**Тогызбаева М.С.**

ШҚО білім басқармасы Семей қаласы білім бөлімінің

«№19 жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

**ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ ВОЛЕЙБОЛДАН ТЕХНИКА МЕН ТАКТИКАНЫ**

**ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Зерттеу нысаны - Волейболшылардың оқу жаттықтыру процестеріндегі техникалық және тактикалық дайындықтарының психологиялық негіздері

Зерттеудің мақсаты. Волейболшылардың оқу жаттықтыру процестеріндегі техникалық және тактикалық дайындықтарының психологиялық негіздерінің маңыздылығын ашу.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттер сараптамасы, педагогикалық бақылау, дене дайындық сынықтарын қолдау, жеке тұлғаның волейболдағы психологиялық ерекшеліктері мен әрекеттерін зерттеу әдісі.

Волейбол ойынының техникалық элементтері:

-​ Бастапқы қалып (ойыншының тұрғысы);

-​ Допты ойынға қосу;

-​ Допты командалас серігіне беру;

-​ Шабуылдау соққылары;

-​ Тосқауыл қою; әр түрлі секіру түрлері, допқа қарай ұмтылу, құлау.

І. Волейболшының тұрысы.

Жаңа ойнай бастаған оқушы-волейболшылар үшін дұрыс тұрудың (бастапқы қалыптың) маңызы зор. Бастапқы қалыптың көптеген түрі бар. Дегенмен, ең тиімдісі «орташа тұрыс» болып табылады. Тұрыс немесе тұру – ол ойыншыға кез-келген ойын әдісін орындауға мүмкіндік беретін бастапқы қалып.

ІІ. Орын ауыстыру.

Жаңа ойын барысында ойыншы алаң ішінде орын ауыстырып жүруіне тура келеді.

Орын ауыстыруға мынадай қимылдар енеді:

Қадамдар жасау – тік тұрған ойыншы әртүрлі бағытта ілеспелі (қосалқы) қадамдар жасайды, алға, артқа, оңға, солға, аттау және екі қадам жасау;

Секіріп қалу (секектету) – бұл екі қадам жасау, қимылдың соңына қарай алаң ішінде белгілі бір бағытта тез жүгіріп орын ауыстыру;

Жүгіру – басқа қалыпқа көшу үшін, яғни ойын тәсілін орында мақсатымен алаң ішінде белгілі бір бағытта тез жүгіріп орын ауыстыру;

Құлау – ойыншы өз қимыл-әрекетін өрістетуге, дәлірек айтқанда, өте қиын сәтте допқа тез жақындауға көмектесетін тәсіл: құлау доппен тікелей кездескеннен кейін ғана жүзеге асады, осыдан кейін ойыншы жаңа бастапқы қалыпқа келеді;

Секіру – қатты секіруден соң орындалатын ерекше қимыл.

ІІІ. Допты ойынға қосу.

⎫​ Допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу.

⎫​ Допты төменнен бір жақ жанына ойынға қосу.

⎫​ Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу.

⎫​ Допты жоғарыдан бір жақ жанына ойынға қосу.

⎫​ Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу.

IV. Допты беру әдістері.

Тікелей шабуылдау соққысы – үш қадам жасап барып орындалады, бұл кезде ойыншы доппен секірудің барлық үш кезеңінде де, мысалы: ойыншы денесінің ұша бастау сәтінде, ұшудың жоғары нүктесінде және оның төмен түсу сәтінде кездесе алады.

Бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы оны орындаудың техникасы өте күрделі және ол ерекше шеберлікті талап етеді.

V. Тосқауыл қою.

Тосқауыл қою – қарсыластың шабуылдау соққысынан соң доптың ұшына кедергі жасау мақсатымен тордың үстіңгі деңгейіне қолды қарсы тосу. Бұл қорғаныс әрекеті кей жағдайда қарсы шабуыл жасау тәсілі болып табылады. Тосқауыл жасауды бір, екі, кейде үш ойыншы бірігіп жүзеге асыра береді.

Волейболшылардың оқу жаттықтыру процесіндегі техникалық дайындықтың ерекшеліктері.

Ойынның техникасы мен тактикасын оқыту бір-бірімен тығыз байланысты жүреді. Техникалық дайындықтың негізгі міндеті оның әртүрлі жағдайларында жоғары дәлдікке жету үшін барлық техникалық тәсілдерді игеріп, оларды одан әрі жетілдіре түсу болмақ. Волейболда төрт техникалық тәсіл бар: допты бір-біріне беру, ойынға қосу, шабуылдай соғу, тосқауыл қою. Техникалық даярлықтың басты міндеті - жарыс барысында қорғаушыларды ойынды дұрыс жүргізуге үйрету. Бұл міндетті шешу үшін жекелей топтық және командалық әрекеттерді үйреніп, кездесудің тактикалық жоспарын дұрыс жасап, оны жүзеге асыра білуді қалыптастыру керек. Шынығудың техникалық және тактикалық даярлықтың өзара байланысы және тәуелділігі ойыншылар техникасының негізгі тәсілдерін меңгере бастаған алғашқы сабақтардан-ақ жүзеге асыруы қажет.

Волейбол ойын техникасы.

Ең алдымен шабуылдағы ойын техникасы мен қорғаныстығы ойын техникасын ажырата білгені жөн.

Шабуылдағы ойын техникасы. Ойын техникасында дұрыс тұру және орын алмастыру ерекше маңызға ие болды. Шабуыл техникасында тұрудың бір ғана түрі-негізгі түрі бар. Осындай тұрыста аяқ иықтың мөлшерінде қойылып, тізеден бүгіледі, жауырын тік,қол шынтақтан бүгіліп, кеуденің алдындағы жағында ұсталады. Шабуыл техникасы тәсілдерін орындау кезінде ойыншы орын алмастырады. Орын алмастыру кезінде түрлі бағытта жүріп немесе жүгіріп атқарылады. Шабуылдай соғу кзіндегі екі немесе бір аяқпен секіру, бір орыннан жүгіріп келіп секіру қолданылады. Ойыншы дер кезінде орын ауыстырып, негізгі тұрыс қалпына енгенде ғана техникалық тәсіл дұрыс орындалуы мүмкін.

Шабуылдай соғуды жетілдіруге арналған жаттығулар:

♣​ Өзі лақтырып, тор арқылы шабуылдай соғу;

♣​ Алдын ала 6-3-4 аймақтардан доп беріп алып , 4 аймақтан шабуылдай соғу;

♣​ 6-3-2 аймақтардан доп беріп алып, 2 аймақтан шабуылдай соғу;

♣​ Алыстан берілген допты шабуылдай соғу;

♣​ Алаңның белгілі аймақтарына шабуылдай соғу;

♣​ Алаңның түпкірінен берілген допты шабуылдай соғу;

♣​ Тордан алыс берілген допты шабуылдай соғу;

♣​ Дара басқаруға қарсы шабуылдай соғу;

♣​ Төменнен берілген допты шабуылдай соғу;

♣​ Топтық тосқауылға қарсы шабуылдай соғу.

Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіруге арналған жаттығулар:

♣​ Алаңның сыртқы сызығына қарай доп беру;

♣​ Алаңның алдынғы жағына доп беру;

♣​ Алаңның белгілі аймағына доп беру;

♣​ Допты ойынға қатесіз қосу санына жарысу;

♣​ Допты ойынға қосудың түрлі тәсілдерін кезектеттіп атқару;

♣​ Допты ойынға күрделі жағдайларда қосу (доп ойынға бірнеше техникалық әдістер ишарасы жасаған соң барып қосылады).

Волейболшылардың оқу жаттықтыру процесіндегі тактикалық дайындықтың ерекшеліктері:

Тактикалық дайындық дегеніміз-жарыс кезіндегі жеңіске жету үшін пайдаланылатын әдіс-амалдарды, айла-тәсілдерді қолдана білу өнері. Тактикалық дайындық екі кезеңнен тұрады:

•​ спорттық күресті жүргізу жолдарын өз мүмкіншілігінше, қарсыластарының ерекшеліктеріне, жарыс жағдайларына байланысты жоспарлау;

•​ осы жоспарды спортшының жарыстағы мүмкіншілігіне байланысты амалдар мен жолдар арқылы іске асыру.

Тактикалық дайындықты дұрыс іске асыру үшін төмендегідей міндеттерді орындау керек:

•​ қазіргі кездегі өзі айналысып жүрген спорт түрінің тактикалық тәсілдер негізін оқу, үйрену, тиімді пайдалана білу;

•​ мықты спортшылардың тактикалық тәжірибесімен танысу;

•​ өтетін жарыстардың ережелерін, шарттарын, қарсыластарының мүмкіншілктерін зерттеу (уақыты, жарыс өткізілетін орын т.б.)

•​ жарыстың тактикалық жоспарн жасау;

•​ тактикалық тәсілдерді, оларды орындау жолдарын тәжірибе жүзінде меңгеру;

•​ қарсыласына психологиялық басымдылық көрсете алу шеберлігін қалыптастыру, оны ыңғайсыз жағдайда жарысуға мәжбүр ету;

•​ өткен жарысты талдау, тиімді тактикалық әрекеттерді жетілдіру.

Тактикалық дайындық кезінде мынадай әртүрлі жолдар қолданылады:

•​ алдын ала жасалған тактикалық жоспарды жаттықтыру сабақтарында, жарыс жағдайына ұқсас жағдайларда қайталау;

•​ арнайы кітаптар оқу, әңгіме өткізу;

•​ бейнежазумен түсірілген жарыстарды көру, оны жан-жақты талдау.

**Қорытынды**

Спортық ойындар еңбекші бұқараны дене шынықтыру және спортпен тиянақты айналысуға, белсенді демалуға дайындаудың күшті құралдарының бірі.

Спорттық тартымдылығы – бәсекеде. Спорттық жекпе-жек техникалық шеберлікті жетілдірудің тамаша ынталандыру жолы. Ол әркімге күрес қуанышын сыйлап, әсіресе жасөспірімдерді қызықтырады.

Спорттық ойындармен айналысу – тек дене тәрбиесінің ұтымды жолы емес, жастарды пайдалы, қызғылықты іске тартудың да тимді түрі.

Адам ойын үрдісі кезінде жоғары эмоциялды жүктеме және үлкен қуанышқа бөлініп,қанағат алады. Дене тәрбиесі жүйесінде волейбол ойынының маңызы зор. Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды имене отырып,өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге,ден саулықты сақтауға,көңіл күйін көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар.

**Пайдаланған әдебиеттер тізімі**

1.​ Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы. Астана, 2000ж.

1.​ Қазақстан-2030.Ел Президентінің Қазақстан халқына Жолдауы.- Алматы. Юрист, 2006.-112 б.

2.​ Телеуғалиев Ю.Т Дене тәрбиесі. 10 сынып

3.​ Иванов Г., Қарақов А.. Дене тәрбиесі. - Алматы: Рауан, 1991. ,

4.​ Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка. - Москва: Военное издательство, 1987.

5.​ Блеева Л.В., Яковлев «Подвижные игры», М.:, 1959.

6.​ Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх.-М.; 1991.