүн жана шериктештердин реакциясы, өткөн оюндан кийин өзүнө толук келе албагандыгы.

Изилдөөлөр көрсөткөндөй жүрөктүн кагыш тездиги (ЖКТ) оюндун курч конфликтүү учурларында запастагы оюнчулардыкы дагы мүнөтүнө 130-150 жолу болот. Ошондуктан аянтчадагы оюнчулардын ЖКТнин 180-200гө чейин жогорулап кетиши, дайыма эле дене тарбиялык жүктүн жогору болушунан деп эсептөөгө болбойт. Аны кээде жогорку эмоциялык чыңалууга таңуулап койсо болот. Ошентсе да блок тозуудагы жана чабуул

соккусундагы спортчунун көп жолку секирүүнү аткаруусу нерв булчуң аппаратына маанилүү таасир этип, жүрөк кан тамыр жана дем алуу системасында чоң жылыш болуусуна түрткү болот. 15-20 жолу секирүү жасалгандан кийин спортчу чарчап калат да, андан ары көнүгүү аткара албай калуусун айта кетсе жетиштүү болот. Булчуңдардын жыйрылышынын динамикалык тартибиндеги интенсивдүүлүктүн өзгөрүшү менен өткөн кыймыл иш аракеттин адистиги оюнчунун таяныч-кыймыл аппаратындагы жана ички органдарындагы анализаторлорунун ишиндеги кыйла функционалдык жана морфологиялык өзгөрүүлөрдү аныктайт. Атап айтканда, көрүү анализаторунун ар кандай функцияларынын көрсөткүчтөрү жогорулайт: мейкиндиктеги ориентирлөөлөрү, алыстыкты көрүү оңолот, көрүү талаасы кеңейет, көздүн сырткы булчуңдарынын координациялык иши оңолот. Андан тышкары, жөнөкөй жана татаал көрүү – кыймылдоо реакциясынын латенттик микроаралыгы кыскарат: реакция көрсөткүчтөрү волейболчунун квалификациясынын өсүшү өзүнүн жашына жараша болот. Машыгуу маалында нерв-булчуң аппаратынын булчуңдары бат чыңалуу жана бошондоого жөндөмдүү.

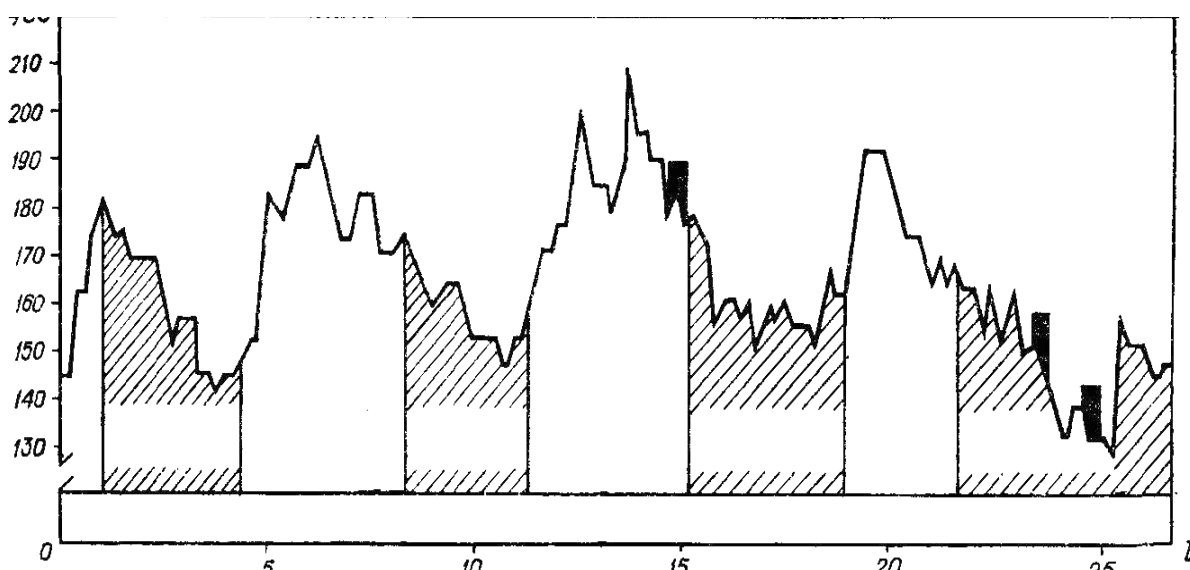
Оюн учурундагы секирүүлөрдүн көп аткарылышы буттардын булчуң-байламта аппаратынын бекемделишине жана тамандын булчуң бүгүү жана түздөө, балтыр жана жамбаш булчуңдарынын динамикалык күчүнүн өсүшүнө жагымдуу абал түзөт. Мунун азыры волейболчунун денесинин секирүүсүнүн бийиктиги (жалпы оордук күчүнүн борбору) 70-90 смди түзөт. Спортчунун келбет күчүнүн көрсөткүчтөрү көтөрүлгөндүгү абдан байкалат, колунун билектеринин байламта аппараты өөрчүйт, анын кыймылдуулугу көбөйөт. Машыгуунун жана мелдештик жүктүн көлөмдүүлүгү ички органдардын жана системалардын функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн жогорулатып (зат алмашуу, кан айлануу, дем алуу ж. б.), физиологиялык өзгөрүүлөр жүрөт, башкаруу механизмдери жакшырат. Бул жөнүндө волейболчунун салмагынын жооптуу мелдеш учурунда өзгөрүшү күбө болот, орто эсеп менен алганда мындай мелдештен кийин салмак 1,5–2 кгга чейин азаят.

Волейболчунун мелдештик иш чараларынын анализи көрсөткөндөй, ал жумушчу активдүү бөлүм менен пассивдүү, кыска мөөнөттөгү эс алуу тынымы менен алмашылып турат. Байкоолор көрсөткөндөй орточо эсеп менен активдүү бөлүм 8,7 сек, пассивдүү бөлүм 7,1 секду түзөт. Мелдеш учурундагы партиянын санына жараша жумушчу бөлүм 171-348 жолу кайталанат. А.В. Беляев белгилеп кеткендей, мындай иш аракеттин түрү спортчунун организмдин адекваттуу түрдө эмес кислород менен камсыз кылууда өтөт, анаэробдук энергия камсыздоону талап кылат [1]. Туруктуу эмес жүктүн кыска мөөнөттөгү эс алуу тынымынын көп жолу кайталануусу аэробдуу-анаэробдук өндүрүмдүүлүгүнүн маанилүү экендигин баса белгилейт.

Н.И.Волков, Е.В.Конеева, Ю.Д.Железняк [1, 3, 7] атайын чыдамкайлыктын фактордук структурасын изилдеп жатышып, ал организмдин алактаттык жана гликолитикалык мүмкүнчүлүктөрү жана аэробдук өндүрүмдүүлүктүн ар кандай жактары боюнча аныктамаларын белгилеп кетишкен. А.В.Беляев квалификациялуу волейболчулардын

арасында изилдөө жүргүзгөнүндө кислородду керектөөсүнүн орточо көрсөткүчү 4,4 л/мин, өпкөнүн эң чоң вентиляциясы 147 л/мин, ал эми кислороддун эффективдүү утилизациясын мүнөздөгөн вентиляциялык эквиваленттин чоңдугу 33,4 экендигин аныктаган, кислороддук жетишпегендиктин чоңдугу 8,9 литрди түзгөн. Волейболчунун бул көрсөткүчтөрүн ушундай эле көрсөткүчтөрдү алып жүргөн дистанциялык спорт түрү менен алектенген спортчулардын көрсөткүчтөрү менен салыштырып көргөндө, акыркысынын көрсөткүчтөрүнүн анча чоң эместигин, волейболчунун газ алмашуу процессинин иш аракети анча алдыңкы орунда турбастыгын билдирди.

Оюн иш аракет учурундагы чарчап чаалыгуу процессине сенсордук айлана чөйрөнүн өтө чыңалып кетиши жана сактануучу токтотуунун башталышы өтө чоң таасирин тийгизет. Ошентсе да жооптуу мелдеш учурунда жүрөк жыйрылуу күчү, дем алуу жана дем чыгаруу актысы жана башка ушул сыяктуу физиологиялык функциясынын жетиштүү түрдө күчөгөнү сезилет. Бат-бат, кыска мөөнөттө болсо да тынымдар кислородду сарптоосунун чоң эмес пайызын мүнөздөйт (максималдуу аэробдук өндүрүмдүүлүктө 49%). Жооптуу жолугушууда белгиленгендей, ЖКТ максималдуу көрсөткүчү мүнөтүнө 181 жолу, орточо көрсөткүчү мүнөтүнө 153,2 жолуну түзгөн (1-сүрөт).



1-сүрөт. Волейболчунун бир партия оюндун ичиндеги жүрөктүн кагылуу тездигинин радиопульсограммасы (штрихтелген талаа - коргоо чийининдеги оюн, тазасы - чабуул чийининдеги оюн, карасы - жарым мүнөттүк тыныгуу, А.В.Беляевдин изилдөөсү боюнча).

Волейболчунун психологиялык иш аракетинде айкындалган өзгөчөлүк окутуу машыктыруу процессинде өтө маанилүү методикалык талаш болуп саналат. Ал болсо оюндун эрежелери, оюндагы иш аракеттер жана мелдештик күрөштөр менен аныкталат. Ошентип, төмөнкүчө жыйынтык чыгарсак болот:

Мелдештик иш аракеттердин спорт оюндарында көп окшоштуктары бар, ошентсе да ар бир оюн кыймылдын түрлөрү, жүктүн интенсивдүүлүгү

жана узактыгы, анан дагы спорттук жетишкендикти баалоо критерийлери боюнча басымдуу өзгөчөлүктөргө ээ. Жалпы белгилери болуп ар бир спорттук оюндагы атаандаштардын тең күчүнүн спорттук мелдеште же жарышта кульминациялык учурларда өзгөчө драматизм менен айкындалган өтө бийик психикалык чыңалуусу болуп эсептелет. Волейболчунун оюндагы иш аракетинин мүнөзү 2–2,5 саат ичиндеги мелдештик таймаштагы чагылгандай бат өзгөрүп турган жагдайлар менен белгиленет.

## 2. Психологиялык даярдыктар

### 2.1. Волейболдун кыскача психологиялык мүнөздөмөсү

Волейболчунун сезимталдуулук, интеллектуалдык, эмоциялык жана эркинин, процессинин жана функциясынын аныкталышын психологиялык жана спецификалык өзгөчөлүгүн өзүнчө караш керек [4].

*Сезимталдуулук.* Спортчу волейболчунун кыймылы жана анализатордук функциясынын өз ара байланышы, эреже катары, сезимталдуулук реакция (жылып жүргөн объектиге реакция) мүнөзүн алып жүрөт, реакцияга белги болуп кыймылдап бара жаткан объект (топ, атаандаш, шериктеш) мүнөздүү, ал эми мотордук жооп болуп траекторияда берилген чекиттеги объекттин кыймылынын багытынын өзгөрүшү же аны сенсордук талаада кармашы.

*Интеллектуалдуу процесстер.* Волейболчунун ой жүгүртүүсү конкреттүү оюн кырдаалын баалоо; топтук же жекече кыймылдарынын тактикалык маанисин түшүнүү; өзүнчө комбинациялардын тактикалык сүрөтүн, атаандаштын тактикалык, техникалык алсыз жактарын айкындоо; өзүнүн оюнун тануулоо; атаандаштын тактикасын аныктоо. Интеллектуалдык процеске мүнөздөмө берүүдө концептуалдык ойлоону өзгөчө орунду ээлейт. Бул биринчиден, тигил же бул команданын типтүү өзгөчөлүктөрүн ошондой эле алдын ала көрө билүү, өткөн жана боло турган оюндарга аналитика-синтетикалык баа берүү шыктары жана башка ушул сыяктуу.

*Эмоциялар.* Волейбол - эң эле эмоцияга каныккан оюн. Ар кандай оюн абалдары оюнчуда абдан шаттуулукту же кайгыргандыкты, канагаттанууну же иренжүүнү, агрессияны же жини келгендикти чакырат. Эмоция командалык өз ара кыймылдарды деформация кылбай, тескерисинче күч жыйноочу фактор болушу өтө маанилүү. Оң жана терс эмоциялар оюнчулар үчүн мелдешке, шериктешине, атаандашына болгон мамилесинде оюн багытын табууда белги системасы болуп саналышы керек. Мисалы, оюнчу (же бүтүн команда) оюн учурунда чечүүчү, кульминациялык учур келгенин эмоция аркылуу сезе биле алат. Эмоция (ойлоону жана сенсомоторика эмес) гана жеңиш үчүн бүт күчтү жыйноого мүмкүнчүлүк берет. Тигил же бул атаандаштарынын ар кандай эмоциялык абалдарын кабыл алуу, аларга курч учурларда кандай каршылык кылуу (агрессивдүү күч колдонуу, же, тескерисинче аяр) ушулардын баары волейболчунун эрк, эс-акыл менен сезимдин иштешин көргөзөт. Ошондуктан оюнчунун психологиялык мүнөздөмөсүн аяктап жатып, волейболчунун эрк сапаттары жогоруда айтылган психикалык жактары (сезимталдуулук, ойлоону, эмоция) өзгөчө өзөк, система түзгөн фактор болуп эсептелет.



*Адамдын чечкиндүүлүгү.* Өзүн-өзү кармануу, өз алдынчалык, максатка умтулуу, өжөрлүк, каармандык деген эрк сапаттары моралдык жана идеялык жетилүү спортто эң бийик жетишкендиктердин өзөгүн түзөт. Акырында, команданын, коллективдин структурасынын ичинде түзүлгөн мамилелер, психологиялык микроклимат оюнда чоң мааниге ээ. Оюндагы өз ара кыймылдардын эффективдүүлүгү аныкталган социалдык–психологиялык мыйзам ченемдүүлүктөр менен өлчөнөт. Буга бул бөлүмдө өзгөчө көңүл бөлүнөт.

## **2.2. Мелдеш алдындагы психологиялык даярдыктын мазмуну**

Спортчулардын мелдеш башталаардагы абалынын психологиялык даярдыгын камдаш үчүн мелдеш алдындагы даярданышына атайын психология-педагогикалык таасир берүүчү системаны иш процессине киргизүү зарыл. Оюнчунун эрки, эмоциясы, ойлоосу да күрөшкө киришкенде гана ал өзүнүн дене тарбиялык, техникалык жана тактикалык даярдыктарын каалаган деңгээлге жеткире алат. Ар бир мелдеш кайталангыс, өзүнүн өзгөчөлүгү менен айырмаланат. Ошондуктан, мелдешке, деги эле психологиялык даярдык жок болсо утушка, жеңишке жетүү кыйын. Волейболчунун нерв-психикалык абалын ар бир конкреттүү мелдешке (мелдеш, турнир) даярдаш керек. Спортчунун психологиялык даярдыгынын мазмуну өзүнө жекече өзүнүн өзгөчөлүктөрүн, боло турган мелдештин конкреттүү жана так өзгөчөлүктөрүнүн ар тармактуу абалдарын камтыйт. Мелдеш алдындагы психологиялык даярдык бир канча тапшырмаларды коюу менен аларды чечүү үчүн белгилүү психологиялык-педагогикалык иш аракеттерди колдонуу менен ишке ашырылат.

**Биринчи тапшырмага** атаандаштын даярдыгы жана мелдештин шарты жөнүндө кеңири, толук, так маалымат топтоо кирет. Эгерде мындай маалымат команданын оюнчуларына толук жеткирилсе, анда алардын нервдик–психикалык чөйрөсү туруктуурак болот.

**Экинчи тапшырмага** спортчунун мүмкүнчүлүктөрү жана машыгуу деңгээли жөнүндө маалыматтарды тактоо жана жыйноо кирет. Экинчи тапшырма маалыматтуулук мүнөздөмөнү камтыйт. Машыктыруучу менен спортчу өзүнүн даярдыгынын деңгээлин баалоо менен бирге оюнчулар төмөнкү суроолорго так жоопторду билүүлөрү тийиш:

1. Байгелүү (команда үчүн зачеттук) орунга канчалык мүмкүнчүлүгүбүз бар?

2. Спортчунун командалык оюнда салымы канчалык болушу керек?

3. Оюнчунун болжолдуу чамалаш атаандаштарына караганда өзүнүн даярдыгынын алсыз жана күчтүү жактары конкреттүү түрдө эмнеден айырмаланат?

4. Спортчунун негизги курамга (спортчу бул жөнүндө болушунча эртерээк билиши керек) киргизилгендиги тууралуу суроо чечилгенби?

5. Өзүн-өзү контролдоо, баалоо жана машыгуу күндөлүгүндө жазылган даярдануунун деңгээлин аныктоо жөнүндө маалыматтарды кантип колдонуу керек?

**Биринчи тапшырманы** чечүүдө чогултулган маалымат спортчу үчүн экинчи тапшырмадан өзгөчөлөнүп сезилиши керек эмес. Өзүнүн даярдык деңгээли менен атаандашынын шарты жөнүндө маалыматты жана

шарттарды теңдештирүү, кийинки тапшырмаларга өтүү үчүн байланыштыруучу звено болуп эсептелет. Мындай теңдештирүүнүн жыйынтыгы үчүнчү жана төртүнчү тапшырманын келип чыгышына алып келет.

*Экинчи тапшырма* мелдештин максатынын туура айкындалышын жана формулировкасын карайт. Максаттын мазмуну спортчу бул мелдеште эмнеге жетишүүнү кааларын камтыйт.

Мелдешүүнүн максаты бир канча психологиялык, педагогикалык талаптарга жооп бериши керек: максат жөнөкөй, жеткиликтүү, башкача айтканда, спортчунун өзүнүн даярдык деңгээли менен атаандашынын даярдыгынын деңгээлин салыштыруудан келип чыгуусу керек, максатка жеттим деген ой камырабоочулукка, өзүнө-өзү өтө эле ишенгендикке алып келбеши зарыл. Эгерде спортчу ийгиликке ишеним, бирок аны оорчулук менен келээрин билсе, анда максат ушундай формулировкага ээ болуп, ал спортчунун өзүнүн өзгөчөлүктөрүнө теңдеш болгондо гана мелдештин жыйынтыгы абдан жемиштүү болот. Мисалы, бир эле мазмундагы максатты ар кандай сөздөр менен ар түрдүү интонацияда чыгарса болот: талапты күчтүү коюу, катуу, чечкиндүү, кескин түрдө же, абдан байма-бай, жумшак, ашык катуулукка барбай, же тиги менен муну акылдуулук менен айкалыштыруу.

*Үчүнчү тапшырма* мелдештик мотивацияны түзүү болуп эсептелет. Бул тапшырманы аткарууда спортчунун алдыга коюлган максатына жетүүсүнө кызыктар экендигин бекем жана терең сезе билүүсү каралат, себеби мотивация бул мелдештик активдүүлүктү ойготкон, стимулдаштырган ойлор жана сезимдер болуп эсептелет. «Эмнеге, бул мелдеште мен эмне үчүн чыгып жатам?» деген суроого так, ачык, айкындалган жооп болуусу керек. Мындай ачык, айкындыкка жетүү үчүн мүнөзүнүн туруктуу өзгөчөлүктөрү тирек боло алат: спорттук атак даңкка умтулуусу, өзүн-өзү бекемдөөгө умтулуусу, жоопкерчилик, терең ой жүгүртүү, коллективчил, спортко болгон сүйүүсү жана берилүүсү ж.б. материалдык стимулдар да ашыктык кылбайт. Мотивдин күчү дайыма эмоциялык чыңалуу менен байланыштуу экендигин өзгөчө белгилей кетүү керек. Ошондуктан бул күч, акыл эс чегинен ашып кетпеш керек. Нервдик психикалык абалы туруктуу эмес спортчулар үчүн мотивдин күчүн атайын азайтуу, мелдештин масштабын жана маанилүүлүгүн бошондотуп, чектеп коюу керек. Муну спортчунун көңүлүн жана эмоциясын соңку жыйынтыкка (утуш) эмес, конкреттүү мелдештин техникалык, тактикалык жактарына багыт берүү зарыл.

*Төртүнчү тапшырма* мелдештик максат, мотивдердин болгон маалыматтарынын аркасы менен ар кандай болуучу күтүүсүздүктөрдү эске алып, иш аракеттердин деталдуу программасы иштелип чыгат. Спортчу өзүнүн уюштургучтугу, мелдеш учурундагы жүрүм-туруму, мелдеш убагындагы бош убактыны кандай туура пайдалануу, мелдеш ортосунда эмне менен алектенүү, спорттук көнүгүүлөрдүн өзгөчөлүктөрүн ийне жибине чейин билиши керек. Мелдешке даярданып жатып спортчу, эгерде мелдештин биринчи мүнөттөрү туура эмесирээк болсо; эгер мелдештин башталышы созулуп кетсе, же ары жылдырса мен кандай кылышым керек?

деген жана башка ушул сыяктуу суроолорго да эртерээк жооп таап коюшу керек. Спортчу менен машыктыруучу өзүлөрүнө ушуга окшогон көптөгөн суроолорду коюп, ага жооп беришсе, алардын программасы ошончолук толук жана мазмундуу болот. Андан тышкары, мелдеш алдындагы машыгууларда боло турган турнирдин шарттарын болушунча так моделдештирүү зарыл. Спортчуда ар кандай күтүүсүздүктөргө, стресстик кырдаалдарга сабырдуулук мамиле жасаган стереотип түзүү үчүн аларды да машыгууларга атайын киргизип, моделдештирүү керек.

*Бешинчи тапшырмага* спорттук көнүгүүлөр аркылуу спортчуларды старт алдындагы жагымсыз абалдагы өзүн-өзү башкаруу ыкмаларын окутуу кирет. Эгер спортчу толкунданган абалында болсо, анда азайтылган темп менен, жайыраак өткөрүлөт. Ар бир кыймылды сезгенге шарт түзүп берип, ийилчээктикке, тартылууга, бошоң болууга көп көнүгүүлөрдү кошуу зарыл. Спорттук көнүгүүлөрдүн убактысы узарат. Мунун баары ашык эмоциялык чыңалууну алып салууга жардам берет. Эгерде старт алдындагы көңүл коштук көбүрөөк болсо, анда спорттук көнүгүүнүн убактысын азайтып, активдүү, чапчаң кыймылдарды кошуу менен тезирээк, ырааттуулугу бат көнүгүүлөрдү жасоо зарыл. Спорттук көнүгүүлөрдү мындай уюштуруу менен спортчуну күрөшкө даяр оптималдуу (ылайыктуу) абалга алып келсе болот. Спортчуну көнүгүүлөрдү ойлонуу менен өзүнүн абалын өзү угууга, сезүүгө мында эң башкысы, көнүгүү маалында спортчу өткөн кыймыл тажрыйбасын эң жакшы аткарган кыймыл менен көнүмүш кыймыл сезимдеринин байланышын таба билүүсүн, мисалы, топту бергенде, урганда ж. б. ойготуш керек. Бул иште өзүнө-өзү жооп берүү жана өзүн-өзү анализдөө баалуу жардам берет.

### **3. Оюндун техникасы, классификациясы**

#### ***3.1. Оюндагы чабуул коюу техникасы***

Оюндун техникасын ыкмалар жана анын түрдүүлүгү түзөт. Техниканын түрдүүлүгү жана арсеналы волейболчунун техникалык чеберчилигин чагылдырат.

Оюндун ар бир ыкмасы бири-бири менен байланышкан кыймылдардын системасынан турат. Оюндун ыкмасын үч мерчемдүү бөлүмгө бөлүшөт: даярдануучу, негизги жана аяктоочу. Даярдануучу бөлүмүндө негизги маселе болуп кыймыл аракетке даяр туруусу болгон баштапкы абал кирет. Бул бөлүмдө маселелерди чечүүгө эң мыкты шарттар түзүлөт. Негизги бөлүмдө топ менен өз ара байланыш жүрөт, оюнчунун биомеханикалык аппаратынын катуулугунун оптималдуу бөлүштүрүлүшүнүн аркасы менен топту кайта уруу. Оптималдуу катуулук бир жагынан натыйжалуулукту, экинчи жагынан кыймылдын вариативдүүлүгүн камсыздайт. Аяктоочу бөлүмдө техникалык ыкманы аяктоо аткарылат.

Максаттуу белгилери боюнча ыкмаларды бөлүштүрүүдө орун алмашуу, топту өткөрүп берүүлөр, берүүнү кабыл алуу, кабыл алып өткөрүп берүүлөр, берүүлөр, чабуул согуулары, блок коюу. Чабуулдагы оюндагы

топту берүүлөр (астыңкы түз жана капталынан жогорку түз жана секирүү менен капталынан берүү); эки колдоп үстүнөн жана ылдыйдан өткөрүп берүү; түз, орун которуу менен, каптал чабуул соккулары, туруу жана орун алмашуулар.

Коргонуудагы оюн үчүн эки колдоп жогорудан жана ылдыйдан таяныч абалында жана жыгылып бараткандагы кабыл алуулар, жекече жана топтук блок коюу, туруу жана орун алмашуулар. Ар бир ыкмада ар түрдүүлүктү бөлүшөт.

Оюндун техникасынын классификациясы 2-сүрөттө берилген.

**Орун алмашуу жана оюнчунун турган абалы.** Туруу абалы – оюнчунун чабуул согууну же өткөрүп берүүнү аткарууну күтүп турган абал аталат. Жогорку жана ортоңку туруу деп, бутунун бүгүү деңгээли боюнча айырмаланып экиге бөлүнөт. Ошондой эле баштапкы абал – оюнчунун орун которуудан жана туруудан кийин кабыл алууну аткаруу үчүн ыңгайлуу абалы. Баштапкы абал кабыл алуунун даярдануу бөлүмүнө кирет жана туруудан колдорунун абалы менен айырмаланат.

Техникалык ыкманын мүнөзүнө жана оюн кырдаалына жараша волейболчу ар кандай орун которуунун түрлөрүн колдонот: бас уу, ээрчитме кадам, эки кат кадам, чуркоо, секирүү.

Кадамдап жана чуркап орун которулуулар буттардын тизе муундарынын толук эмес түздөлүүсү менен жетишкен жумшактык (массанын жалпы оордук борборунун вертикалдуу чайкалуусунун жоктугу менен).

Ээрчитме кадамдар волейболчу жакта учуп бараткан топту өтө чоң эмес аралыкка өткөрүп берүү үчүн орун которууда колдонулат. Кыймыл таманында туруп керек багытка жакын болгон бут менен башталат.

Эки кат кадамда дененин оордугу алдыда турган бутка өтөт, андан кийин волейболчу артта турган буту менен алдыга кадамды баштайт, согончоктон буттун учун көздөй басып жасайт, андан кийин аркада турган бут акырындаоо учурун түзүп алдыга чыгат.

Секирүү (жулкунуу) эки кат кадамдан кеңирээк кадамы жана таянычы жок абалы менен айырмаланат.

**Топту эки колдоп үстүнөн өткөрүп берүү.** Топту өткөрүп берүүнүн жардамы менен чабуул согууларына шарт түзүлөт. Төмөнкүдөй өткөрүп берүүнүн түрлөрүн айырмалашат:

- эки колу менен таянычта тик туруп;

- секирүүдө эки колдоп;

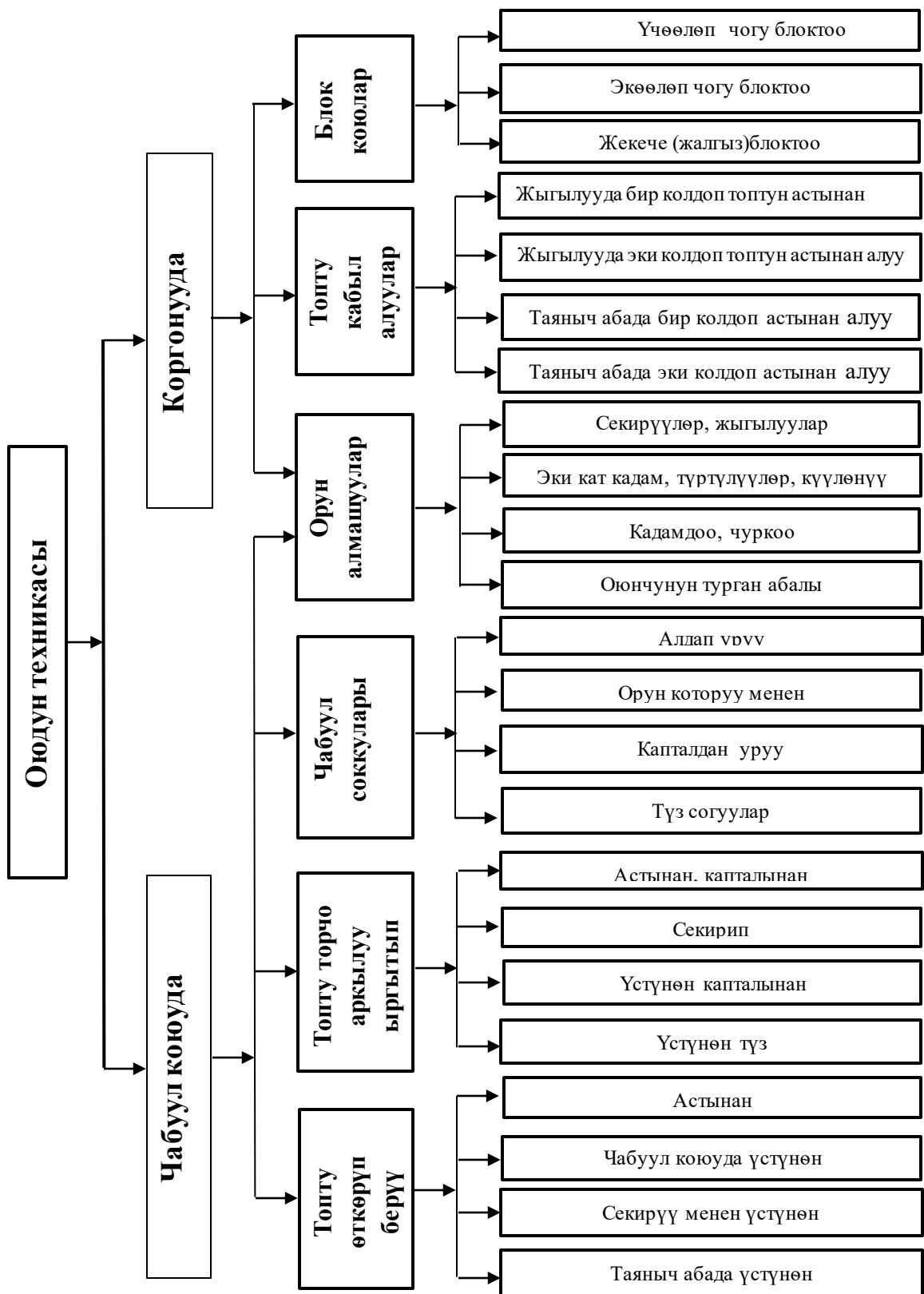
- секирүүдө бир колдоп;

- эки колу менен жыгылууда жана аркасына (жамбаш, арка) тоголонуу менен.

Акыркы түрүн волейболчулар азыркы волейболдо чанда колдонушат.

Багыты боюнча (өткөрүп берүүчүгө салыштырмалуу) өткөрүп берүүлөр: алдыга, артка, өзүнүн үстүнөн.

Узундугу боюнча: узун - зона аркылуу; кыскартылган - зонанын ичинде.



2-сүрөт. Оюндун техникалык классификациясы.

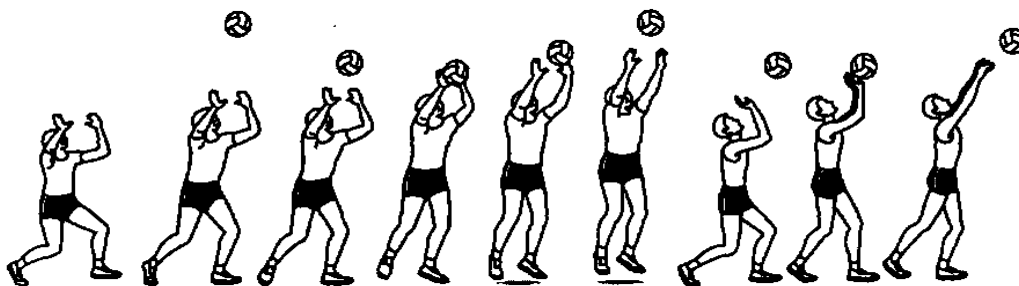
Траекториянын бийиктиги боюнча:

- Бийик – эки метрден ашык;
- Орточо – эки метрге чейин;
- Жапыз – бир метрге чейин.

Бул параметрлердин (бийиктик, узундук) айкалышы өткөрүп берүүдөгү топтун ылдамдыгын аныктайт (жай, ылдамдатылган, ылдам). Өткөрүп берүүлөр торго жакын - 0,5 метр жана тордон алыстатылган-0,5 метрден көбүрөөк багытталат.

Топту өткөрүп берүүнүн техникасына: баштапкы абал, топту көздөй колдун кыймылы, серпилүү жана топтун учуу багыты.

Баштапкы абалда волейболчунун тулку бою тик турат, бутту бүгүү денгээли, топтун учуу траекториясынын бийиктигинен көз каранды, тамандар параллелдүү же (күчтүү колдун каршысындагы) кичине алдыраак. Колдор өйдөгө чыгарылат, кол сөөгү овал формасында, чыңалып турат (3-сүрөт).



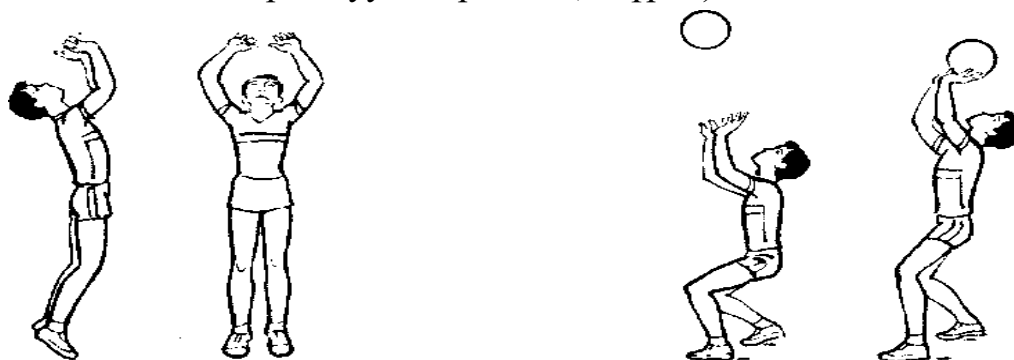
3-сүрөт. Топту эки колдон иштеткен өткөрүп берүү.

Колдордун топ менен жолугушуусу беттин үстүндө өтөт. Өткөрүп берүүдө согуу кыймылы серпилүү менен мүнөздөлөт. Мында баш бармак негизги жүктү өзүнө кабыл алат, сөөмөйлөр негизги согуучу бөлүк болуп саналат, ортон азыраак, ал эми аты жок менен чыпалак топту негизинен каптал багытта кармап турат. Топко белгилүү траектория менен жаңы багыт берүүнү билдирүү буттардын, тулку бойдун жана колдордун биргелешкен кыймылынан пайда болгон муундардын күчүнүн көбөйүшүн талап кылат. Мындан улам дененин жалпы оордук борбору бир канча өйдө алдыга жылат, жана дененин оордугу эки буттун учуна которулат. Колдор топтун учуусун коштойт да өткөрүп берүүдөн кийин толугу менен түзөлүшөт.

Секирүүдөгү топту өткөрүп берүүдө колдор баштын үстүнөн бир канча өйдө чыгарылат жана колдордун активдүү иштеши менен өткөрүп берүү секирүүнүн эң бийик чекитинде аткарылат. Чабуул согууларын окшоштуруудан кийин кыска аралыкка секирип топту өткөрүп берүүдө кол менен топтун жолугушуу чекити ого бетер бийиктейт жана өткөрүп берүү кол сөөгүнүн кыска кыймылы аркылуу аткарылат. Бир колу өткөрүп берүүнү секирүүдө аткарууда колдонулат.

Топту артты көздөй өткөрүп берүүдө (максаттуу аркасы менен туруп) оюнчу топтун астынан кыймыл аракет жасайт. Мында кол сөөгү баштын үстүнөн сырты менен жайгашат. Өткөрүп берүү колду чыканактан жайып

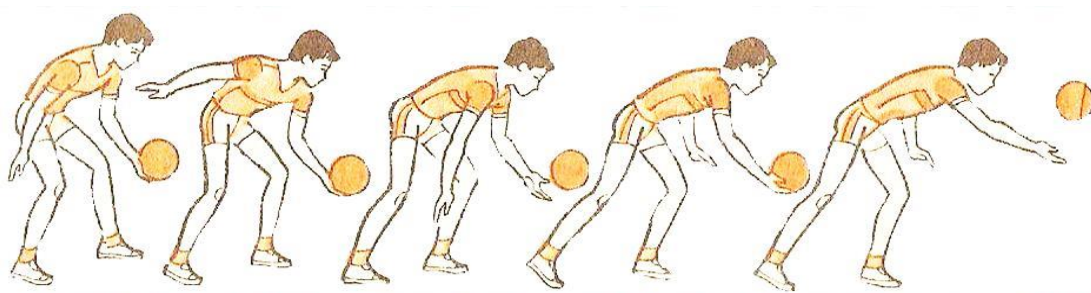
жана көкүрөк, бел омурткаларын бир убакта бүгүү менен дененин артка – өйдө кыймылдашы аркылуу аткарылат (4-сүрөт).



4-сүрөт. Артты көздөй өткөрүп берүү.

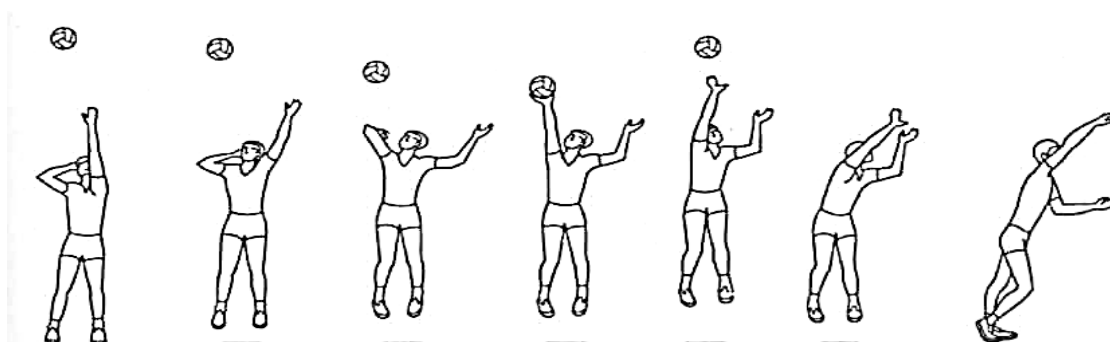
**Топту берүү.** Азыркы учурда волейболдо топтун учуу траекториясын пландаштырылган үстүнөн, астынан жана каптал берүүлөр жана секирүүдөгү берүүлөр колдонулат.

Волейболду окутуунун баштапкы этабында астыңкы түз берүү колдонулат (5-сүрөт).



5-сүрөт. Астыңкы түз берүү.

Астыңкы түз берүүнүн натыйжалуулугу үч фактор менен шартталат: *багыты* - артка, ыргытуунун *бийиктиги* – өтө чоң эмес жана топту уруу *чекити* – белдин деңгээлинде.



6-сүрөт. Топту үстүнөн түз берүү.

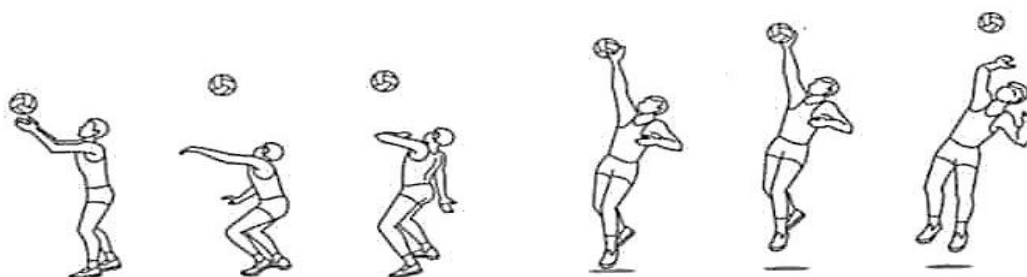
**Топту үстүнөн түз берүү.** Топту үстүнөн түз берүүдө оюнчу торго бет маңдай менен туруп топту башынан өйдө алдыга ыргытат, өйдө-артка

шилтөөнү аткарып, эңкейип уруучу колдун ийининен артка-өйдө жиберет, согуу түз кол менен оюнчудан бир канча алдында аткарылат (6-сүрөт).

Топту үстүнөн түз берүүнүн эки варианты бар:

Топту күч менен чимирилте жана айлануусуз-пландаштырылган. Пландаштырылган берүүнүн техникасынын баалуу элементтери болуп: топту согуунун тактыгын жогорулатуу, ал үчүн тобу бар сол кол ийин же андан өйдөрөк деңгээлге көтөрүлөт, ыргытуу бийиктиги 0,5 метрге ылдыйлайт, шилтөө амплитудасы азаят. Согуу топтун борборуна багытталат, согуу алдында колдун кыймылы акырындайт, согуу кыймылы кыска убактылуу, колдун алаканы чыңалуу менен жүргүзүлүшү керек.

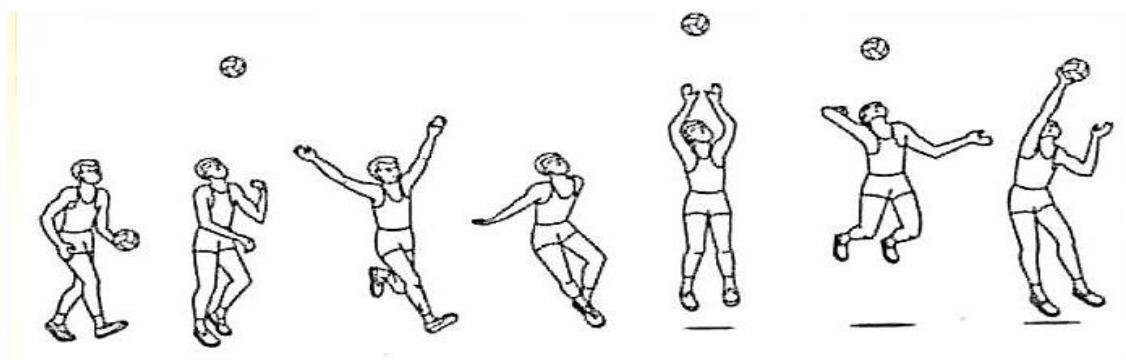
**Топту үстүңкү капталынан берүү.** Баштапкы абалы: оюнчу торго сол капталы менен турат, буттары тизеден бүгүлгөн (7-сүрөт).



7-сүрөт. Топту үстүңкү капталынан берүү.

Топ бир метрге чейин сол ийиндин үстүнөн ыргытылат. Оң кол ийинди ылдый түшүрүү менен ылдый артка шилтөө жасайт, дененин оордугу оң бутка өтөт. Согуучу колду дого кылып, артка өйдө жарым чыңалган кол сөөгү менен согууну аткарат. Бул учурда дененин оордугу сол бутка өтөт, тулку бой солго бурулат, бул болсо согуу кыймылын бир топ күчөтөт.

Айлануусуз үстүңкү капталынан берүү үчүн үстүнөн түз берүүнүн техникасынын элементтеринин өзгөрүүлөрү мүнөздүү.



8сүрөт. Секирүү менен топту берүү.

**Секирүүдөгү берүүлөр.** Структурасы боюнча арткы чийинден түз чабуул согууларына окшош, секирүүдөгү берүүлөрдө топту алдыга жиберешет, муну менен колу менен аяктоочу кыймылдын мүнөзү



өзгөрүлөт (8-сүрөт). Топ өйдө ыргытылат, таяныч абалында өйдө алдыга, өйдө берүүгө караганда топ жогорураак ыргытылат (күүлөнүү үчүн керектүү аралыкка).

**Чабуул соккулары.** Чабуул соккулары тордун жогорку жээгинен өйдө аткарылат. Тордун жогорку жээгинен жапыз тор аркылуу аткарылган согуулар чабуул соккулары деп аталат (утууга аз мүмкүнчүлүк же кайра уруу утуу мүмкүнчүлүгүн жокко чыгарган аргасыз кыймылдар). Чабуул соккуларында волейболдун тартуу күчү, эмоциялык жактары концентрацияланган. Бирок бул машыктыруучудан мыкты профессионалдуулукту талап кылган эң татаал техникалык ыкмалар жана үйрөнүүдө машыгуучулардын активдүүлүгү эң зарыл.

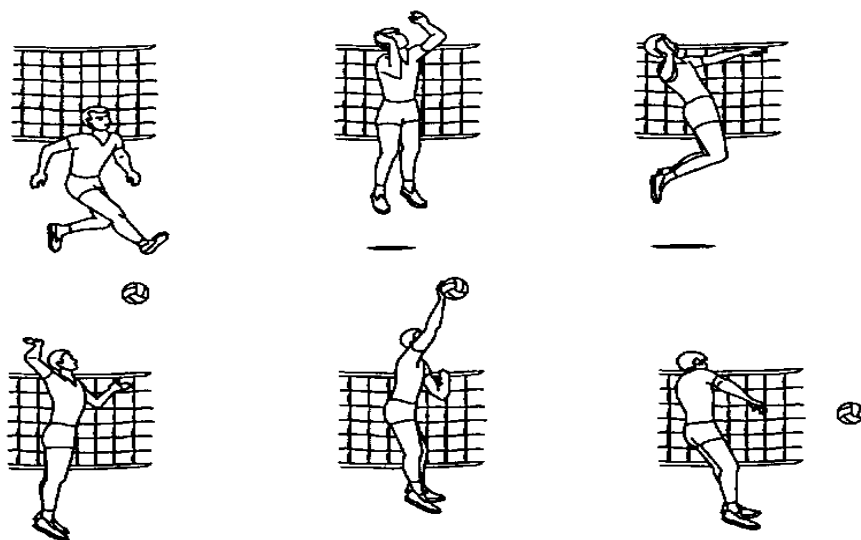
Багыты боюнча чабуул соккулары төмөндөгүдөй айырмаланышат: оюнчунун чуркоого күүлөнүшүнүн багытына топтун учуу багыты шайкеш келгеноюндун жүрүшүндөгү соккулар; которулуу менен согуулар – жогорудагы параметрлери шайкеш келбеген соккулар.

Топтун учуусунун ылдамдыгы боюнча чабуул соккулары төмөнкүчө бөлүнүшөт:

- күч менен (жогорку ылдамдыкта);
- алакан сөөгү менен (өтө тез);
- алдоо менен (жайыраак).

Чабуул соккуларын аткаруу техникасы боюнча: түз (торчого бет маңдай менен) жана каптал (торчого капталы менен) болуп бөлүнөт.

Түз чабуул соккулары төрт элементтерден түзүлөт: күүлөнүү, секирүү, топту согуу, ылдыйлоо (9-сүрөт).

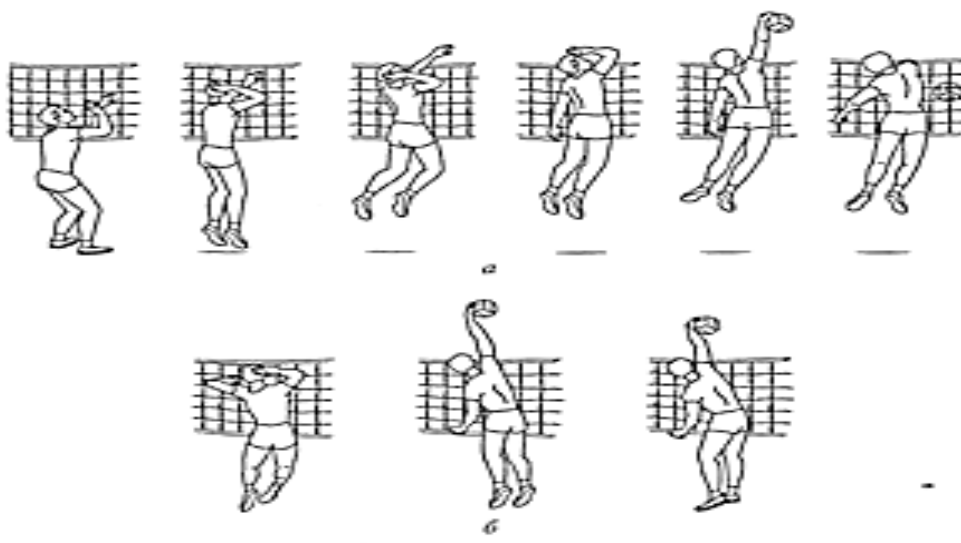


9-сүрөт. Түз чабуул соккусу.

Күүлөнүүдө бирден үчкө чейин кадам жасалат. Акыркы кадамда волейболчу бутун алдыга чыгарат (көбүнчө оң бутун), колдорун артка алат. Анан экинчи бутун бат коет, колдору бир убакытта ылдый-алдыга кыймылын жасашат. Секирүү учурунда волейболчу буттарын тез жазып,

колдорун болсо шилтөө менен чукул өйдө көтөрөт. Кыймылдардын шайкештиги чоң мааниге ээ: сол бутун койгон учурда, буттардын түздөлүшү колдун өйдөгө кыймылы менен теңелишинин керектигин эсептөө менен колдорун ылдый түшүрөт. Шилтөөнү тулку бойду эңкейтүү менен баштайт, анан волейболчу ийиндерин, чыканагын, далысын көтөрүп артка жиберет, колдору башында чогуусу менен бет маңдайга келет, андан кийин оң (согуучу) кол активдүү иштей баштайт. Топту согуу бөлүмүндө оң кол чыканак муундан жогору – алдыгатүзөлөт. Ич, көкүрөк, кол булчундарынын жыйрылышы менен согуу чукул аткарылат. Бул учурда согуучу колдун сөөгүн арткадан – жогорудан чыңалуу жөн турган абалында коет. Бул абал чабуулдун тактикалык маселеси менен шартталган: согуунун тактыгынын жогорулашынын керектигине карата чыңалуу да көбөйөт. Кол сөөгүнүн туура согуу кыймылы – чабуул соккусундагы техниканын ийгилигинин негизи болуп саналат. Ал вертикалдуу октун тегерегинде айланышы керек. Чабуул соккусунун техникасын окутуунун жана өздөштүрүүнүн баштапкы этабында өзгөчө көңүлдө согуу күчүнө эмес, анын өз убагындагысына жана багытына буруш керек. Төртүнчү бөлүгүндө оюнчу ылдыйлап жерге бүгүлгөн буттары менен түшөт, себеби ал таяныч-кыймыл аппаратын жаракаттан сактайт жана кийинки кыймылга бат өтүүгө өбөлгө түзөт.

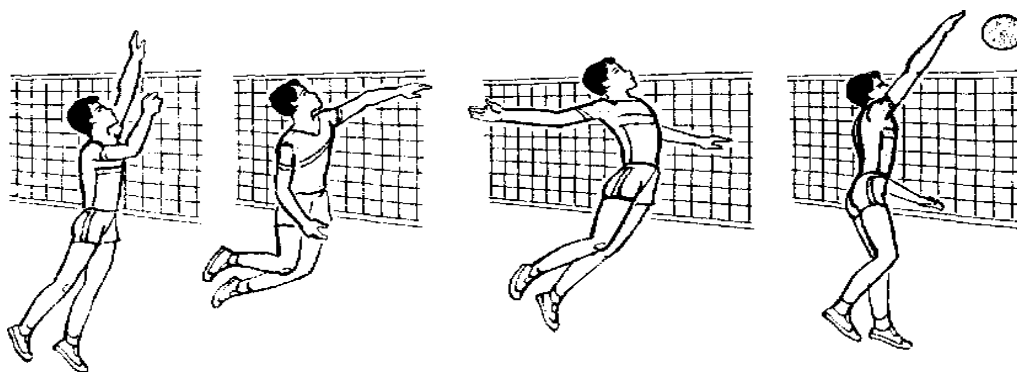
**Которулуу жана денени буруу менен соккулар.** Даярдануу кыймылдары (күүлөнү, секирүү, шилтөө) түз согууларда аткарылат, техниканын өзгөчөлүктөрү төмөнкүлөрдү түзөт: тулку бойду согуучу тарапка кичине буруу жана топту жогорудан арттан - оң жактан согуу, оңго бурулуу тулку бой түртүлүүдөн кийин бат эле бурулууну баштайт, анан солго кичине эңкейип, сол ийинди тордон алып коет (10-сүрөт).



10-сүрөт. Которулуу менен чабуул соккулары: солго (а), оңго (б)

**Тулку бойду бурбай туруп которулуу менен согуу.** Дененин кыймылы бир аз эле байкалат. Негизги ролду топту колу менен жогорудан оңго согууну аткарат. Биомеханиканын көз карашы менен алганда которулуу менен согуулар билек менен ийиндердин активдүү финалдык кыймылдары аркылуу жүргүзүлөт, ушул эле учурда күч менен (оюндун жүрүшүндө) вертикалдуу тегиздикте топтун кийинки учуусунун багыты боюнча ийиндин айлануу кыймылы.

**Капталдап чабуул соккулары.** Даярдоо бөлүгүндө күүлөнүү жана түртүлүү түз согууларындагыдай эле аткарылат (11-сүрөт).



11-сүрөт. *Капталдап чабуул соккусу.*

Секирүү учурунда шилтөө жогору - капталдан (күч) берүү тибинде – (ылдый) – бир жагына, тулку бой согуучу кол тарапка эңкейет, сол кол жогору көтөрүлөт. Согуу кыймылы дененин вертикалдуу октун тегерегинде бурулуусу менен башталат. Мында оң ийин астыга жылат жана шилтөө ылдыйдан – аркадан өйдө аткарылат. Топту согуу аркадан – жогорудан – капталынанаткарылат.

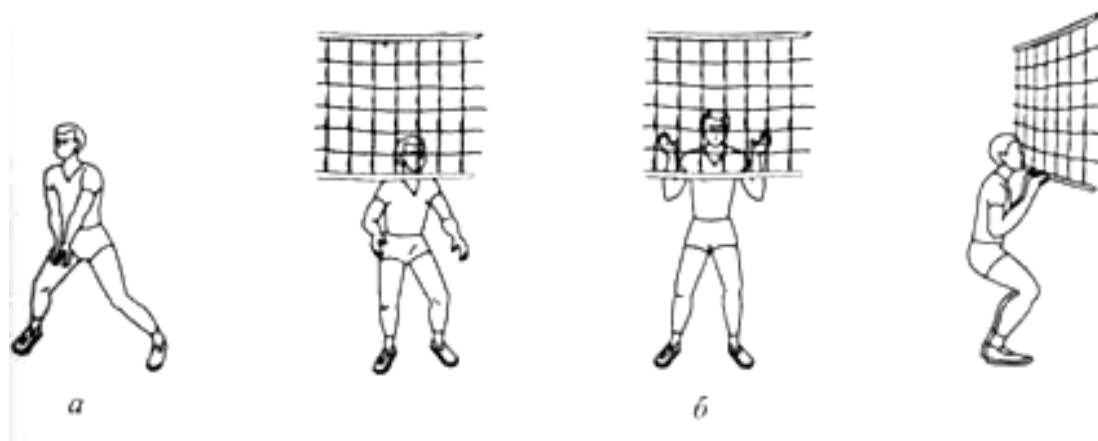
**Арткы чийинден чабуул соккулары** – негизинен тордун жанынан кандай аткарылса ошондой эле аткарылат. Бирок бул жерде согуу үчүн түртүлүүдөн кийин алдыга умтулган кыймыл мүнөздүү. Кол менен аткарылган кыймыл жогорудан ылдый эмес, алдыга ылдый топко эңкейген траекторияны берет. Бул жерде оюнчунун кыймылы топту секирүүдө берүү техникасына окшош.

### ***3.2. Коргонуудагы оюндун техникасы***

**Туруу абалы жана орун алмашуулар.** Берүүнү кабыл алуу үчүн атайын туруулар жана баштапкы абалдар: блок коюу, чабуул согууларынан жана блоктон ыргыган топту кабыл алуу үчүн кайчылаш кадамдар менен орун алмашуу жана блок коюудагы секирүүлөр, топту кабыл алуудагы жыгылуулар (12-сүрөт).

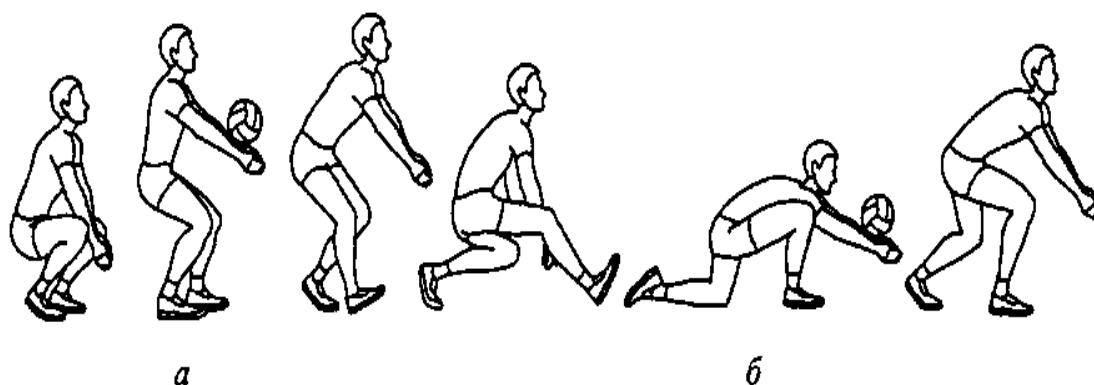
Буттардын жана тамандын абалы боюнча күчтүү колго каршы турган бут алдыда болгон абал туруктуу туруу болуп саналат.

Негизги туруу абалы – эки бут тең бир деңгээлде; туруктуу эмес туруу - дененин оордугу алдыдагы буттун таманынын үчтөн бир бөлүгүнө которулат. Туруу статикалык жана динамикалык боло алат (чабуул согуусун күтүүдө бир буттан экинчи бутка оошуу)



12-сүрөт. Туруу жана баштапкы абалдар:  
Топту берүүнү кабыл алуу (а), блок коюуда (б).

**Берүүдөгү топту кабыл алуу.** Эгерде топ чабуул зонасына команданын арсеналында болгон ар түрдүү чабуул кыймылдарын жасоо үчүн жагымдуу шарттарды түзүп берүүгө ылайык болуп түшсө берүүнү кабыл алуунун сапаты жакшы болот (төрт-беш упайлык система боюнча 70 % баа). Берүүнү кабыл алуу астынан эки колдоп жүргүзүлөт. Бул абдан ишенимдүү ыкма. Бүт дүйнө жүзүнүн волейболчулары берүүнү ушундай гана кылып кабыл алышат.



13-сүрөт. Топту берүүнү кабыл алуу (а), жапыз учуп бараткан топту кабыл алуу (б).

13-сүрөттө оюнчунун берүүнү кабыл алуунун ушул ыкмасы көрсөтүлгөн. Баштапкы абалда буттар бүгүлгөн. Бир бут кичине алдыда,

колдору топту кабыл алууга даярдалган. Колдордун абалы өтө чоң мааниге ээ. Кол сөөктөрү бириктирилип, ылдый түшүрүлгөн. Колдору түз, тышынан ачылган жана жакындатылган. Өз убагында баштапкы абалды алыш үчүн оюнчу берүүнүн божомолдуу багытын алдын ала билүүсү зарыл.

Топту кабыл алуу ийиндердин астыңкы бөлүгүнө же колуна жүргүзүлөт, топту кабыл алуу учурунда колдор түзөлөт, эгер билек муундарынан бүгүлсө, ал ката болуп эсептелет. Топ менен кол жолугушууга жакындаганда буттар бир аз жазылат – колдор топтун астына «коюлат», бирок аны согуп ыргытпайт. Берүүнү кабыл алуу бут менен аткарылат деген сөз да бар, ал баштапкы абалды өз убагында тандап алууну белгилейт. Буттарды бүгүү деңгээли берүүнүн траекториясынан, топко өз убагында чыгуусунан көз каранды.

Бийик берүүдө жана убагы жок чыгууда буттар түзөлгөн, жапызда-буттар бүгүлгөн, андан кийин жыгылууга жамбаш, ийин жагына оодарылышы мүмкүн. Эгерде оюнчу топ ага келе жатканда өзүнүн абалын кабыл алганга үлгүрбөсө, анда колдору алдыга топту көздөй сунулуп (оңго же солго) жана кабыл алгандан кийин топ торду көздөй багытталгандай кылып бурулат.

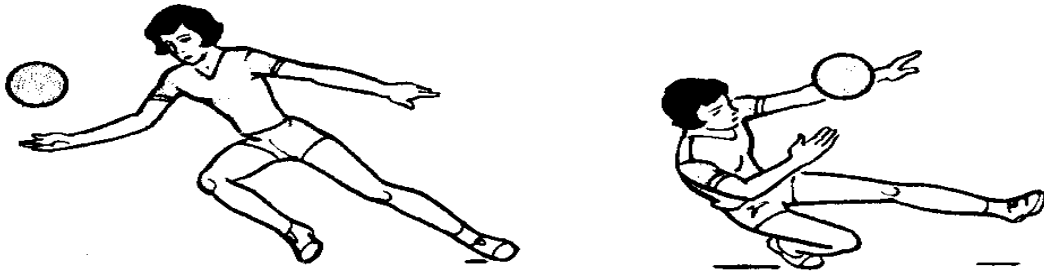
**Топту бир жана эки колу менен астынан кабыл алуу.** Астынан кабыл алуу – бул коргонуудагы негизги ыкма. Эки колу менен астынан кабыл алуу (13б-сүрөт) берүүдөн жана чабуул согуусунан топту кабыл алуунун негизги ыкмасы болуп саналат. Сапатсыз кабыл алуу же чабуул согусун (жапыз траектория) топту кабыл алып, өткөрүп берүүнү чабуул согуулары үчүн шарт түзүү үчүн жасашат.

Топту бир колдоп кабыл алуу жыгылууда жана таяныч абалында жүргүзсө болот. Таяныч абалында орун алмашуу же жыгылуудан кийин оюнчу жакта учуп келаткан топту ушул ыкма менен кабыл алышат. Согуу муштумдун ич жагы менен аткарылат.

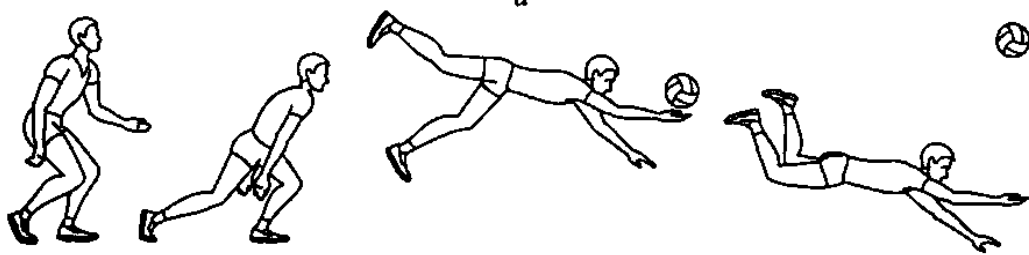
**Топту бир колу менен аркасына оодарылуу же жамбаш капталына жыгылуу менен кабыл алуу** көбүнчө аялдардын волейбол оюнунда колдонулат (14а-сүрөт).

Которулуудан кийин оюнчу топту көздөй колун созуу менен жыгылууну аткарат. Топту соккондон кийин оюнчу таяныч бутунун учунда туруп бурулат, анан капталына оодарылып аркасы менен томолок болот, анын ээги көкүрөгүнө такалган.

**Жамбаш капталына жыгылуу менен топту кабыл алуу** – жогоруда айтылган ыкманын татаалдаштырылган варианты жана аны даярдыгы жогору волейболчулар топту татаал кабыл алууда колдонушат.



14 а-сүрөт. Топту бир колу менен аркасына оодарылуу же жамбаш капталына жыгылуу менен кабыл алуу.



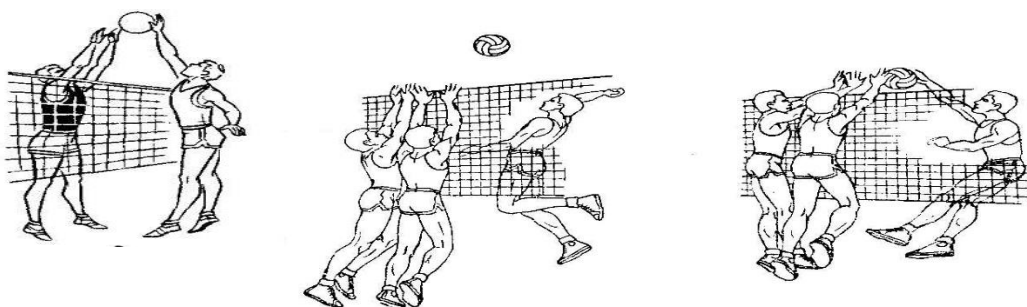
14 б-сүрөт. Алдыга жыгылууда топту бир колу менен кабыл алуу.

Бул учурда оюнчу таныч бутунун согончогуна отурбайт, аны тизесинен жаза, себеби ал жапыз баштапкы абалдагы которулуунун алыстыгына өбөлгө түзөт. Андан кийин ал тизенин сырт жагына (тизеге тагылуучу бинт колдонулат) жамбашы жана капталы жагына жерге түшөт. Согуу кыймылын муштумдун ички, тышкы жана каптал жактарынан аткарса болот.

Алдыга жыгылууда топту бир колу менен кабыл алуу көбүнчө эркектер ойногон волейболдо пайдаланышат (14 б-сүрөт). Мында ыкманын эки варианты колдонулат: көкүрөгүнө оодарылуу жана андан кийин көкүрөгүнөн ичин көздөй сүрүлүү менен. Топту бир колдоп кабыл алууда, колуна алдыга жыгылуу, андан кийин көкүрөгүнө оодарылуу менен жерге түшүүдө оюнчу акыркы кадамында денесин чукул кыймыл менен ылдый-астыга жөнөтөт да, таянычсыз абалда алаканынын сырты менен топту кайра согуп, колун алдыга созуп аянтчага тийгизет, колун чыканактан бүгөт да томолоктошкон көкүрөк менен жамбашка оодарылууну аткарат. Берилген кабыл алуу ыкмасы оюнчунун күч жана координациялык даярдыктарын талап кылат. Тез которулуудан кийин көкүрөк, ичке сүрүлүү болушу мүмкүн. Буттар жерге тийүү менен тизеден бүгүлөт, колдор болсо артка-капталга түртүлүү менен тулку бойдун горизонталдуу абалды акырындап алуусуна көмөк берет.

**Блок коюуда** – атаандаштын чабуул соккуларына каршы кыймылдарды аткарууда колдонулуучу оюндун ыкмасы. Бул коргонуунун эң натыйжалуу жана өтө оор ыкмаларынын бири. Блоктоо чеберчилигин өздөштүрүү упай

топтоодо жакшы таасирин берет. Блоктоо бир оюнчу- жалгыз (15 а-сүрөт), же эки, үч оюнчу-топтук (15б-сүрөт), ордунан жана которулуудан кийин деп аткарылат.



а)

б)

15- сүрөт. Блок коюу а) жалгыз, б) топтук (группалык).

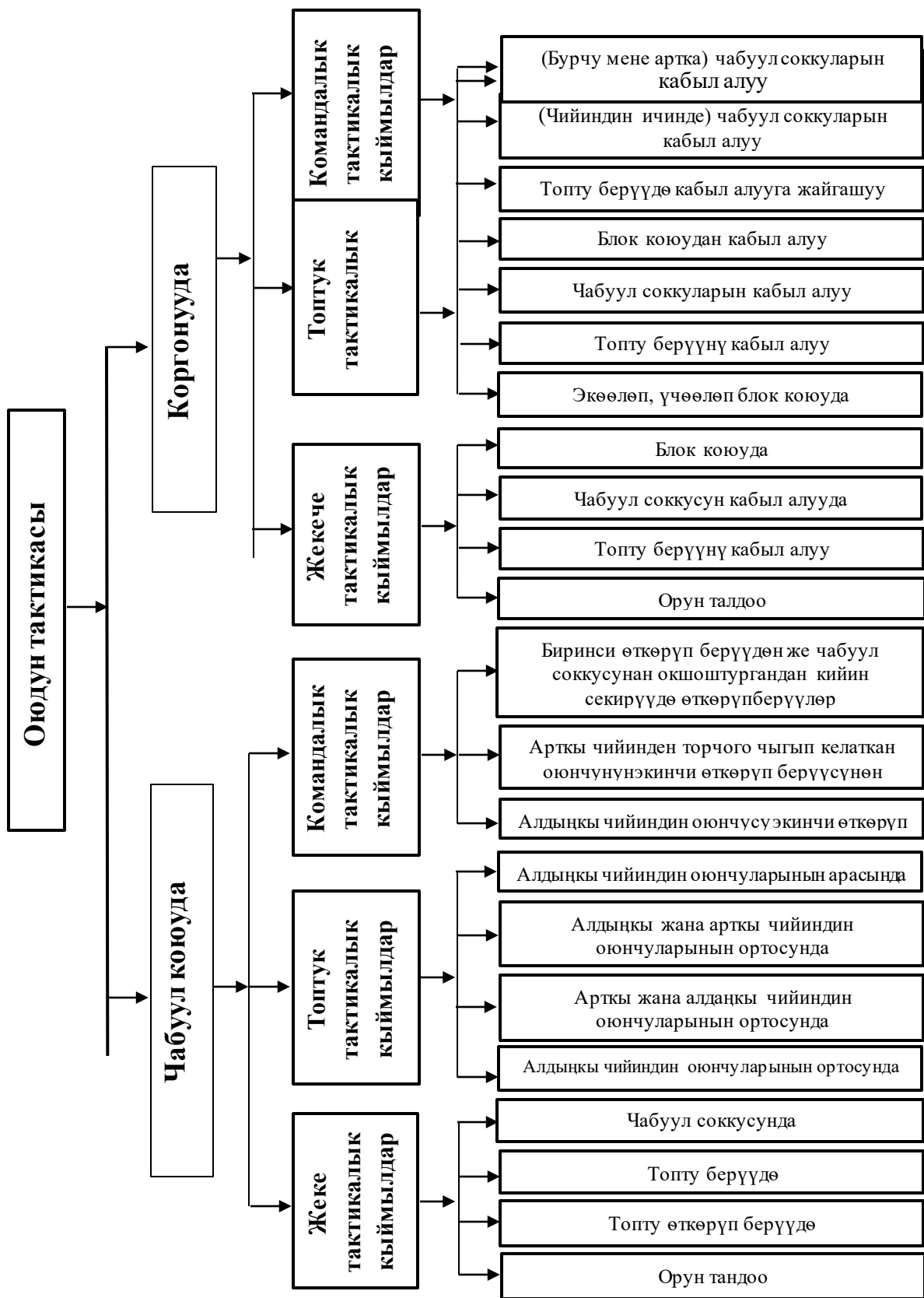
Оюнчу торчонун жанында жайгашат, колдору ийин деңгээлинде, тамандар паралеллдүү, торчону бойлой жылуу кайчылаш кадамдар, чуркоо, жүгүрүү менен аралыкка жараша аткарылат.

Орун которуу ыкмасына карабай аны чабуул соккусундагы секирүүгө окшош уруунун согулуу менен бүткөрүү зарыл. Оюнчу өйдө секирип, колдорун чыканактан жазат жана аларды торчонун үстүнө көтөрөт, кол сөөгү абдан чыңалган (манжалар ачылган) торчонун үстүнкү четине жеткенде алар алдыга жогору торчо аркылуу (атаандашты көздөй) кыймылын жасап баштайт. Топту согуу учурунда кол ага өтө жакындайт да соккуга каршы кыймылдоо үчүн жана топту атаандаштын аянтына алдыга-жапыз жиберүү үчүн билек муундарын активдүү бүгөт. Бетин сактоо үчүн колду кенен жайбаш керек же бир колу менен бетти жабуу зарыл. Чабуул соккуларына каршы блок коюуда торчонун четтеринде жана атаандаштын топту блок менен аутка жиберүү максаты менен аракет жасаганда четине жакын алаканын ичин көздөй бурат, ошондо блоктун согууда топ кайра атаандаштын аянтына ыргышы керек.

#### 4. Оюндун тактикасы, алардын классификациясы

##### 4.1. Оюндагы чабуул тактикасы: жекече, топтук, командалык кыймылдар.

Тактика деп – оюндуныкмаларын рационалдуу колдонуу жана атаандаштар менен болгон мелдештик күрөштөрдө ийгиликке жетүү максатында оюнчулардын кыймылдарын уюштурууну атаса болот. Тактика эки бөлүмгө бөлүнөт: чабуул тактикасы жана коргонуу тактикасы. Ар бир бөлүмдө аларды жекече, топтук жана командалык тактикалык кыймылдар деп бөлүшөт (16-сүрөт). Оюнчуларды оюн функциялары боюнча бөлүшүрүү алардын жекече мүмкүнчүлүктөрүн мыкты түрдө колдонууга болот.



16-сүрөт. Оюндун тактикалык классификациясы.



Жекече тактикалык кыймылдар, бир жагынан, техника менен тыгыз байланышкан, экинчи жагынан топтук тактикалык кыймылдар менен. Аларга топсуз кыймылдар орун тандоо жана топ менен экинчи өткөрүп берүүдө, чабуул согуусунда.

**Чабуул согуусунда өткөрүп берүүнү аткарууда:**

- байланыштыруучунун астында жайгашкан чабуулчуга өткөрүп берүү;
- байланыштыруучунун артында жайгашкан чабуулчуга өткөрүп берүү;
- чабуулчуларга топту өткөрүп берүүнү бирдей бөлүштүрүү;
- атаандаштын алсыз блоктоочу оюнчусуна каршы чабуулчуга өткөрүп берүү;
- топту кабыл алуу сапатына жана оюндун тактикалык планына жараша өткөрүп берүүлөрдүн траекториясын өзгөртүү;
- өткөрүп берүүнүнүн багыттарын өзгөртүү: алдыга же артка өткөрүп берүүнү окшоштургандан кийин атаандашты карай; алдыга өткөрүп берүүнү окшоштургандан кийин башынын артына; башынан ары өткөрүп берүүнү окшоштургандан кийин алдыга.

**Топту берүүлөрдү аткарууда:**

- топту берүү ыкмаларын кезектештирүү;
- топту берүүнү кабыл алганды тажрыйбасы аз оюнчуга берүү;
- негизги чабуулчуга берүү
- алмаштыргандан кийин оюнга кирген оюнчуга багыттап берүү;
- арткы чийинден чыгып келе жаткан байланыштыруучуга берүү;
- оюнчулардын арасында берүү;
- каптал жана бет маңдай чийиндерге берүү.

**Чабуул соккуларын аткарууда:**

- топту торчо аркылуу берүү ыкмасын тандоо;
- чабуул соккусун окшоштуруу жана атаандашты көздөй бир же эки колу менен өткөрүп берүү(алдап согуу);
- оюн кырдаалын эске алуу менен чабуул соккусунун ыкмаларын кезектештирүү;
- чабуул соккусун окшоштуруу жана шериктешине секирүүдө өткөрүп берүү;
- секирүүдө өткөрүп берүүнү окшоштуруу жана алдамчы чабуул соккулары.

**Топтук тактикалык кыймылдар.** Буга жалпы командалык тапшырманын бөлүгүн чечүүчү экинчи 5 оюнчулардын өз ара кыймылдары кирет. Топтук тактикалык кыймылдар бир жагынан – жекече, экинчи жагынан – командалык кыймылдар менен байланышкан.

Өз ара кыймылдар төмөнкүчө ишке ашырылат:

- байланыштыруучунун алдыңкы чийининдеги оюнунда алдыңкы жана

арткы чийиндердин оюнчуларынын ортосунда (берүүнү кабыл алуучулар жана байланыштыруучу менен чабуул соккулары);

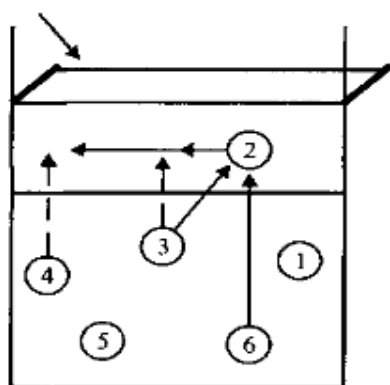
- ошондой эле, бирок байланыштыруучунун экинчи чийинден чыгуусунда (согууга экинчи өткөрүп берүүдөн);

- берүүнү кабыл алуучулар жана чабуулчулар менен чабуул соккулары;

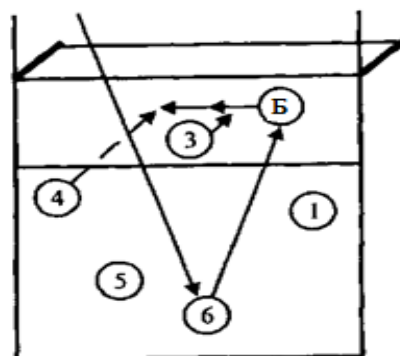
- чабуул соккусун окшоштурууда чабуулчунун чабуулу менен жана шериктешине секирүүдө өткөрүп берүү.

Оюнчулардын бүт топтук тактикалык кыймылдары белгилүү «тактикалык комбинацияларда» айкындалат – мурунтан үйрөтүлгөн жана макулдашылган өз ара кыймылдар аркылуу.

Чабуулчулардын орун которуу структурасы боюнча өз ара кыймылдарды үч топко бөлүшөт: багытын өзгөртпөгөн орун которуу кыймылдары (ар ким өз зонасында); кайчылаш орун которуулар. Аталган топтордун кеңири жайылтылган тактикалык комбинацияларын карап көрөлү.



17-сүрөт. Чабуулдагы топтук тактикалык кыймылдар.



18-сүрөт. «Толкун» комбинациясы.

Берүүнү кабыл алуучу топту үчүнчү зонанын байланыштыруучусуна жиберет, ал болсо аны төртүнчү же экинчи зонага (башынын артына) өткөрөт. Эгерде байланыштыруучу экинчи зонада турса, анда ал чабуулду аяктоо үчүн топту төртүнчү же үчүнчү зонага өткөрүп берет.

Алдыңкы чийиндин оюнчусу аркылуу чабуулдагы топтук тактикалык кыймылдар (17-сүрөт).

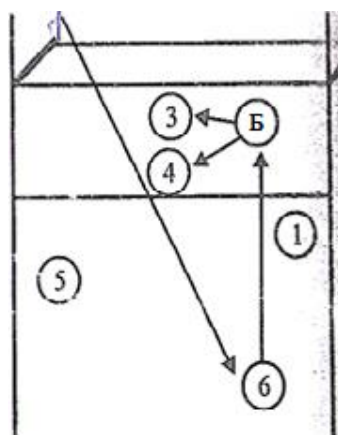
Бул комбинациялардын ушундай эле варианттары байланыштыруучунун торчого тылдык зонадан чыгып жатканында жасаса болот.

Алып баруучу ролду бул жерде үчүнчү зонанын оюнчусу ойнойт, согууну күүлөнүп, жапыз,кыска же учуудагы өткөрүп берүүнү биринчи

баштап, атаандашына ошол өзү чабуул соккусун аткарат деген ойду калтырыш керек.

1. Топтук өз ара кыймылдардын комбинациянын белгилүү аттары болот, мисалы «толкун», «эшелон», «кайчылаш». Ар бир командада бүт комбинациялар өзүнчө жашыруундалган, өзүлөрүнө гана белгилүү ыкмалары, белгилери бар.

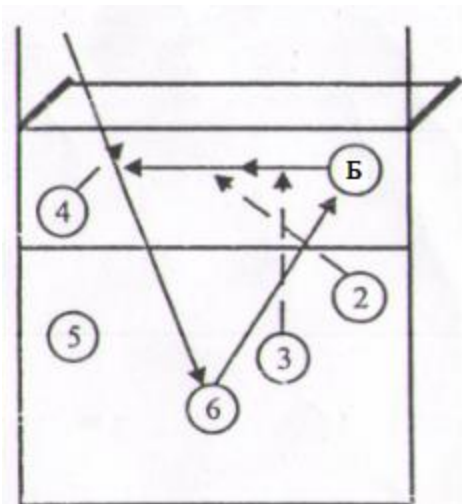
2. «Толкун» комбинациясы»: байланыштыруучу жана үчүнчү, төртүнчү зоналардын оюнчулары катышат (18-сүрөт). Үчүнчү зонанын оюнчусу жапыз өткөрүп берүү чабуулун күүлөнүү менен баштайт, өткөрүп берүү төртүнчү зонанын оюнчусуна өтөт, ал үчүнчү зонанын оюнчусунун жанында турат, ал болсо согууну атаандаштын блоктогу оюнчуларын алаксытуу үчүн окшоштурат, бул болсо төртүнчү зонанын оюнчусу чабуулду ийгиликтүү аякташына өбөлгө түзөт. Вариант: төртүнчү зонада согууну окшоштуруу («зонада»).



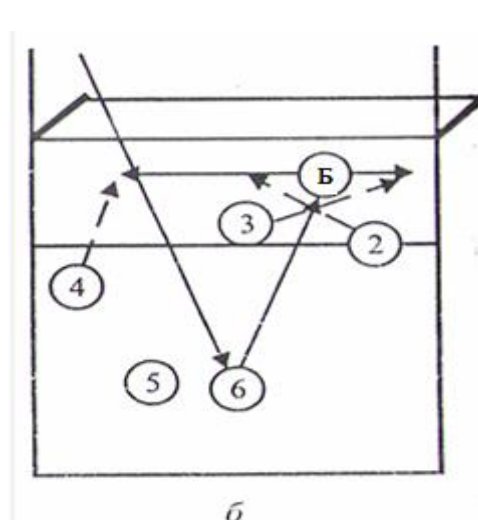
19- сүрөт. «Эшелон» комбинациясы.

«Эшелон» комбинациясы (19-сүрөт). Бул жерде үчүнчү зонанын оюнчусунун кыймылдары төртүнчү зонанын оюнчусу күүлөнүү багытын үчүнчү зонанын оюнчусунун аркасынан согуу үчүн секирип чыгуу менен өзгөртөт. Согуу үчүн өткөрүп берүү мында торчодон бир канча алыстайт. Эгерде биринчи өткөрүп берүү экинчи зонага жакын багытталса, ушуну эле үчүнчү жана экинчи зоналарда аткарсан болот.

Чабуулдун «кайчылаш» кыймылдары тактикалык чеберчиликтин жогорку деңгээлин көрсөтөт. «Кайчылаш» комбинациясында (20а-сүрөт) үчүнчү экинчи зонанын эки чабуулчу оюнчулары катышат. Үчүнчү зонанын оюнчусу чабуул же аны окшоштуруу үчүн жапыз (кыска, учууда) өткөрүп берүүнү аткаруу үчүн комбинацияны байланыштыруучуга энергиялуу күүлөнүү менен баштайт, экинчи зонанын чабуулчусу шериктешинин артынан кайчылаш которулуу менен үчүнчү зонада чабуул соккусун аткарат. Өткөрүп берүүлөрдүн траекториясы алдын ала макулдашылат, бирок, эреже катары, ортодон өйдө болбошу керек, антпесе комбинациянын эффективдүүлүгү азаят. «Кайра кайчылаш» комбинациясында экинчи зонанын оюнчусу (20 б-сүрөт) биринчи баштайт, үчүнчү зонанын оюнчусу болсо экинчи зонада чабуул жасоо үчүн анын аркасынан кайчылаш которулат.



20а -сүрөт. «Кайчылаш» комбинациясы.



20б -сүрөт. «Кайра кайчылаш» комбинациясы.

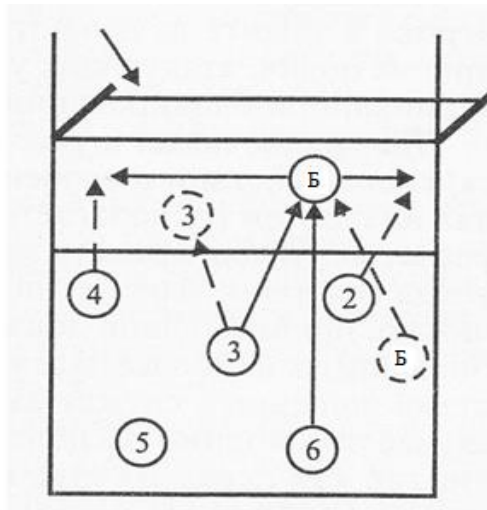
Эң эффективдүү топтук чабуул кыймылдарына мурун белгилегендей, топ берүүнү кабыл алганда же чабуул соккусунан кийин түз эле алдыңкы чийиндин бир зонасына чабуул үчүн жиберилгендин жыйынтыгындагы кыймылдар кирет. Бул болсо атаандаштар өзүлөрүнүн кыймылдарын чабуул менен бүткөрө албаганда жана оюнчу топту торчо аркылуу коркунучсуз тартып алууга муктаж болгондо гана мүмкүн болот. Мында чабуулдун эки вариантын колдонсо болот: кайра ыргытуудан же түздөн-түз өткөрүп берүүнү кабыл алуудан.

Топтук чабуул кыймылдарын уюштурууда негизги роль байланыштыруучу оюнчуга тийиштүү, аны туура эле оюндун диспетчери деп аташат.

**Командалык тактикалык кыймылдар.** Командалык тактикалык кыймылдар үч системаны камтыйт: биринчи - алдыңкы чийиндеги оюнчунун экинчи өткөрүп берүүсүнөн; экинчи - торчого тылдык зонадан чыгып келаткан оюнчунун экинчи өткөрүп берүүсүнөн; үчүнчү - биринчи өткөрүп берүүсүнөн же соккуну секирүүдө өткөрүп берүүнү окшоштуруудан кийин.

Алдыңкы чийиндин оюнчусунун экинчи өткөрүп берүүдөн чабуулу, чабуулдун эң жөнөкөй жана жеткиликтүү уюштуруунун ыкмасы (21-сүрөт). Торчого тылдык зонадан чыгып келаткан оюнчунун экинчи өткөрүп берүүдөн чабуулу, чабуул жасоо фронтун өзгөчө кеңейтүүсүнө жол берет, бул болсо алардын натыйжалуулугун көтөрөт (21-сүрөт).

Оюн жүргүзүүнүн планына жана оюнчулардын коюлушуна жараша байланыштыруучу оюнчунун чыгуусун аянтчанын бардык тылдык зонасынан ишке ашырууга болот: 1-6 (21-сүрөт).



21-сүрөт. Торчого арткы чийинден чыгып келаткан оюнчунун экинчи өткөрүп берүүдөн чабуул.

Акыркы жылдары чабуулга арткы чийиндин оюнчулары активдүү кошулуп жүрүшөт, аны менен жыгылуудагы тактикалык комбинациянын арсеналы кеңейүүдө.

Биринчи өткөрүп берүүдөгү же секирүүдө өткөрүп берүүдөгү чабуул – аяктоочу кыймылдарды аткаруу үчүн өтө татаал, бирок эффективдүү ыкмасы.

Демейде ал атаандаштын жеңип алууга мүмкүнчүлүгү аз учурларда кыймылдоого аргасыз болгондо колдонулат. Чабуул соккусун секирүүдө өткөрүп берүүнү окшоштуруудан кийинки шарттуу өткөрүп берүү аткарылат. Ошентип, чабуулдагы командалык кыймылдардын көпчүлүгү эки система боюнча жүргүзүлөт: алдыңкы чийиндин оюнчусунун өткөрүп берүүсү жана торчого тылдык зонадан чыгуусу менен.

#### **4.2. Коргонуудагы тактикалык кыймылдар: жекече, топтук жана командалык.**

Коргонуу кыймылынын максаты атаандаштын торчо үстүндөгү чабуул кыймылдарына каршы же аянтчага топтун түшүүсүнө жол бербөөгө карата кыймылдар: жекече, топтук жана командалык тактикалык кыймылдар болуп бөлүнүшөт.

**Жекече тактикалык кыймылдар.** Коргонуудагы жекече тактикалык кыймылдарга төмөнкөлөр кирет: топту берүүнү кабыл алууда топ менен кыймылды жана орун тандоо атаандаштын блоктоосунан ыргыган топту, чабуул соккуларын, блоктоодо жана блоктоодо өзүн камсыздандырууда. Берүүнү кабыл алууда оюнчу өзү кыймылдоочу зонаны (радиусун) жана атаандаштын топту берүү өзгөчөлүктөрүн эсепке алуу менен орун тандайт. Топту күч менен берүүлөрдө ал топту астынан белинин деңгээлинде кабыл алууга ылайыктап туруп аянтчанын ортосунан аркы бөлүгүндө жайгашат. Эгерде атаандаш топту күч менен берүүнү жана алыңкы чийинге берүүнү

кезектештирсе, анда кабыл алуучу топту берүүчүнүн кыймылдарына көңүл буруп турушу керек: атаандаштын кыймылдарын божомолдоодо берүүдөгү шилтөөнүн амплитудасы ишенимдүү информация катары саналат. Бардык учурда аянтчанын ортоңку бөлүгүнө жакын эмес жерде жайгашуу зарыл, себеби топту кабыл алууда алдыга которулуулар, артка жылганга караганда өтө ыңгайлуу болот.

**Чабуул соккуларын кабыл алууда** оюн кырдаалдарын анализдөөгө чоң маани берилет, ал оюн тажрыйбасы менен мүнөздөлөт. Чабуул соккусун кабыл алууда орун тандоо үчүн согуунун багытын, топтун торчодон алыстаганын, чабуулчунун жекече өзгөчөлүктөрүн аныктоо маанилүү, ошондой эле, коргонуудагы командалык, топтук кыймылдарынын кабыл алынган талаптарынын системасын да эске алуу зарыл. Коргонуудагы кыймылдардын божомолдуу маалыматы:

- согуу үчүн өткөрүп берүү торчодон алыстаган: чабуул соккусу аянтчанын алыскы зоналарына жиберилет;

- өткөрүп берүү ылдыйлаган жана чабуулчу топту көздөй күүлөнүүсүн тездетет: кыйгач согуу же «алдамчы»;

- согуу үчүн өткөрүп берүү торчого аткарылган: озуп кетүү чабуулу кыйгач багытта же топту муштум менен кайра согуу;

- бою жапыз блоктоочуга каршы чабуул: арткы чийин боюнча согуу же блоктон кайра ыргуу менен.

Блоктон топту кабыл алууда (чабуулчуну камсыздандыруу) чабуулчу оюнчуга чейинки аралыкты, согууга өткөрүп берүүнүн мүнөзүн жана атаандаштын блогун эсептөө маанилүү. Эгер торчого жакын уюштурулган блокко каршы чабуул өткөрүп берилген болсо, анда топтун вертикалдуу түшүшүн күтүү керек. Ал үчүн жакын турган камсыздандыруучу топту астынан кабыл алуу үчүн колдорун алдыга созуп, жапыз турган чабуулчудан бир метр алыс жайгашуусу зарыл. Ылдыйлатылган траектория жана торчодон алыстаган өткөрүп берүү чабуул соккуларында топтун, аянттын тереңине ыргып кетүүсүнүн мүмкүнчүлүгү көбөйөт. Коргонуудагы оюнчунун ийгиликтүү кыймылдарынын маанилүү фактору болуп кыймылдарга даяр туруусу жана байкагычтыгы (көңүл буруу) эсептелет.

Блоктоодо орун тандоо жана убагында секирүү чечүүчү мааниге ээ. Кыймылдабаган зоналык блокто оюнчу аянттын бир нече жерин «жаап» калат. Кыймылдуу блокто ал согуунун багытын «жабууга» аракеттенет. Блокто секирүү үчүн убакыт (учур) көбүнчө согууга өткөрүп берүүнүн мүнөзүнөн көз каранды. Орточо жана бийик согууларда блоктоочу чабуулчудан кийин секирет. Жапыз жана тездетилген өткөрүп берүүдө - чабуулчу менен бир убакта, учуудагы чабуулда, чабуулчудан мурун. Колду торчонун үстүнөн чыгарып кетүү акыркы болуп аткарылат, бул чабуулчунун блоктун мүнөзүн баалоону оордотот. Бул өткөрүп берүү

торчого аткарылганда жана чабуулчу умтулуудагы дуэлди утуп алууга умтулуу кырдаалына таркабайт. Бул кырдаалды торчого жакын согууну өткөрүп берүүдөгүдөй колду торчодон чыгарып кетүү жана аларды торчо аркылуу алып өтүү активдүү аткарылышы керек. Колдордун, өзгөчө кол сөөктөрүнүн коюлушу согуунун багытына жараша болот. Күүлөнүүдө согууларда алакандар топтун жолунда бир тегиздикте жайгашышат. Жана төртүнчү, экинчи зоналардан кыйгач согууларды блок коюуда колдорду топтон сол жакка жана оң жакка чыгарышат, ошондой эле бир алаканды топту тозууга бурат. Которулуу менен согууларда да ушундай кылышат, бирок айырмасы солго которууда колдорду топтун оң жагына чыгарышат. Блокту аткаргандан кийин өзүн камсыздандыруучу оюнчу анын кыймылы созулган колдун радиусунда экенин эске алуусу зарыл. Торчодон ушунча аралыкта туруп, блоктон кийин тез бурулуп ыргыган топту кабыл алуусу зарыл. Тажрыйбалуу оюнчулар бурулууну таянычсыз абалында эле башташат, бул болсо топту жакшы контролдоого көмөк берет.

**Топтук тактикалык кыймылдар.** Топтук тактикалык кыймылдар бул эки, үч оюнчунун кээ бир учурларында өз ара кыймылдары: берүүнү кабыл алууда жана чабуул соккуларында; атаандашынын чабуулун блок коюуда жана өзүнүн чабуулчу оюнчусун камсыздандырууда. Торчонун жанындагы топтук тактикалык кыймылдардын негизин (көпчүлүгүндө эки эсе) топтук блок түзөт. Үч эсе блок анда санда колдонулат. Блоктоочулар ортоңку жана четки оюнчуларга бөлүнүшөт. Мында негизги ролду чабуулдун негизги багытына каршы эки эсе блоктун уюштурган оюнчу ойнойт. Ушул жерден, мисалы, эгер тактыкка болсо, атаандаштын чабуулунун багыты көпчүлүгүндө диагональ боюнча болсо, анда торчонун ортосунда күчтүү блоктоочу оюнчу турушу керек. Үч эсе блок коюуда, ал торчонун ортосунда колдонулат, четки оюнчуларга кошулушат. Топтук блоктоонун ийгилиги бүт бойдон оюнчулардын макулдашылган кыймылдарынан көз каранды. Эки эсе блоктун уюштурууда эң маанилүү абалдары:

- согууларды блоктоонун жүрүшүндө өткөрүп берүүдө блоктоочунун колдору бири-бирине тийишет;

- төртүнчү зонада согууларды оңго которулуу менен блоктоодо ортоңку оюнчу топтон сол жагыраак жайгашат да колдорун торчону көздөй бурч менен чыгарат;

- четки блоктоочу;

- топтун карама-каршысында жана колдорун ортоңку оюнчуга жакындатат;

- согууну солго буруу менен блоктоодо бул зонада четки оюнчу оң алаканын топту тозо ачат, сол колун топтун каршысында;

- ортоңку оюнчу четкиге колдорун тийиштире жакындатат.

Топтук кыймылдар берүүнү кабыл алууда төмөнкүлөргө такалат:

- топту берүүнү кабыл алуучу оюнчуну камсыздандыруу;
- топту берүүнү кабыл алуучу алсыз оюнчуну камсыздандыруу;
- белгиленген бир оюнчуну (оюнчуларды) кабыл алуудан толук чыгарып салганда өз ара кыймыл аракеттер;

- чыгып келаткан (байланыштыруучу) оюнчу менен өз ара кыймылдар.

Ар бир оюнчу, өзгөчө каптал чийиндеги берүүнү кабыл алып жаткан шериктешин дайыма камсыздандырууга даяр болушу керек. Кабыл алуунун ыкмасын үйрөнбөгөн оюнчу оюндун критикалык учурларында өзүн такыр жоготуп коет. Мында башка оюнчулар арасында кыймылдоочу зонадагылар алмаштырылат. Кабыл алуудагы оюнчулар менен торчого чыгып келаткан байланыштыруучунун ортосунда айкындуу макулдашуулар болушу керек.

Чабуул соккуларын кабыл алуудагы топтук кыймылдар төмөнкү өз ара кыймылдарды камтыйт:

- коргоочулардын бири-бири менен;
- коргоочулардын байланыштыруучулар менен (камсыздандыруунун биринчи жана экинчи эшелону);
- камсыздандыруучулар менен блок коюучулардын;
- камсыздандыруучулар менен өз ара. Оюнчулардын функциясы өз ара кыймылдарды конкреттүү волейболчулар аркылуу иликтенет жана бөлүштүрүлөт, оюн тартиби менен көзөмөлдөштүрүлөт (22 а, б-сүрөт).

Коргонуудагы өз ара кыймылдардын ийгилиги оюнчулардын функцияларынын катуу тартипте аныкталгандыгы жана алардын оюндун кабыл алынган системаларын эске алуу менен даярдандыктары, ошондой эле атаандашынын командасынын оюнчуларынын кыймылдарынын өзгөчөлүктөрүн эске алуу, талаш кырдаалдарда оюнчулар арасындагы алдын ала сүйлөшүүлөр менен машыктыруучунун көрсөтмөлөрүн корректирлөө.

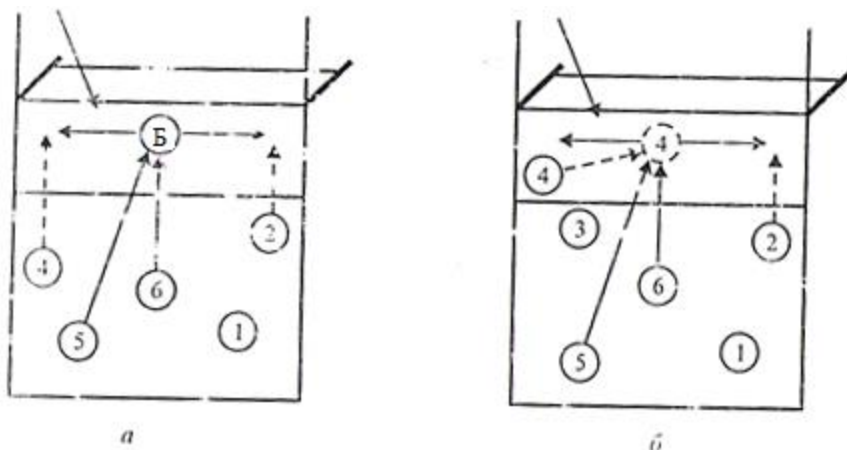
**Командалык тактикалык кыймылдар.** Коргонуудагы командалык кыймылдардын мазмуну төмөнкү факторлор менен белгиленет: атаандаштын командасынын чабуул кыймылдарынын өзгөчөлүктөрү, өзүнүн оюнчуларынын аткаруу чеберчилиги, команданын кыймылдарынын мүнөзү, оюн кырдаалдарынын өзгөчөлүктөрү. Бул шарттарда команданын оюнчулары каршы кыймылдоолордун ыкмасын даярдап, алдын ала көрө билүүлөрү зарыл. Берүүнү кабыл алууда командалар негизинен эки вариантты колдонушат: чийинде жана кашатта варианттары (22а-сүрөт). Чийинде варианты оюнчулар берүүнү кабыл алуу чеберчилигине бирдей ээ болушса колдонулат, ал эми чабуулда кандайдыр бир татаал тизмек колдонулбайт. Берилген вариантта оюнчуларды жайгаштырууда аянтчанын оюн мейкиндиги бирдей бөлүштүрүлөт. Бирок, атаандаштын берүүчү оюнчусунун тактикалык негизги өзгөчөлүктөрүн эсепке алуу зарыл:

- берүүдө орун тандоо;
- берүү ыкмаларын кезектештирүү мүмкүнчүлүгү;



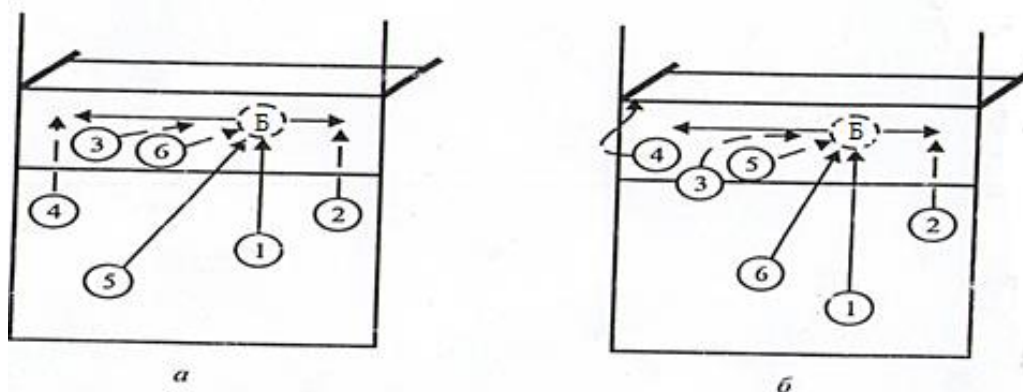
- оюнчулардын арасында топту берүү мүмкүнчүлүгү;
- торчого чыгып жаткан байланыштыруучунун берүү мүмкүнчүлүгү.

Оюнчуларды жайгаштыруу үчүн берүүнү кабыл алууда гана эмес, чабуул кырдаалдарын уюштурууда да оюнчулардын оң сапаттарын колдонууну камсыз кылуу зарыл. Эгер үчүнчү зонанын оюнчусу топту өткөрүп берүүнү жакшы өздөштүрө албаса, ал эми төртүнчү зонанын оюнчусу чабуул соккуларын жакшы ойнобосо, анда жайгаштыруунун бирден бир варианты болуп 22б-сүрөттө көрсөтүлгөн вариант болот.



22-сүрөт. Топту берүүдөгү жана топту кабыл алуудагы оюнчуларды жайгаштыруу варианттары. а) жана б).

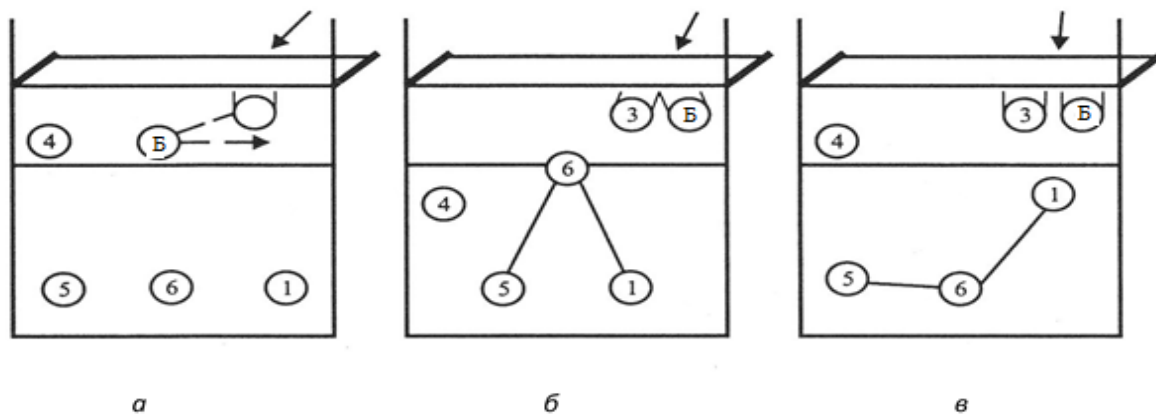
Мында эгер үчүнчү зонанын оюнчусу кабыл алууну жакшы билсе, анда ал аянттын ичине кайтып кетиши мүмкүн, бирок алтынчы зонанын оюнчусунан ары эмес. Биринчи зонадан байланыштыруучу оюнчунун чыгуусунда оптималдуу жайгаштыруу деп 20-сүрөттө көрсөтүлөт, ал эми алтынчы зонадан - 23а-сүрөттөгү.



23-сүрөт. б- зонадан (а), 5- зонада (б) оюнчунун торчого чыгуудагы жайгаштырылышы.

Байланыштыруучунун зонадан чыгуусунда бир нече татаал, бирок көп кезигүүчү команданын жайгаштыруу варианты бар (23б-сүрөт). Ал өзүн

эгер команда оюнда бир байланыштыруучуну (5+1) колдонсо, ошондо актайт. Чабуул соккуларын кабыл алууда коргонуу оюнчуларын жайгаштырууда үч система колдонулат:



24-сүрөт. Оюнчулардын чабуул соккуларын кабыл алуудагы жайгашуусу.  
 а) чийинге, б) бурчу менен алдыга, в) бурчу менен артка.

- чийинге – алдыңкы чийиндин бош оюнчулары блоктоочуларды (блоктоочуну) камсыздандырганда (24а-сүрөт);
- бурчу менен алдыга – алтынчы зонанын оюнчусу камсыздандырууда (24б-сүрөт);
- бурчу менен артка – бешинчи жана биринчи зонанын оюнчулары блоктоочуларды камсыздандырганда (24в-сүрөт).

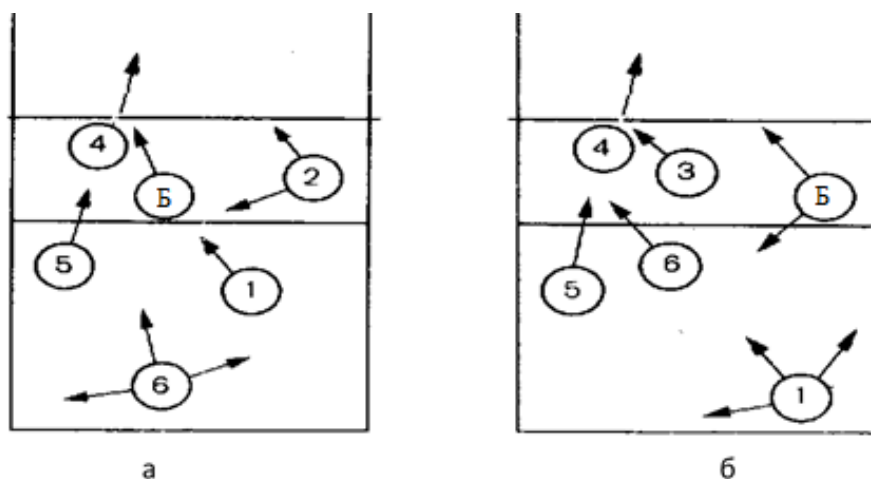
Алдыңкы чийиндин оюнчулары камсыздандырууда алтынчы зонанын оюнчусу аянтчанын ортосунда турат, ал жакка көбүнчө жаңы командалардын оюнунунда алдамчы согуулар колдонулат. Алтынчы зонанын оюнчусу камсыздандырганда, четки коргоочулар ары бет маңдай чийинге чоюлушат жана тескерисинче, четки коргоочулар камсыздандырса алтынчы зонанын оюнчусу бет маңдай чийинге ары кетет.

Квалификациясы жогору командаларда ар бир система атаандашынын чабуул кыймылдарынан жана блоктоо өзгөчөлүктөрүнөн гана корректирленбестен блоктогу оюнчулардын жана коргонуу кыймылдарын да эсепке алуу менен өзгөртүүгө болот.

Коргонуу кыймылдарынын натыйжалуулугу тиги же бул системанын жакшы жактарын колдонуу менен эмес, атаандаштын командасынын чабуул кыймылдарынын мүнөзүнө жараша колдоно билгендигин түшүнсө болот. Мында коргонуунун аралаш варианттары өзүлөрүн актайт.

Чабуулчу оюнчуну камсыздандыруу – команданын коргонуу кыймылдарынын бирден бир эң татаал аспектиси. Бул блоктоочунун колунан топтун ыргып кетүү ылдамдыгы жана анын учуу багытынын өзгөрүп турушу менен түшүндүрүлөт. Бул жерде ар бир оюнчунун конкреттүү кыймылы коргонуу системасын колдонуу менен мүнөздөлөт.

Камсыздандыруунун биринчи эшелонун (жакынкы) төмөнкүлөр түзүшөт: байланыштыруучу (эгер ага жакын оюнчу чабуул жасаса), коргоочу (алтынчы же бешинчи зонанын) жана жакынкы чабуулчу, эгер ал чабуул кыймылдарын уюштуруу менен алектенбесе (24 а-сүрөт).



25- сүрөт. Чабуулчу оюнчуну камсыздандыруу.

Экинчи эшелонду (алыскы) алдыңкы чийинде калган оюнчу (чабуул аянтын камсыздандыруу үчүн) жана арткы (коргонуу аянтын камсыздандыруу үчүн) түзүшөт. Атаандаштын чабуул кыймылдары кандай гана өзгөрбөсүн бул камсыздандырууну уюштуруу ченеми өзгөрүүсүз калышы керек (25б-сүрөт). Мында команданын бүт оюнчуларынын жогорку даярдыктары камсыздандыруунун жогорку натыйжалуулугун фактору болуп калат. Камсыздандыруучу оюнчу чабуулчуга канчалык жакын болсо, анын туруу абалы ылдый жана даярдык деңгээли ошончолук жогору болот.

## 5. Оюндун техникасын үйрөтүү

### 5.1. Туруу абалы жана орун которууга үйрөтүү.

Туруу абалы жана которулууларга үйрөнүүдөн волейбол оюнун өздөштүрүү башталат, аларга машыктыруу сабактарында даярдануу бөлүмүндө, техникалык, тактикалык кыймылдардын тажрыйбасын үйрөтүү процессинде дайыма көңүл буруу керек.

Дене тарбиялык, өзгөчө ылдамдык сапаттарын өөрчүтүшү, которулуу ыкмалары менен үйрөнгөн которулууларды техникалык ыкмалар менен дайыма айкалыштыруу зарыл.

**Жеңилдетилген көнүгүүлөр.** 1. Которулууларды бөлүк-бөлүгү менен көрүү ориентирин жана угуу анализаторун колдонуу менен акырындан аткаруу.

2. Берилген топту ыргытуу жана кабыл алуу: которулуу маалында; токтогондон кийин ар кандай ыкмалар менен; токтогондон жана бурулгандан кийин; кийинки жыгылуулардан. Которулуу ылдамдыгын акырындап эң жогорку чекке көтөрүү. Ыргытууларды багытка каршы бет

мандай жана аркасы менен туруп аткарышат. Аралык башында – биринчи 2м, анан – үчүнчү бм.

3. Жуптук көнүгүүлөр: бир оюнчу топту өйдө алдыга ыргытат, экинчиси чуркайт, кадам менен токтойт (так секирүү), топту башынын денгээлинде өйдөдөн эки колу менен кабыл алуу абалында кабыл алат; бутун жазуу менен шериктешине топту колдорунун жай кыймылы менен ыргытып ордуна кайтат.

4. Үчтүк көнүгүүлөр: бир оюнчу экинчисине ыргытат, экинчиси которулуудан кийин алдыга эки эселеген кадам таштайт, топту башынын үстүнөн кабыл алып, ага аркасы менен туруп ыргытат.

5. Жыгылуу жана оодарылуу менен көнүгүүлөрдү которулуудан кийин башында жумшак таянычта камсыздандыруу менен анча чоң эмес тездикте жасайт.

6. Аркасы менен алдыга которулууларды, өзгөчө кийинки жыгылуулар менен абайлап үйрөтүү зарыл. Бул көнүгүүлөрдү жыгылуудагы кабыл алуу, андан кийин берилген топту кабыл алуу жана ыргытууну окшоштурууда киргизүүгө сунуш берилет.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** Техника боюнча көнүгүүлөрдө которулуунун негизги ыкмаларынын тажрыйбаларын өздөштүрүшөт: ар бир ыкманы өзүнчө; топту кабыл алууну аткаруу менен ыкмалар арасында, айкалыштыруу.

1. Аянтчанын белгилүү чектерин бойлой ээрчитме кадамдар менен төрт кадамдан; бет мандай, каптал, аркасы, сол капталы менен алдыга. «Отуруу» канчалык ылдый ал эми ылдамдык чоң болсо, жүк ошончолук интенсивдүү болот.

2. Белгилүү аянтта берилген ыкма менен которулуулар – ылдамдатуу, токтоо жана техникалык ыкмаларды окшоштуруу.

3. Топту өзүнүн үстүнөн (астынан) эки колдоп өткөрүп берүү жана ар кандай ыкмалар менен которулуу, токтоо.

4. Токтогондон кийин которулуу убагында багытын өзгөртүүдө топту үстүнөн (астынан) өткөрүп берүү: алдыга-жогору өткөрүп берүү; бет мандай алдыга (чуркоо, ээрчитме кадам жасоо) которулуу; өзүнүн үстүнөн өткөрүп берүү; башынын артына өткөрүп берүү жана аркасы менен алдыга которулуу, кайра өзүнүн үстүнөн өткөрүп берүү ж.б. Татаалыраак тапшырма алдыга гана жана артка гана өткөрүп берүүлөр. Ошондой эле, бирок оңго, солго которулуулар.

5. Ар кандай ыкмаларды колдонуу менен, ар кандай тапшырмаларды аткаруу менен которулуулар эстафетасы. Которулуунун ылдамдыгына жана топтун так тийүүсүнө (мисалы, өткөрүп берүүдө, кабыл алууда) мелдештер.

## ***5.2. Топту үстүнөн эки колдоп өткөрүп берүүнү үйрөтүү***

Берилген ыкма чабуул кыймылдарын уюштурууда негизги деп эсептелет. Андан топ менен кыймылдоону өздөштүрүү башталат. Окутуунун бүт убагында бул ыкма көңүлдүн борборунда, ал эми

байланыштыруучу оюнчулар үчүн топту үстүнөн эки колдоп өткөрүп берүүнү өздөштүрүү бардык машыктыруу сабактарынын өзөгүн түзөт.

Өткөрүп берүүдө, биринчиден, топтун учуу багыты менен ылдамдыгынын кыймылдарынын айкалышын туура эсептөө, баштапкы абалды өз мезгилинде алууда, экинчиден, топко карата колдордун туура кыймылдашы өтө маанилүү. Берилген техникалык ыкманы окутууда ушуну эсепке алуу керек.

**Жеңилдетилген көнүгүүлөр.** 1. Үстүнөн ордунан жана которулуудан кийин топту өткөрүп берүүлөрдү окшоштуруу. Техниканын төмөнкү учурларына көңүл баса бурулат: «топ жакындап келе жатат» - түздөлүп жана колду жогору көтөрүү; «топтун учуу ылдамдыгын басандатуу» - колдорду чыкканактан азыраак бүгүү, буттарды тизеден бүгүү, «топту өткөрүп берүү» - кол менен буттарды түздөө менен алдыга-өйдө умтулуу; баштапкы абалды кабыл алуу.

2. Топтогу кол сөөгүнүн жана манжаларынын жайгашышын өздөштүрүү, топ полдо. Баш бармактар бири-бирине багытталган, сөөмөйлөр бири-бирине бурч менен, калган манжалар топту капталынан, үстүнөн кармап турушат, кол сөөгү ушундай жайгашкан. Топ бет маңдайга полдон көтөрүлүп баштапкы абалды алат (бир нече кайталоо), анан баштапкы абалда үйрөнчүккө өткөрүп берүү үчүн волейбол тобун берет (бир канча жолу) да манжаларынын жайгашуусун жана алардын чыңалуу деңгээлин текшерүү менен.

3. Жипке илинген волейбол тобун үстүнөн эки колдоп өткөрүп берүү: ордунан алдыга өйдө; өзүнүн үстүнөн артка; которулуу жана топко бет маңдай токтоо менен жана топко кийинки бурулуу менен.

4. Жуптук: бир үйрөнчүк шериктешине топту ыргытат, ал жогорку өткөрүп берүүдө топту кайра өзүнө кайтарып берет. Башында ыргытуулар так берилген траекториялар менен аткарылат, анан траектория жана багыт өзгөрүлөт.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** Техника боюнча көнүгүүлөр машыгуучуларды ар кандай, акырындан татаалдашкан шарттарга коет.

1. Бийиктикти жана баштапкы абалды өзгөртүү менен (бийик туруудан отуруу же жатуу абалына чейин), которулуу убагында жана которулуудан жана токтоодон кийинки ордунан туруп өзүнүн үстүнөн өткөрүп берүүлөр.

2. Машыгуу дубалынын (жылмакай) жанында көнүгүүлөр: өткөрүп берүүнүн бийиктигин өзгөртүү, дубалдан аралыкты көбөйтүү же азайтуу, өзүнүн үстүнөн өткөрүп берүүлөрдү бутага өткөрүп берүүлөрдү кезектештирүү, топ полдон ыргыгандан кийин өткөрүп берүүнү дубалга аткаруу.

3. Өткөрүп берүүлөрдү айкалыштыруу: дубалга; өзүнүн үстүнөн жана тегеренип айлануу; дубалга; ага аркасы менен туруп; кайра тегеренип айлануу жана дубалга өткөрүп берүү ж.б.

4. Ордунан жуптук өткөрүп берүүлөр: шериктешине бет маңдай жана аркасы менен, аралыкты 0,5 метрден эң чоңго чейин, өзгөртүү менен (өткөрүп берүүнүнүн бийиктигин да өзгөртөт).

5. Ошондой эле, бирок бир оюнчу ордунда, экинчиси шериктешине өткөрүп берүүдө так кайтарып берүү менен которулат.

6. Колонналарда жолугушуу көнүгүүлөрү. Өткөрүп берүү волейбол аянтчасынын чектеринде жана багыты биринчи жана экинчи өткөрүп берүүлөрдүн багыттарына шайкеш келген өткөрүп берүүлөр: алтынчы үч, алтынчы эки, алтынчы төрт; бешинчи үч, бешинчи эки, бешинчи төрт; биринчи үч, биринчи төрт, биринчи эки; үчүнчү төрт, үчүнчү эки; экинчи төрт зоналары. Ошондой эле, бирок өткөрүп берүүлөр торчо аркылуу аткарылат: чабуул зоналарынын чегинде, чабуул зонасынан - арткы чийинге, арткы чийинден – алдыңкыга, арткы чийинден – арткыга.

7. Үч бурчтукта үчтүк жайгашуу: алтынчы, төртүнчү, үчүнчү; алтынчы, экинчи, үчүнчү, алтынчы, экинчи, төртүнчү; бешинчи, үчүнчү, төртүнчү; бешинчи, экинчи, үчүнчү (төртүнчү); биринчи, үчүнчү, экинчи, биринчи, төртүнчү, үчүнчү (экинчи); бешинчи, үчүнчү, экинчи (үчүнчү зонадан аркасына өткөрүп берүү); биринчи, үчүнчү, төртүнчү (ошондой эле) ж.б. Бул жерде өткөрүп берүүнүн багыты көрсөтүлгөн зоналардын ирээтине төп келет, акыркы зонада үйрөнчүк өзүнүн үстүнөн өткөрүп берүүнү аткарып, биринчи деп аталган жана башка зонага жиберет. Арткы чийинден топту астынан да, үстүнөн да эки колдоп жиберешет.

8. Тактыкка секирүүдө жана таяныч абалында өткөрүп берүү: машыгуу дубалындагы, аянтчадагы бутага.

9. Өткөрүп берүүлөрдүн тажрыйбаларын өздөштүрүүгө көмөк болгон оюндар: «Дубалдын жанындагы эстафета», «Абадагы топ»; топту аз түшүргөн команда жеңет.

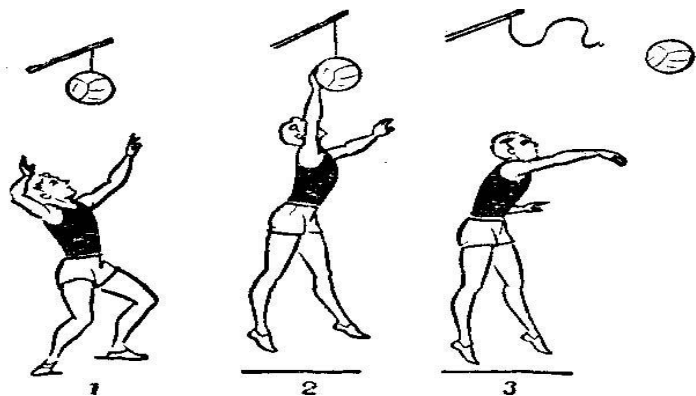
### **5.3. Топту берүүнү үйрөтүү**

Топту берүү волейбол оюнунда өзгөчө орунду ээлейт, андан оюн башталат, берүү бат эле упай алып келет. Кабыл алууда атаандаш жаңылса, анда упай берүүчү командага саналат, берүүдө жаңылса атаандаштын командасына упай саналат, берүү атаандаштын командасынын оюнчуларынын кабыл алуусун жана алардын тактикалык ойлорунун ишке ашуусун бир топ кыйындатат.

Берүүнүн кайсы гана ыкмасы болбосун үйрөтүүдө жеңилдетилген жана техника боюнча көнүгүүлөрдү тандап алуу жана ирээти болжол менен бирдей.

**Жеңилдетилген көнүгүүлөр.** 1. Баштапкы абалды же топту ыргытууну үйрөнүү.

1. Карматкычта коюлган топту берүү (26-сүрөт). Астыңкы түз берүүнү үйрөнүүдө серпилгичтүү карматкычты колдонот; үстүңкү берүүнү үйрөнүүдө илмек карматкыч көбүнчө колдонулат. Берүүнү торчо аркылуу бет маңдай чийинден аткарат (бийиктиги бойлуулугуна төп келет).



26-сүрөт. Карматкычтагы топту берүү.

2. Дубалга берүү, аралык 6-9 м, дубалдагы бийиктиктин белгиси 2 м 20см – 3м 50 см. Топ дубалга белгиден жогору тийиши керек. Ошондой эле, торчо аркылуу.

3. Топту жогорку берүүдөгү согуу кыймылдары резина серпилгичтерде.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Топту так берүү: аянттын чегинде: анын оң, сол, жакыңкы, алыскы жарымында; бойлото кеткен үч бөлүктө (төртүнчү-бешинчи, алтынчы-үчүнчү, биринчи-экинчи зоналары) алты зонанын ар бирине, каптал чийиндерге (2,0–0,5м); бет маңдай чийинге: аянтчанын ар кайсы чекитинде жайгашкан шериктешине; эки шериктеш катар турат, аралык 2,0ден – 0,5 метрге чейин топту экөөнүн ортосуна багытташат. Техникалык курал жарактарды колдонушат: бута, торчо үстүндөгү чектегичтер, рамалар жана башка.

2. Үйрөнүү ирээти менен берүү ыкмаларын кезектештирүү: астыңкы түз жана үстүңкү түз, үстүңкү түз жана үстүңкү каптал жана башка.

3. Интенсивдүү көнүгүүлөрдү аткаруудан кийинки берүүлөр: секирүүлөрдү, ылдамданууларды жана башка. Мында көнүгүүлөрдү аткаруу шартын оюндун шартына жакындатуу керек: үйрөнүүчү бир нече жолу блок коет, чабуул соккуларын кайталап аткарат, жыгылууда топту кабыл алат, андан кийин күчкө же тактыкка берүүнү аткарат.

4. Катары менен көп сандаган берүүлөрдү (даярдануу деңгээлине жараша) аткаруу.

5. Мелдештер: катасыз берилген бир нече берүүлөрдү белгиленген жерге кайталоо.

6. Топту берүүдө ар бир машыгууда көңүл буруш керек. Эгер бул машыгуунун тапшырмасына кирбесе, анда машыгуунун аягында машыгуучулар 10-20дан берүүлөрдү аткаруулары зарыл.

Көп жылдык даярдоо процессинде талаптар акырындан көтөрүлүүдө: секирүүдө пландаштырылган татаал күч менен астыңкы берүүдөн.

Кырдаалды тездетүүнүн кереги жок үстүңкү түз берүүнү тезирээк үйрөтүү, бирок өзүнүн бардык ишин бир эле ыкманы ошол эле үстүңкү түз берүүнү үйрөтүп, өздөштүрүүгө гана арнабаш керек.

Эгер үйрөнчүктөр топту берүүнүн негизги ыкмаларын жакшы өздөштүрүп жана берүүнү кабыл алууда ишеничтүү кыймылдашса - бул мелдештердеги ийгиликтүү оюндун ишенимдүү кепилдиги.

#### **5.4. Чабуул соккуларын үйрөтүү**

Чабуул соккуларын өздөштүрүү көбүнчө волейболчунун ыкчамдык күч сапаттарынын (секиргичтиги жана динамикалык күчү) жана координациялык мүмкүнчүлүктөрүнүн өсүүсүнөн көз каранды (мейкиндик-убакыттык). Чабуул соккуларын өздөштүрүүдө мүчөлөнгөн ыкмалар колдонулат: аяктоочу кыймылдар (финалдык көнүгүүлөр) окутулат топту таяныч абалда шилтөө жана уруу; ордуна жана күүлөнүүдө эки буту менен түртүлүүдө жогору секирүү; бир, эки жана үч кадам аттоодо жана ордуна таянычсыз абалда (секирүүдө) согуу; аралыгы жана бийиктиги ар кандай болгон өткөрүп берүү согууларын; блоктоочулардын каршылык көрсөткөндөгү согуулары.

Көнүгүүлөр жана алардын методикалык ирээти өзүнүн мүнөзү боюнча бардык чабуул ыкмалары үчүн бирдей.

**Жеңилдетилген көнүгүүлөр.** 1. Ордуна эки буту менен түртүлүүдө секирүүсү, учуу вертикалдуу; ошол эле, которулуу жана токтогондон кийин; ошол эле, 90, 180, 360 градуска бурулуу менен: бир, эки жана үч кадам аттоодо эки буту менен түртүлүү менен күүлөнүүдө. Акыркы кадамында алдыда оң бут, сол бут ээрчиш коюлат.

2. Күүлөнүү ыргагын өздөштүрүү: белги менен кадамдоо, үн ориентиринин (кадамдын ыргагынын үнүн чыгаруу) жардамы менен.

3. Топту кол сөөгү, алакан манжалары менен согууну өздөштүрүү: гимнастикалык матта туруп кол сөөгү менен волейбол тобун согуу; шилтөө чоң эмес, согуу учурунда кол түздөлгөн; резина серпилгичте бекитилген топту согуу; машыгуу дубалынын жанында согууларды кайталоо.

4. Күүлөнүүдөн секирип теннис тобун торчо аркылуу ыргытуу.

5. Секирүүдө резина серпилгичтигине бекитилген топту согуу: ордуна жана күүлөнүүдөн.

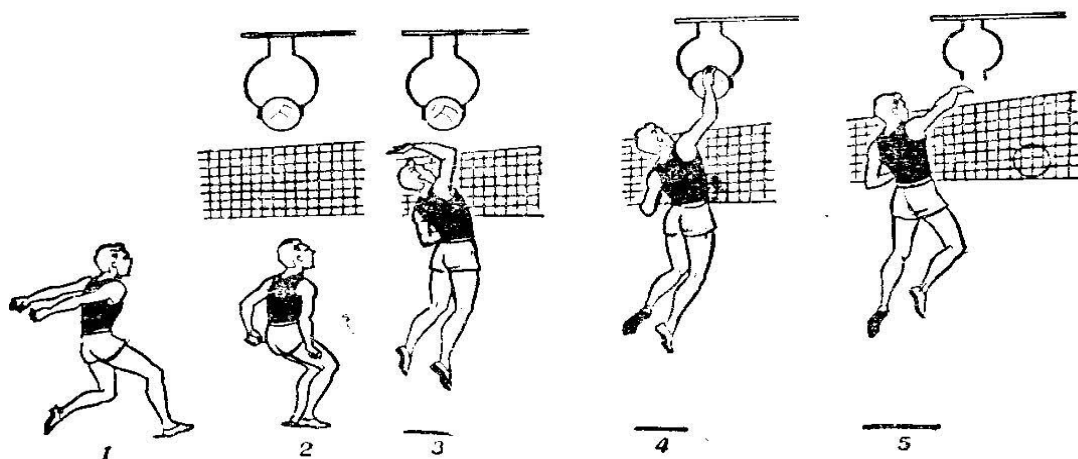
6. Карматкычка коюлган топту торчо аркылуу чабуул согуу (27-сүрөт).

7. Учуп бараткан топту согууну өздөштүрүү. Ар кандай бийиктиктеги топту ыргытуу жана башынын үстүнөн согуу: ордуна жана секирүүдө: ошол эле, жупта, шериктешинин өткөрүп берүүсүнөн.

8. Топту бекитилген траектория менен так жиберүүчү топ ыргыткычтын жардамы менен багытталган торчо аркылуу чабуул соккусу. Эгер мындай жабдуу жок болсо топту шериктеши же машыктыруучусу ыргытат.

9. Өткөрүп берүүдөн чабуул соккусу.





27-сүрөт. Карматкычка коюлган топту торчо аркылуу чабуул согуу.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Төртүнчү, үчүнчү, экинчи зоналардан чабуул соккулары топтун учуу багыты оюнчунун күүлөнүүсүнүн багыты менен төп келет: төртүнчү зонадан бешинчи зонага, экинчи зонадан биринчи зонага (диагональ боюнча), коңшу зоналардан өткөрүп берүүлөр башында бийиктиги боюнча орточо, анан бийик, жапыз, торчодон алыстаган, чабуулчуга аркасы менен туруп, узун (зона аркылуу), аянттын ичинен.

2. «Чийин боюнча» чабуул соккулары – төртүнчү зонадан биринчи зонага, экинчи зонадан бешинчи зонага. Өткөрүп берүүлөрдүн мүнөзү жана аларды татаалдаштыруунун ирээти «диагональ боюнча» согуулардагыдай эле.

3. Тактык үчүн чабуул соккулары. Буталарды колдонушат, аянтчада белгилүү жерлерди белгилейт. Башында соккулар күчтүү эмес, ал эми түшүү аянты чоң. Анан согуу күчүн (ылдамдыгын) көбөйтүшөт, түшүү аянтын кичирейтишет.

4. Блок коюучулардын каршы кыймылдарында чабуул коюу. Көнүгүүлөрдүн мааниси блок менен («блок щиттер», блоку уюштуруучу, блоктоочу оюнчу астына койгучта) кандайдыр бир багыт жабык болсо - согуу менен топту башка багытка жиберүү керек. Мында баары мурунтан шартталган: чийин жабык болсо, жүрүш боюнча согуу же оңго (төртүнчү зонада) которулуу менен: ал эми жүрүш жабык болсо, анда согуу солго которулуу менен. Ошентип бардык зоналарда жана бардык багыттарда. Башында «блоку» эртерээк коюшат, анан ал акыркы учурда пайда болот.

5. Чабуул соккулары: түз, которулуу менен, аянтчанын тереңинен алтынчы, биринчи зонадан капталдап өткөрүп берүүсүнөн; алтынчы, бешинчи зоналардан өткөрүп берүү менен экинчи зонадан.

6. Чабуул соккуларын аянтчанын тереңинен жана үчүнчү жана экинчи зоналарынан өткөрүп берүүсүнөн төртүнчү, үчүнчү, экинчи зоналардан чабуул согуусун үйрөнүү ченеми боюнча алардын ыкмаларынын кезектештирүүсү.

7. Чабуул соккусун окшоштуруу жана «алдоо» (эки же бир колу менен секирүүдө) көнүгүүлөрдү уюштуруу чабуул соккусунукундай эле.

8. Чабуул соккусун окшоштуруу жана секирүүдө өткөрүп берүү. Секирүү менен өткөрүп берүүдө чабуул согуусу. Секирүүдө өткөрүп берүүнү башында алдыга, андан кийин артка, башынан ары аткарат. Согууга өткөрүп берүүнү өзүнүн үстүнөн топту ыргытуудан кийин, анан «биринчи өткөрүп берүүнү» аткарат.

9. Блок боюнча ауттагы чабуул соккулары. Блоктоочулар нерсенин үстүндө туруп экинчи жана үчүнчү зоналарда торчонун четинде жайгашышат. Которулуу менен чабуул соккусу – торчого блоктон бурч менен. Блокко согууну жана алдап согууларды, алдап согууларды жана секирүү менен өткөрүп берүүлөрдү кезектештирип аткаруу.

10. Экинчи, үчүнчү, төртүнчү зоналардын арткы чийинден чабуул соккулары.

10. Чабуул системасындагы чабуул соккусун аткаруу: алдыңкы чийиндеги оюнчуга экинчи өткөрүп берүүсүнөн; биринчи өткөрүп берүүдөн согуу же секирүүдө өткөрүп берүү жана секирүүдө өткөрүп берүүдө согуу; биринчи, алтынчы, бешинчи зоналардын (негизги варианты) арткы чийинден чыгып келаткан оюнчусу аркылуу.

11. Ошондой эле, бирок блоктоочулардын каршы кыймылдары боюнча. Алдын ала пландаштырылат: кайсыл зона жабык, кандай сокку жасоо керек жана кайсы багытка.

### ***5.5. Астынан эки колдоп кабыл алууну үйрөтүү***

**Жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Колдордун, кол сөөгүнүн абалдары үйрөтүлөт. Андан кийин жипте илинген волейбол тобун кайра ургулоо. Колдордун кыймылы негизинен бутту жазуудан, ийин муундарында ал анча билинбейт, чыканак муундарда жокко эсе. Негизги тапшырма топту кабыл алуудагы учурдагы колдордун абалын сезүү, ал үчүн колуна жыгач щитти алып, аны ийинге жабыштыруу керек. Башында ордунда, анан алдыга оңго, солго, которулуудан кийин жана токтоодо.

1. Шериктеши ыргыткан топту кабыл алуу. Аралык 2-3м, анан акырындап 10-15 мге чейин көбөйөт.

2. Дубалдын жанында: топту астынан көп жолу кайра-кайра ургулайт, колдордун кезигүү кыймылдары билинээр билинбес жана ал буттардын жазылышы аркылуу жасалат. Кезектешүү: үстүнөн өткөрүп берүү, астынан кабыл алуу, ошондой эле, которулуулар менен айкалышууда.

3. Астынан кабыл алуу, топту дубалды көздөй бир колу менен жиберет.

4. Алтынчы зонада топту кабыл алуу, топту шериктеши торчо аркылуу ыргытат. Даярдануу көнүгүүлөрүн (атайын сапаттарын өөрчүтүү үчүн) дайыма колдонуу жана жеңилдетилген көнүгүүлөрдү өздөштүрүү, берүүнү кабыл алуунун тажрыйбасын жеткиликтүү өздөштүрүүдө бекем негизди түзөт.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Берүүнү кабыл алууну окутуунун баштапкы этабында астыңкы түз берүүнү сөзсүз колдонуу керек, берүүнү кабыл алуу тажрыйбасы мында бир топ ийгиликтүү түзүлөт. Берүүнү кабыл алууда топту максаттуу (шакекчеге, аянтчанын бир жерине ж.б.) жиберүү сунушталат.

2. Алтынчы зонада (бешинчи, биринчи) кабыл алуунун чийинин жанында жана үчүнчү зонага биринчи өткөрүп берүү. Топту берүү алтынчы зонадан торчодон 4-6м аралыкта, андан кийин бет маңдай чийинден, кабыл алуу торчодон 7-8 метр аралыкта. Ошондой эле, экинчи жана төртүнчү зоналарга биринчи өткөрүп берүү аткарылат.

Машыгуучулар топту үстүнөн берүү тажрыйбасын ишенимдүү өздөштүрүп, астыңкы берүүнү кабыл алуу ыкмасын үйрөнгөндөн кийин, үстүңкү түз (капталынан) берүүнү кабыл алуу жана секирүүдө берүүнүн тажрыйбаларын өздөштүрүүгө кириши керек. Ал үчүн астыңкы берүүлөрдө колдоно турган бардык көнүгүүлөрдү ирээти менен аткарышат. Бирок оюнда таяныч абалда жана секирүүдө үстүңкү берүүнү колдонууну, качан машыгуучулар берүүнү кабыл алуу тажрыйбасын жеткиликтүү өздөштүргөндөн кийин гана киргизсе болот.

3. Жуптук: топту үстүңкү түз берүү (капталынан, секирүүдө) жана кабыл алуу; волейболчулардын арасындагы аралык 8–10 метр. Ошондой эле, торчо аркылуу берүү жана берүүнү кабыл алуу, аянттын тереңинен 4-6 метр аралыкта.

4. Оюнчулар биринчи, алтынчы, бешинчи жана экинчи, үчүнчү, төртүнчү зоналарда жайгашышат. Калгандары бет маңдай чийиндин аркасында башка жагында жайгашышкан. Биринчи серия – берүүнү кабыл алуу жана үчүнчү зонага биринчи өткөрүп берүү; экинчи серия - экинчи зонага, үчүнчү серия – төртүнчү зонага. Бул жерде турган оюнчулар өзүнүн үстүнөн өткөрүп берүүнү аткарышат, топту кабыл алып кайра кайтарышат. Ар бир кабыл алуудан (аракет кылуудан) кийин оюнчулар орундары менен алмашышат. Биринчи зонадан бешинчи зонага, бешинчи зонадан алтынчы зонага, алтынчы зонадан биринчи зонага. Мындан кийин берүүнү кабыл алуудан торчого барышат, өткөрүп берүүдөн - берүүнү кабыл алууга. Андан кийин майда группалар ролдору менен алмашышат.

5. Үчүнчү көнүгүүдөгүдөй эле, бирок берүүлөр кезектешишет: биринчи берүү астыңкы, экинчиси үстүңкү; үйрөнүүчүлөр катары менен эки түрдүү берүүнү кабыл алышат.

6. Берүүнү кезектешип кабыл алуу: аянттын тереңинде (бет маңдай чийинге жакын) жана чабуул зонасында. Арткы чийинге үстүнөн берүүлөр аткарылат (түз, капталынан), секирүүдө, астыңкы түз, торчого жакын. Берүүнү кабыл алуучу кезек-кезеги менен алтынчы-үчүнчү; бешинчи-төртүнчү; биринчи – экинчи зоналарында жайгашышат.

### **5.6. Топту жыгылууда астынан жана үстүнөн кабыл алууну үйрөтүү**

Жыгылууда топту кабыл алууну үйрөтүүнүн алдында акробатикалык көнүгүүлөр турат: оодарылуулар жана тоңкочук атуулар, шыкалган топ менен көнүгүүлөр. Андан кийин волейбол тобу менен көнүгүүлөргө өтүшөт.

**Жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Шыкалган топту ылдый туруп тозуу менен арканы карай оодарылат. Ошондой эле, оң буту менен алдыга - оңго, (сол буту менен алдыга-солго) түшүү жана капталына аркасына оодарылуу менен.

1. Колунда шыкалган топ менен – оң буту менен алдыга-оңго түшүү, жыгылуу учурунда топту алдыга-жогору түртүү жана капталына аркасына оодарылуу.

2. Илинген топту жыгылууда жана артка оодарылууда эки колдоп өйдөдөн кабыл алуу, ошондой эле, астынан бир жана эки колу менен.

3. Илинген топту жыгылууда жана капталга (оңго, солго) оодарылуу менен жогорудан (ылдыйдан) кабыл алуу.

4. Жыгылууда топту жогорудан жана астынан кабыл алуу, топту шериктеши өткөрүп берүү же ыргытуу менен жиберет.

5. Көкүрөгүнө ичине оодарылууда же сүрүлүүдө алдыга колуна жыгылууда бир колу менен астынан кабыл алуу.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** Жупташ: шериктеш жогорудан же астынан жыгылууда кабыл алуу үчүн топту өткөрүп берүү менен, бир колу менен согуу, таяныч абалында же секирүүдө ар кандай шарттарды түзөт. Ошондой эле, бирок шериктештерди торчо бөлүп турат.

1. Үчтүк: Бир оюнчу аянттын тереңинен чабуул зонасына жана башка жерлерге топту торчо аркылуу жиберет; экинчиси жыгылууда топту үстүнөн кабыл алуу менен аны шериктешине торчого чабуул соккусу үчүн жиберүүгө умтулат.

2. Ар кайсы зоналарда ар түрдүү ыкмалар менен таяныч абалында жана жыгылууда берүүнү жана чабуул соккуларын кабыл алуу.

3. Торчодон ыргыган топту кабыл алуу – ордунан же которулуудан кийин (топту торчонун ар кайсы жерлерине ыргытышат).

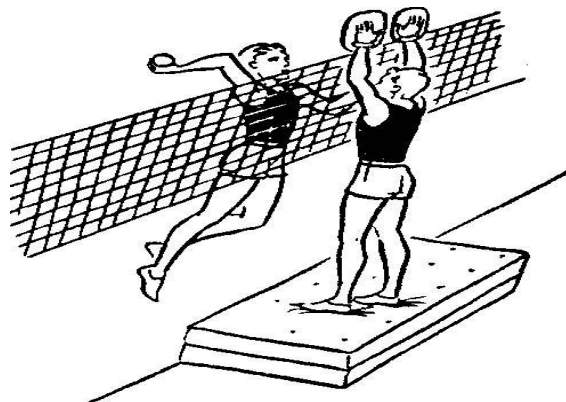
Топту кабыл алуу ыкмаларын өздөштүрүүгө жараша ыкмаларды кезектештирүү көнүгүүлөрүн киргизишет, ал үчүн керектүү шарттарды түзүп беришет (топту өткөрүп берүү менен багытташат, согуу менен, торчо аркылуу согуу менен, берүү менен).

«Зонаны коргоо» оюну машыгуучулар чабуул соккулары менен белгилүү зонага 10 – 20 жолу катары менен топту торчо аркылуу ыргытышат. Топту көп кайтарып берген коргоочу жеңип чыгат.

### **5.7. Блок коюуга үйрөтүү**

Блоктоону машыгуучулар чабуул соккуларынын тажрыйбасын өздөштүргөндөн кийин гана окутууга болот деген көз караштар адистер арасында жүрөт. Ушул логиканы колдонсок, блоктоону 13 – 14 жашынан

болбосо, 15 - 16 жашында деле окутууга болот. Блоктоону үйрөтүү волейболду окутуунун биринчи кадамдарынан баштоого болот. Блоктоонун маңызы атаандаш жактан чабуул соккусу менен жиберилген топтун жолуна колдорун өз убагында коюу болуп саналат.



28-сүрөт. Блок коюудагы жеңилдетилген көнүгүүлөр.

Бул көбүнчө атайын даярдоо көнүгүүлөрүнүн жардамы (дене тарбиялык даярдануу бөлүмү) өнүккөн белгилүү сапаттар жана жөндөмдүүлүктөрдөн көз каранды.

**Жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Блоктоо үчүн шарттарды жеңилдетүүдө торчону кое бербөө керек чабуул соккусу үчүн да, блок коюу үчүн да (астына койгучту колдонуу) мейкиндик, убакыт, оюн мүнөздөмөлөрүнүн мааниси өзгөрүлөт. Көнүгүүлөрдү өздөштүрүүнүн методикалык ирээттүүлүгү: башында согууларды бир зонадан белгилүү багытта аткарышат, анан эки коңшу (төртүнчү үчүнчү, экинчи үчүнчү), үч (төртүнчү, үчүнчү, экинчи; экинчи, үчүнчү, төртүнчү ж.б.), эки алыскы (төртүнчү, экинчи; экинчи, төртүнчү) ошондой эле ар бир зонадан блоктоочу үчүн гана белгилүү багытта.

1. Блокту окшоштургуч аркылуу торчонун үстүнөн топту кармоо (резина, поролон) топту «чабуулчунун» секирүүсү менен торчо аркылуу ыргытышат, нерсенин үстүнө туруп «блок калканчасы» менен блоктоо (28-сүрөт). Башында ыргытууларды бир, анан ар кайсы зоналардан ар кайсы багыттарда аткарышат.

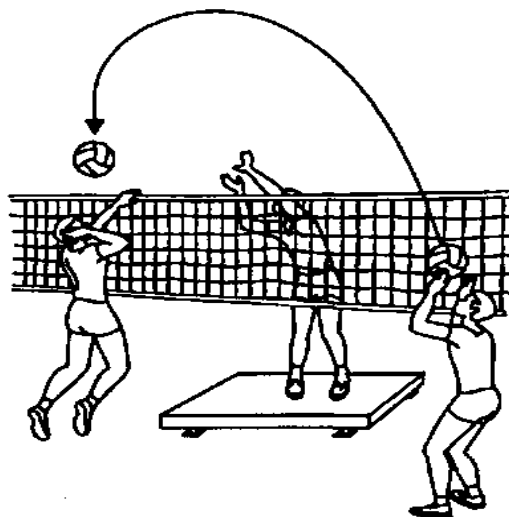
2. Астына койгучта туруп, карматкычка орнотулган топко чабуул соккуларын блоктоо. Ошол эле, блокту уюштуруучу аянтчада топту кармап турат; карматкычтагы топту согуудан.

3. Блоктоочу торчонун жанында баштапкы абалда турат. Башка жагында шериктеши топту торчонун үстүнөн жана андан 10-30 см. аралыкта ыргытат. Блоктоочу секирүүдө топту учуунун эң бийик чекитинде алакандары менен тозот (алдын ала илинген топту кайра ыргытат). Ошол эле, ыргытуучунун алдоо кыймылы менен.

4. Блоктоочу астына койгучта, чабуул согуусун өткөрүп берүүдөн аткарышат: бир зона, согуу багыты блоктоочуга белгилүү (29-сүрөт).

5. Чабуул соккусун эки коңшу зонадан (төртүнчү үчүнчү, экинчи үчүнчү), алыскы (экинчи төртүнчү); блоктоочу кайсы зонадан жана кайсы багытта (согууга өткөрүп берүүнү ооп чыгуу менен белги берилет) сокку болоорун билет.

6. Топтук блоктоону окутуу жекече блоктоону окутуудай эле ирээтте өтөт. Негизги көңүл блоктоочулардын макулдашылган кыймылдарына: өз убагында секирүүсүнө жана колду торчонун үстүнөн алып кетүүсүнө, блоктун «тыгыздыгына» бурулат.



29-сүрөт. Нерсенин үстүндө туруп блок коюу.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** Блок коюу шарттары акырындан татаалдана баштады. Эгерде кайсы зонадан чабуул соккусу жүргүзүлөөрү билинсе, анда өткөрүп берүүлөр (астыңкы, орточо, жогорку, аянттын теренинен, чабуулчуга бет маңдай жана аркасы менен туруп), согуунун ыкмалары (түз, капталынан, оңго, солго, которулуу менен), багыттары («диагонал», «чийин») ж.б. өзгөрүлөт. Эгер зона белгилүү болсо, анда согуулар каптал чийиндерден жана аянттын теренинде болуп кезектешишет, башында бул коңшу зоналар, анан алыскы, арткы чийинден, өткөрүп берүүлөр башында бийик, анан орточо жана жапыз. Өткөрүп берүү жана чабуул соккусу бөлүгүндө көрсөтүлгөндөй, бул көрсөтмөлөрдү жана көнүгүүлөрдү негиз кылып алуу менен блоктоо тажрыйбаларын өздөштүрүүгө көнүгүүлөрдү түзсө болот. Мында жекече (жалгыз) блоктоонун тажрыйбаларын жеткиликтүү өздөштүрүүгө көңүл бурулушу керек. Бул торчо үстүндө жана эки (үч) блоктоочу оюнчунун өз ара кыймылдарынын жекече коргонуусун ийгиликтүү курууда маанилүү.

1. Блоктоочу нерсенин үстүндө, чабуул соккуларын экинчи зонадан өткөрүп берүүсүнөн төртүнчү же үчүнчү зонадан аткарылат. Кайсы зонадан согуу болоорун блоктоочу билбейт, ага ар бир зонадагы согуулардын багыты белгилүү. Ошол эле, бирок блоктоочу аянтчада турат, блоктоо секирүүдө болот.

2. Блоктоочу нерсенин үстүндө, соккулар үчүнчү зонанын өткөрүп берүүсүнөн төртүнчү же экинчи зонадан чабуулчуга бет маңдай же аркасынан туруп аткарылат, согуу зонасы белгисиз, багыты белгилүү. Ошол эле, бирок блоктоочу аянтчада турат, блоктоо секирүүдө болот.

3. Блоктоочу нерсенин үстүндө, соккулар үчүнчү зонанын өткөрүп берүүсүнөн үчүнчү, экинчи, төртүнчү зонадан ж.б. кезектешүү менен аткарылат. Ошол эле, бирок блоктоочу аянтчада турат, блоктоо секирүүдө болот.

4. Блоктоочу нерсенин үстүндө, каршысында чабуулдагы топтук тактикалык кыймылдар аткарылып жатат, анда төртүнчү, үчүнчү жана экинчи зоналардын оюнчулары байланыштыруучунун өткөрүп берүүсүнөн катышышат. Согуунун зонасы жана багыты блоктоочуга белгисиз. Ошол эле, бирок блоктоочу аянтчада турат. Ушуга чейин сөз жекече блок коюу жөнүндө болду. Жалгыз үчөөнө каршы күрөшүү оор, арткы чийиндеги оюнчуну жана төрт бомбардирди кошууда. Ошондуктан волейболдо топтук блоктоо (экиден, үчтөн) мүнөздүү. Топтук блоктоого окутуу жана өздөштүрүү жекечедегидей эле методикалык ирээттүүлүктө өтөт. Башкы болуп бул жерде оюнчулардын макулдашылган кыймылдары эсептелет.

5. Үч блоктоочу нерсенин үстүндө, чабуул соккулары кезек-кезек менен өзүлөрүнүн ыргытууларынан төртүнчү, үчүнчү, экинчи зоналарда аткарылат. Экөөлөп блоктоо төртүнчү жана экинчи зоналардан, үчөөлөп блоктоо үчүнчү зонада. Башында согуунун багыты белгилүү, андан кийин белгисиз. Ошол эле, блоктоочулар аянтчада.

6. Бешинчи пункттагыдай эле, бирок согуулар үчүнчү жана экинчи зонанын чек арасында байланыштыруучунун өткөрүп берүүсүнөн аткарылат. Топту байланыштыруучуга аянттын тереңинен багытташат, экинчи өткөрүп берүү кимге экенин блоктоочулар билбейт. Ошол эле, бирок берүүнү кабыл алуу менен.

7. Блоктоочулар нерсенин үстүндө (астына койгучта), тактикалык комбинацияларга каршы кыймылдар, чабуулчулардын кыймылдары блоктоочуларга белгилүү, согуу багыты белгисиз. Ошол эле, блоктоочулар аянтчада турушат; блоктоо секирүүдө болот.

Техника боюнча көнүгүүлөрдө блоктоонун техникалык жактарына бүт көңүл бурулат; тактикалык, дене тарбиялык жана жекече даярдануулардын бөлүмүндө блоктоо маселелери да чагылдырылган.

## **6. Оюндун тактикасын окутуу**

### ***6.1. Чабуулдагы жекече тактикалык кыймылдарды окутуу***

**Топту өткөрүп берүүлөрдө. Даярдануу көнүгүүлөрү.** 1. Ар түрдүү ыкмалар менен орун алмашуу убагында ыкчамдоого берилген белгиге жооп: ылдамдануу убагында токтоо; орун алмашуу ыкмасынын өзгөрүшү; орун алмашуунун багытынын өзгөрүшү; орун алмашуунун багытынын жана ыкмасынын өзгөрүшү.

1. Ар кандай ыкма менен орун алмашуу убагында шыкалган топту тозуу жана ыргытуу; белгилерге жооп кылып ыргытуунун багытын тандоо.

2. Өзүнүн үстүнөн шыкалган топту ыргытуулар жана шериктешине байкоо жүргүзүү (эки, үч); шериктешинин (шериктештеринин) кыймылдарына жараша топту ыргытуунун бийиктигин өзгөртүү; топту ээн жерге ыргытуу, топту шериктешине ыргытуу ж. б.

**Жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Качан окуучулар жеңилдетилген көнүгүүлөрдү ишенимдүү аткарганды үйрөнгөндө, аларга сигналга жооп кылып же кырдаал боюнча кыймыл тандоо элементин киргизишет (оюнчулардын, буюмдардын ж.б.), кыймыл тандоодогу тапшырма өтө татаал болбошу керек.

1. Ар кандай ыкмалар менен которулууларды убагында окшоштуруу: аянтчада туруп же секирүүдө белгиге жооп кылып экинчи өткөрүп берүүлөр; чабуул соккусун астынан кабыл алуу.

2. Которулуудан кийин илинген топту өткөрүп берүү: алдыга өйдө, өзүнүн үстүнөн, артына, белгиге жараша.

3. Өзүнүн үстүнөн турган топту ыргытып секирүүдө артка жана өйдө алдыга же таяныч абалында сигналга жараша өткөрүп берүүнү аткаруу.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** Тажрыйбанын жана өткөрүп берүүнүн сапатынын ишенимдүүлүгүн жогорулатуу.

1. Таяныч абалында жана секирүүдө аралык жана бийиктиги ар түрдүүлүгүндө, торчонун жанында жана аянтчанын тереңинен, өткөрүп берүүнүн багыты боюнча бет маңдай жана аркасы менен турган абалында өткөрүп берүүлөрдү кезектештирүү.

2. Шериктешине байкоо жүргүзүүдө (эки, үч) жана жупта өзүнүн үстүнөн өткөрүп берүүлөр: шериктешинин кыймылына жараша өзүнүн үстүнөн өткөрүп берүүлөрдүн бийиктигинин өзгөрүшү жана белгилүү багытта өткөрүп берүү.

3. Дубалдагы (тозмодогу) бутага, жарык таблого байкоо жүргүзүү менен өткөрүп берүү. Тийүүнүн тактыгын кароо менен таблодо күйгөн санды так атоо.

4. Үчүнчү жана экинчи зонанын ортосундагы торчонун жанында туруп, үчүнчү, төртүнчү, экинчи зоналарга өткөрүп берүүлөр. Кайсы жерде чырак күйсө (тапшырма боюнча топту жиберүү же жибербөө) ошол багытка өткөрүп берүү.

Даярдоочу, жеңилдетилген жана техника боюнча көнүгүүлөр теориялык даярдоолор менен айкалышуу өткөрүп берүүлөрдөгү жекече тактикалык кыймылдардын тажрыйбасын үйрөнүүдө бекем негизди түзөт.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** Тактика боюнча көнүгүүлөрдүн маңызын окуучу кыймылды тандоо үчүн шарт түзүп берүүдө алардын эффективдүүлүгү бааланып турат.

1. Оюнчу алтынчы (бешинчи, биринчи) зонада жайгашышат, анын шериктештери төртүнчү, экинчи (чабуулчу) зоналарда, үчүнчү зонада



(байланыштыруучу). Атаандаш торчо аркылуу алтынчы зонага топту багыттайт – өзүнүн ыргытуусунан өткөрүп берүүнү бир колу менен согуу; секирүүдө согуу менен.

Бийик жана орточо траекторияда чабуулчуга биринчи өткөрүп берүүнү согууга (төртүнчү жана экинчи зонага) жапызда – экинчи өткөрүп берүү үчүн байланыштыруучуга; туруп турганда согуудан байланыштыруучуга согуу үчүн же кайра согуу үчүн топту үстүнөн эки колдоп ыргытуу; секирүүдө согуудан алдынан кабыл алуу менен топту байланыштыруучуга жиберүү. Топту торчо аркылуу жиберүү ыкмаларынын мүнөзү алтынчы (бешинчи, биринчи) зонадагы кабыл алуучуга мурунтан белгилүү эмес. Ошол эле, бирок арткы чийиндеги оюнчу бешинчи, биринчи зоналарда турат.

2. Үчүнчү зонада байланыштыруучу, төртүнчү жана экинчи зонада чабуулчулар, торчонун башка жагында – блоктоочу. Байланыштыруучуга биринчи өткөрүп берүү убагында (топту ага арткы чийинден жиберешет) блоктоочу торчонун жанындагы ордун алмаштырат. Эгер блоктоочу байланыштыруучунун көз алдында жүрсө – башынан артка өткөрүп берүү, эгер көрбөсө – бет маңдайындагы чабуулчуга өткөрүп берүү.

3. Ошол эле, бирок блоктоочулар үчөө. Орточо биринчи өткөрүп берүүдө оңго жана солго жылат. Байланыштыруучу топту бир блокко багыттайт: эгер ал, бир блоктоочуну көрүп турса, анда өткөрүп берүү ушул зонага (бет маңдай туруп); эгер экөөнү көрсө, өткөрүп берүү артка (аркасы менен туруп).

4. Биринчи өткөрүп берүүнү аткарган оюнчу арткы чийинде (алтынчы, бешинчи, биринчи зоналарда) жайгашат, ага топту бир колу менен согууда өткөрүп берет; траекторияга жараша кабыл алууну үстүнөн же астынан аткарышат. Байланыштыруучу кезектешип биринчи, бешинчи, алтынчы зоналардан торчого чыгат – топту биринчи өткөрүп берүү менен ага так жиберүү керек. Чыгуу зонасы топту согууга чейин эле белгиленет, андан кийин топ торчо аркылуу өтүп жатканда, аягында так кабыл алуу.

### **Берүүлөрдө. Даярдоочу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.**

1. Жупта: бирөөндө гандбол тобу: аныкталган белгиге жооп кылып топту астынан бир колу менен (астыңкы берүү) ыргытуу; бет маңдай туруп (үстүнөн түз); же капталы менен (капталынан). Ошол эле, «берүү» бет маңдай чийинден торчо аркылуу тактык үчүн зоналарга (астыңкы тросс бекитилген эмес).

2. Топ карматкычка орнотулган: белгиге жооп кылып берүүнүн ыкмаларын (үстүнөн түз, капталынан) кезектештирүү.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** Көнүгүүлөрдүн максаты – эң чоң тактыкта топту берүүнүн ишенимдүүлүгүнүн жогорулашы. Көнүгүүлөргө тактикалык багытта белгиге жооп кылып берүүнүн ыкмасы жана багыты боюнча тапшырмаларды берет.

1. Топту берүү ыкмаларынын, күч менен жана тактык үчүн (таяныч абалда, секирүүдө) кезектешүүсү.

2. Тактык үчүн берүү: аянтчанын ар кайсы чекитинде жайгашкан оюнчуга, эки оюнчунун (алтынчы биринчи, алтынчы бешинчи ж.б. зоналарында) ортосунда.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** Тактика боюнча көнүгүүлөрдүн негизги тапшырмасы – волейболчуну упай топтоо үчүн же атаандаштын командасынын тактикалык пландарын ишке ашырууну оордотуп, анын топту кабыл алуусун кыйындатуу үчүн конкреттүү оюн абалын эске алуу менен берүүнүн ыкмасы, багытын туура тандоого үйрөтүү. Бет маңдай чийинден ары турган волейболчу–берүүчү, каршы аянтчадагы жайгаштыруудагы алты адам (атаандаштын командасы). Берүүчү топту кабыл алууну оордотууга умтулуу менен ар кайсы зонага берүү ыкмаларын кезектештирет. Алты оюнчунун бири колун көтөрөт – берүү бул оюнчуга; алты оюнчунун биринен башка (алмашуу) чыкса – оюнга киргенге так берүү керек; биринчи зонанын (алтынчы, бешинчи) бир оюнчусу торчого чуркайт («чыгуу») – ошол оюнчуга берүү керек.

**Чабуул соккуларында. Даярдоо көнүгүүлөрү.** 1. Колунда шыкалган топ менен (оордугу 1 кг) – өйдөгө секирүү, башынын артынан шилтөө жана белгиге жооп кылып кол сөөктөрү (алакан манжалары) менен ылдый алдыга же жогору алдыга жыйынтыктоочу кыймылы менен ыргытуу. Ошол эле бирок торчо аркылуу ыргытуу.

2. Секирүүдө эки колдоп күүлөнүп же денени солго (оңго) буруу менен торчо аркылуу ыргытуу менен белгиге жооп берүү.

**Жеңилдетилген көнүгүүлөр.** 1. Теннис топтору менен секирүү жана белгиге жооп кылып оң же сол колу менен ыргытуу, торчо аркылуу ыргытуу же «алдоо».

2. Блоктоочунун каршы кыймылында поролондук топту ыргытуу – машыгуучунун колдорундагы блок–тозмолор менен: блоктоочу секиреби же секирбейби, ошого жараша күчтүү ыргытуу же «алдоо».

3. Блок–тозмолору менен блоктоочулар экөө: блок жок жакка топту ыргытуу.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Чабуул соккуларын жана «алдамчы» соккуларды кезектештирүү, белгиге жооп чабуул согуусунун ыкмасын тандоо.

2. Аянтчанын зоналарында жарык белгисине жооп кылып тактык үчүн ар кандай ыкмалар менен чабуул соккулары.

3. Басууда жана которулуудагы чабуул соккулары. Торчонун үстүңкү четиндеги жарык белгиси блоктун окшоштурат - топту «блоктун» жанынан өткөрүп жиберет (башында белги күүлөнүү учурунда пайда болот, анан түртүлүү жана секирүү учурунда); белги пайда болсо – алдоо, пайда болбосо – согуу.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** Блок коюлдубу же жокпу, ошого карата чабуул соккусу, блоктоочу нерсенин үстүндө (астына койгучта), эки блоктоочунун бири блок койбостон колдорун торчонун үстүнөн кичине чыгарып коет – ушул багытта согууну аткаруу керек.

## **6.2. Чабуулдагы топтук тактикалык кыймылдарды окутуу**

**Биринчи өткөрүп берүүдө. Даярдануу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** 1. Машыгуучулар төртүнчү, үчүнчү жана экинчи зоналарда чабуул чийинин жанында жайгашышат. Шыкалган топ төртүнчү (үчүнчү, экинчи) зонадагы оюнчуда, ал топту өзүнүн үстүнөн ыргытат, ушул учурда анын эки шериктешинин бири торчого чуркап чыгат - топту тосуп алгандан кийин ушул оюнчуга ыргытыш керек.

2. Бир оюнчу (кабыл алууда) арткы чийинде, үчөө жана зонада аянттын карама каршы жагында оюнчу шыкалган топту торчо аркылуу ыргытат. Ушул учурда топ торчонун үстүнөн учуп баратканда алдыңкы чийиндин оюнчунун бир оюнчусу торчого чыгат. Топту кабыл алып кайра аны торчо аркылуу кайтарып ыргытат.

3. Ошол эле, бирок волейбол тобу менен өткөрүп берүүлөр.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Бир оюнчу алтынчы (биринчи, бешинчи) зонада берүүнү кабыл алууда, үчөө - торчонун жанында төртүнчү, үчүнчү, экинчи зоналарда. Алтынчы (биринчи, бешинчи) зонада берүүнү кабыл алат жана алдыңкы чийиндеги оюнчуларды байкап турат, алардын ичинен кимиси колун көтөрсө, ошого топту жиберүү керек. Ошол эле, бирок арткы чийинден торчого чыгып келаткан оюнчусу менен өз ара кыймылдарында.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** Алардын негизги багытталышы – конкреттүү абалга жараша кыймылдарды тандоо (өзүнүн жана атаандаштын оюнчуларынын жайгашуусу, ж.б.). Мисалы, торчого чыккан арткы чийиндин оюнчусунун топту берүүнү кабыл алуу өз ара кыймылдарындагы көнүгүүлөр (мурда жазылган көнүгүүлөрдүн негизинде).

**Экинчи өткөрүп берүүлөрдө. Даярдоо жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Бул көнүгүүлөр волейбол тобунун ордуна шыкалган топ (ыргытуу жана тосуп алуу) же волейбол тобу (өзүнүн үстүнөн ыргытылгандан кийинки өткөрүп берүүлөр) менен оюнчулардын өз ара кыймылдарын көрсөтөт.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Топту көтөрүп берүүчү үчүнчү жана экинчи зонанын чек арасында торчонун жанында турат. Экинчи оюнчу үчүнчү зонада; үчүнчү – төртүнчү зонада. Экинчи оюнчу астыңкы өткөрүп берүүдөн согуу үчүн үчүнчү зонага чыгат, топту көтөрүп берүүчү топту төртүнчү зонага согууга жиберет, үчүнчү зонадагы оюнчу чабуул соккусун окшоштурат.

2. Ошондой эле, бирок үчүнчү зонага бир блоктоочу кошулат. Эгер үчүнчү зонадан шериктеши экинчи зонага чыкса жана блоктоочу ошол жакка жылса, анда өткөрүп берүү төртүнчү зонага; эгер блоктоочу төртүнчү зонанын оюнчусун («эң күчтүү») көздөй жылса - экинчи зонага чыккан үчүнчү зонанын оюнчусуна башынан артка өткөрүп берет.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** Бул жерде техника боюнча көнүгүүлөрдөн айырмасы – оюнчулардын өз ара кыймылдары кандай болсо,

ошондой көрсөтүлөт, жана топту кабыл алуу алдындагы абалды эске алуу менен кыймылдарды тандоо жүргүзүлөт.

Алдыңкы жана арткы чийиндердин оюнчуларынын тажрыйбаларын өздөштүрүп алуу багытындагы көнүгүүлөр алдыңкы чийиндин оюнчулары өз ара кыймылдагандай эле түзүлөт, бирок мында чабуулчу оюнчулар үчөө, өткөрүп берүүнү биринчи, бешинчи, алтынчы зоналардан чыгып келатканда аткарышат. Арткы чийиндеги оюнчулардын өз ара кыймылдары торчого чыккан байланыштыруучу арткы чийинден чабуул соккусу үчүн берүүнү аткарууда түшүндүрүлөт.

Блок коюучу башында бирөө, анан алар экөө, аягында үчөөлөйт. Мында көнүгүүлөргө экинчи өткөрүп берүүдөгү жекече кыймылдар кошулат. Блоктоочулар аркандай кырдаалдарды моделдештиришет: кайсы бир зона коргологон; бир зонада «алсыз» блоктоочу; кыймылдары аз блоктоочулар; топтук блок менен «ачык жолду», «чийиндерди» ж. б. жаап коюшат.

**Биринчи жана экинчи өткөрүп берүүлөрдү айкалыштырууда. Даярдоочу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Мурунку бөлүмдөргө окшош болуу менен бул көнүгүүлөрдө шыкалган топ жана волейбол топтору колдонулат – шарттарды жөнөкөйлөткөндө (топту кабыл алуу, өзүнүн үстүнөн ыргытуу).

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Топту арткы чийиндин оюнчусуна торчо аркылуу багыттайт, ал топту көтөрүп берүүчүгө өткөрүп берет, чабуулчу чабуул соккусу менен көнүгүүнү аяктайт; алтынчы, бешинчи, биринчи зоналардын үчүнчү, экинчи, төртүнчү зоналарга (биринчи өткөрүп берүү) согууга же арткы чийинден топту көтөрүп берүүчүгө өткөрүп берүүлөрдүн багыттары жана ар бир чабуул зонасынан башка экөөнө (таяныч абалында же секирүүдө); оюн алып баруунун варианттарын сөзсүз кезектештирүү, көнүгүүлөрдү техникалык жактан так аткаруу.

2. Тапшырма белги боюнча биринчи көнүгүүлөрдүн негизинде варианттарды кезектештирүү.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** 1. Торчо аркылуу багытталган топту кабыл алган арткы чийиндин оюнчусу белги боюнча аны алдыңкы чийиндин бир оюнчусуна жиберет. Тигил калган эки оюнчунун бирине белги боюнча өткөрүп берүүнү аткарат да чабуул соккусу менен көнүгүүнү аяктайт. Ошол эле, бирок топту көтөрүп берүүчүгө белги блоктоочу болот: эгер ал колун көтөрсө, бул зонага топту согуу үчүн жибербөө керек.

2. Торчо аркылуу топту алтынчы зонага жиберешет. Белги боюнча биринчи (алтынчы, бешинчи) зонанын оюнчусу чыгууну аткарат. Чыгып келаткан оюнчу төртүнчү, үчүнчү же экинчи зонанын чабуулчусуна өткөрүп берүүнү аткарат (кезектеги белгиге карата).

3. Ошондой эле, бирок блоктоочулардын жайгашуусуна жараша (которулушат, колдорун көтөрүшөт же көтөрүшпөйт) өткөрүп берүүнү аткарат.

### **6.3. Чабуулдагы командалык тактикалык кыймылдарды окутуу**

Окутуу процессинде командалык тактикалык кыймылдар акыркы бөлүк болуп саналат, ошентсе да оюнда волейболчулардын чабуулдагы бүт кыймылдарын уюштуруучу баштапкы бөлүк болуп, аларга ачкыч болуп кызмат аткарат: 1) оюндун башында команда кармануучу системаны аныкташат; 2) ушунун негизинде берилген кырдаалда эң жыйынтыктуу топтук кыймылдарды тандашат; 3) аяктоо стадиясында биринчи планга техникалык ыкмалардын жардамы менен, баарынан мурун, чабуул соккуларында жекече тактикалык кыймылдар чыгат. Башында алдыңкы чийиндин оюнчулары аркылуу оюн системасын изилдеп чыгышат. Мында өткөрүп берүүнү үчүнчү зонанын, андан кийин экинчи жана төртүнчү зонанын оюнчусу аткарат. Чабуул соккулары жана секирүүдөгү өткөрүп берүүлөрдү өздөштүрүү менен экинчи вариантты өткөрүп берүүдөн жана ыргытып берүүдөн чабуулду изилдешет. Чыгып келе жаткан боюнча системаны окутуунун кийинки этаптарында изилдешет.

Командадагы оюнчулардын өз ара кыймылдарынын тажрыйбасын даярдоочу жана жеңилдетилген, техника жана тактика боюнча көнүгүүлөрдүн, контролдук жана окуу оюндарынын, мелдеш процесстеринин жардамы менен калыптанат. Командалык кыймылдар боюнча бүт көнүгүүлөрдү *алты адам - «команда»* аткарат.

**Даярдоочу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Алар техника жана тактика боюнча көнүгүүлөрдүн алдын алышат, шыкалган топ (тозуу жана ыргытуу) жана волейбол тобу менен өзүнүн үстүнөн ыргытуу жана тозуп алуудан кийин аткарылат. Коргонуу зонасынан шыкалган топту үчүнчү зонага, үчүнчү зонадан төртүнчү (экинчи) зонага, төртүнчү, экинчи зонадан торчо аркылуу: коргоо зонасына карама-каршы жаткан бардык зоналарга топту кезектештирип ыргытышат; «чабуул тарабындагы» оюнчулар ыргытуудан кийин өтүшөт. Ошондой эле, бирок топту тозуп алып, өзүнүн үстүнөн ыргыткандан кийин өткөрүп берүүнү аткарат. Мындай көнүгүүлөр техникалык ыкмаларды өздөштүрүүгө чейин эле командалык кыймылдар жөнүндө элестетүүлөрдү пайда кылат.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** Алардын максаты – тактикалык кыймылдардын ишенимдүү техникалык камсыздандыруусун аткаруу. Мисалы, топту берүүнү кабыл алуу жана үчүнчү зонага өткөрүп берүү (тапшырма боюнча); төртүнчү (экинчи) зонага өткөрүп берүүнүн багытына бет маңдай же аркасы менен туруп экинчи өткөрүп берүү. Ошондой эле, бирок топту берүүнү кабыл алуу жана экинчи зонага биринчи өткөрүп берүү; үчүнчү зонанын оюнчусу экинчи зонага чыгат да башынан ары чабуул соккусун өткөрүп берүүнү аткарат.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** 1. Берүүнү кабыл алуу жана үчүнчү зонага биринчи өткөрүп берүү, эгер бул зонанын оюнчусу торчонун жанында турса, же экинчи зонага; эгер үчүнчү зонанын оюнчусу чабуул чийининин жанында турса. Топту берүүнү кабыл алуу үчүнчү (төртүнчү) зонага өткөрүп берүү,

окутуучунун белгисинен экинчи өткөрүп берүү, экинчи өткөрүп берүүдөн топ багытталган зонада оюнчу чабуул соккусун аткарат.

2. Берүүдө топту кабыл алуу, экинчи, үчүнчү, төртүнчү зоналарга биринчи өткөрүп берүү – эгерде каршылаштар тарабынан топтук блок коюлса (оюнчулар каршылаштары тарапка татыктуу кырдаал түзүшөт), анан атаандаштар тарап топтук блок коюуну уюштурса, анда оюнчулар чабуул соккуларын аткарышат.

3. Топту кабыл алуу, экинчи, үчүнчү зоналардын чек арасына биринчи өткөрүп берүү, биринчи зонанын оюнчусунун чыгуусу, торчонун жанындагы өзүнүн ордун алмаштырган «эң алсыз» блоктоочу жайгашкан зонага экинчи өткөрүп берүү.

4. Ошондой эле, бирок «бир блокко» өткөрүп берүү ортоңку блоктоочу биринчи өткөрүп берүү учурунда четки бирөөнү көздөй жылат, экинчи өткөрүп берүүнү бир блоктоочу калган каршысындагы зонага багыттоо керек. Мындай командалык көнүгүүлөрдү аткарууда чабуул системасына туура келген топтук кыймылдарды (экинчи, бешинчи оюнчунун өз ара кыймылдары) сөзсүз колдонушат.

#### ***6.4. Коргонуудагы жекече тактикалык кыймылдарды окутуу***

Коргонуудагы жекече тактикалык кыймылдар атаандаштын кыймылдарын аныктоону билүү жана берүүнү кабыл алуунун, чабуул соккулары, блок коюу, камсыздандыруулардын өз убагында ордун тандоо, топту кабыл алуу ыкмаларын (астынан, үстүнөн, жыгылуу менен ж.б.) тандоону билүү, чабуул соккусунун багытын аныктоону жана блок коюуда топтун жолун тороону бышыктайт.

#### ***Топту кабыл алуу ыкмасын жана орунун тандоо.***

**Даярдоочу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** 1. Алдыңкы чийиндеги эки чабуулчу бири-бирине шыкалган топту ыргытышат, бир убакта алардын бири секирүүдө топту торчо аркылуу ыргытат. Эки коргоочу өз убагында ордун таап, топту кармап алуусу керек.

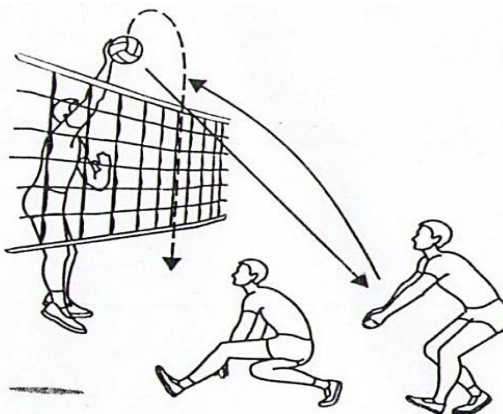
2. Ар кандай бийиктикте – эки, үч топ илинген астынан эки колдоп кабыл алуу үчүн, үстүнөн эки колу менен жана жыгылууда бир колу менен астынан кабыл алуу үчүн. Белги боюнча оюнчу тиги же бул (белгиге жараша) ыкманы аткарат.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Жогорудан берүүлөрдөн топту астынан эки колдоп кабыл алуу, астыңкы түз берүүдөн үстүнөн эки колдоп кабыл алуу. Берүүлөр кезектешет (кабыл алуучуга ыкма белгилүү). Көнүгүүлөрдү жупташып аткарышат же топту берүүдө бир нече машыгуучулар болушат.

2. Үч машыгуучу төртүнчү, үчүнчү жана экинчи зоналарда чабуул чийининин артында турушат жана үчүнчү зонада, аянтчанын каршысында турган төртүнчүсүн байкап турушат. Акыркысы өзүнүн үстүнөн өткөрүп

берүүнү аткарат жана учурду тандап, топту торчо аркылуу төртүнчү, үчүнчү же экинчи зонага секирүүдө өткөрүп берет. Тигил жакта турган оюнчу убагында топту кабыл алууга аракет кылат.

3. Топту чабуул соккусунан астынан эки колдоп, астынан эки жана жыгылууда бир колдоп, үстүнөн жыгылууда кабыл алуу. Торчо аркылуу чабуул соккуларын окутуучу же нерсенин үстүндө (астына койгучта) турган үйрөнүүчү аткарат. Ошондой эле, бирок соккуларды өзүнүн ыргытуусунан же шериктешинин өткөрүп берүүсүнөн (согуулар менен «алдоону» кезектештирүү) аткарышат.



30-сүрөт. Чабуул же «алдамчы» соккудан топту кабыл алуу.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** 1. Окутуучу же шериктеш үстүңкү жана астыңкы берүүлөрдү («күч менен» жана «көздөгөн») кезектештирет, оюнчу кандай берүү болоорун эртерээк аныктагысы келет, ошого жараша топту кабыл алууга ыңгайлуу абалды алат.

2. Окутуучу топту өзүнүн алдынан ыргытат да, чабуул соккусун же «алдамчы» соккуну (торчо аркылуу) аткарат, башкача айтканда үйрөнүүчүдөн экинчи 3 метр аралыкта өткөрүп берүү менен жиберет, тигил соккудан топту кабыл алат же камсыздандырууну аткарат (30- сүрөт).

3. Чабуулдагы жекече кыймылдар (төртүнчү, үчүнчү, экинчи зоналарга жараша), экинчи үчүнчү варианттын айкалышуусу (биринчи өткөрүп берүүдөн же ыргытуудан чабуул, экинчи өткөрүп берүүдөн согуу менен «алдамчы» ж.б.) жана алардан коргонуу.

**Блок коюуда орун тандоо жана багытты аныктоо.** Блок коюуда техника жана тактика тыгыз биримдикте болушат – топтун жолуна колдорду туура коюу (алакандар ортосундагы аралык, торчого карата абалы ж.б.), тактика – секирүү үчүн орун тандоо, колдорун алып чыгуунун убагын жана блок менен жабуу үчүн багытын тандоо. Блок коюунун маңызы ошол колдорун торчо үстүнө топтун жолуна өз убагында коюу болуп саналат.

**Даярдоочу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** 1. Чабуулчу торчонун жанына келип токтоодон кийин ар кайсы багыттагы согууну аткарат.

Блоктоочу өз убагында орун тандап, секирүүдө «блок коюу» менен белгилүү багытты «жабат».

2. Нерсенин үстүндө (астына койгучта) туруп блок коюу: колдоруна блок-тозгучтар кийгизилген. Төртүнчү, үчүнчү жана экинчи зоналардан (белги боюнча) машыгуучулар торчо аркылуу поролон топту ыргытышат. Блоктоочуга кайсы зонадан ыргытуу болот белгисиз, бирок багыты белгилүү. Ошондой эле, бирок блоктоочу кайсы зонадан ыргытуу болоорун билет, багыты белгисиз.

3. Экинчи көнүгүүдөгүдөй эле, бирок астына койгучу жок аткарылат.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Блок коюу баштапкы абалда үчүнчү зонада «диагонал боюнча» төртүнчү жана экинчи зонадан чабуул соккуларын кезектештирүү менен. Ошондой эле, бирок соккуларды «чийин» менен аткарышат. Төртүнчү, экинчи жана үчүнчү зоналардан оюнчулар катары менен чабуул соккуларынын эки багытында блок коюу.

2. Биринчи жана экинчи көнүгүүлөрдөй эле, бирок соккулар мүнөзү аркандай болгон өткөрүп берүүнүн негизги ыкмалары менен. Блоктоочуларга алардын кыймылдары белгилүү.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** 1. Тапшырылган багыт менен чабуул соккуларына блок коюу; белги боюнча зоналарга каяктан сокку келерин тапшырышат: башында коңшу, анан четки зоналарда.

2. Блоктоочуга белгисиз эки багытта бир зонадан ар кайсы ыкма менен аткарылган соккуларга блок коюу (түз, которулуу менен, каптал, алсыз колу менен). Ошондой эле, эки зонадан.

3. Үч чабуулчу жана байланыштыруучу ар кандай өз ара кыймылдарды (белгилүү багытта, аяктоочу сокку) аткарышат. Блоктоочу тийиштүү зонага чыгып, блок коюуну аткарышы керек. Ылдам, бийик өткөрүп берүүлөр.

### ***6.5. Коргонуудагы топтук тактикалык кыймылдарга окутуу***

#### ***Арткы чийиндеги оюнчулардын өз ара кыймылдары***

**Даярдоочу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Даярдануу (шыкалган топ менен) жана жеңилдетилген (волейбол тобу менен) көнүгүүлөрдү уюштурууда көп окшоштуктар бар: шыкалган топту тосуу жана ыргытууну, волейбол тобун тосуу жана өзүнүн үстүнөн ыргытуудан кийин өткөрүп берүүлөр менен алмаштырылат. Жогорудагы бөлүмдөрдөгүдөй эле бул көнүгүүлөр техника жана тактика боюнча көнүгүүлөрдүн алдын алат.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** Мисалы, биринчи, алтынчы, бешинчи зоналарда оюнчулар жайгашышат. Алтынчы зонага топту торчодон согууну аткарышат, аны оюнчулар өзүнүн үстүнө калтыруу же башка жакка багыттоо менен аткарышат. Топтун учуу багытына жараша бешинчи же биринчи зонанын оюнчусу топту торчого багыттоо менен камсыздандырууну аткарат. Ошол эле, бирок топту согууну биринчи



(бешинчи) зонага багыттайт: алтынчы зонанын оюнчусу камсыздандырууну аткарат.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** Мисалы, биринчи, алтынчы, бешинчи зоналарда оюнчулар жайгашышат; өзүнүн ыргытуусунан (өткөрүп берүүдөн) төртүнчү (үчүнчү, экинчи) зонанын оюнчулары анын бирөөсүнө чабуул соккусун же алдамчы соккуларды аткарышат. Коргоочу топтун учуу багытына жараша кабыл алат, коңшу зонанын оюнчусу камсыздандырууну аткарат.

### *Алдыңкы чийиндеги оюнчулардын өз ара кыймылдары*

**Даярдоочу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Көнүгүүлөр жекече блок коюу бөлүмүнөн алынган, бирок блок коюучулар экөө (баштапкы абалда үчөө).

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Белги боюнча чабуулчулар чабуул соккусун төртүнчү жана экинчи зонадан аткарышат. Блок коюуну экинчи жана үчүнчү зонанын же төртүнчү жана үчүнчү зонанын (негизги блоктоочу - ортоңку же четки) оюнчулары аткарышат. Согуу багыты белгилүү.

2. Экинчи, үчүнчү, төртүнчү зоналарда үч блок коючу. Кайсы зонадан (төртүнчү же экинчи) чабуул соккулары аткарылат, ошого жараша экинчи жана үчүнчү же төртүнчү жана үчүнчү зонанын оюнчулары негизги багытты жабуу менен блок коюшат. Блок коюуга катышпаган оюнчу камсыздандырууну аткарат же чабуул чийинине чоюлуу менен соккудан топту кабыл алат.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** 1. Байланыштыруучунун тапшырмасынан чабуул соккуларын экинчи, үчүнчү, төртүнчү зоналардагы оюнчулар аткарышат. Блоктоону экинчи жана үчүнчү же төртүнчү жана үчүнчү зонанын блоктоочулары кайсы зонадан сокку болгонуна жараша аткарышат, багыты белгисиз. Негизги блок коюучу үчүнчү же экинчи (төртүнчү) зонанын оюнчусу.

### *Алдыңкы жана арткы чийиндердеги оюнчулардын өз ара кыймылдары*

**Даярдоочу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Бул көнүгүүлөр башка бөлүмдөрдө көрсөтүлгөндөрдөй, бирок техника жана тактика боюнча көнүгүүлөрдүн алдын алат.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Төртүнчү жана экинчи зоналардан кезектешүү менен «алдамчы» же чабуул соккулары; кайсы зонадан согуу («алдоо») аткарылып жатканына жараша экинчи жана үчүнчү же төртүнчү жана үчүнчү зонанын оюнчулары блок коюшат. Блок коюуда катышпаган алтынчы зонанын оюнчусу камсыздандырат.

2. Төртүнчү жана биринчи же бешинчи зонанын оюнчусу кезектешүү менен чабуул соккулары же «алдамчы» согуулар; кайсы зонадан согуу

аткарылып жатканына жараша экинчи жана үчүнчү же төртүнчү жана үчүнчү зонанын оюнчулары блок коюшат. Биринчи же бешинчи зонанын оюнчусу камсыздандырат.

3. Экинчи жана үчүнчү зонанын оюнчулары блок коюшат; төртүнчү зонадан блоктон ары же үчүнчү зонага «алдоо»; төртүнчү зонага согуу. Топту биринчи же төртүнчү зонанын оюнчусу кабыл алат. Ошол эле, бирок экинчи зонада тийиштүү катышуучулар менен).

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** Мисал. Төртүнчү жана экинчи зонадан белги боюнча үчүнчү зонадан өткөрүп берүүдөн чабуул соккуларын аткарышат. Экинчи жана үчүнчү же төртүнчү жана үчүнчү зонанын оюнчулары блок коюшат. Алтынчы (бешинчи, биринчи) зонанын оюнчусу камсыздандырууну аткарат; чабуул зонасына жараша оюнчулар тиешелүү баштапкы позицияны ээлешип, акцент коюлган кыймылдын үч түрүн аткарышат: блок коюу, камсыздандыруу жана соккон топту кабыл алуу.

#### ***6.6. Коргонуудагы командалык тактикалык кыймылдарды окутуу Оюнчуларды топту берүүнү кабыл алууда жайгаштыруу.***

Эгер өзүнчө бир оюнчуга берүүдөн топту кабыл алуу көбүнчө орун тандоодон жана баштапкы абалды алуудан ийгилик алып келсе, команда үчүн «команда» системасында ар бир оюнчуга позициясын аныктап берүү абдан маанилүү, башкача айтканда, берүүнү кабыл алуудагы оюнчулардын жайгаштырылышы. Оюнчуларды жайгаштыруу ыкмасын тандоодо төмөнкүлөрдү эске алуу зарыл:

- оюнчуларды жайгаштыруудагы оюн эрежелеринин жобосу;
- топту берүүнү аткарып жаткан оюнчулардын өзгөчөлүктөрү жана «өзүнүн» кабыл алуудагы мүмкүнчүлүктөрү;
- кайсы тактикалык кыймылдар – командалык жана топтук - «өзүнүн» командасы түзүлүшү боюнча оюнчулардын конкреттүү жайгашуусун болжолдойт;
- команданы комплектөө (оюн курамын); чабуулчу (4+2, 5+1), байланыштыруучу, функцияларды аткаруучу оюнчулардын санына карата.

Алдыңкы чийиндин оюнчусу аркылуу чабуул кыймылдарын уюштурууда үч негизги жобо бар: биринчиси – үчүнчү зонанын оюнчусу экинчи – өткөрүп берүүнү аткарганда, экинчиси – экинчи зонанын оюнчусу экинчи өткөрүп берүүнү аткарганда, мында үчүнчү зонанын оюнчусу экинчи зонада жана аянтчанын ортосунда турса болот; үчүнчүсү – төртүнчү зонанын оюнчусу экинчи өткөрүп берүүнү аткарганда, үчүнчү зонанын оюнчусу көбүнчө төртүнчү зонада жайгашат, төртүнчү зонанын оюнчусу болсо – торчонун жанындагы каптал чийининде, топту кабыл алгандан кийин ал үчүнчү зонага экинчи өткөрүп берүү үчүн кетет.

Эгер команда бул позицияда биринчи өткөрүп берүүдөн же ыргытуудан чабуулда ойногону даярданып жатышса, биринчи өткөрүп

берүү багытталган оюнчулар чабуул соккусуна күүлөнүүнү аткаруу мүмкүнчүлүгүн алуу үчүн торчодон бир канча алыс турушат.

Торчого чыгып келаткан арткы чийиндин оюнчусу аркылуу чабуул кыймылдарын уюштурууда оюнчуларды жайгаштыруунун негизги үч варианты бар: биринчи – экинчи зонанын оюнчусунун артынан чыгууну төртүнчү зонанын оюнчусу аткарат; экинчи – алтынчы зонанын оюнчусу чыгууну аткарат (бул жерде эки вариант болушу ыктымал: үчүнчү зонанын оюнчусу аянттын тереңинен топту кабыл алуу үчүн чыгып келет, жана төртүнчү оюнчу топту кабыл алууда катышат; үчүнчү бешинчи зонанын оюнчусу чыгууну аткарат (бул жерде да эки жобо: чийинди бойлой жана аянттын тереңинен чыгуу, төртүнчү зонанын оюнчусу топту кабыл алууга катышат; төртүнчү, бешинчи зоналардын оюнчулары торчонун жанында турушат.

Оюнчуларды жайгаштыруунун башка дагы варианттары бар – аларды команда өзүнүн мүмкүнчүлүктөрүн эске алуу менен, жана ошондой эле атаандашынын коргонуу кыймылдарын уюштурууну оордотуу үчүн колдонушат.

Идеалдуу вариант болуп топту берүүнү кабыл алууда эки оюнчу катышып, калгандары чабуул кыймылдарына даярданып жаткан вариант (үч чабуулчу, бир байланыштыруучу) эсептелет. Бул шарттарда бардык кыймылдар мүмкүн, биринчи кезекте тездетилген өткөрүп берүүлөрдө жана чабуулдагы татаал комбинацияларда.

### **Коргонуудагы бурчу менен алдыга оюн системасы**

**Даярдоочу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Бул көнүгүүлөрдү техника жана тактика боюнча көнүгүүлөрдүн схемасы боюнча курушат, бирок шыкалган (тозуп алуу жана ыргытуу) жана волейбол топтору (тозуп алуу жана өзүнүн ыргытуусунан өткөрүп берүү) колдонулат.

**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Чабуул соккулары менен экинчи, үчүнчү зоналардан топту кезек-кезеги менен коргоочулар кабыл алууда турган бешинчи жана биринчи зоналарга багытташат. Блоктоочулар чабуулчуларга топту берилген багыт боюнча жиберүүгө мүмкүнчүлүк беришет.

2. Чабуул соккуларын төртүнчү, экинчи жана үчүнчү зоналардан (кезек-кезеги менен), алтынчы зонага бет маңдай чийинге чабуул соккуларын аткарышат. Топту бешинчи жана биринчи зонанын оюнчулары кезектешип кабыл алышат. Биринчи, экинчи көнүгүүлөрдөй эле, бирок «алдоо» соккусун окшоштуруудан кийин, коргоо топтук өз ара кыймылдардын көнүгүүлөрүнүн негизинде.

3. Коргонуп жаткан командага белгилүү болгон чабуулдагы техника боюнча көнүгүүлөрдүн ар кандай айкалышуусу менен.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** 1. Чабуулчулар төртүнчү, үчүнчү жана экинчи зоналарда жайгашышат, байланыштыруучу – торчонун жанында, экинчи жана үчүнчү зонанын чек арасында. Биринчи өткөрүп берүү убагында окутуучу байланыштыруучуга белги берет, ошого жараша экинчи өткөрүп берүүнү чабуулчулардын бирине багытташат. Каалаган зонадан бешинчи (биринчи) зонага топту согуу менен багытташат, бул зонанын оюнчусу топту кабыл алат. Алдыңкы чийиндин оюнчулары блоктоону окшоштурушат. Ошондой эле, алдоо соккулары менен.

2. Ошол эле, бирок соккулардын багыттары ар бир зонадан экөө: бешинчи жана биринчи зонага, оюнчулар топту кабыл алышат.

3. Алтынчы зонаны көздөй кыйшаюу менен биринчи жана бешинчи зоналарга соккуларды кезектештирүү, бул топторду бешинчи жана биринчи зоналардын оюнчулары кабыл алышат.

### **Коргонуудагы бурчу менен артка оюн системасы**

**Даярдоочу жана жеңилдетилген көнүгүүлөр.** Бул көнүгүүлөрдүн курулушу техника жана тактика боюнча көнүгүүлөрдүн схемасы боюнча, шыкалган жана волейбол топтору колдонулат.

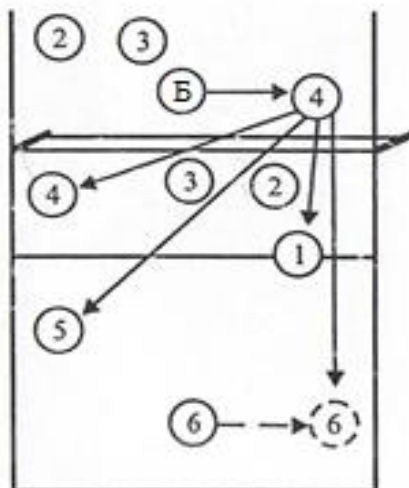
**Техника боюнча көнүгүүлөр.** 1. Чабуулчулар төртүнчү, үчүнчү жана экинчи зоналарда жайгашышат, байланыштыруучу – торчонун жанында. Экинчи өткөрүп берүүдө топту кезектешүү менен чабуулчулар бардык үч зонага багытташат - согуудан топту кабыл алуу (блоктоочулар топторду берилген багытта өткөрүшөт).

4. Ошол эле, бирок чабуулчулар согууну окшоштурушат жана алдашат: төртүнчү зонадан экинчи жана үчүнчү зонага, экинчи зонадан төртүнчү жана үчүнчү зонага, үчүнчү зонадан алтынчы зонага. Камсыздандырууда биринчи, бешинчи жана алтынчы зонанын оюнчулары топту кабыл алышат. Ошол эле, бирок топту блоктун артынан четки коргоочу эмес, блок коюуга катышпаган оюнчу кабыл алат.

**Тактика боюнча көнүгүүлөр.** 1. Чабуулчулар төртүнчү, үчүнчү жана экинчи зоналарда жайгашышат, байланыштыруучу – торчонун жанында. Белги боюнча экинчи өткөрүп берүүнү чабуулчулардын бирине багытташат, согуунун багыты бардыгы үчүн бирөө – биринчи, алтынчы зоналар. Блок коюучулар чабуулчуларга топту керек багытка жиберүүгө мүмкүнчүлүк беришет.

2. Ошол эле, бирок соккуларды эки багытта – бешинчи жана биринчи зонага, анан алтынчы, биринчи жана алтынчы зонага, андан кийин үчүнчү багытта – бешинчи, алтынчы жана биринчи зоналарга аткарышат.

3. Жайгашуулары ошондой эле, чабуулчулар согууну же «алдоону» - төртүнчү зонадан согууну бешинчи зонага, «алдамчы» согууну алтынчы же төртүнчү зонага (31-сүрөт). Бешинчи зонанын оюнчусу согуудан топту кабыл алат, алтынчы жана төртүнчү зонанын оюнчулары камсыздандырышат.



31-сүрөт. Чабуул соккуларындагы топту кабыл алуу жана камсыздандыруу кыймылдары.

4. Ошол эле, согууну биринчи зонага, «алдоону» - экинчи зонага же биринчи зонанын бурчуна; биринчи зонанын оюнчусу кабыл алат же камсыздандырат, бурчка «алдоону» - алтынчы зонанын оюнчусу камсыздандырат, экинчи зонадан чабуул коюуну бешинчи жана алтынчы зонанын оюнчулары коргонушат. Бул көнүгүүлөрдүн варианты: четки коргоочу топту кабыл алуу үчүн гана калат; блок коюуга катышпаган оюнчу камсыздандырат. Үчүнчү зонадан чабуулдагы согуудан топту биринчи зонанын оюнчусу солго которулуу менен кабыл алат, экинчи зонанын оюнчусу камсыздандырат.

## 7. Волейболчулардын тактикалык даярдыгын өркүндөтүүнүн негиздери

Азыркы мезгилде эл аралык спорт аренасында спорттук атаандаштык курчуду, ошондой эле ар бир өлкөнүн ичиндеги мелдештерде да волейболдук командалардын күрөшүнүн чыңалуусу күчөп баратат.

Тактикалык даярдык – бул кырдаалга жакындашкан, ошондой эле расмий контролдук окутуу, мелдештеринде волейболчулар ээ болуу процессине багытталган атайын тактика боюнча аткарыла турган көнүгүүлөрдүн спорттук даярдануусу.

Тактиканы оюнчунун даярдануусунун курамдык бөлүгү катары карап жатып ал волейболчунун тактикалык чеберчилигинин негизделгенин эскертүү керек. Мында техника оюнчунун жана команданын жеңишке жетүүгө багытталган кыймылдын турмушка ашыруучу тактикалык ойлору каражат болот.

Тактикалык тажрыйбанын жана тактикалык ой жүгүртүүнүн өнүгүшү окутуу–машыктыруу процессин жогорку окуу жайларда аябай кылдаттык менен пландаштыруусунан мүмкүн болот. Ал төмөнкүлөрдү карайт:

- 1) теориялык даярдыкты;
- 2) жекече кыймылдарды;
- 3) топтук жана командалык кыймылдарды.

Берилген көрсөтмөлөрдүн максаты болуп методикаларды, ыкмаларды жана каражаттарды тактоо саналат, себеби алар волейболчулардын окутуу топторунда жана техникалык жогорку окуу жайлардагы спортту өркүндөтүү бөлүмдөрүндө тактикалык жана атайын тактикалык даярдануусунун деңгээлин көтөрүүгө өбөлгө түзөт.

### ***7.1. Тактикалык билимге ээ болуу***

*Волейболдун тактикасынын жалпы негизи.*

Волейболдогу оюндун тактикасы деп оюндун техникасын жана оюнчулардын атаандаштары менен болгон күрөштө ийгиликке жетүү үчүн иш аракеттердин максаттуу оюн кырдаалына адекваттуу уюштурууну түшүндүрөт. Командадагы оюнчулардын кыймылдарын так уюштуруу, оюнчуларды туура тандоо (комплектөө) менен камсыз болот жана аларды аянтчага жайгаштыруу, башкача айтканда, оюн функцияларын эске алуу менен алардын жекече мүмкүнчүлүктөрүн толук кандуу колдонуу. Азыркы волейболдо биринчи жана экинчи темптеги чабуулчулар жана байланыштыруучу оюнчулар болуп бөлүнүшөт - жекече сапаттык талантынын (бой, ыкчамдык, секиргичтик, тактикалык ойлонуусу), мүнөзүнүн көрүнүшү жана чабуул кыймылдарын уюштуруу ролу боюнча.

Биринчи темптеги чабуулчу – бул астыңкы өткөрүп берүүдө жакшы ойногон, блокто жана чабуул коюуда ишенимдүү кыймылдарга ээ болгон оюнчу.

Экинчи темптеги чабуулчу – чабуул жасаган жана чабуул кыймылдарын уюштурууда чоң активдүүлүгү жана бардык жактан даярдыгы бар оюнчу.

Чабуулчуларды «темпине» карап бөлүү шарттуу, негизи эле чабуулчулар бардык жерде чабуулдун тактикалык комбинацияларында чабуул соккуларын аткарууну жакшы билүүсү зарыл.

Байланыштыруучу оюнчу - ар кандай оюн кырдаалдарында экинчи өткөрүп берүүнү өтө мыкты билиши керек, байланыштыруучу оюнчуга оюндун кыймылдарын уюштуруучу катары аябай чоң талаптар коюлат. Булар, эреже катары, оюнду эң сонун түшүнүшөт жана анын татаал жагдайларында тез чечим кабыл ала турган оор басырыктуу жана ойлонуп иштеген оюнчулар болуп саналат. Командадагы күчтөрдү тең бөлүштүрүү максатында аны атайын негиздер менен комплектешет. Бул учурда запастагы курам да эсепке алынат. Эң эле туура делген негиздер 4+2 (4 чабуулчу, 2 байланыштыруучу) жана 5+1 (5 чабуулчу, 1 байланыштыруучу). Оюндун тактикасы шарттуу түрдө эки чоң бөлүктөн турат: чабуул жана коргонуу тактикасы. Бул бөлүктүн ар

бири оюнчулардын кыймылдарынын уюштуруу негиздерине карата группага, системага, ыкмаларга ж. б. бөлүнөт.

Чабуул тактикасынын мазмунуна командалык тактикалык кыймылдар (оюндун системасы), группалык тактикалык кыймылдар (тактикалык комбинациялар) ошондой эле жекече тактикалык кыймылдар кирет. Себеби алар оюндун жүрүшүндө болгон техникалык каражаттарды колдонууда керек. Тактикалык кыймылдардын убакыт боюнча жайылышы чабуулдагы оюндун системасын аныктоо менен башталат, себеби тактикалык комбинациялар менен ишке ашырылат да аягы жекече кыймылдарга өтөт. Тактикалык кыймылдын чабуулдагы мазмуну ушундай логикалык тартипте каралат.

Коргонуу кыймылдарынын максаты - атаандашынын торчо үстүндө болгон кыймылдарына каршы активдүү иш аракет кылуу жана топтун аянтчага түшүшүнө жол бербөө. Коргонуудагы оюндар өзүнө командалык, топтук жана жекече кыймылдарды камтыйт.

### ***7.2. Тактикалык даярдыктын негизги маселеси***

Волейболдо оюндун тактикасын чабуул тактикасы жана коргонуу тактикасы деп бөлүшөт, ал эми оюнчулардын кыймылдарын уюштуруу негизине жараша жекече, топтук жана командалык кыймыл деп бөлүшөт.

Жекече тактикалык кыймылдар волейболчунун тактикалык чеберчилигинин негизин түзөт жана оюнчулардын топсуз кыймылын сунуштайт; аянтчада ары бери кыймылдоо, экинчи өткөрүп берүү же чабуул согууларына орун тандоо, берүүнү, экинчи өткөрүп берүүнү жана чабуул согууларын аткаруу жекече тактикалык кыймылдардын максаты (тапшырма) ар кандай оюн кырдаалында техникалык кыймыл аракетти туура тактикалык ишке ашырууну абдан жакшы үйрөнүп алуу. Группалык тактикалык кыймылдар команданын алдына коюлган тапшырманын бөлүгүн чече турган эки же андан көп оюнчунун бири-бири менен болгон аракеттенишүүлөрүн түшүндүрөт. Команданын оюнчуларын алдыңкы жана арткы чийиндерде коюлуп жаткан учурдагы бөлүнүүсү, «либеро» коргоочу оюнчулардын чийин ичинде жана чийиндер ортосундагы аракеттенишүүсүнөн аныкталат. Группалык (топтук) даярдыктын негизги максаты - жакшы ийгиликтерге жетишүү үчүн чабуул койгондо бир нече оюнчулардын кыймылдарынын орду жана убактысы макулдашууга жетишүүдө.

Чабуулчу оюнчулар командада өзүлөрүнүн функциясы боюнча: биринчи темптеги оюнчулар - өткөрүп берүүгө чейин чабуул согуу үчүн ыкчамдык менен байланыштыруучу оюнчуга жылат да, өткөрүп берүүнү озуу менен секиришет; экинчи темптеги оюнчулар - биринчи темптеги чабуулчу чуркоону баштагандан кийин согууга карата орун алмашышат.

Командалык тактикалык кыймыл аракеттер чабуул, коргонуунун жыйынтыктуулугу оюнчунун жекече техникалык, тактикалык

даярдыгынан, звенолордун так аракеттенишинен, бүт команданын биримдүүлүгүнөн жана ынтымактуулугунан көз каранды болот. Мисалы, чабуулдун ар бир түрү командалык кыймылдын белгилүү системасынан турат: арткы чийинден чыгып келаткан байланыштыруучу оюнчу аркылуу чабуулдагы оюндун системасы; биринчи өткөрүп берүүдөн жана ыргытуудан чабуулдагы оюндун системасы.

Бул системалардын тигил же бул варианттын колдонулушу өткөрүп берүүдөн топту согууну аткарып жаткан оюнчунун ордун жана чабуул зонасында турган оюнчунун орунунан көз каранды болот.

Тактикалык кыймылдарга окутуунун методикалык ыкмалары төмөндөгүлөр: тактикалык өз ара аракеттенишүүнү атоо; ал аракеттенишүүнү схема, плакат, видеодон көрсөтүү; оюнчунун тактикалык аракеттенишүүнүн жолун жана ордун көрсөтүп берүү; ушул аракеттенишүүнү окшоштуруу; мисалы, алтынчы зонанын оюнчусунун биринчи өткөрүп берүүдөгү чабуулун иш жүзүндө көрсөтүп берүү. Ыкманы жакшыртууда берүүнү кабыл алуучу оюнчулар (же чабуул соккусуна кийин топту кабыл алгандар) жана үчүнчү же экинчи зонага топту көтөрүп берүүнү колдонуу менен ар кайсы зонанын чабуулчулары кошулушат.

Тактикалык даярдыктын каражаттары: ыкчамдык реакцияны жана жооп кылган кыймылдарды өнүктүрүүгө, ориентирлөөгө, байкагычтыкты, бир кыймылдан экинчи кыймылга бат ооп кеткенди билүүсүнө багытталган даярдануу көнүгүүлөрү; командалык жана жекече күрөштүн элементтери бар кыймылдуу оюн, эстафеталар; спорттук оюндар (баскетбол, футбол, теннис, гандбол, хоккей ж.б.) жеңилдетилген же татаалдашкан шарттарда колдонулуучу атайын тактика боюнча көнүгүүлөр; окуу, контролдук оюндар жана мелдештер.

Башталгычтар менен окутуунун негизги формасы топтук сабактар, спорттук өркүндөтүү бөлүмдөрү бар машыктыруучу сабактар.

### ***7.3. Окутууда тактикалык жана атайын-тактикалык даярдыкты пландаштыруу***

Оюнчуларды окутууда тактикалык жана атайын тактикалык даярдыкты пландаштыруу боло турган оюн иш аракеттерине окуу жүгүн окуу топторунда жана спорттук өркүндөтүү группаларында жалпы пландаштыруусунун жүрүшүндө аткарылат. Тактика оюнчунун, команданын даярдоонун бир бөлүгү болуп саналат жана волейболчунун техникалык чеберчилигине негизделет. Техника болсо оюнчунун, команданын тактикалык ойлорун кыймылга келтире турган каражат. Окутуу мезгилинде жана жакшыртуу этабында үйрөтүлүп жаткан тактикалык кыймылдар жана комбинациялар мелдеш практикасына бара-бара алган билим, техникалык үйрөнгөндөрү жана тактикалык тажрыйбаларынын сан жагынан көбөйгөнүнөн кийин акырындан киргизилет.



Оптимальдуу ийгиликке багытталган ар бир тактикалык кыймыл, тактикалык билим, техникалык тажрыйба, дене тарбиялык өнүгүүсүнүн деңгээли, эрк сапаттары жана башка компоненттери менен айкалышуу аркылуу курулат. Волейболчунун тактикалык кыймылдарын жакшыртуу жана билүү төмөнкү тартипте болот:

- шериктешинин каршылыгысыз;
- пассивдүү каршылыгы менен;
- атаандаштын активдүү «башкарылуусу» менен;
- командадагы шериктеши менен мелдештик формада;
- атаандашы менен мелдештик формада.

Баштапкы тактиканы окутуунун мезгилин шарттуу түрдө төрт этапка бөлсө болот:

1-этап. Тактикалык сапатты, тактикалык кыймылдарды оюнда ишке ашыруу үчүн керек болгон атайын сапаттарды өстүрүүгө бурулат, татаал реакциянын, өзүнчө кыймыл аракеттердин, ориентир алуусунун, которулуунун тездиги, байкагычтыгы, бир кыймылдан экинчи кыймылга бат өтүшү (угуу жана көрүү белгилерине жооптор).

2-этап. Техникалык ыкмаларды окутуу процессинде тактикалык билиминин түзүлүшү (тапшырма боюнча көнүгүүлөрдү аткаруу, тактыкка белги боюнча).

3-этап. Тактика боюнча көнүгүүлөрдүн жардамы менен жекече тактикалык кыймылдарды үйрөнүү.

4-этап. Даярдануу жеңилдетилген көнүгүүлөрдүн жана оюндун техника, тактика боюнча көнүгүүлөрдүн жардамы менен топтук тактикалык кыймылдарды үйрөнүү.

#### ***7.4. Тактиканын варианттарын, ыкмаларын, элементтерин практикада колдонууну үйрөтүү***

Студент волейболчулардын тактикалык даярдыктары эки көрсөткүч менен бааланат: жекече, топтук, командадагы чабуулдагы жана коргонуудагы тактикалык кыймылдарынын көлөмү.

*Чабуулдагы тактикалык кыймылдар.*

1. Жекече - өйдөкү жана ылдыйкы берүүлөрдү кезектөө. Топту торчо аркылуу кайра согуунун ыкмасын тандоо - секирүүдө муштум менен өткөрүп берүү; топту торчо аркылуу алсыз оюнчуга багыттоо: торчого, алтынчы зонага, маңдайкы чийинге; өзүнүн ордуна келүүгө же үлгүрбөй калган оюнчунун ордуна; «алсыз» оюнчуга берүү.

2. Топтук - биринчи өткөрүп берүүдөгү алтынчы, экинчи, төртүнчү зонадан үчүнчү зонага оюнчулардын өз ара аркеттенишүүсү; төртүнчү жана экинчи зонага өткөрүп берүүдө; өткөрүп берүү жакка бет маңдай туруп; бешинчи, алтынчы, биринчи зоналардан экинчи, үчүнчү зоналарга биринчи өткөрүп берүүдөгү кыймыл аракеттер; үчүнчү зонадан төртүнчү жана экинчи зонага, экинчи зонадан үчүнчү зонага – экинчи өткөрүп берүүдө.

3. Командалык оюнчулардын жайгашуусу: аянтчанын ортосундагы алтынчы зонадагы үчүнчү оюнчу торчонун жанында; үч жолу тийүү менен

оюнду алып баруу; экинчи өткөрүп берүүнү экинчи жана үчүнчү зонанын оюнчулары аткарат; аянтчанын белгиленген бөлүгүнөн топту торчо аркылуу үчүнчү тийүүдөн багытташат.

### ***7.5. Волейболдун тактикасы, топтук чабуул жасоо кыймылдары жана комбинациялары***

1-бөлүк. Оюнчулардын чабуулдагы топтук тактикалык кыймылдары төмөнкү жекече кыймылдардан турат:

- биринчи өткөрүп берүү – чабуулдун башталышы;
- экинчи өткөрүп берүү - чабуулдун өөрчүшү;
- чабуул коюу – чабуулдун өзү - булар биринин аркасынан бири өтө катуу тартип менен аткарылуусу зарыл.

Оюн процессинде бир катар оюн жагдайлары чоң же кичине өзгөрүүлөр менен белгилүү кайталануулар болушу айкындалган – бул оюн процессинде бат-бат колдонулуучу типтүү тактикада чабуулдун курулушу. Мындай типтүү курууларды «комбинациялар» деп аташат, ал бир оюнчуга чабуулду аяктоо үчүн оптималдуу шарт түзүп берүүгө багытталган оюнчулардын өз ара аракеттенишүүсүн түшүндүрөт.

Топтук тактикалык чабуул кыймылында чабуулга катышып жаткан оюнчулардын санына жараша тактикалык куруулар «комбинациялар» төмөнкүлөргө бөлүнөт:

- бир тепкичтүү; чабуул бир оюнчу аркылуу шериктешинин экинчи өткөрүп берүүсүнөн кийин аткарылат; эки тепкичтүү; чабуул жасоо кыймылдары кезектешүү менен экинчи өткөрүп берүүдөн кийин эки же төрт оюнчулар аркылуу аткарылат.

Эгер чабуулда эки чабуулчу оюнчу катышып биринчи кезектеги чабуулчу байланыштыруучу (өткөрүп берүүчү) оюнчу менен катар кыймылдаса, ал эми экинчи кезектеги чабуулчу андан алыс болсо, мындай кыймылдар «түз» кыймылдар деп аталат.

Эгерде өткөрүп берүүчү, байланыштыруучу оюнчу менен экинчи кезектеги оюнчу катар ойношсо, анда мындай кыймылдар «кайра байланыштыруу» деп аталат.

Эгерде өткөрүп берүүчү оюнчу менен биринчи жана экинчи кезектеги эки оюнчу катар ойношсо, анда мындай кыймылды «бир аралаш, бир кыймыл» деп аташат.

Баардыгы болуп топтук тактикалык чабуулду курууда моделдин төрт тиби орнотулган, мында бир чабуулчу биринчи кезекте ылдыйкы (ылдамдатылган) тездик менен өткөрүп берет, башкасы экинчи кезекте бийик (орточо) өткөрүп берүүнү аткарат.

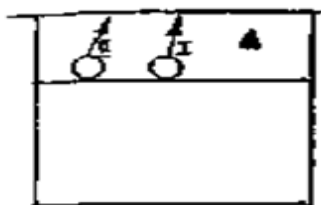
«Толкун»: биринчи жана экинчи кезектеги чабуулдун оюнчуларынын торчого чыгуусу которулуунун параллель жолдору бар экендиги менен мүнөздөлөт. Комбинация атаандашты торчонун бүт узундугун колдонуу менен блоктон ойноп, же чабуулдагы эки оюнчунун (биринчи жана экинчи

кезектеги) убактысынын айырмасын колдонуу менен блоктон ойноп утуп алуу (32-сүрөт).

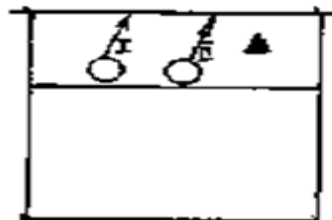
32-сүрөт. *Топтук чабуул жасоо комбинациялары.*

### ТҮЗ

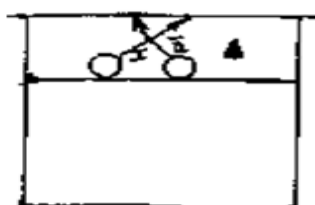
### КАЙРА КАЙТУУЛАР



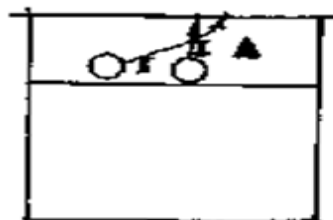
Толкун



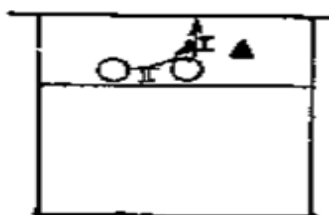
Толкун



Кайчылаш



Кайчылаш



Эшелон

«Кайчылаш»: торчого биринчи жана экинчи кезектеги чабуулчу оюнчулардын чыгышы бул оюнчулардын убактысынын айырмасынан колдонуп атаандашты блоктон утуп алууга курулган.

«Эшелон»: чабуулчу оюнчулардын торчого алардын жайгашуусу жана алардын биринин аркасынан биринин чыгуусу менен мүнөздөлөт. Биринчи кезектеги чабуулчу оюнчу торчого чыгып, чабуул согууну аткарууну көрсөтөт. Экинчи кезектеги чабуулчу оюнчу торчодон алысыраак болгон, биринчи кезектеги оюнчунун «аркасынан» чыгат да ошол жерден чабуул жасайт. Комбинация биринчи жана экинчи кезектеги чабуулчу оюнчулардын убактынын айырмасынын ортосунда атаандашынын блоктон ойношунда курулган.

2-бөлүк. «Кайра кайтуу». Биринчи кезектеги чабуулчу оюнчунун торчого чыгуусу кадимки схема боюнча аткарылат. Экинчи кезектеги чабуулчу оюнчунун торчого «кайчылаш» же «кайрадан байланыштыруу» комбинациялардын түрү менен чыгат, бирок аяк жагында өзүнүн чабуул коюу зонасына кайтып келип, андан чабуул соккусун аткарат. Комбинация

блоктоочуну «алдамчы» которулуулар менен чабуул болуучу зонадан «алып кеткенге» умтулуусунда курулган. Чабуулдагы топтук тактикалык куруу структурасын аныктоо жана анын оюн процессинде башкы абалдан чабуулчу оюнчулардын кыймыл оруну болуп эсептелээри (өзүнүн же коңшу зонада) бирден бир маанилүү фактору болот.

Чабуул чийининде, бир чабуулчу оюнчу байланыштыруучунун каалаган бийиктикте же узундукта өткөрүп берүүсүн, чабуулчу согууну өзүнүн зонасынан (мисалы төртүнчү зонада) кандай аткарса, коңшу зонадан да (мисалы үчүнчү зонада) ошондой аткара алат.

Чабуул чийининде эки чабуулчу болсо, анда бир оюнчу өзүнүн топтук комбинациясын курамына кыймылын катуу көзөмөлдөп, калыбына келтирет.

Эгер эки чабуулчулар (биринчи жана экинчи кезектеги) өзүлөрүнүн зонасында ойноп жатышса, мындай учурда экөө тең өзүлөрүнүн зоналарында (биздин мисалда – үчүнчү жана төртүнчү зонанын оюнчулары) ойношот.

Эгерде чабуулдун эки оюнчусунун бирөө өзүнүн зонасында кыймылдаса, экинчиси – коңшу зонада ойносо, анда бул жерде «кайчылаш» комбинациясы болушу мүмкүн «толкун» же «эшелон» комбинацияларында, эки оюнчу тең өзүлөрүнүн (экинчи жана төртүнчү) зонасында кыймыл башташат, андан кийин үчүнчү зонанын оюнчусу өзүнүн зонасында экинчи кезектеги чабуул коет.

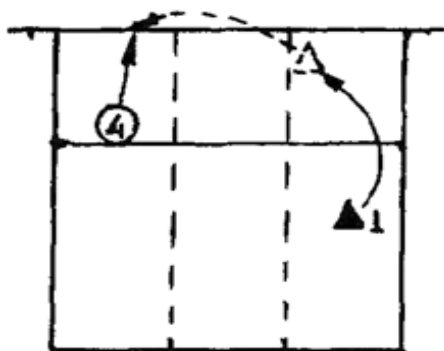
Эгерде чабуулчулар эки оюнчусу тең коңшу зонада аракеттенсе, бул жерде типтүү комбинация болуп «толкун», «кайчылаш» жана «эшелон». Биздин мисалда эки оюнчу тең өзүлөрүнүн (төртүнчү; экинчи) зонасында ойноп башташат, андан кийин экинчи зонанын оюнчусу коңшу үчүнчү зонада биринчи кезекте чабуул коет, ал эми төртүнчү зонанын оюнчусу да коңшу үчүнчү зонада экинчи кезекте чабуул жасайт. Бардык учурда топтук тактикалык курууларда шериктештер арасында кыймыл макулдашуу жуп-жуп болуп ишке ашат: байланыштыруучу - биринчи кезектеги чабуулчу; байланыштыруучу - экинчи кезектеги чабуулчу; экинчи кезектеги чабуулчу – биринчи кезектеги чабуулчу.

Чабуул чийининде үчүнчү чабуулчу барда ар бир оюнчу так эле мурда көрсөтүлгөн куруулардагыдай өзүнүн кыймылдарын топтук комбинациянын ичинде аяк башын катуу көзөмөлдөйт. Бардык жагдайларда үч чабуулчу оюнчулардын кыймылдары бул бир байланыштыруучу оюнчунун катышы менен эки жуп чабуулчулардын кыймылдары. Ошентип, оюнчулардын (мисал катары) кыймылдары:

- өзүнүн зонасында үч оюнчу бул чабуулчулардын «түз толкун» комбинациясындагы жупташуусу;

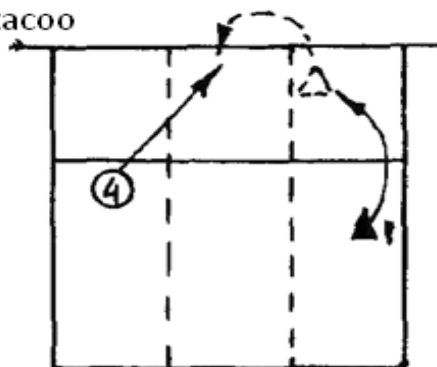
- «аралаш толкун» комбинациясындагы чабуулчу оюнчулардын жупташуусу;

Өзүнүн зонасында чабуул жасоо



БЖ – өзүнүн зонасы 4  
 КО – өзүнүн зонасы 4  
 Ырааттуулук – бир кезекке  
 Ээрчишүү – 4 – 2 – 4  
 Чыгаан – оюнчу 2

Кошунанын зонасынан чабуул жасоо



БЖ – өзүнүн зонасы 4  
 КО – өзүнүн зонасы 3  
 Ырааттуулук – бир кезекке  
 Ээрчишүү – 4 – 2 – 4  
 Чыгаан – оюнчу 2

33-сүрөт. Бир чабуулчуда тактикалык куруулардын моделинин схемасы.

Шарттуу белгилер: БЖ - баштапкы жайгашуусу, КО – кыймылдоо оруну,

→ - оюнчунун жолу, - - → - топтун кыймылдоо жолу.

3-бөлүк. Волейболдун тактикасы, чабуул кыймылдары, комбинациялар:

- өзүнүн зонасында эки оюнчу жана коңшу зонада бир оюнчу - бул «түз толкун» жана «түз кайчылаш» комбинацияларындагы чабуулчу оюнчулардын жуп болуусу;

- өзүнүн зонасында бир оюнчу, коңшу зонада эки оюнчу - «түз толкун» жана «эшелон» комбинацияларындагы чабуулчу оюнчулардын жуп болуусу;

- өзүнүн зонасындагы үч оюнчу – «түз толкун» жана «аралаш кайчылаш» комбинацияларындагы чабуулчу оюнчулардын жуп болушу (33-сүрөт).

Реалдуу практикада төрт чабуулчу жана бир байланыштыруучу оюнчу катышкан топтук тактикалык кыймылдар көп учурабайт. Бирок теориялык жактан мындай тактикалык уюштурууларды буга окшогон конструктивдүүлөөнүн жалпы мыйзам ченемдүүлүгүнө таянып конструктивдүүлөгө болот. Мисал катары, чабуулда экинчи зонадагы бир өткөрүп берүүчү оюнчу экинчи, үчүнчү, төртүнчү, алтынчы зоналардын чабуулчу оюнчулары катышат – бул жерде үч жуптук тактикалык комбинация ишке ашат:

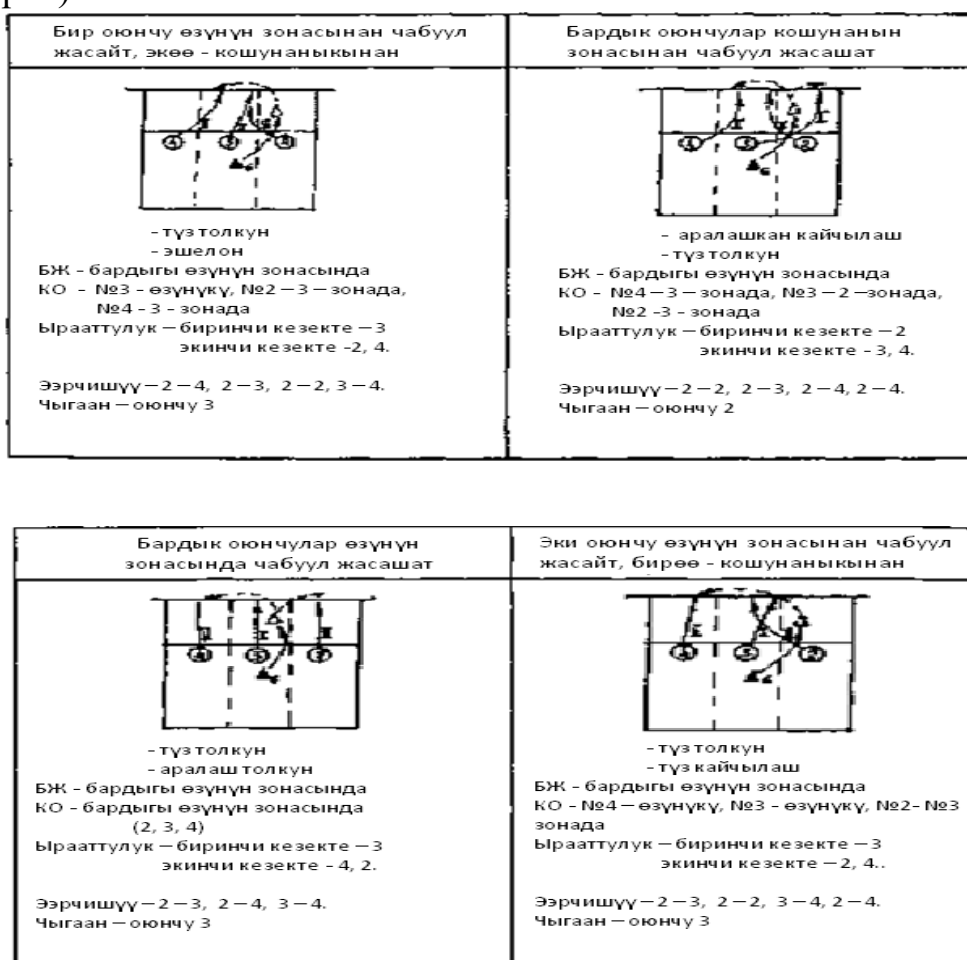
- үчүнчү зонада бул зонанын оюнчусу биринчи кезекте чабуул жасайт (өзүнүн зонасында), ал эми төртүнчү зонанын оюнчусу экинчи кезекте (өзүнүн зонасында) - комбинация «түз толкун»;

- үчүнчү зонанын оюнчусу үчүнчү зонада: мурункудай эле, биринчи кезекте чабуул коет, өзүнүн зонасында экинчи зонанын оюнчусу экинчи кезекте экинчи зонада (өзүнүн зонасында) - комбинация «аралаш толкун»;

- үчүнчү зонанын оюнчусу үчүнчү зонада: мурункудай эле, биринчи кезекте чабуул коет, (өзүнүн зонасында) арткы чийиндин алтынчы зонасынын оюнчусу – экинчи кезекте (өзүнүн зонасында) - комбинация «эшелон»; бардык учурда тактикалык куруунун бардык шериктештердин макулдашуу борбору катары лидери болуп саналат;

- биринчи кезектеги чабуулчу оюнчу, эгерде биринчи кезектеги чабуул астыңкы өткөрүп берүүдө аткарылса;

- байланыштыруучу оюнчу, эгерде биринчи кезектеги чабуул астыңкы ылдамдаштырылган өткөрүп берүүдө аткарылса («метр», «жапыз», ж. б.) (34-сүрөт).

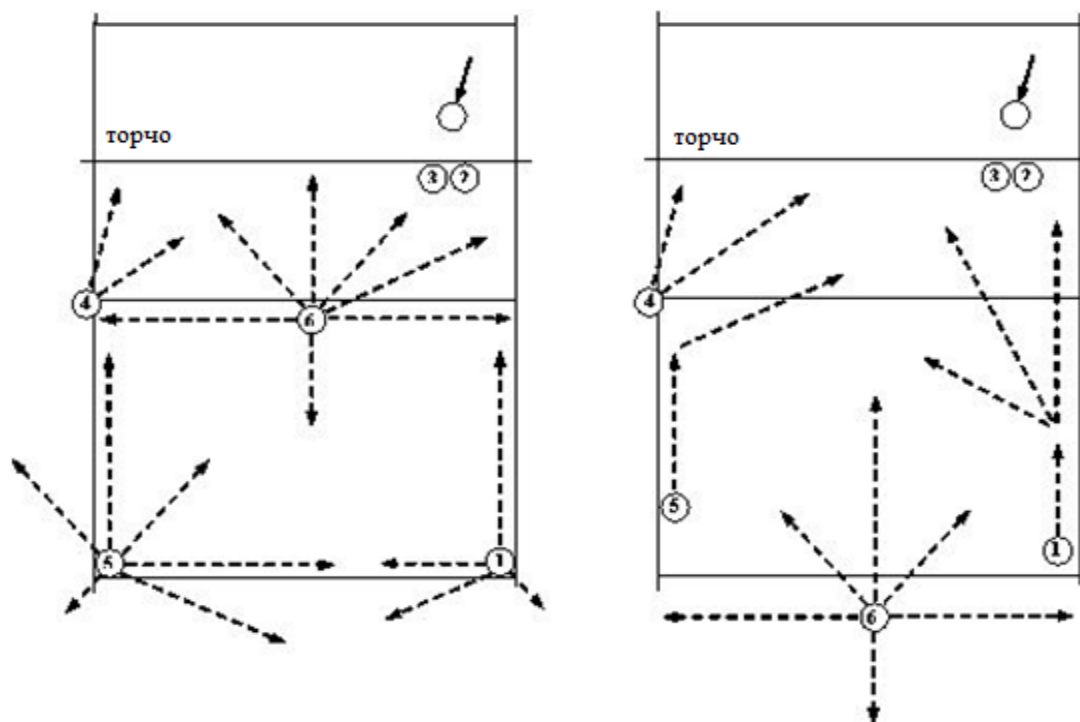


34-сүрөт. Чабуул жасоонун ар кандай ыкмалары.

### 7.6. Волейболдогу коргонуунун эки системасы

Волейболдо коргонуунун эки негизги системасы бар: «бурчу менен алдыга» жана «бурчу менен артка».

Бул эки системанын принципалдуу айырмасы болуп алтынчы зонадагы оюнчунун баштапкы абалы саналат (35-сүрөт).



35-сүрөт. «Бурчу менен алдыга» жана «бурчу менен артка» коргонуу системасы

«Бурчу менен алдыга» системасында алтынчы зонанын оюнчусунун баштапкы абалы чабуул чийиндин аймагында болот. Ошондуктан зонанын оюнчуларынан түзүлгөн бурч ортоңку чийинди көздөй багытталган, башкача айтканда, алдыга (мына ушундан улам аты «бурчу менен алдыга»). Ал эми «бурчу менен артка» коргонуу системасында алтынчы зонанын оюнчусунун баштапкы абалы бет маңдай чийинден бир метрде жана бешинчи, алтынчы, биринчи зонанын оюнчуларынан түзүлгөн бурч артты көздөй багытталган.

Алдыңкы чийиндеги оюнчулардын тактикалык кыймылдары коргонуунун эки системасында тең практикада көп айырмаланбагандыктан бул эки коргонуу системасын волейболдо колдонуунун арткы чийиндеги оюнчулардын коргонуу кыймылдарын бир типтүү көрүнүштүн мисалында карап көрөбүз: чабуул төртүнчү зонадан жасалат, экөөлөп блоктору экинчи жана үчүнчү зонанын коргоочулары коет, төртүнчү зонанын коргоочусу болсо чабуул согуусун кабыл алуу же алдап уруу же алдап ыргытуу үчүн каптал чийинге тартылган.

#### «Бурчу менен алдыга» коргонуу системасы

5-зонанын коргоочусунун тапшырмасы – чабуул согуусунун күчүн жана багытын болушунча эрте табышы жана мындан:

а) блоктон ыргыган топту кабыл алуу үчүн которулуусу, анын ичинде аудту (каптал же бетмаңдай чийинге);

б) блоктун астынан (же блоктогу «ачыкка») каптал чийинди бойлоп жылып, чабуул согуусун кабыл алуу үчүн аянтчанын коргонулбаган жерине чыгуу;

в) алтынчы зонанын багытына ыргытылган топту кабыл алуу үчүн которулуу (35-сүрөт).

Биринчи зонанын коргоочусунун тапшырмасы - чабуул соккусунун күчүн жана багытын болушунча эрте табышы жана мындан:

а) блоктон ыргыган топту кабыл алуу үчүн которулуусу, анын ичинде аутту (каптал же бетмандай чийинге);

б) чабуул соккуну кабыл алуу үчүн каптал чийинди бойлоп, чабуул чийинине чейин жылуу;

в) керек учурда экинчи зонага ыргытылган топту кабыл алууну аткаруу.

Алтынчы зонанын коргоочусунун тапшырмасы - бүт багыттагы ыргытылган топторду кабыл алуу.

#### *«Бурчу менен артка» коргонуу системасы*

Бешинчи зонанын коргоочусунун тапшырмасы- каптал чийиндин тегерегиндеги катуу чабуул соккусун кабыл алуу, же, эгер согуу аткарылбаса, үчүнчү жана алтынчы зонанын тегерегиндеги ыргытылган топту кабыл алуу, эгерде төртүнчү зонанын оюнчусу блоктоодо катышса анда төртүнчү зонанын тегерегиндеги ыргытылган топту да кабыл алуу.

Биринчи зонанын коргоочусунун тапшырмасы - каптал чийиндин тегерегиндеги катуу чабуул согуусун кабыл алуу, же, эгер согуу аткарылбаса, экинчи, үчүнчү же алтынчы зонанын тегерегиндеги ыргытылган топту кабыл алуу.

Акырында, алтынчы зонанын коргоочусунун тапшырмасы – чабуул соккусунун мүнөзүн болушунча эрте сезип, ошого жараша:

а) бет мандай чийиндин тегерегинде же анын аркасында чабуул соккусунан кийин блоктон ыргыган топту кабыл алуу;

б) бешинчи жана биринчи зонанын оюнчуларынын аркасындагы аянтчанын бурчтарына багытталып ыргытылган топту кабыл алуу;

в) бет мандай чийинден эки метрлик зонага багытталган чабуул соккуларын кабыл алуу;

г) алтынчы зонага багытталган ыргытылган топту кабыл алуу.

Арткы чийиндеги оюнчулардын жекече тактикалык кыймылдарынын каралган принциптери чабуулду бардык номурдан аяктоодо чабуулдун ар кандай тактикалык комбинацияларында колдонууга болот.

Волейболдогу эки коргоо системасындагы жетишпеген жана жакшы жактарын карап көрөлү.

#### *«Бурчу менен алдыга» коргонуу системасы*

Жетишкен жактары – экинчи, үчүнчү, төртүнчү жана алтынчы зоналардын тегерегиндеги ыргытылган топко каршы ишенимдүү оюн.



Жетишпеген жактары – бешинчи жана биринчи зонанын тегерегиндеги чабуул соккуларына жана ыргытылган топко каршы жетишсиз ишеними аз оюн, ошого байланыштуу коргоочу чабуул соккусунун мүнөзүнө жараша карама-каршы багыттарда кыймылдашы керек (чабуул соккусун кабыл алуу үчүн чабуул чийинине, же, арткы чийинде ыргытылган топту жана блоктон ыргыган топторду кабыл алуу үчүн бет маңдай чийинге). Эгерде биринчи же бешинчи зонанын коргоочусу чабуул согуусун туура эмес баалап, алдыга көздөй кыймылдаса, топ болсо (же топ блоктон ыргыса) бет маңдай чийинге ойнолсо, анда мындай топту аркада эч ким болбогондуктан тозуп алуу мүмкүн эмес. Башка учурда, эгер биринчи же бешинчи зонанын коргоочусу топ блоктон ыргыды же бет маңдай чийинге ыргытылды деп алаксып калса, анда каптал чийиндин тегерегиндеги (чабуул чийинине жакын) чабуул согуу мындан аркы коргонуу кыймылынын жакшы бүтүшүнө мүмкүнчүлүк калтырбайт.

#### *«Бурчу менен артка» коргонуу системасы*

Жакшы жактары – каптал чийиндин тегерегиндеги чабуул соккуларына, ошондой эле блоктон ыргыган жана арткы чийиндеги ыргытылган топторго каршы ишенимдүү оюн.

Жетишпеген жагы – алтынчы зонанын ыргытылган топторго коргонуунун алсыздыгы. Бирок бул кемчилиги алтынчы зонага деген ыргытылган топту үчүнчү оюнчу (бешинчи, алтынчы жана биринчи) кабыл ала алат, ал болсо коргонуу ишеними менен компенсация кылат.

## **8. Волейболдогу техникалык жана тактикалык даярдыктардын өзгөчөлүктөрү**

### **8.1. Чабуул техникасынын негиздери**

Волейбол – булчуңдардын иштеши ыкчам – күч, так координацияны алып жүргөн мүнөздөгү ациклдуу командалык спорт оюну.

Топко тийүүнүн өлчөмү чектүү жана топтун кичине ченемине карата бардык техникалык жана тактикалык элементтерди так, максаттуу кыймылдоону так аткарууну талап кылат, оюнчулардын дене тарбиялык даярдыгына, алардын интеллектуалдык деңгээлине бийик талаптарды коет. Волейболчунун жаңы сапаттуу өнүгүү деңгээли оюнчунун дене тарбиялык сапаттарынын, эрежелердин өзгөрүшү, бою бийик оюнчулар менен команданы комплектоо, потенциалынын ары бери кыймылынын тез жана торчонун бүт узундугун колдонуу менен техникалык ыкмаларды жогорулатылган ылдамдыкта аткаруу, жаңы өсүү деңгээлинде болушун талап кылат.

Техника-тактикалык чеберчиликти өздөштүрүүнүн жүрүшүндө эң өзгөчө маанилүү болуп машыгуу процессин уюштуруу маселеси эсептелет:

- ар кандай квалификациядагы оюнчулар андан ары максималдуу деңгээлге жетүү;

- убакыттын белгиленген учурунда - ар бир даярдануу жылынын календарлык мелдештин башталышына.

Илимий-методикалык адабиятты анализдөөлөр күбө болгондой, азыркы мезгилде волейболчунун дене тарбия сапаттары, дене тарбия даярдыктары, оюндун техникасы жана оюнчулардын техникалык даярдыктарын, жекече жана топтук тактикалык кыймылдары жана оюндун уюштурулушу жөнүндөгү кээ бир суроолор өздөштүрүлгөн. Ошол эле учурда спорттук ар кандай квалификациядагы топтордогу, командадагы оюнчулардын техника-тактикалык даярданууларын оптимизациялоо маселеси менен машыктыруу процессин куруунун мыйзамдуулугу аз изилденген, бул жерде бир катар жетишпегендиктер бар:

1. Жалпы планда жана объективдүү көз караш менен караганда волейболчунун техника-тактикалык даярдыгынын деңгээлинин спорттук квалификациясынын айырмасы жетишсиз изилденген.

2. Оюнчулардын техника-тактикалык даярдыгы кээ бир ыкмаларды жекече тактика менен аткарылуусунун байланышын эсепке албастан каралып жана өздөштүрүлүп жатат.

3. Оюнчулардын жекече техника-тактикалык даярдыгын, анын принциптеринин жана ыкмаларынын аткарылышынын методологиялык суроолору жеткиликсиз чагылдырылган.

4. Оюнчулардын квалификациясына карата, алардын техника-тактикалык даярдыктарынын курулушунун өзгөчөлүктөрүн эсепке алган, негизделген кандайдыр бир сунуштардын жоктугу.

5. Машыктыруу процессинде оюнчунун техника-тактикалык даярдыктарынын деңгээлин баалоо, тестирлөө системасы жеткиликтүү иштетилген эмес.

6. Волейболчунун техника-тактикалык чеберчилигинин жана аны түзүүчүлөрдү анализдөө негизинде өздөштүрүү жана тургузуу системасы толук түрдө иштетилген эмес.

Жогоруда белгиленген суроолордун абалынын бирден бир себеби, окутуу-машыктыруу ишинин практикасында оюнчулардын квалификациясынын командадагы ийгиликке жетишкендиктеринин абдан маанилүү шарты болоорун эсепке алуу менен алардын техника-тактикалык даярдоодо оптимизация көйгөйү бар экендиги көрүнүп турат.

Бул иштин темасы төмөнкү болжолдоолордун негизинде тандалган:

1. Спорттук разряддын бар болгон системасы белгилүү ченемде волейболчунун спорттук квалификациясынын деңгээлин чагылдырат, ал ар бир квалификациялык топто машыктыруу процессинин түзүлүшүнүн өзгөчөлүктөрүн чагылдырат. Ошентип, машыктыруу процессин курууда 1-разряддагы оюнчулар бир топко бири-биринен алып бир программа менен машыгуулары мүмкүн.

2. Оюнчунун техника-тактикалык даярдыгынын педагогикалык процессинин түзүлүшү мыкты спорттук чеберчиликтин илимий

методикалык адабиятта жазылган, иштетилип чыккан белгилүү критерийлерине таянышы зарыл.

3. Оюнчулардын техника-тактикалык даярдыгынын машыгуу процесси белгилүү абалдардын негизинде курулушу керек: ар бир квалификациялык топто убакытты бөлүштүрүүгө багытталышы, секторлук пландаштырууну даярдануу аралыгында багытталган даярдануу; уюштуруунун жана машыгуу окутууларын өткөрүүнүн жаңы ыкмаларын, атайын тренажерлорду колдонуу ж. б.

4. Волейболчунун мелдештик иш аракеттеринде азыр колдонулуп жүргөн техника-тактикалык чеберчиликти баалоодон тышкары оюнчулардын машыгуу процессинин жыйынтыгы боюнча техникалык даярдыгынын деңгээлин баалаган система болушу керек мында бул жогорку спорттук чеберчиликтин критерийлерин чагылдырып турушу зарыл.

5. Волейболчунун техника-тактикалык даярдыгын кээ бир тесттердин системасынын жардамы менен баалоодо – азыркы абалдын көрсөткүчтөрүн белгилүү мыйзамдуулукта негизделген эталон-моделдер менен айкалыштыруу максаттуу болот.

Волейболдо мыкты ийгиликтерге жетиш үчүн азыркы талаптарга ылайык волейболчунун даярдануусуна белгилүү өзгөрүүлөрдү киргизип жатат.

Спорттук техника - бул спортчунун мелдештик иш аракеттеринде белгилүү эффектиге жетүүгө багытталган максаттуу, сезимдүү кыймыл аракеттерди аткаруусу.

Волейбол оюнунун техникасы - конкреттүү техникалык маселелерди чечүү үчүн оюнду алып жүрүү каражаты. Окуу процессинде спорттук техникага ээ болуу төмөнкү схема менен ишке ашат:

- 1) машыгуучуда кыймыл жөнүндө түшүнүк пайда болот;
- 2) кыймылдарды ишке ашырууга аракеттер жасалат;
- 3) үйрөтүлүп жаткан кыймылдарды кайталоо менен билүүсү артат да андан ары кыймыл тажрыйбаларына ээ болот.

Техникага окутууда спортчунун психологиялык жана дене тарбиялык даярдыктарын эске алуу зарыл. Педагогикалык позициядан караганда негизги болуп кыймылдарды ачык, так элестетүү.

Спорттук техникага ээ болууну үйрөтүүнүн негизги ыкмалары төмөнкүлөр болот:

1. Түшүндүрүү жана көрсөтүү.
2. Көнүгүүлөрдү бүтүндөй же бөлүп-бөлүп көрсөтүү.
3. Идеомотордук ыкма - көнүгүүнү ойу менен элестетип аткаруу.
4. Аткарылган кыймылдарды анализдөө методу.
5. Техникалык каражаттарды колдонуу методу.
6. Шашылыш билдирүү методу.

Спорттун бардык түрүндө, анын ичинде, волейболдо мыкты техниканын эталону бар. Ошол эталонго (негизи катары) студенттерди окутушат. Волейболдун теорияда жана практикада бири-бири менен өз ара

аракеттенишкен бөлүктөрдөн турган оюндун техникасынын белгилүү классификациясы түзүлгөн.

Оюндун техникасын уюштурууда максаттуу белгилери боюнча чабуул техникасы жана коргонуу техникасы деп бөлүнөт.

Чабуул техникасы өзүнө бир орундан экинчи орунга которулуу техникасын (туруу абалынын жана которулуулардын түрлөрү) жана топ менен ойноо техникасын (берүү, чабуул соккусуна өткөрүп берүү, чабуул соккулары жана кайра согуулар) камтыйт.

Туруу абалы - техникалык ыкманы аткаруу үчүн ары бери которулууларга жана баштапкы абалга чыгууга даяр турууну көндүрүү.

Туруу абалынын түрлөрү: туруктуу жана туруктуу эмес. Белгиленген иш чаранын рационалдуулугуна карата, боло турган кыймылдарга жараша оюнчу турууну аткарат. Туруу үчүн төмөнкү абал мүнөздүү; бир бут алдыда, экинчи бут кичине артта, дене кичине алдыга эңкейген ийиндер чыканак муундарынан бүгүлгөн, колдордун алакадары бел курдун деңгээлинде, буттар кайта ордуна келет.

Бир орундан экинчи орунга которулуу – техникалык ыкманы аткаруу үчүн орун тандоо. Анын түрлөрү: кадам (кадимки, алга, артка, эки тарапка), секирүү (эки, бир буту менен түртүлүү ордунан, күүлөнүү менен, денени бурбай, буруп), чуркоо (кадимки, алга, артка, эки жакка), секирүү, жыгылуу, чоюлуу алардын варианттары жана ар түрлөрү. Ары бери которулуунун бардык түрлөрү, аларды аткаруунун жумшактыгын жана салмактуулугун бириктирет, ага болсо буттарды тизеден толук эмес түздөөсү жана колдорунун шилтөө кыймылдарынын жоктугу болгондуктан жетишет.

Чабуул соккусу - тактиканын техникалык ыкмасы, топту атаандаш жакка торчонун өйдөкү четинен жогору бир колу менен кайта уруу. Анын эки ыкмасын (түз жана каптал) жана бир нече түрлөрүн бөлүшөт.

Түз чабуул сокку - баштапкы абалы өткөрүп берүүнү аткаруудагы турууга окшош. Даярдануу бөлүмү күүлөнүү, секирүү жана шилтөөнү камтыйт. Күүлөнүү үчүн жүгүрүү кыймылдын горизонталдуу ылдамдыгына жетишүү жана аны секирүү үчүн толук колдонууга кам көрөт. Жүгүрүүнүн узундугу - 2-4 метр (эреже боюнча 3 кадам). Биринчи кадам салыштырмалуу чоң эмес, кыймыл ылдамдыгы азыраак. Ал жүгүрүүнүн жалпы багытын аныктайт. Экинчи кадам жүгүрүүнүн багытын коррекциялайт. Кадамдын узундугу чоңураак, аны аткарууга аз убакыт кетип, ылдамдык өсөт. Үчүнчү кадамда жүгүрүүнүн туурасы горизонталдуу, ылдамдыгы секирүүнүн вертикалдуу (тикесинен) ылдамдыгына өтөт. Дененин жалпы оордук борбору жалпы ылдыйлайт, кыймыл ылдамдыгы ого бетер өсөт. Акыркы кадамды демейдегиден түртүлө секирип аткарышат. Бутту (демейде оң) чоюлуу менен алдыга чыгарып согончогуна коет, таман жазылуу абалында турат. Ушундай оң бутту таянычка катуу коюуда гана эффект пайда болот, акыркы кадамды оюнчу экинчи буту менен таянычтан түртүлөт жана бир аз

убакыттан аны оң бутка таштап эки колду бир мезгилде секирүү менен артка коюшат. Түртүлүүдө кыймылды биринчи кезекте колдор баштайт, аркадан дого боюнча ылдый – алдыга. Бул шилтөө кыймылы кол сөөктөрү баштын үстүнө чыкканда тез токтотуу менен бүткөрүлөт. Буттар оюнчунун оордук күчү таянычтын артында болгондо буттар түртүлүү кыймылын баштайт, мында бут муундарын бүктүрүү зарыл. Секириктин бийиктиги колдун шилтөө кыймылынан жана жүгүрүүнүн аягында буттардын тизе муундарынын бүгүлүү чоңдугунан көз каранды болот. Мында бурч 90 градустан кем болбошу керек, ошону менен бирге буттар таянычтан алынган учурдан баштап оюнчунун денеси өйдө жана бир аз алдыга кыймылдап баштайт – бул «учуу» бөлүмү.

Бул горизонталдуу деп аталган «снос» менен күрөшүүдө бутту таянычтан алган учурда тулку бойдун жогорку бөлүгүн артка алуу зарыл. Мындай кыймыл белгилүү ченемде дененин салмагын дененин жалпы оордук борборунун тегерегине бөлүштүрөт да горизонталдуу күчтүн түзүүчү жагына карама-каршы багытталган бир канча айлануу учурун курат. Бул дененин учуу траекториясынын узундугун азайтат. Учуу учурунда оң кол менен жогору артка шилтөө кыймылын жасайт.

Бул эки бөлүктү кыймылдын багытын алмаштыруудагы кичинекей тыным бөлүп турат. Шилтөөдө ийиндер башынан ары алынат, колдун алаканы жогору карап бурулат, оң ийинди артка алат. Чыканактын көтөрүлүү бийиктиги оюнчунун жекече өзгөчөлүгүнө карайт, бирок бардык учурда чыканак далы муунунун огуна жогору болушу керек. Оюнчулар көбүнчө “жаа” деп аталган абалды алышат - көкүрөк жана бел бөлүктөрү ийилип, буттары тизеден бүгүлөт, тизеден ылдыйкы бөлүгү артка алынат. Сол кол шилтөөдө активдүү катышат, ал эки жакка алынат, анын жыйынтыгында көкүрөк булчуңдары чоюлат.

Согуу кыймылы дененин тике огунун айланасында бурулуу, оң ийинди алдыга жогору көтөрүү менен башталат. Бул кыймыл колго баштапкы ылдамдыкты берет, ал болсо кечирээк ишке киришет. Колду чыканактан түздөп, алдыга кичине өйдөрөөк чоёт, мында топту согуу үчүн жетиштүү бийиктик камсыз болот. Колду топтун үстү жагына бошураак коет капталынан кайчылаш мунөздүү кыймылы менен. Бул учурда ийин бир топ алдыга кетет, тобу бар колду алдыга андан кийин ийинди алдыга ылдый жылдырат, ал болсо алдыга ылдый жылып бараткан таянычынын ролун ойнойт. Колдун кыймылынын ылдамдыгы акырындан көбөйө баштап, согуу учурунда эң чоң болот. Согууну аткаргандан кийин оюнчу серпилүү үчүн бутту сөзсүз түрдө тизесинен бүгүп, жерге түшөт. Чабуул соккусун жасоодо каталар: буттун учуна, түртүлүп баратканда токтоп калуу, топту сокпоочу колдун алдын көздөй шилтөөсү жок; чыканактан бүгүлгөн кол менен согуу; согуу учурунда чыканакты ылдый түшүрүү; согуудан кийин буттары түз бойдон жерге түшүү; эрте же кеч күүлөнүү.

## **8.2. Чабуул коюунун тактикалык системасы**

Оюндун тактикалык системасы оюнчулардын аянтчада жайгашышы, алардын арасында функцияларынын бөлүштүрүлүшү жана техникалык ыкмаларды колдонушу менен мүнөздөлөт. Ар бир чабуул системасы топту кабыл алуу, өткөрүп берүү жана аягында чабуул соккусу менен бүткөн көптөгөн тактикалык комбинацияларга ээ. Чабуулда эки чабуулчу система (чабуулда начарыраак ойногон) бир же эки байланыштыруучу оюнчу бар болгон учурда колдонулат. Башкача айтканда, байланыштыруучу оюнчунун астынкы чийиндеги экинчи, үчүнчү жана төртүнчү зонасында жайгашса, бүт тактикалык комбинациялар торчо астында турган оюнчу аркылуу жүргүзүлөт. Эки чабуулчуга чабуул коюу оюн системасындагы тактикалык комбинациялардын ченемдүүлүгү жана жайгашууларынын жөнөкөй көрүнгөнү менен, белгилүү шарттарда, ар кайсы өткөрүп берүүлөрдө бул система көпчүлүк учурларда башкаларга караганда эффективдүү болот. Төмөндө эки чабуулчуга чабуул коюу системасындагы болжолдуу комбинациялар:

*Үчүнчү зонага биринчи өткөрүп берүүдөгү комбинациялар:*

1. Үчүнчү зонанын оюнчусу төртүнчү зонанын оюнчусуна согуу үчүн топту бийик өткөрүп берүүнү багыттайт.
2. Үчүнчү зонанын оюнчусу шериктешине бетме-бет туруп, экинчи зонага согуу үчүн топту бийик өткөрүп берүүнү багыттайт.
3. Үчүнчү зонанын оюнчусу төртүнчү зонанын оюнчусуна топту кёкөлөтүп өткөрүп берүүнү багыттайт.
4. Үчүнчү зонанын оюнчусу төртүнчү зонанын оюнчусуна бул зонанын ортосуна топту жиберүү менен кёкөлөтүп өткөрүп берүүнү багыттайт.
5. Үчүнчү зонанын оюнчусу өзүнүн жанынан топту жапыз көтөрүп берет, төртүнчү зонанын чабуулчусу кыска өткөрүп берүүнү аткарат.
6. Төртүнчү зонанын чабуулчусу үчүнчү зонанын оюнчусунун топту көтөрүп берүүсүнөн согууну аткарат.
7. Төртүнчү зонанын чабуулчусу үчүнчү зонанын оюнчусунун өткөрүп берүүсүнөн топту согууну ушул эле зонада башынан ары аткарат.
8. Төртүнчү зонанын чабуулчусу үчүнчү зонанын оюнчусунун аркасынан чуркап барып алаксытуучу маневр жасап, башынан ары өткөрүп берүү согуусун окшоштурат, өткөрүп берүү болсо экинчи зонанын оюнчусуна багытталат.
9. Экинчи жана төртүнчү зонанын чабуулчулары төртүнчү зонадан чабуулду окшоштурат, акыркы учурда үчүнчү зонанын оюнчусу күтүүсүздөн топту экинчи зонанын оюнчусунун башынан ары жиберет.
10. Үчүнчү зонанын оюнчусу экинчи зонага бетме-бет туруп, топту бул зонага өткөрүп берүүнү окшоштурат. Акыркы учурда ал топту төртүнчү зонанын башынан ары өткөрүп берет (өткөрүп берүү бийик, кёкөлөтүп же кыска болушу мүмкүн.)

*Экинчи зонага биринчи өткөрүп берүүдөгү комбинациянын системасы.*

1. Экинчи зонанын оюнчусу төртүнчү зонанын оюнчусуна кадимки өткөрүп берүүнү багыттайт.

2. Экинчи зонанын оюнчусу үчүнчү зонанын оюнчусуна топту жиберет.

3. Үчүнчү зонанын оюнчусу жайгашып туруп, экинчи зонанын оюнчусу аткарган согууну башынан өткөрүп берүүнү аткарат.

4. Үчүнчү зонанын оюнчусу чабуулду окшоштуруп оң жайгашуудан кийин экинчи зонага чуркап өтөт, өткөрүп берүү болсо төртүнчү зонанын оюнчусуна жасалат.

5. Ошондой эле, төртүнчү зонанын чабуулчусу багыттуу өткөрүп берүүдөн ойнойт: биринчи вариант: өзүнүн зонасында багыттуу өткөрүп берүүдөн чабуул; экинчи вариант: үчүнчү жана төртүнчү зонанын чегине багытталган өткөрүп берүүдөн чабуул жасайт.

6. Төртүнчү зонанын чабуулчусу кыска өткөрүп берүүгө барат, ал эми үчүнчү зонанын оюнчусу сол жайгашуудан төртүнчү зонанын чабуулчусу сол жакта окшоштурган согуусунан ылдыйлап бараткан топту өтө бийик эмес өткөрүп берүүдөн чабуул коет.

7. Үчүнчү зонанын оюнчусу кыска өткөрүп берүүдөн согууга барат, төртүнчү зонанын оюнчусу экинчи зонага чуркап өтүп, башынан ары өткөрүп берет.

8. Эки чабуулчу тең багыттуу өткөрүп берүүдө ойношот, бири үчүнчү зонада, экинчиси төртүнчү зонада.

9. Үчүнчү зонанын оюнчусу кыска өткөрүп берүүдөгү чабуулду окшоштурат, төртүнчү зонанын оюнчусу өзүнүн зонасында багыттуу өткөрүп берүүдөн согууну аткарат.

10. Төртүнчү зонанын оюнчусу кадимки өткөрүп берүүдөн чабуул коет, экинчи зонанын оюнчусу үчүнчү зонанын оюнчусунун башынын артынан учкан топту урат.

Үч чабуулчуга экинчи өткөрүп берүүдөгү оюндун системасы жогору жактагы көрсөтүлгөн комбинациялардын бөлүгү берилген чабуул вариантында колдонулат, бул жерде алар ар түрдүүрөөк, себеби өткөрүп берүүдөн согуулар экөөнүн бирөөнө эмес, үчөөнүн бирине багытталышы мүмкүн. Бул көрүнүш топтук блоктоону уюштурууда бир топ оордотот, бул болсо оюн системасынын маанилүүлүгү, жана аны өзүбүздөн жана чет өлкөлүк командалардын көпчүлүгү колдонушат.

Системанын комбинациялары:

*Биринчи өткөрүп берүүдөгү чыгып келаткан оюнчуга системанын комбинациясы.*

1. Шериктешинин алаксытуу кыймылдарын колдонуп, башынан ары өткөрүп берүүдөн чабуул соккусу. Бул комбинация чабуулду окшоштурган

алаксытуучу оюнчунун так берүүсүн жана тез кыймылдашын талап кылат. Арткы чийинден чыгып келген өткөрүп берүүчү оюнчу экинчи жана үчүнчү зонанын ортосундагы торчонун жанында турат. Үчүнчү зонадагы чабуулчу оюнчу кыска өткөрүп берүүдө же «учуудагы» өткөрүп берүүдө согууну күүлөнүп аткарат. Ошондуктан бул кыймылдардын бардыгы атаандашында ал өзү чабуул согуусун өткөрөт деген ойду калтырыш үчүн аткарылат. Өткөрүп берүүчү оюнчу да өзүнүн кыймыл аракети менен үчүнчү зонанын оюнчусуна ал аркылуу өткөрүп берүүгө багытталып жатканын көрсөтөт, анан акыркы учурда топту ал башынан ары алакан манжалардын жардамында өткөрүп берүү менен берет. Экинчи зонанын оюнчусу блоксуз комбинацияны аяктайт же өзүнө каршы бир блоктоочу оюнчу болот.

2. «Кайчылаш». Үчүнчү зонанын оюнчусу чыгып бараткан оюнчуга учкан топту согууну окшоштуруу менен кыска өткөрүп берүүнү согуу үчүн чуркайт. Экинчи зонанын оюнчусу үчүнчү зонага өтүү менен комбинацияны бүткөрөт. Ийгилик өткөрүп берүүчү оюнчунун билгичтик менен кыймылдоосунан көз каранды, себеби ал атаандаштарынын блоктогу оюнчуларынын жайгашуусуна жараша чабуулчунун кимисине аяктоочу согуу үчүн багытташ керектигин аныктайт.

3. «Кайтадан кайчылаш» бул комбинацияда үчүнчү жана төртүнчү зоналардын эки оюнчусу катышат. Төртүнчү зонанын оюнчусу, чыгып келаткан оюнчуга өзүнүн зонасына энергиялуу чыгат да, өткөрүп берүүдөгү согууну окшоштурат. Үчүнчү зонанын оюнчусу төртүнчү зонага, өзүнүн шериктешинин аркасына чыгып согууну аткарат.

4. «Эшелон». Бул комбинация тартипти, билгичтикти, согууну жакшы окшоштурушту жана чыгып келаткан оюнчуга экинчи өткөрүп берүүнү так аткарганды талап кылат. Комбинацияда үч оюнчу катышат: чыгып келаткан, үчүнчү жана төртүнчү зонанын оюнчулары. Үчүнчү зонанын оюнчусу атаандашына блок койгонду уюштурганга аргасыз кылып, кыска өткөрүп берүүдөн согууга барат. Чыгып келаткан оюнчу өткөрүп берүү согуусун блоктоочунун каршылыгысыз аткарып жаткан төртүнчү зонанын оюнчусуна багыттайт, себеби үчүнчү зонанын оюнчусунун окшоштуруусу атаандашынын блоктоочу оюнчусунун көңүлүн буруу.

5. «Кубалап жетүү» комбинациясы бат, ыкчамдыкта аткарылат, биринчи кыймылды экинчи жана үчүнчү зонанын оюнчулары баштайт, чыгып келаткан оюнчудан 1-1,5 м аралыкта үчүнчү зонадагы топту кууп жеткенсыйт. Үчүнчү зонанын оюнчусу экинчи зонага жылып өтөт да, чыгып келаткан оюнчудан топту алып, комбинацияны аяктайт. Комбинацияны бул учурда да, башка учурда да башка алдыңкы чийиндеги волейболчулар да аяктай алат. Бардык келтирилген комбинацияларда эки эле чабуулчу көрсөтүлгөн. Чынында, алдыңкы чийиндин үчүнчү оюнчусу да дайыма тактикалык комбинацияларда катышып кадимки, жарым багыттуу жана толук багытталган өткөрүп берүүлөрдө чабуул соккуларын жасайт (экинчи же төртүнчү зонадан).



### *Биринчи өткөрүп берүүдөгү тактикалык чабуул системасы*

Биринчи өткөрүп берүүдөгү оюн системасы да алдыдагылардай эле аз эффективдүү эмес. Маселен топту согууга алуу же өткөрүп берүү кыйынчылыгынан бул оюндун системасы азыркы убакта эреже катары, топтун учуу траекториясы жөнөкөй болуп, биринчи өткөрүп берүүдөгү топ менен оюн учурунда гана колдонулуп калды. Бул системада топту өткөрүп бере турган чабуулчу торчодон 2-3 метр алыс турат.

Экинчи же үчүнчү зонанын оюнчусуна биринчи өткөрүп берүү, согуу алардын сол колуна багытталат, алар торчого жакын турушат, бул оюндагы жайгашууну аяктоону түзүшөт. Согууга биринчи өткөрүп берүү дайыма эле так боло бербегендигине байланыштуу аны негизги чабуулчуга (чийинде күчтүү) эмес, жардамчы же байланыштыруучу оюнчуга аткаруу сунуш кылынат, себеби, биринчи өткөрүп берүү начар болсо күчтүүрөөк волейболчу комбинацияны экинчи өткөрүп берүүдөн тагыраак ойноп бүткөрө алат. Согууга биринчи өткөрүп берүүдө чабуулчу команданын оюнчулары атаандаштын блоктоочу оюнчуларынын жайгашуусун эсепке алуулары зарыл.

Аяктоочу соккуну атаандаштын алсыз блоктоочусу көздөй аткарганы максаттуу. Кээде так эмес биринчи өткөрүп берүүдө топту согууга болот, себеби блоктоочулар бул мезгилде топтун көтөрүлүшүн күтүп турган болушат. Бул кырдаал чабуул оюнчуларынын так эмес өткөрүп берүүдөгү чабуул соккуларын өрчүтүүсүн милдеттендирет.

Эгерде биринчи өткөрүп берүү мындан атаандашына коркунуч туудурбагандай болуп багытталса жана ал блоктобосо, анда топту баштапкы таяныч абалынан согууга өзүнүн бир шериктешине өткөрүп бериши керек.

### *Экинчи зонага биринчи өткөрүп берүүдөгү комбинация системасы*

1. Биринчи өткөрүп берүү бешинчи зонадан экинчи зонага багытталат, экинчи зонанын волейболчусу чабуул соккусун аткарат.

2. Чабуулчу экинчи зонадан топту үчүнчү зонанын оюнчусуна аяктоо соккусун аткаруу үчүн ыргытат.

3. Чабуулчу экинчи зонадан топту аяктоочу согуу үчүн төртүнчү зонанын оюнчусуна ыргытат.

4. Чабуулчу экинчи зонадан топту өткөрүү үчүн жылып бараткан үчүнчү зонанын оюнчусунун башынан ары ыргытат.

### *Төртүнчү зонага биринчи өткөрүп берүүдөгү комбинация системасы*

1. Өткөрүп берүү согуу үчүн төртүнчү зонанын оюнчусуна багытталган, ал топту согот.

2. Төртүнчү зонанын оюнчусу согуу ордуна үчүнчү зонанын оюнчусуна топту көкөлөтөт.

Төртүнчү зонанын оюнчусу согуу ордуна экинчи зонанын оюнчусуна топту көтөрөт.

4. Төртүнчү зонадан оюнчу согуу үчүн чуркап бараткан үчүнчү зонанын оюнчусунун башынан ары топту ыргытат.

*Үчүнчү зонага биринчи өткөрүп берүүдөгү комбинация системасы*

1. Биринчи өткөрүп берүү экинчи зонадан үчүнчү зонанын оюнчусуна багытталат. Үчүнчү зонанын оюнчусу биринчи өткөрүп берүүдөн согот. Эгерде зонада сол колу менен сого ала турган оюнчу болсо, анда биринчи өткөрүп берүүдөн согуу үчүн төртүнчү жана бешинчи зонадан багыттаса болот.

2. Биринчи өткөрүп берүү экинчи зонадан багытталат, үчүнчү зонанын оюнчусу согууну окшоштуруу менен өткөрүп берүүнү үчүнчү зонага башынан ары аткарат да, чабуулду аяктайт.

3. Биринчи өткөрүп берүү экинчи зонадан багытталат, үчүнчү зонанын оюнчусу согууну окшоштуруу менен өткөрүп берүүнү экинчи зонага башынан ары аткарат да, чабуулду аяктайт.

4. Үчүнчү зонанын оюнчусу согууну окшоштургандан кийин төртүнчү зонанын оюнчусунун башынан ары кыска өткөрүп берүүнү аткарат да, түшүп бараткан блокко сокку жасайт.

5. Экинчи зонанын оюнчусу согууну окшоштургандан кийин үчүнчү зонанын оюнчусунун башынан ары кыска өткөрүп берүүнү аткарат да зонадан кыска өткөрүп берүү чабуулун жасайт.

Чабуул системасы командаларда көпчүлүк учурда топту берүүдөн ойноону колдонушат (биринчи өткөрүп берүү оюн системасынан тышкары).

Алаксытуу кыймылдары менен айкалышкан биринчи өткөрүп берүүдөгү чабуул, биринчи багыттуу өткөрүп берүүдөгү жана «учуудагы» топту өткөрүп берүүдөгү кыймылдар өтө эффективдүү болуп саналат.

Мындай чабуулдар өткөрүп берүүчү оюнчу менен чабуулчунун бири-биринин кыймыл аракеттеринин мыктылыгын талап кылат.

### ***8.3. Волейболчулардын тактикалык даярдыгынын методикасы***

Волейбол оюну волейболчулардын кыймылынын эркин башкаруусун өтө чоң талап кылат. Бул топтун чоң ылдамдык менен учуусу жана топту атаандашынын аянтчасынын корголбогон жерине багыттоого умтулган волейболчулардын максаттуу багытталган кыймылдары менен түшүндүрүлөт. Мында максатка жетүү топко тийүүнүн санынын катуу чектелиши жана алардын ар биринин техникалык тууралыгы менен мүнөздөлөт. Топтун учуу ылдамдыгы чабуул соккусу учурунда саатына 110 кмге чейин жетет. Ошондуктан волейболчулардын бардык кыймыл аракеттери тандоо татаал тандоо реакция механизми аркылуу өтөт жана алардын ыкчамдыгы гана эмес, тактыгы, өз убагындагысы менен түшүндүрүлөт.

Ошондуктан волейболдо байкалган өзүнчө психикалык функцияларга мүнөздөмө берүүгө болот.

Бул функцияны шарттуу түрдө бир нече деңгээлге бөлсө болот: алардын биринчиси – предметтик кыймыл аракеттерди көрүү мүнөзүн тендештирүү түзүлүшү менен байланышкан элементардык-процептивдик кыймылдарынын психо-физиологиялык деңгээли. Волейболчуларда татаал реакциянын убагы бийик чоңдуктар менен айырмаланат жана машыктырылган абалына жараша чоң колебаниелер болушу ыктымал. Спорттук абалында реакциянын убагы гана кескин азайып, тактык көбөйбөстөн, реакция да туруктуу болушу өтө маанилүү.

Бир катар изилдөөлөрдө кабыл алуунун ыкчамдыгы жана тактыгы спортчунун чеберчилигинин деңгээлин мүнөздөөгө болот, ошондой эле анын мелдештерге даярдыгынын даражасын көрсөтөт.

Белгилерди жөн эле айырмалоо жана ага бат реакция кылуу жетишсиз. Тиги же бул техникалык ыкмаларды ишке ашыруу үчүн кыймыл аракеттердин тибин туура тандоо өтө маанилүү. Бул жерде волейболдо аткарылуучу ыкмалардын тажрыйбаларынын курулушунун негизинде жаткан кыймылдарды кабыл алуу өзгөчө роль ойнойт. Волейболдо ийгилик үчүн кыймыл аракеттин мейкиндик жана динамикалык параметрлеринин так дифференцировкасы менен байланышкан көрүү мотордук координациясы өзгөчө мааниге ээ. Волейболдо «кыймылдоочу» курамдын адискөйлүгү волейболчунун атайын кабыл алуусун өстүрүү жана өнүктүрүү керектигин көрсөтөт. Техника-тактикалык кыймылдарды аткарууда тиешелүү булчуң кыймылдарынын ичке дифференциялык сезүүлөрү чоң мааниге ээ.

Эксперименталдык изилдөөлөрдүн жыйынтыктары көрсөткөндөй, байланыштыруучу оюнчулар кыймылдардын параметрлеринин эң бийик так дифференциясына ээ.

Нервдик мотордук аппараттын функциялык абалына ар кандай интенсивдүүлүктөгү көнүгүүлөрдүн таасирин изилдөөдө волейболчуларда машыгуудагы техникалык ыкмаларды аткарууда нервдик импульстардын азайышы жана дүүлүгүү фазачасынын кыскарышы жүрөт, ал болсо волейбол оюнундагы тигил же бул ыкмаларды аткарууда ичке дифференцировканы мүнөздөйт. Демейде булчуң кыймыл сезгичтигинин жетишсиздигинин себеби деп кыймыл иш аракеттерин өздөштүрүү жана түзүлүү процессинде спорттук көнүгүүлөрдү туура эмес аткарууда экендигин айтышат.

Тактикалык кыймыл бул даярданылган схемалардан баш тартып, өз алдынча чечим кабыл алуусу болуп саналат. Бул оюнду алып баруу өзгөчөлүгү негизги деп белгиленгендей, биз оюнчулардын стереотиптик эмес жүрүм турумундагы актысы чыгармачылык мүнөздө экендигин билишибиз керек. Ийгилик үчүн волейболчу оюндун жекече жана коллективдүү тактикасына ээ болушу керек.

Жекече тактика деп оюнчулар өзүнүн техникалык арсеналын колдонуу менен чоң эффективдүүлүк жана күчүн аз сарптоо менен оюн учурундагы

иш аракеттерди, тактикалык маселелерди чечүүдө ийгиликке жетүүсүн түшүнсө болот. Оюнчунун жекече тактикасынын деңгээли анын техникалык чеберчилигинен көз каранды.

В.О.Романенко [6] буга дагы сенсордук интеллектуалдык жана мотордук мүнөздөгү көрсөткүчтөрү аркылуу аныкталгандыгын кошумчалаган.

Топтук (группалык) тактика оюндагы конкреттүү тапшырманы аткарып жаткан бир нече оюнчунун аракеттенишүүлөрүнө негизделген жана шериктешинин кыймыл аракетин алдын ала так билүүнү түзүү.

*Экинчи темптеги чабуулчунун, чабуул соккусунун тактикасы боюнча көнүгүү:*

Чабуул соккуларынын тактика жана техникасынын жардамы менен чабуул соккуларын өркүндөтүүгө болот.

№ 1 «көзөмөлдүк» топтун программасына чабуул соккусунун техника боюнча көнүгүүлөрүн 25% жана тактика боюнча көнүгүүлөрүн 75% киргизишти.

*Чабуул соккуларынын тактикасы боюнча көнүгүүлөр:*

1-көнүгүү. Чабуул соккуларын оңго которуу менен аткаруу – төртүнчү зонадан жана ушул эле зонанын торчосунун четинен чабуул жүргүзүү.

2-көнүгүү. Чабуул соккуларын төртүнчү зонадан жана ушул эле зонанын торчосунун четинен чабуул жүргүзүү чийини боюнча аткаруу.

3-көнүгүү. Сол капталы менен торчонун жанында туруп, топту төртүнчү зонадан оң колу менен чабуул соккусун аткаруу менен өткөрүп берүүнү окшоштуруу.

4-көнүгүү. Торчого оң капталы менен туруп, топту төртүнчү зонадан сол колу менен чабуул соккусун аткаруу менен өткөрүп берүүнү окшоштуруу.

5-көнүгүү. Чабуул соккулары төртүнчү, үчүнчү, экинчи зоналардан траекториялары, ылдамдыктары жана торчодон алыс туруусу ар кандай болгон экинчи өткөрүп берүүнү аткаруу (чабуулчу оюнчуга өткөрүп берүүнүн параметрлери белгисиз).

6-көнүгүү. Блоктоочу оюнчунун кыймылына жараша үчүнчү зонадан өткөрүп берүүнү төртүнчү зонадан чабуул соккуларын аткаруунун кезектешүүсү (блок коюлса - алдап согуу; блок жок болсо – күч менен уруу).

7-көнүгүү. Коргоочу оюнчунун кыймылына жараша үчүнчү зонадан өткөрүп берүүнү төртүнчү зонадан чабуул соккуларынын багыттарынын кезектешүүсү (коргоочудан ээн зонага согуу).

*Чабуул соккуларынын техникасы боюнча көнүгүүлөр:*

1-көнүгүү. Торчонун же дубалдын жанында туруп, топту согуу.

2-көнүгүү. Оюнчуларды 3–4 жана андан көп колоннага тизип алып

(топтун канчалык бардыгына жараша) волейболчуну колоннанын аягында ар бир кайталоодон кийин орун алмашуусу менен топко агым соккуларын аткаруу. Бардык соккулар белгилүү баштапкы абалдан аткарылат, мында оюнчу топту сол колу менен башынын деңгээлинде кармап, ал эми билектен бүгүлгөн оң колун согуу үчүн эрте жогору көтөрөт.

3-көнүгүү. Ойноп жаткандар жапыз илинген волейбол торчосун бойлой жайгашкан. Оюнчу торчодон 50 см алыстыкта гимнастикалык отургучта туруп, топту торчо аркылуу согот. Башында көнүгүү оюнчунун колу көтөрүлүп, согууга даяр турган баштапкы абалынан аткарылат, андан кийин ал колун астынан жогору – артка алат.

4-көнүгүү. Оюнчулардын жайгашуусу жана көнүгүүлөрдү аткаруу уюштуруусу 3-көнүгүүдөй эле. Аянтчанын экинчи бөлүгүндө жайгашкан, кичине бийигирээк турушкан шериктештери топту торчонун үстүндө кармап турганда волейболчулар торчо аркылуу кыймылсыз топту согушат.

5-көнүгүү. Оюнчулар түз туруп шериктеши ыргыткан топту торчо аркылуу башка жагына урат.

6-көнүгүү. Топту секирүүдө согуулар. Топту үйрөнчүктүн сол жагынан бир метр аралыкта турган шериктеши ыргытат.

7-көнүгүү. Мазмуну жана уюштуруусу биринчи көнүгүүдөй эле, бирок тапшырма жапыз илинген торчо аркылуу аткарылат.

8-көнүгүү. Шериктеши аянтчанын экинчи тарабында туруп ыргыткан топту тозуп, келаткан топту согууну аткарат.

9-көнүгүү. Үчүнчү зонадан аткарылган экинчи өткөрүп берүүнү төртүнчү зонадан тордон ашыра чабуул соккуларын аткаруу.

10-көнүгүү. Түгөй-түгөйү менен ойноп жаткандардын жайгашуусунда солго которулуу менен согуулар.

11-көнүгүү. Дубалдын же торчонун түбүндө туруп топту солго которуп согуу.

12-көнүгүү. Оюнчулар үч бурчтук болуп туруп топту солго которуп согуу.

13-көнүгүү. Солго которулуу менен тордон ашыра согуу. Оюнчу өйдөрөөк жерде туруп өзүнө-өзү топту ыргытат.

14-көнүгүү. Шериктеши ыргыткан топту солго которулуу менен согуу.

15-көнүгүү. Нерсени күүлөнүп жүгүрүү менен ыргытуу.

16-көнүгүү. Теннис тобун секирүү менен ыргытуу.

№ 2 «эксперименталдуу» топтун программасына чабуул соккусунун техникасы боюнча көнүгүүлөрдү 50% жана топ менен көнүгүүлөрдү 50% киргизишти.

#### *Чабуул соккуларынын тактикасы боюнча көнүгүүлөр:*

1-көнүгүү. Ошондой эле, бирок эки коргоочу, бирөөсү «алсыз», - согуу ага (коргоочулар зоналары менен алмашат же алмашпайт, камсыздайт же жок).

2-көнүгүү. Үчүнчү, төртүнчү көнүгүүлөрдөй эле, бирок чабуул соккулары экинчи зонадан.

3-көнүгүү. Бир блоктоочу оюнчунун жана бир коргоочунун кыймылдарына жараша үчүнчү зонадан өткөрүп берүүнү төртүнчү (экинчи) зонадан чабуул соккуларын аткаруунун кезектешүүсү (блок жана камсыздоо бар - жүрүш менен согуу; блок бар, бирок камсыздоо жок – алдамчы согуу ж.б.).

4-көнүгүү. Эки блоктоочу оюнчунун кыймылдарына жараша үчүнчү зонадан өткөрүп берүүнү төртүнчү (экинчи) зонадан чабуул соккуларын аткаруунун кезектешүүсү (эки блок - алдап согуу: бир блок - блоктон ээн зонага согуу ж.б.).

5-көнүгүү. Чабуул соккусу жапалдаш бойлуу блоктоочу аркылуу (блоктоочулардын баштапкы абалы – экинчи жана үчүнчү зоналарда, чабуулчуну болсо, төртүнчү зонада). Блоктоочулар зоналары менен алмашышат же алмашышпайт.

6-көнүгүү. Чабуул соккулары «ыңгайсыз» өткөрүп берүүдөн аткарылат (чабуулчу оюнчу өткөрүп берүүнүн параметрлерин билбейт).

7-көнүгүү. Үчүнчү, төртүнчү зонанын оюнчунусунун жалгыз, топтук блоктоосу менен бир, эки коргоочу менен өткөрүп берүүдөн чабуул соккулары экинчи зонадан жүргүзүлөт.

*Чабуул соккуларынын техникасы боюнча көнүгүүлөр:*

1-көнүгүү. Ордунан жана секирүүдө пол аркылуу дубалга согуу.

2-көнүгүү. Ордунан жана секирүүдө түгөй-түгөйү менен чабуул согуулары (бирөө топту ыргытып берет).

3-көнүгүү. Теннис топторун ордунан жана күүлөнүп жүгүрүү менен тордон ашырып ыргытуу.

4-көнүгүү. Өйдөрөөк туруп, өзүнүн ыргытуусунан топту тордон ашыра согуу.

5-көнүгүү. Чабуулчу оюнчу төртүнчү зонада, алтынчы зонадан үчүнчү зонага, үчүнчү зонадан төртүнчү зонага көтөрүп берүү чабуул согуусу.

6-көнүгүү. Байланыштыруучу оюнчунун алдынан, аркасынан (аянтчанын түпкүрүнөн биринчи өткөрүп берүү) жапыз, кыска өткөрүп берүүдөн чабуул согуулары.

7-көнүгүү. Коргоочулардан ээн зоналарга өткөрүп берүүнүн бардык түрүнөн чабуул согуулары (бир чабуулчу оюнчу күүлөнүү учурунда эки коргоочу өзүлөрүнүн зоналарынын баштапкы жайгашууларын алмаштырышат).

8-көнүгүү. Чабуулчу оюнчунун берүүсүнөн (максаттуу согуу) төртүнчү (экинчи, үчүнчү) – зоналарынан экинчи өткөрүп берүүдөн кайталоо менен чабуул соккулары. Ар бир согуудан кийин топту коргоодо тозуп алуу.

9-көнүгүү. Ошондой эле, бирок жалгыз, топтук блоктоолор менен, бир же эки коргоочу менен.

## **9. Волейболчулардын дене тарбиялык даярдыктары**

### **9.1. Волейболчунун күчүн өрчүтүүгө карата берилүүчү көнүгүүлөр**

Волейбол машыгуучулардан мүмкүн болушунча функционалдуулукту талап кылат. Волейбол оюну тез жан так реакцияны, күтүүсүз кыймылдарды, секирүү, жыгылуу, оюнчулардын бат орун алмашуусу ж.б. кыймылдарды өзүнө камтыйт.

Ошондуктан волейболчу тез жана так реакция жасоону, шамдагайлыкты, оюн аянтчасында оюнчулардын орун алмашып кыймылдоосу, булчуңдарынын жыйрылышынын ылдамдыгы, бийиктикке секиргичтиги жана башка ушундай сапаттарга ээ болуп, кандайдыр бир деңгээлде айкалыштыруу керек. Дене тарбиялык сапаттарды системалык түрдө өрчүтүү, оюндун техникалык ыкмаларын ийгиликтүү өздөштүрүүдө жана тактикалык өз ара кыймылдарга ээ болууга көмөк кылат. Бала кезде жана өспүрүм чакта дене тарбиялык даярдык негизинен ыкчамдоо реакциясы, шамдагайлыкты, жалпы чыдамкайлыкты жана ыкчам күчтүүлүк сапаттардын өрчүшүнө багытталган. Өспүрүм кезинде күчтүүлүгүнө жана атайын чыдамкайлыгына көбүрөк көңүл бөлүп даярданылат. Дене тарбиялык даярдык жалпы жана атайын даярдыктан турат, экөөнүн ортосунда тыгыз байланыш түзүлгөн.

Волейболчунун жалпы дене тарбиялык даярдыгы – ден соолугунун чыңдалышына, дене тарбиялык жөндөмдүүлүгүнүн жогорулашына, органдарынын жана организмдин системасынын бекемделишине, деги эле бардык негизги дене тарбиялык сапаттарынын деңгээлинин өсүшүнө жана ар тараптан гармониялык өнүгүшүнө багытталган. Ар бир волейболчу дене тарбиялык сапаттарынын өсүшүнө муктаж, ошондуктан дене тарбиялык даярдык алар үчүн абдан чоң роль ойнойт [2].

Волейболчунун дене тарбиялык даярдыгы тактикалык, техникалык жана психологиялык даярдыктар менен тыгыз байланышта. Ал тез арада тактикалык көнүмдөр менен техникалык ыкмаларга ээ болууга жана аларды бекемдөөгө шарт түзөт.

Азыркы учурдагы волейбол, волейболчунун дене тарбиялык өнүгүүсүнө абдан жогору талаптарды коет. Ар бир волейболчу чабуул койгондо, коргонууда да катышышы керек, себеби техникалык ыкмалардын көп жолу вариативдик аткарылышы жана оюндун узактыгы аябагандай чыдамкайлыкты, анын ыкчамдуулугун жана күчтүү даярдыгын талап кылат.

Бир оюндун ичинде ар бир волейболчу 200-250гө чейин секирүү, көп сандаган ыргытуу, жыгылууларды, тез ылдамдыкта кыймылдап баратып багытын тез өзгөртүү, кыймылды токтотууларды абдан көп жолу кайталашат. Техникалык ыкмаларды колдонуунун саны бир оюнда 500гө чейин жетет, кээде андан да көп болуп кетиши ыктымал. Оюн учурунда коюлган эң жооптуу талаптар спортчунун салмагынын 2-3 кгга чейин

жоготуусуна жана жүрөк жыйрылуусунун аралыгы мүнөтүнө 180-200гө чейин жогорулашына алып келет.

Волейболдун эрежелери техникалык ыкмалардын туура аткарылышын баалайт, себеби, ал бүт оюн учурундагы үзгүлтүксүз көңүл бурууну жана нервдик чыңалууну талап кылат.

Волейболчуну дене тарбиялык сабактарында спортчунун атайын сапаттарын өрчүтүүгө, тез жана абдан жакшы техникалык ыкмаларга ээ болууга ошондой эле спорттук формага (келбеттүүлүккө) тезирээк жетүүгө мүмкүнчүлүк берет. Дене тарбиялык даярдык көрүүдөгү каражаттар менен волейболчуга керектүү, белгилүү сапаттарды өрчүтүүгө болот. Мисалы булчуңдар тобунун күчүн, ыкчам кыймылдоонун, мыкты секиргичтигин, кыймыл реакциясынын ылдамдыгын, муундардын керектүү багытта жана керектүү амплитуда менен кыймылдашы жана башка белгилүү сапаттарды өрчүтүүгө багытталган атайын көнүгүүлүрдүн аркасы менен, волейболдун өзүнчө техникалык ыкмаларды аткарууну параллелдүү өздөштүрсө болот. Ал үчүн мүнөзү жана структурасы боюнча тигил же бул техникалык ыкмаларына же анын өзүнчө элементтерине окшош атайын көнүгүүлөр пайдаланылат.

Өзүнчө техникалык ыкмаларды көп учурда колдонууга багытталган дене тарбиялык көнүгүүлөр абдан эффективдүү болуп саналат, техникалык ыкмаларды жакшыртуу жана билүү менен берилген көнүгүүлөрдү колдонуу дене тарбиялык сапаттарды өрчүтүүнү коштойт.

Волейболчунун дене тарбиялык даярдыгы:

- күчтүүлүктү;
- чыдамкайлыкты;
- ыкчамдуулукту;
- ийкемдүүлүктү;
- секиргичтиги;

- шамдагайлыкты жана туура дем алып, организмди калыптандырууну туура өздөштүрүүнү талап кылат.

Волейболдогу көптөгөн техникалык элементтерди атайын күч колдонуп аткарбаганын элестетүү оор. Мисалы, топту үстүнөн берүүнү аткаруу үчүн кол сөөгүнүн булчуңдарынын күчү белгилүү деңгээлде болушун талап кылат, топту ыргытып берүүнү аткарууда - кол сөөгүнүн булчуңдарынын күчүнүн, денесинин жана далы ийиндеринин булчуңдарынын, ал эми өтө кыйын техникалык ыкма – чабуул соккусун аткарыш үчүн волейболчунун комплекстүү (өйдөкү далы ийиндеринин, кол сөөгү, дене жана буттардын булчуңдары) өсүшүн талап кылат. Волейболчунун бутунун күчтүүлүгү секирүүдө билинет.

Берилген бул сапаттардан тышкары кыймылдардын абдан жакшы бири-бири менен айкалышып туруусу зарыл. Ошол үчүн волейболчунун секиргичтүүлүгүнүн өсүшүнө өзгөчө көңүл буруу керек. Ар кайсы булчуң тобунун күчтү өнүктүрүүгө туруштук берүүчү жана багынып берүүчү мүнөздөгү көнүгүүлөр иш аткарат.



Туруштук берүүчү мүнөздөгү көнүгүүлөр багынып берүүчү мүнөздөгү көнүгүүлөргө караганда аз чыңалуу күчүн талап кылат.

Багынып берүүчү көнүгүүлөрдүн мисалы болуп ийиндеги штанга менен отуруп туруу, анткени аны аткарганда штанганын грифи берилген жерге чейин ылдый түшөт. Штанганын салмагы спортчунун күчкө туруштук берүүчү көнүгүү жасап жатып көтөргөн салмактан көп эле жогору болушу мүмкүн.

Багынып берүүчү көнүгүүлөрдүн мисалы болуп тереңдикке ар кандай секирүүлөр болуп саналат.

Багынып берүүчү булчуң чыңалуусунун чоңдугу аны аткарып жатканда, биринчи учурда секирүүнүн тереңдиги менен жөндөлөт, ал үчүн оорлонуу жана жерге тийүү бурчу колдонулат, экинчи учурда болсо штанганын салмагынын өзгөрүшү менен өлчөнөт. Оорлоо салмагы, жерге тийүү бурчу жана секирүүнүн тереңдиги канчалык чоң болсо, туруштук берүү булчуң чыңалуусу ошончолук чоң болот.

Туруштук берүүчү көнүгүүлөрдүн мисалы болуп отуруудан же жарым отуруудан оорлоо менен секирип чыгуу, ар кандай бийиктиктерге жайгашкан нерселерге секирип чыгуу эсептелет.

Волейболчунун күчүн өөрчүтүүдө аткарылуучу туруштук берүүчү көнүгүүлөрдүн оорлоо салмагы багынып берүүчү мүнөздөгү көнүгүүлөрдү аткаруудагы оорлоо салмагынан көп эсе аз.

Туруштук берүүчү жана багынып берүүчү мүнөздөгү иш аракеттерди айкалыштырып турган көнүгүүлөр бар. Андай көнүгүүлөрдүн мисалы болуп: ийиндеги оптималдуу салмактагы штанга менен отуруп туруу, бутту жай жана бат түздөө менен секирип чыгуу, шериктешинин каршылык кылуусун өзүнө камтыган ар кандай көнүгүүлөр. Дөңсөөгө секирип чыгуу үчүн тереңдикке секирүү.

## ***9.2. Чыдамкайлыкты өрчүтүүгө карата берилүүчү көнүгүүлөр:***

**№ 1.** Бир же эки бутта бийиктикке көп жолку секирүүлөр.

**№ 2.** Оюнчу биринин аркасынан бирин чабуул соккуларды окшоштурат жана блок коюлат (согуу - 1 блок, согуу - 2 блок ж. б.), андан кийин көнүгүүнү кайталоо үчүн өтө тез чабуул чийинине өтөт. Бул көнүгүүдө 40-50 секирүү болушу мүмкүн.

**№ 3.** 15 секундalik секирүүлөрдү кайталоосу. Биринчи жолкуда секирүүлөрдүн көптөгөн саны аткарылат, 2-жолуда болсо жогорку бийиктиктеги секирүүлөр ж.б.у.с. 4-5 жолку секирүүлөр үзгүлтүксүз 1-1,5 мүнөт тынбай аткарылат. Бул көнүгүүлөрдү скакалка менен аткарса болот.

**№ 4.** 2-3 кадамдагы секирүүлөрдүн ортосундагы оюнчулардын тез орун алмашып, топту төшкө ыргытып аткарууну кайталоо. Секирүүлөрдүн саны 5 тен 10го чейин жетет.

**№ 5.** Оюнчу торчонун жанында туруп 10 жолу бийиктикке секирет, андан кийин блоку же чабуул соккусун окшоштурат. Кийинки блоку же чабуул соккусун 9 жолу бийиктикке секиргенден кийин жасалат, андан кийин 8, 7, 6 ж. б.

**№ 6.** Волейболчунун чыдамкайлуулугун калыптандыруу үчүн берилген көнүгүүлөр.

Ар кандай алдыга, артка тоголонуу, орун которуулар менен эстафета. Атайын чыдамкайлыкты өрчүтүүнү машыктыруу, волейболчунун өзүнчө техникалык ыкманы аткаруу менен (бекем запасты) түзүү үчүн курулат. Оюнчунун оюнда аткара турган техникалык ыкмалардын саны машыгуудагы аткарып жаткан техникалык ыкмалардын кайталануу санынан ашып кетиши төмөнкүчө болушу мүмкүн:

- чабуул согуусу, 2-4 жолу;
- блок коюу, 2-4 жолу;
- топту ыргытуу, 12-15 жолу;
- топту өткөрүп берүү, 12-15 жолу;
- топту кабыл алуу, 10-12 жолу;
- чабуул согуусун тозуу, 8-10 жолу.

Албетте, машыгууда волейболчунун ар кандай оюн функцияларында өзүнчө техникалык ыкмаларды кайталоо саны ар кандай болот. Машыгууда техникалык ыкмаларды кайталоо менен көрсөтүлгөн чегине машыгуунун көлөмүн көбөйтүү же багытталган машыгууларды өткөрүү жолу менен гана жетсе болот.

Чыдамкайлыкты өрчүтүүнү үйрөнүп бүтүп жатып, дене тарбиянын кийинки негизги сапаттардын бири - ыкчамдыкты өөрчүтүүгө өтөбүз.

Бул бөлүмдө техникалык ыкмаларды жана тактикалык кыймылдарды ийгиликтүү өздөштүрүүнү камсыз кылуучу дене табиялык даярдануу көнүгүүлөрү камтылган.

### ***9.3. Ыкчамдык сапаттарын өрчүтүү, тез кыймылдарга жооп кайтаруу***

1. Орун алмашууларды которулууларды кезектештирүү: буттарды бүгүп, бет маңдай жана аркасы менен алдыга чуркоо; ээрчитме кадамдар менен сол капталы менен алдыга, бет маңдай жана аркасы менен алдыга; эки эсе кадамдар, так секирүүлөр менен. Белгиленген аймактарда ылдам чуркоолор. Ошол эле, шыкалган топту ыргытуу жана тозуп алууларды айкалыштыруу менен.

2. 20-30 метр аралыкка чуркоо мелдеш.

3. Белги боюнча (көбүнчө көрүү) баштапкы абалдан 5, 10, 15 метрге чуркоо: волейболчунун туруу абалы (баштапкы чийинине бет маңдай, каптал жана аркасы менен), отуруу, старт чийинине карата ар кандай абалдарда ичине, аркасына жатуу; ошол эле, бирок ээрчитме кадамдар менен орун алмашуулар.

4. Багытын өзгөртүп жана токтотуулар менен чуркоо. 5 жана 10 метрге «чөлмөктүк» чуркоо (бир аракет кылууда жалпы жүгүрүп өтүү – 20-30 м). «Чөлмөктүк» чуркоо, бирок кесикчени башында бет маңдай менен алдыга, анан аркасы менен ж.б. чуркап өтүшөт. «Чөлмөктүк» чуркоо негизи боюнча ээрчитме кадамдар менен которулуу. Ошол эле, бирок колдорундагы

шыкалган топтор менен (салмагы 2–5 кг), салмак салуу менен (кур, куртка, куму бар кап).

5. Угуу жана көрүү анализаторлоруна жооп кылып тапшырмаларды аткаруу. Бул жерде беш топту бөлсө болот:

Биринчи топ. Машыгуучулардын орун алмашуу багыты туруктуу, белги боюнча орун алмашуу ыкмасы (кадимки басуу, ээрчитме кадамдар менен, отуруп турууда, бир же эки буту менен секирүүдө аркасы менен алдыга, кадимки жүгүрүү) же баштапкы абал: бет маңдай менен, оң, сол капталы менен, аркасы менен алдыга.

Экинчи топ. Орун алмашуу ыкмасы жана багыты туруктуу, ылдамдык (ылдамдануу) өзгөрөт: машыгуучулар аркасы менен алдыга басышат, белги боюнча алар чуркоого (3–4 метр) өтүшөт, анан кайра басууга өтүшөт.

Үчүнчү топ. Орун алмашуу багыты туруктуу, белги боюнча кыймылдын багыты өзгөрөт: Чуркоо убагында токтотууга белги болгондо, кайрылып артка чуркоо.

Төртүнчү топ. Ыкма жана багыт туруктуу, белги боюнча окшоштуруу көнүгүүлөрү жана башка кыймылдар аткарылат, бир нече белгиге – ар бир белгиге тиешелүү кыймыл; бир белгиге, ошого жараша, бир канча кыймылдар.

Бешинчи топ. Саналган көнүгүүлөрдүн айкалышуусу, алар көп кызыгууну туудурушат, бирок аларга орун алмашуу убагында белги боюнча ылдамдануу (чабуул соккусун окшоштуруу же токтоо жана тескери багытта которулуу) жөнөкөй көнүгүүлөрдү абдан жакшы өздөштүргөндөн кийин өтүүгө болот.

#### ***9.4. Волейболчунун ийкемдүүлүгүн өркүндөтүү үчүн берилүүчү көнүгүүлөр***

Волейбол оюну үчүн чоң амплитудадагы кыймылдар мүнөздүү. Алар муундардын кыймылдуулугуна, булчуң-байламталардын ийилчээктигине өтө жогору талап кылынат. Мисалы, чабуул соккусун аткарууда чыканак, далы, билек муундарынын жакшы кыймылысыз жана далы муундарынын, байламталардын ийилчээктиги жетишсиз болсо оор болуп калат. Күчтүү чабуул соккусун аткарууда андан тышкары арка муун бөлүктөрүнүн чоң кыймылы зарыл. Ошол эле учурда согуу алдындагы күүлөнүү жана секирүү тизе, жамбаш жана балтыр муундарынын, ошондой эле бут муундарынын байламталарынын ийилчээктигинин кыймылдуулугу чоң талап кылынаары белгилүү.

Волейболчунун ийилчээктигин өрчүтүүдө, оюндун техникалык ыкмаларын аткарууда кезигүүчү структурасы боюнча кыймылы же өзүнчө бөлүктөрү менен аткарат.

Волейболчунун атайын ийилчээктигин өрчүтүүгө багытталган көнүгүүлөрдүн амплитудасы тиги же бул техникалык ыкманы колдонуу дагы да чоң болушу керек.

Волейболчунун ийилчээктигин өрчүтүүдөгү негизги каражаттар:

- шериктештин жардамы менен жасалуучу жана бири-бирине каршылык көрсөтүү көнүгүүлөрү;
- амплитудасы улам көтөрүлүп туруучу көнүгүүлөр;
- спортчу башка бирөөнүн жардамысыз жасай турган көнүгүүлөр;
- кайталанма серпилүү кыймылы;
- гимнастикалык көнүгүүлөр.

Кыймылдын амплитудасын чоңойтуу үчүн керектүү кыймылдын структурасын сактоого мүмкүнчүлүк берген өтө чоң эмес оорлотууну колдонуу максатка ылайык.

Волейболчулар үчүн кол манжаларынын, ийин, билек, балтыр, тизе муундарынын жабыркашы мүнөздүү. Анын бирден бир себеби - бул муундардын жетишсиз кыймылдары, муундарынын, булчуңдарынын ийилчээктигинин жетишсиздиги. Ошондуктан волейболчунун атайын ийилчээктигин өрчүтүү үчүн муундардын кыймылдарын көбөйтүү, байламта жана муундардын ийилгичтиги, байламта-муун аппаратынын бекемделишине шарт түзүүчү көнүгүүлөр болушу керек.

### ***9.5. Волейболчунун шамдагайлык сапатын өрчүтүүгө карата берилүүчү көнүгүүлөр***

Волейбол оюнунун өзгөчөлүгү – волейболчу абдан шамдагай болууга тийиш, себеби оюн учурунда кыймылды тез аткаруу, ориентирлөөнү тез кабыл алуу өңдөнгөн күтүүсүз кыймыл маселелери келип чыгат. Бул болсо, кезегинде кыймылдын жогорку тактыгын тереңдетет, себеби так эмес кыймыл техникалык катага алып келет, ал эми техникалык жактан мыкты өздөштүрбөгөн спортчу, ийгилик жаратуусу оорго турат.

Бир катар техникалык ыкмаларды тынчы жок абалда (топту ар кандай абалда берүү жана уруу, секирүүдө өткөрүп берүү, чабуул жасоо) аткаруу атайын эң шамдагайлыкты жана мейкиндикте так кыймыл аткарууну талап кылат, себеби ал вестибулярдык аппараттын машыккандыгынын деңгээлинен көз каранды болот.

Волейболчунун өзүнүн денесин абада башкаруусун үйрөнүүнү өрчүтүү үчүн таянычы жок фазанын убактысын узартыш керек. Бул максатта ар кандай, мисалы, мостикке туруу ж. б. у. с. көнүгүүлөрдү аткарууга болот. Аларды жасоодо волейболчунун жерге так түшүшүнө жана баштапкы абалына келишине көңүл буруу зарыл.

Волейболчунун шамдагайлык сапатын өрчүтүү үчүн адаттагы эмес шартта, адаттагы көнүгүүлөрдү колдонушат: өзүнчө техникалык ыкмаларды (же аны окшоштуруп) акробатикалык көнүгүүлөр менен айкалыштыруу.

### **9.6. Денени бош коюуну билүүнү жана секиргичтикти өрчүтүү үчүн көнүгүүлөр**

Ар бир булчуң тобунун кыймыл аткарууда ар кандай булчуңдардын иштешинде; жыйрылуу, чыңалуу, чоюлуу, денени бош коюу менен айкалыштыруу.

Булчуңду эркин бошотууну үйрөнүү, билүү адамдын ишкердүүлүгүн арттырат, ага чоң ийгиликке жетүүсүнө жана өзүнүн мүмкүнчүлүгүн толук ачууга өбөлгө түзөт. Бирок машыгуу учурунда ар кандай булчуң топторун өз каалоосу менен бошотууну билүүсүнө жетишсиз көңүл бурулат.

Булчуңдарды бошото билүү - бул көп жолу кайталоонун аркасы менен келген атайын тажрыйба. Булчуңдарды бошото билүүнү үйрөнүү төмөнкү өзгөчөлүктөрү бар атайын көнүгүүлөрдөн башталат: башында булчуңду аябай чыңап туруп, андан кийин денени кармап турган оордукту сезүү менен чыңалууну азайтуу, акырында булчуңду бошотуу менен дененин бөлүгүнүн оордугунун таасири астында аны «түшүрүп» жиберүү.

Берилген бул көнүгүүлөрдү аткаруу менен машыгып жаткан оюнчу булчуңунун чыңалуусунун өзгөрүшүнө, аны жандап турган булчуң сезимдерине аргасыздан көңүл бурат. Спортчунун көңүлү акырындан болуп жаткан булчуң сезиминин өзгөрүшүнө бурулат. Бошотууда дененин өзүнчө бөлүктөрүнүн салмагын колдонуу көнүгүүлөрү өзгөчө жеткиликтүү болуп эсептелет. Булчуңдардын аргасыз бошондошу менен дененин бөлүктөрү жай ылдый «ташталат». Дененин бөлүктөрүнүн оордук борборун жылдыруу жолу менен ары бери жай кыймылдашы татаалыраак.

Секиргичтикти өрчүтүүдө салмак салуу менен ылдамдык-күч көнүгүүлөрү: нерв муун системаларын күчтүү дүүлүктүрүүчү болгон жана түртүлүүдө басымдуу күчтөнүүнү пайда кылууну аныктаган тоскоолдуктар аркылуу секирүүлөр, бийиктикке секирүүлөрү эффективдүү каражат болуп саналат.

1. Нерсенин үстүндө (астына койгучта) көмкөрөсүнөн жатып, дене бою алдыга эңкейген, буттарын шериктеши кармап турат, колун артка – тулку бойду ийүү жана түшүрүү. Ошол эле, оордотуу менен. Ошол эле, шыкалган топту ыргытуу (Зба-сүрөт). Ошол эле, чалкасынан жатып- ийилүү жана бүгүлүү.

2. Оордотуу менен көнүгүүлөр (куму бар кап, штанга). Оордотуу салмагы волейболчунун салмагынын пайызына жана көнүгүүнүн мүнөзүнө жараша коюлат: отуруп туруу 80%, секирүү 40%, отуруп туруудан секирүү 30%, белдемче, колго тагылуучу манжеттер, буттун кетмен сөөктөрүнүн муундары, жилет, куртка: отуруп- туруу жана буттарды түздөө, отуруудан, жарым отуруудан жогору секирүү, кыйшаюу, эки буттап секирүү.

3. Ылдый отурууда тоскоолдуктар аркылуу секирүүлөр, тоскоолдуктардын саны 8–10, бийиктиги 0,5–0,6 м (тоскоолдуктарды жиптен, резинадан тартышат).

4. Тумбага секирип чыгуулар, гимнастикалык маттар катталган, бийиктикти жана секирүүнүн санын акырындап катары менен көбөйтүү (36б-сүрөт).

5. Кийинки өйдө секирүү менен секирип (бийиктиги 40-80 см) түшүү.

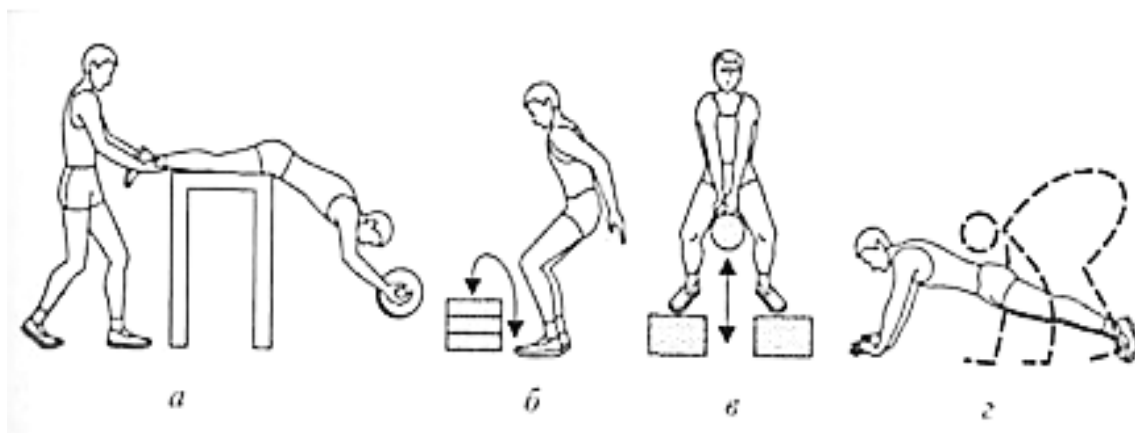
6. Тоскоолдуктар аркылуу секирүүлөрдүн кайталанышы, алардын саны 8–10, бийиктиги 0,6-0,7м.

7. Ордунда туруп бир же эки буту менен жана бети менен алдыга, капталы жана аркасы менен алдыга секирүү, ошол эле, оордотуу менен.

8. Машыгуучу үчүн максималдуу бийиктикте тозмонун жанында секирүүлөр.

9. Скакалка менен секирүүлөр. Бир жана эки буту менен кезектешип.

10. Гимнастикалык отургуч тактайда (астына койгучта), отургуч тактайлардын ортосунда 6 кг гирияны колунда кармап туруу. Терең отуруу, эки буту менен түртүлүп ордуна өйдөсекирүү. Аркасы менен колдордун (чыканак муундарынан) бүгүлбөөсүнө көз салуу (36в-сүрөт).



36-сүрөт. Дене тарбиялык даярдануу көнүгүүлөрү.

### **9.7. Оюндун ыкмаларын аткарууда керектүү сапаттарды өрчүтүү үчүн көнүгүүлөр**

*Топту кабыл алуу жана өткөрүп берүү.* 1. Билек муундарынан колдорду бүгүү жана жазуу, кол сөөктөрүн айлантуу кыймылдары, колдору менен резина шакектерди кыпчуу (ордунда жана ар кандай орун алмашуулар менен).

2. Эки колу менен бир убакта жана оң, сол колдору менен алмак- салмак дубалдан алакандары жана манжалары менен түртүлүү.

3. Жатып алып таянуу – тегерек боюнча колдорунда оңго (солго) которулуу, буттун учтары ордунда. Ошол эле, оңго (солго) которулуулар колдору жана буттары менен ээрчитме кадамдарды бир убакта аткаруу менен.

4. Алдыга-жогору түзөлүү менен таянычтан отуруу, жатып алып таянууга өтүү, колдору полго тийгенде бүгүү (36г-сүрөт).

5. Бет маңдайына шыкалган топту эки колу менен кармоо, кол сөөктөрүн (өзүнө) бүгүү жана жазуу (топту үстүнөн өткөрүп берүүдө аяктоочу фазасын эстетет).

6. Эки колдоп көкүрөгүнөн шыкалган топту көп жолу ыргытуу (өзүнүн үстүнөн жана алдыга) жана тозуп алуу (кол сөөгүнүн жана манжалардын иштешине өзгөчө көңүл буруу).

7. Шыкалган топту көкүрөгүнөн эки колдоп (волейболчунун туруу абалынан) алыстыкка ыргытуулар (мелдеш).

8. Баскетболдук (футболдук, волейболдук) топторду дубалга көп жолу ыргытуу жана тосуп алуу, топту аянтка согуу менен алып жүрүү.

9. Шериктеши машыгуучуга ар тараптан ыргыткан шыкалган жана баскетболдук топторду кезектешүү менен ыргытуу жана тосуп алуу.

10. Волейболдук топту көп жолу дубалга өткөрүп берүүлөр, ага чейинки аралыкты акырындан чоңойтуу, алыстыкка өткөрүп берүүлөр.

11. Шыкалган, гандболдук, футболдук, баскетболдук топторду дубалга «волейболдук» бир нече жолу өткөрүп берүүлөр.

*Топту берүү.* 1. Резина серпилгичи бекитилген гимнастикалык дубалга аркасы менен туруп, астыңкы түз, үстүңкү түз жана каптал берүүлөрдөгүдөй кыймылдар.

2. Шыкалган топту (биринчи 2 кг) эки колу менен башынын артынан жана астынан ыргытуу.

3. Шыкалган топту бир колу менен башынын үстүнөн, бети жана капталы менен багыт боюнча ыргытуу.

4. Гандбол тобун торчо аркылуу бет маңдай чийинден үчүнчү көнүгүүдөгү ыкма менен ыргытуу; ошондой эле – тактыкка.

5. Резина серпилгичтерде көп жолу топ менен берүүнү согуу кыймылдарын өрчүтүү.

6. Машыгуу торчосу аркылуу максималдуу күч менен топту берүүлөрдү аткаруу.

*Чабуул соккулары.* 1. Ордунда туруп жана секирүүдө (өзүнүн алдындагы аянтчага, гимнастикалык матка, торчо аркылуу ыргытуу) эки колдоп, кол сөөктөрүнүн активдүү кыймылдары менен жогорудан ылдый шыкалган топту (1кг) башынын артынан ыргытуу.

2. Шыкалган топту (1кг) дубалга бир колу менен ыргытуу жана аянтчада туруп тозуп алуу (бир нече жолу).

3. Теннис, хоккей тобун, бытыра салынган баштыкчаны (оң жана сол колдору менен) дубалдагы көздөгөн жерге (бийиктиги 1,5–2м.) же полдогу (аралыгы 5-10м) ордунан, күүлөнүүдөн секирүүдөн, айлангандан кийин ыргытуу, ошол эле, торчо аркылуу.

4. Резина серпилгичтерде бекитилген топко чабуул соккуларынын согуу кыймылдарын өрчүтүү: турууда, ордунан секирүүдө, күүлөнүүдөн.

5. Кийинки секирүү жана серпилгичтерде бекитилген топко чабуул соккулары менен бийиктиктен (50 см ге чейин) ыргып түшүү (36-сүрөт).



36-сүрөт. Чабуул соккусунун техникасын өркүндөтүү менен секиргичтик сапатын өрчүтүүнү айкалыштыруу

6. Шыкалган топту ыргытуулар менен серпилгичтерде бекитилген топко чабуул соккуларын кезектештирүү. Ошол эле, бирок ыргытуулар жана согуулар торчо аркылуу (өзүнүн ыргытуусунан).

**Блок коюу.** 1. Жогоруда жазылган секирүү көнүгүүлөрү илинип турган шыкалган топко тийүү менен колдорун көтөрүүнү айкалыштыруу.

2. Ошондой эле, бирок резина серпилгичтерде бекитилген волейбол тобуна тийүү менен: ордунан, орун алмашуудан кийин, тегеренгенден кийин (ар кандай айкалышуулар), тереңдикке секирүүдөн кийин (ыргып түшүү).

3. Колунда баскетбол тобу менен дубалдын (тозмонун) жанында туруп топту жогору ыргытуу жана аны эң бийик учуу чекитинде эки колу менен секирүүдө дубалга согуу. Ошол эле, дубалга аркасы менен, белги боюнча 180 градуска бурулуп жана аны секирүүдө дубалга согуу, топту шериктеши ыргытып берет.

4. Саналган көнүгүүлөр, бирок орун алмашуу жана токтоодон кийин.

5. Торчого бет маңдайы менен аны бойлой оң жана сол капталдары менен ээрчитме кадамдар менен которулуу, токтоо жана блок коюу үчүн баштапкы абалды алуу.

6. Торчону бойлой которулуу, токтоо жана колдорун торчонун үстүнө чыгаруу менен жогору секирүү. Ошол эле, торчонун үстүндө илинген шыкалган (волейбол) топко алаканы менен тийүү.

7. Эки волейболчу торчону карап, анын жанында турушат, аянтчанын карама-каршы жактарында турушат: бирөө токтоолор жана багыттарын өзгөртүү менен ээрчитме кадамдар менен блоктун окшоштурууда кыймылдайт, экинчиси анын кыймылдарын кайталоого аракет кылат.

8. «Чабуулчу» волейбол тобу менен торчону бойлой которулат, токтоолорду аткарып, секирүүдө топту торчо аркылуу ыргытат, «блок коюучу» өз убагында баштапкы абалды алып, блок коюу менен топтун жолун торойт.



### **9.8. Дене тарбиялык даярдоо процессинде машыгуучуларды уюштуруу**

Дене тарбиялык сапаттардын өнүгүүсүнө атайын ушул максатта тандалып алынган жана иштетилип чыккан көп кыймылдуу оюндар, өзгөчө эстафеталар оң таасирин тийгизишет. Бул оюндар жана эстафеталар реакциянын тездигин, которулуунун ылдамдыгын жана шамдагайлыкты, жооп берүү кыймылдарынын тездиги, секиргичтиги, булчуңдардын жыйрылыш тездиги, күчтү өрчүтүүгө өбөлгө түзөт.

Машыгуучуларды уюштуруу машыктыруу сабактарында коюлган тапшырмалардан келип чыгат. Качан ал толугу менен дене тарбиялык даярдоого арналганда, ошондой эле каражаттар жана шаймандар жетиштүү болуусу зарыл. Ошондо окутуулар оптималдуу интенсивдүүлүк менен толук кандуу өтөт.

Техникалык жана тактикалык даярдыкка багытталган сабактарда, жалпы өрчүтүүчү жана даярдоочу көнүгүүлөр үйрөтүлүп жаткан ыкмалардын тегерегинде топтолушу керек. Мында бардык волейболчулар даярдоо бөлүгүндө көнүгүүлөрдү белгиленген ирээтте жана белгиленген жүктөм менен аткарышат. Дене тарбиялык даярдоого багытталган көнүгүүлөр, негизги бөлүмгө керектүү сапаттарды өрчүтүү үчүн жана машыгуу жүктөрүн оптималдуу деңгээлде кармап туруу үчүн техника жана тактика боюнча көнүгүүлөрдүн катарына кошушат. Бул үчүн негизинен жуптагы жекече көнүгүүлөрдү, атайын спорт жабдууларды, каражаттарды жана шаймандарды колдонуу менен тандашат.

Тажрыйбаларды өнүктүрүүдө оюн функцияларына жараша бир окшош оюнчулар, мисалы, байланыштыруучулар, көнүгүүнү торчонун жанында, башкалар – чабуулчулар – шыкалган топ менен жабдууларда аткарышат ж.б; анан чабуулчулар торчого барышат.

## **10. Оюн жана мелдештик ишкердигине техникалык ыкмаларын, тактикалык кыймылдарды, дене тарбиялык жөндөмдүүлүктөрдү интеграциялоо**

### **10.1. Волейболчуларды оюн ишкердигине окутуу**

Качан волейболчулар үйрөнгөн ыкмаларын жана тактикалык кыймылдарын оюндун жана мелдештин татаал шарттарында толугу менен жана ишенимдүү колдонушса, волейболчулардын даярдыгын ошондо гана натыйжалуу деп эсептелинет. Бул интегралдык даярдануу процессинде жетилет, ал бөлүктө волейболчуларды оюн жана мелдештик ишкердигин интегралдык даярдануу процессин окутууда маселелер каралат.

Маселе, бир жагынан, оюн процессинин өзүнө, спецификалык кубулушка - «волейболдук» шарттарда «үйрөтүү» (оюн талаасы, мелдештик кыймылдардын арсеналы, оюн эрежелери ж.б.) турат. Экинчи жагынан, волейболчулар эки жактык оюнда окулган техника-тактикалык мазмунунун

бүт көлөмүн, денелик жана психикалык жеткен деңгээлин ишке ашырууну үйрөнүү керек. Көнүктүрүү жана окутуу төмөнкү формада жүргүзүлөт:

1. Оюн түрүндө техника боюнча көнүгүүлөр: «Дубалдын жанындагы эстафеталар» (дубалга үстүнөн, астынан өткөрүп берүүлөр), «Капитанга топ», «Бердинби – отур!», «Абадагы топ», «Максатка так» (өткөрүп берүүдө, берүүдө, чабуул соккуларында).

2. Волейболго даярдануучу оюндар – мында бул спорт түрүнүн спецификасы чагылдырылышы керек.

3. Тапшырма менен эки жактуу волейбол оюнунда үйрөнгөн ыкмаларынын жана тактикалык кыймылдарынын болгон көлөмүн толук, ишенимдүү багытта колдонууну үйрөнүү.

4. Тапшырма менен контролдук оюндар – оюнга түзөмдөрдү коюу жана кийинки анализдөө менен. Контролдук оюндар негизинен окуу оюндары менен мелдеш оюндарынын ортосундагы аралык звено болуп саналат.

Тапшырмалар окутулган материалдардын негизинде түзүлөт. «Атаандаштын» командасы керектүү шарттарды түзүп берет. Тапшырманы аткаруу упай (эки) кошуу менен сыйланат.

*Даярдануу оюндары.* «Торчо аркылуу эки топ» («Пионербол» оюнуна негизделген). Анда алты кишиден эки команда катышат. Оюнчуларды жайгаштыруу волейболдогудай эле, оюнчулар упай утуудан кийин орун которушат, берүүнү утуп алгандай эле. Оюндун шарттары волейбол оюнунун шарттарына топту үчүнчү тийишүү менен торчо аркылуу ыргытканда, ыргытуунун багытын аныктаганда ж.б. жакындашат. Акырында, эки жактуу оюн–алтынчы зонадан үстүңкү өткөрүп берүүдөн топ оюнга киргизилет.

*Окуу оюндары.* 1. Оюн кичи-волейболдун эрежелери боюнча. 2. Оюн волейболдун эрежелери боюнча. Атаандаштан топту (оюнчу үчүнчү же экинчи зонада торчонун жанында) кабыл алуусунда оюнчуларды жайгаштыруу. 3. Үч жолу тийишүү оюн. 4. Эрежелерден кандайдыр бир чегинүүлөр менен (топту кабыл алууда одоно гана каталар белгиленет, биринчи берүү ийгиликсиз болсо, экинчи берүүгө уруксат берилет). 5. Волейбол оюнунун эрежелерин толук сактоо менен оюн. 6. Азайтылган 4x4 (3, 2, 1), 3x3 (1) курам менен оюн. 7. Толук курам менен оюндар: күчтөрү тең командалар менен, алсызыраак жана күчтүүрөөк командалар менен.

*Текшерүүчү оюндар.* Бардык машыгуучуларды жүз пайыз камтуу менен такай өткөрүлөт. Бул оюнга «бөлөк» команданы да чакырышат. Мелдешке камынууда контролдук оюндар сөзсүз керек. Контролдук оюндарда тапшырма «оюнга түзүлүү» мүнөзүн алат, ал календардык оюндарда колдонулат.

*Техника боюнча тапшырмалар.* 1. Топту берүү астыңкы (үстүңкү) гана; берүүнү астынан кабыл алуу; топту торчо аркылуу секирүүдө жиберүү ж.б. 2. Оюнду үч тийишүүдөн гана алып жүрүү. 3. Топту алтынчы зонадан тышкаркы башка бардык чекиттерге торчо аркылуу багыттоо. Окуу оюндарын өткөрүүдө сөзсүз талаптар – үйрөнүлгөн техникалык ыкмаларды колдонуу.

### ***Тактика боюнча тапшырмалар.***

*Чабуулдагы жекече кыймылдар.* Өткөрүп берүүлөрдө: оюнчуга согууга өткөрүп берүүчү бет маңдайы (аркасы) менен; чийиндеги эң күчтүү чабуулчуга; карама-каршы жагына өткөрүп берүүнү окшоштургандан кийин; «алсыз» блок коюучу жайгашкан зонага.

Берүүлөрдө: кабыл алуунун ыкмаларын тажрыйбасын начар билген оюнчуга; алмашуудан кийин чыккан оюнчуга; арткы чийинден чыгып келе жаткан оюнчуга; «алсыз жерлерге»; берүүлөрдү багыттарында кезектештирүү, байланыштыруучу негизги чабуулчуга аркасы менен туруп согууга өткөрүп берүүгө аргасыз болушу керек.

Чабуул соккуларында: сокку ыкмаларын кезектештирүү: алдоо менен согуулар; күчкө «кыйшаюу» менен согуулар; алсыз блок коюучу аркылуу корголбогон багытта чабуул; согууну окшоштургандан кийин биринчи өткөрүп берүүдөн согууга «көтөрүп берүүнү» аткаруу; «аутка» блок боюнча торчонун четинде ойноо; секирүүдөгү өткөрүп берүүнү окшоштургандан кийин согууну аткаруу.

*Чабуулдагы топтук кыймылдар.* 1. Биринчи өткөрүп берүү менен топту үчүнчү зонага жиберүү, экинчи өткөрүп берүү – чабуулчуга бет маңдайы, аркасы менен туруп торчонун бийик четине. 2. Биринчи өткөрүп берүү арткы чийинден чыгып келе жаткан оюнчуга-байланыштыруучуга, зоналарда оюнчулардын ылдам орун алмашуулары, чабуул соккусу менен аяктоо.

*Чабуулдагы командалык кыймылдар.* Тапшырма боюнча волейболчулар чабуулдагы кыймылды уюштуруу үчүн системаны аныкташат, жана ушул системанын чегинде топтук кыймылдар: системалардын кезектешүүсү. 1. Биринчи өткөрүп берүүнү үчүнчү (экинчи, төртүнчү) зонага гана жиберүү; үчүнчү зонанын (торчонун жанында же зонанын тереңинде) оюнчусунун жайгашуусуна карата үчүнчү же экинчи зонага. 2. Экинчи өткөрүп берүүнү эң күчтүү чабуулчуга (өзгөчө партиянын, оюндун аягында) багыттоо. 3. Экинчи өткөрүп берүүдөн гана, чабуул жасоо. 4. Арткы чийинден торчого чыгып келе жаткан байланыштыруучу оюнчулар аркылуу гана чабуул кыймылдарын уюштуруу. 5. Чабуулда бардык үч зонаны – төртүнчүнү, үчүнчүнү, экинчини бирдей жүктөө; көбүнчө үчүнчү зонаны негизинен торчонун четтерин (төртүнчү жана экинчи зоналар).

*Коргонуудагы жекече кыймылдар.* 1. Берүүдөн топту астынан гана эки колдоп кабыл алуу. 2. Чабуул согуусуз жиберилген топту үстүнөн гана эки колдоп кабыл алуу. 3. Блок коюуда жабуу: «диагоналды» гана; «чийинди» гана; эң күчтүү чабуулчуну гана; согууга жапыз өткөрүп берүүлөрдө «жолду» жабуу.

*Коргонуудагы топтук кыймылдар.* 1. Төртүнчү жана экинчи зонадан чабуул соккуларында негизги блоктоочу – үчүнчү зонанын оюнчусу, экинчи жана төртүнчү зонанын оюнчулары – жардамчы блок коюучулар. 2. Негизги блоктоочу четкилер, үчүнчү зонанын оюнчулары – жардамчы. 3. Төртүнчү зонадан чабуулда экинчи жана үчүнчү зонанын блок коюучулары «чийинди» жабышат. Төртүнчү, бешинчи зонанын оюнчулары

«ачыкка» келген топторду кабыл алышат. 4. Блок коюуда катышпаган оюнчулар блоктоочуларды камсыздандырышат. 5. Экинчи зонадан чабуулда төртүнчү жана үчүнчү зоналардын блок коюучу оюнчуларын бешинчи зонанын оюнчусу камсыздандырат. 6. Блоктоочуларды алтынчы зонанын оюнчусу гана камсыздандырат.

*Коргонуудагы командалык кыймылдар.* «Атаандаштар» ирээти менен топтук кыймылдарды киргизүү менен командалык чабуул кыймылдарын моделдештиришет, бул «моделдерден» коргонуу кыймылдарынын тажрыйбаларын өнүктүрүшөт.

«Бурчу менен алдыга» системасы. 1. Негизги блок коюучу – үчүнчү зонанын оюнчусу, негизги тапшырма – торчонун четинен соккулардын диагоналдык багытын жабуу. 2. Алтынчы зонаны ошол учурда арткы чийинде жайгашкан («чыгууда» ойногонго ыңгайлуу) байланыштыруучу оюнчу, же коргоодогу тажрыйбасы аз оюнчу ээлейт.

«Бурчу менен артка» системасы. 1. Негизги блок коюучу – күчтүү атаандаш жактан четки, ортоңку – жардамчы: блок менен «чийин» жабылуу, блок жактан четки коргоочу камсыздандырат. 2. Негизги блок коюучу - ортоңку, диагональ багытын жаап турат, сокку тараптан четки - жардамчы, коргонууда арткы чийиндин үч оюнчусу ойнойт, блок коюуда катышпаган оюнчу камсыздандырууда.

Команда бул эки системаны оюнда жана мелдештерде айкалыштырууну билүүлөрү зарыл.

### ***10.2. Волейболчуларды мелдеш ишкердигине окутуу***

Волейбол – спорттун командалык түрү жана мелдештерде катышуусунун көрсөткүчү команда мүчөлөрүнүн коллективдүү аракетинин жыйынтыгы болуп саналат. Бирок коллективдүү мелдештик кыймылдар натыйжалуу болуш үчүн волейболчулар мелдештик таймаштарга жекече жакшы даярдыкта болуулары керек. Буга дене тарбиялык жана техникалык-тактикалык даярдыктар боюнча, кыймылдуу жана волейболго даярдануу оюндары, волейболчуларды жүз пайыз камтуу менен клубдагы волейбол оюндары дайыма болуп туруучу мелдештер өбөлгө түзөт. Бул мелдештер жеңүүчүлөрдү, жашы боюнча командаларды, мыкты клубдарды, мыкты оюнчуларды аныктоо жана сыйлоо менен расмий мүнөздө болушу керек. Дене тарбиялык жана техникалык-тактикалык даярдыктар боюнча мелдештерде волейболчу «өзү үчүн» күрөшөт, бул жерде абдан маанилүү болгон «жоокердик» сапаттар тарбияланат. Кыймылдуу жана волейболго даярдануу оюндарында бул сапаттар коллективдүү кыймылдарга өтүп кетет да кийин мелдештик «волейболдук» даярданууларда оң таасирин тийгизет.

**Дене тарбиялык даярдануу боюнча мелдештер.** Бул мелдештер клубдарда, командаларда, шаардын, региондун масштабында дайыма өткөрүлүп турат. Мелдештердин программасы спорт мектептеринин, жогорку окуу жайлардын, жалпы билим берүү мектептердеги дене тарбия боюнча программасынын материалдарынын негизинде түзүлгөн. Жалпы дене тарбиялык даярдануу мелдештерине жеңил атлетиканын көп түрү:

спринтердик, секирүүлөр, ыргытуулар, женил атлетиканын аралаш түрлөрү (чуркоо жана секрүүлөр, чуркоо жана ыргытуулар), жеңил атлетиканын өзүнчө түрлөрү кошулушат. Гимнастика жана акробатика боюнча мелдештерде: өзүн көтөрүп тартынуу (балдар, эркектер), аркан боюнча жармашып чыгуу, таканчыктап секирүү, томолонуп туруу, акробатикалык көнүгүүлөрдү кошуу. Спорттук оюндар боюнча мелдештерге баскетбол, гандбол, футбол ж.б. кошулушат.

Дене тарбиялык даярдануу мелдештеринин программасына ылдамдык-күчтүк мүнөздөгү көнүгүүлөр кирет: ордуна өйдө секирүү жана эки бутунун түртүүсү менен күүлөнүүдөн секирүү; бештик, ондук ордуна секирүү; чуркоо 5х6м, 10х6м, 9х2м багытты өзгөртүү менен –волейбол аянтчасынын 6 зонасына; шыкалган топту 1(2)кг секирүүдө эки колу менен башынан ары алыстыкка ыргытуу, торчо аркылуу тактыкка ыргытуу.

2. Жеңил атлетиканын көп түрү боюнча мелдештер: секирүүлөр (үч түр), чуркоо (үч түр), ыргытуу (үч түр).

**Техника-тактикалык жана интегралдык даярдануу боюнча мелдештер.** Бул мелдештерде биринчи планга башкы критерийлери болгон өткөрүп берүүдөгү, чабуул соккуларын берүүдөгү топтун учуу тактыгы, тактикалык комбинацияны аткаруунун тактыгы сыяктуу сапаттардын көрсөткүчтөрү чыгышат. Мелдештердин мазмуну волейбол боюнча спорттук мектептердин (мектеп секциясы үчүн); квалификациялуу волейболчулардын клубдук командалары үчүн программалардын негизинде аныкталат. Төмөндө мелдештердин түрлөрү келтирилет:

1. Оюндун өзүнчө ыкмалары боюнча мелдештер: тактыкка өйдөдөн эки колдоп өткөрүп берүү – бет маңдай жана аркасы менен туруп өткөрүп берүү багытына; тактыкка берүүлөр, ар кандай ыкмалар менен тактыкка төртүнчү, экинчи, үчүнчү зоналардан чабуул соккулары.

2. Техникалык ыкмалардын арсеналы боюнча мелдештер: берилген контингент жана даярдануу деңгээли үчүн программада каралган ыкмаларды ким көп аткаrsa.

3. Тактикалык кыймылдар боюнча мелдештер. Бардык машыгуучулар кабыл алуу, өткөрүп берүү, чабуул соккулары, блок коюуларды аткарышат. 16 жаштан баштап тапшырмалар оюн функциялары боюнча аткарылат: байланыштыруучуга, биринчи, экинчи темптин чабуулчусуна (биринчи, экинчи кезекте).

4. Тактикалык кыймылдардын арсеналы боюнча мелдештер. 4-5 кишиден турган оюнчулардын («команданын») тобу катышат, мыкты командалар аныкталат.

5. Тактикалык кыймылдардын жана оюн ыкмаларын кайра аяктоо мелдештер: дубалдын жанына туруп жана отуруп өткөрүп берүүлөр, дубалга бет маңдайы жана аркасы менен туруп өткөрүп берүүлөр, чабуул соккулары жана блок коюулар ж.б.

**Кыймылдуу оюндар боюнча мелдештер.** Мындай мелдештердин программасына кыймылдуу оюндар, спорт оюндарына даярдануучу оюндар, реакциянын жана жооп берүү кыймылынын тездиги,

кыймылдардагы которулуулардын, которулуулардын тездиги, шамдагайлыкты аныктаган эстафеталар кирет.

**Волейбол боюнча мелдештер.** Жалпы билим берүү жана спорттук мектептерде, шаардын, областтын масштабындагы мелдештерди жаш курактары боюнча өткөрүү максаттуу, себеби мында бардык окуучулар мелдештерде бирдей өлчөмдө камтылышат. Улуулардын кичүүлөр менен гандикап менен оюндары пайдалуу.

Мелдештер толук курамы (6x6) жана толук эмес курамы 5x5, 4x4, 3x3, 2x2, 1x1 менен өткөрүлөт. Мындай мелдештер дене тарбия жана техникалык даярдануу мелдештери менен айкалышууда «мелдештик» сапаттарын өнүктүрөт, бул болсо кийин толук курамы менен волейбол оюнунда коллективдүү кыймылдоо процессинде айкындалат.

Жаш волейболчулар үчүн 10-12 жаштан атайын эрежелер боюнча волейболдун элементтери менен мелдештери өткөрүлөт.

Жаш волейболчуларды натыйжалуу даярдоо үчүн мелдештер жөнүндө жободо кээ бир учурларды айта кетүү максаттуу: берүүнү астыңкы түз гана аткаруу; биринчи өткөрүп берүүдөгү кабыл алууда топту багыттайт: а) үчүнчү зонага, б) экинчи зонага, в) төртүнчү зонага: согууга өткөрүп берүүнү: а) чабуулчуга бет маңдай туруп, б) ага аркасы менен туруп гана аткарышат; чабуул соккуларын орточо күч менен аянтчанын тереңине аткарышат ж.б. Бул көрсөтмөлөр жашына жараша тийиштүү программалык материалдар менен байланышат жана оюн, мелдештик кырдаалда анын дагы тереңирээк өздөштүрүшүнө багытталган.

Комплекстүү зачетторду практикалоо керек: дене тарбиялык, техникалык, интегралдык даярдануулар жана кыймылдуу оюндар (10-12 жаш): дене тарбиялык, техникалык, даярдануулар жана волейбол (13-18 жаш) боюнча мелдештердин жыйынтыктарын эсепке алуу керек.

## **11. Машыгуулар жана мелдештерди материалдык-техникалык жабдуу**

### ***11.1. Техникалык даярдануулар үчүн курулуштар***

Спорттук курулуштар, каражаттар жана шаймандар Эл аралык волейбол федерациясы бекиткен мелдештердин эрежелерине жооп бериши керек.

Волейболчулардын спорттук-техникалык чеберчилиги көпчүлүк учурда машыгуу процессинин сапатынан, машыктыруу кыймылдарынын системасынын натыйжалуулугунун көтөрүлүшүнөн көз каранды. Ошондуктан окутуу каражаттары (ар кандай курулуштар, жабдуулар, приборлор жана аспаптар) маанилүү роль ойнойт.

Окутуунун баштапкы этабында машыгуучуларга тез жана эң башкысы, техниканын негизине катасыз ээ болууга жардам берүүдө атайын курулуштар зор мааниге ээ, ал эми өздөштүрүү этабында – техникалык ыкмаларга ээ болуу тажрыйбасынын деңгээлин көтөрүү болуп саналат.

Өткөрүп берүү жана топту кабыл алууну окутууда илинген топту, серпилгичтүү топту, серпилгич торчону, машыгуучу тозмону жана топту берүүнү кабыл алууда, өткөрүп берүүдө тактыкты иштетүү үчүн түзүлүштөр колдонулат.

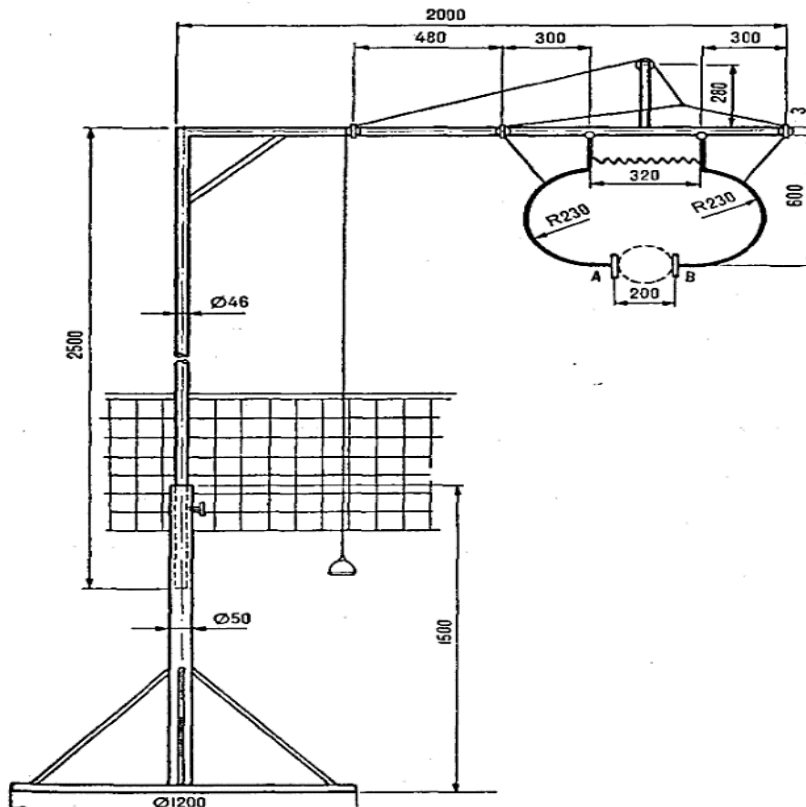
*Илингген топтор* жаңы үйрөнчүктөргө үстүңкү өткөрүп берүүдө, астынан кабыл алууда, жыгылууда кабыл алууда, секирүүдө өткөрүп берүүдө топ менен колдун тийишүү чекитин аныктоодо керек.

*Серпилгичтүү топ* жана *серпилгичтүү торчо* колдордун жана манжалардын муундарынын бекемделиши үчүн керек.

*Буталардын сүрөтү тартылган машыгуу тозмосу* өткөрүп берүүлөрдө жана топту кабыл алууларда ар кандай көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн кызмат кылат.

Топту кабыл алуу жана биринчи өткөрүп берүү тактыгынын тажрыйбасын өнүктүрүү үчүн диаметри 2м, бийиктиги 1-1,5м болгон алкак колдонулат, ал чабуул зоналарынын ар кайсы чекитинде коюлат. Кабыл алууга топ топ ыргыткыч менен так багытталат. Экинчи өткөрүп берүүнүн тажрыйбаларын өздөштүрүүдө диаметри 1 метр болгон алкактарды колдонушат. Аларды атайын койгучка орнотушат: аянтчада таянычы менен торчонун ячейкасы аркылуу өткөрүлгөн узун таякча; торчонун үстүндө, торчонун эни боюнча алар жогорку жана астыңкы троско бекитилет.

*Топ ыргыткыч* топту берилген багытка так жиберүү үчүн кызмат кылат: ар кандай түрдөгү берүүлөр, анын ичинде секирүүдө берүүлөр моделдештирилет; аянтчанын ар кайсы чекиттеринен чабуул соккулары торчонун жанында, аянтчанын тереңинен (арткы чийинден); ар кандай мүнөздөгү өткөрүп берүүлөр.



37-сүрөт.  
Чабуул  
соккусун  
үйрөтүү  
үчүн топту  
кармагыч  
(тренажер).

Тросс жана блоктун жардамы менен топ согуу учурунда «учуу фазасына» болуп калат, троссту тартканда дужкалары андан жылат (ачылат). Волейболчуда чабуул кыймылын чыныгы сезүүсү (кыйшаюсуз) пайда болот. Мындан татаалыраак түзүлүш, топ берилген траектория боюнча белгилүү ылдамдыкта учуусун окшоштурган жарык лазери эсептелет, согуу кыймылы башталган учурда топ кармоодон чыгат.

*Серпилгичтеги топ* техникалык жана дене тарбиялык керектүү сапаттарды өстүрүүсүн өздөштүрүү үчүн арналган.

*Буталар.* Топту берүү жана чабуул соккуларын так аткарууну иштетип чыгуу үчүн кызмат кылат. Волейбол аянтчасынын ар кайсы зоналарына буталар коюлат. Топту берүүдө жана чабуул соккуларында топ менен бутага тийүү маселеси коюлат.

*Блокту окшоштургуч.* Бул түзүлүштөр бийиктиги, тыгыздыгы боюнча ар кандай болгон жекече жана топтук блокторду окшоштурат. Блоктун пайда болуу убагы өзгөрүп турат. Блокту окшоштургуч чабуул соккуларынын тажрыйбаларын өздөштүрүүдө кызмат кылат, ылдый жагындагы белгиленген бурч менен коюлган түзүлүш топтун өзүнүн зонасына кайра ыргышына өбөлгө түзөт, бул болсо өзүнүн чабуулчуларын камсыздандыруу тажрыйбасын өрчүтүүгө мүмкүнчүлүк берет.

Жөнөкөйрөөк түзүлүш болуп, билектерге бекитип коюуга мүмкүн болгон жыгач рейкага орнотулган тыгыз резина пластиналары («эки колу») эсептелет. Бир волейболчу бир жана эки эсе блокту окшоштура алат. Татаалыраак түзүлүштөр аянтчанын бүт жазылыгы боюнча коюлуп, торчонун үстүндө бардык чекиттерде «блоктун» пайда болушун пневматикалык негизде жасалган механикалык түзүлүштөрдүн ж.б. жардамы менен камсыз кылат.

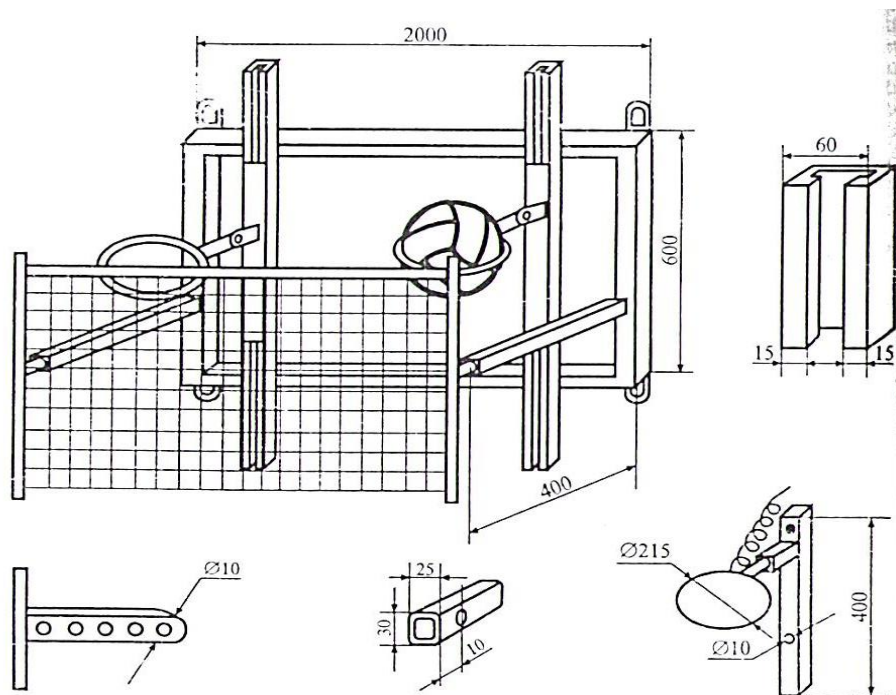
Чабуул соккуларынан *топту кармагыч.* Темир түтүктөрдөн жасалган сөлөкөткө аркан торчо тартылат. Чабуул соккулары болуучу зонанын каршысына торчого жакын жерге орнотулат. Ал окуулардын тыгыздыгын бир топ көтөргөнгө, спорт залынын аянтын же аянтчаны иш үчүн колдонууга мүмкүнчүлүк берет (соккулар менен «жеңилген» жакка көнүгүүлөрдү аткарса болот, бирок коргоочу торчосуз болбойт).

*Блок коюуну* окутууда илинген топту, кол сөөктөрүнө блок-тозмолор, топту кармагычтар, блоктоочу койгучту, блокту окшоштургуч, топ торчонун артында колдонулат.

Илинген топтор волейбол торчосунун үстүндөгү тросско бекитилет, бирөө борборунда, экөө андан биринчи 1,5м аралыкта. Башында оюнчу бир топтун, андан кийин эки коңшу жана акырында ирээти менен бардык үч зоналарда орун алмашуудан кийин блокту окшоштурат. Мындан кийин топтук блок окшоштурулат: экөөлөп четки топтордун жанында жана борборунда үчөөлөп.

*Топ торчонун артында.* Бул түзүлүш торчонун артында, атаандашы жакта блок коюуда кол сөөктөрү менен топко активдүү таасир берүү тажрыйбасын өздөштүрүүгө көмөк берет (38-сүрөт). Топтун бийиктиги өзгөрүлөт. Топко жараша торчо ар кандай аралыкта, ар башка бийиктикте.





38-сүрөт. *Топ торчонун артында.*

*Блок-тозмолор* поролондон (тыгыз резина) жасалат, кол сөөктөрүнө бекитүү үчүн ылайыкташтырылган. Секирүүдө торчо аркылуу ыргытылган поролон «топторду», волейбол топторун «блоктоодо» колдонулат.

*Блоктоочу астына койгуч.* Астына койгучтун узундугу 1,5–2 м, жазылыгы 50-60 см, бийиктиги (контингентке жараша) алакадарынын торчонун үстүндөгү абалын блок коюудагыдай, бирок астына койгучта туруп, камсыз кылат.

Которулуудагы топтук блок коюуну үйрөнүш үчүн бир канча ушундай астына койгучтуу болуу максаттуу.

### ***11.2. Тактикалык жана дене тарбиялык даярдануу үчүн түзүлүштөр***

Спортчулардын тактикалык ой жүгүртүүсүн өркүндөтүүдө акыркы жылдары спортто техникалык каражаттарды колдонуу өнүгө баштады. Волейболчунун ой жүгүртүүсү болуучу окуяны озуп турушу керек жана окуянын жүрүшүн божомолдоп турат. Оюн процессинде оюнчунун алдында дайыма өзү чече туруучу ар кандай маселелер пайда болуп турат. Ушундай маселелерди чечүү менен волейболчу өзүнүн тактикалык чеберчилигин өркүндөтүп турат.

Тездиктин татаал реакциясын жана көрүү ориентирин өстүрүү үчүн ар кандай техникалык түзүлүштөр, техникалык каражаттар керек, алардын

жардамы менен жылып бараткан объектиге реакциянын тездигин, мейкиндикте жайгашкан ар кандай дүүлүктүргүчтөргө: экрандан көрсөтүп жаткандарга, кинофрагменттерге, оюн эпизоддорунун видео жазууларына көрүү ориентири жана каптал (перифериялык) көрүүнү колдонууну үйрөнүүнү өрчүтүү үчүн ар кандай көрүү белгилери колдонулат. Жарык белгилерин колдонууда тапшырмалар эки ача болушу мүмкүн: а) топту белги пайда болгон (талаага - «коргонулбаган зонага», «алсыз оюнчу» кабыл алууда, торчонун жанында - «блоктогу ачык жер», «алсыз блоктоочу» ж.б.) жакка багыттоо; б) тыюучу белгиси (зонада эң күчтүү коргоочу, мыкты блоктоочу, ж.б. - топту ал жакка жиберүүгө болбойт).

Спортчулардын тактикалык даярдануу процессинде оюн «мелдештик» кырдаалдарды моделдештирүүгө мүмкүнчүлүк берүүчү техникалык каражаттарды колдонушат. Баарынан мурун бул проекттик аппаратура (кино, слайддар, видео, компьютер), спортчу коротуп жаткан убакыт жана тапшырманы чечүүнүн тууралыгын белгилеп көрсөтөт.

Жалпы жана атайын дене тарбиялык даярдануу процессинде негизги кыймылдоо сапаттарын жана дене тарбиялык өзгөчөлүктөрүн өрчүтүү үчүн атайын жабдууларды жана тренажерлорду колдонушат. Азыркы заманда дене тарбиялык сапаттарды өөрчүтүүдө көп тренажерлор бар, мектептерде, жогорку окуу жайларда, спорт мектептеринде, клубдарда машыктыруучу жайлардын болушу адатка айланууда. Түзүлүшү өтө татаал эмес түзүлүштөрдү өзүнүн күчү менен жасап алса болот. Алардын кээ бирлери дене тарбиялык даярдануу бөлүмүндө келтирилген.

*Селкинчек.* Түзүлүшү таяныч дубалы бар кадимки селкинчек. Түзүлүш ылдамдык-күч сапаттарын өрчүтүүгө арналган: волейболчу таянычтан түртүлүп, термелет. Отургучка жүк бекитилет. Селкинчек дубалдан түртүлүү үчүн дубалдагы кронштейнге бекитилиши мүмкүн.

*Секирүү үчүн тумба.* Секиргичтигин жана секирүү чыдамкайлыгын өөрчүтүү үчүн колдонулат. Секциялардан жасалган же ар түрдүү бийиктикти коюуга мүмкүн болуш үчүн гимнастикалык дубалдагы платформа. Көнүгүүлөрдүн негизги түрлөрү: а) өйдө секирүү үчүн бир же эки буттап түртүлүү менен секирип түшүү; б) кийинки өйдө секирүү үчүн секирип түшүү; в) серпилгичтеги топко чабуул соккусун аткаруу менен же бул топту «блоктоо» менен секирип түшүү.

*Секирүүгө эспандер.* Секиргичтикти өрчүтүү үчүн кызмат кылат. Белине жана полго эки амортизатор бекитилет. Күчтөнүү деңгээли амортизатордун ийилчээктиги жана узунунан үргүлөнөт. Максималдык күчтөнүүнү стимулдаштыруу үчүн илинген топту алуу тапшырмасы берилет. Жөнөкөйүрөөк түзүлүш: серпилгичтер аяктары менен полго

бекитилет, ортосу волейболчунун ийининде жайгашат. Көнүгүүлөрдүн негизги түрлөрү: бир жана эки буттап секирүү.

*Секиргичтиктин экраны.* Мелдештик метод менен секиргичтикти өрчүтүү үчүн кызмат кылат, ошондой эле ордуна же күүлөнүү менен эки бутту түртүүлүүдөн жогору секирүүнүн бийиктигин өлчөөгө кызмат кылат. Атайын стенде нормативдик талаптар, өлкөнүн мыкты волейболчуларынын, өзүнүн коллективинин ийгиликтери көрсөтүлөт. Түзүлүш: а) колдорун өйдө көтөрүп турган абалда дененин узундугун; б) жогоруга секирүү учурунда эң бийик тийишүү чекитин өлчөөгө мүмкүндүк берет. Эки көрсөткүчтү: биринчи - «а» жана «б» көрсөткүчтөрүнүн секирүүсүнүн айырмасы, экинчиси - секирүү учурунда колдору менен эң бийик тийишүү чекитин алышат.

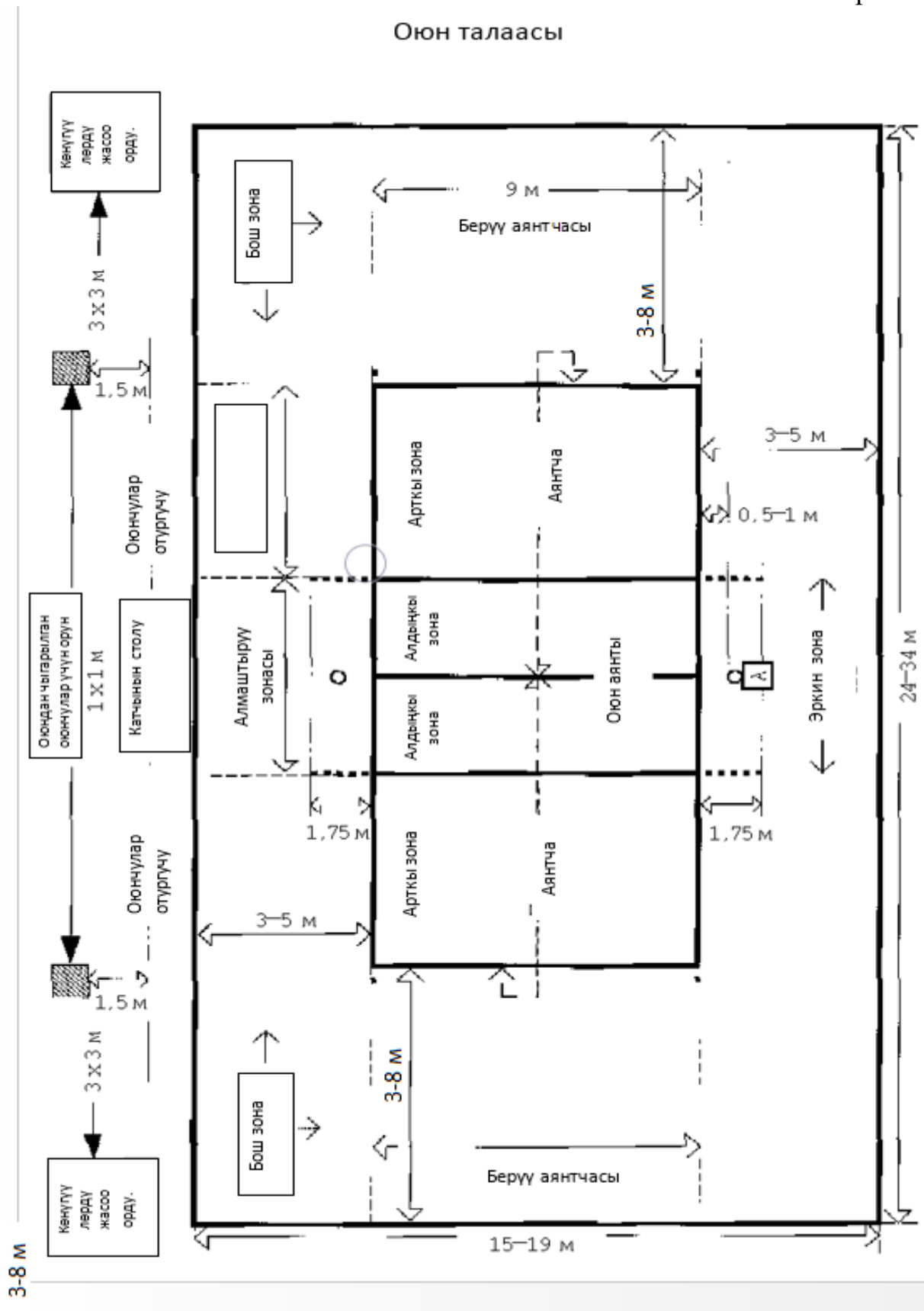
*Дененин бөлүктөрү үчүн оордогучтар.* Шыйрактарга таман муундарына жана колдордун сөөктөрүнө, билек муундарына жана ийиндерине бекитилет. Узундугу 70–80 см, оордугу 600–1200гр болгон дюраль түтүктөрүнө бекитилген резина жол - жол камчыларды же узундугу 40-50 см («хлест», уруу тибиндеги көнүгүүлөр, шланганы секирүүдө торчо аркылуу ыргытышат) резина шлангасынын кесигин колдонушат.

*Бүт дене үчүн оордогучтар.* Негизинен секиргичтикти, секирүү чыдамкайлыгын өрчүтүү үчүн кызмат кылат. Мында куму менен каптар, (белдемче) кур, жилеттерди белгилесе болот. Каптарды тыгыз материалдан даярдашат, ыңгайлуу болуш үчүн аларга тартмаларды тигип коюшат. Каптардын массасы 3 төн 20кгга чейин. Алар штангага караганда иштөөгө абдан ыңгайлуу, өзгөчө жаш волейболчулар жана аялдар үчүн. Жумшак чүпүрөгү бар жазы белдемче туруктуу массада (экиден сегиз кгга чейин) же аны белдемченин чөнтөктөрүнө жүк (10 кгга чейин) салуу менен алмаштырса болот. Жилеттеги жүк (коргошун бытырасы ж.б.) бүт бетине бирдей жайгаштырылат (10 кгга чейин), ал болсо оюндун бүт техникалык ыкмаларын аткарууга мүмкүнчүлүк түзөт. Салмакты үргүлөө жүктүн бөлүгүн атайын чөнтөктөрүнө салуу менен жүргүзүлөт.

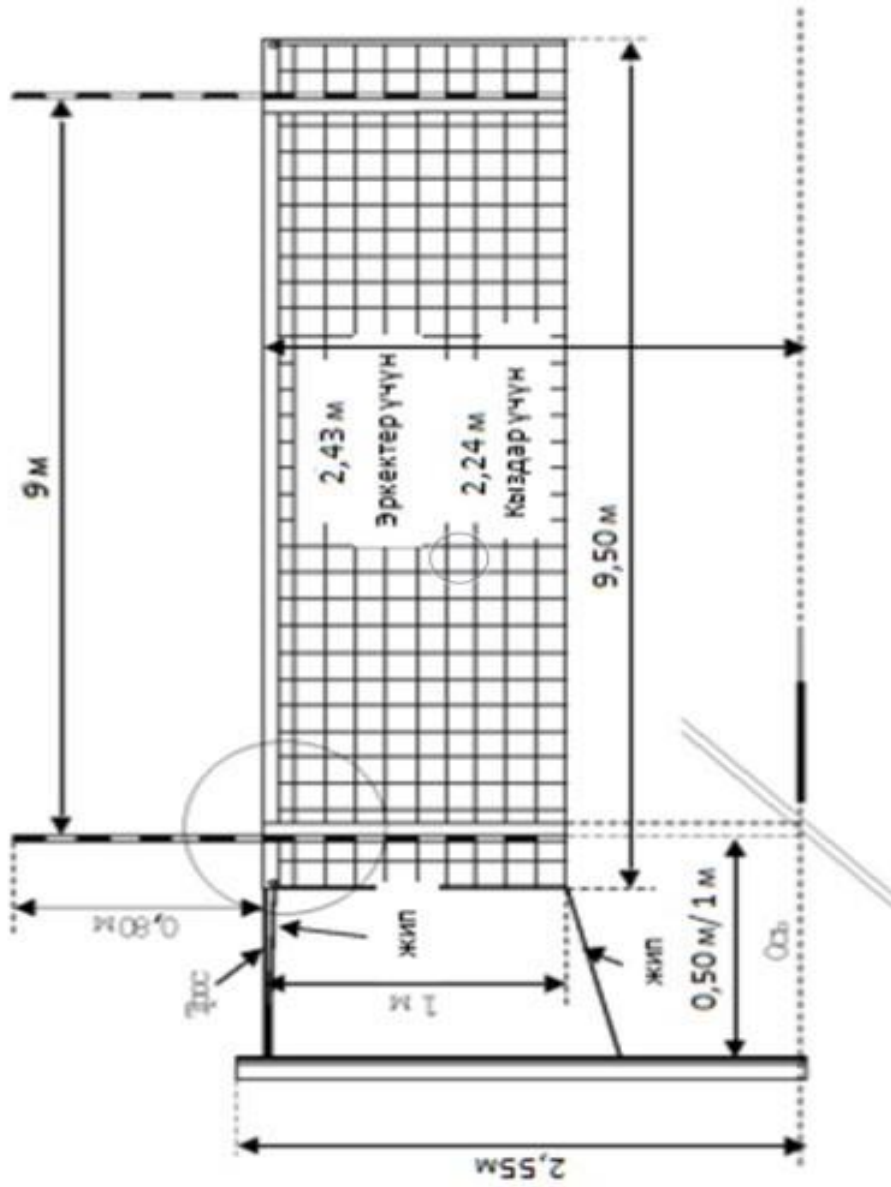
## 11. Колдонулган адабияттардын тизмеси:

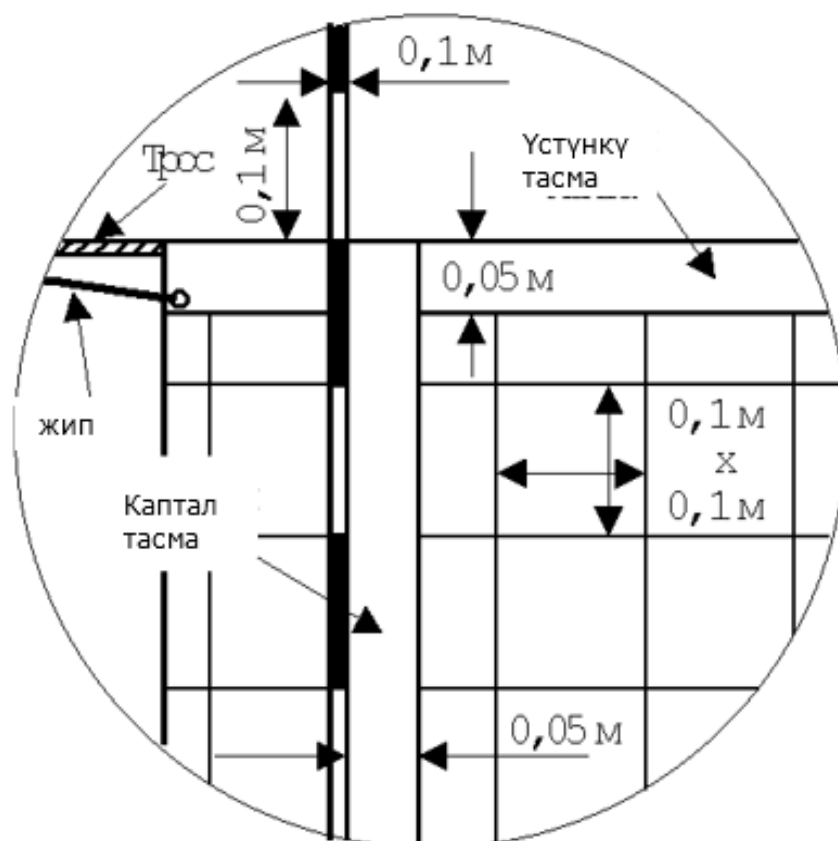
1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М., 2011. – 190 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник. – М., 2006.
3. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Учебное пособие. – Ростов н/Д., 2004.
4. Вышинская О.Н. Физическое воспитание. Волейбол. Учебно-методическое пособие. – Луганск: 2013. - 185 с.
5. Свиридов В.Л., Чехов О.С. Волейбол: Энциклопедия. – Томск: компания Янсон, 2001.
6. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач: методическое пособие. – М., 2012.
7. Железняк Ю.Д., Кунынский В.А., Чачин А.В. Волейбол: методическое пособие. – М., 2005.
8. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Процесс спортивной подготовки игроков: методический сборник, № 17. – М., 2014. – 134 с.
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: 2016. – 362 с.
10. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для ИФК. М.: 2005. – 560с.
11. Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Техника и тактика игры в волейбол. М.: 2005.
12. Сулайманов С.Э. Волейболчулардын техникалык жана тактикалык даярдыктарын үйрөтүү боюнча усулдук колдонмо. Каракол – 2015. – 60 с.
13. Мааткеримов Н.О., Сулайманов С.Э. О развитии рефлексивной компетентности будущего учителя. // «Архивариус» научные журналы, № 8(2). – Киев, 2016. – С. 40-43.

Оюн талаасы



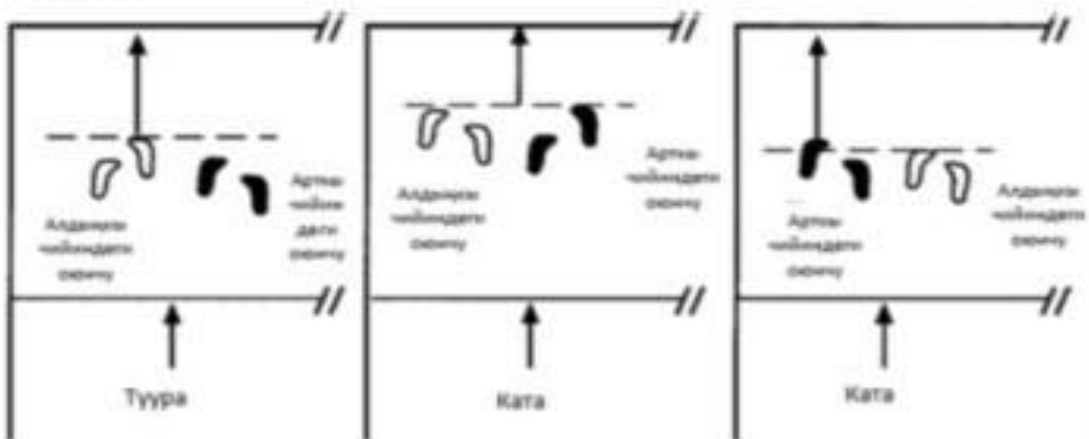
Торчонун чиймеси



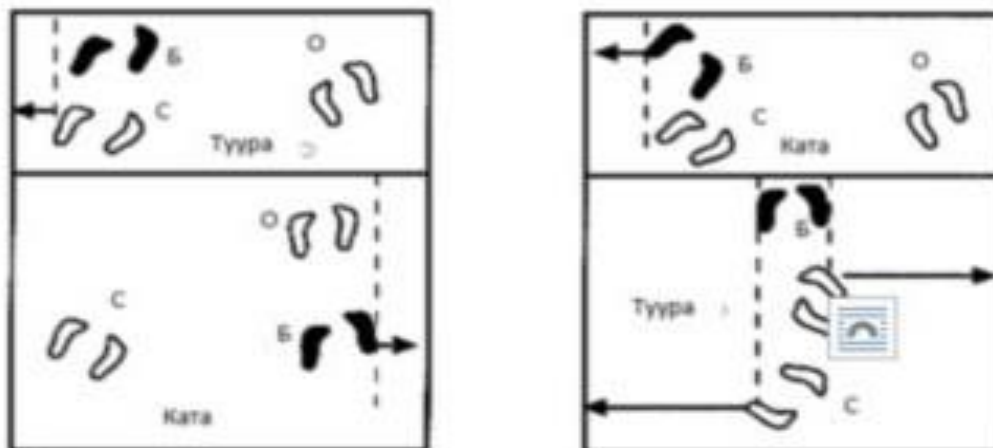


ОЮНЧУЛАРДЫН ПОЗИЦИЯЛАРЫ

Мисал; А. Алдынкы чийиндеги жана талапка жооп берүүчү арткы чийиндеги оюнчулардын арасындагы орундарды аныктоо.



Мисал; Б. Бир чийиндеги оюнчулардын арасындагы орундарды аныктоо.


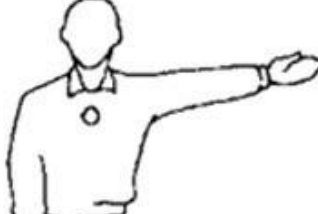
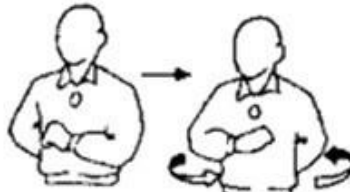




Б- борбордогу оюнчу  
 О-оң оюнчу  
 С-сол оюнчу













Калыстардын атайын дене кыймылдары менен жандап көрсөтүү эреже белгилери

1-25 сүрөт

Болуучу кырдаалдар	Дене кыймылдары менен жандап көрсөтүү	1-калыс <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Б</span> 2-калыс <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Э</span>
Топту берүүгө улуксаат	Топту берүүчү багытты көздөй колу менен көрсөтүү <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Б</span>	 <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; font-weight: bold;">1</span>
Топту берүүчү команда	Топту бере турган команданы карай колду жайып туруу <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Б</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Э</span>	 <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; font-weight: bold;">2</span>
Аянтчалар менен алмашуу	Колдорун чыкканактан бүгө горизонталдуу көтөрүп, бирөөнү алдыга, бирөөнү артка тулку бойдун айланасында буруу же айлантуу <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Б</span>	 <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; font-weight: bold;">3</span>
Тайм аут	Бир колдун манжаларын вертикалдуу көтөрүп, экинчи колдун алаканына "Т" тамгасынын формасында жайшаштырып көрсөтүү <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Б</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Э</span>	 <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; font-weight: bold;">4</span>
Алмаштыруу	Билектерин бири-бирин айланта тегеретүү <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Б</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Э</span>	 <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px; font-weight: bold;">5</span>

Болуучу кырдаалдар	Дене кыймылдары менен жандап көрсөтүү		1-калыс 2-калыс	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">Б</div> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">Э</div>
Туура эмес жүрүш турушка эскертүү	Эскертүү үчүн сары карточканы көрсөтүү	Б		6
Чыгаруу	Оюндан чыгарыш үчүн кызыл карточканы көрсөтүү	Б		7
Дисквалификация	Дисквалификациялоо үчүн эки карточканы чогуу көрсөтүү	Б		8
Топту кармагандыгы үчүн жазалоо	Оң колдун манжасын сол колдун алакан сөөктөрүнө көрсөтүп (эскертүү) же сары карточка көрсөтүү (эскертүү)	Б		9
Топту берүүдө топ көкөлтүп ыргытылбаса	Колду сунуп, алаканды өйдө кылып жайып көтөрүү	Б		10

Болуучу кырдаалдар	Дене кыймылдары менен жандап көрсөтүү	1-калыс 2-калыс	Б Э	
Топту берүүдө кармап туруу	Сегиз манжаны асып жогору көрсөтүү	Б		11
Блок коюудагы каталыктар	Эки колу тең вертикалдуу көтөрүлөт, алакаңдар алдыга карайт	Б Э		12
Ойунчулардын жайгашууларынан же орундарынан кеткен ката	Сөөмөй менен көрсөтө айлантуу кыймылын аткарат	Б Э		13
Топ аянтчага түшкөндө	Колу менен жана манжалары менен аянтчаны көрсөтүү	Б Э		14
Топ аянтчадан сырткары кетсе	Билектерди вертикалдуу көтөрүп, алакаңдар тулку бойду каратылат	Б Э		15

Болуучу кырдаалдар	Дене кыймылдары менен жандап көрсөтүү	1-калыс 2-калыс	Б Э	
Топту кармап калуу	Алаканды өйдө каратып, билекти жай көтөрүү	Б		16
Эки тийүү	Эки (сөөмөй, ортон) ача манжаны көтөрүп көрсөтүү	Б		17
Төрт сокку	Төрт манжаны ачып көрсөтүү	Б		18
Оюнчу торчого тийсе	Жаңылган тарапка торго колун тийгизүү	Б Э		19
Атаандаш тарапка тийүү	Алаканды ылдый каратып тордун үстүнө жайгаштыруу	Б		20

<p>Болуучу кырдаалдар</p>	<p>Дене кыймылдары менен жандап көрсөтүү</p>	<p>1-калыс 2-калыс</p>	<p>Б Э</p>	
<p>Арткы чийиндеги оюнчунун чабуул соккусундагы катасы</p>	<p>Манжаларды түз көтөрүп, билекти ылдый түшүрүп көрсөтүү</p>	<p>Б Э</p>		<p>21</p>
<p>Каршылаштын талаасына өтүп кетүү менен тоскоолдук түзүү</p>	<p>Ортоңку чийинди көрсөтүү</p>	<p>Б Э</p>		<p>22</p>
<p>Эки тараптан тең ката кеткенде оюнду кайра баштоо</p>	<p>Баш бармактарды вертикалдуу көтөрүү</p>	<p>Б</p>		<p>23</p>
<p>Топко тийүү</p>	<p>Вертикалдуу кармаган манжалардын үстү менен экинчи колдун алаканын сүрүү</p>	<p>Б Э</p>		<p>24</p>
<p>Оюндун же партиянын бүтүшү</p>	<p>Кол сөөктөрдү түз кармап билектерди төшкө кайчылаштырып коюу</p>	<p>Б Э</p>		<p>25</p>

## Мазмуну

Киришүү .....	3
<b>1. Волейболчунун денелик өсүшүнө, психикалык сапатына жана өздүк касиеттерине волейболдун таасир этүү өзгөчөлүктөрү</b>	
1.1 Мелдештик жүктүн чондугу жана мүнөзү.....	5
<b>2. Психологиялык даярдыктар</b>	
2.1. Волейболдун кыскача психологиялык мүнөздөмөсү.....	8
2.2. Мелдеш алдындагы психологиялык даярдыктын мазмуну.....	9
<b>3. Оюндун техникасы, классификациясы</b>	
3.1. Оюндагы чабуул коюу техникасы.....	11
3.2. Коргонуудагы оюндун техникасы.....	19
<b>4. Оюндун тактикасы, алардын классификациясы</b>	
4.1. Оюндагы чабуул тактикасы: жекече, топтук, командалык кыймылдар...	23
4.2. Коргонуудагы тактикалык кыймылдар: жекече, топтук жана командалык.....	29
<b>5. Оюндун техникасын үйрөтүү</b>	
5.1. Туруу абалы жана орун которууга үйрөтүү.....	35
5.2. Топту үстүнөн эки колдоп өткөрүп берүүнү үйрөтүү.....	36
5.3. Топту берүүнү үйрөтүү.....	38
5.4. Чабуул соккуларын үйрөтүү.....	40
5.5. Астынан эки колдоп кабыл алууну үйрөтүү.....	42
5.6. Топту жыгылууда астынан жана үстүнөн кабыл алууну үйрөтүү.....	44
5.7. Блок коюуга үйрөтүү.....	44
<b>6. Оюндун тактикасын окутуу</b>	
6.1. Чабуулдагы жекече тактикалык кыймылдарды окутуу.....	47
6.2. Чабуулдагы топтук тактикалык кыймылдарды окутуу.....	51
6.3. Чабуулдагы командалык тактикалык кыймылдарды окутуу.....	53
6.4. Коргонуудагы жекече тактикалык кыймылдарды окутуу.....	54
6.5. Коргонуудагы топтук тактикалык кыймылдарга окутуу.....	56
6.6. Коргонуудагы командалык тактикалык кыймылдарды окутуу.....	58
<b>7. Волейболчулардын тактикалык даярдыгын өркүндөтүүнүн негиздери</b>	61
7.1. Тактикалык билимге ээ болуу.....	62
7.2. Тактикалык даярдыктын негизги маселеси.....	63
7.3. Окутууда тактикалык жана атайын-тактикалык даярдыкты пландаштыруу.....	64
7.4. Тактиканын варианттарын, ыкмаларын, элементтерин практикада колдонууну үйрөтүү.....	65
7.5. Волейболдун тактикасы, топтук чабуул жасоо кыймылдары жана комбинациялары.....	66
7.6. Волейболдогу коргонуунун эки системасы.....	70

<b>8. Волейболдогу техникалык жана тактикалык даярдыктардын өзгөчөлүктөрү</b>	
8.1. Чабуул техникасынын негиздери.....	73
8.2. Чабуул коюнун тактикалык системасы.....	78
8.3. Волейболчулардын тактикалык даярдыгынын методикасы.....	82
<b>9. Волейболчулардын дене тарбиялык даярдыктары</b>	
9.1. Волейболчунун күчүн өрчүтүүгө карата берилүүчү көнүгүүлөр.....	87
9.2. Чыдамкайлыкты өрчүтүүгө карата берилүүчү көнүгүүлөр.....	89
9.3. Ыкчамдык сапаттарын өрчүтүү, тез кыймылдарга жооп кайтаруу.....	90
9.4. Волейболчунун ийкемдүүлүгүн өркүндөтүү үчүн берилүүчү көнүгүүлөр.....	91
9.5. Волейболчунун шамдагайлык сапатын өрчүтүүгө карата берилүүчү көнүгүүлөр.....	92
9.6. Денени бош коюну билүүнү жана секиргичтикти өрчүтүү үчүн көнүгүүлөр.....	93
9.7. Оюндун ыкмаларын аткарууда керектүү сапаттарды өрчүтүү үчүн көнүгүүлөр.....	94
9.8. Дене тарбиялык даярдоо процессинде машыгуучуларды уюштуруу....	97
<b>10. Оюн жана мелдештик ишкердигине техникалык ыкмаларын, тактикалык кыймылдарды, дене тарбиялык жөндөмдүүлүктөрдү интеграциялоо</b>	
10.1. Волейболчуларды оюн ишкердигине окутуу.....	97
10.2. Волейболчуларды мелдеш ишкердигине окутуу.....	100
<b>11. Машыгууларды жана мелдештерди материалдык-техникалык жабдуу</b>	
11.1. Техникалык даярдануулар үчүн курулуштар.....	102
11.2. Тактикалык жана дене тарбиялык даярдануу үчүн түзүлүштөр.....	105
<b>12. Колдонулган адабияттардын тизмеси.....</b>	<b>108</b>
<b>13. Тиркемелер.....</b>	<b>109</b>

**Сулайманов С.Э., Даутов Ш.А., Алмазбек у К.**

**ВОЛЕЙБОЛ ОЮНУНДАГЫ ДАЯРДЫКТАР**

Тех. редактор: Жакыпова Ч.А.  
Компьютерге калыпка салган: Жумашева Ж.Ж.

---

К.Тыныстанов атындагы БМУнун  
полиграфиялык комплексинде басылды  
Заказ 521 Тираж 50.  
Тел.: 52696