

АСТАНА ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ
«БІЛІМ БЕРУДІ ЖАҢҒЫРТУ ОРТАЛЫҒЫ» МКҚК
АСТАНА ҚАЛАСЫ ӘКІМДІГІНІҢ
Ж.ЖАБАЕВ АТЫНДАҒЫ № 4 МЕКТЕП-ГИМНАЗИЯСЫ

«ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕСІН МЕКТЕПТЕРДЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ»
(жалпы білім беретін мектептердің дене тәрбиесі пәні мұғалімдеріне
арналған әдістемелік көмекші құрал)

АСТАНА, 2022

Астана қаласы Білім беруді жаңғырту орталығының әдістемелік кеңесінде қаралып, республикалық Сараптамалық кеңеске ұсынылды. (хаттама № 1, 28.08.2020ж)

Рецензенттер:

А. Жұмадиханов – Л.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, ДШЖС кафедрасының доценті

А.Т.Көшметова – Ж.Жабаев атындағы №4 мектеп-гимназиясы директорының ҒӘІ жөніндегі орынбасары

Құрастырушы: А.Т.Шомаев – Астана қаласы «Ж.Жабаев атындағы №4 мектеп-гимназиясы» КММ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

«Волейбол үйірмесін мектептерде ұйымдастыру» әдістемелік көмекші құралы, Астана қаласы, 2021ж, 53бет.

Бұл әдістемелік көмекші құрал - мектепте волейбол ойнауды үйрету техникаларын меңгертуге арналған. Ойыншыны жаттықтырудың жолдары, дамыту дағдыларын жетілдіруді және нәтижеге қалай қол жеткізу болатыны жөнінде әдістемелік кеңестерді ұсынады. Сонымен қатар, мектепте волейбол үйірмесін қалай ұйымдастырудың әдістемелік жолдары мен тақырыптық-күнтізбелік жоспарда қандай тақырыптарға ерекше көңіл бөлу керектігі көрсетілген. Ойын ережесі мен нақты техникалар ұсынылып, үлгі ретінде сабақ жоспарлары ұсынылған.

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	3
Негізгі бөлім	
Волейбол тарихы.....	7
Волейбол спортының құрал-жабдықтары.....	7
Үйірмені мектепте ұйымдастыру.....	8
Үйірме жоспарын құру.....	10
Тақырыптық-күнтізбелік жоспары.....	12
Теориялық дайындық.....	14
Волейбол техникалары.....	15
Ойыншының тұрысы, қозғалысы.....	17
Допты ойынға қосу.....	18
Допты үстінен қабылдау.....	20
Допты астынан қабылдау.....	21
Қорғаныс жасау.....	23
Қорғаушының міндеті.....	24
Ойыншының айла-тәсілі.....	24
Қорғаныс тәсілі.....	25
Шабуыл жүйесінің тәсілі.....	27
Шабуыл соққысы (допты жоғары ұру).....	28
Тосқауыл қою.....	29
Техникалық тәсілдерді үйрету және жетілдіру.....	32
Жылдамдықты дамыту тәсілдері.....	34
Секіру мен төзімділікке баулитын жаттығулар.....	35
Екі адам жасайтын жаттығулар.....	37
Күш пен жылдамдықты жетілдіретін жаттығулар.....	38
Практикалық бөлім	
Қысқа мерзімді сабақ жоспарларының үлгілері.....	41
Қорытынды	50
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі	51

КІРІСПЕ

Спорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Ғалымдардың айтуынша, күніне 30-40 минут уақытыңды спортқа бөлсең, ауруға шалдығу қаупі 30%-ға азаяды. Спорт жаттығулары ағзаның иммунитетін көтереді, сол себепті спортпен шұғылданатын адамдар, вирустық инфекцияларға бейім болмайды. Физикалық белсенділік қан тамырларына жағымды әсер етеді. Жүрек – дененің ең маңызды органы, оның дұрыс жұмыс істемеуі, ауыр салдарға әкелуі мүмкін. Күнделікті жаттығулар – жүрек-тамыр жүйесінің қызметінің жақсаруына кепілдік береді. Спортпен айналысқан тұлғаның денсаулығы мықты, әрі шыдамды болады. Денсаулық – адамның ең қымбат дүниесі. Сондықтан біз денсаулығымызды нығайту үшін спортпен шұғылдануымыз аса маңызды. Спорттық ойындардың түрлері көп. Соның ішінде волейбол ең маңызды спорттың бірі, өйткені волейбол оқушыны жылдамдыққа, ептілікке, алғырлыққа үйрете отырып, салауатты өмір салтын қалыптастырады. Оқушы өмірде де өзіне сенімді, қырағы, алғыр, батыл болып өседі. Спорт – белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай көбінесе жарыс түрінде өтетін әрекет. Қандай спорт түрі болмасын, халқымыз қайсарлық пен жігерлігімен көзге түсіп, сан сайыста жеңіс тұғырынан көрініп келуде. Әдістемелік көмекші құралда сол жетістікке жетудің нақты жолдары қарастырылған.

Әдістемелік көмекші құрал үш бөлімнен тұрады. Кіріспе бөлім, негізгі бөлім және қорытынды бөлім. Негізгі бөлімде допты беру техникасы, шабуыл жасау техникасы, жалпы ойын ережелері берілген. Сонымен қатар волейбол құрылымының дамуын бақылау кестесі ұсынылған. Бұл кестеде ұлдар мен қыздарға арналған сынақ түрлері мен нормалары берілген. Сондай-ақ, бұл сынақтарды қалай өткізу керектігі туралы түсініктеме де ұсынылған. Әрине, бұл техникаларды, ойын ережесін үйренген кез келген мұғалім оқушы дайындауға кіріседі. Міне, осы тұста мұғалімге тақырыптық-күнтізбелік жоспар қажет болады. Бұл әдістемелік көмекші құралда сол тақырыптық-күнтізбелік жоспарды қалай құрастыруға болатындығы, қандай тақырыптарды қамту керектігі де көрсетілген. Кез келген мұғалім ұсынылған тақырыптарды оқушы деңгейіне байланысты саралап алып, 36 сағатқа құрастыра алады. Яғни, бұл әдістемелік құралда мықты волейболшыларды дайындаудың барлық жолдары қарастырылған. Әдістемелік көмекші құралдың өзектілігі – оқушыларды волейбол спортына дұрыс дайындау және дене тәрбиесі пәні мұғалімдеріне осы спорт түрін дұрыс үйретуге бағыт беру. Әдістемелік көмекші құралдың мақсаты – пән мұғалімдеріне әдістемелік қолдау көрсете отырып, волейбол ойнау техникасын сатылай үйрету арқылы мықты спортшылардың санын арттыру. Бұл әдістемелік көмекші құрал

мынадай міндеттерді алға қояды: а) Волейбол тарихымен таныстырудың жолдарын ұсыну; ә) Ойынның негізгі ережелерін оқушыға тиімді үйрету; б) волейбол ойнау техникасын сатылай саралауға үйрету; в) төрешілердің ресми ым-ишаратын түсіндіру жолдарын меңгерту. Осы әдістемелік көмекші құрал арқылы дене тәрбиесі пәні мұғалімдері - волейбол тарихымен таныстырудың жолдарын біледі; ойынның негізгі ережелерін қалай үйретудің жолдарын түсінеді; волейбол ойнау техникасын сатылай саралау жолдарын үйретудің әдістерін біледі; төрешілердің ресми ым-ишаратын түсіндірудің жолдарын айқындайды.

Волейбол тарихынан

Америка Құрама Штатының Массачусете қаласы колледжінің дене шынықтыру пән мұғалімі *Вильям Дж Морген* 1895 жылы алғаш рет жастар арасына 197 см биіктікке стол теннисінің торын құрып баскетбол добының ішкі камерасын оның үстінен асыра лақтырып ойнай бастаған. Міне бұл волейбол спортының дүниеге келуі еді. 1896 жылы Спрингфилде қаласында өткен христиан жастар одағының конференциясында атақты профессор Альфред Т Хальстед осы ойынды «волейбол» деп атаған. Осы атау ағылшынша ұшатын доп деген осы кезде өндірілген. Осы мерзімнен бастап волейбол спорты белгілі бір спорттық ойын түрінде, әсіресе Америка, Канада елдерінде ерекше дами бастаған. Бүкіл Европа жастары бұл ойынға ерекше мән беріп, қызығушылықпен құмарта ойнап, тез арада жылдам тарап дамыған. Париж қаласында 1947 жылы өткен алғашқы халықаралық волейбол қоғамының конгресіне қатысқан 14 ел делегациялары бұл жиыннан волейбол спортының келешек дамуының алғашқы қадамын ашқан. Италия қаласында волейбол спортының әлемдік біріншілігі ерлер арасында алғаш рет 1948 жылы жүріліп Чехославак командасы жеңіске жеткен. 1949 жылы әйелдер арасында әлемдік біріншілік жүріліп СССР құрама командасы жеңіске жеткен. Осылайша волейбол спорты даму жолын бастап, қатарына көптеген елдердің ұлттық федерацияларын біріктіре отырып, бүкіл әлемдік ФИВБ болып орталығын құрған. [1,13]

Волейбол спортының құрал-жабдықтары

Волейбол алаңы 9x18 м, бір командаға арналған алаң 9x9м. Әр алаңда шабуылшылар алаңы 3 м, қорғаушылар алаңы 6 м орналасады. Тордың биіктігі ерлерге 243 см, 13-14 жастағы ұлдарға 200 см, қыздарға 200 см, 15-16 жастағы ұлдарға 224 см, қыздарға 210 см.

Доптың салмағы 260-280 г, көлемдік мөлшері 65-67 см, ішкі ауа қысымы 0,175-0,225 кг/см². Жоғарғыда көрсетілген тордың биіктік мөлшері халықаралық деңгейден сәл төменірек. Себебі алғаш үйреніп жүрген балалар үшін, соның ішінде балалардың бой деңгейіне сәйкестіре отырып жасалған биіктік. [1,15]

Үйірмені мектепте ұйымдастыру

Орта білім беретін мектептерде спорттық үйірмелерге арналған сағат аптасына 2 сағат. Бұл бір айда 4 рет, 8 сағат волейбол үйірмесі жүргізіледі деген сөз, сонда үйірмені қалай ұйымдастырған жөн? Берілген осы сағатқа

үйірме жүргізіп, үлкен табыстарға тезірек жету орындалмас қиял. Шебер ойыншыны дайындау оңай шаруа емес. Волейбол өзі әр жақты ойыншыны талап ететін спорт ойыны болғандықтан оқушыларды талапқа сай дайындау жаттықтырушы мұғалімнің ең негізгі міндеті. Осындай жағдайда қыздар мен ұлдарға біріккен үйірме, жаттығу-сабақ ұйымдастыру бастапқы 1-2 жыл аралығында көп қиындық туғыза қоймағанымен қыздар мен ұлдардың өсу, жетілу айырмашылық процессінің нәтижесінде 3-ші жылдан бастап жаттығуға қойылатын талап өзгергендіктен осы жағдайды еске ала отырып үйірмені қыздар мен ұлдарды қай біріне жүргізу жөн. Табыс шығару көп жылға жүргізілетін жаттығуға, оған жұмсалған уақыттарға байланысты болғандықтан, оқушыларды жастайынан дайындаған жөн.

Табыстың негізгі тірегі:

1. Келешекте табыс шығаратындай, шебер ойыншы боларлықтай оқушыларды өздерінің және әке-шешесінің ықтиярлығымен таңдап алу.
2. Жаттықтырушы мұғалімнің ерінбей, қажымай еңбектенуінің нәтижесі, сол үшін ізденіс жасап әр дайын өз білімін жоғарлату.
3. Материалдық толық базалы болу. Үйірмені ұйымдастырар алдында төмендегідей жоспарлы жұмыстарды мектепте жүргізген жөн.

- 5-6 сынып оқушыларына волейбол спорты туралы нақты насихаттап, оның келешегі жайлы толық мағлұмат беру.
- Волейбол спорт шеберлерінің ойынын көрсету, олармен кезектіріп сұхбат жасау арқылы оқушыларды ойынға қызықтыру, ынтасын қозғау.
- Осы спортқа бейімделген, қызығушылығы мол, жаттығу жасауға толық мүмкіндігі бар, сабақ арқылы әр жақты шебер ойыншы боларлықтай оқушыларды іріктеп алып дене құрылымының дамуы және спорт ойындарына икемділігін бақылау сынағына әзірлеу. Оқушылардың бойының өсу ерекшелігіне көбірек назар аударған жөн.

Волейбол құрылымының дамуын бақылау:

Р	Сынақ түрлері	11-12 жас		13-14 жас	
		Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар
1.	92 м-ге жылдамдық (6 нүктеге) сек	29	30	28	29
2.	30 м-ге жылдамдық сек	5,3	5,8	5,2	5,8
3.	1 кг салмақты допты лақтыру	5м	4,5м	6,2 м	5,0
4.	Орында тұрып тік жоғары секіру	40 см	35 см	50 см	40 см
5.	Жүгірістен тік жоғары секіру	45 см	40 см	55 см	45 см

6.	5 мх6 рет жылдамдық,сек	11,5	12,	10,5	11,7
----	----------------------------	------	-----	------	------

Түсініктеме: 92 м-ге жүгіру жаттығуды волейбол алаңының ең шеткі көлденең сызығына 6 дана, 1 кг салмақты нығыздалған доптарды дайындап, 9х9х алаңға 6 нүктенің екеуі алаңның орталық сызығының (тордың астыңғы) басқы екі бұрышына орналастырып, келесі 2 нүктені шабуылшылар алаңын бөліп тұрған сызықтың екі жақ басына, қолған 2 нүктені қорғаушылар алаңын екі жақтағы ұзындық бойын екіге тең бөліп орналастыру керек. Мұғалімнің берген қандайда бір бастау белгісімен 6 допты алаңда көрсетілген 6 нүктеге жылдамдықпен бір, бірлеп тасып орналастыру арқылы сынақ жүргіземіз. Бұл секундамермен өлшенеді.

-30 метрге жылдамдық жасарда волейболшылар орта тұрысымен тұрып жүгіреді.

-1 кг допты лақтырғанда екі аяқты алға кесіліп отырып, допты екі қолмен бастың арт жақ тұсынан алға қарай лақтыру.

-ара қашықтықтағы 5 м екі сызықты дайындап сол екі ортаға 6 рет волейболшының орта тұрысымен тұрып жүгіру. [2,27]

Үйірме жоспарын құру

Адамдардың іс шаруасы екі мәселе арқылы шешіледі. Біріншіден не істеу керектігін анықтау, екіншісі қалай іске асыру, табысқа жету. Міне сондықтан оқу-жаттығу жұмысы сапалы болу үшін дұрыс белгіленген жоспарымен жүргізу керек. Бұл екі сұрақтың толық жауабы біріншіден жоспар, екіншіде жоспардың орындалуына қойылатын бақылау. Жоспар-жаттығудың барысын нақты орындауға мүмкіндік туғызғанмен қатар табысқа жеткізетін ең бір әділ іс. Істі бастау оңай, табысқа жетіп аяқтау қиын. Оқу-жаттығу жоспарын жасағанда бір жылға, жарты жылға, немесе бір айға жасауға болады. Мұның сыртында күнделікті жаттығу барысын бақылап отырып кездескен қателерді, қиындықтарды дер кезінде түзеп отыру үшін, күнделікті қосымша жоспар жасауға әбден болады. Жоспарланған жаттығуларды тиянақты орындау үшін қатаң тәртіп, бақылау жасай отырып, қолға алмаса нәтижелі табыс шықпайды. Оқу-жаттығу жоспары бір оқу жылына арнап жасаған мектептегі үйірме жұмысына үйлеседі. Себебі мектептерде оқу мерзімі 9 айға, 4 тоқсанға бөлінеді. Жоспар жасар алдында әр тоқсан неше аптаға бөлінеді, оқушылардың тоқсандық демалысында, жазғы демалыс айларында жаттығу жасалама деген сұрақтарға мектеп әкімшілігінен жауап ала отырып іске кіріскен дұрыс. Бүгінгі жағдайда тек аптасына бір рет жаттығу жасауға арналған 34 сағатқа жоспар жасалады.

Егер бүгінгі бір реткі екі сағатымыз ертеңгі екі реткі төрт, үш реткі алты сағаттарға көтерілсе келешек волейболистерді дайындайтын мерзіміміз қысқарады деп есептейміз. Жаттығу жоспары төмендегідей техникалық тақырыптардан құралады.

1. Теориялық
2. Жалпы дене дамыту
3. Арнайы дене дамыту
4. Техникалық дайындық
5. Тактикалық дайындық
6. Жалпы және айрықша дамыту дайындықтарына бақылау.
7. Техниканы игеруін бақылау
8. Тактиканы игеруін бақылау
9. Басқа спорт түрлерімен шұғылдану.
10. Әр түрлі жарыс, бәсекелерге қатысу.

Міне, енді қай тақырыпты қай тоқсанда үйренуіңізге болатыны жайлы сөз қозғайық. 34 сағатта барлық тақырыпты үйретіп дайындау, мүмкін емес. Сондықтан оқушыларды 11-сынып бітіргенше дайындайтын 6-7 жылға 63 ай 245 сағат бар екенін ұмытпаңыз.

Осы мерзімде барлығын үлгерсіз, тек шымылдырық, келешекке деген ұмтылыс, ізденіс қажет. Техникалардың біреуінен алғашқы мағлұмат алып игергенше келесі ауыр, күрделі техникалық элементты үйретуге асықпаңыз. Жалпы өткен техника элементтерін сабақ-дайындық кездерінде біріктіріп, үйлестіріп қайталап отыруды ұмытпаңыз. Жалпы ескеретін жағдай, үйірме сағатына арналған сағаттан басқа дене тәрбиесі сабағына арналған 2-3 сағат сабақ бар. Бұл сағаттарда жалпы дене дамыту және басқадай спорт түрлерінің техника элементтерін алғашқы мағлұмат алғандықтан, үйірме жоспарына осыған бөлінетін сағаттарды азырақ бөлген жөн. Қазір дәл осы жоспармен үйірме жүргізсең табысқа жетесің деп көрсеткен нақты жоспар жоқ. Әр жаттықтырушының техника үйрететін тәсілдері, ойын, жаттығу жүргізетін әдістері алуын түрлі. Сондықтан өзіме деген жоспар тәсілінді дайындап алу үшін еңбектену керек. Волейбол техникасы, элементтері еш уақытта өзгермейді, жас ұрпақтарға үйрететін әдістерін әр адам өз тәсілімен үйреткендіктен тәсіл өзгере береді. Қазіргі кезде волейбол спортымен шұғылданатын оқушы жастарды 3 топқа бөліп отыр.

Бірінші топ, 9-11 жас аралығындағылар, бұларды дайындық бастаушы деп атап 3 жылдық жоспармен дайындап жүр.

Екінші топ, 12-16 жас арасындағы оқу-жаттығу тобы, 5 жыл жаттығады.

Үшінші топ, 17-19 жас аралығындағы спорттық-дайындық тобы 3 жылға жаттығу жасайды. Үйірмеге алғашқы 3 жылда 20 оқушымен, келесі 2-ші топта 18 оқушы, 3 топта 12 оқушы болғаны дұрыс.

Бір оқу жылына жасалатын жоспар кестесінің үлгісі

Р	Негізгі дайындықтар	Сағат саны	Тоқсандар			
			1	2	3	4
1.	Теория	4	1	1	1	1
2.	Жалпы дене дамыту	12	4	4	2	2
3.	Арнайы дамыту	8	2	2	2	2
4.	Техникалық	28	7	5	12	4
5.	Тактикалық	5	2	1	1	1
6.	2,3 ретке бақылау	4	1	1	1	1
7.	4,5 ретке бақылау	4	1	1	1	1
8.	Бәсеке жарыстар	5				
	Жылдық сағат	70	18	16	22	14

Түсініктеме: 2,3 ретке бақылау дене жалпы дене дамыту, арнайы дамыту дайындықтарына, 4,5 ретке бақылау деген техникалық, тактикалық дайындықтарға бақылау жүргізіледі деген сөз.

Енді осы жоспар кестесіне қарап отырып, айлық немесе апталық жоспарды жасауға әбден мүмкіндік туады. Бұл көрсеткіштегі сағаттар қозғалыссыз дүние емес, мұны өзгерту үшін төмендегідей жағдай, мүмкіндік туса өзгертуге болады. Себебі:

1. Негізгі дайындықтарға өзгеріс, кіргізіп берілген сағаттардың мөлшерін қосып, азайту қажет болған жағдайда.
2. Апталық сағаттары қосылған жағдайда.
3. Оқушыларды тоқсандық және жаз айының демалыс кездерінде жаттығу жасауға мектеп әкімшілігімен келіссеңіз. [3,29]

Сабақтың күнтізбелік жоспары

Жаттықтырушы мұғалімде дайындыққа арналған бірнеше түрлі жинақтар болуға тиісті. Олар біріншіден: дене құрылысын дамытуға байланысты құралсыз және құралмен жасалатын жаттығулар жинағы, екіншіден, волейболшылардың негізгі қозғалыс қабілеттерін дамытуға байланысты жаттығулар жинағы.

Үшіншіден, волейбол техникасы және айла тәсілдер жинағы. Төртіншіден: жалпы дене қозғалыс қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар жинағы. Осы барлық жинақтар қай сабаққа қандай жаттығу

керек екендігі тек ретпенғана жазылатын болса жаттықтырушының күнделікті сабақ жоспарлауына жеңілдік болады. Бұлардың сыртында волейбол бәсекелеріне қатысқандығы, табыстары мен қателер белгіленген болса келесі бәсекеде қалай ойнауға болатындығына дайындық жасауға мүмкіндік туады. Осы белгілеу жинақтар күнделікті оқу-жаттығуға көптен әсерін тигізер еді.

Сабақтың күнделікті жоспарын жасар алдында тоқсандық жоспар болу керек. Тоқсандық жоспарды төмендегідей етіп жасаған жөн.

Мысалы 1-ші тоқсанға арналған жоспар үлгісін жасап көрелік.

Айлар Апталар Дайындық реті Дайындықтар	9				10				
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Теория. Волейбол спорты жайлы негізгі түсініктеме, спорт киімі және дене тазалығы, күнделікті режим.	x								
2. Жалпы дене дамыту	x	x			x			x	
3. Арнайы дамыту		x		x					
4. Техникалық дайындық			x	x	x	+	+	+	+
5. Айлалық дайындық						x	+		
6. Жалпы және арнайы дамытуға бақылау									x
7. Техникалық және айлалық дайындыққа Бақылау									x
8. Ойындар, бәсекелер									
9. Дайындық өткізетін күн	9								
10. Дайындық өткізетін сағат	2								
11. Дайындыққа арналатын барлық сағат	18								

Міне, осы жоспар бойынша күнделікті күнтізбе жоспары жасалады.

Күнтізбе жоспарында:

- ай, күні, сабақ-дайындықтың реті
- дайындықтың тақырыбы
- дайындықтың мақсаты
- дайындық өткізетін әдіс-тәсіл
- дайындыққа керек құрал жабдықтар
- өтетін орны

Күнтізбе жоспары 3 бөлімнен тұрады. 1. Дайындық бөлімі: 20 минутқа жалғасады. Ең негізгі міндеті дене буын – мүшелерін қозғалысқа әзірлеу үшін дене қыздыру жаттығулары жүргізіліп, сол күнгі негізгі тақырыпқа байланысты соған алдын ала әзірлеу дайындығы жасалуға тиіс.

- ұйымдастыру кезі/оқушыларды сапқа тұрғызып, кезекші оқушылардан мәлімдеме алып, тізімдеп, дайындық-сабақтың тақырыбы, мақсатын таныстыру, сабақ жүрілу әдістеме жайлы.
- Сап жаттығулары және жүріс жаттығулары \оң, солға, артқа бұрылу, бір орында алға басу, ретпен санау, сан ретімен алға басу, аяқтың ұшымен, өкшемен ішкі-сыртқы қырымен жүру, алға басу, қатарға тұру, сапқа тұру.
- Жүгірістер \бір қалыпта жай жүгіріс, орта жылдамдық, жылдамдық, жүгіріс кезінде бағыттарды өзгерте жүгіру, жүгіріс кезінде буын мүшелерін қыздыру жаттығуларын жасау.
- Секіріс \екі аяқ, аяқтың ұшына жеңіл секіру, бір орнынан ұзындыққа, биіктікке, үш адамдап секіру, жүгірістен үш адамдап, ұзындыққа, биіктікке құралмен, құралсыз секіру.
- Негізгі тақырыпқа дайындық ретінде соған жақындау, таяу қимыл жаттығуларды жасау.

Негізгі бөлім - 65 минуттан аспауы тиіс және бұл бөлімде оқушыларға негізгі білім беріліп, дағдылана қалыптасқандықтан барлық мүмкіндікті осы бөлімге арнайы дайындаған жөн. Қандайда бір үйретуге тиісті жоспарлы тақырыпты орнықты, тыңғылықты түрде игеру үшін әдістеме тәсілді таңдап алған жөн. Бұл бөлімде: жаңа сабақты үйрету, қайталап нығайту тақырыптары жүргізіліп, барлық меңгеруге тиісті \дене шынықтыру, дене қозғалыс қабілеттерін дамыту, арнайы дене қабілеттерін дамыту, техникалық элементтер және айла тәсіл дайындығы т.б.\ дайындық жаттығулары жасалуы керек.

Аяқталу бөлімі - 5 мин аралығында жүргізіледі. Бұл бөлімде: сол күнгі өткен тақырыпқа байланыстырылған қозғалысты ойын, дене құрылымын қалпына келтіре тыныштандыруға арналған және демалдыруға арналған жаттығу, күшті жылдамдықпен жұмсалған бұлшық еттерін босата демалдыру, дайындық барысында болған қателіктерді еске сала айту, оны түзету амалдарын үй тапсырмасына беру, табыстарды одан әрі нығайта дағдылануды тапсыру, жаңа тақырыпты игеруде кімде қандай кемшілік болды, сол кемшіліктерді жоюға арналған жаттығуларды жасауды талап ету керек.

Теориялық дайындық

1. Волейбол спорты туралы негізгі түсініктеме
2. Жас спортшылардың негізгі режимі жайлы
3. Спорт киімінің және дене тазалығы
4. Оқушылар арасында волейбол спортының дамуы

5. Волейбол техникалары туралы жалпы түсініктеме \волейболшының тұрысы, қозғалысы, екі қолмен астынан, үстінен қабылдау, беру, допты ойынға қосу, шабуыл соққысы, тоқсауыл. [3,25]

Оқу жаттығу жұмысы

Сабақты өткізу: Оқу-жаттығу жүйесінің алғашқы жылғы сабағының негізгі формасы төрт бөлімнен тұрады: кіріспе, дайындық, негізгі және қорытынды.

Кіріспе бөлім. Үйірме мүшелерін сапқа тұрғызып, кезекші рапорт береді. Қатысу сапасы тексеріледі. Сабақтың мақсаты мен міндеті айтылады. Кіріспе бөлім 3-5 минутқа созылады.

Дайындық бөлімі. Сабақтың мазмұнына сай жаттығу жасалады. Бұл жаттығу кезекті сабақта ойынның қандай айла-тәсілдер арқылы игеру керек екені айтылады.

Сабақтың дайындық бөлімінде жүру немесе жүгіру арқылы дененің бұлшық еттерін «қыздырады» сонын кейін арнайы жаттығу жүргізіледі. Жаттығу кезінде барлық бұлшық еттердің қозғалысқа келуін қарастыру керек.

Үйірме мүшелерінің алғашқы сабағын қарапайым жаттығулардан бастау керек. Сөйтіп, оны бірте-бірте күрделі жаттығулармен алмастырып отырған дұрыс. Сабақтың бұл бөлімдерінде кең тоқталатын боламыз. Ал керекті жаттығулар жүйесін оқулықтың соңында арнайы сабақ бөлімдерінде кең тоқталатын боламыз. Ал, керекті жаттығулар жүйесін оқулықтың соңында арнайы ұсынып отырмыз. Жаттықтырушы осы жаттығуларды барынша жетілдіре, жаңартып пайдаланса нұр үстіне нұр. Дайындық бөлімнің ұзақтығы 10-20 минуттан аспауы керек.

Негізгі бөлім. Техникалық, тактикалық шеберлікті терең игеруге бағытталады. Әр ойыншы белгілі бір айла-тәсіл арқылы иін қандырып үйренуге күш жұмсауы керек. Бұл бөлім екі салаға бөлінеді.

Біріншісі- -белгілі бір комбинацияны, айла-тәсілдер ерекшелігін жекелеп үйрену.

Екіншіден- алған білімін, ұғымын тағлымын ойын үстінде көрсету. Сабаққа кететін жалпы уақыт саны -120 минуттан аспауы керек. Осы уақытты үйірме жетекшісі тиімді қолдануы керек.

Үйірме жетекшісінің бұл жүйені өзгертуге, тиімді пайдалануға еркі бар.

Қорытынды бөлім

Сабақ аяқталған соң жеңіл жаттығулар орындауы керек. Сабақ соңында ойыншылардың шеберлігін қалай жетілдіріп келе жатқанына тоқталып, кейбір әдіс-айланың өзі жасапта көрсетуге болады.

Үйірме жұмысын қалай жоспарлау керек?

Оқу –жаттығу процесі сапалы болу үшін үйірме жұмысын дұрыс белгіленген жоспарға бағындыру керек. Онсыз істің жемісті болуы мүмкін емес. Істі бастау оңай, сәтті аяқтау қиын. Дәл осы арада әдіскер-нұсқаушы үйірме жұмысын өз мәнінде жүргізу үшін не қажет, қандай қиындықтар бар деген сұрақтарды ой елегінен өткізіп, оны шаруашылық басшысымен келісіп шешіп алу керек.

Олай дейтініміз шебер спортшы даярлау жеңіл-желпі жұмыс емес. Әдіскер –нұсқаушы тұжырымды жоспар жасап оны жүзеге асыруы керек. Ол өзін жетекші ретінде сан қырынан көрсете алуы керек. Оның алдында табанды жаттықтырушыға тән үлкен міндет тұруы керек.

Ауылдық жерлерде дене тәрбиесіне қатысты бүгінгі күннің талабына сай биік деңгейге көтерудің маңызы зор. Оқу жаттығу жоспарын жасаған кезде ауыл шаруашылығының ерекшелігіне байланысты теориялық және практикалық білім беру жайын оңтайлы жобалаған дұрыс. Сол сияқты спорт базасы да айрықша рол атқармақ. Жоспарда жылға, жарты жылға құрады.

Оқу-жаттығу жүйесін жыл мерзіміне бөліп көрелік. Спорттың қай түрі болмасын жылдың қай мезгілінде болмасын үзіліссіз жаттығуды керек етеді. Ауылды жерде маусымдық жұмыстардың оқу-жаттығу жұмыстарына тигізетін әсері қандай? Оқу-жаттығу жұмысын жыл мерзіміне бөліп алайық. Бұл жоба жоспар деп алыңыз.

Күзгі дайындық мерзімі. Бұл кезеңге қыркүйек, қазан, қараша айлары кіреді.

12 аптадай уақыт

А) негізгі уақыт мерзімі. Желтоқсан айының басынан сәуірге дейін. 17 апта

Ә) көктемгі аралық кезең. Сәуірден мамырға дейін.

Б) көктемгі аралық кезең. Сәуірден мамырға дейін -1 апта

В) көктемгі дайындық. 1 мамырдан 1 маусымға дейін -5 апта

Г) негізгі жазғы жаттығу. Маусым айының басынан қарашаға дейін 13 аптадай

Жалпы алғанда жыл бойына сабақ жаттығу кезінде қандай ережелерге сүйену керек деп мәселенің басын ашу, темірдей тәртіптің тиімділігін түсіндіру болып табылады.

Волейболшының негізгі тұрыстары мен қозғалысы

Допты қабылдау, жалғау, шабуыл жасау, шабуыл соққысына тоқсауыл қою, техникалық элементтерді мүлтіксіз дұрыс жасалуы волейболшының

тұрыс, қозғалысына негізделеді. Ойыншы алаңдағы өз орнында дұрыс тұрып, келе жатқан доптың бағытын дұрыс болжап, оны қабылдауға қозғалыс жасауға тиіс.

Осы міндетті дұрыс атқару үшін тұрыстың өзін дұрыс меңгеру жөн. Волейболшының тұрысы техникалық элементтерді дұрыс орындауға бағытталып 3 түрге бөлінеді.

1. Биік жоғары тұрыс-бұл шабуыл соққысын орындауға, тосқауыл қоюға арналған тұрыс.
2. Орта тұрыс-шабуылдың добы, тосқауылдан шыққан доптарды қабылдауға арналған.
3. Аласа тұрыс-шабуылдың добы, тосқауылдан шыққан доптарды бақылдауға арналған.

Ойыншылардың қозғалысы: ойыншылар алаңда допты қабылдау үшін әркез қозғалыста болу керек. Доптың ауада ұшып жүрген бағыттарына байланысты ойыншы жан жағына ауыса қозғалыс жасай адымдау, екі-үш адым, қапсырыспен және де аяқты айқастыра жасай адымдау, секіріс жасау, жүгіру, жығылу секілді қозғалыстарды жасауға тиіс. Осы қозғалыстарды тиімді түрде жасай қозғалып допты қабылдап көтерушіге немесе доптың келесі бағыты қалай боларын алдын ала болжаған түрде келесі жағдайға байланыстыра жалғау керек. Ойыншы доп ойынға кірген кезден бастап доптан көз жазбай бақылап, допты қандай жағдайда болсын қабылдауға әзер тұру үшін сөреден шығуға дайын тұрған жеңіл атлеттер секілді кейіпте болған жөн. Тұрыс, ауысым қозғалыстар барлық техника элементтерімен бірге жасалатындықтан дайындық кездерінде үнемі бақылап отыру қажет. Жаңадан үйренушілер кейбір қозғалысты ұнатпайтындықтан жасауға ерінеді, оған мән бермегендіктен кемшіліктің бәрі осыдан шығады. Сол үшін түсіндіре айтып қадағалап істету керек. [4,59]

Допты ойынға қосу

Допты ойынға қосу әр ойыншының өзіне байлынысты. Ойын тек осы мезеттен басталады, алғашқы допты қайткен күнде асыруға тиіс. Мысалы бір ойында 30-40 рет доп ойынға қосылған жағдайда ойыншылардың жағдайына байланысты 12-14 % өз кателерінен, 6-8% тура сан алуда, 20% қарсыластардың жағдайын ауырлату, 60% кері шабуыл соққысын жасауға мүмкіндік туғызады. Допты ойынға қосатын 3 мақсат бар.

Біріншісі: допты ойынға қосып ойынды бастау. Бұл алғаш үйреніп жүрген ойыншыларға бірден қойылатын жауапкершілік.

Екіншісі: қарсылас ойыншылардың ойын техникасына кедергі келтіретіндей, күрделі де қиын жағдай туғызу үшін ойынға қосу. Бұны жетік үйрене меңгерген ойыншыларды дайындау керек.

Үшіншісі: допты ойынға қою арқылы тура сан алу. Бұл ең пайдалы әдіс, ойынға қосушы қарсыластарының ең бір осал жерін іздеп тауып, соған бағыттап ойынға қосу. Әр командаларда ойынға қосылған бірінші доп, пас алатын 2-3 дам ғана болады, олардың басқасын немесе екі ойыншының ортасына сенімді түрде соғу. Қазіргі кезде шебер ойыншылардың допты ойынға қосу әдістері шабуыл соққысымен бірдей 2 секундқа жетер жетпес жылдамдықпен орындалып жүргендіктен, шабуыл элементтерінің бірі боп есептеліп жүр. Бұл тек секіріспен допты ойынға қосқан кездегі жағдай.

Ойынға доп қосу 4 әдіспен орындалады.

1. Астынан бір қолмен
2. Үстінен бір қолмен
3. Үстінен бір жақ жанымен
4. Секірісте үстінен бір қолмен

Астынан ойынға қосу: алаң сызығын баспай, денені алаңдағы торға қаратып сол аяқты алға қойып екі аяқты сәл бүге алға еңкейініреп сол қолға допты орналастырып, оң қол бос өз қалпынан сәл кейінірек қалыпқа келіп тұрады. Ойынға қосылу әдісі басталғанда допты 20-30 см жоғары лақтырып, оң қолды артқа соза доптың төмендеген оны соғуға боларлықтай жағдайда келген кезде оң қолдың алақанының соңы, білекке қосылған буын жерімен астынан –алға-жоғары деген бағытпен соғылады.

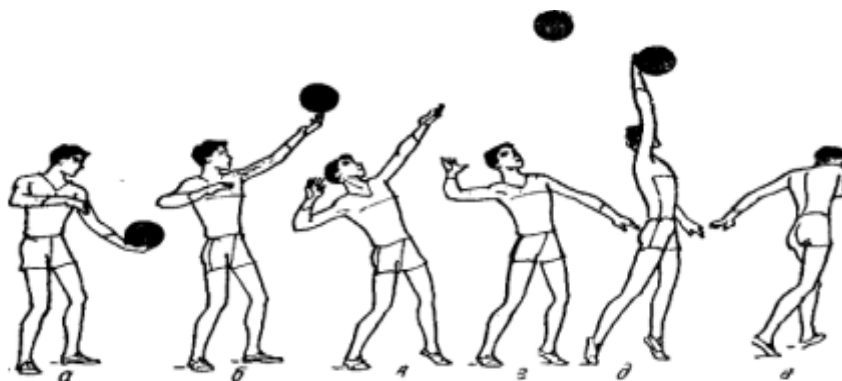
Үстінен ойынға қосу: ойыншы тік тұрыспен торға қарап тұрады. Сол қолға допты ұстап, сол аяқ алда. Допты ұстаған қол алға созылып кеуде тұстан аспауы керек. Оң қол шынтақтан бүгіле көтеріліп, доптың артқы жақ үстіне орналастырылады. Міне, осындай тұрыстан допты жоғары \доп тым жоғары лақтырылса, онымен көзделген нүктесіне соғуға мүмкіндік жоқ\}. 30-40 см ден асырмай лақтырып оң қолды шынтақпен бүге, қолтықты аша бастың артқы жағына әкеліп, кеудені болымсыз шалқайтып тұрып допты соғар сол сәтте оң қол шынтақпен жазылып, кеудемен қосыла бір сәтте өте шұғыл жылдамдықпен серпіле, доптың бүйірінің дәл ортасынан соғу керек. Тек алақан, саусақпен соқпай қолдың басқа буынын босатып сонымен соғу керек.

Үстінен бір жақ жанымен: торға сол жақ бүйірімен қырындап тұрылады. Сол аяқ қойылып, допты белдің маңайында сол қолға ұстаймыз. Допты басқа тақата жоғары 60 см –ге жуық жоғарлата лақтырған кезде, оң қолды шынтақпен бүге, оңға сәл қырындай қисайыңқырап, дененің ауырлық салмақ орталығын оң аяққа аудара тұрған тұрыстан дәл допты соғар тұста барлық дайындық жағдайды тез арада асығыс түрде, бір мезетте солға қарай

бағытын өзгерте қимылдап, оң қолдың қолтығын, бүгілген шынтақты жаза допты оң жақ бүйірімен соғамыз. Осы кезде дене салмағының орталығы сол аяққа ауысады. Доп алға жоғары деген бағытпен ұшады.

1-сурет

Допты үстінен ойынға қосу



[4,60]

Допты үстінен қабылдау

Ойын барысы, оның табысты аяқталуы, қарсыластардың ойынға қосқан добын дұрыс қабылдауына байланысты. Дұрыс қабылдаған доп көтерушіге ойдағыдай жағдаймен жетіп, шабуыл соққысы табысты жүрілген осы бір сәт қарсыластарға үлкен соққы болып тиеді де келесі доп қандай жағдай туғызатыны белгісіз. Сондықтан ойыншылар допты қандай жағдайда болсын қабылдауға әзір болу керек. Сол үшін доптан көз айырмай қадағалап дайындықта болған жөн. Допты үстінен, астынан, екі және бір қолмен бір орында тұрып, секіріп, бірнеше адымды, жүгіріспен, жығылыс үстінде басқа да әр түрлі жағдайларда қабылдап, әр түрлі жағдайларда жалғауға болады. Ойынға қосылған доп әр кез шабуыл соққысындай жылдамдықта келетіндіктен оны қабылдағанда екі қолмен астынан қабылдаған дұрыс. Дұрыс қабылдаған доптан шабуыл соққысын жасар алғашқы қадам жасалады. Қазіргі кезде бір ойында 6-8% ойынға қосылған допты қабылдарда қателік жасайды, 20-30% доп көтерушіге әзірлеп жеткізе алмай қателеседі. 65-75% көтергішке толық жеткізе алады. Үстінен допты аларда доптың ауада ұшқан биіктігі бастан жоғары деңгейде болған жағдайда екі қолдың саусақтарымен алынады. Үстінен алған доптың 90% шабуыл соққысында дайындағанда, қалған 10% ойыншылардың өз араларында жүріледі. Допты саусақпен қабылдағанда үлкен мән бар, саусақтың тек ұшы немесе алақанды тигізе қабылдауға болмайды.

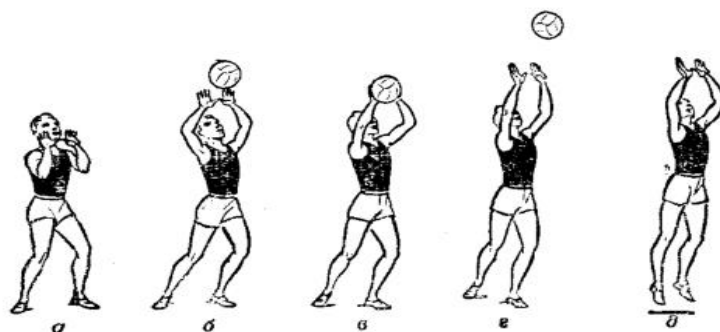
Допты қабылдағанда бірінші саусақтың \бас бармақтың\ бірінші буыны толық, екінші буыны жартылай, үшінші саусақтың 1,2 буындары

толық, үшінші буыны жартылай, үшінші саусақтың буыны толық төртінші саусақтың 1,2 буыны толық, бесінші саусақтың буыны толық допқа тиюге тиіс. Доптың ұшып келе жатқан бағытына әзірленіп доп бастың маңдайына тура келіп тиетіндей жағдаймен орналасу керек. Осындай жағдайда орналасу дұрыс тұрыс деп көрінеді. Ойыншылардың екінші тұрысымен екі аяқтың арасын екі иықтың арақашықтығындай, аяқ тізеден сәл бүгілген, екі қол маңдай тұста бастан 15-20 см жоғарыда көтеріліп шынтақтан сәл бүгіліп қолтық ашылған, қолдың алақан саусақтары жартылай домаланып \доптың жартысындай\.

Саусақтың аралары ашылған 2,3,4 саусақтар 2-ші буыннан, 5-ші саусақ 3-ші буыннан сәл бүгілген болу керек. Екі қолдың бас бармақтары арасында 8-10 см, екінші саусақтарының аралары тағы да 8-10 см болады. Міне осы төрт саусақтың арасына пайда болған бейненің ішінен допты көре қабылдау керек. Егер сол айтылған бейненің астыңғы, үстіңгі тұстарынан допты көре қабылдасаңыз теріс көре қабылдасаңыз теріс болғаны. Доп қолға тиер кезде доптың салмақ күшін сәл азайту үшін қолды доппен бірге сәл қолдың басы саусақтар бір сәтте алға серпіліп допты алға-жоғары деген бағытқа итеріледі. Осылайша допты үстінен екі қолмен қабылдау керек.

2-сурет

Допты үстінен қабылдау



[4,61]

Допты астынан қабылдау, беру

Ойыншылардың қазіргі кездегі ойын тәсілдері, техника элементтерін игерулері жоғарғы деңгейге көтерілгендіктен бірінші допты қабылдау, қорғаныс жасауға тек астынан екі қолмен қабылдау, жалғау, техникасы қолайлы да тұрақты екендігі дәлелденіп отыр. Сондықтан осы техника элементтені дұрыс игеруіне аса көп көңіл бөлген жөн. Ойыншы алаңының оң жағына арналасқан болса, оң аяқ алда, сол жағына қозғалып доп қабылдауға әр кезде дайын тұрады. Екі аяқтың арасы екі жағына қозғалып доп қабылдауға әр кезде дайын болуы қажет. Екі аяқтың арасы екі иықтың арасындай қашықтықта тізеден бүгілген, екі қол алда допты қабылдауға

әзірленген жағдайда. Қолдың бір алақанының сырт жағымен қойып екі иықтың арасындай қашықтықта тізеден бүгілген, екі қол алда допты қабылдауға әзірленген жағдайда. Қолдың бір алақанының сырт жағымен қойып екі алақанды бірдей жұма, алға созып астынан алуға дайындаймыз. Доптың жерге түсер бағытына қимыл жасай қозғалып, допты білектің қолдың басына қосылған буынынан кейінірек жеріне тигізуге дайындаймыз. Доп қолға тиер сәтте доптың салмақ күшін, қолды доппен бірге болымсыз, білінбейтін түрде кейіндете доп қолға толық тигенде қатты затқа тигенде доптың ыршитын ерекшелігін еске ала отырып, қолды кеуде, иықпен біріктіре қатайту керек. Осындай дайындықтан доп өзінен өзі жоғары ыршуға тиіс. Тек доптың ұшар бағытына жалғау керек. Егер доптың жылдамдық күші аз шамада болса, қолдан ыршитын күшіде аз деген сөз, сондықтан допты алға демеп астынан итеріп жіберген жөн, ұруға еш уақытта болмайды. Екі қолды иық, кеудемен қоса қатайта, екінші тұрыспен тұрып допты өз еркімен ыршыту немесе астынан сәл демей итеру керек дегенді ұмытпау керек. Алғаш үйренетін балалардың екі қалының арасына стол теннисінің ракетасын ұстатып астынан екі қолмен доп қабылдайтын ретпен тұрғызып теннис добын қабылдағанда, доп келгенде қолды қатайта отырып, жалғағандырып жаттығу керек. Бір қолмен доп қабылдап үлгермейтін жағдайларда қолданылады. Бұл қорғаныс түріне үміт артпай, басқа қорғаныс түрін алмастырса да болады. [4,44]

3-сурет



[4,61]

Қорғаныс жасау

Қорғаныс жасау ең әуелі волейболшының ұрысы, қозғалысына байланысты. Қорғаныс әдісін үйренуге берілген допты қабылдау және оны әріптестеріне бағыттау шешуші шабуыл соққысын жүзеге асыруға дайындық жасалады деген сөз. Кейінгі қорғаныс шебінде тұрған ойыншылар алаңда өз орындарын тауып қарсыластың соққысын қайтару үшін бір-бірімен азара түсініскен болу керек. Қорғаныс ойынға қосылған допты қабылау, шабуыл

соққысынан қорғау, тоқсауылдан шыққан доптан қорғау, алдау добынан сақтана қорғаныс жасау мақсатына жасалады. Қарсыластар өзара қысқа аралықта болып, алмасып жылжымалы соққы жасағанда қорғаушы ең әуелі осы допты қабылдап, өз көтерушісіне беру керек. Сол үшін қатты ұрылған допты тек екі қолмен астынан қабылдау әдісіне машықтанған дұрыс. Команда мүшелері бір –біріне сенім жүктей отырып, өз алаңдарына доп түсірмеуге сақтанып қорғап бірге жасаған дұрыс. Қазір тәжірибеде қолданып жүрген қорғаныс тәсілінің озық үлгісімен команда мүшелерін жаттықтырудың бірінші күнінен бастап үйрете жүрген жөн. Қорғаныс алғашқы жылдарда қиындау болуы мүмкін. 2-3 жылдан кейін барлығы ойдағыдай болып жүзеге аса береді. Ойын кезінде барлық ойыншыларға міндет жүктеу керек. Сонда ойын сәтті өтеді. Қарсыластар допты ойынға қосқан кезде барлық ойыншылар алғы шепке орналасады. Екі шеттегі 4 және 2-ші ойыншылар алаңның қаптал сызығынан бір немесе жарты метрдей ішке кіре орналасады. Оң жаққа орналасқан ойыншы оң аяғын, сол жаққа бірдей доп алуға әзірленіп волейболшының екінші тұрысымен тұрады.

4-сурет



[4,61]

Қорғаушының міндеті

Қарсыластар өзара қысқа аралықта доп алмасып жылжымалы соққы жасағанда қорғаушы әуелі осы допты қайтаруға әрекет етуі керек. Ал доп ұзын аралықта соғылған кезде қорғаушы түзу соққыны қайтаруы тиіс. Мысалы №5 ойыншы тосқауылдан өткен допты қайтаруға қамданып, орталық алаңға қарай жылжиды.

Осы айтылғандар көптеген және жекелеген ойыншылардың игілігіне жараған соң, әуелі үйрену ойындарында, содан кейін бақылау –жаттығу

ойындарында жүзеге асырылады. Тосқауыл қоюдың қарапайым әдістеріне «ойын техникасы» деген бөлімде тоқталдық.

Қауіпсіздендіру техникасы қорғаныстың ең күрделі түріне жатады және оны екінші оқу жылында қолға алады. Ал, бұл кезеңде оны оқыту қауіпсіздендіруші ойыншылардың орын тәртібін белгілеу мен олардың негізгі міндеттерін үйретумен шектеледі.

Ойынның айла-тәсілі

Волейбол ойынын үйрену сырт көзге тым оңай сияқты. Ал, іс жүзінде ойынның айла-тәсіліне терең үңілген сайын оның ғажайып құпияларына сусындай түсесің.

Тордың екі қапталындағы алаң иелері доп тордан өткен сәтте үш-ақ рет қол тигізуге ерікті. Осы үш рет қол тигізудің астарында үлкен айла-тәсіл, терең мәнді комбинация жатыр. Ал, ойынның бір сәтке де толастамайтын қызықты қимылы қаншама десіңізші.

Әрбір спорттық ойын шеберлікке негізделген айла-тәсілдерден тұрады. Шын шеберлік әр ойынның бойынан орын таппай, ойлы комбинация мен алымды айла-тәсіл көңілдегідей болмайды. Үйірме жетекшісі осыны әбден түсініп, әр ойыншының бойынан орын таппай, ойлы комбинация мен алымды айла-тәсіл көңілдегідей болмайды. Үйірме жетекшісі осыны әбден түсініп, әр ойыншының жан дүниесіне қалтқысыз жеткізе білуі тиіс. Онсыз салауатты шәкірт, салиқалы ұстаз атану қиын.

Алаңда ойын тәсілін жаттанды схемадан шұғыл бұрып отыру керек. Әр ойыншы әрбір техникалық шеберікті ұштаған сайын жаңа айла-тәсілдің іштей түсіне білетін өте нәзік сезімталдық керек. Бұл әрбір жауапты кездесуде команданы ең қиын жағдайдың өзіне жеңілістен сақтап қалады.

Ойыншылар алғашқы жаттығулар үстінде допты қабылдау және әріптесіне беру, сол сияқты шабуылдау кезінде қатты соққылармен қарсы алаңның осал жеріне түсіре білу сияқты шешуші әрекеттердің әліппесін үйрене бастайды.

Үйірме жетекшісі спортшылардың көңіл-күйін, мінез-құлқын терең білуі керек. Онсыз ойын тәсілін, шеберлік шыңын олардың терең игеруіне ықпал ете алмайды.

Қазіргі волейбол ойынның тактикасы мен техникасын үйренуде мынандай жүйе көп қолданып жүр; айталық, алғашқы кезде шабуыл шебінде бір ойыншы, сонын кейін екі не үш ойыншы қатты соққыларды үйренеді. Сөйтіп, шабуыл шебіндегі бар ойыншылар қарсыласына қауіп төндіре білетіндей жағдайға жетеді. [5,33]

Қорғаныс тәсілі

Команда мүшелерінің бірін-бірі түсініп, қорғаныс пен шабуыл шебінің бір тұтас ансамблін құрай білуі басты міндет.

Қазір тәжірибеден көп қолданылып жүрген қорғаныс тәсілінің озық үлгісімен команда мүшелерін жаттығудың бірінші күнінен-ақ үйреткен жөн. Бұл алғашқы кезде қиындау соғуы мүмкін. Ал, екінші, үшінші жылы ойын тәсілін үйренуге кең жол ашады да ойыншылар қиын комбинациялардың өзін тез игеріп кету дәрежесіне жетеді.

Қорғаныс шебі мына ойыншылардан тұрады. Алдыңғы шептің (№2, №3, №4) үш ойыншы тосқауыл қоюшылар, ал соңғы шептегілер олардың бос қалған орнын қадағалайды, ойыншылар алаңға былайша орналасады: №6 ойыншы тоқсауылдан кеткен допты алу қамында тұрады. Ал, №1 және №5 ойыншы алаңның артқы бөлігін қорғайды.

Жарыс кезінде (алаңға шығар алдында) волейболшылар өздеріне жүктелген міндетті мұқият бөлісіп алуы керек. Сонда ғана ойын сәтті жүреді: комбинациялар жасауға, қорғаныста да, шабуылда да табысқа жетуге болады. Мысалы, қарсы алаңдағы ойыншы шабуыл шебінде тұрған №4 ке доп береді. Ол енді еріксіз торға таяу ойнауға мәжбүр болады. №4-тің добын №6 ойыншы алуы керек. Ал, оның алаңдағы орнын №1 мен №2 қамтуы тиіс. Осы сәт №3 ойыншы тор түбіне тақайды, ал №5 ойыншы алаңның сол жақ артқы бөлігі мен №4 ойыншыдан кеткен допты алуға міндетті.

Қарсы жақ доп берер кезде қорғаныстағы команданың ойыншылары алаңның артқы бөлігіне орналасады. Екі шеттегі №4 және №2 ойыншы алаңның қаптал сызығынан жарты не бір метрдей ішке кіре орналасады. №3 ойыншы мен №2 ойыншының арасы екі метрдей болуы керек. №3 ойыншы №2 ге тақау тұруы тиіс. Ал солақай болса, екі метрдей ара қашықтықты сақтап, №4 таяу тұрады.

Сөйтіп, алаңның алдыңғы бөлігіне жақын тұрға ойыншылар қарсы жақтың берген добын алуға кіріседі. Әр ойыншы оң жағынан не сол жағынан бір метр қашықтықта кетіп бара жатқан допты алуға ұмтылуы керек. Ал, доптың ұшу биіктігінің деңгейі алдыңғы қатардағы ойыншылар үшін басынан сәл қалқыңқы болуы шарт. Доптың ұшу бағыты мен биіктігін бұлай шектеудің өзіндік сыры бар. Бұл алаңның артқы бөлігін қорғайтын ойыншылардың ең қатты әрі биік келе жатқан допты қолайлы қимылмен алуына үлкен себебін тигізеді.

№1 және №5 ойыншы алаңның артқы бөлігінде болады делік. Ең қатты әрі биік келген допты алатындар да осылар. Бұл екі ойыншының қимылын жалғастыратын №6 ойыншы болып саналады. Оның алаңда атқаратын рөлі өте үлкен. Осы ойыншыға тағы бір жүктелетін міндет-аласа келе жатқан

допты №1 мен №5 өткізбеу керек. Мұндай допты алу бұл екі ойыншы үшін қиын соғады. Көбіне қолайсыз жағдайға қалдырады. Шабуыл болатын кезде қарсы команданың ойыншыларын шартты түрде қорғаныс тәсіліне орай үш қатарға бөлуге болады.

Бірінші қатардың ойыншылары. Бұл топқа №2, №3, №4 кіреді. Егер қарсы жақтың ойыншылары қолайлы келген допты сол бетте қатты ұратын болса, онда қорғаныстағылар жекелеген тосқауыл қояды. Мысалы №4 соққысына №2, №3 соққысына №4 тоқсауыл қояды.

Ал шабуыл тізгіні қолындағы команда №4 алыстан допты көтеріп беретін болса, қарсы команданың №3, №2 ал №2 көтеріп беретін болса, қарсы жақтың №4, №3 ойыншылары тоқсауыл қояды. Мұны топтасып тоқсауыл қою дейді. Ал кейде №3 ойыншы ұруы мүмкін. Ондайда қарсы жақтың №3 ойыншысы тосқауыл қояды.

Екінші қатардың ойыншылары. Тосқауыл қоймайтын №6 ойыншы тоқсауылдан өткен допты мүлт жібермей қабылдауға дайын тұрады. Ол ойын барысын дұрыс бағалай білетін, шеберлігі ұшталған спортшы болуы керек.

Үшінші қатардың ойыншылары. Бұл қатардың ойыншысы тосқауылдан асыра ұрылған не тосқауыл қоюшылардың арасынан өтіп кететін допты алуы тиіс. Бұлардың алаңның артқы бөлігін қорғаушылар деп те атайды. №5 және №1 ойыншыларға негізінен жүктелетін міндет осындай.

Ойын барысында олардың орны ауысқан сайын атқаратын міндеті де өзгеріп отырады. Алайда бұл қалыпты сақтап ойнайтын командалар да бар. Әрине, әр ойыншының алаңның кез келген нүктесіне өзіне жүктелген міндетті ақаусыз атқара білгені дұрыс.

Топтасып тосқауыл қоюдың үлкен мәні бар. Кейде мұндай тосқауыл алаңның белгілі бір бөлігін қорғау үшін де қойылады. Мұндайда алаңның қай бөлігіне қалай орналасу керек? Міне, осыған баса назар аудару керек.

Қарсы жақтың №4 ойыншысы шабуылдайтын болса, №2, №3 ойыншы тосқауыл қояды. Олардың орнын №6 ойыншы қадағалауға тиіс. Ал, алаңның қалған бөлігін №1, №5, №4 ойыншылар қорғайды.

Кейде қарсы жақтың шабуылшысы допты қатты соқпастан ашық жерге жай тастай салуы мүмкін.

Айталық, доп тосқауыл қоюшы №2 не №4 орнына тасталды дейік. Ондай жағдайда №6 ойыншы барынша жылдам қимылдауы керек. Егер ол үлгермесе, №5 ойыншы №4 орнына тасталған допқа ұмтылуға тиіс. №5 ойыншы алдымен өз алаңын жақсы қорғау білуге әрі кез келген уақытта №6 ойыншыға көмектесіп отыруға міндетті.

Шабуыл жүйесінің тәсілі

Ойын барысының тартымды әрі сәтті аяқталуы толассыз, ойлы шабуылдан туындайды. Шабуылды жеке спортшы не топтасып жасауға болады. Шабуыл жүйесі екі кезеңнен тұрады.

Бірінші кезең-шабуылға әзірлік. Мұнда допты бірінші не екінші рет қабылдағанда шабуылшылардың нысаны мүлтіксіз көздеуіне жағдай жасау керек.

Допты шабуылшыларға тор үстіне көтеріп береді. Доптың ұшу бағыты оны ұратын ойыншының ыңғайына оңтайлы болған жөн. Шабуылшы дәл көтеріліп, берілген допты не қатты ұрады, болмаса қарсы алаңның ашық қалған жеріне жай ғана тастай салады.

Допты бірінші қабылдаудан кейін шабуыл соққыға оңтайлап береді, қарсы алаңның қорғаныс жүйесі мен өз әріптесінің қай бағытта қолайлы тұрғанын есепке алған абзал.

Допты екінші қабылдаудан кейін шабуылға оңтайлы ету үшін тордың ұзына бойына кермелей көтереді. Доптың ұшу биіктігі екі не үш шабуылшының кез келген өзі тұрған нүктесінде қиып ұратындай болғаны тиімді. Мұндайда қарсы жақтың қорғаныс шебі соққының қай нүктеден ұрылатынын тез аңғара алмай қалады. Қазіргі волейбол күтпеген жерден көтеріліп қатты ұратын тәсіл қолданылып жүр. Бұл қарсы жақтың тоқсауыл ойын көп қиындатады. Кейде доп қылт етіп тордың шетіне іліге бергенде ұрылады немесе бірінші ұруға ыңғайланған волейболшы оны өткізіп жібереді де бұрышта тұрған шабуылшы соғады.

Қалай болған күнде де допты өз әріптесіне дәл бере алу керек. Бұл ең бірінші міндет.

Шабуылшының екінші кезеңі-допты қарсы алаңға түсіріп, ұпай не допты ойынға қосуды жеңіп алу болып саналады. Басталған комбинацияны жемісті аяқтау үшін шабуылшы тіке соғады не қиғаштай ұрады. Кейде алдамшы қимыл жасап, қорғаусыз қалған жерде допты жай ғана тастай салады.

Шабуыл шебіндегі ойыншы шешуші соққыны ойланып іске асыруы тиіс. Ол алдымен тосқауыл қоюшылардың шеберлігін білуге міндетті. Екіншіден алдамшы қимыл жасап, тосқауыл қоюшыны кешіктіруге қарекет жасайды. Үшіншіден алаңның артқы бөлігінің қорғаушыларының қандай аралықта тұрғанына көз тастайды.

Тағы бір іске алатын жай топ болып тоқсауыл қойғанда шабуылшы екі ойыншының аралығынан өткізіп жіберу, не тосқауылдан асыра ұру сияқты тәсілдерді іске асыруға талпынады. [6,41]

Шабуыл соққысы

Шабуыл соққысы ойынның ең негізгі шешуші кезеңі. Ойынның басқа техникалары тек ойынды ары қарай жалғастыратын элементтер. Шабуыл соққысы кезінде барлық ойыншылар тек содан көз алмай бақылап тұрып қандай жағдайда болсын қабылдауға дайын тұру керек. Сол сәтте шабуылшы жалғыз өзі қарсылас 6 ойыншымен ойнап тұр деген сөз. Шабуылшы өзіне сенбей, қорқақтық жасап допты әлсіз, сенімсіздік туғыза соққы жасаса, команданың ойыншыларының көңіл күйіне кері әсер ететіндей сәтсіздік туғызатындықтан, сенімді түрде, нақты шабуыл жасап, команда мүшелерінің жеңіске деген сенімін арттыру керек. Статистикалық мәлімдемелерге қарағанда 100 рет шабуыл соққысы жасалса оның 7-8% пайдасыз соққы, 11-15% тосқауылға ілігеді, 45% пайдалы соққы, 35% ойынды жалғастырып қалады. Шабуыл соққысын жасаушының негізгі қозғалыстары адамның күнделікті өмірінде керектенетін биомеханик қарапайым қозғалыстар.

Қозғалыс ерекшелігі 1-ауада секіру, 2-ауада жүріп ұшып жүрген допты дәлдеп нысанға ала соғу. Сол үшін техника элементтерін үйренгенде допсыз тұрып қол, аяқ, дененің біріккен қозғалыстарын жасап дағдылана беру керек. Соққы жасауға дайындалғанда: екі аяқтың ара қашықтығын екі иықтың ара қашықтығынан кішіректеу алып, шабуылшының арнайы тұрысымен тұрып, оң қолды шынтақтан бүге, қолтықты жаза ашып бастың артқы тұсына келтіре көтеріледі. Сол қол созыла кеуде тұстан сәл жоғары көтеріліп, екі аяқ тізеден бүгіліп, кеудені оңға қарай сәл шалқайта бұрып доп соғуға дайындық жасалады. Міне осы қимылды бір орында тұрып немесе 1,2,3 адым жасап шабуыл соққысының қимылын жасап үйренген жөн. Шабуыл соққысы 4 түрлі қозғалыс арқылы жасалады. Бұлар адымды жүріс, секіріс, допты соғу, жерге түсу.

1. Адымды жүгіріс: доп қай маңда көтеріліп, оның биіктігі, тордан алыс жақындығына байланысты адымды жүріс жасалады. 1,2,3, немесе 4 адымнан артық адым жасалса, пайдасыз болады. Ең соңғы адым секіріс \серпілу\ алатын күшті аяқ болу керек. Сол үшін балалардың күшті аяғын табу үшін ұзындыққа, биіктікке секірткен кезде олар өздері ең күшті аяқтарымен секіріс алады. Міне, осыдан волейболшымыздың секіріс алатын ең күшті аяғынтауып даярлағанымыз осы. Жүгіріс адымының ең соңғы адымы басқа адамнан алысырақ, үлкен болуға тиіс.
2. Секіріс. Бұның биік болуы ең соңғы адым жасалғанынан басталады. Ең күшті аяқпен адымдай алға секірген кезде келесі аяқ бірге көтеріліп бір нүктеге келгенде екі қол артқа созылады. Екі аяқпен жоғары секіріс жасағанда екі қол алға жоғары серпіле құстың қанаты тәрізді денені көтере алға шығады.
3. Допты соғу: Допты соғар кезде төмендегі кедергілер еске алу керек.

1. Доптың астына кіріп секірмеу
2. Доптан алыс секірмеу
3. Алға секірмеу, тік жоғары секіру.

Шабуыл соққысының добын соғар кезде доп алдында қалықтап тұрғанда оң қолды шынтақтан бүге, қолтықты жаза бастың арт жақ тұсына әкеліп сол қолды көтеріп алға әкелеміз, кеудені оңға бұра шалқайып соққы жасарда барлық дене мүшелері бір сәтте серпіле допты бар шамамен алға төмендеген бағытпен соғамыз.

4. Жерге түсу: допты соғып содан жерге түскенде, екі аяқпен біркелкі жеңіл түсу, алда тор тұрғандықтан тік төмен түсу, жерге түскен соң допты ары қарай ойнауға әзірлену. Жаңадан үйренуші оқушының қолының қимылын теріс болса да допты ұрған ұрысы дұрыс болсаоның қолын жөндеуге асықпа. Шабуыл соққысын жасар алдында доп көтеруші өз орнына дұрыс орналасады. Қарсыластардан доп ойынға қосылып келген сәтте доп қабылдауды шабуылшылардан басқа ойыншыларға жүктеу жөн.

Тосқауыл қою

Қорғаныс тәсілі ең қажетті де пайдалы әдіс. Тосқауыл, шабуыл соққысында кедергі жасаумен қатар қарсыластардың ойынын күрделі де қиын жағдайға келтіреді. Шабуыл соққысын кез келген жерден соға беругетиым салынады. Шабуыл соққысы қай жерден қай бағытқа жасалатынын бағдарлап тосқауыл қою керек. Кім қашан, қай бағытқа, кімге қарата шабуыл жасауы тек секіріс кезінде шешілетіндіктен бұған мән бере назар аударған жөн. Тосқауылды жалғыздан немесе топтасып қояды. Тосқауыл туралы әр жаттықтырушы өз әдістерін ортаға салып айтады да жаза береді. Тосқауыл қоюшы тордан 100 см қашықтықтан алып емесе тұрған жөн. Шабуылшының жүгіретін бағыты тосқауылшы жауып тұру керек. Тордан 100 см алыстан тосқауылға секіргенде біріншіде: еркін секіруге қолайлы, екіншіден бір аттап немесе адымдап келіп секіре тосқауыл қойған пайдалы. Секіріс-бұл аса жылдамдықпен биіктіктегі допқа жету, қолды алға соза тордың арғы жағына өткізе тосқауыл қойған пайдалы. Торға жақын тұрған жағдайда секіріс кезінде, торға тиіп кету қиындығы туады, қолды жанынан алу өз ойыншыларына кедергі болумен қозғалыс от жайлайды. Тосқауылды допқа қою керек, бірақ шабуылшының қозғалысын мүлтіксіз бақылап, көз айырмай қадағалап қарап тұру керек. Аласа допқа шабуылшымен бірге бір мезетте секіріп тосқауыл қою, биік көтерілген допқа шабуылшыдан сәл қалыңқырап секірген дұрыс. Тосқауылға секірген мәліметтерге қарағанда 13% допты ойынға қосу арқылы, 30% тосқауыл қою

арқылы, 10% қарсыластарының қателіктерінен, 47% шабуыл соққысымен ұпай алып жеңіске жетеді екен.

Айланың негізгі құралдары- ойынға пайладанатын барлық техникалық тәсілдері: Қалыпқа келу\тұрыс және қозғалыс, допты ойынға қосу және оны қабылдау, жалғау және шабуылдық соққылар, қорғаныс және шабуыл соққысынан кейінгі доптарды қабылдау, алдау және сақтану шаралары/.

Техникалық және айлалық шаралар:

1-жеке дара ойыншының алға қоятын міндеті деп техника тәсілдерін нәтижелі орындау ретіндегі ойыншының қабілетін айтамыз.

2-топ ойыншылардың айлалық тәсілдері немесе біріккен ойынның комбинациясы деп екі немесе бірнеше ойыншылардың жалпы мақсатына бағынған, олардың неше түрлі міндетін атқару ретіндегі ойындарды атаймыз.

3-командалық ойын тәсілдері деп; ойыншылардың алаңдағы ойыны/ әрбір ойыншының өз орындары\ және олардың арасындағы ойынның қандайда бір жағдайда орындайтын міндетін бөліп беруді айтамыз. Атап айтқанда:

Шабуыл бірліктері:

- Допты ойынға қосу
- Ойынға қосылған допты қабылдау
- Соққы жасауға дайындап көтеру
- Шабуыл соққысы

Қорғаныс бірліктері:

- Тосқауыл қою
- Тосқауылдың артын сақтау
- Шабуыл соққысының добын қабылдау
- Шабуылдан сақтану

Техникалық және айлалық дайындығының құрамы

1. Қозғалыс: адымдау, жүгіріс, секіріс, жығылыс шабуылдың соққысын қабылдау, беру кездегі қозғалыстар.
2. Беру: екі қолмен үстінен күшпен итеру, қозғалыстан кейін екі қолмен үстінен, секірістен екі қолмен үстінен, екі қолмен артқа, секірістен екі қолмен артқа секірістен бір қолмен өз үстіне, бір ойыншыны аттап екіншіге беру.
3. Қабылдау: бір орында тұрып астанан екі қолмен астынан жығылып, қозғалыстан кейін астынан екі қолмен, орнында ұрып астынан артқа, қозғалыста екі қолмен артқа, бір қолмен астынан артқа кері жығыла арқамен жылжып қабылдау, астынан жалғыз қолмен бір қырман жамбастай жығыла алу, екі қолмен жығылу, кеудемен жағыла жылжып

доп қабылдау, доптың ұшу жылдамдығына, бағытына байналысты қабылдау тәсілдерін ауыстыру.

4. Қабылдау-беру: аз мөлшерлікте ұшқан допты\ екі қолмен үстінен алға қарай тұрған орнынан қозғалмастан, екі қолмен алға ұмтыла қозғала беру\ жылдам, қатты жылдамдықтағы допты бір орында тұрып екі қолмен алға қарай қабылдау, беру; орнынан, қозғалыста екі қолмен астынан алға қарай қабылдау, беру;
5. Допты ойынға қосу: астынан тура, үстінен тура айналымсыз, үстінен бір жақ жанымен айналдыра, үстінен жанымен айналдырмай, допты ойынға қосу аламдарын алмастыру.
6. Қорғаныс, шабуыл және шабуыл соққысы: қорғаныс\екі қолмен үстінен отыра екі қолмен үстінен секіре орында тұрып екі қолмен астынан қозғалыс үстінде екі қолмен астынан шабуыл, бір қолмен үстінен жұдырықпен, бір қолмен үстінен күшпен\.

Шабуыл соққы:\жылдам жүгіру барысында жылдамдықпен, жүгіріс барысында баяу, ауыстыру арқылы жалпы денемен айналып, бір жанымен, тосқауылға қарсы жанының сызығының арт жағынан; шабуылшылар алаң сызығының арт жағынан алдамшы жалғаудан кейін; шабуыл соққы тәсілдерін ауыстыру;

Тосқауыл:алаңда жалғыз бір орыннан, адымдаған қозғалыстан кейін алаңда жалғыз, бір орында алдаған допты қуалау, адымдаған қозғалыстан кейін алдаған допты қуалау, екеуден алдаған допты қуалау. [6,43]

Техникалық тәсілдерді үйрету және оны жетілдіру

Ойын техникасын үйрену көптеген қарапайым жаттығулармен басталады. Осыдан соң барып екі бағыттағы ойын техникасын меңгеруге көшуге болады. Үйрену барысында ойын тәсілі деп аталатын әдіспен шұғылдануға болмайды. Мұның зияннан басқа себебі жоқ.

Спортшылар ойын техникасын жете үйренбесе, ойын үстінде көптеген айла-тәсілдерді қате пайдаланады. Жай мысал: допты ойынға қосарда асығыс түрде қарсыластың қорғаусыз деген жеріне бағыттаймын деп жүріп, ойыншының өзі көптеген қателіктер жіберіп алуы мүмкін. Кейіннен бұл кемшілікті әдетке айналдырып әкетуі ғажап емес.

Топтық немесе командалық жаттығуларды оқу жылының екінші жартысынан бастаған пайдалы. Кейбір әдістердің қарапайым түрлері ертерек үйретіледі. Жаттықтырушы ойын үстінде әр әдістің мақсатын да түсіндіріп отыруы керек. Мысалы, шешуші шабуыл соққысының мақсаты-доп беру правосын өз пайдасына шешу немесе ұпай алу.

Доп беру техникасын 3-4 сабақтан кейін үйрене бастауға болады. Ал кейбір қиын әдістерді, мысалы шешуші шабуыл соққысын жүзеге асыруды кейінірек (10-15 сабақтан соң) бастаған жөн.

Ойын техникасын үйрену, жекелеген қимыл-әрекеттерді үйренумен қат-қабат жүреді. Әр ойыншы өзіндік қимыл-әрекеттерін қалыптастырғаны жөн. Тек ойын ережесін қатаң сақтағанда ғана команда табысқа жетпек.

Әр ойыншының инициативасы, ойын процесі үстіндегі әр алуын түрлі қимылы команда алдында қойылған ойын тактикасын ауытқымауы шарт. Мысал келтірсек. Қорғаныс шебіндегі ойыншыларға тек тура соққыларға ғана тосқауыл қою тапсырылады. Сондықтан қорғаныстағылардың негізгі әрекеті қарсыластың тура соққыларын қайтаруға жұмсалады. Егер қорғаушы өзінше шешімге келіп, тура соққының шебінде, яғни орталық алаңға орын ауыстырса, онда іс жүзінде екі қорғаушы да бір-біріне қарсы келіп, алаңның көп жері ашық қалады. Келесі мысал. №5 ойыншы дұрыс орналассын дейік. Ойын кезінде қарсыластың тура соққысы тосқауылдан өтіп, алаңның ортасына бағытталған болсын. Ал оның әріптесі №1 бұл допты алуға үлгере алмады делік. Сонда №6 ойыншы ойын алдында қойылған талапқа қарамай, ойын өрнегін тез түсініп, допты алуға жедел қимыл жасауы керек. Ойыншының мұндай творчествосы көп реттерде командаға жеңіс әкеледі.

Алғаш доп беруді үйрене бастағанда ойыншы негізінен доптың ұшу траекториясына, оның тор үстінен қанша биіктікте ұшып өткеніне баса назар аударуы керек. Ойыншы допты алаңның кез-келген нүктесіне бағыттауды және тор үстінен қалаған биіктігімен ұшыруды үйрену қажет. Содан соң барып алаңның бір нүктесін белгілеп, допты соған әр түрлі траекториясымен бағыттауды үйренген жөн.

Алаң ортасындағы жаттығу әу баста допты қолдан-қолға көшіру арқылы орындалса, кейіннен әр түрлі соққы жасау және тосқауыл қою арқылы орындалады. Мынандай бір мысал келтірейік. Қарсылас команданың негізгі тосқауыл қоюшы шебері төртінші шепте даралау тұрсын делік. Бұл жайда төртінші шептің ойыншысын жұптаса қоясын тоқсауылға қоспас үшін, допты осы ойыншыға бағыттай соғу керек. Келесі мысал. Қарсылас команданың негізгі тосқауыл қоюшысы №2 шептен екінші шепке үнемі орын ауыстырып отырсын делік. Бұл ретте ол ойыншының соққыға кедергі қолға үлгере алмауы үшін допты үшінші немесе төртінші шепке ұру керек, ал келесі доп екінші шептегі ойыншыға бағытталуы тиіс.

Енді ойыншылардың алаңды дұрыс бағдарлай білуіне және допты бір-біріне дұрыс бағыттау жүйесіне келейік.

1. Соққы нысанға дәл беру үшін тор түбіндегі ортаңғы ойыншы №3 допты басынан асыра төртінші шептегі ойыншыға болмаса айла-тәсіл жасап екінші шептегі ойыншыға дәл көтеруі керек. Бұл

екеуіне де қатты соғылған допқа қарсыластың негізгі тосқауыл қоюшысы үлгере алмайды.

2. Доп көздеген мәжеге дәл соғылу үшін қысқа және ұзын аралықта №2 ойыншыдан №3 және №4 ойыншыға берілетін доптың бағытын дәл анықтау керек.
3. Қарсыластың тоқсауыл қою ыңғайына қарай соққының тәсілі мен бағытын үнемі өзгертіп отыру керек.

Алғашқы оқу-жаттығу жылында доп ұрудың күрделі әрекеттеріне жаттығудың қажеті жоқ.

Ал қорғаныс қимылына машықтанудың кейбір түрлері мынадай болып келеді. Әуелі үшінші шептегі ойыншыларды: №1 мен №5 жаттықтыру керек. Содан соң бірінші шептегі тосқауыл қоюшыларды және ақырында екінші шептегі ойыншыларды үйрету керек.

Қорғаныс әрекетіне үйрену берілген допты қабылдау және әріптесіне бағыттау, шешуші шабуыл соққысын жүзеге асыру кезінде басталады. Бұл арада мына бір жайтқа баса назар аудару керек. Кейінгі шепте тұрған ойыншылар алаңнан алдын ала өз орындарын тауып, қарсыластың соққысын қайтару үшін бір-бірімен өзара түсінісе білуі керек. Мысалы: №4 қарағанда №5 ойыншыға әлдеқайда оңай болады.

Қорғаныс шебіндегі ойыншыларды доп берілген кезде байқампаз болуға керек.

Қарсыластың негізгі соққысына тосқауыл қойғанда және өздерінің негізгі соққыларының нәтижелі болуы үшін нұсқаушысы ойыншыларға алдын ала мақсат қоюы керек. Жаттықтырушы командалық қорғаныс әдістерін үйреткенде білгілі бір уақыт аралығында білгілі бір тапсырма беруі қажет. Бұл кезеңдегі ең маңызды тактикалық міндет-қарсыластар шабуылға шыққан кезде әр ойыншының алаңда тұрақты орны болуы шарт. Енді жаттығу мысалдарын келтірейік. Бірінші мысал. Жеке ойыншы тосқауыл қойғандағы түзу соққыға жаттығу; Екі рет түзу, екі рет жылжымалы. Тосқауыл қоюшы негізінен түзу соққыларды қайтаруға тырысу керек. Екінші мысал. Жылжымалы тәртіппен ашық алаңға ұрылған допты қайтаруға жаттығу. Өзінің тоқсауыл қобшы әріптесінен өткен бұл допты қорғаушы шептегілер қайтаруға міндетті. Үшінші мысал. Үш шепте қатар әрекет ететін команданың толық құрамда жаттығуы. Қарсылас команда бірінші допты екінші санды ойыншыдан қысқа ара қашықтықтағы үшінші санды ойыншыға немесе бағыттап комбинация құрады.

Жылдамдық дамыту тәсілдері:

1. Қайталау
2. Қозғалыстағы доптың жылдамдығын қосу тәсілі

3. Доптың күтпеген жерден шығып келуіне
4. Мүмкіндігінше жағдайларды өзгерту, санын қосу тәсілдері
5. Құрмалас тәсілдерін қолдану
6. Жеңілдетілген жағдайдағы жаттығуларды қолдану
7. Ауырлатылған жағдайларды жаттығуларды қолдану
8. Айналымды жаттығу тәсілі
9. Ойын тәсілі
10. Бәсекелесу тәсілі

Шыдамдылықты жетілдіру

1. Ауыспалы тәсілдері
2. Қайталау тәсілдері
3. Ұзақ уақыттық ойынды қысқарту арқылы екпінділікті көтеру
4. Ойынды ұзарту арқылы жүктеменің екпінділігін төмендету
5. Арнайы кешенді жаттығуларды орындау кезіндегі тасқынды әдіс

Ептілікті жетілдіру тәсілдері

1. Игерілген жаттығуларды ауырлату тәсілдері
2. Жаттығуларды екі жақты игеру тәсілдері
3. Екеулеп немесе топпен орындалатын жаттығуларды қарама –қарсы қайшыласу жаттығулары
4. Таныс жаттығуларды белгісіз жағдайда орындау
5. Техника және айлалық тәсілдерін алмастыру жаттығулары

Икемділікті жетілдіру

Техникалық тәсілдерін қолдануға қатысты дене буындарының икемділік қозғалыстық қабілеттерін жетілдіру жаттығулары негізінде тәсілдерге жақын келеді. Мұнда бүгілу, айналу, серпіліс т.б. қозғалыстарына байланысты жаттығу жатады.

Ойынның техникалық және тактикалық бірліктері

Бүгінгі күннен волейбол ойынында команда мүшелерінің алдында қойылған белгілі мақсаттарға жету үшін әрбір және топ ойыншылар команда мүшелерінің ойынын ұтымды ұйымдастыру жолын айла \тактика\ деп атаймыз. Айланың негізгі тәртібі машықтану, мән және тұрақтылығы.

Секіргіштік пен төзімділікке баулитын жаттығулар

1. Қолды сермеп, отырып –тұру
2. Отырғаннан кейін қолды созып жіберіп, еденге тіреп етпеттей жату.
3. Жерге отырып бір аттап аяқты жазып алға не бір жаққа қырындай жылжу
4. Жүрелей отырып алға, артқа, бір жаққа қарай жылжу

5. Бір аяқпен отырып екінші аяқты созып жіберіп, ұшына қолды жеткізу, осыны керісінше қайталау.
6. Қолды оңды –солды сермеп, кең адымдай жүру
7. Қабырғаға қолмен сүйкеніп аяқтың ұшымен тұру арқылы тобық еттерін шынықтыру
8. Аяқтың ұшымен қос аяқтап секіру
9. Екі аяқтың ұшымен серпи секіру
10. Солға және оңға кезек-кезек қарғып, аяқтың ұшымен отыру арқылы жаттығу. Бұл өте қиын жаттығу жүйесінің бірі. Демек, бұл қимылды мұқият жасаған жөн.
11. Екі аяқпен алға, артқа қарай қарғу
12. Жүрелеп отырып, артқа қарай қарғу
13. Осы жаттығуды 1-2 қарғудан кейін қайталау
14. Екі аяқтың ұшымен отырып, тұрып қарғуды үзбей 8-15 дүркін жасайды.
15. Екі аяқпен кезек-кезек қарғу
16. Ұзындыққа қарғу, биіктікке секіру. Үш аттап, бес аттап, бір орында тұрып немесе жүгіріп келіп қарғу.
17. Бір орында тұрып қарғу, жүгіріп келіп қарғу алдында 180° - 360° айналып түсу арқылы қарғу және кейіннен екі аяқпен қарғу.
18. Жоғарыда ілулі тұрған допқа немесе керулі жіпке, т.б. секіріп қол тигізу
19. Акробатикалық жаттығулар жасау
20. Жүгіріп келіп биіктікке секіру, ұзындыққа қарғу.

Волейболшылардың шынығуына арналған жаттығулар

Әзірлік жаттығулары және ойыншылардың шапшаңдығы мен бір қалыпты жұмысын, кез келген бағыттағы допты алуға икемдігін толыстыратын жаттығулар.

1. Әр түрлі жылдамдықпен адымдай жүгіру
2. Секіре адымдай жүру
3. Екі қолды мықынға қойып, адымдай жүру
4. Қос аяқтап алға қарай секіріп жүру. Алдымен оңға қарай, сосын солға қарай бір қырындап алға ұмтыла адымдау керек.
5. Алдымен бақайының ұшымен, сонын кейін өкшелеп жүреді
6. Солға не оңға қисая алға қарай, шалқая оңға, солға қарай бұрылу
7. Артқа қарай тез адымдау
8. Тез адымдап тура алған бетіңмен, не сол, не оң жағыңды алға беріп, әрбір 2-3 адымнан кейін айналып түсіп жүгіру

9. Алға қарай еңкейіп, түзеліп (оңға, солға еңкейіп, түзеліп) екі қолды айналдыра сермей жүру
 10. Оңға және солға бүгіліп, денені тез бұрып және бұрмай адымдап жылжу
 11. Әр түрлі жылдамдықпен (қысқа адыммен, кең адыммен) жүгіру
 12. Қолды айналдыра бұлғай жүгіру
 13. Тосқауылды (бағана, гимнастика снарядтары т.б.) айнала жүгіру
 14. Қабырғаға қолмен сүйеніп жүгіру
 15. Шегіншектеп жүгіру
 16. Кедергілер арқылы жүгіру (кедергілер әрбір 4-5 метр қашықтыққа қойылып, алғашқысынан кейінгілері 0,5-0,7 см аласара беруі керек).
Бұлшық еттерді шынықтыру үшін жасалатын жаттығулар
1. Екі қолды екі жаққа және алға қарай айналдыра сермеу
 2. Екі қолды алға созып иықпен деңгейлес ұстап, сонан соң екі жаққа қарай сермеп, қайшылап келіп саусақтың ұшын жауырынға тигізу (оны 2-3 рет қайталау керек).
 3. Қолды артқа созып, жоғары көтеріп төмен түсіру
 4. Екпеттей жатып қолды еденге тірек көтерілу
 5. Қолды білезіктен айналдыра бұлғау
 6. Қолды (жерге, орындыққа, еденге тіреп, екпеттей жатып, біресе бір қолға, біресе екіншісіне күш түсіріп қолды бүгіп, түзеу).

Доппен жасалатын жаттығулар

1. Допты бастан асыра тастау. Жаттығу білек күшімен жасалады
2. Қолды екі жаққа созып жіберіп, допты бір қолдан бір қолға лақтыру
3. Допты еңкейіп тұрып лақтыру
4. Бастан асырып лақтыру
5. Аяқтың арасынан артқа қарай лақтыру
6. Бір қолмен сосын екі қолмен жоғары лақтырып қағу
7. Допты әр түрлі әдіспен баскетбол торына тастау
8. Бір қолды артқа созып, допты алға қарай таптап, екінші қолмен ұстау

Доппен жаттығу

1. Қолды созып ұстап көкірекпен айнала қозғалу
2. Допты қос қолдап жоғары ұстап, еңкейіп, шалқаю
3. Осы жаттығуды жантая қайталау
4. Допты қолды соза алға ұстап, көкіректі оңға, солға бұру

5. Серігіңмен бір-біріңе арқанды беріп тұрып допты қос қолдап серігіңе солдан оңға, оңнан сол жаққа беру
6. Серігіңмен бір-біріңе қарсы қарап отырып допты лақтыру және оны шалқайып тосып алу.

Екі адам жасайтын жаттығулар

1. Қарама –қарсы тұрып қолды бүгіп, жазу. Саусақтар бұғулі болады.
2. Қолды айналдыра сыртқа және ішке қарай бұлғау
3. Білезікті бүгіп, жазу
4. Қолмен жүру (серігінің аяғыңды көтеріп, жаттығу жасауға көмектеседі)
5. Әр түрлі қимылмен алақан түйістіру

Күш пен жылдамдықты жетілдіру жаттығулары

1. Бір жерде тұрып немесе жүріп келе жатып алға, артқа еңкейіп, шалқаю
2. Бір орында тұрып немесе келе жатып денені бұру
3. Еңкейіп оң қолмен сол аяқтың, сол қолмен оң аяқтың өкшесіне жету
4. Осы жаттығуларды еденге отырып, екі аяқты екі жаққа жіберіп, қайталап жасауға болады.
5. Тізерлеп шалқаю
6. Еденге жатып аяқты тік және бүгіп көтеру
7. Осы жаттығуда еденде жатып, аяқты жоғары көтеріп қайшылау арқылы қайталаған артық болмайды.
8. Серігінің көмегімен және жеке «көпір» жасау
9. Шалқалай жатып аяқты және кеудені бірдей көтеру
10. Еденде екпеттей жатып қол-аяқты жан-жаққа созу
11. Серігіңмен бір-біріңе арқанды беріп тұрып, шынтақтаса бір-біріңді арқалау. Мұнда арқаланатын адам денесін бос ұстануы тиіс
12. Екі адам арқа түйістіріп, қолды бастан асыра көтеріп саусақтармен қатты ұстасады да кезек –кезек еңкейеді.
13. Орындықта отырып кеудені шалқайтып, сонан соң аяққа жеткенше еңкейіп, жаттығуды жай бастап, бара-бара тездету керек. Бұл сәтте серігінің аяғыңның ұшынан ұстап отырады
14. Осы жаттығуды орындықтың үстінде еденге бетінді беріп жатып қайталау
15. Серігіңмен орындықта отырып, аяқты керіп кеуденді бірде солға (бұл кезде де серігің аяғыңның ұшынан баса ұстап отырады)

Жалпы дене шынықтыру мәселелері

Дене шынықтыру мәселе екіге бөлінеді.

1. Дене бітімінің жалпы дайындығы
2. Дене мүшелерінің арнайы дайындығы

Жалпы дене шынықтыру дегеніміз адамның дене мүшелерін қозғалыс, дамыту жаттығулары арқылы жетілдіре дамытуды атаймыз. Дененің қозғалыс, дамыту жаттығулары арқылы жетілдіре дамытуды атаймыз. Дененің қозғалыс жүйесінде күш, жылдамдық, ептілік, шымылдырық, икемділік деген қабілеттер бар. Осы қабілеттерді жетілдіру процессін жалпы дене шынықтыру деп атайды. Бұл шара үш жағдайда жүріледі.

1. Табиғат күштері арқылы: таза ауада жүру, жүгіру, күнге қыздырыну, тау тасқа шығу, өрмелеу, суға шомылу, малту, тас, ағаш көтеру, лақтыру қар, мұз т.б. күштерін пайдалана шынығу.
2. Дененің еңбегімен шұғылдану: жылдың 4 мезгіліндегі шаруашылық, қоғамға пайдалы жұмыстар.
3. Үйірме, сабақ, жаттығулар және де спортпен шұғылдану.

Дене мүшелерінің дайындығы:

Волейболшы адамның қозғалыс жүйесінде қажеті мол талап ететін қабілеттері бар. Сол қабілеттерді жетілдіру үшін жасалатын жаттығуларды арнайы дайындықты деп атаймыз.

Волейболшыларға талап етілетін қабілеттерді атап айтсақ:

- 1- Жылдамдық
- 2- Жылдамдық күші
- 3- Шыдамдылық
- 4- Жылдамдылық шыдамдылығы
- 5- Ептілік
- 6- Буын мүшелерінің қозғалыс ептілігі

Арнайы дайындық жүргізгенде қойылатын екі міндет бар

1. Бәсеке кезінде жасалатын барлық техника әдістерін істеп шыдайтын болдырып дағдыландыру жөн.
2. Жылдамдықты жақсарту мақсатпен бәсекеде жасалатын барлық қозғалыстарды жылдамдықпен істептіп үйрету.

Мысалы-допты жылдамдықпен барып алу жаттығуды жалпы жылдамдық күшін арттыру дайындығы болады. Осы жаттығудың шыдамдылығы дамиды.

Дене бойын арнайы жетілдіру мақсаттары:

1. Волейболшылар үшін дене бойының арнайы қабілеттерін көтеру.
2. Ойын техникасын меңгеруге қатысты тепе теңдік қабілеттерін арнайы жаттығумен дамыту.
3. Волейболшылардың дене бітімі жағынан жан жақты дайындалып келуі оның техникалық, айлалық және психологиялық дайындығының негізі болып табылады. Әсіресе бұлшық еттерінің күші спортшылардың дене бітім қабілетінің негізі болып келеді.

Күш дамыту тәсілдері

Дене бітім дайындығы тәсілдерін құралдарды ұтымды таңдаудан басталады.

Күшті дамыту негізгі тәсілдерін атап айтсақ

1. Қысқа мерзімді күш тәсілі
2. Шамадан тысқары күш тәсілдері
3. Құрмалас бірнеше тәсілдерді қолдану
4. Айналымды жаттығу тәсілдері [7,18]

1-сабақ

Сабақтың мақсаты: екі қолмен алма-кезек жоғарылаты доп беру. Алаңның алдыңғы және артқы бөлігін орналасуды түсіндіру керек. Орналасып болғаннан кейін №1 ойыншы арқылы допқа үш рет қана қол тигізіп ойнау.

Сабақтың өту барасы: 2 сағат өтетін волейбол алаңы. Әрбір жұпта бір доптан болғаны жөн.

Кіріспе бөлім: 3 минут

Үйірме мүшелері сапқа тұрады. Топ басшысы рапорт береді. Сабақ міндеті түсіндіріледі.

Әзірлік бөлімі 12 минут

Негізгі бөлім: 100 минут

1. Орта топта тұрып екі қолмен алма кезек жоғары доп беру 40 минут. Үйірме мүшелері 6-дан волейбол алаңның екі қапталынан дөңгелене бөлініп тұрады. Бірінші топтың ортасына үйірме мүшесінің бірі тұрады. Екіншісінің ортасына үйірме мүшесінің жетекшісі тұр. Жаңағы ортадағы екі адам қалған ойыншыларға жағалай доп беріп шығады. Содан кейін жұптасып тұрып доп беру керек. Ойыншылардың ара қашықтығы 3-4 метрдей болсын. Сонан кейін допты тордан асыра беріп ойнайды.

Үйрену ойыны 60 минуттан аспауы керек. Бұл былай жүргізіледі. Мұнда жалпы ойын дәстүріндегідей қалып сақталады. Тек допты алаң сыртынан ойынға қоспайды. Оны №3 ойыншыға береді. Ол №2 не №3 ойыншыға береді. Допты қабылдаған ойыншы қарсы алаңға бағыттайды. Ал қарсы жақ доп үш қолдан өткізіп, кері бағыттайды.

Сабақтың қорытынды бөлігі - 5 минут

Әуелі сапқа тұрып жайлап жүреді. Сонан кейін ортаға өтетін болады. Бұл жыл мерзіміне бөлінген саналады. Енді сол кестеге қарап көрелік:

Міне, енді айлық немесе апталық жоспарды жоғарғыдағы жобаға қарап отырып жасауға болады.

Жұмыс жоспарын көбіне қысқа мерзімге жасау практикада көп қолданылып келеді. Айталық, екі не үш сабаққа жоспар жасалады.

Тіпті, кейде жұмыс жоспарын жыл маусымына бөліп жасауға болады. Мысалы, көктемдегі аралық жаттығу жүйесіне тұтас бір жоспар жасауға болады. Оның себебі оқу-жаттығу кезінің бұл сәтінде сабақтың мақсаты мен міндеті тұрақты түрде біркелкіленеді. Айталық, бейсенбі, жексенбі күндері ЖДЖ нормасын тапсыру.

Жоғарыда сабақтың өтуі жайлы кесте жобасын көрсеттік. Бұл өте тиімді дүние. Біріншіден-барлық оқу жаттығу материалдарды бір саламен топтастырылған. Екіншіден-сабақтың тұрақты кестемен өтіп отыруына қатаң бақылау жасауға болады. Үшіншіден- сабақты өз ретімен, ойын тәсіліне керекті детальдарды ұштастыру үйренуге ықпал етеді.

Үйірме жетекшісі өзінің күнделікті сабақ үстіндегі байқағандарын жазып отыруы керек. Мысалы, арнайы жаттығулардың ойынның техникасы мен тактикасына үйренуге тигізген әсері. Оның тиімді және тиімсіз жағы сол сияқты үйірме мүшелерінің әрбір жаңа сабақта алған әсері, оны игеруі, шеберлік жайы т.б. жазып отырған жөн. Мұндай күнделікт көп пайда береді.

2-сабақ

Сабақтың мақсаты: 1. Жоғарылата доп беруді үйрену. 2. Допты ойынға қосу кезінде алаңға ойыншыларды орналасу тәсілін қайталау.

Үйірме мүшелері сапқа тұады. Сонан кейін үйірме старостасы рапорт береді. Жетекші тізім бойынша түгендеп өтеді. Сабақтың мақсатымен таныстырады.

Сабақтың негізгі бөлімі-100 минут

I. Жоғарылата доп беру әдісін пысықтау-40 минут

Допты өзі жоғары көтеріп, оны қабылдап, қайта жоғары көтереді. Мұны 6-8 рет қайталаған жөн.

II. Допты тіктеп ұру арқылы ойынға қосу -20 минут

A) Бұл үшін ойыншылар алаңның екі бүйіріне бөлініп біріне-бірі қарама-қарсы тұрады. Үйірме жетекшісі доп қабылдау жолының әр түрлі әдістерін толыстыру үшін керекті қимылдарды көрсетеді.

Ә) енді екі-екіден жұптасып бірі допты қатты ұрады да екіншісі оны қабылдап кері қайтарады.

Б) тордың екі жағындағы алаңға тең бөлініп, допты ойынға дәл қосуға машықтанады.

III. *Үйрену ойыны*-40 минут

Үйірме жетекшісі әрбір жаңа сабақты өтпес бұрын өткендегі тәсілдерді әрбір спортшының қалай меңгергенін қадағалау керек. Әлі де жетіспей жатқан жерлер болса, оны тағыда өту керек.

Қорытынды бөлімі-5 минут

Методикалық нұсқау. Өткен сабақты бір қайталап жаңа сабаққа игерудің озық әдістерін қысқаша түсіндіреді. Сол сияқты денені оңтайлы ұстап, доптың бөлігіне қол тигенде оның қандай бағытта ұшқан жылдамдықпен ұшатынын қайталап көрсеткен жөн. Сонан кейін допты жоғарлатып берудің техникасының ерекшелігіне спортшылардың көзін жеткізеді.

3-сабақ

Сабақтың мақсаты: 1. Бір қырындай тұрып допты ойынға қосуды қайталау. 2. Допты әр түрлі қалыпта тұрып, оның ұшу биіктігі мен келу дәлдігін әр қилы етіп беру және қабылдау жүйесін пысықтау керек. Әсіресе оңға, солға, не алға құлап алуды көбірек қайталаған жөн.

Негізгі бөлім -100 минут

I. Әр түрлі қалыпта тұрып, ретіне қарай оңға, солға алға құлап, допты жоғарылаты беруді қайталау.

II. Бір қырындай тұрып допты ойынға қосу әдісін қайталау-20 минут.

Ойыншылар екі топқа бөлініп алып, алаңның екі жағынан допты ойынға қосу әдісін қайталайды. Екі топ бір-бірінің допты ойынға қосудағы қателігін тауып, оны жою жолын дәлелдеп береді.

III. *Үйрену ойыны*-40 минут

Бұл арада допты ойынға қосарда алаңның бар кеңістігі әр ойыншының қамтуына бөлінеді. Допты қабылдайтын жақ өз ойыншыларынан ырықсыз кетіп қалатын допты алуға бейімделіп тұрады.

Қорытынды бөлім-5 минут.

Методикалық кеңес. Допты ойынға қосу және жоғарылата беру жүйесін орындау кезінде әр ойыншының дене қимылы мінсіз үндесіп жатуы керек. Үйірме жетекшісі осы үндестіктің қалай байланысатынын өзі жасап көрсетуі тиіс.

4-сабақ

Сабақтың мақсаты: 1. Допты тіктеп және бір қырындап тұрып ойынға қосуды қайталау. 2. Жоғарылата берілу допты дәл тәсілін толықтыра түсу. 3. Жоғарылата берілген допты құлап не алға ұмтылып алу тәсілін пасықтау.

Негізгі бөлім -100 минут

1. Допты жоғарылата дәл беру-10 минут
2. Үйірме мүшелері бір қатар сапқа тұрып, қабырғадағы мен ойыншылардың ара қашықтығы 2-3 метр болу керек. Бұл жаттығуды әр ойынша 4-5 рет қайталайды.
3. Осыдан кейін үйірме мүшелері баскетбол алаңының шеберлі сызығын жиектеп тұрады. Сонан кейін волейбол сақинасына доп түсіреді.
4. Құлап жатып, алға ұмтылып барып немесе бір орында тұрып допты жоғарылата беруді пысықтау-30 минут
5. Бір қалыпта бұрылып тұрып доп беруді пысықтау үшін көптеген жаттығулар жасау керек.
6. Алдымен үйірме жетекшісі спортшыларды шеберлер сапқа тұрғызады. Өзі ортада тұрып допты қалай беру керектігі жайлы түсіндіреді.
7. Үйірме жетекшісі допты әр ойыншыға алға құлап, адымдап келіп алатындай етіп береді.
8. Допты бір қырындай тұрып ойынға қосу.
9. Допты ойынға қосуды орындарында тұрып кезек-кезек қайталайды.
10. Допты төрешінің ысқырғанынан кейін ойынға қосу ісін алаңның екі жағына бөлініп алып қайталайды. Бір топқа бөлінген үйірме мүшелерінің қайсысы допты ойынға қосуда қателікті аз жіберсе сонысы жеңетін болады.

Жаттығу ойыны-40 минут

Тапсырма: допты ойынға бір қырындай тұрып қосып оны №3 ойыншыға беру. Екінші рет №2 не №3 ойыншыға беріледі.

Қорытынды бөлім-5 минут

Методикалық кеңес. Бұл сабақта допты құлап ала жүйесінің ерекшеліктерін үйірме жетекшісі өзі саралап көрсетеді.

5-сабақ

Сабақтың мақсаты: Допты ойынға қосуды пысықтау. Бір орында тұрып допты ойынға қосуды пысықтау. Қозғалыс үстінде допты бұрылып беру жүйесін пысықтау. Шабуыл соққылармен танысу.

Негізгі бөлім-100 минут

I. Бір орында тұрып, доптың ұшу бағытын өзгертіп көршісіне бағыттау. Бірінші және екінші рет доп беруді қайталау -20 минут.

1. Жетекші үйірме мүшелерін алаңның екі жағына бөледі. Сонан кейін доптың өте биіктете лақтырып, баскетбол сақинасына түсіреді. Бұдан кейін доптың лақтырғандығы ұшу биіктігін кілт төмендетеді. Мұның өзі ойыншыларды нысанына дәл алуға үйрететін тәсіл деп қараған жөн.

2. Барлық спортшы алаңның екі қапталына тең бөлініп орналасады. Үйірме жетекшісі алаңның бір қапталындағы, ал шеберлігі өзгеден биік бір ойыншы

6-сабақ

Сабақтың мақсаты: доп берудің әр түрлі тәсілдерін қайталау және оны жетілдіре түсу. Тіке шабуыл соққысын жасау тәсілін бір адам алға жылжып барып, секіріп ұру.

Негізгі бөлім-100 минут

1. Алаңға орналасу-ойыншылардың өз міндетін дұрыс бағалауға бағыттайтын жай. Сондықтан алаңға орналасқан ойыншылардың қандай міндет атқаратынын ойыншы білуге міндетті. Ол ойыншының нөмерін қарамастын-ақ білуге тиіс. Сонан кейін ойын үстінде қалай орналасу керектігіне жаттығады.
2. Допты ойынға қосуды қайталау-10 минут
Үйірме мүшелерін екі топқа бөліп, допты ойынға қосу арқылы жарыс өткізеді. Қай топтың ойыншылары допты ойынға қосу тәсілінен қателікті аз жіберсе, сонынан жеңімпаз атанады.
3. Тордың үстіне іліп (0,5 метрдей) қойған допты қағу арқылы тіке шабуыл соққысын жасап машықтану.
Үйірме мүшелері екі топқа бөлініп алып, сапқа тұрады. Сонан кейін екі ойыншы алға шығып, тіке шабуыл ұрғысын жасайды. Осы тәсілдердің қалай жасалғанын, қателіктің қай жерден кеткенін қалған ойыншылар бақылап тұрады. Талдау жасап түзету енгізеді. Сонан ойынша мүшелері бұл тәсілді кезек-кезек жасайды.
4. *Үйрену ойыны-10 минут*
Методикалық кеңес. Сабаққа қорытынды жасау кезінде әсіресе алаңға орналаса білудің маңызына көп тоқтаған жөн. Сонан кейін әрбір қимылды уақытында нақты дәлдікпен жасауды баса айту керек. Бұл талапты жасамаған жағдайда кететін қателіктерді іс жүзінде жасап көрсеткеннің тигізер пайдасы үлкен. Сондықтан үйірме жетекшісі әр кез өз шеберлігін жан-жақты қосып орытуды ұмытпауға тиіс.

7-сабақ

Сабақтың мақсаты: Допты екі қолмен әріптесіне лақтыруды үйрену. Бір адым алға ұмтылып, секіріп барып опты ұру.

Негізгі бөлім -100 минут

Допты екі қолмен әріптесіне бағыттау-10 минут

Үйірме мүшелері шеңберді бойлай тұрғызады. Ал жетекші осы шеңбердің ортасына орналасады. Сонан кейін үйірме мүшелеріне допты кезек-кезек

береді. Олар бұл допты екі қолымен аулға тиіс. Үйіріме жетекшісі ойыншадан не бәрі 1,5 метр қашықтықта тұруы керек. Ал, доптың ұшу биіктігі ойыншының белінен келетінде ғана болады. Сонан соң үйірме мүшелері екі-екіден жұптасады да бір-біріне допты қиғаштай береді. Бұл әдіс ойыншының алаңдағы қимылын ширатады.

8-сабақ

Сабақтың мақсаты: допты тіктеп ойынға қосу тәсілін жетілдіру. Допты бір орында тұрып не қозғалыс үстінде әріптесіне жалғастыру тәсілін жетілдіру. Бір адым алға ұмтылып, тіке шабуыл соққысын жасау тәсілін пысықтау.

Негізгі бөлім -100 минут

1. Допты ойынға тіктеп қосу-10 минут. 16-шы сабақта өткен жаттығуларды қайталау.
2. Допты бір орында тұрып, не қозғалыс үстінде әріптесіне жалғастыру әдісін жетілдіру -30 минут.

Допты өзін-өзі көтеріп тастайды. Сонан кейін оны үйірме жетекшісінің айтуы бойынша оңға, солға, артқа, алға өз әріптестеріне береді. Осы әдісті 4-6 рет қайталаған соң өз орнын кезекте тұрған үйірме мүшесіне береді.

3. Тіке шабуыл соққысын допсыз және ілулі доппен бір адым алға ұмтылып келіп жасау әдісін қайталау-30 минут

Бұл тәсілді толықтыра түсу үшін алдағы өткен сабақтардың осы тақырыпқа қатысты жаттығуларын қайталайды. Бір ескеретін жай, осы тәсілді орындау үстінде және қимылына баса назар аудару қажет. Жаттығу жүйесін жетекшінің өзі ой елегінен өткізіп, ойыншылар қажетіне ұсынса тіпті жақсы.

4. *Үйрену ойыны*-30 минут

Қорытынды бөлім-5 минут

Методикалық кеңес. Шабуыл соққысына дер кезінде термеушіліктің сыныр ашып беру керек. Айталық, бұл телік шабуыл соққысын жасайтын ойыншының доптың қандай жылдамдықпен және қандай биіктікте ұшып келе жатқанын байқай алмай қалуынан болады. Немесе уақытынан бұрын әрекет жасайды. Бұл қателікті қайталанбаудың бар шарасын жасау үйірме жетекшісіне жүргізетін үлкен міндет болып саналады.

9-сабақ

Сабақтың мақсаты: допты жоғарылата бір қырындап тұрып ойынға қосуды үйрену. Қозғалыста әр түрлі қалыпта тұрып допты жоғарылата беру әдісін орындау тәсілін ұштай түсу. Тіке шабуыл соққысын екі адым алға ұмтылып жасау арқылы үйрену.

Негізгі бөлім-100 минут

1. Допты жоғарылата бір қырындай тұрып, ойынға қосу-20 минут. Үйірме мүшелері екі топқа бөлініп, волейбол торының екі қапталындағы алаң сызығы бойына бетпе-бет сапқа тұрады. Сонан сейін допсыз допты ойынға қосу тәсілінің жоғарыдағы түрін қимылмен жасайды. Сонан кейін допты қарсы алаңға ойынға қосу тәсілі арқылы дәл өткізіп жаттығады.
2. Қозғалыста, әр түрлі қалыпта тұрып жоғарылата доп беруді ұштау-20 минут. Үйірме жетекшісі №4 алаңдағы орнына тұрады. Ал, үйірме мүшелері №1 орнына сапқа тұрады. Енді үйірме жетекшісі саптың алдында тұрған ойыншы өз орнынан жүгіріп келіп алатындай етіп допты көтере тастайды. Әлгі ойыншы белгілі бір қалыпта (аласа, орта, не алға, не артқа құлап) допты алады да, №4 орнында тұрған үйірме жетекшісіне оңтайлы етіп, кері қайырады.
3. Тіке шабуыл соққысын екі адым алға ұмтылып секіріп ұру-20 минут. Бұл тәсілді үйрену үстінде бір адым алға ұмтылып секіріп ұру жүйесін өткендегі жаттығуларды жасап көруге болады. Сонан кейін, тор үстінде допты іліп қойып, жүгіріп келіп ұрады. Оған машықтанғаннан кейін, екі адым жедел алға ұмтылып, секіріп шабуыл соққысын жасайды. Бұл тәсілді әр үйірме мүшесі 6-8 рет қайталайды.

4. Үйрену ойыны-40 минут

Тапсырма. Допты жоғарылата бір қырындай тұрып, ойынға қосу.

Қорытынды бөлім-5 минут

Методикалық кеңес. Допты жоғарылата тіктеп, бір қырындай тұрып ойынға қосу тәсілі ең шешуші тәсіл екенін түсіндіру керек. Бүгінгі волейболда бұл тәсіл жиі қолданылады.

Допты әр түрлі қалыпта жоғарылатып беруде тез орната білудің мәні зор. Осыны терең талдап түсіндірген дұрыс. Әсіресе допты дұрыс қабылдау үшін дененің нүктесін тең ұстай білу керек.

Ал, допты екі адым алға ұмтылып, секіріп ұрған кезде дене мүшелерінің қимылын үндестігінің мәні өте зор. Бұл тәсілді де талдай түсіндірген дұрыс.

10-сабақ

Сабақтың мақсаты: допты шалқалай құлап, жоғарылата беруді үйрену. Бір қырындай тұрып жоғарылата ойынға қосуды пысықтау. Екі адым алға ұмтылып барып секіріп ұратын шабуыл соққысын жетілдіре түсу.

Негізгі бөлім-100 минут

1. Шалқалай құлап доп алуды үйрену-30 минут

- а) жұптасып жоғарылата доп беруді 5-6 рет қайталайды

ә) үйірме мүшелері шеңбер жасап сапқа тұрады. Ал жетекші ортаға шығып, допты шалқалай құлап алу әдісі шебер ойыншыға допсыз 3-4 реттен жасатады. Осы жаттығуды доппен 5-7 рет қайталайды.

2. Екі адым алға ұмтылып барып секіріп, ұратын шабуыл соққысын жетілдіру-20 минут

А) өткен сабақтардағы осы тәсілді жүзеге асыру үшін қолданылған жаттығуларды қайталау керек.

Ә) осы әдісті әр ойыншының өзінше игеруіне де жол берген жөн.

3. 24-ші сабақта өткен жаттығуларды пайдаланған үйірме жетекшісі әр ойыншының допты ойынға қосарда қол сілтесінің баппен қимылдауын қадағалау керек.

4. *Үйірме ойыны*-40 минут

Оны сабақтағы әдіс-айланы ұштай түсу үшін пайдаланған жөн. Әсіресе, ойыншылардың алаңға тез орналасып, бірін-бірі қамсыздандыра білуін қатты қадағалаған дұрыс.

Қорытынды бөлім-5 минут

Методикалық кеңес. Үйірме жетекшісі сабақты қорытындылайды. Пысықтауға арналған бөлімдерге тағы бір тоқталып, оны терең игеруде үйірме мүшелерінің шеберлікті шыңдауы қандай дәрежеде болғанына баса назар аударады. Сабақтағы жаңа әдісті үйрену жөніндегі бөлімде шалқалай құлап доп алу тәсілін не үшін қолдану керектігін толық түсіндіреді. Айталық, спортшы бұл әдісі допты алу қаретек тым қиын жағдайға ұштасқанда ғана қолданады. Мысалы, доп төмен ұшып келе жатып, бағытын кілт өзгертеді. Міне, осы сәтте жоғарыдағы тәсілді бірден-бір дұрыс шешім болып саналады.

11-сабақ

Сабақтың мақсаты: Әр түрлі қозғалыс үстінде допты жоғарылата беруді жетілдіру. Допты құлап алуды қайталау. Жүгіріп келіп секіріп ұруды пысықтау.

Негізгі бөлім-100 минут

1. Алаңға тез орналасу кезінде допты жоғарылата беруді жетілдіру-20 минут

А) алаңға допсыз тез орналасуға жаттығу. Әсіресе кілт бұрылып, не шұғыл тақтай қылып доп беру қимылдарын жасаған жөн.

Ә) осы жаттығуды баппен жайлап жасау.

Б) үйірме мүшелері екі топқа бөлінеді. Допты беретін спортшылар №2 мен №4 алаңдағы орнына тұрады. Ал, допты қабылдайтын спортшылар №1 мен №5 алаңына орналасады. Тор түбіндегі екі волейболшы допты торды қапталай 3-5 метр биіктік деңгейінде көтеріп тастайды.

Ал, кезекте тұрған ойыншы жүгіріп келіп кілт тоқтап допты дәл жаңағы қалыпта жоғары көтереді. Сонан соң допты ұстап алады да тор түбіндегі ойыншының орнына барып тұрады. (бұл кезде алаңның орта сызығын бастауға тиіс.). Тор түбіндегі ойыншы саптың соңына барып тұрады. Жаттығу осылай жалғаса береді.

2. Шалқалай құлап, допты жоғарылата беруді қайталау-15 минут.

Жұптасып жаттығу: бірі допты екіншісіне лақтырады. Ара қашықтық 2 метрдей болуы керек. Ал, доптың ұшу биіктігі 70-80 сантиметрдей ғана болады.

3. Жүгіріп келіп, секіріп ұруды пысықтау-15 минут

Жетекші тор түбінде тұрып, допты тор үсіне көтере тастайды. Осы допты сапта тұрған ойыншылар бір-бірлеп жүгіріп келіп ұрады. Әр жаттығуды үйірме мүшелері 7-8 рет қайталайды.

4. *Үйрену ойыны*-50 минут

Алаңға тез орналасу, әр түрлі қалыпта тұрып допты жоғарылата беру, кілт бұрылып не құлап алу, сонымен бір және екі аттап келіп ұру тәсілдерін қайталап, шеберлігін шыңдай түседі.

Қорытынды бөлім-5 минут

Методикалық кеңес. Допты жүгіріп келіп, кілт тоқтап не жалт бұрылып алудың ерекшеліктеріне кең тоқтаған дұрыс. Соның мәніне үйірме мүшелерінің ойын толық жеткізу керек.

12-сабақ

Сабақтың мақсаты: допты ойынға қосу тәсілін жетілдіру. Доп беруді ұштай түсу. Жүгіріп келіп секіріп, допты әр түрлі бағытта ұру тәсілін шыңдай түсу.

Негізгі бөлім-100 минут

1. Бір қырындай тұрып допты ойынға қосу тәсілін үйрену-10 минут

А) Үйірме мүшелері волейбол алаңының сыртына сапқа тұрады. Сонан соң үйірме мүшесі бір қырындай тұрып, допты ойынға қосу тәсілін жасайды. Ол әуелі допты алаңның ортасына, сонан кейін артқы бөлігіне түсетіндей етіп ұрады. Бұл тәсілді саптағы ойыншының әрқайсысы 5-6 реттен қайталайды.

Ә) үйірме мүшелері алаңның екі жағына тең бөлініп сапқа тұрады. Сөйтіп допты ойынға қосу тәсілін кезектесіп жасайды. Тұны жарыс тақылеті етіп өткізуге болады. Допты қарсы алаңға дәл түсіре білген топтың ойыншылары жеңімпаз атанады. Бір ескеретін жай, допты қарсы алаңның оң жақ, сол жақ қанатына не ортасына дәл түсіруді үйренуге баса назар аударған жөн.

2. Жүгіріп келіп әртүрлі бағытта ұру-10 минут. Үйірме жетекшісінің ең алдымен шабуыл соққысын №4 ойыншыдан бастап жасатады. Ол әуелі бір адымдап, содан кейін екі адымдап жүгіріп келіп ұрады. Допты көтеріп тастау

міндеті №3 ойыншының еншісіне тиеді. Бұл тәсілді үйірме мүшелері алма кезек 6-8 рет қайталайды.

3. *Үйрену ойыны* -60 минут

Ойынның мақсаты: №6 ойыншы допты ойынға бір қырыпдап тұрып қосады. Бірінші екінші доп беру тәсілі құлап кілт бұрылу арқылы жасалады.

Қорытынды бөлім-3 минут

Методикалық кеңес. Доптың әр түрлі деңгейде ұшуын соған орай ойыншылардың орналасу әрі допты қабылдауы кезінде болатын қозғалыстарға кең тоқталуы керек.

13-сабақ

Сабақтың мақсаты: допты құлап не алға адымдай ұмтылып алуды толыстыра түсу. Шалқалай құлап допты жоғарылата беруді ұштай түсу. Тіке ұрылатын шабуыл соққысын үйрену.

Негізгі бөлім-100 минут

1. Допты жоғарылата беруді, бір орында тұрып құлап не алға бір адым ұмтылып әр түрлі бағытта беруді толық меңгеру-20 минут.

Сабақтың негізгі мақсаты-кез-келген қиын жағдайда допты өз әріптесіне дәл бере білуге қалыптастыру болып табылады.

А) үйірме мүшелері жұптасып жаттығу жасайды. Әр жұптың бір сыңары допты әр түрлі жылдамдықпен әр бағытта өз әріптесіне береді. Ол допты құлап не бір адым ұмтылып алатындай жағдайда тұрады. Сөйтіп, олар осы жаттығуды кезектесіп 4-5 реттен жасайды. Доптың ұшу биіктігі жөнінде үйірме жетекшісі арнайы нұсқау беруге тиіс.

2. Шалқалай құлап допты жорағылата беруді ұштай түсу-20 минут
Доп беру оны қабылдауға қолданылатын бұл тәсілді барынша жетік үйренген дұрыс. Үйірме жетекшісі бұл әдісті әр ойыншыға барынша үйрете білуі керек. Бұл сабақты әр ойыншы 10-15 реттен қайталауы керек.

3. Тіке ұрылатын шабуыл соққысын үйрену -20 минут

Бұл әдісті үйрену үшін қарапайым жаттығулар жасауы керек. Айталық, үйдің не спорт залдың қабырғасына әр ойыншы 5-6 метрдей қашықтықта тұрады да допты қабырғаға биік ұшатын етіп соғады. Кері қайтқан допты тағы ұрады. Осыдан кейін үйірме мүшелері сапқа тұрады. Үйірме жетекшісі допты көтере тастайды да сапқа тұрғандар кезектесіп допты қабырғаға соғады.

4. *Үйрену ойыны*-40 минут

Қорытынды бөлім-5 минут

14-сабақ

Сабақтың мақсаты: допты бір орында тұрып не қозғалыста жоғарылатын немесе төмендетіп беруді үйрену. Бір адым алға аттап секіріп ұруды қайталау.

Негізгі бөлім-100 минут

1. Допты бір орында тұрып не қозғалыста жоғарылатын немесе төмендетіп беруді үйрену-30 минут.

А) ойыншылар жұпқа бөлінеді. Оның бірі допты төмендетіп әріптесіне лақтырады. Ал, екіншісі жоғарылата кері қайырады.

Ә) енді жұптасқан ойыншылар келесі жаттығуға көшеді. Олар бір-біріне теріс қарап тұрады. Біріншісі теріс қарап тұрып допты биіктете артында тұрған әріптесіне бағыттайды. Ол да теріс қарап тұрған қалпында кері қайтарады.

2. Бір адым алға аттап секіріп ұруды пысықтау-20 минут

3. Үйрену ойыны-50 минут

Бұл ойында торды негізгі ережеге сай құрылу тәртібінен өзгерткен жөн. айталық, оны 5-10 сантиметр аласартады.

Тапсырма: допты бірден №3 ойыншыға бағыттау керек. Ол допты №4 көтеріп береді. Ал №4 ойыншы бір адым алға ұмтылып секіріп, шабуыл соққысын жасайды.

Қорытынды бөлім-5 минут.

15-сабақ

Сабақтың мақсаты: торға тиіп кейін серпілген допты қабылдауды үйрену.

Негізгі бөлім-100 минут

Торға тиіп кейін серпілген допты бір қолмен немесе қос қолдап алуды үйрену-20 минут

Үйірме мүшелері бір қатарлап сапқа тұрады. Олар торға бетпе-бет келіп орналасады. Ойыншылар тор қалпына үйірме жетекшісінің берген нұсқауы бойынша орналасады. Үйірме жетекшісі допты тордың астыңғы жиегіне тақатып серпе тастайды. Сол допты саптың алдында тұрған ойыншы алуы тиіс. Осы жаттығуды барлық үйірме мүшелері екі-үш реттен қайталап өтеді. Допты әуелі бір қолмен, сонан кейін қос қолдап алуы керек.

Үйрену ойыны-30 минут.

Тапсырма. Допты ойынға құлдилатып қосу. Қарсы алаңның алдыңғы шебіндегі ойыншылар алатындай ету керек. Сонан кейінгі әр ойыншыға шебер қалыптастыратын жай, допты екінші рет беруге №3 ойыншыға барынша ыңғайлы етіп бағытталған жөн. Өйткені шабуыл соққысына допты әзірлейтін осы спортшы болып есептелінеді.

Қорытынды бөлім-5 минут

Методикалық кеңес. Допты биік деңгейде ұратын болса, оның қиылу бұрышы да тік болады. Ал, аласа қалыпта ұратын болса оның қиылу бұрышы да тым көлбеу болып келеді. Доптың көбіне алаңнан тысқары түсетіні де осыдан екенін әр ойыншыға жеткізе білу керек.

Допты шабуыл соққысына әзірлейтін ойыншыларға барынша қолайлы қалыпта доп беруді мақсатқа айналдыру ұтымды. Ойынның нәтижелі болуына үлкен әсер ететін нәрсенің бірі осы. Мұны ұмытпаған абзал.

16-сабақ

Сабақтың мақсаты: допты жоғарылата екінші рет беруді қайталау. Қозғалыс үстінде допты жоғарылата беру. №4 және №2 ойыншы арқылы жасалатын шабуыл соққысын қайталау.

Әзірлік бөлімінде 28 сабақта өткен жаттығуларды қайталау ұсынылады.

Негізгі бөлім-100 минут

1. Доптың әр түрлі биіктікке ұшуымен екінші рет допты жоғарылата дәл беруді қайталау.

А) ойыншылар алаңның бір жағына шығады. Баскетбол сақинасының түбінде тұрған ойыншы допты жүгіріп келе жатқан әріптесіне лақтырады. Ол допты алады да дереу баскетбол сақинасын көздейді. Ол осыдан кейін тор түбіне қалады. Тор түбінде тұрған бұрынғы ойыншы саптың соңына барып тұрады. Сөйтіп, әр ойыншы 3-4 реттен қайталап өтеді.

Ә) енді волейбол торының екі бұрышының екі баскетбол сақинасы орнытылады. Ал ойыншылар біріне бірі паралель сапқа тұрады. Сонан кейін баскетбол сақинасына доп тастайды.

2. №2 және №4 арқылы шабуыл соққысын жасау. Ойын техникасының бұл тәсіліне жаттығу жүйесін өткен сабақтарда біраз байқап көрген едік. Енді соны бір рет қайталап өту керек.

3. *Үйрену ойыны-20 минут*

Тапсырма: Допты қарсы алаңның №6 ойыншысы тұратын бөлігіне түсіру. Сонан кейін №3 ойыншының көтерілген допты №2 және №4 ойыншының шабуыл соққысына пайдалану. Шабуыл соққысын жасайтын №2 және №4 ойыншылар алға екі адымдай жүгіріп келіп, секіру арқылы орындайды.

Қорытынды бөлім-5 минут

Методикалық кеңес. Үйірме жетекшісі шабуыл соққысын жасайтын ойыншылардың дене қозғалысының үндестігіне баса назар аударуға тиіс. Оның мәні мен маңызын іс жүзінде көрсетіп бергеннің артықтығы болмайды.

17-сабақ

Сабақтың мақсаты: Допты ойынға жоғарылата қосуды жетілдіру. Алаңға орналасып болғаннан кейін допты жоғарылата беруді қайталау. Допты алыстан көлденеңдете көтеріп беру және оны екі аттап келіп, секіріп ұруды үйрену.

Негізгі бөлім-100 минут

1. Допты жоғарылата ойынға қосу-10 минут

А) №1,6,5 ойыншылар кезектесіп допты жоғарыдағы тәсілмен ойынға қосады. Олар доптың жылдамдығын барынша тежеп, ойынға қосады.

Ә) сонан кейін жаңағы ойыншылардың әрқайсысы үш реттен допты жоғарылата тіке ойынға қосу үшін жасалатын қимылдары тым жылдам болуға тиіс. Демек доптың ұшу жылдамдығы да артады.

2. Әр түрлі бағытта (алаңда ойыншылардың өз орнына тез орналасуына байланысты) жоғарылата доп беру -40 минут

Осыдан кейін жетекші ортаға тұрады. Ойыншылар оны шеңбер жасай қоршай орналасады. Енді үйірме жетекшісі өзін айнала жүгіріп жүрген ойыншыларға допты әр түрлі деңгейде береді. Оны олар кері қайтарып отырады.

3. Алыстан көтеріп берілген допты тіке ұру-10 минут

Үйірме жетекшісі №2 ойыншының алаңдағы орнынан көлденеңдете допты №4 көтере тастайды. Осы сәтте №4 орнындағы ойыншы допты шабуыл соққысымен ұрады. Тор әдетті қалпынан аласа етіп құрылуы тиіс. Осылай ойыншылар орын ауыстыра отырып жаттығуды 3-4 рет қайталап шығады.

4. *Үйрену ойыны-50 минут*

Бірінші доп №2 келуі керек. Ол №4 жалғастырады, №4 допты шабуыл соққысымен ұрады.

Қорытынды бөлім-5 минут

Методикалық кеңес. Допты алыстан көлденеңдете шабуыл соққысына ыңғайлап берудің техникасы өте күрделі. Допты бұлай беру үшін шабуылға қатысатын ойыншы алаңдағы орнын дәл білуі керек. Ол доптан бұрын не кейін секірсе, онда шабуыл нәтижесіз аяқталады. Екіншіден, бұл кезде қарсы жақтың қорғаныс шебі шын мәнінде осы допты алуға қолайсыз жағдайда ма, оны да көре білген жөн. Жетекшісі осыны әр ойыншының ұқыптылықпен игеруіне тоқталады.

Қорытынды

Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап, қай жаста болмасын ойнай береді. Волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді де ағзаға пайдалы спорт түрі болып табылады. Әр түрлі

қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адам ағза жүйесінде және ішкі құрылыстарына жақсы әсер алады. Адам ойын үрдісі кезінде жоғары эмоциямен үлкен қуанышқа бөлініп, қанағат алады. Дене тәрбиесі жүйесінде волейбол ойынының маңызы зор. Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды үйрене отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, денсаулықты сақтауға, көңіл күйін көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік жасайды. Бұл әдістемелік құрал кез келген мұғалімге волейбол техникаларын үйреніп, ойын ережелерін ескеріп, волейбол ойынын ұйымдастыруға және мықты спортшылар дайындауға мүмкіндік береді. Осы әдістемелік құралды пайдалана отырып, мектепте үйірме жұмыстарын жүргізу үшін күнтізбелік –тақырыптық жоспар құрып, авторлық бағдарлама әзірлеуге болады. Сондай-ақ ұсынылған үлгі сабақ жоспарларын толықтыра отырып, сабақ жоспарларының жинағын жасауға да зор мүмкіндік береді. Жақсы спортшы дайындау үшін әдіскері де озық әдіс-тәсілдермен қаруланған болуы керек. Бұл әдістемелік көмекші құрал шебер әдіскер боламын деген жаттықтырушыларға дене шынықтыру мұғалімдеріне әдістемелік көмек береді деп сенеміз.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Юрий Дмитриевич «Железняк Юный волейболистов»
2. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе» 1989 ж
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. «Волейбол в школе» 1981 ж.
4. Фурманов А.Г., Болдырев А. «Волейбол» 1983 ж
5. Тайжанов С., Құлназаров А. Тайжанов С., Құлназаров А., «Дене тәрбиесі»
6. Тайжанов С., Қасымбекова С. «Дене тәрбиесі. Волейбол үйірмесін мектепте ұйымдастыру» 2005 ж.