

dykylan topy (1 kg) toruň üstünden böküp, birek-birege zyňmak, eliň goşary bilen işjeň hereket edip, ýokardan aşak, ýokardan öňe, toruň üstünden gapdala, saga-çepe sowup zyňmak, topy toruň üstünden bir ýa-da iki el bilen gezekli-gezegine zyňmak.

VI. Böwet goýmagyň hilini ösdürmek üçin berilýän maşklar

Iki eliňi ýokaryk galdyryp bökme, ýokardan asylan içi dykylan topa duran ýeriňden, bat alyp, gapdal hereketden soň, öwrülenden soň böküp, iki el bilen basketbol galkanynda ýa-da diwarda topy ýokaryk oklap, böküp, iki eliň aýasy bilen topy diwara tarap itelemeli, ýere düşüp, topy gapmaly (birnäçe gezek gaýtalamaly). Diwara tarap arkan durup topy ýokaryk yza zyňmaly, 180 gradus öwrülip, böküp topy iki eli bilen diwara tarap iteklemeli. Ýokardan asylygy topa böküp, iki eliň aýasy bilen üstünden ýapmak (köp gezek gaýtalamaly).

Toruň önünde saga we çepe gapdal hereket edip, böwet goýýan oýunçynyň esasy durgusynda durmaly. Tora garşy arkan durup, 180% öwrülip, esasy durguda durmaly, tordan 1-1,5 m daşlykda duryp, tora 1 ädim galanda, esasy durguda durmaly. Ýokardaky agzalan üç maşkyň esasy durgusy tälimçiniň buýrugy boýunça ýerine ýetirilmeli. Toruň önündäki hereketden soň böküp, iki elini tordan ýokaryk çykarmaly, hereketden soň tälimçiniň buýrugy bilen toruň üstünden asylan topa iki eliň aýasyny degirmek.

Toruň iki tarapynda iki bolup, biri saga, beýlekisi çepe gapdal ýöremeli, soňra 2-3 ädimden soň, ikisi bile bökmeli, ikisi bile böküp elleriniň aýasyny birek-birege degirmeli. Hüjümçi eli dykylan toply toruň ugry bilen hereket edip, soňra saklanyp, esasy durguda böküp, öz üstünden ýokaryk oklaýar, böwet goýujy şol wagt hüjümçiniň bökjek ýerini kesgitläp, topa böwet goýjak bolup, ýokaryk böküp, elini tordan geçirmeli. Ýokaryk oklanan topa iki bolup, böwet goýmak. Top hüjümçiniň elinden ýokaryk zyňlan pursatynda böwet goýjak oýunçylaryň elleriniň aýasy toruň üstünde bolmagyna üns berilmelidir.

A. Saryýew, G. Garýagdyýew

USSAT WOLEÝBOLÇYLARY TAÝÝARLAMAGYŇ NAZARYÝETI WE USULYÝETI

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi
tarapyndan hödürlenildi*

Aşgabat
„Ylym” neşirýaty
2014

UOK 796:78
S 22

Saryýew A., Garýagdyýew G.

S 22 **Ussat woleýbolçylary taýýarlamagyň nazaryýeti we usulyýeti.**
Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy. –
A.: Ylym, 2014. – 176 sah.

“Ussat woleýbolçylary taýýarlamagyň nazaryýeti we usulyýeti” atly okuw gollanmasy Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk institutynyň Alymlar geňeşiniň 2011-nji ýylyň 30-njy martyndaky 4 belgi bilen hem-de Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň 2011-nji ýylyň 12-nji sentýabryndaky 05/1246-t belgi esasynda tassyklanyldy.

TDKP № 305, 2014

KBK 75.569 ýa 73

Redaktory	<i>S. Ärnazarow</i>
Teh. redaktor	<i>T. Aslanowa</i>
Kompýuter bezegi	<i>A. Nurmuhammedowa</i>

Çap etmäge rugsat edildi 29. 08. 2014
Ölçeği 60x84 $\frac{1}{16}$. Edebi garnitura. Çap listi 11,0.
Hasap-neşir listi 6,82. Neşir № 94. Sany 100.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” neşirýaty.
744000. Aşgabat, Türkmenbaşy şaýoly, 18.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” çaphanasy.
744000. Aşgabat, Bitarap Türkmenistan şaýoly, 15.

© A. Saryýew, G. Garýagdyýew, 2014
© “Ylym” neşirýaty, 2014

etmeli. Soňra iki eli bilen rezin amortizatory gapdaldan ýokaryk galdyrmaly, ýokaryk-yza iki eli bilen öňe-yza aýlamak. Rezin amortizator bilen topy ýokardan göni we ýokardan gapdala oýna girizmek ýaly hereket etmeli.

Dykylan top bilen ýerine ýetirilýän maşklar:

Topy iki eli bilen kelläň üstünden arkan gaýşyp, öňe zyňmak, bir we iki el bilen topy aşakdan öňe zyňmak, topy kelläň üstünden sag el bilen çepe, çep el bilen saga zyňmak. 1kg agramly dykylan topy woleýbol meýdançanyň maňlaý çyzygynda göni durup, bir el bilen ýokardan göni toruň üstünden zyňyp, meýdança düşürmek. Şolar ýaly hem gapdal durup, ýokardan gapdal aýlap, toruň üstünden zyňyp, meýdança düşürmek. Tälimçiniň buýrugy bilen dykylan topy aşakdan, ýokardan, gapdal zyňyp, toruň üstünden meýdança düşürmek. Gandbolyň dykylan toplaryny maňlaý çyzykdan toruň üstünden bellenen belliklere zyňmak. Woleýbol topuny aşakdan, ýokardan, gapdaldan urup meýdança, bellenen belliklere düşürmek.

V. Hүjүm urgusynyň hilini ösdүrmek үçin berilýän maşklar

Dykylan topy duran ýerinden we bökүp, iki eli bilen kelläň üstünden ýokardan aşak, elin aýasy bilen işjeň hereket edip, toruň üstünden meýdança zyňmak. 1kg dykylan topy, iki bolup toruň üstünden göni we gapdaldan aýlap, zyňyp gapmak. Diwarda 1,5-2m beýiklikde bellenen beýiklige tennis toplaryny takyk zyňmak ýa-da toruň üstünden meýdança bellenen belliklere bir el bilen (sag, çep) gezekli-gezegine zyňmak.

Tennis topuny bir el bilen, duran ýeriňden, bat alyp bökүp, howada öwrүlip, toruň üstünden bellenen belliklere zyňyp düşürmek, takyk zyňmaklygyň ýaryşyny geçirmek. Amortizatorда berkidilen woleýbol topuna duran ýeriňden bökүp, hүjүm urgusyny etmek, bat alyp bökүp, dürli agramdaky agyrlyklar bilen (manžet agraldylan guşak, injige dakylýan manžet we başgalar) hүjүm etmek. Iki bolup

giňeltmeli. Ýoldaşyň beren woleýbol topuny iki el bilen ýokardan uzyn aralyga bermek (köp gezek gaýtalamaly).

Dykylan topy iki el bilen öz üstünden ýokaryk zyňyp gapýar, ýokaryk zyňyp gapma wagtynda ýoldaşlarynyň (2-3) duran ýerlerine, olaryň arasyndaky boş ýerlere seretmeli, şolar ýaly topy gapyp, ýoldaşyna ýa-da boş ýerlere oklamaly. Yzly-yzyna duran iki hatarda dykylan topy oklap gapmak, şolar ýaly, ýöne üç bolup gapmak. Top bilen hemme edilýän hereketler woleýbol oýnunyň topy kabul etmäge, ikinji topy bellenen belliklere takyk bermeklige gönükdirilendir.

Hüjümçi toruň golaýynda durup, topy ýokaryk birnäçe gezek oklap, belli bir pursatda duran ýerinden topy iki el bilen kelläň üsti bilen toruň ýokarsyndan meýdançanyň yzky hataryna zyňmaly ýa-da topy bir eli bilen böküp, toruň üstünden meýdançanyň öňki hataryna düşürmeli.

Goraýjy meýdançanyň yzky hataryna zyňlan toplary gapmaly, şolar ýaly hem öňki hatara düşen toplary gapmaly. Ilki hüjümçi toruň golaýynda topy biri-birine oklaşyp, belli bir wagtda, bir hüjümçi topy toruň üstünden meýdança oklaýar, şol wagt goraýjy oklanan topy ýere düşürmän gapmaly.

IV. Topy oýna girizmegiň hilini ösdürmek üçin berilýän maşklar

Uly amplituda we tizlik bilen iki eliňi öňe we yza aýlamak

Rezin amortizator bilen ýerine ýetirilýän maşklar: gimnastika diwaryna tarap arkan durup, diwarda berkidilen amortizatory, aýagyň dyzynyň deňinde iki eli bilen yza saklap, öňe eglip durýar, şu durguda iki el bilen aşakdan-öňe hereket edýär. Soňra şu durguda sag eli bilen aşakdan öňe hereket edip, sag aýagy bilen öňe ädýär (woleýbolda topy aşakdan öňe urup, oýna girizilen ýaly).

Esasy durgy ýokardaky ýaly, ýöne amortizator egniň deňinde bolup, eller kelläň üstünde ýerleşmeli, iki eli bilen kelläň üstünden ýokaryk-öňe hereket edýär. Ýene-de şolar ýaly, amortizator diwaryň aşagynda berkidilýär, bir eli (sag we çep) bilen ýokaryk-öňe hereket



**TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW**

III. Topy kabul etmekligiň we topy belliklere bermekligiň hilini ösdürmek üçin berilýän maşklar

Duran ýerinde we dürli hereketlerde eliň aýasyny öňe-yza aýlamak, barmaklary ýygryp-ýazmak, şu maşklary eliňi öňe uzadyp, gapdala we ýokaryk galdyryp ýerine ýetirmeli. Diwarda eliň barmaklaryny göni, gapdal, aşak, bile we açyk goýup, bogundan epip-ýazmak, ýuwaş-ýuwaşdan diwar bile aralyk daşlaşmaly. Birwagtyň özünde eliň barmaklary we aýasy bilen diwardan iteklenmeli, soňra bir el bilen gezekli-gezegine ýüzin ýatyp, iki elini ýere diräp, aýaklaryny bile goýup, el bilen saga, çepe, tegelek boýunça hereket etmek, şonuň ýaly esasy durguda, iki eli bilen saga-çepe hereket aýaklar bilen bilelikde edilmeli. Çommalyp oturyp, öňe ýokaryk gaýşyp, eliňi ýere diräp, ýüzin ýatmaly, elleri ýere diräp, eliň üstünde ýöremek (aýaklaryny ýoldaşy göterip durýar).

Dykylan topy iki eli bilen ýüzüň deňinde saklap, eliň goşaryny özüne tarap we daşyna aýlamak (woleybolde iki el bilen ýokardan berilýän topa meňzemeli).

Dykylan topy iki el bilen döşünden, öňe we öz üstünden ýokaryk birnäçe gezek oklap gapmaly (eliň aýasyna we barmaklaryň soňky hereketlerine üns bermeli). Woleybolçy esasy durguda dykylan topy iki el bilen döşünden öňe daşlyga zyňmaly (ýaryş görnüşinde geçirmeli).

Basketbol ýa-da futbol topuny diwara zyňyp, yzyna gaýdan topy gapmak (birnäçe gezek gaýtalamak), ýoldaşlaryň gapdalyndan gezekli-gezegine diwara zyňlan dykylan we basketbol toplaryny gapmak we zyňmak. Basketbol topuny ýere urup alyp barmak. Eliň aýasy we barmaklary üçin maşklar gantel, tennis topy, espander we ş.m. bilen ýerine ýetirilýär.

Diwarda basketbol, futbol, gandbol toplary, dykylan top, woleybol toplary iki el bilen ýokardan bermek (yzygiderli gaçyrmak). Diwarda woleybol topy iki el bilen ýokardan yzygiderli köp sapar berip, kabul edip oýnamak, ýuwaş-ýuwaşdan diwar bilen arany

II. Böküjiligi ösdürmek üçin berilýän maşklar

Tizlik bilen oturyp turmak, şonuň ýaly iki eliňi ýokaryk göterip, ýokaryk bökme, dykylan top bilen (5 kg çenli) duran ýerinden ýokaryk bökme, gimnastika diwarynda bir elini ýüzüniň deňinde saklap, bir aýagyň üstünde oturyp turmak, soňra beýleki aýagynda, şonuň ýaly agraşdylan guşak (6 kg çenli) bilen bökme.

Dürli agramlar bilen ýerine ýetirilýän maşklar:

10kg çenli içi çägel halta gyzlar üçin, 20 kg çenli oglanlar üçin, ýerine ýetirilýän maşklaryň häsiýetine görä, oýunçynyň agramyna laýyklykda % görerim şertde ştanganyň agramy kesgitlenýär: ştanga bilen oturyp turmak 80% çenli, 20-40% ýokary bökme, 20-30% çommalyp oturan ýerinden ýokaryk bökme, elinde we aýagynda agraşdylan guşak, manžet bilen hem maşklar etmeli. Hemme görnüşlerde-de ol iki aýakda berkidilen manžet bilen ýerine ýetirmeli. Dykylan topy (1-2kg) iki eli bilen birnäçe gezek bölüp zyňmak we ýere düşüp gapmak. Diwardan 1-1,5 m daşlykda eli basketbol ýada dykylan top bilen durýar, duran ýerinden ýokaryk böküp, topy ýokaryk diwara zyňmaly, ýere düşüp ýene-de böküp, topy gapmaly, soňra ýene-de böküp, topy ýokaryk diwara zyňmaly, şeýdip birnäçe gezek gaýtalamaly.

Duran ýerinde we hereketde, öňe gapdala, ýza bir aýagynda bökme. Şular ýaly dürli agramlar bilen gaýtalamak. Gimnastika düşeginiň üstüne, gimnastika diwardan beýiklige (40-80 sm) bökme, düşeginiň üstüne düşüp ýokaryk bökme. Şony birnäçe gezek gaýtalamaly. Bir we iki aýagy bilen böküp päsgelçiliklerden geçmek (dykylan toplar, oturgyçlar, päsgelçilikler, duran ýerinden öňe gapdala, ýza iki aýagy bilen bökme, dürli beýikliklerden asylan toplara bat alyp bir we iki aýagy bilen böküp ýetmek, üç ädimden bat alyp ýokaryk bökme.)

Duran ýerinden we bat alyp böküp, asylygy topa hüjüm urgusyny birnäçe gezek gaýtalamak. Dürli päsgelçiliklerde (beýikli-pesli, aýlawly, ýapdan, gorpdan, aýakýalaňaç çägäniň üstünde, basgançaklardan ýokaryk, her basgançaga basyp) ylgamak we bökme.



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň önünde.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Uly ýaşly mekdep okuwçylary üçin türkmen milli oýunlary.
Okuwçylaryň okuwdan boş wagtlary oýnaýan türkmen milli
oýunlary ulanylmaly.

ÝÖRITE BEDEN TAÝÝARLYGY

Jogaphereketleriniň çaltlygynyň endiklerini terbiýelemekligiň
maşklary.

Tälimçiniň görkezmesi ýa-da buýrugy bilen woleýbolçynyň
esasy durgusynyň dürli görnüşlerinde, pellehanada göni, gapdal,
arkan durup, oturyp, arkan, ýüzin ýatyp, 5, 10, 15 m aralyga
ylgamak, şonuň ýaly hem gapdallaýyn ylgamak.

Ugruny üýtgedip we säginip ylgamak: 5-10 m aralyga ylgap,
baryp gelmek (jemi 20-30 m aralyk bolmaly). Şonuň ýaly, ýöne
ilki öňe seredip ylgamaly, soňra arkanlaýyn yza, gezekleşip
ylgamak, şonuň ýaly eli dykylan top bilen, agraaldylan guşak we
beýlekiler bilen ylgamak.

Bir hatarda yzly-yzynda, gapdal durup, woleýbol
meýdançasynyň çyzyklarynda öňe, gapdal we arkanlaýyn yza
ylgamak we ýöremek. Tälimçiniň görkezmesi bilen, aşakdaky
hereketler ýerine ýetirilýär. Uly tizlikde ylgaw, säginmek,
saklanmak, ylgaw ugruny üýtgedip ylgamak -90°, 180°, 360°
öwrülip, ýokaryk bökmek, topy kabul etmegi (topsuz), öňe, yza,
gapdala bermegi, topy oýna girizmegi, böküp hüjüm urgusy,
böwet goýmagy, topy ýykylyp, togalanyp almagy görkezmeli.
Ýekeleşin, iki bolup, üç bolup meýdançanyň maňlaý çyzygyndan
orta çyzygyňa çenli gapdallaýyn ylgamak.

I. Hereket oýunlary

«Gije we gündiz», «El degirdi», «Ogar-ogar», «Töňne-töňne»,
«Kerwen», «Elek-çelek» - şu oýunlary dürli päsgelçilikli şertlerde
geçirmeli, oýunçylaryň esasy durgusyna üns bermeli.

60 m aralyga ylgamak, 3x20-30 m (10-12 ýaş) 2 gezek gaýtalap, 3x20 - 40 m (13-14 ýaş) 2 gezek gaýtalap, 4x50 m-60 m (15-20 ýaş) 3 gezek gaýtalap, kiçi durgudan 60 m aralyga (13-14 ýaş), 100 m aralyga (15-20 ýaş) ylgamak.

Estafeta ylgawy 40 m çenli (10-12 ýaş), 50-60 m çenli (13-18 ýaş) ylgamakdan ybaratdyr.

Päsgelçilikli ylgaw 60m-100m çenli (4-den 10-a çenli päsgelçilik), päsgelçilikler: dykylan toplar, barýerler, çukurlar, beýiklikler we ş.m. ylgaw ýöremek bilen gezekleşip 400 m çenli (10-12 ýaş), 3 minutlyk ýuwaşlyk bilen ylgaw (13-14 ýaş oğlanlar), 2 minutlyk (13-14 ýaşly gyzlar üçin) geçirilmelidir.

Kross ylgamak üçin 500 m çenli (15-17 ýaş), 1000m çenli (18-20 ýaş) aralygy geçmelidir.

Bökmek: göni bat alyp, ýüpüň üstünden ýokarlygyna böküp, 90° we 180° öwürmek. Bat alyp ýokarlygyna «ätlemek» görnüşi bilen bökmek. Duran ýeriňden we bat alyp, uzynlygyna we «üçürdikläp» bökmek. Bat alyp uzynlygyna aýagy epip bökmek.

Zyňmak we iteklemek:

Tennis topuny duran ýeriňden takyk diwara, galkana, ýörite bellenen belliklere zyňmak. Duran ýeriňden (250-700 g) we bat alyp granaty zyňmak. Togalak şary (ýadrony) 3 kg (13-16 ýaşly gyzlar) üçin, 4 kg (13-14 ýaşly oğlanlar) üçin we (17-18 ýaşly gyzlar) üçin, 5 kg (15-20 ýaşly ýetginjekler) üçin iteklemek.

V. Sport oýunlary

Basketbol we gandbol oýunlaryny oýnamak. Topy gapmak we oklamak, topy ýere urup, alyp barmak, topy basketbol halkasyna düşürmek we gandbol derwezesine zyňmak. Ýekeleşýän taktiki goranyş we hüjüm hereketlerini, şonuň bilen birlikde oýunçylaryň sazlaşykly goranyş we hüjüm taktiki hereketlerini etmek.

VI. Milli hereketli oýunlar

Kiçi ýaşly mekdep okuwçylary üçin türkmen milli oýunlary.

Orta ýaşly mekdep okuwçylary üçin türkmen milli oýunlary.

**Türkmenistanyň Prezidenti
Gurbanguly Berdimuhamedow:**

“Ilkinji nobatda meniň ähli aladam halkym bolar”.

GIRIŞ

Türkmenistanyň Prezidentiniň 2011-nji ýylyň 21-nji ýanwarynda çykaran 11482-nji belgili karary bilen tassyklanan “Türkmenistanda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň 2011-2020-nji ýyllar üçin Milli maksatnamasyny” durmuşa geçirmek üçin amala aşyrmaly meýilnamanyň esasy maksady Türkmenistanda sporty goldamak we ilatyň saglygyny berkitmek, zyýanly endiklere garşy göreşmek, ösüp gelyän nesli sporty söýmek, halal zähmete hormat goýmak ruhunda terbiýelemegiň bitewi ulgamyny kemala getirmek, türkmen sportunyň dünýä derejesinde ýokary götermegiň ygtybarly hukuk, guramaçylyk we maddy-tehniki esaslaryny döretmek, türkmen sportuny dünýäde iň öňdäki orunlara çykarmakdan ybaratdyr.

Döwlet Baştutanymyz halkymyzyň saglygyny berkitmäge, her bir raýatyň sagdyn, eşretli durmuşda uzak ýaşamagyny we zähmete ukyply bolmagyny üpjün etmäge, hemmetaraplaýyn ösen şahsyýeti terbiýelemäge gönükdirilen bedenterbiýe we sport baradaky syýasaty halk köpçüliginiň giň goldawyny tapdy, göwün isleglerini ödeýän düýpli özgertmeleri amala aşyrmaga esas goýdy.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň ýurt baştutanlygyna geçeninden soň ilkinji gol çeken karary hem bilim ulgamyny kämilleşdirmek barada boldy. Onuň 2007-nji ýylyň fewral aýynyň 15-inde çykaran “Türkmenistanda bilim ulgamyny kämilleşdirmek hakynda” Permany we 2007-nji ýylyň mart aýynyň 4-inde çykaran “Bilim-terbiýeçilik edaralarynyň işini kämilleşdirmek hakynda” Karary tutuş halkymyzyň başyny göge ýetirdi hem täze ruhbelentliklere galkyndyrdy.

Onuň Berkarar döwletiň bagtyýarlyk döwründe ylym-bilim, beden terbiýesi, sport we syýahatçylyk ulgamlarynda alyp barýan il bähbitli, döwlet ähmiýetli işleri-de halkymyzyň göwnünden turýar.

Mekdeplerde orta bilim bermegi halkara derejesine göterip, onuň dünýä derejesinde ykrar edilmegi üçin orta mekdeplerde okuwyň möhletini 12, ýokary okuw mekdeplerde 5, belli-belli ugurlar boýunça 6 ýyllyga geçirmek, mekdeplerde bedenterbiýe sapaklaryny girizmek we üç dili çuňňur öwretmek baradaky maksatnamasy bolsa ýurdumyzyň ýaşlaryny, bilim, sport we syýahatçylyk ulgamlarynyň işgärlerini has-da begendirdi.

Hormatly Prezidentimiz ösüp gelýän ýaş nesliň berk bedenli, ruhubelent, sagdyn ösüp, durnukly bilim almagy üçin bahalaryna garamazdan, ähli amatlyklary bolan, dünýä ülnülerine gabat gelýän mekdebe çenli çagalar edaralarynyň, interaktiw-multimediýa orta we ýokary okuw mekdepleriniň, sagaldyş hem saglyk merkezleriniň birnäçesini gurup, ulanmaga berdi.

Hormatly Prezidentimiziň sporta we bedenterbiýä uly üns bermegi, sportuň dürli görnüşleri bilen yzygiderli meşgullanyp, atly gezimler we “Saglyk ýoluna” ýörişler edip, ýaşlara görkezýän görüm-görelde bu ýokary okuw mekdebiniň talyp ýaşlarynda saýlap alan sport görnüşine goşalanan höwesini artdyrýar, hyjuwyny joşdurýar. Bulardan başga-da ýurt baştutanymyzyň Bütindünýä karate federasiýasynyň prezidenti Antonio Espinosyň karary bilen karateniň iň ýokary sylaglarynyň biri – Gara Guşagyň 6-njy DANY bilen sylaglanmagy, Aziýanyň Olimpiýa ýokary geňeşiniň ýokary sylagy hasaplanýan Hormat ordeniniň gowşurylmagy, Hytaý Halk Respublikasynda geçirilen Pekin-2008 Olimpiýa oýunlarynyň dabaraly baýramçylyk açylyşyna gatnaşmagy, Germaniýa Federatiw Respublikasyna bolan resmi saparynyň çäklerinde UEFA-nyň 5 ýyldyzly stadionlarynyň sanawyna girýän Mýunhen şäherindäki “Olimpiýa stadionyna” baryp görmegi, şeýle-de mähriban Prezidentimiziň öňdengörüjilikli parasatly syýasaty netijesinde “Ýüpek ýoly - 2009” ady bilen Kazan-Aşgabat halkara awtomarafon ýaryşynyň geçirilmegi biziň ýokarda aýdanlarymyza doly güwä geçýär.

Hormatly Prezidentimiziň şahsy göreldeşi, onuň ýurdumyzyň sportuny we bedenterbiýesini ösdürmekde alyp barýan taýsyz tagallalary, öňe sürýän “Sagat bedende sagdyn ruh” ýörelgesi talyp

giň goýup, göwräni bir aýakdan beýleki aýaga geçirmek, gantel bilen oturyp turmak, bökmek, ylgaw, bökülyän ýüpde (skakalkada) bökmek, oturgyjyň üstünden bökmek, dürli usul bilen ýokarlygyna ýüpüň üstünden bökmek, duran ýerinden bat alyp, uzynlygyna bökmek, ýokaryk böküp öwrülme.

Göwre we boýun myşsallary üçin maşklar:

Enjamsyz ýekeleýin we iki bolup: öňe, yza, saga, çepe eglip galmak, kelläni saga, çepe aýlamak. Dykylan top bilen: ýüzin we arkan ýatyp, topy aýagyň dabany bilen berk saklap, aýagy epip galdyrmak, top bilen gaýyşmak, eglip dikelmek, iki bolup topy oklap gapmak, gimnastika diwarynda öňe eglip galmak, gantel, gimnastiki taýak we beýleki enjamlar bilen ýerine ýetirilýän maşklary etmek.

III. Akrobatika maşklary

Oturyp, arkan ýatyp ýygrylmak, ýygrylyp öňe, yza togalanmak, dürli durgularda öňe, yza togalanmak. Eliňi ýere diräp we diremän, aýagyň budunyň üsti bilen öňe, yza, saga, çepe togalanmak. Egniň üstünde aýaklaryňy ýokaryk galdyryp durmak. Şu durguda aýaklaryňy epip ýazmak, aýaklaryňy diwara diräp, eliň üstünde durmak (13 ýaşdan ýokary oglanlar üçin).

Esasy durgudan we oturyp egniň üsti bilen öňe togalanmak, 3 ädim ädip we bat alyp öňe togalanmak, aýaklaryň arasyny giň goýup öňe togalanmak, iki aýagy bilen öňe itekläp, eliňi ýere diräp öňe togalanmak. Oturyp esasy durgudan yza togalanmak, öňe we yza birnäçe gezek togalanmak.

Gimnastika diwarynda arkan gaýşyp, köpri şeklinde durmak, ýoldaşyň kömegi bilen köpri bolup durmak.

Ýokarda görkezilen maşklaryň esasynda ýönekeý maşklar toplumynyň tilsimlerini düzmek we tejribe sapagynda ulanmak. Batutda maşklary ýerine ýetirmek.

IV. Ýeňil atletika maşklary

Ylgaw. 40 m çenli aralyga uly tizlik bilen ylgamak (10-13 ýaş), 50-60 m aralyga (14-20 ýaş), kiçi we uly durgularda

KÖPÝYLLYK TAÝÝARLYGYŇ SERIŞDELERI

(Hemme toparlar üçin beden taýýarlygy)

UMUMY BEDEN TAÝÝARLYGY

Çaltlygy, çalasyňlygy, çeyeligi, güýji, çydamlylygy ösdürmek, tebigy hereketleriň endiklerini kämilleşdirmek.

I. Düzülme we nyzamly ýöriş maşklary

Düzülme barada düşünje we buýruk bermek: bir hatarda tälimçä tarap ýüzbe-ýüz gapdal düzülmek, bir hatarda yzly-yzyna düzülmek, hatarda birek-biregiň arasyndaky giňlik, düzümiň görnüşleri: bir we iki hatar bolup, gapdal düzülmek, yzly-yzyna bir we iki hatar düzülmek, düzümdä ýygrylmak we ýazylmak. Esasy durgy, hatarda duran ýerinde we ýöräp barýarkaň hereket etmek, hatary göneltmek, hatarda sanamak, hatarda öwürlmek we ýarym öwürlmek, hatarda ýygrylmak we ýazylmak, hatarda ýöremekden ylgawa geçmek we tersine, hatarda hereketiň tizligini üýtgetmek, hatarda ylgap we ýöräp barýarkaň durmak.

II. Gimnastika maşklary

El we egin myşsallary üçin maşklar:

Enjamsyz ýekeleşin we iki bolup ýerine ýetirilýän maşklar: dykylan topy götermek, aşak goýbermek, bir elden beýleki ele geçirmek, iki el bilen kelläň üstüne, öňe, arka, oklap gapmak, iki bolup bir topa garşylyk görkezmek. Gimnastiki taýak bilen ýerine ýetirilýän maşklar, gantel bilen, rezin amortizator bilen, tanap bilen ýokaryk dyrmaşmak, turnikde, halkada özüňi çekmek, asylmak, hallan atmak, pürsde iki eliňe daýanmak, tirsekden epilip ýazylmak.

Aýak we bil myşsallary üçin maşklar:

Enjamsyz we ýekeleşin iki bolup ýerine ýetirilýän maşklar: dürli durgularda oturyp turmak, ýöremek we ylgamak, towusmak, dykylan topy eliňe alyp, oturyp turmak, towusmak, bökmek, aýaklaryňy

türgenleriň gündelik endigine öwrüldi. Çünki bedenterbiýe sport ösüp gelyän ýaş nesil üçin durmuş kadasyna öwürlip, olaryň ruhbelent kemala gelmegine, durmuşda gabat gelyän islendik kynçylyklary ýeňip geçmegine, okuwda, türgenleşiklerde, hünär kämilliginde täze-täze sepgitleri eýelemegine ýardam berýär.

Ýurdumyzda bedenterbiýe we olimpiýa hereketleriniň gerimi barha giňeýär, halkara sport ýaryşlarynda Türkmenistanyň sport abraýyny gorýan ýaş türgenleriň sany barha artýar. Ýurdumyzda täze stadionlar we sport-sagaldyş toplumlary gurlup, ulanylmaga berildi we bu ähmiýetli işler gowşamaýan depginde dowam etdirilýär. Ýurdumyzda sporty dünýäniň ösen derejesine ýetirmek üçin uly möçberde goýberilýän döwlet serişdeleriniň hasabyna iri sport desgalary, welaýatlarda mekdep internatlary, täze-täze sport merkezleri gurulýar. Häzir diýarymyzda Merkezi Aziýadaky uly stadionlar, Buzly köşk, Asma ýol, “Olimpiýa” suw-sport toplumu hereket edýär. Mary, Lebap, Ahal, Balkan we Daşoguz welaýatlarynyň hersinde 10 müň orunlyk stadionlar, aýlawlaryň sport toplumlary we sport merkezleri ulanylmaga berildi. Elbetde, munuň özi täze Berkarar döwletiň bagtyýarlyk döwründe sportuň köpçülikleýinligini artdyrmak baradaky tagallalaryň ýerine düşýändiginiň güwänamasydyr.

Uzak geljegi nazarlaýan ýaryşlar öz önünde köpsanly maksatlary goýýar. Ruhubelentlikden we sagdynlykdan gaýry Türkmenistan döwletiniň Berkarar döwletiň bagtyýarlyk döwründe ýetýän belent sepgitlerini sportdaky üstünlikleriň hasabyna has-da beýgeltmek bu tutumly çäräniň baş maksadydyr.

Eger üns berýän bolsaňyz, ýokary derejede guralýan halkara ýaryşlarynyň, Aziýa we dünýä çempionatlarynyň aglabasynda türkmen talyplary üstünlikli çykyşlary bilen janköýerlerini begendirýärler. Olaryň arasynda Olimpiýa oýunlaryna gatnaşanlary hem az däl.

Hormatly Prezidentimiz tarapyndan öňe sürülýän Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwrüniň iň derwaýys hem döwrebap meseleleriniň biri-de Garaşsyz Türkmenistanda sporty ösdürmek hem ony dünýä tanatmakdyr. Bu ýurdumyzda 2020-nji ýyla çenli Baş maksatnama edilip goýuldy.

Hormatly Prezidentimiziň taýsyz tagallalary esasynda Berkarar döwletimiz bagtyýarlyk zamanasynda syýahatçylyk pudagy täze öwüşgine eýe boldy.

Türkmenistan döwletimiz syýahatçylyk mesgenlerine baý döwletleriň biridir. Olaryň biri hem milli Liderimiziň başlangyjy esasynda öňe sürilen Türkmenbaşydaky “Awaza” milli syýahatçylyk zolagydyr. Hazar deňzi özüniň täsin haýwanat we ösümlik dünýäsi bilen beýleki deňizlerden tapawutlanýar. Hazar altyn çägeli, baý güneşli, jana melhem bolan täsin ýodly türkmen kenaryna mahsus bolan täsinlikleri özünde jemleýär. Deňziň kenaryna dynç almaga gelen syýahatçylar ýodly nahar duzuna baý bolan Guwlumaýaga, Garabogaz kölüne, Türkmenbaşy aýlagyna, Hazar ýarym adasyna, şeýle hem Ogurjaly, Gyzylsuw adalaryna syýahat edip bilerler. Bu ýere gelýän myhmanlara ýylyň ähli paslynda Türkmenbaşy şäherindäki we Awaza zolagyndaky dünýä ülnülerine gabat gelýän myhmanhanalarda dynç almaga mümkinçilik tapylar. Türkmenbaşy şäheri Orta Aziýanyň deňiz derwezesidir we ulag çatrygydyr.

Türkmenbaşynyň Hazar kenar ýakasynyň ýer ýüzüniň jahankeşdelerine, ynsanlaryň saglygyna, dynç alşyna, sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmaga we halkara ýaryşlaryny geçirmäge, zeminiň dürli döwletleriniň iň zehinli çagalarynyň we ýaşlarynyň dynç alyş merkezine öwrülmege üçin Hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda Türkmenbaşy şäherini we Hazaryň kenar ýakasyny ösdürmek boýunça dünýä derejeli, giň möçberli maksatnama yglan edildi we ol tapgyrma-tapgyr ýerine ýetirilip gelinýär.

Ýurt Baştutanymyzyň 2011-nji ýylyň aprel aýynda Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk institutynyň täze binasyny açyp, onuň işine ak pata bermekligi bu ugurlary saýlap alan ýaşlaryň arasynda uly buýsanç duýgularyny döretdi we saýlap alan hünärlerine bolan höwesini goşalandyrdy.

Ýurdumyzda her ýylyň 7-nji aprelinde Bütindünýä Saglyk gününiň belenilmegi ilatyň ähli gatlaklaryny bedenterbiýä we sporta çekmek, jemgyýetimize sagdyn durmuş ýörelgelerini giňden ornaşdyrmak, ösüp gelýän ýaş nesli sporty söýmek we halal zähmete

2-nji tablica

Woleýbol boýunça sport mekdebinin okuw meýilnamasy

T/b	Sapagynyň mazmuny	Başlangyç taýýarlyk topary		Okuw türgenleşik topar								Sport kämilleşdiriş topar			Sport ussatlyk topary
		9-10 ýaş 1 ý	11-12 ýaş 2 ý	12-14 ýaş 1 ý	13-15 ýaş 1 ý	14-16 ýaş 3 ý	15-17 ýaş 4 ý	16-18 ýaş 5 ý	16-18 ýaş 1 ý	17-19 ýaş 2 ý	18-20 ýaş 3 ý				
1	Nazary (teoriýa) taýýarlygy	8	16	24	32	36	40	40	49	56	62	70			
2	Umumy beden taýýarlygy	148	106	108	128	164	100	90	80	80	70	70			
3	Yörite beden taýýarlygy	76	85	145	160	180	140	160	160	171	193	210			
4	Emel taýýarlygy	90	102	141	158	200	260	270	272	335	347	387			
5	Taktiki taýýarlygy	38	50	85	100	150	200	260	317	332	338	438			
6	Integral (oýun) taýýarlygy birlikde jemleýji kontrol oýunlary	38	39	81	100	150	240	264	298	302	364	407			
7	Instruktor we eminlik tejribesi	-	-	16	20	26	30	30	36	40	46	46			
8	Synaglar, jemleýji talaplar: (giriş. geç. goýberiş)	18	18	24	30	30	30	30	36	36	36	36			
	Sapaklaryň jemi	416	416	624	728	936	1040	1144	1248	1352	1456	1664			

olaryň taýýarlyk derejeleri we oýun ukyplary ýokary derejeli komandanyň talaplaryna gabat gelmeli.

Köpýyllyk taýýarlygyň belli bir tapgyrynda goýberiş bilen baglylykda işiň jemi jemlenýär. Taýýarlygyň her bir tapgyry öwretmegiň belli bir derejesinde gutarnykly hasap edilýär. Başlangyç taýýarlyk toparyny tamamlanlaryň woleýboldaky geljegi barada netije çykaryp, oýnuň emel-taktikasyna bolan ukyby göz önünde tutulýar. Okuw-türgenleşik toparyny tamamlanlar, şu toparyň goýberiş talaplarynyň netijeleriniň esasynda woleýbol oýnunyň endiklerini ýokary sport ussatlyk derejesinde ýerine ýetirmäge ukyby bolup, sport kämilleşdiriş toparynyň taýýarlyk talaplarynyň derejesine laýyk gelmelidir. Sport kämilleşdiriş toparyny tamamlan woleýbolçylar ýokary derejeli komandanyň talaplaryny berjaý etmelidirler. Her bir okuw-türgenleşik ýylyny tamamlanlaryň taýýarlyk talaplarynyň ýerine ýetirilişine baha berip, indiki okuw ýylynyň maksatnamasyny ýerine ýetirmäge ukybynyň bardygyny kesgitlemek gerekdir.

Okuw-türgenleşik toparyna kabul etmekligiň talaplary başlangyç taýýarlyk toparynyň talaplaryndan ýokary bolmalydyr, sport kämilleşdiriş toparynda bolsa okuw-türgenleşik toparynyň soňundaky goýberiş talaplaryna laýyk gelmelidir.

Tälimçiniň we tutuş sport mekdebiniň işiniň hiline baha bermek woleýbolçylaryň jemleýji talaplarynyň ýerine ýetirilişiniň netijelerine baglydyr.

Woleýbol boýunça ýaşlar we ýetginjekler sport mekdebi üçin düzülen meýilnamany ýerine ýetirmeklik hökmandyr. Her okuw ýyly üçin düzülen maksatnamanyň ýerine ýetirilmegi bolsa, aýry-aýry tälimçilere we tutuş sport mekdebine oňyn baha bermekligiň esasydyr.

Kähalatlarda, dürli sebäplere görä, mekdebiň iş şertlerini (howa ýagdaýy, sport öýüniň ýetmezçiligi, türgenleriň sany we ş.m.) üýtgetmek meselesi döreýär. Mekdebiň pedagogiki geňeşi, esasy maksatdan gyşarman, maksatnamanyň mazmunynyň käbir bölegini üýtgedip biler.

hormat goýmak ruhunda terbiýelemek hem-de ýaşlaryň arasyndan zehinli ýaşlary ýüze çykarmak we olary biri-birine ysnyşdyrmak maksadynyň durmuşa geçirilmeginiň girewidir.

“Aşgabat şäherinde Olimpiýa şäherjiginiň binalar toplumynyň birinji tapgyryny gurmak hakynda” Türkmenistanyň Prezidentiniň 2010-njy ýylyň 3-nji sentýabrynda çykaran 11240-njy kararyna laýyklykda umumy bahasy 1970882000 amerikan dollaryna barabar bolan Olimpiýa sport desgalarynyň 2014-nji ýylda ulanylmaga tabşyrylmagy bilen ýurdumyzda sport ulgamy has hem gülläp öser, paýtagtymyzda iri halkara ýaryşlaryny geçirmek üçin giň mümkinçilikler dörrär. Haýsy ýurtda sporta uly üns berilýän bolsa, şol döwlet dünýäde dostlugyň, parahatçylygyň, raýdaşlygyň hem-de abadançylygyň ýurdy hasaplanylýar.

2010-njy ýylyň 14-27-nji awgusty aralygynda Singapur döwleti dünýäniň ýetginjek türgenleriniň şowhunly hem şatlykly mekanyna öwrüldi. Bu ýerde geçirilen ýetginjekleriň ilkinji tomsky Olimpiýa oýunlaryna dünýädäki Milli olimpiýa komitetleriniň 205-sinden 4000-e golaý wekiller gatnaşdylar.

Türkmenistanyň wekillerinden Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk institutynyň talyplary, halkara derejeli sport ussatlary N.Pazzyýew bilen J.Geldibaýewa ýetginjekleriň arasynda geçirilen ilkinji Olimpiýa oýunlarynda deňşlilikde kümüş hem-de bürünç medallary gazandylar we bu çykyşy üçin olar döwletimiz tarapyndan “Watana bolan söýgüsi üçin” diýen medal bilen sylaglandylar.

2010-njy ýylyň dekabrynda Aziýanyň Olimpiýa Geňeşi bilen Türkmenistanyň Milli Olimpiýa Komitetiniň arasynda 2017-nji ýylda Aşgabatda ýapyk binalarda hem-de söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryny geçirmek hakyndaky ikitaraplaýyn resminama gol çekildi.

2017-nji ýylda Aşgabatda ýapyk binalarda hem-de söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlaryna, 2016-njy ýylda geçiriljek Olimpiýa oýunlaryna, 2014-nji ýylda geçiriljek Aziýa oýunlaryna hem-de beýleki halkara derejesindäki iri sport çärelerine mynasyp derejede gatnaşmaklyga we çykyş etmeklige şu günlerden düýpli taýýarlyk görmek, ýurdumyzda ýokary netijeler gazanylýan sporty ösdürmek,

tälimçilik we usulyýet işleriniň derejesini ýokarlandyrmak, sportuň dünýä derejesindäki ussatlaryny taýýarlamak, guramaçylyk we maddy-tehniki esaslaryny döretmek boýunça önümizde duran wezipeleri üstünlikli çözmek, bu ugurda alnyp barylýan uly tutumly işleri we çäreleri bitewi hem-de utgaşykly amala aşyrmak üçin Türkmenistanyň Syýahatçylyk we sport baradaky döwlet komiteti ýörite maksatnama işläp taýýarlady.

2011-nji ýylyň 26-28-nji martynda Aşgabatda ilkinji gezek sambo boýunça Merkezi Aziýanyň çempionaty geçirildi.

Türkmenistanyň mukaddes Garaşsyzlygynyň 23 ýyllyk şanly ýubileý ýylynda umumadamzat ähmiýetli uly taslamalar esasynda ýurdumyzyň adynyň, şöhratynyň, mertebesiniň dünýä ýaýylmagy ynsan saglygynyň ähli zatdan ileri tutulýandygynyň aýdyň subutnamasydyr. Sport hünärmenleri üçin niýetlenen “Ussat woleýbolçylary taýýarlamagyň nazaryýeti we usulyýeti” atly mysaly okuw gollanmasy hem mähriban ýurdumyzyň mukaddes Garaşsyzlygynyň 23 ýyllyk şanly ýubileýine mynasyp sowgat bolar diýip umyt edýäris.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň Berkarar döwletiň bagtyýarlyk döwri diýip atlandyran şu günki gün halkymyz hem ýurdumyz ykdysady, ruhy-medeni taýdan ýokary göterilişi başdan geçirýär. Bu geljekki sagdyn döwletiň binýadydyr. Sagdyn döwlet bolsa sagdyn jemgyýet, sagdyn raýat, ylymy-bilimli, dünýäniň ösüşinden doly habarly, oňa goşulmaga hemmetaraplaýyn taýýarlykly sagdyn nesliň alamatydyr. Bu gaýragoýulmasyz meselede ýurdumyzyň her bir maşgalasynyň, jemgyýetimiziň her bir agzasynyň öz tutýan orny we öz berjaý etmeli borjy bardyr. Şeýle umumy sazlaşyk bolsa hökmany suratda sagdyn hem-de ruhbelent döwleti kemala getirýär.

Gollanma Türkmenistanyň sport mekdepleri hakyndaky we çagalar-ýetginjekler sport mekdepleriniň düzgünnamalaryna salgylanylyp, Türkmenistanyň Millisportwesýahatçylyk institutynyň tejribeli hünärmen mugallymlary tarapyndan taýýarlanyldy.

türgenleşigiň tertipnamasy, taýýarlygyň görnüşleri boýunça talaplaryň ýerine ýetirilişiniň ýazmaça beýany we emel-taktiki taýýarlyk boýunça oýun hereketleriniň ýazmaça beýany, her tälimçiniň türgenleşik sapagynyň bir aýlyk maksatnamasy we sapagyň ýazmaça beýanyny (konspektini), şeýle hem sapagyň mazmunyny we hasabyny almak üçin žurnal. Bular okuw-türgenleşik toparynyň we sport kämilleşdiriş toparyň oýunçylarynyň gündelik türgenleşigi üçin niýetlenendir. Her bir woleýbolçy üçin hasabat kartasy ýöredilmeli, onda taýýarlygyň ösüş derejeleri, beden saglygy we beden ösüşiniň görkezijileri, bedeniň iş ukyplary ýerleşdirilmeli.

Soňra okuw meýilnamasy we taýýarlygyň görnüşleri boýunça sagatlara bölünen ýyllyk maksatnama çyzgy-grafik görkezilýär.

Umumy ýyllyk iş sagatlaryna woleýbolçylaryň taýýarlyklarynyň hemme görnüşleri girýär. Şu sagatlaryň belli bir möçberi dikeldiş-bejeriş çärelerine we umumy beden taýýarlygyna bölünmelidir.

Köpýyllyk taýýarlyk döwrüniň meýilnamasy sünnälenip düzülse, taýýarlyk pursatynyň işine we onuň gözegçiligine oňyn täsir eder. Woleýbol boýunça sport mekdebiniň oýunçylarynyň sport taýýarlygynyň derejesi, talaplaryň mazmuny, esasy taýýarlyklaryň, ýagny beden, emel, taktiki, integral (oýun) we nazary görkezijileriň takyk sanyny düzýär: beden ösüşi, gatnaşan ýaryşlarynyň netijesi, ýokary derejeli komandalara we ýygyny komanda goşandy, sport mekdeplerinde oýunçylaryň türgenleşikleriniň dowamlylygy, okuw türgenleşik toparlaryna (goýberişden başgalara) kabul etmektäki talaplar we ş.m. Kabul etmektäki talaplar başlangyç taýýarlyk topary, okuw-türgenleşik topary, sport kämilleşdiriş toparyndan ybaratdyr.

Başlangyç taýýarlyk toparyna kabul edilende, çagalaryň woleýbol oýnunyň endiklerine bolan ukybyna üns bermeli.

Okuw-türgenleşik toparyna kabul edileninde, taýýarlygyň görnüşleri boýunça görkezijileriň sanyna, woleýbol oýnunyň endikleri bilen sazlaşygyna üns bermeli.

Sport kämilleşdiriş toparyna kabul edileninde, hemme görkezijileriň esasynda woleýbolçylaryň toparyny toplamak bilen

Düzgünnamanyň esasynda köpýyllyk taýýarlyk ulgamy düzülýär, şonuň esasynda hem ýyllyk okuw-türgenleşik döwri düzülýär. Okuw-türgenleşik döwriň esasy talaby meýilnamany ýerine ýetirmekdir, onuň «öwretmek» taglymatynyň ýyllyk türgenleşik döwri möwsümlerine bölünmegidir. Taýýarlyk möwsümi, ýaryş möwsümi, geçiş möwsümine bölünmegi ýaş woleýbolçylary ýaryşlara taýýarlamak maksadyny oňyn çözüär.

Woleýbol boýunça ýaryşlar ýylyň dowamynda gyşyna we tomsuna geçirilýär, olar iki döwre bölünýär: güýz-gyş we ýaz-tomus. Şularyň hersi 3 möwsüme bölünýär: taýýarlyk, ýaryş we geçiş. Möwsümler özleriniň özboluşly maksatlary, serişdeleri we usullary bilen guralýar. Şu ýagdaýlar taýýarlygyň görnüşleri boýunça sagatlar bölünende hem göz önünde tutulýar.

Ýyllyk okuw meýilnamasyna bellenen umumy wagt doly ýerine ýetirilmelidir. Dynç alyşda (kanikulda) ýa-da sport dynç alyş öýünde bolanlarynda türgenleşik sagatlary köpeldilýär.

Başlangyç taýýarlyk toparyndan bir saparyň dowamlylygy 2 akademiki sagatdan köp bolmaly däl, okuw-türgenleşik toparynda 4 sagat. Şu nukdaýnazardan ugur alyp, tälimçi hepdedäki türgenleşik sapagynyň sanyny we dowamlylygyny sport mekdebiň ýolbaşçysy bilen ylalaşmalydyr.

Ýaryşa taýýarlyk üçin geçirilýän okuw-türgenleşik toplumy ýa-da sport-sagaldyş oýnunda bolan ýagdaýlarynda toparyň oýunçylarynyň sany we okuw-türgenleşik işiniň tertibi şeýle kesgitlenilýär:

- başlangyç taýýarlyk topary üçin - ýokary tertipde we okuw-türgenleşik toparynyň dolulygy bilen gabat gelmelidir.

- okuw-türgenleşik topary üçin - ýokary tertipde we sport kämilleşdiriş toparyň dolulygy bilen gabat gelmelidir.

Woleýbol boýunça sport mekdeplerinde şu aşakdaky resminamalar bolmalydyr: meýilnama, okuw maksatnamasy, her topar üçin aýratynlykda; ýyllyk okuw sagatlarynyň çyzgysy, geljekki (köpýyllyk) komandalaýyn we şahsy (indiwiidual) maksatnama,

Geljekki ussat woleýbolçylaryň esasy maksady beden taýdan taýýarlykly, ýokary sport derejeli oýunçylaryň bedeniniň garmoniki ösmegini, ruhubelent, Watanyňa, halkyna, Hormatly Prezidentine wepaly bolmagyny kemala getirmekden ybaratdyr. Şu maksady doly we netijeli ýerine ýetirmekligiň esasy şertinde ýaş woleýbolçylary maksadalaýyk, köpýyllyklaýyn taýýarlamaklygyň şu aşakdaky ugurlary göz önünde tutulan:

- ýaşlaryň saglygyny berkidip, köptaraplaýyn beden taýýarlygyny, onuň bedeniniň garmoniki ösüşini gazanmak;

- ýokary derejeli woleýbolçylary taýýarlap, ýurdumyzyň ýaşlar we ýetginjekler ýygyny toparlaryny, Türkmenistanyň, welaýatlaryň, etraplaryň, şäherleriň, klublaryň we beýleki sport guramalarynyň ýygyny toparlaryny üpjün etmek;

- köpýyllyklaýyn taýýarlygyň esasynda türgenleşigiň we ýaryşlaryň iş möçberlerini köpeldip, oýnuň endiklerini ýokary derejeli toparlaryň talaplaryna çenli kämilleşdirmek;

- woleýbolçylaryň maksada bolan ynamyny, dogumlylygyny, tertipliligini, toparlaýyn oýnuň ýokary derejesini gazanmaklygyny, şonuň bilen birlikde ugurtapyjylyk we gaýduwsyzlyk häsiýetlerini terbiýelemek;

- woleýbol boýunça eminleri, gözükdirişi - guramaçylary taýýarlamak.

- woleýbol boýunça sport mekdepleriň işiniň esasy görkezijisi-meýilnamanyň talaplaryna laýyklykda oýunçylaryň bedeniniň ösüşiniň, welaýatlaryň, etraplaryň, şäherleriň, klublaryň ýygyny toparlaryna yzygiderli goşant goşmaklygyny, ýaryşlarda çykyş edip, görkezýän netijelerini barha gowulandyrmakdan ybaratdyr. Bu sport mekdepleriniň dowamly işleriniň esasy şertleridir.

Woleýbol boýunça Türkmenistanyň sport mekdepleri üçin düzülen gollanmada türgenler ýaş aýratynlyklaryna görä toparlara bölünýärler. Her toparyň türgenleriniň sany we okuw-türgenleşik işiniň tertibi görkezilýär.

Toparlaryň sany we onuň okuw-türgenleşik işiniň tertibi

Türgenleşik ýyly	Türgenleriň ýaşı	Sport mekdebinde toparlaryň sany	Topardaky türgenleriň sany	Hepdede okuw sagatlarynyň sany	1 ýyldaky okuw sagatlarynyň sany	Sport taýýarlygynyň talaplary
Sport sagaldyş topary						
	9-10	4	18	6	312	
I. Başlangyç taýýarlyk topary						
I ýyl	9-10	4	16	8	416	meýilnama möçber talaplary
II ýyl	11-12	4	14	8	416	talaplar
II. Okuw-türgenleşik topary						
I ýyl	12-14	2	12	12	624	III ýaş. der.
II ýyl	13-15	2	12	14	728	II ýaş. der.
III ýyl	14-16	2	12	18	936	I ýaş. der.
IV ýyl	15-17	2	10	20	1040	III spor. der.
V ýyl	16-18	2	10	22	1144	II spor. der.
III. Sport kämilleşdiriş topary						
I ýyl	16-18	-	8	24	1248	I sport.der. meýl.m.tal
II ýyl	17-19	-	6	26	1352	I sp.der. yk.et meýl.m.tal
III ýyl	18-20	-	6	28	1456	sport uss. dalaşgär
Sport ussatlygy topary						
Hemme okuw ýyly	19 ýaşdan uly	-	6	32	1664	sport ussatlygy

OKUW-TÜRGENLEŞİK İŞİNİ WE GÖZEGÇİLİĞİ MEÝİLLEŞDIRMEK

Sport mekdeplerinde köpýyllyk taýýarlyk döwri 10-12 ýaşdan 20-ä çenli ýaşly woleýbolçylary öz içine alýar. Köpýyllyk taýýarlyk döwri şu aşakdaky düzgünnama esasynda guralýar:

1. Woleýbolçylaryň taýýarlygy ýokary sport derejeli komandalaryň we ýygynydy komandalaryň talaplaryna gabat gelmegidir.

2. Çagalaryň ýaş aýratynlyklaryna, ýaşlaryň we ýetginjekleriň ukyplaryna görä bolmagy.

3. Woleýbol oýny sportuň bir görnüşi hökmünde we onuň talaplary oýunçylaryň bedenine laýyk gelmegi.

Köpýyllyk taýýarlygyň ulgamy şu aşakdakylary öz içine alýar:

1. Köpýyllyk taýýarlygyň ugry esasynda, ýaş aýratynlygyna görä, woleýbolçylaryň model-nusgalyk häsiýetnamasyny düzmek.

2. Woleýbolçylaryň ýaş aýratynlygyna görä, model-nusgalyk häsiýetnamany köpýyllyk taýýarlyk döwründe ulanmak.

3. Saýlap-seçip almagyň ugry: woleýbol oýny üçin başlangyç saýlap-seçip almak, oýunçylaryň ukybyna görä wezipelere bölmek, ýygynydy komandanyň düzümini düzmek üçin saýlap-seçip almak.

4. Türgenleşigiň ugry: köpýyllyk taýýarlygy meýilleşdirmek we türgenleşik pursatyna oňyn baha bermeklik.

5. Köpýyllyk taýýarlyk döwründe sport ýaryşlarynyň ugry we ýaryşlaryň iş yüküniň ösüş dinamikasyna ähmiýet bermek.

6. Dikeldiş-bejeriş çäreleriniň ugrundan (pedagogiki, medisina-biologiki, psihologiki) peýdalanmak.

7. Köpýyllyk taýýarlyk döwründe tehniki enjamlar bilen üpjün etmek.

8. Öňdengörüjilik we model häsiýetleriniň esasynda tälimçiniň derejesiniň ýokarlanmagy. Tälimçiniň öňdengörüjiligi bilen geljegini göz önünde tutup işlemegi.

9. Ýaş woleýbolçynyň şahsyýetini kemala getirmek.

Woleýbol boýunça sport mekdebiniň önünde goýlan maksatnamany ýerine ýetirmek üçin şu aşakdakylar göz önünde tutulýar: tejribe we nazary sapaklary yzygiderli geçirmek, okuw maksatnamany hökmany suratda ýerine ýetirmek, girişiň, goýberişini we geçişini jemleýji möçber talaplaryny, yzygiderli ýaryşlarda çykyş etmek we jemleýji oýunlaryny geçirmek, dikeldiş-bejeriş çärelerini geçirmek, okuw kinofilmlerini, wideoýazgylary, kinokalsowkalary, ussat komandalaryň ýaryşlaryny görkezmek, gözükdiriji guramaçynyň we eminlik etmegiň tejribesini geçmek, okuw-türgenleşik sapagyny ýyl boýy yzygiderli geçirmeklik üçin şert döretmek, ýaş woleýbolçylary saýlap-seçip almaklygy guramaçylykly geçirmek, ýyl boýy okuw-terbiýeçilik işini alyp barmak, ýaş woleýbolçylarda sportuň medeniýetiniň endiklerini terbiýelemek, olarda ýokary guramaçylyk, tertiplilik, öz toparyna bolan söýgini we wepalylygy gazanmak, ylymda gazanylan öňdebaryjy tejribäni sport ussatlygyny kämilleşdirmekde ulanmak, sport mekdebinde okuw terbiýeçilik işini guramakda ata-enäniň işeň gatnaşmagyny gazanmak.

Gollanma şeýle düzülen: her okuw-türgenleşik ýylynda ol täze serişdeler bilen üpjün edilýär (täze usul, täze şert ýa-da çylşyrymly ýagdaýda ýerine ýetirmek). Emel we taktiki taýýarlyklaryň okuw serişdeleri emeliň we taktikanyň arabaglanyşyklylygynda ugrukdyrylandyr. Şeýlelikde, emeliň görnüşlerini we taktiki hereketlerini yzygiderli öwretmeklik, aýratyn ýyllyk maksatnama, şeýle hem tutuş köpýyllyk okuw-türgenleşik döwrüne girýär.

Häzirki zaman woleýbol oýnunda köp görnüşli taýýarlygyň esasynda komandanyň oýunçylary wezipelere (hüjümçi, goraýjy) bölünýärler. Şol sebäpli meýilnamada talaplaryň möçberi wezipä laýyklykda kesgitlenýär. Görkezilen talaplary hemme oýunçylar tabşyrmalydyrlar, ýöne hüjümçi hüjüm urgusynda we böwet goýmakda, goraýjy topy kabul etmekde we 2-nji topy bermekde tapawutlanmalydyrlar.

Woleýbol oýny sportuň bir görnüşini bolup, onuň integral (oýun) taýýarlygyna gollanmada aýratyn orun berilýär. Oýunçylaryň okuw-türgenleşik döwründe taýýarlygyň hemme görnüşleriniň netijelerini jemläp, olary oýun pursatynda peýdalanmalydyr.

Bellikler: Taýýarlyk bölümlerinde meýilnamanyň maksatlaryny barlag möçber talaplaryna laýyklykda geçiş döwründe ýerine ýetir-medik türgenler sport-sagaldyş toparyna geçirilýär.

Täze iş tertibiniň esasynda oýunçynyň ukybynyň artmagy mese-mälim görünse, onda tutuş okuw-türgenleşik döwrüni ilki bilen meýilnamada üýtgetmeklik göz önünde tutulmaly:

- emeli ýekeleýin (indiwiidual) häsiýetde öwrenmegi güýçlendirmeli, şonuň bilen birlikde emeliň endiklerini we tärlerini kämilleşdirmeli;

- toparlaýyn we komandalaýyn taktiki hereketleriň saýlanyp alnan görnüşlerinde (hüjümde we goranyşda) woleýbolçylaryň ýekeleýin (indiwiidual) taktiki taýýarlygynyň möçberini köpeltmeklik emeliň ýerine ýetirilişiniň wajyp şertleridir;

- integral (oýun) taýýarlygyny ýokary derejede amala aşyrmaklyk, emel, taktiki we beden taýýarlyklaryny ýokary arabaglanyşykda taýýarlamak, türgenleşik-okuw oýunlarynyň we jemleýji oýunlaryň guralmagy, taýýarlygyň görnüşleriniň maksadalaýyk ýerine ýetirilmegidir;

- woleýbol oýnuna ýokary derejeli ukyby bolan çagalary saýlap-seçip almak bilen bu işiň hilini ýokarlandyryp, köpýyllyklaýyn taýýarlyga geçirmeli.

- sport mekdebinde türgenleşýän oýunçylaryň sport taýýarlygyna baha bermek, aýry-aýry tälimçileriň işiniň hiline, tutuş sport mekdebine baha bermek: ilki bilen taýýarlyklaryň görnüşleri boýunça talaplaryň netijeleriniň sany, çykyş edilen ýaryşlaryň netijesi, ýokarda agzalan komandalaryň hataryna girmeklik umumy baha bermekligiň esasydyr.

Gollanma köpýyllyklaýyn taýýarlygyň - «öwretmek», şonuň bilen birlikde köpýyllyklaýyn döwrüň soňky maksadyna laýyklykda ýokary derejeli woleýbolçylary taýýarlamagyň esasynda düzülenidir. Şu maksat gollanmanyň esasy bolup, taýýarlyk döwrüni we talaplaryň möçberini hem öz içine alýar.

Her bir okuw-türgenleşik toparynyň ýaş aýratynlygyna görä, olaryň ukybyna laýyklykda, özboluşly maksat goýulýar. Şol maksat

ýokary derejeli komandalar üçin ýokary derejeli woleýbolçylary taýýarlamagy talap edýär.

BAŞLANGYÇ TAÝÝARLYK TOPARY

Okuw türgenleşik işiniň esasy maksady türgenleriň hemmetaraplaýyn köp görnüşli (uniwersal) taýýarlygydyr.

Maksatlar: saglygy berkitmek we beden ösüşine dogry täsir etmek, şonuň bilen birlikde köp görnüşli beden taýýarlygynyň daýanç-hereket ulgamyny berkitmek, çaltlygy, çalasyňlygy, çeýeligi ösdürmek, esasy durgyny we hereket emelleriniň esaslaryny öwretmek, topy oýna girizmegi, topy kabul etmegi, topy birek-birege bermegi, taktiki hereketlerini öwretmekligi, woleýbol oýnuna bolan höwesini durnuklylygyny, oýun hadysasyna gönükdirmek, taýýarlyklarynyň görnüşleriniň möçber talaplaryny ýerine ýetirmek we ş.m.

OKUW TÜRGENLEŞIK TOPARY

Okuw türgenleşik işiniň esasy maksady oýun wezipesiniň köp görnüşli taýýarlygydyr.

Maksatlar: saglygy berkitmek we türgenleriň bedeniniň tebigy hadysalara bolan çydamlylygyny artdyrmak, beden ösüşine oňyn täsir etmek, umumy beden taýýarlygynyň derejesini ösdürmek, ýörite beden ukyplaryny artdyrmak, oýnuň emellerini we taktiki hereketlerini kämilleşdirmek, woleýbol oýnunda oýunçylaryň wezipelerini kesgitlemek, oýunçylaryň şahsy gündeligini alyp barmaklyk we oýun pursatyny ýazyp, beýan etmeklik ukybyny, ýaryşy guramak we geçirmek, eminlik endiklerini berkitmek.

Taýýarlyklaryň görnüşleriniň talaplaryny tabşyrmak, şonuň bilen birlikde sport derejelerini (2-nji ýyl) II - ýaşlar, (3-nji ýyl) I - ýaşlar sport derejeleriniň möçber talaplaryny ýerine ýetirmek.

SPORTA KÄMILLEŞDIRIŞ TOPARY

Komandada okuw-türgenleşik işiniň esasy maksady wezipe taýýarlygydyr. Oýunçylaryň wezipe taýýarlygynyň esasy ýekeleýin

áýratynlygyna görä onuň oýundaky borjunyň ýerine ýetirişiniň hasaba alynmagydyr. Oýunçynyň wezipesini ýerine ýetirişi köp görnüşli taýýarlygynyň esasyndadyr.

Maksatlar: köptaraplaýyn umumy we ýörite beden taýýarlygyny ösdürmek. Emeller we taktiki hereketleriniň taýýarlygyny ýokary derejä ýetirmek, ýaryş pursatynda oýunçy komandada oýun wezipesini ýokary ussatlyk bilen ýerine ýetirmekligi, oýnuň durnuklylygyny gazanmak, okuw türgenleşik sapagyny, ýaryşy guramak we geçirmek endiklerini berkitmek, gözükdiriji-guramaçy we eminlik adyny almak, I sport derejäni, sport ussatlygyna dalaşgärliги almak we ýörite möçber talaplaryny ýerine ýetirmek. Şu türgenleşik döwrüniň häsiýetleri, serişdeleri, sapagy guramakda we geçirmekde ulanylyan usullary, serişdeleri komandadaky ýokary derejeli woleýbolçylara täsir etmelidir.

Sport mekdeplerinde okuw-türgenleşik işiniň dowamynda woleýbolçylar giriş talaplarynyň kadalaryny 3 gezek tabşyrmalydyrlar.

Giriş talaplary: başlangyç taýýarlyk topary, okuw-türgenleşik topary, sport kämilleşdiriş topary we sport ussatlyk topary şu toparlardan goýberiş üçin hem oýunçylar şonça gezek talaplary ýerine ýetirmelidirler. Başlangyç topar taýýarlygyndan okuw-türgenleşik toparyna geçýänler üçin berilýän talaplaryň möçberi ýokarlanan bolmalydyr. Sport kämilleşdiriş toparyna geçýänlere berilýän talaplar ýokary derejeli bolmalydyr. Sport kämilleşdiriş toparyň goýberiş talaplary woleýbol boýunça ussat komandanyň derejesinde bolmalydyr.

Gollanma woleýbolçylary taýýarlamagyň köpýyllyk maksatnamasynyň serişdelerini öz içine alýar: köpýyllyk taýýarlygyň esasy serişdeleri okuw ýyllary boýunça bölünip ýerleşdirilendir: umumy we ýörite beden, emeller, taktiki, integral (oýun) nazaryýet taýýarlyklary: woleýbolçylaryň sport ussatlygyna baha bermekligiň ugry köpýyllyk okuw-türgenleşik işiniň hemme döwürlerinde taýýarlygyň görnüşleri boýunça, görkezijileriň umumy sany esasynda kesgitlenýär.

(öňe, arkan, böküp, ýykylyp, aýratynlykda we bile sazlaşykly). Topy oýna girizmegiň görnüşlerini we usullaryny aýratynlykda we bile sazlaşykda ýerine ýetirmek. Şolar ýaly hüjüm urgusynda we topy kabul etmekde aýratynlykda we sazlaşykly hereket etmek.

6. Oýnuň taktiki hereketlerini köp gezek ýerine ýetirmek. Meýilnama laýyklykda ýekeleýin, toparlaýyn we komandalaýyn hereketleri hüjümde we goranyşda aýratynlykda we bile sazlaşykda ýerine ýetirmek.

7. Okuw-türgenleşik oýunlary. Hökmany talaplar - öwrenilen oýnuň emellerini we taktiki hereketlerini ulanmak. Okuw ýylyna laýyklykda, ol oýna görkezme bermek bilen yzygiderlilikde meýilnamanyň serişdesine gabat gelmelidir.

8. Kalendar oýunlary. Ýaryş şertlerinde öwrenilen oýnuň emellerini we taktiki hereketlerini ulanmak. Okuw-türgenleşik oýunlaryndaky berilýän görkezmeler şu oýunlara täsir etmelidir.

Gözükdirijilik we eminlik taýýarlygy

1. Ýörite beden taýýarlygy, dürli hereketleri öwrenmek, topy kabul edip bermek, topy aşakdan we ýokardan urup, oýna girizmeklik üçin maşklar toplumyny düzmek.

2. Okuw-türgenleşik oýunlarynda, öz toparynda, ýeňilleşdirilen düzgün boýunça eminlik etmek.

IKINJI OKUW ÝYLY. 13-15 ÝAŞ

I. Nazary taýýarlyk – 34 sagat

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sport (2 sagat).

Türkmen halkynyň maddy hal-ýagdaýynyň we medeniýetiniň gyşarnyksyz ösmegi Türkmenistanda köpçülikleýin bedenterbiýäniň we sportuň ösmeginiň esasydyr. Türkmenistanda dikeldilen hormatly sport atlary we ýokary sport derejeleri.

2. Woleýbol oýnunyň ösmegi barada gysgaça maglumat (2 sagat). Woleýbol oýnunyň gelip çykyşy. Türkmenistanda woleýbol

WOLEÝBOLÇYLARYŇ PSIHOLOGIKI TAÝÝARLYGY

(Hemme topar üçin)

Woleýbolçylaryň köpýyllyk taýýarlygynyň maksatlaryny oňyn çözmekde psihologiki taýýarlygynyň wajyp orny bardyr. Köpýyllyk taýýarlygyň başlangyç bölümünde psihologiki taýýarlyk, türgenleşik sapagynda oýnuň endikleriniň öwrediliş hiliniň ösmegine ýardam bermek bilen, ýaryş taýýarlygy bilen ýakyn arabaglanşykda, woleýbolçylaryň ýaryş hereketleriniň netijeliligine täsir etmelidir. Ol umumy psihologiki taýýarlyga we kesgitli ýaryş taýýarlyklaryna bölünýär. Psihologiki taýýarlygyň maksatlary:

1. Woleýbolçylary ýokary ruhubelentlikde terbiýelemek olaryň köpçülige bolan duýgyny, köptaraplaýyn höwesli häsiýetiniň ösmegini, şahsyýetiniň beýleki gylyklaryny özünde toplanmagyna oňyn täsir edýär.

2. Woleýbolçylaryň erkin häsiýetini terbiýelemek we erkin häsiýetleriniň hilleri bolan maksada okgunlylyk we gaýduwsyzlyk, özüne erk etmeklik we çydamlylyk, başarnaýlyk we batyrlık, oýny öz üstüne almaklyk we tertiplilik häsiýetlerini kemala getirmek. Ýaryş döwründe çylşyrymly oýun pursatynda woleýbolçynyň oňyn baş alyp çykmagyna, ýokary derejeli erkin häsiýet wajypdyr.

3. Oýunçylaryň öz aralaryndaky sazlaşygyny terbiýelemek we ony berkitmek komandada we aýry-aýry hatarlardaky hereketleriň sazlaşykly bolmagyna ýardam berer.

4. Ýaryş şertlerine uýgunlaşmak. Okuw-türgenleşik döwründe öwrenenlerini ýaryşlarda oňyn ulanmaklygy başarmak. Şonuň üçin ilki bilen (başlangyç taýýarlyk toparynda) oýun hadysasyna uýgunlaşdyrmak. Soňra ýaryşlara uýgunlaşdyrmak (okuw-türgenleşik toparynda).

5. Oýna taýýarlyk we komanda ýolbaşçylyk etmekligiň usullary. Oýna takyk dogry görkezme bermek, oýnuň geçişine seljerme bermek, oýun döwründe oýunçylary çalyşmak, arakesme almak we ş.m. psihologiki taýýarlygyň maksadyny çözmäge şert döreder.

Psihologiki taýýarlyga onuň serişdelerini we usullaryny giňişleýin we başarjaň ulanmaklyk oňyn täsir etmelidir. Onuň biri psihologiki taýýarlyga, beýlekileri beden, emel-taktiki, integral we nazary taýýarlyklaryna degişlidir.

Onuň esaslary şulardyr:

1. Habar beriş serişdeleriniň täsiri (metbugat, radio, telewideniýe, medeniýetiň, syýasatyň birnäçe görnüşleri), umumy okuwlary, maslahatlar, konferensiýalar we ş.m.

2. Psihologiýa, woleýboluň emel taktikasy, sport-türgenleşigiň usullary boýunça ýörite bilimlilik.

3. Tälimçiniň şahsy göreltesi, onuň ynamdarlyk, sylaglamak we käýinç bermek ukyby.

4. Peýdaly köpçülik işi, tabşyryk we işe bolan yhlas.

5. Komandada, köpçülikde, sport mekdebinde seljerme-maslahat geçirmek.

6. Türgenleşik sapagynyň maksatnamasyny düzmek we ony özbaşdak geçirmek.

7. Öňki sapaga görä, täze sapaga artykmaçlyk girizmek.

8. Gowşak taýýarlykly woleýbolçylar bilen taýýarlykly woleýbolçylaryň bilelikde türgenleşik sapagynyň geçirilmegini (ýetginjekleriň ulular bilen) ýola goýmak.

9. Gowşak komanda bilen güýçli komandanyň arasynda ýaryş geçirmek.

10. Beden, emel-taktiki, integral taýýarlyklarynda berilýän maşklary kynlaşdyrmak, çylşyrymlaşdyrmak.

11. Ýaryşa-oýna görkezme bermek, oýunçylar bilen bilelikde oýna seljerme bermek.

12. Beden, emel-taktiki taýýarlyklarynda ýaryş usulyny ulanmak.

DIKELDIŞ-BEJERIŞ IŞLERINIŇ UGRY

Woleýbolçylary taýýarlamakda sport mekdepleriniň öňde goýýan maksatnamasyny köpýyllyk taýýarlyk döwründe oňyn çözmek üçin dikeldiş işiniň serişdelerini ýerlikli ulanmalydyr. Dikeldiş işiniň soraglary ýyllyk taýýarlygynda, türgenleşik sapaklarynda, ýaryşlarda,

Komandalaýyn taktiki hereketleriň ulgamy

Garşydaş tarapdan toruň üstünden geçýän toplary kabul etmekde oýunçylaryň meýdançada «burç öňe» görnüşli ýerleşişleri, toparlaýyn hereketleriň okuw ýylyna laýyklygy bilen oýunçylaryň hüjüm we aldaw urgularyny ýerine ýetirmekleri gabat gelmelidir.

IV. Integral taýýarlygy

1. Taýýarlyk maşklaryny oýnuň emelleriniň aýratyn bölekleri bilen gezekleşdirmek. Mysal üçin, dykylan topy (1-2 kg) zyňmak, gapdala ädip, ýykylyp bilen, ýüpdän asylygy topy iki el bilen ýokardan bermek, ýykylyp, arkan togalanmak bilen zyňmak. Dykylan topy böküp zyňmak, çägel halta bilen bökmek - amortizatorlarda berkidilen topa hüjüm urgusy etmek.

2. Ýörite hilleri ösdürmekligiň taýýarlyk maşklaryny gezekleşdirip, meýilnama laýyk gelýän we okuw ýylynda göz önünde tutulan emelleri ýerine ýetirmek.

3. Oýnuň emellerini we onuň görnüşlerini dürli sazlaşykda (hüjümi we goranyşy aýratynlykda, şonuň bilen birlikde hüjümi we goranyşy bilelikde) gezekleşdirmek. Topy aşakdan we ýokardan göni we gapdallaýyn urup, oýna girizmek. Topy iki el bilen ýokardan bermek - tora golaý, meýdançanyň içinden, böküp, ýykylyp bermek. Dürli belliklerden hüjüm urgusy (göni, sowup) etmek. Hüjüm urgusy - böwet goýmak. Topy bermek – böwet goýmak. Aşakdan kabul etmek, aşakdan ýykylyp, dürli hereketler bilen sazlaşykly böwet goýmak.

4. Öwrenilen taktiki hereketlerini, ýekeleşýin, toparlaýyn, komandalaýyn hüjümde we goranyşda gezekleşdirmek. Topy bermekde ýekeleşýin hereketler - hüjüm urgusynda ýekeleşýin hereketler etmek. Böwet goýmakda ýekeleşýin hereketler - ikinji topy hüjümçä bermekde ýekeleşýin hereketler etmek. Goranyşda we hüjümde toparlaýyn hereketler etmek. Şolar ýaly hem komandalaýyn hereketler ýerine ýetirmek.

5. Oýnuň emellerini köp gezek ýerine ýetirmek. Dürli hereketleriň top bilen sazlaşykly hereketleri. Topy takyk bermek

3. Hújum urgusyny kabul etmekligiň görnüşlerini we usullaryny aşakdan ýykylyp, ýokardan saýlamak.

4. Böwet goýmak (topuň ugruny kesgitläp, ynamly önüni ýapmak).

Toparlaýyn hereketler

Oýunçylaryň öz hatarynda we hatarara ylalaşykly hereketleri şeýledir:

1. Yzky hataryň oýunçylarynyň ylalaşykly hereketleri; 1, 6, 5-nji bellikdäki oýunçylaryň özara hereketleri (ýokardan oýna girizilen toplary kabul edýäni goramak).

2. Öňdäki hataryň oýunçylarynyň ylalaşykly hereketleri; 4 we 2 bellikdäki böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçylaryň 3-nji bellikdäki böwet goýýan oýunçy bilen edýän hereketleri.

3. Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň ylalaşykly hereketleri; 6-njy bellikdäki oýunçy, 3-nji bellikdäki böwet goýýan oýunçy, 4-nji we 2-nji bellikdäki goraýan oýunçylar bilen özara ylalaşykly hereketleri.

4. Hújum we aldaw urgularyny kabul edýän oýunçylar, 5-nji we 1-nji bellikdäkiler, 4-nji we 2-nji bellikdäki oýunçylar bilen özara ylalaşykly hereketleri.

Komandalaýyn hereketler. Topy kabul etmek

1. Ýokardan urlup, oýna girizilen toplary kabul etmekde oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri, ikinji topy 3-nji bellikdäki oýunçy ýerine ýetirýär.

2. Aşakdan we ýokardan göni urup oýna girizilen toplary kabul etmekde oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri, ikinji topy 4-nji bellikdäki oýunçy ýerine ýetirýär, 3-nji bellikdäki oýunçy şol wagt yza çekilýär.

3. Oýna girizilen toplary kabul etmekde oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri, 2-nji bellikdäki oýunçy tora golaý durýar, 3-nji bellikdäki oýunçy yza çekilip, 2-nji bellikde durýar. Top kabul edileninden soň, 2-nji bellikdäki tora golaý oýunçy, ikinji topy bermek üçin 3-nji bellige süýşýär, 3-nji bellikdäki oýunçy 2-nji bellikden hújum edýär.

türgenleşigiň we ýaryşyň aralygyndaky aýratyn bölümlerinde çözülýär.

Dikeldiş-bejeriş işiniň ugry toplumlaýyn häsiýete eýe bolup, psihologiki-pedagogiki we lukmançylyk-biologiki serişdesi hökmünde türgenleşigiň we ýaryşyň iş ýüklerini döredijilikli ulanmakdyr, bu umumy beden taýýarlygynyň serişdeleri işjeň hereketlere öwürlip, dikeldiş döwrüne amatly şert döredýär; sapaklaryň arasyndaky arakesme-dynç alşyň dowamlylygy, maşklar bilen arakesmäniň sazlaşygy, türgenleşigiň psihologiki kadalaşdyryş serişdelerini we usullaryny ulanmak ýaly serişdeleri we usullary ulanmak, oýunçylaryň işjeň gatnaşmalaryna we tälimçiniň professional derejesine baglydyr.

Lukmançylyk-biologiki serişdelerine degişliler:

1. Ýöriteleşdirilen iýmit, derman serişdeleri;
2. Gün tertibi;
3. Sport owkalamasy (massaž);
4. Gidroenjamlar: ýörite, ýumşak, gyzgyn, sowuk, suwuň içindäki duşly massaž, bugly hammam: gury, çygly;
5. Hlorid-natriý wanna, hwoýly wannalar;
6. Elektrostimulýator, elektroşöhleterapiýa, tok bernara;
7. Baroterapiýa;
8. Kislorodterapiýa.

Dikeldiş işiniň serişdelerini ulanmaklyk gigiýenanyň talaplaryna görä, ýaş woleýbolçylaryň gün tertibindäki iýmiti hem öz içine alýar. Gün tertibi we iýmit dikeldiş işiniň ýörite ugurlarydyr.

Gün tertibindäki dikeldiş ukyny başaraňlyk bilen ulanmaklygy talap edýär, uly göwrümlü türgenleşikden soň gijeki ukynyň dowamlylygy 9-10 sagat bolmaly, güýz we gyş döwürlerinde 1-1,5 sagat önünden ir ýatyp, 30-60 min giç turmakdyr. Woleýbolçylaryň gündizki ukusy (ýaryşyň önüsyrasynda) sport işeňňirligini ýokary derejede goldaýar. Türgenleşikden we ýaryşdan soň oýunçylar gündizki ukyny günüň ikinji ýarymynda, uly joşgunly görnüşinde däl-de, gowşagrak görnüşde almaklyk maslahat berilýär. Woleýbolçylaryň bir gije-gündiziň dowamynda ýerine ýetirýän işiniň we sarp edýän energiýasyna laýyklykda, berilýän iýmit hem şoňa gabat gelmelidir.

A.A.Pokrowskiniň «Sportçulara iýmit barada maslahat» diýen ylmy işinde woleýbol oýny energiýa sarp edijiligi bilen, sportuň görnüşi hökmünde 3-nji topara girýänligini häsiýetlendirýär. Dikeldiş iýmit görnüşine ýeňil siňiji uglewodorodly iýmitler (süýt, gatyk - dürli görnüşde, ýokary derejeli bugdaý unundan çörek, ary baly, ballar, şireler-kompotlar we ş.m.) degişlidir we şuna ösümlik ýaglaryny goşmak bolar.

Dikeldiş iýmit görnüşlerine pentine baý bolan bakja önümleri we ir-iýmişler bolmalydyr. Süýt we turşy gatygyň ulanylmagy bedendäki artykmaç galyndylary çykarmaga ukyply bolup, garyn içegeleriň işini kadalaşdyrýar. Bedenden suwuň we duzlaryň köp mukdarda çykmagy sebäpli, gije-gündizki suwuň we duzlaryň talaplaryny köpeltmelidirler. Türgenleşigiň aralygynda we ýaryş döwründe ýöriteleşdirilen iýmitler: baýlaşan beloklar, witaminler, uglewod-minerallar bilen üpjün edilmelidir.

3-nji tablisa

Woleýbolçylaryň mysaly iýmit tertibi

T/b	Iýmitiň kabul ediş tertibi	Umumy kaloriýadan kabul edilen iýmitiň % görterim kaloriýalylygy
1	Irki nahar	25
2	Türgenleşikden öň we soňky dikeldiş iýmit serişdeleri	10
3	Günortanky nahar	35
4	Ikinji türgenleşikden soňky dikeldiş iýmit serişdeleri	5-10
5	Ağşamky nahar	20-25

1000 kilokaloriýada ýokary derejede energiýa sarp edilse, 4-5 sapar iýmitlendirilmek maslahat berilýär. Dikeldiş serişdelerini işjeň ulanmak (uly möçberde witaminler ulanmak) woleýbolçylaryň bedenine bolan tebigy dikeldiş pursatyna päsgel bermeli däl, esasanam ol taýýarlyk möwsümünde, tebigy ýagdaýda oýnuň endikleriniň ösmekligi bilen baglydyr.

Birinji topy bermekde öňdäki we yzky hataryň oýunçylary aşakdaky ýaly özara hereketleri edýärler:

1. 6-njy, 5-nji we 1-nji bellikdäki oýunçylar bilen 3-nji bellikdäki oýunçynyň ýokardan urlup girizilen topy kabul etmekde.

2. 6, 1 we 5-nji bellikdäki oýunçylaryň 2-nji bellikdäki oýunçy bilen (ikinci topy bermek üçin, topy kabul etmekde, hüjüm urgusy üçin topy kabul edip bermekde).

Komandalaýyn hereketler

Öňdäki hatarlaryň oýunçylarynyň üsti bilen topy bermekligiň taktiki ugurlary şeýledir:

1. Oýna girizilen topy kabul etmek we ony 3-nji bellikdäki oýunça bermek, ikinji topy berjek tarapyna göni ýüzbe-ýüz we arkan durup bermek.

2. Ýokardan göni urup, oýna girizilen topy kabul edip, ony 2-nji bellikdäki oýunça bermek, ikinji topy 3-nji we 4-nji belliklere bermek.

3. Ýokardan göni urup, oýna girizilen topy kabul edip, ony 3-nji bellige bermek, ikinji topy berjek tarapyna görä arkan durup bermek.

Goranyş taktikasy

Ýekeleýin hereketler, meýdançada ýeri saýlamak

1. Ýokardan gapdallaýyn urup, oýna girizilen toplary kabul etmek.

2. Böwet goýmak (ýekeleýin).

3. Topy kabul edýän ýoldaşyňy (oýna girizilen topy, hüjüm urgusyny), böwet goýýany, hüjümçini goramak.

Top bilen hereket edeniňde

1. Oýna girizilen toplary kabul etmekligiň görnüşlerini we usullaryny ýokardan we aşakdan, iki el bilen aşakdan, iki el bilen ýokardan saýlamak.

2. Ýokardan, bir we iki el bilen aşakdan aldaw urgularyny kabul etmekligiň görnüşlerini we usullaryny saýlamak.

2. Topy (aşakdan, ýokardan, göni we gapdal) oýna girizmek üçin ýer saýlamak.

3. Hүjүm urgusy üçin (gowşak el bilen göni, güýçli el bilen sowup) ýer saýlamak.

4. Topy oýna girizmegiň görnüşlerini (aşakda, ýokarda, aşakdan we ýokardan) we usullaryny gezekleşdirmek.

5. Topy gowşak kabul edýän oýunçynyň üstüne topy ýokardan göni urup oýna girizmek.

6. Oýna täze giren oýunçynyň üstüne, topy aşakdan urup, oýna girizmek.

7. Topy toruň üstünden geçirmegiň görnüşlerini we usullaryny saýlamak: iki el bilen ýokardan, ýumruk bilen (duran ýerinde we böküp), aşakdan (tora tarap göni we arkan durup) urmak.

8. Meýdançanyň 2-nji belliginden topy iki el bilen ýokardan 3-nji we 4-nji belliklere (topy berýän bilen ýüzbe-ýüz durup) gezekleşdirip bermek.

9. Meýdançanyň 3-nji belliginden 4-nji we 2-nji bellikdäki oýunçylara (göni we arkan durup) topy iki el bilen ýokardan gezekleşdirip bermek.

10. Hatarda güýçli hүjүmçä ikinji topy bermek.

11. Meýdançada durup, ikinji topy berjek ýaly edip, topy toruň üstünden aldap bermek.

12. Bat alyp, böküp hүjүm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan toruň üstünden bermek.

Toparlaýyn hereketler

Ikinji topy bermekde, öňdäki hataryň oýunçylary aşakdaky ýaly özara hereketleri edýärler:

1. 4-nji bellikdäki oýunçynyň 3-nji bellikdäki oýunçy bilen;

2. 2-nji bellikdäki oýunçy bilen 3-nji we 4-nji bellikdäki oýunçylar bilen (gezekleşip);

3. 3-nji bellikdäki oýunçynyň 4-nji we 2-nji bellikdäki oýunçylar bilen, birinji topy hүjүmçä bermekde.

Kähalatlarda uly түргенleşик işinden ýa-da ýaryşdan soň ýadawlyk ýüze çyksa, onda lukmanyň görkezmesi bilen dikeldiş derman serişdelerini ulanmak bolar. Ýaş woleýbolçylarda çykgynsyz ýagdaýda, lukmanyň görkezmesi bilen derman serişdelerini ulanmak tekliп edilýär.

MASSAŽ WE FIZIOTERAPIÝA SERIŞDELERI

Tүргенleşик we ýaryş döwründe umumy we ýiti ýadawlyk ýagdaýyny tiz we gysga wagtyň içinde dikeltmeklikde massażyň orny uludyr, şonuň bilen birlikde gidroproseduralar, elektroyşykterapiýa, kislorod kokteýli, ýerli barokameralar we beýlekiler ulanylýar.

Woleýbolçylaryň bedeniniň goraýyş mehanizmini fizioterapiýanyň üsti bilen dikeltmeklik bedeniň umumy ýadawlygyna täsir edýär we myşsalaryň ýagdaýlaryny, nerw we ýүрек-gan-damar ugurlaryny, bedeniň garşylyk görkezmekligini kuwwatlandyrýar. Şu serişdeler merkezi nerw ulgamlaryny kadalaşdyrmak bilen woleýbolçylaryň umumy bedenine oňyn täsir edýär.

Sport massaży (el bilen wibromassaży, ultrosesli).

1. El bilen massaży sportuň hemme görnüşlerine degişli bolup, duýduryş-öňüni alyş we dikeldiş häsiýetlerine eýe bolýar. Duýduryş-öňüni alyş massaży ýaryşlarda çykyş etmekden 15-30 min. öň, dikeldiş - 20-30 min. ýaryşdan soň, uly ýadawlykda 1-2 sagatdan soň edilýär.

2. Wibromassaży – umumy ýadawlygyna we myşsa ýadawlygyna oňyn täsir edýän serişde hökmünde wibrator ulanylýar.

3. Ultrasesli massaży – bedende homoýa hadysalaryny güýçlendirýär, okiso-dikeldiş pursatyny tizleşdirýär, myşsalaryň işeňňirligini ýokarlandyrýar, ýadawlygy aýyrýar. Ýakymsyz agyrylar ýitýär.

4. Sport kremi we owkalamak – dikeldiş pursatyny çaltlaşdyrýar, serişde hökmünde sport şikeslerini bejerip, işeňňirligini ýokarlandyrýar. Şu massaży myşsalarda çuň ornaşyp, uzak wagtlaýyn ýylylygy saklaýar.

5. Gidroterapiýa – saunalar – gury we bugly, duşlar: ýagyş şekilli, iňňe, tozan, ýiti, ýelgamak we başgalar.

6. Wannalar – sowuk-gyzgyn, tolkunly, hlorly-natriý duzly, hwoýly we beýlekiler.

7. Elektroyşykterapiýa – dikeldiş pursatynda serişde hökmünde wajyp ýeri eýeleýär.

- Bernara togy;
- Solýuks;
- Ultrofiolet şöhlesi;
- Elektrostimulýasiýa.

8. Sazly şöhleleriň täsiri – dikeldiş serişdeleriniň toplumyna, asman reňkli we ýaşyl reňkli şöhleleriň ýörite saýlanyp alnan şaryň bilelikdäki täsiri, şypa beriji dynç almagyň esasynda, bütün bedeniň myşsalarynyň gowşamagyna täsir edýär.

Woleýbolçylaryň şahsy ukyplaryna görä we olaryň ýaş aýratynlygyna laýyklykda, dikeldiş serişdelerini lukman-hünärmenler ýörite düzülen tertip boýunça amala aşyrmalydyrlar. Her bir sport mekdebinde ýörite dikeldiş işleri boýunça toparyň döredilmegi teklipl edilýär.

BAŞLANGYÇ TAÝÝARLYK TOPARY

BIRINJI OKUW ÝYLY. 9-10 ÝAŞ

I. Nazary taýýarlyk - 8 sagat

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sport - (2 sagat). *Bedenterbiýe* – umumy medeniýetiň aýrylmaz bir bölegi bolup, ýaşlary ruhubelent, watansöýüjilik ruhda terbiýelemekligiň esasy serişdesidir. Bedenterbiýäniň esasy maksatlary saglygy berkitmek, köptaraplaýyn beden ösüşini öndürijilikli işe taýýarlamak we jany-teni bilen Watany goramak ruhunda terbiýelemekdir.

2. Adam bedeniniň gurluşy we onuň ukyplary (1 sagat).

Adam bedeniniň gurluşy we onuň ukyplary barada gysgaça maglumat. Süňk ulgamlary we onuň ösüşi. Birleşdiriji apparat we onuň ukyplary, myşsalarýň gurluşy, wezipeleri we bilelikdäki hereketler,

ýokardan urup, oýna girizilen toplary 6-njy bellikde iki el bilen aşakdan kabul etmek. Ýörite beýgeldilen enjamda durup, öz oklan topuňa orta güýç bilen hüjüm edilen toplary iki el bilen aşakdan kabul etmek. Toruň üstünden iki el bilen ýokardan böküp berilen toplary, iki el bilen aşakdan kabul etmek. Meýdançanyň 6, 5, 1 belliklerinden tora tarap arkan durup, topy iki el bilen aşakdan urup, toruň üstünden geçirmek.

3. Topy iki el bilen ýokardan kabul edip, ýykylmak we togalanmak. Aşakdan urlup, oýna girizilen toplary kabul etmek. Iki el bilen ýokardan böküp, toruň üstünden berilýän toplary kabul etmek. Öz oklan topuna orta güýç bilen hüjüm edilen toplary kabul etmek.

4. Tora degip yzyna gaýdan topy, iki el bilen aşakdan kabul edip, yza ýykylup, arkan togalanmak. Duran ýerinde we hereketden soň, tora öz oklan topuny kabul etmek. Ýoldaşynyň tora oklan topuny duran ýerinde we hereketden soň kabul etmek. Tora urup yzyna gaýdan toplary kabul etmek.

5. Topy bir el bilen aşakdan kabul edip, aýagyň budunyň üsti bilen yza togalanmak (sag el bilen - saga, çep bilen - çepe) ýüpden asylygy toplary duran ýerinden we hereketden soň kabul etmek. Şolar ýaly, ýöne ýoldaşynyň oklan toplaryny kabul etmek.

Böwet goýmak

Meýdançanyň 4, 2, 3 belliklerinden gytak hüjüm urgularyna ýekeleşýin böwet goýmak. Ýörite beýgeldilen enjamyň üstünde durup (öň mälüm edilen 4-3, 2-3 belliklerden ýörite berkidilen topa bolan hüjüm urgusyna) böwet goýmak. Şolar ýaly, ýöne meýdançadan böküp, böwet goýmak. Beýik we orta toplara bolan hüjüm urgusyna, ýörite beýgeldilen enjamyň üstünde durup we duran ýerinden böküp böwet goýmak.

Taktiki taýýarlygy

Hüjüm taktikasy, ýekeleşýin hereketler

Toply hereket etmek üçin meýdançada ýeri saýlamak

1. Ikinji topy ýerine ýetirmek üçin (tora golaý göni arkan durmak, topuň gelýän ugruna tarap) ýer saýlamak.

III. Hújum urgusy

1. Güýçli el bilen göni hújum urgusy. Hújum urgusy 4-3-2 belliklerden (gysga-beýik, gysga-orta, orta beýiklige görä aralyk toplary) edilýär. 1-1,5 metr tordan daşdaky toplary hújum etmek. Meýdançanyň içinden berilýän toplary 4, 3, 2 belliklerden hújum urgusy etmek.

2. Gowşak el bilen göni hújum urgusy. Eliň aýasy bilen woleýbol topuny urmak; porolon düşegiň üstünde, dyzyň üstünde durup; amortizatorda asylan topy; diwara tarap durup, topy ýere urmak. Bat alyp böküp, tennis topuny toruň üstünden zyňmak. Duran ýeriňden we bat alyp böküp, berkidilen topa hújum urgusy etmek. Öz oklan rezin topuny duran ýerinde böküp, toruň üstünden urmak.

3. Topy gapdala saga sowup, hújum urgusyny etmek, 2-nji bellikden göwraňi saga öwürüp, duran ýeriňde we bat alyp böküp, tennis topuny toruň üstünden zyňmak. Bat alyp böküp, asylan woleýbol topuna hújum urgusy etmek. Şolar ýaly toruň üstünden urmak. Öz oklan rezin topuny, duran ýerinde böküp, toruň üstünden urmak.

Goranyş emelleri. Topsuz hereketler

Dürli hereketler we esasy durgy

Woleýbolçynyň esasy durgusynyň dürli hereketler bilen sazlaşyklylygy; yza, öňe, saga, çepe towusmak, duran ýerinde we dürli hereketlerden soň, ýykylmak we ýykylanyndan soň togalanmak, dürli hereketleriň we ýykylmagyň özara sazlaşyklylygy, dürli hereketleriň we ýykylmagyň goranyş emelleriniň özara sazlaşyklylygy bolmalydyr.

Topy hereketler. Oýna girizilen topy kabul etmek

1. Topy iki el bilen ýokardan kabul etmek. Diwara aşakdan göni urlup, yzyna gaýdan toplary (aralyk 6-8m) kabul etmek. Aşakdan göni urlup, oýna girizilen toplary 6-njy bellikde kabul etmek. Toruň üstünden berilýän toplary (aralyk 10-12m) kabul etmek.

2. Topy iki el bilen aşakdan kabul etmek. Diwara bir el bilen ýokardan urlup, yzyna gaýdan toplary kabul etmek. Topy iki el bilen aşakdan takyk bermek. Meýdançanyň yzky we öňki hatarlarynyň aralygynda, (4m) garşylyklaýyn hatarda topy aşakdan kabul etmek. Topy aşakdan 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2 belliklere bermek. Aşakdan we

myşsalaryň ýygrylmagy we ýazylmagy, esasy myşsa toparlarynyň ýerleşişleri barada gysgaça tanyşmak.

3. Oýunçylaryň bedenine beden maşklarynyň täsiri (1 sagat).

Beden maşklarynyň täsiri bilen myşsa toplumynyň ulalmagy, onuň işeňnirligi we bogunlaryň hereketliligi.

4. Gigiýena, lukman gözegçiligi we öz-özüňe bolan gözegçilik (1 sagat).

Türgenleşik sapagynyň geçirilýän ýerine bolan arassaçylygyň talaplary we sport şikesleri barada düşünje, onuň sebäpleri we bejeriş işleri, şikesleri we bogun agyrylaryna ilkinji kömek.

5. Woleýbol oýunlarynyň düzgünleri: (1 sagat) - komandanyň düzümi, oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri we olaryň orunlarynyň çalyşmagy. Oýnuň başlanyşy, topy oýna girizmek, topa urgular, orta çyzygy geçmek, topuň oýundan çykmagy, san we netije.

6. Türgenleşik sapagynyň geçýän ýeri we enjamlar (1 sagat). Top we tor, çäklendiriji lenta we antenna.

II. Emel taýýarlygy

Hújum emeli. Topsuz hereketler. Dürli hereketler we esasy durgy. 1. Esasy durgy: ýokary, aşaky, 2. Ýöriş we ylgaw – öňe 3. Gapdal hereketleri, öňe, saga, çepe. 4. Iki ädim öňe 5. Öňe towusmak, ädimläp durmak we saklanmak. 6. Dürli hereketleri esasy durgy bilen sazlaşykly gezekli-gezegine gaýtalamak.

Top bilen hereketler, topy bermek

1. Iki eliň bilen ýokardan bermek, ýokardan asylan topy öňe-ýokaryk, öz üstüne duran ýeriňde we hereketden soň, öňe, gapdala bermek we esasy durgy, esasy durgy topa tarap öňe seredip, takmynan, hújum çyzgydan tor aralyga (2 m) duran ýeriňden we hereketden soň (saga, çepe, gapdal ýöräp) topy öz üstünde oýnamak, şolar ýaly ýoldaşynyň oklan topuny alyp bermek. Iki bolup topy birek-birege bermek (aralyk 4 m). Topy belliklerde üçburçlukda oýnamak: meýdançanyň 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3-4, 1-3-2 belliklerde (aralary 3 m) oýnamak. Diwarda duran ýerinde, topuň beýikligini we aralygyny

üýtgedip oýnamak, diwarda hereketden soň, topy belliklere takyk bermek.

2. Tora ýakyn toplary, ýumrugyň bilen urup geçirmek, ýokardan asylgy toplary, duran ýerinden we hereketden soň ýumrugyň bilen urmak, ýoldaşyň oklan topuny duran ýeriňde we hereketden soň ýumruk bilen urmak.

Topy oýna girizmek

Aşakdan göni we gapdal durup, topy oýna girizmek.

Topy öz göwräňden gerekli daşlykda we beýiklikde oklap gapmak, asylgy topy oýna girizmek, diwara (6-9 m) aralyga we (2 m ýokarlyga) topy urup, oýna girizmek. Toruň üstünden 6 metr aralykdan, soň 9m aralykda topy oýna girizmek. Maňlaý çyzykdan toruň üstünden topy oýna girizmek.

III. Hujum urgusy

Göni hujum urgusy (el bilen güýçli)

Iki aýagy bilen ýokaryk bökmek: duran ýerinden, 1, 2, 3 ädimden bat alyp urmak. Woleýbol topuny elniň aýasy bilen urmak: gimnastika düşeginde, dyzyň üstünde durup, amortizatorla berkidilen topa hujum urgusy: duran ýerinden, böküp urmak. Duran ýeriňden we bat alyp, toruň üstünden tennis topuny zyňmak. Duran ýeriňden we 1, 2, 3 ädimden bat alyp, böküp, öz üstüne oklap, topa hujum urgusyny etmek.

Goranyş emeli. Topsuz hereketler

Esasy durgy we dürli hereketler: esasy we kiçi durgy, ýöriş we ylgaw öňe, yza, gapdala, öňe towusmak, ädimläp durmak, şu hereketleriň sazlaşykly toplumyny düzmek.

Top bilen hereketler. Topy kabul etmek

Iki el bilen ýokardan topy kabul etmek: diwardan (1, 2 m aralyk) yzyna gaýdýan toplary kabul etmek, toruň üstünden zyňlan toplary (4-6 m aralykda) kabul etmek. Aşakdan göni urlup, oýna girizilen topy kabul etmek.

Topy iki el bilen aşakdan kabul etmek: asylgy topy iki el bilen aşakdan öňe - ýokaryk urmak, duran ýerinde we hereketden soň, iki

topy kelläň üstünden yza bermeli (aralyk 2-3m). Topy 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4 belliklere bermek.

5. Topy iki el bilen ýokardan berip, yza ýykylyp, arkanlygyna togalanmak. Ýüpdan asylgy topy duran ýeriňden we hereketden soň takyk bermek. Topy öz üstüne oklap, duran ýeriňden we hereketden soň takyk bermek. Şolar ýaly ýoldaşyň oklan toplaryny şeýle etmek.

6. Duran ýerinde aýagyň arasyňy giň goýup, topy iki el bilen ýokardan, gapdala aýagyň üstüne oturyp (sag-çep) berip, aýagyň budunyň üsti bilen yza togalanmak.

7. Topy iki el bilen ýokardan böküp bermek (öňe, ýokaryk). Ýüpdan asylan topy hereketden soň bermek. Öz üstüne oklan topuny, ýoldaşyň oklan topuny hereketden soň bermek. Iki bolup ýüzbe-ýüz durup, topy ýokardan böküp bermek. Diwarda topy hereket bilen sazlaşykly bermek. Iki bolup topy hereketden öňe, yza, saga, çep bermek. Topy meýdançanyň çäginde çykman, takyk bermek (toruň üstünden, öňki hatara). Topy hatar bolup, 3-4, 3-2, 2-3 belliklere gönükdirmek (hatardan-hatara geçmezlik şerti bilen).

8. Meýdançada duran ýeriňde we böküp, tora ýakyn toplary ýumruk bilen urup, toruň üstünden geçirmek. Tora tarap ýüzbe-ýüz durup, gapdal, arkan durup, hereketden soň, topy ýumruk bilen toruň üstünden geçirmek. Şolar ýaly, ýöne böküp geçirmek.

Topy oýna girizmek

1. Topy aşakdan urup, oýna girizmek. Meýdançanyň belliklerine takyk düşürmekligi kämilleşdirmek.

2. Topy ýokardan göni urup, oýna girizmek. Topy 10 gezek urup, oýna girizmek. Topy meýdançanyň sag we çep bölegine düşürmek. Topy meýdançanyň yzky we öňki bölegine düşürmek. Topy 6-njy bellikdäki oýunçynyň arkasyna düşürmek. Topy oýna girizmekligiň ýaryşyny geçirmek (dogry ýerine ýetirilen toplaryň sany alynýar).

3. Topy ýokardan gapdallaýyn urup, oýna girizmek. Ýörite enjamlardan asylan toplary, diwara (aralyk 6-9m, beýikligi 2m 20 sm) urmak. Toruň üstünden 6m aralykdan, soňra 9m aralykdan topy oýna girizmek.

düşünje. Woleýbol boýunça okuw-türgenleşik döwründe ulanylýan maşklarynyň görnüşleri (klassifikasiýasy).

8. Ýaryşy gurnamak, geçirmek we onuň düzgünleri (3 sagat). Ýaş woleýbolçylary taýýarlamakda ýaryşyň ähmiýeti. Ýaryşyň görnüşleri. Eminlik barada düşünje.

9. Enjamlar (2 sagat). Woleýbol boýunça türgenleşik üçin ýörite taýýarlanýan enjamlar (topy saklaýan ýörite amortizatorlar, böküjiligi ösdürmek üçin ýörite enjam, goşmaça tor we ş.m.).

10. Ýaryşyň önüsyrynda oýunçylara görkezme bermek we geçirilen oýna seljerme bermek (2 sagat). Garşydaş komanda häsiýetnama bermek. Oýnuň taktiki maksatnamasy, komanda we aýry-aýry oýunçylara görkezme bermek. Oýna seljerme bermek.

II. Emel taýýarlygy

Hüjüm emelleri. Topsuz hereketler

1. Dürli hereketler we esasy durgy. Duran ýeriňden ýokaryk bökme, toruň golaýynda, dürli hereketden soň saklanyp bökme. Dürli hereketleriň usullary bilen saklanmak, durmak, bökme we emeller bilen bilelikde sazlaşykly hereketler etmek.

2. Topy hereketler. Topy iki el bilen ýokardan bermek. Duran ýeriňden topy iki el bilen ýokardan diwara bermek (oturan ýeriňden göni we gapdal, ýatan ýeriňden). Şolar ýaly, ýöne berilýän topuň beýikligini we diwar bilen arany üýtgedip bermek. Ýene-de şolar ýaly, ýöne dürli hereketler bilen sazlaşykly bermek. Diwarda ýörite belliklere topy iki el bilen ýokardan takyk bermek. Topy meýdançanyň belliklerinde 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2 üçburçluga bermek. Topy iki el bilen ýokardan dürli beýiklikde we aralykda gezeleşdirip bermek.

3. Topy iki el bilen ýokardan meýdançanyň içinden tora tarap hüjümçä bermek, topy 2-4, 4-2, 6-4 belliklere (4 metr aralyga) bermek, topy 5-2, 1-4 belliklere (aralygy 6m) bermek.

4. Topy iki el bilen ýokardan toruň golaýynda bermek, topy berjek tarapyna arkan durup, 3-2, 3-4 belliklere kelläň üstünden yza bermek, topy öz üstünden ýokaryk berip, 180° öwürmeli. Topy üç oýunçynyň arasynda dürli hereketlerde bermek, ortadaky oýunçy

el bilen öz üstünde, şonuň ýaly topy ýoldaşy oklanda kabul etmek. Iki bolup duran ýerinde, iki eli bilen topy aşakdan öňe, ýokaryk we öz üstünde oýnamak. Şolar ýaly hereketden soň (biri duran ýerinde) topy kabul etmek. Duran ýerinde we hereketden soň iki eli bilen aşakdan öz üstünde köp gezek gaýtalamaly. Oýna girizilen topy, yzky hatardan iki el bilen aşakdan kabul edip, öňki hatara bermek.

Böwet goýmak

Göni hüjüm urgusyna ýekeleýin böwet goýmak:

Hüjüm urgusy 4, 2, 3 belliklerden edilende böwet goýmak. Toruň üstünde oklanan tennis toplaryny 4,3,2 belliklerde beýgeldilen enjamyň üstünde durup, elin aýasyna geýlen ýumşak ellik bilen şolar ýaly meýdançadan böküp saklamak.

Taktiki taýýarlyk

Hüjüm taktikasy, ýekeleýin hereket.

1. Ikinji topy bermek üçin (3 bellik), topy oýna girizmek üçin hereket etjek ýerini saýlamak.

2. Top bilen hereket etmek: topy toruň üstünden geçirmekligiň görnüşini we usulyny saýlap almak: (meýdançada durup) iki el bilen ýokardan, aşakdan ýumruk bilen urmak.

3. 3-nji bellikden ikinji topy hüjümçä bermek (4,2 - belliklere).

4. Topy meýdançanyň yzky we ýakyn bölegine gezeleşdirip aşakdan göni we gapdal urup, oýna girizmek.

5. Topy bellenen bellige takyk, aşakdan urup, oýna girizmek.

6. Topy iki el bilen ýokardan toruň üstünden meýdançanyň boş ýerine, gowşak kabul edýän oýunçynyň üstüne, öz ýerine baryp yetişmedik oýunçynyň üstüne urmak (atmak).

Toparlaýyn hereketler

Oňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri:

4-nji bellikdäki oýunçy bilen 3-nji bellikdäki oýunçynyň, 2-nji bellikdäki oýunçy bilen 3-nji bellikdäki oýunçynyň (birinji top bilen) özara hereketleri.

3-nji bellikdäki oýunçynyň 4-nji bellikdäki oýunçy bilen, 3-nji bellikdäki oýunçynyň 2-nji bellikdäki oýunçy bilen (ikkinji top bilen) özara hereketleri.

Yzky hataryň oýunçylary bilen öňki hataryň oýunçylarynyň (birinji top bilen) özara hereketleri.

6, 5 we 1-nji bellikdäki oýunçylaryň 3-nji bellikdäki oýunçy bilen özara hereketleri.

Komandalaýyn hereketler

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň ikinji topy ulanmaklygynyň ugurlary: aşakdan urlup oýna girizilen toplary kabul edip, 3-nji bellige bermek, ikinji topy taýýar bolan hüjümçä bermek.

Goranyş taktikasy

Ýekeleýin hereketler

Hereket etjek ýeriňi saýlap:

1. Oýna girizilen topy kabul etmek.
2. Toruň üstünden geçýän toplary kabul etmek.
3. Böwet goýmak (hüjüm urgusyna garşy).
4. 2-nji topda topy kabul etmekde ýoldaşyny goramak.

Top bilen hereketler

Oýna girizilen toplary we toruň üstünden geçýän dürli häsiýetdäki toplary kabul etmegiň görnüşlerini we usullaryny saýlamak (iki el bilen ýokardan we aşakdan).

Toparlaýyn hereketler

Hataryň oýunçylarynyň aşakdan urlup oýna girizilen toplaryny kabul edip bermegindäki özara hereketleri:

1. Yzky hataryň oýunçylary: 1-nji bellikdäki oýunçynyň 6-njy bellikdäki, 5-nji bellikdäki bilen 6-njy bellikdäki, 6-njy bellikdäki 5-nji we 1-nji bellikdäki oýunçylar bilen özara hereketleri.

2. Öňdäki hataryň oýunçylary: 3-nji bellikdäki oýunçynyň 4 we 2-nji bellikdäki oýunçylaryň özara hereketleri. Yzky we öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri. 5, 1 we 6 bellikdäki oýunçylaryň, 4 we 2 bellikdäki oýunçylaryň, oýna girizilen topy kabul etmekde we bellenen ýere bermekde özara hereketleri. Şeýle-de 2 we 4-nji bellikdäkiler bilen 6-njy bellikdäki oýunçylaryň özara hereketleri.

Komandalaýyn hereketler

Komandalaýyn hereketler aşakdaky ýalydyr:

1. Oýna girizilen topy kabul etmekde meýdançadaky oýunçylaryň ýerleşişleri (ikinci top 3-nji bellikdäki oýunçynyň üsti bilen).

OKUW-TÜRGENLEŞIK TOPARY

BIRINJI OKUW ÝYLY. 12-14 ýaş

I. Nazary taýýarlyk – 24 sagat

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sport (2 sagat). Bedenterbiýäniň we sportuň syýasatda we döwlet möçberindäki köpçülikleýin ähmiýeti. Halk köpçüliginiň sporta bolan garaýşy. Bedenterbiýe guramalarynda sportuň ösüşi we maksatlary barada häsiýetnama.

2. Woleýbol oýny we onuň ösüşi barada gysgaça maglumat (2 sagat). Mekdep okuwçylarynyň arasynda woleýbol oýnunyň ösüşi. Mekdep okuwçylarynyň arasynda woleýbol ýaryşy. Woleýbol oýnunyň çagalaryň bedenine ýetirýän täsiri. Woleýbol oýnuna bedenterbiýäniň serişdesi hökmünde gysgaça häsiýetnama.

3. Adam bedeniniň gurluşy we ýerine ýetirýän işi barada maglumat (2 sagat). Iýmit beriş ulgamy, iýmitiň maddalara öwürilmegi, bölüp çykaryş ulgamy (içegeler, böwrek, öýken we deri). Nerw ulgamy barada gysgaça maglumat.

4. Beden maşklarynyň woleýbolçylaryň bedenine edýän täsiri (2 sagat). Beden maşklarynyň we woleýbol oýnunyň nerw ulgamlaryna we iýmitiň maddalara öwürilmegine bolan täsiri.

5. Gigiýena, lukman gözegçiligi we öz-özüňe gözegçilik (2 sagat). Tebigatyň faktorlaryny ulanmak (Gün, howa we suw). Adam bedenini berkitmekde tebigy faktorlaryň täsiri. Şahsy we köpçülikleýin sanitar-gigiýena çäreleri, woleýbol oýny bilen türgenleşýänler üçin umumy sanitar-gigiýena talaplary.

6. Woleýbol oýnunyň emel we taktiki esaslary (4 sagat). Oýnuň emelleri barada düşünje. Oýnuň emellerine (meýilnama laýyklykda) seljerme bermek. Taktika barada düşünje. Hüjüm we goranyş taktiki hereketlerine seljerme bermek.

7. Woleýbol oýnuny öwretmegiň usuly esaslary (3 sagat). Woleýbol oýnuny öwretmegiň we türgenleşdirmegiň görnüşleri barada

Başlangyç taýýarlyk toparyna kabul etmek üçin möçber talaplary. Bedeniň ösüşi we beden taýýarlygy

T/b	Bedeniň ösüşiniň görkezijileri	10 ýaş			11 ýaş			12 ýaş		
		Örän gowy	gowy	kanagat	Örän gowy	gowy	kanagat	Örän gowy	gowy	kanagat
Bedeniň ösüşi gyzlar										
1.	Boýuň uzynlygy sm	156 we ýokary	155-151	150-145	160 we ýokary	159-155	154-150	170 we ýokary	169-160	159-155
2.	Dinamometriýa stanowaýa kg	45 we ýokary	44-40	39-35	55 we ýokary	54-50	49-15	60 we ýokary	59-55	54-60
3.	Dinamometriýa sag el kg	20 we ýokary	19-16	39-35	23 we ýokary	22-20	19-17	26 we ýokary	25-23	22-20
4.	Bedeniň agramy kg	Orta	hasap bilen	37-40	orta	hasap bilen	40-44	orta	hasap bilen	44-50
5.	Döş kapasýň giňligi sm	Orta	hasap bilen	66-68	orta	hasap bilen	68-71	orta	hasap bilen	71-76
Oglanlar										
1.	Boýuň uzynlygy sm	153 we ýokary	152-148	147-143	158 we ýokary	157-153	152-148	165 we ýokary	164-160	159-153
2.	Dinamometriýa stanowaýa kg	65 we ýokary	64-59	147-143	158 we ýokary	157-153	152-148	165 we ýokary	164-160	159-153
3.	Dinamometriýa sag el kg	23 we ýokary	22-20	19-17	26 we ýokary	23-23	22-20	30 we ýokary	29-27	26-23
4.	Bedeniň agramy kg	Orta	hasap bilen	35-38	orta	hasap bilen	38-42	orta	hasap bilen	42-46
5.	Döş kapasýň giňligi sm	Orta	hasap bilen	65-67	orta	hasap bilen	67-70	orta	hasap bilen	69-73

2. Oýna girizilen topy kabul etmekde (“burç öňe”) görnüşli ugur üçin oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri.

IV. Integral taýýarlygy

1. Çaltlyk bilen baglanyşykly dürli maşklary gezekleşdirip, ýerine ýetirmek (öz aralarynda). Çaltlyk-güýç bilen baglanyşykly maşklary ösdürmek üçin gezekleşdirip geçirmek.

2. Çaltlygy we çaltlyk-güýç bilen baglanyşykly maşklary özara baglanyşykly ýagdaýda gezekleşdirip geçirmek.

3. Dürli hereketler bilen (öňe, yza, gapdala) çaltlyk-güýç häsiýetli maşklary ösdürmek bilen gezekleşdirip geçirmek.

4. Öňki öwrenilen dürli hereketleri uly tizlikde ýerine ýetirmek.

5. Dürli hereketler ulgamy bilen bilelikde gezekleşdirip geçirmek.

6. Çaltlygy we çaltlyk-güýç häsiýetli maşklary oýnuň emelleri bilen (topy oýna girizmek, topy kabul etmek, bermek, hüjüm urgusy we böwet goýmagy) gezekleşdirip geçirmek.

7. Öwrenilen emelleri, onuň görnüşlerini we usullaryny dürli baglanyşyklarda gezekleşdirip geçirmek. Dürli hereketler öňe - gapdallaýyn saga, çep, dürli hereketler - säginmek, saklanmak, dürli hereketler - topy iki eli bilen ýokardan bermek, dürli hereketler - topy aşakdan kabul etmek, amortizatora berkidilen topa hüjüm etmek - topy ýokardan bermek, urgy aşakdan kabul etmek, urgy - böwet goýmak, topy ýokardan bermek - böwet goýmak, topy aşakdan kabul etmek - böwet goýmak.

8. Ýekeleşýin, toparlaýyn we komandalaýyn taktiki hereketleri-hüjümde we goranyşda, goranyşda we hüjümde gezekleşdirip geçirmek. Topy toruň üstünden geçirmegiň görnüşlerini we usullaryny saýlamak-ikinci topy 4-nji we 2-nji belliklere seredip bermek (görkezme bilen). Topy takyk oýna girizmek (görkezme bilen) - kabul etmegiň görnüşlerini we usulyny saýlamak (ýokardan, aşakdan). Öňdäki hataryň oýunçylarynyň topy kabul etmekde we ikinji topda özara gezekleşmekleri, öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň topy kabul etmekde gezekleşme geçirmek. Goranyşda we hüjümde komandalaýyn hereketleri gezekleşdirip geçirmek.

9. Öwrenilen emelleri köp gezek gaýtalamak: topy iki el bilen ýokardan, aşakdan, öz üstüne, diwarda, iki bolup etmek. Topy oýna aşakdan girizmek, amortizatorda berkidilen topa hüjüm urgusyny etmek, böwet goýmak.

10. Öň öwredilen ýekeleýin, toparlaýyn, komandalaýyn hüjüm we goranyş taktiki hereketlerini köp gezek gaýtalamak.

11. Taýýarlaýyş oýunlary: “Top howada”, “Top kapitana”, “Diwarda estafeta”, “Uçýan toplar” ýaly oýunlary oýnamak. Woleýbol meýdançasyndaky her toparda 6 oýunçy, oýunçylaryň ýerleşişleri woleýbol oýnundaky ýaly, her utuk gazananlarynda ýerlerini çalyşýarlar, başda oýna girizilen topy gapyp saklamaly. Soňra ýokardan we aşakdan kabul edip bermegi girizmeli. Oýnuň şertlerini çylşyrymlaşdyryp, woleýbol oýnuna ýakynlaşmaly. Topy aşakdan urup, oýna girizmek, iki el bilen ýokardan we aşakdan kabul edip, ikinji topy birinji hataryň oýunçylaryna berip, toruň ýokarsyndan geçirmek.

12. Okuw-türgenleşik oýunlary. Kiçi woleýbolyň düzgünlerine laýyklykda oýun geçirmek. Woleýbol oýny: oýunçylaryň meýdançada ýerleşiş - 3-nji bellikdäki oýunçy tora ýakyn, her tarapda topa üç gezek degip, toruň üstünden geçirmek, kähallatlarda düzgünden çykyp geçirmek. Şowsuz oýna girizilen top gaýtalanyp bilner.

Oýna takyk görkezme berip geçirmek: öň türgenleşik sapaklarynda öwrenilen oýnuň emelleri we taktiki hereketleriniň esasynda takyk görkezme berip geçirmek, mysal üçin, topy meýdançanyň çep, sag, ýakyn, daş böleklerine aşakdan urup oýna girizmek, ikinji topy ýüzbe-ýüz duran hüjümçä bermek. Oýny her toparda topa üç gezek degmek bilen alyp baryp, toruň üstünden meýdançanyň 6-njy belliginden başga islendik belligine düşürmek.

IKINJI OKUW ÝYLY. 11-13 ÝAŞ

I. Nazary taýýarlyk - 18 sagat

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sport - (2 sagat). Şäher, etrap bedenterbiýe baradaky sport komitetleri, onuň gurluşy we ugurlary, maksady we mazmuny.

5-nji tablisa

Emel taýýarlygy

T/b	Talabyň mazmuny	Geçiş 1-nji okuw ýyly	Goýberiş 2-nji okuw ýyly
1.	Topy 3-nji bellikden 4-nji bellige takyk bermek.	3	4
2.	Topy toruň üstünden takyk 4-nji bellikden 6-njy bellige böküp bermek.	-	2
3.	Topy iki el bilen ýokardan diwara duran ýerinden we oturyp bermek (gezekleşdirip).	-	3
4.	Topy aşakdan göni urup oýna girizmek (takyk).	3	4
5.	Topy 6-njy bellikden kabul edip, 3-nji bellige bermek (aralygy 6 m).	3	4

6-njy tablisa

Integral taýýarlyk

T/b	Talabyň mazmuny	Geçiş 1-nji okuw ýyly	Goýberiş 2-nji okuw ýyly
1.	Oýun döwründe oýna girizilen topuň ýetirilişi (%)	40	35
2.	Oýna girizilen toplary kabul etmekde ýalňyşlyklar (%)	30	30
3.	Ýaryş ýükleri (1 ýyldaky ýaryşyň sany) mini woleýbol. ýoldaşlyk we jemleýji oýunlar.	14	20

Kabul ediş talaplary - başlangyç taýýarlyk toparyna kabul edilende, çaganyň bedeniniň ösüşine, beden taýýarlygyna, milli hereketli oýunlaryna gatnaşyşyna we hereketlerine, emellere ýakyn maşklaryň ýerine ýetirilişiniň netijelerine gözegçilik edilýär. Beden ösüşiniň beden taýýarlygynyň möçber talaplary tablisada görkezilýär. Beýleki soraglar usuly-guramaçylyk bölüminde giňişleýin berilýär.

Geçiş we goýberiş talaplary. Geçiş we goýberişde beden ösüşine, beden, emel, taktiki we oýun hereketleriniň oňynlygy göz önünde tutulýar.

4-nji tablisa

Beden ösüşi we beden taýýarlygy

T/b	Talabyň mazmuny	Geçiş 1-nji okuw ýyly		Goýberiş 2-nji okuw ýyly	
		gyzlar	oglanlar	gyzlar	oglanlar
1.	Boýunyň beýikligi sm	155	160	161	163
2.	30 m ylgamak sek. esasy durgyda	5,1	5,0	5,04,8	4,8
3.	30 m ylgamak. sek. (6x5)	12,2	12,0	12,0	11,5
4.	92 m ugruny üýtgedip ylgamak. sek.	31,5	29,0	31,0	28,0
5.	Duran ýerinden uzynlygyna bökmek sm.	165	185	175	195
6.	Duran ýerinden iki aýak bilen ýokaryk bökmek sm.	37	42	40	48
7.	Bat alyp iki aýak bilen ýokaryk bökmek sm.	40	50	45	55
8.	Dykylan topy (1 kg) iki el bilen kelläň üstünden öňe zyňmak m. -oturyp -duran ýerinden -duran ýerinden böküp				
		4,5	5,0	5,0	6,2
		8,0	11,0	9,0	12,0
		7,0	9,0	8,0	10,0

2. Adam bedeniniň gurluşy we hereketleri barada düşünje - (3 sagat) ýürek-gan-damar ulgamy barada esasy düşünje, dem alyş we gan çalşyş, adam bedeniniň dem alyş ulgamynyň ähmiýeti, esasy myşsa toplumlarynyň ýerleşşi.

3. Adam bedenine beden maşklarynyň täsiri (3 sagat). Ýürek-gan-damar ulgamyny ösdürmekde, beden maşklarynyň täsiri, woleýbol oýny döwründe - dem alyş.

4. Gigiyena, lukman gözegçiligi we öz-özüňe gözegçilik (3 sagat). Woleýbol oýny bilen meşgul bolýan oýunçylaryň ukyplaryna görä, umumy gigiyena talaplary, umumy gün tertibi, ukynyň, iýmitiň gigiyenasy, saçyňa, deriňe, agyz boşlugyna, gulaklaryňa, gözüňe, aýaklaryňa seretmegiň gigiyenasy, aýakgabyň we eşiğiň gigiyenasy, sport enjamlaryň we sport eşikleriň gigiyenasy, oýunçylaryň türgenleşik sapagynda şikes almazlygyna gözegçilik etmek.

5. Woleýbol oýnunyň düzgünleri (3 sagat). Oýunçylaryň borjy we wezipesi, komandanyň düzümi, oýunçylaryň çalşyrylmagy, eminçilik adalgalary.

6. Oýnuň geçýän ýeri we enjamlar (2 sagat).

Woleýbol oýnuna degişli enjamlar, enjamlara gözegçilik, woleýbol oýnunyň geçjek ýerini - sport öýünde we açyk meýdanda gurnamak.

II. Emel taýýarlygy

Hüjüm emeli, topsuz hereketler

Dürli hereketler we esasy durgy: dürli hereketler bilen sazlaşykly esasy durgy, atanak ädimläp öňe, saga, çepä ýöremek, arkanlygyna yza ylgamak, gapdala ädimläp, yza ýöremek, yza iki ädim ätmek, yza, saga, çepä towusmak, böküp durmak, dürli hereketler bilen sazlaşykly bökmek. Dürli hereketler bilen sazlaşykly esasy durgy we emeller.

Toply hereketler, topy iki el bilen ýokardan bermek

1. Topy iki eli bilen ýokarda meýdançanyň çäklerinde takyk bermek, iki bolup dürli hereketlerde: öňe, yza, gapdala, saga, çepä, topy iki el bilen ýokardan bermek, meýdançanyň çyzyklarynda topy garşylyklaýyn birek-birege bermek (arasy 5m çenli), meýdançanyň

belliklerinde: 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (aralary 4m çenli) üçburçlukda topy ýokardan bermek.

2. Meýdançanyň içinden topy iki el bilen ýokardan hüjümçä bermek, topy belliklerden; 3-4, 3-2, 2-3 (aralygy 2m) bermek, topy belliklerden; 6-4-6-2, 1-3 (aralygy 4m) bermek.

3. Tora tarap arkan durup, topuň gelýän ugruna tarap öwrülip, topy iki el bilen ýokardan bermek, asylan topy öňe, yza, öz üstüne bermek, şolar ýaly dürli hereketlerden soň, öňe, yza, gapdala, iki bolup, üç bolup, dürli hereketlerden soň, topy iki el bilen ýokardan bermek, topy belliklere; 4-3-2, 4 (3-nji bellikdäki topy yza) bermek.

4. Topy iki el bilen ýokardan böküp bermek (öňe-ýokaryk) asylan topy duran ýeriňden böküp bermek, öz üstüne topy oklap, böküp bermek, ýoldaşyň oklan topuny böküp bermek, diwara topy duran ýeriňden we böküp, gezekleşdirip bermek, garşylyklaýyn topy belliklerden birek-birege: 3-4, 3-2, 2-3 böküp bermek (hatardan-hatara geçmeli däl).

5. Toruň golaýyndaky toplary böküp, ýumruk bilen toruň üstünden geçirmek, şolar ýaly asylan top, şolar ýaly, ýöne dürli hereketlerden soň, şolar ýaly öz oklan topuňy, ýoldaşynyň oklan topuny bermek.

Topy oýna girizmek

1. Topy aşakdan göni urup, oýna girizmek - 5, 10, 20 gezek, meýdançanyň sag we çep bölegine, ýakyn we daş bölegine, 6-njy bellikdäki oýunçynyň arkasyna, yzyna, topy oýna girizmekligiň ýaryşy; meýdança köp düşürmek, bellenen belliklere takyk düşürmek.

2. Topy ýokardan göni urup, oýna girizmek - asylan toplary, diwara tarap (6-9m aralyk, 2m beýiklik), meýdançanyň 6m aralykdan toruň üstünden, 9m aralykdan az bolmadyk ara, düzgüne laýyklykda topy oýna girizmek, her oýunçy 5 gezek yzly-yzyna, topy aşakdan we ýokardan gezekleşdirip, oýna girizmek.

III. Hüjüm urgulary

El bilen güýçli göni hüjüm urgusy; 1, 2, 3 ädimden bat alyp böküp, amortizatorda berkidilen topa hüjüm urgusy etmek, şolar ýaly toruň üstünden, ýoldaşyň oklan topuna toruň üstünden hüjüm

urgusynyň garşysyna böwet goýmakda ýerine ýetirmek. Topy kabul etmekde we ikinji topy bermekde toparlaýyn hereketler etmek. Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen ikinji topy bermekde, oýunçylaryň meýdançada “burç öňe” goranyş ugry boýunça ýerleşişleri ähmiýetlidir.

5. Oýnuň emellerini köp gezek ýerine ýetirmek. Dürli hereketleriň görnüşlerini we usullaryny, uly tizlik bilen ylgamaklygy gezekleşdirmek. Dürli hereketler bilen topy aşakdan we ýokardan bermek. Topy ýokardan göni urup, oýna girizmek, topy böküp bermek. Hüjüm urgulary: diwarda amortizatora berkidilen topa, asylgy topa böwet goýmak. Bir el bilen urlan toplary kabul etmek.

6. Meýilnama laýyklykda ýekeleşýn, toparlaýyn we komandalaýyn taktiki hereketleri (hüjümde we goranyşda) yzygiderli we köp gezek gaýtalamak.

7. Taýýarlyk oýunlary. “Toruň üstünden iki top”, “Uçýan toplar” ýaly oýunlary dürli görkezmeler bilen geçirmek. Dürli hereketde topy bermek estafetasyny geçirmek.

Okuw-türgenleşik oýunlary. Öň öwrenilen emelleri we taktiki hereketleri oýunda, ýaryşda ulanmak. Maksatnama laýyklykda, oýnuň emelleriniň we taktikanyň ugry bilen görkezmeler bermek. Mysal üçin, oýunda topy diňe ýokardan göni urup, oýna girizmek, topy diňe iki el bilen aşakdan kabul etmek, topy toruň üstünden böküp geçirmek, topa üç gezek degip geçirmek, ikinji topy berýän oýunçy hüjümçä tarap arkan durmagy başarmalydyr. Meýilnama laýyklykda, oýnuň ugry kesgitlenmeli.

MÖÇBER TALAPLARY

Başlangyç taýýarlyk toparyna kabul ediş, geçiş (birinji okuw ýylyndan soň) we goýberiş (ikinci okuw ýylyndan soň) üçin möçber talaplary düzülýär. Başlangyç taýýarlyk toparyna saýlap almak barada usuly-guramaçylyk bölümünde giňişleýin berilýär. Aşakda talaplaryň möçberi we olaryň ýerine ýetiriliş şertleri berilýär.

2. Aşakdan urlup oýna girizilen topy kabul etmekde, oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri: 4-nji bellikdäki oýunçy tora golaý durýar, emma 3-nji bellikdäki oýunçy çekilip, 4-nji bellikde durýar, top kabul edilenden soň, 4-nji bellikdäki oýunçy gidip, ikinji topy 3-nji bellikden berýär, emma 3-nji bellikdäki oýunçy 4-nji bellikde galýar.

3. Garşydaşyň oýna girizen topuny kabul etmekde oýunçylaryň meýdançada “burç öňe” görnüşli ugur boýunça ýerleşmekleri ikinji okuw ýyly toparlaryna laýyklykdyr.

IV. Integral taýýarlygy

1. Ýörite beden häsiýetlerini ösdürmek üçin berilýän maşklary gezekleşdirip geçirmek.

2. Beden häsiýetlerini ösdürmek üçin berilýän maşklar oýnuň emellerini öwrenmekde we ýerine ýetirmekde sazlaşykly täsir etmelidir. Mysal üçin, dykylan topy iki el bilen kelläň üstünden zyňmak, bir el bilen zyňmak we topy ýokardan urup, oýna girizmek sazlaşyklydyr. Böküjiligi ösdürmek üçin berilýän maşklary hüjüm urgusy bilen, dürli hereketleri uly tizlikde ylgamak bilen sazlaşykly gezekleşdirip geçirmek.

3. Öň öwrenilen emelleriň görnüşlerini we usullaryny özara sazlaşykly gezekleşdirip geçirmek. Topy iki el bilen ýokardan göni ýüzbe-ýüz we arkan durup bermek, topy göni aşakdan urup, oýna girizmek - bir el bilen kabul etmek, iki el bilen aşakdan kabul etmek - öňe, arkan durup yza bermek. Topy iki el bilen ýokardan bermek - böwet goýmak, topy bermek - hüjüm urgusy, topy böküp bermek - böwet goýmak, topy böküp bermek - hüjüm urgusy etmek.

4. Ýekeleýin, toparlaýyn, komandalaýyn öwrenilen oýnuň emellerini gezekleşdirip geçirmek (hüjümde we goranyşda). Toruň üstündäki toplary urup geçirmegiň görnüşlerini we usullaryny saýlamak - ikinji topy ýüzbe-ýüz ýa-da topuň geçiriljek ugruna arkan durup urmak. Topy kabul etmegiň görnüşlerini we usullaryny saýlamak - ýokardan, aşakdan toruň üstünden geçýän toplary hüjüm

urgusy etmek, goňşy belliklerden berilýän beýik we orta toplary 4, 3, 2 belliklerden hüjüm urgusy etmek.

Goranyş emeli-topsuz hereketler

Dürli hereketler we esasy durgy-dürli hereketler bilen esasy durgynyň sazlaşygy, ýöremek we ylgamak, atanakly ädimler bilen öňe, çepe, saga towusmak, böküp durmak, duran ýerinden ýykylyp, öňe togalanmak, dürli hereketleri saklanyp durmak we esasy durgy sazlaşykly ýerine ýetirmek, dürli hereketleri we esasy durgyny oýnuň goranyş emelleri bilen sazlaşykly ýerine ýetirmek.

Toply hereketler

1. Topy kabul etmek - topy iki el bilen ýokardan kabul etmek, diwarda yzyna gaýdýan toplary kabul etmek (aralyk 4-6m), toruň üstünden oklanýan toplary (aralyk 8-10m) aşakdan göni urlup oýna girizilen toplary kabul edip, 3 we 2 belliklere bermek.

2. Topy iki el bilen aşakdan kabul etmek - asylan toplary duran ýeriňden we dürli hereketlerden soň, iki el aşakdan urlup kelläň üstünden yza bermek, şolar ýaly ýoldaşyň oklan toplaryny kabul etmek. Duran ýeriňde we hereketden soň, iki el bilen biri-birine topy aşakdan bermek. Duran ýeriňde, topy iki el bilen aşakdan diwara tarap urmak, şonuň bilen birlikde, topuň beýikligini we aralygyny üýtgedip, dürli hereketler bilen sazlaşykly ýerine ýetirmek. Garşylyklaýyn hatarda topy iki el bilen aşakdan kabul edip bermek (4-3, 3-4, 3-2, 2-3 şolar ýaly hem 6-3-4, 6-2-3, 6-3-2 belliklere). Topy yzky hatardan 3-nji bellige takyk aşakdan bermek, yzky 6-1-5 belliklerden topy kabul edip, öňdäki 3-2 belliklere bermek.

3. Topy iki el bilen ýokardan kabul edip, gapdala aýagyň budunyň üsti bilen arkan yza togalanmak. Asylan topy iki eli bilen ýokardan öňe-ýokaryk, öz üstüne, duran ýeriňden we hereketden soň bermek, topy öz üstünde duran ýeriňde we hereketde oýnamak, şolar ýaly ýoldaşynyň oklan toplaryny, iki bolup (biri duran ýerinde, beýlekisi hereketde) topy kabul edip ýoldaşyna bermek.

Böwet goýmak

4, 3, 2 belliklerden göni hüjüm urgusyna ýekeleýin böwet goýmak. Ýörite berkidilip saklanýan topa edilýän hüjüm urgusynyň garşysyna, beýgeldilen enjamyň üstünde durup, böwet goýmak

(hüjüm urgusynyň ugry belli bolmaly), oklanan topa edilýän hüjüm urgusyna, beýgeldilen enjamyň üstünden böwet goýmak. Hüjüm urgusynyň garşysyna böküp, böwet goýmak.

Taktiki taýýarlygy. Hüjüm taktikasy

Ýekeleýin hereketler

1. Hereket etjek ýerini saýlamak: ikinji topy (3-nji bellikden, topy berjek ugruna tarap arkan durup) bermek.

2. Topy oýna (ýokardan göni) girizmek.

3. Hüjüm urgusy (4,2 belliklerden, el bilen güýçli göni) etmek.

Toply hereketler:

1. Topy oýna (aşakdan we ýokardan) gezekleşdirip girizmek.

2. Topy toruň üstünden urup geçirmegiň görnüşlerini we usullaryny saýlamak: iki el bilen ýokardan, ýumruk bilen (duran ýerinde we böküp), aşakdan (göni durup, tora tarap gapdal we arkan) urmak.

3. Ikinji topy, 3-nji bellikden hüjümçä tarap arkan durup bermek.

4. Gowşak kabul edýän oýunçynyň üstüne topy aşakdan göni urup, oýna girizmek.

Toparlaýyn hereketler

1. Öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri: birinji topy kabul edip bermekde 4-nji bellikdäki oýunçy 2-nji bilen, 3-nji-2-nji bilen, 3-nji-4-nji bilen oýnamaly.

2. Ikinji topy bermekde 3-nji bellikdäki 2 we 4 bilen, 2-nji - 3-nji bilen yzky we öňdäki hataryň oýunçylarynyň birinji topy kabul edip bermekde özara hereketleri amala aşyrylmaly.

3. 6, 5 we 1-nji bellikdäki oýunçylaryň 3-nji bellikdäki oýunçy bilen özara hereketleri (oýna girizilýän toplary bellikdäki oýunçylara gezekli-gezegine urmaly).

4. Ýene-de şolar ýaly, aşakdan urlup, oýna girizilýän toplary kabul etmekde we bermekde özara hereketleri ýerine ýetirmeli.

Komandalaýyn hereketler

1. Ikinji topy öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen hüjümçä bermekligiň ugurlary: Aşakdan we ýokardan urlup oýna girizilen toplary kabul edip, 3-nji bellige berip, ikinji topy 4 we 2

belliklere (gezekli-gezegine) bermek, (berilýän toplara tarap ýüzbe-ýüz durmaly).

2. Aşakdan urlup oýna girizilen toplary kabul edip, 2-nji bellige bermeli, ikinji topy 3-nji bellige bermek.

3. Şolar ýaly, ýöne ikinji topy berýän oýunçy, berjek ýerine tarap arkan durmaly (2-nji top kelläň üstünden yza berilýär).

Goranyş taktikasy. Ýekeleýin hereketler

1. Hereket etjek ýerini saýlamak. Aşakdan we ýokardan urlup oýna girizilen toplary kabul etmek.

2. Böwet goýmakda bökme üçin ýerden iteklenmegiň wagtyny kesgitlemek we öz wagtynda elini toruň üstüne çykarmak (hüjüm urgusynyň garşysyna).

3. Ýokardan göni urup, oýna girizilen toplary we aldap oklanan toplary kabul edýän oýunçylary goramak.

Top bilen hereketler

1. Oýna girizilen toplary kabul etmeklikde, emeliň görnüşlerini we usullaryny saýlamak (aşakdan we ýokardan kabul etmek).

2. Toruň üstünden geçýän dürli häsiýetdäki toplary kabul etmekligiň görnüşlerini we usullaryny saýlamak (aşakdan we ýokardan).

Toparlaýyn hereketler

Oýna girizilen toplary we toruň üstünden geçýän toplary kabul etmekde, meýdançada hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri:

1. 1-nji bellikdäki oýunçy bilen 6-njy we 2-nji bellikdäkiler.

2. 5-nji bellikdäki oýunçy bilen 6-njy we 4-nji bellikdäkiler.

3. 6-njy bellikdäki oýunçy bilen 1, 5 we 3-nji bellikdäkiler.

4. 2 we 4-nji bellikdäki oýunçylar bilen 3-nji bellikdäki (böwet goýmaga çykanynda).

Komandalaýyn hereketler

Oýna girizilen topy kabul etmek.

1. Oýna girizilen topy kabul etmekde (aşakdan we ýokardan) oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri, 3-nji bellikdäki oýunçy ikinji topy berýär.

III. Hújum urgusy

1. Meýdançanyň 4, 3, 2 belliklerinden güýçli el bilen göni hújum urgusy etmek. Dürli aralyklardan (gysga, orta, uzyn) berilýän toplara hújum urgusy etmek. Şolar ýaly, dürli beýiklikde (gysga, orta, beýik) berilýän toplary urmak. Berilýän toplaryň aralygynda we beýikliginiň sazlaşygynda hújum urgusy etmek. Tordan daşlykda berilýän toplara hújum urgusy etmek. Böküp kelläň üstünden yza berilýän toplara hújum urgusy etmek. Ýykylyp berilýän toplara hújum urgusy etmek.

2. Hújum urgusyny etjek bolup, topy iki ýa-da bir el bilen toruň üstünden bermek. 4, 3, 2 belliklerden hújum urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan böküp, toruň üstünden meýdançanyň yzky hataryna takyk bermek. Şolar ýaly, topy bir el bilen toruň üstünden meýdançanyň hújum hataryna bermek.

3. Göwräň öwrülmegi bilen, topy saga we çepe sowup, hújum urgusyny gezekleşdirip ýerine ýetirmek.

4. Gowşak el bilen 2, 3, 4 belliklerden göni hújum urgusy etmek. Kelläň üsti bilen yza berilýän toplara, tordan daşdaky toplara hújum urgusyny etmek.

5. Güýçli el bilen 2, 4, 3 belliklerden gapdal hújum urgusy etmek. Dürli aralyklardan berilýän we beýik toplara gapdal hújum urgusy etmek. Tordan daşdaky beýik toplara gapdal hújum urgusy etmek.

6. Göwräni öwürmezden 3, 2, 4 belliklerden topy sowup, edilýän hújum urgusyny ýerine ýetirmek. Enjamda berkidilen topa hújum urgusy etmek. 3-nji bellige oklanan topa hújum urgusy. 2-nji bellikden 3-nji bellige berilýän topa hújum urgusy etmek, 3-nji bellikden 4 we 2 belliklere berilýän toplara hújum urgusy etmek.

7. Dürli aralyklardan we dürli beýiklige berilýän toplara hújum urgusynyň görnüşlerini we usullaryny gezekleşdirmek.

8. Yzky hatardan 6, 1, 5 belliklerden hújum urgusy etmek. Gapdaldan berilýän toplara, hújum çyzygynyň daşyndan hújum urgusy etmek öňdäki hatardan berilýän toplara, yzky hatardan hújum urgusy etmek.

oýnunyň ösüşi. Woleýbol boýunça ýaryşlar, ýetginjekleriň arasyndaky ýaryşlar.

3. Adam bedeniniň gurluşy we onuň hereketleri barada maglumat. Adam bedeniniň gurluşy barada umumy düşünje (2 sagat). Myşsalaryň işeňňirliги we bogunlaryň hereketleri.

4. Oýunçylaryň bedenine beden maşklarynyň täsiri (2 sagat).

Sport türgenleşigi bedeniň hereketleriniň kämilleşmeginiň esasydyr. Ýadawlyk we aşa ýadawlyk barada düşünje.

5. Gigiýena, lukman gözegçiligi we öz-özüne gözegçilik (3 sagat). Çilim çekmekligiň we spirtli içgileri içmekligiň zyýany barada.

Oýunçylaryň agramyna gözegçilik etmek. Gün tertibi, iýmit tertibi. Türgenleşik barada we «sport ýagdaýy - formasy» barada düşünje. Massažyň we öz-özüne massažyň ähmiýeti. Ýara we onuň görnüşleri, şikesleriň, myşsanyň we birleşmeleriň bölünmegi. Gan gitmek, onuň görnüşleri we ony saklamagyň çäreleri. Sünke şikes ýetmek, agyry, çat açmak, döwür we ş.m.

6. Woleýbol oýnunda emeliň we taktiki hereketleriň esaslary (6 sagat).

Oýnuň emellerine we taktiki hereketlerine seljerme bermek. Oýnuň emeli we taktikasy aýrylmaz bütewidir.

7. Woleýbol oýnunda öwretmegiň we türgenleşmegiň usuly esaslary (4 sagat). Beden taýýarlygynyň usuly, emelleri öwretmek, taktikany öwretmek.

8. Ýaryşy gurnamak we geçirmek, onuň düzgünleri (4 sagat).

Ýaryşyň düzgünnamasy. Ýaryşy geçirmegiň düzgünleri: halkalaýyn, utulan çykdy we garyşyk. Ýaryşyň geçiriljek ýerini taýýarlamak, eminleriň borjy.

9. Gurallar we enjamlar (2 sagat). Woleýbol boýunça okuw-türgenleşik işiniň oňyn bolmaklygyna ýörite enjamlaryň ähmiýeti.

10. Ýaryşyň öňünde oýunçylara görkezme bermek we geçen oýna seljerme bermek (5 sagat). Geçiriljek oýna görkezme bermek. Garşydaş komanda häsiýetnama bermek. Komandanyň taktiki maksatlary we

käbir oýunçylara görkezme bermek. Geçirilen oýunlara seljerme bermek. Taktiki maksatlaryň ýerine ýetirilişi. Käbir oýunçylaryň hereketlerine we oýna umumy baha bermek. Oýnuň netijesi. Oýnuň emelleriniň we taktika hereketleriniň ýazmaça beýany, onuň seljermesi.

II. Emeller taýýarlygy. Hújüm emeli

Topsuz hereketler. Dürli hereketler we esasy durgy

Dürli hereketleri onuň ugruny üýtgetmek bilen uly tizlikde ýerine ýetirmekligi gezekleşdirmek.

Top bilen hereketler

1. Topy iki el bilen ýokardan bermek. Topy takyk bermek. Topy kabul edip, takyk bermek (2-3m aralykda durnukly), ikinji topuň berilýän ýeriniň aralygy ýuwaş-ýuwaşdan (3-10m çenli) giňelmeli, birinji topuň berilýän aralygy ýuwaş-ýuwaşdan giňäp, ikinji top durnukly aralyga berilýär. Birinji we ikinji toplaryň berilýän aralygy giňelmeli. Hújüm urgusyny kabul edip, topy takyk bermek.

2. Meýdançanyň içinden hújüm urgusy üçin topy iki el bilen ýokardan bermek. Topy 2-4, 4-2, 6-4 belliklerde 6 m aralykda iki el bilen ýokardan bermek. Topy 5-2, 1-4 belliklerden we 7-8 m aralykdan bermek.

3. Toruň golaýynda (topy berilýän ugruna arkan durup) topy iki el bilen ýokardan bermek. Topy iki bolup garşylyklaýyn bermek (topy öz üstünde iki el bilen ýokardan berip, 180° öwrülmeli, 2-4 we 6-4 belliklerde 3-4 m aralykda). Topy üç bolup 6-2-2, 6-4-4, 5-2-2, 1-4-4 belliklerde bermek, şolar ýaly 5-4-3, 5-4-2, 1-2-3, 1-2-4, 6-2-3, 6-2-4, 6-4-3, 6-4-2 belliklerde bermek. Ýokarda görkezilen bellikleriň ortasynda duran oýunçy topy iki el bilen ýokardan kelläniň üstünden yza berýär.

4. Meýdançanyň içinden topy iki el bilen ýokardan bermek (topy berjek tarapyna garşy arkan durmaly), 6-2, 6-4 belliklerde (2-3 m aralykda) öz oklan topuňy bermek, şolar ýaly, ýoldaşyň oklan toplaryny bermek.

Top bilen hereketler. Topy iki el bilen ýokardan bermek

1. Tora golaý durup, topy iki el bilen ýokardan öňe – ýokaryk we öz üstüne bermek. Meýdançanyň çäklerinde topy dürli aralyklara we dürli beýikliklere bermek. Gysga we uzyn toplary sazlaşykly bermek.

2. Hújüm urgusy üçin, topy iki el bilen ýokardan meýdançanyň içinden bermek. Topy dürli aralyklardan we dürli beýikliklere bermek.

3. Meýdançanyň içinden topy iki el bilen ýokardan bermek (topy berjek ugruna tarap arkan durup). Hújüm çyzygynyň çäklerinde (aralyk 5-6m) topy iki el bilen ýokardan bermek. Meýdançanyň yzky belliklerinden topy hújüm hataryna bermek.

4. Topy iki el bilen ýokardan ünsi üýtgedip (elleri, göwresi, kellesi bilen) bermek.

5. Hújüm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan böküp, yza – goňşy belliklere bermek. Asylgy toplary, ýoldaşyň oklan topuny duran ýeriňde we hereketden soň bermek.

6. Meýdançanyň içinden topy iki el bilen ýokardan ýykylyp, tora tarap takyk bermek.

Topy oýna girizmek

1. Topy ýokardan göni urup oýna girizmek. Çylşyrymlaşdyrylan şertlerde topy meýdançanyň yzky we öňki hatarlaryna düşürmek.

2. Topy ýokardan gapdallaýyn urup, oýna girizmek, 20 gezek yzly-yzyna gaýtalamak. Topy meýdançanyň iki göni belliklerine (6-3, 1-2) düşürmek. Topy dürli güýç bilen we takyk urup oýna girizmek.

3. Topy ýokardan urup, ugruny üýtgedip, meýilleşdirip, oýna girizmek. Ýörite enjamda saklanan topy urup, oýna girizmek. Topy toruň üstünden geçirip oýna girizmek. Topy oýna girizmek boýunça ýaryş geçirmek (dogry we takyk ýerine ýetirilen toplaryň sany hasaba alynýar).

4. Çylşyrymlaşdyrylan şertlerde topy oýna girizmegiň görnüşlerini gezekleşdirmek. Topy güýçli we takyk urup, oýna girizmegi gezekleşdirmek.

Woleýbol boýunça türgenleşikde lukman gözegçiligi we öz-özüňe gözegçilik. Türgeniň tälimçi bilen, lukmanyň türgen bilen bilelikdäki işleri. Sport massažynyň esaslary. Sport massažy barada umumy düşünje, massaž hereketleriniň esaslary, türgenleşikden we ýaryşdan öňki massaž, ýaryş wagty we ýaryşdan soň heläk bolana lukmana çenli kömek, emeli dem alyş taýdan ýardam bermek, keselhana ulagly getirmek.

5. Woleýbolda oýnuň emelleriniň we taktiki hereketleriniň esaslary (8 sagat).

Woleýbolda oýnuň emelleriniň we taktiki hereketleriniň klassifikasiýasy. Okuw ýylyna laýyklykda, meýilnama esasynda oýnuň emellerini we taktiki hereketlerine seljerme bermek.

6. Woleýbolda öwretmegiň we türgenleşigiň usuly esaslary (8 sagat). Okuw-türgenleşik döwrüne meýilnama düzmek. Jemleýji testler, türgenleşigiň şahsy meýilnamasy. Türgenleşik sapagyny guramak we geçirmek okuw sapagynyň esasy görnüşidir. Woleýbol boýunça türgenleriň sapagyny gurnamak.

7. Woleýbol boýunça ýaryşy gurnamak we geçirmek, oýnuň düzgünleri (4 sagat). Ýaryşy geçirmek üçin resmi kagyzlar. Esasy eminler toparynyň işiniň mazmuny. Eminligiň usulyýeti.

8. Enjamlar. Woleýbolda oýnuň endiklerini öwretmekde tehniki serişdelerini ulanmak.

9. Ýaryşdan öň oýunçylara berilýän görkezmeler we geçen oýna seljerme bermek (8 sagat). Garşydaş komandanyň we öz komandasynyň aýratynlygyna görä, oýna berilýän görkezmäniň mazmuny. Oýun hereketlerini köpçülikleýin ýazgy etmek, alnan netijelere seljerme bermek.

II. Emeller taýýarlygy. Hujüm emelleri

Topsuz hereketler. Dürli hereketler we esasy durgy

Dürli hereketleriň endiklerini dürli görnüşlerde uly tizlikde kämilleşdirmek. Dürli hereketleriň hujüm hereketleri bilen sazlaşygyny gazanmak.

5. Topy iki el bilen ýokardan bellenen bellige takyk berip, yza ýykylyp, arkan togalanmak.

6. Topy iki el bilen ýokardan böküp bermek (ýokaryk - yza). Ýüpdan asylan topy duran ýerinde we hereketlerden soň iki el bilen ýokardan bermek. Öz üstüne oklan toplaryňy duran ýerinde we hereketlerden soň bermek, şolar ýaly, ýoldaşynyň oklan toplaryny bermek. Meýdançanyň çäklerinde topy iki el bilen ýokardan takyk bermek.

7. Topy iki el bilen bermegiň görnüşlerini ýokardan, ýokardan ýykylyp, böküp, ýumruk bilen, dürli aralyklardan we dürli beýikliklere gezekleşdirmek.

Topy oýna girizmek

1. Topy ýokardan göni urup, oýna girizmek (yzygiderli 20 gezek). Topy dürli güýç bilen urup, oýna girizmek. Topy meýdançanyň üç dikligine: 6-3, 1-2, 5-4 belliklerine düşürmek. Topy meýdançanyň 6 we 5, 6 we 1 bellikleriniň çäğine düşürmek. Topy belliklere düşürmek boýunça ýaryş geçirmek.

2. Topy ýokardan gapdallaýyn urup, oýna girizmek. Topy yzly-yzyna 5 gezek urup, oýna girizmek. Topy meýdançanyň sag we çep bölegine urup düşürmek. Topy meýdança köp düşürmek boýunça ýaryş geçirmek.

3. Topy aşakdan we ýokardan urup, oýna takyk girizmegi gezekleşdirmek.

III. Hujüm urgusy

1. Güýçli el bilen 4, 3, 2 belliklerden göni hujüm urgusy etmek. Berilýän dürli toplara göni hujüm urgusy etmek: gysga (aralyk boýunça) orta we beýik (beýikligi boýunça), orta (aralyk boýunça), orta we beýik (beýikligi boýunça) uzyn (aralyk boýunça), orta (beýikligi boýunça). Meýdançanyň içinden (6-njy bellikden) berilýän toplara 4 we 2 belliklerden hujüm urgusy etmek. Bowediň garşysyna hujüm urgusy (beýgeldilen enjamyň üstünde durup) etmek. Kelläniň

üstünden yza berilýän toplary 4 we 2 belliklerden hüjüm urgusy etmek.

2. Hújüm urgusyny saga sowup we göwräni saga öwrüp etmek. 3-nji bellikden kelläniň üstünden yza berilýän toplara 2-nji bellikden hüjüm urgusy etmek. 3-nji bellikden berilýän toplara 4-nji bellikden hüjüm urgusy etmek.

Beýgeldilen enjamyň üstünde durup, hüjümiň garşysyna belli bir bölegi goraýan 2 we 4 bellikleri böwetden sowup, hüjüm urgusyny etmek.

3. Hújüm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan toruň üstünden bermek. Şolar ýaly, 3-nji bellikden berilýän toplara 4 we 2 belliklerden, hüjüm urgusyny etmek.

4. Hújüm urgusyny çepe sowup we göwräni çepe öwrüp etmek. Şolar ýaly, ýüpden asylan topa, ýoldaşynyň oklan topuna, 3 we 4 belliklerden orta we beýik toplara hüjüm urgusyny ýerine ýetirmek.

5. Gowşak el bilen 2, 3, 4 belliklerden göni hüjüm urgusy etmek. Ýoldaşyň oklan topuna, goňşy belliklerden (3-2, 4-3) berilýän toplara 2, 3 belliklerden hüjüm urgusy etmek. Tordan daşdaky toplara hüjüm urgusy etmek. Öz oklan topuna bat alyp, böküp, toruň üstünden hüjüm urgusyny etmek.

Goranyş emelleri. Topsuz hereketler

Dürli hereketler we esasy durgy

Dürli hereketleri ýykylmak bilen, goranyş emellerini esasy durgy bilen sazlaşykly ýerine ýetirmek. Dürli hereketleri uly tizlikde ýerine ýetirmekligi gezeleşdirmek, esasy durgynyň, ýykylmagyň, saklanmagyň we topy kabul etmegiň sazlaşyklylygyny gazanmak.

Toply hereketler. Topy kabul etmek

1. Iki el bilen topy ýokardan kabul etmek. Aşakdan we ýokardan urup, oýna girizilen toplary kabul etmek. Iki bolup, bir el bilen urulýan toplary kabul etmek, beýgeldilen enjamyň üstünde durup, toruň üstünden urulýan toplary kabul etmek.

2. Iki el bilen topy aşakdan kabul etmek. Aşakdan urlup, oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy takyk bermek. Ýokardan göni urlup, oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy hüjüm hataryna

2. Oýnuň başlangyç emellerini öwretmekde, sapagyň taýýarlyk we esasy bölümlerini geçirmek.

3. Kiçi woleýbol oýnunyň endiklerini öwretmek üçin orta bilim berýän mekdeplerde sapak geçirmek.

4. Umumy bilim berýän mekdeplerde we öz sport mekdebinde, kiçi woleýbol we woleýbol boýunça ýaryş geçirmek. Baş eminiň, baş eminiň orunbasarynyň we kätibiň wezipelerini ýerine ýetirmek. Kalendar oýunlaryny düzmek. Oýnuň - ýaryşyň tertibini düzmek.

Möçber talaplary

Okuw-türgenleşik toparynyň möçber talaplary. Kabul ediş, geçiş (birinji, ikinji, üçünji, dördünji we başinji okuw ýylyndan soň), goýberiş (başinji okuw ýylyndan soň) bölümlerden düzülýär.

BÄŞINJI OKUW ÝYLY. 16-18 ÝAŞ

I. Nazary taýýarlyk – 40 sagat

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sport (2 sagat). Türkmenistanda bedenterbiýäni we sporty ösdürmek barada, ýaş türgenleri ýokary ussatlyk derejesinde taýýarlamak we halkara ýaryşlarynda baýrakly orunlary eýeläp, ýokary sport derejelerini almak barada döwlet möçberindäki kararlar.

2. Türkmenistanda woleýbol oýnunyň ösüşi barada gysgaça maglumat (2 sagat). Biziň ýurdumyzda we daşary ýurtlarda woleýbol komandalaryna häsiýetnama bermek. Woleýbol boýunça halkara ýaryşlary.

3. Adam bedeniniň gurluşy we ukyby barada gysgaça maglumat we beden maşklarynyň oňa bolan täsiri (4 sagat).

Okuw-türgenleşik işiniň esasy talaplary: türgenleriň ýaşyna, jynsyna we beden taýýarlygynyň derejesine laýyklykda türgenleşik işiniň ýüki we möçberi, işiň we dynç almagyň sazlaşygy. Ýadawlyk we dikeldiş çäreleri, türgenleşik sapagynda sarp edilýän energiýa barada düşünje.

4. Türgenleşik döwrüniň gigiýenasy, lukman gözegçiligi, öz-özüne gözegçilik etmek, birinji kömegi bermek (4 sagat).

goýýan oýunçylary gyraky goraýjylaryň goramagynda toparlaýyn hereketleriň üýtgemegi) ähmiýetlidir.

3. Oýnuň taktiki ugry bolan “burç öňe” we “burç yza” hereketlerini sazlaşykly gezekleşdirmek.

IV. Integral taýýarlyk

1. Toparlaýyn maşklar bilen emel maşklarynyň gezekleşmegini guramak.

2. Oýnuň emelleriniň gurluşy, ýörite beden häsiýetleriniň ösüşi we oýnuň emelleriniň köp gezek ýerine ýetirilmegi, maşklaryň ýokarlandyrylan hereketler bilen gezekleşdirmek.

3. Oýnuň emelleriniň endiklerini kämilleşdirmek we ýörite hilleri ösdürmek maksady bilen hüjüm we goranyş emelleriniň iş möçberlerini köpeldip, uly işjeňlik bilen ýerine ýetirmäge geçmek.

4. Şolar ýaly taktiki hereketleri, oýnuň emellerini we ýörite hilleri kämilleşdirmek maksady bilen etmek.

5. Okuw-türgenleşik oýunlary okuw ýylyna laýyklykda, meýilnamanyň esasynda oýnuň emelleri we taktiki taýýarlyk boýunça oýna görkezme bermek. Şu görkezme bermegiň ugurlaryna, taktiki hereketlerine geçmek, bir tarapdan oýnuň ugry hüjümde we goranyşda, beýleki tarapdan toparlaýyn hereketleriň şu ugurlara mahsuslygy görkezilmelidir. Şolar ýaly, oýunçylaryň ýerine ýetirýän wezipeleriniň berilýän görkezmeler bilen sazlaşygy bolmalydyr.

6. Jemleýji oýunlar okuw-türgenleşik oýunlarynda berilýän görkezmeleriniň ýokary basgançaklarydyr. Okuw-türgenleşik toparynyň dolulygy bilen oýunlar yzygiderli geçirilýär. Oýunçylary ýaryşa taýýarlamakda, jemleýji oýunlaryň ähmiýeti uludyr.

7. Kalendar oýunlar. Oýuna görkezme bermek we ony seljermek. Görkezmäniň ähmiýeti – okuw-türgenleşik oýunlarynyň seljermesiniň netijeleridir.

Gözükdirijilik we eminlik taýýarlygy

1. Beden taýýarlygy, emel we taktiki taýýarlyklary üçin maşklar toplumyny düzmek we öz toparynda geçirmek.

takyk bermek. Toruň üstünden edilen hüjüm urgusyny kabul etmek. Ýokardan gapdallaýyn urlup oýna girizilen topy kabul etmek. Toruň üstünden bökülip berlen topy kabul etmek.

3. Topy bir el bilen (sag, çep) aşakdan kabul etmek. Topy iki bolup kabul etmek, topy tora golaý ýerde kabul etmek, tordan yzyna gaýdan toplary kabul etmek.

4. Topy iki el bilen ýokardan kabul edip, gapdala aýagyň budunyň üsti bilen ýykylyp, yza arkan togalanmak. Toruň üstünden berilýän toplary kabul etmek, şolar ýaly toruň üstünden böküp berilýän toplary kabul etmek. Oýna girizilýän toplary we hüjüm urgulary kabul etmek.

5. Topy iki el bilen aşakdan kabul edip, gapdala aýagyň budunyň üsti bilen ýykylyp, yza arkan togalanmak. Topy aşakdan iki bolup kabul etmek. Oýna girizilen toplary we hüjüm urgusyny kabul etmek.

6. Topy bir el bilen (sag, çep) aşakdan kabul edip, gapdala aýagyň budunyň üsti bilen ýykylyp, yza arkan togalanmak. Görkezme bilen topy iki bolup kabul etmek. Tora golaý ýerde topy kabul etmek, tora degip, yza gaýdan toplary kabul etmek. Oýna girizilen toplary we hüjüm urgusyny kabul etmek.

7. Topuň gelyän ugruna we onuň tizligine baglylykda, topy kabul etmegiň görnüşlerini gezekleşdirmek.

Böwet goýmak

1. 4, 2, 3 belliklerden hüjüm urgusyna garşy ýekeleýin böwet goýmak. Ugry mälim bolan, iki bellikden edilýän hüjüm urgularyna beýgeldilen enjamyň üstünde durup böwet goýmak. Şolar ýaly, ýöne meýdançada böküp böwet goýmak. Bir bellikden iki tarapa edilýän hüjüm urgusyna, beýgeldilen enjamyň üstünde durup böwet goýmak. Şolar ýaly, meýdançada böküp böwet goýmak.

2. 3, 4, 2 belliklerden saga sowup, urulýan hüjüm urgularyna böwet goýmak. Asylgy topa edilýän urgulara böwet goýmak. Ikinji topa edilýän hüjüm urgularyna beýgeldilen enjamyň üstünde durup böwet goýmak. Şolar ýaly, meýdançada böküp böwet goýmak.

3. 3, 2, 4 belliklerden hüjüm urgusyna toparlaýyn (iki bolup) böwet goýmak, beýgeldilen enjamyň üstünde durup, meýdançada böküp böwet goýmak.

Taktiki taýýarlygy

Hüjüm taktikasy. Ýekeleşýn hereketler

Hereket etjek ýeriňi saýlamak.

1. Hüjüm urgusy üçin ikinji topy tora golaý we meýdançanyň içinden bermek.

2. Topy oýna girizmek üçin görnüşlerini gezekleşdirmek.

3. Hüjüm urgusy üçin görnüşlerini gezekleşdirmek.

Toply hereketler

1. Topy oýna girizmegiň görnüşlerini gezekleşdirmek.

2. Topy gowşak kabul edýän oýunça topy ýokardan göni urup, oýna girizmek.

3. Iki oýunçynyň arasyna topy aşakdan we ýokardan göni urup, oýna girizmek.

4. Oýna täze giren oýunçynyň üstüne, topy ýokardan göni urup, oýna girizmek.

5. Topy toruň üstünden geçirmegiň görnüşleri we usullary, hüjüm urgusy, iki el bilen ýokardan we aşakdan ýumruk bilen urmak.

6. Hüjüm hatarynda güýçli hüjümçä ýüzbe-ýüz we arkan durup, ikinji topy bermek.

7. Tora golaý duran ýeriňden böküp, ikinji topy berjek bolup, aldaw bilen topy iki el bilen ýokardan, toruň üstünden oklamak.

8. Şolar ýaly hüjüm urgusyny etjek bolup, topy toruň üstünden oklamak.

9. Hüjüm urgusynyň görnüşlerini we usullaryny göni sowup, güýçli el bilen, göni gowşak el bilen gezekleşdirmek.

Toparlaýyn hereketler

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň ikinji topy bermekdäki özara hereketleri aşakdaky ýalydyr:

1. 4-nji bellikdäki oýunçynyň 2-nji bellikdäki oýunça.

2. Şu ýyla laýyklykda öwrenilen emelleriň esasynda birinji we ikinji toplaryň häsiýetlerine görä, 3-nji bellikdäki oýunçy bilen 4 we 2 bellikdäki oýunçylaryň özara hereketleri.

3. Uzyn aralykdaky toplary bermekde 2-nji bellikdäki oýunçy bilen 3 we 4-nji bellikdäki oýunçylaryň özara hereketleri.

2. 4-nji bellikdäki böwet goýmakda gatnaşmaýan oýunçy bilen böwet goýýan 3, 2-nji bellikdäki oýunçylar bilen (hüjüm urgyny kabul edýän oýunçyny goramakda) özara hereket etmek.

3. 2-nji bellikdäki böwet goýmakda gatnaşmaýan oýunçy, 3 we 4 bellikdäki böwet goýýan oýunçylar bilen (topy kabul edýän oýunçyny goramakda) özara hereket etmek.

4. 3-nji bellikdäki oýunçynyň 2 we 4 bellikdäki böwet goýýan oýunçylar bilen özara hereketleri etmeli.

Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. 6-njy bellikdäki oýunçy 4 we 3, 2 we 3, 4,3,2 bellikdäki böwet goýýan oýunçylar bilen “burç öňe” atly taktiki ugurda hereket etmeli.

2. Gyradaky goraýjylar böwet goýýan oýunçylary goramakda (5-nji bellikdäki oýunçy 4 we 3 bellikdäki oýunçylar bilen, 1-nji bellikdäki oýunçy 2 we 3 bellikdäkiler bilen) özara hereket etmek.

3. Hüjüm urgusyny kabul etmekde 1, 6, 5 bellikdäki oýunçylar böwet goýýan oýunçy bilen hereket etmeli.

4. Oýnuň toparlaýyn taktiki hereketleriniň “burç öňe” we “burç yza” taktiki ugurlarynyň sazlaşygyny gazanmak.

Komandalaýyn hereketler. Topy kabul etmek

1. Oýna girizilen topy kabul etmekde, ikinji topy öňdäki hataryň oýunçysy 3, 2, 4 belliklerinde ýerine ýetireninde oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri ähmiýetlidir.

2. Oýna girizilen top kabul edileninde, yzky hataryň oýunçysy 1, 6, 5 belliklerinden öňe tora golaý çykanynda, oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri dogry bolmalydyr.

Oýnuň taktiki ugurlary

1. Garşydaş tarapdan urlan toplary kabul etmekde “burç öňe” taktiki ugry boýunça oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri (oýnuň häsiýetine we hüjüme laýyklykda toparlaýyn hereketiň üýtgemegi) ähmiýetlidir.

2. Garşydaş tarapdan urlan toplary kabul etmekde “burç yza” taktiki ugry boýunça oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri (böwet

2. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 2 we 4-nji bellikdäki oýunçylara (gezekleşdirip) bermek, ikinji topy 3-nji bellikden hüjüm urgusyny edýän oýunça, kelläň üstünden yza bermek.

3. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 4, 3 we 2-nji bellikdäki hüjüm urgusyny etjek oýunçylara gezekleşdirip bermek.

4. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 2, 3 we 4-nji bellikdäki hüjüm urgusyny etjek bolup, topy goňşy belliklere berýän oýunça bermek: 2-nji bellikden 3, 4 bellige, 4-nji bellikden 3, 2 bellige, 3-nji bellikden 4 we 2 belliklere hüjümçä tarap topy arkan durup bermek.

«Yzky hatardan öňe çykyp» atly oýnuň ugry

1. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 1 we 6-njy bellikdäki öňe çykan oýunçylara gezekleşdirip bermek, ikinji topy hüjümçi bilen (üç hüjümçi bilen) ýüzbe-ýüz durup bermek.

2. Şolar ýaly, ýöne top garşydaş tarapdan, toruň üstünden urgusyz geçirilýär.

Goranyş taktikasy. Ýekeleýin hereketler

1. Dürli görnüşdäki hüjüm urgularyny kabul etmekligiň usullaryny we ýeri saýlamak.

2. Topy kabul edýän oýunçylary goramakda meýdançada ýeri saýlamak.

3. Hüjüm urgusyna garşy ýekeleýin böwet goýmakda, topuň ugruny kesgitläp, öz wagtynda eli goýmak üçin ýeri saýlamak.

Toparlaýyn hereketler.

Yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. Hüjüm urgusyny kabul etmekde we ony goramakda 5 we 1-nji bellikdäki oýunçylaryň 6-njy bellikdäki oýunçy bilen “burç yza” atly taktiki ugry ulanmaly.

2. 6-njy bellikdäki oýunçy 1 we 5-nji bellikdäki oýunçylar bilen “burç yza” atly taktiki ugry ulanmaly.

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. 3 we 2, 3 we 4, 2, 3, 4 bellikdäki oýunçylaryň hüjüm urgusyna garşy böwet goýmakda (hüjüm urgynyň ugry we görnüşleri gezekleşende) özara hereket etmek.

Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri (birinji topy bermekde).

1. 6, 5 we 1 bellikdäki oýunçylaryň 3-nji bellikdäki oýunçy bilen meýdançanyň yzky böleklerinden oýna girizilen toplary we hüjüm urgusyny kabul etmekde özara hereketleri.

2. 6, 5 we 1 bellikdäki oýunçylaryň 2-nji bellikdäki oýunçy bilen ýokardan urlup, oýna girizilen topy ikinji top üçin kabul edip, hüjümçä bermek.

Komandalaýyn hereketler

“Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen” atly ugrur:

1. Oýna girizilen topy kabul etmek (görnüşlerini gezekleşdirip) we birinji topy 3-nji bellige bermek, ikinji topy hüjümçä tarap ýüzbe-ýüz ýa-da arkan durup (gezekleşdirip) bermek.

2. Oýna girizilen topy kabul etmek we birinji topy 4-nji bellige, ikinji topy 3-nji we 2-nji belliklere bermek.

3. Ýokardan gapdallaýyn urlan topy kabul etmek, birinji topy 3-nji bellige, ikinji topy arkan durup, oýunça bermek.

4. Garşydaş tarapdan urgusyz toruň üstünden geçirilen topy göni hüjüm urgusyna bermek.

Goranyş taktikasy

Ýekeleýin hereketler. Hereket etjek ýeriňi saýlamak

1. Oýna girizilen topy kabul etmek üçin meýdançanyň yzky we öňki hatarynda (gezekleşdirilip) bolmak.

2. Hüjüm urgusyny we aldap, toruň üstünden geçirilen toplary kabul etmek.

3. Topy kabul edýäni, böwet goýýany, hüjümçini goramak.

Top bilen hereketler

1. Dürli görnüşde urlup, oýna girizilýän toplary we gezekleşdirip meýdançanyň yzky we öňki hataryna urlan toplary kabul etmekligiň görnüşlerini we usullaryny saýlamak.

2. Dürli görnüşdäki hüjüm urgularyny kabul etmekde dürli hereketleri saýlamak.

3. Hújum urgusyny we toruň üstünden aldap urulýan toplary kabul etmek. Şolar ýaly, ýöne gezekleşdirilip urlan toplary kabul etmek.

4. 4, 2, 3 belliklerden hújum urgusyna garşy, belli bir ugry ýapmak bilen böwet goýmak (ýapjak ugruňy saýlamak).

Toparlaýyn hereketler

Hatar içiniň we hatarara oýunçylaryň özara hereketleri

Hatar içiniň we hatarara oýunçylaryň özara hereketleri aşakdaky ýaly bolmalydyr:

1. Yzky hataryň oýunçylarynyň (1, 6, 5 bellikdäki) oýna girizilen çylşyrymly we kyn toplary, hújum urgularyny we toruň üstünden aldap urlan toplary kabul etmekde özara hereketleri.

2. Öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri: iki oýunçynyň, böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçynyň böwet goýýan oýunçylar bilen we iki sany böwet goýýan oýunçylar bilen böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçynyň özara hereketleri.

3. Yzky we öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri: 6-njy bellikdäki oýunçy 3, 4, 2-nji bellikdäki böwet goýýan oýunçylar bilen, 6-njy bellikdäki oýunçy böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçy bilen, 1, 5 bellikdäki oýunçylar böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçy bilen özara hereketleri.

Komandalaýyn hereketler

Oýna girizilen topy kabul etmek

1. Dürli görnüşde oýna girizilen toplary meýdançanyň yzky we öňdäki hataryň oýunçylarynyň topy kabul etmekde oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri, ikinji topy 3-nji bellikdäki oýunçy ýerine ýetirýär.

2. Şolar ýaly, ikinji topy 3 we 2-nji bellikdäki oýunçylar gezekleşip, ýerine ýetirýärler.

3. Şolar ýaly, 4-nji bellikdäki oýunçy tora golaý durýar, emma 3-nji bellikdäki oýunçy bolsa yza çekilip, 4-nji bellikde durýar, top kabul edileninden soň, 4-nji bellikdäki oýunçy ikinji topy bermek

2. 2-nji bellikdäki oýunçy 3-nji bellikdäki oýunçy bilen (böküp, topy öňe we yza bermek), 2-nji bellikdäki oýunçy 4-nji bellikdäki oýunçy bilen (aldaw, ünsi çekiji hereketler) hereket etmek.

3. 4-nji bellikdäki oýunçy 3-nji bellikdäki oýunçy bilen (böküp topy bermekde), 4-nji bellikdäki 3-nji bellikdäki oýunçy bilen (aldaw, ünsi çekiji hereketler) özara hereket etmek.

4. 2-nji bellikdäki oýunçy 3 we 4-nji bellikdäkiler bilen (belliklerde atanak hereketler bilen) hereket etmek.

5. 2, 3 we 4-nji bellikdäki oýunçylaryň 1-nji topy hújumça bermekde özara hereket etmek.

Yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. 5 we 1-nji bellikdäki oýunçylaryň, 6-njy bellikdäki oýunçynyň öňe tora golaý çykmagy bilen (birinji topy bermekde) hereket etmek.

2. 1-nji bellikdäki oýunçynyň öňe çykmagy, 6 we 5-nji bellikdäki oýunçylaryň yzky hatardan ediljek hújum urgusy üçin 2-nji topy bermekde özara hereketleri etmek.

Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. 6, 5 we 1-nji bellikdäki oýunçylaryň 3, 2 we 4-nji bellikdäki oýunçylar bilen we 1-nji topy bermekde, göni hújum urgusyna, 2-nji topy bermekdäki özara hereketleri etmek.

2. 2-nji bellikdäki oýunçy bilen 6 we 5-nji bellikdäki oýunçylary, yzky hatardan ediljek hújum urgusy üçin ikinji topy bermekde özara hereket etmek.

3. 4 we 2-nji bellikdäki oýunçylaryň 1-nji bellikden öňe çykyp, ikinji topy berýän oýunçy bilen özara hereketleri etmek.

4. 6-njy bellikden öňe çykyp, ikinji topy berýän oýunçynyň 4, 3 we 2-nji belliklerdäki oýunçylar bilen özara hereketleri etmek.

Komandalaýyn hereketler

«Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen» atly oýnuň ulgamy.

1. Ugry üýtgedilip, oýna girizilen toplary kabul edip, birinji topy 2-nji bellige, ikinji topy 3 we 4-nji belliklere (duran ýerinde we böküp) bermek. Şolar ýaly, 4-nji bellikdäki oýunçynyň üsti bilen bermek.

saga we çepe sowlup urulýan hüjüm urgularyna gezekli-gezegine böwet goýmak. Göni hüjüm urgusyna iki ugur boýunça 4-3, 2-3, 4-2 belliklerden böwet goýmak. Göni we sowlup urulýan hüjüm urgularyna iki ugur boýunça böwet goýmak.

3. Ýekeleýin we toparlaýyn böwedi sazlaşykly goýmak. Beýik toplara toparlaýyn, gysga toplara ýekeleýin böwet goýmak.

Taktiki taýýarlygy

Hüjüm taktikasy. Ýekeleýin hereketler

1. Topy oýna girizmegiň görnüşlerini, topy güýçli we takyk, meýdançanyň öňdäki we yzky hatarlaryna urmak üçin ýeri saýlamak we gezekleşdirmek.

2. Oýna girizilen topy kabul etmekligiň endiklerini kämilleşdirmek, gowşak oýunçynyň üstüne, oýna täze giren oýunça, birinji bellige we şol bellikden öňdäki hatara çykjak oýunçynyň üstüne urmak üçin ýeri saýlamak.

3. Duran ýerinde we böküp, ikinji topy berjek bolup, topy aldap, toruň üstünden geçirip bermek üçin ýeri saýlamak.

4. Ikinji topy öňe we yza bermek üçin ýeri saýlamak.

5. Şolar ýaly, ýöne topy yza we öňe berjek bolanyňda ýeri saýlamak.

6. Okuw ýylyna we meýilnama laýyklykda, hüjüm urgularynyň görnüşlerini we syrlaryny gezekleşdirmekde ýeri saýlamak.

7. Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy böküp, öňdäki belligiň üsti bilen öňe we yza goňşy bellige (tora golaý gapdal durup) bermek.

8. Gowşak böwet goýýan oýunçynyň üstünden hüjüm urgusy etmek.

9. Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy bir el bilen toruň üstünden hüjüm belliklerine oklamak.

Toparlaýyn hereketler

Ikinji topy bermek üçin öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri şulardan ybaratdyr:

1. 3-nji bellikdäki oýunçy bilen 4-nji bellikdäki oýunçy, 3-nji bellikdäki oýunçy 2-nji bellikdäki oýunçy bile böküp hereket etmek.

üçin 3-nji bellige barýar, emma 3-nji bellikdäki oýunçy 4-nji bellikde hüjüm urgusyny ýerine ýetirýär. Şolar ýaly, ýöne 3 we 2-nji belliklerden gezekleşdirip ýerine ýetirmeli.

Oýnuň taktiki hereketleriniň ugry

1. Garşydaş tarapdan toruň üstünden geçýän toplary kabul etmekde oýunçylaryň “Burç öňe” görnüşli ugur boýunça meýdançada ýerleşişleri (okuw ýylyna gabat gelýän meýilnamanyň esasynda, toparlaýyn taktiki hereketlerini gezekleşdirip geçirmek).

2. Ikinji topda öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen goranyş hereketinden hüjüm hereketine geçmek.

IV. Integral taýýarlyk

1. Meýilnama laýyklykda, taýýarlyk maşklaryny we oýnuň emellerini gezekleşdirmek.

2. Beden häsiýetlerini ösdürmek üçin berilýän maşklar, emeller hereketiniň gurluş çäkleri bilen we dürli hereketleri agram bilen ýerine ýetirmek, ele dakylýan agram bilen hüjüm urgusy etmek, emeliň aýry- aýry bölegini agram bilen ýerine ýetirmek.

3. Okuw ýylyna degişli meýilnamanyň esasynda oýnuň emellerini köp gezek gaýtalamak bilen ýörite beden ukyplaryny ösdürmek.

4. Meýilnamanyň çäklerinde oýnuň emellerini köp gezek gaýtalamak bilen emelleriň hereket endiklerini kämilleşdirmek. Bellenilen belliklere topy takyk bermek, topy oýna girizmek, hüjüm urgusy etmek. Beýgeldilen enjamyň üstünde durup we ýerde böküp, böwet goýmak.

5. Hüjüm emelinden goranyş emeline geçmek: hüjüm we goranyş, topy oýna girizmek – kabul etmek, hüjüm urgusyna böwet goýmak, topy bermek, kabul etmek, oýnuň emellerini takyk ýerine ýetirmek.

6. Oýnuň hüjüm emeller hereketinden goranyş emeller hereketine geçmek, hüjümiň we goranyşy ýekeleýin, toparlaýyn we komandalaýyn hereketlerini aýratynlykda ýerine ýetirmek.

7. Okuw-türgenleşik oýunlary. Meýilnama laýyklykda emeller – taktika taýýarlyk boýunça oýna görkezme bermek.

8. Jemleýji oýunlar. Ýaryşlara oňyn taýýarlyk görmek üçin okuw-türgenleşik maksatlaryny ýerine ýetirmek.

9. Kalendar oýunlary. Oýna görkezme bermek, oýny seljermek, oýna berilýän görkezmeleriň ýaryşlarda ýerlikliligini, oňynlygyny gazanmak.

Gözükdirijilik we eminlik taýýarlygy

1. Ýörite beden taýýarlygy boýunça maşklar toplumyny düzmek, oýnuň emellerini we taktiki hereketlerini (meýilnama laýyklykda) öwrenmek.

2. Okuw-türgenleşik oýunlarynda eminlik etmek. Birinji we ikinji eminiň wezipesini ýerine ýetirmek we oýnuň ýazmaça beýanyny alyp barmak.

ÜÇÜNJI OKUW ÝYLY. 14-16 ÝAŞ

I. Nazary taýýarlyk – 36 sagat

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sport (2 sagat). Bedenterbiýe we sportuň her bir maşgalada, medeniýetli dynç alyşda, uzak ýaşamakda tutýan orny we ähmiýeti. Türkmenistanda bedenterbiýäni we sporty ösdürmekde Magtymguly adyndaky ýaşlar guramasynyň tutýan orny.

2. Woleýbol oýnunyň ýagdaýy we ösüşi barada gysgaça maglumat. Türkmenistanda we daşary ýurtlarda woleýbol oýnunyň ösüşi (2 sagat). Ýetginjekleriň arasynda woleýbol boýunça halkara ýaryşlary.

3. Adam bedeniniň gurluşy we hereketleri barada gysgaça maglumat, beden maşklarynyň oňa bolan täsiri (3 sagat). Sport işeňňirligi barada. Sport bilen meşgul bolýanlaryň bedeniniň ukyby barada maglumat. Ýürek-gan-damar ulgamyna, myşsalaryň işeňňirligine beden maşklarynyň täsiri.

4. Türgenleşik döwrüniň gigiýenasy, lukman gözegçiligi, öz-özüne gözegçilik, ilkinji kömek bermek (3 sagat).

Sportçularyň obýektiw we subýektiw görkezijilerini (agramy, dinamometriýa, spirometriýa, gan-damar urşy) hasaba almak.

urgusy, öňdäki hatardan berilýän toplara, yzky hatardan hüjüm urgusy etmek.

Goranyş emelleri

Topsuz hereketler. Dürli hereketler we esasy durgy.

1. Esasy durgynyň, dürli hereketleriniň görnüşleri we ýykylmak, oýnuň goranyş emelleriniň sazlaşygy.

2. Dürli hereketleriň görnüşleriniň bökmek bilen, dürli hereketler böwet goýmak (ýekeleýin we toparlaýyn) bilen sazlaşygy.

Toply hereketler

Oýna girizilen topy, hüjüm urgusynyň dürli görnüşlerini, aldaw urgulary kabul etmek.

1. Topy iki el bilen ýokardan kabul etmek.

2. Topy iki eliň bileleşdirilen aýasy bilen, kelläň üstünden yzyna gaýtaryp, yza ýykylýp kabul etmek we arkan togalanmak. Şolar ýaly, ýüpdän asylan topy, şolar ýaly, öz oklan topuny, ýoldaşynyň oklan topuny kabul etmek.

3. Topy iki el bilen aşakdan kabul etmek.

4. Topy iki el bilen aşakdan kabul edip, gapdala aýagyň budunyň üstüne ýykylýp, arkan togalanmak.

5. Şolar ýaly, topy bir el bilen (sag, çep) kabul etmek.

6. Topy iki we bir el bilen kabul edip, öňe eliň üstüne ýykylýp, döşüň üsti bilen öňe süýşmek.

7. Hüjüm urgusynyň görnüşlerini onuň ugruna we tizligine laýyklykda, topy kabul etmekligiň görnüşlerini we usullaryny gezekleşdirmek.

Böwet goýmak

1. Ýekeleýin böwet goýmak. Göni hüjüm urgusyna 4, 3, 2 belliklerden böwet goýmak. 4, 2 belliklerden göni hüjüm urgusyna (ugry belli bolan) böwet goýmak. 3, 4, 2 belliklerden saga we çep sowlup urulýan hüjüm urgularyna gezekli-gezegine böwet goýmak. Böwet belli bir bellikde (3, 2, 4) goýulýar, hüjüm dürli toplara, iki ugra öwrülýär.

2. Iki bolup, toparlaýyn böwet goýmak. Dürli toparlara, göni hüjüm urgusyna 4, 2, 3 belliklerden böwet goýmak. 4, 3, 2 belliklerden

4. Çylşyrymlaşdyrylan şertlerde topy oýna girizmegiň görnüşlerini gezekleşdirmek. Topy güýçli we takyk urup, oýna girizmegi gezekleşdirmek.

III. Hүjүm urgusy

1. Meýdançanyň 4, 3, 2 belliklerinden güýçli el bilen göni hүjүm urgusy etmek. Dүrli aralyklardan (gysga, orta, uzyn) berilýän toplara hүjүm urgusy etmek. Şolar ýaly, dүrli beýiklikde (gysga, orta, beýik) berilýän toplaryň aralygy we beýikliginiň sazlaşygynda hүjүm urgusy etmek. Tordan daşlykda berilýän toplara hүjүm urgusy etmek. Bökүp, kelläň üstünden yza berilýän toplara hүjүm urgusy etmek. Ýykylyp berilýän toplara hүjүm urgusy etmek.

2. Hүjүm urgusyny etjek bolup, topy iki ýa-da bir el bilen toruň üstünden bermek. 4, 3, 2 belliklerden hүjүm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan bökүp, toruň üstünden meýdançanyň yzky hataryna takyk bermek. Şolar ýaly, topy bir el bilen toruň üstünden meýdançanyň hүjүm hataryna bermek.

3. Göwräniň öwrүlmegi bilen topy saga we çepe sowup, hүjүm urgusyny gezekleşdirip ýerine ýetirmek.

4. Gowşak el bilen 2, 3, 4 belliklerden göni hүjүm urgusy etmek. Kelläniň üsti bilen yza berilýän toplara, tordan daşdaky toplara hүjүm urgusyny etmek.

5. Güýçli el bilen 2, 4, 3 belliklerden gapdal hүjүm urgusy etmek. Dүrli aralyklardan berilýän we beýik toplara gapdal hүjүm urgusy etmek. Tordan daşdaky beýik toplara gapdal hүjүm urgusy etmek.

6. Göwräni öwürmezden 3, 2, 4 belliklerden topy sowup, hүjүm urgusy etmek. Enjamda berkidilen topa hүjүm urgusy etmek. 3-nji bellige oklanan topa hүjүm urgusy etmek. 2-nji bellikden 3-nji bellige berilýän topa hүjүm urgusy etmek. 3-nji bellikden 4 we 2 belliklere berilýän toplara hүjүm urgusy etmek.

7. Dүrli aralyklardan we dүrli beýiklige berilýän toplara hүjүm urgusynyň görnüşlerini we usullaryny gezekleşdirmek.

8. Yzky hatardan 6,1,5 belliklerden hүjүm urgusy etmek. Gapdaldan berilýän toplara hүjүm çyzygynyň daşyndan hүjүm

Sportçularyň öz-özüne gözegçilik gündeligi. Aşaky temperaturanyň täsiri: üşütme, sowuklama. Ýokary temperaturanyň täsiri: gün urmak, gyzgyn urmak, güne ýanmak. Heläk bolana lukmandan öňki kömek, gan akyşyny saklamak, daňy etmek. Massaż dikeldişiň serişdesidir.

5. Woleýbol oýnunyň emeller-taktiki esaslary (6 sagat). Ýaş woleýbolçylaryň emel-taktikasyna häsiýetnama. Okuw ýylynyň meýilnamasyna laýyklykda, oýnuň emellerine we taktiki hereketlerine seljerme bermek.

6. Woleýbol boýunça түргенleşиги usullaryny öwretmegiň esaslary (6 sagat). Woleýbolçylaryň beden we erkin häsiýetlerini, hereket endiklerini kämilleşdirmekte öwretmek we түргенleşдirmek ýeke-täk bölünmez hadysadyr. Didaktikanyň salgylaryna görä, ýokary derejelere ýetmek üçin umumy tertibi berjaý etmeklik wajypdyr.

7. Ýaryşy gurnamak we geçirmek, düzgünler.(4 sagat).

Ýaryşyň häsiýetine laýyklykda, onuň görnüşini saýlamak. Eminler toparynyň agzalary. Eminleriň borçlary. Eminlik etmekligiň usullary, ýaryşyň ýazmaça beýany. Oýnuň tertibi. Tablisa düzmek we oýnuň netijesi.

8. Ýöriteenjamlar(4sagat).Emeller-taktiki webedentaýýarlygynyň maksatlaryny ýerine ýetirmekde ýörite enjamlaryň ähmiýeti.

9. Ýaryşyň önüsrasynda oýunçylara berilýän görkezmeler we oýna seljerme bermek (6 sagat) garşydaş komandanyň we ýaryşyň häsiýetine görä, oýunçylara berilýän görkezmäniň mazmuny. Oýny ýazga geçirmegiň ugry we oňa seljerme bermek.

II. Emeller taýýarlygy. Hүjүm emeli

Topsuz hereketler

Dүrli hereketler we esasy durgy. Tälimçiniň görkezmesi boýunça dүrli hereketleriň görnüşlerini: esasy durgyny, ýykylmagy we bökmegi sazlaşykly ýerine ýetirmek. Esasy durgynyň, dүrli hereketleriň oýnuň emelleri bilen sazlaşygyny gazanmak.

Top bilen hereketler. Topy bermek

1. Tora golaý durup, topy iki el bilen ýokardan öňe - ýokaryk bermek. Topy dүrli aralyklarda: gysga, orta, uzyn, dүrli beýikliklerde:

gysga, orta, beýik toplary bermek. Topy gysga - orta, beýik-gysga, orta - beýik, orta gysga, uzyn - orta, ýokary sazlaşykly bermek.

2. Hүjүm urgusy үчин topy iki el bilen ýokardan meýdançanyň içinden bermek. Topy takyk 6-2, 6-4, 1-3 belliklerden (aralyk 6-8 metr) bermek. Şolar ýaly, ýöne dürli hereketlerden soň bermek. Bat almanyň ugry, topuň gelyän ugrunyň gabat gelmegi we gabat gelmezligine üns bermek.

3. Tora golaý durup, topy iki el bilen ýokardan kelläniň üsti bilen yza bermek. Dürli hereketlerden soň topy iki el bilen ýokardan 3-nji bellikden 2 we 4-nji bellige bermek. Dürli ýagdaýlardan berilýän birinji topy, arkan durup yza bermek.

4. Topy berjek ýeriňe görä arkan durup, topy meýdançanyň içinden iki el bilen ýokardan bermek. Topy 6-njy bellikden 2 we 4-nji belliklere (aralyk 3-4m) bermek. Topy 5-2, 1-4 belliklerde bermek.

5. Topy iki el bilen ýokardan ünsi üýtgedip (eliň hereketi, kelläni öwürmek we ş.m.) bermek.

6. Hүjүm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan böküp bermek. Ýүpden asylgy topy bermek, ýoldaşyň oklan topuny bermek, şolar ýaly, ýöne dürli hereketlerden soň 2-nji bellikden 3-nji bellige topy böküp bermek, 6-njy bellikden 2-nji bellige topy iki el bilen ýokardan böküp bermek.

7. Topy iki el bilen ýokardan bermekligiň görnüşlerini gezekleşdirip etmek. Topy takyk berip ýykylmak.

Topy oýna girizmek

1. Topy ýokardan göni urup, takyk we güýçli, çylşyrymly şertlerde oýna girizmek.

2. Topy ýokardan gapdallaýyn urup, oýna girizmek (10 gezek yzygiderli). Topy meýdançanyň yzky we öňki hatarlaryna takyk urmak. Topy ýokardan takyk we güýçli (gezekleşdirip), oýna girizmek.

III. Hүjүm urgusy

1. Güýçli el bilen 4, 3, 2 belliklerden göni hүjүm urgusy etmek. Tora golaý, hүjүmçä tarap ýüzbe-ýüz we arkan durup, dürli häsiýetde

II. Emeller taýýarlygy. Hүjүm emelleri

Topsuz hereketler. Dürli hereketler we esasy durgy

Dürli hereketleriň endiklerini dürli görnüşlerde uly tizlikde kämilleşdirmek. Dürli hereketleriň hүjүm hereketleri bilen sazlaşygyny gazanmak.

Topy bilen hereketler. Topy iki el bilen ýokardan bermek

1. Tora golaý durup, topy iki el bilen ýokardan öňe - ýokaryk we öz üstüne bermek. Meýdançanyň çäklerinde, topy dürli aralyklara we dürli beýikliklere bermek. Gysga we uzyn toplary sazlaşykly bermek.

2. Hүjүm urgusy үчин topy iki el bilen ýokardan meýdançanyň içinden bermek, topy dürli aralyklardan we dürli beýikliklere bermek.

3. Meýdançanyň içinden topy iki el bilen ýokardan bermek (topy berjek ugruňa tarap arkan durup). Hүjүm çyzygynyň çäklerinde (aralyk 5-6m) topy iki el bilen ýokardan bermek. Meýdançanyň yzky belliklerinden topy hүjүm hataryna bermek.

4. Topy iki el bilen ýokardan ünsi üýtgedip (elleri, göwresi, kellesi bilen) bermek.

5. Hүjүm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan böküp, yza – goňşy belliklere bermek. Asylgy toplary, ýoldaşyň oklan topuny duran ýerinde we hereketden soň bermek.

6. Meýdançanyň içinden topy iki el bilen ýokardan ýykylýp, tora tarap takyk bermek.

Topy oýna girizmek

1. Topy ýokardan göni urup, oýna girizmek. Çylşyrymlaşdyrylan şertlerde topy meýdançanyň yzky we öňdäki hatarlaryna düşürmek.

2. Topy ýokardan gapdallaýyn urup, oýna girizmek, 20 gezek yzly-yzyna. Topy meýdançanyň iki göni belliklerine (6-3, 1-2) düşürmek. Topy dürli güýç bilen we takyk urup, oýna girizmek.

3. Topy ýokardan urup, ugruny üýtgedip (meýilleşdirip), oýna girizmek. Ýörite enjamda saklanan topy urup, oýna girizmek. Topy toruň üstünden geçirip, oýna girizmek. Topy oýna girizmek boýunça ýaryş geçirmek (dogry we takyk ýerine ýetirilýän toplaryň sany hasaba alynýar).

möçberi, işiň we dynç almagyň sazlaşygy. Ýadawlyk we dikeldiş çäreleri, türgenleşik sapagynda sarp edilýän energiýa barada düşünje.

4. Türgenleşik döwrüniň gigiýenasy, lukman gözegçiligi, öz-özüňe gözegçilik etmek, birinji kömegi bermek (4 sagat). Woleýbol boýunça türgenleşikde lukman gözegçiligi we öz-özüňe gözegçilik. Türgeniň tälimçi bilen, lukmanyň türgen bilen bilelikdäki işleri. Sport massažynyň esaslary. Sport massaży barada umumy düşünje, massaž hereketleriniň esaslary, türgenleşikden we ýaryşdan öňki massaž, ýaryş wagty we ýaryşdan soň heläk bolana lukmana çenli kömek, emeli dem alyş, keselhana ulagly getirmek.

5. Woleýbolda oýnuň emelleriniň we taktiki hereketleriniň esaslary (8 sagat). Woleýbolda oýnuň emelleriniň we taktiki hereketleriniň klassifikasiýasy. Okuw ýylyna laýyklykda, meýilnama esasynda oýnuň emellerini we taktiki hereketlerine seljerme bermek.

6. Woleýbolda öwretmegiň we türgenleşigiň usuly esaslary (8 sagat). Okuw-türgenleşik döwrüne meýilnama düzmek. Jemleýji testler, türgenleşigiň şahsy meýilnamasy. Türgenleşik sapagyny guramak we geçirmek okuw sapagynyň esasy görnüşidir. Woleýbol boýunça türgenleriň sapagyny guramak.

7. Woleýbol boýunça ýaryşy guramak we geçirmek, oýnuň düzgünleri (4 sagat). Ýaryşy geçirmek üçin resmi kagyrlar. Esasy eminler toparynyň işiniň mazmuny. Eminligiň usulyýeti.

8. Enjamlar. Woleýbolda oýnuň endiklerini öwretmekde tehniki serişdelerini ulanmak.

9. Ýaryşdan öň oýunçylara berilýän görkezmeler we geçen oýna seljerme bermek (8 sagat). Garşydaş komandanyň we öz komandasynyň aýratynlygyna görä, oýna berilýän görkezmäniň mazmuny. Oýun hereketlerini köpçülikleýin ýazgy etmek, alnan netijelere seljerme bermek.

berilýän toplara hüjüm urgusy etmek. Meýdançanyň içinden berilýän toplara hüjüm urgusy (hüjümçä tarap ýüzbe-ýüz we arkan durup) etmek. Iki el bilen ýokardan böküp, berilýän toplara hüjüm urgusy etmek.

2. Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan toruň üstünden geçirmek. Asylgy topa hüjüm etjek bolup, duran ýeriňden böküp, toruň üstünden 4, 2, 3 belliklere bermek. Şolar ýaly, ýöne goňşy belliklerden gelýän toplary bermek.

3. 3-nji we 4-nji belliklerden topy çepe sowup, hüjüm urgusy etmek, şol wagt göwräni hem çepe öwürmeli. 3-nji bellikden berilýän beýik we orta toplara hüjüm urgusy etmek. Şolar ýaly 4-nji bellikden hüjüm urgusy etmek.

4. 2, 3, 4 belliklerden berilýän toplara gowşak el bilen hüjüm urgusy etmek.

5. 4-3-nji belliklerden güýçli el bilen gapdalaýyn hüjüm urgusy etmek. Amortizatorda berkidilen topa gapdal hüjüm urgusy etmek. Tora tarap gapdallaýyn durup, tennis topuny toruň üstünden böküp zyňmak. Ýoldaşyň oklan topuna gapdal hüjüm urgusy etmek.

6. 2, 3, 4-nji belliklerden göwräni öwürmezden saga sowup, hüjüm urgusy etmek.

Goranyş emelleri

Topsuz hereketler. Dürli hereketler

1. Oýnuň goranyş emelleri bilen dürli hereketleriň we ýykylmagyň görnüşleriniň sazlaşyklylygy bolmalydyr.

2. Dürli hereketleriň bökme bilen we dürli hereketleriň böwet goýmak bilen sazlaşygy bolmaly.

Top bilen hereketler. Topy kabul etmek

1. Topy iki el bilen ýokardan kabul etmek. Oýna girizilen we (orta güýç bilen, takyk urlan) hüjüm urgularyny kabul etmek.

2. Topy iki el bilen aşakdan kabul etmek. Meýdançanyň yzky hataryna, ýokardan göni urup oýna girizilen toplary kabul edip, birinji topy takyk bermek.

3. Topy bir el bilen (sag, çep el bilen) aşakdan kabul etmek. Topy sag we çep el bilen aşakdan gezekleşdirip kabul etmek. Dürli

hereketlerden soň, toruň golaýynda tora degip yza gaýdan toplary, sag we çep el bilen gezekleşdirip kabul etmek.

4. Topy iki el bilen ýokardan kabul edip, gapdala aýagyň budunyň üstüne ýykylyp, arkan togalanmak. Topy meýdançanyň goranyş we hüjüm belliklerinden kabul etmek. Topy dürli görnüşli hüjüm urgusyndan kabul etmek.

5. Topy iki el bilen aşakdan gapdala ýykylyp, yza togalanyp kabul etmek. Oýna girizilen topy, hüjüm urgusyny we aldaw urgulary kabul edýän oýunçylary goramak.

6. Topy bir el bilen (çep, sag) aşakdan kabul edip, gapdala aýagyň budunyň üstüne ýykylyp, yza togalanmak. Oýna girizilen topy, hüjüm we aldaw urgularyny kabul etmek.

7. Topy iki we bir el bilen aşakdan kabul edip, öňe eliň üstüne ýykylyp, döşüň üstünde süýşmek. Şolar ýaly, ýöne ýüpden asylygy topy kabul etmek. Şolar ýaly dürli hereketlerden soň, ýoldaşyň oklan topuny, toruň üstünden geçirilen toplary kabul etmek.

8. Topuň gelýän ugruna görä we onuň tizligine laýyklykda, kabul etmegiň görnüşlerini gezekleşdirmek.

Böwet goýmak

1. Ýekeleýin böwet goýmak. 4, 2, 3 belliklerden göni hüjüm urgusyna böwet goýmak. Belli edilen belliklerden, iki bellikden (4, 3 we 2-3) belliklerden göni hüjüm urgusyna böwet goýmak. 3,4,2 belliklerden saga sowup urulýan hüjüm urgusyna böwet goýmak. Şolar ýaly, çepe sowup urulýan hüjüm urgularyna böwet goýmak. Iki tarapa urulýan hüjüm urgularyna 3,4,2 belliklerden böwet goýmak.

2. Toparlaýyn (iki bolup) böwet goýmak, göni we sowup urulýan hüjüm urgularyna 3, 2, 4 belliklerden böwet goýmak.

Taktiki taýýarlygy

Hüjüm taktikasy. Ýekeleýin hereketler

Hereket etmek üçin ýeri saýlamak:

1. Ikinji topy ýerine ýetirmek üçin (meýdançada durup we böküp, dürli beýiklige we aralyga) taýýar bolmak.

2. Meýdançanyň içinden we tora golaý ýerden berilýän toplara hüjüm urgusynda taýýar bolmak.

türgenleşik we jemleýji oýunlarda berilýän görkezmeleriň oňynlygyny gazanmak.

Gözükdirijilik we eminlik taýýarlygy

1. Okuw ýylyna laýyklykda, meýilnamanyň esasynda beden taýýarlygynyň emeller taýýarlygy we taktiki taýýarlygy boýunça maşklar toplumyny düzmek.

2. Görkezme boýunça topary hatarlara düzmek.

3. Beden we emeller taýýarlygy boýunça maşklar toplumyny geçirmek.

4. Okuw-türgenleşik oýunlarynda eminlik etmek, umumy bilim berýän orta mekdeplerde geçirilýän ýaryşlarda, öz sport mekdebinde kiçi woleýbol we woleýbol boýunça ýaryşlarda eminlik etmek. Birinji we ikinji eminiň, ýazmaça beýany alyp barýan we çyzyklardaky eminleriň wezipelerini ýerine ýetirmek.

DÖRDÜNJI OKUW ÝYLY. 15-17 ÝAŞ

I. Nazary taýýarlyk- 40 sagat

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sport (2 sagat). Türkmenistanda bedenterbiýäni we sporty ösdürmek barada, ýaş türgenleri ýokary ussatlyk derejesinde taýýarlamak we halkara ýaryşlarynda baýrakly orunlary eýeläp, ýokary sport derejelerini almak barada döwlet möçberindäki kararlar we permanlar.

2. Türkmenistanda woleýbol oýnunyň ösüşi barada gysgaça maglumat (2 sagat). Biziň ýurdumyzdaky we daşary ýurtlardaky woleýbol komandalaryna häsiýetnama bermek. Woleýbol boýunça halkara ýaryşlary.

3. Adam bedeniniň gurluşy we ukyby barada gysgaça maglumat we beden maşklarynyň oňa bolan täsiri (4 sagat). Okuw-türgenleşik işiniň esasy talaplary. Türgenleriň ýaşyna, jynsyna we beden taýýarlygynyň derejesine laýyklykda, türgenleşik işiniň ýüki we

2. Hújum hereketleriniň häsiýetlerine laýyklykda “burç öňe” taktiki ugrunyň görnüşlerine geçmek.

IV. Integral taýýarlygy

1. Taýýarlyk maşklaryny, oýnuň emelleri boýunça maşklary gezekleşdirmek. Mysal üçin, uly tizlik bilen ýerine ýetirilýän dürli hereketleriň maşklaryny asylygy topa böwet goýmak bilen; trenažorda tizlik-güýç bilen ýerine ýetirilýän maşklar hújum urgusy bilen etmek.

2. Beden häsiýetlerini ösdürmek üçin berilýän maşklar, oýnuň emelleri bilen (okuw ýylynyň meýilnamasyna laýyklykda) tutuş emeli ýerine ýetirmek.

3. Ýörite beden ukyplaryny ösdürmek (meýilnama laýyklykda) onuň emellerini köp gezek ýerine ýetirmeklik bilen amala aşyrylýar.

4. Oýnuň emelleriniň endiklerini kämilleşdirmek üçin berilýän maşklar, taktiki hereketleriniň köp gezek gaýtalanmagy bilen ýerine ýetirmek.

5. Oýnuň hújum emellerinden, goranyş emellerine dürli sazlaşykda geçmek (meýilnamanyň esasynda).

6. Taktiki hereketleriniň ýerine ýetirilişiniň: ýekeleýin hereketden toparlaýyna, toparlaýyn hereketden komandalaýyn hereketlerine, aýratynlykda hújüme we goranyşa, goranyşdan hújüme, aýratynlykda ýekeleýinden toparlaýyna we komandalaýyna sazlaşykly geçmek.

7. Okuw-türgenleşik oýunlary. Meýilnamanyň esasynda emelleriň we taktiki hereketleriň taýýarlygy boýunça oýna girizme bermegiň ugurlary. Oýunçylaryň sanyny azaldyp, ýaryş geçirmek: (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 we ş.m). Oýunçylaryň sanynyň dolulygy we komandalaryň deňligini göz önünde tutup, ýaryş geçirmek.

8. Jemleýji oýunlar – okuw-türgenleşik maksatlaryny doly ýerine ýetirmek üçin we ýaryşlara taýýarlyk maksady bilen geçirmek.

9. Kalendar oýunlary. Ýaryşlara gatnaşmak, ätiýaçdaky oýunçylary taýýarlamak, maksatlaryny çözmäge täsir eder. Okuw-

Top bilen hereketler

1. Meýdançanyň yzky we öňdäki hataryna topy oýna girizmegi gezekleşdirmek.

2. Topy güýçli we takyk oýna girizmegi gezekleşdirmek.

3. Topy gowşak kabul edýän oýunçynyň üstüne urmak.

4. Topy oýna täze giren oýunçynyň üstüne urmak.

5. Öňdäki hatardaky güýçli hújümçä, dürli beýiklikdäki we aralykdaky ikinji toplary bermek.

6. Iki hújümçä ikinji topy gezekleşdirip bermek.

7. Duran ýeriňde we böküp (topy berjek ýeriňe gapdalaýyn we arkan durup) ikinji topy berjek bolup, topy toruň üstünden aldap geçirmek.

8. Hújum urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen toruň üstünden hújum hataryna bermek.

9. Okuw ýylynyň meýilnamasyna laýyklykda, hújum urgusynyň görnüşlerini gezekleşdirmek.

10. Hújum urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan goňşy bellikdäki oýunça bermek.

Toparlaýyn hereketler

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri aşakdaky ýalydyr:

1. Ikinji topy bermekde 4-nji bellikdäki oýunçynyň 2-nji bellikdäki bilen;

2. Ikinji topy bermekde 3-nji bellikdäki oýunçynyň 4 we 2 bellikdäki oýunçylarynyň atanak hereketleri – merkezden toruň gyrasyna çenli özara hereketleri;

3. 3-nji bellikdäki oýunçy 4-nji bellikdäki bilen, 3-nji bellikdäki 2-nji bellikdäki bilen (topy iki el bilen ýokardan dürli beýiklikde we aralykda, arkan we ýüzbe-ýüz durup) özara hereketleri;

4. 2 we 4 bellikdäki oýunçylar bilen 3-nji bellikdäki oýunçy (birinji topy hújum urgusyna bermekde) özara hereketde bolýarlar.

Yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri şeýledir:

1. 6 we 5-nji bellikdäki oýunçylaryň 1-nji bellikdäki oýunçynyň tora golaý öňe çykmagy bilen;

Birinji we ikinji toplary bermekde öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri;

2. 6, 5 we 1 bellikdäki oýunçylaryň 3-nji bellikdäki oýunçy bilen (topy oýna girizmegiň görnüşlerini, takyk we güýçli oýna girizilen toplary, hüjüm urgusyny kabul etmekligi gezekleşdirmekde);

3. 6, 5 we 1 bellikdäki oýunçylar 4-nji bellikdäki oýunçy bilen (ikinji top üçin, topy kabul etmekde, hüjüm urgusyna bermekde);

4. 4, 3 we 2 bellikdäki oýunçylar bilen 1-nji bellikdäki oýunçynyň (birinji topy bermekde);

5. Oýunçy 1-nji bellikden, ikinji topy bermek üçin tora golaý çykyp, 4, 3 we 2 bellikdäki oýunçylar bilen (ikinji topy orta we beýik bermek üçin) özara hereketde bolýarlar.

Komandalaýyn hereketler

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen:

1. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 3-nji bellikdäki oýunça bermeli, ikinji topy 4 we 2 belliklerden ýüzbe-ýüz we arkan durup, hüjüm urgusyna bermek (oýna girizilýän toplary meýdançanyň yzky we öňki hatarlaryna, dürli häsiýetde bermek).

2. Oýna girizilýän toplary kabul edip, birinji topy 4 we 2 belliklere gezekleşdirip bermek, ikinji topy 3 we 2, 3 we 4 belliklere bermek.

3. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 2-nji bellige, ikinji topy 3-nji bellikdäki hüjümçä kelläniň üstünden yza bermek.

Yzky hatardan öňe çykýan oýunçynyň üsti bilen:

Oýna girizilen topy kabul edip, 1-nji bellikden öňe tora golaý çykan oýunça bermek, ikinji topy 3-nji we 4-nji bellikdäki hüjümçilere ýüzbe-ýüz durup, 2-nji bellikdäki oýunça bolsa arkan durup bermek.

Goranyş taktikasy . Ýekeleýin hereketler

Toparlaýyn hereketler

Oýunçylaryň hatarlaryň içinde we hatara özara hereketleri:

1. Öňdäki hataryň oýunçylarynyň: 3 we 2, 3 we 4 bellikdäki oýunçylaryň göni hüjüm urgusynyň garşysyna toparlaýyn böwet goýmak. 3-nji bellikdäki böwet goýmakda gatnaşmaýan oýunçynyň 2 we 4 bellikdäki böwet goýýan oýunçylar bilen özara hereketleri;

2. Yzky hataryň oýunçylarynyň meýdançanyň çäginde kyn toplary kabul edýän oýunçyny goramakda we meýdançanyň çäginde daşda topy kabul edýän oýunçylar bilen özara hereketleri;

3. Yzky we öňdäki hatar oýunçylaryň 6-njy bellikdäki oýunçynyň böwet goýýan bilen (oýnuň “burç öňe” ugry boýunça), 6-njy bellikdäki oýunçynyň böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçy bilen, 5 we 1 bellikdäki oýunçylaryň böwet goýýan oýunçy bilen özara hereketleri amala aşyrylýar.

Komandalaýyn hereketler. Topy kabul etmek

1. Meýdançanyň yzky we öňdäki hataryna dürli görnüşde urlup, oýna girizilen toplary kabul etmekde oýunçylaryň meýdançada ýerleşikleri, ikinji topy 3-nji bellikdäki oýunçy ýerine ýetirýär.

2. Şolar ýaly, ýokardan urlup oýna girizilen toplary kabul etmek, ikinji topy 2-nji bellikdäki oýunçy ýerine ýetirýär, 3-nji bellikdäki oýunçy yza çekilýär.

3. Şolar ýaly, aşakdan we ýokardan güýçli urlup oýna girizilen toplary kabul etmek, ikinji topy 4-nji bellikdäki oýunçy ýerine ýetirýär, 3-nji bellikdäki oýunçy tordan daşa çekilýär.

4. Şolar ýaly, oýna girizilen toplary kabul etmek, 2-nji bellikdäki oýunçy tora golaý durýar, 3-nji bellikdäki oýunçy yza çekilip, 2-nji bellikde durýar. Top kabul edilenden soň, 2-nji bellikdäki oýunçy ikinji topy bermek üçin 3-nji bellige barýar, 3-nji bellikdäki oýunçy 2-nji bellikde hüjüm edýär. Ikinji bellige berilýän topar arkan durlup, yza berilýär. 4-nji we 2-nji belliklere ikinji topy gezekleşdirip bermek.

5. Şolar ýaly, ikinji topy bermek üçin 1-nji bellikdäki oýunçy öňdäki hatara tora golaý oýunçynyň arkasyndan geçýär.

Oýnuň taktiki ugry

1. Garşydaş tarapdan gelýän toplary kabul etmekde “burç öňe” taktiki ugur boýunça oýunçylaryň meýdançada ýerleşikleri. Okuw ýylynyň meýilnamasyna laýyklykda, toparlaýyn hereketleri ulanyp, hüjüm hereketlerini gezekleşdirmek şerti bilen ýerine ýetirmek.

4. Topy kabul etmek we birinji topy 3, 2, 4 belliklere bermek we ikinji topy hüjüm etmek üçin, oýnuň gidişine görä, yzky we öňdäki hataryň oýunçylaryna bermek.

Yzky hataryň oýunçylarynyň öňe çykmakdaky oýnunyň taktiki ugry:

1. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 1, 6, 5 bellikdäki öňe tora golaý çykýan oýunçylara bermek, ikinji topy hüjümçä ýüzbe-ýüz durup (topy dürli beýiklige we aralykdan gezekleşdirip bermek şerti bilen) bermek.

2. Şolar ýaly, ýöne ikinji topy hüjümçä berýän oýunçy hüjümçä tarap arkan durýar.

3. Topy kabul etmek we birinji topy öňe çykýan oýunça bermek, 2, 3 bellikdäki oýunçylaryň atanak hereketli hüjüm urgusyny etmekde özara hereketleri ýerine ýetirmek.

4. Topy kabul edip we birinji topy hüjümçä bermekligi, öňe çykyp ikinji topy hüjümçä bermekligi gezekleşdirmek.

Goranyş taktikasy. Ýekeleýin hereketler

1. Öň öwredilen hüjüm we goranyş hereketleriniň esasynda hüjüm urgusyny kabul etmekde onuň görnüşlerini we ýerini saýlamak.

2. Öňdäki we yzky hatarda topy kabul edýän oýunçylary goramakda, meýdançada ýeriňi saýlamak.

3. Dürli görnüşde edilýän hüjüm urgularyna belli bir ugry yapmak şerti bilen böwet goýjak ýeriňi saýlamak (toruň üstünde eli öz wagtynda goýmak bilen).

4. Şolar ýaly, ýöne topy toruň üstünde «tutmak» bilen böwet goýmak.

Toparlaýyn hereketler

Yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. Oýna girizilen topy kabul etmekde we garşydaş tarapdan geçýän dürli görnüşdäki toplara toparlaýyn hüjüm hereketlerine “burç öňe” taktiki ugur boýunça 6, 5, 1 bellikdäki oýunçylaryň özara hereketleri amala aşmak.

2. Şolar ýaly, “burç yza” taktiki ugur boýunça özara hereketleri etmek.

Goranyş emelleri

Topsuz hereketler. Dürli hereketler we esasy durgy

1. Esasy durgynyň, dürli hereketleriniň görnüşleri we ýykylmak, oýnuň goranyş emelleriniň sazlaşygy bilen bolmalydyr.

2. Dürli hereketleriň görnüşleri bökmek bilen, dürli hereketler, böwet goýmak (ýekeleýin we toparlaýyn) bilen sazlaşygy bolmalydyr.

Toply hereketler

Oýna girizilen topy, hüjüm urgusynyň dürli görnüşlerini, aldaw urgulary kabul etmek.

1. Topy iki el bilen ýokardan kabul etmek.

2. Topy iki eliň bileleşdirilen aýasy bilen kelläň üstünden yzyna gaýtaryp, yza ýykylýp, arkan togalanmak. Şolar ýaly, ýüpden asylan topy kabul etmek. Şolar ýaly, öz oklan topuny, ýoldaşynyň oklan topyny kabul etmek.

3. Topy iki el bilen aşakdan kabul etmek.

4. Topy iki el bilen aşakdan kabul edip, gapdala aýagyň budunyň üstüne ýykylýp, arkan togalanmak.

5. Şolar ýaly, topy bir el bilen (sag, çep) kabul etmek.

6. Topy iki we bir el bilen kabul edip, öňe eliň üstüne ýykylýp, döşüň üsti bilen öňe süýşmek.

7. Hüjüm urgunyň görnüşlerini onuň ugruna we tizligine laýyklykda, topy kabul etmekligiň görnüşlerini we usullaryny gezekleşdirmek.

Böwet goýmak

1. Ýekeleýin böwet goýmak. Göni hüjüm urgusyna 4, 3, 2 belliklerden böwet goýmak. 4, 2 belliklerden göni hüjüm urgusyna (ugry belli bolan) böwet goýmak. 3, 4, 2 belliklerden saga we çep sowup urulýan hüjüm urgularyna gezekli-gezegine böwet goýmak. Böwet belli bir bellikde (3,2,4) goýulýar, hüjüm dürli toplara, iki ugra öwrülýär.

2. Iki bolup, toparlaýyn böwet goýmak. Dürli toplara, göni hüjüm urgusyna 4, 2, 3 belliklerden böwet goýmak. 4, 3, 2 belliklerden saga we çep sowup urulýan hüjüm urgularyna gezekli-gezegine

böwet goýmak. Göni hüjüm urgusyna iki ugur boýunça 4-3, 2-3, 4-2 belliklerden böwet goýmak. Göni we sowup urulýan hüjüm urgularyna iki ugur boýunça böwet goýmak.

3. Ýekeleýin we toparlaýyn böwedi sazlaşykly goýmak. Beýik toplara toparlaýyn, gysga toplara ýekeleýin böwet goýmak.

Taktiki taýýarlygy

Hüjüm taktikasy. Ýekeleýin hereketler

1. Topy oýna girizmegiň görnüşlerini, topy güýçli we takyk, topy meýdançanyň öňki we yzky hatarlaryna urmak üçin ýeri saýlamak we gezekleşdirmek.

2. Oýna girizilen topy, topy kabul etmekligiň endiklerini kämilleşdirmek, gowşak oýunçynyň üstüne, oýna täze giren oýunça, birinji bellige we şol bellikden öňdäki hatara çykjak oýunçynyň üstüne urmak üçin ýeri saýlamak.

3. Duran ýerinde we böküp, ikinji topy berjek bolup, topy aldap, toruň üstünden geçirip, bermek üçin ýeri saýlamak.

4. Ikinji topy öňe we yza bermek üçin ýeri saýlamak.

5. Şolar ýaly, topy yza we öňe berjek bolanyňda ýeri saýlamak.

6. Okuw ýylyna we meýilnama laýyklykda, hüjüm urgularynyň görnüşlerini we tärlerini gezekleşdirmekde ýeri saýlamak.

7. Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy böküp, öňdäki belligiň üsti bilen öňe we yza goňşy bellige (tora golaý gapdal durup) bermek.

8. Gowşak böwet goýýan oýunçynyň üstünden hüjüm urgusy etmek.

9. Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy bir el bilen toruň üstünden hüjüm belliklerine oklamak.

Toparlaýyn hereketler

Ikinji topy bermek üçin öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri.

1. 3-nji bellikdäki oýunçy bilen 4-nji bellikdäki oýunçy, 3-nji bellikdäki oýunçy 2-nji bellikdäki oýunçy bilen böküp bermek.

2. 2-nji bellikdäki oýunçy 3-nji bellikdäki oýunçy bilen (böküp, topy öňe we yza bermek), 2-nji bellikdäki oýunçy 4-nji bellikdäki oýunçy bilen aldaw, ünsi çekiji hereketler edip bermek.

böküp, dürli aralyklardan hüjümçä tarap ýüzbe-ýüz we arkan durup) özara hereketleri kämilleşdirmek.

2. 2-nji bellikdäki oýunçy, 3-nji bellikdäki bilen, 2-nji bellikdäki 4-nji bellikdäki oýunçy bilen (gysga-pes toplary, 4-nji bellikden berilýän toplara 3-nji bellikdäki hüjüm urgusyny etjek bolanda) özara hereketleri etmek.

3. Şolar ýaly, 4-nji bellikdäki 3-nji bilen, 4-nji bellikdäki 2-nji bilen (2-nji bellikden berilýän toplara 3-nji bellikdäki oýunçy hüjüm urgusyny etjek bolanda) özara hereketleri amala aşyrmak.

4. 2-nji bellikdäki oýunçy 3 we 4-nji bellikdäki oýunçylaryň belliklerde atanak hereketlerini etmekde özara hereketleri edilmek.

5. Şolar ýaly, 4-nji bellikdäki 2 we 3 bellikdäki oýunçylar bilen özara hereketleri etmek.

6. Birinji topy, aldap berilýän toplary gezekleşdirip, hüjüm urgusyny etmek.

Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri.

1. Birinji topy hüjümçä bermek we ikinji topy bermek üçin 6, 5 we 1 bellikdäki oýunçylaryň 3, 2, 1 bellikdäki oýunçylar bilen özara hereketleri edilmek.

2. 3, 2, 4 bellikdäki oýunçylar 6, 5, 1 bellikdäki oýunçylaryň ikinji topy yzky hatardan hüjümçä bermekde özara hereketleri edilmek.

3. 6-njy bellikdäki oýunçynyň 4, 3 we 2 bellikdäki oýunçylar bilen ikinji topy bermekde özara hereketleri edilmek.

4. 5-nji bellikdäki oýunçynyň 4, 3 we 2 bellikdäki oýunçylar bilen ikinji topy bermekde özara hereketleri edilmek.

Komandalaýyn hereketler

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen oýnuň taktiki ugry:

1. Topy kabul etmek we birinji topy 4, 3 we 2 belliklere hüjüm urgusyny bermek.

2. Topy kabul etmek we birinji topy 2, 3, 4 belliklere hüjüm urgusyny etjek bolup, goňşy belliklerdäki oýunçylara berýän hüjümçä bermek.

3. Birinji topa hüjüm urgusynyň görnüşlerini gezekleşdirmek.

görnüşlerde bir bellikden iki ugra edilýän hüjüm urgusyna toparlaýyn böwet goýmak. Iki goňşy belliklerden iki ugra (göni we sowup) edilýän hüjüm urgusyna toparlaýyn böwet goýmak.

3. Ýekeleýin we toparlaýyn hüjüm taktikasynyň şertlerinde hüjüm urgusynyň dürli görnüşlerine ýekeleýin we toparlaýyn böwet goýmak.

Taktiki taýýarlygy. Hüjüm taktikasy

Ýekeleýin hereketler

1. Topy toruň üstünden dürli görnüşde geçirmek üçin ýeri saýlamak: iki el bilen ýokardan, ýumruk bilen, aşakdan, meýdançada duran ýeriňden we böküp, belli bir görnüşde hüjüm urgusy, meýdançanyň ýakyn we daş belliklerine bir we iki el bilen geçirmek.

2. Meýdançanyň ýakyn we daş belliklerine topy gezekleşdirip, güýçli we takyk oýna girizmekde ýeri saýlamak.

3. Topy gowşak kabul edýän oýunçynyň üstüne, oýna täze giren oýunça, yzky hatardan öňe, tora golaý çykýan oýunçynyň üstüne urup, oýna girizmek.

4. Duran ýeriňde we böküp, ikinji topy berjek bolup, ünsi sowup, aldap, topy toruň üstünden geçirmek (bir we iki el bilen, topuň ugruna ýüzbe-ýüz, gapdal we arkan durup).

5. Ugruny üýtgedip, güýçli we takyk hüjüm urgusyny gezekleşdirmek.

6. Hüjüm urgusyny etjek bolup, ikinji topy böküp, öňe we yza, bellikleriň üstünden tora tarap gapdallaýyn bermek.

7. Gowşak böwet goýýan oýunçynyň üstünden göni böwede we böwediň üstünden hüjüm urgusy etmek.

8. Bat alyp durup, wagt geçirip, duran ýeriňden böküp edilýän hüjüm urgusyny ýerine ýetirmek.

9. Meýdançanyň içine, hüjüm urgusyny etjek bolup, topy bir eli bilen aldap oklamak.

Toparlaýyn hereketler

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri:

1. 3-nji bellikdäki oýunçy 4-nji bellikdäki oýunçy bilen, 3-nji bellikdäki oýunçy 2-nji bellikdäki oýunçy bilen (topy bermekde aldaw we ünsi çekiji hereketleri gezekleşdirip, duran ýeriňde we

3. 4-nji bellikdäki oýunçy 3-nji bellikdäki oýunçy bilen (böküp, topy bermekde), 4-nji bellikdäki 3-nji bellikdäki oýunçy bilen aldaw, ünsi çekiji hereketler edip bermek.

4. 2-nji bellikdäki oýunçy 3 we 4 bellikdäkiler bilen (belliklerde atanak hereketler bilen) hereket etmek.

5. 2, 3 we 4-nji bellikdäki oýunçylaryň 1-nji topy hüjümçä bermekde özara hereket etmelidirler.

Yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1.5 we 1-nji bellikdäki oýunçylarynyň 6-njy bellikdäki oýunçynyň öňe tora golaý çykmagy bilen (birinji topy bermekde) topy bermek.

2. 1-nji bellikdäki oýunçynyň öňe çykmagy, 6 we 5 bellikdäki oýunçylaryň yzky hatardan ediljek hüjüm urgusy üçin 2-nji topy bermekde özara hereketleri etmek.

Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. 6, 5 we 1-nji bellikdäki oýunçylaryň 3, 2 we 4 bellikdäki oýunçylar bilen 1-nji topy bermekde göni hüjüm urgusyna, 2-nji topy bermekde özara hereketleri ýerine ýetirilmelidir.

2. 2-nji bellikdäki oýunçy bilen 6 we 5 bellikdäki oýunçylaryň, yzky hatardan ediljek hüjüm urgusy üçin ikinji topy bermeginde özara hereketler edilmelidir.

3. 4 we 2 bellikdäki oýunçylaryň 1-nji bellikden öňe çykyp, ikinji topy berýän oýunçy bilen özara hereketleri edilmelidir.

4. 6-njy bellikden öňe çykyp, ikinji topy berýän oýunçynyň 4, 3 we 2 belliklerdäki oýunçylar bilen özara hereketleri ýerine ýetirilmelidir.

Komandalaýyn hereketler

«Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen» atly oýnuň ugry

1. Ugruny üýtgedip oýna girizilen toplary kabul edip, birinji topy 2-nji bellige, ikinji topy 3 we 4-nji belliklere (duran ýerinde we böküp) bermek. Şolar ýaly, 4-nji bellikdäki oýunçynyň üsti bilen bermek.

2. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 2 we 4 bellikdäki oýunçylara (gezekleşdirip) bermek, ikinji topy 3-nji bellikden hüjüm urgusyny edýän oýunça, kelläň üstünden yza bermek.

3. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 4, 3, 2 bellikdäki hüjüm urgusyny etjek oýunçylara gezekleşdirip bermek.

4. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 2, 3, 4 bellikdäki hüjüm urgusyny etjek bolup, topy goňşy belliklere berýän oýunça bermek: 2-nji bellikden 3-nji bellige, 4-nji bellikden 3, 2 bellige, 3-nji bellikden 4 we 2 belliklere hüjümçä tarap topy arkan durup bermek.

«Yzky hatardan öňe çykyp» atly oýnuň ugry

1. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 1 we 6 bellikdäki öňe çykan oýunçylara gezekleşdirip bermek, ikinji topy hüjümçi bilen ýüzbe-ýüz durup bermek (üç hüjümçi bilen).

2. Şolar ýaly, ýöne top garşydaş tarapdan, toruň üstünden urgusyz geçirilýär.

Goranyş taktikasy

Ýekeleýin hereketler

1. Dürli görnüşdäki hüjüm urgularyny, kabul etmekligiň usullaryny we ýeri saýlamak.

2. Topy kabul edýän oýunçylary goramakda meýdançada ýeri saýlamak.

3. Hüjüm urgusyna garşy ýekeleýin böwet goýmakda topuň ugruny kesgitläp, öz wagtynda eli goýmak üçin ýeri saýlamak.

Toparlaýyn hereketler

Yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. Hüjüm urgusyny kabul etmekde we ony goramakda 5 we 1 bellikdäki oýunçylaryň, 6-njy bellikdäki oýunçy bilen «burç yza» atly taktiki hereketleri etmegi.

2. 6-njy bellikdäki oýunçy 1 we 5 bellikdäki oýunçylar bilen “burç yza” atly taktiki hereketleri etmegi.

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. 3 we 2, 3 we 4, 2, 3, 4 bellikdäki oýunçylaryň hüjüm urgusyna garşy böwet goýmakda (hüjüm urgusynyň ugry we görnüşleri gezekleşende) özara hereketleri etmek.

2. 4-nji bellikdäki böwet goýmakda gatnaşmaýan oýunçy bilen böwet goýýan 3, 2 bellikdäki oýunçylar bilen etmek (hüjüm urgyny kabul edýän oýunçyny goramakdaky hereketleri) etmek.

Goranyş emelleri

Topsuz hereketler. Dürli hereketler we esasy durgy

1. Esasy durgynyň, dürli hereketleriň görnüşleriniň we ýykylmaklygyň oýnuň goranyş emelleri bilen sazlaşykly geçirmek.

2. Dürli hereketleriň böwet bilen, dürli hereketleriň böwet goýmak bilen, ýekeleýin we toparlaýyn hereketler bilen sazlaşygyny döretmek.

Toply hereketler. Topy kabul etmek

1. Topy iki el bilen ýokardan we aşakdan gezekleşdirip kabul etmek.

2. Topy iki el bilen ýokardan we aşakdan kabul edip, gapdala ýykylyp, yza arkan togalanmak (gezekleşdirip).

3. Topy bir el bilen aşakdan kabul edip, gapdala aýagyň budunyň üstüne ýykylyp, arkan yza togalanmak (saga, çepe gezekleşdirip).

4. Topy iki we bir el bilen aşakdan kabul edip, öňe eliň üstüne ýykylyp, döşüň üstünde süýşmek (gezekleşdirip).

5. Topy iki el bilen ýokardan kabul edip, öňe eliň üstüne ýykylmak. Duran ýerinde we hereketden soň, ýüpden asylan topy kabul etmek. Şolar ýaly, ýoldaşyň oklan topyny kabul etmek.

6. Gelyän topuň ugruna we tizligine görä, topy kabul etmegiň görnüşlerini gezekleşdirmek.

7. Ýekeleýin we toparlaýyn taktiki hereketleriň şertlerinde hüjüm hereketlerini dürli görnüşde kabul etmek.

Böwet goýmak

1. Ýekeleýin böwet goýmak. 4, 3, 2 belliklerden dürli toplara göni hüjüm urgusynyň garşysyna böwet goýmak. Üç bellikden (4,3,2) belli ugra, dürli görnüşli hüjüm urgusyna böwet goýmak. Yzky hatardan urulýan hüjüm urgusyna 3, 2, 4 belliklerden böwet goýmak. Dürli görnüşde iki ugra edilýän hüjüm urgularyna 3, 4, 2 belliklerden böwet goýmak (gezekleşdirip, belli bir bellikden).

2. Toparlaýyn (iki bolup) böwet goýmak. Dürli toplara 4, 2, 3 belliklerden göni hüjüm urgusyna böwet goýmak. 3, 4, 2 belliklerden sowlup urulýan hüjüm urgularyna toparlaýyn böwet goýmak. Dürli

3. Ugruny üýtgedip oýna girizilýän toplary 10 gezek yzygiderli urmak. Topy meýdançanyň sag we çep bölegine düşürmek. Topy meýdançanyň yzky we öňdäki bölegine düşürmek.

4. Topy dürli görnüşde urup, meýdançada bellenen belliklere (gezekleşdirip) takyk oýna girizmek.

5. Topy uly güýç bilen we takyk urup, oýna girizmegi gezekleşdirmek.

III. Hүjүm urgusy

1. 4, 3, 2 belliklerden dürli beýiklikdäki we aralykdaky toplara güýçli we gowşak el bilen göni hүjүm urgusy etmek.

2. Hүjүm urgusyny etjek bolup, topy iki we bir el bilen meýdançanyň yzky we öňdäki hataryna bermek.

3. 2, 3, 4 belliklerden birinji topa hүjүm urgusyny etmek (topy ýokardan we aşakdan iki el bilen bermek).

4. 4 we 3 belliklerden dürli toplara güýçli we gowşak el bilen ýokardan gapdal hүjүm urgusy etmek.

5. Gapdal çyzygyň daşyndan böwediň garşysyna hүjүm urgusy etmek (beýgeldilen enjamyň üstünden böwet goýmak).

6. Göwräni öwürmezden, saga we çep sowlup, hүjүm urgusyny gezekleşdirip ýerine ýetirmek.

7. 4, 3, 2 belliklerden göwräni çep öwürüp, hүjүm urgusyny saga sowup ýerine ýetirmek. Rezin topy zyňmak, enjamda berkidilen topy urmak, oklanan topy urmak, 2 we 3 belliklerden ikinji topa hүjүm urgusyny etmek.

8. Toparlaýyn taktiki hereketleriniň şertlerinde dürli beýiklikdäki we aralykdaky toplara hүjүm urgusynyň esasy görnüşleri boýunça köp gezek hүjүm etmek.

9. Yzky hataryň oýunçysynyň öňe çykyp, ikinji topy ikinji hatardan hүjүm edýän oýunça bermek.

10. Bat alyp saklananyňdan soň we duran ýerinden bökeniňden soň hүjүm urgusyny etmek, goňşy belliklerden gelýän toplara hүjүm urgusyny etmek.

3. 2-nji bellikdäki böwet goýmakda gatnaşmaýan oýunçy 3 we 4 bellikdäki böwet goýýan oýunçylar bilen etmek (topy kabul edýän oýunçyny goramakdaky hereketleri) etmek.

4. 3-nji bellikdäki oýunçynyň 2 we 4 bellikdäki böwet goýýan oýunçylar bilen özara hereketleri etmegi gerekdir.

Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. 6-njy bellikdäki oýunçy 4 we 3, 2 we 3, 4, 3, 2 bellikdäki böwet goýýan oýunçylar bilen “burç öňe” atly taktiki hereketleri etmeli. Gyradaky goraýjylar böwet goýýan oýunçylary goramakda (5-nji bellikdäki oýunçy 4 we 3 bellikdäki oýunçylar bilen, 1-nji bellikdäki oýunçy 2 we 3 bellikdäkiler bilen) özara hereketleri etmeli.

2. Hүjүm urgusyny kabul etmekde 1, 6, 5 bellikdäki oýunçylar böwet goýýan oýunçy bilen özara hereketleri etmeli.

3. Oýnuň toparlaýyn taktiki hereketleriniň “burç öňe” we “burç yza” taktiki ugurlarynyň sazlaşygyny gazanmak.

Komandalaýyn hereketler. Topy kabul etmek

1. Oýna girizilen topy kabul etmekde ikinji topy öňdäki hataryň oýunçysy 3, 2, 4 belliklerinde ýerine ýetireninde, oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri ähmiýetlidir.

2. Oýna girizilen top kabul edileninde, yzky hataryň oýunçysy 1, 6, 5 belliklerinden öňe tora golaý çykanynda, oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri ähmiýetlidir.

Oýnuň taktiki ugurlary

1. Garşydaş tarapdan urlan toplary kabul etmekde “burç öňe” taktiki ugry boýunça oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri (oýnuň häsiýetine we hүjүme laýyklykda toparlaýyn hereketiň üýtgemegi) ähmiýetlidir.

2. Garşydaş tarapdan urlan toplary kabul etmekde “burç yza” taktiki ugry boýunça oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri (böwet goýýan oýunçylary gyrazy goraýjylaryň goramagynda toparlaýyn hereketleriň üýtgemegi) ähmiýetlidir.

3. Oýnuň taktiki ugry bolan “burç öňe” we “burç yza” hereketlerini sazlaşykly gezekleşdirmek.

IV. Integral taýýarlyk

1. Toparlaýyn maşklar bilen emel maşklarynyň gezekleşmegi.
2. Oýnuň emelleriniň gurluşy, ýörite beden häsiýetleriniň ösüşi we oýnuň emelleriniň köp gezek ýerine ýetirilmegi, maşklary ýokarlandyrylan hereketler bilen gezekleşdirmek.
3. Oýnuň emelleriniň endiklerini kämilleşdirmek we ýörite hilleri ösdürmek maksady bilen hüjüm we goranyş emelleriniň iş möçberlerini köpeldip, uly işjeňlik bilen ýerine ýetirmäge geçmek.
4. Şolar ýaly taktiki hereketlerini, oýnuň emellerini we ýörite hilleri kämilleşdirmek maksady bilen ýerine ýetirmäge geçmek.
5. Okuw-türgenleşik oýunlary . Okuw ýylyna laýyklykda, meýilnamanyň esasynda oýnuň emelleri we taktiki taýýarlyk boýunça oýna görkezme bermegiň ugurlary bellemeli. Şu görkezme bermegiň ugurlaryna, taktiki hereketlerine geçmek, bir tarapdan oýnuň ugry hüjümde we goranyşda, beýleki tarapdan toparlaýyn hereketleriň şu ugurlara mahsuslygy orta çykýar. Şolar ýaly, oýunçylaryň ýerine ýetirýän wezipeleriniň berilýän görkezmeler bilen sazlaşygy üpjün edilmelidir.
6. Jemleýji oýunlary okuw-türgenleşik oýunlarynda berilýän görkezmeleriň ýokary başgançaklarydyr. Okuw-türgenleşik toparynyň dolulygy bilen oýunlar yzygiderli geçirilýär. Oýunçylary ýaryşa taýýarlamakda jemleýji oýunlarynyň ähmiýeti uludyr.
7. Kalendar oýunlar. Oýna görkezme bermek we ony seljermek. Görkezmäniň ähmiýeti okuw-türgenleşik oýunlarynyň seljermesiniň netijeleridir.

Gözükdirijilik we eminlik taýýarlygy

1. Beden taýýarlygy, emel we taktiki taýýarlyklary üçin maşklar toplumyny düzmek we öz toparynda geçirmek.
2. Oýnuň başlangyç emellerini öwretmekde sapagyň taýýarlyk we esasy bölümlerini geçirmek.

8. Oýunçylara ýaryşyň önüsyndasynda berilýän görkezmeler we ony seljermek (11 sagat). Oýna görkezme bermekligi we ony seljermegi ýokary derejeli we tejribeli komandalardan öwrenmek. Ýaryşyň gidişine grafiki ýazgy boýunça, magnitofon ýazgy, wideo ýazgy, kinomaterial boýunça seljerme bermek.

II. Emeller taýýarlygy. Hüjüm emelleri

Topsuz hereketler

Dürli hereketler we esasy durgy. Dürli hereketleriň görnüşlerini uly tizlikde, saklanyp durmak, bökmek, esasy durgy bilen sazlaşykly ýerine ýetirmek.

Topy iki el bilen ýokardan bermek.

1. Ikinji topy iki el bilen ýokardan bermek, topuň ugruna ýüzbe-ýüz we arkan durup, tora golaý we meýdançanyň içinden, hereketden soň ýykylyp bermek.

2. Ünsi sowup, topy iki el bilen ýokardan bermek.

3. Meýdançanyň içinden, hüjüm hataryndan, birinji we ikinji topy iki el bilen aşakdan bermek.

4. Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan böküp öňe we bellikleriň üsti bilen yza bermek. Şolar ýaly, topy öňe we yza - goňşy belliklere böküp bermek.

5. Topy iki el bilen ýokardan, meýdançanyň içinden, tora golaý durup, dürli beýiklige we aralyga bermek.

6. Hüjüm urgusy üçin birinji topy iki el bilen ýokardan meýdançanyň içinden bermek (garşydaş tarapdan, toruň üstünden geçýän toplary kabul edip).

7. Bir el bilen ýokardan bermek: duran ýeriňde ýüpden asylan topy, duran ýeriňde we hereketden soň ýoldaşyň oklan topuny diwara bermek, goňşy belliklerden böküp bermek.

Topy oýna girizmek

1. Topy ýokardan göni (uly güýç bilen, takyk) urup, oýna girizmek.

2. Meýdançanyň 5-4 belliklerine topy takyk urup, oýna girizmek. Topy belliklere takyk düşürmek şerti bilen ýaryş geçirmek.

IKINJI OKUW ÝYLY. 17-19 ýaş

I. Nazary taýýarlyk – 56 sagat

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sport (4 sagat). Halkara ýaryşlarynyň esasynda türkmen we daşary ýurt sportçularynyň özara gatnaşyklary, halklarynyň arasyndaky dostlugy we parahatçylygy berkitmekde sport uly ähmiýete eýedir. Bedenterbiýe we sport bilen meşgul bolmaklygyň şahsy we köpçülikleýin ähmiýeti bardyr.

2. Woleýbol oýnunyň ösüşi barada gysgaça maglumat (4 sagat). Türkmenistanyň we daşary ýurtly güýçli komandalarynyň ýaryşlarda gazanýan netijeleri. Komandalara häsiýetnama bermek.

3. Adam bedeniniň gurluşy we ukyby barada gysgaça maglumat we beden maşklarynyň oňa bolan täsiri (5 sagat). Türmenleriň bedenine okuw-türgenleşigiň we ýaryşyň ýokarlandyrylan iş möçberiniň täsiri we dikeldiş-profilaktika çäreleri.

4. Türmenleşik döwrüniň gijiyenasy, lukman gözegçiligi (5 sagat). Öz-özüne gözegçiligiň we lukman barlagynyň seljermesi. Lukmançylyk-biologiki we pedagogiki häsiýetlerine toparlaýyn barlaglar. Dikeldiş-profilaktika çäreleri.

5. Woleýbol oýnunyň emeller - taktiki esaslary (11 sagat). Milli we daşary ýurt woleýbolçylarynyň emeller-taktiki seljermesi.

6. Woleýbol boýunça öwretmegiň we türmenleşigiň usuly esaslary (11 sagat). Beden taýýarlygynyň usuly. Oýnuň emellerini we taktikasyny öwretmegiň başlangyç usuly, oýnuň emelleriniň endiklerini we taktiki hereketlerini kämilleşdirmegiň usuly. Okuw-türmenleşigini we ýaryşyň önüsyrynda berilýän beden maşklarynyň mazmuny we ähmiýeti. Psihologiki taýýarlygy.

7. Ýaryşy gurnamak we geçirmek (5 sagat). Ýaryşyň göwrümüne we dürli häsiýetlerine görä, ýaryşa taýýarlanmak we geçirmek. Woleýbol oýnunyň emelleri boýunça woleýbola golaý milli hereketli oýunlar boýunça, kiçi woleýbol boýunça, ony gurnamak boýunça ýaryşyň mazmuny.

3. Kiçi woleýbol oýnunyň endiklerini öwretmek üçin orta bilim berýän mekdeplerde sapak geçirmek.

4. Umumy bilim berýän mekdeplerde we öz sport mekdebinde kiçi woleýbol we woleýbol boýunça ýaryş geçirmek. Baş eminiň, baş eminiň orunbasarynyň we kätibiň wezipelerini ýerine ýetirmek. Kalendar oýunlaryny düzmek. Oýnuň-ýaryşyň tertibini düzmek.

MÖÇBER TALAPLARY

Okuw-türmenleşik toparyň möçber talaplary: kabul ediş, geçiş (birinji, ikinji, üçünji, dördünji okuw ýylyndan soň) goýberiş (başinji okuw ýylyndan soň) bölümlerden düzülýär.

8-nji tablisa

Kabul ediş talaplary Beden ösüşi we beden taýýarlygy

T/b	Talaplaryň mazmuny	Gyzlar	Oglanlar
1	2	3	4
1.	Duran ýerinde boýunyň uzynlygy, sm	162	163
2.	Stanowaýa güýç, kg	70	95
3.	Esasy durguda 30 m aralyga ylgamak.	4,9 sek	4,7 sek
4.	Esasy durguda 30 m (5x6) aralygy ugry üýtgedip ylgamak	11,8 sek	11,0 sek
5.	Esasy durguda 92 m aralygy ugry üýtgedip, ýolka şekilli ylgamak	29,7 sek	27,5 sek
6.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek	180 sm	205 sm
7.	Bat alyp, iki aýagy bilen ýokaryk bökmek	47sm	60sm

8-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4
8.	Oturan ýeriňden dykylan topy kelläň üstünden iki el bilen öňe zyňmak (kg)	5,5m	6,8m
9.	Duran ýeriňden dykylan topy iki el bilen kelläň üstünden böküp, öňe zyňmak	8,5m	10,5m

9-njy tablisa

Emel taýýarlygy

T/b	Talaplaryň mazmuny	Netije
1.	Topy iki eli bilen ýokardan takyk bermek, 3-nji bellikden 4-nji we 2-nji belliklere (her bellige 3 gezek) bermek.	6 gezekden 4
2.	Diwara duran ýeriňden we oturyp, topy iki el bilen ýokardan we aşakdan bermek (gezekleşdirmeli).	4
3.	Topy ýokardan göni oýna girizmek (topy urup, meýdança düşürmek).	5 gezekden 3
4.	Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy meýdançanyň 3-nji belligine bermek.	5 gezekden 3
5.	Duran ýeriňde topy iki el bilen ýokardan we aşakdan gezekleşdirip bermek.	10
6.	Rezinli amortizatorda berkidilen topa hüjüm urgusyny etmek.	3

5. Güýçli böwet goýýan oýunçylaryň gyrada gapdal çyzyklary eýelemek şerti bilen “burç öňe” we “burç yza” taktiki ugurlary bilen özara hereketleri ýerine ýetirilýär.

6. “Burç öňe” we “burç yza” taktiki ugur boýunça oýunçylary dürli görnüşde goramagy gezekleşdirmek.

IV. Integral taýýarlygy

1. Oýnuň emelleriniň endiklerini kämilleşdirmek we ýörite hilleri ösdürmek maksady bilen hüjüm we goranyş emellerini ýokary tizlikde we işeňňirlikde ýerine ýetirmeklige geçmek.

2. Oýnuň taktiki hereketlerini kämilleşdirmekde oýnuň emellerini we ýörite hillerini ösdürmek maksady bilen hüjüm we goranyş taktiki hereketlerini ýokary tizlikde we işeňňirlikde ýerine ýetirmeklige geçmek.

3. Okuw-türgenleşik oýunlary. Meýilnamanyň esasynda oýnuň emeller-taktiki taýýarlygyndan oýna görkezme bermegiň ugurlaryny bellemek. Oýun hadysasyna laýyklykda, hüjüm we goranyş hereketleriniň oňyn usullaryny saýlap, görkezme bermek.

4. Jemleiji oýunlary. Okuw-türgenleşik maksatlaryny yzygiderli çözmek maksady bilen geçirilýär. Onuň esasy tutýan orny toparyň dolulygyny saklap, komandany ýaryşa taýýarlamakdyr.

5. Kalendar oýunlary. Oýnuň endiklerini we onuň oňynlygyny ösdürmek. Okuw-türgenleşik oýunlaryna we kalendar oýunlaryna berilýän görkezmeler we tabşyryklarynyň özara baglanyşygy bardyr.

Gözükdirijilik we eminlik taýýarlygy

1. Beden taýýarlygy we oýnuň emellerini kämilleşdirmek boýunça toparda woleýbol boýunça sapak geçirmek.

2. Sapagyň iş meýilnamasyny we sapagyň ýazgy beýanyny düzmek.

3. Ýaryşyň düzgünnamasyny düzmek.

4. Etraplarda we şäherlerde, umumy bilim berýän mekdeplerde, ýörite sport mekdeplerinde geçirilýän ýaryşlarda eminlik etmek.

5. Umumy we ýörite beden taýýarlygy boýunça ýaryşlara gatnaşmak.

Komandalaýyn hereketler
Oýna girizilen topy kabul etmek

2. Oýna girizilen topy kabul etmekde oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri (haçan-da 1 (5-6) belliklerden oýunçy öňe - tora tarap çykanynda) ähmiýetlidir.

4. Oýna girizilen topy kabul etmekde onuň görnüşlerini saýlamakda, saýlanan hüjüm urgusynyň sazlaşyklylygynda oýunçylaryň meýdandçada ýerleşişleri ähmiýetlidir.

1. Okuw ýylyna laýyklykdaky meýilnamanyň esasynda garşydaş tarapdan gelýän toplary kabul etmekde oýunçylaryň “burç öňe” taktiki ugry boýunça meýdançada ýerleşişleri ähmiýetlidir.

3. Oýunçylaryň belliklerdäki wezipelerini ýerine ýetirmek şerti bilen “burç öňe” taktiki ugry boýunça: 3-nji belligi güýçli böwet goýýan oýunçy eýeleýär, ikinji topy berýän 6-njy belligi, hüjümçiler 1, 5 bellikleri eýeleýärler.

4. Şolar ýaly, 3-nji belligi güýçli böwet goýýan oýunçy eýeleýär, ikinji topy berýän 1-nji belligi, hüjümçiler 6 we 5 bellikleri eýeleýärler.

T/b Talaplaryň mazmuny		Geçiş							Gowberiş				
		1-nji ývl gyzlar	2-nji ývl gyz- lar	3-nji ývl gyz- lar	4-nji ývl gyz- lar	5-nji ývl gyz- lar	5-nji ývl						
							hüjümçi	goraý- iv	hüjüm- ci	oglan- lar	goraý- iv		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Bedeniň uzynlygy	165	170	168	175	170	180	172	180	180	175	183	180
2	Esasy durguda 30 m aralyga ylgamak.	4.8 sek	4.5	4.7	4.4	4.6	4.3	4.5	4.6	4.2	7.1	4.4	4.3
3	Esasy durguda 30 m (6x5) aralygy ugry üýtgedip ylgamak.	11.7 sek	10.5	11.5	10.5	11.3	10.0	11.0	11.2	10.2	10.0	10.0	9.8
4	Esasy durguda 92 m aralygy (ýolka) şekil ugry üýtgedip ylgamak.	29.5 sek	27.0	29.0	26.5	28.5	26.0	27.5	28.0	26.6	25.5	25.8	25.5
5	Duran ýeriden uzynlyga bökmek.	190 sm	220	195	230	200	240	205	210	250	245	250	255

10-njy tablisanyň dowamy													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6	Duran ýerinden iki aýagy bilen ýokaryk bökmek.	42 sm	55	5	60	47	65	48	50	70	68	70	68
7	Bat alyp iki aýagy bilen ýokaryk bökmek.	48 sm	65	52	70	55	75	56	60	78	68	80	75
8	Dykylan topy kellaň üstünden iki el bilen öňe zyňmak: otyryp, duran ýerinden, duran ýerinden böküp.	6,0 m 11,0 9,5 m	7,2 14,0 11,5	6,4 11,5 10,5	8,0 15,0 12,0	6,8 12,0 11,0	9,0 16,0 13,0	6,8 12,0 11,5	7,2 12,5 13,0	70,0 17,0 14,0	9,5 15,5 13,5	10,0 17,5 14,5	10,5 18 14,0
9	Yörite enjamda güýji ölçemek (Stanowaýa).	75 kg	100	80	135	95	110	100	105	145	140	145	180

Goranyş taktikasy. Ýekeleýin hereketler

1. Öň öwredilen hüjüm we goranyş hereketleriniň esasynda hüjüm urgusyny kabul etmekde onuň gömüşlerini we ýeri saýlamak.

2. Öňdäki we yzky hatarda topy kabul edýän oýunçylary goramakda meýdançada ýeri saýlamak.

3. Dürli görnüşde edilyän hüjüm urgularyna belli bir ugry ýapmak şerti bilen, (toruň üstünde eli öz wagtynda goýmak bilen) böwet goýjak ýerini saýlamak.

4. Şolar ýaly, ýöne topy toruň üstünde «tutmak» bilen böwet goýmak.

Toparlaýyn hereketler

Yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri:

1. Oýna girizilen topy kabul etmekde we garşydaş tarapdan dürli görnüşdäki toparlaýyn hüjüm hereketlerine, “burç öňe” taktiki ugur boýunça 6, 5, 1 bellikdäki oýunçylaryň özara hereketleri edilmek.

2. Şolar ýaly “burç yza” taktiki ugur boýunça özara hereketleri etmek.

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri:

1. 3 we 2, 3 we 4 bellikdäki oýunçylaryň 2, 3, 4 bellikden böwet goýlanynda (uly tizlik bilen berilýän toplara hüjüm urgusy edileninde), özara hereketleri etmek.

2. “Burç yza” taktiki ugur boýunça böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçynyň böwet goýýany goramakdaky özara hereketleri etmek.

3. “Burç öňe” taktiki ugur boýunça hüjüm urgusyny kabul etmekde böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçynyň gatnaşmagynda özara hereketleri etmek.

Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri:

1. “Burç öňe” we “burç yza” taktiki ugry boýunça hüjüm urgusyny kabul etmekde 5, 6, 1 belliklerdäki oýunçylar bilen böwet goýýanlaryň özara hereketleri edilmek.

2. Şolar ýaly, böwet goýýanlary goramakda özara hereketleri etmek.

3. “Burç öňe” we “burç yza” taktiki ugur boýunça hüjüm urgusyny kabul etmekde we böwet goýýanlary goramakda 5, 6, 1

Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. Birinji topy hüjümçä bermek we ikinji topy bermek üçin 6, 5 we 1 bellikdäki oýunçylar 3, 2, 1 bellikdäki oýunçylar bilen özara hereketleri etmek

2. 3, 2, 4 bellikdäki oýunçylar 6, 5, 1 bellikdäki oýunçylaryň ikinji topy yzky hatardan hüjümçä bermekde özara hereketleri etmek.

3. 6-njy bellikdäki oýunçynyň 4, 3 we 2-nji bellikdäki oýunçylar bilen ikinji topy bermekde özara hereketleri etmek.

4. 5-nji bellikdäki oýunçynyň 4, 3 we 2-nji bellikdäki oýunçylar bilen ikinji topy bermekdäki özara hereketleri edilmek.

Komandalaýyn hereketler

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen oýnuň taktiki ugry:

1. Topy kabul etmek we birinji topy 4, 3 we 2 belliklere hüjüm urgusyny bermek.

2. Topy kabul etmek we birinji topy 2, 3, 4 belliklere hüjüm urgusyny etjek bolup, goňşy belliklerdäki oýunçylara berýan hüjümçä bermek.

3. Birinji topa hüjüm urgusynyň görnüşlerini gezekleşdirmek.

4. Topy kabul etmek we birinji topy 3, 2, 4 belliklere bermek we ikinji topy hüjüm etmek üçin, oýnuň hadysasyna görä, yzky we öňdäki hataryň oýunçylaryna bermek.

Yzky hataryň oýunçylarynyň öňe çykmaklygy boýunça oýnuň taktiki ugry.

1. Oýna girizilen topy kabul edip, birinji topy 1, 6, 5 bellikdäki öňe - tora golaý çykýan oýunçylara bermek, ikinji topy hüjümçä ýüzbe-ýüz durup bermek (topy dürli beýiklige we aralykdan gezekleşdirip bermek şerti bilen).

2. Şolar ýaly, ýöne ikinji topy hüjümçä berýan oýunçy hüjümçä tarap arkan durýar.

3. Topy kabul etmek we birinji topy öňe çykýan oýunça bermek, 2, 3 bellikdäki oýunçylaryň atanak hereketli hüjüm urgusyny etmekde özara hereketleri edilmek.

4. Topy kabul edip we birinji topy hüjümçä bermekligi, öňe çykyp, ikinji topy hüjümçä bermekligi gezekleşdirmek.

Emel taýýarlygynyň geçiş we goýberiş talaplary

T/b	Talaplaryň mazmuny	Geçiş				Goýberiş	
		1-nji ýyl	2-nji ýyl	3-nji ýyl	4-nji ýyl	5-nji ýyl goraýjy	hüjümçi
1	Topy iki el bilen ýokardan takyk bermek 2-nji bellikden 4-nji bellige bermek.	2	3	4	5	7	6
2	3-nji bellikden 2-nji bellige (2-nji bellikden arkan durup kelläň üstünden yza bermek).	2	3	4	5	7	6
3	Topy iki el bilen ýokardan böküp:2-nji bellikden (3-4 ýyl üçin 1-nji bellige) bermek.	3	4	2	3	4	3
4	Toruň üstünde topy iki el bilen ýokardan böküp,4-nji bellige bermek(3-4 ýyl üçin 1-nji bellige).	3	4	2	3	3	3
5	Diwara duran ýeriňden we oturup, topy iki eli bilen ýokardan we aşakdan bermek.	Gyz 3 Oglan 5	4 6	5 8	6 9	6 9	5 8
6	Diwara topy iki el bilen ýokardan göni we arkan durup bökme.	Gyz 3 Oglan 4	4 5	5 6	6 7	6 7	5 6
7	Topy takyk oýna girizmek (topy ýokardan göni urup, meýdançanyň sag bölegine düşürmek).	3	4	-	-	-	-
8	Topy ýokardan göni urup, oýna girizmek, 4-5-nji belliklere düşürmek.	-	-	3	4	4	4
9	Topy ýokardan gapdala urup, oýna girizmek (meýdançanyň sag bölegine düşürmek).	-	-	3	4	4	4
10	Göni hüjüm urgusy:4-2-nji bellikden 5-1-nji belliklere düşürmek.	2	3	4	4	4	5
11	Oýna girizilen topy kabul edip, 3-nji bellige bermek.	2	3	4	5	5	4
12	Böwet goýmak:4-nji we 2-nji belliklerden hüjüm urgusyna iki bolup böwet goýmak.	-	3	4	4	4	5

12-nji tablisa

Taktiki taýýarlygyň geçiş we goýberiş talaplary

T/b	Talaplaryň mazmuny	Geçiş				Goýberiş
		1-nji ýyl	2-nji ýyl	3-nji ýyl	4-nji ýyl	5-nji ýyl
1	Ikinji topy 3-nji bellikden 4-nji ýa-da 2-nji belliklere iki el bilen ýokardan hüjüm urgusy üçin bermek.	2	3	4	5	4
2	Garşydaş tarapdan böwediň goýulmagyna we goýulmazlygyna baglylykda hüjüm urgusy ýa-da «aldamak».	-	3	4	4	5
3	Garşydaş tarapdan böwediň goýuşyna görä, hüjüm urgusynyň ugrunyň saýlanyp alynmagy	-	3	4	4	5
4	Toparlaýyn hereket: oýna girizilen topy kabul etmek. görkezme boýunça ikinji topy 3-nji bellikden 4-nji ýa-da 2-nji bellige hüjüm urgusy etmek.	2	3	4	5	5
5	Topy kabul etmek: oýna girizilen topuň häsiýetine görä, kabul etmegiň dürli görnüşlerini (ýokardan, aşakdan bir el bilen ýykylyp) saýlap almak.	6	8	10	12	10
6	Hüjüm urgusyny ýa-da aldamaýy kabul etmek (hüjüm urgusy we aldamaýy dürli görnüşlerde çalşyrmak).	-	-	3	5	4
7	3-nji bellikden 4-2-nji belliklere berilýän 2-nji topa edilýän hüjüm urgusyna garşy ýekeleşýän böwet goýmak. Haýsy bellige hüjüm edilýändigini belli däl. Hüjümiň gytak bolmaly	-	4	3	5	4
8	4, 2-nji ýa-da 3-nji belliklerden urulýan beýik toplara iki bolup böwet goýmak.	-	4	5	5	7
9	Topy ýokardan gapdala urup, oýna girizmek (meýdançanyň sag bölegine düşürmek).	4	5	6	7	7

4. Duran ýerinde we böküp, ikinji topy berjek bolup, ünsi sowup, topy aldap (bir we iki el bilen, topuň ugruna ýüzbe-ýüz, gapdal we arkan durup) toruň üstünden geçirmek.

5. Ugruny üýtgedip, güýçli we takyk hüjüm urgusyny gezekleşdirmek.

6. Hüjüm urgusyny etjek bolup, ikinji topy böküp, öňe we yza bellikleriniň üstünden tora tarap gapdal bermek.

7. Gowşak böwet goýýan oýunçynyň üstünden göni böwede we böwediň üstünden hüjüm urgusy etmek.

8. Bat alyp durup, wagt geçirip, duran ýerinden bökülip edilýän hüjüm urgusyny ýerine ýetirmek.

9. Meýdançanyň içine, hüjüm urgusyny etjek bolup, topy bir el bilen aldap oklamak.

Toparlaýyn hereketler

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri:

1. 3-nji bellikdäki oýunçy 4-nji bellikdäki oýunçy bilen, 3-nji bellikdäki oýunçy 2-nji bellikdäki oýunçy bilen (topy bermekde aldaw we ünsi sowujy hereketleri gezekleşdirip, duran ýerinde we böküp, dürli aralyklardan hüjümçä tarap ýüzbe-ýüz we arkan durup) edilýän özara hereketleri etmek.

2. 2-nji bellikdäki oýunçynyň 3-nji bellikdäki bilen, 2-nji bellikdäkinin 4-nji bellikdäki oýunçy bilen (gysga-pes toplara, 4-nji bellikden berilýän toplara 3-nji bellikdäkinin hüjüm urgusyny etjek bolanda) özara hereketleri etmek.

3. Şolar ýaly 4-nji bellikdäki 3-nji bilen, 4-nji bellikdäki 2-nji bilen (2-nji bellikden berilýän toplara 3-nji bellikdäki oýunçy hüjüm urgusyny etjek bolanda) özara hereketleri etmek.

4. 2-nji bellikdäki oýunçy 3 we 4-nji bellikdäki oýunçylaryň belliklerde atanak hereketlerini etmekde komekçi bolmak.

5. Şolar ýaly 4-nji bellikdäki 2 we 3-nji bellikdäki oýunçylar bilen özara hereketleri etmek.

6. Birinji topa, aldanyp berilýän toplary gezekleşdirip edilýän hüjüm urgusyny ýerine ýetirmek.

5. Topy iki el bilen ýokardan kabul edip, öňe eliň üstüne ýykylmak. Duran ýerinde we hereketden soň ýüpdan asylan topy kabul etmek. Şolar ýaly, ýoldaşyň oklan topuny kabul etmek.

6. Gelýän topuň ugruna we tizligine görä, topy kabul etmegiň görnüşlerini gezekleşdirmek.

7. Ýekeleýin we toparlaýyn taktiki hereketleriň şertlerinde hüjüm hereketlerini dürli görnüşde kabul etmek.

Böwet goýmak

1. Ýekeleýin böwet goýmak. 4, 3, 2 belliklerden dürli toplara göni hüjüm urgusynyň garşysyna böwet goýmak. Üç bellikden (4,3,2) belli ugra, dürli görnüşli hüjüm urgusyna böwet goýmak. Yzky hatardan urulýan hüjüm urgusyna 3, 2, 4 belliklerden böwet goýmak. Dürli görnüşde iki ugra edilýän hüjüm urgularyna 3, 4, 2 belliklerden böwet goýmak (gezekleşdirip, belli bir bellikden).

2. Toparlaýyn (iki bolup) böwet goýmak. Dürli toplara 4, 2, 3 belliklerde göni hüjüm urgusyna böwet goýmak. 3, 4, 2 belliklerden sowlup urulýan hüjüm urgularyna toparlaýyn böwet goýmak. Dürli görnüşlerde bir bellikden iki ugra edilýän hüjüm urgusyna toparlaýyn böwet goýmak. Iki goňşy belliklerden iki ugra (göni we sowlup) edilýän hüjüm urgusyna toparlaýyn böwet goýmak.

3. Ýekeleýin we toparlaýyn hüjüm taktikasynyň şertlerinde hüjüm urgusynyň dürli görnüşlerine ýekeleýin we toparlaýyn böwet goýmak.

Taktiki taýýarlygy

Hüjüm taktikasy. Ýekeleýin hereketler

1. Topy toruň üstünden dürli görnüşde geçirmek üçin ýeri saýlamak: iki el bilen ýokardan, ýumruk bilen, aşakdan, meýdançada duran ýerinden we böküp, belli bir görnüşde hüjüm urgusy, meýdançanyň ýakyn we daş belliklerine bir we iki el bilen geçirmek.

2. Meýdançanyň ýakyn we daş belliklerine topy gezekleşdirip, güýçli we takyk oýna girizmekde ýeri saýlamak.

3. Topy gowşak kabul edýän oýunçynyň üstüne, oýna täze giren oýunça, yzky hatardan öňe, tora golaý çykýan oýunçynyň üstüne urup, oýna girizmek.

Integral taýýarlyk

T/b	Talaplaryň mazmuny	Geçiş				Goýberiş	
		1-nji ýyl	2-nji ýyl	3-nji ýyl	4-nji ýyl	5-nji ýyl	
						goraýjy	hüjümçi
1.	Bir hereketden beýleki herekete geçmek: Hüjüm urgusy - böwet goýmak.	-	4	5	5	5	7
2.	Böwet goýmak – ikinji topy bermek.	-	5	6	7	7	6
3.	Topy ýykylyp kabul etmek - hüjüm urgusy, böwet goýmak.	-	2	3	4	4	5
4.	Topy oýna girizip, goranyş hereketlerine geçmek, goranyşdan hüjüme geçmek.	-	-	3	3	3	3
5.	Oýna girizilen topy ýitirmek (%).	25	22	20	18	18	18
6.	Hüjüm urgusynyň oňynlygy (%) Utdy Utdurdy	30 25	40 35	40 30	35 25	35 25	40 20
7.	Peýdaly böwet (%)	25	30	30	30	25	35
8.	Topy kabul etmekde ýalňyşlar (%)	30	25	25	25	20	20
9.	Ýaryşlaryň sany: 1-nji ýylyň ýaryşlary, kalendar ýaryşlar.	24 12	34 16	40 20	44 25	50 26	50 26

NAZARY TAÝÝARLYK BOÝUNÇA JEMLEÝJİ SORAGLAR

1-nji ýyl (12-14 ýaş)

1. Woleýbol oýny barada ýazmaça maglumat.
2. Mekdep okuwçylarynyň arasynda woleýbol oýnunyň ösüşi.
3. Ýaş türgenleriň umumy gün tertibi.
4. Woleýbol boýunça türgenleşik ýerine ýetirme.
5. Sport eşiği we aýakgabyň gigiýenasy.
6. Dürli hereketler, esasy durgy we emeller barada düşünje.
7. Topy iki el bilen ýokardan bermek emeli barada düşünje.
8. Topy oýna girizmek emeli (aşakdan, ýokardan göni we gapdaldan bermek) barada düşünje.
9. Woleýbol meýdançasyny gurnamak. Woleýbol oýnunyň enjamlary we ony gorap saklamak.

2-nji ýyl (13-15 ýaş)

1. Woleýbola bedenterbiýäniň serişdesi höküminde gysgaça häsiýetnama.
2. Bedeni berkitmek maksady bilen tebigy faktorlary ulanmak.
3. Şahsy we köpçülikleýin sanitar-gigiýena profilaktiki çäreleri.
4. Göni hüjüm urgusynyň emeli barada düşünje.
5. Topy iki el bilen aşakdan kabul etmegiň emeli barada düşünje.
6. Hüjümde we goranyşda ýekeleýin taktika barada düşünje.
7. Ýaş woleýbolçylaryň sport taýýarlygynda ýaryşyň tutýan orny.
8. Açyk howada woleýbol meýdançasyny gurnamak.

3-nji ýyl (14-16 ýaş)

1. Woleýbol oýnunyň gelip çykyşy, taryhy.
2. Woleýbol sapagynda lukman gözegçiligi we öz-özüňe gözegçilik.
3. Türgeniň gözegçiligi.
4. Süňk-birleşik ulgamy we onuň edýän hereketleri.

4. 4 we 3-nji belliklerden, dürli toplara güýçli we gowşak el bilen ýokardan gapdal hüjüm urgusy etmek.

5. Gapdal çyzygyň içinden, böwediň garşysyna hüjüm urgusy (beýgeldilen enjamyň üstünden böwet goýmak) etmek.

6. Göwräni öwürmezden eliňi saga we çepe sowup, hüjüm urgusyny gezekleşdirip ýerine ýetirmek.

7. 4, 3, 2 belliklerden göwräni çepe öwürüp, hüjüm urgusyny saga sowup, ýerine ýetirmek. Rezin topy zyňmak, enjamda berkidilen topy urmak, oklanan topy urmak, 2 we 3-nji belliklerden ikinji topa hüjüm urgusyny etmek.

8. Toparlaýyn taktiki hereketleriň şertlerinde dürli beýiklikdäki we aralykdaky toplara, hüjüm urgusynyň esasy görnüşleri boýunça köp gezek hüjüm etmek.

9. Yzky hataryň oýunçysynyň öňe çykyp, ikinji topy ikinji hatardan hüjüm edýän oýunça bermek.

10. Bat alyp saklananyňdan soň we duran ýeriňden bökeniňden soň, hüjüm urgusyny etmek, goňşy belliklerden gelýän toplara hüjüm urgusyny etmek.

Goranyş emelleri

Topsuz hereketler. Dürli hereketler we esasy durgy

1. Esasy durgynyň, dürli hereketleriň görnüşleri we ýykylmaklygyň oýnuň goranyş emelleri bilen sazlaşyklylygyny üpjün etmek.

2. Dürli hereketleriň böwet bilen, dürli hereketleriň böwet goýmak bilen ýekeleýin we toparlaýyn sazlaşygyny döretmek.

Topy hereketler. Topy kabul etmek

1. Topy iki el bilen ýokardan we aşakdan gezekleşdirip kabul etmek.

2. Topy iki el bilen ýokardan we aşakdan kabul edip, gapdala ýykylyp, yza arkan togalanmak (gezekleşdirip).

3. Topy bir el bilen aşakdan kabul edip, gapdala aýagyň budunyň üstüne ýykylyp, arkan yza togalanmak (saga, çepe gezekleşdirip).

4. Topy iki we bir el bilen aşakdan kabul edip, öňe eliň üstüne ýykylyp, döşüň üstünde süýşmek (gezekleşdirip).

4. Meýdançanyň içinden, hüjüm hataryndan, birinji we ikinji topy iki el bilen aşakdan bermek.

5. Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan böküp, öňe we bellikleriň üsti bilen yza bermek. Şolar ýaly topy öňe we yza - goňşy belliklere böküp bermek.

6. Topy iki el bilen ýokardan, meýdançanyň içinden tora golaý durup, dürli beýiklige we aralyga bermek.

7. Hüjüm urgusy üçin birinji topy iki el bilen ýokardan meýdançanyň içinden bermek (garşydaş tarapdan, toruň üstünden geçýän toplary kabul edip).

8. Bir el bilen ýokardan bermek: duran ýeriňde, ýüpdan asylan topy duran ýeriňde we hereketden soň, ýoldaşyň oklan topuny, topy diwara bermek, goňşy belliklerden böküp bermek.

Topy oýna girizmek

1. Topy ýokardan göni urup, oýna girizmek (uly güýç bilen, takyk).

2. Meýdançanyň 5-4 belliklerine, topy takyk urup, oýna girizmek. Topy belliklere takyk düşürmek şerti bilen ýaryş geçirmek.

3. Ugryny üýtgedip, oýna girizilýän toplar (10 gezek yzygiderli urmak). Topy meýdançanyň sag we çep bölegine düşürmek. Topy meýdançanyň yzky we öňdäki bölegine düşürmek.

4. Topy dürli görnüşde urup, meýdançada bellenen belliklere takyk oýna girizmek (gezekleşdirip).

5. Topy uly güýç bilen we takyk urup, oýna girizmegi gezekleşdirmek.

III. Hüjüm urgusy

1. 4, 3, 2-nji belliklerden dürli beýiklikdäki we aralykdaky toplara güýçli we gowşak el bilen göni hüjüm urgusy etmek.

2. Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy iki we bir el bilen meýdançanyň yzky we öňdäki hataryna bermek.

3. 2, 3, 4 belliklerden birinji topa hüjüm urgusyny etmek (topy ýokardan we aşakdan iki el bilen bermek).

5. Topy ýokardan gapdala urup, oýna girizmegiň emeli barada düşünje.

6. Topy bir el bilen aşakdan kabul edip, yza ýykylyp, arkan togalanmagyň emeli barada düşünje.

7. Hüjümde we goranyşda toparlaýyn taktiki hereket barada düşünje.

8. Komandanyň düzümi, oýunçylaryň eşiği, oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri we hereketleri.

4-nji ýyl (15-17 ýaş)

1. Türkmenistanda woleýbol oýnunyň ösüşi. Ýurdumyzda woleýbol boýunça geçirilýän uly ýaryşlar.

2. Myşsalar, onuň gurluşy, wezipeleri we özara hereketleri, myşsalaryň ýygrylmagy we ýazylmagy. Esasy myşsa toplumynyň ýerleşişleri. Myşsa toplumynyň ösmegine, onuň işeňnirligine, bogunlarynyň hereketiniň ösmegine beden maşklarynyň täsiri.

3. Türmenleriň sport sapaklarynda lukman gözegçiligini lukmanlar bilen bilelikde geçirmek, şolar ýaly tälimçi bilen türmeniň işiniň guralmagynyň we mazmunynyň ähmiýeti.

4. Gapdal hüjüm urgusynyň emeli barada düşünje.

5. Ýekeleşýn böwet goýmagyň emeli barada düşünje.

6. Hüjümde we goranyşda komandalaýyn taktiki hereketleri barada düşünje.

7. Beden we emeller taýýarlygynyň usullary.

8. Ýaryşyň düzgünnamasy.

5-nji ýyl (16-18 ýaş)

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sportuň ösüşi. Ýurdumyzda gurulýan sport desgalarynyň köpçülik sportuny ösdürmekde ähmiýeti.

2. Ýurdumyzda woleýbol oýnunyň ösüşi. Woleýbol boýunça halkara ýaryşlar.

3. Lukman gözegçiligi barada düşünje, onuň işiniň mazmuny we ähmiýeti, sport sapaklarynda lukmanyň, tälimçiniň we türmeniň bilelikdäki işleri.

4. Orta we beýik toplara hüjüm urgusyny etmegiň emelleri barada düşünje.

5. Toparlaýyn böwet goýmagyň emeli barada düşünje.

6. Hüjümde we goranyşda komandalaýyn taktiki hereketler barada düşünje.

7. Beden, emeller we taktika taýýarlyklarynyň usullary.

8. Ýaryşyň düzgünnamasy, ýaryşy gurnamak we geçirmek.

SPORT KÄMILLEŞDIRIŞ TOPARY

BIRINJI OKUW ÝYLY. 16-18 ýaş

I. Nazary taýýarlyk – 49 sagat

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sport (3 sagat). Öwretmegiň we türgenleşigiň usullaryny kämilleşdirmekde, türgenleriň ussatlygyny ösdürmekde, köpçülikleýin sporta hemaýat etmekde, sport klassifikasiýasynyň tutýan orny. Hereket edýän sport klassifikasiýasy barada gysgaça seljerme we woleýbol boýunça sport derejeleriniň talap möçberleri. Türkmenistanda bedenterbiýe hereketlerine ýolbaşçylyk etmek, onuň guramaçylyk gurluşy.

Türkmenistanyň syýahatçylyk we sport baradaky döwlet komiteti – döwlet möçberinde ýolbaşçylyk we gözegçilik edýän guramadyr.

2. Woleýbol oýnunyň ösüşi barada gysgaça maglumat.(3 sagat). Türkmen woleýbolçylarynyň halkara ýaryşlaryndaky çykyşlary barada gysgaça häsiýetnama.

3. Adam bedeniniň gurluşy we oňa beden maşklarynyň täsiri barada gysgaça maglumat (4 sagat). Woleýbolçylaryň ýaş aýratynlygyna görä, beden ösüşine, hereket hiliniň ösüşine häsiýetnama bermek. Woleýbol oýnunyň türgenleriň bedenine edýän täsiri.

4. Türgenleşik döwrüniň gigiyenasy, lukman gözegçiligi (5 sagat). Türgenleriň şahsy gigiyenasy, maşgala gigiyenasy, türgeniň iýmiti, öz-

özüne gözegçilik, öz-özüne massaž, dikeldiş serişdeleri. Şikes alana birinji kömek bermek.

5. Woleýbol oýnunyň emelleriniň we taktiki hereketleriniň esaslary (10sagat). Oňyn emel barada düşünje. Oýnuň emelleri ýerine ýetirileninde goýberilýän ýalňyşlyklar we onuň sebäpleri. Beden häsiýetleriniň ösüş derejeleri we oýnuň emelleriniň arabaglanşygy. Emelleriň we taktiki hereketleriň arabaglanşygy. Okuw ýylyna laýyklykda, meýilnamanyň esasynda oýnuň emellerine we taktiki hereketlerine seljerme bermek.

6. Woleýbol boýunça öwretmegiň we türgenleşigiň usuly esaslary (10 sagat). Oýnuň emellerini öwretmekde gabat gelyän ýalňyşlyklaryň sebäplerini anyklamak we ony düzetmek. Okuw-türgenleşik işini köpýyllyk meýilleşdirmek. Okuw-türgenleşik döwrüniň möwsümleri. Möwsümleriň maksatlary we ony çözmegiň serişdeleri. Sapagyň hronometraży. Woleýbol sapagynyň görnüşleri, woleýbol boýunça türgenleşikde görkezme esbaplarynyň ulanylyşy. Psihologiki taýýarlygy.

7. Ýaryşy gurnamak we geçirmek (4 sagat). Woleýbolçylaryň sport derejesini ösdürmekde ýaryşyň tutýan orny. Eminlik etmegiň usullary.

8. Ýaryşyň önüsyraşynda berilýän görkezmeler we ony seljermek (10 sagat).

Bir, iki, üç ýylyň dowamynda oýun hereketlerine deňeşdirme, seljerme bermek. Ýaryşlarda woleýbolçylaryň oýun hereketlerine seljerme bermek üçin tehniki serişdeleri ulanmak.

II. Emeller taýýarlygy

Hüjüm emelleri. Topsuz hereketler

Dürli hereketler we esasy durgy:

1. Dürli hereketleriň görnüşlerini uly tizlikde saklap durmak, bökmek, esasy durgy bilen sazlaşykly ýerine ýetirmek. Topy iki el bilen ýokardan bermek.

2. Ikinji topy iki el bilen ýokardan bermek, topuň ugruna ýüzbe-ýüz we arkan durup, tora golaý we meýdançanyň içinden, hereketden soň ýykylyp, iki elini bilen ýokardan bermek.

3. Ünsi sowup, topy iki el bilen ýokardan bermek.

topy bermekligiň hili alynýar (düzgüne laýyk gelmeýän topar kabul edilmeýär).

2. Topy toruň üstünden böküp, takyk bermek. Garşydaş meýdançasyna topy takyk düşürmek üçin bellikler çyzylýar. 4-nji bellige 2xlm ölçegde, 1-nji we 6-njy belliklere 3x3m ölçegde çyzylýar. Her türgen topy takyk düşürmekligi 5 gezek ýerine ýetirýär, bellige düşen toplaryň sany we hili hasaba alynýar.

3. Duran ýerinde we oturyp (gezekleşdirip), topy iki el bilen ýokardan we aşakdan diwara bermek. Oýunçy diwardan 2,5 m daşlykda ýerleşýär, diwarda ýokarlygy 3 m bolan çäklendiriji çyzyk çyzylýar. Oýunçy topy öz üstüne oklap, topy iki el bilen aşakdan ýa-da ýokardan diwara gönükdirýär, diwardan yzyna gaýdan topy öz üstüne berip oturýar, soňra oturan ýerinde topy ýokaryk berip, ýerinden turýar we topy ýene-de diwara berýär we ýene-de öňkini gaýtalaýar. Şu maşk ýerine ýetirilende, diwar bilen aralygy we beýikligi saklamagy berjaý etmeli. Topy duran ýerinde iki gezek bermeklik we topy diwara bir gezek bermeklik bir maşklar toplumyna girýär. Oýunçynyň maşklar toplumyny oňyn ýerine ýetirişiniň köp sany hasaba alynýar. Her bir oýunçynyň maşklar toplumyny hökmany suratda ýerine ýetirmeklik şerti bilen her ýaş üçin talaplar möçberi kesgitlenýär.

4. Diwara tarap göni we arkan durup (gezekleşdirip), topy iki el bilen ýokardan bermek. Oýunçy diwardan 3 m daşlykda ýerleşýär, diwarda 4m beýiklikde çäklendiriji çyzyk çyzylýar. Topy bermekligi ýerine ýetirmekde çäklendirilen ölçeglerini saklajak bolmaly: oýunçy topy öz üstüne oklap, soňra topy diwara tarap gönükdirýär, diwardan yzyna gaýdan topy öz üstüne berip, 180° öwrülip, diwara tarap arkan durýar, şol ýagdaýda topy yza diwara berýär, ýene-de 180° öwrülip, topy diwara tarap göni durup berýär. Topy göni durup, öz üstüne bermek we arkan durup bermeklik bir maşklar toplumyny düzýär. Oýunçynyň maşklar toplumyny oňyn ýerine ýetirişi we köp sany hasaba alynýar.

5. Topy oýna takyk girizmek. Esasy talaplary oýna girizilýän toplaryň görnüşleriniň emellerini ýokary hilli ýerine ýetirip, belli

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. 3 we 2, 3 we 4 bellikdäki oýunçylaryň 2, 3, 4 bellikden böwet goýlanynda (uly tizlik bilen berilýän toplara hüjüm urgusy edileninde), özara hereketleri ýerine ýetirilmek.

2. “Burç yza” taktiki ugur boýunça böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçynyň böwet goýýany goramakda özara hereketleri edilmek.

3. “Burç öňe” taktiki ugur boýunça hüjüm urgusyny kabul etmekde, böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçynyň gatnaşmagynda özara hereketleri etmek.

Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. “Burç öňe” we “burç yza” taktiki ugry boýunça hüjüm urgusyny kabul etmekde 5, 6, 1 belliklerdäki oýunçylary bilen böwet goýýanlaryň özara hereketleri amala aşmak.

2. Şolar ýaly, böwet goýýanlary goramakda özara hereketleri etmek.

3. “Burç öňe” we “burç yza” taktiki ugry boýunça, hüjüm urgusyny kabul etmekde we böwet goýýanlary goramakda 5, 6, 1 bellikleriň oýunçylaryň böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçy bilen özara hereketleri amala aşmak.

Komandalaýyn hereketler

Oýna girizilen topy kabul etmek

1. Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen, oýnuň taktiki ugry boýunça oýna girizilen topy kabul etmekde oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri örän ähmiýetlidir:

a) birinji topa we aldaw toplara hüjüm urgusyny etmek;

b) ikinji topa we böküp ünsi sowujy hereketler bilen berilýän toplara hüjüm urgusyny etmek.

2. Oýna girizilen topy kabul etmekde oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri (haçanda 1 (5-6) belliklerden oýunçynyň öňe tora tarap çykanynda) ähmiýetlidir.

3. Oýna girizilen topy kabul etmekde, oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri (haçanda 6-njy bellikdäki oýunçynyň öňe - tora golaý 3-nji bellikdäki oýunçynyň yzyndan çykmanynda) ähmiýetlidir.

4. Oýna girizilen topy kabul etmekde, onuň görnüşlerini saýlamakda, saýlanan hüjüm urgunyň sazlaşyklygynda oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri ähmiýetlidir.

Oýnuň taktiki ugurlary

1. Okuw ýylyna laýyklykdaky meýilnamanyň esasynda garşydaş tarapdan gelýän toplary kabul etmekde oýunçylaryň “burç öňe” taktiki ugry boýunça meýdançada ýerleşişleri dogry bolmalydyr.

2. Şolar ýaly, “burç yza” taktiki ugry boýunça oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri (haçanda böwet goýýanlary goramakda gyrany goraýjylaryň we böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçynyň gatnaşmagy bilen) hem ähmiýetlidir.

3. Oýunçylaryň belliklerdäki wezipelerini ýerine ýetirmek şerti bilen “burç öňe” taktiki ugry boýunça: 3-nji belligi güýçli böwet goýýan oýunçy eýeleýär, ikinji topy berýän 6-njy belligi, hüjümçiler 1, 5 bellikleri eýeleýärler.

4. Şolar ýaly 3-nji belligi güýçli böwet goýýan oýunçy eýeleýär, ikinji topy berýän 1-nji belligi, hüjümçiler 6 we 5 bellikleri eýeleýärler.

5. Güýçli böwet goýýan oýunçylaryň gyrada gapdal çyzyklary eýelemek şerti bilen “burç öňe” we “burç yza” taktiki ugurlary bilen özara hereketleri amala aşýar.

6. “Burç öňe” we “burç yza” taktiki ugry boýunça oýunçylary dürli görnüşde goramagy gezekleşdirmek.

IV. Integral taýýarlygy

1. Ýörite hilleri bilelikde ösdürmek üçin we oýnuň emelleriniň endiklerini kämilleşdirmek üçin gönükdirilen maşklar toplumy.

2. Oýnuň emelleriniň bilelikde we taktiki hereketleriniň endiklerini kämilleşdirmek üçin gönükdirilen maşklar toplumy.

3. Ýörite hilleri ýeke-täkliginde ösdürmek üçin, oýnuň emelleriniň we taktiki hereketleriniň endiklerini kämilleşdirmek üçin gönükdirilen maşklar toplumy.

4. Okuw-türgenleşik oyunlary. Ýaryşyň önüsyndasynda berilýän görkezmeler we tabşyryklar, oýnuň meýilnamasyna laýyklykda, öwrenilen dersler oýunda ulanmaga ýardam berer. Esasy üns

5. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek

Oýunçy çyzygyň daşynda durup, iki aýagy bilen ýerden iteklenip, öňe tarap bökýär. Çyzykdan böküp düşen ýeriň aralygy ölçenýär. 3 gezekden iň ýokary netije alynýar.

6. Dykylan topy kelläň üstünden öňe zyňmak (1kg agramly)

Oýunçy dykylan topy iki eli bilen önünde saklap, bir aýagyny öňde goýup, çyzygyň daşynda durýar, soňra ol topy iki eli bilen ýokaryk kellesiniň üsti bilen yza gaýşyp, bar güýji bilen öňe zyňýar. Çyzyk bilen topuň düşen ýeriniň aralygy ölçenýär. 3 gezekden iň ýokary netije alynýar.

Dykylan topy böküp zyňmak hem edil şolar ýaly, ýöne aýaklarynyň aralygy egniniň giňliginde bolmaly. Oýunçy ýokaryk böküp, topy kelläň üstünden öňe zyňýar.

7. Oturan ýerinden dykylan topy kelläň üstünden iki eli bilen zyňmak

Oýunçy çyzygyň daşynda aýaklaryny uzadyp oturýar. Elindäki topy iki el bilen kelläň üstünden öňe zyňýar. 3 gezekden iň ýokary netije alynýar.

(Sport kämilleşdiriş topary üçin dykylan topuň agramy 2 kg bolmaly).

I. Emeller taýýarlygy

1. Ikinji topy takyk bermek. Şu talaby ýerine ýetirmekde netije sanlaryny almak üçin ýörite şertler döredilmeli: topy takyk bermeklikde onuň aralygyna we beýikligine çäklendiriji enjamlar berkidilýär, dürli reňkdäki lentalar, halkalar, ölçeg reýkaly çyzyklar çekilýär. Topy 3-nji bellikden 4 we 2 belliklere bermekde aralyk 3-3,5 m, beýiklik 3 m, tordan daşlygy 1,5 m bolmaly. Toruň üstünden halkany 30-40 sm beýiklikde, gapdal çyzykdan daşlykda 1m we 20-30 sm tordan daşlykda. Topy 2-nji bellikden 4-nji bellige bermekde aralyk 5-6 m bolmaly. Topy 2-nji bellikden 3-nji bellige böküp bermekde aralyk 1-2 m bolmaly, 4-nji bellige bermekde bolsa aralyk 4-5 m bolmaly. Her türgen topy bermekligi 5 gezek ýerine ýetirýär. Şonda topy bermekligiň talabalaýyk ýerine ýetirenleriniň sany we

1. 30 m aralygy uly tizlikde ylgamak.

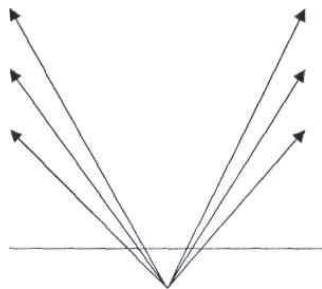
Woleýbolçynyň esasy durgusy.

2. 30 m 6x5m aralygy ugry üýtgedip ylgamak.

Woleýbol meýdançasynyň maňlaý çyzygyndan hüjüm çyzygynyň aralygynda 6 m ýa-da 5 m aralykda iki çyzyk çyzylýar. Oýunçy meýdançanyň maňlaý çyzygynyň daşynda durýar, tälimçi-mugallymyň ýa-da eminiň rugsady bilen 6m aralyga 5 sapar, 5 m aralyga 6 sapar baryp gelýär. Oýunçy her sapar baryp geleninde, onuň iki aýagy hem çyzygyň daşynda bolmalydyr. Wagt sekundomer bilen ölçenýär.

3. 92 m aralyga ylgamak.

Woleýbol meýdançasynyň 7 belliginde 1kg agramly dykylan top goýulýar. 7-nji top maňlaý çyzygyndan 1m daşlykda ýerleşýär. Oýunçy maňlaý çyzygynyň ortasynda durýar. Tälimçi-mugallymyň ýa-da eminiň rugsady bilen oýunçy 1-nji bellige tarap ylgap, dykylan topa elini degrip, yzyna gaýdyp, maňlaý çyzygynyň daşynda goýlan 7-nji dykylan topa elini degrip, indiki 2, 3, 4, 5, 6 belliklere yzygiderli ylgayar. Wagt sekundomer bilen ölçenýär.



1-nji çyzygy

4. Duran ýerinden ýokaryk bökmek.

Oýunçy çäklendirilen 50x50 sm dörtburçlугyň içinde ýerleşýär. Duran ýerinden iki aýagy bilen ýokaryk bökmeklik W. Abalakowyň ýörite döreden enjamy arkaly ölçenýär. Oýunçy çäklendirilen ýerden çykman, 3 gezek bökýär. 3 gezekden iň ýokary netije alynýar.

oýunçylaryň belliklerde ýerine ýetirýän wezipelerine (hüjümçi we goragçy) laýyklykda berilýär.

5. Jemleýji oýunlary - okuw-türgenleşik işiniň häsiýetleriniň maksatlaryny çözmekde we ýaryşa oňyn taýýarlyk görmekde giňden ulanylýar.

6. Kalendar oýunlary - ýaryş taýýarlygynyň maksatlaryny çözmekde giňden ulanylýar.

Gözükdirijilik we eminlik taýýarlygy

1. Toparda okuw-türgenleşik sapagyny taktiki taýýarlyk boýunça geçirmek.

2. Ikinji topy berýäni we hüjümçini ýekeleşin taýýarlamak üçin maşklar toplumyny düzmek we geçirmek.

3. Woleýbol boýunça sport түргенleşigini geçirmek üçin ýazmaça resmi kagyzlary düzmek.

4. Şäher we etrap çäklerinde ýaryşyň düzgünnamasyny düzmek.

5. Emin agzalarynyň borçlary boýunça eminlik etmek.

6. Etrapda we şäherde woleýbol boýunça ýaryşy gurnamak we geçirmek.

ÜÇÜNJI OKUW ÝYLY. 18-20 ýaş

I. Nazary taýýarlyk – 62 sagat

1. Türkmenistanda bedenterbiýe we sport (4 sagat). Bedenterbiýe we sport barada ýurdumyzda çykan kararlary we permanlary durmuşa geçirmek. Bedenterbiýe ulgamynda woleýbol oýnunyň tutýan orny. Türkmen woleýbolçylarynyň halkara ýaryşlaryna gatnaşyp, halklaryň arasyndaky dostlugy, raýdaşlygy we parahatçylygy berkitmekde bitiren işleri.

2. Woleýbol oýnunyň ösüşi barada gysgaça maglumat (4 sagat). Soňky ýyllarda biziň ýurdumyzda we daşary ýurtlarda woleýbolçylaryň ýaryşlarda gazanan netijelerine seljerme bermek. Güýçli woleýbolçylara we komandalara häsiýetnama bermek. Woleýbol oýnunyň ösüş ýollary.

3. Adam bedeniniň gurluşy we ukyby barada gysgaça maglumat we beden maşklarynyň oňa bolan täsiri (6 sagat). Hepdäniň dowamynda türgenleşik işiniň ýüki (möçberi), okuw-türgenleşik ýylynyň möwsümlere bölünmegi bilen möwsümlerde we bölümlerde iş ýüki (möçberi). Woleýbolçylaryň iş ukyplary.

4. Türgenleşik döwrüniň gigiýenasy, lukman gözegçiligi (6 sagat). Ýokary derejeli woleýbolçylaryň, gigiýena topluny boýunça bilimini we endiklerini bilmek zerurdyr. Okuw-türgenleşik sapagy gurnalanda (şahsy esasyda) lukman barlaglaryny we öz-özüne gözegçiligi göz önünde tutmalydygyny bilmelidir. Okuw-türgenleşik sapagy gurnalanda, tälimçi-mugallymyň, lukmanyň we türgeniň özara işleri.

5. Woleýbol oýnunyň emeller-taktiki esaslary (12 sagat). woleýbolçylaryň şahsy aýratynlygyny we emeller ussatlygyny kämilleşdirmek. Oýun wezipeleri (goraýjy, hüjümçi) boýunça emeller. Woleýbol oýnunyň emellerine çuňňur seljerme bermek. Woleýbol oýnunyň ösüş ýollary, onuň emeller-taktiki ösüşiniň öndengörüjilik ugurlarynyň esasy – strategiýa we taktikadyr.

6. Woleýbol boýunça öwretmegiň we türgenleşigiň usuly esaslary (12 sagat). Integral oýun taýýarlygyň maksady, serişdesi we usuly. Woleýbolçylaryň şahsy aýratynlygyna we komandada oýun wezipelerine görä, türgenleşik döwrüni şahsylaşdyryp gurnamak. Woleýbolçylaryň esasy taýýarlyklarynyň özara baglanyşyklary. Woleýbolçylaryň sport ussatlygyna we taýýarlyk derejesine baha bermek.

7. Ýaryşy gurnamak we geçirmek (6 sagat). Ýaş woleýbolçylaryň we ýokary derejeli komandalaryň ýaryşy gurnamaklygyndaky we geçirmekdäki aýratynlygy. Ýetginjekler, erkekler we aýallar komandalarynda eminlik etmekligiň usuly.

8. Oýna görkezme bermek we ony seljermek (12 sagat). Oýna görkezme bermekligiň maksady, mazmuny we usuly, geçirilen oýna seljerme bermek, ýokary derejeli komandalara mynasyp oýunçylary kabul etmek.

ýerinde we bat alyp bökmek, enjamyň üstüne bökmek, ýüpden bökmek ýaly) maşklar berilmeli. Emel taýýarlygy boýunça emele meňzeş hereketlere (tennis, rezin woleýbol toplar bilen) berilýän maşklar edilmeli. Taktiki taýýarlyk boýunça oýunçylaryň oýun wezipelerine görä taktika hereketleri, güýçli komandalaryň taktiki hereketlerini öwrenip, seljerme bermek, taktikanyň maksatlaryny çözmek.

- 14-16 ýaşly toparlardan başlap, her bir türgen üçin şahsy meýilnama düzülmeli: her bir türgen özi üçin gündelik alyp barmaly, şol gündelikde edilen işleriň we beýleki meseleleriň mazmuny bellenilmeli.

- Tälimçiniň garamagynda şahsy meýilnama laýyklykda, oýnuň emellerini we taktikasyny kämilleşdirmek boýunça sapak geçirmeli, şolar ýaly hem «türgenleşik oýunlaryna» bagyşlanyp geçirilmeli. Tälimçi şular ýaly sapaklary gurnamaga we ýolbaşçylyk etmäge borçludur. Emelleriň we taktikanyň maşklaryny türgenleriň özlari saýlaýarlar, emma tälimçi sapagy şeýle gurnamaly: bir maşkyň ýerine ýetirilişi beýlekilere päsgel bermezlik şerti bilen. Mysal üçin, biri toruň üstünden hüjüm urgusyny kämilleşdirýär, şol toparda beýlekiler iki, üç bolup, topy birek-birege berip, hüjüm urgusyny edip, topy kabul edip, goranyşda oýnap, topy diwara urup we ş.m. hereketler edýärler. Garşydaş toparda oýunçylar hüjüm urgusyna böwet goýup bilýärler, toruň üstünden urulýan toplary kabul edýärler, böwet goýýanlary goraýarlar.

- Gözükdirijilik tejribesi okuw-türgenleşik we sport türgenleşik kämilleşdiriş toparlarynda geçirilýär. Gözükdirijilik endikleri okuw-türgenleşik we ýörite sapaklarda kämilleşmelidir.

MEÝILNAMA LAÝYKLYKDA BEDEN TAÝÝARLYGYNÝ TABŞYRMAKLYGYŇ MAZMUNY WE USULY

Beden ösüşiniň umumy kabul edilen usuly biometriki ölçeg esasynda alynýar.

üsti bilen çözülmegi, (emelleri ýerine ýetirmekligiň hilini we ýörite beden häsiýetleriniň hilini köp gezek ýerine ýetirmekligiň esasynda ösdürmegi), emeller we taktika taýýarlykda (taktiki hereketlerini kämilleşdirmekligiň çäklerinde, goranyşda we hüjümde ýekeleşýin, toparlaýyn, komandalaýyn hereketleriň köp gezek ýerine ýetirmekliginde), emelleriň ýerine ýetirilmegi we taktiki hereketleriniň bir görnüşinden beýleki görnüşine geçmeklik.

- Hüjüme we goranyşa aýratynlykda, hüjümiň we goranyşyň sazlaşygy bilen okuw-türgenleşik oýunlary, jemleýji oýunlar, woleýbol boýunça ýaryşlar integral taýýarlygynyň ýokary görnüşi bolup hyzmat edýär.

- Sport ýaryşlary türgenleriň köpýyllyk taýýarlyk ugrunyň aýrylmaz bölegidir, ol türgenleşigiň bir maksady hökmünde hyzmat etmän, ony ýerlikli ulanmaklyk onuň ýörite taýýarlygynyň hem oňyn serişdesidir. Häzirki wagtda diňe türgenleşigiň ýüküni we göwrümini ulaltmak bilen uly netije gazanyp bolmaýar. Şonuň üçin türgenleriň «ýaryş» hillerini, ýeňşe bolan ukybyny, oýun endiklerini berkitmekligi, taktiki ussatlygyny ösdürmek üçin ýaryşlara yzygiderli gatnaşmaklyk wajyp şert diýip hasaplanylýar. Diňe ýaryşyň üsti bilen türgenleriň ýöriteleşdirilen hilini we endiklerini terbiýeläp bolar.

- Başlangyç taýýarlyk toparynda (10-12 we 13-14 ýaş) kiçi woleýbol boýunça ýoldaşlyk oýunlary, emeller we ýörite beden taýýarlygy boýunça ýaryşlar geçirilýär.

- 15-17 ýaşdan başlap, oýunlaryň umumy sanyna görä, welaýatlar we Türkmenistan boýunça jemleýji oýunlary geçirilmeli. 12-14 ýaşdan başlap, kalendar oýunlary şäher we welaýat çäklerine çenli geçirilmeli. Dürli ýaşdaky, 12-den 20-ä çenli sport mekdepleriniň komandalary üçin däbe öwrülen ýaryşlary geçirilmeli.

- Türgenlere berilýän dersleri çalt we oňyn özleşdirmeklik üçin beden, emeller, taktiki taýýarlyklardan we oýnuň düzgünleri boýunça şahsy öý işleri berilýär. Beden taýýarlygy boýunça eliň, göwräniň, aýagyň güýjüni ösdürmek üçin (ellerini ýere diräp tirsekden epip ýazmak, öňe, gapdala egilmek, oturyp turmak we enjamlar bilen ýerine ýetirilýän) maşklar berilmeli. Böküjiligi ösdürmek üçin (duran

II. Emeller taýýarlygy

Hüjüm emeli, topsuz hereketler, dürli hereketler we esasy durgy. Esasy durgynyň, dürli hereketleriň bökme, saklanmak, durmaklyk, hüjüm emelleri bilen sazlaşyklygy.

Top bilen hereketler. Topy bermek

1. Tora golaý duran ýeriňden, topy iki el bilen ýokardan dürli beýiklikde we aralyga bermek: (gysga-pes, orta, beýik, orta gysga, orta, beýik, uzyn-gysga, orta beýik). Topuň ugruna tarap ýüzbe-ýüz, arkan, gapdal durup topy bermek. Duran ýeriňde, dürli hereketlerden soň we ýykylyp topy bermek. Topy ýokary tizlikde bermek.

2. Hüjüm urgusy üçin topy meýdançanyň içinden bermek. Topy duran ýeriňde we dürli hereketlerden soň bermek.

3. Duran ýeriňde we böküp, topy iki el bilen ýokardan ünsi üýtgedip bermek.

4. Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan böküp bermek.

5. Goňşy bellige we bellikden aşyryp, topuň ugruna tarap ýüzbe-ýüz, gapdal, arkan durup topy geçirmek.

6. Topy öňe we yza, bir el bilen ýokardan böküp bermek. Topy goňşy belliklere duran ýeriňde we hereketden soň, öňe we yza bermek. Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy öňe we yza bermek, topy takyk bermek.

7. Ýekeleşýin we toparlaýyn hüjüm taktiki hereketleriniň çäklerinde ikinji topy berýän oýunçy üçin ikinji topy bermekligiň endiklerini kämilleşdirmekde özara sazlaşyklylygy bolmalydyr.

Topy oýna girizmek

1. Topy ýokardan göni we gapdal, uly güýç bilen we takyk urup oýna girizmek.

2. Ugruny üýtgedip oýna girizilýän topar: aýratyn belliklere takyk urmak (tora ýakyn we daş aralyga), ýaryş geçirmek (ýalňyşsyz düşürilen toparlaryň sany alynýar).

3. Topy aýlandyryp urup, oýna girizmek, uly güýç bilen, takyk oýna girizmek we şu görnüşleri gezekleşdirmek.

III. Hújum urgusy

1. Güýçli we güýçsüz el bilen 4, 2, 3 belliklerden göni we sowup edilýän hújum urgusyny ýerine ýetirmek. Dürli aralykdan we beýiklikdäki toplara hújum urgusynyň sazlaşygy (top tora golaýdan we meýdançanyň içinden berilýär) bolmalydyr. Bir we iki el bilen berilýän toplara hújum urgusy etmek. Bowediň garşysyna hújum urgusy etmek. Ýekeleşýän we toparlaýyn taktiki hereketleriň çäklerinde, ýokary çylşyrymlaşdyrylan şertlerde hújum urgusy etmek. Oýunçylaryň belliklerdäki ýokary tizlikli hereketleri bilen hújum urgusy etmek.

2. Ikinji topy böküp berjek bolup, aldap berilýän toplara hújum urgusy etmek. Ýörite berkidilen topa we dürli ugurlardan berilýän toplara hújum urgusy etmek.

3. Bat alyp böküp saklananyndan soň hújum urgusy etmek. Hereketlerden soň saklanyp edilýän urgulary we gysga toplara edilýän urgulary gezekleşdirmek. Bowediň garşysyna hújum urgusy etmek.

4. Hújum urgusy üçin bir eli göterip, beýleki el bilen hújum urgusy etmek.

5. Taktiki hereketleriň çäklerinde, öňdäki we yzky hatarlardan edilýän hújum urgularynyň endiklerini kämilleşdirmek.

Goranyş emelleri

Topsuz hereketler. Dürli hereketler we esasy durgy

Meýdançada goranyş emelleriniň esasy durgy, dürli hereketleriň görnüşleri we ýykylmak bilen sazlaşyklylygy bolmalydyr. Dürli hereketleriň bökme bilen, hereketleriň böwet goýmak bilen sazlaşyklylygy.

Top bilen hereketler. Topy kabul etmek

1. Hújum hereketleriň garşysyna: topy oýna girizmegi, aldap oklanan toplary, hújum urgusyny, kabul etmekligiň görnüşlerini yzygiderli ýerine ýetirmek.

2. Yzygiderli hújum urgusynyň garşysyna, topy kabul etmekligiň her bir görnüşini birnäçe gezek ýerine ýetirmek.

Beden taýýarlygynyň serişdeleriniň arasynda enjamlar bilen ýerine ýetirilýän maşklar uly ähmiýete eýedir: dykylan toply, basketbol, gandbol, tennis toplary bilen; bökülýän ýüp, rezin amortizatorlary, ganteller we başga-da ýörite enjamlar, trenažorlar bilen. 10-14 ýaşly gyzlar üçin taýýarlyk maşklary (dykylan topuň) agramy 1kg, 15-17 ýaş çenli (2 kg), 15-17 ýaşly ýetginjekler we 18-20 ýaşly gyzlar üçin (3 kg), 18-20 ýaşly ýetginjekler üçin (5 kg çenli). Topy oýna girizmek we hújum urgusy üçin berilýän maşklarda topuň agramy 1kg. 14-16 ýaşly woleýbolçylar üçin ganteliň agramy 0,5-1 kg, 17-20 ýaşlylar üçin 1-3 kg (gantelli maşklar ýetginjekler üçin).

Çagalara oýnuň emellerini öwretmekde dürli görnüşli taýýarlyk maşklaryny enjamlar bilen yzygiderli ulanmaklygyň özboluşly aýratynlygy bardyr. Şolaryň içinde ýörite enjamlarda we trenažorlarda berilýän maşklaryň tutýan orny uludyr.

Ylmy-barlagyň gözegçiliginiň esasynda oýnuň emellerini ýörite enjamlar bilen dogry we oňyn öwretmekligiň wagty gysgalýar, şonuň bilen birlikde oýunçylaryň edýän ýalňyslyklaryny düzetmekligi ýeňilleşdirýär. Häzirki zaman talaplaryna laýyklykda, ýokary derejeli woleýbolçylary taýýarlamakda we öňde goýlan maksatlary ýerine ýetirmekde bulary ýörite enjamsyz amala aşyrmak mümkin dälidir.

- Oýnuň taktiki ukyplary woleýbolçylarda çaltlyk duýgusynyň ösmeginden, pikirini jemläp, netije çykarmagyndan we özüne mahsus bolan oýun hereketlerden başlanýar. Dogry netije çykaryp bilmeklik we oýun pursatyna görä çalt ýerine ýetirmek muňa degişlidir, ýeňiş gazanmak üçin olar beýleki oýunçylar bilen özara hereketleri edip bilmelidirler, oýunçylar oýun pursatyna yzygiderli gözegçilik edip, jogap hereketlerini çalt ýerine ýetirmekligi başarmalydyrlar. Woleýbol oýnunyň emellerini öwrenmek bilen bir hatarda oýnuň taktiki hereketleri hem öwredilmelidir.

- Woleýbolçylary taýýarlamakda integral taýýarlygynyň tutýan orny uludyr. Şonuň üçin meýilnamada oňa özbaşdak bölüm berilýär. Integral taýýarlygynyň esasy şu aşakdaky meselelerden ybaratdyr: beden we emeller taýýarlygynyň birliginde maşklaryň

(15 yaşly okuw-türgenleşik toparynyň 2-nji, 3-nji ýa-da 4-nji ýyl). Öňde goýlan talaplary ýerine ýetirip bilmedik oýunçynyň ýaşy hem ötüşen bolsa, onda ol mekdepdən çykarylýar.

- Sport mekdeplerinde okuw-türgenleşik işi umumy bilim berýän mekdeplerde okaýan türgenleriň gün tertibine görä gurnalýar. Umumy bilim berýän we beýleki okuw mekdeplerinde okaýan türgenleriň okuwa ýetişiklerini göz önünde tutup, synaglaryň önüsyraşynda we synaglar döwründe, tälimçi aýry-aýry oýunçylaryň türgenleşik sapagynyň sanyny kemeldip biler.

- Her bir sapaga berilýän beden taýýarlygynyň umumy göwrümi we serişdeleri öwretmegiň kesgitli maksatlaryna we nähili şertlerde geçirilýändigine baglydyr. Başlangyç taýýarlyk toparynda (10-12 ýaş) heniz woleýbol oýnunyň serişdeleriniň oňynlygynyň az mukdarlygy (emel maşklarynda we iki taraplaýyn oýunda, beden ýüküniň azlygy sebäpli) beden taýýarlygynyň umumy göwrümi, her sapaga goýberilen wagtyň 60-70% göterimine barabardyr.

- Kähalatlarda umumy beden taýýarlygy boýunça aýratyn sapak gurnalsa, maksadalaýyk hasap edilýär. Şu ýagdaýlarda sapagyň taýýarlyk bölümünde tanyş bolan maşklar we oýunlar berilýär. Sapagyň esasy bölümünde emelleri öwrenmek, ýeňil atletika maşklary, basketbol, milli hereketli oýunlary, gandbol we ş.m.

- Ýörite beden taýýarlygy ýaş türgenleriň woleýbol oýnunyň emelleri we taktikasy bilen arabaglanyşykda öwredilmelidir. Ýörite maşklar esasy serişde bolup hyzmat edýär. Şu maşklaryň başlangyç taýýarlyk toparynda uly ähmiýeti bardyr.

- Taýýarlyk maşklary oýnuň emellerini we taktiki hereketleriniň hillerini ösdürmekde wajypdyr: eliň goşaryny berkitmekde, güýji ösdürmekde, myşsanyň ýygrylmak çaltlygy, emelleri ýerine ýetirmekde, böküjiligi ösdürmekde, çaltlyk duýgusyny ösdürmekde, gapdal görüjiligi ulanmak, dürli hereketleriň çaltlygy bilen gyjyndyryja bolan hereket, ýörite çydamlylygy, (böküjilik, tizlik, tizlik-güýç bilen) böküjilik çalasynlygy, ýörite çeyeligi.

3. Hujum hereketleriniň görnüşlerini we goranyş emelleriniň görnüşlerini gezekleşdirmek. Topy kabul etmekligiň endiklerini kämilleşdirmek.

Böwet goýmak

1. Ýekeleýin böwet goýmak. 4, 2, 3, 1, 6, 5 belliklerden dürli häsiýetli toplara göni we sowup edilýän hujum urgularynyň garşysyna böwet goýmak. Ýekeleýin goranyş taktiki hereketleriniň çäklerinde böwet goýmak.

2. Dürli belliklerden göni we sowup edilýän hujum urgularyna toparlaýyn (iki bolup) böwet goýmak. 4, 2, 3 bellikleriniň birinden yzygiderli (hemme görnüşleri boýunça) hujum urgusyna böwet goýmak.

3. Ugry we görnüşleri belli bolan hujum urgusyna böwet goýmak.

4. Hujum urgusynyň ugruny saklamak bilen, hujum urgusynyň yerini we görnüşlerini gezekleşdirmek.

5. Ikinji topuň görnüşlerine laýyklykda, hujum urgusynyň görnüşlerini we yerine ýetirilýän yerini gezekleşdirmek.

6. Toparlaýyn goranyş taktiki hereketleriniň çäklerinde, toparlaýyn böwet goýmak.

Taktiki taýýarlyk. Hujum taktikasy

Ýekeleýin hereketler

1. Oýnuň taktiki maksatlaryny çözmek maksady bilen (oýnuň hujum urgusynyň çäklerinde) ikinji topy dürli görnüşlerde bermek üçin yeri saýlamak.

2. Duran yerinde we böküp, topuň ugruna tarap ýüzbe-ýüz we arkan durup, dürli beýiklige we aralyga, topy iki el bilen ýokardan gezekleşdirip bermek.

3. Topy kabul etmekligi kynlaşdyrmak ýa-da utuk san gazanmak maksady bilen topy oýna girizmegiň görnüşlerini we usullaryny ulanmak.

4. Oýnuň gidişine görä, hujum hereketleriniň görnüşlerini we usullaryny gezekleşdirmek.

5. Hujum urgusyny etjek bolup, topy ýokardan iki we bir el bilen öňe, yza, saga, çepe - gapdal, ýüzbe-ýüz, tora tarap arkan durup bermek.

6. Böwediň garşysyna hüjüm urgusy etmek, gowşak böwet goýýanyň üstünden, böwetden ýokardan, ýeke böwediň garşysyna topy urmak.

7. Bir el bilen hüjüm etjek bolup, beýleki el bilen urmak.

8. Hüjüm urgusyny etjek bolup, dürli ugurlara bir el bilen aldaw urgusy etmek.

9. Böküp ikinji topy berjek bolup, hüjüm urgusyny etmek.

10. Şolar ýaly, ýöne aldaw urgusyny etmek.

11. Hüjümde ýekeleýin hereketleriň sazlaşyklygyny amala aşyrmak.

Toparlaýyn hereketler

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen oýun ugrunyň çäklerinde 4, 3, 2-nji bellikdäki woleýbolçularyň belliklerdäki wezipeleriniň esaslarynda (hüjümçi, goraýjy) oýunçylaryň özara hereketlerini kämilleşdirmek.

2. Şolar ýaly yzky hataryň oýunçylarynyň öňe, tora tarap çykmak oýun ugrunyň çäklerinde özara hereketlerini ösdürmek.

Yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. Oýunçylaryň meýdançadaky belliklerinde ýerine ýetirýän wezipelerine görä, dürli görnüşde topy kabul etmek şerti bilen 1, 6, 5 belliklerden öňe, tora tarap çykýan oýunça birinji topy bermekde özara hereketleri etmek.

2. Şolar ýaly, ýöne yzky hatardan ikinji topy hüjümçä bermekde özara hereketleri edilmelidir.

Yzky we öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri

1. Oýunçylaryň belliklerde ýerine ýetirýän wezipelerine görä, yzky we öňdäki hataryň oýunçylarynyň birinji topy bermeginde özara hereketleri edilmelidir.

2. Şolar ýaly, yzky we öňdäki hataryň oýunçylarynyň ikinji topy yzky hatardan hüjümçä bermeginde özara hereketleri edilmelidir.

- Köpýyllyk (geljekki) meýilnama sport mekdepleriniň meýilnamasynyň esasynda düzülip, ol hemme meseleleriň başlangyç görkezijileriniň öz içine alýar. Köpýyllyk taýýarlyk döwründe, ýaş türgenleriň taýýarlyk derejesini ýokarlandyrmak türgenleşigiň we ýaryşyň ýüküniň dogry meýilleşdirilmegine baglydyr. Hemme möwsümlerde we bölümlerde berilýän ýükler ýaş woleýbolçylaryň ukyplaryna laýyk gelmelidir. Meýilnamada türgenleşik we ýaryş ýükleri geçen ýyla garanynda, ýuwaş-ýuwaşdan köpelmelidir.

- Köpýyllyk taýýarlyk döwrüniň dogry hasabaty, türgenleşik döwrüniň hemme görkezijileriniň seljerme esaslaryna baglydyr. Meýilnamada beden, emeller, taktiki, integral, nazary taýýarlyklaryň we gözükdirijilik, eminlik endikleriniň talap möçberleri berlendir. Talap möçberleri barada ýazmaça beýany we usuly maslahatlar 3-nji goşmaçada giňişleýin berlendir. Şolar ýaly maglumatlaryň taýýarlyk döwrüne gözegçilik etmekde we täze ýyla meýilleşdirmekde gymmaty uludyr. Ýylyň başynda, ortasynda we soňunda talaplar möçberini geçirmek üçin ýörite sagatlar bölner. Oýunçylaryň beden ukybyna we maksadyna görä, okuw toparlarynda talaplary tabşyrmak günleri dürli-dürli bolup biler. Talaplary tabşyrmaklygy ýaryş görnüşinde birnäçe günläp geçirmeklik maslahat berilýär: birinji gün beden taýýarlygy boýunça, ikinji gün emeller we taktika boýunça, üçünjü gün oýnuň gidişine seretmek, gözegçilik etmek we seljermek boýunça.

- Her aýyň we ýylyň soňunda tälimçi woleýbolçylar bilen edilen işleriň jemini jemleýärler: hasabatyny seljerme maglumaty, taýýarlyklaryň görnüşleri boýunça ýerine ýetirilen maşklaryň sany, taýýarlyga goýberilen wagt, türgenleşik ýüküniň göwrümi, oýunçylaryň okuw-türgenleşik, jemleýji we kalendar oýunlaryndaky oňyn hereketleri.

- Her bir okuw toparyna oýunçylaryň üç ýaş aýratynlyklary girip biler. Eger-de oýunçy okuw ýylynyň soňunda öňde goýlan talaplary ýerine ýetirip bilmese, ýöne ýaşy boýunça şol toparda galyp bilse, onda mekdebiň ýolbaşçysynyň we tälimçiniň «çözgüt karary» bilen, ol şol toparda ikinji ýyl galyp biler. Ol oýunçynyň taýýarlygyna we görkezen netijelerine görä, üç toparyň haýsam bolsa birine geçirilýär.

2. 2, 3, 4 bellikdäki oýunçylaryň hüjümdäki we goranyşdaky toparlaýyn özara hereketleri. Ikinji topy öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen we ikinji topy yzky hataryň oýunçylarynyň öňe, tora golaý çykyp bermeklerini öwretmeklik we kämilleşdirmek. Oýunçylary goramakda öňdäki hataryň we yzky hataryň oýunçylarynyň «goranmak ulgamy». Hüjümde we goranyşda toparlaýyn we komandalaýyn taktiki hereketleri öwrenmek we kämilleşdirmek.

3. Dürli ýaşdaky we jynsdaky çagalar we ýetginjekler toparlarynda hüjümde we goranyşda ýekeleýin we toparlaýyn hem-de komandalaýyn taktiki hereketleri öwretmegiň we kämilleşdirmegiň usuly (yzygiderlikde, taýýarlyk maşklarynda, usuly görkezmelerde).

4. Okuw-türgenleşik sapaklarynda we ýaryşlarda, ýokary derejeli komandalarda, çylşyrymly şertlerde, hüjümde we goranyşda ýekeleýin, toparlaýyn we komandalaýyn taktiki hereketleri kämilleşdirmegiň usuly.

Oýun we ýaryş taýýarlyklary

Beden taýýarlygynyň, emeller, taktiki, psihologiki, nazary taýýarlyklaryň maksatlaryny bilelikde amala aşyrmak. Okuw-türgenleşik oýunlary, jemleýji we kalendar oýunlar. Beden we emeller taýýarlyklarynyň hüjümde we goranyşda toparlaýyn we komandalaýyn taktiki hereketleriniň maksatlaryny amala aşyrmak. Hüjümde we goranyşda ýekeleýin, toparlaýyn, komandalaýyn taktiki hereketleriniň maksatlaryny amala aşyrmak.

GURAMAÇYLYK-USULY GÖRKEZMELER

Sport mekdeplerinde woleýbolçylaryň köpýyllyk taýýarlygy «Piramidany» göz önüne getirýär, şol beýiklik sport kämilleşdiriş toparyna degişli bolup, ýokary derejeli komandalaryň we ýurdumyzyň ýygynydy komandasynyň edýän talaplaryny ýerine ýetirmäge türgenleriň ukyplary bolmalydyr. Şu wajyp meseläni amala aşyrmak üçin sport ätiýaçlaryny we onuň gözegçilik ugruny düzmek bilen köpýyllyk taýýarlygyň meýilnamasyny alyp barmalydyr.

3. Oýunçylaryň wezipelerine görä, belliklerde atanak hereket etmek bilen yzky hatardan öňe - tora tarap çykýan oýunçynyň ikinji topy bermekde öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri ähmiýetlidir.

Komandalaýyn hereketler

Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen taktiki oýun ugry

1. Topy dürli şertlerde kabul etmek we birinji topy hüjüm çyzygyna bermek, şol ýerden hüjüm urgusyny ýerine ýetirmek.

2. Şolar ýaly, ýöne hüjümçi hüjüm urgusyny etjek bolup, topy goňşy bellikdäki oýunçylara bermegi bilen aldamak.

3. Şolar ýaly, ýöne ikinji topy öňdäki we yzky hataryň hüjüm etjek oýunçylaryna bermegi amala aşyrmak.

4. Ýokarda görkezilen 1-3 taktiki maşklary gezekleşdirmek.

Yzky hatardan öňe - tora tarap çykýan oýunçynyň üsti bilen taktiki oýun ugry

1. Toparlaýyn hereketlerini ulanmak bilen oýunçylaryň belliklerdäki we hatardaky wezipelerine laýyklykda, topy dürli şertlerde kabul edip, yzky hatardan öňe geçip, oýunçylaryň belliklerde atanak hereketlerini etmekligini üpjün etmek.

2. Şolar ýaly, komandanyň düzümini 4-2 we 5-1 edip düzmek bilen oýnuň ugruny üýtgetmek.

3. Birinji topy 1-2 bellikleriň üsti bilen hüjümiň görnüşlerini gezekleşdirip gurnamak.

4. Toparlaýyn taktiki hereketlere girýän oýnuň hüjüm ulgamyny gezekleşdirmek.

Goranyş taktikasy. Ýekeleýin hereketler

1. Garşydaş tarapdan dürli häsiýetdäki hüjüm hereketlerini, meýdançada topy kabul etmekligiň görnüşlerini we ýerini saýlamak.

2. Böwet goýmakda - hüjüm urgusynyň uruljak belligini kesgitlemek, öz wagtynda (bellikler boýunça ýa-da topuň ugry bilen) topuň ugruny ýapmak.

Toparlaýyn hereketler.

Hatardaky oýunçylaryň özara hereketleri

1. Garşydaş tarapdan dürli häsiýetdäki hüjüm hereketlerine (oýunçylaryň belliklerdäki wezipelerine görä), oýnuň goranyş hereketleriniň çäklerinde yzky hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri sazlaşykly ýerine ýetirilmelidir.

2. Böwet goýlanda - öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri (böwet goýmaga gatnaşmaýan oýunçynyň, böwet goýýanlary goramagynda) ähmiýetlidir.

Hatarara oýunçylaryň özara hereketleri

1. Oýunçylaryň bellikdäki wezipelerine laýyklykda, yzky we öňdäki hataryň oýunçylarynyň goranyşdaky özara hereketleri ähmiýetlidir.

2. Öňdäki we yzky hataryň oýunçylarynyň böwet goýmakda we ony goramakdaky özara hereketleri ähmiýetlidir.

3. Öň öwrenen goranyş hereketleriniň görnüşlerini gurnamaklygy sazlaşykly gezekleşdirmek.

Komandalaýyn hereketler. Topy kabul etmek

1. Öňdäki hataryň oýunçylarynyň üsti bilen oýun ugry boýunça oýna girizilen topy kabul etmeklikde oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleriniň görnüşleri (birinji topa, hüjüm etjek bolup berilýän toplara, ikinji topa hüjüm urgulary) örän ähmiýetlidir.

2. Şolar ýaly, yzky hatardan öňe - tora golaý çykýan oýunçynyň üsti bilen oýun ugry boýunça, komandanyň düzümini (4-2, 5-1) düzmek bilen oýnuň ugruny gezekleşdirmek.

Oýnuň ulgamlary

1. “Burç öňe” oýun ugrundan (goranyş hereketlerini gurnamakda) peýdalanmak.

2. “Burç yza” oýun ugrundan (goranyş hereketlerini gurnamakda) peýdalanmak.

3. “Burç öňe” we “burç yza” oýun ugurlarynyň sazlaşygy we ony gezekleşdirmek.

4. Öňdäki we yzky hataryň we bellikleriň oýunçylarynyň wezipeleriniň ýerine ýetirilişi örän ähmiýetlidir.

taktiki hereketlerini we beden hillerini kämilleşdirmeklik üçin ýörite sapaklar geçirmek.

4. Ýokary derejeli komandalaryň oýunçylarynyň, ýörite güýjüni, böküjilik çydamlylygyny, çaltlygy, çydamlylygy we beýleki hil sypatlaryny kämilleşdirmek. Ýokary derejeli oýunçylar bilen ýörite beden taýýarlygy boýunça sapak geçirmek.

II. Emeller taýýarlygy

1. Hüjüm we goranyş emelleriniň görnüşlerini kämilleşdirmegiň usullary. Topy oýna girizmek: ýokardan göni we gapdal, duran ýerinde we bat alyp, böküp. Hüjüm urgusy üçin topy iki el bilen ýokardan, beýik, orta, gysga, tora ýakyn we daş, dürli tizlikde bermek. Hüjüm urgusy - göni, gapdal, saga - çepe sowup, aldaw urgulary. Oýna girizilen topy, hüjüm urgularyny kabul etmek we böwet goýmak. Hüjüm we goranyş emelleriniň görnüşlerini giňeldip, bir görnüş hereketden beýleki görnüşe ussatlyk bilen geçmekligi başarmak. Hüjüm we goranyş emellerini takyk ýerine ýetirmegiň netijelerini ýokarlandyrmak. Hüjüm we goranyş emellerini ýekeleşdirme ýerine ýetirmekligi kämilleşdirmegiň usuly.

2. Dürli ýaşly we jynsly çagalar we ýetginjekler bilen okuw-türgenleşik sapaklarynda hüjüm we goranyş emellerini öwretmegiň we kämilleşdirmegiň usuly.

3. Okuw-türgenleşik oýunlarynda we ýaryşlarda, çylşyrymly şertlerde hüjümiň we goranyşyň çylşyrymly emellerini kämilleşdirmegiň usuly. Ýokary sport derejeli komandalarda belli bir ders boýunça toplumlaýyn okuw-türgenleşik sapagyny geçirmek.

III. Taktiki taýýarlyk

1. Oýunçylaryň belliklerdäki wezipeleri: topy oýna girizmekde, topy bermekde, hüjüm urgusynda, topy kabul etmekde, böwet goýmakda ýekeleşdirme hereketler. Hüjümde we goranyşda ýekeleşdirme taktiki hereketleri öwretmegiň we kämilleşdirmegiň usuly.

2. Beden, psihologiki häsiýetlerini ösdürmek, emelleriň görnüşlerini we ýekeleýin taktiki hereketlerini kämilleşdirmek. Emelleriň esasy görnüşlerini, hüjümde we goranyşda ýekeleýin we toparlaýyn taktiki hereketlerini kämilleşdirmek (12 sagat).

3. Beden, psihologiki häsiýetlerini ösdürmek, ýekeleýin, toparlaýyn, komandalaýyn taktiki hereketlerini kämilleşdirmek (10 sagat).

4. Meýilnamalaşdyrmak - köpýyllyk taýýarlygyň şertleri, hasabat we maksatlar. Çagalaryň ýaş aýratynlyklaryna we taýýarlyklaryna baglylykda, türgenleşik işlerini meýilnamalaşdyrmak. Çagalaryň we ýetginjekleriň türgenleşik usulynyň serişdeleri we maksatlary (18 sagat).

5. Woleýbolçy barada maglumatlar: onuň sport emeller boýunça häsiýetnamasy, taýýarlygyň maksatlary, lukman gözegçiligi, taýýarlygyň grafigi (10sagat).

6. Ýokary derejeli komandanyň türgenleşik usulynyň serişdeleri we maksady. Ýokary derejeli komandanyň oýunçylarynyň şahsy meýilnamalary (12 sagat).

Usuly tejribe taýýarlygy

1. Beden taýýarlygy: umumy we ýörite beden taýýarlygyny, beden häsiýetlerini ösdürmek häsiýeti bilen beden taýýarlygy. Umumy we ýörite maşklar toplumyny düzmek we geçirmek. Ýöremegiň we ylgamagyň görnüşleriniň woleýbol, basketbol, futbol, tennis, dykylan toplary zyňmak, gapmak maşklaryny, ýörite güýjüni ösdürmek üçin (enjamly we enjamsyz) maşklary, böküjilik çydamlylygyny ösdürmeklik maşklaryny, ýörite çaltlygyny, tizlik çydamlylygyny ösdürmeklik maşklaryny, çalasyňlygy ösdürmekligiň maşklaryny peýdalanmak.

2. Ýörite güýji, böküjilik çydamlylygyny, çaltlygy, çalasyňlygy, ýörite çydamlylygy ösdürmek we kämilleşdirmek. Şahsy ukyplaryna oýun wezipelerine baglylykda, maşklar toplumyny düzmek we geçirmek.

3. Çagalar we ýetginjekler komandalarynyň oýunçylarynyň ýörite beden taýýarlygynyň hillerini kämilleşdirmek. Oýnuň emeller

IV. Integral taýýarlyk

1. Ýörite ukyplary we hilleri aýratynlykda ösdürmek hem-de emeller endiklerini kämilleşdirmek üçin berilýän maşklar.

2. Emeller hereketlerini aýratynlykda we taktiki hereketleriniň endiklerini kämilleşdirmek üçin berilýän maşklar.

3. Ýörite ukyplary aýratynlykda ösdürmek we oýnuň emelleriniň we taktiki hereketleriniň endiklerini kämilleşdirmek üçin berilýän maşklar.

4. Okuw-türgenleşik oýunlary. Meýilnamada berilýän serişdeler esasynda oýna görkezme bermekligiň ugry. Berilýän görkezmeler oýnuň taktikasyna, emellerine, tutuş komanda, topar oýunçylary üçin, aýratyn oýunçylara wezipelerini ýerine ýetirmekde sazlaşykly paýlanmagy.

5. Jemleýji oýunlar. Okuw-türgenleşik döwrüniň aýrylmaz bölegi hökmünde ulanylýar, şonuň bilen birlikde ýaryşa taýýarlanmakda-da ulanylýar.

6. Kalendar oýunlar - ýaryşa taýýarlygyň maksatlaryny çözmekde giňden ulanylýar.

Gözükdirijilik we eminlik taýýarlygy

1. Dürli ugurlar boýunça türgenleşik sapagyny geçirmek.

2. Woleýbolçylaryň oýun wezipelerine görä, ýekeleýin görkezme bermek bilen türgenleşik sapagyny geçirmek.

3. Orta bilim berýän mekdeplerde, öz sport mekdebinde, kiçi ýaşly komandalarda oýna görkezme bermek, oýny seljermek, ýazgy etmek.

4. Şäher we etrap sport mekdeplerinde ýaryşy gurnamak we geçirmek. Şäher we welaýat ýaryşlarynda eminlik etmek.

MÖÇBER TALAPLARY

Sport kämilleşdiriş toparynda talaplaryň möçberleri, öňki toparlardaky ýalydyr, ýagny kabul edişden, geçişden we goýberişden ybaratdyr.

14-nji tablisa

Kabul edişlik talaplary. Beden ösüşi we beden taýýarlygy

T/b	Talaplaryň mazmuny (görnüşleri)	Gyzlar		Oglanlar	
		goraýjy	hüjümçi	goraýjy	hüjümçi
1	Dik duran ýerinde boýy sm.	172	175	184	188
2	Stanowaýa güýç kg.	110	110	150	150
3	30 metre ylgamak sek.	4,3	4,5	4,0	4,2
4	92 metre ugry üýtgedip ylgamak sek.	26,0	26,5	24,2	24,6
5	Bat alyp, iki aýak bilen iteklöp, ýokaryk bökmek. sm.	62	60	88	85
6	Oturan ýerinde dykylan topy (1 kg iki el bilen kelläň üstünden öňe zyňmak. M.	7,5	8,0	12,0	13,0
7	Duran ýerinde, böküp, dykylan topy (1 kg) iki el bilen kelläň üstünden öňe zyňmak.m.	12,0	13,0	15,0	16,0

15-nji tablisa

**Emel taýýarlyklar
(3,4,9 talaplaryndan galanlaryny 10 gezek ýerine ýetirmeli)**

T/b	Talaplaryň mazmuny (görnüşleri)	Görkezijileriň sany	
		goraýjy	hüjümçi
1	2	3	4
1.	2-nji bellikden 4-nji bellige ikinji topy takyk bermek.	8	5
2.	3-nji bellikden 2-nji bellige tarap arkan durup, ikinji topy kelläň üstünden yza takyk bermek.	7	4
3.	Diwara tarap, göni duran ýerinde we oturup, topy gezekleşdirip, yzygiderli bermek.	13	9
4.	Topy diwara göni we arkan durup, gezekleşdirip, yzygiderli bermek.	14	9
5.	Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy iki el bilen ýokardan 2-nji bellikden 3-nji bellige öňe, 3-nji bellikden 2-nji bellige arkan durup, yza bermek.	8	9
6.	Hüjüm urgusyny etjek bolup, topy bir el bilen 6-njy bellige bermek.	7	9

5. «Topy tutmak» görnüşli böwet goýmaklygyň emeli barada düşünje.

6. Okuw-türgenleşik döwrüni meýilnamalaşdyrmak. Türgenleşigiň möwsümleri.

7. Okuw-türgenleşik döwrüne gözegçilik etmek.

8. Türgenleşigiň şahsy meýilnamasy.

9. Oýunçylaryň dürli oýun wezipelerine laýyklykda, ýaryşyň önüsyndaky taýýarlyk maşklarynyň mazmuny we ähmiýeti.

10. Ýaryşy geçirmegiň görnüşleri. Ýaryşyň geçiriljek ýerini taýýarlamak. Eminligiň usuly.

18 - 20 ýaş

1. Woleýbol boýunça türgenleşik sapagynda we beden maşklary ýerine ýetirileninde, nerw ulgamlarynyň täsiri barada gysgaça maglumat.

2. Aşgazan, iýmit bişiriş ulgamy, woleýbolçylaryň iýmiti.

3. Woleýbolçylaryň ýaşyna we jynsyna hem-de beden taýýarlygynyň derejesine görä, türgenleşik işiniň möçberi we onuň esasy talaplary.

4. Türgenleşik sapagy döwründe, ýaryşyň önündäki we soňundaky dikeldişiň serişdeleri we usuly.

5. Beden emeller-taktiki taýýarlyklarynyň arabaglanyşyklary.

6. Oýunçylaryň oýun wezipelerine laýyklykda emelleri kämilleşdirmek.

7. Okuw-türgenleşik sapagyny gurnamak we geçirmek.

8. Esasy eminler toparynyň düzümi. Esasy eminiň hasabaty.

SPORT USSATLYGY TOPARY

I. Nazary taýýarlyk – 70 sagat

1. Şu sport ýylynda sport taýýarlygynyň mazmuny we maksatlary. Şahsy meýilnama. Şahsy meýilnamanyň mysaly görnüşi (8 sagat).

NAZARY TAÝÝARLYK BOÝUNÇA JEMLEÝJI SORAGLAR

16 - 18 ýaş

1. Daşary ýurtlarda woleýbol oýnunyň ösüşi. Woleýbol boýunça uly halkara ýaryşlary.

2. Ýürek we gan-damar ulgamlaryna beden maşklarynyň täsiri. Gan we gan aýlanyş barada esasy maglumat.

3. Woleýbol bilen meşgul bolýanlaryň sport şikesleri we onuň önüni almak.

4. Türgenleşik döwrüniň gigiýenasy, dikeldişniň serişdeleri.

5. Toparlaýyn böwet goýmagyň emelleri barada düşünje.

6. Topy bir el bilen aşakdan kabul etmekligiň we öňe elniň üstüne ýykylyp, döşüň üsti bilen süýşmekligiň emelleri barada düşünje.

7. Woleýbol boýunça okuw-türgenleşik döwründe maşklaryň klassifikasiýasyny ulanmak.

8. Taktiki taýýarlygyň usuly.

9. Oýunçylaryň borjy we hukuklary. Komandanyň düzümi, oýunçylary çalyşmak.

10. Oýun hereketlerini ýazga geçirmek we ony seljermegiň usuly.

17 - 19 ýaş

1. Türkmenistanda we daşary ýurtlarda woleýbol boýunça ýetginjekleriň uly ýaryşlary.

2. Dem alyş we gaz çalyşmak. Adam bedeniniň ýaşayyş hereketlerinde dem alşyň ähmiýeti. Dem alyş ulgamyna beden maşklarynyň täsiri. Woleýbol sapaklarynda dem alyş.

3. Sport massaży barada umumy düşünje. Massażyň esasy görnüşleri.

4. Türkmen we daşary ýurt güýçli woleýbolçylarynyň emel we taktiki seljermesi.

15-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4
7.	Saýlan görnüşi boýunça, topy gapdal çyzyklara takyk urup, oýna girizmek.	7	7
8.	4, 3, 2 belliklerden hüjüm urgusy (göni we gapdala sowup) ýerine ýetirmek.		
9.	6-njy bellikden hüjümi kabul etmek (20 gezek).	16	12
10.	Göni hüjüm urgusyna ýekeleýin böwet goýmak.	6	8
11.	Gapdala sowup urulýan hüjüm urgularyna ýekeleýin böwet goýmak.	5	8
12.	4, 3, 2 belliklerden hüjüm urgusyna toparlaýyn hüjüm urgusy etmek.	6	8

16-njy tablisa

Taktiki taýýarlygy(oglanlar we gyzlar)

T/b	Talaplaryň mazmuny (görnüşleri)	Görkezijileriň sany	
		goraýjy	hüjümçi
1.	2-nji bellikden 4, 3 ýa-da 2 belliklere ikinji topy bermek (buýruk boýunça arkan durup).	7	4
2.	Böwediň goýlanlygy we goýulmandygyna baglylykda hüjüm ýa-da aldaw urgulary etmek.	6	8
3.	Böwede baglylykda hüjüm urgusy ýa-da (hüjüm urgusyny etjek bolup) aldaw urgusy etmek.	8	8
4.	Hüjüm çyzygynyň oýunçylarynyň belliklerde atanak hereketleri bilen toparlaýyn hüjüm hereketlerini etmek.	6	6
5.	1-nji bellikden öňe çykýan oýunçynyň üsti bilen komandalaýyn hüjüm hereketlerinde biri hüjüm urgusyny ýerine ýetirýär, ikisi hüjüm urgusyny etjek bolýar.	7	7
6.	Hüjüm urgusyny kabul etmek ýa-da oýunçyny goramak.	8	6
7.	3-nji bellikden berilýän toplara, 4 we 2 belliklerden edilýän hüjüm urgularyna ýekeleýin böwet goýmak.	6	8
8.	4, 3, 2 belliklerden hüjüm urgusyna toparlaýyn böwet goýmak.	6	8
9.	Topy oýna girizip, hüjüm urgusyny kabul etmekde “burç öňe” we “burç yza” goranyş hereketlerini gurnamak.	7	7

17-nji tablisa

Geçiş we goýberiş talaplary. Beden ösüşi we beden taýýarlygy

T/b	Talaplaryň mazmuny (görnüşleri)	Oýun wezi-peleri	Geçiş				Goýberiş	
			1-nji ýyl		2-nji ýyl		3-nji ýyl	
			gyzlar	oglanlar	gyzlar	oglanlar	gyzlar	oglanlar
1.	Boýuň uzynlygy	goraýjy hüjümçi	172 175	184 188	172 175	185 190	173 177	188 192
2.	30 m ylgamak, esasy durguda sekunt.	goraýjy hüjümçi	4.3 4.5	4.0 4.2	4.1 4.3	3.8 4.0	4.0 4.2	3.6 3.8
3.	3 m (6x5) ylgamak sek (ugry üýtgedip)	goraýjy hüjümçi	10.5 10.8	9.4 9.7	10.2 10.5	9.2 9.5	10.0 10.3	9.0 9.2
4.	Duran ýerinden uzynlygyna bökmek sm	goraýjy hüjümçi	220 230	260 280	230 250	270 290	240 260	180 300
5.	92 m ugruny üýtgedip ylgamak. sek	goraýjy hüjümçi	26.0 26.6	24.2 24.8	25.5 26.0	23.4 24.0	25.0 25.5	22.6 23.2
6.	Duran ýerinden iki aýagy bilen ýokaryk bökmek 9 m	goraýjy hüjümçi	50 52	75 80	52 54	80 84	54 56	84 88
7.	Bat alyp, iki aýak bilen iteklöp, ýokaryk bökmek. sm.	goraýjy hüjümçi	60 62	85 90	62 64	88 92	64 66	90 94
8.	Dykylan topy (1kg) iki el bilen kelläň üstünden öňe zyňmak metr. Oturyp	goraýjy hüjümçi	7,5 8,0	12,0 13,0	8,0 8,5	13,5 14,5	8,5 9,0	15,0 16,0
	Duran ýerinden	goraýjy hüjümçi	13.5 14.0	15.0 16.0	14,0 14,5	16.0 17.0	14.5 15,0	17,0 18,0
	Duran ýerinden böküp	goraýjy hüjümçi	12.5 13.0	15.0 16.0	13,0 13,5	16.0 17.0	13,5 14.0	17.0 18,0
9.	Stanawoý güýç. kg.		115	160	120	165	125	170

20-nji tablisa

Taktiki taýýarlyk

T/b	Talaplaryň mazmuny (görnüşleri)	Geçiş				Goýberiş	
		1-nji ýyl		2-nji ýyl		3-nji ýyl	
		goraýjy	hüjümçi	goraýjy	hüjümçi	goraýjy	hüjümçi
1.	Hüjüm urgusynda böwet goýmaga geçmeklik	6	8	7	9	8	10
2.	Böwet goýmakdan ikinji topy bermäge geçmeklik	8	6	9	7	7	8
3.	Topy ýykylyp kabul etmekden hüjüm urgusyna böwet goýmaklyga geçmeklik	5	6	6	7	7	8
4.	Topy oýna girizeniňden soň, goranyş hereketlerine, goranyş hereketlerinden hüjüme geçmeklik	6	5	7	6	8	7
5.	Oýna girizilen topy kabul etmekden soň hüjüm hereketlerine, hüjüm hereketlerinden soň goranyşa geçmeklik	4	4	5	5	6	6
6.	Oýunda oýna girizilen topy ýitirmek (%)	14	14	12	12	10	10
7.	Hüjümiň oňynlygy, peýdalylygy (%) Utuş-Utulyş-	35 16	40 20	38 14	43 18	40 12	45 15
8.	Peýdaly böwet (%)	35	40	40	45	45	50
9.	Oýna girizilen topy kabul etmekde ýalňyşlyklar (%)	15	15	12	12	10	10
10.	Ýaryşlaryň sany, bir ýylda oýunlaryň umumy sany - şol sanda kalendar oýunlary	60 32	65 36	70 40			

19-njy tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5	6	7	8
7.	Top oýna girizilende (buýruk boýunça), topy kabul etmekligiň görnüşlerini: yokardan aşakdan, bir el bilen, ýykylyp - saýlamak.	14	10	15	12	16	13
8.	Hüjüm urgusyny kabul etmek ýa-da kabul edýäni goramak, (hüjüm urgusyny etjek bolup, aldaw urgusyny ýa-da hüjüm urgusyny, gezekleşdirmek).	6	4	7	5	8	6
9.	Ýekeleýin böwet goýmak: ikinji toplara 4, 3, 2 belliklerden hüjüm urgusy etmek, urgynyň ugry gytak-diagonal (bellikler näbelli) bolmaly.	3	4	4	5	5	7
10.	Haýsam bolsa bir bellikden (4, 3, 2) iki ugra hüjüm urgusy etmek (hüjümçiniň bat alan pursatynda görkezme bermek).	3	5	4	6	5	7
11.	Beýik toplara hüjüm urgusynyň garşysyna toparlaýyn böwet goýmak, gysga toplara hüjüm urgusynyň garşysyna ýekeleýin böwet goýmak. Ikinji topy berýän wezipedäki oýunçynyň üsti bilen üç hüjümçi we üç böwet goýýanlar bolmaly	5	6	6	7	7	8
12.	Komandalaýyn hereketler: top oýna girizilenden soň, “burç öňe”, “burç yza” goranyş hereketleriniň ugruny gurnamak.	5	5	6	6	7	7

18-nji tablisa

Emel taýýarlyk

T/b	Talaplaryň mazmuny (görnüşleri)	Geçiş				Goýberiş	
		1-nji ýyl		2-nji ýyl		3-nji ýyl	
		goraýjy	hüjümçi	goraýjy	hüjümçi	goraýjy	hüjümçi
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Arkan durup, 4-nji bellikden 2-nji bellige ikinji topy takyk bermek.	3	2	4	2	5	3
2.	2-nji bellikden 4-nji bellige topy gysga beýiklikde bermek.	2	1	3	2	4	2
3.	Hüjüm urgusyny etjek bolup, böküp, topy 2-nji bellikden 3-nji bellige bermek.	2	2	3	3	4	4
4.	Şolar ýaly, topy 2-nji bellikden 4-nji bellige bermek.	2	2	3	3	4	4
5.	4-nji bellikden topy böküp, toruň üstünden 1-nji bellige bir el bilen bermek.	2	3	3	4	4	5
6.	Hüjüm urgusyny etjek bolup, 4-nji bellikden böküp, topy bir el bilen toruň üstünden 6-njy bellige bermek.	2		3			
7.	Duran ýerinden we oturyp, topy diwara iki el bilen yokardan we aşakdan bermek.	gyzlar 8 oglan 12	5 8	9 13	6 9	10 14	7 11
8.	Diwara göni we arkan durup, topy yokardan bermekligi gezekleşdirmek.	gyzlar 8 oglan 12	5 8	9 13	6 9	10 14	7 11
9.	Meýdançanyň gapdal we maňlaý çyzyklaryna topy takyk ugruny üýtgedip girizmek.	6	6	7	7	8	8

18-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5	6	7	8
10.	4-nji bellikden gysga toplara hüjüm urgusy (4, 5 belliklere düşürmek).	2	3	3	4	3	4
11.	Gapdala sowup edilýän hüjüm urgusy: arkan durup berilýän toplary 2-nji bellikden 4-5 belliklere düşürmek, kelläň üstünden berilýän toplara 2-nji bellikden urup, 6-njy bellige düşürmek.	2	3	3	4	4	5
		-	-	2	3	3	4
12.	Uzyn, gysga toplara 4-nji bellikden gapdal hüjüm urgusyny 5, 6 belliklere düşürmek.	2	3	3	4	4	5
13.	Birinji topy takyk bermek. 6-njy bellikden 3-nji bellige (6 m aralyk) 5-nji bellikden 2-nji bellige (8m aralyk) bermek.	5 4	5 4	6 5	6 5	7 6	7 6
14.	Beýgeldilen enjamyň üstünde durup, toruň üstünden yzygiderli hüjüm urgusyny 6-njy bellikde kabul etmek.	20	16	22	18	24	20
15	Gysga toplara 4,2 belliklerden gytak hüjüm urgusyna böwet goýmak, 4, 2 belliklerden meýdançanyň gapdal çyzyklaryna hüjüm urgusyna böwet goýmak.	2	3	3	4	4	5
	Yzky hatarlardan hüjüm urgusy etmek.	2	3	3	4	4	5
	Toparlaýyn böwet goýmak: uzyn, gysga toplara 4, 2 belliklerden hüjüm urgusy etmek.	2	3	2	4	3	5
16.	Toparlaýyn böwet goýmak: uzyn, gysga toplara 4, 2 belliklerden hüjüm urgusy etmek.	2	3	3	4	4	5

19-njy tablisa

Taktiki taýýarlyk

T/b	Talaplaryň mazmuny (görnüşleri)	Geçiş				Goýberiş	
		1-nji ýyl		2-nji ýyl		3-nji ýyl	
		goraýjy	hüjümçi	goraýjy	hüjümçi	goraýjy	hüjümçi
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Topy 2-nji bellikden 4-nji belliklere ýa-da (buýruga laýyklykda) arkan durup, 2-nji bellige bermek.	4	2	5	3	6	4
2.	Buýruga laýyklykda ikinji topy 3-nji bellikden 4-nji ýa-da 2-nji belliklere böküp bermek.	2	2	3	3	4	4
3.	Böwediň goýulýandygyna ýa-da goýulmaýandygyna baglylykda, hüjüm urgusyny etjek bolup, topy böküp bermek ýa-da hüjüm urgusyny etmek.	3	3	4	4	5	5
4.	Böwediň häsiýetine görä, hüjüm urgusynyň ugruny saýlamak.	2	3	3	4	4	5
5.	Komandalaýyn hereketler: oýna girizilen topy kabul etmek we birinji topy 2-nji bellige bermek, şol ýerden böwede görä, hüjüm urgusyny etjek bolup, topy goňşy bellige bermek ýa-da hüjüm urgusyny etmek.	3	3	4	4	5	5
6.	Topy kabul edip, ikinji topy yzky hatardan öňe 4, 3, 2 belliklere çykýan oýunçynyň üsti bilen hüjümçä bermek, hüjüm urgusy etmek.	3	3	4	4	5	5

5-nji ýyl (16-18 ýaş)	110
SPORT KÄMILLEŞDIRIŞ TOPARY	111
BIRINJI OKUW ÝYLY. 16-18 ýaş	111
I. Nazary taýýarlyk – 49 sagat	111
II. Emeller taýýarlygy	112
III. Hujum urgusy.	113
IV. Integral taýýarlygy	120
IKINJI OKUW ÝYLY. 17-19 ýaş	121
I. Nazary taýýarlyk – 56 sagat	121
II. Emeller taýýarlygy. Hujum emelleri	122
III. Hujum urgusy.	123
IV. Integral taýýarlygy	129
ÜÇÜNJI OKUW ÝYLY. 18-20 ýaş	130
I. Nazary taýýarlyk – 62 sagat	130
II. Emeller taýýarlygy	132
III. Hujum urgusy.	133
IV. Integral taýýarlyk	138
MÖÇBER TALAPLARY	138
NAZARY TAÝÝARLYK BOÝUNÇA JEMLEÝJI SORAGLAR ..	147
16 - 18 ýaş	147
17 - 19 ýaş	147
18 - 20 ýaş	148
SPORT USSATLYGY TOPARY	148
I. Nazary taýýarlyk – 70 sagat	148
II. Emeller taýýarlygy	150
III. Taktiki taýýarlyk	150
GURAMAÇYLYK-USULY GÖRKEZMELER	151
MEÝILNAMA LAÝYKLYKDA BEDEN TAÝÝARLYGYNÝ TABŞYRMAKLYGYŇ MAZMUNY WE USULY	156
I. Emeller taýýarlygy	158
II. Taktika taýýarlygy	161
III. Integral taýýarlygy	164
Sözlük	166
Peýdalanylan edebiýatlar	171

ugurlara we meýdançanyň belliklerine takyk bermeklikdir: şu bellikler meýdançanyň sag we çep bölekleri, 4-5 (1-2) bellikler, meýdançanyň gapdal çyzyklarynyň 5-4 (1-2) belliklerde 6x2 m ölçegli maňlaý çyzygynyň 6-njy belliginde 3x3m ölçegde. Her oýunçy 5 gezek ýerine ýetirýär (sport kämilleşdiriş topary 10 gezek).

6. Takyk hujum urgusy. Hujum urgusynyň görnüşleriniň emellerini ýokary hilli ýerine ýetirmek bilen birlikde oýunçylaryň hujum urgusyny bellenen belliklere güýçli urup, takyk düşürmekligi talap edilýär. 4-nji bellikden meýdançanyň 5-6 belliklerine hujum urgusyny düşürmeklikde maňlaý, gapdal we hujum çyzyklary çäklendirilýär, 6-njy bellikde maňlaý çyzygyndan hujum çyzygyna çenli, gapdal çyzygyndan 5 m aralykda çyzyk geçirilýär. Hujum urgusyny sowup urmakda gapdal çyzyklary 2 m ölçegde daralýar. 4-nji bellikden urulýan hujum urgusy üçin 1-2 bellikler, 2-nji bellikden edilýän hujum urgusy üçin 4-5 bellikler. Her oýunçy 5 gezek ýerine ýetirmeli.

7. Birinji topy takyk bermek, topy kabul etmek. Topy kabul etmekligiň endik derejelerini kesgitlemek maksady göz önünde tutulýar. Oýunçynyň meýdançada ýerleşişine baglylykda, top oýna takyk belliklere girizilýär. Diňe şu şertlerde birinji topy takyk bermek talaplaryny amala aşyryp bolar. Oýunçy topy 5 (6) belliklerde kabul edip, tordan 1,5 m daşlykda we 3m beýiklikde çekilen lentanyň üstünden 3-nji ýa-da 2-nji belliklere bermek. Eger-de kabul edilip berlen top, çäklendirilen belliklerden çyksa, onda ýerine ýetirilen maşk hasap edilmeyär. Her oýunçy 5 gezek ýerine ýetirmeli, 15-17 ýaşlylar 8 gezek. Başlangyç taýýarlyk topary üçin topy aşakdan göni urup, oýna girizmeli, 12-14 ýaşlylar üçin ýokardan urup, oýna girizmeli, 15-17 ýaşlylar üçin ugruny üýtgedip, toplary oýna girizmeli, ýokary hiller bilen takyk berlen toplar hasaba alynýar.

8. Goranyş hereketleri (bellikleri goramak). Oýunçy 6-njy bellikde diametri 2 m bolan tegelegiň içinde ýerleşýär. Garşydaş tarapyň 4 we 2 belliklerinden hujumçi beýgeldilen enjamyň üstünden öz oklan topuny toruň üstünden 6-njy bellikdäki oýunça tarap hujum urgusyny

edýär (her bellikden gezekleşdirip). Okuw-türgenleşik topary üçin 20 urgy, sport kämilleşdiriş topary üçin - 30 urgy. Oýunçylar goranyş emelleriniň hemme görnüşlerini ulanmalydyrlar. Oýunçylaryň her okuw ýyly üçin kabul etmeli topuň sany berilmelidir.

9. Böwet goýmak. Ýekeleýin böwet goýmak üçin oýunçy 3-nji bellikde ýerleşýär, hüjüm urgusy, üçin berilýän topa görä böwet goýmak üçin belliklere çykýar. Hüjüm urgusynyň ugry we topuň beýikligi mälim bolmaly.

Toparlaýyn böwet goýmakda oýunçylar öz belliklerinde ýerleşýärler, hüjüm urgusyna 4-nji bellikden, 3-2 belliklerden böwet goýmaly, hüjüm urgusyna 2-nji bellikden 3-4 belliklere böwet goýmaly.

II. Taktika taýýarlygy

1. Ikinji topy bermekde taktiki hereketler. Oýunçy 2-nji ýa-da 3-nji belliklerde (gezekleşip) ýerleşýär. Birinji top meýdançanyň içinden berilýär. Top aşaklap başlanynda, tälimçiniň görkezmesi boýunça haýsy bellige bermelidigi mälim bolýar. Görkezmeler dürli görnüşlerde bolup biler (görkezmeler, buýruklar: çyranýň ýanmagy, el bilen, ses, jürlewük bilen toruň daşynda berilmeli). Oýunçy tarapyndan 6 gezek ýerine ýetirilýär, düzgüne laýyk ýerine ýetirilen we takyk berlen toplar hasaba alynýar.

2. Hüjüm urgusy boýunça taktiki hereketler. Bu üç talapdan ybaratdyr:

Birinji: Böwediň goýlandygyna we goýulmadygyna baglylykda, hüjüm urgusy ýa-da aldap, topy toruň üstünden böküp geçirmek, böwet goýmak, beýgeldilen enjamyň üstünden ýörite mehanizm arkaly emeli 2, 3, 4 belliklerden goýup bolar. Hüjüm urgusyny ýerine ýetirýän oýunçynyň bat alyp bökme üçin ýerden ýokaryk galan pursatynda böwet goýulmaly.

Ikinji: Esasy şertler şolar ýaly, böwet goýlan pursatynda hüjüm etjek bolup, topy belli bir bellige, öňe we arkan - yza bermek.

Üçünji: Meýilnamanyň esasynda görkezme boýunça hüjüm urgusynyň görnüşini we ugruny saýlamak. 4-nji we 2-nji belliklerden

I. Nazary taýýarlyk - 18 sagat.....	44
II. Emel taýýarlygy	45
III. Hüjüm urgulary	46
IV. Integral taýýarlygy	50
MÖÇBER TALAPLARY.....	51
OKUW-TÜRGENLEŞIK TOPARY	55
BIRINJI OKUW ÝYLY. 12-14 ýaş	55
I. Nazary taýýarlyk – 24 sagat	55
II. Emel taýýarlygy	56
III. Hüjüm urgusy.....	58
IV. Integral taýýarlygy	63
IKINJI OKUW ÝYLY. 13-15 ÝAŞ	64
I. Nazary taýýarlyk – 34 sagat	64
II. Emeller taýýarlygy. Hüjüm emeli	66
III. Hüjüm urgusy.....	67
IV. Integral taýýarlyk.....	73
ÜÇÜNJI OKUW ÝYLY. 14-16 ÝAŞ	74
I. Nazary taýýarlyk – 36 sagat	74
II. Emeller taýýarlygy. Hüjüm emeli	75
III. Hüjüm urgusy.....	76
IV. Integral taýýarlygy.....	81
DÖRDÜNJI OKUW ÝYLY. 15-17 ÝAŞ.....	83
I. Nazary taýýarlyk- 40 sagat	83
II. Emeller taýýarlygy. Hüjüm emelleri	84
III. Hüjüm urgusy.....	85
IV. Integral taýýarlyk.....	91
BÄŞINJI OKUW ÝYLY. 16-18 ÝAŞ	92
I. Nazary taýýarlyk – 40 sagat	92
II. Emeller taýýarlygy. Hüjüm emelleri	94
III. Hüjüm urgusy.....	95
IV. Integral taýýarlyk.....	101
MÖÇBER TALAPLARY.....	102
NAZARY TAÝÝARLYK BOÝUNÇA JEMLEÝJI SORAGLAR ..	109
1-nji ýyl (12-14 ýaş)	109
2-nji ýyl (13-15 ýaş)	109
3-nji ýyl (14-16 ýaş)	109
4-nji ýyl (15-17 ýaş)	110

MAZMUNY

GIRIŞ	7
BAŞLANGYÇ TAÝÝARLYK TOPARY.....	16
OKUW TÜRGENLEŞİK TOPARY.....	16
SPORTA KÄMILLEŞDIRIŞ TOPARY	16
OKUW-TÜRGENLEŞİK IŞINI WE GÖZEGÇİLIGI MEÝILLEŞDIRMEK.....	19
KÖPÝYLLYK TAÝÝARLYGYŇ SERIŞDELERI (Hemme toparlar üçin beden taýýarlygy).....	24
UMUMY BEDEN TAÝÝARLYGY.....	24
I. Düzülme we nyzamy ýöriş maşklary	24
II. Gimnastika maşklary.....	24
III. Akrobatika maşklary	25
IV. Ýeňil atletika maşklary	25
V. Sport oýunlary	26
VI. Milli hereketli oýunlar	26
ÝÖRITE BEDEN TAÝÝARLYGY	27
I. Hereket oýunlary	27
II. Böküjiligi ösdürmek üçin berilýän maşklar.....	28
III. Topy kabul etmekligiň we topy belliklere bermekligiň hilini ösdürmek üçin berilýän maşklar	29
IV. Topy oýna girizmegiň hilini ösdürmek üçin berilýän maşklar. .	30
V. Hүjüm urgusynyň hilini ösdürmek üçin berilýän maşklar	31
VI. Böwet goýmagyň hilini ösdürmek üçin berilýän maşklar.....	32
WOLEÝBOLÇYLARYŇ PSIHOLOGIKI TAÝÝARLYGY (Hemme topar üçin)	33
DIKELDIŞ-BEJERIŞ IŞLERINIŇ UGRY.....	34
MASSAŽ WE FIZIOTERAPIÝA SERIŞDELERI.....	37
BAŞLANGYÇ TAÝÝARLYK TOPARY.....	38
BIRINJI OKUW ÝYLY. 9-10 ÝAŞ.....	38
I. Nazary taýýarlyk - 8 sagat	38
II. Emel taýýarlygy	39
III. Hүjüm urgusy.....	40
IV. Integral taýýarlygy	43
IKINJI OKUW ÝYLY. 11-13 ÝAŞ.....	44

gytak hүjüm urgusynyň garşysyna böwet goýulsa, onda hүjüm urgusyny sowup, göni urmaly, eger-de göni hүjüm urgusynyň garşysyna böwet goýulsa, onda hүjüm urgusyny gytak (diagonal urmaly). Sport kämilleşdiriş toparlarda toparlaýyn (iki bolup) böwet goýmak şertlerinde biri beýgeldilen enjamyň üstünde elini göterip böwet goýýar, beýlekisi elini götermeýär. Hүjüm urgusyny elini götermeýän oýunçynyň üstünden ýerine ýetirmeli. Oýunçy 6 gezek ýerine ýetirýär, dogry ýerine ýetirilen we takyk urlan toplaryň sany hasaba alynýar.

3. Hүjümde komandalaýyn hereketler. Komandanyň düzümindäki oýunçylaryň özara hereketlerine baha bermeklik göz önünde tutulýar. Talaplaryň mazmunyna görä oýna girizilen topy kabul etmek, öňdäki hataryň ýa-da yzky hatardan öňe tora golaý çykyp, ikinji topy berýän oýunçylaryň üsti bilen bir oýunçynyň hүjüm urgusyny etmekligi, beýleki ikisiniň ünsi sowujy hereketleri etmekleri, belliklerde atanak hereketleri etmekleri we başgalar. Oýunçylar 6 gezek ýerine ýetirýärler, özara hereketleriniň häsiýetleri we şertleri ýazmaça beýanda bahalandyrylýar. Talaplar toparlaýyn hereketlerdäki ýalydyr.

4. Topy meýdançada kabul etmekligiň hereketleri. Meýilnamanyň esasynda görkezmä laýyklykda, topy kabul etmekligiň görnüşlerini saýlamak talabyň esasy mazmunydyr. Iki maşk berilýär. Birinji - görkezme boýunça topy kabul etmekligiň görnüşini saýlamak. 10 gezek ýerine ýetirmeli (14-16 ýaşlara 20 gezek). Dogry we ýokary hilli ýerine ýetirilen maşklaryň sany alynýar. Ikinji - topy hүjüm urgusyndan, toruň golaýyndaky oýunçylary goramakda, aldaw urgularyny kabul etmegiň görnüşlerini saýlamak. 10 gezek ýerine ýetirmeli, ýokary hilli we düzgüne laýyk kabul edilen toplaryň sany alynýar.

5. Ýekeleýin böwet goýmaklygyň hereketleri. Esasy talaplary: böwet goýmaklykda ýeri takyk saýlap bilmeklik, urgynyň ugruny kesgitlemek, topuň ugruna öz wagtynda eli goýmaklyk. Iki maşk berilýär. Birnji - hүjüm urgusynyň belliklerini (4, 3 ýa-da 2)

kesgitlemek. Ikinji - hüjümlü urgynyň ugruny kesgitlemek, bir bellikden iki ugra (gytak we göni) hüjüm urgusy. 10 gezek ýerine ýetirmeli, dogry we ýokary hilli goýlan böwetleriň sany alynýar.

6. Toparlaýyn böwet goýmaklygyň hereketleri. Esasy talaplar: meýdançanyň belli bir belliginden hüjüm urgusynyň ugruny ýapmakda iki oýunçynyň sazlaşykly hereketleri. 2 maşk berilýär. Birinji - 4, 3, 2 belliklerde üç böwet goýujylar, garşydaş meýdançanyň 4, 3, 2 belliklerinden hüjüm urgusy. Böwet goýmakda iki oýunçy gatnaşýar: 4-nji bellikden urulýan hüjüm urgusyna 3, 2 belliklerden böwet goýup, 5-6 bellikleri ýapýar, 3-nji bellikden urulýan hüjüm urgusyna 3, 4 belliklerden böwet goýup, meýdançanyň 5-6 belliklerini ýapmaly, 2-nji bellikden urulýan hüjüm urgusyna 3, 4 belliklerden böwet goýup, meýdançanyň 1- 6 belliklerini ýapýar. Ikinji - esasy şertler birinjidäki ýaly, ýöne hüjüm üçin berilýän toplar beýik we gysga - pes bolmaly. Beýik toplara toparlaýyn (iki bolup) böwet, gysga toplara ýekeleşýän böwet goýmaly. Toparlaýyn böwet goýmakda, birinji maşkdaky ýaly, topuň ugurlary ýapylýar. Ýekeleşýän böwet goýmakda 4 we 2 belliklerden gytak urulýan toplaryň ugry ýapylmaly, 3-nji bellikden urulýan toplara böwet goýup, meýdançanyň 5-nji belligi ýapylýar. Her maşky 10 gezek ýerine ýetirmeli. Dogry we ýokary hilli goýlan böwetleriň sany alynýar.

7. Goranyşda komandalaýyn hereketler. Esasy talaplar - goranyş hereketlerini “burç öňe” we “burç yza” ugry boýunça komandalaýyn hereketleri gurnamak. Hüjüm edýän komanda hüjüm hereketlerini gezeleşdirýär, dürli belliklerden we dürli ugurlara hüjüm urguny, aldaw ugurlary we topy toruň üstünden geçirmek. 10 gezek ýerine ýetirmeli (5-den soň öňdäki hataryň oýunçylary yzky hataryň oýunçylary bilen ýerlerini çalyşmaly). Dogry ýerine ýetirilen hereketler we ýalňyşlyklar hasaba alynýar. Sport kämilleşdiriş toparynyň oýunçylary öňdäki we yzky hatarlarda öz wezipelerine görä ýerleşýärler.

19. Медицинский справочник тренера. Фис, 1976.

20. Железняк Ю.Д. Волейбол - программа для спортивных школ. Москва, 1977.

21. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск, 1979. Филин В.П., Фомин Н.А. Основа юношеского спорта. Москва, 1980.

22. Волейбол - программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. (курс специализации). Москва, 1983.

23. Матвеев Е.П. Теория и методика физкульт. и спорта. Фис, Москва, 1985.

24. Горвуков Е. Психопедагогика спорта. Фис, Москва, 1986.

25. Матвеев Е.П. Основы спортивной тренировки. Фис, Москва, 1986.

26. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Фис, Москва 1988.

27. Железняк Ю.Д. Волейбол к мастерству. Фис, Москва, 1988.

28. Паташкин А., Гезенцов В. Организация и проведения соревнований по волейболу. Фис, 1988.

29. Железняк Ю.Д., Слупской Л.М. Волейбол в школе. Москва, 1989.

30. Правила соревнования в волейболе. Фис. 1997.

31. Айриянц А.Г. Волейбол. Фис, Москва, 1997.

PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelenligiň ýurdy. Aşgabat, 2007.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Garaşsyzlyga guwanmak, Watany, halky söýmek bagtdyr. Aşgabat, 2007.
3. Türkmenistanyň Prezidenti *Gurbanguly Mälikgulyýewiç Berdimuhamedow*. Gysgaça terjimehal. Aşgabat, 2009.
4. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Döwlet guşy. Aşgabat, 2013.
5. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Bagtyýarlyk saglykdan başlaýar. Aşgabat, 2014.
6. Ata arzuwyny amala aşyran Agtyk. *Täçmyrat Jürdekow*. Aşgabat, 2009.
7. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri. Aşgabat, 2010.
8. Mugallym, esger, ilhalar ynsan *Berdimuhamet Annaýewiň* gahrymançylykly ömür ýoly. Aşgabat, 2010.
9. Türkmenistanyň sport mekdepleri hakyndaky Düzgünnama. Aşgabat, 2006.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Фис. Москва, 1965.
11. Гандельстан А.Б., Смирнов К.М. Физическое развитие детей школьного возраста. Фис. 1966.
12. Жуков В.Е. Акробатическая подготовка волейболистов. Москва, 1967.
13. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. Фис, Москва, 1967.
14. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. Фис, 1968.
15. Перельман М.Я. Специальная физическая подготовка волейболистов. Фис.М., 1969.
16. Вайцаковский Е.М. Книга тренера. Фис, Москва, 1971.
17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Фис. 1974.
18. Железняк Ю.Д. Техническая подготовка волейболистов. Смоленск, 1974.
17. Железняк Ю.Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
18. Покровский А.Т. Рекомендации по питанию спортсмена. 1975.

III. Integral taýýarlygy

1. Emelleriň bir görnüşinden beýleki görnüşine geçmekde ýerine ýetirilýän maşklar. Birinji. Hujum urgusy - böwet goýmak. Oýunçy 4 (3, 2) belliklerden belli bir ugra we belli bir görnüşde hujum urgusyny ýerine ýetirýär, hujum urgunyň görnüşine we belli bolan ugra böwet goýmak. Bir hujum urgusy we bir böwet goýmak, bir maşklar toplumyny düzýär. Takyk hujum urgusy we ýokary hilli goýlan böwet hasaba alynýar. Ikinji. Böwet goýmak - ikinji topy bermek. 3-nji bellikden böwet goýýan oýunçy 4-nji bellikden gytak urulýan topa böwet goýýar. Soňra ol ikinji topy 4-nji ýa-da 2-nji belliklere berýär (görkezme boýunça). Şondan soň ýene-de böwet goýýar. Bowediň hili we ikinji topuň takyklygy hasaba alynýar. Üçünji. Topy iki el bilen aşakdan ýykylyp, kabul etmek - hujum urgusy - böwet goýmak. Oýunçy 4-nji bellikde 4-nji bellikden gelýän aldaw urgyny kabul edip, soňra hujum urgusyny ýerine ýetirýär we böwet goýýar. Topy kabul etmegiň we böwet goýmagyň hili, hujum urgusynyň takyklygy hasaba alynýar.

2. Taktiki hereketleriniň bir görnüşinden beýleki görnüşine geçmekde ýerine ýetirilýän maşklar. Talaba laýyklykda oýunçylaryň bir hereketden beýleki herekete geçmek ukybyny kesgitlemek.

Birinji - oýunçylar meýdançada goranyş hereketlerine laýyklykda, böwet goýmak üçin üç oýunçy tora golaý, üç oýunçy bolsa yzky hatarda ýerleşýärler. Birinji bellikdäki oýunçy topy oýna girizýär, garşydaş tarapyň 3-nji belliginden berilýän toplara 4 we 2 belliklerden gytak hujum urgusyny ýerine ýetirýärler. Goraýjylar topy kabul edip, yzky hatardan (1 ýa-da 5 belliklerden) öňe tora golaý çykýan oýunça birinji topy berýär, ol öz gezeginde ikinji topy öňdäki üç oýunçynyň birine hujum urgusy üçin berýär. Üç gezek ýerine ýetirenlerinden soň, oýunçylar ýerlerini çalyşýarlar. Bir gezek topy oýna girizmek, iki gezek böwet goýmak, üç hujum urgusy bir maşklar toplumyny düzýär. Hereketleriň dogry ýerine ýetirilişi we emelleriň hili hasaba alynýar.

Ikinji: oýna girizilen topy kabul edip, tutuş komanda hüjüme geçýär, şondan soň goranyş (böwet goýmak ýa-da goramak) hereketlerini ýerine ýetirýärler. Oýna girizilen topy kabul etmek, hüjüm urgusy, iki goranyş hereketleri we iki hüjüm urgusy bir maşklar toplumyny döredýär. Üç gezek ýerine ýetirýärler, hereketleriň dogry ýerine ýetirilenleri we ýalňyslyklary hasaby alynýar. Sport kämilleşdiriş toparyna hüjümi we goranyş hereketlerini çylşyrymly ýagdaýda we ýokary tizlikde ýerine ýetirmekligi talap edýär (oýunçylaryň hüjümde we goranyşda oýun wezipelerine laýyklykda).

3. Oýun hereketleriniň oňynlygyny kesgitlemek. Woleýbolçylaryň oýun hereketleriniň oňynlygyny jemleýji we kalendar oýunlaryň netijeleri kesgitlep biler. Şonuň üçin dürli ýazgylaryň görnüşleri, magnitofon ýazgylary we beýlekiler ulanylýar. Her bir türgen barada ýaryşmowsümünde kalendar we jemleýji oýunlaryň ýazgysy bolmalydyr. Ýokary derejeli woleýbolçylary taýýarlamak maksatnamaly ýaryşa gatnaşmazdan, ýaryş tejribesi bolmasa, oňyn çözmek mümkin däl. Integral taýýarlyk bölümünde, köpýyllyk taýýarlyk ulgamynda her okuw ýyl üçin ýaryşyň sany kesgitlenip berlendir. Şonuň üçin her bir türgen ýaryşyň kesgitli sanyna görä hökmany suratda ýaryşa gatnaşmalydyr.

Nazary taýýarlyk

Türgenleriň ýörite bilimlerini barlamak üçin okuw-türgenleşik sapagynda 5-10 minudyň dowamynda yzygiderli söhbetdeşlik geçirilýär.

Gözükdirijilik we eminlik taýýarlygy

Oýunçylaryň ýörite bilim derejesini, woleýbol oýnunyň başlangyç endiklerini öwretmek usuly, türgenleşigiň usuly, ýaryşyň düzgünlerini we ony gurnap bilmekligi kesgitleýär. Şonuň bilen birlikde taýýarlyklaryň görnüşleri boýunça maşklar toplumyny düzmeklik ukyby we ony geçirip bilmekligi, türgenleşik sapagynyň bir bölümini we tutuş sapagy geçirip bilmekligi, okuw we kalendar oýunlarynda eminlik etmekligi, ýaryşy geçirmek ukyby kesgitleýär. Şu işler okuw-türgenleşik sapaklarynda, türgenleşik oýunlarynda, jemleýji oýunlarda we ýaryşlarda amala aşyrylýar. Bulardan başga, synag-talaplar sapagy hem geçirilýär.

“Libero” - goraýjy oýunçy - meýdançanyň 1-nji, 6-njy, 5-nji belliklerinde oýna girizilen toplary, hüjüm urgularyny kabul edip bilýän ýokary derejeli ýönekeý we çylşyrymly duýguly oýunçydyr. Liberonyň islendik oýunçyny çalyşmaga hukugy bardyr. Ol yzky hataryň oýunçysy hasap edilmek bilen, oňa hüjüm etmek, böwet goýmak we topy oýna girizmek rugsat berilmeýär. Onuň oýunçylar bilen çalşyk geçirilmegi hem çäklendirilmedikdir. Çalşyrmak ýagdaýy bolsa top oýundan daşarda wagty hem-de her tapgyr başlamazdan öň, ikinji emin tarapyndan esasy düzümiň meýdançadaky oýunçylarynyň ýerleşiş barlanandan soň, amala aşyrylýar. Topy oýna girizmäge jürlewük çalnanandan soň, libero bilen meýdançadaky oýunçynyň çalşygy amala aşyrylsa, ýalňyslyk hasap edilmese-de, şeýle hereketleriň gaýtalanmazlygy üçin duýduryş berilýär. Olaryň çalşygy bolsa gapdal çyzykdan ätiýaçdaky oýunçylaryň oturgyjynyň önündäki hüjüm we maňlaý çyzygynyň aralagynda geçirilýär. Libero diýlip hasaba alnan oýunçy şikes alan ýagdaýynda, birinji eminiň rugsat bermegi bilen tälimçi meýdança girmedik oýunçylaryň birini libero edip, belläp bilýär. Şikes alan libero oýunça şol oýnuň soňuna çenli meýdança girmäge rugsat berilmeýär. Bu oýunçynyň sport geýimi beýleki oýunçylaryňkydan tapawutlanmalydyr. Libero oýunçynyň düzgüne girizilmeginiň esasy maksady häzirki zaman woleýbol oýnunda oýna girizilýän toplaryň we hüjüm hereketleriniň tizliginiň ýokary bolmagy bilen gorag hereketlerini ýokarlandyrmakdan, şeýdip bu oýnuň gyzyklylygyny hem-de täsirliligini artdyrmakdan ybaratdyr. Libero wezipesini ýerine ýetirýän oýunçylar, diýseň, çalt hereket edýän we topy takyk, dürs, dogry kabul edip bilýän oýunçylar bolmaly.

hereketleri. Oýna girizilen toplary we toruň üstünden dürli häsiýetde geçýän toplary kabul etmekde meýdançanyň hatar oýunçylarynyň özara hereketleri. Hujumiň garşysyna böwet goýmakda öňdäki hataryň oýunçylarynyň özara hereketleri.

Hujum taktikasy, komandalaýyn hereketler: dürli görnüşdäki oýna girizilen we toruň üstünden dürli häsiýetli geçýän toplary kabul edip, ikinji topy öňdäki hataryň 2, 3, 4 bellikdäki oýunçylarynyň üsti bilen hujumça bermek. Dürli beýiklikde, dürli aralykda, uly tizlikde, uzyn, orta, gysga toplary hujumça bermek. Ikinji topy dürli hereketlerden soň, hujumça tarap ýüzbe-ýüz, gapdal, arkan durup, kelläň üstünden yza, böküp, hujumça bermek. Yzky hataryň 1, 5, 6 bellikleriniň oýunçylarynyň öňe, tora golaý çykyp, ikinji topy hujumça bermegi.

Goranyş taktikasy, komandalaýyn hereketler: dürli görnüşdäki we häsiýetdäki oýna girizilen toplary kabul etmekde, ikinji topy öňdäki hataryň (2, 3, 4) bellikdäki oýunçylarynyň üsti bilen hujumça bermekde, oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri. Oýna girizilen topy kabul etmekde, ikinji topy yzky hataryň 1, 6, 5 bellikdäki oýunçylarynyň öňe - tora golaý çykýan oýunçynyň üsti bilen hujumça bermekde oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri. Garşydaş tarapdan urulýan toplary kabul etmekde “burç öňe” taktiki ugry boýunça oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri. Garşydaş tarapdan urulýan toplary kabul etmekde “burç yza” taktiki ugry boýunça oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri. Oýnuň taktiki ugry boýunça “burç öňe” we “burç yza” hereketlerini sazlaşykly gezekleşdirmek. Hujumiň garşysyna böwet goýmakda oýunçylaryň meýdançada ýerleşişleri.

Taýýarlyklar: umumy we ýörite beden taýýarlygy, nazary taýýarlyk, oýunyň emeller taýýarlygy, oýunyň taktika taýýarlygy, integral taýýarlyk, psihologiki-pedagogiki taýýarlygy, gözükdirijilik we eminlik taýýarlygy.

Möwsümler: taýýarlyk möwsümi - birinji taýýarlyk bölümi, ikinji taýýarlyk bölümi, ýaryşyň önüsyrasyndaky bölümi, ýaryş möwsümi we geçiş möwsümi.

SÖZLÜK

1. Düzülmek we buýruk bermek.

- Bir hatarda gapdallaýyn düzülmek (tälimçä tarap ýüzbe-ýüz durmak).
- Bir hatarda yzly-yzyna düzülmek.
- Yzly-yzyna 1, 2, 3, 4 hatara düzülmek.
- Gapdalaýyn 1,2,3,4 hatara düzülmek.
- Hatarlarda saga, çepä ýazylmak we orta ýygrylmak.
- Hatarlarda öwrülmek, ýöremek, ylgamak, durmak, bökme, dürli maşklary ýerine ýetirmek.
- Buýruk bermek: düzüliň, göneliň, erkin, saga, çepä öwrüliň, ýöräň, sport ýöreyşi bilen ýöräň, ylgaň, böküň we başgalar.

2. Umumy beden häsiýetleri.

- Beden häsiýetleri: çaltlyk, çalasyňlyk, çeyelik, güýç, böküjilik.
- Çaltlygy ösdürmeklik üçin maşklar toplumy.
- Çalasyňlygy ösdürmeklik üçin maşklar toplumy.
- Çeyeligi ösdürmeklik üçin maşklar toplumy.
- Güýji ösdürmeklik üçin maşklar toplumy.
- Çydamlylygy ösdürmeklik üçin maşklar toplumy.

3. Ýörite beden hilleri: ýörite güýji, ýörite çaltlygy, ýörite çalasyňlygy, ýörite çeyeligi, ýörite çydamlylygy, ýörite böküjiligi ösdürmek üçin berilýän maşklar uly tizlikde, dürli sport enjamlar bilen, agramlyklar bilen, sportuň görnüşleri bilen sazlaşykda, woleýbol oýnuna ýakyn bolan milli hereketli oýunlarda, toply we topsuz ýerine ýetirilýär. Ýörite beden häsiýetleri boýunça ýaryşlar gurnalyp geçirilýär.

4. Woleýbol oýnunyň emelleri. Topy oýna girizmek, topy birek-birege bermek, topy kabul etmek, hujum urgusy, böwet goýmak.

- **Topy oýna girizmek:** - göni durup, topy aşakdan urup oýna girizmek, gapdal durup, topy aşakdan urup oýna girizmek, göni durup, topy ýokardan urup oýna girizmek, gapdal durup, topy ýokardan urup oýna girizmek, duran ýerinde böküp, topy göni ýokardan urup oýna girizmek, bat alyp böküp, topy göni ýokardan urup oýna girizmek.

- **Topy bermek:** - topy iki el bilen ýokardan bermek, topy iki el bilen aşakdan bermek, topy bir el bilen ýokardan bermek, topy bir el bilen aşakdan bermek, topy iki el bilen ýokardan berip, gapdala aýagyň budunyň üstüne ýykylyp, arkan togalanmak, topy iki el bilen aşakdan berip, gapdala aýagyň budunyň üstüne ýykylyp, arkan togalanmak, topy bir el bilen aşakdan berip, gapdala ýykylyp, arkan togalanmak, topy iki el bilen aşakdan berip, öňe eliň üstüne ýykylyp, döşüň üsti bilen süýşmek, topy bir el bilen aşakdan berip, öňe eliň üstüne ýykylyp, döşüň üsti bilen süýşmek.

- **Topy kabul etmek:** - oýna girizilen topy iki el bilen ýokardan kabul etmek, oýna girizilen topy iki el bilen aşakdan kabul etmek, oýna girizilen topy, iki el bilen ýokardan, gapdala, arkan ýykylyp kabul etmek, oýna girizilen topy iki el bilen aşakdan, gapdala, arkan, öňe ýykylyp kabul etmek, oýna girizilen topy bir el bilen aşakdan, gapdala, arkan, yza, öňe ýykylyp kabul etmek.

Hüjüm urgusyny iki el bilen ýokardan kabul etmek, hüjüm urgusyny iki el bilen aşakdan kabul etmek, hüjüm urgusyny bir el bilen aşakdan gapdala, yza arkan, öňe ýykylyp kabul etmek, hüjüm urgusyny iki el bilen aşakdan we ýokardan, gapdala, arkan, öňe ýykylyp kabul etmek. Tora degip yzyna gaýdan toplary iki we bir el bilen gapdala, yza arkan, öňe ýykylyp kabul etmek.

- **Hüjüm urgusy:** - öňdäki hataryň 4, 3, 2 belliklerinden hüjüm urgusy, 3-nji bellikden berilýän toplara 4-nji we 2-nji belliklerden hüjüm urgusy, 2-nji bellikden berilýän toplara 3, 4 belliklerden hüjüm urgusy, 4-nji bellikden berilýän toplara 3, 2 belliklerden hüjüm urgusy. Yzky hataryň, 1, 6, 5 bellikleriniň oýunçylarynyň hüjüm çyzygynyň daşyndan hüjüm urgusy.

- **Böwet goýmak:** - ýekeleýin we toparlaýyn böwet goýmak. Hüjüm urgusynyň garşysyna: 4-nji bellikden, 2-nji bellikden, 3-nji bellikden urulýan hüjüm urgularyna böwet goýmak. Yzky hataryň 5, 6, 1 bellikleriniň oýunçylarynyň hüjüm urgusyna böwet goýmak.

5. Woleýbol oýnunyň taktikasy. Hüjümde we goranyşda ýekeleýin, toparlaýyn we komandalaýyn taktiki hereketler.

Hüjüm taktikasy, ýekeleýin hereketleri: - ikinji topy bermek üçin, topy oýna girizmek üçin, hüjüm urgusyny etmek üçin, dürli hereketleriň üsti bilen ýeri saýlamak. Meýdançanyň dürli belliklerine yzky hataryň 1, 6, 5 belliklerine, gapdal we maňlaý çyzyklaryna, topy gowşak kabul edýän oýunçynyň üstüne, oýna täze giren oýunçynyň üstüne, öňdäki hataryň 2, 3, 4 belliklerine, hüjümçiniň üstüne topy takyk urup, oýna girizmek (aşakdan göni, gapdal, ýokardan göni, gapdal, bat alyp, böküp). Topy toruň üstünden dürli görnüşde we usulda geçirmek (iki we bir el bilen ýokardan we aşakdan ýumruk bilen). Ikinji topy 2, 3, 4 belliklerden taýýar bolan hüjümçä 4, 3, 2 belliklere bermek. 2-nji bellikden berilýän ikinji topa 4, 3 belliklerden hüjüm urgusy, 3-nji bellikden berilýän ikinji topa 4, 2 belliklerden hüjüm urgusy, 4-nji bellikden berilýän ikinji topa 2, 3 belliklerden hüjüm urgusy etmek.

Goranyş taktikasy, ýekeleýin hereketler: oýna girizilen topy kabul etmekde, toruň üstünden geçýän toplary kabul etmekde, hüjüm urgusyny, aldaw urgulary kabul etmekde, böwet goýmakda, ýoldaşyň gorap, topy kabul etmekde. Dürli hereketleriň üsti bilen ýeri saýlamak. Oýna girizilen toplary, hüjüm urgularyny, dürli häsiýetde toruň üstünden geçýän toplary, hüjümçini, böwet goýýany goramakda, topy kabul etmekligiň görnüşlerini we usullaryny (iki el bilen aşakdan we ýokardan, iki we bir el bilen aşakdan öňe, gapdala we yza ýykylyp) saýlamak.

Hüjüm taktikasy, toparlaýyn hereketler: öňdäki hataryň 4, 3, 2 bellikdäki oýunçylaryň (birinji top bilen) özara hereketleri. Öňdäki hataryň 4, 3, 2 bellikdäki oýunçylaryň (ikkinji topy bermek bilen) özara hereketleri. Yzky hataryň 6,5,1 bellikdäki oýunçylarynyň öňdäki hataryň 3, 4, 2 bellikdäki oýunçylary bilen (birinji topy bermek bilen) özara hereketleri. Dürli beýiklikdäki we aralykdan berilýän ikinji we birinji toplara hüjüm urgusy (öňdäki hataryň 4, 3, 2 belliklerinden).

Goranyş taktikasy, toparlaýyn hereketler: dürli görnüşdäki oýna girizilen toplary kabul etmekde yzky hataryň 1, 6, 5 bellikdäki oýunçylarynyň özara hereketleri. Yzky we öňdäki hataryň oýunçylarynyň oýna girizilen topy kabul edip bermekde özara