Tablisalardan görnüşi ýaly, dürli ýurtlarda we kontinentlerde kenarýaka woleýbol oýnunyň ösüş derejesi barha ýokarlanýar. Günorta we Demirgazyk Amerikadaky bu ugurda ykrar edilen öňbaşçy ýurtlara öz eýeleýän orunlaryny saklap galmak barha kyn düşýär.

Ýewropanyň kenarýaka woleýbol oýny boýunça öňdebaryjylary Germaniýanyň, Sweýsariýanyň, Italiýanyň we Gollandiýanyň wekilleri bolup durýarlar. Bu ýurtlaryň oýunçylary Ýewropanyň birinjiligini almak ugrundaky ýaryşlarda has üstünlikli çykyş edýärler.

1.2. Türkmenistanda sportuň kenarýaka woleýbol görnüşiniň ösüşi

Gahryman Arkadagymyz Gurbanguly Berdimuhamedowyň türkmen sportuny halkara derejesinde ösdürmek baradaky maksatnamalary türkmen kenarýaka woleýbolçylaryna özbaşdak topar hökmünde daşary ýurtlardaky, dünýä möçberindäki toparlar bilen duşuşmaga, uly ýaryşlara gatnaşmaga aýdyň ýol açdy. Munuň özi hem biziň ýurdumyzda kenarýaka woleýbol oýnunyň sport oýunlarynyň içinde iň meşhur oýunlarynyň biridigini subut etdi.

Türkmen kenarýaka woleýbolçy türgenlerimiziň woleýbol oýnamaga ukyplarynyň ýokarydygyny, olaryň ýurdumyzyň çäginden daşarda gatnaşýan ýaryşlary aýdyň şaýatlyk edýär. Muňa mysal edip, 2006-njy ýylda Katar döwletiniň paýtagty Doha şäherinde geçirilen halkara ýaryşynda ildeşlerimiz M.Batyrow, D.Hallyýew üstünlikli çykyş edip, baýrakly orunlara mynasyp boldular. Ondan başga-da 2007-nji ýylda Gyrgyzystan döwletiniň Yssyk-köl welaýatynda zähmetkeş işgärleriň arasynda geçirilen halkara ýaryşynda biziň döwletimizden M.Batyrow, S.Gulgeldiýew tälimçi G.Garýagdyýewiň ýolbaşçylygynda çykyş edip birinji orny eýeläp, türkmen woleýbolynyň abraýyny bir gez ýokary galdyrdylar. 2008-nji ýylda-da ýene-de şol ýerde, ýagny Gyrgyzystan döwletiniň Yssyk-köl welaýatynda zähmetkeş işgärleriň arasynda geçirilen halkara ýaryşynda M.Batyrow, S.Gulgeldiýew üstünlikli çykyş edip, baýrakly üçünji orny eýelediler. 2018-nji ýylda Hindistan döwletinde geçirilen halkara ýaryşynda biziň ýurdumyzdan

TÜRKMENISTANYŇ BILIM MINISTRLIGI
TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE
WE SPORT INSTITUTY

KENARÝAKA WOLEÝBOL OÝNUNYŇ NAZARYÝETI WE USULYÝETI

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby

Aşgabat
“Ylym” neşirýaty
2022

UOK 378:796.325
K 38

K 38 **Kenarýaka woleýbol oýnunyň nazaryýeti we usulyýeti.** Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby. – A.: Ylym, 2022. – 288 sah.

Bu okuw kitabynda kenarýaka woleýbol oýnunyň taryhy, gelip çykyşy, ösüş ýollary, häsiýetnamasy, düzgüni, tehnikasy (emelleri), taktikasy, umumy we ýörite beden taýýarlygy, türgenleri taýýarlamagyň esaslary, pedagogikasy, psihologiýasy, öwretmegiň esaslary we usullary, kenarýaka woleýbolçylary taýýarlamak işlerini dolandyrmak, dürli derejeli woleýbolçylary taýýarlamagyň aýratynlyklary, ýaryşlary guramak we olara eminlik etmek, kenarýaka woleýbolçylary taýýarlamagyň ylmy-usuly üpjünçiligi barada giňişleýin maglumatlar getirilýär.

Şeýle-de kenarýaka woleýbol oýny bilen meşgullanýan türgenleriň hemmetaraplaýyn taýýarlygynyň oýlanyşykly guralyşyny we geljegi bar bolan nusgawy ýörelgelerini kämilleşdirmegiň ýollary dürli maşklary ýerine ýetirmek arkaly teklip edilýär.

Bu okuw kitaby orta we ýokary okuw mekdepleriniň, ýörite çagalar-ýetginjekler sport mekdepleriniň mugallymlary, okuwçylary we talyplary, bedenterbiýe we sport ugurly işgärler, tälimçiler, türgenler, bedenterbiýe, sport bilen özbaşdak meşgullanýanlar, kenarýaka woleýbol oýnunyň janköýerleri üçin niýetlenilýär.

“Kenarýaka woleýbol” okuw kitabyny Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň rektory, pedagogika ylymlarynyň kandidaty A.O. Saparow hem-de “Sportuň oýun görnüşleri” kafedrasynyň uly mugallymy B.Mämmetgulyýew, S.Berdimyradow, pedagogika ylymlarynyň doktory professor O.A.Geldiýew, mugallymlar M.Mazakow, S.Berdimyradow, T.Mämmedow tarapyndan taýýarlanyldy.

TDKP № 268, 2022 KBK 75.569 ýa 73

© Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty., 2022
© “Ylym” neşirýaty, 2022

1-nji tablisa

Kenarýaka woleýbol oýny boýunça ýygyndy toparlaryň Olimpiýa oýunlarynda güýçleriniň bölünişi

T/b №	Ýurt	1996–2020-nji ýyllarda gazanylan medallar						Jemi		
		altyn		kümüş		bürünç				
		erk.	zen.	erk.	zen.	erk.	zen.	erk.	zen.	hemmesi
1	ABŞ	3	4	1	1		2	4	7	11
2	Braziliýa	2	1	3	4	1	2	6	7	13
3	Awstraliýa		1		1		1		3	3
4	Germaniýa	1	1			1		2	1	3
5	Hytaý				1		1		2	2
6	Ispaniýa			1				1		1
7	Kanada					1		1		1
8	Latwiýa					1		1		1
9	Şweýsariýa					1	1	1	1	2
10	Italiýa			1				1		1
11	Norwegiýa	1						1		1
12	OKR			1				1		1
13	Katar					1		1		1
14	Niderlandlar					1		1		1

2-nji tablisa

Kenarýaka woleýbol oýny boýunça ýygyndy toparlaryň Dünýä çempionatynda güýçleriniň bölünişi

T/b №	Ýurt	1987–2022-nji ýyllarda gazanylan medallar						Jemi		
		altyn		kümüş		bürünç				
		erk.	zen.	erk.	zen.	erk.	zen.	erk.	zen.	hemmesi
1	Braziliýa	7	6	5	5	5	6	17	17	34
2	ABŞ	1	4	2	5	2	2	5	11	16
3	Germaniýa	1	1	1	1	3	1	5	3	8
4	Argentina	1						1		1
5	Şweýsariýa			2				2		2
6	Hytaý		1		1		2		4	4
7	Russiýa	1		1		1		3		3
8	Awstraliýa					1	2	1	2	3
9	Norwegiýa	1				2		3		3
10	Çehiýa						1		1	1
11	Niderlandlar	1		1				2		2
12	Kanada		1		1				2	2
13	latwiýa			1						

Kenarýaka woleýbol oýny boýunça dünýä çempionatlary erkekler toparlarynyň arasynda 1987-nji ýyldan bäri, zenanlar toparlarynyň arasynda bolsa 1993-nji ýyldan bäri geçirilýär.

Erkekleriň arasynda geçirilen çempionatlaryň 7-sinde – 1987–1993-nji ýyllar aralygynda ABŞ-nyň wekilleri yzly-yzyna ýeňiş gazandylar. Sinjin Smit we Rendi Stoklos 5 gezek dünýäniň çempiony boldular. Şondan soňra birinjiligi braziller eýeläp başladylar. Olar 1995–2005-nji ýyllar aralygyndaky döwürde, 2001-nji ýyldan başga, ähli çempionatlarda ýeňiş gazandylar. 2001-nji ýylda bolsa, Argentinanyň wekilleri çempion boldular.

Zenanlaryň arasyndaky çempionatlarda 1993–2011-nji ýyllar aralygyndaky döwürde, ähli çempionatlarda Braziliýanyň (6 gezek) we ABŞ-nyň (5 gezek) zenanlar toparlarynyň wekilleri ýeňiş gazandylar.

Kenarýaka woleýbol oýny boýunça Ýewropanyň ilkinji çempionaty 1993-nji ýylda Almeriýada (Ispaniýa) geçirildi. Bu çempionatda Ýewropanyň dürli ýurtlaryndan 24 sany erkekler topary medallar ugrunda ýaryşdylar. 1994-nji ýylda Espinýonada (Portugaliýa) zenanlaryň arasynda Ýewropanyň ilkinji çempionaty geçirildi. Bu çempionata 12 ýurtdan 18 topar gatnaşdy. 2005-nji ýylda Ýewropanyň çempionatynyň final oýunlary ilkinji gezek Moskwada geçirildi.

Soňky onýyllyklaryň dowamynda kenarýaka woleýbol oýny boýunça ýaryşlar tebigy şertlerde – suwa düşülýän kenarlarda hem, ilatly ýerleriň köçelerinde we meýdançalarynda, iri şäherlerde (Berlinde, Rimde, Pekinde, Moskwada we beýleki şäherlerde) üstünlikli geçirilýär. Häzirki zaman stadionlarda 3–5 müňden (Ýewropanyň we Dünýä ýaryşlarynyň tapgyrlary) 10–15 müňe çenli (Dünýä çempionatlary we Olimpiýa oýunlary) tomaşaçy ýerleşýär. Adatça, bu stadionlar wagtlaýyn, bir-iki ýaryş geçirmek üçin gurulýar.

Olimpiýa oýunlarynda, Dünýä, Ýewropanyň, Russiýanyň çempionatlarynda dürli ýurtlardan we sebitlerden türgenleriň gazanan medallarynyň toplumynyň sanynyň seljerilmegi bu ugurda goşmaça maglumatlary berýär.

Kenarýaka woleýbol oýny boýunça Olimpiýa oýunlarynda we Dünýä çempionatlarynda güýçleriň bölünişi baradaky maglumatlar 1-nji we 2-nji tablisalarda görkezildi.

TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
SERDAR BERDIMUHAMEDOW

1990-njy ýylda Halkara woleýbol federasiýasy (FIVB) Bütindünýä kenarýaka woleýbol oýny geňeşini döretdi. Bu geňeş sportuň bu görnüşiniň ösüşini utgaşdyryp we bu ugurda dünýä çempionatynyň tapgyrlaryny geçirip başlady. Sportuň bu görnüşiniň Dünýä tapgyrynyň sany ýylsaýyn artýar. Erkekleriň we zenanlaryň arasynda olaryň sany on bäşe golaýlaýar.

1992-nji ýylda kenarýaka woleýbol oýny sportuň görkezilýän görnüşi hökmünde Barselonada (Ispaniýa) geçirilen Olimpiýa oýunlarynda görkezildi.

1993-nji ýylda Monte–Karloda kenarýaka woleýbol oýny sportuň Olimpiýa görnüşi derejesine eýe bolupdyr. 1994-nji ýylda bu oýun Sankt–Peterburgda geçirilen Hoşniýetli oýunlaryň maksatnamasyna (oýunlar Petropawlowsk galasynyň diwarlarynyň golaýyndaky suwa düşülýän kenarda geçirildi) goşuldy.

1996-njy ýylda Atlantada (ABŞ) geçirilen XXVI Olimpiýa oýunlarynda sportuň bu ugry boýunça dünýäniň iň güýçli toparlary (24 erkek we 16 zenan topary) ilkinji gezek Olimpiýa oýunlarynyň medallaryny almak ugrunda ýaryşdylar.

2000-nji ýylda Sidneýde (Awstraliýa) geçirilen XXVII Olimpiýa oýunlarynda dünýäniň 24 erkek we 24 zenan topary (çäkli möçber – her ýurtdan ikiden köp bolmadyk erkekler we zenanlar toparlaryna oýunlara gatnaşmaga rugsat berildi) ikinji gezek Olimpiýa medallaryny almak ugrunda ýaryşdy.

Şondan soňra geçirilen Afinydaky (2004 ý.), Pekindäki (2008 ý.) we Londondaky (2012 ý.) Olimpiýa oýunlarynda dünýäniň iň gowy 24 erkekler we zenanlar toparlary (bu Olimpiadalarda hem, bir ýurtdan çäkli möçbere laýyklykda, ikiden köp bolmadyk erkekler we ikiden köp bolmadyk zenanlar toparlaryna Olimpiýa oýunlaryna gatnaşmaga rugsat berildi) medallar ugrunda ýaryşdylar.

Häzirki döwürde Halkara woleýbol federasiýasynyň (FIVB) howandarlygynda erkekler we zenanlar toparlarynyň arasynda dünýä çempionatlary (täk sanly ýyllarda), her ýyl Uly şlemiň 50-ä çenli ýaryşlaryny, açyk kuboklary, çellenjerleri we satellitleri öz içine alýan Dünýä ýaryşlary geçirilýär.

“iki-ikiden” düzülen toparlaryň arasyndaky kenarýaka woleýbol oýny dünýäde has giň gerime eýe bolupdyr, hatda sportuň Olimpiýa görnüşine girizilipdir.

XX asyryň 30–40-njy ýyllarynda kenarýaka woleýbol oýnunda toruň beýikligi 2–2,2 metr bolup, hüjüm ediş urgusy, böwet goýmak, oýna girizilen topy kabul etmek we topy aşakdan iki eliň bilen geçirmek usullary ulanylmandyr. Şoňa görä-de bir oýnuň özi kähalatlarda 1 sagatdan 7 sagada çenli dowam edipdir.

Ikinji Jahan urşy zerarly, dünýäde kenarýaka woleýbolyň ösüşi doly diýen ýaly togtapdyr we diňe XX asyryň 40-njy ýyllarynyň ahyrlarynda ýene-de täzeden ösüşe eýe bolupdyr. “Iki-ikiden” düzülen toparlaryň kenarýaka woleýbol oýny boýunça ilkinji resmi ýaryşy Santa–Monikanyň suwa düşülýän kenarynda 1947-nji ýylda geçirilipdir.

Woleýbol oýnunyň bu görnüşi XX asyryň 50–60-njy ýyllarynda ABŞ-da, Braziliýada we beýleki ýurtlarda has-da giňden ýaýrapdyr. Oýunçylaryň ussatlygy hem artyp başlapdyr. 1951-nji ýyldan ABŞ-da bäş resmi ýaryşdan ybarat oýunlar tapgyry geçirilip başlanypdyr. Bu oýunlara ýüzlerçe oýunçy gatnaşypdyr. Kenarýaka woleýbol oýny şowhunly geçirilýän işewürlik çäresine öwrülipdir. Ýaryşlaryň dowamynda gözellik bäsleşikleri hem geçirilip başlanypdyr. Bu bolsa ýaryşlara köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň we tomaşaçylaryň ünsüni has köp çekipdir.

Hünärli oýunçylaryň oýnaýan sport görnüşi hökmünde kenarýaka woleýbol oýnunyň ýokary depginler bilen ösüşi XX asyryň 70–80-nji ýyllaryna gabat gelýär. 1976-njy ýylda woleýbolyň bu görnüşi boýunça erkekleriň arasynda birinji çempionat geçirilipdir. Bu çempionata 30 müňden gowrak tomaşaçy gatnaşypdyr.

1983-nji ýylyň 23-nji iýulynda ABŞ-da Hünärli woleýbolçylar assosiasiýasy (AVP) döredilipdir. AVP-dan başga-da, ABŞ-da öz köptapgyrly çempionatlary bolan höwesjeň türgenler üçin birnäçe assosiasiýa hereket edýär. 1986-njy ýylda kenarýaka woleýbol oýny boýunça hünärli zenanlar assosiasiýasy (WPVA) döredildi.

XX asyryň 90-njy ýyllarynda Awstraliýada, Braziliýada, Argentinada, Germaniýada, Fransiýada, Italiýada 8–10 tapgyrdan we şondan hem köp tapgyrlardan ybarat bolan kenarýaka woleýbol oýny boýunça milli çempionatlar geçirilip başlanyldy.

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 öňünde.

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!

I BAP KENARÝAKA WOLEÝBOL OÝNUNYŇ DÖREÝŞI WE ÖSÜŞI

1.1. Kenarýaka woleýbol oýnunyň dünýäde ösüşi

Kenarýaka woleýbol oýnunyň esasy tapawutly aýratynlyklary: ýaryşlaryň açyk howada geçirilýänligidir, oýun meýdançalarynyň çäge bilen örtülýänligidir we toparlarda woleýbolçylaryň sanynyň iň az derejedeligindedir (2-den 4-e çenli). Bu bolsa, gutulgysyz, oýnuň düzgünleriniň tapawudyny kesgitleýär. Kenarýaka woleýbol oýnunyň ilkinji oýnalyp başlanan döwründe çägede, toparda 6 oýunçy bolup oýnalypdyr.

Häzirki döwürde kenarýaka woleýbol oýnunyň (beach volleyball) dörän wagty we ýeri babatda anyk bir garaýyş ýokdur. Woleýbolyň bu görnüşiniň sport oýny hökmünde 1915-nji ýylda Gawaýlardaky Weýkikiniň suwa düşülýän kenarynda dörändigi barada maglumatlar bar. Ýöne woleýbolyň bu görnüşiniň taryhyny öwrenijileriň köpüsi Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Kaliforniýa ştatynyň Santa–Monika şäherjigini kenarýaka woleýbol oýnunyň watany hasaplaýarlar. Bu ýerde Pleýgraundyň suwa düşülýän kenarynda ilkinji gezek ýörite çägeden ilkinji woleýbol meýdançalary döredilipdir. Şol döwürde adamlar her tarapda alty-altydan adaty woleýbolyň düzgünleri boýunça bu oýny oýnapdyrlar. Kenarýaka woleýbol oýny öz gözbaşyny nusgawy woleýboldan ýa-da ony başgaça atlandyrylyşyna görä, hindiorwoleýboldan alyp gaýdýandygyny görkezýär.

1927-nji ýylda woleýbol çägede Ýewropada (Fransiýada) oýnalyp başlanýar. XX asyryň 30-njy ýyllarynda kenarýaka woleýbol oýny Bolgariýa, Çehiýa, Latwiýa we beýleki Ýewropa ýurtlaryna ýaýraýar.

Oýunlar, esasan, “alty-alty”, “dört-dört”, “üç-üç” bolup oýnamak görnüşinde geçirilipdir. Tiz wagtdan “iki-ikiden” durup oýnamak boýunça oýun geçirilipdir. Oýnuň bu usuly şeýle bir meşhurlyga eýe bolup, beýleki usullardan ileri tutulyp başlanypdyr. Dürli ýurtlarda kenarýaka woleýbol oýny “üç-üçden”, “dört-dörtden” düzülen toparlaryň arasynda ýaryşlary geçirmek görnüşinde oýnalýan bolsa-da,

peýdalanmaga mümkinçilik berýär. Emma şeýle usulda geçiriljek sapagyň guramaçylygy üçin hem talap uly bolýar.

Bedenterbiýe maksatnamasyny üstünlikli durmuşa geçirmek üçin bedenterbiýe sapaklarynyň netijeliligini artdyrmak babatda hem işleri alyp barmaly.

Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan tassyklanylan görkezmä laýyklykda ýokary okuw mekdeplerini sport enjamlary we okuw görkezme esbaplary bilen enjamlaşdyrmak zerurdyr. Şunuň bilen baglylykda Türkmenistanyň Bilim ministrligi talyplaryň saglygyny berkitmek meselesini okuw ýylynyň dowamynda öz öňünde esasy wezipe edip goýýar. Bu bolsa talyplaryň beden taýdan berk, ruhy taýdan sagdyn, akylly-paýhasly, bilimlere teşne ýürekli we geljekde ýokary derejeli ökde hünärmen adamlar bolup ýetişmeklerinde ýardam berýär.

Berkarar döwletimiziň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe sport ulgamynyň ylmy binýady has berkidilýär, ylmy-barlag işleriniň netijeliligi ösüşleriň täze basgançaklaryna göterilýär. Sportuň dürli görnüşleri boýunça türgenleri taýýarlamagyň, sport pedagogikasy we psihologiýasy, morfologiýasy we biohimiýasy, fiziologiýasy we biomehanikasy boýunça usulyýetiň täze we nazary taýdan esaslandyrylan ägirt uly maglumatlary toplanyldy.

GIRIŞ

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe durmuşyň ähli ugurlarynda belent sepgitlere ýetilýär. Sagdyn durmuşy kemala getirmek, ruhubelent, berk bedenli ýaş nesli terbiýelemek ugrunda alnyp barylýan işler, durmuşa geçirilýän özgertmeler täze derejä çykýar. Orta we ýokary okuw mekdeplerinde “bedenterbiýäniň” okuw dersi hökmünde girizilmegi, häzirki zaman talaplaryna laýyk gelýän iri sport toplumlarynyň ulanylmaga berilmegi, öň bar bolan stadionlaryň, sport desgalarynyň durkunyň abadanlaşdyrylmagy munuň aýdyň subutnamasydyr.

Gahryman Arkadagymyz Türkmenistanyň Ministrler Kabinetiniň 2009-njy ýylyň 18-nji sentýabryndaky geçirilen mejlisinde ýaşlaryň sport bilen meşgullanmaklary, olaryň ruhy taýdan sagdyn bolmaklary üçin döwlet tarapyndan ähli şertleriň dörediljekdigini aýtdy. Şeýle-de ýokary okuw mekdeplerinde geçirilýän sport çärelerine talyp ýaşlaryň yzygiderli gatnaşmaklaryny üpjün etmek we olaryň arasynda sportuň dürli görnüşleri boýunça ýaryşlary yzygiderli geçirip, Türkmenistanyň Prezidenti tarapyndan ýörite baýragyň goýuljakdygyny, şonuň ýaly-da, olaryň diňe bir ýurdumyzyň çäginde däl, eýsem halkara derejesinde geçirilýän ýaryşlara hem gatnaşmaklaryna döwlet derejesinde şertleriň dörediljekdigini aýtdy. Mejlisiň barşynda Gahryman Arkadagymyz her bir orta we ýokary okuw mekdebiniň sport toparynyň bolmalydygyny, olaryň adynyň we nyşanynyň bolmalydygyny nygtady.

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe ilatyň beden we ruhy sagatlygy dogrusyndaky alada döwlet syýasatynyň biri bolup durýar. Häzirki döwürde Türkmenistanda halkara olimpiýa komiteti we halkara sport federasiýalary bilen bilelikde sportuň 44 görnüşi, şol sanda biziň ýurdumyz üçin ozal adaty däl hasaplanylan buzuň üstünde typmak, awtomobil, hokkeý, suwda ýüzmegiň dürli

görnüşleri boýunça köpçülikleýin bedenterbiýe we sport hereketi işjeň ösdürilýär. Suw-sport toplumyna, Buzly köşge, futbol bilen meşgullanýan we sport meýdançalaryna uly höwes bilen gatnaýan ýaşlary göreniňde göwnüň galkynýar. Ýurtda bedenterbiýe we olimpiýa hereketi barha ýaýbaňlandyrylýar, halkara sport arenasynda Türkmenistanyň abraýyny goraýan ýaş türgenleriň sany artýar. Dürli sport çärelerini geçirmek asylly däbe öwrüldi. Sport köpçülikleýin häsiýete eýe bolup, durmuşa mäkäm ornaşdy. Muňa biz stadionlarda, dürli sport desgalarynda, meýdançalarynda geçirilýän ýaryşlara janköýerlik edenimizde hem göz ýetirýäris.

Häzirki wagtda ähli welaýatlarda oglanlaryň we gyzlaryň ygtyýarynda häzirki zaman bedenterbiýe-sagaldyş toplumlary, stadionlar, sport meýdançalary we zallar bar. Paýtagtymyzda dürli häzirki zaman sport desgalary, türgenleşik geçirilýän zallary bolan Olimpiýa şäherçesi gurlup ulanylmaga berildi. Häzir Türkmenistanda gurulýan çagalar baglarynyň, mekdepleriň, edara-kärhanalaryň, şeýle hem gaýry jemgyýetçilik binalarynyň, ýaşaýyş jaýlarynyň haýsy ulgama degişlidigine garamazdan, aglabasynyň belli bir bölegini döwrebap sport enjamlary bilen abzallaşdyrylan trenažýor otaglary, saglyk zallary we sport meýdançalary tutýar.

Dünýä jemgyýetçiliginde parahatçylygyň, asudalygyň, agzybirligiň ýurdy hökmünde tanalýan gözel Türkmenistan bu günki gün düýpli özgertmeler eýýamynda ýaşaýar.

Ajaýyp eýýamda saglygy düýpli özgertmek, ynsan ömrüni uzaltmak, täze sagdyn durmuş endiklerini ornaşdyrmakda alnyp barylýan tutumlar halkymyzyň bagtyýar durmuşda ýaşamagynyň kepilidir. Ynsan ömrüniň saglygy barada hemişe alada etmelidir. Berk bedenli hem ruhy taýdan sagdynlyk ynsan ömrüniň nurudyr. Säher turup maşk etmek, köp wagtlap pyýada gezmek ýaly hereketler ynsan synasyny berkidip, oňa kuwwat berýär.

Garaşsyzlyk zamanamyz iň täze türkmen taryhynda sagdynlygyň hem milli ruhuň gaýtadan galkynan, halkyň göwnüniň gözýetmez belentliklere galmagynyň döwri bolup girdi. Diňe bir saglygy goraýyş ulgamynda däl, ýurtda amala aşyrylýan tutumly işleriň ählisinde jemgyýeti has-da sagdynlaşdyrmaga, onuň her bir agzasynyň ýaşaýşa höwesini artdyrmaga, eşretli ýaşamaga, bilim

almaga, okamaga, sagdyn hem bagtly bolmaga esasy hukuklary we azatlyklary Esasy Kanunymyzyň täze redaksiýasynda berkedi, durmuşda olary doly üpjün etmäge gönükdirildi. 1992-nji ýyldan bäri Bütindünýä saglygy goraýyş guramasyna agza bolup durýan Türkmenistanda adamlaryň saglygyny gorap saklamak, howply ýokanç keselleri aradan aýyrmak, neşekeşlige garşy göreş alyp barmak, ilat arasynda saglyk ätiýaçlandyrmasyny giňden ornaşdyrmak, bedenterbiýäni we sporty ösdürmek ugrunda alnyp barylýan işler bütin dünýäde giň goldaw tapýar. Sport we sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmekde öňdäki orunda durup, sport belentliklerine erjellik bilen erk edýän Gahryman Arkadagymyza abraýly halkara sylaglarynyň, şol sanda karate gündogar başa-baş söweşiniň gara guşak 6-njy danynyň, şeýle-de Aziýa Olimpiýa geňeşiniň Hormatly ordeniniň gowşurylmagy her bir türkmenistanla asylly nusga hem-de görelde boldy.

Ynsanyň ruhy onuň beden saglygy bilen berk baglydyr. Hut şol sebäpli hem, okuw mekdeplerinde bedenterbiýe dersiniň girizilmegi örän uly ähmiýete eýedir.

Bedenterbiýe we sport jemgyýetiň umumy medeniýetiniň bir bölegi bolmak bilen, adam bedeniniň hemmetaraplaýyn dogry ösmegine ýardam edýän we ony has-da berkidýän täsirli ulgamdyr. Umuman, beden terbiýesi – munuň özi saglygyň gözbaşydyr.

Türkmenistanyň ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýe sapaklarynyň girizilmegi esasynda talyp ýaşlaryň sagdyn ruhly, berk bedenli we geljekde ýokary derejeli ökde hünärmen adamlar bolup ýetişmeklerinde hem-de olaryň okuwdan boş wagtlary dynç alyşlaryny kämil derejede gurnamakda, raýatlary sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmaga çekmekde, çilim çekmek, nas atmak, spirtli içgileri içmek ýaly zyýanly endiklerden daşlaşdyrmakda, bedenini fiziki taýdan zähmete, Watany goramaga ugrukdyrmakda bedenterbiýäniň we sportuň tutýan orny örän uludyr.

Bedenterbiýe sapaklaryny, mümkin boldugyça, açyk howada geçirmek maslahat berilýär. Bu bedeniň berkemegi, keselleriň öňüni almak üçin örän ýaramlydyr, şeýle-de mugallymyň terbiýe bermegi, kämilleşdirmek işinde berk bedenli talyplar bilen dürli usullardan, dürli bedenterbiýe sapaklaryna degişli okuw seridelerinden

Oýna girizilen toplary kabul etmek.

Bu oýnuň möhüm düzüm bölegi. Sebäbi diňe oýna girizilen topy oňat kabul etmek topara netijeli hüjüm ediş hereketlerini geçirmäge mümkinçilik berýär. Kenarýaka woleýbol oýnunda oýunçylaryň ikisi hem topy kabul etmegiň oňat endigine eýe bolmalydyr. Eger iki oýunçynyň biri beýlekisinden görnüp duran derejede gowşak bolsa, onda garşydaş topy şol gowşak kabul edýän oýunça gönükdirip oýna girizer we topar üstünlikli oýnap bilmez.

Topy kabul edýän oýunçylaryň deslapky badalga alnanda duruş ýagdaýy 5-nji we 1-nji zolaklarda tordan 5 – 7 m aralykdadyr. Her bir kabul edýän oýunçy meýdançada öz goraýan böleginiň goralmagy üçin jogap berýär. Topy oýna girizýän oýunça gyýalaýyn ýerleşýän oýunçy topy oýna girizýän oýunçynyň garşysyndaky ýerleşýän oýunçy bilen deňeşdirilende top kabul edilende meýdançanyň has uly bölegininiň goralmagy (takmynan, meýdançanyň ininiň bir metr köp böleginiň goralmagy) üçin jogap berýär, sebäbi oňa tarap top has uzak wagt uçup gelýär. Topy kabul edýän oýunçylar ýeliň öwüsýän ugry boýunça hemişe 1 – 1,5 metr süýşýärler. Eger ýel olaryň arkasyndan öwüsýän bolsa, onda tora tarap, eger ýel olaryň ýüzüne urýan bolsa, onda tordan daşa we ş.m. süýşýärler. Top oýna girizilenden soňra, ol öz ugruny (ýeliň täsiri astynda ýa-da pyrlanmasynyň täsiri netijesinde, ýa-da ikisiniň hem täsir etmegi netijesinde) üýtgedip biler. Ýöne islendik ýagdaýda hem topy onuň ilkibaşda gönükdirilen oýunçysy däl-de, top özüne göni uçup gelen oýunçy kabul edýär.

Kenarýaka woleýbol oýnunda hem, nusgawy woleýbolda hem topy kabul etmegiň täri birmeňzeşdir. Ýöne onuň kabul edilişinde ýeke-täk tapawut kenarýaka woleýbol oýnunda kabul edilenden soňra az-kem ýokary gönükdirilýänligindedir. Bu kenarýaka woleýbol oýnunda topy hüjümçä geçirýän oýunçynyň has giç süýşüp başlamaga mejbur bolýandygy (sebäbi ol hem oýna girizilen topy kabul etmäge taýýarlyk görýär) we käbir halatlarda topuň aşagyna çykmak üçin ep-esli aralygy geçýändigi bilen baglanyşyklydyr.

Oýunçy topy kabul etmegiň öňýanynda taýýarlygyň göwräni durnukly tutuş usulynda durmalydyr. Güýçli urgy bilen oýna giri-

iki topar gatnaşdy. Birinji toparda Y. Resulow, K. Owşarow, ikinji toparda Ý. Gurbanow, D. Berdimuhammedow tälimçi M. Orazowyň ýolbaşçylygynda üstünlikli çykyş etdiler. 2019-njy ýylyň awgust aýynyň 8 – 16-sy aralygynda Hytaý–Taýpeýda halkara ýaryşy geçirildi, ol ýaryşa hem biziň ýurdumyzdan iki topar gatnaşdy. Birinji toparda Y. Resulow, K. Owşarow, ikinji toparda Ý. Gurbanow, D. Hallyýew tälimçi W. Berdimyradowyň ýolbaşçylygynda üstünlikli çykyş etdiler.

Häzirki wagtda Türkmenistanda woleýbol oýnuny ösdürmekde uly işler alnyp barylýar diýsek ýalňyşmarys. Bu ugurdan hereket edýän, Milli woleýbol merkezi elinden gelýän tagallalaryny, gujuryny gaýgyrman zähmet çekýär. Welaýatlarda woleýbol merkezleriniň bölümleri hereket edýär, bular hem, öz gezeginde, oba zehinlerini ýüze çykarmakda, olaryň ussatlyk derejesini artdyrmakda öz kömeklerini gaýgyrmaýarlar, woleýbol oýnunyň oba ýerlerinde tutulýan türkmen toýlarynda baýrak goýlup oýnalmagy bu oýnuň oba ýaşlarynyň arasynda iň söýgüli sport oýnudygyna güwä geçýär. Türkmenistanda woleýbol oýnunyň ösmeginde Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty uly işleri alyp barýar, şu ugurdan institutda ýörite kafedra işläp, şu kafedranyň mugallymlary hem öz gezeklerinde bilim alýan talyp woleýbolçylaryň ussatlyk derejesini artdyrmakda, olaryň ýaryşlarda eminlik etmek endigini ösdürmekde köp işleri bitirýärler.

II BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOL OÝNUNYŇ DÜZGÜNI

2.1. Düzgünler we oýun ulgamlarynyň aýratynlyklary

Kenarýaka woleýbol oýnunda bedeniň islendik bölegi bilen urgulary kabul etmäge we geçirmäge rugsat edilýär. Oýun top meýdança degýänçä, ol oýundan çykýança ýa-da top bilen işlenende toparyň oýunçylarynyň goýberen ýalňyşlaryna çenli dowam etdirilýär.

Kenarýaka woleýbol oýnunda döwler nusgawy woleýboldaky ýaly, “taý-breýk” ulgamy boýunça oýnalýar. Topy oýna girizýän oýunçylar geçilende her gezek gezekleşmelidirler.

Oýun toparlaryň biriniň iki döwde utuş gazanmagyna çenli dowam etdirilýär. Döwleriň möçberi 3 döwden ybaratdyr. Oýun toparlaryň biriniň 2:0 ýa-da 2:1 hasap bilen ýeňiş gazanmagy netijesinde tamamlanyp biler. Döwde oýun 20 utuga (üçünji döwde 15 utuga çenli) ýa-da şondan köp utuga çenli, toparlaryň biri 2 utuk artykmaçlyk gazanýança dowam etdirilýär. Her bir döwden soňra toparlar meýdançada orunlaryny çalyşýarlar. Döwleriň arasyndaky arakesme 1 minut dowam edýär.

1-nji we 2-nji döwlerde taraplary çalyşmak her gezek 7 utuk gazanylandan soňra (mysal üçin, 5:2; 9:5 we ş.m.) amala aşyrylýar. 3-nji döwde bolsa her 5 utuk gazanylandan soňra (mysal üçin, 3:2; 4:6 we ş.m.) amala aşyrylýar. Her bir döwde toparyň 1 arakesme almaga mümkinçiligi bar. Arakesmäniň dowamlylygy 30 sekunda barabardyr. 1-nji we 2-nji döwlerde toparlaryň gazanan utuklarynyň sany 21-e ýetende (mysal üçin, 12:9; 14:7 bolanda) goşmaça 1 tehniki arakesme göz öňünde tutulandyr. Bu arakesmäniň dowamynda oýunçylar öz oturgyçlarynda oturyp bilerler. Aýgytlaýjy (3-nji) döwde arakesme göz öňünde tutulan däldir, toparlar wagt eglemän meýdançada orunlaryny çalyşýarlar.

Oýun meýdançasynyň ini azyndan 3 m bolan boş zolak we beýikligi azyndan oýun meýdançasynyň üstünden 7 m bolan islendik päsgelçiliklerden boş bolan giňişlik bilen gurşalan 16×8 m ölçegli gönüburçluk (ýaryşlaryň düzgünlerine laýyklykda) görnüşindedir.

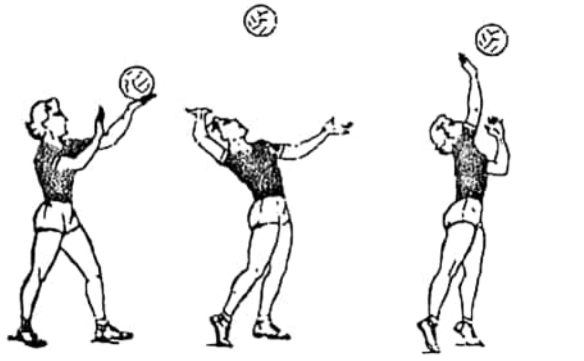
Meýdançanyň üsti mümkin boldugyça tekiz we birmeňzeş çägeden tekiz edilen, daşlardan, balykgulaklardan we oýunçylaryň bedenleriniň kesilmeleriniň we şikes almalarynyň bolup biljek mümkinçiliklerini aradan aýyrýan ähli zatlardan arassalanan bolmalydyr. FIVB-niň dünýä ýaryşlary üçin meýdançanyň çägesiniň çuňlugy azyndan 40 sm we ol oňat ýumşadylan çägeden bolmalydyr. Kenarýaka woleýbol oýnunda meýdançanyň ortaky çyzygy göz öňünde tutulan däldir.

Böküşde gaýdyryp top oýna girizilende, hereketleriň yzygiderliligi böküşde adaty ýagdaýda topy oýna girizilendäki ýalydyr. Şonda, ýöne göwre urgynyň öňýanynda has yza gyşardylýar, urgy topuň merkezinde geçirilýär, top bilen galtaşmak örän gysga, bölünen görnüşde bolýar.

“Şem” görnüşinde top oýna girizilende, topa urgy aşakdan penjäniň içki tarapy bilen hem, öňki üsti bilen hem geçirilip bilner. Şonda oýunçy öň tarapky çyzyga gapdallaýyn ýagdaýda göwräni durnukly tutuş usulynda durýar, çep (sag) dabanyny öňde saklap, aýaklaryny dyz bogunlarynda az-kem epýär, göwresini az-kem öňe egip saklaýar. Top pes belentlige zyňylýar, oňa urgy geçirýän el öňe-ýokary, mümkin boldugyça, çalt hereket edýär. Urgy aşakdan topuň merkezinde biliň derejesinden az-kem ýokarda geçirilýär. Tutuş hereketiň dowamynda bedeniň agramy iki aýaga hem endigan deň düşýär. Tizlik wektory top garşydaşyň meýdançasynyň göz öňünde tutulan ýerine düşer ýaly edip sazlanylýar.

Eger top zerur tizlikde pyrlanman düşse, ol gaýyp uçup biler. Pyrlandyrylyp “şem” görnüşinde topy oýna girizmelerde urgy topuň merkezinde taraplaryň biri boýunça (merkezi däl urgy) aýa arkaly ýa-da aýanyň gapdaly arkaly geçirilýär.

Kenarýaka woleýbol oýnunda oýnamagyň tehniki-taktiki tärlerini öwretmegiň usulyýeti woleýbolyň nusgawy görnüşindäki ýalydyr. Diňe onuň käbir türgenleşik maşklary, aýratyn hem, kämilleşiş döwründäki türgenleşik maşklary tapawutlydyr.



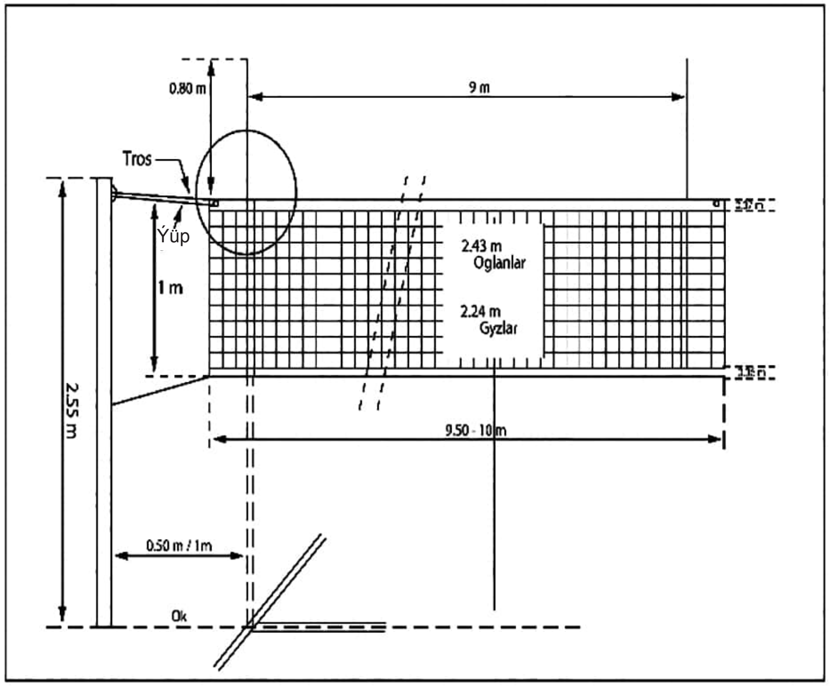
4-nji surat. Göni durup, topy eliň bilen ýokardan urup, oýna girizmek

iň ýokary derejede böküp bilmegini göz öňünde tutup geçirmek zerurdyr. Güýçli ýel öwsen ýagdaýynda top juda ýokary zyňylmaýar we bat almak bir ädime çenli azaldylýar. Top, mümkin boldugyça, öň hatarky çyzyga golaý edilip (iň gowy ýagdaýda çyzygyň üstüne ýa-da hatda meýdançanyň üstünde onuň içine 30–40 sm girizilip) zyňylýar. Bu urgynyň geçirilýän nokadynyň, mümkin boldugyça, tora ýakyn bolmagy üçin şeýle edilýär. Bu garşydaşyň topuň kabul edilmegine çenli wagtyny gysgaldýar, şeýle hem topy oýna girizýän oýunça meýdançadaky öz ýerine çalt barmaga mümkinçilik berýär.

Topuň uçuş traýektoriýasy urgynyň güýjüne, top bilen galtaşyş nokadyna we topuň pyrlandyrylyş derejesine baglydyr. Top garşydaşyň meýdançasynyň öň tarapky çyzygyna gönükdirilip, pes traýektoriýada oýna girizilende urgy geçiriş hereketi, mümkin boldugyça, ýokary derejede güýç sarp etmek arkaly ýerine ýetirilýär. Şonda bilegiň hereketi örän çalasyn (okgunly) bolýar. Urgy topuň ortasynda ýa-da ondan az-kem aşakda ýerine ýetirilýär, top bilen galtaşmak penje ony örtende, oňa ujypsyz ýa-da orta tizlikde pyrlanma berende tamamlanýar.

Topy oýna girizmegiň traýektoriýasy gysgaldylanda, köplenç, topuň has güýçli depginde pyrlandyrylmagy ulanylýar. Bu halatda urgy topuň ortasynda has aşakda ýa-da ýokarda ýerine ýetirilýär, penje örän tiz topy yzyndan-aşakda, ýokardan-öňünde ýapýar. Bu bolsa, topy güýçli pyrlandyrýar, şonda topa urgynyň güýji iň ýokary derejede bolmaýar. Topy oýna girizýän oýunçy topa näçe köp derejede pyrlanyş tizligini bermäge çalyşsa, şonça-da urgynyň güýjüniň wektory topuň merkezinden daşda geçmelidir. Topa goşmaça gapdallaýyn pyrlanma bermek üçin topa urgy onuň merkezinden az-kem sagda ýa-da çepde geçirilýär.

Daýanyp durlan ýagdaýda gaýdyryp topy oýna girizmegi netijeli ýerine ýetirmegiň şertleri nusgawy woleýboldaky ýalydyr. Täsir edýän güýjüň wektory topuň merkeziniň üstünden geçmelidir. Şeýle edilmedik halatynda, top pyrlanyp başlaýar we gaýdyrylyp goýberiliş täsirini bökdeýär, topuň uçuş uzaklygy urgynyň güýjüne we uçuşyň burçuna baglydyr. Uzak aralyga we gysga aralyga gaýdyryp topy oýna girizmeler bellenilýär. Olar hem öz nobatynda, ýokardan we pesden topy oýna girizmelere bölünýärler.



1-nji surat. Kenarýaka woleýbol torunyň ölçegi

Meýdançanyň çäklendiriji çyzyklary berk materialdan taýýarlanan ini 5–8 sm bolan lentalardan edilmelidir. Lentalaryň islendik açyk berkitmeleri ýumşak, çeýe materialdan bolmalydyr. Howa oýunçylaryň şikes almagy üçin hiç hili howp döretmeli däldir. Toruň beýikligi erkekler üçin 2,43 m, zenanlar üçin 2,24 m bolmalydyr. Toruň beýikligi dürli ýaş toparlary üçin şu görnüşde üýtgäp biler:

Ýaş topary	Zenanlar üçin	Erkekler üçin
Ýaşy 16 we ondan kiçi	2,24 m	2,24 m
Ýaşy 14 we ondan kiçi	2,12 m	2,12 m
Ýaşy 12 we ondan kiçi	2,00 m	2,00 m

Oýun topunyň reňkleri açyk (mämişi, sary, gülgün, ak we ş.m.) bolmalydyr.

Topuň töweregi 65-den 67 sm çenli, topuň agramy 260-dan 280 g çenli bolmalydyr. Topuň içki basyşy 171-den 220 millibara çenli bolmalydyr (0,175–0,225 kg/kw.sm) (*2-nji surat*).

Topar diňe iki oýunçydan ybaratdyr. Düzgüne laýyklykda, oýunçylary çalyşmak gadagandyr. Oýunçylaryň egin-eşigi şortulardan ýa-da suwa düşülýän eşikden ybaratdyr. Sport köýnegi (futbolka) ýa-da maýka hökman däldir.

2-nji surat. Kenarýaka woleýbol topy

Olaryň ýaryşlaryň düzgünlerinde göz öňünde tutulan halatlary muňa girmeýär. Oýunçylar başgaplaryny geýip bilerler. Oýunçylaryň sport köýnekleri (ýa-da şortulary) 1 ýa-da 2 sanlar bilen belgilenmelidir. Eger oýunçylara sport köýnegini geýmän oýnamak rugsat edilen bolsa, onda belgi oýunçynyň döşünde ýa-da şortularynyň öň tarapky böleginde ýerleşdirilmelidir. Belgileriň reňki köýnekleriň reňkine gapma-garşy bolmalydyr. Sanlaryň beýikligi azyndan 10 sm bolmalydyr. Belgileriň çyzyklarynyň ini azyndan 1,5 sm bolmalydyr.

Oýunçylar aýakýalaňaç oýnamalydyrlar. Emin tarapyndan başga ýagdaýyň rugsat berlen halatlary muňa girmeýär. Oýunçylar jogapkärçiligi öz üstüne alyp, äýnek dakynyp bilerler. Oýunçylar öz ýerleşjek ýerini erkin saýlap alýarlar. Oýunçylaryň meýdançada durmaly ýeri oýnuň düzgünleri esasynda bellenilen däldir. Oýunçylaryň ýerleşişinde ýalňyşlar hasaba alynmaýar.

Bir toparyň oýunçylarynyň topy oýna girizmek boýunça gezekleşmegi döwüň bütin dowamynda (toparyň kapitany tarapyndan bije çekişiginde kesgitlenilişi ýaly) saklanmalydyr. Her bir toparyň iki oýunçysy hem hemişe oýunda bolmalydyr. Top oýunçynyň bedeniniň

Topy oýna girizmeleriň şu görnüşleri: güýçli urup, takyk urup we gaýdyryp urup we "şem" görnüşinde urup girizmeler bellenilýär. Topy güýçli urup oýna girizmeler böküşde ýerine ýetirilýär. Topy oýna girizmelerde olaryň paýy 60 – 75%-e baryp ýetýär. "Şem" görnüşinde topy oýna girizmeler bökmän ýerine ýetirilýär. Takyk ugra gönükdirip we gaýdyryp topy oýna girizmeler daýanylyp durlan ýagdaýda we böküşde ýerine ýetirilip bilner. Gaýdyrylyp ýerine ýetirilmeýän topy oýna girizmeler topuň pyrlanmasynyň dürli tizliklerinde, adaty pyrlanmasynda (öňe we yza kese okunyň töwereginde) hem, gapdala pyrlanmasynda hem (dik okunyň daşynda saga we çepe) ýerine ýetirilip bilner. Topy pyrlamak bilen, böküşde güýçli urgy arkaly oýna girizmeleriň görnüşleri topuň uçuşyna iň ýokary tizligi bermäge mümkinçilik berýär.

Kenarýaka woleýbol oýnunda oýunçy azyndan topy oýna girizmeleriň iki görnüşini oňat özleşdirmelidir we olary oýundaky ýagdaýa görä ulanmalydyr. "Şem" görnüşinde topy oýna girizmegiň Gün ýokarda ýerleşende ýa-da ugurdaş ýel öwsende örän netijeli bolup biljekdigi sebäpli, topy oýna girizmegiň bu görnüşini oňat ele almak zerurdyr. Bu ýagdaýy oýunçylar birinji bolup topy oýna girizmek hukugyny göz öňünde tutup däl-de, topy kabul edýän topar üçin garşylyklaýyn öwüsýän ýeli we Günüň şöhleleriniň "garşylyklaýyn" düşüşini göz öňünde tutup meýdançanyň tarapyny saýlap alyp ýerine ýetirýärler.

Topy oýna girizmeleri ýerine ýetirmegiň usullary, esasan, nusgawy woleýboldaka meňzeşdir. Ýöne kenarýaka woleýbol oýnunda topy oýna girizýän oýunçy daşky şertlere, aýratyn hem, topy ýokary zyňmak ýerine ýetirilende we bat alnanda hem-de daýanylyp bökülende deňagramlylyk saklananda uýgunlaşmalydyr.

Oýunçy güýçli urgy bilen topy oýna girizmegi ýerine ýetirmegiň öňýanynda onuň bat alyş ýolunda çuň çukurlaryň ýokdugyna göz ýetirmelidir we zerur bolanda çägäni düzlemelidir. Topuň ýokary zyňylmagy ýeliň güýjüne baglydyr. Ýeliň garşysyna urlup top oýna girizilende, ýeliň topy böken oýunçynyň yzyna geçirmezligi üçin topy az-kem öňe zyňmak, ýel ugurdaş öwsende bolsa, munuň tersine, topy az-kem yza zyňmak zerurdyr. Ýel adaty öwsende bolsa topy zyňmagy oýunçynyň iki-üç ädim bat almagy ýerine ýetirmäge mümkinçiliginiň bolmagyny we topa urgyny geçirmek üçin ýokary

dançasynyň ortasy köp derejede aýaklaryň daraklygynyň ýokarsynda ýerleşýär. Şeýle taýýarlyk ýagdaýynda göwräňi tutuş usuly oýnuň islendik ýagdaýynda çalt süýşüp başlamaga mümkinçilik berýär.

Kenarýaka woleýbol oýnunda hem hereketleriň görnüşleri nusgawy woleýboldaky ýaly bolup, olar: ýöremegi, ylgamagy, bökmeleri, towusmalary, zyňylmalary öz içine alýar. Kenarýaka woleýbol oýnunda oýunçy dürli ugurlar boýunça has köp süýşmäge (hereketlere) mejbur bolýar, sebäbi ol oýun meýdançasynyň has köp bölegini goraýar. Hereketler, esasan, çalt, gysga ädimler bilen, iň ýokary bat alyş tizliginde ýerine ýetirilýär. Meýdançanyň ýumşak üsti oýunçylara topuň yzyndan bökmeleri batyrgaý ýerine ýetirmäge, şikes almakdan gorkman, tirsekleýin ýa-da dyzlaýyn ýere düşmäge mümkinçilik berýär. Kenarýaka woleýbol oýnunda oýunçylaryň ýykylyş usullaryna bildirilýän talaplar nusgawy woleýboldaky ýaly berk däldir.

3-nji surat. Kenarýaka woleýbolçynyň esasy taýýarlyk durgusy

Topy oýna girizmek.

Kenarýaka woleýbol oýnunda topy oýna girizmegiň ägirt uly ähmiýeti bardyr. Çylşyrymly görnüşde topuň oýna girizilmegi garşydaş topara topy kabul etmegi kynlaşdyrýar. Bu bolsa olaryň hüjümleriniň güýçlülik derejesini peseldýär. Ýokary derejeli oýunçylar topy diňe bir ýönekeý oýna girizmän, belli bir derejede töwekgelçilikler bilen ýerine ýetirýärler. Türgenler oýnuň dowamynda, topy oýna girizmek arkaly, ortaça 3 – 4 utuk gazanýarlar, şonda ýalňyşlaryň möçberi 15 – 20% bolýar.

islendik ýerine degip biler. Top tutulmaly däldir ýa-da zyňylmaly däldir, oňa zarply urgy geçirilmelidir. Top islendik ugra uçup gidip biler. Ýöne şu kadadan çykmalar hem bardyr:

– çalt uçup gelýän topdan gorag hereketlerinde. Bu halatda top ýokardan barmaklar bilen kabul edilende gysga wagtlyk saklanylyp bilner;

– iki garşydaşyň toruň üstünde bir wagtda topa galtaşmagy “topuň saklanmagyna” getirýär. Top toruň üstünden geçende ol tora galtaşyp biler.

Oýunçynyň hereketleri garşydaşyň oýnuna päsgel bermeýän bolsa, garşydaşyň meýdançasyndaky giňişlige ýa-da boş zolaga geçip biler. Oýunçylara toruň ýa-da antennanyň islendik bölegine galtaşmak gadagan edilýär. Eger oýunçynyň bu hereketleri oýna päsgel bermeýän bolsa, oýunçy topa galtaşandan soňra, sütünlere, troslara ýa-da toruň umumy uzynlygynyň çäklerinden daşardaky islendik beýleki zatlara galtaşyp biler. Top tora degip, şol sebäpli garşydaşa galtaşýan bolsa, bu ýalňyşlyk hasap edilmeýär. Saçyň tötänleýin tora galtaşmagy ýalňyşlyk bolup durmaýar. Topy oýna girizmek topuň oýna girizilýän zolagynda ýerleşýän oýunçy tarapyndan düzgüni bozmaýan görnüşde topy oýna girizmek boýunça hereket bolup durýar, topy oýna girizýän oýunçy bir penjesi ýa-da eli bilen topa urgyny geçirýär.

Topy oýna girizýän oýunçy topy oýna girizmek barada birinji eminiň çalan jürlewüginden soňra 5 sekundyň dowamynda topa urgyny geçirmelidir.

Topy oýna girizýän oýunçynyň ýoldaşy, topy kabul edýän oýunçynyň öňüni ýapyp, garşydaşyna päsgel bermeli däldir. Ol garşydaşynyň haýyşy boýunça gapdala süýşmelidir.

Topy oýna girizmekden we böwet goýmakdan başga oýunçynyň topy garşydaşyň tarapyna gönükdirip edýän ähli hereketleri hüjüm ediş urgulary hasaplanylýar.

Böwet goýmak – bu oýunçylaryň toruň golaýynda garşydaşdan uçup gelýän topy tutmak üçin ellerini toruň ýokarky gyrasyndan ýokary galdyrmak arkaly edýän hereketi. Ýaryşlara şu resmi adamlardan: *birinji eminden, ikinji eminden, kätipden, kätibiň kömekçisinden, çyzyklardaky dört (iki) eminden ybarat eminler topary* hyzmat edýär.

Oýun ulgamlary.

Ýaryşlar hakyndaky düzgünnamada oýun ulgamy bellenilýär. Hünär derejesini almak we esasy ýaryşlaryň başlanmagyndan öň oýnaýan toparlaryň bije atyşmasy bolup geçýär. Adatça, toparlar derejesi boýunça bölünýärler, iki ýa-da şondan köp toparyň birmeňzeş derejesiniň bolan halatynda, olaryň oýun torunyň ýanyndaky orny bije çekişmek arkaly kesgitlenilýär. Eger oýna gatnaşýan toparlaryň sany köp bolmasa (adatça, 16 – 24-den), onda saýlama ýaryş geçirilmeýär, şobada esasy ýaryşyň oýunlary geçirilýär.

Suwa düşülýän kenarda oýnalýan woleýbolda, esasan, iki utulyşdan soňra oýundan çykmak oýun ulgamy ulanylýar (*3-nji tablisa*) çyzgyda 8 topar üçin ýaryş tory getirilýär. Çyzgyda sanlar bilen ýaryşa gatnaşýan toparlaryň belgileri, ýaýdaky sanlar bilen – ýaryşlaryň belgileri, harplar we sanlar bilen oýunda ýeňijiler we ýeňlenler (mysal üçin, Ýeňen – 1 – 1-nji oýunda ýeňiş gazanan topar; Ýeňlen – 3 – 3-nji oýunda ýeňlen topar) görkezilýär.

Getirilen tor şu aşakdaky iki bölümden ybaratdyr:

– toruň çep böleginde – ýeňilmedik toparlaryň ýerleşýän ýeňijiler bölümi;

– toruň sag böleginde – ýeňlen toparlar ýerleşýän, bir-birden ýeňlişi bolan ýeňlen toparlaryň bölümi görkezilendir.

Ýaryşlar ýaryş torunyň çep böleginde ýerleşýän toparlaryň duşuşyklary bilen başlanýar. Öz oýunlarynda ýeňiş gazanan toparlar mundan beýläk bölümdäki tertibe laýyklykda ýaryşýarlar. Öz oýunlarynda ýeňlen toparlar toruň sag bölegine (utulan toparlaryň bölümine) geçýärler we ýaryşy dowam etdirýärler. Toparlar ikinji gezek ýeňlenlerinden soňra, ýaryşda göreşden çykýarlar.

Ýaryşda 5-nji ýa-da 6-njy orunlary, şeýle hem 7-nji ýa-da 8-nji orunlary haýsy toparlaryň eýeländigini kesgitlemek gerek bolan halatlary muňa girmeýär. Mysal üçin, 8-nji topar üçin torda (*3-nji tablisadaky çyzgy*) 9-njy we 10-njy oýunlarda ýeňlen toparlar 7–8-nji orunlary eýeleýärler. Olaryň ikisine-de 7-nji ýer berlip ýa-da olaryň (iki-ikiden ýeňlişi bolan toparlaryň) arasynda 7-nji orun üçin oýun geçirilip bilner. Bu oýnuň ýeňijisi 7-nji orny, onda utulan topar bolsa, 8-nji orny eýeleýär. 5-nji we 6-njy orunlary eýelän toparlar hem şeýle görnüşde kesgitlenilýär.

III BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOLYŇ TEHNIKI TAÝÝARLYGY

3.1. Oýun hereketleriniň tehnikasy

Kenarýaka woleýbol oýnunda we nusgawy woleýbolda oýnuň düzüm böleklerini ýerine ýetirmegiň usullary köp babatda birmeňzeşdir, ýöne ol ýa-da beýleki tehniki-taktiki hereketi ýerine ýetirmekde käbir aýratynlyklary hem bardyr. Oýnuň tärleriniň ýokarda eýýäm görkezilendigi sebäpli, biz onuň tärleriniň usullarynyň aýratynlyklaryna üns bereris we bu aýratynlyklaryň nusgawy woleýbolyň usullaryndan käbir tapawutlaryny belläp geçeris.

Göwräňi tutuş usullary we hereketler.

“Alty adam alty adamyň garşysyna” woleýbolyndan tapawutlylykda, kenarýaka woleýbol oýnunda oýundaky hereketleriň üstünlikli bolmagy köp babatda oýunçylaryň öz deňagramlylygyny saklamak babatda utgaşdyryş ukyplaryna baglydyr. Ýeriň ýumşak, endigan däl üsti oýunçylarda oýnuň köp pursatlarynda deňagramlylygy saklamakda goşmaça kynçylyklary döredýär. Bu, aýratyn hem, topa galtaşylmagynyň öňýanynda we galtaşylan döwründe woleýbolçylaryň hereketlerine, topy geçirmeler we goragda oýnamak, şeýle hem böküşleriň we çalt bat almalaryň ähli görnüşleri bilen baglanyşykly ähli hereketlere degişlidir. Oýunçylaryň deňagramlylygy duýmagynyň ýeterlik derejede bolmazlygy tehniki ýalňyşlyklara getirýär.

Kenarýaka woleýbol oýnunda taýýarlyk ýagdaýynda oňat sazlaşykly göwräni tutuş usulynyň görnüşinde oýunçynyň göwresiniň agramynyň takyk sazlaşykly ýerleşmegi üstünlikli hereketleri etmek üçin hökmany şert bolup durýar *(3-nji surat).*

Oýunçylaryň taýýarlyk ýagdaýyndaky göwresini tutuş usulynda oýunçynyň bedeniniň düzüm bölekleriniň ýerleşişi kenarýaka woleýbol oýnunda hem nusgawy woleýboldaky oýunçylaryňka meňzeşdir. Bu ýerde aýratynlyk dabanlaryň biri-birinden daşda, bir dabanyň beýleki dabandan az-kem öňde ýerleşip biljekdigi bolup durýar. Şonda oýunçynyň göwresiniň agramynyň düşýän merkezi daýanç meýdançasynyň ortasyndan az-kem öňe çykarylan ýagdaýda bolýar. Şol ýagdaýda daýanç meý-

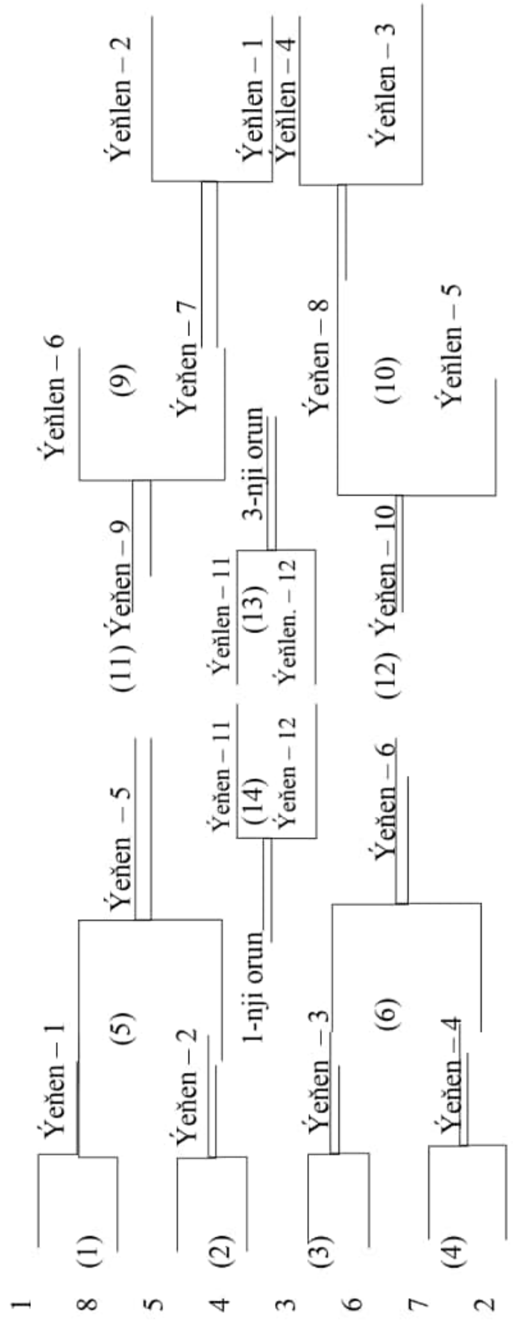
myny ele almalydyr. Oýnuň düzgüni nusgawy woleýbolda kabul edilişi ýaly, berk düzgünde ýöriteleşmäge mümkinçilik bermeýär. Şeýlelikde, kenarýaka woleýbol oýnunda sport işiniň aýratynlyklary türgenleriň hemmetaraplaýyn oýna taýýarlygyna ýokarlandyrylan talaplary bildirýär. Bu ugurda oýnaýan oýunçylar topy oňat görnüşde oýna girizmegi we kabul etmegi, geçirmeleri we hüjüm ediş urgularyny ýerine ýetirmegi, böwet goýmagy we goragda oýnamagy başarmalydyrlar. Umuman, käbir ýazarlar “Kenarýaka woleýbol oýnunda oýunçyny taýýarlamagyň esasy maksady – bu hemmetaraplaýynlyk” diýip hasap edýärler. Kenarýaka woleýbol oýnunda diňe böwet goýmak we gorag ýagdaýlarynda, şeýle hem (az derejede) topy alyp oýna girizilende we hüjüm edilende kabul edilen ýagdaýynda ýöriteleşmek mümkindir. Bu ýagdaýda oýunçy özi üçin oňaýly ýerde meýdançanyň ýarysynda durýar.

Kenarýaka woleýbol oýnunda şertleriň giden toplumy oýunçylara düşýän nerw dartgynlylygynyň ýokary derejesini kesgitleýär. Oýunçylar oýnuň bütin dowamynda oýun hereketlerinde, goragda hem, hüjümde hem hemişe taýýarlyk ýagdaýynda bolmalydyrlar, ýokary derejede üns bermegi saklamalydyrlar (möçberi, ýokary depginliligi, durnuklylygy, bölünişini, ünsi başga tarapa gönükdirmegi) we emosional dartgynlylygyň oňaýly derejesini saklamalydyrlar. Ýagdaýlaryň ösüşini öňünden duýmagy başarmak üstünlikli gorag hereketleri üçin aýratyn möhümdir, şol sanda toruň ýanynda üstünlikli gorag hereketleri üçin möhümdir, şonda garşydaşyň güýçli ýa-da aldawly hereketleri urgusynda topuň haýsy ugra gönükdiriljekdigini öňünden kesgitlemek zerurdyr.

Zenanlaryň arasynda kenarýaka woleýbol oýnunda esasy görkezijileri boýunça erkekleriň arasynda oýnalýan kenarýaka woleýbol oýnuna ýakynlaşýar. Bu türgenleşik we ýaryş işleriniň psihikifiziki we tehniki-taktiki taraplaryna degişlidir. Zenanlaryň arasynda kenarýaka woleýbol oýnunda hem böküp, güýçli urup topy oýna girizmek ýerine ýetirilýär, hüjüm ediş urgularynyň güýji artýar we böwet goýmagyň ähmiýeti ýokarlanýar.

3-nji tablisa

8 sany toparryň arasynda ýaryş geçirmegiň usuly



(15) oýun 7-nji orun üçin: (7) oýunda ýeňlen – (8) oýunda ýeňlen (16) oýun 5-nji orun üçin: (9) oýunda ýeňlen – (10) oýunda ýeňlen 8 sany topar üçin oýun tory (iki gezek ýeňlişden soňra oýundan çykarylýar). 1–8 – derejesi ýa-da bije çekişmek boýunça gatnaşýan toparlaryň belgileri. Ýeňen–1 – 1-nji oýunda ýeňiji; Ýeňlen. – 3 – 3-nji oýunda ýeňlen; – (16) – oýunlaryň belgileri.

2002-nji ýyldan başlap, FIVB-niň howandarlygynda halkara ýaryşlary (Dünýä ýaryşynyň tapgyrlary) geçirilende oýnuň garyşyk ulgamy ulanylyp başlanyldy. Seredilýän oýun ulgamynda hünär derejesi üçin ýaryşlar we esasy toruň oýunlary iki tapgyrda geçirilýär: birinji tapgyrda kiçi derejeli toparlarda oýunlar, ikinji tapgyrda ilkinji gezek ýeňlişden soňra oýundan çykmak düzgüni bilen 16 sany iň güýçli toparlaryň oýunlary geçirilýär. Kiçi toparlaryň düzümi toparlaryň derejesine laýyklykda düzülýär.

Soňky ýyllarda esasy toruň 32 topary üçin oýnuň modifisirlenen ulgamy ulanylýar. Hersinde 4 topar bolan 8 toparda bir aýlaw oýnalandan soňra, ýaryşdan autsaýder toparlar, ýagny toparlarda soňky orunlary eýelän toparlar oýundan çykarylýar. Galan 24 topar ilkinji gezek ýeňlişden soňra oýundan çykmak ulgamy boýunça öz aralarynda ýeňijini kesgitleýärler (ýarym finalda ýeňlen toparlar öz aralarynda 3-nji orun üçin oýnaýarlar). 24 topar üçin torda toparyň ýeňijileri 1-nji orundan 8-nji orna çenli ýerleri eýeleýärler we ýaryşyň 1-nji tapgyryna gatnaşmaýarlar, dürli toparlarda 2-nji we 3-nji orunlary eýelän toparlar öz aralarynda oýnaýarlar. Şonda utulan toparlar ýaryşdan çykýarlar, utan toparlar bolsa, mundan beýläk 1/8 finalda toparlarda ýeňiş gazanan topar bilen oýnaýarlar. Oýnuň garyşyk ulgamynyň şeýle görnüşinde oýunlaryň sany 8 san artýar we 72 oýna barabar bolýar. Eger soňky ýyllarda esasy toruň toparlarynyň oýunlarynyň 4 gün dowam edýändigi nazara alynsa, onda toparlar günde 2 oýundan oýnamaly bolýarlar, bu bolsa ortaça agram düşme bolup durýar. Şeýle hem ýeňijini kesgitlemegiň bu görnüşiniň şu aşakdaky artykmaçlyklary hem bardyr:

– toparlar öz toparlarynda ýeňiş gazanmaga çalşarlar, sebäbi ýeňiş gazanan halatlarynda, şobada 1/8 finalda oýnamaga geçýärler;

– öz toparynda hatda 3-nji ýeri eýeläp hem, toparlar şondan soňra-da oýny dowam etdirýärler we hatda ýaryşda ýeňiş gazanmaga çenli mümkinçiligi saklap galýarlar.

Şeýlelikde, oýnuň garyşyk ulgamynyň dürli görnüşlerini ulanmak şu aşakdaky anyk şertlere baglylykda: oýnalýan günleriň sanyna, oýna gatnaşýan toparlaryň sanyna, oýun meýdançalarynyň möçberine we ş.m. baglylykda ýaryşyň ýeňijisini kesgitlemegiň iň amatly çyzgysyny saýlap almaga mümkinçilik berýär.

2.2. Kenarýaka woleýbol oýnunyň aýratynlyklary we onuň netijeliligini kesgitleýän şertler

Kenarýaka woleýbol oýnunda bir oýnuň dowamlylygy ortaça 40 minut bolup durýar. Käbir halatlarda, oýunlar 60 – 70 minut we şondan köp wagt hem dowam edýär. Kenarýaka woleýbol oýny çylşyrymly şertlerde: açyk asmanyň astynda, endigan däl ýumşak örtükli ýerde, köplenç, howanyň derejesiniň ýokary bolan şertlerinde, Günüň şöhlesiniň ýiti düşýän ýerinde we käbir halatlarda güýçli ýel öwüsýän şertlerde geçýär. Bu bolsa ýaryşlaryň geçirilýän döwründe oýunçylara düşýän fiziki we ruhy sarsgynlylyk agramlaryny has-da artdyrýar.

Suwa düşülýän kenarda oýnalýan woleýbolda oýnuň has işjeň döwürlerinde tizlik-güýç ugry boýunça agramlar düşýär. Şoňa görä-de türgenleşik işlerinde, esasan, tizlik-güýç sypatlaryny we çydamlylygy ösdürýän ýagdaýlar modelirlenilýär.

Kenarýaka woleýbol oýnunda meýdançanyň ölçegleri nusgawy woleýbol bilen deňeşdirilende az-kem kiçidir, bu woleýbolda her tarapda bary-ýogy 2 oýunçy oýnaýar. Bu bolsa her bir oýunçynyň oýnuň netijesi üçin has uly şahsy jogapkärçilik çekmegini kesgitleýär. Mysal üçin, nusgawy woleýbolda edilişi ýaly edip, kenarýaka woleýbol oýnunda oýunçynyň topy kabul etmegini aradan aýyrmak ýa-da onuň topy kabul edýän zolagynyň beýleki kabul edijiler tarapyndan daraldylmagyny üpjün etmek mümkin däldir.

Kenarýaka woleýbol oýnunda her bir oýunçy meýdançada ähli ukyplara eýe bolmalydyr, tehniki-taktiki hereketleriň tutuş toplu-

– ýoldaşlaryň gowşak ýa-da çäklendirilen garşylyk görkezýän ýagdaýynda taktiki hereketleri öwretmek;

– işjeň, şol sanda ýaryş görnüşinde garşylyk görkezýän ýagdaýynda, taktiki hereketleri öwretmek;

– türgenleşik oýunlarynda, şol sanda goşmaça tabşyryklar bilen oýunlarda taktiki hereketleri öwretmek;

– ýaryşlarda we ýoldaşlyk duşuşyklarynda taktiki hereketleri öwretmek.

Häzirki döwürde taktiki hereket baradaky düşünjäni emele getirmek beýle bir çylşyrymly däldir, aýratyn hem, wideotehnika ulanylsa, ol hemmelere elýeterli bolýar. Gaýtalamalar we tälimçiniň gysgaça düşündirişleri bilen ýörite saýlanyp alnan hereketleriň görkezilmegi bu wezipäni çözmäge mümkinçilik berýär.

Düşünjäni emele getirmegiň üstünde uzak wagt we jikme-jik durmak zerur däldir – ýaş woleýbolçylar täri ýerine ýetirmegiň düzüm böleklerini öwrenmegiň dowamynda ele alarlar. Ol haýal we adaty depginde özara arkalaşykly hereketleri guramak üçin taktiki tär meňzeş hereketleri görkezmekden başlanýar. Oňa birnäçe minut sarp edilýär. Soňra top bilen ýerine ýetirilýän maşklara geçmek zerurdyr.

Garşylyk görkezmegiň özbaşdak, aýratyn hem, toparlaýyn we toparda taktiki hereketleri öwretmek tapgyrynda top bilen ýerine ýetirilýän maşklar ulanylýar. Özbaşdak (aýratynlykda) taktiki hereketleri öwretmäge “takyk” häsiýetli maşklary ýerine ýetirmekden başlamak zerurdyr. Mysal üçin, bar diýlip göz öňünde tutulýan böwetden aýlanyp geçmek, topy göz öňünde tutulan, topy gowy kabul edip bilmeýän oýunçynyň duran ýerine düşürmek ýa-da hüjüm ediş urgularynda we topy oýna girizmelerde geçirmeler arkaly meýdançanyň belli bir zolaklaryna düşürmek. Oýunçylaryň topy bellenilen ýere takyk gönükdirmegi başarmadyk halatynda hödürlenilýän maşklardaky taktiki wezipeleri çözmek kyn bolar. Şondan soňra taktiki taýýarlygyň dowamynda oýunçylaryň hüjümde we goragda barha çylşyrymly görnüşdäki özara arkalaşykly hereketleri, şeýle hem haýsy-da bolsa bir garşylyksyz hüjümden goranyşa geçmeler özleşdirilýär. Şeýle maşklarda woleýbolçylaryň ünsi öz ýoldaşlary bilen özara arkalaşykly hereketlere gönükdirilýär. Bu bolsa öwretmek işini çaltlandyrýar.

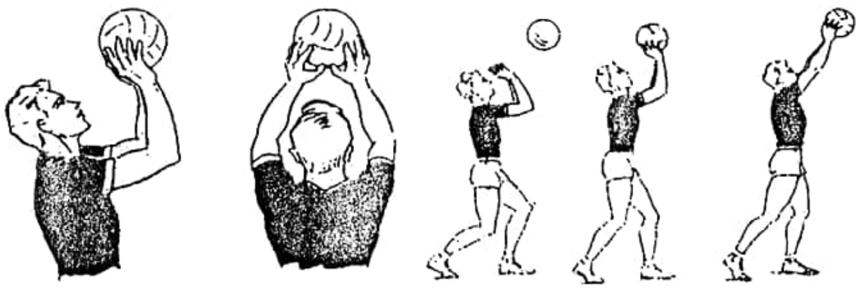
zilen toplar kabul edilende, yza süýşmelerden gaça durmak (şeýle edilmese hüjümi tamamlamakda kynçylyklar dörär) we oňat deňagramlylygy saklamak ýagdaýynda top bilen öz öňüňde ýa-da gapdalda işlemäge çalyşmak zerurdyr. Onuň üçin topuň aşagyna öz wagtynda süýşmek gerek, top näçe çalt uçup gelýän bolsa, kabul edýänleriň süýşmeleriniň tizligi şonça-da ýokary bolmalydyr hem-de kabul edýän topy zerur ugra gönükdirmek we zerur tizligi bermek üçin olaryň elleriniň we göwreleriniň hereketleriniň amplitudasy şonça-da az bolmalydyr. Topuň degip yzyna gaýdyş traýektoriýasy goşaryň ýerleşişi esasynda “düşüş burçy yzyna gaýtaryş burçuna deňdir” diýen ýörelge kabul edilýän topara degişlidir. Egni hemişe uçup gelýän topuň traýektoriýasyna 90° burça ýakyn ýagdaýda saklamaga çalyşmak zerurdyr.

Topy bir ýa-da iki dyzyňa ýykylyp frontal kabul etmek pyrlamak bilen ýokarda toplar oýna girizilende, top kabul edýän oýunça ýetmän çalt aşak uçup gelen we oýunçy onuň aşagyna süýşmäge ýetişmedik halatlarynda ýerine ýetirilýär. Topuň uçup ýetmezligi has uly bolanda – top has öňe gaçanda, kabul edýän oýunçy dyzyna ýykylmak tärini tirsegine we tutuş göwresi bilen ýykylmak arkaly öňe zyňylmak bilen çalşyrmalydyr. Kabul edýän oýunçy topy kabul edenden soňra, hüjüm ediş urgusyny geçirmekde bat alyp başlamakda kynçylyklaryň döremezligi üçin hemişe göwräni tutuş usulynda galmaga çalyşmalydyr. Ýöne bu kabul etmegiň hiline päsgel bermez ýaly ýagdaýda edilmelidir.

Topy urmak üçin geçirmek.

Topy urga geçirmek üçin ýokardan geçirmek usuly ulanylýar, seýrek ýagdaýlarda, geçirmegiň birinji nusgasy mümkin bolmadyk ýa-da kyn bolan ýagdaýlarynda, top aşakdan hem geçirilýär. Topy urgy geçirmek üçin geçirmegiň: pesden, ortaça we belentden geçirme görnüşleri bar.

Geçirmeleri ýerine ýetirmegiň täri nusgawy woleýboldaky ýalydyr. Ýöne käbir tapawutlary hem bardyr. Nusgawy woleýbol bilen deňeşdirilende, kenarýaka woleýbol oýnunda top hüjüm geçiriş urgusy üçin iki el bilen aşakdan has köp ýerine ýetirilýär.

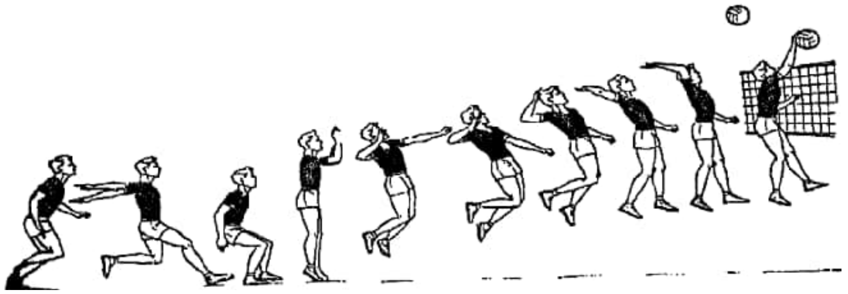


5-nji surat. Topy iki eliň bilen ýokardan geçirmek

Hüjüm ediş urgulary.

Kenarýaka woleýbol oýnunda güýçli we aldaw ýoly bilen hüjüm ediş urgularyny ýerine ýetirmegiň täri nusgawy woleýboldaka doly diýen ýaly meňzeşdir. Olaryň arasyndaky tapawut 2×2 görnüşindäki woleýbolda hüjümçiniň, köplenç, tora çenli has uly aralygy geçmeli bolýanlygyndan ybaratdyr. Şoňa görä-de ol adaty ylgawdan soňra (saklanyp ylganýan ýagdaýlary hem bolýar), hüjüm etmek üçin bat alyp başlamaga mejbur bolýar.

Kenarýaka woleýbol oýnunda nusgawy woleýboldaky bilen deňeşdirilende, hüjüm edýän oýunçy has ýönekeý ýagdaýda bolýar. Ol diňe bir böwet goýujynyň we bir goragçynyň garşy durýan şertlerinde hüjüm edýär. Hüjümçi hüjüm ediş urgularynyň dürli görnüşlerini ulanmak arkaly garşysyndaky meýdançanyň islendik zolagyna topy takyk we mümkin boldugyça, güýçli urgy bilen gönükdirmelidir.



6-njy surat. Göni hüjüm urgusy

öwretmegiň usulyýeti bölüminde seredilip geçilen gapma-garşylyk aýdyň ýüze çykýar. Bu ýerde taktiki ugra gönükdirilen maşklara çendenaşa üns berilmeginiň endigiň hereket ediş düzüminiň “ýitmegine”, onuň dargamagyna getirýändigi göz öňünde tutulýar. Munuň tersine, “tehnika üçin” maşklaryň gürrüňsiz ileri tutulmagy hem, oýunçylaryň taktiki mümkinçilikleriniň ösmegini bökdeýär, olaryň oýunda çalt üýtgeýän ýagdaýlaryň şertlerinde alaçsyz galmagyna getirýär.

Şonda taktiki häsiýetli iň ýönekeý maşklaryň ulanylmaly iň ýakyn bolan ilkinji pursaty hökmünde ýagdaýa görä maksadaýyklygy üpjün etmegiň iň ýönekeý wezipelerini çözmegiň dowamynda oýun tärini ýerine ýetirmegiň endiginiň hereket ediş düzüminiň görnüşi üýtgemeýän öwretmegiň tapgyryny hasap etmek zerurdyr. Başgaça aýdylanda, eger hödürlenilýän maşklarda oýunçylaryň hereketleri ýerine ýetirmekde “tehnikasy” saklanyp galýan bolsa, onda taktika bilen meşgullanyp bolar. Munuň tersine bolan halatynda, “taktiki” maşklaryň çylşyrymlylyk derejesini azaltmaly. Şeýle hem käbir halatlarda has ýönekeý taktiki we hatda tehniki maşklara gaýdyp gelmeli. Ulanylýan tehniki we taktiki maşklaryň gatnaşygynyň şeýle düzgünini türgenleşik işinde berjaý etmek örän möhümdir. Täzeden öwrenmegi aradan aýyrýan, okatmagyň has ýokary hili, ýaş woleýbolçylaryň sport ussatlygynyň yzygiderli we çalt ösüşi şeýle ýol bilen üpjün edilýär.

Şeýle hem beýleki “bökdeýän şertleri”: höwesiň ýeterlik bolmazlygyny, birmeňzeş lenç edilen maşklaryň köp möçberi netijesinde türgenleşiklere gyzyklanmanyň peselmegini, anyk wezipeleriň bolmazlygyny, ýadawlygy, şahsyýetara dawalary we ş.m. aradan aýyrmak zerurdyr.

Aýry-aýry taktiki özbaşdak, toparlaýyn we toparda hereketleri öwretmegiň tutuş prosesini şertli, has çylşyrymly wezipeleri çözmäge niýetlenilen yzygiderli ädimlere, tapgyrlara bölmek bolar:

– taktiki hereket (özara arkalaşykly hereket) barada düşünjeleri döretmek, imitasiýa;

– topardaky ýoldaşlaryň garşylyk görkezmeýän ýagdaýynda, taktiki hereketleri öwretmek;

iş ýüzünde tejribesi bolmazdan, göreş alyp barmagyň netijeli taktikasyny öwrenmek mümkin däldir.

Tälimçi tarapyndan işjeň we azda-kände ýardam berilmeginden oýunçynyň çözgütleri özüniň saýlap alýan we olar üçin jogapkärçilik çekýän ýagdaýlaryna öz wagtynda geçilmegi örän möhümdir. Diňe özbaşdak amala aşyrylan taktiki hereketler oýunça pikirlenmegi öwreder we ony ussada öwrer. Tälimçiniň erk-islegini ýerine ýetirijileri däl-de, oýny özbaşdak döretmäge ukyplylary, döredijileri kemala getirmek zerurdyr!

Eger taktiki taýýarlygyň meselelerine ýeterlik üns berilmese, onda has uly ýaşlylaryň toparlaryna geçilende, ýaş oýunçylaryň taktiki kemçilikleri gutulgysyz "ýüze çykar". Bu toparlarda olaryň özbaşdak hereket edip bilmeýändikleri tejribeli woleýbolçylar bilen oýnalanda şobada aýdyň bolýar.

Belli bir derejede, hereket ediş endigi bilen deňeşdirilende, taktiki endik ikinji derejelidir. Hereket ediş endikleri taktiki hereketleriň özboluşly esasy bolup durýarlar. Oýunçy tarapyndan kabul edilen çözgütler hut hereketleriň üsti bilen amala aşyrylýar. Kemala getirilen hereket ediş endikleriniň gerimi näçe giň bolsa, olaryň düzümi näçe kämil bolsa, oýunçy çylşyrymly taktiki maksatlary näçe köp amala aşyryp bilse, ahyrky netijede, onuň oýny hem has netijelidir.

Oýunçylaryň hereket ediş endikleriniň düzüminiň usullary degişli derejede berkidilenden soňra, taktiki hereketleri öwretmek zerurdyr. Taktikany öwretmegi hereket ediş endiklerini kemala getirmek prosesiniň dowamy, onuň soňky döwrüni – ýagdaýa görä maksadalaýyklyk döwrüniň emele getirilmegi hökmünde düşündirmek bolar. Hereketler pikirleniş wezipelerini çözýän hereketlere öwrülýärler. Şondan soňra ünsi oýunçylaryň tehniki-taktiki endiklerini kämilleşdirmekde jemlemek bolar. Ýöne olaryň birinde-de yzagalaklyga ýol bermezlik üçin bu düzüm bölekleriniň ikisini hem biri-birinden tapawutlandyrmak zerurdyr.

Taktiki ugra gönükdirilen maşklaryň ýerine ýetirilişiniň dowamynda, aýratyn hem, toparlaýyn we topardaky maşklaryň ýerine ýetirilişiniň dowamynda, bir bölegine eýýäm hereketleriň "tärini"

Böwet goýmak.

Kenarýaka woleýbol oýnunda we nusgawy woleýbolda ýekelikde böwet goýlanda böwet goýmagy ýerine ýetirmegiň täri biri-birine örän meňzeşdir. Böwet goýýan oýunçynyň bat almak üçin durýan ýeri toruň ortasynda, ondan 1 metr daşlykdadyr. Şol ýerden ol, oýundaky ýagdaýa baglylykda, böwet goýmak üçin ýere ýa-da gorag hereketlerini ýerine ýetirmek üçin meýdançanyň çuňlugyna süýşýär.

Eger böwet goýýan oýunçy topy oýna girizmegi ýerine ýetirýän bolsa, ol soňra çalt hereket edip, toruň golaýyndaky öz deslapky durýan ýerini eýelemelidir.

Böwet goýýan oýunçy kenarýaka woleýbol oýnunda nusgawy woleýboldaky ýaly, garşydaşyň hüjüminiň ugruny kesgitlemäge we ýapmaga çalşyp, meýdançanyň belli bir zolagyny ýapyp ýa-da süýşýän (tutujy) böwedi goýup biler. Ol şeýle hem böwet goýjak ýaly hereket edip, iň soňky pursatda bolsa, goraga çalt süýşüp ýa-da munuň tersine hereket edip hem biler. Islendik halatda hem, ol öz hereketleri arkaly ýa-da ses çykaryp duýduryş bermek arkaly öz niýetleri barada ýoldaşyna duýdurmalydyr.

Adatça, şu aşakdaky duýduryşlar ulanylýar: böwet goýýan oýunçy çep eli (penjesi) arkaly hüjümçiniň çepe gönükdiren urgularyna, sag eli bilen bolsa saga gönükdirilen urgularyna böwet goýjakdygyny görkezýär. Aşak gönükdirilen göni tutulan bir barmak böwet goýujynyň çyzyga urlan urgulary ýapjakdygyny aňladýar. Aşak gönükdirilen iki barmak bolsa böwet goýujynyň keseleýini ýapjakdygyny aňladýar. Ýumruk bolsa tutujy süýşýän böwet goýmanyň ulanyljakdygyny aňladýar. Böwet goýmakda beýleki aňladyş nyşanlary hem bardyr.

Kenarýaka woleýbol oýnunda böwet goýýan oýunçy diňe örän ýokary böküp, meýdançada çalt süýşüp bilýän, garşydaş toparyň oýunçylarynyň hereketlerini öňünden duýmak ukybyna eýe bolan halatynda garşydaşyň toparynyň oýunçylarynyň gowşak we güýçli taraplaryny bilýän ýagdaýynda üstünlikli hereket edip biler. Bulardan başga-da ol oýundaky ýagdaýy we howa şertlerini örän inçelik bilen duýmagy başarmalydyr. Kenarýaka woleýbol oýnunda toparlaýyn böwet goýmak ulanylmaýar.

7-nji surat. Böwet goýmak

Gorag hereketleri.

Goragçy hemişe göwresini taýýarlyk ýagdaýynda tutuş usulynda saklaýar. Bu usul oňa goýlan böwetden sowa gönükdirilen topa tarap ýa-da güýçli urgy bilen däl-de, çalaja urup, goýlan böwediň üstünden gönükdirilen ýa-da aldaw urgusy arkaly boş duran zolaga gönükdirilen topa tarap çalt süýşüp başlamaga mümkinçilik berýär.

Goragçy topy kabul edende düzgünlere laýyklykda ýol berilýän hereketleriň ähli toplumyny ulanmagy başarmalydyr, ýagny çalt uçup gelýän toplary we aldaw urgusy arkaly geçirilen toplary ynamly kabul etmegi, daýanylyp durlan ýagdaýda böküşde bir we iki eli bilen oýnamagy, pesden ýa-da beýikden uçup gelýän toplar bilen işlemegi öwrenmelidir.

Goragda topy ýokardan bir ýa-da iki eliň bilen ýalňyşsyz kabul etmek mümkinçiligi bilen baglanyşykly çäklendirmeler *topy iki eliňi birleşdirip kelläň üstünden geçirmek* (tomagafk) diýilýän ýörite täriň döremegine getirdi. Bu tehniki tär, adatça, döşüň derejesinde we şondan ýokardan uçup gelýän toplary yzyna gaýtarmak üçin ulanylýar. Şonda çep penje (çepbekeýler üçin – sag penje) ýumruga az-kem düwülýär, sag penje çep penjäni gurşaýar. Başam barmaklar biri-biriniň üstüne berk tertipde goýulýar. Sag penjäniň barmaklarynyň iç taraplary çep penjäniň barmak süňkleriniň esaslaryna galtaşýar. Şonda hereketler paltany salgandaky hereketlere meňzeýär. Şoňa görä-de bu usula *tomagafk* diýlip at berlipdir. Bu täriň dürli görnüşleri hem ulanylýar. Şonda penjeler biri-biriniň üstüne goýulýar. Şonda oýna gatnaşýan üst bolup, külbikeler tarapynda aýalaryň gapdallary we bilegiň aşaky üçden bir bölegi hyzmat edýär.

Has netijeli çözgütleri saýlap almak we kabul etmek oýunçylar tarapyndan emele gelýän oýundaky ýagdaýyň geçirilen seljermesi esasynda, öz mümkinçiliklerini, garşydaş toparyň oýunçylarynyň we ýoldaşlarynyň aýratynlyklaryny nazara almak bilen amala aşyrylýar. Şonuň bilen birlikde, olaryň hereketleriniň şowlulygy, edil şol wagtda psihologik ýagdaýy, erki ýüze çykarmak ukyby, ileri tutýan ugurlary, oýundaky hereketleriniň birmeňzeşligi, döwdäki hasap we köpsanly beýleki ýagdaýlar göz öňünde tutulýar. Oýunçynyň hünär derejesi we ussatlygy näçe ýokary bolsa, ol şonça-da köp möçberde häsiýetnamalary ýagdaý seljerilende ulanyp biler, şonça-da çaklama has takyk, şonça-da kabul edilen çözgüt netijeli bolar.

Çözgüdiň kabul edilmegine beýleki şertler: oýunçynyň jogapkärçiligi, batyrlygy, topardaky psihologik ýagdaý, tälimçi bilen gatnaşyklaryň görnüşi we ş.m. täsir edýär. Eger oýunçylara olaryň her bir özbaşdak kadadan çykýan, adaty däl çözgüdi (ilkibaşda, belki-de, netijeli däl çözgüdi) üçin käýelip durulsa, onda ahyrky netije olaryň jogapkärçiliksiz, birmeňzeş, öňünden duýup bolýan hereketleri, toparyň gowşak we täsir galdyrmaýan oýny bolar. Özbaşdaklyk we özbaşdak kabul edilen çözgütler üçin jogapkärçilik oýunçylaryň taktiki ussatlygyny düzýän möhüm düzüm bölekleridir.

Kabul edilen çözgütleriň amala aşyrylmagynyň üstünlikli bolmagy olaryň dogrudygyna, edilýän hereketleriň düzüminiň netijeliligine, şeýle hem olaryň ýagdaýa görä maksadalaýyk ýörelgesini üpjün edişine baglydyr. Bu taktiki taýýarlygyň adatdan daşary möhüm şertidir. Näme etmelidigini bilmek ýeterlik däldir, ony etmegi başarmak zerurdyr.

Ýaryşlaryň dowamynda, köplenç: “Men muny saňa näçe gezek aýtdym?! Näme üçin şeýle etmeýärsiň?” diýip, ol ýa-da beýleki tälimçiniň igenýändigini ýygy-ýygydan eşitmek bolýar. Bu ýerden oýunçylara näme etmelidigini düşündirendikleri, ýöne geçirilen işe garamazdan, nähili etmelidigini öwretmändikleri aýdyň görünýär. Ýa-ha öwredilen maşklar talabalaýyk däl, ýa-da başga ugur kämilleşdirilen bolup çykýar. Degişli maşklarsyz, kabul edilen çözgütleri özbaşdak amala aşyrmagyň, şol sanda ýaryşlarda amala aşyrmagyň

öwretmek zerurdyr. Ýagdaýyň ösüş prosesiniň esasy aýratynlyklaryny, möhüm "inçeliklerini", "owunjak jikme-jikliklerini" we özboluşly aýratynlyklaryny bellemegi, görmegi öwretmek – duýmak prosesini kämilleşdirmegiň möhüm wezipeleridir. Degişli maşklarda oýunçylaryň taktiki hereketlerini kämilleşdirmegiň dowamynda bu meseläni çözmäge uly üns bermek zerurdyr.

Oýundaky ýagdaýy duýmagyň doly bolmagy üçin oýunçynyň daşky görüş ukyby, onuň ünsüniň durnuklylygy we endiganlygy uly ähmiýete eýedir. Gözüň giň burçy oýunça meýdançada has oňat hereket etmäge, ýoldaşlaryna we garşydaşlaryna göni seretmän, ýagny daşky görüş arkaly seredip, olaryň hereketlerini görmäge mümkinçilik berýär.

Ünsüň endiganlygy, görmek arkaly hem, ýatkeşlik arkaly hem häsiýetnamalaryň köp möçberine gözegçilik etmäge we olary nazara almaga mümkinçilik berýär. Oýunçylaryň ünsüniň durnuklylygy uzak wagtyň dowamynda duýmak prosesiniň ygtybarlylygyny üpjün edýär, oýundan "çykyp" galmazlyga we barabar hereket etmegi ýitirmezlige mümkinçilik berýär. Oýunçylaryň ünsüniň we görüş aýratynlyklarynyň ähli düzüm böleklerini näçe gowy türgenleşdirip bolsa, olar türgenleşik işlerinde degişli ugur boýunça maşklary şonça-da has akylly-başly ýerine ýetirýärler.

Oýundaky ýagdaý seljerilende we oňa baha berlende şu ýagdaýlar uly ähmiýete eýe bolýar:

– emele gelýän ýagdaýyň güýçli we gowşak taraplaryny olary utuk gazanmak nukdaýnazaryndan kesgitlemek;

– oýundaky ýagdaýyň bolup biljek ösüşini çaklamak, garşydaşyň hereketlerini öňünden duýmak. Garşydaş toparyň oýunçylarynyň hereketleri näçe ir duýulsa, olaryň hereketlerine garşy durmagy şonça irki döwürde we has netijeli guramak mümkindir;

– ýagdaýy seljermegiň we oňa baha bermegiň çuňlugy we hili, şeýle hem çözgüdiň saýlanyp alynmagy oýunçylaryň sowatlylygyna we tejribesine, olaryň nazary taýýarlyk derejesine, intellektual ukypbaşarnyklaryna baglydyr.

Kenarýaka woleýbol oýnunda gorag hereketleriniň şu iki taktiki görnüşleri ulanylýar:

– iki goragçy tarapyndan meýdançanyň yzky böleginiň böwet goýmasyz goralmagy;

– meýdançanyň yzky böleginde, tordan 5–6 m daşlykda meýdançanyň ortasynda duran goragçy tarapyndan ýekelikde böwet goýulmagy.

Böwet goýmasyz gorag usuly, köplenç, zenanlar woleýbolynda ulanylýar. Şeýle hem bu usul erkekler toparlarynda taýýarlyk ortaça derejede bolanda, şeýle hem garşydaşy ýapgyt traýektoriýa boýunça tordan has uzakda hüjüm etmäge mejbur edýän top pes hilli kabul edilende ulanylýar.

Meýdançanyň yzky böleginde – meýdançanyň ortasynda tordan 5–6 m daşlykda goragçynyň esasy badalga alyş ýagdaýynda durmagy örän möhüm bolup durýar. Çünki şonda oýunçy meýdançanyň ähli zolaklaryndan birmeňzeş aralykda ýerleşýär we garşydaşa goragda oýnuň meýilnamasyny kesgitlemäge mümkinçilik bermeýär. Goragçynyň ol ýa-da beýleki zolaga süýşmek barada karara gelmegi toparyň oýnunyň meýilnamasyna, garşydaşlaryň toparynyň hüjüm edýän oýunçysynyň güýçli we gowşak taraplarynyň bilinmegine, soňraky hereketleri öňünden duýmak ukybyna we ş.m. baglydyr.

3.2. Tehniki taýýarlyk

Oýunçylaryň tehniki taýýarlygy – köpýyllyk iş. Ol oýun tärlerini ýerine ýetirmegiň usuly hökmünde usuly kämilleşdirmegiň möhüm wezipesini çözýär. Oýun tärlerini ýerine ýetirmegiň usulynyň netijeliligi köp derejede ahyrky netijäni kesgitleýär, sebäbi oýnuň düzgünlerine laýyklykda top bilen gysgajyk galtaşmalar arkaly işlenilýär we oýunçylaryň her bir tehniki ýalňyşlygy garşydaşyň toparyna utuk getirýär. Tehniki taýýarlyk hem iki tapgyra: oýun tärleriniň usullaryny başlangyç öwrediş we şondan soňraky oýunçylaryň tehniki ussatlygyny sport taýdan kämilleşdirmek tapgyryna bölünýär. Sport taýdan kämilleşdirmegiň ikinji makrotapgyrynyň çäklerinde soňky iki kiçi tapgyrda tehniki-taktiki taýýarlyk agdyklyk edýär. Onuň dowamynda şol bir wagtda taýýarlygyň iki görnüşi hem kämilleşdirilýär.

Woleýbolçylaryň tehniki taýýarlygy sport kämilleşmesiniň tapgyrynda özboluşly wezipeleri çözýär. Ýokary derejeli oýunçylaryň tehniki taýýarlygynda ähli serişdeleriň eýýäm ulanylandygy baradaky ornaşan ynama garamazdan, entek oýun tärlerini kämilleşdirmegiň hasabyna ägirt uly artykmaçlyklary gazanmak mümkindir. Sebäbi hatda iň gowy oýunçylar hem hereketleriň netijeliliginiň köp şertlerini ýerine ýetirmeýärler.

Umumy görnüşde oýunçylaryň tehniki (we beden) taýýarlygynda: “hereket ediş wezipelerini has netijeli ýerine ýetirmäge itergi berýän hereket ediş agzalarynyň funksiýalaryny islendik görnüşde kämilleşdirmek hemişe myşsanyň energiýasyny has maksadalaýyk we tygşytly ulanmagy netijeli bolup durýar” (N. S. Sewersowyň berýän maglumatlary boýunça) diýen kesgitlemeden ugur almak zerurdyr. Bu degişli maşklary ýerine ýetirmegiň dowamynda woleýbolçylaryň hereket ediş wezipeleriniň esasy şertlerini netijeli we tyşgytly çözmek arkaly daýanç-hereket ediş agzalarynyň düzüminde amatly maşynyň ýörelgelerini has doly derejede amala aşyrmagyň hasabyna üpjün edilýär. Netijeliligiň şertleri, şeýle hem olaryň esasy düzgünleri oýnuň tehniki tärleriniň “daýanç modellerinde” hem ýönekeýleşdirilen görnüşde berildi. Olary oýunçylaryň tehniki ussatlygyny kämilleşdirmegiň dowamynda ulanyp bolar. “Daýanç modelleriniň” talaplary tehniki-taktiki hereketler ýerine ýetirilende hem berjaý edilmelidir.

Oýunçylaryň tehniki ussatlygyny kämilleşdirmegiň bu uly tapgyrynda türgenleşik işleriniň esasy ugry oýny oýnamagy öwretmegiň ähli kiçi tapgyrlarynyň wezipelerini barha has ýokary derejede amala aşyrmak bolmalydyr. Soňky iki kiçi tapgyryň wezipelerini amala aşyrmaga – oýun maşklarynda, ikitaraplaýyn oýunlarda we ýaryşlarda tehnikany we taktikany kämilleşdirmäge aýratyn üns berilýär.

Tehniki taýýarlygyň esasy serişdesi bolup öwretmegiň soňky iki tapgyrynyň (5-nji we 6-njy tapgyrlarynyň) tehniki-taktiki ugra gönükdirilen maşklary – olaryň yzygiderli we dogry gaýtalanmagy bolup durýar. Ýöne sport kämilleşdirilişiniň bu tapgyrynda tutuş tehniki taýýarlygyň diňe soňky iki kiçi tapgyrynyň wezipelerini çözmek-

şol wagtky ýagdaýa “laýyk gelmegini” üpjün etmek, oýun hereketleriniň maksadalaýyklyk ýörelgesini amala aşyrmak goşulýar.

Oýun wezipelerini çözmegiň dowamynda erkin hereketleri dolandyryş merkezlerinde durnukly ýatda galan hereket endiklerini (neýron) gatnaşyklary emele getirmek hem-de hereketleriň maksadalaýyklygyny üpjün etmek endigini döretmegiň fiziologik esasy bolup hyzmat edýär. Bu gatnaşyklar oýunçylar tarapyndan degişli ugur boýunça maşklarda we oýunlarda hereketleriň maksadalaýyk saýlanyp alnan ugurlarynyň köp gezek gaýtalanmagy netijesinde durnukly bolýarlar. Şeýlelikde, oýun wezipelerini çözmek endigi emele getirilýär.

Oýnuň taktiki we hereket ediş endiklerini emele getirmek, umuman, birmeňzeş kanunlar boýunça we umumy didaktiki ýörelgelere laýyklykda bolup geçýär. Ýöne taktiki ugra gönükdirilen maşklarda, esasan, maksadalaýyk hereketleriň saýlanyp alynýan şertlerinde, hereketleriň netijeli düzümi saklananda, oýunçylaryň maksadalaýyk hereketleri etmek ukybynyň kämilleşdirilmelidigini göz öňünde tutmak zerurdyr.

Oýunçylaryň oýun hereketleriniň maksadalaýyklyk ýörelgesi üpjün edilende, azyndan, dört düzüm bölegi bellenilmelidir:

1. Oýundaky ýagdaýy duýmak.
2. Oýundaky ýagdaýy seljermek we oňa baha bermek.
3. Maksadalaýyk hereketi saýlap almak we maksadalaýyk hereket barada çözgüt kabul etmek.
4. Kabul edilen çözgüdi, oýundaky ýagdaýyň ösüşiniň dowamynda oňa mümkin bolan düzedişleri girizmek bilen durmuşa geçirmek (ýagny hereketi amala aşyrmak).

Bu düzüm bölekleriniň her biriniň aýratyn ähmiýeti we öz aýratynlyklary bar.

Oýnuň seljerilişiniň hili we çözgütleriň kabul edilmegi, köp derejede, oýundaky ýagdaýyň duýluşynyň dolulygyna baglydyr. Diňe seretmek hem mümkindir, şol bir wagtda görmek hem mümkindir. Bular dürli-dürli zatlardyr. Oýunçylara ýagdaýy kesgitleýän esasy alamatlary we onuň ösüşiniň usullaryny görmegi hem-de duýmagy

gözlemegi barha köp derejede oýunçylaryň intellektiniň ulgamyna geçirmek, olarda ýaryşyň dowamynda oýunda netijeli özüňi alyp barmagyň taktikasyny we strategiýasyny düzmegi başarmagy emele getirmek zerurdyr.

Diňe taktiki ugra gönükdirilen maşklar yzygiderli ulanylanda, hereketleriň maksadalaýyklyk ýörelgesi has doly amala aşyrylyp bilner. Şeýle hem bu ýörelge oýunçylara mümkin bolan iň ýokary derejede, özbaşdak görnüşli hem, toparlaýyn görnüşli hem taktiki tärleriň giň toplumy öwredilende has doly amala aşyrylyp bilner. Ýaş woleýbolçylar bilen işlenilende, çagalaryň çalt öwrenmek ukybyny doly derejede ulanmak zerurdyr. Şeýle hem hüjümde we goragda oýnuň taktiki ulgamlarynyň, mümkin boldugyça, has giň toplumyny özleşdirmek zerurdyr. Toparyň oýnunyň taktiki ulgamlarynyň özleşdiriliş derejesi ýaş woleýboçylar olary ýaryşyň dowamynda zerurlygyna görä erkin üýtgedip biler ýaly derejede bolmalydyr. Şeýle hem hüjümden goraga we tersine geçilende oýunçylarda kynçylyklar bolmaly däldir.

Iň ýokary derejede kämil bolanda, topar oýnuň ähli esasy ulgamlarynyň çäklerinde oýnamagy, oýunçylar bolsa birnäçe zolakda hereket etmegi we dürli görnüşli wezipeleri ýerine ýetirmegi başarmalydyrlar. Bu usuly öwredip bolar, ýöne ony baryp çagalyk ýaşynda özleşdirmek zerurdyr. Tälimçi okuwçylaryň ukypsyzlygyna salgylanmaly däldir. Şu ýörelgeden: zehinsiz oýunçy ýok, olara pikirlenmegi öwretmegi başarmaýan tälimçiler bar diýen ýörelgeden ugur alynmalydyr.

Taktiki pikirlenmegi we oýunçylarda ony kesgitleýän ukyplary – düşbüligi, synçylygy, wakalaryň gidişini öňünden duýmagy, ýagdaýa we oýunçylaryň ýagdaýyna takyk baha bermegi, ugurtapyjylygy, döredijilikli çemeleşmegi emele getirmek – taktiki taýýarlygyň ilkinji nobatdaky wezipelerine degişli bolup durýar.

Oýnuň taktikasyny öwretmegiň netijeli bolmagy üçin işde taktiki endikleriň emele geliş kanunalaýyklyklaryny göz öňünde tutmak zerurdyr. Taktiki endik ýöne bir hereket ediş endiginden has çylşyrymlydyr: onda hereket ediş düzümine oýunçynyň goşmaça hereketiniň

de jemlenmegine ýol bermeli däldigine düşünmek möhümdir. Köp möçberdäki oýun maşklary, oýunlar we ýaryşlar gutulgysyz tehnikany üýtgedýärler, ýönekeýleşdirýärler. Tehnikanyň pese düşmeginiň şular ýaly: ýadawlyk, dynç alyş rugsadynda bolmak, şikes almak, binýatlyk maşklarynyň bolmazlygy ýaly beýleki sebäpleri hem bardyr. Bu ýerde "mekdebe" maşklarsyz barmak bolmaz diýen düzgüni ulanman gün görüp bolmaz. Olar tehnikanyň esaslaryny saklap galýarlar, oýunçylaryň hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň esasy şertlerini barha has ýokary derejede ýerine ýetirmäge ýardam edýärler, olaryň tehniki ussatlygynyň gyşarnyksyz ösmegini üpjün edýärler. Şoňa görä-de öwretmegiň, hatda birinji we ikinji tapgyrlarynyň wezipelerini hem türgeniň sport bilen meşgullanmagynyň bütin dowamynda çözmek zerurdyr.

Oýunçylaryň beden mümkinçiliklerini ýokarlandyrmak we oýnuň tehniki tärleriniň fiziki esaslaryny barha çuň bilmek tehnikany kämilleşdirmek işine oňaýly täsir edýär. Türgenleşik döwrüne we oýunçylaryň tehnikasynyň ýagdaýyna baglylykda öwretmegiň ähli tapgyrlarynyň serişdelerini we maşklaryny dürli ölçeglerde ulanmak zerurdyr. Tehniki taýýarlygyň netijeliligi ep-esli derejede bu deňölçegliligiň nähili derejede takyk bellenilendigi we türgenleşik maşklarynyň nähili derejede dogry ýerine ýetirilýändigi boýunça kesgitleniler.

Sportda derejeleri bolan türgenlerden düzülen toparlara we ussat türgenleriň toparlaryna dürli çagalar tälimçilerinden woleýbolçylar gelip goşulýarlar. Şoňa görä-de olara dürli görnüşde doly bolmadyk oýun tärleriniň toplumy öwredilendir. Şu sebäbe görä, bu oýunçylarda sport kämilleşmesiniň tapgyrynda hem täze tehniki düzüm böleklerini özleşdirmek zerurlygy ýüze çykýar. Şonda oýunçylaryň bu toparynyň tälimçisine terbiýe beriş ukyplaryny görkezmek we çagalar tälimçisiniň tejribesinden peýdalanmak zerurdyr. Şeýle tälimçide, adatça, şeýle tejribe ýok bolýar. Başlangyç okuw döwründäki ýaly, sport kämilleşmesiniň tapgyrynda hem eltiji maşklary we "diňe dogry ýerine ýetirmeli" diýen "altyn" düzgüni ulanman oňup bolmaýar.

Tälimçileriň özleriniň bellemeklerine görä, ussatlaryň toparlarynda tehnikany öwretmek we tehnikada goýberilen ýalňyşlyklary düzetmek boýunça bir maksada gönükdirilen işleriň wagtyň ýokdugy sebäpli geçirilmeýändigi üçin, oýunçylaryň özleri hödürlenilýän maşklaryň we dürli ugurlara gönükdirilen oýun çäklerinde oýun tärleriniň tehnikasyny saklamak wezipelerini köp derejede özbaşdak çözmeli bolýarlar. Eger oýunçylara bu tärler ÇÝSM-lerde öwredilen bolsa, tehniki tärleriň "daýanç modelleriniň" öz-özünden gözegçiligi amala aşyrmakda oýunçylara örän uly ýardamy bardyr.

Bu tapgyrda oýun tärlerini ýerine ýetirmegiň tehnikasyny kämilleşdirmek oýun maşklaryny ýerine ýetirmegiň dowamynda geçirilýär. Ýöne bu ýerde hem oňyn özgertmeleriň zerur şerti oýun tärlerini dogry ýerine ýetirmäge çalyşmak bolup durýar. Oýunçylaryň öz-özüne gözegçilik etmegi we tälimçiler tarapyndan gözegçilik edilmegi woleýbolçylaryň tehniki ussatlygynyň artmagyna ýardam eder. Ýörite "arassa tehniki" maşklaryň yzygiderli ýerine ýetirilmegi bu gözegçiligi has-da netijeli eder.

Eger türgenleşik işleri netije "çekip çykarmak" ýörelgesi boýunça ýola goýlan bolsa, tehnikanyň kämilleşmesi bolup geçmeýär. Ol, esasan, tükeniksiz oýun maşklarynda, hususan-da, utuk almaga gönükdirilen oýun düzüm böleklerini kämilleşdirmegiň hasabyna gazanylýar. Bu ugurda tehniki, beden mümkinçilikleri we ş.m. ýaly binýatlyk düzüm bölekleri bir maksada gönükdirilip kämilleşdirilmeýär. Bu baha geljekde hem oýunçylaryň ussatlygynyň artmagyny bökdeýär.

Netijede:

1. Hereket ediş agzalaryny kämilleşdirmek hemişe myşsa energiýasyny has maksadalaýyk we tygşytly ulanmagyň hasabyna amala aşyrylýar.

2. Oýun tärleriniň ýitip gitmezligi üçin öwretmegiň ähli tapgyrlaryndaky maşklary dürli deňölçegliliklerde yzygiderli ulanmak zerurdyr.

3. Türgenleşik işlerinden hereketleriň tärini kanunalaýyk ýagdaýda "ýuwup gidýän", onuň netijeliligini peseldýän netijä "çekmek" usulyny aýyrmak zerurdyr.

IV BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOLÇYLARYŇ TAKTIKI TAÝÝARLYGY

4.1. Taktiki taýýarlygyň usulyýetiniň esaslary

Woleýbolda göreş alyp barmagyň örän köp taktikalarynyň toplanandygyna garamazdan, häzirki zaman toparlary taktiki serişdeleriň örän çäkli toplumyny ulanýarlar. Bu diňe bir ýurduň däl, eýsem dünýäniň iň gowy toparlarynyň taktiki düzümleriniň şeýle bir birmeňzeş bolup, olaryň ekiztaýlary ýaly bolup görünmegine getirdi. Netijede, has çylşyrymly we dürli görnüşli taktikany ele almagyň hasabyna garşydaşlardan artykmaçlyk gazanmagyň mümkinçilikleri bar. Garşy durmagyň has çylşyrymly taktikasyny amala aşyrýan oýunçylaryň özara arkalaşykly hereketlerde goýberýän ýalňyşlyklary, tälimçilere oýnuň taktikasyny ýönekeýleşdirmäge mejbur edýär. Bu mesele, aýratyn hem, ýalňyşlygyň netijesiniň örän ýokary bolýan döwründe – döwleriň we ýaryşlaryň ahyrynda has-da ýitileşýär.

Ýöne esasy mesele özara arkalaşykly hereket edilende birek-biregiň hereketlerine öwrenişilmegindedir. Çylşyrymly özara arkalaşykly hereketler hem, ýönekeý özara arkalaşykly hereketler ýaly, öwrenişilen we ygtybarly bolup biler. Oýunda taktiki wezipeleri netijeli amala aşyrmak endigi hem, hereket ediş endigi ýaly, emele getirilýär.

Sport göreşini alyp barmagyň taktiki serişdeleriniň we usullarynyň öwredilmegine, soňra olaryň mümkin bolan iň ýokary derejä çenli kämilleşdirilmegine *taktiki taýýarlyk* diýilýär. Maksadalaýyk oýun hereketlerini öwretmegiň şowly bolmagy, ep-esli derejede woleýbolçylarda netijeli taktikanyň hasabyna döredilen gyzyklanma baglydyr. Eger tälimçi türgenleşik we ýaryş işlerinde taktika möhüm orny degişli edýän bolsa, "kelle bilen ýeňiş gazanmak" kulty döredilýär. "El bilen oýnalýar, kelle bilen ýeňiş gazanylýar!" ýa-da "Düzgün-nyzam ussatlykdan üstün çykýar!" diýen şygarlar her bir oýunça taktiki ussatlygy kämilleşdirmegiň ýoluny görkezmelidir.

"Güýç" hereketleriniň däl-de, akylly-başly taktiki hereketleriň hasabyna ýeňiş gazanmaga islegi emele getirmäge itergi berýän tärleriň tutuş toplumy şoňa eltýär. Ýaryşda ýeňşi üpjün etmegiň ýollaryny

4. Oýunçylaryň taktiki taýýarlygynyň dowamynda şu düzgüniň: “Haýsy türgenleşik maşkynyň ýerine ýetirilmegi däl-de, onuň nähili ýerine ýetirilendigi möhümdir” diýen düzgüni gyşarnyksyz berjaý etmek zerurdyr. Hut şol hem oýunçynyň oýnuň taktikasyny öwrenjekdigini, “çekilip” çykaryljakdygyny ýa-da diňe maksatsyz gyzykly däl zähmet çekip wagtyny geçirjekdigini kesgitleýär.

5. Taktiki ussatlygyň artmagy üçin oýunçylaryň nazary taýýarlygynyň ägirt uly ähmiýeti bardyr. Bu taýýarlyk türgenleşik sapaklarynda, nazary sapaklaryň dowamynda we dürli garşydaş bilen oýunlara degişli ýörite taýýarlygyň dowamynda amala aşyrylýar.

V BAP
WOLEÝBOLÇYLARYŇ BEDEN TAÝÝARLYGY

5.1. Fiziki hilleriň görnüşleri

Sportuň nazaryýetinde we usulyýetinde türgenleriň fiziki (beden) ýa-da hereketleniş aýratynlyklary diýlip, olaryň hereket işjeňliginiň (motorikasynyň) aýry-aýry taraplaryna düşünmek kabul edilendir. Adatça, güýjüň, çalasynlygyň, başarjaňlygyň, çydamlylygyň we çeýeligiň dürli görnüşleri tapawutlandyrylýar. Sportuň käbir görnüşleri üçin türgenleriň böküjilik ukyby uly ähmiýete eýe bolýar. Bellenilip geçilen hereketleniş aýratynlyklarynyň her biri hem umumy we ýörite (sportuň anyk bir görnüşi üçin zerur bolan) aýratynlyklara bölünýär.

Güýç.

Türgeniň myşsalaryň güýçleriniň hasabyna daşky güýçlere: gurşawyň dartyşyna, garşylygyna, enjamyň, türgeniň bedeniniň we onuň düzüm bölekleriniň inersiýasyna garşy durmak we olary ýeňip geçmek ukyby, woleýbol oýnunyň ýokary derejede hereketli oýundygy bilen tapawutlanýandygy sebäpli, woleýbolçylar üçin çalt “janlanmaga” ukyply güýç (hereketlendirijiniň ýokary tizlik-güýç häsiýetnamasy), ýagny güýji hereketde ýüze çykarmak başarnygy has uly ähmiýete eýe bolýar. Bu ýekelikde hereketleriň, süýşmeleriň, urgularyň tizligini we böküşleriň beýikligini kesgitleýär. Ony güýjüň belli bir derejede ýokarlanýandygy (gradiýenti) görkezip biler.

Çalasynlygyň ýüze çykyşynyň üç görnüşi bar:

– ýekelikde hereketiň tizligi;

Gowşak ýa-da çäklendirilen garşylyk görkeziş tapgyrynda oýunçylaryň saýlap almagy boýunça garşydaşyň hereketlerine baglylykda maksadalaýyk hereketleri etmäge ukyby kesgitleýji ähmiýete eýe bolýar. Ýoldaşlar – “garşydaşlar” ilkibaşda diňe öz hereketlerini görkezýärler ýa-da öňünden örän oňat duýup bolýan görnüşde hereket edýärler. Mysal üçin, böwet goýýan oýunçylar anyk görkezip ýa-da öňünden duýlup bilinýän ýagdaýda urgy geçirmek üçin gapdal çyzygy ýa-da toruň uzaboýunda hüjümçileriň hüjüm etmegi üçin ýeri boş goýýarlar. Bu tapgyrda maşklary ulanmagyň esasy düzgüni şu görnüşde bolup biler: öwrenýänler, eger “garşydaş” kesgitli bir görnüşde hereket edýän bolsa, şeýle hereketleri amala aşyrýarlar.

Ýoldaşlaryň işjeň garşylyk görkezmegi bilen tehniki-taktiki ugra gönükdirilen maşklar arkaly öwretmek tapgyry ol ýa-da beýleki görnüşde oýunçynyň sport bilen meşgullanýan wagtynyň bütin dowamynda dowam etdirilýär. Bu tapgyrda maşklaryň örän giň toplumy ulanylýar. Ýönekeý maşklardan oýun şertlerine ýakynlaşdyrylan, oýnuň uly bolmadyk bölegini düzýän iň ýokary derejede çylşyrymly maşklara çenli maşklar ulanylýar. Garşylyklaýyn oýnaýan, bäsdeş oýunçylar biri-birlerini aldawa salmaga, oýunda utmaga çalyşýarlar.

Maşklary saýlap almagyň ýörelgesi ýönekeýdir: aýratyn bir oýunçy üçin hem, dürli sandaky toparlar üçin hem oýnuň aýry-aýry, barha çylşyrymly we uzak “bölekleri” saýlanyp alynýar. Wagt aralyklary, oýnuň düzüm bölekleri uly dürli görnüşleri bilen tapawutlanýarlar we olar köp derejede toparyň oýunda ulanýan taktikasy esasynda kesgitlenilýär. Maşklar woleýbolçylara oýunda özara arkalaşykly hereketler köp gezek yzly-yzyna gaýtalanar ýaly edilip düzülýär. Maşklarda birmeňzeş oýun ýagdaýlarynyň şeýle ýygjam görnüşde ulanylmagy oýunça ýoldaşlary bilen maksadalaýyk özara arkalaşykly hereketleriň endiklerini çalt kämilleşdirmegi üçin şertleri döredýär. Maşklarda çözgütleri kabul etmegi saýlap almagyň we olary amala aşyrmagyň barha artýan çylşyrymly görnüşe we ýokary depgine eýe bolmagy bilen, ýagdaýlaryň gaýtalanmagy netijeli çözgütleri kabul etmegiň hem-de amala aşyrmagyň durnukly taktiki endikleriniň emele getirilmeginiň çaltlandyrylmagyna ýardam edýär. Ýöne, şonuň

bilen birlikde, oýun tärleriniň hereket ediş düzümi ýaramazlaşdyrylmaly däldir. Oýunçylaryň hereketleriniň düzüminiň görnüşi üýtgäp başlan badyna has ýönekeý maşklara gaýdyp gelmek zerurdyr.

Özbaşdak (aýratynlykda) taktiki hereketleri öwrenmekden we kämilleşdirmekden oýunçylaryň barha çylşyrymly görnüşdäki toparlaýyn we topardaky özara arkalaşykly hereketlerine geçmek zerurdyr. Maşklary ýerine ýetirmegiň oýundaky we ýaryşdaky görnüşini ulanmak öwretmegiň netijesini düýpli ýokarlandyrýar. Hasaby aýratyn şertler boýunça (bonuslar arkaly) alyp barmak we oýunçylaryň "kelle bilen ýeňmäge" çalyşmaklaryny höweslendirmegiň beýleki görnüşleri olaryň maksadalaýyk höwesini saýlap almaga itergi berýär. Bu bolsa oýnuň taktikasyny öwretmek prosesiniň netijeliligine öz oňaýly täsirini ýetirýär. Ulanylýan maşklarda çözülýän anyk taktiki wezipeleri öňde goýmak hem oňat netije berýär. Oýunçylar şol maşkda haýsy düzüm böleginiň işlenip geçilýändigini we ony nähili amala aşyryp boljakdygyny bilmelidirler.

Ýöne oýunçylaryň türgenleşik sapaklarynda öwrenýän özara arkalaşykly hereketleri nähili derejede oňat ýerine ýetirmegi başaryp bilýändiklerine garamazdan, ony oýunçylarda ulanmagy öwrenmek örän kyn bolýar. Şu sebäbe görä, oýundaky şertlerde tehniki-taktiki endikleri berkitmek tapgyry ägirt uly ähmiýete eýe bolýar. Öwrenilen taktiki özara arkalaşykly hereketleri oýunlarda ulanmagy öwretmek üçin oýunçylary bu hereketleri etmäge düşündirmek ýa-da olaryň ulanylandygy üçin höweslendiriş utuklaryny bellemek arkaly höweslendirmek zerurdyr.

Çagalar toparlarynda bolsa oýunçylaryň oýunda özlerini alyp baryşlary uly köpdürlüligi we ýiti görnüşi bilen tapawutlanýar. Käbir oýunçylar haýsy-da bolsa bir täri öwrenen batlaryna özleşdiren tärlerini oýunlarda ulanmaga çalşyp, köplenç, esassyz töwekgelçilik edýärler. Oýunçylaryň beýleki bir toparlaryny, aýratyn hem, awtoritar terbiýe berilýän şertlerinde, oýunlarda belli bir wagt aralygyndaky döwürde, köplenç, öwrenilen tärleri ulanmaga ýörite itergi bermek, özleşdirilen taktiki hereketleri ulanmaga höweslendirmek zerur bolýar. Bu ýerde utuklary hasaplamagyň üýtgedilen ulgamyny

Gaýtalama we geçiş hereketleriniň topardaky taktikasyny kämilleşdirmek.

Hüjüm etmegiň topardaky taktikasyny öwretmek tapgyrynda köp wagtyň dowamynda garşylyklaýyn hüjümler – ahyryna çenli oýnamak hereketleri kämilleşdirilýär. Şeýle hereketleri etmek zerurlygy oýunçylaryň goragda üstünlikli hereketlerinden soňra ýüze çykýar. Bu, ilkinji nobatda, oýunçylaryň top oýna girizilip oýnalandan soňra toparyň alty görnüşdäki ýerleşişinden dördüsinde ýerlerini çalşyp, täze ýerlerinde böwet goýmagy we goragda top kabul edilenden soňra, garşylyklaýyn hüjümi guraýandyklary sebäpli möhümdir. Türgenleşik maşklarynyň ýerine ýetiriliş yzygiderliligi öňki ýalydyr: ilkibaşda imitasiýa we kabul edilen hem-de tälimçi tarapyndan zyňlan toplary oýnamak görnüşindedir. Böwet goýulman we böwet goýýan oýunçylaryň garşylyk görkezmeginde oýnalýar.

Netijede:

1. Taktiki ugra gönükdirilen türgenleşik maşklarynyň ýerine ýetirilmeginiň dowamynda, oýunçylaryň şulary üpjün edýän ukyplaryny ösdürmäge uly üns bermek zerurdyr:

– oýundaky ýagdaýy laýyk derejede we doly duýmak ukyplaryny;

– oýundaky ýagdaýy takyk we hemmetaraplaýyn seljermek ukyplaryny;

– oýundaky hereket barada dogry çözgüt saýlap almak we dogry çözgüt kabul etmek ukyplaryny;

– kabul edilen çözgüdi amala aşyrmak ukyplaryny.

2. Taktiki hereketleri öwretmek prosesini barha çylşyrymlaşýan wezipeleri yzygiderli çözýän şu aşakdaky birnäçe tapgyra bölmek mümkindir:

– topardaky ýoldaşlaryň garşylyk görkezmedik ýagdaýynda, taktiki hereketleri öwretmek;

– ýoldaşlaryň gowşak ýa-da çäklendirilen görnüşde garşylyk görkezýän ýagdaýynda, taktiki hereketleri öwretmek;

– ýoldaşlaryň işjeň garşylyk görkezýän, şol sanda ýaryş görnüşinde garşylyk görkezýän ýagdaýynda, taktiki hereketleri öwretmek;

– türgenleşik oýunlarynda, şol sanda goşmaça tabşyryklar bilen türgenleşik oýunlarynda taktiki hereketleri öwretmek;

– özleşdirilen taktiki endikleri ýoldaşlyk duşuşyklarynda we ýaryşlarynda berkitmek.

3. Oýunçylaryň taktiki ussatlygynyň netijeli kämilleşdirilmegine diňe degişli ugur boýunça türgenleşik maşklarynyň dowamynda we oýunlarda özbaşdak kabul edilen we amala aşyrylan taktiki hereketler ýardam edýärler.

Gaýtalama we geçiş hereketleriniň taktikasyny kämilleşdirmek.

Oýunçylaryň kabul edilen topy oýnamak ýa-da hüjümden goraga ýa-da tersine geçmek başarnygy oýnuň möhüm düzüm bölegi bolup durýar. Oýunçylara oýunda üýtgäp durýan ýagdaýlaryň düzüm bölekleri bolup durýan gaýtalama we geçiş hereketlerini öwretmek zerurdyr. Bu, aýratyn hem, çagalar woleýbolynda möhümdir – ýaş oýunçylar, köplenç, hüjümde oýnalandan soňra ýa-da beýleki hereketler ýerine ýetirilenden soňra, oýunda daşardaky ýagdaýda galýarlar. Bu endikler degişli oýun ýagdaýlaryny modelirleýän we gaýtalama ýa-da geçiş hereketlerini – hüjüm ediş hereketlerinden gorag hereketlerine geçişi we tersine hereketlere geçişi öz içine alýan ýörite türgenleşik maşklarynda kämilleşdirilýär.

Gaýtalama we geçiş hereketleriniň özbaşdak (aýratynlykda) taktikasyny kämilleşdirmek.

Özbaşdak (aýratynlykda) taktiki endikleri kämilleşdirip bolýan, iki bolup we üç bolup ýerine ýetirilýän köpsanly türgenleşik maşklary bar. Mysal üçin, iki bolup oýnalanda ýoldaşyňa – urgy geçirmek üçin topy geçirmek. Ýa-da üç bolup oýnalanda biri-birine gezekli-gezegine hüjüm ediş urgularyny ýerine ýetirýän öz iki ýoldaşyňa gezekli-gezegine topy geçirmeler.

Gaýtalama we geçiş hereketleriniň toparlaýyn taktikasyny kämilleşdirmek.

Eger bu türgenleşik maşklaryny gaýtalamak ýa-da başga hereketlere geçmek arkaly dowam etdirmek guralsa, degişli türgenleşik maşklary ulanylyp bilner. Şeýle böleklerden we ýagdaýlardan oýun düzülýär. Şondan öňdäki top oýnalandan soňra, toplary türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmäge gaýtalap zyňmalar zerur oýun ýagdaýlaryny döredýärler. Gaýtalama we geçiş hereketlerini kämilleşdirmek üçin türgenleşik maşklary şeýle döredilýär. Oýunçylaryň ussatlygy ýokarlandyrylanda, top garşy durýan oýunçylaryň tagallalary arkaly howada has köp saklanyp bilner.

Gaýtalanýan hereketleriň taktikasyny kämilleşdirmek üçin, esasy toruň üstünden çekilen goşmaça tory ulanmak oňat netije berýär. Şonda top kepillendirilen görnüşde hüjüm edýän toparyň tarapyna gaýdyp gelýär. Topuň toruň aňyrsyna duýdansyz böküp geçmegini ýokarlandyrmak üçin, 1-nji ýa-da 2-nji böwet goýýan oýunçyny ýerleşdirip bolar.

ulanmak bilen, türgenleşik oýunlary ýardam edýär. Öwrenilen taktiki hereketleriň ulanylandygy üçin höweslendiriş çäreleri ulanylýar.

Ýöne çagalar toparlarynda okatmagyň irki tapgyrlarynda, köplenç, başga mesele esassyz töwekgelçilik (awantýuraçylyk) ýüze çykýar. Bu gutulgysyz ýagdaýdyr, belli bir derejede çagalara woleýbol oýnamagy öwretmegiň özboluşly döwrüdir. Esassyz töwekgelçiligiň ýüze çykmagy bilen, görnüşine görä, her bir çaga tälimçisi bilen ýüzbe-ýüz bolýar.

Iň sada görnüşe çenli baryp ýetýän, iň ýönekeý, ökdelik bilen ýerine ýetirilmeýän usul – esassyz töwekgelçiligiň netijesinde, oýunda nobatdaky ýalňyşlykdan soňra, öwrenilen özara arkalaşykly hereketleri ulanmagy (“entek akyllanýançalar”) gadagan etmek we şowsuzlyk üçin temmi bermek. Şeýle usulyň örän uly zyýan ýetirýändigi şübhesizdir – şonda oýunçylaryň köpüsi özleşdirilen, ýöne ulanylmaýan özara arkalaşykly hereketleri ýatdan çykaryp, öz tehniki-taktiki tärleriniň toplumynyň möçberini azaldýarlar.

Gutulgysyz esassyz töwekgelçiligiň nädogrudygyny ynandyrmak usuly bilen ýeňip geçmek has kyndyr, sebäbi bu tälimçiden uly ussatlygy we sabyrlylygy talap edýär. Oýunçylara paýhasly töwekgelçilik bilen esassyz töwekgelçiligiň arasyndaky tapawudy ýönekeý düşündirmek zerurdyr. Ynandyrmanyň hasabyna (şol sanda iş ýüzündäki mysallarda) oýunçylary oýunlarda akylly-başly, ygtybarly we netijeli hereket etmegi islemäge “mejbur etmek”, olarda garşydaşyndan taktiki usul arkaly üstün çykmaga islegi oýarmak, ornaşdyrmak zerurdyr.

Toparda döredilen ýeňşe bolan ukyplylyk muňa düýpli ýardam edýär. Şöhrata kowalaşyp, şahsy özüň nobatdaky utugy gazanmaga, şonuň üçin hem esassyz töwekgelçilik etmäge çalyşmaga itergi berýän özbaşdak hereket etmek däl-de, “toparlaýyn pikirlenmek”, toparda özara arkalaşykly hereket etmek her bir aýratyn oýunçynyň şahsyýet hökmünde ähmiýetli gymmatlygyna öwrülmelidir.

Çagalaryň oýundaky esassyz töwekgelçilik meselesi oýnuň iň dartgynly pursatlarynda her bir utugyň barha artýan ähmiýetine oýunçylaryň baha bermek meselesi bilen berk baglanyşyklydyr. Döwleriň

we oýunlaryň ahyryny, garşy durmagyň netijesiniň ol ýa-da beýleki tarapa öwrülip biljek döwri bolan köpsanly aýgytlaýjy ýagdaýlary şolara degişli etmek bolar. Oýnuň aýgytlaýjy pursatlarynda oýunçylar tarapyndan hereketleriň ygtybarlylygyny üpjün etmekde tagallalaryň edilmezligi esassyz töwekgelçilik bolup görünýär. Bu ýagdaýlarda töwekgelçilik iň az derejä ýetirilmelidir, oýunçylaryň we toparyň hereketleri ygtybarly hem-de netijeli bolmalydyr. Şol wagtda iň gowy netijeli oýunçylar, mümkinçiligine görä, top bilen işlemelidirler we öz iň "haýbatly ýaragyny" ulanmalydyrlar. Bu usuly ýörite öwretmek, degişli şertler emele gelende, bu meseläni aýratyn tapawutlandyrmak zerurdyr. Bu işde aýgytlaýjy dartgynly ýagdaýlarda top bilen işlenende utuklary goşalandyryp hasaplamak bilen, okuw oýunlarynyň, şonuň ýaly-da, oýunçylaryň we toparyň hereketleriniň ygtybarlylygyny höweslendirmegiň beýleki usullarynyň uly haýry degýär.

Tehniki-taktiki hereketleri öwretmegiň soňky tapgyry – ýaryşlaryň şertlerinde özleşdirilen taktiki mümkinçilikleri paýhasly ulanmagy öwretmek. Bar bolan mümkinçilikleri ulanmakda bökdençlik döredýän çylşyrymly ýagdaýlar – bu ýaryş ýagdaýlarynda hereketleriň netijesi üçin uly jogapkärçilik we ägirt uly psihologik dartgynlylyk görnüşindäki päsgelçilik berýän şertler. Berk bäsdeşlik şertleri oýunçylary ýönekeý hereketleri etmäge, özara arkalaşykly hereketi ýönekeýleşdirmäge, adatça, garşydaş üçin uly kynçylyklary döretmeýän ýönekeý we adaty "usullary" ulanmaga mejbur edýär.

Olaryň tehniki-taktiki hereketleriniň tutuş toplumynyň netijeli "işläp" başlamagy, köpsanly ýaryşlara we çempionatlara gatnaşmak arkaly ýaryş şertlerinde öz miwelerini berip başlamagy üçin, köp çydamlylyk, sabyrlylyk, ynanyşmak, tälimçiniň ussatlygy we oýunçylaryň ähli tagallalary etmegi zerur bolup durýar. Oýna degişli derejede gönükdirmeler we oýun üçin meýilnamanyň ýerine ýetirilişine oýundan soňra baha bermeler oňa ýardam edýär. Şeýle hem ruhy sarsgynlyk ýagdaýyny amatly ululyklara çenli peseldýän ýaryş şertlerine ýönekeý öwrenişmek hem oňa itergi berýär. Bu ýerde yzygiderli ýaryş tejribesi bolmasa, üstünlik gazanyp bolmaýar. Ýöne ony ýokary derejä ýetirmek oýnuň düzüm böleklerini öwrenmekleri we kämilleşdirmekleri üçin, ýeterlik türgenleşik wagtyna eýe bolmaklary zerurdyr.

hüjümlere garşy durýan oýunçylaryň nirä we haçan süýşmelidigine düşünmek üçin, oýundan garşy durluşy ýaly hereketler edilýär.

Şondan soňra, hüjüm edýän oýunçy tarapyndan zyňylýan (hüjüm ediş urgularynyň ýerine) toplar kabul edilende toparlaýyn türgenleşik maşklarynyň ähmiýeti uludyr. Şeýle edilende, top haýal we takyk uçup gelýär. Bu bolsa, öwrediş tapgyrynda peýdalydyr.

Bellenilen wagtyň esasy böleginde deslapdan bellenilen tabşyryk boýunça gönükdirilýän hüjüm ediş urgularyna garşy durmak babatda türgenleşik maşklary ýerine ýetirilýär. Mysal üçin, diňe öňünden bellenilen gapdal hataryň uzaboýuna urgulara, diňe toruň uzaboýuna, böwediň üstünden ýa-da ähli ugurlar boýunça urgulara garşy durmak boýunça türgenleşik maşklary ýerine ýetirilýär. Oýunçylaryň hüjümler yzyna gaýtarylanda özara arkalaşykly hereketleriniň wezipelerini bölmek (birek-birege päsgel bermezlik üçin) we ýardam bermek boýunça özara arkalaşykly hereketleriň üstünde işlenilýär.

Goragda toparda oýnuň taktikasyny kämilleşdirmek.

Adatça, goragda oýnuň topardaky taktikasy birinji depginde hüjüm ediş urgulary gaýtarylanda hem, ikinji depginde hüjüm ediş urgulary gaýtarylanda hem ähli ýerleşiş görnüşlerindäki düzümde, hüjümde toruň gyralarynda we ortasynda garşy durmada oýnamak arkaly kämilleşdirilýär. Bir görnüşli hüjümler gaýtalanýar, bu bolsa, ýagdaýy standartlaşdyrýar. Netijede, goragçylar hüjümçileriň tagallalaryna işjeň garşy durmagy öwrenýärler. Şondan soňra, goragçylar degişli türgenleşik maşklarynda adaty däl hüjümlere garşy durmagy öwrenýärler. Bu bolsa şol hüjümleri oýunçylaryň adaty, öwrenişilen hüjümler hökmünde kabul etmeklerine itergi berýär. Netijede, goragda oýny ýeňilleşdirýär.

Topardaky taktikany öwretmek hem gorag hatarlary üýtgedilip gurlanda imitasion türgenleşik maşklaryndan başlanýar, şonda toruň dürli gyralaryndan hüjümlerde goragçylaryň we ätiýaçlandyryjylaryň ýerleşýän ýeri düýpli üýtgeýär. Bu, aýratyn hem, tälimçiniň tabşyrygy boýunça goragda oýnamagyň topardaky ulgamy çalt üýtgände möhümdir. Mysal üçin, "burçy öňe edip" ätiýaçlandyrmak ulgamynda çetki goragçynyň ätiýaçlandyrmagy "burçy yza edip" görnüşindäki ulgama geçilende möhümdir.

böwetsiz (soňrak – böwet goýmak bilen) hüjümde ähli oýunçylaryň özara arkalaşykly hereketleri kämilleşdirilýär.

Has soňrakky döwürde öwretmegiň dowamynda çylşyrymly däl görnüşde oýna girizilen, baglanyşdyryjy oýunçy tarapyndan kabul edilen toplar oýnalýar. Ilkibaşda böwetsiz, soňra gowşak we işjeň böwet goýmak bilen oýnalýar. Her bir ýerleşişde öňde goýlan wezipeleri çözmek üçin gaýtalamalaryň ýeterlik möçberi ýerine ýetirilýär.

Toruň beýleki tarapynda ýerleşýän, beýleki düzümdäki garşy durýan topardan oýunçylar, topardaşlaryna – garşydaşlaryna öz wezipelerini çözmäge ýardam edip, öz türgenleşik wezipelerini doly derejede çözüp bilerler.

Goragda oýnuň taktikasyny kämilleşdirmek.

Goragda özbaşdak (aýratynlykda) oýnuň taktikasyny kämilleşdirmek.

Goragda garşydaşyň hereketlerini öňünden duýmak ukyby özbaşdak (aýratynlykda) oýnuň taktikasynyň möhüm düzüm bölegi bolup durýar. Bu böwet goýýan, oýunçylar, goragçylar, ätiýaçlandyryjy we topy kabul edýän oýunçylar üçin uly ähmiýete eýedir. Hüjüm edýän toparyň oýunçysy tarapyndan gönükdirilen, çalt uçup geçýän topy kabul etmäge diňe, eger hüjümiň geçiriljek ugruny öz wagtynda duýup, öňünden süýşüp başlananda ýetişmek mümkindir. Goragçylaryň wakalaryň ösüşini öňünden duýmak ukybyny kämilleşdirmäge gorag häsiýetli türgenleşik maşklarynyň ählisiniň diýen ýaly ýerine ýetirilişiniň dowamynda üns bermek zerurdyr. Şunda goragçylaryň urgynyň öz ýanynda deňagramlylygy nähili ýitirmegi eýýäm öwrenendiklerini göz öňünde tutmak gerek.

Goragda oýnuň toparlaýyn taktikasyny kämilleşdirmek.

Dürli wezipeleri ýerine ýetirýän oýunçylaryň ylalaşykly hereketleri: goragçy-goragçy, goragçy-böwet goýýan oýunçylar, böwet goýýan oýunçylaryň özara hereketleri görnüşinde özara ylalaşykly hereketleri işlenip geçilýär. Dürli görnüşli türgenleşik maşklary gorag wezipelerini ýerine ýetirýän oýunçylaryň özara arkalaşykly hereketleriniň ähli görnüşlerini kämilleşdirmäge mümkinçilik berýär. Olar degişli ugra gönükdirilen oýnuň aýry-aýry bölekleri görnüşindedir. Öwredilende,

Okuwçylar sport mekdebini tamamlanlarynda goragda oýnamagyň ähli taktiki ulgamlaryny özleşdirmelidirler, oýnuň dowamynda goragyň iň amatly nusgasyna erkin geçmegi başarmalydyrlar. Oýunçylar dürli zolaklarda (köplenç bolşy ýaly, diňe bir zolak däl-de), öňdäki we yzdaky hatarlarda oýnamagy, garşydaşyň böwet goýýan oýunçylarynyň garşylyk görkezýän şertlerinde birinji we ikinji depginde hüjüm etmegi başarmalydyrlar. ÇÝSM-lerde uly ýaşda, işler oňat ýola goýlanda, oýunçylar häzirki zaman woleýbolynyň oýnunyň tärleriniň toplumynyň eýýäm ählisini diýen ýaly özleşdirmelidirler. Oýunçylaryň tehniki-taktiki mümkinçilikleriniň giň toplumy, olaryň hemmetaraplaýynlyk derejesi – tälimçiniň we woleýbolçylaryň ýokary ussatlygynyň alamaty we olaryň mundan beýläk-de kämilleşmeginiň “binýady”.

Ýaş woleýbolçylaryň kemçiligi diňe bir görnüşde – ýerine ýetirmekde durnuksyzlyk bolup biler. Oýnuň netijeliligini düýpli gowulandyrýan durnuklylygyň ýokarlanmagy – hut woleýbolçylaryň uly ýaşlylaryň toparlarynda mundan beýläk-de kämilleşmek ýoluny we mazmunyny düzýär. Oýnuň özleşdirilen tehniki-taktiki tärleriniň toplumy näçe giň gerimli we köpdürli görnüşli bolsa, ýaş oýunçylaryň ussatlygynyň artmak mümkinçiligi hem şonça-da ýokary bolýar.

Ýokarda getirilen tapgyrlaryň ählisinde oýnuň taktikasyny öwretmegiň netijeliligini ýokarlandyrmaga oýunçylaryň taktiki taýýarlyklary ägirt uly möçberde ýardam edýär. Degişli bilimler bolmazdan, maksadalaýyklyk ýörelgesini amala aşyrmak mümkin däldir. Şoňa görä-de, taktiki taýýarlykda oýunçylaryň nazary bilimleri aýratyn ähmiýete eýe bolýar.

Oýnuň özleşdirilýän taktiki ulgamlarynyň güýçli we gowşak taraplaryny, toparlaýyn arkalaşykly hereketleriň aýratynlyklaryny we özbaşdak (aýratynlykdaky) taktikany ýerine ýetirmegiň şertlerini öwrenmek oýunçylaryň nazary taýýarlygynyň netijeli görnüşi bolup durýar.

Nazary türgenleşik sapaklarynyň dowamynda oýunçylar bilen yzygiderli gysgaça pikir soraşmalar türgenleşik işleriniň netijeliligini artdyrýar we olaryň taktiki sowatlylygyny ýokarlandyrmaga ýardam edýär.

Oýunçylaryň şahsy sport gündeliklerinde taktika boýunça oýundaky dürli ýagdaýlarda woleýbolçylaryň hereketleriniň netijeliliginiň şertleriniň sanawlary görkezilen ýörite bölümleri ýerleşdirmek peýdalydyr. Olara standart ýagdaýlarda dürli wezipeleri ýerine ýetirýän oýunçylaryň taktiki hereketleriniň özboluşly "daýanç modelleri" hökmünde garamak bolar. "Daýanç modelleriniň" şertli belgileri görkezilen iň gysgaça sanawy şu görnüşde bolup biler:

– topy haçan oýna girizmän bolmaýar?

– haçan top oýna girizilende töwekgelçilik etmek esasly bolup biler?

– topy nirä, kime gönükdirip, haçan we nähili oýna girizmeli?

– topy kime, haçan geçirmeli?

– topy kime, haçan geçirmeli däl?

– haçan töwekgelçilik etmeli däl?

– nirä we nähili hüjüm etmeli?

– urgynyň nirä gönükdiriljekdigini nädip öňünden duýmaly?

– goragça ýa-da böwet goýuja gönükdiriljekdigini nädip öňünden duýmaly?

Goragda we hüjümde oýnuň her bir nobatdaky ulgamynyň gowy we gowşak taraplaryny, oýunçylaryň beýleki möhüm taktiki özara arkalaşykly hereketleriniň aýratynlyklaryny öwrenmegiň şeýle görnüşi, eger nazary bilimler tejribede berkidilse, olary has sowatly we olaryň hereketlerini has netijeli edýär. Netijede, oýunçylar aňly-düşünjeli we öz işini oňat bilmek arkaly garşydaşyň gorag hatarlarynyň gowşak taraplaryny ulanyp, öz oýnunyň taktiki ulgamynyň gowşak taraplaryny bildirmän bilerler.

Woleýbolçylaryň sowatlylygyny we işe aňly-düşünjeli çemeleşmeklerini ýokarlandyrmagyň netijeli görnüşi bolup, 2 – 4 oýunçydan ybarat düzümdäki toparlar üçin tabşyryklary bellemek bilen, ýaryşmaly garşydaşyň oýunlaryna seretmek hyzmat edip biler. Mysal üçin, oýunçylary şeýle toparlara bölüp, olara ýörite tabşyryklary berip bolar:

– birinji topar oýunda oýunçylaryň ähli ýerleşdirilişi boýunça we hüjüm ediş zolaklaryna baglylykda böwet goýmagyň ätiýaçlandyrylyş usullaryny belleýär, şonuň bilen birlikde, goragyň gowşak ýerlerini aýratyn belleýär;

– ýekelikde we toparlaýyn goýlan böwede garşy durmak bilen, gowşak ýa-da işjeň garşylyk görkezmek bilen hüjüm ediş urgularyndan;

– dürli sandaky goýlan böwede we hüjümçilere garşy durmak bilen, hüjüm ediş urgularyndan;

– dürli ýerlerden dürli traýektoriýalar bilen, süýşmeleriň dowamynda we togtalandan, öwrülmelerden soňra takyklyk üçin geçirmelerden;

– dürli ýerlerden: böküşde, ýykylmada we ş.m. takyk düşürmek üçin geçirmelerden;

– ýokardaky ýaly ýagdaý gaýtalanýar, ýöne geçirmeler hüjüm edýän oýunçylara urgy geçirmek üçin ýerine ýetirilýär;

– ýokardaky ýaly ýagdaý gaýtalanýar, ýöne merkezi böwet goýujynyň hereketleri nazara alnyp: top urgy geçirmek üçin geçirmä çenli onuň süýşmeleriniň ugruna ters tarapa gönükdirilýär.

Hüjümde toparlaýyn taktiki hereketleri kämilleşdirmek:

– hüjüm ediş tärlerini ulanýan ýaly edip görkezip, iki hüjümçiniň dürli depginde süýşmegi;

– baglanyşdyryjy oýunçynyň geçirmelerinden ulanylýan tärleriň çäklerinde böwet goýmasyz hüjümler. Birinji geçirmäni ikinji depgindäki hüjümçi ýerine ýetirýär;

– ýokardaky ýaly hereketler gaýtalanýar, ýöne öz maksatlaryny ýaşyrmaýan bir böwet goýujy bilen gaýtalanýar. Top merkezi böwet goýujynyň böwet goýmaýan hüjümçisine geçirilýär;

– ýokardaky ýaly maşklar gaýtalanýar, ýöne böwet goýýan oýunçy hüjümçilere işjeň garşy durýar. 1-nji nusga: iki böwet goýýan oýunçy garşy durýar. 2-nji nusga: oýna girizilen topy kabul edip baglanyşdyryjy oýunça geçirmegi ikinji depgindäki hüjümçi amala aşyrýar. Topy oýna girizýän oýunçy bolsa, ony oýna girizenden soňra hüjümçä öwrülýär.

Hüjümiň topardaky taktikasyny kämilleşdirmek.

Bu, adatça, ýerleşmegiň alty görnüşiniň ählisinde-de, oýunçylaryň topardaky hüjüm edişde özara arkalaşykly hereket etmelerini oýnap kämilleşdirmekde jemlenýär. Her bir oýunçynyň "öz tilsimini" bilmegi üçin, oýnalandaka meňzeş maşklary ulanmak zerurdyr – artýan tizlikde gaýtalamalaryň zerur möçberlini ulanmaly.

Şondan soňra bir ýerleşişde öwretmek üçin zerur bolan möçberde tälimçi tarapyndan baglanyşdyryjy oýunça zyňylýan toplar oýnalanda,

hereketleriniň çäklerinde, netije üçin jogap bermek bilen, onuň özüne netijeli çözgüdi kabul etmegi we ony özüniň amala aşyrmagyny öwretmek. Şeýle edilende gönüden-göni ýardam bermek barha az zerur bolýar we bu ýardam oýunçynyň ýerine taktiki wezipeleri çözmäge däl-de, oýunçynyň özüne gönükdirilendir.

Bu oýunda düzgün-nyzamyň berjaý edilmegi aradan aýrylmaýar. Düzgün-nyzamyň berjaý edilmegine hem oýunçylaryň sowatlylygynyň bir görnüşi hökmünde garamak bolar. Oýunda diňe düzgün-nyzamyň gyşarnyksyz berjaý edilen halatynda öňde goýlan taktiki wezipeleri amala aşyryp, topar üçin amatly bolan oýnuň düzgünini saklap, maksadalaýyk hereketleriň hasabyna oýunda artykmaçlygy üpjün edip bolar.

Aýdylanlary jemläp, şeýle netijä gelýäris: taktiki endikler kämilleşdirilende esasy ünsi şulara gönükdirmek zerurdyr:

– oýunda emele gelýän ýagdaýy duýmak prosesini kämilleşdirmäge (duýmagyň takyklygy, tizligi, hakyky ýagdaýa gabat gelmegi);

– oýunda görlen ýagdaýy seljermek we oňa baha bermek ukybyny kämilleşdirmäge;

– oýnuň dowamynda taktiki çözgütleri özbaşdak kabul etmek we amala aşyrmak ukyplaryny ösdürmäge;

– taktiki ugra gönükdirilen netijeli özara arkalaşykly hereketleri emele getirmek ukyplaryny kämilleşdirmäge.

4.2. Taktiki ugra gönükdirilen usuly tärler we maşklar

Hüjüm etmegiň özbaşdak (aýratynlykda) taktikasyny kämilleşdirmek.

Oýunçylaryň topy zerur ugra takyk gönükdirmegi başarmadyk halatynda, göreş alyp barmagyň taktiki endiklerini özleşdirmegiň kyn bolýandygy sebäpli, öwretmek şu aşakdaky “takyklyk üçin” maşklardan başlanýar:

– topy oýna girizmek arkaly onuň tabşyryk boýunça meýdançanyň boş zolaklaryna, belli bir oýunçylara, baglanyşdyryjy oýunçynyň çykýan ýerine gönükdirilmegini kämilleşdirýän maşklardan;

– kabul edýän oýunçylara garşy durmak bilen topy oýna girizmelerden;

– goýlan böwediň gapdalyndan we ýokarsyndan geçýän, goýlan böwediň gyralaryna, meýdançanyň boş zolaklaryna hüjüm ediş urgularyndan;

– ikinji topar oýunçylaryň her bir ýerleşişinde oýunçylar boýunça oýna girizilen topuň kabul edilişiniň hilini, olaryň kabul edişiniň we topuň oýna girizilişiniň netijeliligini belleýär;

– üçünji topar aýgytlaýjy ýagdaýlarda kimiň özüni nähili alyp barýandygyny, kimiň durnuklydygyny, kimiň “ejizleýändigini” kesgitleýär;

– dördünji topar top oýna girizilenden soňra oýnalanda we soňuna çenli oýnamakda hüjümleriň ösüşiniň çyzgylaryny ýazyp beýän edýär. Nähili oýun tilsimleriniň ulanylýandygy, hüjümçileriň hüjümden soňra haýsy zolaklara öz ornuny üýtgedip geçýändikleri, hüjümçileriň nirä we nähili derejede netijeli urgy geçirýändikleri kesgitlenilýär;

– bäşinji topar hüjümçileriň dürli usullarynda we şertlerinde garşydaşyň böwet goýşunyň hilini we aýratynlyklaryny kesgitleýär.

Toparlaryň 4 – 5 sütünde alty setirde meýdançalaryň çyzgylary görkezilen gözegçilikleriň teswirnama kagyzlaryny (*59-njy surat*) ulanmagynyň uly ähmiýeti bardyr. Meýdançalaryň çetki çep tarapdaky sütüninde, eminleriň teswirnamasy boýunça oýunçylaryň oýunda ýerleşişine laýyklykda, oýunçylaryň belgileri ýazylýar. Beýleki sütünler oýna edilen gözegçilikleriň netijelerini bellemek üçin ulanylyp bilner. Meýdançalaryň çyzgylarynyň ikinji sütüninde oýunda oýunçylaryň ýerleşişiniň alty görnüşiniň ählisinde oýunçylaryň oýna girizilen toplar kabul edilende ýerleşişi ýazylýar. Üçünji sütünde top oýna girizilende, dördünji sütünde – ahyryna çenli oýnalanda hüjümleriň ösüş usullaryny belläp bolar.

Beýleki sütünler ýa-da meýdançalaryň çyzgylary bolan şoňa meňzeş teswirnamalar toparyň oýunçylarynyň goragda hereketlerini bellemek üçin ulanylyp bilner. Mümkinçiligine görä, gyralardan we toruň ortasyndan hüjümler wagtynda, iki bolup, üç bolup we ýekelikde böwet goýlanda oýunçylaryň meýdançada ýerleşişi bellenilýär. Şeýle hem gözegçilik edilýän garşydaşyň hüjümlerinden soňra meýdançanyň topuň düşýän nokatlarynda oýunçylaryň hereketleriniň netijeliligi (+), (–) belgiler bilen bellenilýär.

Eger oýunçylar öňde durýan oýnuň meýilnamasyny işläp taýýarlamaga çekilse, oýunçylara öwretmegiň netijeliligi düýpli artýar. Her bir topar oýunçylaryň ählisine garşy durmagyň usullary boýunça öz gözegçilikleriniň netijelerini we tekliplerini ýetirýär. Oýunçylar bilen bilelikde oýnuň umumy meýilnamasy işlenilip taýýarlanylýar. Bu meýilnamany durmuşa geçirmek üçin oýundan soňra gysgajyk ýygnakda ara alyp maslahatlaşmak ýerlikli bolar.

Adatça, oýunçylar oýun üçin meýilnamany işläp taýýarlamaga näçe işjeň we özbaşdak gatnaşsalar, olar şonça-da ony akylly-başly we işjeň amala aşyrýarlar. Bu oýunlarda toparyň tagallalaryny artdyrýar, özboluşly taktiki ileri tutulýan ugry emele getirýär, oýunçylaryň hereketleri endige görä has oýlanyşykly we netijeli häsiýete eýe bolýar. Bu ýerde "kelläň bilen ýeňiş gazanmak" diýen ýörelgäniň durmuşa geçirilişiniň usullarynyň biri aýdyň görünýär.

Gynansak-da, oýunçylary taktiki taýýarlamagyň şeýle netijeli usulyny diňe ýaryşlaryň tapgyrlaýyn ulgamynda amala aşyrmak mümkindir. Eger ähli toparlar, ÇÝSM-leriň ýaryşlarynda uly şäherlerde kabul edilişi ýaly, biri-birleri bilen bir wagtda dürli zallarda oýnaýan bolsalar, onda taýýarlygyň şeýle usullary üçin mümkinçilikler çäklidir. Oýnuň meýilnamasy geçen döwürlerdäki şahsy duşuşyklaryň tejribesi boýunça düzülýär.

Taýýarlygyň beýleki görnüşlerindäki ýaly, taktiki taýýarlygyň şu esasy düzgünlerini: haýsy maşkyň ýerine ýetirilýändigi möhüm däl-de, onuň nähili ýerine ýetirilýändiginiň möhümdigi, oýunçylaryň ünsüni we tagallalaryny nämede jemlemelidigi, nämä gözegçilik etmelidigi, nämäni barlamalydygy, haýsy ugurlara üns berip, nirede goýmalydygy baradaky düzgünleri berjaý etmek zerurdyr. Bu düzgünleriň berjaý edilmegi öwretmegiň netijeliligini düýpli gowulandyrýar, oýunçylaryň sowatlylygyny ýokarlandyrýar. Umumy görnüşde, maşklarda dürli görnüşli adaty bolan oýun ýagdaýlaryny döretmek zerurdyr. Bu ýagdaýlarda oýunçylardan taktiki başarnyklaryny ýüze çykarmak we maksadalaýyk oýun hereketlerinde ussatlygyň ähli düzüm böleklerine ünsi gönükdirmek talap edilýär.

Gözegçilikleriň kagyzy

Senesi __________ Topar _________ _________ bilen oýunda

Oýunçylaryň teswirnama boýunça ýerleşişi	Oýna girizilen toplary kabul etmek	Oýna girizilen top bilen oýnamak	Ahyryna çenli oýnamak	Çepden hüjüm	Sagdan hüjüm
O O O					
O O O					
O O O					
O O O					
O O O					
O O O					
O O O					
O O O					
O O O					
O O O					
O O O					
O O O					

Bellikler.

Tälimçi tarapyndan *işjeň ýardam* berilmegi diňe taktiki hereketleri öwretmegiň başlangyç tapgyrlarynda ýerliklidir. Şondan soňra oýunçylaryň özbaşdak hereket etmeklerine has köp üns bermek zerurdyr. Tälimçiniň wezipesi – oýunça onuň özüniň oýundaky ýagdaýyň düýpli häsiýetnamalaryny has köp görmegi, dessine baha bermegi geçirmegi, toparyň umumy

mek) hadysasy energiýa üpjünçilik funksiýalaryny türgenleşdirmegiň esasynda ýatýar. Hut şonuň üçin hem, fiziki we psihiki güýçleri dikeltmek üçin dynç almak zerurdyr we agram düşmesiniň özi ýaly türgenleşigiň möhüm düzüm bölegi bolup durýar. Türgenleşik sapaklarynyň netijeliligi işiň we dynç alşyň başarnykly gezekleşdirilmegine baglydyr. Bu düzüm bölekleriniň ikisi hem maşklary ýerine ýetirmegiň yzygiderliligi, depginliligi bilen bilelikde bedeniň fiziologik ösüşini, diýmek, işiň hilini hem kesgitleýär. Olar energiýa üpjünçilik usullaryny türgenleşdirmegiň has kämil usulyýetini döretmek işinde olary täze netijeli utgaşdyrmalarda tälimçileriň gözlegleriniň mazmunyny düzýär.

Aerob energiýa üpjünçilik usullaryny ýyllyk tapgyryň taýýarlyk döwrüniň başynda, ortaky tapgyrlaryň başynda we kiçi tapgyrlaryň ahyrynda türgenleşdirmek maksadalaýykdyr. Anaerob energiýa üpjünçilik usullaryny ýörite taýýarlyk tapgyrynyň ortasynda we ahyrynda, şeýle hem ýaryş tapgyrynyň ortasynda we ahyrynda kämilleşdirmek has amatlydyr. Mikrotapgyrlarda anaerob usullary birinji ýarymda türgenleşdirmek has maksadalaýykdyr. Ol ýa-da beýleki görnüşde energiýa üpjünçiliginiň iki usuly hem türgenleşik sapagynyň islendik maşklary ýerine ýetirilende we oýunlaryň dowamynda hemişe kämilleşdirilýär.

Ýokary derejeli toparlarda uly möçberde energiýany sarp etmegi talap edýän, esasan, bedeniň funksional mümkinçiliklerini kämilleşdirmek üçin maşklary wagt babatda hereket ediş usullaryny kämilleşdirmek boýunça maşklara gabat getirmezlik maksadalaýykdyr. Bu ÇÝSM-leriň orta we uly ýaşly oýunçylaryna hem degişlidir.

Ýadan we dynç alyp ýetişmedik oýunçylara gaýtalamalarda berkidilip bilinjek nobatdaky has ýokary energetiki derejede myşsalary ýygyrmagyň we gowşatmagyň ýokary tizlikli iş düzgünlerini ýüze çykarmak kyn bolýar. Şoňa görä-de, bir maksada gönükdirilen tizlik-güýç "beden taýýarlygy" boýunça sapaklary türgenleşik tapgyrlarynyň taýýarlyk döwrüne we türgenleşik sapagynyň başyna geçirmek maksadalaýykdyr. Hepdelik mikrotapgyrlaryň başynda çalasynlygy we böküjiligi kesgitleýän usullaryň üstünde işlenilýär. Mikrotapgyrlaryň ortasynda güýji ösdürmegiň, ahyrynda – çydamlylygy ösdürmegiň üstünde işlenilýär. Şeýle düzgünde oýunçylarda oýnuň

– hereketleriň ýygylygy;

– duýduryşa (ýönekeý ýa-da saýlamak bilen) latent reaksiýanyň wagty.

Çalasynlygyň üç görnüşiniň ählisi hem woleýbolçylar üçin möhüm bolup durýar.

Çydamlylygyk.

Bu ýadawlyga uzak wagtyň dowamynda garşy durmaga we myşsa işini onuň netijeliligini görnüp duran derejede peseltmän ýerine ýetirmäge ukyplylyk. Woleýbolçylar üçin çydamlylygyň ýörite görnüşleri: böküş, tizlik, tizlik-güýç we oýnamak babatda çydamlylyk aýratyn ähmiýete eýe bolýar. Bu aýratynlyklary ýüze çykarmak üçin, türgenleriň erkinlik ukyplary – erklilik tagallalarynyň hasabyna ýadawlyga çydamak we ony ýeňip geçmek başarnygy ägirt uly ähmiýete eýedir.

Başarjaňlyk.

Düşnükli, ýöne çylşyrymly kesgitlenilýän fiziki (beden) aýratynlyk. Adatça, bu adalga ulanylanda hereketleriň düzümini daşky ýagdaýa laýyklykda çalt üýtgedip guramak ukyby göz öňünde tutulýar. Hereketleriň takyklygy we deňagramlylygy saklamaga ukyplylyk hem başarjaňlyga degişlidir. Oňa çylşyrymly-utgaşdyryş hereketlerini ýerine ýetirmäge we üýtgeýän ýagdaýyň talaplaryna laýyklykda hereketleri üýtgetmäge ukyplylygy hem degişli etmek bolar. Netijeliligiň we tygşytlylygyň ähli şertlerini berjaý etmek bilen, aýry-aýry tehniki tärleri ýerine ýetirmäge ukyplylygy hem başarjaňlyk diýip atlandyryp bolar. Bu görnüşleriň ählisi woleýbolçylar üçin ägirt uly ähmiýeti bolan oýunda başarjaňlyk bilen utgaşýar.

Çeýelik.

Türgeniň hereketleri uly amplituda bilen ýerine ýetirmäge ukybyny kesgitleýän, bogunlarda bedeniň düzüm bölekleriniň çalt hereketlilik derejesi. Woleýbolçylar üçin hem, yzyna gaýdýan görnüşde hereketlerde energiýanyň öwezini dolmak (rekuperasiýa) mehanizmi ulanylýan sportuň beýleki görnüşleriniň wekilleri üçin hem çeýeligiň çendenaşa ösdürilmeginiň zerur däldigini bellemek gerek, sebäbi şonda bogunlarda çeýeligiň düzedip bolmaýan bökdelmegi bolup geçýär.

Şonda bogunlaryň çeýe düzüm bölekeriniň çeýe güýçleri olaryň çeýelik ösdürilende yzygiderli “täzeden dartylmagynyň” dowamynda işlemegini bes edýärler. Netijede, bedeniň düzüm bölekleriniň yzyna gaýdýan hereketleriniň energiýasynyň öwezini dolmagy amala aşyrmak mümkin däl diýen ýaly bolýar.

5.2. Fiziki aýratynlyklaryň tebigylygy

Fiziki (beden) aýratynlyklaryň düýp mazmuny barada bilimleriň möçberiniň uludygyna garamazdan, gynansak-da, olaryň tebigaty köp derejede aýdyň bolman galýar. Türgenleriň hereket işjeňliginiň mehanizmleriniň, hereket ediş aýratynlyklarynyň kesgitlemeleriniň hem köklerini aýdyňlaşdyrmaga ähli synanyşyklar, ahyrky netijede, az netijeli bolup çykýar. Bu ugurda jedeller diňe fiziki (beden) aýratynlyklary kesgitlemek we olaryň atlaryny anyklamak baradaky jedellerde jemlenýär. Şonuň bilen birlikde, adamyň hereket ediş aýratynlyklarynyň ýüze çykmalarynyň degişli derejesini üpjün etmegiň tebigatyna we usullaryna akyl ýetirmek bilen bagly meseläni çözmek– türgenleriň hereket işjeňliginiň ähli taraplaryny bir maksada gönükdirip ösdürmegiň netijeli usulyýetlerini işläp taýýarlamagyň örän zerur we örän möhüm şerti bolup durýar.

Hereket ediş aýratynlyklarynyň ýüze çykmagynyň düýp köklerine düşünmegiň kynçylyklary, alymlaryň tassyklamaklaryna görä, olaryň esasynda aýratyn fiziki däl substansiýanyň bardygyndan gelip çykýar. Fiziki (beden) aýratynlyklarynyň öz psihiki-fiziologik tebigaty, F. Engelsiň gabat getirip bolmazlyk ýörelgesine laýyklykda fizikanyň kanunlaryna gabat gelmeýän öz aýratyn “arassa biologik” kanunlary bar diýlip hasap edilýär. Bu halatda tebigatyň esasy kanunlarynyň çäklerinden çykylýandygy aýdyň görünýär. Ony bolsa, akyl ýetiriş nazaryýetiniň nukdaýnazaryndan witalizmiň ýüze çykmasy diýip tassyklamak bolar. Arassa biologik başlangyjyň, haýsydyr bir “ýaşaýyş güýjüniň” gözlegleri netijeli däldir we hakykata akyl ýetirmäge ýakynlaşdyrmaýar.

Meseläniň düýp mazmunyny aýdyňlaşdyrmak üçin, fiziki (beden) aýratynlyklar diýilýän aýratynlyklaryň – türgeniň bedeniniň bio-

işleri, esasan, öwrenmegiň derejesinde geçirilýär. Bu hem az däldir. Ýöne bu woleýbolçylaryň taýýarlygynyň netijeliligini düýpli gowulandyrmak üçin ýeterlik däldir.

Bedenterbiýäniň we sport türgenleşiginiň esaslaryny öwrenmegiň kanunalaýyklyklary we ýörelgeleri alymlaryň we hünärmenleriň belli işlerinde beýan edilendir.

Eýýäm türgenleri türgenleşdirmegiň ägirt uly iş ýüzünde tejribesi toplanyldy we ony nazary taýdan esaslandyrmaga we tejribede barlamaga synanyşyklar edildi. Türgenleriň taýýarlygynda has möhüm kanunalaýyklyklar barada durup geçeliň. Türgeniň bedeniniň hereket ediş funksiýalaryny kämilleşdirmegiň has ýokary derejesini kesgitleýän maşklarda biziň entek sebäp-netije gatnaşyklarynyň derejesinde daýanç-hereket ediş agzalarynyň “ýönekeý” biomaşynlarynyň çuň gurluşlarynyň öňe gidýän derejede üýtgedip guralmagynyň mehanizmine düşünmeýändigimizi belläp geçeliň.

Woleýbol oýnap başlaýan türgenleriň işinde türgenleşigiň yzygiderliligi esasy orunlaryň birini eýeleýär. Woleýbol oýnamagy öwretmegiň bu tapgyrynda türgenleşikleriň möçberiniň köp däldigi (hepdede ikiden dörde çenli) sebäpli, belli bir derejede ýönekeý biomaşynlaryň – her bir sapakda täze woleýbol oýnap başlaýanlaryň daýanç-hereket ediş agzalarynyň üstünde işlemek zerurdyr. Şeýle edilmedik halatynda bedeniň agram düşmelerine kompensator reaksiýalary we türgenleşikleriň ýok şertlerinde hereket ediş endikleriniň emele gelmegi pese düşýär.

Degişli derejede türgenleşikleriň uly bolmadyk möçberi “awtomatik ýagdaýda” işi we dynç alşy gezekleşdirmek meselesini ep-esli derejede çözýär. Taýýarlykly woleýbolçylar bilen işlenilende bu mesele bilen ýörite gyzyklanmak zerurdyr, sebäbi türgenleşikleriň möçberi ep-esli artýar. Işi we dynç alşy amatly gezekleşdirmek we olaryň häsiýeti bilen bagly mesele oýunçylaryň hereket ediş işiniň energiýa üpjünçiliginiň usullaryny türgenleşdirmekde has uly ähmiýete eýe bolýar, ýöne bu hereket ediş endikleri kämilleşdirilende hem möhümdir.

Türgenleşigiň dowamynda maşklary ýerine ýetirmek üçin bedeniň ýitirilen serişdelerini täzeden dikeltmek (superkompensirle-

leleri netijeli çözmäge mümkinçilik berýär. Dürli ýönekeý hereketlerde netijelilik şertlerini amala aşyrmak ukyby göz öňünde tutulýar. Şol hereketlerden hem has çylşyrymly hereket ediş işleri düzülýär. Oýunçylaryň bu hemmetaraplaýyn hereket etmäge ukyby oýun tärleriniň köpdürli görnüşlerinde woleýbol oýnamagyň tärlerini öwretmek meselesini ýeňilleşdirer.

Çuň gurluş derejelerinde biomaşynlaryň hereketlerini kämilleşdirmek has inçe, çylşyrymly we düýpli kemçiliklere eltip biljek işdir. Bu, ilkinji nobatda, türgenleşikde düşýän agramlaryň täsiri astynda bedende bolup geçýän prosesleriň düýpli esaslaryny, sebäplerini düşündirmek mümkinçiliginiň ýokdugy bilen baglanyşyklydyr. Şoňa görä-de, hakyky türgenleşik prosesinde tälimçiler hem “gara guty” ýörelgesini ulanýarlar.

Bedeniň guralyşynyň çuň gurluş derejelerinde biomaşynlaryň energiýa bilen üpjünçiliginiň gurluşyny we hereketlerini we oýunçynyň hereket ediş işleriniň gurluşyny kämilleşdirmegi utgaşdyrmak maksadalaýykdyr. Munuň üçin, woleýbol oýnamagyň tehniki-taktiki tärleri ýerine ýetirilende, “agram beriş” türgenleşik işlerini mümkin boldugyça hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň esasy şertlerini amala aşyrmagyň çäklerinde ýerine ýetirmek zerurdyr.

Bedenterbiýäniň we sport türgenleşiginiň nazaryýeti boýunça ylmy işlerde we okuw kitaplarynda, esasan, öwrenmeli derejelerdäki bilimler berilýär. Olaryň öz gymmatlygy bardyr we olar bedeniň gurluşy we sport türgenleşigi prosesi barada bilimleriň zerur, ýöne gutarnykly däl tapgyry bolup durýarlar. Maşklaryň täsiri astynda bedende bolup geçýän prosesleriň düýp esasyna düşünmekde bize öňe ädimleri ätmegiň başardyşyna görä, türgeniň bedeniniň ähli gurluş derejeleriniň barha netijeli biomaşynlaryny döretmäge mümkinçilik berýän, türgenleşigiň has netijeli usulyýetlerini döretmäge mümkinçilikler ýüze çykýar.

Woleýbolçylaryň taýýarlyk prosesi baradaky bilimler hem şunuň bilen baglanyşyklydyr. Woleýbol oýnamagyň tärleri ýerine ýetirilende hereket ediş meselelerini netijeli çözmegiň şertlerini berjaý etmegi biz oýunçynyň daýanç-hereket ediş agzalarynyň biomaşynyň derejesinde öwrenip bileris. Bu öňe ägirt uly ädim bolup bilerdi. Entek bolsa bu biomaşynyň köp düzüm böleklerini kämilleşdirmek

maşynynyň özboluşly aýratynlyklarydygyna, onuň funksiýalarynyň daşky ýüze çykmalarydygyna düşünmek möhümdir. Biomaşynyň aýratynlyklary, olaryň ýüze çykyş derejesi tebigatyň esasy kanunlaryna laýyklykda hereket edýän biomaşynyň gurluşy, içki gurluş arabaglanyşyklary esasynda kesgitlenilýär. Biomaşynyň aýratynlyklary, funksiýalary onuň gurluşy näçe kämil bolsa, şonça-da has uly ähmiýetli bolar.

Hereket edişiň ýüze çykmalarynyň ýagdaýyny has oňat göz öňüne getirmek üçin, has ýönekeý modele – emeli maşyna ýüzlenmek amatlydyr. Eger hakyky materialist bolunsa, onda şeýle meňzeşligiň kanunylygyny ykrar etmek: adam tarapyndan döredilen emeli maşynyň we biomaşynyň (janly bioulgamyň) arasyndaky ägirt uly tapawudyň diňe olaryň çylşyrymlylygyndadygyny bellemek gerek. Islendik awtomobiliň tizligi, kuwwatlylygy, 1 km üçin ýangyç sarp ediş we ş.m. boýunça dürli häsiýetnamalary bar. Şeýle awtomobiliň häsiýetnamalarynda garaşylýan üýtgetmeleri almak üçin, awtomobil gurluşygynyň nazaryýeti babatda inžener bilimlerine eýe bolan konstruktora onuň gurluşyna degişli üýtgetmeleri girizmek zerurdyr.

Bu biomaşyna hem degişlidir. Onuň konstruktorlary türgenler we tälimçiler bolup durýarlar. Oýlanyşykly bir maksada gönükdirilen türgenleşik üçin, olara adam tarapyndan döredilen emeli maşynlar bilen deňeşdirilende göz öňüne-de getirip bolmajak derejede has çylşyrymly adamyň biomaşynynyň gurluşy barada inženerçilik derejesinde bilimler zerurdyr.

Biomaşynlaryň işleýşiniň netijeliligi üçin, energiýany girizmegiň we öwürmegiň usullary örän möhüm ähmiýete eýe bolýar. Myşsalar tarapyndan emele getirilýän energiýanyň akymynyň häsiýetnamalarynyň ulylyklary biomaşynlaryň funksional ýüze çykmalaryny– türgenleriň fiziki (beden) aýratynlyklaryny kesgitleýärler. Beýleki bir tarapdan, olary bäşinji bapda eýýäm seredilip geçilen üýtgeýän geçiriş gatnaşygynyň, yzygiderli sepleşen herekete getirijiniň we çeýe arabaglanyşygyň täsirleri ulanylanda, girizilýän energiýanyň akymynyň öwrülmegi hem şertlendirýär. Energiýa akymynyň maksadalaýyk dolandyrylmagynyň, onuň sarp edilişini iň az derejä ýetirmegiň we ony ulanmagyň netijeliligini ýokarlandyrmagyň hasabyna hem şol wezipe çözülýär.

Özara arkalaşykly hereket edýän açyk dinamiki ulgamlarda energiýanyň akymlarynyň umumy çyzgysyny şeýle görnüşde görkezmek bolar (*8-nji surat*). Ilkinji ulgamyň boşadylýan energiýasynyň çykyş akymy (oňa hereketlendiriji hökmünde garamak bolar) beýleki, ikinji ulgamyň (iş maşyny hökmünde görkezilýän ulgamyň) giriş akymy bolup hyzmat edýär. Şeýle görnüşde energiýany giriziş we öwrüş prosesi bedeniň (biomaşynyň) islendik funksional ulgamynyň işleýşiniň esasynda ýatýar. Şeýle hem köp derejede biomaşynyň çözýän hereket ediş wezipelerini kesgitleýän onuň özboluşly häsiýetleri, aýratynlyklary, häsiýetnamalary energiýanyň akymynyň nähili girizilýändigine we öwrülýändigine baglydyr.

Biomaşynyň özboluşly aýratynlyklaryny (okaň: türgeniň fiziki (beden) aýratynlyklaryny) hereket edişiň dowamynda energiýanyň akymyny girizmegiň netijeliliginiň we ony öwürmegiň mümkinçilikleriniň nukdaýnazarynda düşündirmek şeýle netijelere getirýär.

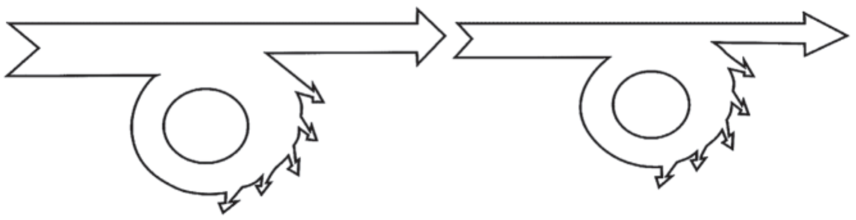
Hereket ediş wezipelerini (tehnikasyny) netijeli çözmegiň şertleriniň gözleginiň we amala aşyrylmagynyň 5-nji bapda hem şoňa meňzeş usullar we serişdeler arkaly geçirilendigine üns bereliň.

“Hereketlendiriji – iş maşyny” ulgamy

Iýmitlendiriji energiýa

Herekete getirijiniň çykalgasynda energiýa E. her.gir.

Daşky iş A.çykalga



Herekete getirijiniň düzüm bölekleriniň energiýasy E.ň.1.

Mehanizmleriň energiýasy E.ň.2.

“Hereketlendiriji” **“Iş maşyny”**

8-nji surat

rejede bolan ägirt uly güýç ýitirmäge mejbur bolýarlar. Türgenleşigiň esasy düzüm bölekleri hökmünde türgenleşik okuwlarynyň wagtynyň we depgininiň çendenaşa artdyrylmagy ýaramaz durmuş öwüşginine eýe bolup, şahsyýetiň ösüşini özgerdip we sportuň köp görnüşlerinde türgenleriň kalbyna örän ýaramaz täsir edýän dopingleriň we sport göreşini alyp barmagyň beýleki adalatly däp görnüşleriniň ulanylmagyna getirip başlady.

Türgenleşigiň usulyýetini ösdürmekde öňe gidişlik diňe “gara gutynyň” gurluşy anyk bolanda, bedeniň hereket ediş proseslerine, öz-özüni guramagyň usullaryna anyk, düýpli fiziki düşündiriş berlende bolup geçer. Bu işi oňat bilmek bilen, netijelilik we tygşytlylyk ýörelgelerini, amala aşyrmak prosesinde bedeniň has çuň düzüm derejelerinde biomaşynlaryň üýtgedilip guralmagyna bir maksatdan ugur alyp täsir etmäge mümkinçilik döreder. Bu türgenleşigiň usulyýetiniň netijeliligini düýpli gowulandyrar.[2]

Tälimçi we türgen, bedeniň işleýiş prosesleri we bedeniň has maksadalaýyk we netijeli gurluşyny emele getirmegiň mümkinçilikleri baradaky bilimleri ele alyp, näçe köp derejede biomaşynyň konstruktorlaryna öwrülseler, sport taýýarlygy prosesi şonça-da has netijeli bolar. Ähli tagallalar biomaşynyň guralyşynyň ähli derejelerinde iň amatly biomaşynyň ýörelgelerini has doly amala aşyrmaga, şol sanda woleýbolçylaryň hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň depginli şertlerini amala aşyrmaga gönükdirilmelidir.

Woleýbolçylaryň sport türgenleşiginiň dowamynda bu şertleriň ýerine ýetirilmegi ýokary netijeleri gazanmak üçin ilkinji nobatda ähmiýete eýedir. Oýunçynyň biomaşynyň gurluşyny degişli derejede üýtgedip guramagyň hasabyna netijelilik şertlerini ýerine ýetirmäge ukyby biomaşynyň işleýşiniň ýokary derejesini üpjün eder we türgenleşik işleriniň netijeliligine şaýatlyk eder.

Türgeniň ele alan hereketleriniň dürli görnüşli usullarynyň umumy gory hem möhümdir. Ol oýun bilen baglanyşykly ähli mese-

[2] Şol bir wagtda-da, bedeniň işleýiş ulgamlarynyň proseslerine düşünmegiň adamyň onuň esasy gymmatlygy hökmünde genetiki programmasyna laýyklykda sazlaşyk ösüşiniň zerurdygyna we işiň bir görnüşiniň ýöriteleşdirilmeginiň we absolýut derejä ýetirilmeginiň örän ýaramaz netijeleri berjekdigine ynanmagymyza itergi berjekdigine umyt bar. Bu beden taýdan ösüşi, şol sanda maşklaryň hasabyna ösüşi hem göz öňünde tutýar.

muşa geçirmegiň usullaryna erkin we gönüden-göni täsir edip bileris. Şonuň bilen birlikde, biomaşynlary bedeniň guralyşynyň has çuň derejelerinde kämilleşdirmek, esasan, bedende bolup geçýän hadysalaryň öz-özünden guralyş we öz-özünden ösüş ýörelgesi boýunça bolup geçýär. Olara biziň täsirimiz belli bir zadyň üsti bilendir we düýpli öwrenmek taýdan çemeleşmäniň çäklerinde çäklendirilendir.

Hakykatda, biz Lamarkyň türgenleşik maşklarynda beden agzalarynyň öz-özüni kämilleşdirmegi baradaky garaýyşlarynyň çäklerinden çykmadyk. Türgenleşik maşklary arkaly kämilleşdirmek prosesine çemeleşme, hakykatda, kibernetiki häsiýetlidir. Tälimçi we türgen üçin beden "gara guty" – näbelli gurluşly guty bolup durýar. Dolandyrmak bolsa ol ýa-da beýleki täsirlere – türgenleşik maşklaryna bedeniň gaýtargy beriş derejesini öwrenmegiň esasynda amala aşyrylýar.

Şeýle usulyň – hadysanyň derejesindäki usulyň diňe çäkli derejede üstünlik gazanmaga mümkinçilik berjekdigi düşnüklidir. Bu üstünlik türgenleşýän türgeniň bedeninde bolup geçýän juda düşnükli bolup barmaýan prosesler arkaly kesgitlenilýär. Tiz wagtdan hereketleriň "petige diremegi" kanunalaýyk ýagdaýda bolup geçýär. Bu bolsa, tälimçileriň üstünlik gazanmak üçin türgenleşigiň netijeli usulyýetini däl-de, zehini tapmagyň zerurdygy baradaky ynamyny has-da berkidýär. Ýöne nähili güýçli zehini tapandygymyza garamazdan, taýýarlygyň şeýle usulyýetlerinde onuň öz ösüşinde "petige diremekden" gaçyp gutulyp bilmejekdigi aýdyňdyr.

Aýratyn zehinli türgenleri gözlemekden, soňra olaryň soňraky taýýarlygynda köp derejede "süýremek" düzüm bölekleri bilen "Bol-bol!" diýen ýörelgeden ugur almak köp meseleleri çözmez. Hatda aýratyn zehinli oýunçylar hem türgenleşigiň şeýle usulyýetinde – "gara gutynyň" esasyndaky usulyýetinde bolup biljek iň ýokary sepgitlerine ýetip bilmezler.

Bu oýunçylary taýýarlamagyň, şonuň ýaly-da, türgenleşigiň usulyýetini ösdürmegiň ýoludyr – ol tiz wagtdan köp ýurtlaryň toparlarynyň güýçlerini deňeçer ýagdaýa getirer.

Garşydaşlaryndan hiç bolmanda azda-kände artykmaçlyga eýe bolmak üçin, türgenler köp ýyllaryň dowamynda netijeliligi dürli de-

4-nji tablisa

Biomaşynyň hereket edişiň dowamyndaky netijeliligi

"Fiziki (beden)" aýratynlyklary	Biomaşynyň özboluşly aýratynlyklaryny kesgitleýän ilkinji hereketlendirijiniň girizýän energiýasynyň parametrleri (V_{max} – konstanta)	Biomaşynyň özboluşly aýratynlyklaryny üýtgedýän energiýanyň akymyny öwürmegiň usullary
Güýç	Girizilýän energiýanyň akymynyň ululygy (kesişýän meýdany, güýçlüligi we dykyzlylygy)	Güýç goýulýan egni artdyrmak maksady bilen, üýtgeýän geçiriş gatnaşygynyň täsirini ulanmak
Çalt güýç, ol ballistik hereketleri kesgitleýär	Girizilýän energiýanyň akymynyň dykyzlylygy, güýçlüligi we kesişýän meýdany	Energiýanyň rezonans toplanmagynyň täsirini ulanmak. Çykalgada işde aýlanýan energiýany öwürmek
Çalasynlyk, ýekelikde hereketiň tizligi	Girizilýän energiýanyň dykyzlylygy, güýçlüligi, kesişýän meýdany	Energiýanyň kinematik we energetiki öwrülmeginiň täsirini ulanmak
Hereketleriň ýygylygy	Şoňa meňzeş	V_{max}-y artdyrmak. Yrgyldaýyş ulgamynda energiýanyň rezonans toplanmagynyň täsirini ulanmak
Ýönekeý we çylşyrymly hereketleniş reaksiýasynyň tizligi	Maglumat duýduryşlarynyň geçirilişiniň we işlenişiniň tizligi hem-de takyklygy	Çyzykly däl pes häsiýetnamaly ODA. Bedeniň funksional ulgamlarynyň amatly ýagdaýyny üpjün etmek

4-nji tablisanyň dowamy

Çydamlylyk	Energiýanyň ulgamynyň üznüksizligi (m.b. diskret) (resurs häsiýetnamasy)	Girizilýän energiýanyň akymyny maksadalaýyk dolandyrmak – girizilýän energiýanyň sap edilişini iň az derejä ýetirmek – PTK-ny ýokarlandyrmak
Başarjaňlyk	Hereketleri dolandyrmagyň netijeliligi. Şol sanda netijelilik we tygşytlylyk ýörelgelerini üpjün edýän maksadalaýyklyk ýörelgesini amala aşyrmak	Ýagdaý bilen baglanyşykly hereket ediş wezipelerini netijeli we tygşytly, ýagny maksadalaýyk çözmäge ukyply ODA maksadalaýyk biomaşynlary düzmek

Şeýle netije gutulgysyzdyr: biomaşynyň hereketleriniň tehnikasy hem, gurluşy hem, türgeniň onuň gurluşynyň kämillik derejesine bagly bolan fiziki (beden) aýratynlyklary hem, özboluşly aýratynlyklary hem (diýmek, funksiýalary hem) şol bir şertler arkaly kesgitlenilýär. Hususan-da: biomaşynyň çäklerinde daýanç-hereket ediş agzalarynyň olaryň ähli derejelerinde energiýanyň akymlarynyň netijeli girizilmeginiň we öwrülmeginiň ýörelgeleriniň amala aşyrylyş derejesi boýunça kesgitlenilýär.

Diýmek, türgeniň fiziki (beden) aýratynlyklary we sport hereketleriniň täri – belli bir derejede wirtual düşünjeler we umuman, şol bir maşyny aňladýan bolup çykýar. Hakykatda bolsa, şuny aýtmak, özem eýýäm ilkinji gezek däl derejede aýtmak gerek: türgeniň hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň şertlerini kesgitlemek we olary biomaşynyň gurluşyny onuň guralyşynyň ähli düzüm derejelerinde maksadalaýyk üýtgetmegiň hasabyna amala aşyrmak barada aýtmak gerek. Biomaşynyň zerur hilini almak üçin, onuň gurluşyny degişli derejede üýtgedip guramak zerurdyr.

Şeýlelikde, türgenleşik maşklarynyň yzygiderli ýerine ýetirilmegi, belli bir derejede biomaşynyň gurluşynyň üýtgedilip guralmagyna, biomaşynyň düzüm bölekleriniň arasyndaky arabaglanyşyklaryň ýa-da biomaşyn bolan, ýöne has pes gurluş derejeli biomaşyn bolan aýratyn düzüm böleginiň içindäki arabaglanyşyklaryň kämilleşdirilmegine getirýär. Türgeniň işiniň netijeliligini, tygşytlylygyny we maksadalaýyklygyny üpjün edýän iň amatly biomaşynyň ýokarda seredilip geçilen ýörelgeleri olaryň düzüminde näçe netijeli, näçe doly amala aşyrylsa, olar şonça-da netijeli işlärler.

Bedeniň biologik maşynynyň işlemegi emeli maşyndan bedeniň kämilleşmegine, emeli maşynyň işlemegi bolsa onuň könelmegine getirýändigi bilen tapawutlanýar. Türgeniň biomaşynynyň gurluşynyň üýtgedilip guralyş häsiýeti onuň haýsy türgenleşik maşklaryny we nähili (haýsy düzgünde) ýerine ýetirjekdigi boýunça kesgitlener.

Türgeniň biomaşynynyň gurluşlarynyň üýtgedilip guralyşynyň anyk usullaryna entek biz doly düşünip bilmeris – bu ugurda biziň bilimlerimiz, esasan, düýpli öwrenilmeli häsiýetlidir. Bu bilimler türgenleşik maşklarynyň bedeniň häsiýetnamalarynyň aýratynlyklarynyň üýtgemelerine täsiri öwrenilende hadysanyň derejesinde (ýagny bioulgamyň "girelgeleriniň" we "çykalgalarynyň" derejesinde) alyndy. Türgeniň biomaşynynyň gurluşy we onuň işleýiş usullary, şeýle hem olaryň gurluşynyň garaşylýan aýratynlyklary almak maksady bilen üýtgedilip guralmagy baradaky inženerlik derejesindäki bilimler entek bizde ýok.

Ýöne käbir zatlar eýýäm düşnükli. Beden köpbasgançakly özara baglanyşykly biomaşynlar ulgamy görnüşlidir. Bitewi daýanç-hereket ediş agzalarynyň derejesinde hereket ulgamynyň işleri beýleki ulgamlaryň – gan aýlanyş, dem alyş, endokrin, energiýa üpjünçilik ulgamlaryny, hereketleri, dolandyryş, ýylylyk sazlaýyş, dikeldiş ulgamlarynyň we beýleki köpsanly ulgamlaryň işleýşi arkaly üpjün edilýär. Olaryň her biri hem biomaşyn bolup durýar. Görnüşine görä, ony öýjük derejesine çenli yzarlamak mümkindir.

Häzirki döwürde biz bitewi hereket ediş agzalarynyň derejesinde bir maksada gönükdirilen beden maşklary arkaly öwretmegiň hasabyna biomaşynyň gurluşynyň, hereket ediş wezipelerini dur-

2. Ony netijeli we tygşytly ulanmak ukyby.

Birinji düzüm bölegi işlenilip çykarylýan energiýanyň akymynyň tizligi we ululygy (kesilme meýdançasy we dykyzlygy), şeýle hem onuň emele getirilişiniň üznüksizligi arkaly häsiýetlendirilýär. Türgeniň bedeniniň hereket ediş wezipelerini durmuşa geçirmek üçin energiýany uzak wagtyň dowamynda işläp çykarmak ukyby türgeniň işe ukyplylygyny kesgitleýär. Şeýle hem bedeniň dikeldiş prosesleriniň tizligi we hili işe ukyplylygyň ýokarlanmagyna ýardam edýär. Energiýanyň akymynyň ululygy we dykyzlylygy bolsa, tizlik-güýç işini ýerine ýetirmek üçin serişdäni kesgitleýär.

Ikinji düzüm bölegi türgeniň emele getirilýän energiýanyň akymyny netijeli we tygşytly ulanmak ukyby arkaly häsiýetlendirilýär. Işlenilip çykarylýan energiýanyň tygşytly we maksadalaýyk ulanylmagy (onuň emele getiriliş prosesiniň üznüksizligi bilen bilelikde) ýaryş we türgenleşik işlerinde oýnuň tehniki-taktiki tärleri ýerine ýetirilende türgeniň çydamlylygyny, işe ukyplylygyny kesgitlär. Emele getirilýän energiýany girizmegiň kanunlarynyň we ony özgertmegiň maksadalaýyk usullarynyň netijeli ulanylmagy, biomaşynyň işleýşiniň kämilleşdirilmegi, onuň hilini kesgitleýär. Ýagny, oýunçylaryň beden ölçegleriniň ýokary derejesini we oýnuň tehniki tärlerini ýerine ýetirmegiň netijeliligini üpjün edýär.

Oýunçylaryň beden aýratynlyklarynyň derejesiniň ýokarlanmagy bedeniň biomaşynynyň ähli derejeleriniň – iň ýönekeý gurluşlaryndan iň ýokary gurluşlaryna çenli ähli derejeleriniň kämilleşdirilmegi arkaly üpjün edilýär. Şol bir wagtda-da, biomaşynyň özboluşly hereket ediş aýratynlyklary, şeýle hem hereket ediş işleriniň kämilleşdirilmegi – iň ýokary derejede düzüm üýtgedip guramasy arkaly hem kesgitlenilýär.

Öňe gidýän üýtgedip guramagyň tutuş prosesi, esasan, beden agzalarynyň maşklar ýerine ýetirilende az derejede düşnükli bolan öz-özüni kämilleşdirmegiň hasabyna bolup geçýär. Dürli ugurlarda gönükdirilen türgenleşik maşklary, esasan, türgenleşik maşklary ýerine ýetirilende degişli derejede gurluş üýtgedilip guramasy bilen utgaşýan bedeniň ulgamlarynyň öz-özüni guramak prosesiniň hasabyna dürli görnüşde reaksiýasyny kesgitleýärler.

Şunuň bilen baglylykda, käbir halatlarda ykbalyň emri bilen tälimçileriň eline düşýän täze oýunçylaryň ukyplylygynyň, aýratyn zehinliliginiň nämeden ybaratdygyny bilmek möhüm ähmiýetlidir. Şeýle täze gelen oýunçy has kämil biomaşyny – adatça, guralyşynyň çuň düzüm derejelerinde doglanda nesilden-nesle geçijilik, miras boýunça alýar. Bu ýerde Tebigat ähli tagallalary edýär – onuň özi adamy çagalar bilen deňeşdirilende köp derejede sport “wunderkindiniň” (aýratyn zehinli türgeniň) miras alnan biomaşynynyň düzüminde iň amatly biomaşynyň ýörelgelerini amala aşyrypdyr. Şonuň netijesinde, ol, beýleki ýaş türgenler bilen deňeşdirilende, has uly netijelilik bilen hereket edip biler, şol sanda zehinli täze gelen oýunçylaryň fiziki ýüze çykmalarynyň has ýokary derejesini kesgitläp biler.

Kimdir biri, mysal üçin, myşsalaryň uly tizlik bilen ýygrylmak ukybyny we bir wagtda işe ugurdaş birleşdirilen hereketleniş birliklerini girmek başarnygyny miras alýar. Kimdir biri bolsa – bedeniň düzüm bölekleriniň yrgyldaýyş hereketleriniň degişli döwürlerinde myşsalaryň dartylmagynyň we gowşamagynyň netijeli sarp etmek ukybyny miras alýar. Olaryň birinjisi sportuň tizlik-güýç ulanylýan görnüşlerine, ikinjisi – çydamlylyk zerur bolan görnüşlerinde üstünlikli özüni görkezip biler. Şeýle aýratyn zehinli türgenler beýleki täze gelen türgenler bilen deňeşdirilende sport bilen meşgullanmagyň başynda şübhesiz artykmaçlyga eýe bolýarlar. Bu artykmaçlyk oňat işlenilende amala aşyrylyp, ýokary hilli işlenilmände ýitirilip bilner.

Aýratyn zehinli türgenleriň daýanç-hereket ediş agzalarynyň biomaşynynyň kämilligi, olaryň ýüze çykmalarynyň ýokary derjesi bedeniň uly netijelilik bilen işlemek ukybyny kesgitleýär – bu olaryň düzüminde iň amatly maşynyň ýörelgeleriniň amala aşyrylmagynyň netijesidir. Tebigat, türgen we tälimçi işiň özüne degişli bölegini, şonuň bilen birlikde, türgen we tälimçi türgenleşigiň dowamynda ýerine ýetirdiler.

Birinji düzüm bölegi hemişe baglanyşykly bolup durmaýan zehiniň, beýleki düzüm bölegi – bu hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň şertlerini, iň amatly maşynyň ýörelgelerini üstünlikli amala aşyrmak bilen, öwrenmek, kämilleşmek ukyby. Bu köp derejede zehinli oýunçynyň beýleki oýunçylaryň ýerine ýetirýän maşklaryny ýe-

rine ýetirmek arkaly öz-özüni kämilleşdirmäge we öz zehinini açmaga ukybynyň hasabyna bolup geçýär. Olar bu ugurda zehinli oýunçylar bilen deňeşdirilende öz biomaşynynyň mehanizmlerini özbaşdak ýa-da tälimçiniň ýolbaşçylygynda ösýän görnüşde üýtgedip guramaga has az ukyplarynyň netijesinde, az üstünlik gazanýarlar.[1]

Netijede:

1. Hüjümçiler tarapyndan türgenleriň fiziki (beden) ýa-da hereket ediş aýratynlyklary kesgitlenildi.

2. “Fiziki (beden)” aýratynlyklary diýilýänleriň ählisi – bu türgeniň daýanç-hereket ediş agzalarynyň esasynda gurnalan biomaşynyň ol ýa-da beýleki görnüşde guralan düzüminiň, gurluşynyň özboluşly aýratynlyklary.

3. Türgeniň biomaşynynyň funksional ýüze çykmalary (özboluşly aýratynlyklary) haýsydyr bir mistiki “psihofiziki-logiki aýratynlyklar” boýunça däl-de, guralyşynyň ähli derejelerinde onuň gurluşy, düzümi boýunça kesgitlenilýär.

4. Islendik biomaşynyň (diýmek funksional ýüze çykmalarynyň hem) kämillik derejesi onuň düzüminde iň amatly biomaşynyň ýörelgeleriniň amala aşyrylyş derejesi boýunça kesgitlenilýär.

5.3. Beden taýýarlygynyň usulyýetiniň esaslary

Woleýbolçylaryň biomaşynynyň özboluşly aýratynlyklary hökmünde beden (hereket ediş) aýratynlyklary üstünlikli oýun işi üçin ägirt uly ähmiýete eýedir. Olaryň ösdürilmegi oýunçylaryň hereket ediş wezipelerini has ýokary tehniki derejede amala aşyrmagy üpjün edýär. Beden aýratynlyklary türgenleriň hereket ediş agzalarynyň gurluşynyň (guralyşynyň) kämilliginiň görkezijisi bolup durýar, sebäbi bu aýratynlyklar olaryň gurluşy boýunça kesgitlenilýän biomaşynynyň özboluşly aýratynlyklarydyr.

Beýleki bir tarapdan, tejribäniň görkezişi ýaly, ýaş oýunçylaryň beden ölçegleriniň derejesi köp derejede olara woleýbolyň tehniki-taktiki tärleriniň öwredilişiniň üstünlikli bolmagyny kesgitleýär. Bu hereket ediş endikleriniň özleşdirilişiniň tizliginde hem, olaryň dogry ýerine ýetirilişinde hem aýdyň duýulýar. Bu ýagdaýy düşündirmek mümkin: hut myşsalary “hereketlendirijiligiň” gowşaklygy hem ýaş woleýbolçylara woleýbolyň köp düzüm böleklerini dogry ýerine ýetirmegi öwrenmäge mümkinçilik bermeýär. Öwretmegiň usulyýeti, mysal üçin, hüjüm ediş urgusyny geçirmegi öwretmegiň usulyýeti näçe kämil derejede bolsa-da, täze oýunçylar tä belli bir derejede ýokary bökmäge we urgy geçirýän eline zerur tizliklere çenli bat aldyrmaga ukyply bolmasalar, olar hüjüm etmegi öwrenip bilmezler. Hereketleriň çalasynlygyna we böküjilige, adatça, şeýle görnüşde “arassa beden” taýýarlygynyň we ýaş oýunçylaryň ýaş babatda ösüşiniň netijesi hökmünde düşünilýär.

[1] Bölümi ýazmak üçin, N. S. Sewersowyň ylmy barlaglarynyň materiallary ulanyldy.

Okuwçylar bilen türgenleşik işlerinde tälimçä öwretmegiň we türgenleşigiň ontogenezinde – şahsy ösüşiň dowamynda amala aşyrylýan adamyň gurluşynyň tebigatynyň talaplaryna ters gelmeli däldigi baradaky esas goýujy düzgünden ugur almak zerurdyr. Adamyň tebigaty bilen “söweşmäge” ýol berilmeli däldir – bu “söweşi” hiç bir maksadalaýyklyk bilen esaslandyrmak mümkin däl! Türgenleriň bedeniniň işleýşiniň tebigy biologik kanunalaýyklyklaryny nazara alýan tälimçiler has köp we uzak wagtyň dowamynda üstünlikleri gazanýarlar.

Dolandyryş täsirleriniň görnüşi, ýaş woleýbolçylar bilen sapaklarda türgenleşiklerde düşýän agramlaryň möçberi we yzygiderliligi olaryň şahsyýetleriniň ösüş taýdan pese düşmegine getirmeli däldir. Bu işiň haýsy-da bolsa bir görnüşi sazlaşykly ösüşiň zyýanyna iň ýokary derejä çykarylan halatynda her gezek bolup geçýär. Şeýle ýokary derejä çykarmak çagalyk ýaşlarynda aýratyn zyýanlydyr. Şeýle çemeleşme, ýetirýän beýleki zyýanlaryndan başga-da, belli bir wagtdan soňra, ahyrky netijede, durgunlyga ýa-da sapaklaryň esasy görnüşiniň netijeliliginiň peselmegine getirýär.

Beden taýýarlygyna, umumy görnüşde, bedeniň dürli düzgünlerde oýunçylaryň hereket ediş işleriniň energiýa bilen üpjünçiligini ýokarlandyrmaga ukyby hökmünde garamak bolar.

Hereket ediş apparatynyň biomaşynynyň energiýa üpjünçilik ulgamynda ony onuň özboluşly aýratynlyklaryny köp derejede kesgitleýän iki düzüm bölegine bölmek mümkindir. Olar şulardyr:

1. Bedeniň energiýa emele getirmek ukyby.

6-njy tablisanyň dowamy

Gimnastika halkalary bilen türgenleşik maşklary	
Göwräni tutuş usulynda sag we çep gapdalyňda süýşmek bilen, halkany elleriňde öz öňüňde pyrlamak	Arkaňy öňe epip göni saklamak
Dürli ylgaw türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmek bilen, halkany bir ýa-da iki eliňde pyrlamak	
Halkany oýunçynyň bilinde, göwresinde pyrlamagy: – duran ýerinde; – tabşyryk boýunça elleriňi hereketlendirip; – hereketde süýşmeler we türgenleşik maşklary bilen	
Duran halka dik okunyň daşynda ýerinde pyrlanma bermek – beýleki gapdal çyzyga çenli ylgap barmak we yzyňa ylgap gelmek – halkany pola gaçyrman tutmak	
Halkany epilen elleriňde öňüňde saklamak. Dürli ylgaw türgenleşik maşklarynyň ýerine ýetirilýän wagtynda elleriňi gezekli-gezegine öňe we ýokary göneltmek	
Halkany bökülýän ýüpüň deregine ulanmak: – ylgaw wagtynda; – iki aýagyňda böküp	
Dyzyňy epip halkany ýokary uzadylan elleriňde kese saklamak. Halkany saga-çepe öwrüp bökjeklemek	
Halkanyň içinde durup, ony elleriňde kese saklamak. Göwräňi we halkany onuň okunyň töwereginde saga-çepe öwürmek: – duran ýeriňde; – naýça görnüşli ädim bilen, gapdala ädim bilen ylgawda	

tehniki-taktiki tärlerini netijeli özleşdirmek we kämilleşdirmek üçin fiziki we emosional güýç galýar.

Oýunçylaryň ýadan şertlerinde yzygiderli uzak dowam edýän türgenleşikler taktiki tärleri ýerine ýetirmegiň dinamiki tizlik-güýç endikleriniň düzüminiň bozulmagyna, ýitmegine getirýär. Hereketler gowşak, haýal görnüşe geçýär, olarda myşsalaryň ýygrylmalarynyň kuwwatly bolup geçýändigi anyk duýulmaýar. Bu bolsa ahyrky netijä öz ýaramaz täsirini ýetirýär. Şeýle “bozulan” arabaglanyşyk öwrenişilen ýagdaýa, endige öwrülip biler. Bu ýagdaýda hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň köp şertleri berjaý edilmeýär. Oýunçylaryň ussatlygy peselýär. Çäkli öňegidişlik diňe kämil däl endikleriň belli bir derejede durnuklylygynyň ýokarlanmagy, şeýle hem olary ulanmagyň maksadalaýyklygy şertlendirilip bilner.

Umumy görnüşde bedeniň ähli derejelerindäki biomaşynlary kämilleşdirmek bu ep-esli derejede bedeniň emele getirýän energiýasyny girizmek we özgertmek prosesini dolandyrmak ulgamlaryny öňe gidýän görnüşde üýtgedip guramak. Bu onuň hereket ediş agzalarynyň funksiýalarynyň kämillik derejesini kesgitleýär we türgenleriň hereketleriniň medeniýetini emele getirmäge düýpli goşant goşýar.

Iş ýüzünde oýunçynyň hereket işjeňligini kämilleşdirmek işiniň netijeliligi degişli maşklary saýlap almak arkaly däl-de (saýlap almak hem uly ähmiýete eýedir), hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň şertlerini berjaý edýän, olary ýerine ýetirmegiň usuly arkaly kesgitlenilýär. Energiýa akymlaryny hereketleri ýerine ýetirmegiň “altyn düzgünlere” laýyklykda emele getirmegiň we özgertmegiň usullaryny kämilleşdirmek türgenleşik işlerinde ýörite maşklar ýerine ýetirilende, ýöne olar kesgitli görnüşde ýerine ýetirilende bolup geçýär. Başgaça aýdylanda, diňe bir maksadalaýyk maşklary saýlap almaga däl, eýsem maşklaryň ýerine ýetiriliş usulyna hem ýokary talaplary bildirmek zerurdyr.

Mysal üçin, iki aýagyňda bat alyp, “ädimlemek” we haýal bat almak bilen gimnastika oturgyjynyň üstünden tapgyrlaýyn bökmeleri ýerine ýetirip bolar. Şeýle hem uçuşdan soňra, aýaklaryň myşsalaryny gowşatmak bilen, güýçli ädimlemek we gysga, “okgunly” bat almak arkaly böküşleri ýerine ýetirmek bolar. Bu halatda ballistik hereketleriň “altyn düzgünininiň” amala aşyrylýandygy aýdyň görünýär.

Bu bolsa böküşde hereket ediş düzüminiň kämilleşdirilmegine itergi berýär. Netijede, herekete oňyn täsirini ýetirýär. Myşsalary erkin birugra gönükdirmek we goşwatmak ukybynyň emele getirilmegi, köp derejede, türgeniň çalasynlygyny hem, "çalt hereket edýän" güýjüni hem kesgitleýär.

Woleýbol oýnamak bilen täze meşgullanyp başlaýan woleýbolçylar bilen işler alnyp barlanda her bir sapakda beden taýýarlygy bilen meşgullanmak, "güýç üçin" "zor salynýan" maşklary ýa-da çalasynlygy we çydamlylygy ösdürmek üçin maşklary hereketleriň "tärlerini" kämilleşdirmek boýunça maşklar bilen gezekleşdirmek örän ähmiýetlidir. Eger maşklara emosional öwüşgin çaýylsa, ýordumly hereketli we sport oýunlary ulanylsa, ýaryşmak ýörelgesi ulanylsa, onda woleýbolçylar olary uly ruhy ýokary göterilişi bilen, ruhubelentlik, höwes bilen ýerine ýetirerler. Bu aýratyn hem ýaş türgenleriň funksional aýratynlyklary kämilleşdirilende uly netije berýär. Şonda beden zor salmalaryň, agram düşmeleriň uly möçberine has ýeňil uýgunlaşýar, maşklaryň irizdiriji birmeňzeşligi sebäpli psihologik ýadawlyk duýulmaýar, aradan aýrylýar.

Haýbat atmak ýa-da haýbatly ses bilen duýduryş bermek görnüşinde "gyssamagy" ulanmak, bökmeleri ýa-da "güýç üçin" maşklary uzak wagtyň dowamynda we irizdiriji görnüşde ýerine ýetirmäge mejbur edip, woleýbolçylary güýçli ýadawlyk ýagdaýyna ýetirmek oňat netije bermeýär. Bu, psihologik-pedagogik ýitgiler hasaba alynmanda-da, ýadaw oýunçylara oýnuň tehniki-taktiki tärlerini öwretmekde kynçylyklaryň ýüze çykmagyna getirýär. Estafeta ýaryşyny guramak ýa-da maşklar geçilende türgenleşik enjamyny–"böküş çeňňejigini" ulanmak has amatlydyr. Şonda maşklaryň netijesi örän ýokary bolar, aýratyn hem, eger oýnuň ol ýa-da beýleki tehniki şertleriniň netijeli ýerine ýetirilmegini çalt sanap geçmäge oýunçylaryň ünsi gönükdirilse, dikeldiş işleri has çalt bolup geçer. Ýaş oýunçylara ýokardan geçirilende topy nädip gurşap almalydygyny ("daýanç modeliniň" talaplary) ýa-da top oýna girizilende nähili hereket etmelidigini "örän tiz" beýan etmegi teklip etmek bolar. Bu ýerde tälimçä döredijilik tagallalaryny etmek üçin uly mümkinçilikler bar.

6-njy tablisanyň dowamy

Gimnastika taýajyklary bilen UÖTM	
Taýajyk elleriň tirseklerde epilmeleri bilen kese arkaňda saklanylýar. Adaty ylgaw, gapdala ädimler bilen ylgaw, injikleriňe kakmak bilen ylgaw. Taýajygy öňüňde kese saklamak bilen, butlaryňy ýokary galdyrmak bilen ylgaw Göwräňi gapma-garşy öwürmeler bilen naýça görnüşli ylgaw	Taýajygyň bir ujuny, beýleki bir ujy bilen gezekleşdirip öňe öwürmek
Öňe uzadylan elleriňde taýajygy pyrlamak bilen (propeller) dürli görnüşde ylgaw	Taýajygy dik ýagdaýda saklamak
Gapdallaýyn ädimlemeler bilen ylgaw, türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmegiň dowamynda taýajygy açyk aýaňda deňagramlaşdyryp dik ýagdaýda saklamak	Taýajygy ýoldaşyňa galtaşdyrmaly däl
Ýokardaky ýaly hereketler ýerine ýetirilýär, ýöne taýajygy dik ýagdaýda maňlaýyňda saklamak	Göwräni tutuş ýagdaýynda endigan süýşmek, taýajygy gaçyrmaly däl
Göwräni tutuş usulynda taýajygy öňe ýokary däl görnüşde zyňmak, 360° öwrülmek we taýajygy tutmak	Türgenleşik maşkyny göwräni tutuş usulynda ýerine ýetirmek
Taýajygy iki eliň bilen öňüňde kese saklamak: – dyzlaryňy ýokary galdyryp ylgamak; – epilen aýaklaryň dyzlaryny ýokary galdyrmak bilen bökmeler	Her bir ädimde ýa-da böküşde taýajyga dyzlaryňy degirmek
Her gezek bökülende taýajygy ýokaryk çykarmak bilen oturmada böküşler. Başga görnüşi: taýajygy ýokary galdyrylan elleriňde iki tarapa hem kese giňişlikde öwürmek	Deňagramlylygy saklamak

6-njy tablisa

Woleýbol hereketli oýunlar

Oýnuň mazmuny	Usuly görkezijiler
"Şadyýan el-aýagyňy ýazmak". El-aýagyňy ýazmagy şu aşakdaky birnäçe şertler bilen geçirmek: – bir jürlewük – polda oturmak, elleriňi gapdala uzatmak, aýaklaryňy galdyrmak (soňky oýunçy – bir utuk kemeldilýär); – iki jürlewük – ýoldaşlar iki-ikiden biri-birine arkasyny öwrüp durýarlar we tirsek bogunlaryny biri-biriniň içinden geçirýärler (kime jübüt ýetmese bir utuk kemeldilýär); – uzyn dowamly jürlewük çalynýar – hemmeler basketbol meýdançasynyň tegelegine ylgaýar (kim yza galsa, bir utuk kemeldilýär). Kimde köp utuk galan bolsa, şol hem ýeňýär	Birnäçe duýduryşlary–jürlewükleri yzly-yzyna çalmak bolar. Oýunçylary emosional taýdan goldamak
"Tälimçiniň duýduryşy boýunça". Goragçylaryň, tälimçiniň duýduryşy boýunça süýşmeleri we ýykylmalary. Eliňi ýokary galdyrmak – duran ýeriňde göwräňi tutuş usulynda süýşmeler. Eliňi gapdala ýazmak – göwräňi tutuş usulynda şol tarapa süýşmek. Tälimçiniň elini gapdala galdyryp ädimlemegi – injigiňde typyp zyňylmak. Tälimçiniň gapdala egilmegi – gapdala zyňylmak. 360° öwrülmek bilen ätmek – togalanyp zyňylmak	Süýşmeleriň we zyňylmalaryň–ýykylmalaryň dogry ýerine ýetirilişine gözegçilik etmek. Göwräni tutuş usulyna çalt geçmek
"Kim köp?" Topy kelläňde žonglirlemek	Göwräni tutuş usulynda gapdala ädimler bilen süýşmek
"Topy aýaklaryň bilen žonglirlemek"	Çalt süýşmek
Topy poldan bökmek arkaly ýoldaşyňa aýagyňda geçirmek. Oýunçylar meýdançanyň gapdal çyzyklarynda durýarlar	Ýokardaky ýaly hereketler ýerine ýetirilýär
"Iki-ikiden howa futboly"	Topy aýaklaryň bilen gaýtarmak

Şeýlelikde, ünsi başga ugra gönükdirmek we işiň görnüşlerini üýtgetmek düzgüniniň ulanylmagy oýunçylaryň bedeniniň çalt dikelmegine, kadaly ýagdaýa gelmegine ýardam edýär we maşklaryň has uly möçberini ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär. Aýratyn hem, eger türgenleşdirilýän myşsalaryň toparlary, işiň düzgünleri gezekleşdirilse we maşklara emosional öwüşgin çaýylsa, bu uly netije berer.

Woleýbol bilen meşgullanmagyň başlangyç tapgyrlarynda woleýbol bilen täze meşgullanyp başlan oýunçylaryň aýaklarynyň, elleriniň we göwresiniň myşsalarynyň ýygrylyş güýjüni ösdürmäge gönükdirilen maşklar has netijelidir. Çagalar üçin agram salmalary ýa-da hereketleriň görnüşini bir synanyşykda olary 10 – 12 gezek we ýokary depginde ýerine ýetirer ýaly edip saýlap almak, soňraky synanyşyklarda (agram salmalary aýryjy maşklardan we üns başga ugra gönükdirilenden soňra) türgenleşdirilýän myşsalaryň toparyny gezekleşdirmek zerurdyr. Bu täze woleýbol oýnap başlanlaryň myşsalarynyň güýjüniň artmagyny we belli bir derejede myşsasynyň agramynyň köpelmegini üpjün eder.

Oýunçylaryň ýaşy ýokary çykdygyça, güýç ulanylyp ýerine ýetirilýän maşklar barha ýokary tizlik-güýç häsiýetine eýe bolmalydyr. "Çalt depginde güýji" ösdürmek, şonuň bilen birlikde, orta we kiçi güýç üçin zor salmalar bilen iň ýokary derejede garşylyk görkezmäni üýtgetmek (V_{max}-y ýokarlandyrmak üçin), hereketleriň iň ýokary güýjüni gazanmak wezipesi öňde goýulýar. Agram salyş maşklarynyň dinamiki usullaryny oýnuň tehniki tärleriniň esasy hereketlerine "goşmak" başartsa, bu örän oňat netije berýär. Olar agram salmalar bilen tapgyrlaýyn bökmeler, agyr toplary zyňmalar we ş.m. bolup biler.

Türgenleşikde ýaş oýunçylaryň iň ýokary derejeleri wagt babatda gabat gelmeýän ösýän bedeniniň hereket işjeňliginiň dürli taraplaryny çalt depginler bilen ösdürmegiň tebigy, genetiki şertlendirilen ýaş aýratynlyklarynyň döwürlerini göz öňünde tutmak möhümdir. Çagalaryň hereket ediş agzalarynyň şol pursatda olaryň ösüşiniň genetiki programmasy bilen şertlendirilen işjeň çalt depginler bilen ösüş

zolagynda bolan taraplary aýratyn göz öňünde tutulyp türgenleşdirilende, has uly netijäniň gazanylýandygy esasy hasap edilýär.

Gyzjagazlar bilen işlenilende, göwräniň we egin süňküniň okunyň daşynda ýarym eglen elleriň öwrülmelerine gatnaşýan myşsalar toparlaryny ösdürmäge aýratyn üns berilmelidir. Bu myşsalar toparlarynyň “bat alyş” häsiýetli yzygiderli maşklary göwräniň we urgy geçirilýän eliň yzyna gaýdýan öwrülmelerini adaty görnüşli, oňaýly edýär. Bu olaryň arabaglanyşygyň gaty çyzgysy boýunça urgy hereketleri ýerine ýetirilende ulanylmagyny we degişli endikleriň emele getirilmegini ýeňilleşdirer.

Türgenleşikde maşklaryň saýlanyp alynmagynyň däl-de, eýsem olaryň ýerine ýetiriliş usulynyň türgenleşigiň esasy kesgitleýji ýörelgesi bolup durýandygyny ýene-de bir gezek nygtaýarys. Bu ýörelge, umuman, tälimçiler tarapyndan kanagatlanarly görnüşde amala aşyrylýar. Köp tälimçileriň “aýratyn” maşklaryň gudrat döredýän täsiriniň bardygyna köre-körlük bilen we käbir halatlarda örän sadalyk bilen ynanmagynyň ýeterlik esaslary ýokdur.

Käbir adaty däl, ýöne hereketleriň umumy “bat alyş” medeniýetini emele getirýän netijeli maşklary getirýäris:

– elleriňi we aýaklaryňy işjeň galgatmak bilen dabanyňa daýanyp bat almanyň we daýanylýan aýagyň çanaklyk-uýluk bognunda çanaklygyň ýokary hereketiniň hasabyna aýaklaryňy göni tutup, 1 – 3 ädim bat alyp bökmek;

– bat almagyň hasabyna bat alynýan aýagyň gowşak tutulan uýlugyny galdyrmak bilen, ýokardaky ýaly hereket etmek;

– myşsalaryňa gysga, kuwwatly bat bermek bilen, bir wagtda we yzygiderli görnüşde bat aldyryp eginleriňi galdyrman, soňra olary gowşadyp deslapky ýagdaýa erkin aşak goýbermek;

– “Gamçyjyk” we “Halkaly ýüpjagaz” bilen ýerine ýetirilýän maşklar. Şeýle hem, woleýbol oýnunyň esasy tehniki düzüm böleklerini öwredilende taýýarlaýjy we eltiji maşklar hökmünde ulanylýan köpsanly maşklar. Olary ulanmagyň dogry düzgüninde tutuş prosese woleýbolçylaryň ýörite taýýarlygy hökmünde garamak bolar.

Zalyň kese ugry boýunça garşylyklaýyn estafeta. Her toparda 4–5 adamdan 2–3 topar oýna gatnaşýar	Şaýbany ýoldaşyňa çyzykdan öň geçirmeli däl
Şaýbanyň deregine gimnastika taýajyklary we halkalar bilen iki toparyň hokkeý oýny. A. Bir şaýba bilen. B. Iki ýa-da üç şaýba bilen. Ç. Iki şaýba bilen we iki top bilen aýakda we klýuşkada	Geçirmelerden soňra taýajygy ýokary galdyrmaly däl. Derwezä üç metrden köp bolmadyk aralykdan zyňmaly

5.5. Oýunçylaryň beden taýýarlygynda oýun we ýaryş maşklary

Top bilen ýerine ýetirilýän maşklar bilen deňeşdirilende, beden aýratynlyklaryny ösdürmek üçin ulanylýan maşklar beýle bir gyzykly däldir. Oýunçylaryň gyzykly däl we kyn işi ýerine ýetirme ukyby gyzykly maşklar ýerine ýetirilendäki ýaly uly däldir.

Olar diňe bir olary ýerine ýetirmegiň degişli usulyýetiniň netijesinde däl, eýsem olaryň mazmunyna we olara täzelikleriň girizilmegine baglylykda gyzykly bolýarlar. Şoňa görä-de, her bir tälimçiniň türgenleşik gorunda köpsanly dürli görnüşli maşklar, şol sanda dürli zatlar – dürli toplar, gimnastik taýajyklar, gurnawlar, halkalar, bökülýän ýüpler we ş.m. bilen maşklar bolmalydyr. Has peýdaly we netijeli maşklar bellenen kartotekany ýöretmek örän oňat netije berýär – bu türgenleşikler taýýarlyk işlerini ýeňilleşdirer.

Beden aýratynlyklaryny ösdürmek üçin niýetlenilen köpsanly maşklar diňe bir täzelikçilik düzüm bölekleri üpjün etmän, eýsem olaryň oýunçylaryň bedenine täsir etmegi nukdaýnazaryndan hem peýdaly bolmalydyr. Olary ulanmagyň dogry usulyýeti woleýbolçylaryň beden taýýarlygyny üpjün eder. Getirilýän maşklarda esasy üns olaryň adaty däldigine we oýunçylar üçin netijeliligine gönükdirilendir.

3. Zalyň kese ugrunda iki-ikiden oýunçy durýar, her bir oýunçyda taýajyk bolýar. Iki oýunçyda bir halka bolýar. Halkany, şaýbany meýdançanyň ortasyna çenli eltmek, gapdal çyzykdan ýoldaşyňa geçirmek – deslapky ýagdaýa gaýdyp barmak. A. Kim gowy? B.Kim 30 sekundyň dowamynda köp geçirmäni ýerine ýetirýär?	Türgenleşik maşkyny göwräni tutuş usulda ýerine ýetirmek. Şaýba alyp barmagyň dowamynda geçirmegiň öňýanynda meýdançany kese we deň bölýän uzaboýuna çyzykdan geçmelidir
Ýokardaky ýaly hereketler ýerine ýetirilýär, ýöne üç bolup, ýoldaşyňa gönükdirilen şaýbanyň yzyndan süýşmek bilen ýerine ýetirilýär. Başga görnüşi: üçlükleriň arasynda estafeta: haýsy üçlük geçirmeleriň bellenen sanyny çalt ýerine ýetirer	Ýokardaky ýaly hereketler ýerine ýetirilýär
“Hüjümçi – goragçy” oýny. Hüjümçiniň wezipesi öz çyzygyndan herekete başlap, şaýbany goragçynyň gapdal çyzygyna girizmek. Goragçy oňa garşy durýar. Oýunçylar her gezek goldan soňra wezipelerini çalyşýarlar. Başga görnüşi: goragçy iki	Şaýba bilen arkaňy öňe edip süýşmek bolmaýar. Garşydaşyň çyzygyndan aňry geçirmegiň hasabyna zyňlan şaýba gol hasaplanmaýar.
Üçlükde ýa-da dörtlükde “Itjagaz” oýny. “Şaýbany sakla!” oýny. Toparyň ähli oýunçylary oýnaýarlar. Oýunda bir wagtda 2 – 4 şaýba bolýar. Maksady: şaýbany eýelemek we ony alyp barmak arkaly mümkin boldugyça köp wagt saklamak	Arkaňy “itjagaza” tarap öwürmeli däl. Klýuşkalaryň hereketleriniň howpsuzlygyna gözegçilik etmeli

5.4. Beden taýýarlygy sapaklarynda hereketli oýunlary ulanmak

Hadysa hökmünde oýnuň netijesi onuň adamda döredýän gyzyklanmasy arkaly kesgitlenilýär. Adamyň oýunlara ymtylmalary, gürrüňsiz, genetiki esasda şertlenendir. Oýunlaryň dowamynda ontogenezde indiwiduumyň ösüşiniň genetiki programmasyna laýyklykda ähil ýokary derejede ösen jandarlaryň we adamyň ösýän bedeniniň köpsanly örän möhüm funksional ulgamlary (şol sanda hereket ediş ulgamy) emele gelýär.

Mysal üçin, çagalary konkide ýokary depginde (bar güýjüň bilen) uzak wagtyň dowamynda ylgamaga (typmaga) mejbur etmek mümkin däldir. Ýöne hokkeý oýnunyň çäklerinde olaryň özleri meýletin ýagdaýda her gün säherden agşama çenli bar güýji bilen ylgamaga taýýar bolýarlar. Tälimçiler diňe bir çagalaryň däl, eýsem ulularyň hem oýna şeýle uly gyzyklanmasyny arassa sport wezipelerini çözmek: woleýbolçylaryň hereket işjeňligini ösdürmek we oýun tärlerini ýerine ýetirmegiň endiklerini kämileşdirmek üçin ulanyp bilerler. Woleýbol oýnuny oýnap başlaýan türgenler bilen işlenende hereketli oýunlaryň ulanylmagyndan aýratyn ýokary netije alynýar. Oýun bilen baglanyşykly şeýle sapaklar täze oýna başlaýan türgenlere örän ýaraýar we olar türgenleşiklere höwes bilen gatnaşýarlar, olary sypdyrmazlyga çalyşýarlar.

Woleýbolyň nazaryýetinde we usulyýetinde hereketli oýunlaryň düzgüni türgenleşik enjamlary bilen türgenleşilendäki ýalydyr. Elýeterli edebiýatlardan ýazarlar tarapyndan özlerine mälim bolan hereketli oýunlaryň ählisi, olaryň özboluşly aýratynlyklary, artykmaçlyklary we kemçilikleri nazara alynman toplanandyr. Hereketli oýunlar gowy bolup biler, ýöne olaryň ähლisi woleýbolçylary taýýarlamak işlerinde uly ýardam bermän biler. Iş ýüzündäki netijesi nukdaýnazaryndan, oýunçylaryň hereket ediş we oýun endiklerini ösdürýän hereketli oýunlaryň has uly ähmiýeti bardyr, oýun tärlerini kämilleşdirmek üçin bolsa, hereketli oýunlar beýle köp däldir. “Pionerbol” ýaly hereketli oýunlar bolsa, ýaş wolebolçylara diňe zyýan ýetirýärler.

Woleýbol oýnamak boýunça sapaklar üçin laýyk gelýän hereketli oýunlar saýlanyp alnanda, olaryň ulanylmagynyň baş maksat däldiginden ugur alynmalydyr we öňde goýlan wezipeleri däp bolan maşklar bilen deňeşdirilende pes däl derejede, käbir halatlarda olardan has oňat çözmäge mümkinçilik berýän hereketli oýunlar ileri tutulmalydyr.

UBT-ni we ÝBT-ni ösdürmegiň derejesini ýokarlandyrmak üçin, oýunçylaryň boş durman, zerur agram ýüküni alyp biljek hereketli oýunlary saýlap almaklary zerurdyr. Ünsi güýçlendirmäge niýetlenilen oýunlar, bir tarapdan, türgenleşik sapagynda öňde goýlan wezipeleri çözmäge oýunçylary emosional taýdan çalt çekip bilerler, beýleki bir tarapdan bolsa, sapagyň jemleýji böleginde olaryň hyjuwlylygyny endigan ýagdaýda peseldip bilerler.

Her bir tälimçiniň amaly işiň dowamynda dürli wezipeleri, hususan-da, şu wezipeleri netijeli çözmäge mümkinçilik berýän maşklar toplumyny saýlap almagy we oýlap tapmagy maksadalaýyk bolar:

– sapagyň taýýarlyk bölümi üçin;
– sapagyň jemleýji bölümi üçin;
– woleýbolyň tehnikasyny we taktikasyny kämilleşdirmek üçin;
– ýaş oýunçylaryň hereket işjeňliginiň aýry-aýry taraplaryny ösdürmek üçin;
– diňe oýun bilen baglanyşykly aýratynlyklary ösdürmek üçin gyzykly hereketli oýunlar, oýun we ýaryş üçin.

Tälimçi hereketli oýunlary ulanmaga döredijilikli çemeleşmelidir, olar oýnuň şertlerini sapagyň öňde durýan wezipelerini has netijeli çözer ýaly edip üýtgetmelidir. Mysal üçin, “sakçy we möjek” oýnuny alyp göreliň. Onuň adaty görnüşi şunuň ýalydyr: iki oýunçynyň – “sakçy” bilen “möjegiň” arasynda ýerde dykylan top ýatyr. Möjek erkin hereketleri edip, sakçynyň ünsüni sowýar. Sakçy bu hereketleri gaýtalamalydyr we möjek goýny ogurlajak bolanda ondan öňürtmelidir (ýagny elini topuň üstüne goýmalydyr). Kimiň eli aşakda bolsa (ýa-da kim topy çyzykdan doly öz tarapyna togalasa), şol hem utýar.

Adatça, “möjekler” ýönekeý hereketleri, şol bir hereketleri edýärler we ellerini 2–3 gezek hereketlendirenlerinden soňra,

“Sumo göreşi”. Iki-ikiden. Göreşiň maksady – garşydaşyňy tegelekden itip çykarmak. Zalda birbada üç tegelek ulanylýar, gorag zolagyndan itip çykarmak mümkindir. Şonda birbada ähli oýunçylar oýna gatnaşýarlar	Ýoldaşlaryňy pola ýykmaly däl
Zala kese durup üç-üçden “çykaryjy”. Ýoldaşynyň, alyp baryjynyň topuny çykaran alyp baryjy bolýar	Zyňmalaryň täriniň dogry ýerine ýetirilmegine gözegçilik etmek

Gimnastika taýajyklary we şaýbalar – D – 12 – 15 sm bolan rezin halkalar bilen hereketli oýunlar we oýun türgenleşik maşklary

1. Iki-ikiden zalyň kese ugrunda her bir oýunçy gimnastik taýajykly we her iki oýunça bir halkaly. “Kimiň geçirmeleri köp” diýen oýun, woleýbol meýdançasynyň üstünden 30 sekundyň dowamynda geçirmeler. Oýunçylaryň özleri geçirmeleriň sanyny gaty ses bilen sanaýarlar	Şaýbany aýagyň bilen saklamak. Klýuşka bilen geçirmek. Klýuşkanyň bir ujuny halka sokmak. Şaýbalar gapdal çyzyklardan geçmelidir
2. Iki toparyň: “Ähli şaýbalary garşydaşyň tarapyna!” diýen oýny. Oýnaýan toparlary woleýbol tory bölýär. Oýnuň mazmuny şaýbany saklamak we ony pol boýunça garşydaşyň tarapyna geçirmek. Kimiň tarapynda jürlewük çalnandan soňra az şaýba bolsa, şol topar ýeňýär	Şaýbany aýagyň bilen saklap, garşydaşyň tarapyna klýuşka bilen gönükdirmek. Jürlewük çalnandan soňra şaýbany garşydaşyň tarapyna geçirmek bolmaýar, şeýle edilen halatynda iki şaýba gaýtarylyp berilýär

“Tutmak”. Her biri özüniň 9×9 m ölçegli meýdançasynda 7 – 10 oýunçydan 2 topara bölünip oýnaýarlar. Olara woleýbol göwräni tutuş usulynda duran oýunçylary tutmak bolmaýar (başga görnüşi: ýykylmagy, böküşi, togalanmagy ýerine ýetirmek). Tutulan oýunçylar aýaklaryny açyp, göwräni tutuş usulynda doňup durmalydyrlar. Olary garşydaşynyň olaryň aýaklarynyň arasyndan emedekläp geçmekleri bilen ýa-da olaryň dyzlyklaryna galtaşmagy bilen “jadylanmadan” açmak mümkindir. Alyp baryjylary belýeki toparyň ähli oýunçylaryny has çalt tutan topar ýeňiş gazanýar	Oýnuň düzgünleriniň takyk ýerine ýetirilmegini gazanmak
“Iki-ikiden güýç ulanylýan futbol”. Gandbol derwezesi, derwezeçiler ýok. Oýunçylar dürli toparlardan bir oýunçydan, iki-ikiden oýunçylara bölünýärler we ellerinde her jübüte bir rezin halkadan saklaýarlar. Her bir jübüt garşydaşyň derwezesine gol girizmäge çalyşýar. Halkadan dartmak, ony çekmek bolýar, ýöne goparmak bolmaýar. Eger jübüt bölünen bolsa, halka elinde galan oýunçynyň oýnamaga hukugy bardyr, beýleki oýunçynyň bolsa, ýoldaşyny tutýança we halkadan asylýança oýnamaga hukugy ýokdur	Şikes almakdan seresap bolmak. Oýun wagtynda asyllylygy höweslendirmek

“goýny” alyp gitmäge synanyşyk edýärler. Ýöne eger oýnuň şertleri üýtgedilse, onda oňat netije almak bolar. Mysal üçin, tälimçi maşklary nähili ýerine ýetirmelidigini: bökmeleri, elleriňde göwräňi goýberip-galdyrmagy, göwräniň myşsalarynyň güýjüni artdyrmak üçin maşklary ýerine ýetirmek barada görkezme berýär. Jürlewügiň çalynmagyna görä oýunçylaryň ikisi hem garşydaşyndan öňürdip, oýunçylaryň arasyndaky çyzykda goýlan topa elini goýmaga ýa-da ony öz tarapyna togalamaga çalyşýar. Oýna bir wagtda toparyň ähli oýunçylary gatnaşýarlar.

Mysal – “Böküş çeňňegi” oýny. Adatça, tälimçi çeňňegi – karabinli ýüpli taýajyga dykylan topy, ýerde togalanar ýaly edip, öz daşynda pyrlaýar, oýunçylar bolsa, ýüpüň üstünden böküp geçýärler. Kim ýüpe degse – ol oýundan çykýar. Oýnuň bu görnüşinde boş durulýan wagt köp bolýar. Oýunçylaryň bir topary çendenaşa ýadaýar, beýleki topary bolsa hiç hili agram düşmezden örän ir oýundan çykýar. Oýnuň netijeliligini ýokarlandyrmak üçin başga düzgünleri ulanyp bolar. Mysal üçin, çeňňegiň ýüpüne degen oýunçy jerime utugyny alýan we oýny dowam etdirýän edip bolar. Onda kim iň az möçberde jerime utugyny alan bolsa, şol hem utýar. Bu oýunça oýunçylar üçin başga tabşyryklary hem – yzda oturyp, daýanyp, togalanyp gelýän topuň üstünde aýaklaryňy göni tutup galdyrmagy ýa-da pyrlanýan çeňňege garşy kelläňi tälimçä tarap bakdyryp garnyňda ýatan ýagdaýyňda elleriňi göni tutmagy ulanyp bolar. Tälimçi basketbol tegeleginiň merkezinde duranda, ol şu aşakdaky maşky ulanyp biler: oýunçylara ylgap iki aýagyňy hem tegelege girizmek we yzyňa gapdallaýyn ädimläp gaýdyp barmak ýa-da yzyňa elleriňe we aýaklaryňa daýanyp gaýdyp barmak teklip edilýär. Top nobatdaky gezek tegelek boýunça togalananda, göwräňi dik tutup, tegelege zyňylmalary – ýykylmalary ýerine ýetirmek bolar. Tälimçi hereketli oýunlary saýlap almaga, oýnuň düzgünlerini üýtgetmäge we olary geçirmegiň usulyýetine döredijilikli çemeleşmelidir. Ýene-de bir gezek ýatladýarys: haýsy maşklaryň ýerine ýetirilýändigi däl-de, olaryň nähili ýerine ýetirilýändigi möhümdir.

Woleýbol boýunça sapaklarda hereketli oýunlar

“Sakçy we möjek”	
«Böküjileri tutmak». Alyp baryjy ylgap oýunçylary tutmaga çalyşýar. Olar bir aýagynda böküp gaçýarlar. Öňünden bellenilen tehniki täri ýerine ýetiren oýunçylary tutmak bolmaýar	Bat alýan aýagyňy diňe bir aýagyňda üç gezek bökeniňden soňra çalyşmak bolýar
Otuň üstünde ýönekeýleşdirilen düzgünler boýunça “regbi”	Ýoldaşlaryňy şikes almakdan goramak
Gandbol oýnalýan meýdançada “minifutbol”	Has ýeňil we şikes ýetirmek howpy bolmadyk topy ulanmak
“Toplary garşydaşyň tarapyna”. Bütin zal üçin oýun. Zal ortaça çyzykly 2 meýdança bölünýär. Her topar öz meýdançasynda oýnaýar. Birbada köp toplar ulanylýar. Maksady: şertleşilen usulda garşydaşyň tarapyna mümkin boldugyça köp top gönükdirmek. Dykylan toplar poluň üstünden togalanylýar, woleýbol toplary bolsa, iki el bilen ýokardan zyňylýar. Kiçi plastmassa toplar bir elde zyňylýar. Jürlewük çalnandan soňra her bir tarapdaky toplaryň sany sanalýar	Toplary oýunçylara zyňmak bolmaýar. Jürlewük çalnandan soňra toplara galtaşmak gadagan edilýär
“Leňňeçleriň futboly”. Yzda oturyp, daýanyp aýaklar bilen oýnalýar. Toparlarda derwezeçiler ýok	
“Elde oýnalýan hokkeý”	Göwräňi pes tutuş usulynda oýnamak

“Böküş çeňňejigi”. Gural ýogyn ýüpden ybaratdyr. Ol pyrlanýan taýak bilen tora birikdirilendir, torda agramy 3 kg bolan dykylan top ýerleşýär. Tälimçi “çeňňejigi” top polda togalanar ýaly edip öz daşyndan aýlaýar. Oýunçylar aýlaw boýunça ýerleşýärler we aşakda görkezilen türgenleşik maşklarynyň birini ýerine ýetirýärler: – iki aýagynda bat alyp, ýüpden böküp geçýärler – ýeňliş aýlawyna ylgaýarlar we top olara degmez ýaly edip, ondan ylgap çykýarlar – ylgamagyň deregine ýykylmagy ýerine ýetirýärler – yzda oturyp daýanyp, göni aýaklaryny togalanyp gelýän topuň üstünden galdyrýarlar – polda ýüzlerini aşak edip ýüzin ýatan ýerlerinden göwrelerini we öňe göneldilen ellerini togalanyp gelýän topuň üstünde galdyrýarlar	Bökjeklemäni ýerine ýetirmek. Gapdala ädimler bilen göwräni tutuş usulynda Çalt turmak Aýaklaryňy çalt goýbermek, myşsalaryňy gowşatmak. Eller göni, ýokary galmak
“Aýlawly estafeta”. Woleýbol meýdançasynyň daşynda estafetany geçirmek üçin alty duralgaly toparlar gapma-garşy duralgalardan badalga alýarlar	Estafeta geçirilende ýoldaşyňa galtaşmak hökmanydyr
“Kepbäm gurdy” (oýun)	Göwräni tutuş usulynda süýşmeler
“Aýagyna bas”. Oýunçylar iki-ikiden göwräni tutuş usulynda süýşüp, garşydaşynyň aýagyna basmaga çalyşýarlar	Her bir aýaga basmadan soňra, oýunçylar iki ädim yza süýşmelidirler

Mikrotapgyr – türgenleşigiň kiçi tapgyry.

Mikrotapgyrlaryň dowamlylygy 3–4 günden 10–14 güne çenli üýtgäp biler. 7 günlük mikrotapgyrlar has köp ýaýrandyr. Bu tapgyrlar dowamlylygy boýunça senenama hepdesine gabat gelip, oýunçylaryň durmuşynyň umumy düzgüni bilen sazlaşýarlar.

Mikrotapgyrlaryň şu görnüşleri tapawutlandyrylýar: özboluşly wezipeler çözülýän taýýarlaýjy, zarply, ýaryş we dikeldiş mikrotapgyrlary (W. W. Kostikow, 2011 ý.).

Mikrotapgyrlary düzmegiň usulyýeti aýry-aýry sapaklarda düşen agramlaryň netijesinde ýadamak we bedeniň dikelmek usulynyň aýratynlyklaryna, şeýle hem günüň dowamynda, hususan-da, agram düşmelerden soňra dikeliş döwründe bedeniň serişdeleriniň örän ýokary derejede öweziniň dolunmagynyň hadysalaryna, ýörite işe ukyplylygynyň kanunalaýyk üýtgemelerine baglydyr.

Kenarýaka woleýbol oýny boýunça oýunçylaryň ýyllyk taýýarlygynyň dürli döwürlerinde mikrotapgyrlaryň mazmuny.

Aşakda getirilýän mikrotapgyrlar (9–10-njy tablisalar) ýörite hünärli türgeniň, oýunçynyň tutuş gije-gündizlik ritminiň bütinleý onuň ýaryşlara taýýarlanmagyna bagyşlanmalydygy we onuň günüň dowamynda üç gezege çenli türgenleşmelidigi baradaky düzgüne esaslanýar. Bu hepdelik tapgyrlarda dynç alyş güni duşenbedir. Şol günüň dowamynda pes depginde çägede 30 minutlyk dikeldiş ylgawyny ýerine ýetirmek maslahat berilýär.

Iň gowy toparlaryň türgenleşiginiň hepdelik meýilnamalary birmeňzeş diýen ýalydyr. Olaryň arasyndaky tapawut dynç alyş (dynç) gününiň hepdäniň haýsy gününe düşýändiginden ybaratdyr. Eger topar ýekşenbe güni oýnaýan bolsa, onda onuň üçin dynç alyş güni – duşenbe, eger ol şenbe güni ýaryşdan çykarylýan bolsa, onda onuň üçin dynç alyş güni – ýekşenbe we ş.m. bolup durýar.

Taýýarlyk döwrüniň mikrotapgyrlarynyň modeli hepdede azyndan 12 türgenleşik sapagyna esaslanýar. Günde oňat möçberdäki 2–3 türgenleşik sapagynyň 1–2 örän uly möçberli türgenleşik bilen deňeşdirilende has uly netije berýändigi anyklanyldy. 9-njy tablisada umumy taýýarlyk tapgyrynda mikrotapgyryň takmynan mazmuny, 10-njy tablisada ýörite-taýýarlyk tapgyrynda mikrotapgyryň mazmuny, 11-nji tablisada ýaryş döwründe mikrotapgyryň mysal mazmunlary getirildi.

Ýokardaky ýaly hereketler ýerine ýetirilýär. Ylgaw türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmek bilen, goşar bogun süňkleriniň hereketleri bilen halkany yrgyldatmak (egmek)	
Halkany çalt däl görnüşde tigirlemek, yzyndan ýetmek: – halkanyň arasyndan geçmek, oňa degmän birnäçe gezek geçmek; – halkanyň üstünden böküp geçmek	
Halkany elleriňde kese saklamak. Halka böküp girmek we ikinji böküş bilen ondan böküp çykmak	Böküşi bökjeklemek bilen ýerine ýetirmek
Soňra bökmek bilen, ýatan halkanyň üstünden bökjekläp geçmek	Böküşiň daýanç modeliniň ähli talaplaryny ýerine ýetirmek
Polda ýatan halkanyň öňünde durmak. Iki aýagyňda böküp, bir aýagyňda halkanyň içine bökmeler we ondan bir aýagyňda durup, iki aýagyňda böküp çykmak. Howada aýlawly öwrüm etmek bilen göni böküp çykmak	Halkany basmaly däl
Başga görnüşi: ýatan halkanyň üstünden iki aýagyňda iki aýagyňa bökmek	Ilkibaşda öwretmeli. Esasy ünsi güýçli bat almaga bermeli
Halkany dik görnüşde maňlaýyňda saklamak	Türgenleşik maşkyny woleýbolçynyň göwresini tutuş usulynda ýerine ýetirmeli
Halkany göwräň daşyndan eliňden eliňe geçirmek bilen ylgamak. Türgenleşik maşkyny iki-ikiden (dört-dörtden) hatara durup ýerine ýetirmek	Halkany eliňde pyrlamak bilen gapdal çyzygyň daşyndan ylgamak bilen gaýdyp gelmek

Netijede:

1. Oýunçylaryň beden taýýarlygynyň esasynda bedeniň funksional ulgamlarynyň ukyplylygyny ýokarlandyrmakda, şu iki ugruň:

– bedeniň energiýany emele getirmek ukybynyň;

– ony tygşytly we netijeli ulanmak ukyby boýunça türgenleriň hereket ediş işini energiýa bilen üpjün etmegiň usullary ýatyr.

2. Olaryň düýp esasy iň amatly maşynyň ýörelgelerini zerur maşklary ýerine ýetirmegiň dowamynda ähli derejelerdäki biomaşynlaryň düzümlerini üýtgedip guramagyň hasabyna amala aşyrmakda jemlenýär.

3. Beden taýýarlygyny türgenleriň bedeniniň spesifi (özboluşly) agram düşürilmegine: işiň we dynç alşyň döwürlere bölünmegine, yzygiderliligine, netijeli gezekleşdirilmegine we beýleki agram düşmelere reaksiýa ýagdaýlaryny düýpli öwrenmegiň netijesinde bellenen möhüm ýörelgelere laýyklykda amala aşyrmak zerurdyr.

4. Türgenleşigiň bar bolan usulyýetleri öz esasyna laýyklykda Lamarkyň beden agzalarynyň türgenleşdirilip bilinýänligi baradaky ýörelgesine esaslanýarlar. Türgeniň biomaşynyň funksional ulgamlaryny kämilleşdirmek bedende bolup geçýän prosesleriň öz-özünden guralyşynyň (beden agzalarynyň türgenleşdirilip bilnişiniň) hasabyna "gara guty" kibernetiki ýörelgesiniň esasynda amala aşyrylýar.

5. Funksional mümkinçilikleri umumy ýokarlandyrmagyň usulyýetiniň esasynda bedeniň işleriniň energiýa üpjünçiliginiň funksional gorlarynyň türgenleşik işlerinde ýitirilen bölekleriniň dynç alşyň dowamynda iň ýokary derejede öwezini dolmak (adatdan daşary derejede dikeltmek) fenomenini ulanmak ýatýar.

6. Bitewi biomaşyn hökmünde, daýanç-hereket ediş agzalarynyň derejesinde, türgeniň beden aýratynlyklaryny (biomaşynyň özboluşly aýratynlyklaryny) ýokarlandyrmak meselesini çözmegiň esasynda hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň şertlerini ýerine ýetirmek ýatýar. Hususan-da, tizlik-güýç häsiýetli hereket ediş usullary emele getirilende, ballistik hereketleriň "Altyn düzgünini" we yrgyldaýan el-aýaklaryň energiýasynyň rezonans toplanmasynyň ýörelgesini durmuşa geçirmegi öwretmek zerurdyr.

7. Daýanç-hereket ediş agzalarynyň has çuň derejelerinde ýönekeý biomaşynlaryň gurluş taýdan guralyşy maşklar ýerine ýetirilende beden agzalarynyň öz-özüni kämilleşdirmeginiň Lamarkyň ýörelgesine laýyklykda

D – ýaryş-saklaýjy tapgyr. *Mezotapgyrlar:* 1 – geçiş mezotapgyry; 2 – çykaryjy mezotapgyr; 3 – 4 – ýörite-taýýarlyk, binýatlyk mezotapgyrlary; 5 – barlag-taýýarlyk mezotapgyry; 6 – ýaryşyň öňýanyndaky mezotapgyr; 7 – 9 – ýaryş mezotapgyrlary.

Dowamlylygy 4 – 6 hepde bolan geçiş döwrüne adybir mezotapgyr hökmünde seretmek bolar.

Taýýarlyk döwri çykaryjy mezotapgyrdan başlanýar, onda esasy üns, esasan, umumy beden taýýarlygyna we özbaşdak tehnika berilýär. Beden taýýarlygy ýaryş işiniň dowamynda esasy agram düşýän bogunlary we bogny birleşdiriji damarlary berkitmek, şeýle hem energiýa üpjünçiliginiň derejesini ýokarlandyrmak maksady bilen geçirilýär. Şoňa görä-de, bu mezotapgyra kondision mezotapgyr hem diýilýär.

Şondan soňra iki tapgyr: ýörite-taýýarlyk, binýatlyk mezotapgyr gelýär. Bu mezotapgyrlar olaryň birinjisinde umumy beden taýýarlygynyň esasy möçberi boýunça türgenleşikler geçirilýändigi, ikinjisinde ýörite taýýarlyk işiniň başlanýandygy bilen tapawutlanýarlar.

Barlag-taýýarlyk mezotapgyrynda toparyň oýnunyň esasy sudury, görnüşi we mazmuny düzülýär. Türgenleşikler barha köp möçberde ýaryş işleriniň düzüm böleklerini özünde saklaýar, sport keşbiniň derejesini ýokarlandyrmak boýunça wezipeler çözülýär.

Ýaryşyň öňýanyndaky mezotapgyrda ýaryşlara taýýarlygyň umumy derejesi anyklanylýar we oňa degişli düzedişler girizilýär.

8-nji tablisa

Kenarýaka woleýbol oýnunyň orta derejeli türgenleriniň ýyllyk taýýarlygynyň düzüminde mezotapgyrynyň çyzgysy

Geçiş	**Taýýarlyk**					**Ýaryş**			**Döwürler**
	A (UTT)		**B (ÝTT)**			**Ç (ÝÖT)**		**D (ÝST)**	**tapgyrlar**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	mezotapgyrlar

X XI XII I II III IV V VI VII VIII IX X aýlar

Ýaryş döwrüniň ilkinji iki mezotapgyrynda taýýarlyk döwründe emele getirilen türgeniň mümkinçiliklerini ulanmak we ösdürmek amala aşyrylýar, üçünji mezotapgyrda türgenleşik işleri gazanylan oýun kondisiýalaryny saklamaga gönükdirilendir.

ýörelgesine eýermek has amatlydyr. Bu halatda esasy kynçylyk – sportuň dürli görnüşlerinde endikleriň ýaramaz biri-birine geçirilmeginden gaça durmaga mümkinçilik berýän taýýarlygyň serişdeleriniň paýhasly möçberlerini berjaý etmekdir... (Maaýew H. K., awtordaşlykda. 2010 ý.).

Tejribe kenarýaka woleýbol oýny bilen meşgullanmagyň şu aşakdaky möçberleriniň nusgawy woleýbolda oýun hereketleriniň netijeliligine görnüp duran derejede ýaramaz täsir etmeýändigini görkezýär:

a) 16 × 8 metr bolan meýdançada, zalda kenarýaka woleýbol oýnunyň düzgünleri we toplary bilen hepdede 2 – 3 gezek 1,5 – 2 sagadyň dowamynda oýun sparingleriniň;

b) kondision taýýarlyk sapaklarynyň, şeýle hem UBT we ÝBT türgenleşikleriniň hepdede 2 – 3 gezek 70 – 90 minutdan geçirilmeginiň;

ç) kenarýaka woleýbol oýnunyň topy bilen böküp – fewral-mart aýlarynda gaty düşekli üstde, soňra bolsa çäge düşekli üstde (çäklendiriji tora ýeňil atletikanyň manežinde böküşler üçin çukurdan) kenarýaka woleýbol oýny boýunça türgenleşikleriň ahyrynda 50 – 100 gezek topy oýna girizmeleriň;

d) kenarýaka woleýbol oýnunyň topuny her sapakda öz üstüňe, diwara urup, iki-ikiden we ş.m. görnüşde ýokardan iki eliň bilen – 200 – 500 gezek geçirmeleriň.

6.4. Mezo we mikrotapgyrlar

Mezotapgyr – mikrotapgyrlaryň degişli derejede gutarnykly hataryny öz içine alýan, dowamlylygy 2-den 6 hepdä çenli bolan ortaça türgenleşik tapgyry.

Dört hepdelik mezotapgyrlar has köp ulanylýar.

Kenarýaka woleýbol oýnunda *esasy maşklar toplumy, barlag-taýýarlyk, ýaryşlaryň öňýanyndaky, ýaryş we geçiş mezotapgyrlary* ulanylýar.

Kenarýaka woleýbol oýnunyň orta derejeli türgenleriniň ýyllyk taýýarlygynyň düzüminde mezotapgyrlar (I dereje we sport ussatlygyna dalaşgärler) 8-nji tablisada görkezildi.

Şertli belgiler. *Tapgyrlar:* A – umumy taýýarlyk tapgyry; B – ýörite-taýýarlyk tapgyry; Ç – ýaryş-ösdüriji tapgyr;

ösýän görnüşde üýtgedilip guralýar. Tejribede bar bolan maşklary ulanmagyň tertibi "gara gutynyň" kibernetiki ýörelgesine laýyklykda düzülýär, tälimçi üçin türgeniň bedeni şeýle görnüşdedir.

8. Türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmegiň dowamynda dürli görnüşli hereket ediş usullaryny, aýratyn hem, böküş häsiýetli usullary, soňra işleýän myşsalary gowşatmagy göz öňünde tutup, emele getirmäge çalyşmak zerurdyr. Oňurganyň okunyň daşynda göwräniň öwrülmelerine we ýarym epilen elleriň egin süňküni uzaboýuna okunyň daşynda öwrülmelerine gatnaşýan myşsalary bilen işlemäge uly üns bermek zerurdyr. Umumy hereket ediş medeniýeti we oýunçylaryň bedeniniň sport şekili şeýle emele getirilýär.

9. Haýsy maşklaryň ýerine ýetirilýändigi däl-de, olaryň nähili ýerine ýetirilýändigi, ýagny haýsy dinamiki usullaryň hasabyna ýerine ýetirilýändigi möhümdir. Maşklaryň ulanylyşynyň netijeliligi olary ýerine ýetirmegiň dowamynda hereket ediş wezipelerini çözmegiň esasy şertleriniň tutuş toplumyny nähili derejede doly ýerine ýetirmek başardýandygy, olaryň her biriniň nähili derejede ýerine ýetirilýändigi boýunça kesgitlenilýär.

10. Hereketli oýunlaryň we oýun görnüşli maşklaryň ulanylmagy emosionallyk derejesini ep-esli ýokarlandyrýar we şonuň netijesi hökmünde, türgenleşik işleriniň netijeliligini ýokarlandyrýar, sapagyň öňünde goýlan wezipeleri netijeli çözmäge mümkinçilik berýär.

11. Türgenleşigiň usulyýetiniň ösüşinde güýçli öňegidişlik "gara gutynyň" gurluşy anyk bolan halatynda we bedeniň ulgamlarynyň işleýiş proseslerine, öz-özüni guraýyş usullaryna, maşklaryň täsirine fiziologik reaksiýalara düýpli düşündiriş berlen ýagdaýynda bolup biler. Tälimçi we türgen biomaşynyň bir maksada gönükdirilen maşklar arkaly ähli gurluş derejelerinde bedeniň ähli ulgamlarynyň gurluş taýdan üýtgedilip guralmagynyň kanunlary barada inženerçilik derejesinde bilimleri ele alan düzüjilerine öwrülmelidirler.

12. Bu ugurda nobatdaky ädim ädildi diýip hasap etmek bolar: bioulgamlaryň işleýşiniň möhüm ýörelgelerine, hususan-da, olary energiýa bilen üpjün etmegiň usullaryna göz ýetirildi. Şolaryň esasynda woleýbolçylaryň hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň şertleri kesgitlenildi. Olary oýunçylaryň daýanç-hereket ediş agzalarynyň gurluşlarynyň derejesinde ýerine ýetirmek mümkindir. Bu bolsa, funksional ýüze çykmalary, woleýbolçylaryň biomaşynynyň özboluşly aýratynlyklaryny, ýagny umumy kabul edilen düşünjede "beden aýratynlyklaryny" ýokarlandyrmaga itergi berer.

VI BAP
OÝUNÇYLARY TAÝÝARLAMAGYŇ ESASLARY

6.1. Köpýyllyk taýýarlyk

Türgenleriň sport taýýarlygy.

Olaryň sportda üstünlikleri gazanmaga taýýarlygynyň ýokary derejesini üpjün etmek üçin, bilimleri, serişdeleri, usullary we şertleri maksadalaýyk ulanmagyň köpýyllyk we köptaraplaýyn özara baglanyşykly işlerini alyp barmaly. Bu taýýarlyk ýaryşlary, türgenleşik we bedeni dikeldiş ulgamyny, şeýle hem ýaryş we türgenleşik işleriniň netijeliligini ýokarlandyrmagyň goşmaça şertlerini öz içine alýar.

Kenarýaka woleýbol oýnunda oýunçylarynyň taýýarlygy öz esasy ugurlary boýunça nusgawy woleýbolyň oýunçylaryny taýýarlamagyň usulyýetinden düýpli tapawutlanmaýar. Nusgawy woleýbolyň oýunçylarynyň köpüsi kenarýaka woleýbolda üstünlikli geçip biler.

Ýokary derejeli türgenleri taýýarlamakda şertli iki sany esasy ugry tapawutlandyrmak – "üstünlik gazanmak" maksat edinilýän we "täjirçilik" maksatly sporty bellemek bolar. Üstünlik gazanmaga niýetlenilen sportuň düýp esasy adamyň saýlap alan sport görnüşi boýunça onuň mümkinçiliklerini iň ýokary derejede kämilleşdirmek bolup durýar, sportuň "täjirçilik görnüşi bolsa, esasan, işewürligiň kanunalaýyklyklary boýunça hereket edýär we ösýär".

Kenarýaka woleýbol oýnunda sportuň üstünlik gazanmaga niýetlenilen we täjirçilik görnüşleri özara biri-biri bilen berk baglydygyny we entek güýçli biri-birine garşy durmaýandygyny görkezýän görnüşi bolup durýar. Mundan beýläk, aýdylýan garaýyşlaryň we aşakda getirilen barlaglaryň netijeleriniň ählisi, esasan, üstünlik gazanylmagy niýetlenilen sport bilen baglanyşyklydyr.

Esasan, maý aýyndan oktýabr aýyna çenli, ýagny 5 – 6 aý dowam edýän ýaryşlar döwri üstünlik gazanmaga niýetlenen sportuň kanunalaýyklyklaryna laýyklykda oýunçylary taýýarlamagy amala aşyrmaga mümkinçilik berýär.

Oýunçylaryň köpýyllyk taýýarlyk işlerinde üç sany ýaş zolagy: ilkinji uly üstünlikler, iň amatly mümkinçilikler, ýokary sport netijelerini saklamak zolaklary bellenilýär.

dirilende, dyz we çanaklyk-uýluk bogunlarynyň epiliş işleri arkaly has köp derejede kesgitlenilýär. Nusgawy woleýbol bilen deňeşdirilende, kenarýaka woleýbol oýnunda bökülen wagtynda injigiň myşsalary az hereket edýärler. Netijede, bökjeklemek täsiri az derejede ulanylýar. Bu bolsa ýuwaş-ýuwaşdan endigiň ýaramazlaşmagyna getirýär.

Kenarýaka woleýbol oýnunda meýdançalaryň örtüginiň ürgündigi sebäpli, nusgawy woleýbolda oýunçylaryň goragda oýnaýşynyň tärleri bozulýar. Ony nusgawy woleýbolyň gaty örtükli meýdançalaryna her yzyna geçilende bir maksada gönükdirip dikeltmek zerurdyr. Bellenip geçilen kanunalaýyklyklary ýylyň dowamynda nusgawy woleýboldan kenarýaka woleýbol oýnuna geçilende we tersine geçilende göz öňünde tutmak zerurdyr.

Nusgawy woleýbol boýunça ýaryşlara gatnaşýan kenarýaka woleýbol oýnunda oýnaýan oýunçylary taýýarlamagyň aýratynlyklary.

Kenarýaka woleýbol oýnunda oýnaýan oýunçylar nusgawy woleýboldaky ýaryş döwrüne umumy taýýarlyk döwri hökmünde garaýarlar, degişlilikde (gysga wagtlyk 1 – 2 hepdelik geçiş döwründen soňra) olar kenarýaka woleýbol oýnunda möwsüme özüniň taýýarlygyny ýörite-taýýarlyk döwründen başlaýarlar.

Şeýle halatlarda kenarýaka woleýbol oýnunda umumy taýýarlyk döwri ýarym ýyldan hem köp wagt dowam edýär, ýörite-taýýarlyk we ýaryşyň öňýanyndaky döwürleri çaltlandyrylan depginde 0,5 – 1 aýyň dowamynda türgenleşikler arkaly geçirmek artykmaç köp energiýa sarp etmegi talap edýär we az netijelidir. Şeýle usul ozalky möwsümlerde kenarýaka woleýbol oýnunda gazanylan oýnuň derejesini saklamaga, iň gowy bolan halatynda bolsa, ýaryş döwrüniň ahyrynda (awgust aýynyň ikinji ýarymy – sentýabr aýynyň başy) az-kem ösüş gazanmaga mümkinçilik berýär. Ýöne kenarýaka woleýbol oýnunda oýunçylaryň ussatlygynyň görnetin artmagy köpýyllyk derejede alnanda bolsa kyndyr.

Ýokary derejeli woleýbolçylar bilen türgenleşikleri guramak we geçirmek boýunça köpýyllyk iş tejribesi şu aşakdaky netijä gelmäge mümkinçilik berdi: *görnüp duran köpýyllyk ösüşi we has ýokary oýnuň derejesini gazanmak kenarýaka woleýbol oýnunda, eger onuň bilen ýylyň dowamynda meşgullanylan ýagdaýynda mümkindir.*

Nusgawy woleýbol bilen meşgullanylan halatynda, yzygiderlilik ýörelgesiniň deregine, taýýarlyk işlerini utgaşykly amala aşyrmak

Geçiş döwri.

4–5 hepde dowam edýär we onuň örän möhüm orny bardyr. Bu döwür güýçleri dikeltmek, psihiki we fiziki dartgynlylygy aradan aýyrmak üçin ulanylýar. Bu döwürde oýunçynyň günaşa 1,5–2 sagat türgenleşmegi ýa-da ýaryşmagy möhümdir.

Geçiş döwründe, hatda bu beden taýdan taýýarlyklylygyň derejesine ýaramaz täsir etse-de, alnan şikesleri bejermek bilen hökman meşgullanmak zerurdyr.

Orta derejeli oýunçylarda (I derejeli we SUD) taýýarlygyň ýyllyk tapgyry 52 hepdäni öz içine alýar: şolardan 44–46 hepde taýýarlyk we ýaryş döwürlerinde türgenleşikleriň we ýaryşlaryň geçirilýän döwrüdir we geçiş döwründe 4–6 hepde işjeň dynç alyş döwrüdir.

Taýýarlyk döwri noýabr-dekabr aýlaryndan aprel-maý aýlaryna çenli, ýagny 4–5 aý, ýaryş döwri aprel-maý aýlaryndan oktýabr-noýabr aýlaryna çenli, ýagny 5–7 aý, geçiş döwri oktýabr-noýabr aýlarynda 1–1,5 aý dowam edýär.

Dürli toparlarda nusgawy woleýbol oýnaýan we olar üçin kenarýaka woleýbol oýnunda ikinji görnüşi bolup durýan oýunçylar kenarýaka woleýbol oýnunda sapaklarynyň wagtyny meýilnamalaşdyranlarynda nusgawy woleýbolyň döwürlere bölünişini göz öňünde tutmalydyrlar.

Nusgawy woleýbolda möwsüm tamamlanan badyna gelýän geçiş döwründe çägede top bilen türgenleşikler ýerine ýetirilip bilner. Fiziki ýagdaýyna, şeýle hem bolup biljek şikes almalara baglylykda, kenarýaka woleýbol oýnunda ýuwaş-ýuwaşdan geçilmegini üpjün etmek üçin bu türgenleşikleri günde bir gezek geçirmek maksadalaýykdyr. Şonuň bilen birlikde, bu halatda top bilen türgenleşik maşklary ýerine ýetirilende çydamlylyk hemişe kämilleşdirilmelidir.

Kenarýaka woleýbol oýny bilen meşgullanmak oýnuň köp taraplarynda nusgawy woleýbol üçin uly oňyn netije berýär. Bu, aýratyn hem, özbaşdak taktiki hereketlere, uýgunlaşmagy, reaksiýany we utgaşdyrmany ösdürmäge, oýunçylaryň uniwersallygyny ýokarlandyrmaga degişlidir.

Şol bir wagtda-da, çägede woleýbol oýnamagyň aýaklaryň myşsalarynyň reaktiw güýjüniň ösmegine ýaramaz täsir edýändigini nazara almak zerurdyr. Çägede hüjüm ediş urgusy ýa-da böwet goýmak ýerine ýetirilende ýokary bökmegiň beýikligi, nusgawy woleýbol bilen deňeş-

Kenarýaka woleýbol oýnunda ilkinji uly üstünlikler döwri oýunçylaryň 16–18 ýaş aralygyndaky döwrüne gabat gelýär, iň amatly mümkinçilikler döwrüniň ýaş çäkleri erkekler üçin 24–28 ýaş, zenanlar üçin 23– 26 ýaş, ýokary sport netijelerini saklamak döwri degişlilikde: 29–33 ýaş we 27–29 ýaş aralygyndadyr. Hereket etmekde aýratyn zehinliligi, şahsy aýratynlyklary käbir türgenlere degişli döwürden 1–2 ýyl öň ýa-da iň amatly ýaş çäklerinden 5–7 ýaş giç döwürde hem örän ýokary netijeleri görkezmäge mümkinçilik berýär. Oýunçylaryň beden taýýarlygynyň derejesi 9 ýaşdan başlap (başlangyç taýýarlyk tapgyry), 24 ýaşa çenli ýuwaş-ýuwaşdan ýokarlanýar (öz şahsy mümkinçiliklerini iň ýokary derejede ulanmagyň başlanýan tapgyry).

Kenarýaka woleýbol oýnunda başlangyç, deslapky we ýöriteleşdirilen binýatlyk taýýarlygynyň, iň ýokary üstünliklere taýýarlygyň tapgyrlarynyň ýaş çäkleri sport mekdeplerinde (degişlilikde) başlangyç taýýarlygyň (9–11 ýaş), okuw-türgenleşik taýýarlygynyň (12–15 ýaş), sport ussatlygyny kämilleşdirmegiň (16–18 ýaş), ýokary sport ussatlygynyň (19 we şondan ýokary ýaş) okuw tapgyrlaryna gabat gelýärler.

6.2. Olimpiýa tapgyrlary

Köpýyllyk taýýarlygy özbaşdak düzüm birliklerine bölmegiň esasynda, oýunçylaryň sport ussatlygynyň kemala gelmeginiň kanunalaýyklyklary we ýaryşlaryň senenamasy ýatýar. Ýokary derejeli türgenler üçin, "üstünlik gazanmaga niýetlenilen" sportda esasy ýaryşlar Olimpiýa oýunlary, esasy maksat bolsa, olarda üstünlikli çykyş etmek bolup durýar. Şoňa görä-de, oýunçylary ýokary sport üstünliklerini gazanmaga taýýarlamagyň tapgyrynda taýýarlyk işleri dörtýyllyk Olimpiýa tapgyrlarynyň meýilnamalary boýunça amala aşyrylýar.

Türgenleri taýýarlamagyň Olimpiýa tapgyryna degişli derejede özbaşdak, guramaçylyk-usuly kategoriýa hökmünde seretmek zerurdyr (L. P. Matweýewiň maglumatlary boýunça).

Türgenleşik işlerini ýyllar boýunça döwürlere bölmek her bir anyk ýyllyk tapgyryň özboluşly wezipelerini we usuly ugur boýunça wezipelerini çözmegiň dowamlylygy we yzygiderliligi nazara alnyp

düzülýär. Bu döwürde iň ýokary derejede geçirilýän ýaryşlara türgenleri iň oňaýly ýagdaýda eltmek boýunça wezipe çözülýär.

Kenarýaka woleýbol oýny boýunça toparlary Olimpiýa oýunlaryna taýýarlamak usulyýeti kemala geliş döwrüni başdan geçirýär. Şoňa görä-de, Russiýanyň ýygyndy toparlary üçin taýýarlygyň anyk meýilnamasyny model hökmünde ulanýarys.

Russiýanyň türgenlerini Olimpiýa oýunlaryna taýýarlamak şu esasy guramaçylyk-usulyýet düzgünnamalaryny ulanmak arkaly amala aşyrylýar:

1. Taýýarlygy maksatnamalaýyn-maksatly geljekki döwür üçin meýilnamalaşdyrmak.

2. Olimpiýa oýunlarynyň ýeňijileriniň we baýrakly orunlary eýeleýänleriniň netijelerini we üstünliklerini gazanmaga gönükdirilen türgenleriň taýýarlyklarynyň dürli taraplaryny çaklamak we modelirlemek.

3. Türgenleriň taýýarlygyny şahsy ugurlar boýunça alyp barmak.

4. Has netijeli serişdeleri we usullary kesgitlemek.

5. Taýýarlygyň ähli taraplaryny birleşdirmek.

6. Türgenleşik işlerini oňaýly görnüşde dolandyrmak.

Türgenleşik işleri şulary göz öňünde tutýar:

1. Güýji, tizlik we “utgaşdyryş” çydamlylygyny ösdürmegiň hasabyna türgenleriň fiziki taýýarlygynyň möçberini düýpli artdyrmagy.

2. Dürli oýun ýagdaýlarynda oýun hereketleriniň, birek-biregi özara çalyşmagyň gerimini giňeltmegi, çylşyrymly ýagdaýlarda iň amatly çözgütleri kabul etmegi, oýunçylaryň we tutuş toparyň tehniki-taktiki hereketleriniň möçberini artdyrmagy.

3. Oýnuň dürli görnüşlerini işläp geçmek, hüjümiň we goragyň sazlaşykly bolmagy, ähli wagt döwürlerinde oýun hereketleriniň ygtybarly we işjeň bolmagy üçin sport taýýarlygynyň ýaryş usulynyň ähmiýetini ýokarlandyrmagy.

4. Psihiki-emosional durnuklylygy, sazlaşyklylygy, kynçylyklary ýeňip geçmek ukybyny ýokarlandyrmagy.

Türgenler Olimpiýa oýunlaryna taýýarlananda bu ýaryşlaryň geçiriljek ýerleriniň howa-geografik şertlerini göz öňünde tutmak zerurdyr. Kenarýaka woleýbol oýnunda taýýarlygyň bu tapgyrynyň

ulanylýan taýýarlygyň ýyllyk makrotapgyrynyň bir bölegi hökmünde, adatça, iki tapgyrdan: ýaryş-ösdüriji tapgyrdan (ÝÖT) we ýaryş-saklaýjy tapgyrdan (ÝST) ybaratdyr.

Ýaryş tapgyrynyň esasy wezipeleri ýörite taýýarlyklylygyň gazanylan derejesini saklamak we mundan beýläk-de ýokarlandyrmak hem-de bu derejäni esasy ýaryşlarda mümkin boldugyça has doly möçberde ulanmak bolup durýar.

Taýýarlyk döwrüniň ýaryş-ösdüriji we ýaryş-saklaýjy tapgyrlara bölünmegi oýunda taýýarlyklylygyň örän ýokary derejesini 5 – 6 aýyň we şondan köp aýyň dowamynda saklamagyň mümkin däldigi bilen şertlenendir.

Ýaryş-ösdüriji tapgyryň dowamlylygy ýaryş döwrüniň umumy dowamlylygynyň, adatça, 60 – 65%-ni düzýär. Bu döwürde makrotapgyrlarda (adatça, bir ýaryş tamamlanandan soňra we indiki ýaryşyň başlanmagyna çenli) ýörite taýýarlyklylygyň dürli taraplaryny ösdürmäge gönükdirilen güýçli depgindäki yzygiderli türgenleşikler geçirilýär.

Ýaryş-saklaýjy tapgyryň (ÝST) dowamynda (ÝD-niň tamamlaýjy bölegi) ýaryşlar azalýar we oýunda taýýarlyklylygyň ýokary derejesi, esasan, ýumuşlar bellenilen oýun ýoldaşlyk duşuşyklarynyň hasabyna saklanylýar.

Beden taýdan taýýarlyklylygyň gazanylan derejesini saklamak üçin, ony hepdede iki gezek bir maksada gönükdirip türgenleşdirmek zerurdyr. Çydamlylyk babatda türgenleşik, mümkin boldugyça top bilen sapaklary öz içine almalydyr. Tizligi türgenleşdirmek, hereketi utgaşdyrmak hem gazanylan netijäni durnuklaşdyrmak üçin hepdede iki gezek top bilen sapaklara goşulmalydyr. Tehnikany we özbaşdak we topardaky taktikany kämilleşdirmek boýunça türgenleşikler, dynç alyş gününden başga hepdede 3-den 6 gezege çenli geçirilýär. Türgenleşik ýükleriň sany ondan oňa gitmek üçin sarp edilýän wagta baglydyr.

Bu ýerde mesele we kynçylyk birmeňzeş ýaryş döwrüniň dowamlylygyndan – 6 aý dowam edýändiginden ybaratdyr. Taýýarlyklylygyň dürli taraplarynyň ýokary derejesini saklamak üçin, taýýarlyk döwründe oýunçylaryň beden taýdan taýýarlygynyň oňat binýadyny ilkibaşdan döretmek zerurdyr.

Ýokary derejeli oýunçylarda – (SU we SUD) ýaryşlar döwri, adatça, mart aýynyň ortasyndan sentýabr aýynyň ahyryna çenli dowam edýär. Bu döwrüň dowamynda iň gowy toparlar 25 we şondan köp ýaryşa gatnaşyp, olarda 200 oýna çenli oýnap bilýärler.

Türgenleşik işlerini meýilnamalaşdyrmak örän möhüm ýaryşlary geçirmegiň möhletleri nazara alnyp amala aşyrylmalydyr. Her ýylda üýtgedilýän halkara ýaryşlarynyň senenamasy ýyllyk taýýarlygyň meýilnamalaşdyrylmagyna öz täsirini ýetirýär.

Taýýarlyk döwri, adatça, noýabr aýyndan dekabr aýyna çenli dowam edýän umumy taýýarlyk tapgyryna (UTT) we ýanwar aýyndan mart aýynyň ortalaryna çenli dowam edýän ýörite-taýýarlyk tapgyryna (ÝTT) bölünýär.

UTT-da binýatlyk çydamlylyk, güýç we myşsalaryň esasy tizlik aýratynlyklary türgenleşdirilýär. UTT-da tehnikany türgenleşdirmek gowşak taraplaryň üstünde işlemek görnüşinde (mysal üçin, ýokardan iki eliň bilen geçirmegi ýa-da böküp topy oýna girizmegi gowulandyrmak boýunça) hepdede iki gezek geçirilmelidir, şeýle hem ýaryşdaky ýaly fiziki agram düşmelerini döretmezlik üçin hepdede ikiden köp bolmadyk türgenleşik oýunlaryny geçirmek zerurdyr.

ÝTT-da türgenleşik işleri oýunçylaryň ýörite fiziki aýratynlyklaryny, myşsanyň içindäki we myşsalaryň arasyndaky utgaşdyrmany gowulandyrmaga gönükdirilendir. Özbaşdak we topardaky taktika tehnikany türgenleşdirmek bilen baglanyşykly bolmalydyr. Tehnikany türgenleşdirmek hepdede azyndan bir gezek geçirilmelidir. Ýekşenbe günleri barlag oýunlaryny azyndan 3 – 5 gezek geçirmek arkaly olar tutuşlygyna barlag oýunlaryna bagyşlanmalydyr

7-nji tablisa

Ýörite hünärli oýunçylaryň taýýarlygynyň ýyllyk tapgyrynyň çyzgysy

Taýýarlyk döwri				Ýaryş döwri
GD	UTT		ÝTT	(ÝÖT, ÝST)
X	XI	XII	I II III	IV V VI VII VIII IX

Ýaryş döwri (ÝD), dowamynda esasy ýaryşlar geçirilýän we türgenleriň has ýokary netijeleri gazanmak babatda mümkinçilikleri

düzümine Olimpiýa ýaryşlaryna gatnaşmak üçin toparlary seçip almak ulgamy hem öz täsirini ýetirýär.

Türgenleri taýýarlamagyň dörtýyllyk olimpiýa tapgyry.

Adatça, iki tapgyra: *deslapky we jemleýji taýýarlyk tapgyrlaryna* bölünýär.

Deslapky taýýarlyk tapgyry (1-nji we 2-nji ýyllar).

Taýýarlygyň dürli taraplarynyň – beden, tehniki, taktiki, psihologik we ş.m. taýýarlyk taraplarynyň ýokary derejesine ýetmegiň we olary saklamagyň esasynda oýunçylaryň şahsy oýun mümkinçiliklerini we toparda tehniki-taktiki özara arkalaşykly hereketleri ösdürmek we kämilleşdirmek amala aşyrylýar.

Jemleýji tapgyr (3-nji we 4-nji ýyllar).

Bu tapgyr hem iki döwürden: saýlama ýaryşlaryna taýýarlyk görmek we gatnaşmak, şeýle hem gönüden-göni Olimpiýa oýunlarynyň öňýanyndaky taýýarlyk döwürlerinden ybaratdyr.

Saýlama ýaryşlara taýýarlyk görmek we olara gatnaşmak döwri.

3-nji ýylyň başyndan başlap, saýlama ýaryşlaryň tamamlanýan wagtyna çenli aralygy öz içine alýar. Oýna taýýarlyk derejesini ýokarlandyrmak, Olimpiýa ýaryşlaryna gatnaşmaga hukuk almak we olimpiýa derejesini ýokarlandyrmak boýunça bir maksada gönükdirilen işler geçirilýär.

***Gönüden-göni Olimpiýa oýunlarynyň öňýanyndaky taýýarlyk döwri.* (Olimpiýa oýunlarynyň açylyşyna çenli 1 – 1,5 aý galanda).**

Bu döwürde Olimpiýa ýaryşlarynyň şertlerinde olaryň ýüze çykmagy üçin oýna taýýarlygyň iň ýokary derejesini gazanmak oýnuň geçirilýän ýerleriniň geografiýa-howa şertlerine, Olimpiýa oýunlaryny geçirmegiň ulgamyna we ş.m. uýgunlaşmak strategiýasyny kesgitlemek we amala aşyrmak göz öňünde tutulýar.

Kenarýaka woleýbol oýny boýunça türgenleriň Olimpiýa oýunlaryna ýokary hilli taýýarlyk görmeginde her bir türgen üçin özbaşdak oýun ugrunyň kesgitlenmeginiň we onuň taýýarlyklarynyň görkezijilerini dünýäniň iň gowy türgenleriniň häsiýetnamalarynyň derejesine ýetirmegiň uly ähmiýeti bardyr. Türgenleriň taýýarlyk görmeginiň düýpli meýilnamalaşdyrylmagynyň we şol meýilnamalaryň hemmetaraplaýyn anyk ýerine ýetirilmeginiň aýratyn ähmiýeti bardyr.

Türgenleşikleriň ýyllyk, mezo we mikrotapgyrlarynyň, şeýle hem mikrotapgyrlarda aýry-aýry türgenleşikleriň yzygiderliligini üpjün etmek bilen, oýunçylaryň taýýarlyk görmek işlerini bir maksada gönükdirip, meýilnamalaşdyrmagyň taýýarlygyň olimpiýa tapgyrynyň netijeliligini ýokarlandyrmak üçin örän möhüm ähmiýeti bardyr.

Taýýarlyk görmegiň tutuş maksatnamasy oýunçylaryň sport keşbiniň, aýratynlyklarynyň ösüş kanunalaýyklyklaryny, olaryň täze üstünlikleri gazanmaga iň oňaýly taýýarlyk ýagdaýyny nazara almaga esaslanýar. Taýýarlygyň ýyllyk tapgyrlarynyň has ýaýran gurluşy (taýýarlyk görüş, ýaryş, geçiş döwürleri) bardyr. Bu döwürlerde möwsümiň esasy ýaryşlaryna gönüden-göni taýýarlyk tapgyrlary aýratyn tapawutlandyrylýar.

Taýýarlyk görüş döwri, adatça, iki tapgyrdan: umumy taýýarlyk tapgyryndan (8,5 hepde) we ýörite taýýarlyk tapgyryndan (11 hepde) ybaratdyr.

Ýaryş döwri hem, iki tapgyra: ýaryş-ösdüriş tapgyryna (13 hepde) we ýaryş-saklaýyş tapgyryna (14 hepde) bölünendir.

Geçiş döwri iki sany uly bolmadyk tapgyrdan: işjeň dynç almaga we şikesleri bejermäge bagyşlanan dikeldiş tapgyryndan we gaýdyp geliş tapgyryndan ybaratdyr. Gaýdyp geliş tapgyrynda dynç alyşdan yzygiderli türgenleşiklere geçmek bolup geçýär.

Sport möwsüminiň dowamynda türgenleriň umumy we ýörite beden hem-de tehniki-taktiki taýýarlyklylyk derejesini kesgitlemek üçin, olary 2–3 gezek çuňlaşdyrylan lukmançylyk barlaglaryndan geçirmek, şeýle hem (her bir tapgyrda) synaglardan geçirmek meýilnamalaşdyrylýar.

Olimpiýa tapgyrynda türgenleriň taýýarlygynyň ähli ugurlary boýunça häzirki zaman amaly işläp taýýarlamalary we sport ylmynyň maglumatlaryny ulanmagyň esasynda türgenleşik, ýaryş işlerini ylmy-usulyýet ulgamy bilen utgaşdyrmagy güýçlendirmek taýýarlygyň netijeliliginiň möhüm şerti bolup durýar.

Onuň amala aşyrylmagy üçin, baş tälimçä tabyn bolan, täze döreýän innowasiýalary seljerýän we olary iş ýüzünde ulanmagyň usulyýetini işläp taýýarlaýan tälimçiniň-maslahatçynyň (hemişelik esasda ýa-da utgaşdyrmak esasynda işleýän) bolmagy maksadalaýykdyr.

Russiýanyň ýygyndy toparlary gender ýörelgesi boýunça zenanlar we erkekler toparlaryna bölünýär. Olaryň her birinde 3 – 4 topar bardyr. Olar bilen hünärmenleriň aýratyn toparlary: baş tälimçi, uly tälimçi, tälimçi, tälimçi-maslahatçy we beýlekiler işleri alyp barýarlar. Baş tälimçi ähli toparlaryň işiniň utgaşdyrylmagy üçin jogap berýär we 1-nji we 2-nji toparlar bilen gönüden-göni iş alyp barýar, uly tälimçi we tälimçi baş tälimçä tabyn bolýar we 3-nji we 4-nji toparlar bilen işleýärler.

6.3. *Ýyllyk taýýarlyk*

Ýyllyk taýýarlyk tapgyry.

(Makrotapgyr) hem nusgawy woleýboldaky ýaly, sport keşbini ele almagyň, saklamagyň we wagtlaýyn ýitirmegiň kanunyna laýyklykda taýýarlyk görüş, ýaryş we geçiş döwürlerine bölünýär. Bu döwürler hem, öz nobatynda, birnäçe tapgyrlardan, tapgyrlar bolsa, oýunçylaryň taýýarlygynyň dürli wezipelerini çözýän mezotapgyrlardan ybaratdyr. Mikrotapgyrlar (3 – 8 gün) we türgenleşik sapaklary taýýarlyk prosesiniň iň kiçi düzüm birlikleri bolup durýarlar.

Ýyllyk türgenleşigiň bir makrotapgyryň esasynda düzülmegine bir tapgyrly ýyllyk taýýarlyk, iki makrotapgyryň esasynda düzülmegine iki tapgyrly (“goşalandyrylan”), üç makrotapgyryň esasynda düzülmegine – üç tapgyrly (”üçlendirilen”) we ş.m. ýyllyk tapgyrlary diýilýär. Türgenleşik işleriniň köptapgyrly düzülişiniň ulanylan halatlarynda tapgyrlaryň arasyndaky geçiş döwürleri meýilnamalaşdyrylmaýar. Bir tapgyryň ýaryş döwri endigan ýagdaýda soňraky tapgyryň taýýarlyk döwrüne geçýär.

Kenarýaka woleýbol oýny boýunça edebiýatlarda adatça, taýýarlygyň ýyllyk tapgyrynyň bir tapgyrly düzümi getirilýär: 7-nji tablisada ýörite hünärli oýunçylaryň taýýarlygynyň ýyllyk tapgyrynyň çyzgysy getirildi. Bu ýerde: I – XII – ýylyň aýlarynyň belgileri; GD – geçiş döwri; UTT – umumy taýýarlyk tapgyry; ÝTT – ýörite-taýýarlyk tapgyry; ÝÖT – ýaryş-ösdüriji tapgyr; ÝST – ýaryş-saklaýjy tapgyr.

Türgeniň emosiýasynyň “çendenaşa joşýandygy” sebäpli, bu ýagdaý pikirleniş proseslerine (howul-hara aýlanyşyksyz we köplenç, ýalňyş çözgütler kabul edilýär) we bölünen ünsüň hiline täsir edýär. Türgen adatdan daşary reaktiw ýagdaýda bolýar, onuň reaksiýasynyň tizligi we hereketleriniň depgini ýokarlanýar. Sportuň bu ýagdaýlaryň zerur bolan görnüşinde ýokary netije görkezilip hem bilner.

Eger oýunçylara çendenaşa gyjynmany peseltmek başartmasa, onda olaryň oýny başa barmaýar, olar degişli derejede oýnap bilmeýärler. Olar hatda oýunda nähili utulanlaryny hem “duýman galarlar”. Şeýle ýagdaýa, köplenç, oýna gijä galýan, egin-eşik çalşyrylýan otaga ylgap baryp, gyssagly egin-eşiklerini çalşyrýan oýunçylar düşýärler.

2. Mobilizasiýa ýa-da ýaryşa doly taýýarlyk ýagdaýy.

Bedeniň türgeniň işjeň işlemegini üpjün edýän ähli ulgamlarynyň ýagdaýynda ilerlemeleriň oňaýly derejesi bilen häsiýetlendirilýär. Bedeniň ähli ulgamlarynyň işleýşiniň ýokary derejesini üpjün edýän emosional ýokary göterilmä seretmezden, gyjynma gözegçilik edip bolýar, türgen çözgütler kabul edilende akymyny ýitirmeýär.

Işiň dürli görnüşi üçin dartgynlylygyň iň oňaýly derejesiniň dürli görnüşdedigi kesgitlenildi. Akyl işi, adatça, rahat ünsi bir ýere jemlenen ýagdaýyny talap edýär. Hereket ediş işjeňligi bolsa, onuň tersine, onuň depgini näçe ýokary boldugyça, şonça-da gyjynmanyň, tolgunmanyň has ýokary derejede bolmagyny göz öňünde tutýar.

Ruhy sarsgynlylyk ýagdaýynda, ilkinji nobatda, erkinlik we hereket ediş häsiýetleriniň ýokary derejesini kesgitleýän emosional düzüm bölegi agdyklyk edýär. Bu ýagdaýda emele gelýän ýokary dereje bedeniň ähli güýçlerini (şol sanda intellektual güýçleri) ruhy sarsgynlylygy döredijiniň meselelerini tiz çözmek ugrunda işjeňleşdirýär. Şonuň bilen birlikde, emosionallygyň ýokary derejesi özüňi alyp barmagy dolandyrmaga päsgel berýär, kabul edilýän çözgütler laýyk bolman biler.

Woleýbol oýny oýunçylaryň intellektual işine hem, hereket edişiniň takyklyk we tizlik-güýç derejesine hem dürli görnüşli we ýokary talaplary bildirýär. Şoňa görä-de, bu ugurlaryň ikisini hem edýän we indiwidual görnüşlere eýe bolan, belli bir derejede orta dinamiki ýagdaý iň oňaýly ýagdaý bolup durýar.

Getirilen mikrotapgyrlarda umumy we ýörite taýýarlygyň serişdeleriniň gatnaşygy dürli görnüşlidir: ýörite türgenleşik maşklarynyň paýy hemme wagt artýar, umumy ugra gönükdirilen türgenleşik maşklarynyň paýy bolsa azalýar.

Fiziki aýratynlyklary ösdürmäge gönükdirilen türgenleşik maşklaryny her 2–3 hepdelik mikrotapgyrlardan soňra täzeläp durmak maksadalaýykdyr.

Kenarýaka woleýbol oýnuny oýnaýan nusgawy woleýbolyň oýunçylarynyň türgenleşikleriniň mikrotapgyrlarynyň düzülişiniň özboluşly aýratynlygy bardyr. 10-njy tablisada Kenarýaka woleýbol oýnuny oýnaýan nusgawy woleýbolyň oýunçylarynyň ýörite-taýýarlyk döwrüniň mikrotapgyrynyň mysaly mazmuny getirildi.

Ýörite güýji ösdürmek üçin hepdede 2 türgenleşik geçirilýär. Kenarýaka woleýbol oýnuna geçmegi ýeňilleşdirmek we çaltlandyrmak üçin, kenarýaka woleýbol oýnunyň oýunçylarynyň taýýarlygy bilen deňeşdirilende, türgenleşik oýunlarynyň möçberini 1,5–2 esse artdyrmak maksadalaýykdyr.

9-njy tablisa

Kenarýaka woleýbolçylaryň umumy taýýarlyk mikrotapgyrynyň takmynan mazmuny

Hepdäniň günleri	Türgenleşigiň wagty, mazmuny
Duşenbe	Dikeldiji ylgaw, 30 minut
Sişenbe	9^{00} – 11^{00}. Binýatlyk tizlik. 15^{00} – 17^{00}. Güýç (myşsalaryň möçberini artdyrmak)
Çarşenbe	8^{00} – 10^{00}. Tehnika, taktika. 13^{00} – 15^{00}. Güýç (myşsalaryň möçberini artdyrmak). 18^{00} – 20^{00}. Umumy çydamlylyk
Penşenbe	9 – 11 sagat. Umumy tizlik, umumy utgaşdyryş
Anna	8^{00} – 10^{00}. Tehnika, şahsy taktika. 13^{00} – 15^{00}. Güýç (myşsalaryň möçberini artdyrmak). 18^{00} – 20^{00}. Umumy çydamlylyk
Şenbe	8^{00} – 10^{00}. Binýatlyk tizlik, utgaşdyryş. 12^{00} – 14^{00}. Oýun türgenleşigi
Ýekşenbe	12^{00} – 14^{00}. Güýç (myşsalaryň möçberini artdyrmak). 18^{00} – 20^{00}. Umumy çydamlylyk

10-njy tablisa

Kenarýaka woleýbolçylaryň ýörite taýýarlyk tapgyrynda mikrotapgyryň mazmuny

Hepdäniň günleri	Türgenleşigiň wagty, mazmuny
Duşenbe	Dikeldiji ylgaw, 30 minut
Sişenbe	$9^{00} – 11^{00}$. Toply we topsuz asiklik tizlik. $17^{00} – 19^{00}$. Güýç (myşsanyň içinde utgaşdyryş)
Çarşenbe	$8^{00} – 10^{00}$. Tehnika, taktika. $16^{00} – 18^{00}$. Tizlik, toply we topsuz ýörite çydamlylyk
Penşenbe	$10^{00} – 12^{00}$. Toply we topsuz tizlik, utgaşdyryş
Anna	$8^{00} – 10^{00}$. Tehnika, şahsy we toparlaýyn taktika. $13^{00} – 15^{00}$. Tizlik, toply we topsuz utgaşdyryş. $19^{00} – 21^{00}$. Toply we topsuz ýörite çydamlylyk
Şenbe	$11^{00} – 14^{00}$. Türgenleşik oýunlary
Ýekşenbe	$8^{00} – 10^{00}$. Güýç (myşsalaryň möçberini artdyrmak). $14^{00} – 16^{00}$. Türgenleşik oýunlary. $17^{00} – 18^{00}$. Dikeldiji ylgaw

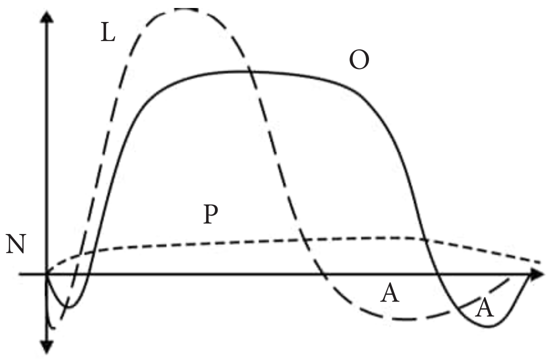
11-nji tablisa

Kenarýaka woleýbolçylaryň ýaryş döwründe mikrotapgyryň mazmuny

Hepdäniň günleri	Türgenleşigiň wagty, mazmuny
Duşenbe	Dikeldiji ylgaw, 30 minut
Sişenbe	$9^{00} – 11^{00}$. Tizlik, toply utgaşdyryş. $17^{00} – 19^{00}$. Güýç (myşsalaryň içinde utgaşdyryş)
Çarşenbe	$8^{00} – 10^{00}$. Tehnika, şahsy we toparlaýyn taktika. $18^{00} – 19^{00}$. Tizlik, toply utgaşdyryş. $19^{00} – 21^{00}$. Toply çydamlylyk
Penşenbe	$10^{00} – 12^{00}$. Güýç (myşsalaryň möçberini artdyrmak). $15^{00} – 17^{00}$. Şahsy we toparlaýyn taktika, oýunda çydamlylyk
Anna	Gezelenç $16^{00} – 17^{00}$. Toply ýeňil türgenleşikler. Ýaryşyň geçiriljek meýdançasynda geçmek has amatlydyr
Şenbe	Ýaryş. Agşam, jemleýji oýundan soňra: dikeldiji ylgaw – 20 – 25 minut
Ýekşenbe	Ýaryş Ýaryş

Sport babatda ulanmak üçin, alymlar ruhy sarsgynlylygyň konsepsiýasyny, ilkinji nobatda, türgenleriň ýaryşda badalga almagynyň öňýanyndaky ýagdaýlaryny düşündirmek maksady bilen işläp taýýarladylar. Türgeniň bedeniniň ruhy sarsgynlylygy dörediji görkezýän reaksiýasynyň reaktiw ilerlemeleriniň dürli derejeleriniň bardygy we onuň ösüşiniň döwürleýin häsiýete eýedigi anyklanyldy. Öňde durýan ýaryş şeýle ýagdaý bolup durýar, ol türgenleriň ýaryşa badalga almagynyň öňýanyndaky ýagdaýlarynyň häsiýetini kesgitleýär.

Psihologlar, türgenleriň ýaryşa badalga almagynyň öňýanynda ýagdaýlaryň şu üç görnüşini: badalga almagynyň öňýanyndaky tolgunmany, sustlugy we mobilizasiýa taýýarlyk ýagdaýlaryny belleýärler. Olaryň ählisiniň hem dartgynlylygynyň dürli derejeleri bardyr we olar badalga alnan pursatynda ruhy sarsgynlylygyň artyşynyň, esasan, dürli döwürlerine laýyk gelýär.



10-njy surat. Türgenleriň ýaryşa badalga almagynyň öňýanyndaky ýagdaýlary

1. Badalga alynmagynyň öňýanyndaky tolgunmak ýagdaýy.

Badalga alynmagynyň öňýanyndaky tolgunmak ýagdaýy. Güýçli ruhy sarsgynlylygy döredijiniň emele getirýän dartgynlylygynyň adatdan daşary ýokary derejesi bilen häsiýetlendirilýär. Şu halatda gyjynmak ýagdaýy agdyklyk edýär, türgen “titräp” tolgunyp, özüne ýer tapmaýar, barabar däl derejede işjeň we dartgynly ýagdaýda bolýar. Bu ýagdaýda, ilkinji nobatda, hereketleriň takyklygy peselýär. Şeýle ýagdaýda oýna girizilen toplar meýdançadan daşary, öň tarapdaky çyzykdan daşary, ugry üçin geçirmeler – antennadan daşary gidýär.

gipotalamus endokrin ulgamy we özbaşdak (awtonom) nerw ulgamy işjeňleşdirilýär. Gipotalamusyň üsti bilen gipofiziň, böwregiň üstündäki mäzleriň, galkan şekilli we goşa galkan şekilli mäzleriň işleýşi işjeňleşýär. Bedeniň ulgamlarynyň işleýşinde ruhy sarsgynlylygyň ilerlemeleriniň bu reaksiýasy şu aşakdakylarda ýüze çykýar:

– dem alyş çaltlanýar we ýüregiň urşy güýçlenýär;

– arterial gan basyşy ýokarlanýar;

– bronhial ýollaryň we koranar arteriýalaryň giňelmegi bolup geçýär;

– metabolizmiň tizligi artýar;

– ganda süýjüniň möçberi artýar;

– öýkendäki we bedeniň çetki agzalaryndaky gan geçiriji damarlar gysylýar;

– sarp edilýän kislorodyň möçberi artýar;

– skelet myşsalarynyň güýji artýar, ýadawlygyň duýluşy azalýar;

– tüýküligiň bölünip çykyşy azalýar;

– peşew bölünip çykyşy çaltlanýar.

Ruhy sarsgynlylygyň birinji döwrüniň orny ýokarydyr – onsuz ikinji döwür gelip ýetmeýär. Tälimçiler we türgenler bu ýagdaýy birmahallar bilipdirler, ony “Oňat tolgunmasyz oňat netije ýok!” diýen belli jümle arkaly aňladypdyrlar. Eger oýun wagt babatda bedeniň ruhy sarsgynlylyk reaksiýasynyň döwrüne, aýratyn hem, oňaýly dartgynlylyk derejesine ýetýän pursatyna gabat gelse, onda türgenler netijeli oýun görkezýärler.

3-nji döwür – gowşaýyş döwri. Bu döwür ruhy sarsgynlylygyň dowamly ýa-da degişli derejede gysga wagt, ýöne örän güýçli täsirinde gelip ýetýär. Bedeniň işjeňleşdirmek we reaktiw güýçleri saklamak üçin ulanylýan energiýasy gutarýar. Bu döwür kese ok boýunça 3-nji wagt zolagyna gabat gelýär. Adamyň bedeni dynç alşy talap edýär. Bu dynç alyş diňe ruhy sarsgynlylygy döredijiniň täsiriniň bes edilmegi ýa-da oňa garaýşyň üýtgemegi (ýagdaýyň indi ruhy sarsgynlylygy dörediji hökmünde kabul edilmedik halatynda) netijesinde berlip biler. Eger şeýle bolmasa, bedende adamyň saglygy üçin örän ýaramaz netijeleri bolan patologik özgermeler başlanyp biler.

12-nji tablisa

Kenarýaka woleýbolçylaryň ýaryş döwrüniň mazmuny

Hepdäniň günleri	Türgenleşigiň wagty, mazmuny
Duşenbe	Dikeldiji ylgaw, 30 minut
Sişenbe	10^{00} – 12^{00}. Tehnika, şahsy taktika. 17^{00} – 19^{00}. Oýunlar
Çarşenbe	9^{00} – 11^{00}. Toparlaýyn taktika. 19^{00} – 21^{00}. Güýç türgenleşigi
Penşenbe	8^{00} – 10^{00}. Tehnika, şahsy taktika. 17^{00} – 20^{00}. Oýunlar, ýörite çydamlylyk
Anna	9^{00} – 11^{00}. Güýç türgenleşigi. Dynç alyş
Şenbe	14^{00} soňra – oýunlar
Ýekşenbe	8^{00} – 11^{00}. Oýunlar. 14^{00} – 17^{00}. Oýunlar

6.5. Türgenleşik sapaklary

Türgenleşik sapaklary – kenarýaka woleýbol oýnunda okuw-türgenleşik işlerini geçirmegiň esasy görnüşleri.

Aýratyn bir sapakda taýýarlygyň dürli taraplarynyň wezipelerini çözmäge gönükdirilen dürli serişdeler ulanylyp bilner, türgeniň bedeninde uýgunlaşyş we dikeliş ýagdaýynyň netijeli geçmegi üçin şertler döredilýär.

Kenarýaka woleýbol oýnunyň oýunçylary bilen hem, nusgawy woleýbolyň oýunçylary bilen hem sapaklaryň düzümi giriş-taýýarlyk, esasy we jemleýji bölümlerden ybaratdyr we işleriň dowamynda türgeniň bedeniniň funksional ýagdaýynyň kanunalaýyk üýtgemeleri bilen kesgitlenilýär.

Sapaklar pedagogik gönükdiriliş ugry boýunça esasy we goşmaça sapaklara bölünýärler. Saýlama we toplumlaýyn ugra gönükdirilen sapaklar tapawutlandyrylýar. Sapaklar düşýän agramyň ululygy boýunça uly, kiçi we beýleki agram salmalar bilen sapaklara bölünýärler. Sapaklarda goýulýan wezipeleriň mazmuny boýunça sapaklar okuw, türgenleşik, dikeldiş, model we barlag sapaklaryna bölünýärler.

Kenarýaka woleýbol oýnunda türgenleriň ýyllyk taýýarlygynda türgenleşik sapaklarynyň mysal mazmuny.

Kondision taýýarlygyň umumy taýýarlyk tapgyry.

Kondision taýýarlygyň ilkinji üç hepdesinde hepdede 7 gezek – 3 gezek 2,5 sagatdan (çarşenbe, şenbe, ýekşenbe) – kenarýaka woleýbol oýnunyň düzgünleri boýunça şol woleýbolyň toplary bilen gaty örtükli sport zalynda – oýun türgenleşikleri duşuşuk görnüşinde; 3 gezek 1 sagatdan (sişenbe, penşenbe, şenbe) – agyr atletika zalynda kondision taýýarlyk görnüşinde; 1 gezek 30 minudyň dowamynda çydamlylygy ösdürmek üçin türgenleşik görnüşinde – ýeňil atletika zalynda ylgaw görnüşinde türgenleşip bilerler. Şondan soňraky üç hepdäniň dowamynda bu türgenleşiklere umumy çydamlylygy ösdürmäge gönükdirilen ýene-de bir türgenleşigi goşup bolar.

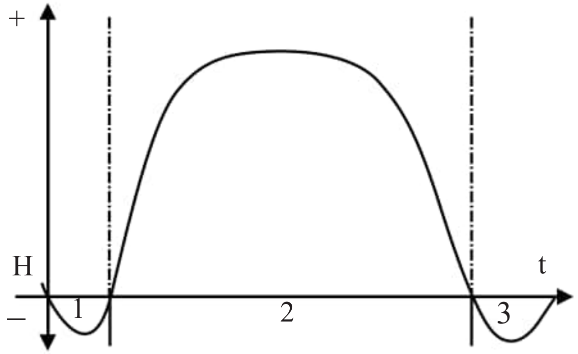
Kondision taýýarlyk kenarýaka woleýbol oýnunda esasy agram düşýän myşsalara aýratyn üns bermän, myşsalaryň dürli toparlarynyň güýjüni artdyrmaga gönükdirilen türgenleşik maşklaryny endigan ýagdaýda, orta depginde ýerine ýetirmegi öz içine alýar. Aýaklaryň we göwräniň myşsalarynyň güýjüni ösdürmäge gönükdirilen şeýle türgenleşigiň mazmuny 13-nji tablisada getirildi.

13-nji tablisa

Aýaklaryň we göwräniň myşsalaryny ösdürmäge gönükdirilen türgenleşigiň mazmuny

T/b №	Türgenleşik maşklarynyň mazmuny	Ýerine ýetirilýän wagty	Türgenleşik maşklarynyň toparlara bölünişi
1	**2**	**3**	**4**
1	El-aýagyňy ýazmak üçin maşklar: şwed diwarjygynyň ýanynda myşsalary we bogunlary dartmak we gyzdyrmak; egniň, arkanyň derejesinde dik okuň daşynda saga we çepe 8 gezekden agramy 20 ýa-da 25 kg bolan ştanganyň diskini pyrlamak	3–5	Özboluşly däl: aerob ugra gönükdirilen (AUG); kiçi koordinasion çylşyrymlylyk derejesinde (KKÇ); kiçi agram düşýän ululykda (KADU)

Ruhy sarsgynlylygy öwrenen ilkinji alym Gans Selýe bolupdyr. Ol bedeniň ruhy sarsgynlylygy dörediji islendik görnüşine birmeňzeş uýgunlaşyş hereketi (ony dessine öz-özüňi taýýarlamak hereketi diýip atlandyrmak has takyk bolardy) bilen, ýagny standart görnüşde gaýtaryp jogap berýändigini, diňe öňe ilerlemeleriň derejesiniň dürlüdigini kesgitläpdir. Bu hereket birnäçe döwürde ösýär (G. Selýeniň maglumatlary boýunça). Çyzgy görnüşinde ruhy sarsgynlylyk reaksiýasynyň ösüş tapgyrlary (döwürleri) görkezilendir. Bu ýerde wagtyň oky – kese şekillidir, dik okda bolsa adamyň bedeniniň emosional we fiziologik dartgynlylygy görkezilendir.



9-njy surat. Ruhy sarsgynlylygyň ösüş tapgyrlary

1-nji döwür – howsala döwri. Bu döwür ruhy sarsgynlylygy döredijiniň täsiri netijesinde dörän umumy howsala reaksiýasy bilen häsiýetlendirilýär. Garşylyk görkeziş peselýär, adam gysylan, agyr halda bolýar. Dartgynlylygyň derejesi kadadan aşak derejede peselýär. Kese ok boýunça №1 wagt zolagy.

2-nji döwür – garşylyk görkeziş döwri. Howsala ýagdaýynyň ornuny ýuwaş-ýuwaşdan fiziologik derejede bedeniň ulgamlarynyň uýgunlaşyş hereketi tutýar. Bedeniň ruhy sarsgynlylygy dörediji garşylyk görkezişi artýar we kadadan ýokary geçýär. Bu döwür kese ok boýunça 2 san bilen bellenen wagt zolagyna gabat gelýär.

Bedende işjeň hereketleri üpjün etmek üçin bar bolan ähli ätiýaçlyklary işjeňleşdirýän fiziologik neýrogormonal özgermeler bolup geçýär. Ruhy sarsgynlylykda reaktiwligiň esasy düzümi hökmünde,

jesini üpjün edýän ýagdaýyny we özüni alyp barşyny amatlylaşdyrmakdan ybaratdyr.

Her bir türgeni taýýarlamagyň netijeli usullary saýlanyp alnanda, ruhy sarsgyn diýlip atlandyrylan hadysa degişli derejede jikme-jik seretmän oňup bolmaz. Bu hadysa bilen ähli oýunçylar türgenleşikleriň dowamynda we her bir oýnuň öňýanynda diýen ýaly ýüzbe-ýüz bolýarlar.

Ruhy sarsgynlylyk (stres) – bedeniň ruhy sarsgynlylygyny (stresi) dörediji hökmünde öňde durýan oýunlar, köplenç, türgenleşik hem kabul edilendir. Ol türgenleriň psihologik we fiziologik gyjynmasy bilen häsiýetlendirilýär. Oýunçylaryň oýnuň öňýanyndaky we oýnuň dowamyndaky ýagdaýy köp derejede oýnuň ahyrky netijesini kesgitleýär.

Edebiýatlarda ruhy sarsgynlylyga, köplenç, adamlaryň saglygyny ýaramazlaşdyrýan ýaramaz hadysa hökmünde baha berilýär. Bu geň däldir, sebäbi köp alymlar ruhy sarsgynlylygyň adamyň saglygyna edýän täsirini barladylar. Uzak wagtyň dowamynda täsir edýän ýa-da amala aşyrylmadyk kuwwatly ruhy sarsgynlylygyň bedeniň köp ulgamlarynyň ýagdaýynyň ýaramazlaşmagyna we olaryň funksiýalarynyň hiliniň kesele çenli peselmegine getirýändigi ("Ähli keseller nerwlerden başlanýar" diýen aňlatmany hemmeler bilýändir) anyklanyldy.

Şonuň bilen birlikde, köp alymlar tarapyndan adamyň bedeniniň ruhy sarsgynlylyk reaksiýasynyň iki sebäbe görä peýdalydygyny ykrar edýärler:

1. Ol bedeni dartgynly ýagdaýlarda işjeň hereketleri etmäge gönükdirýär. Ösüşiň dowamynda adamyň howp abanan halatynda göreşmäge ýa-da gaçmaga taýýarlyk görmeginiň şeýle usuly emele gelipdir. Bu usul bedeniň funksional ulgamlarynyň ähli içki mümkinçiliklerini ýagdaýyň döredýän wehimlerine garşylyk görkezmäge jemleýär.

2. Bedeniň ruhy sarsgynlylykdaky hereketleri ýol berilýän çäklerde (hereketiň, täsiriň güýjüne we dowamlylygyna görä) beýleki ulgamlaryň hatarynda bedeniň immun ulgamlaryny hem türgenleşdirýän ýagdaýdyr.

13-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4
2	Beýikligi 40 – 45 sm bolan plinte galtaşyp, ştanga bilen oturyp-turmak – arkaňy göni saklamaly, aýaklaryňy plintiň gapdallarynda goýmaly; 40 kg agramly ştangada 5 gezekden 2 gezek gaýtalap oturyp-turmaly; 60 kg agramly ştangada 5 gezekden 3 gezek gaýtalap oturyp-turmaly	7 – 8	Özboluşly däl: 4 minut – AUG; 4 minut – garyşyk aerob-anaerob ugra gönükdirilen (GAAUG); 4 minut – KKÇ; 4 minut – orta KÇ; 4 minut – KADU; 4 minut – orta ADU
3	Beýikligi 50 – 55 sm bolan plinte galtaşyp, ştangada ýarym oturyp-turmak. Agramy 70 kg bolan ştangada 5 gezek 3 gezek gaýtalap ýarym oturyp-turmak	4–5	Özboluşly däl: GAAUG; GUÇ; GADU
4	Beýikligi 45 – 50 sm bolan plinte güýç bilen bir aýagyňda, bat alman galmak; hereketiň ahyrynda daraklygyňa galmak; ýüküň agramy 5 – 10 kg, 16 gezekden 4 gezek gaýtalap ýerine ýetirmek (8 gezek çep aýagyňda, 8 gezek hem sag aýagyňda)	7–8	Özboluşly däl: 4 minut – AUG; 4 minut – GAAUG; GUÇ; 4 minut – GAAUG; 4 minut – uly ADU (UADU)
5	Ştanga bilen öňe egilmeler, arka göni, ştanganyň agramy 40 kg; 8 gezekden 4 gezek gaýtalamak	7–8	Özboluşly däl: AUG; OKÇ; KADU

13-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4
6	Şöhle görnüşli ýaýraýan bilek bognuny grif bilen oturyp, ştangadan dyzyňy epip-ýazmak, 15 gezekden 3 gezek gaýtalamak	4–5	Özboluşly däl: AUG; KKÇ; KADU
7	Garyn türgenleşik maşklary: egilýän tagtada oturyp göwräňi epip-ýazmak, aýaklar epilen we berkidilen, eller 5 kg ýükli kelleden yzda saklanýar; 15 gezekden 3 gezek gaýtalamak	7–8	Özboluşly däl: 5 minut – AUG; 3 minut – GAAUG; KKÇ; 5 minut – KADU; 3 minut – KADU
8	Arkada ýerine ýetirilýän türgenleşik maşklary: gimnastika eşeginde ýüzin ýatyp, göwräňi epip-ýazmak, aýaklar şwed diwarjygyna berkidilen, eller 5 – 10 kg ýükli, arkada saklanylýar; 10 gezekden 3 gezek gaýtalamak	7–8	Özboluşly däl: 5 minut – AUG; 3 minut – GAAUG; KKÇ; 5 minut – KADU; 3 minut – OADU
9	Päsgelçilikler bilen ýerine ýetirilýän türgenleşik maşklary: myşsalaryňy ýeňiljek ýazmak; asylyp durup ýa-da ýarym asylyp durup (aýaklar pola az-kem galtaşýar) oňurgaňy ýazmak	4–5	Özboluşly däl: AUG; KKÇ; KADU

Özboluşly däl türgenleşik maşklarynyň toparyna: ýöremek, ylgaw, umumy ösdüriji, el-aýak ýazyjy, umumy we ýörite taýýarlyk täsirli, şeýle hem akrobatik hereket görnüşli türgenleşik maşklary, hereketli we käbir sport oýunlary degişlidir.

Özboluşly türgenleşik maşklarynyň toparyna dürli görnüşli top bilen dürli görnüşli hereketler, şeýle hem seýdautlar, okuw we ýoldaşlyk oýunlary girýär.

Oýunçylaryň fiziki taýýarlyklylygy üçin maşklarda hem, tehniki taýýarlyklylygy üçin maşklarda hem olaryň energiýa üpjünçiliginiň usullaryny nazara almak möhümdir.

Şonuň bilen birlikde, ýürek ýygrylmalarynyň ýygylygyndan ugur almak zerurdyr. Kenarýaka woleýbol oýnunda türgenlere düşýän agramlary gönükdirilýän ugurlary boýunça 3 topara: aerob (ÝÝÝ – minutda 140 urgudan az), garyşyk aerob-anaerob (ÝÝÝ – minutda 140-dan 170 urga çenli) we anaerob (ÝÝÝ – minutda 170 urgudan ýokary) agram düşmelere bölmek mümkindir. Bir, birnäçe ýa-da ähli toparlara bölüş alamatlaryny ulanmak kenarýaka woleýbol oýnunda türgenleriň bedenine türgenleşik maşklarynyň täsiriniň häsiýeti we derejesi barada takyk maglumatlary almaga, olaryň ýaryşlara taýýarlyk işlerini bir maksada gönükdirip meýilnamalaşdyrmaga we ony netijeli amala aşyrmaga mümkinçilik berýär.

VII BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOLÇYLARYŇ PSIHOLOGIK TAÝÝARLYGY

Tebigaty diňe onuň kanunlaryna boýun egip ýeňip bolar.

F. Bekon

7.1. Oýunçylaryň ruhy sarsgynlyk ýagdaýyny dolandyrmak

Umumy görnüşde, psihologik wezipeleri çözmek oýunçylaryň funksiýalary dolandyryş ulgamlarynyň netijeliligini ýokarlandyrmagyň hasabyna olaryň türgenleşik we ýaryşdaky işleriniň ýokary dere-

14-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4
10	4-nji türgenleşik maşkyny çalt depginde gaýtalamak	6–7	
11	Çägede böküş ýagdaýynda topy yzyna gaýtarýan tora tarap oýna girizmek. 10 gezek oýna girizmelerden 5 gezek gaýtalap ýerine ýetirmek	13–15	Özboluşly däl: 8 minut – AUG; 7 minut – GAAUG; KKÇ; 8 minut – KADU; 7 minut – OADU
12	Göwräňi ýazmak: 400 m aralyga haýal ylgamak; myşsalaryňy we bogunlaryňy ýeňiljek ýazmak	6–7	Özboluşly däl: AUG; KKÇ; KADU

Bu ýerde türgenleşik maşklary kondision taýýarlykdaky bilen deňeşdirilende, has ýokary depginde, esasan, submaksimal depginde ýerine ýetirilýär. Has dartgynly iş amala aşyrylýar. Ol diňe aerob düzgünde 50% möçberde geçýär. Kiçi utgaşdyryş çylşyrymlylygyndaky we agram düşmesindäki türgenleşik maşklary umumy maşklaryň 35-den 50%-ne çenlisini düzýär.

Ýaryşyň öňýanyndaky tapgyryň hepdelik mikrotapgyrlarynda türgenleşikleriň möçberi 7-den 12–13-e çenli artýar we bir türgenleşigiň dowamlylygy 1,5-dan 2 sagada çenli artýar. Bu döwürde garyşyk aerob-anaerob ugra gönükdirilen türgenleşik maşklarynyň paýy artýar. Şeýlelikde, taýýarlyk işleri has giň möçberli, ýokary depginli we dartgynly bolýar.

6.6. Top bilen türgenleşik maşklary

Kenarýaka woleýbol oýnunda türgenleriň ýyllyk taýýarlygynda ulanylýan türgenleşik maşklarynyň toplumy örän giň möçberlidir. Olaryň bir bölegi kenarýaka woleýbol oýnunda ulanylýar, beýlekileri bolsa, nusgawy woleýbolda hem ulanylyp bilner. Türgenleşik maşklaryny hem olaryň bedene edýän täsiriniň gönükdirilen ugrunyň, ýöriteleşdirilişiniň, utgaşdyryş çylşyrymlylygynyň we düşýän agramlarynyň häsiýetiniň ölçegleri boýunça bölmek mümkindir.

Kondision taýýarlyk tapgyrynda (48 gün) türgenler jemi çydamlylyk üçin 11 türgenleşik, myşsalaryň güýçlerini ösdürmek üçin 20 sapak we 21 oýun türgenleşigini geçdiler, bu türgenleşikler üçin, umumy 78 sagat sarp etdiler, olaryň 46 sagadyny ýa-da 60%-e golaýyny ýöriteleşdirilen türgenleşik maşklary düzdi, türgenler 32 sagat ýa-da wagtyň 40%-den gowragynda garyşyk aerob-anaerob düzgünde türgenleşdiler. Ýokarlandyrylan utgaşdyrylan çylşyrymlylykdaky we uly agram düşüriş ululygyndaky türgenleşik maşklarynyň möçberi degişlilikde, bu döwürde sapaklaryň umumy wagtynyň 54%-ni we 30%-ni düzdi.

Taýýarlyk döwrüniň ýaryşyň öňýanyndaky tapgyrynda türgenleşik maşklary öz düzümi boýunça oýun hereketlerine gabat gelýärler. Bu döwürde dykylan tennis topuny yzyna gaýtarýan tora zyňmalar, çägede böküş türgenleşik maşklary ýerine ýetirilýär, agyrlaşdyrmalar iň az derejä ýetirilýär. Esasan, türgenleşik maşklary yzygiderlilikde submaksimal we maksimal depginde ýerine ýetirilýär, agram düşmeler bolsa, bedeniň düzüm bölekleriniň inersiýasyny ýeňip geçmegiň hasabyna gazanylýar, ýagny myşsa arasyndaky utgaşdyrma ösdürilýär. Bulardan başga-da, türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmegiň depgini ÝFT tapgyry bilen deňeşdirilende has ýokarydyr.

Hepdelik mikrotapgyrlar türgenleşikleriň möçberi boýunça hem, ýerine ýetirilýän işleriň gönükdirilýän ugry boýunça hem kondision taýýarlyk tapgyryndaky türgenleşiklerden tapawutlanýarlar. Bu döwürde türgenler hepdede 13-e çenli türgenleşik geçýärler: 6 oýun sapagyny (duşenbeden başga ähli günlerde) 2–2,5 sagat dowamlylykda; çydamlylygy ösdürmek üçin 2 türgenleşik (sişenbe, ýekşenbe); tizligi ösdürmek üçin 2 sapak (penşenbe, şenbe); ýörite fiziki taýýarlygy ösdürmek üçin 2 türgenleşik (çarşenbe, anna) we dikeldiş ylgawy üçin 1 sapak (duşenbede agşam – 30 minut) geçýärler.

Ýaryşyň öňýanyndaky döwürde türgenleriň ýörite fiziki taýýarlyk derejesini ýokarlandyrmaga gönükdirilen türgenleşigiň mazmuny 14-nji tablisada getirildi.

14-nji tablisa

Ýaryşyň öňýanyndaky döwürde türgenleriň ýörite fiziki taýýarlyk derejesini ýokarlandyrmaga gönükdirilen türgenleşigiň mazmuny

t/b №	Türgenleşik maşklarynyň mazmuny	Ýerine ýetirilýän wagty	Türgenleşik maşklarynyň toparlara bölünişi
1	2	3	4
1	El-aýagyňy ýazmak üçin maşklar: 2 aýlaw ylgamak: bedeniňi ýazmak üçin türgenleşik maşklary; 15 – 20 kg ýüki egniň derejesinde saga-çepe 8 gezekden pyrlamak; şol ýük bilen 8 gezek oturyp-turmak	7–8	Özboluşly däl: AUG; KKÇ; KADU
2	Egin halkasy: dykylan tennis topuny böküşde 12 gezekden 4 gezek gaýtalap, gaýtarýan tora zyňmalar.	6–7	Özboluşly däl: 3 minut – AUG; 4 minut – GAAUG; OKÇ; 1 minut – KADU; 2 minut – OADU; 4 minut – UADU
3	Aýaklar: oturgyçdan çuňlugyna çägä bökmeler; 12 gezekden 4 gezek gaýtalap bökmeler (her gezek gaýtalap bökmede: oturgyçdan çägä bökmek, üç gezek ýokary böküp çykmak, täzeden oturgyçdan çägä bökmek we ş.m.)	6–7	Özboluşly däl: 1 minut – AUG; 4 minut – GAAUG; 2 minut – AUG OKÇ; 1 minut – KADU; 2 minut – OADU; 4 minut – UADU
4	Garyn: ýapgyt tagtada göwräňi epip-ýazmak, ýüksüz, aýaklar berkidilen 12 gezekden 4 gezek gaýtalap ýerine ýetirmek; çalt depginde	5–6	Özboluşly däl: 2 minut – AUG; 4 minut – GAAUG; OKÇ; 1 minut – KADU; 2 minut – OADU; 4 minut – UADU

14-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4
5	Egin halkasy: ýükli çalt depginde kese taýakda ýokary-aşak çekmek; 12 gezekden 4 gezek gaýtalap çekmek (4 gezek – eliňi giň tutup ýapyşmak; 4 gezek dar tutup ýapyşmak; 4 gezek atanaklaýyn geçirip ýapyşmak)	5–6	Özboluşly däl: 2 minut – AUG; 4 minut – GAAUG; KKÇ; 3 minut – KADU; 3 minut – OADU
6	Bykynlaryň yzky üsti: garnyňda ýatyp aýagyňy dyz bognunda epip-ýazyp ýüki galdyrmak, goýbermek. 12 gezekden 4 gezek gaýtalap ýerine ýetirmek, depginli	5–6	Özboluşly däl: 4 minut – AUG; 2 minut – GAAUG; KKÇ; 4 minut – KADU; 2 minut – OADU
7	Arka, eginler, garyn: 5 – 7 – 10 kg ýüki arkaňy öňe edip 12 gezek zyňmak; ýüzüňi öňe edip 12 gezek zyňmak; 3 – 4 kg agramdaky ýüki kelläňden aşyryp ýokary öňe – 12 gezek zyňmak	7–8	Özboluşly däl: 4 minut – AUG; 4 minut – GAAUG; KKÇ; 5 minut – KADU; 3 minut – OADU
8	Garyn: asylyp durup aýaklaryňy kese taýa galdyrmak – çalt depginde 12 gezekden 4 gezek gaýtalap ýerine ýetirmek	5–6	Özboluşly däl: 2 minut – AUG; 4 minut – GAAUG; KKÇ; 3 minut – KADU; 3 minut – OADU
9	Egin halkasy: çäge dykylan tennis topuny böküşde yzyna gaýtarýan tora zyňmalar. 12 gezek zyňmalardan 4 gezek gaýtalap ýerine ýetirmek	6–7	Özboluşly däl: 3 minut – AUG; 4 minut – GAAUG; KKÇ; 2 minut – KADU; 2 minut – OADU; 3 minut – UADU

rynyň zerurdygy göz öňünde tutulýar. Şoňa görä-de, öz-özüňi bejermegiň wezipelerini çözmek üçin we öňüni alyş maksady bilen, her bir oýunça emosional ýagdaýlary özüňi düzgünleşdirmegiň mümkin boldugyça has köp, giň toplumyny öwretmek zerurdyr.

Ýaş oýunçylara psihologik ýagdaýy, özüňi düzgünleşdirmegiň tärlerini ilkinji ýaryşdaky ädimlerden diýen ýaly baryp ÇÝSM-leriň tapgyrynda başlamak zerurdyr. Munuň üçin mümkinçilik hemişe tapylýar. Ilkibaşda ýaş oýunçylaryň ünsüni oýnuň netijesiniň diňe bir tehnika, beden taýdan taýýarlyk we taktika bilen däl-de, eýsem psihologik taýýarlygyň derejesi, öz ýagdaýyňy dolandyrmagy başarmak, oýna taýýarlyk görmek we oýnuň bütin dowamynda doly taýýarlyk ýagdaýyny ýokary derejede saklamak bilen hem kesgitlenýändigine çekmek zerurdyr.

Şondan soňraky tapgyr – oýunçylara oýnuň öňýanynda we oýnuň dowamynda öz emosional ýagdaýyňy duýmagy we oňa aň ýetirmegi, oňat we ýaramaz, şowsuz oýunda ýagdaýlary deňeşdirmegi we tapawutlary tapmagy öwretmek tapgyry. Soňra ýagdaýyň üýtgemeginiň ösüş ýagdaýyny seljermäge, onuň kesgitlenilýän sebäplerini gözlemäge itergi bermek zerurdyr. Oýunçylar tälimçiniň kömegi bilen we özbaşdak ýagdaýda, ädimme-ädim oýnuň öňýanynda we oýun wagtynda näme we nähili etmelidigini, nämeden gaça durmalydygyny tapýarlar, öwrenýärler.

Emosional dartgynlylygy düzetmek maksady bilen, oýnuň öňýanynda degişli derejede bolmalysy ýaly dem almagy, hereket etmegi, gürlemegi, el-aýagyňy hereketlendirmegi öwrenmäge öz wagtynda edilen synanyşyklar, ýaş oýunçylara ruhy sarsgynlylygy ýeňip geçmäge we onuň geçişini öz bähbidine öwürmäge ýardam eder. Gijräkki döwürde (iň amatlysy sport düşelgesinde ýa-da ýygnanyşyklarda) oýunçylara autotreningiň we meditasiýanyň usullaryny öwrenmek zerurdyr.

Her bir oýunçynyň islendik garşydaş bilen her bir oýna doly taýýarlyk ýagdaýyny özbaşdak üpjün etmegi we bu ýagdaýy tutuş oýnuň dowamynda iň amatly derejede saklamagy başarmagyna oýunçylar tarapyndan ussatlygyň örän möhüm bölegi hökmünde garalmalydyr. Mysal üçin, oýnuň tehnikasyny ýa-da taktikasyny ele

Dürli wezipeleri ýerine ýetirýän oýunçylar üçin, ýaryşa doly taýýarlyk derejesini kesgitleýän, bedeniň ulgamlarynyň dartgynlylygynyň, işleýşiniň iň oňaýly derejesi dürli görnüşde bolup biler. Mysal üçin, birinji depgindäki hüjümçiler gyjynan, joşgunly ýagdaýda, emosional ýokary göteriliş ýagdaýynda has netijeli oýnaýarlar. Ahyryna çenli oýnaýan oýunçylara, aýratyn hem, baglanyşdyryjy oýunçylara öz hereketlerine has köp gözegçilik etmek we sowukganlylyk zerurdyr. Şonuň bilen birlikde, tälimçiniň özüne-de şeýle häsiýetler mahsus bolmalydyr.

3. Badalga almagyň öňýanyndaky sustluk ýagdaýy.

Ol ruhy sarsgynlylygyň uzak wagtyň dowamynda täsiriniň netijesinde türgeniň bedeniniň ähli ugrukdyryjy güýçleriniň gowşamagy bilen häsiýetlendirilýär. Eger oýunçylara badalga almagyň öňýanyndaky tolgunmany ýeňmek başartmasa we ruhy sarsgynlylygyň ösüşiniň işjeň döwri oýnuň başlanmagyndan has öň başlanýan bolsa oýunçylar şeýle ýagdaýa düşýärler. Hünärmenleriň göçme manyda aýdyşlary ýaly, oýunçylar ýaryş başlanmanka bedeniň ähli serişdelerini ýitirip, “wagtyndan öň ýanyp gidýärler”.

Badalga almagyň öňýanyndaky sustluk ýagdaýy ruhy sarsgynlylyk reaksiýasynyň ösüşiniň soňky döwrüne gabat gelýär, şol döwürde eýýäm işjeň iş ýagdaýyny üpjün etmegiň serişdeleri hem gutarýar. Bu döwürde durgunlyk ýagdaýy emele gelýär – bedeniň oýanmak, gyjynyş ýagdaýy kadadan peselýär. Bedeni rahatlyk ýagdaýyna geçirýän parasimpatik nerw ulgamy işjeňleşýär. Oýunçylaryň hereketleriniň netijeliligi çalt peselýär. Umumy gowşaklyk we höweslenmegiň peselmegi duýulýar. Bedeniň gorlaryny dikeltmegiň usullary “işe girizilýär”.

Sportuň tejribesinde biz diňe bir woleýbolda däl, eýsem sportuň beýleki görnüşlerinde hem toparyň ýeňiş gazanar diýip uly ynam bilen aýdylýan topardan doly üstün çykandan soňra, garaşylmadyk ýagdaýda özünden has gowşak topardan utulýan ýagdaýlarynyň şaýady bolýarys. Onuň sebäbi türgenleriň ýeňşiň şatlygyny uzak wagtyň dowamynda we köplenç, örän şowhunly başdan geçirmekleriniň netijesinde sustluk ýagdaýyna düşýändiklerinde jemlenýär.

Ýokary derejede emosional ýokary göteriliş üstünligiň ähmiýetine örän oňat düşünilmegi, gutlaglar, birnäçe gezek oýnuň ähli

wakalaryny, döwürlerini, inçeliklerini başdan geçirmek netijesinde emele gelýär. Bu hereketleriň ählisi bedeniň ulgamlaryny örän ýokary derejede emosional we fiziologik gyjynma funksional ýagdaýynda saklamak üçin sarp edilýän energiýany talap edýär. Bu wagt babatda üstünlik gazanylmagy netijesinde dörän ruhy sarsgynlylyk reaksiýasynyň dowam etdirilmegidir. Bu ýerde ýeňşiň özi ruhy sarsgynlylygy döredijiniň wezipesini ýerine ýetirýär. Oýunçylaryň ruhy sarsgynlylyk ýagdaýyndaky dartgynlylygy şeýle uzak wagt dowam edýär, şonuň netijesinde, nobatdaky oýna çenli bedeniň güýçlerini dikeltmek üçin wagt ýetmeýär we netijede, topar gowşak oýun görkezýär.

Türgenleriň badalga almagyň öňýanyndaky ýene-de bir ýagdaýy bardyr. Bu ýagdaý hünärmenleriň aýtmaklaryna görä, "telpegiňi göge zyňmak" görnüşindäki göçgünli keýplilik bilen häsiýetlendirilýär. Bu ýalan mobilizasiýa ýa-da ýalan mobilizasiýa taýýarlygy ýagdaýydyr. Ol hem, sustluk ýagdaýyndaky ýaly, fiziologik ilerlemeleriň örän ýokary däl derejesi, şonuň netijesi hökmünde, oýundan netijeliligiň we erkiň ýüze çykmalarynyň örän ýokary däl derejesi bilen häsiýetlendirilýär. Bu ýagdaýlaryň ikisiniň hem daşyndan köpsanly meňzeş alamatlary bardyr, ýöne olary kesgitleýän sebäpler we täsir ediş usullary dürli-dürlüdir.

Türgenler badalga almagyň öňýanyndaky sustluk ýagdaýyna bedeniň ähli güýçleriniň ýaryşa doly taýýarlyk ýagdaýyny saklamak üçin sarp edilmeginiň netijesine düşýärler. Ýalan mobilizasiýa ýagdaýynda bolsa, bedeniň ähli ätiýaçlykdaky güýçleri entek işjeňleşdirilen däldir, sebäbi ruhy sarsgynlylygy dörediji uly däldir. Bu ýagdaýda oýunçylarda howsala düşmek ýagdaýy bolmaýar, fiziologik ruhy sarsgynlylyk reaksiýalary hem bolmaýar.

Bir söz bilen has anyk aýdylanda, ýalan mobilizasiýa ýagdaýy – bu bedeniň funksional ulgamlarynyň ýeterlik däl derejede gyjynmagynyň, oýanmagynyň netijesidir, bu ýagdaýda onuň görkezijileri iň oňaýly derejä ýetmeýär. Oýunçylaryň ruhy sarsgynlylykdaky reaksiýasynyň netijesi näçe az möçberde ýüze çykan bolsa, iň oňaýly ýaryşa doly taýýarlyk derejeleri hem şonça-da kadadan köp gyşarýar.

Ýalan mobilizasiýa ýagdaýy – anyk görnüp duran has gowşak garşydaşdan aňsatlyk bilen üstün çykyljakdygyna ynama esaslanan,

relaksasiýa ýagdaýyndan dogry çykmagyň möhüm ähmiýete eýedigini bellemek zerurdyr.

Şeýle hem, hatda sapaklar uzak dowam etmedik (10–15 min.) halatynda hem, öz ruhy ýagdaýyňy özüň sazlamak, ýagny, autogen türgenleşik usulynda sapaklaryň yzygiderliliginiň durnukly oňyn täsir üçin möhümdigini belleýäris.

Wizuallaşdyrmak (Göz öňüne getirmek). Oňa autogen türgenleşigiň ikinji basgançagy hökmünde seretmek bolar. Käbir halatlarda oňa *autogen meditasiýa* hem diýilýär. Ol hyýalyňda rahatlandyrýan ýakymly rahat şekilleri (mysal üçin, tebigatyň gözel künjeklerini) janlandyrmakdan ýa-da eger oýna taýýarlyk görmek zerur bolsa, ýaryşdaky göreş, söweş ýagdaýlarynyň şekillerini janlandyrmakdan ybaratdyr. Wizualizasiýa bilen meşgullanýanyň özi ähli şekilleri öz tejribesinden ugur alyp – öz şahsyýetine laýyk gelýän, özüne oňat täsir edýän şekillerden saýlap almalydyr.

Meditasiýa. Bu gündogar usullarynyň önümidir. Bu usullar örän ir döwürlerden bäri Günbatarda hem ýaýrandyr. Meditasiýa – beýni üçin türgenleşik maşklary. Esasy tärleri ulanmak bilen, "aňy" "açmagyň we ünsi jemlemegiň hasabyna adamyň ýagdaýyny kesgitleýän köpsanly fiziologik, şol sanda wegetatiw funksiýalara belli bir derejede täsiri gazanmak mümkindir. Şeýle gözegçilik düýpli görnüşde bolup biler. Beýlekilerden has köp derejede iş ýüzünde üstünlik gazanan hindi ýoglary erkin görnüşde ýüregiň urşuny we dem alşy haýalladyp (minutda 6 dem alma çenli), gan basyşyny peseldip bilýärler.

Umuman, meditasiýany ulanýan adamlaryň ruhy sarsgynlylygy gowy geçirip bilýändikleri subut edilen hasaplanylýar.

Biologik ters arabaglanyşyk (BTA) usuly. Bu usul öz-özüňi düzgünleşdirmek usullaryny öwretmegi çaltlandyrmak üçin ulanylýar. Bu usulyň çäklerinde öz fiziologik funksiýalaryň üýtgemegine hakyky baha bermäge mümkinçilik berýän ýörite enjamlar ulanylýar. Bu enjamlaryň ulanylmagy "Bedende özgermeler bolup geçýän ýaly görünýärmi ýa-da hakykatdan-da özgermeler bolup geçýärmi?" diýen soraga has anyk jogap bermäge mümkinçilik berýär.

Oýunçylara öz-özüňi düzgünleşdirmegi öwretmek. Diňe bir tälimçiniň tagallalary bilen oýunçylary oýna doly taýýar ýagdaýda eltmek mümkin däldir – oýunçylaryň hem bu işe işjeň gatnaşmakla-

we ynandyrylýan “Men rahat we ykjam”. “Men oýna taýýar!” diýen gönükdirme bolup geçýär. Bu gönükdirme wegetatiw nerw ulgamynyň işine, onuň üsti bilen bolsa – türgeniň köpsanly fiziologik funksiýalaryna täsir edýär.

Psihiki düzgünleşdirmegiň bu tapgyrlarynda duýmalaryň derejesinde oýunçylarda ilkibaşda bedeniň düzüm böleklerinde agyrlyk ýüze çykýar, soňra olar “ýylap başlaýarlar”. Myşsalardaky agyrlyk olaryň gowşamagy sebäpli bolup geçýär, bedeniň düzüm bölekleri bolsa, gan aýlanyşynyň kapillýar ulgamynyň giňelmeginiň we ganyň akyşynyň depgininiň ýokarlanmagynyň netijesinde bolup geçýär diýlip hasap edilýär.

Ruhy ýagdaýy sazlamagyň ilkinji tapgyrlary tejribeli psihologyň-terapewtiň ýolbaşçylygynda geçirilse maksadalaýyk bolar. Psihiki düzgünleşdirmegiň usullary özbaşdak öwrenilende, “Meýnip paradoksynyň” diňe öz pikiriň dogry diýip pikir etmegiň täsirinden gaça durmak möhümdir. Bu pikir akylly-başly erkli bedeniň güýçli togtadyjy impulslary döredýänliginde, ters täsiri üpjün edýänliginde ýüze çykýar. Wegetatiw nerw ulgamy erkiň göni täsirine düşmeýär, biz erkiň näçe uly dartgynlylygy arkaly özümizi gowşatmaga mejbur etmäge çalyşdygymyzça, şonça-da adamyň bedeniniň ulgamlarynyň işi has işjeňleşýär.

Öz ruhy ýagdaýyňy özüň sazlamagyň bu tapgyrynyň (autogen) dowamynda oýunçy yzygiderlilikde şu aşakdaky birnäçe döwri geçmelidir:

– göwräni oňaýly tutuş ýagdaýyna geçmek, gowşatmak we gözüňi ýummak;
– el-aýakda agyrlyk duýulmagyny gazanmak;
– el-aýakda ýylylyk duýulmagyny gazanmak;
– ýüregiň töwereginde ýylylyk duýulmagyny gazanmak;
– dem alşyňy rahatlandyrmak;
– garnyň töwereginde ýylylyk duýulmagyny gazanmak;
– maňlaýda sowuklyk duýmak;
– bir maksada gönükdirilen öz-özüňi ynandyrmany ýerine ýetirmek;
– relaksasiýa ýagdaýyndan çykmak.

Bütin bedeniňde agyrlyk we ýylylyk duýmagyň gipnoza girmegiň öňýanyndaky ýagdaýyň hökmany şertleri bolup durýandygyny,

oýna doly taýýar ýaly edip görkezýän, aldawa salýan ýagdaý. Oňa oýunçylaryň öz-özüni rahatlandyrmagy we öz-özüne ynamy, howsalalyk ýagdaýynyň ýokdugy we oýna hakyky ýagdaýa gabat gelmeýän doly taýýar ýaly bolup görünmek mahsusdyr.

Sport psihologlarynyň, köplenç, üns merkezinden sypýan ýenede bir ýagdaý oýunçylaryň ýaryşa doly taýýarlyk ýagdaýyny oýnuň bütin dowamynda iň oňaýly derejede saklamak zerurlygy we mümkinçiligi bolup durýar. Tälimçilere we oýunçylara olaryň döwden döwe we oýundaky bir wakadan beýleki bir waka ýagdaýlarynyň we hereketleriniň netijeliliginiň uly derejede üýtgemeleri bilen utgaşýan oýundaky ýokary göterilmeler we pese düşmeler oňat mälimdir.

Oýunçylaryň oýnuň dowamynda emosional galkynmasynyň, oýanmasynyň derejesi, köp babatda, olaryň badalga almagyň öňýanyndaky ýagdaýynyň görnüşi bilen kesgitlenilýär. Ýöne ol oýnuň bütin dowamynda üýtgewsiz bolmagynda galmaýar. Oýundaky hereketleriň şowly bolmagy, toparda psihologik ýagdaýyň üýtgemegi, tälimçiniň hereketleri, özüni alyp barşy oýnuň wagtynyň her bir pursatynda ruhy sarsgynlykdaky ýagdaýyna täsir edýär. Woleýbolçylaryň hünär ussatlygy we tälimçiniň oýna taýýarlyk görülmeginiň dowamynda we oýnuň dowamynda oýunçylary ruhy sarsgynlylykdaky hereketlerinde olary dolandyrmak sungaty, ussatlygy, ahyrky netijede, oýnuň jemleýji netijesini kesgitleýär.

Tejribeli tälimçi oýunçylary oýna ýokary derejede doly taýýar ýagdaýda saklamak wezipesini esasy wezipe hökmünde öňde goýmaýar. Oýunlarda hatda göreşi alyp barmagyň taktikasy boýunça maslahatlary hem ussat tälimçi olaryň oýunçylaryň emosional ýagdaýyna oňaýly täsir etmegi üçin zerur bolan görnüşde we äheňde aýdýar, şonuň bilen birlikde, pese düşmeleri emaý bilen aradan aýryp, oýunçylary oýnuň bütin dowamynda oýna doly taýýar ýagdaýa gönükdirýär. Oňa tälimçi tarapyndan geçirilýän oýunçy çalşyklary, arakesmeleriň ulanylmagy we oýnuň dowamynda täsir etmegiň beýleki usullary ýardam edýär.

Dolandyryş täsirleriniň görnüşi oýunçylaryň ruhy sarsgynlylygyň haýsy döwründedigine, olaryň ruhy sarsgynlylykda gyjynmagynyň derejesiniň nähilidigine we olary kesgitleýän sebäpleriň haýsylardygyna baglydyr.

Has umumy görnüşde, woleýbolçylaryň oýundaky, oýnuň barşyna täsir edýän emosional we fiziologik ýagdaýynyň çuň ýa-da uzak wagtyň dowamynda pese düşmeleri şu aşakdaky üç şert bilen kesgitlenilýär:

– ruhy sarsgynlylyk reaksiýasynyň işjeň döwrüniň juda ir (oýnuň başlanmagyna çenli) başlanmagy;

– woleýbolçylaryň oýundaky hereketleriniň netijeliliginiň peselmegi, şol wagtky utulmagy aňladýan hasap, bu bolsa emosional pese düşmegi, soňra bolsa fiziologik pese düşmegi emele getirýär;

– oýunçylaryň ruhy sarsgynlylygy döredijä garaýşynyň üýtgemegi.

Birinji halatda oýnuň belli bir pursatynda oýunçylaryň bedeniniň güýçleri pese düşýär we olar eýýäm, woleýbolçylaryň oýna doly taýýar ýagdaýda başlandyklaryna garamazdan, öňki ýaly netijeli oýun görkezip bilmeýärler. Oýunçylaryň oýna höwesi we erkinlik alamatlarynyň ýüze çykmasynyň derejesi peselýär, güýçleriň umumy pese düşmegi duýulýar – sustluk ýagdaýy başlanýar.

Bu ýerde dolandyryjy täsirleriň özboluşly aýratynlyklary bardyr. Sustluk ýagdaýyna düşen oýunçylara gygyrmagyň, olardan talap etmegiň, olara närazylyk bildirmegiň hiç hili haýry ýokdur – olaryň eýýäm gujurly hereketi etmäge güýji ýetmeýär. Onuň tersine, tälimçä bu ýagdaýda öz oýunçylaryna ýardam bermek we olary goşmaça höweslendirmek taktikasyny saýlap almak zerurdyr. Şeýle edilmedik halatynda, oýunda utulmakdan başga-da, psihologik şikes ýetmeginden gutulmak kyndyr. Bu psihologik şikes ýetmeden dynmak üçin bolsa, uzak wagt gerek bolýar. Bu ýerde öz wagtynda alnan arakesmeler we ýadan oýunçylary oýnuň belli bir wagtynyň dowamynda çalyşmak ýardam berip biler.

Ýöne, sustluk ýagdaýynyň öňüni almak we oýunçylaryň oýna doly taýýar ýagdaýda bolmagyny üpjün etmek maksady bilen, entek oýun başlamanka görülýän öňüni alyş çäreleri iň oňat netije berýär. Oýna taýýarlygyň adaty ýagdaýlarynda ruhy sarsgynlylyk reaksiýasynyň ösüşiniň yzygiderliligini düzgünleşdirmegiň belli usullarynyň giň toplumy ulanylýar.

Eger oýunçylara şatlyk-şowhuna beslenmek, gutlaglary kabul etmek gadagan edilmese, toparyň ýeňiş gazanjakdygy öňünden anyk duýulýan topardan üstün çykyp, zerur netijäni, üstünligi gaza-

yzygiderlilikde elleriň, aýaklaryň, göwräniň myşsalarynyň tonusyny peseltmäge geçmek maslahat berilýär. Gowşatmak çuň dem alnandan soňra, haýallyk bilen dem goýberilende geçirilýär.

Sese we gürleýşe düzediş girizmek. Emosional dartgynlylygy peseltmek üçin haýal we gaty däl görnüşde, oýlanyşykly gürlemek zerurdyr. Tolgundyryjy temalardan daşda durup, gyzykly, ünsüňi özüne çekýän temalary ileri tutmak zerurdyr.

Munuň tersine, emosional gyjynmanyň derejesini ýokarlandyrmak üçin bolsa, “gaharlanan ýaly etmek”, çalt, gaty ses bilen, joşgunly, aýgytly gürlemek zerurdyr. Elleriňi güýçli salgamak hem bolar.

Hereketleriň görnüşine düzediş girizmek. Bu ýerde maslahatlar ýokardaky ýalydyr. Emosional dartgynlylygy peseltmek üçin, endigan we howlukman hereket etmek zerurdyr. Tonusy ýokarlandyrmak üçin bolsa, batly, aýgytly, ýokary depginde hereket etmek zerurdyr.

Erkin däl, hereketsiz duruş ýagdaýlaryna düzediş girizmek. Adamyň emosional ýagdaýy hereketsiz duruş ýagdaýlarynyň görnüşinde we olaryň üýtgeýiş ýygylygynda görünýär. Türgeniň nähili oturýandygy, durýandygy, ýatýandygy, elini we aýagyny nähli saklaýandygy onuň emosional ýagdaýy boýunça kesgitlenilýär. Bu ýerde ters täsiriň bardygy sebäpli hem, hereketsiz duruş ýagdaýlarynyň üýtgemegi bilen, türgen öz psihologik ýagdaýyna düzediş girizip biler. Eger gyjynmanyň derejesini peseltmek zerur bolsa, bedenini gowşak tutýan, rahat adam üçin mahsus bolan göwräni tutuş ýagdaýlaryna geçilýär. Munuň tersine, işjeň işlemegiň öňýanynda işjeň hereket etmäge taýýar, ykjam, adamyň göwresini tutuş ýagdaýlaryna geçilýär.

Türgenleriň içki ýagdaýyny düzgünleşdirmegiň psihologik köpdürlüliginiň ählisinden iň bellilerini mysal getireliň.

Öz ruhy ýagdaýyňy özüň sazlamak. (Autogen türgenleşik kurs). Ýigriminji asyryň otuzynjy ýyllarynda nemes psihiatory Iogan Şuls, gijräkki döwürde bolsa, onuň yzyny eýerijiler autogen türgenleşik usulyýetini işläp taýýarlapdyrlar. Onuň mazmuny türgenleriň öz-özüni gipnoz etmäge ýakyn ýagdaýa eltmäge synanyşyklardan ybaratdyr. Bu ýagdaýda olar aýratyn ynandyryp bolýan we söz bilen gönükdirmeleri kabul edýän ýagdaýda bolýarlar. Bu söz – özüňi gipnoz etmäge ýakyn ýagdaýda nerw ulgamynyň “merkezi çeşmesi”

ýagdaýa getirip biler. Mysal üçin, agşam boljak oýundan öň irden gysgajyk türgenleşik şeýle täsir edip biler.

Dem alşyň depginini we çuňlugyny düzgünleşdirmek. Dem alyş tehnikalary – türgeniň emosional ýagdaýyny dolandyrmagyň netijeli guraly bolup durýar, sebäbi onuň özi hem, myşsa tonusy hem dem alşyň görnüşi bilen berk baglanyşyklydyr. Gündogar tehnikalarynyň we ruhy tejribeleriň ählisinde diýen ýaly binýatlyk endikler hökmünde dem alyş türgenleşik maşklarynyň bolmagy ýöne ýere däldir.

Emosional dartgynlylygyň we dem alşyň özara baglanyşyklydygy sebäpli, emosional gyjynmany peseltmek üçin gijeki görnüşde diýilýän görnüşde: çuňlugy boýunça ortaça dem almak we ünsi doly demi goýbermekde jemlemek we dem almagyň öňýanynda az-kem arakesme etmek görnüşinde dem almak teklip edilýär.

Işjeň hereket etmäge gönükmek zerur bolan halatynda (mysal üçin, nobatdaky gezek topy oýna girizmegiň, oýna girizilen topy oýnamagyň öňýanynda) gündizki görnüşde dem almak: çuň dem almak we arakesme edip birnäçe gezek yzly-yzyna agzyňdan demi çalt goýbermek görnüşinde dem almak zerurdyr.

Myşsa dartgynlylygyna düzediş girizmek. Geçen asyryň 30-njy ýyllarynda E. Robinson adamyň psihologik ýagdaýynyň we onuň myşsalarynyň tonusynyň özara baglanyşyklydygyny görkezdi. Bu özara baglanyşyk göni täsirde hem, ters täsirde hem anyk duýuldy. Bu kanunalaýyklygyň esasynda ol myşsalary gowşatmagyň esasynda psihologik dartgynlylygy peseltmäge gönükdirilen progressiw relaksasiýa usulyny işläp taýýarlady. Okatmagyň ilkinji tapgyrlarynda, ilkibaşda, myşsalaryň tonusynyň üýtgeýşini (gapma-garşylykda) duýmagy we olary dolandyrmagy öwrenmek maksady bilen, myşsalaryň bir toparyny dartgynly ýagdaýda saklamak teklip edildi. Ruhy sarsgynlylygyň derejesini peseltmek üçin, myşsalary gowşatmak we olaryň gowşandygyny duýmak zerurdyr. Munuň tersine, ýaryşyň öňýanynda myşsalaryň tonusyny artdyrmak zerurdyr. Bu bolsa, çalt depginde el-aýagyňy ýazmak üçin maşklary etmek arkaly gazanylýar. Şeýle hem iş myşsalaryny oýnuň öňýanynda gysga wagtlyk çalt depginde owkalamak hem oýunçylaryň ýagdaýyna oňaýly täsir edýär.

Gowşatmak usullaryny ýüzüň myşsalaryndan (olary psihologlar emosional muskulatura diýip hem atlandyrýarlar) başlamak, soňra

nan ýagdaýynda, oýna doly taýýarlyk döwri uzak dowam edip biler. Şeýle ýagdaýda indiki oýna oýunçylarda ýeterlik güýç galmaýar we topar iň pes topardan hem aňsatlyk bilen utulyp biler. Şeýle halatda tälimçä hemmetaraplaýyn "ähli zadyň kadaly ýagdaýdadygyny we beýle çendenaşa şatlanmak üçin sebäpleriň ýokdugyny" görkezmek, oýunçylaryň ünsüni iş ýagdaýyna sowmak, durmuş meselelerini çözmäge, nobatdaky oýna jikme-jik, doly derejede taýýarlygy görmäge gönükdirmek, ýagny olaryň oýundan soňky gyjynmalaryny peseltmek zerurdyr.

Eger şeýle tärler garaşylýan netijäni bermese, oýunçylaryň gyjynmasyny her hili ýol bilen igenmeler ýa-da "sowuk duş" usuly bilen "gaçyryp" bolar. Şeýle hem oýunçylaryň öz wagtynda uka gitmek arkaly oňat ukusyny almagyny guramak möhümdir.

Ikinji ýagdaýda woleýbolçylaryň oýundaky hereketleriniň netijeliliginiň peselmegi emosional pese düşmä getirýär. Şonuň bilen birlikde, bedeniň hereket işini üpjün edýän fiziologik funksiýalarynyň işleýşiniň netijeliligi reflektor derejede peselýär. Emele gelýän ýagdaýda emosional gönükmäniň pese düşmegi, soňundan hem bedeniň funksional fiziologik ulgamlarynyň işleýşiniň pese düşmegi, öz nobatynda, oýundaky hereketleriň netijeliligini peseldýär. Özbolşuly "çykgynsyz ýagdaý" döreýär. Ondan görkezilen şu iki ýol bilen çykmak mümkindir:

1. Oýunçylarda özüne ynamlylyk duýgusyny dörtmegiň, oýnuň dowamynda oýunda ýa-da tehniki arakesmelerde, şeýle hem döwleriň arasyndaky arakesmelerde goşmaça höweslendirmegi ulanmagyň hasabyna ýitirilen oýna doly taýýarlyk ýagdaýyna täzeden getirmek arkaly.

2. Oýundaky hereketleriň üstünlikli bolmagyny oýnuň taktikasyny üýtgetmegiň, şowly oýunçy çalyşmalaryň ýa-da çylşyrymly şertlerde adaty hereketlerinden has netijeli hereket edip bilýän toparyň örän güýçli oýunçylaryň öňbaşçylyk ukyplaryny ýüze çykarmagyň hasabyna ýokarlandyrmak arkaly. Ine, öňbaşçylaryň öz "saldamly goşandyny goşmaly" ýeri şu ýeridir.

Üçünji ýagdaýda oýunda hereketleriň netijeliliginiň pese düşmegi oýunçylaryň ýalan mobilizasiýa ýagdaýyna düşmekleriniň

netijesinde ünsüni bir ýere jemlemekleriniň we ähli gujur-gaýraty gaýgyrman oýnamaklarynyň pese düşmegi bilen şertlenendir. Bu, adatça, oýnuň ilkinji bir-iki döwünde ýeňillik bilen gazanylan üstünligiň netijesinde döreýär. Garşydaş indi woleýbolçylara şeýle güýçli bolup görünmeýär we şoň görä-de, ol ruhy sarsgynlylygy dörediji bolmagyny bes edýär. Oýunçylaryň ruhy sarsgynlylykda gyjynmasynyň derejesi peselýär, öz-özüňi rahatlandyrmak duýgusy döreýär. Woleýbolçylaryň gujur-gaýratyny gaýgyrman oýnamak derejesiniň peselmegi, ünsüni jemlemek derejesiniň pese düşmegi olara ýaramaz täsir edýär: öz goýberýän ýalňyşlykarynyň artmagy netijesinde, topar utulyp başlaýar, garşydaş bolsa, öz gazanan çäkli üstünliklerinden ruhlanyp, ähli gujur-gaýratyny gaýgyrman we yhlas bilen oýnamagyň gudratyny görkezip başlaýar.

Bu ýagdaýy tälimçileriň bilmekleri we mümkin boldugyça şeýle ýagdaýa düşülmeginden gaça durmaklary ýa-da ony öz haýryna ulanmaklary zerurdyr. Mysal üçin, toparyň oýunçylarynyň göze görnüp duran derejede güýçli garşydaş bilen oýnanlarynda, tälimçiniň tabşyrygyny ýerine ýetirip, ilkinji iki döwde ähli ugurlarda ýörite utulyp, ähli babatda üstünlik gazanyp bilmejekdiklerini görkezen halatlary mälimdir. Wakalaryň şeýle gidişinden rahatlanan anyk güýçli, üstün çykyp biljek toparyň şonda oýnuny peseldip, hereketleriniň netijeliligini peseldip, soňky döwlerde depgini güýçlendirip, barha ruhlanan, anyk duýulýan pes topardan utulan halatlary bolupdy.

Oýunçylaryň düşýän ýalan mobilizasiýa ýagdaýyny ýeňip geçmek, oýunçylaryň öňde durýan oýny (ýa-da garşydaşy, 1–2 döwde ýeňil gazanylan ýeňişden soňra) eýýäm ruhy sarsgynlylygy dörediji hökmünde kabul etmeýän ýagdaýyny ýeňip geçmek üçin, başga usullary tapmak zerurdyr.

Şeýle hem tälimçä, eger oýunçylar üçin öňde durýan oýunda ýeňiş gazanmagyň şahsy derejede ähmiýeti ýok bolsa, höweslendirmegiň goşmaça mümkinçiliklerini ulanmak zerurdyr. Ussatlygyň ösmeginiň şertlerini, oýnuň ýokary derejesini görkezmegiň zerurlygyny höweslendirmek we köpsanly beýleki usullary ulanmak peýdalydyr. Mysal üçin, oýunçylara ýakyn adamlary: olaryň dostlaryny, joralaryny, dogan-garyndaşlaryny oýna çagyrmak bolar.

Gözegçiligiň lokusynyň üýtgemegi. Gözegçiligiň netijeli däl daşky lokusyndan (bu ýagdaýda adam şertler ýagdaýyna gözegçilik edýär diýen ynamdan ugur alýar) içki lokusa – “Men wakalara gözegçilik edýärin, ähli zat maňa bagly” diýen ynama geçmek zerurdyr.

Öz-özüňe baha bermegi ýokarlandyrmak. Bu özüňe ynanmak duýgusynyň emele gelmegine ýardam edýär we oýunçylaryň ruhy sarsgynlylyga durnuklylygyny ýokarlandyrýar.

Degişmäni ulanmak. Degişme ruhy sarsgynlylygy döredijiniň ýaramaz täsirini aradan aýyrýar, durmuşdaky ýagdaýlara şadyýanlyk bilen garamagyň emele gelmegine ýardam edýär.

Degişmäniň ulanylmagy toparda oňaýly ýagdaýyň, oýunçylaryň emosional kämilliginiň subutnamasy, ruhy sarsgynlylyklardan we bolup biljek sustupeslikden goranmagyň görnüşi bolup hyzmat edýär. Ony bedeniň özüniň ruhy sarsgynlylyk reaksiýasyny düzgünleşdirmek üçin hem ulanyp bolar. Ruhy sarsgynlylygy düzgünleşdirmegiň farmakologik usullarynyň we fitoterapiýa usullarynyň aýratyn özboluşly aýratynlyklarynyň bardygy sebäpli, şeýle hem fiziki usullaryň tertiplerini kabul etmek (hammam, suw, howa ýagtylyk) olardan peýdalanmagy başarmagyň giňden bellidigini nazara alyp, türgenleriň ruhy sarsgynlylyk ýagdaýyna ileri tutulýan derejede gönüden-göni täsir edýän beýleki usullar barada gysgaça durup geçeliň.

Ruhy sarsgynlylyk reaksiýasyny düzgünleşdirmegiň netijeli fiziologik usullarynyň (owkalama, akupunktura, akupressura) arasyndan beden türgenleşik maşklaryny, myşsa relaksasiýasyny, dem alyş tehnikalaryny, özüňi alyp barmaga, şeýle hem sese we gürleýşe düzedişleri girizmegi aýratyn belläliň.

Sport bilen meşgullanmaýan adamlar üçin beden türgenleşik maşklary durmuşdaky ruhy sarsgynlylyklaryň derejesini peseltmegiň hem-de gujur-gaýrata we saglyga eýe bolmagyň ajaýyp usuly bolup durýar. Türgenler üçin bolsa, sportuň özi ruhy sarsgynlylyklaryň çeşmesi bolup durýar. Ýaryşlar barada aýdylmanda-da, kähalatlarda aňryçäk derejede fiziki we psihologik agram düşmelerde türgenleşikleriň köpüsiniň özi ruhy sarsgynlylygy dörediji bolup durýar. Muňa garamazdan, käbir halatlarda beden türgenleşik maşklary oýunçylaryň ruhy sarsgynlylyk derejesini peseldip, olaryň bedenini iň amatly

Oýunçynyň barha ýokarlanýan howsala düşmegi, özüne ynamsyzlygy gaçmak ýagdaýyny döredýär. Bedeniň ätiýaçlykdaky güýçlerini, aýratyn hem, psihologik güýçlerini göreşmek üçin gönükdirmegi bökdeýär.

Ýöne adam näçe güýçli bolsa-da we onuň bedeniniň ruhy sarsgynlylyk reaksiýasy nähili derejede kämil bolsa-da, eger durmuşdaky köpsanly wakalara ruhy sarsgynlylygy dörediji hökmünde garalsa, onda barybir bar bolan güýçler ýeterlik bolmaýar. Psihologlaryň aýdyşyna görä, eger "psihologik gorag goýmak" öwrenilse, onda köp energiýany tygşytlap bolar. Bu bolsa, ýol berilmeýän derejede irki döwürde ruhy sarsgynlylyk reaksiýasynyň emele gelmezligi üçin köp meseleleri ýürege beýle ýakyn kabul etmezlige mümkinçilik berer. Esasynda ruhy sarsgynlylygy döredijini kabul etmegi düzgünleşdirmek ýatan bu psihologik gorag ruhy sarsgynlylygyň ösmegi üçin päsgelçilik dörediji bolup, dürli usullar arkaly emele getirilip bilner.

Aralygy daşlaşdyrmak. Hyýalyňda ruhy sarsgynlylygy döredijiden wagt giňişlik babatda daşlaşmakdan we ýagdaýy daş aralykdan kabul etmekden ybaratdyr.

Saýlap kabul etmek. Ünsi haýsy-da bolsa bir gowy, oňyn zatda jemlemek.

Gysyp çykarmak, başga ugra gönükdirmek. Ruhy sarsgynlylygy döredijini aňyňdan gysyp çykarmak. Ünsüňi, aňyňy eýelemäge ukyply başga bir gyzykly zada: kitaba, açyk howada gezelenç etmäge, gyzykly duşuşyga, kino, muzeýe we ş.m. gönükdirmek.

Oýnuň wagty näçe ýakynlaşdygyça, ondan ünsüňi sowmak şonça-da kyn bolýar. Şonda ünsüňi jikme-jik zatlara, hususan-da, anyk taktiki usullar barada oýlanmaga, aýratyn wezipeleri kesgitlemäge gönükdirmek ýardam edip biler.

Rasionallaşdyrmak, ynandyrmak, öz-özüňe buýruklary bermek. Netijeli çemeleşmek tälimçiniň oýunçylary öňde durýan ýaryşlarda oňat oýnamagyň we oňat netije gazanmagyň mümkindigine ynandyrmagy ýa-da oýunçylaryň öz-özlerini ynandyrmagy ruhy sarsgynlylygy dörediјä garaýşy üýtgedýär, onuň kabul edilişine düzedişleri girizýär. Psiholog A. Ellis howsala düşmek ýagdaýyny – irrasional ynandyrmalaryň netijesi diýip hasap edýär.

Täsirli ruhy sarsgynlylygy dörediji hökmünde oýunçylar halys ýadaýançalar türgenleşmek ýaly güýçli çäreler ulanylyp bilner. Ýöne bu çäreleri örän seýrek ulanmak zerur. Şeýle edilmedik halatynda olara öwrenişilýär we şeýle çäreler soňra täsir etmeýärler. Munuň üstesine-de, çendenaşa berk tälimçi täsirleri oýunçylaryň gyjynmasyny olaryň howsala düşmesine çenli ýokarlandyryp biler.

Şeýle ýagdaýlardan öňüni alyş çäreleri arkaly gaça durmak mümkindir. Anyk görnüp duran gowşak oýnaýan garşydaş bilen oýnamak üçin her bir oýunçynyň öňünde anyk wezipeleri goýmak peýdalydyr. Hasabyň ugurdaş ulgamyny ulanyp ýa-da oýunda hereketleriň netijeliliginiň göterimini belläp bolar.

ÇÝSM-leriň derejesinde döwürleýin şeýle tärleri üstünlikli ulanyp bolar: gowşak oýnaýan garşydaş bilen oýunda baglanyşdyryjy woleýbolçylaryň ýerine hüjümçileri oýnadyp, baglanyşdyryjy oýunçylara bolsa, ahyryna çenli oýnaýan oýunçylaryň wezipelerini ýerine ýetirmegi tabşyryp bolar, käbir halatlarda esasy düzüm hökmünde toparyň ätiýaçlykdaky düzümini ulanyp bolar.

Türgenleriň ýaryşlara doly derejede taýýarlygyny üpjün etmek wezipesini çözmek üçin ruhy sarsgynlygy dolandyrmak mümkinçilikleri örän möhüm ähmiýete eýe bolýar. Psihologlar we psihoterapewtler tarapyndan hödürlenilýän usullar, esasan, ruhy sarsgynlylygy döredijini kabul etmegiň relaksasiýasynyň we düzedişleriniň hasabyna ruhy sarsgynlylygyň derejesini peseltmäge gönükdirilendir. Biziň durmuşymyzyň depgininiň barha ýokarlanýandygy nazara alnanda, bu ýagdaýy doly düşündirip bolar. Sportuň bolsa, öz özboluşly aýratynlygy bar – köplenç, munuň tersine, ruhy sarsgynlylyk reaksiýalarynyň derejesini ýokarlandyrmak talap edilýär. Bu nobatdaky synanyşygyň öňýanynda, ýalan mobilizasiýa ýagdaýynda we käbir beýleki ýagdaýlarda esasly bolup durýar.

Şeýlelikde, türgenleriň ruhy sarsgynlylyk ýagdaýyny düzgünleşdirmegiň esasy maksady – bedeniň ruhy sarsgynlylyk reaksiýalarynyň iň amatly derejesini gazanmak, ony wagt taýdan oýnuň başlanýan wagtyna laýyk getirmek we bütin oýnuň dowamynda ýokary derejede saklamak bolup durýar. Oýunçylaryň işjeň ruhy sarsgynlylyk reaksiýalarynyň başlanýan wagty oýnuň öňýanyndaky el-aýagyňy ýazmak üçin türgenleşiklere gabat gelmelidir we oýnuň başlanýan wagtynda özüniň iň amatly ýagdaýyna ýetmelidir.

Esasynda ruhy sarsgynlylygyň derejesini düzgünleşdirmegiň ähli usulyýetleri düzülýän esasy ideýa köpdürli görnüşde (özüňi alyp baryş hereketlerinde, dem alyşda, gan basyşynyň derejesinde, ýüregiň ýygrylmalarynyň ýygylygynda we ş.m. üýtgemeler görnüşinde) ýüze çykýan ruhy sarsgynlylyk reaksiýasynyň ters täsiriniň hem bardygyndan ybaratdyr. Mysal üçin, aň ýetirmek arkaly myşsalaryň gowşadylmagy ýa-da rahat dem alynmagy ters arabaglanyşyk ýollary boýunça ruhy sarsgynlylygyň derejesini peseldýärler.

Öz täsir ediş tebigaty boýunça düzgünleşdiriş usullarynyň ählisi, adatça, şu düzgünleşdirmelere: fiziki (hammam, howa, suw, ýagtylyk), fiziologik (owkalama, beden türgenleşik maşklary, akupunktura, akupressura), biohimiki (farmako we fitoterapiýa) we psihologik düzgünleşdirmelere bölünýärler.

Emele gelýän ýagdaý nazara alnyp, düzgünleşdirmegiň dürli usullaryny ulanmagyň netijeli taktikasy kesgitlenip bilner. Bir halatlarda bir usullar, beýleki halatlarda beýleki usullar ulanmak üçin amatly bolup biler. Mysal üçin, ýaryşdan soňra güýçleriň dikeldilýän halatlarynda örän uly ähmiýete eýe bolup biler, beýleki bir halatlarda bolsa, oňa ýol berilmeýär. Onuň ulanylmagy oýunçylaryň bedeniniň çuň derejede gowşamagyna getirýär. Bu bolsa, ünsi bir ýere jemlemekde we ýaryşlarda bedeniň ulgamlarynyň aňryçäk derejede mobilizasiýasynda kynçylyklary döredýär.

Oýnuň dowamynda we oňa taýýarlygyň dowamynda oýunçylaryň ýagdaýyny iň ýokary derejede doly taýýarlyk derejesine çenli amatly ýagdaýa getirmäge mümkinçilik berýän usullary saýlap almak birnäçe şerte baglydyr. Olar şulardyr:

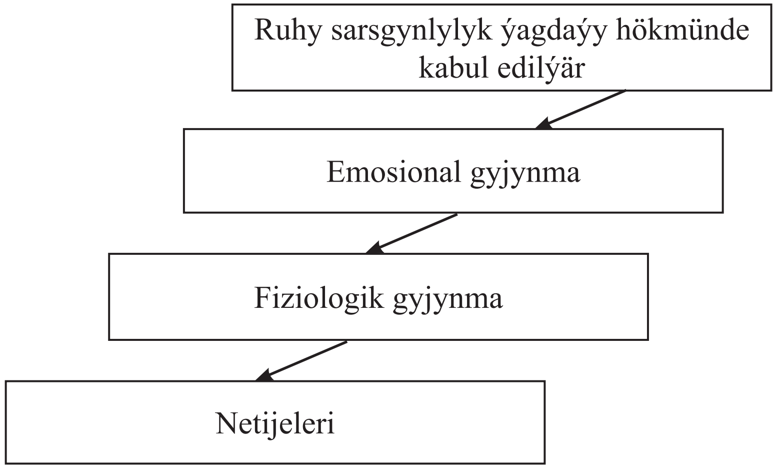
– ruhy sarsgynlylygyň ösüş döwrüne;
– ruhy sarsgynlylygy döredijini kabul etmek aýratynlyklaryna;
– oýunçylaryň şol wagtdaky ýagdaýyna;
– oýunçylaryň şahsy ruhy sarsgynlylyk reaktiwligine;
– toparyň ýaryşda eýeleýän ornuna we ş.m.

Bu şertler özara baglanyşyklydyr. Mysal üçin, ruhy sarsgynlylygyň ösüş döwri we onuň derejesi köp babatda türgenleriň şahsy aýratynlyklary boýunça: ruhy sarsgynlylyk reaktiwligi, oýnuň netijesiniň şahsy ähmiýetliligi, ýagdaýy ruhy sarsgynlylygy döredijі hökmünde kabul etmegiň aýratynlyklary we ş.m. boýunça kesgitlenilýär.

Ruhy sarsgynlylygyň ösüşiniň birnäçe döwürde bolup geçýändigi eýýäm bellenip geçildi. J. Grinberg ruhy sarsgynlylygyň ösüşiniň has jikme-jik modelini getiripdir. Ruhy sarsgynlylygyň her bir döwründe onuň ösüşiniň barşyna netijeli täsir etmek mümkindir. Şu sahypadan öňki sahypada toparlara bölüşde getirilen usullaryň birnäçesi döwürleriň birine täsir edip bilerler, beýleki usullar bolsa, toplumlaýyn – birnäçe döwre täsir edip bilýärler.

4. Duýgurlygy düzgünleşdirmek.

Duýgurlyga düzedişleri girizmegiň esasy usullary psihoanaliziň: “Eger ýagdaýy üýtgedip bilmeseň, oňa garaýşyňy üýtget” diýen “altyn düzgüniň” çäklerinde bellenilýär. Netijede, adamyň bedeniniň fiziologik özgermelerine düýpli düzedişler girizilýär. Eýerilýän garaýyş bilen şertlendirilen ruhy sarsgynlylygy dörediјä dürli görnüşde garaýşyň bedeniň ulgamlarynyň ruhy sarsgynlylyk reaksiýasynyň derejesini kesgitleýändigi bellenildi.



Eger ruhy sarsgynlylygy döredijі oýunçy tarapyndan wehim hökmünde däl-de, güýçli adama göreşmäge çagyryş hökmünde kabul edilýän bolsa, eger göreşde üstünlik gazanmaga ynam bar bolsa, beden howpdan gaçmaga däl-de, işjeň hereketleri etmäge taýýarlanýar. Şu ýerde Tibet daglaryndaky: “Sen päsgelçiliklere duşanyňda begenmegi öwrendiňmi?” diýlip daşa ýazylan ýazgyny getirmek ýerlikli bolar.

esaslary hökmünde bellemek bolar. Şahsyýetiň gowy däl, "belent ahlaga" laýyk gelmeýän, ýöne oýunlarda we türgenleşiklerde erkliligiň ýüze çykmagyna täsir edýän sypatlary göz öňünde tutulýar. Olara keçjallygy, gazaplylygy, ulumsylygy, şöhratparazlygy, öçlüligi, ar alyjylygy, açgözlüligi, agalyk etmäge çalyşmagy we şahsyýete gelişmeýän beýleki sypatlary degişli etmek zerurdyr. Biz bu sypatlary gelşiksiz, edep-terbiýe bilen bir ýere sygyşmaýan ýa-da ahlak kadalaryna laýyk gelmeýän hasap etsek-de, bu sypatlaryň erkliligi ýüze çykarmaga täsiri, ýeňiş gazanmagy üpjün etmäge täsiri örän uly bolup biler.

Oýunçyda bu sypatlar näçe köp derejede ösen bolsa, olaryň täsiri degişli derejede gönükdirilip höweslendirilende, oýnuň netijesine şonça-da uly bolup biler. Boksçynyň käbir kömekçileriniň: "Ony mynjyrat, ringe çyrşap taşla"! we ş.m. çagyryşlarynyň ýa-da käbir tälimçileriň oýunçylara ýüzlenip, "X-niň gaharyny getirmäň! Eger gaharyny getirseňiz, onuň ýeke özem tutuş topary utar!" diýip gygyrýandygyny eşitmediňizmi näme?

Onda belent ahlak näme? Görnüşine görä, ähli zat ýönekeý. Eger türgende şahsyýetiň oňat ahlak ýörelgeleri emele gelen bolsa, ol talabalaýyk hereket eder, özi hem netijeli hereket eder. Eger oýunçynyň şahsyýetiniň ýaramaz aýratynlyklary bar bolsa, olary hem bähbide ulanyp bolar – ähli zat höweslendirmegiň we terbiýe bermegiň ululygyna baglydyr. Adamyň, köplenç, biri-birine gapmagarşy gelýän häsiýetlere – ol ýa-da beýleki sypatlara eýe bolýandygy sebäpli, onuň erkini iki ýagdaý hem – oňyn sypaty hem, ýaramaz sypaty hem kesgitleýär. Bu ýagdaýlar olaryň öz derejesine, şahsyýetiň gönükdirilişine, oýunçynyň gymmatlyklardan ugur alşyna, tälimçiniň oňa nämeleri öwredýändigine baglydyr.

Döwürdeşleriniň aýtmaklaryna görä, Puşkin çendenaşa şöhratparaz bolupdyr, eger oňa konkide ylgamakda öz deň-duş liseýçilerinden üstün çykmak başartmasa, ol muňa namys edip aglapdyr.

Adamyň köpsanly "gündelik" şahsyýet hökmündäki sypatlary we endikleri oýunda ýüze çykýar. Durmuşda tertip-düzgünli oýunçy, adatça, meýdançada has gyşarnyksyz hereket edýär, tertipli, ykjam hereket edýän oýunçy, adatça, az ýalňyş goýberýär, hoşgylaw, dawalardan gaça durýan, oňşukly oýunçy oýnuň dowamynda ýoldaşlary

almak ýaly, ussatlygyň möhüm bölegi hökmünde garalmalydyr. Bu oýunçylaryň ýokary hünär derejesiniň, ussatlygynyň alamatydyr.

Tälimçi oýunçylaryň türgenleşikde we durmuşda ruhy sarsgynlylyklarynyň bardygyna üns bermelidir, olaryň sanyny azaltmaga çalyşmalydyr. Olaryň täsir ediş häsiýeti şu görnüşdedir: gysga wagtlyk we güýçli ruhy sarsgynlylyklar türgenleşik täsirini döredýärler, uzak wagt dowam edýän we ýygy-ýygydan gaýtalanýan ruhy sarsgynlylyk reaksiýalary weýran ediji güýje eýedirler, olar keselleri döredýärler, oýunçylaryň okuw-türgenleşik we ýaryş prosesleriniň kynçylyklaryna göreşmek ukybyny peseldýärler.

"Professional taýdan ýanyp gutarmak" hadysasy, görnüşine görä, türgenlere-de, aýratyn hem, nerw işi gowşak görnüşli türgenlere mahsusdyr. Gynansak-da, woleýbol sapaklarynyň başlanýan döwründe, köplenç, eýýäm birinji synpdan, ýaryşlarda bolsa 4-nji synpdan we bizde bar bolan ýaş türgeni terbiýelemegiň awtoritar ulgamynyň berk, gaty tejribesinde, ýaş türgeniň durmuşy dolulygyna ruhy sarsgynlylyga öwrülýär. Netijede, oýunçylarda eýýäm 9 – 11-nji synplarda woleýbol bilen meşgullanmak, woleýbolçy bolmak islegi ýitýär. Woleýbol oýnunyň özi oýunçylaryň esasy böleginiň halaýan oýnuna öwrülip biler – olar hatda öz institutlary üçin oýnap bilerler – ýöne professional oýunçylaryň toparynda ýigrenç döredýän we hökmany bolmadyk ruhy sarsgynlylyklar, tälimçiler bilen oňuşmazlyklar woleýbol bilen ýokary derejede meşgullanmaga islendik islegi ýok edýär.

ÇÝSM-ler döwründe terbiýe bermegiň dowamynda hyzmatdaşlyk pedagogikasy şeýle kynçylyklardan sowlup geçmäge mümkinçilik berýär.

Jemleme hökmünde, tälimçiniň özüniň hem öz psihologik ýagdaýyny düzgünleşdirmek meselelerine uly üns bermelidigini bellemek zerurdyr. Onuň özi hem, oýunçylar ýaly, oýnuň dowamynda üýtgeýän oýna badalga bermegiň öňýanyndaky şeýle ýagdaýlara düşüp biler.

Tälimçä oýnuň dowamyndaky düşýän "iňňäniň üstünde oturandaky ýaly" ýagdaýynyň edýän täsiri barada aýdyp oturmak hem gerek däl. Tälimçiler, köplenç, öz terbiýeleýän okuwçylarynyň oýnaýan wagtynda özleriniň oýunçylar bolan we iň ýokary derejede oýnan döwürlerindäkiden has köp ruhy sarsgynlylygy başdan geçirýärler.

Tälimçiniň ruhy sarsgynlylyk ýagdaýynyň oňaýly derejesi oňa oýny üstünlikli dolandyrmaga, oýunçylaryň oýna doly taýýar ýagdaýda bolmagyna netijeli täsir etmäge, ýeňşiň ýakynlaşmagyna ýardam etmäge mümkinçilik berýär. Oýunçylar, adatça, tälimçiniň içki ýagdaýyny inçelik bilen duýýarlar we bu ýagdaý, köplenç, topara hem geçýär. Mysal üçin, oýnuň şowsuz başlanan halatynda ýa-da oýnuň dartgynly pursatlarynda, tälimçiniň özüni rahat ýagdaýda alyp baryp gürlemegi hem oýunçylarda köp derejede ynam döredýär we topary kadaly ýagdaýa getirýär.

Tälimçiniň hereketleriniň üýtgeýän, gaharynyň gelýän ýagdaýlarynda, ol köplenç, sabyr edip bilmän, sowukganlylygy elden berip, oýunçylaryň üstüne gygyryp, oýunçylara ýaramaz baha berip, närazylygyny bildirip başlaýar. Şonda ol "serkerdeden" toparyň oýnunyň pese düşmelerini has-da çuňlaşdyrýan oýunça ýa-da tomaşaça öwrülýär.

Tälimçiniň öz emosional ýagdaýyny düzgünleşdirmegi başarmagy – onuň işiniň köp derejede üstünlikli bolmagyny kesgitleýän hünär ussatlygynyň örän möhüm bölegidir.

Netijede:

1. Oýnuň dowamynda oýunçylaryň oýunda ähli mümkinçiliklerini ulanmagyň ýokary derejesi köp babatda olaryň hereket ediş işleriniň we erkliliginiň ýüze çykmalarynyň ähli taraplaryny kesgitleýän psihologik ýagdaýyna baglydyr.

2. Ýaryşýan oýunçylaryň içki ýagdaýy olaryň ruhy sarsgynlylyk reaksiýalarynyň derejesi boýunça kesgitlenýär.

3. Ruhy sarsgynlylyk – bu bedeniň islendik wehime garşy baş alyp çykmak üçin adaty, tebigy ýagdaýdaky, peýdaly psihiki-fiziologik reaksiýasy, ätiýaçdaky ähli güýçleri "göreşmek ýa-da gaçmak ugrunda" işjeň hereketleri etmek üçin jemleýän reaksiýasydyr.

4. Ruhy sarsgynlylygy döredijiniň görnüşine garamazdan, bedeniň kompensator reaksiýalary, birnäçe döwürlerden sowlup geçip, hemişe bir ugur boýunça ösýärler, ol: howsala döwri, garşylyk görkeziş we güýçleriň gutarmak döwrüdir.

5. Sportda ýokary netijäni üpjün etmek üçin, her bir oýunçynyň ruhy sarsgynlylyk döredijä garşylyk görkezýän döwrüniň başlanýan wagtynyň onuň el-aýagyny ýazmak üçin türgenleşmesiniň başlanýan wagtyna gabat

Oýunçylar mobilizasion taýýarlygyň şeýle ýagdaýyny oýnuň dowamynda saklamaga çalyşýarlar, hut toparyň oýunçylarynyň emosional "pese düşmeleri" oýunçylaryň hereketleriniň netijeli bolmagynda bökdençlikleri döredýärler, yzly-yzyna birnäçe utugyň ýitirilmegine getirýärler. Utuklaryň ýitirilmeginiň möçberi emosional pese düşmäniň çuňlugyna baglydyr. Hut şu pursatda tejribeli tälimçiniň: "Gürleşiň! Biri-biriňiz bilen maslahatlaşyň! Dymmaň!" diýip gygyryp berýän öwütlerini, ýardamyny duýmak bolýar.

Toparyň ähli oýunçylarynyň her gazanylan utukdan soňra, bir ýere jemlenişip döwre gurap, biri-birleriniň arkalaryna, eginlerine kakyp, ruhlandyrmaklary, makullaýjy hereketleri oýunlar üçin adaty ýagdaýdyr. Bu pursatda şatlykly seslenmek ýa-da ýalňyşlyk goýberen ýoldaşlaryňa goldaw sözleri bilen ýüzlenmek hereketleri oýunda ruhlanmagy we woleýbolçylaryň ýokary emosional derejesini saklamaga ýardam edýär. Käbir halatlarda, ähli zat şowly bolanda, niýetler başa baranda oýunçylaryň "joşgun" diýilýän adalga bilen aňladylýan düşýän ýagdaýy – oýunçylaryň üstünlikli hereketleriniň netijesinde dörän we olary ruhy taýdan örän güýçli goldaýan ýagdaý – aýratyn emosional taýdan ýokary göteriliş ýagdaýy.

Ýöne, ähli ýerde bolşy ýaly, bu ýerde hem belli bir çeni-çaky saklamak zerurdyr. Saklap bolmaýan derejedäki hyjuwlylyk, göreşi çendenaşa hyjuwa berlip alyp barmak woleýbolçylara sowukganlylyk bilen, ähli zady ölçäp-çenäp, akylly-başly hereket edýän oýunçylar bolmaga päsgel berýär. Şeýle hem, ýeňiş gazanmaga bolan ägirt uly isleg, köplenç, oýunçylar bilen ýeser, agyr oýny oýnamaga mejbur edýär: şeýle ýagdaýda, "çendenaşa türgenleşilende" bolşy ýaly, "çendenaşa yhlas edip, öte geçmek" we "wagtyndan öň ýanyp gutarmak" ýagdaýy ýüze çykyp biler. Oýunda hyjuw ahyrky derejesine ýetende, adatça, oýunçylaryň olaryň maksadalaýyk hereket etmegini üpjün edýän sowukganly, akylly-başly hereketleri üstünlik getirýär. Ýöne diňe bir sowukganly hereketiň özi höwesli, hyjuwly, ruhubelent ýagdaýda oýnalýan toparyň garşysyna bäsleşikde ýardam edip bilmez.

Erkiň ahlak kadalaryna laýyk gelmeýän esaslary.

Sport-psihologik mazmunly edebiýatlarda däp boýunça seredilip geçilýän, erki kesgitleýän şertlerden başga-da, başga görnüşli şertler hem bardyr. Olary şertli erkiň ahlak kadalaryna laýyk gelmeýän

2 : 0 hasabynda utýar. Oýunçylar ýeňiş gazanjakdyklaryny duýup, bagtyýar ýylgyrýarlar. Tälimçi, eger oýunçylara gowşamaga mümkinçilik berilse, oýnuň barşynyň ters ugra gönügip biljekdigine düşünip, üçünji döwe gönükdirme berlende, oýunçylary gowşatmazlyk üçin: “eger oýna birinji iki döwdäki ýaly tijenip we çynlakaý çemeleşmeseňiz, onda häzir iň kyn döwür başlanar. Eger siz öz ýalňyşlyklaryňyzyň hasabyna garşydaşlaryňyza oýny talabalaýyk ýola goýmaga mümkinçilik berseňiz, onda olary ýeňmek örän kyn bolar, şeýle ýagdaýa ýol berseňiz, onda siziň garşyňyza bütinleý başga topar – örän erjel we gazaply oýnaýan topar oýnar.

Garşydaşyň şol pursatdaky, az salymlyk gowşaklygyndan peýdalanmaly we oýny ahyryna çenli ynamly ýeňiş bilen tamamlamaly– ýeňiji oýunçynyň ussatlygy şundan ybaratdyr: ýeňşiň syry hem şundan ybaratdyr.

Diýmek, tijenip, iň az derejede ýalňyş goýberip oýnaýarys, her bir top ugrunda göreş alyp barýarys – bu ýeňşe barýan iň gysga, belki-de, ýeke-täk dogry ýoldur. Görşüňiz ýaly, garşydaşyňyz örän güýçli!” diýýär.

Nobatdaky döwe şeýle görnüşde gönükdirmek toparyň oýundaky depginini saklamaga we oýunda eýýäm ýakyn gelen ýeňşi sypdyrmazlyga ýardam eder.

Şeýlelikde, oýna doly taýýarlygy üpjün etmegiň usullaryny saýlap almak, oýnuň dowamynda özüňi alyp barmagyň netijeli ugruny saýlap almak, göreş alyp barmagyň oýun pursatyna laýyk gelýän taktikasyny we strategiýasyny maksadalaýyk ulanmak – türgenleriň we tälimçileriň intellektual işiniň oýunçynyň we toparyň erkliliginiň düzýän önümidir.

Erkiň emosional esaslary.

I. M. Seçenowyň aýtmagyna görä, “Biz parhsyz, sowuk garaýyşly erki bilmeýäris”. Emosional ýokary göteriliş, türgenleriň daýanyp göreş alyp barýan hyjuwlylygy köp babatda oýnuň üstünlikli bolmagyny kesgitleýär. Kim has köp ýeňmek islese, kim maksada has okgunly bolsa, şol hem ýeňiş gazanýar. “Iň soňky güýjüňi” orta goýup oýnamagy, “kelläňden hem ýokary bökmegi”, öz ukybyňdan hem ýokary geçýän oýny görkezmegi, adatça, diňe aýratyn emosional gönükmek üpjün edip biler.

geler ýaly edip, özbaşdak (aýratynlykda) ruhy sarsgynlylyk reaksiýalarynyň ösüş derejesini oýnuň başynda iň amatly derejelere ýeter ýaly edip taýýarlamak zerurdyr.

6. Oýunçylaryň ruhy sarsgynlylygy döredijini kabul etmek, duýmakda tapawutlary we olaryň özbaşdak (aýratynlykda) oňa reaktiwlik derejesini oýnuň öňýanyndaky ruhy sarsgynlylygyň dürli derejesi kesgitleýär. Bu ýagdaý şu görnüşde:

– oýna badalga berilmeginiň öňýanyndaky sustluk ýagdaýy;
– oýna doly taýýarlyk ýagdaýy;
– ýalan mobilizasiýa ýagdaýy hökmünde häsiýetlendirilýär.

7. Oýunçylaryň oýna badalga berilmeginiň öňýanyndaky ýagdaýlary oýnuň dowamynda üýtgemeýän ýagdaýda galmaýar, olaryň ösüş derejesi dürli şertler arkaly kesgitlenilýär.

8. Oýnaýan topary dolandyrmak sungaty tälimçiniň oýnuň bütin dowamynda oýunçylaryň oýna doly taýýarlyk ýagdaýyny iň amatly derejede saklamagy başarmagyndan, olary höweslendirmegiň ýokary derejesini we öz terbiýeleýän oýunçylaryna oýunda ýokary netijeli hereket etmäge ýardam bermegi üpjün etmek ukybyndan ybaratdyr.

9. Çendenaşa gaharly (tolgunýan) ýagdaýdaky oýunçylary rahatlandyrmak, artykmaç dartgynlylygy aradan aýyrmak zerurdyr.

10. Sustluk we ýalan mobilizasiýa ýagdaýlarynda, oýunçylaryň gyjynyş derejesini ýokarlandyrmak zerurdyr. Birinji ýagdaýda–oýunçylara goldaw bermek we olary goşmaça höweslendirmek tärini saýlap almak, ikinji ýagdaýda – oýunçylaryň gyjynmasyny iň amatly derejä ýetirýän, ruhy sarsgynlylyk reaksiýalaryny döretmäge ukyply beýleki ruhy sarsgynlylygy döredijileri ulanmak gerek.

11. Ruhy sarsgynlylyk ýagdaýlaryny düzgünleşdirmegiň bar bolan tejribesinde köpsanly usullar bar. Olaryň iň köp ýaýranlary şulardyr:

– ruhy sarsgynlylygy kabul etmegi düzgünleşdiriş usullary;
– saýlap kabul etmek;
– gysyp çykarmak, başga ugra gönükdirmek;
– rasionallaşdyrmak;
– degişmäni ulanmak;
– gözegçiligiň lokusyny üýtgetmek.

Esasan ruhy sarsgynlylyk reaksiýasyny düzgünleşdirmegiň usullary:

– farmakologik;
– fitoterapiýa;

– fiziki (hammam, suw we ş.m.);

– fiziologik (owkalama, akupressura, akupunktura, beden maşklary, dem alşy, myşsalaryň tonusyny düzgünleşdirmek, ses, gürleýşe, hereketleriň we göwräni tutuş ýagdaýynyň görnüşine düzedişleri girizmek);

– psihologik (autogen türgenleşik, meditasiýa, wizuallaşdyrmak, BTA usullary, ruhlulygy, degişmäni we ş.m. ulanmak).

Şeýle hem tälimçä oýunçylaryň türgenleşikdäki we durmuşdaky ruhy sarsgynlylyklarynyň möçberini we derejesini iň amatly ýagdaýa çenli azaltmak zerurdyr. Şeýle edilmedik halatynda, olaryň oýunçylaryň ýagdaýyna we saglygyna, durmuşa garaýşyna ýaramaz täsiriniň ýetmegi gutulgysyzdyr. Oýunçylaryň hemişe ruhy sarsgynlylyk ýagdaýynda bolmagy okuw-türgenleşik işleriniň netijeliligini, sport netijeleriniň derejesini peseldýär, oýunçylaryň irki döwürde "hünär taýdan ýanyp gutarmagyna" getirýär.

Tälimçi üçin oýunlarda we okuw-türgenleşik işlerinde öz emosional ýagdaýyny düzgünleşdirmegi başarmak – onuň hünär ussatlygynyň möhüm düzüm bölegi bolup durýar.

7.2. Oýunçylarda ýeňijiniň psihologiýasy bolan häsiýeti emele getirmek

Türgenleriň bäsleşigi häsiýetleri garşy durmasyna tarapa barha süýşýär. Köp toparlaryň oýunçylarynyň tehniki ussatlygy we fiziki ölçegleri deňleşýär. Oýunlaryň jogapkärli we esasy pursatlarynda öz ussatlygyny ýokary derejede ýüze çykarmaga ukyby ýeňiş gazanmak üçin barha köp derejede aýgytlaýjy ähmiýete eýe bolýar. Bu aýgytlaýjy derede oýunçylaryň psihologik taýýarlygynyň ähli düzüm bölekleri arkaly üpjün edilýär. Tälimçileriň köpüsiniň oýunda esasy zat – bu häsiýet diýip hasap etmekleri ýöne ýere däldir. Bu mesele bolsa, arassa görnüşde psihologik meseledir.

Adatça, ýeňişleri üpjün etmek üçin esasy şertler hökmünde şu iki şerti: oýunçylaryň oňat seçilip alynmagyny we olaryň oýnuň dürli tehniki-taktiki tärlerini netijeli ýerine ýetirmek ukyplaryny belleýärler. Bu şertler, gürrüňsiz, möhüm şertlerdir, ýöne oýunda aýgytlaýjy ähmiýete eýe bolup barmaýarlar. Oýnuň dartgynly pursatlarynda oýnuň ykbalyny, adatça, häsiýet, hususan-da, woleýbolçylaryň erkli-lik aýratynlyklary ýüze çykaryp biliş derejesi çözýär.

Ýeňiş gazanmak üçin oýunçynyň oýlanyşykly pikirlenmegi arkaly berjaý edilýän maksadalaýyk özüni alyp barmagy köp ýagdaýlarda aýgytlaýjy häsiýete eýe bolýar. Duşuşygyň ähmiýetlidigine baha bermegi, oýna taýýarlyk görmegiň usulyny we oýnuň meýilnamasyny kesgitlemegi, oýnuň öňýanynda özüňi alyp barmagyň ugruny saýlamagy, netijeli höweslendirmegi, doly taýýarlyk ýagdaýyny üpjün etmek maksady bilen, oýna gönükdirmegiň usullaryny muňa degişli etmek zerurdyr.

Emele gelýän ýagdaýa laýyklykda, oýunda özüňi alyp barmagyň netijeli ugruny saýlap almagy hem, oýunçynyň intellektual işiniň netijesi bolup durýar. Şol sanda emosional ulgamda hem: emosiýalary daşyna çykarman saklamagy ýa-da, munuň tersine has, emosional özüňi alyp barmagy hem oýunçynyň intellektual işleriniň netijesine degişli etmek bolar.

Göreş alyp barmagyň netijeli usullaryny saýlap almak üçin, ýaryşyň gidişine we wakalaryň bolup biljek ösüşine, anyk bir oýunçynyň özüni alyp barşyna düşünmek we hakyky baha berip bilmek hem uly ähmiýete eýedir. Maksadalaýyk özüňi alyp barmak, netijeli çäreler arkaly ýagdaýy öz peýdaňa tarap öwürmek üçin, "oýny öňünden okamagy", oýnuň geçiş depginini, öz toparyňda hem, garşydaşyň toparynda hem psihologik özgermeleriň: emosional ýokary göterilmeleriň we pese düşmeleriň döreýşini görmegi we duýmagy başarmak ukyby hem uly ähmiýete eýedir. Şu maksat bilen, oýnuň dowamynda az wagtlyk säginmeler hem, arakesmeler hem, oýunçy çalyşmalary hem, oýny alyp barmagyň taktikasyny maksadalaýyk ulanmak hem, köpsanly belýeki usullar hem ulanylýar.

Käbir halatda oýnuň belli bir pursatynda depgini gowşatmaly däldigine, öz üstünlikli hereketleriňde ünsi jemlemegi peseltmeli däldigine oňat düşünmegiň hem aýgytlaýjy ähmiýete eýe bolýar. Şeýle edilmedik halatynda, garşydaş dikelmäge, ruhy taýdan galkynmaga, oýny dogry ýola goýmaga mümkinçilige eýe bolýar. Şonda garşydaşy ýeňmek örän kyn bolýar. Oýunlarda şeýle ýagdaýlar müňlerçe gezek ýüze çykýar. Olaryň biri barada şu ýerde durup geçeliň.

Eýýäm üstün çykan, şoňa görä-de, haklaşmak isleýän, güýçli garşydaşynyň garşysyna örän möhüm oýunda topar döwler boýunça

raý gazanmak ýa-da baýrak almak mümkinçiligini däl-de, eýsem ilkinji nobatda, döredijilikli türgenleşik işlerinde öz-özüniň ösmeginiň serişdesini, mekdebiň, tälimçiniň, ýurduň öňünde öz borjuny berjaý etmegi görýärler.

Şeýlelikde, oýunçylarda ýeňijiniň duýgusyny terbiýelemek maksady bilen, olara diňe bir okuw-türgenleşik işleriniň we ýaşlaryň kynçylyklary ýeňip geçmegi däl-de, ilkinji nobatda, özünde şahsyýeti kemala getirmegi öwretmek zerurdyr. Belent ideallary bolan, özüne hormat goýmagyň we özüne baha bermegiň ýokary derejelerine eýerýän şahsyýet çözgütleri özbaşdak kabul etmäge we olar üçin jogap bermäge ukyplydyr. Özüne ynamly, akylly-başly, tertip-düzgünli, köplenç, topardaky oňaýly psihologik ýagdaýy ýok edýän, görnüp duran kemçilikler toplumy bolmadyk şahsyýeti terbiýelemek zerurdyr. Şeýle şahsyýeti onuň garşydaşyna ýeňmek kyn düşer.

Ýöne gynansak-da, şeýle oýunçyny onuň terbiýe bermegiň awtoritar ulgamynyň gymmatlyklaryna eýerýän, oýunçyny özüne tabyn etmegi gazanmagy örän möhüm wezipe hasaplaýan tälimçisiniň ýeňýän halatlary seýrek bolmaýar. Şeýle halatda, biz, köplenç, ýaryşlarda garşydaşyň toparynyň adyndan doly diýen ýaly tälimçiniň oýnaýandygyny, iň zerur däl ýerinde käbir halatlarda oýunçylara tükeniksiz närazyçylyklaryny bildirip, oýny bozýandygyny görýäris. Eger tälimçiler bilen oýunçylaryň arasynda özara gatnaşyklaryň şeýle usuly ulgama öwrülýän bolsa, onda, awtoritar terbiýe bermegiň netijesi hökmünde, degişli şahsyýetler – başga biriniň erk-islegini jogapkärçiligi öz üstüne alman ýerine ýetirýän, diňe "taýagyň astynda" işleýän şahsyýetler kemala gelýärler. Bu ýerde eýýäm ýeňijiniň psihologiýasy barada gürrüň etmek hem ýerliksizdir.

Erkiň intellektual esaslary.

Türgeniň intellekti, onuň oýlanyşykly pikirlenip bilmegi erkiň möhüm düzüm bölegi bolup durýar. Erke garaşylýan netijäni gazanmaga gönükdirilen akylly-başly özüňi alyp barmak, hereket etmek hökmünde düşünmekden ugur alyp, sport göreşini alyp barmagyň şertlerine netijeli baha bermegiň we ýeňşe alyp barýan özüňi alyp barmagyň ugurlaryny (erkiň beýleki şertleri bilen bilelikde) kesgitlemegiň möhümdigini bellemek zerurdyr.

Oýunçynyň söweşjeň häsiýetiniň örän möhüm düzüm bölegi özüni ýeňiji hökmünde duýmagy: öz güýçlerine ynamy, üstünlige ynamy bolup durýar. Bu oýunlarda oýunça öz oýnaýyş mümkinçiliklerini has doly ulanmaga şert döredýär. Ýeňijilik duýgusy köp babatda ýaryşlarda, aýratyn hem, oýunlaryň ahyrynda oýunçylaryň we tutuş toparyň hereketleriniň şowly bolmagyny kesgitleýär.

Psihologik öz-özüňi düzgünleşdirmegiň: "Men bararyn!", "Men güýçli!", "Men ýeňip geçerin!" ýaly formulalary amala aşyrylýar, bu formulany türgeniň sypatlarynyň biri emele getirýär. Şonda "Esasy zat – öz-özüňi ýeňmek!" diýen düzüm ýerine ýetirilýär. Özüni ýeňiji hökmünde duýmak häsiýetine düýpli ornaşan oýunçylar ol ýa-da beýleki oýunda ýeňlişi tötänlik hökmünde, düşünişmezlik hökmünde, ýeňillik bilen düzedip boljak öz goýberen ýalňyşlygy hökmünde kabul edýärler. Bu oýunçyny psihologik durnukly edýär, oýnuň aýgytlaýjy pursatlarynda artykmaçlygy üpjün edip, oýunda ýeňiş getirýär.

Göräýmäge, ýeňijiniň psihologiýasy bolan oýunçylary kemala getirmek ýörelgesi ýönekeý: yzygiderli ýeňiş gazanmagy üpjün etmek ýaly bolup görünýär. Eger topar hemişe yzygiderli utulýan bolsa, adatça, oýunçylarda erkiň güýjüni ýitirýän, janaýaman oýnamak ukybyny, göreşmek ukybyny, tutanýerliligi ýüze çykarmak ukybyny pese düşürýän "şowsuzlyga garaşmak sindromynyň" ýüze çykmagy göräýmäge munuň aýdyň tassyklamasy bolup görünýär. Öz-özüňi ýeňiji hökmünde duýmaga ters gelýän duýgular şeýle emele gelýär.

Ýeňijiniň psihologiýasy bolan oýunçynyň kemala gelmeginiň esasynda kynçylyklary ýeňip geçmek ýörelgesi ýatýar. Toparyň diňe oýnuň psihologik dartgynly, "öwrülişik" döredilýän pursatlarynda hereketleriň netijeliligi üpjün edilen ägirt uly kynçylyklary ýeňip geçmegi başarýan oýunçylary ýeňiş gazanýarlar. Okuw-türgenleşik işleriniň bütin dowamynda oýunçylar öwrenmek, bedene düşýän we psihologik agramlar bilen baglanyşykly dürli görnüşli kynçylyklary ýeňip geçmäge mümkinçilige eýe bolýarlar.

Oýunçylarda öz-özüňi ýeňiji hökmünde duýmak häsiýeti diňe bir jogapkärli oýunlarda ýa-da ýaryşlarda kyn göreşde gazanylan ýeňişleriň netijesinde däl-de, eýsem her gün gazanylýan kiçijik ýeňişlerde hem kemala gelýär. Ilkinji "öňe ilerlemeler" oýunçylaryň kynçylyklara garşy üstünlikli göreşen halatlarynda ýüze çykyp başlaýar. Şeýle

kynçylyklar az däldir. Türgenleşik sapagynyň dowamynda tälimçiniň tabşyryklaryny ak ýürekli ýerine ýetirmek, türgenleşik maşklaryny uly janaýamazlyk, gaýduwsyzlyk, yhlas bilen, ýadawlyga garaman ýerine ýetirmek häsiýeti taplaýar, erklilik güýjüni emele getirýär. Okuw-türgenleşik işleriniň kynçylyklary – söweşijiniň ösüp başlaýan anyk meýdançasy.

Uly janaýamazlyk bilen göreşe we bäsleşige gönükdirmegi eýýäm oýny täze oýnap başlaýan oýunçylardan olaryň gatnaşýan, ýekelikde göreşmegiň hem, topar bolup garşy durmagyň hem düzüm böleklerini özünde jemleýän hereketli oýunlardan, estafetalardan başlamak zerurdyr. Hakykatda, woleýbol oýnama aýry-aýry başa-baş göreşden: hüjümçi-goragçy, topy oýna giriziji-kabul ediji we ş.m. görnüşli başa-baş göreşden ybaratdyr. Her bir oýunçynyň aýratynlykda ýaryşmagy, "öz" başa-baş göreşlerinde ýeňiji bolup çykmagy başarmagyndan toparyň ýeňşi emele gelýär. Eger oýunçylar türgenleşiklerde özlerini aýamasalar, ýoldaşlarynyň (ýa-da oýunlarda garşydaşlarynyň) garşy durmagynda islendik hereketde ýeňiş gazanmaga çalşyp, "ahyryna çenli" gaýduwsyz göreşýän bolsalar, ikitaraplaýyn oýunlarda her bir utugyň gadyryny bilýän bolsalar, onda öz-özüňi ýeňiji hökmünde duýmak duýgusy artyp başlaýar. Kemala gelýän şeýle sypatlar ýeňijiniň psihologiýasy bolan oýunçynyň häsiýetiniň binýadyny düzýärler.

Ýöne ak ýürekden, adalatly sport göreşini alyp barmak we ýoldaşlary we garşydaşlary bilen türgenleşiklerden daşarda-da dostlaşmagy öwrenmedik oýunçynyň, şeýle ýeňijiniň häsiýetleri bar bolsa-da, hiç bir ähmiýeti, orny ýokdur. Bu häsiýetleri terbiýelemek tälimçiniň pedagogik wezipelerini biridir.

Ýöne, hakykatda, bu örän çylşyrymly wezipedir. Resmi ýeňişleriň özlerini ýeňiji hökmünde duýmak häsiýetiniň emele gelmegi üçin ýeterlik şert bolup hyzmat etmeýär. Mysal üçin, hatda garşydaşyndan ýöne bir ussatlygyň boýunça artykmaçlygynyň hasabyna gazanylan, ýeterlik uzak wagtyň dowamyndaky ýeňişlerden soňra hem, topar, köplenç, ilkinji düýpli ýeňlişde gözüň alnynda "dargap gidýär". Şeýle ýagdaýlaryň biz köp gezek şaýady bolduk. Ýöne ýeňlişsiz ýeňişler hem bolmaýar, toparyň oýunçylary hem taplanmaýarlar. Kämilleşmek şondan soňraky

daýa aýratyn seretmek zerurdyr. Şeýle ýagdaýlar topar köp gezek utulanda we oýunçylar hemişe ýolbaşçylar tarapyndan ýaramaz bahalary alanlarynda ýüze çykýar. Ynamsyzlyk, çekinmek – bu endik edilen ýagdaý. Eger ýagdaý şeýle bolsa, täzeden öwrenmek, endik etmek mümkindir. Oýunça öz-özüni ýeňip geçmäge we batyr bolmaga, özüne ynama eýe bolmagy öwrenmäge ýardam bermek zerurdyr. Oýunçynyň öz üstünde özbaşdak we tälimçi hem-de ýoldaşlary bilen tutanýerli işlemegi gerek netijäni berer. Bu ýerde tälimçiniň hünär ussatlygyna köp zat, örän köp zat baglydyr. Oýunça howpdan gorkmazlygy öwretmek zerurdyr – bu bolsa, mälim bolşy ýaly, ony aradan aýyrmagyň iň gowy usuly.

Oýnuň dartgynly pursatlarynda oýunçylaryň üstünlikli hereketleri etmeklerini üpjün etmekde olaryň erkliligi ýüze çykarmaga ukyby kesgitleýji ähmiýete eýe bolýar.

Häsiýeti oýunçynyň esasy aýratynlygy hökmünde bellänlerinde, ilkinji nobatda, onuň erkini göz öňünde tutýarlar. Hut erkliligiň ýüze çykmalary oýunçylara duşuşygyň ykbalyny kesgitleýän psihologik dartgynly pursatlarda ýalňyşsyz hereket etmäge mümkinçilik berýärler. Häsiýetiň bu esasy aýratynlygyna ýeňşi üpjün etmek nukdaýnazaryndan seredip geçeliň. Erkiň birnäçe düzüm böleklerini tapawutlandyrmak kabul edilendir. Erkiň ahlak esaslary örän möhüm ähmiýete eýedir.

Erkiň ahlak esaslary.

Belent ideallar, ahlak taýdan özüňi alyp barmak, ynsanperwer gymmatlyklar köp babatda oýunçynyň şahsyýetiniň erklilik häsiýetleriniň ýüze çykmagynyň derejesini kesgitleýärler. Oýunçylarda ahlak "özeniniň" emele gelmedik halatynda, olar baky umumadamzat gymmatlyklaryna gönükdirilmedik ýagdaýynda, beýik maksatlara gönükmek we degişli derejede hereket etmegi göz öňünde tutmak mümkin däldir. Şeýle bolmadyk halatynda, borç, akýüreklilik, päk wyždanlylyk, mertebäňi saklamak duýgularyny oýarmaga çalyşmak hiç hili netije bermez – siziň sözleriňiz biderek bolar. Belent ahlaksyz güýçli erk hem ýokdur!

Örän giň çäklerde hakyky manysynda güýçli erkliligi diňe ruhy taýdan baý, belent ahlak ýörelgelerine eýerýän oýunçylar ýüze çykaryp bilerler. Olar ýeňişlerde, üstünlik gazanmakda diňe bir öz at-ab-

mertebesine hormat goýup bermelidigi baradaky düzgün üýtgewsiz bolmalydyr.

Oýunçynyň özüni sylamagy, öz güýçlerine ynanmagy öwrenmegi üçin, tälimçä oýunça hormat goýmagy, oňa ynanmagy öwrenmek zerurdyr – başga ýol ýokdur! Şahsyýet diňe oňa hormat goýmak arkaly, terbiýelenýäniň mertebesi saklananda we oňa ynanylanda kemala gelýär. Muňa garamazdan, tälimçi tarapyndan oňyn häsiýetli tankyt, köplenç, oňat netije berýär: ol oýandyryjy görnüşde täsir edip biler we topar şondan soňraky duşuşyklary has tijenip geçirip, ýeňiş gazanyp biler.

Eýýäm belläp geçişimiz ýaly, diňe bir ýeňişler oýunçylarda ýeňijiniň psihologiýasyny kemala getirmeýär. Käbir ýeňişden, kähalatlarda ýeňlişler, utulyşlar hem terbiýe bermek babatda has uly ähmiýete eýe bolup biler. “Bir taplanan iki taplanmadyk berilýär” diýen nakyl ýöne ýere döremändir. Diňe ýeňiş gazanmak arkaly häsiýeti kemala getirmek, taplamak mümkin däldir.

Hut pese düşmelerden, garaşylmadyk ýagdaýda uly hasap bilen utulyşdan soňra, topar we oýunçylar hakyky synagdan, barlagdan geçýärler. Şeýle halatda özüňi ele almak we ýene-de utuş gazanmak köp esse kyn bolýar. Sebäbi şeýle halatda oýunçylar şowsuzlaryň, işi paşmaýanlaryň öwrenişilmedik ýagdaýyna düşýärler. Ýagdaýy öz haýryňa üýtgetmek üçin, şeýle halatda, hakyky söweşijiniň häsiýetlerini ýüze çykarmagy başarmak zerur bolýar. Bu bolsa, diňe örän uly erkli oýunçylara başardýar. Bu ýagdaýda tälimçiniň wezipesi – psihologik şikes ýetmegine ýol bermezlik we oýunçylara özüne ynamy dikeltmäge, göçme manyda aýdylanda, ýeňijiniň psihologiýasyny düzýän “oýnuň dowamynda utanç-haýadan geçmegi” dikeltmäge ýardam bermek bolup durýar.

Umuman, has anyk aýdylanda, ýeňişler ýeňlişlerden has köp bolmaly diýip hasaplamak dogry bolar. Mesele, hatda olaryň özara gatnaşygynda hem däl-de, oýunçylaryň ýüze çykýan psihologik ýagdaýlardan almaga ukyply sapaklaryndadyr. Ýeňşi hem, ýeňlişi hem oýunçylarda ýeňijiniň psihologiýasyny emele getirmek üçin ulanyp hem bolar, şolar arkaly olary ”döwüp” hem bolar.

Oýunçylarda eýýäm garşydaşlarynyň öňünde özüne ynamsyzlyk, olardan çekinmek ýagdaýy emele gelende köp duş gelýän ýag-

ýeňişlerde bolup geçýär. Bu ýeňişler diňe ýeňişden-ýeňşe güýçli göreşijilere öwrülýän oýunçylar tarapyndan üpjün edilip bilner. Elbetde, bolup biljek ýeňlişler arkaly kämilleşýän oýunçylar olary wagtlaýyn tötänleýin düşünişmezlikler hökmünde kabul etmegi öwrenýärler.

Dogry hereketleri, ussatlarça hereketleri, gürrüňsiz, üstünligiň kepili hökmünde bellemek ýeňijiniň psihologiýasyny kemala getirmegiň möhüm düzüm bölegidir.

Sapaklary her bir oýunçy yhlasly zähmet çekip, üstünlik gazanar ýaly we özüni ýeňiji hökmünde duýar ýaly edip guramak we enjamlaşdyrmak zerurdyr. Munuň üçin köpsanly mümkinçilikler bar.

Eger tälimçi ýagdaýdan oňat baş çykaryp, sport taýýarlygynyň esasy wezipesini ownuk, anyk duýulýan “ädimlere” akylly-başly bölmegi başarsa, oýunçylar olary ýeňip geçmäge we ýeňip geçmekdäki şol üstünligi her bir türgenleşikde, belki-de, her bir türgenleşik maşkda başdan geçirmäge mümkinçilige eýe bolarlar. Oýunçy ol ýa-da beýleki tabşyrykda hut haýsy ýerini türgenleşdirýändigini, haýsy wezipäni çözýändigini, tälimçiniň ondan nämäni isleýändigini oňat bilmelidir. Şeýlelikde, netijeli işlemek üçin her bir türgenleşik maşky, her bir türgenleşik, türgenleşik tapgyry we ş.m. üçin anyk wezipeleriň takyk goýulmagy zerurdyr.

Taýýarlygyň her bir bölümi, şol sanda psihologik taýýarlygyň meseleleri boýunça her bir oýunçynyň özbaşdak (aýratynlykda) ýyllyk we geljekki döwür üçin meýilnamalary sport ussatlygynyň wezipelerini takyklaşdyrmakda uly ýardam edýär. Bu meýilnamalarda umumy wezipeler hem, aýratynlykda wezipeler hem görkezilýär. Anyk meýilnamalar oýunçylary höweslendirip biler. Tälimçiniň ussatlygy näçe ýokary bolsa, ol şonça-da oýunça öňde goýlan wezipeleri çözmäge ýardam edip biler, öz güýçleriňe ynam döredýän, türgeniň mümkinçiliklerini ulanmaga şert döredýän ýeňijiniň häsiýeti üstünlik arkaly şonça-da çalt emele gelip başlar.

Ýeňşiň özi däl-de, ýeňşe üstünlik hökmünde baha berilmegi we onuň başdan geçirilmegi uly ähmiýete eýedir. Ýeňişler şeýle bir uly ähmiýete eýe däldir, sebäbi ýeňşiň ýeňişden parhy bardyr. Utup, özüňi ýeňiji hökmünde duýmaýan halatlaryň hem bolýar. Käbir ýeňşiň utulmak hökmünde duýulýan, üstünlik gazanylmadyk hasaplanýan

(mysal üçin, anyk duýulýan has gowşak toparyň garşysyna ýaramaz oýnalyp, ýeňiş örän uly kynçylyk bilen gazanylan halatlarynda) ýagdaýlary hem bolýar. Şeýle ýagdaýlarda ajyly kinaýa bilen “topar şowsuz ýeňiş gazandy” diýmek bolar.

Munuň tersine, utulyşyň ýeňiş hökmünde kabul edilýän, üstünlik gazanyldy hasap edilýän (mysal üçin, güýji artyk ýa-da ýaşy tapawutly garşydaşyň garşysyna mynasyp oýun görkezilip, utup bolmadyk oýunlarda) halatlary hem bolýar.

Wakalaryň ýeňişler, üstünlik hökmünde kabul edilmeginiň, olara şeýle baha berilmeginiň uly ähmiýeti bardyr. Bu ýagdaý tälimçileriň işleri üçin örän köpdürli mümkinçilikleri berýär. Bu ýerde tälimçiniň pedagogik ussatlygy kesgitleýji ähmiýete eýedir – oýunçylarda ýeňiji hökmünde özleriniň duýmaklarynyň ýa-da statist hökmünde özleriniň duýmaklarynyň emele gelmegi köp babatda hut şoňa bagly. Brýus Liniň aýdan sözlerine degişli edilýän: “Eger siz ýeňlişi öz aňyňyzda şeýle ykrar etmeýän bolsaňyz, ýeňliş ýeňliş däldir” – diýen jümläni hemişe ýatda saklamak möhümdir.

Eger oýunçylar yhlas edip, ýeňiş gazanmak üçin ähli tagallalary edip göreşen bolsalar, öz ukyplarynyň köpüsini görkezen bolsalar, ýöne ýeňiş gazanmadyk bolsalar, onda tälimçi munda oýunçylary däl-de, özüni ýazgarmalydyr, özüne ýaramaz baha bermelidir. Ýagdaýy seljermek, ýeňlişe nämäniň getirendigine düşünmäge synanyşmak we topary ýaryşlara taýýarlamagyň dowamynda nämäni üýtgetmelidigi barada oýlanmak zerurdyr.

Ýaramaz baha bermegi ulanmaga örän seresaply çemeleşmek zerurdyr, onuň – iki tarapy hem ýiti ýarag bolup durýar. Ol skalpel ýalydyr: ol keselden dyndaryp hem biler (eger ol başarnyksyz we seresapsyz ulanylsa), ýagdaýy has beterleşdirip hem biler. Psihikasy bekemedik oýunçylara (çagalar bilen işlenilende hut şeýle ýagdaý ýüze çykýar) käýemeli däldir, aýratyn hem, örän pes baha beriji ýaramaz bahany bermek hem zyýanlydyr. Käbir tälimçiler tarapyndan yzygiderli ulanylýan “temmi bermeler” örän zyýanlydyr.

Olar, “näçe gyssaň, gyssasaň, şonça-da netije uly bolar” diýen galp ýörelgeden ugur alan, biziň mejbury terbiýe beriş ulgamymyzyň önümi bolan gazaply agalyk etmek, “basmalar” usulyny ulanýarlar.

Bu netije berer, ýöne ters netije berer. Şeýle ýagdaýda oýunçylaryň öz-özüne baha berşi peselýär, özüne ynamy ýitýär. Şeýle halatlarda “ýeňijiniň psihologiýasy” barada nähili gürrüň bolup biler? Aýratyn hem, psihologik doly derbi-dagyn etmek zyýanlydyr. Şonda soňra, oýunçylara öz psihologik ýagdaýyny dikeltmek we öz-özüne ynamy artdyrmak örän kyn bolýar.

Gatnaşyklarda berk düzgünli dolandyryş agdyklyk edip başlan halatlarynda, oýunçylaryň ünsi üstünlik gazanmaga däl-de, şowsuzlyklardan gaça durmaga gönügýär. Olar şowsuzlyk diýip tälimçiniň berýän ýaramaz bahasyna düşünip başlaýarlar.

Tälimçi oýunçylara hemişe ýaramaz, käbir halatlarda bolsa, örän pes baha bermek arkaly olary, kähalatlarda, gynansak-da, örän ussatlyk bilen olaryň örän ýaramazdyklaryna, hiç zada ukyply däldiklerine, gowşakdyklaryna ynandyryp başlaýar. Çagalaryň örän ynanjaňdygy sebäpli, bu hereket, häsiýet tiz wagtdan olaryň häsiýetiniň aýratynlygyna öwrülip biler. Hakykatda, oýunçylara ýaramaz durmuş keşbi teklip edilýär (bu keşbi tälimçi “basmagyň” dowamynda örän janly we hemmetaraplaýyn şekillendirip görkezýär). Terbiýelenýän oýunçylar öz “Men – keşp” keşbini üýtgedip guranlarynda olaryň hereketlerini kesgitleýän we belli bir ýaramaz netijeleri bolan bu keşbi oýnamaga mejbur bolýarlar. Degişli derejede “oýunçy – tälimçi” we “topar – tälimçi” görnüşli ulgamlarda özara gatnaşyklar hem üýtgedilip guralýar. Şeýle halatda özüňi ýeňiji hökmünde duýmak asla mümkin däldir. Oýunçylaryň özlerine bolan ynamyny ýitirmek ýol berilmeli däl ýagdaýdyr! Munuň tersine, oňat tälimçi oýunçylarda öz güýjüne ynamy döretmelidir. “Siz iň güýçli oýunçylar!”, “Siz başararsyňyz!”, “Men size ynanýaryn!” görnüşli formulalary has köp ulanmak zerurdyr.

Utulyş üçin berk ýazgarmagy diňe örän güýçli oýunçylar babatda we diňe ýagdaý, hakykatdan-da, şeýle bolanda – oýunçylar tarapyndan yhlas edilmedik, janaýaman oýnalmadyk, gaýduwsyzlyk görkezilmedik, oýunda tertip-düzgün berjaý edilmedik we ş.m. halatynda ulanyp bolar. Şonuň bilen birlikde, oýunçylaryň mertebesini peseltmän we olary örän ýaramazdyklaryna ynandyrjak bolman ýazgarmak zerurdyr. Şeýle düzgün: ýaramaz bahany şahsyýete däl-de, onuň hereketine bermelidigi, oýunçynyň göwnüne degmän,

4. Dolandyrmagyň utgaşdyrylan täri hem ulanylyp bilner, ýöne şoňa laýyk gelýän ýagdaýda ulanylmalydyr. Bu tär ulanylandan soňra, gatnaşyklary düzgünleşdirmek we şahsara dawalaryň öňüni almak boýunça öňüni alyş çäreleri geçirilmelidir.

5. Topara ýolbaşçylyk edilende, terbiýe beriş görnüşli dolandyryş ýörelgesini ulanmak zerurdyr.

6. Ýaryşlaryň dowamynda topary dolandyrmak sungaty oýunçylary oýunlara gönükdirmegi we taýýarlamagy başarmakdan, şeýle hem oýnuň dowamynda her bir oýunçynyň mümkinçiliklerini, aýratyn hem erklilik häsiýetleriniň ýüze çykmalaryny ulanmagy üpjün etmegi başarmakdan ybaratdyr.

7. Oýny alyp barmak sungatynyň örän möhüm düzüm bölegi tälimçiniň oýnuň barşyny seljermegi, oýunçylaryň hereketleriniň netijeliligini ýokarlandyrmagyň ýollaryny dessine tapmagy başarmagy bolup durýar. Tälimçi, tomaşaça meňzäp, oýunçylaryň şowsuz hereketleri üçin, olara gygyrmaly däldir, olaryň şowly hereketleri üçin, olary daşyna çykaryp gygyryp öwmeli däldir.

8. Oýunda diňe tälimçiniň göreş alyp barýan ýagdaýlaryna düşmezlik üçin, tälimçiniň erkiniň güýjüniň oýunçylara täsiri mejbur edýän we esasy görnüşde däl-de, ruhlandyrýan we düzgünleşdirýän görnüşde bolmalydyr.

9. Ýokary derejede howsala düşýän, tolgunýan oýunçylaryň hereketleriniň netijeliligini ýokarlandyrmak üçin, olara düşýän jogapkärçilik ýüküni azaltmak ýa-da bütinleý aýyrmak hem-de olara oýnuň dowamynda goldaw bermek zerurdyr.

VIII BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOLÇYLARYŇ TAÝÝARLYGYNYŇ PEDAGOGIK TARAPLARY

8.1. Taýýarlygyň pedagogik talaplary

Tälimçiniň öz hünärinde gazanýan üstünlikleri ep-esli derejede onuň pedagogik ussatlygynyň derejesi boýunça kesgitlenilýär. Bu bedenterbiýe we sport ulgamynda ýokary derejeli hünärmeniň örän möhüm başarnygydyr. Bu başarnyk diňe oýunçylaryň şahsyýetiniň we toparda gatnaşyklaryň täriniň ähli taraplarynyň emele gelmeginiň şowly bolmagyny däl, eýsem oýnuň tehnikasyny, taktikasyny, erklilik häsiýetlerini ýüze çykarmagy öwretmegiň hilini hem-de terbiýe

bilen dostlarça gatnaşyk saklaýar. Hakykatda, umuman, belli bir derejede şertli ýagdaýda, adamy M.Wiperiň: "Adam durmuşda nähili bolsa, oýunda-da ol şeýledir" – diýen sözleri bilen häsiýetlendirmek bolar.

Ýöne ters täsir hem bolup biler. Adatça, tälimçi oýunçylara päk ahlakly bolmagy öwredýär ("gaýtargysyny bermegi" öwredýän halatlary hem bolýar), ýöne, ol, oýunçylaryň, aýratyn hem, gündelik durmuşda durmuş taýdan howply ýüze çykmalara eýe bolmazlyklary üçin, höweslendirmek maksady bilen olaryň ýaramaz sypatlaryny hem ulanýar. Sport bilen meşgullanmagyny, sport wezipesini tamamlap türgenleriň hemişe dogruçyllyk ýoluny saýlap barmaýandyklary şunuň üçin dälmikä?

Şeýlelikde, erkiň ahlak kadalaryna laýyk gelmeýän düzüm bölekleri ýeňiş gazanmak nukdaýnazarynda peýdaly zat hem däldir. Häsiýetiň ýaramaz sypatlarynyň oýunça peýda getirip biljekdigine geň galmak gerekmikä? Sport onuň beýlekileriň üstünden artykmaçlyk gazanmak baradaky ahlak kadalary bilen, gadymy döwürden galan ýörelgelere eýerýän we ahlak kadalaryna laýyk gelip barmaýan zat. Gadymy Gresiýanyň olimpiýaçylarynyň meseleleri çözmegiň usuly we ýaşamagyň täri hökmünde "ýeňmek, ilkinjileriň hatarynda bolman, üstün çykmak" ýörelgeleri, mysal üçin, taglymatlarynda we däplerinde: bäsleşmeli däl, söýmeli diýen talap ynsanperwer ugra gönükdirilen dinleriň ahlak kadalaryna laýyk gelmeýär.

Ýeňijiniň ahlagy (öz-özüňi ýeňmek we has kämil bolmak manysynda däl-de, beýlekilerden has oňat, aýratyn bolmak, olardan öňürtmek, bu wezipäni çözmäge ähli zady tabyn etmek manysynda), umumadamzat gymmatlyklaryna hem laýyk gelmeýär diýip pikir etmek bolar. Bu meseläniň çözgüdi, görnüşine görä, adamyň ýagşylyk we ýamanlyk baradaky, ýaşaýşyň manysy baradaky, hakykat baradaky, bagt baradaky, baky sowallaryna jogaplary gözlemegiň çäklerinde ýatýar.

Netijede:

1. Ýeňijiniň psihologiýasy bolan oýunçylaryň häsiýetiniň emele gelmeginiň esasynda okuw-türgenleşik we ýaryş prosesiniň kynçylyklaryny ýeňip geçmek usuly ýatýar. Öňde goýlan wezipeleri çözmegiň şowly bolmagy öz güýçleriňe ynamy, ýeňiş gazanmak mümkinçiligine ynamy artdyrmagy üpjün edýär.

2. Oýunçynyň sportda häsiýetiniň örän möhüm düzüm bölegi hökmünde erkiň ahlak, intellektual, emosional we ahlak kadalaryna laýyk gelmeýän esaslary bardyr. Bu esaslara türgenleşik işlerinde we ýaryşlarda örän uly üns bermek zerurdyr.

7.3. Topary dolandyrmagyň psihologik taraplary

Topary dolandyrmagyň netijeliligi kesgitleýji görnüşde tälimçiniň ussatlygynyň derejesine, oýunçylaryň şahsyýetiniň we oýunçylar toparynyň düzüm bölekleriniň psihologik aýratynlyklaryny nazara almagy başarmak ukyplaryna baglydyr. Tälimçiniň dolandyrmakda edýän täsirine terbiýelenýän oýunçylaryň ol ýa-da beýleki garaýyşlary, ilkinji nobatda, oýunçylaryň psihologik aýratynlyklary: olaryň gylyk-häsiýeti, şahsyýet hökmünde gymmatlyklary, agdyklyk edýän ýörelgeleri, durmuşdaky orny we ş.m. boýunça kesgitlenilýär.

Belli bir derejede tälimçiniň pedagogik ussatlygynyň hut oýunçylaryň özlerini alyp baryşlarynyň we toparyň durmuş-psihologik düzüminiň aýratynlyklarynyň psihologik kanunlaryny okuw-türgenleşik we terbiýe beriş wezipelerini üstünlikli çözmek üçin ulanyp bilşine esaslanýar.

Psihologlar dolandyrmagyň birnäçe tärlerini aýratyn belleýärler. Ýöne biz dolandyrmagyň diňe awtoritar we demokratik tärlerine seredip geçeris. Sebäbi olar tälimçiler tarapyndan beýleki tärlerden has köp ulanylýar. Hadysalaryň köpüsinde bolşy ýaly, dolandyrmagyň iki täriniň hem oňyn taraplary hem, ýaramaz taraplary hem bardyr.

Dolandyrmagyň awtoritar, dominator täri, mejbur etmegiň “dolandyryş-buýruk beriş” pedagogikasynyň esasyny düzýär. Şeýle tärde dolandyryjy täsir ediş görnüşleriniň berk häsiýeti bardyr, olaryň bir bölegi dürli temmileri beriş ulgamlaryna düzülendir.

Dolandyrmagyň awtoritar täriniň ýaramaz netijeleri köpsanlydyr. Şu ýerde ajaýyp filosof we psiholog E. Frommyň: “...çaganyň, giçki döwürde bolsa, uly ýaşly adamyň ösüş prosesine geteronom gatyşylmagynda psihologik patologiýanyň we aýratyn-da, destruktiwligiň has çuň kökleri gizlenip ýatandyr” – diýen sözlerini getirmek ýeterlikdir.

Ýöne dolandyryş täsirleriniň, dogrusy, absolýutlaşdyrylmak derejesi bilen kesgitlenilýän oňyn taraplarynyň bardygyny hem

hem geçirip bolar – ýygnaklary geçirmegiň şertlerini netijeli ulanmak zerur bolup durýar.

Eger tälimçi öz terbiýe berýän oýunçylaryndan nägile bolup, olara igenmäge, gygyrmaga we olary tankytlamaga taýýar ýagdaýda bolsa, onda ýygnagyň geçirilmedigi has gowudyr, sebäbi tälimçiniň şeýle hereketleri ýagdaýy has-da beterleşdirer, çünki oýunçylaryň ýagdaýy utulyşdan soňra onsuzam örän agyr bolýar. Onuň üstesinede, olara nobatdaky oýna taýýarlyk görmek zerur bolup durýar. Bu şertlerde dynç almaga we bedeni gowşatmaga, utulyş üçin jogapkärçiligiň psihologik ýüküni aýyrmaga nobatdaky oýna taýýarlyk görmegiň iň oňat usuly hökmünde garamak bolar. “Psihologik” ýygnaklaryň geçirilýän halatlarynda hem, taktiki seljermeleriň geçirilýän halatlarynda hem, tälimçiniň örän möhüm wezipesi oýunçylaryň “ruhuny” götermek, berkitmek, olaryň öz güýçlerine ynamyny ýokarlandyrmak, ösmäge we ýeňiş gazanmaga ynamyny artdyrmak bolup durýar.

Ýokarda bellenilen aýratyn psihologik wezipeleriň çözülmedik halatynda, oýunçylaryň beden taýýarlygy hem taktiki we tehniki taýýarlygy hem oýunda ýeňiş gazanmagy üpjün edip bilmez. Oýunçylaryň bäsleşigi diňe häsiýetleriň özara garşy durmagy ulgamyna geçirilen ýagdaýynda, ruhy taýdan has güýçlüler ýeňiş gazanýarlar.

Netijede:

1. Tälimçiniň pedagogik ussatlygy türgenleşik işleriniň okuw-terbiýeçilik wezipelerini çözmekde onuň oýunçylaryň şahsyýetiniň we toparyň düzüminiň psihologik aýratynlyklaryny göz öňünde tutmagy we ulanmagy başarmagy boýunça kesgitlenilýär.

2. Dolandyrmagyň awtoritar täri oýunçylaryň jogapkärçilik duýgusyny peseldýär, ýokary derejede tolgunýan, howsala düşýän oýunçylaryň hereketleriniň netijeliligini artdyrýar, düzgün-nyzamy ýokarlandyrýar, ýöne oýunçylary az derejede özbaşdak hereket edýän edýär we geljekki dawalary şertlendirýär.

3. Dolandyrmagyň demokratik täri terbiýelenýän oýunçylaryň ýokary ahlak kadalarynyň özenini emele getirýär, oýunçylaryň işjeňligini, akylly-başly düzgün-nyzamlylygyny ýokarlandyrýar.

– mümkin boldugyça ruhy sarsgynlylygy döredýän ýagdaýlary azaltmaly, bu oýunçylaryň özlerini erkin duýmaklary üçin şert döretmeli, olara psihologik özlerini oňat, rahat duýmaklaryna ýardam bermeli;

– oýun üçin şeýle oýunçylaryň öňünde çäkli anyk wezipeleri goýmak we olaryň şol wezipeleri ýerine ýetirmäge ukyplaryna ynandyrmak maksadalaýykdyr;

– olara söz bilen goldaw bermeli we olara ýaramaz baha bermelerden we nägilelik bildirmelerden gaça durmaly;

– olarda öz güýçlerine ynam döretmeli, şol sanda olaryň şahsy üstünlikleriniň hasabyna öz güýçlerine ynam döretmeli, ykjamlygyň, tijenmegiň we erkliligi ösdürmegiň hasabyna durnukly hereket etmek ukybyny türgenleşdirmeli.

7.5. Oýundan soňraky ýygnak

Ol hemişe zerur bolup hem barmaýar, ýygnagyň häsiýeti we görnüşi köp şertler arkaly kesgitlenilýär. Käbir halatlarda, hut şeýle usulda psihologik meseleleri çözmäge goşulmak zerur bolanda, ýygnagy şobada, “gyzgyny bilen” geçirmek peýdaly bolýar.

Mysal üçin, psihologik pese düşmä ýa-da doly dargamak ýagdaýyna düşmä ýol bermezlik üçin, utulyşdan soňra, oýunçylara goldaw bermek gerek bolanda geçirip bolar ýa-da birinji orunda barýan topardan garaşylmadyk ýagdaýda üstün çykylanda, çendenaşa joşgunly ýagdaýy peseltmek gerek bolanda, ýygnagy şobada geçirip bolar. Ýeňşiň uzak wagtyň dowamynda we joşgunly baýram edilmegi uly möçberde emosional ýitgileri we energiýany talap edýär. Bu emosional ýokary göteriliş we energiýa bolsa, ýeňişden soňraky indiki oýunda ýetmezçilik edýär – şonda oýunçylar oňat dynç alyp öz energiýasyny ýeterlik derejede dikeldip ýetişmeýärler, netijede olaryň iň soňky orunda barýan toparlardan hem utulýan halatlary bolýar.

Oýunçylaryň psihologik ýagdaýy barada aladalanmaga esaslaryň ýok halatynda, ýygnagy bolup geçen oýny “taktiki taýdan” seljermäge we oýnuň meýilnamasyny ýerine ýetirmek boýunça meselelere bagyşlap bolar. Şonda ýygnagy oýun tamamlanan badyna-da, agşamara myhmanhanada hem, nobatdaky türgenleşigiň öňýanynda

belläp geçeliň. Ýolbaşçylyk etmegiň awtoritar täri, aýratyn hem, tälimçi oýunçylaryň özüni alyp barşyny düzgünlere salmaga we hatda ownuk zatlarda hem anyk ýagdaýlarda anyk hereketler arkaly dolandyrmaga çalşan halatlarynda, oýunçylaryň şahsy jogapkärçilik duýgusyny peseldýär. Diýmek, berk düzgünde tertibe salmak we ýolbaşçylyk etmek – netije üçin jogapkärçiligi öz üstüňe almak, ýuwaş-ýuwaşdan oýunçylary jogapkärçiliksiz etmek diýmek bolup durýar. Şonuň bilen birlikde, käbir oýunçylar şeýle tärde belli bir wagt aralygynda adatça edýän hereketlerinden has netijeli hereket edip bilerler. Dolandyrmagyň şeýle tärinde oýunçylar, adatça, has gowy ýerine ýetirijilere, ýöne az derejede başlangyç bilen çykyş edijilere we az derejede özbaşdak hereket edijilere öwrülýärler.

Adatça, dolandyrmagyň awtoritar tärinde oýunçylar toparlarynda belli bir wagt aralygynda oýunçylaryň ýokary derejede düzgün--nyzamlylygy duýulýar. Bu ýagdaý tälimçiniň temmi beriji çäreleri, gazaplylygy we berk häsiýeti arkaly saklanylýar. Ýöne topardaky şeýle ýagdaý oýunçylar bilen tälimçiniň arasyndaky gatnaşyklarda dawalara we oňşuksyzlyklara getirip biler.

Käbir ýagdaýlarda topary dolandyrmagyň awtoritar täri erbet netijelere hem getirip biler. Mysal üçin, bu tär gowşak oýnaýan garşydaş bilen oýnalanda, oýunçylary höweslendirmek kyn bolanda ýa-da oýunçylar aljyrap, näme etjeklerini bilmedik halatlarynda oňat netije berip biler. Bu ýerde hem “taýagy çendenaşa egmezlik” möhümdir. Şondan soňraky özara gatnaşyklaryň görnüşi oýunçylaryň ýaramaz energiýasynyň bolup biljek joşmalaryny sazlamalydyr, gatnaşyklary kadaly ýagdaýa getirmelidir we bolup biljek kemçilikleri aradan aýyrmalydyr.

Käbir psihologlar ruhy sarsgynlylyk ýagdaýlarynda berk dolandyryş usulyny ulanyp öňbaşçynyň wezipesinden peýdalanmagy doly esaslandyrylan we has netijeli usul hasaplaýarlar. Şonuň bilen birlikde, tälimçiniň awtoritar özüni alyp barşy awtoritetlere tabyn bolmaga endik eden oýunçylaryň hakyky isleglerine laýyk gelip we ýüze çykýan gazaby tälimçä däl-de, garşydaşyň garşysyna göreşe gönükdirip biler.

Şunuň bilen ugurdaş şahsyýeti anyk duýulýan awtoritar ugra gönügen beýik tälimçileriň hiç haçan diýen ýaly onuň tälimçiler düzümindäki kömekçileriniň arasyndan hünäri boýunça beýik mi-

rasdüşerleriniň bolmaýandygyny bellemek zerur. Baş tälimçiniň berk düzgünlere eýerip agalyk etmegi uzak wagtyň dowamynda bilelikde işlenilende öz çözgütleri üçin jogap bermegi başarýan döredijileriň däl-de, özgäniň erkini ýerine ýetirijileriň kemala gelmegine itergi berýär. Şeýle halatda iň gowy bolanda asyl nusganyň çala duýulýan göçürmesi emele gelýär. Umuman, şu tassyklama: "Medeniýetiň awtoritarlyk derejesi onuň disfunksionallygynyň ölçegi bolup durýar" diýen tassyklama bilen ylalaşmak zerurdyr.

Dolandyrmagyň demokratik, ýoldaşlyk tärinde daşyndan göräýmäge tertip-düzgün örän ýokary däl derejede bolup görnüp biler. Ýöne bu, köplenç, şeýle bolup görünýän ýagdaýdyr. Hakykatda, akylly-başly düzgün-tertip "mejbury" düzgün-tertipden ýokarda durup biler. Mejbury düzgün-tertip, adatça, diňe gözegçilik edilýän we temmileri beriş ulgamynyň şertlerinde bolup biler.

Dolandyrmagyň demokratik tärinde oýunçylaryň, gürrüňsiz, artýan aň-düşünjeliligi we özbaşdaklygy we degişli derejede höweslenmegi mejbur edilmedik ýagdaýynda hem düzgün-tertibi üpjün edýär. Terbiýelenýän oýunçylar, adatça, örän dürli şertlerde "ýokardan" gözegçilik edilmedik halatynda-da özüňi alyp barmagyň ýokary ahlak sypatlaryny görkezýärler. Dolandyrmagyň demokratik täri oýunçylaryň özbaşdak hereket etmeginiň ýüze çykmagyna ýardam edýär, olaryň başlangyçlara eýerip we jogapkärli çemeleşip özlerini alyp barmaklaryna itergi berýär, toparyň içerki sagdyn güýçlerini işjeňleşdirýär.

Ýöne durmuşdaky we oýundaky ýagdaýlar örän dürli-dürlüdir. Şoňa görä-de, umumy derejede däl-de, tiz dolandyrmagyň çäklerinde dolandyrmagyň utgaşdyrylan täri ulanylyp bilner – ol oňat netijeleri hem berip biler. Ýöne ol ýa-da beýleki dolandyryş täri emele gelýän ýagdaýa laýyklykda, ileri tutulmalydyr.

Adatdan daşary ýa-da "söweşjeň" ýagdaýlara ýakyn ýagdaýlarda dolandyrmagyň awtoritar berk tärini wagtal-wagtal ulanmak esaslandyrylan bolup biler. Adaty gündelik we okuw-türgenleşik şertlerinde demokratik dolandyryş, gürrüňsiz, ileri tutulmalydyr.

Ýöne ýolbaşçylyk etmegiň tärlerini näçe utgaşdyrsak-da, hemişe terbiýe berýän dolandyryş ýörelgesini berjaý etmek möhümdir. Islendik dolandyryş täsir ediş tärleri islense, islenmese-de oýunçylara

le goýlan bolsa, adatça, has üstünlikli hereket edýär. Şeýle etmek arkaly onuň tolgunmasy, howsala düşmesi peseldilýär we özüne ynamy ýokarlandyrylýar.

Adatça, bu wezipäni arakesmeler çözýär. Tälimçi oýnuň dowamynda arakesmeleri alyp biler. Arakesmeler döwleriň ahyrlarynda ägirt uly ähmiýete eýe bolup biler. Ýöne olar oýundaky pese düşmäniň öňüni almak üçin oýunda döwüň ortasynda hem, käbir halatda döwüň başynda hem ulanylýar. Bu ýerde arakesmäniň öz wagtynda alynmagy däl-de, eýsem arakesmede tälimçiniň oýunçylaryna näme we nähili diýjegi möhümdir. Eger tälimçi oýunçylara näme etmeli däldigini däl-de, nähili hereket etmelidigini aýtsa, aýratyn hem, oýunçylara ähli düşündirişler "Sen näme edýärsiň?" diýen sowalda jemlenmese, arakesmeler netijeli bolup bilýär.

Oýunçylaryň ünsüni aýratyn meselelere, örän möhüm ownuk zatlary iş ýüzünde ara alyp maslahatlaşmaga çekmegiň hemişe: "Hemme zat kadaly barýar, men razy" diýen manysy bardyr. Bu ýagdaý oýunçylary rahatlandyrýar we olara şeýle gizlin görnüşdäki öwgi arkaly oýunda kadaly depgini saklamaga ýardam edýär.

Durnukly oýnamaýan, köplenç, ýokary derejede tolgunýan, howsala düşýän oýunçylary dolandyrmak tälimçiden aýratyn ussatlygy talap edýär. Adatça, bu woleýbolçylar çalt, dogumly hereket etmäge mümkinçilik berýän, ýöne ýeterlik derejede durnukly däl nerw ulgamyna eýe bolýarlar. Şeýle oýunçylar, adatça, hemmetaraplaýyn ukyplydyrlar, olar köp zady ýokary derejede kämil ýerine ýetirmegi başarýarlar, olaryň, köplenç, oňat ukyp-başarnyklary bardyr, umuman, olar oňat oýnap bilýärler, ýöne oýunda psihologik dartgynly ýagdaýlarda pes derejede oýnaýarlar, olaryň oýnunda bökdençlikler döreýär.

Ýokary derejede howsala düşýän, tolgunýan oýunçylaryň ygtybarly oýnamaklaryny üpjün etmek üçin, şular ýaly dürli görnüşli serişdeleri ulanmak bolar:

– olaryň üstünden jogapkärçiligi aýyrmaly, ýöne ony olar oňa ynanar ýaly edip aýyrmaly. Şeýle edilende, olar has netijeli we ygtybarly oýnaýarlar;

– howsala düşýän, tolgunýan oýunçylara resmi oýunlara öz taýýarlanmak usulyny tapmaga ýardam bermeli;

goşulmalydyr, ilkinji nobatda bolsa, düzgünleşdiriji we ruhlandyryjy güýjüň wezipesini ýerine ýetirmelidir.

Hususan-da, tälimçiniň öz erki öz güýçlerine we toparyň güýçlerine doly ynanmakda ýüze çykmalydyr. Bu erk oýnuň dartgynly pursatlarynda “akyl-huşuňy ýitirip”, oýunçylaryň üstüne gygyrmakda, gahar-gazaba münen tomaşaça öwrülmekde däl-de, oýlanyşykly seljermek, dogry çözgütlere, bäsleşigiň ähli çylşyrymly ýagdaýlarynda oýny alyp barmagyň dowamynda takyk “göçümlere” eltýän akylly-başly hereket etmek başarnygyny saklamakda ýüze çykmalydyr.

Eger tälimçiniň özi çydaman, gaharlanýan, sabyrlylyk görkezmeýän ýa-da howsala düşüp başagaý bolýan bolsa, onuň oýunçylardan sabyrly bolmagy, çydamlylygy, ýalňyşmazlygy talap etmäge asla hukugy ýokdur. Munuň subutnamasy hökmünde ýagdaýyň erkine görä (tälimçiniň kesellemegi ýa-da ş.m.), berk düzgünli gykylykçy tälimçiniň, demokratik ýörelgelere eýerýän tälimçi bilen ýa-da hatda ýörite hünäri bolmadyk tälimçi bilen çalşylýan ýagdaýlaryny mysal hökmünde getirmek bolar. Şeýle halatlarda toparyň bütinleý özgerip, özünden has güýçli garşydaşdan hem üstün çykýan ýagdaýlary bolýar.

Tälimçiniň oýnuň barşyna täsir etmeginiň ýene-de bir guraly – oýunçy çalşyklary we arakesmeler. Oýunçy çalşyklary oýun kadaly ýagdaýda gidende, adatça, meýilnamalaýyn häsiýete eýedir. Ýöne oýunçylaryň garaşylmadyk ýagdaýda ýa-da mejbury çalşylmagynyň ýüze çykan meseläni çözüp bilýän halatlary bolýar. Oýunçy çalşyklary toparyň oýnuny güýçlendirmek ýa-da ýadan oýunça dynç almaga, özüni ele almaga mümkinçilik bermek maksady bilen arassa taktiki maksatlara eýerýän bolmagy mümkin. Mysal üçin, oýunçy çalşyklary topy güýçli urup oýna girizýän oýunçynyň ätiýaçdaky oýunçylaryň hataryndan topy oýna girizmek üçin çykarylmagy ýa-da toparyň özi topy oýna girizende, öň hatardaky pes boýly baglanyşdyryjy oýunçynyň uzyn boýly böwet goýujy oýunçy bilen çalşylmagy görnüşinde geçirilip bilner.

Başga ýagdaýlarda oýunçy çalşyklary garşydaş toparyň joşgunly hüjüm etmegini bökdemek ýa-da oýunçylaryň oýnunda pese düşmäniň öňüni almak maksady bilen geçirilip bilner. Oýunçy çalşygynda çykýan oýunçy, eger onuň öňünde anyk bir mese-

nämedir bir zat öwredýär. Tälimçä bu ýagdaýy, diňe bir ýakyn döwürlerdäki ýa-da zerur bolan pursatyndaky wezipeleri çözmegiň zerurdygyny däl, eýsem dolandyryş täsirleriniň gutulgysyz netijelerini göz öňünde tutup, nazara almak zerurdyr.

Topary dolandyrmagyň netijeliligi diňe bir ýolbaşçylyk etmegiň tärine däl-de, eýsem şonuň bilen birlikde, oýunçylaryň şahsyýetiniň düzüminiň we toparyň düzüminiň aýratynlyklarynyň nähili derejede doly ulanylýandygyna baglydyr. Dürli oýunçylar ol ýa-da beýleki täsir ediş hereketlerine dürli görnüşde garaýarlar, birmeňzeş ýagdaýlarda özlerini birmeňzeş däl görnüşde alyp barýarlar.

Eger ähli oýunçylar bilen olaryň häsiýetleriniň, gylyklarynyň we beýleki şahsy aýratynlyklarynyň tapawudy nazara alynman, birmeňzeş görnüşde iş alnyp barylsa, dolandyryş bökdençlikleri döreder, dolandyryşda kemçilikler ýüze çykar. Ähli oýunçylar, orkestrdäki saz gurallary ýaly, dürli-dürlüdir. Orkestrde ähli saz gurallarynda, şol sanda skripkada we tüýdükde uly depregiň taýaklary arkaly saz çalmak hiç kimiň kellesine-de gelmez...

Ýöne dürli görnüşde çemeleşmäniň, ulanylýan dolandyryjy täsirleriniň dürli bolmagynyň oýunçylar tarapyndan adalatly usullar hökmünde kabul edilmegi möhümdir. Ony degişli laýyk gelýän gurallar, enjamlar arkaly üpjün etmek mümkindir. Oýunçylara olaryň birek-birege dürli görnüşde garaýandyklaryny, dürli görnüşde özara arkalaşykly hereket edýändiklerini ýatlatmak zerurdyr. Bu ýagdaýy oýunçylara ýörite öwretmek uly peýda berer. Şonda olaryň şahsyýetara gatnaşyklarynyň dürli şertlerinde özara arkalaşykly hereketleriniň netijeliliginiň hem dürli görnüşdedigine ünsi çekmek zerurdyr. Toparyň resmi däl ýagdaýda emele gelen düzümlerine daýanyp we oýunçylaryň aýratynlyklaryny göz öňünde tutup dolandyrmak has netijeli bolýar. Munuň üçin demokratik dolandyryşyň çäklerinde iň gowy mümkinçilikler döreýär.

Oýunda umumy wezipäni çözmegiň çäklerinde oýunçylaryň we tutuş oýunçylar toparynyň özbaşdak başlangyçlaryny ulanmagy başarmagy, eger bu başarnyk iň zerur pursatda ulanylsa, topary ýeňilmezek edýär. Şeýle täsirleri tälimçiniň ulanmagy başarmagyndan topary dolandyrmagyň ussatlyk derejesi ybarat bolar.

Beýleki bir tarapdan, tälimçi terbiýe beriji-dolandyryş usulyndan ugur alyp, oýunçynyň şahsyýetiniň we tutuş toparyň düzümleriniň dürli taraplarynyň emele gelmegine bir maksada gönükdirilen täsir etmelidir. Toparda mynasyp öňbaşçynyň ýüze çykmagy, resmi däl sagdyn ruhly kiçi toparlaryň emele gelmegi, olaryň resmi toparlar bilen utgaşykly hereket etmegi tälimçiniň dolandyryjy täsirleriniň gönükdirilen ugruna we güýjüne bagly bolar. Munuň tersine, şeýle edilmedik halatynda oýunçylaryň gatnaşyklary (mysal üçin, ýagdaýlaryň köpüsinde tälimçi tarapyndan berk düzgünde ýolbaşçylyk edilmeginiň netijesi hökmünde) kämil däl ýagdaýda galar.

Tälimçiniň iň adaty adamçylyk sypatlarynyň ýüze çykmagy: oýunçylaryň durmuşy bilen gyzyklanmagy, hoşniýetliligi, belli bir derejede açyklygy, umuman, woleýbolyň we sport ulgamynyň çäklerinden daşarda umumy gyzyklanmalaryň gözlenmegi we ş.m. dolandyryşdaky şeýle täsirleriň iň netijeli serişdelerine öwrülýärler.

Bu ýagdaýlaryň ählisi oýunçylaryň psihologik ýagdaýlary we dürli ýagdaýlarda: durmuşda, türgenleşik sapaklarynyň dowamynda, ýaryşlarda toparyň psihologik ýagdaýy dolandyrylanda örän möhüm ähmiýete eýedir.

Şähdaçyklyk, aç-açançlyk ýagdaýynda bolmak, hoşniýetli gatnaşyklar, toparyň sportda gazanýan üstünlikleri, işe uly gyzyklanma, oýunçylary kämilleşdirmegiň ýollaryny döredijilikli gözlemek üçin şertleriň bolmagy – bu ýagdaýlaryň ählisi okuw-türgenleşik işleriniň we resmi ýaryşlaryň ähli okuw-terbiýeçilik wezipelerini çözmegiň üstünlikli bolmagyny üpjün edýän toparyň netijeli psihologik ýagdaýynyň möhüm düzüm bölekleri bolup durýarlar.

7.4. Ýaryşlarda topary dolandyrmak

Anyk oýnuň netijesi köp derejede woleýbolçylaryň oýna taýýarlanmaga başarnygy esasynda kesgitlenilýär. Tälimçi oýnuň netijeli taktikasyny we strategiýasyny saýlap almak babatda hem, toparyň oýna taýýarlyk ýagdaýyny üpjün etmek babatda hem taýýarlyk işlerine ägirt uly täsir edýär.

Hususan-da, tälimçi üçin ýeňşi üpjün etmek meselesi oýunçylary (we özüni) oýna taýýarlamak işinden başlanýar. Şonuň bilen

lerini doly ulanmaga şert döredýän netijeli özüňi alyp barmak üçin iň gowy şertleri emele getirmekdir. Özüňi deslapdan ýalňyşlaryň sebäplerini tiz seljermäge, olary aradan aýyrmak üçin mümkinçilikleri çalt tapmaga we ýagdaýy düzetmek boýunça aýgytly hereketleri etmäge gönükdirmek zerurdyr.

Tälimçi oýnuň dowamynda taktiki wezipeleri çözmek bilen bir hatarda, psihologik görnüşli meseleleri hem göz öňünde tutmalydyr, käbir halatlarda olary ugurdaş, ilkinji nobatda, çözmelidir. Oýunçylaryň diňe bir utuk gazanmak nukdaýnazaryndan netijeli hereketlerini görmegi däl-de, eýsem olaryň psihologik ýagdaýynyň üýtgeýşini görmegi, şonuň bilen baglylykda, oýnuň şol wagtky her bir pursatynda olaryň oýundaky mümkinçiliklerine baha bermegi öwrenmek zerurdyr. Toparyň psihologik ýagdaýynyň ujypsyzja üýtgemesini hem duýmagy, psihologik we oýundaky ýagdaýlaryň ösüşiniň logikasyny aňmagy, toparyň içindäki emele gelýän dawalary, hereketleriň netijeliliginiň bolup biljek pese düşmelerini öňünden duýmagy we olary aradan aýyrmagy başarmak zerurdyr. Bu pese düşmeler psihologik pese düşmeler ýa-da oýunçylaryň içki ýagdaýynyň üýtgemegi bilen şertlenendir. Köplenç, taktiki ýalňyşlyklar hem oýunçylaryň psihologik pese düşmegi netijesinde ýüze çykýar.

Elbetde, anyk görkezmeleri diňe oýundaky anyk ýagdaýlardan ugur alyp bermek maksadalaýykdyr. Umumy görnüşde bolsa, bir tarapdan, oýna taýýarlygyň dowamynda oýunçylary bar gujurgaýratyny oýna sarp edip, janaýamazakly, barlyşyksyz sport göreşine ruhlandyrmak zerurdyr. Beýleki bir tarapdan bolsa, oýnuň bütin dowamynda oýunçylaryň oýna doly taýýarlyk ýagdaýyny saklamak üçin mümkin bolan ähli zerur tagallalary etmek zerurdyr. Hut olaryň söweşjeň ruhy, doly taýýarlyk ýagdaýy oýnuň dowamynda ep-esli derejede woleýbolçylaryň hereketleriniň netijeli bolmagyny üpjün edýär. Tälimçiniň şeýle başarnyklaryny onuň örän möhüm sypaty hökmünde ykrar etmek bolar.

Tälimçi oýunçylara oýnuň dowamynda öz erkliligini ýüze çykarmaga, olara oýunda janaýamazakly oýnamaga we durnuklylyk görkezmäge ýardam bermelidir. Şonuň bilen birlikde, tälimçiniň erki oýunçylaryň erkiniň ýerini tutmaly däldir. Onuň erki gürrüňsiz boýun egdirmek görnüşinde däl-de, toparyň erkiniň umumy “akymyna”

ýagdaýyndaky we toparyň psihologik ýagdaýyndaky meseleler we kynçylyklar netijesinde ýüze çykýar.

Döwi we aýratyn hem, oýny oňat başlamak psihologik babatda örän möhümdir. Oýunçylar hereketleriniň şowlulyk derejesine baglylykda öz oýnuny tapyp bilerler, käbir halatlarda bolsa, netijeliligiň garaşylýan derejesini görkezip bilmän, oýunda bökdençlikleri döredip bilerler, käbir halatlarda bolsa, bütinleý pese düşüp bilerler. Şonuň bilen birlikde, oýnuň başlanýan pursatlarynda hereketleriň şowlulygy ýa-da döwdäki hasap däl-de, oýunçylar tarapyndan oýun tärlerini ýerine ýetirişlerinde özlerine oňyn baha berip bilişleri möhümdir.

Ýagdaýa görä, oýunçylaryň özlerine oňaýly baha bermeklerini tälimçiniň olaryň hereketlerine degişli baha bermegi ýa-da haýsydyr bir görnüşde degişli baha berýändigini görkezmegi örän berkidýär. Bu bolsa, oýunçylaryň öz güýçlerine ynamyny we “şu gün hem üstünlikli oýnap boljakdygyna” ynamyny pugtalandyrýar. Bu pursatda, käbir halatlarda, tälimçi tarapyndan oýunçylara ýardam we goldaw berilmegi aýgytlaýjy ädim bolup biler we oýnuň bütin dowamynda toparyň şowly oýnamagyny kesgitlär.

Tälimçi tarapyndan oýny alyp barmagyň derejesi deň ýa-da hatda güýji boýunça ýokary gelýän garşydaşlar bilen oýunlarda ýeňiş gazanylmagyny üpjün edýän sungaty – beýik sungat. Tälimçiniň oýunçylaryň her bir ýalňyşyna ýaramaz garap, düşündiriş berýän we olaryň şowly hereketlerinde şatlanýandygyny güýçli hereketler arkaly görkezip, oýnuň barşyny sowukganlylyk bilen islendik şertlerde anyk seljermäge ukybyny saklap, ýeňiş gazanmagyň netijeli ýollaryny gözläp we tapyp bilýän tomaşaça öwrülmegi başarmagy bu sungatyň örän möhüm düzüm bölekleriniň biri bolup durýar. Çendenaşa hyjuwlylygyň, emosionallylygyň oýlanyşykly, netijeli seljermäge päsgel berýändigini ýatdan çykarmaly däl. Oýunda tälimçiniň özüni alyp barşyna örän köp zat baglydyr, şoňa görä-de, onuň hem özüni ýörite oýna taýýarlamagy zerurdyr.

Tälimçiniň wezipesi “Näme edýäň? Nirä urýaň (Nirä pas berýäň)?” ýaly gaharly gygyrmak görnüşinde oýunçylaryň oýnaýşyna nägilelikleri bildirip, woleýbolçylaryň psihologik gönügişini bozmak däl-de, her bir oýunçynyň we tutuş toparyň mümkinçilik-

ugurdaş oýnuň öňýanyndaky türgenleşiklerde psihologik we taktiki taýýarlygyň wezipeleri çözülýär. Taýýarlyk işleriniň dowamlylygy we görnüşi dürli görnüşde bolup biler – olar öňde durýan oýnuň şertleri (ilkinji nobatda bolsa, oňa çenli möhletler) esasynda kesgitlenilýär.

Anyk oýna gönüden-göni taýýarlyk tapgyrynda eýýäm tehniki ýa-da düýpli beden taýýarlygynyň wezipeleri çözülmeýär. Diňe oýunçylaryň bedeniniň energiýa gorlaryny dikeltmegiň kanunlaryny ulanyp we wagt taýdan örän ýokary öwezini doluş döwrüni resmi oýnuň wagtyna laýyk getirip bolar. Ýa-da, iň azyndan topary oýna oýunçylar özlerini ýadaw duýmaz ýaly görnüşde taýýar ýagdaýda eltip bolar. Bu türgenleşigiň bolmaly däldigini aňlatmaýar – uly arakesme, köplenç, oýunçylaryň bir böleginiň “wagtyndan öň ýanyp gutarmagyna” getirýär.

Oýundan bir gün öň ýa-da agşamky oýundan öň, hatda irden taktiki ugra gönükdirilen iş türgenleşigi emosional düşýän “agramyň aýrylmagyna” ýardam edýär we soňlugy bilen, oýunçylaryň oýna doly taýýar ýagdaýda bolmagyny ýeňilleşdirýär. Şeýlelikde taktiki we psihologik taýýarlygyň wezipeleri ugurdaş çözülýär.

Oýnuň öňýanynda öz psihologik ýagdaýyňy düzgünleşdirmek we doly taýýarlyk ýagdaýynyň ruhuny saklamak oýunçylardan uly başarnygy talap edýär. Ony oýunçylara tälimçi, psiholog we öz oýundaky tejribesi öwretmelidir.

Bu ýerde oýunçylaryň özüni alyp baryş täri hem, oýlanmak üçin tema hem, emosional başdan geçirmeleriň häsiýeti hem, şonuň ýaly beýleki köp ýagdaýlar uly ähmiýete eýe bolup biler. Ýokary derejede tolgunýan we çalt gyjynýan oýunçylaryň ünsüni ýaryşlar bilen baglanyşykly bolmadyk başga işler ýa-da çäreler bilen meşgullanar ýaly edip sowmak zerurdyr. Flegmatik hulkly oýunçylary bolsa, munuň tersine, köplenç, goşmaça höweslendirmek zerur bolýar.

“Oňat tolgunmasyz oňat netije bolmaýar” diýen ýörelgeden ugur alnanda, her bir oýunçy tejribe toplamak bilen bilelikde, oýna taýýarlanmak, tolgunmany basmak ýa-da netijeli oýun görkezmek üçin, munuň tersine, has-da janlanmak, tijenmek ukybyna eýe bolýar.

Oýunda ýeňiş diňe bir oýun oýnalýan günde we diňe bir oýnuň dowamynda garşy durlanda üpjün edilmeýär diýmek bolar, bu garşy

durmagyň şowly bolmagy köp derejede oýna taýýarlyk görmegiň tutuş prosesi esasynda üpjün edilýär.

Oýna üstünlikli taýýarlyk görmek üçin oýundan öň ýa-da oýnuň öňüsyrasynda toparyň gysgajyk ýygnagynda geçirilýän oýundan öňki oýna gönükdirmegiň uly ähmiýeti bardyr. Adatça, ýygnakda şu aşakdaky wezipeler çözülýär:

1. Nobatdaky oýun üçin umumy we anyk wezipeler öňde goýulýar.

2. Toparyň we aýry-aýry oýunçylaryň oýunda taktiki hereketleriniň meýilnamasy kabul edilýär ýa-da takyklanylýar, bolup biljek oýunçy çalşyklary bellenilýär.

3. Degişli derejede oýunçylary höweslendirmek, göreşe, ýeňiş gazanmaga psihologik gönükdirmek üpjün edilýär.

Oýunda göreşiň gidişi we oýnuň netijesi belli bir derejede öňde durýan oýun üçin wezipeleriň nähili derejede dogry goýlandygyna baglydyr. Bu wezipeler iki toparyň hem ýaryşdaky orny we oýunçylaryň ýagdaýy nazar alnyp goýulýar. Güýji boýunça dürli toparlar bilen oýunlarda goýulýan wezipeler hem dürli görnüşli bolmalydyr. Dogry goýlan wezipe oýunçylaryň has netijeli hereket etmeklerini we ýokary derejede janaýamazakly oýnamaklaryny üpjün edip biler. Mysal üçin, derejesi anyk görnüp duran güýçli topar bilen oýnalanda 15 utukdan gazanmak we ony döwde ýeňiş hasap etmek wezipesi goýlup bilner.

Oýna höweslendirmek hem differensirlenen görnüşde bolmalydyr. Köplenç, howsala düşýän oýunçydan jogapkärçiligi bütinleý aýyrmak ýa-da diňe belli bir çäkde anyk wezipäni çözmek zerurlygy görnüşinde aýyrmak onuň oýnunyň üstünlikli bolmagyny üpjün edýär. Goşmaça höweslendirilmäge mätäç oýunçylar bilen degişli derejede söhbetdeşligi topardan aýratynlykda, onuň üçin oňaýly wagt tapyp geçirmek bolar.

Köplenç, anyk görnüp duran has gowşak oýnaýan garşydaşa garşy oýnalanda, öz garşydaşyny äsgermeýän ýagdaýy bilen baglanyşykly oýunçylary oýna talabalaýyk gönükdirmek aýratyn kynçylyklary ýüze çykarýar. Bu ýerde oýunçylary gowşak garşydaşyna çynlakaý çemeleşmäge gönükdirmek üçin, tälimçi aýratyn ussatlygyny, başarjaňlygyny, tutanýerliligini görkezmeli bolýar we kähalatlarda adaty bolmadyk hereketleri, usullary ulanmaly bolýar.

Oýundan öň el-aýagyňy ýazmak üçin geçirilýän türgenleşik oýna taýýarlyk görmekde we göreşe doly taýýarlyk ýagdaýyny üpjün etmekde möhüm ähmiýete eýe bolýar. Oýundan öň el-aýagyňy ýazmak üçin tügenleşikde diňe bir "arassa el-aýagyňy ýazmak üçin türgenleşigiň wezipeleri: gyzynmak, myşsalaryňy iş ýagdaýyna getirmek, tehniki endikleri "täzelemek" wezipeleri däl-de, eýsem psihologik gönükdirmek, oýna taýýarlygy üpjün etmek wezipeleri hem çözülýär.

Başgaça aýdylanda, ähli usullary oýna gyzyşmasyz başlap bolar ýaly we tutuş oýny ýokary derejede janaýamazakly we erklilik häsiýetlerini ýokary derejede ýüze çykaryp geçirer ýaly taýýarlamak we synagdan geçirmek zerurdyr.

Ýöne el-aýagyňy ýazmak üçin türgenleşikde esasy oýunçylaryň öz emosional energiýasyny köp möçberde ýitirmeklerine ýol bermeli däldir. El-aýak ýazmak üçin maşklar ýerine ýetirilende kuwwatly emosional joşgunlardan, wagtyndan öň iň ýokary derejede janaýamazakly hereket etmekden gaça durmak zerurdyr. Şeýle edilmedik halatynda, soňlugy bilen oýunçylaryň hut emosional ýadawlygy oýnuň jogapkärli pursatlarynda olara doly güýjünde hereket etmäge mümkinçilik bermän biler. Munuň tersine, oýna diňe wagtal-wagtal gatnaşýan ätiýaçdaky düzümdäki oýunçylara bolsa, oýunda oýunçy çalşygyna çykmak üçin şeýle zerur bolan özüňe ynamlylyga eýe bolmak üçin el-aýak ýazmak üçin türgenleşigi doly güýjünde we janaýaman geçirmek has peýdaly bolar.

Tälimçä el-aýagy ýazmak üçin türgenleşige çenli we el-aýagyňy ýazmak üçin maşklaryň ýerine ýetirilýän wagtynda oýunçylaryň özlerini alyp baryşlaryna ünsli gözegçilik etmek zerurdyr. Bu her bir oýunçynyň mobilizasiýa taýýarlygynyň, onuň psihologik ýagdaýynyň derejesine baha bermäge we zerur bolan halatynda olara düzediş girizmäge ýardam eder we soňlugy bilen has netijeli oýunçy çalşyklaryny geçirmäge mümkinçilik berer.

Oýnuň dowamynda oýunçylaryň oýundaky hereketlerini we psihologik ýagdaýyny netijeli dolandyrmagyň oýunçylaryň mümkinçiliklerini doly ulanmak üçin, ilkinji nobatda, ähmiýeti bardyr we giň mümkinçilikleri berýär. Oýundaky hereketleriň ygtybarlylygynyň peselmegi oýundan öň we oýnuň dowamynda oýunçylaryň psihologik

tirýär. Bir söz bilen aýdylanda, ol ýüregiňi gysdyrýan içgysgynçlygy, tukatlygy emele getirýär”.

Eger tälimçi her bir sapakda anyk wezipeleri teklip etmäge ukyply bolsa, oýunçylarda türgenleşikdäki zähmetiň many-mazmuna eýedigi baradaky duýgy gürrüňsiz ýüze çykýar. Eger bu wezipeleri çözmegiň ähmiýetlidigi we zerurdygy belli bir derejede esaslandyrylan we düşündirilen bolsa (olary amala aşyrmak ideýasy we islegi güýç-gaýraty köpeldýär), eger olary amala aşyrmagyň ýoly aýdyň we elýeterli bolsa, eger öňde goýulýan maksat beýik we aýdyň bolsa, eger oýunçylar gazanylýan üstünligi duýýan bolsalar, bu örän uly ähmiýete eýedir.

Munuň tersine, esgerleriň öňünde: “Meniň şu duran ýerimden günortana çenli garym gazarsyňyz!” diýip, wezipe goýýan goşun serkerdesiniň usulyny ulanmaga ýol berilmeli däldir. “Ýöne bir ugruna” türgenleşmek az netije berýär. Türgenleşik zähmetiniň dowamynda oýunçylaryň sport ussatlygyny kämilleşdirmek babatda anyk wezipeleri çözmek zerurdyr.

Mejbur etmeler we temmi bermeler bilen deňeşdirilende, öwrenmäge gyzyklanma döretmek we degişli derejede höweslendirmek düzgün-nyzamy, toparda tertibi has köp derejede üpjün edýär, okatmagyň tizligini we hilini artdyrýar, okuw-türgenleşik zähmetine has uly möçberde many-mazmun berýär.

Işe bolan gyzyklanma hemişe gazanylýan üstünlik arkaly berkidilýär. Öňde goýlan ýakyn döwür üçin we uzak döwür üçin wezipeleriň ýerine ýetirilmeginden we öz-özüňe baha bermegiň “Men başararyn!”, “Men ýeňip geçdim!”, “Men ýerine ýetirdim!” ýaly duýgularyň ýüze çykmagyndan üstünlik gazanmak duýgusy emele gelýär. Tälimçi tarapyndan her bir sapak üçin, her bir ýumuş üçin başarnykly goýlan güýç ýeterli anyk wezipeler ep-esli derejede okatmagyň üstünlikli bolmagyny kesgitleýärler. Bu wezipeleri çözmegiň diňe ýollaryny tapmak we olar üçin zerur şertleri döretmek galýar. Umuman, oýunçylary akylly-başly gözleglere höweslendirmek zerur bolup durýar. Olarda öwrenen endiklerini, özleriniň öwrenendikleri, özleriniň ýerine ýetirendikleri, özleriniň ýeňiş gazanandyklary baradaky ynam döremelidir. Olarda tälimçi diňe zerurlyga görä ýardam berdi diýen düşünje emele gelmelidir. Bu örän

berilýän oýunçylaryň oýunda mümkinçiliklerini ulanmak ukybyny kesgitleýär.

Terbiýe bermegiň belli bolan ähli pedagogik ulgamlarynda höwes dörediji tärlerden we serişdelerden berk mejbur ediji tärlere we serişdelere çenli öz täsir ediş ugurlary boýunça tärleriň we serişdeleriň uly toplumy ulanylýar. Olar oňyn ýa-da ýaramaz berkitmeler hökmünde ulanylýar. Pedagogik tärleriň köp bölegi, adatça, emosional öwüşginlidir we öz täsir ediş aýratynlyklaryna baglylykda terbiýelenýänler tarapyndan hem oňyn ýa-da terslin görnüşde – “oňat” ýa-da “ýaramaz” tärler görnüşinde kabul edilýär.

Eger terbiýe bermekde pedagogyň awtoriteti arkaly berkidilýän (käbir halatlarda dolulygyna) otrisatel täsir ediş usullary – gadaganlyklar, “käýinçler”, gorkuzmalar, teklip bermeler we ş.m. agdyklyk edýän bolsa we terbiýelenýänleri bildirilýän talaplary ýerine ýetirmäge mejbur etmek wezipesi göz öňünde tutulýan bolsa, onda terbiýe bermegiň bu usulyny mejbur ediş pedagogik ulgamy ýa-da awtoritar ulgamy hökmünde häsiýetlendirmek bolar. Bu awtoritar pedagogikanyň çäklerinde terbiýe bermek diýlip, köplenç halatlarda terbiýelenýänleri boýun egmäge mejbur etmäge düşünilýär. Terbiýeçiler okuwçylaryň boýnegmezliklerinde ähli erbetlikleriň köküni görýärler. Bu ýagdaýda pedagog tarapyndan okuwçylara mähriň bildirilmegi we oňat garalmagy üçin hormat sylagyň nyşany bolup durýar.

Eger-de oňyn täsir ediş tärleri maksat edilip goýlan bolsa we terbiýelenýänlerde okuw-terbiýeçilik wezipelerini üstünlikli ýerine ýetirmäge gyzyklanma döretmek, ruhlandyrmak wezipesi öňde goýlan bolsa, onda şeýle ulgamy höwes döretmek pedagogikasy diýip atlandyrmak bolar. Bu pedagogika, adatça, pedagogyň we terbiýelenýänleriň ýoldaşlarça hyzmatdaşlyk etmeginiň çäklerinde amala aşyrylýar. Onuň antropologik kökleri – her bir adamyň onda tebigy taýdan bar bolan mümkinçilikleri ulanmak islegi bardyr. Hyzmatdaşlyk pedagogikasy munuň üçin iň gowy şertleri döredýär. Şonda “adama tarap ähli zatlaryň ölçegi hökmünde” öwrülmek bolup geçýär.

Mejbury pedagogika garanda höwes döretmek pedagogikasynyň has netijelidigine garamazdan, adatça, sportuň oýun görnüşlerinde

mejbur ediş usullarynyň berk ulgamy ulanylýar. Onuň sebäbi, görnüşine görä, biziň medeniýetimiziň çuň däplerinde, biziň jemgyýetimiziň ýagdaýynda we awtoritar pedagogika üçin ýokary pedagogik ussatlygyň zerur däldigine – onuň üçin ýönekeý gazaplylygyň ýeterlikdiginde jemlenendir.

Awtoritar pedagogika ulgamynda terbiýe bermegiň düýp esasyny, köküni gysgaça görnüşde: "Aýdyldy – ýerine ýetirildi, ýerine ýetirilmedi – temmi berildi!" diýen formulada aňlatmak bolar. Bu ýerde terbiýe bermek mejbury dolandyryş we boýun egmäge mejbur etmek bilen çalşyrylýar. Şeýle pedagogik ulgamyň iň uly maksady, baş wezipe – boýun egýän, diýeniňi edýän okuwçyny terbiýelemek. Boýun egmeýändigini görkezýän ýa-da buýruklary ýerine ýetirmäge ukyply däl oýunçylar obstruksiýa, gazaply temmi bermäge sezewar edilýärler. Şeýle halatlarda, "terbiýe bermegiň" gazaply serişdeleri: oýunçylara hemişe närazyçylyklary bildirmek, psihologik basyş görkezmek, olara günä ýöňkemek, olaryň üstüne gygyrmak, olary kemsitmek, olara iň pes bahalary bermek, göwnüne degmek, temmi beriljekdigi barada aýdyp gorkuzmak we temmileri bermek ulanylýar.

Terbiýe bermegiň awtoritar ulgamynda tälimçi bilen terbiýelenýänleriň arasynda dawalar bütinleý gutulgysyz ýagdaýa öwrülýär. Bu dawalar käbir ýagdaýlarda iki tarap üçin hem iň agyr, düýpli netijelere eltýär.

Gynansak-da, biziň medeniýetimizde uzak wagtyň dowamynda we berk ornaşan terbiýe bermegiň şeýle ulgamyny bellemek bilen, olaryň, adatça, wagtlaýyn öz oňyn netijelerini berýändigini hem nygtamak gerek. Olar şulardyr:

– ilkibaşlarda şeýle usulda oýunçylaryň düzgün-nyzamynyň we ýerine ýetirijiliginiň ýokarlanýandygy duýulýar;

– şeýle ýagdaýlaryň ýok şertleri bilen deňeşdirilende, toparda ýerine ýetirijiligiň we düzgün-nyzamyň bolmagy okatmagyň has ýokary tizligini we oýunda düzgün-nyzamy üpjün edýär.

Mejbur ediş pedagogikasynyň oňyn taraplarynyň ýokarda getirilen mysallar bilen doly diýen ýaly gutarýandygy sebäpli, indi onuň ýaramaz taraplary barada has jikme-jik durup geçeliň.

Şeýle ulgamda, ilkinji nobatda, tälimçi bilen terbiýelenýänleriň arasynda ýiti dawalaryň yzygiderli bolup geçýändigini bellemek

Birnäçe wagt geçenden soňra, ýolagçy egninde agyr daşy göterip barýan, parhsyz ýüzli ikinji bir adama hem duşupdyr, oňa-da birinji ýolagça beren soragyny beripdir.

– Aý, daş daşaýaryn, pul gazanýaryn – diýip ikinji işgär jogap beripdir we elini parhsyz salgap goýberipdir. Şonda ýolagçy ýüzi gülüp duran, ruhubelent keşpli we gözi ýanyp duran, daşy hiç bir kynçylyksyz göterip alyp barýan üçünji işgäre iki işgäre hem beren sowaly bilen ýüzlenipdir. Şonda üçünji işgär: "Men ybadathana gurýaryn" – diýip jogap beripdir.

Şatlyk duýgusynyň nämedigi – oýlanyşykly döredijilikli zähmetiň berýän şatlyk duýgusy, durmuşdaky kynçylyklary ýeňip geçmegiň berýän şatlyk duýgusy örän möhüm bolup durýar. Bu şatlyk duýgulary häzirki zaman gedonizmine mahsus bolan lezzetleri ulanmagyň gymmatlyklaryna gapma-garşy goýulýar. Häzirki zaman gedonizminde zähmete pul gazanmaga we oňa özüň üçin eşreti, lezzeti satyn almaga mümkinçilik berýän zerur ýakymsyzlyk hökmünde düşünilýär.

Ajaýyp alym, filosof we biolog Konrad Lorens ösüp gelýän ýaş nesliň gedonizmi durmuşdaky kynçylyklar bilen baglanyşykly şowsuzlyklardan, närazylyklardan gaça durmaga we siwilizasiýanyň eşretlerini ulanmaga çalyşmakda ýüze çykýar diýip ýöne ýere, esassyz hasaplamandyr. Bu ýagdaý bolsa, ýaş nesilleriň şahsyýeti üçin ýaramaz netijelere getirýär. Eşretlere çalt endik edilmegi barha has güýçli gyjyndyryjylary talap edýär. Bu bolsa, ahyrky netijede, ýaş adamlaryň şahsyýetini weýran edýär.

Durmuşdaky kynçylyklary we päsgelçilikleri bedeniň içki güýçleriniň hasabyna ýeňip geçmek zerurlygyny döredýän şowsuzlyklardan, närazylyklardan gaça durmak adam üçin şatlyk duýgusyny elýeterli däl edýär. "Islendik halatda hem lezzete, eşrete onuň üçin agyr zähmet hökmünde oňaýsyzlyk görnüşindäki nyrhy tölemezden hem entek ýetmek mümkindir, ýöne ajaýyp ylahydan gelýän şatlyk duýgulary diňe agyr zähmet çekmek arkaly berilýär. Biziň döwrümizde barha artýan oňaýsyzlyklara çydamsyz garamak tebigatyň erki bilen ýü ze çykýan adamzat durmuşynyň beýikliklerini we çuňluklaryny emeli ýol bilen tekizlenen tekizlige öwürýär, tolkunlaryň ajaýyp gerişlerinden we çöketliklerinden çala duýulýan tolkunlary, ýagtylykdan we kölegeden birmeňzeş görnüşli, gyzyksyz görnüşi emele ge-

has netijelidir – ol terbiýelenýäni öz-özüni terbiýelemäge we öz-özüni kämilleşdirmäge höweslendirýär. Çagalary söýmek we olaryň geljegi barada alada etmek zerurdyr.

Ýoldaşlyk hyzmatdaşlygy pedagogikasyna matriarhat däpleri esasynda söýmegiň görnüşi has doly laýyk gelýär. Söýmegiň bu görnüşinde terbiýelenýänler ähli kemçilikleri we aýratyn taraplary bilen bilelikde söýülýär. Ýöne şeýle söýgi terbiýelenýänleri azdyrmaly däldir. Käbir halatlarda şeýle söýgi ulanylanda terbiýelenýänlere ulular tarapyndan tükeniksiz geçirimlilik, ýukaýüreklilik ulanylyp, olaryň ähli etmişleri bagyşlanylýar. Söýgi netijeli bolmalydyr, ol alada, duýgudaşlyk üçin alada, duýgudaşlyk bilen jogap bermäge, terbiýeçileri gynandyrman, tersine, begendirmäge itergi bermelidir.

Pedagogik tagallalaryň umumy dogry ýoly terbiýelenýänlerde has gowy bolmaga islegi emele getirmek ugruna gönükdirilmelidir. Ýöne terbiýe bermegiň iň gowy görnüşi terbiýelenýänleriň öz-özüni terbiýelemegine alyp barýan görnüşidir. Bu, aýratyn hem, oýunçylaryň ýaşy has ulalanda derwaýys meselä öwrülýär. Uly ýaşly adamy terbiýelemek örän kyndyr. Umuman, ony terbiýelemek mümkin däl diýen ýalydyr. Bu ýerde ýeke-täk dogry ýol – terbiýelenýänlerde öz-özüni terbiýelemäge höwes döretmek.

Terbiýe bermegiň sanalyp geçilen meseleleriniň ählisi özgerdiji döredijilikli zähmetiň dowamynda has netijeli çözülýär. Açyşlaryň şatlykly duýgularyny, üstünlikleri başdan geçirmek duýgularyny islendik döredijilikli zähmetiň dowamynda duýup bolar. Näme bilen meşgullanýanlygy däl-de, nähili meşgullanylýandygy örän möhümdir. “Adaty “gündelik” zähmet, eger ol beýik maksatlardan, arzuwumytlardan başlanyp, kanagatlanmak we buýsanmak duýgusy bilen tamamlanýan bolsa, ol içgysgynç, gyzyksyz zähmet bolmagyny bes edýär” diýip W.A. Suhomlinskiý ýazýar. Adamlar bu kanunalaýyklygy gadymy döwürlerden bäri bilipdirler. Ony pähimiň derejesine çenli umumylaşdyrypdyrlar.

Ýolagçy ýolda başyny aşak salyp, keýpsiz halda daş göterip barýan adama duşupdyr we ondan näme edýändigini sorapdyr.

– Hojaýyn meni güýjümiň ýetmeýän işi bilen meşgullanmaga – irden agşama çenli daş daşamaga mejbur edýär – diýip işgär jogap beripdir, onuň ýüzünde şatlykdan, buýsançdan nam-nyşan ýok eken.

zerurdyr. Bu terbiýe bermegiň awtoritar pedagogikasynda adamyň tebigatynyň ynsanperwer esasy bilen şertlendirilen gutulgysyz ýagdaýlardyr. Boýun egmegi gürrüňsiz talap etmek, oýunçylaryň şahsyýetine hormat goýmazlyk islendik adamyň binýatlyk isleglerine gapma-garşy gelýär, onuň psihikasyna ýaramaz täsir edýär.

Terbiýe bermegiň awtoritar ulgamynyň terbiýelenýänleriň şahsyýetiniň kemala gelmegine edýän ýaramaz täsiri örän uludyr. Ajaýyp filosof we psihoanalitik E. Fromm hem bir döwürlerde “... çaganyň, giçkiräk döwürde bolsa, uly adamyň ösüş prosesine geteronom gatyşylmagynda psihiki patologiýanyň we aýratyn-da, destruktiwligiň has çuň kökleri gizlenip ýatandyr” diýip belläpdir. Bu pikiri ösdürip, biziň çagalara gatnaşygymyz nähili bolsa, biz adamzadyň geljegini hem şeýle görnüşde kemala getireris diýen netijä gelmek kyn däl.

Tälimçiniň käbir halatlarda örän gödek we laýyk gelmeýän görnüşde ýüze çykýan berk düzgünde agalyk edýän şertlerinde (muňa göz ýetirmek üçin woleýbol boýunça çagalaryň arasyndaky ýaryşlara baryp görmek ýeterlikdir), şahsyýetiň düýpli bozulmasy bolup geçýär, çagalarda özüne doly göwnüýetmezlik, ynamsyzlyk babatda dürli kemçilikler emele gelýär. Bu kemçilikleri soňra köp adama ýeňip geçmek kyn bolýar. Bu bolsa uly ýaşda şahsyýetiň durmuşynda köpsanly meseleleriň ýüze çykmagyny şertlendirýär. Bu manyda nusgawy şahyryň aýdyşy ýaly, “biziň ählimiz çagalykdan çykdyk”.

Awtoritar mejbur ediş pedagogikasyny ulanmakdan terbiýelenýänlere ýetýän zyýanlaryň has adaty görnüşleri şulardyr:

– awtoritar terbiýäniň dowamynda tälimçiniň erkine doly tabyn bolan oýunçylar (olar, adatça, oýunçylaryň köp bölegini düzýärler) ýuwaş-ýuwaşdan ähli zada parhsyz garaýan we başlangyçlary öňe sürmeýän adamlara öwrülýärler. Ýolbaşçynyň agalyk etmegine hemişe boýun bolmagyň şertlerinde olarda şahsyýetiň öz ahlak kökleri we özbaşdak ahlak taýdan hereketleri etmäge içerki oýandyryjy islegler emele gelmän biler. Olaryň şahsyýetiniň bozulan kökleriniň bir bölegi hökmünde daşyndan getirilen höweslendiriş äheňi: “Men şeýle hereket ederin, sebäbi ony tälimçi, mugallym, ulgam talap edýär” diýen görnüşdedir.

Olar uly ýaşlylaryň awtoritetine, olaryň hemişe dogry, üýtgewsiz pikirlerine, daşyndan baha berilmegine, jemgyýetde kabul edilen üýtgewsiz kadalara, ýörelgelere we düzgünlere garaşlydyrlar. Olar wakalara özbaşdak seljerme bermäge ýürek edip bilmeýärler we abraýly, awtoritet bolan hünärmeniň pikirine bil baglap, öz pähim-paýhasyna ynanmaýarlar, eýermeýärler. Olaryň döredijilik başlangyjy mundan beýläk ösüşe eýe bolmaýar, olar emele gelşiniň şertlerine görä, "gysylan" ýagdaýda galýarlar (awtoritar medeniýete eýerýän jemgyýetde Sokratlaryň we Aristotelleriň döremeýändigine geň galmak gerekmi näme?). Olar dürli görnüşli diňe öz bähbitlerini bilýän kezzaplaryň (manipulýatorlaryň) awuna öwrülýärler.

Şeýle görnüşde terbiýelenýän oýunçylar soňlugy bilen adamlaryň özara gatnaşyklarynda "oýnuň" gizlin "düzgünlerini" özleşdirýärler we manipulýasiýa etmäge öz ukyplarynyň we oňa öwrenişmeginiň netijesinde, bu düzgünleri wezipede üstünlik gazanmak üçin ulanýarlar. "Hemmeler ýaly, kabul edilişi ýaly, olardan abraýly adamlaryň garaşyşy ýaly" hereket etmek – olaryň özlerini alyp baryşlarynyň, hereketleriniň täri, özlerini "akylly-başly" alyp baryşlarynyň aýratynlygy bolup durýar. Saýlawlarda, olar, adatça, öňde barýan dalaşgäre ses berýärler, netijede, şol öňde barýan dalaşgär, görnüşine görä, ýeňiş hem gazanýar.

Dawaly ýagdaýda şeýle görnüşde terbiýelenen adam umumadamzat gymmatlyklaryndan gelip çykýan belent ahlagyň talaplaryny ulanmagyň deregine daşyndan bildirilýän talaplara has köp tabyn bolar ýa-da ylalaşyga geler, şonuň netijesinde bolsa, ahlak kanunyny maksadalaýyklygyň we şahsy bähbidiň peýdasyna bozar. Bu bolsa, edermenlik we zerur halatlarda raýat garşylyk görkezmegine ukyplylyk ýaly adamyň häsiýetleriniň, sypatlarynyň ösüşini bökdeýär. Psiholog Rollo Meý häzirki zaman jemgyýetinde edermenligiň ters tarapy gorkaklyk däl-de, konformlyk hasap edipdir. Umuman, mejbury ýagdaýda islendik uýgunlaşmak, endik etmek özbaşdak hereket etmegiň, özbaşdaklygyň bir bölegini ýok edýär we şahsyýeti ýaramaz tarapa özgerdýär. E. Fromm "Adamyň taryhynyň boýun egmezlik hereketinden başlanandygyna we boýun egmek hereketi bilen tamamlanmagynyň mümkindigine" ynanýar.

dawaly ýagdaýlary gözlemek häsiýetine däl-de, hyzmatdaşlyk häsiýetine eýe bolar. Bu ýagdaý höweslendirmek usullary ulanylanda şeýle häsiýete eýe bolýar.

Maksady tälimçiniň abraýyny has-da berkitmek bolup duran (oýunçylar oňa gowy gulak asarlary ýaly) terbiýe bilen terbiýelenýänleriň öz mümkinçiliklerini doly ulanmagyna, olaryň öz güýçlerine ynamyny ösdürmäge, durmuş üpjünçiliginiň wezipeleriniň barha giň toplumyny özbaşdak çözmek ukyplaryny has-da ösdürmäge gönükdirilen ynsanperwer ýörelgelere eýerýän terbiýäniň arasynda ägirt uly tapawut bar. Tälimçiniň we oýunçylaryň özara hyzmatdaşlyk etmegi – terbiýe beriş we okuw-türgenleşik wezipeleriniň ählisini çözmegiň iň netijeli ýoly. Hyzmatdaşlygyň çäklerindäki terbiýe bermegiň esasyny her bir oýunça we tutuş topara oňyn durmuş ornuny degişli etmek düzýär. Bu bolsa köp derejede tälimçiniň we oýunçylaryň özara gatnaşyklarynyň netijeli bolmagynyň derejesini kesgitleýär. Oňyn durmuş orunlaryny ulanmak arkaly terbiýelenýänleriň döredijilik ukyplary has doly görnüşde açylýar.

Çagalar höwes bilen ýa-da mejbury ýagdaýda olara degişli edilen keşpleri oýnaýarlar, şonuň bilen birlikde, şol keşplere laýyklykda özlerini alyp barmagy ýola goýýarlar ýa-da garaşylýan netijeleri delillendirýärler. Wagtyň geçmegi bilen, belli bir şertlerde bu olaryň şahsyýetiniň düýpli alamatyna öwrülip biler. Tälimçiniň pedagog hökmünde wezipesi oýunçylar tarapyndan özara gatnaşyklaryň we hyzmatdaşlygyň dowamynda oňyn durmuş orunlaryny ulanmaklary üçin şertleri (degişli derejede gurallar bilen üpjün edilende) döretmekdir.

Terbiýelenýänleriň islegleri olaryň bagt baradaky düşünjeleri, belent ideallarynyň we şahsy gymmatlyklarynyň, degişli derejede höweslendirilen ýagdaýynda emele getirilmegi arkaly has oňat şertlendirilýär. Oýunçyny ahlak taýdan has ýokary maksatlar işjeň hereket etmäge, öz-özüni kämilleşdirmäge näçe ýokary derejede höweslendirse, onuň maksatlara gönügişi şonça-da netijeli, onuň şahsyýeti şonça-da gymmatly we has ruhubelent derejede bolar, şonda ony ýeňmek has kyn bolýar. Terbiýelenýän adamyň şahsyýetiniň ýaramaz taraplary bilen deňeşdirilende, diňe oňyn taraplary has köp bellenen ýagdaýynda ony ahlak taýdan terbiýelemek mümkindir. Şeýle usul

temmileri örän seresaplylyk bilen, oýunçylaryň şahsyýetini kesgitlän, belki-de, olara temmileri ulanmagyň adalatlydygyny düşündirmek arkaly ulanmak zerurdyr.

Temmi bermegi berlen temminiň oýunçylarda has oňat hereket etmäge çalyşmak, oňyn höwesleniş äheňlerini işjeňleşdirmek islegini döreder ýaly edip ulanmak zerurdyr. Oýunçynyň hereketlerine (temmi bermäge çenli baryp ýetýän) ýaramaz baha berilmegi onda oňat hereket etmäge isleg döretmegi, oňa özüni ahlak taýdan dogry alyp barmaga itergi bermegi üçin, ýokary pedagogik ussatlyk, medeniýetlilik, çydamlylyk we zehin zerurdyr. Bu ugurda terbiýelenýänleriň, ujypsyzja bolsa-da, oňat hereketleri etmäge synanyşyklaryna goldaw berilmelidir, olara bu ugurda oňyn durmuş orny degişli edilmelidir.

Temmi oýunçylary gazaply we perwaýsyz etmeli däldir. Temmi, ýazgarmagyň islendik beýleki görnüşi ýaly, oýunçynyň şahsyýetiniň garşysyna däl-de, onuň ýaramaz hereketiniň garşysyna gönükdirilmelidir. Bu ýerde oýunçy bilen gürleşmegiň äheňi hem uly ähmiýete eýedir, ol ýagdaýa laýyk gelýän bolmalydyr, derbi-dagyn, ýer-ýegsan ediji bolmaly däldir, oňat hereket etmäge, düzelmäge umyt döredýän, ynam berýän bolmalydyr.

Awtoritar pedagogikanyň ýokarda bellenilip geçilen ähli oňyn ýagdaýlaryny bütinleý başga usullar – höweslendiriş usullary arkaly üpjün etmek we hatda has ýokary derejede üpjün etmek mümkindir. Mysal üçin, ýaş oýunçylar awtoritar pedagogika ulanylan halatynda, temmi almakdan gorkýandyklary üçin türgenleşiklere gijä galmajak bolarlar. Hyzmatdaşlyk ediş, höweslendiriş pedagogikasy ulanylan halatynda bolsa, sapaklary örän oňat guraýan, gyzykly geçirýän – özüne çekiji döredijilik ýagdaýynyň höküm sürmegini üpjün edýän hoşniýetli tälimçiniň göwnüne degmezlik üçin, oýunçylar gijä galmazlyga çalşarlar. Bu halatda olaryň yhlas etmeleri has tutanýerli bolar (bu usulyň beýleki artykmaçlyklary barada aýdylmanda hem) – olar şonda öz gijä galmaklaryny ýa-da türgenleşigi sypdyrmaklaryny delillendirmegiň usullaryny däl-de, gijä galmazlygyň mümkinçiliklerini gözlärler.

“Tälimçi – oýunçylar” ulgamynda özara arkalaşykly gatnaşyklar, adatça, mejbur ediş pedagogikasyna mahsus bolan bäsdeşlik we

Tälimçiniň agalyk etmegine doly boýun egmedik, şeýle hem boýun egen ýaly bolup görnüp (onuň hereketlerini kabul etmedik) ýa-da wagtlaýyn boýun egen (entek ulalýançak ýa-da “agyzdyryk” gowşaýança) terbiýelenýän oýunçylaryň hataryndan hemmesi soňlugy bilen ahlak taýdan özbaşdak hereket etmäge ukyply bolup ýetişip barmaýarlar. Bu okuwçylaryň bir bölegi ýörite “terbiýeleýjiler ýaly” hereket etmezler, sebäbi olaryň düşünjesine görä, bu adalatsyz we ýaramaz ýagdaý.

Terbiýelenýänleriň beýleki bir bölegi mejbur etmegiň we gözegçilik etmegiň daşky güýji ýiten badyna doly pese düşüp biler. Çünki terbiýe bermegiň bu görnüşinde terbiýe bermegiň dowamynda şahsyýetiň ahlak köküni emele getirýän oňyn höweslendirmegiň deregine olaryň özüni alyp baryşlary igenmek, ýazgarmak we temmi beriljekdigi barada gorkuzmak arkaly düzgünleşdirildi. Bu şertleriň ýiten badyna (okuw tamamlananda ýa-da oýunçy topardan gidende) terbiýelenýänleriň özlerini alyp baryşlary tanamaz derejede özgerip biler.

Terbiýelenýänleriň üçünji bölegi bolsa, olara, görşümiz ýaly, ýaramsyz serişdeler arkaly “öwretjek” bolup synanyşylan özüňi dogry alyp barmagyň kadalaryny däl-de, olary gazanmagyň usullaryny, ýagny mejbur ediş we zorluk usullaryny özleşdirip bilýärler. Olaryň awtoritar terbiýe beriş ulgamyndan alyp çykýan esasy sapagy “Güýçli näme etse-de bolar!”, “Güýç ähli zady çözýär!” – diýen ýörelgedir. Olardan jemgyýete garşy gidýän, hatda jenaýatçylyga çenli baryp ýetýän adamlar ösüp ýetişýär.

Oýunçylar tälimçileriň şeýle eden-etdiligi bilen örän ýaş döwürlerinde ýüzbe-ýüz bolanlarynda, bu terbiýäniň netijeleri aýratyn erbet bolýar. Awtoritar pedagogikanyň berk täsirleri ahyrky görnüşde, ahyrky netijede, ýa-ha ýaranjaň ikiýüzli, bütinleý özbaşdak hereket edip bilmeýän, ýaranjaňyň we guluň psihologiýasy bolan adamy ýa-da terbiýeçiniň adalatsyzlygyna garşylyk görkezmek hökmünde özüni alyp barşynda gapma-garşylygyň ruhy agalyk edýän kesir, boýnegmezek adamy kemala getirýär.

Ahlak kategoriýalary we höweslendiriş ýörelgeleri awtoritar terbiýe beriş ulgamynda “ýaramaz hereketden” – ýaramazlyk arkaly berkidilenden döreýärler. Bu ýagdaýda, umuman, terbiýeçiniň dogry

talaplary ikinji derejä geçýär, oýunçylaryň olaryň ulanylyş usullaryna garaýşy kesgitleýji ýagdaýa öwrülýär. Bu şertlerde terbiýe bermek ynsanperwer gymmatlyklaryň, hoşniýetli duýgulara, beýik ideallara daýanmagyň esasynda däl-de, tälimçi gaharlanmaz, gygyrmaz we temmi bermez ýaly, terbiýelenýänleriň temmi berilmeginden gorkmak we temmi berilmeginden gaça durmak ýörelgeleri esasynda amala aşyrylýar. Bu ýagdaýda oýunçylaryň we tälimçiniň özara gatnaşyklary, toparda hemişe dawalaryň döremegi we dostlukly däl ýagdaýýň emele gelmegi netijesinde, hyzmatdaşlyk häsiýetine däl-de, tälimçiniň işiniň netijeliligini çäklendirýän bäsdeşlik häsiýetine eýe bolýar. E. Fromm gatnaşyklaryň agalyk ediji nusgasyna mahsus bolan awtoritar düzgüniň ahlagynda "boýun egmegiň – esasynyň gowulykdygyny, boýnegmezligiň – esasynyň bolsa, günädigini" belläpdir.

Terbiýelenýänlere, adatça, berk düzgüne eýerýän usullar ýaramaýar. Olar bu usullary adalatsyz usullar hökmünde kabul edýärler. Ýöne, ulalanlaryndan soňra, olaryň köpüsi hem hut şeýle hereket edýärler. Ýaş oýunçylaryň şahsyýetiniň "inkär etmek arkaly" terbiýe beriş usulynda kemala gelmegi kadadan çykma bolup durýar. Şonda olaryň garşylyk görkeziş ruhy ösýär ýa-da bu ýagdaý ynsanperwer görnüşini beýleki täsirler, mysal üçin, rus dili we edebiýaty mugallymynyň täsiri bilen şertlenendir.

Terbiýe bermegiň awtoritar usullaryny ulanmak bilen emele getirilýän garaýşa durmuş-psihologik garaýyş hökmünde seredilende, onda bu ýagdaýda oýunçylara ýaramaz durmuş ornunyň degişli edilýändigini bellemek zerurdyr. "Berk" çäreleriň ulanylmagynyň özi pedagogyň gözi bilen garasaň, terbiýelenýänleriň erbet, boýnegmezek bolup görünýändigine, olary başgaça ýol bilen terbiýeläp bolmajakdygyny – şeýle edilmese zerur netijäniň gazanylyp bilinmejekdigi baradaky netijä gelinýändigine şaýatlyk edýär. Olara düzgün-tertibi bozujylaryň, ýaltalaryň, "bikärleriň" orny degişli edilýär. Terbiýelenýänler köp babatda şeýle hem hereket edýärler, sebäbi olardan özüňi hut şeýle alyp barmak garaşylýar, olara şeýle orun degişli edilýär.

Eger şeýle usul esasy usula öwrülse we hemişe ulanylsa, terbiýelenýänler olara degişli edilen ýaramaz durmuş orunlarynda hereket ederler. Şeýle ýagdaýda terbiýelenýänler ýuwaş-ýuwaşdan özle-

Eger tälimçiniň pedagogik sowatsyzlygy, düşünjesizligi oňa ýokary netijeleri gazanmagyň has netijeli ýoluny tapmaga mümkinçilik bermeýän bolsa, onda, berk düzgünli usullaryň wagtlaýyn üstünlikli bolmagynyň hakykata laýyk gelmeýändigine, wagtlaýyn üstünlikdigine garamazdan, oňa diňe zorluk ulanmaga daýanmak galýar. Aýratyn hem, eger öz döwründe ony hem şeýle usulda terbiýeländikleri nazara alynsa, ýagdaý şeýledir. Pedagog temmi bermelere daýanmak, bu usuly ulanmak arkaly özüniň pedagog hökmünde güýçsüzdigini ykrar edýär.

Tälimçileri berk düzgünli täsir etmeler pedagogikasynyň netijesiz usullaryna, köplenç, ýolbaşçylar tarapyndan olardan ýeňiş gazanmagyň gyşarnyksyz talap edilmegi iterýär. Mysal üçin, ýokary derejeli toparlarda tälimçiler, köplenç, sapýorlar – mina gözleýjiler ýaly bolup, ilkinji ýalňyşlyga çenli işleýärler. Köplenç, olaryň ilkinji ähmiýetli derejedäki şowsuzlygy tälimçileriň öz wezipesinden boşadylmagyna getirýär. "Ýeňiş gazanmaly!" diýlip, tälimçiden berk talap edilmegi, tälimçi tarapyndan oýunçylardan has berk talap edilmegine, käbir halatlarda bolsa, iň agyr, gazaply görnüşde talap edilmegine getirýär. Ýokardan tälimçiden üstünlik gazanmagyň berk talap edilýän şertlerinde, tälimçä oýunçylara igenmek we haýal ösýän, şoňa görä-de, "boýun egmeýän" oýunçylara: "Men olara: utuň diýýärin, ýöne olar bolsa maňa gulak asmaýarlar – utmaýarlar!" diýip ýaramaz bahalary bermek ýeňil bolýar. Bu ýagdaý bolsa, oýunçylary ýazgarmak, olara temmi bermek üçin bahana bolýar.

Ýöne, umuman, temmi bermek terbiýe bermegiň usuly hökmünde ulanylyp bilinjek usulmy? Umuman, ulanylyp bilner, ýöne... Eger bu usuly ulanmagyň zerurlygy aýdyň bolýan bolsa, onda terbiýeçiler (diňe bir tälimçi däl) terbiýe bermekde näme-de bolsa bir zady ünsden düşürendirler, sypdyrandyrlar. Şeýle ýagdaýda temmi bermeleri ulanmasa, tälimçiniň ussatlygy terbiýe bermek üçin ýeterlik bolmaýar. Tälimçä okuw-türgenleşik işleriniň wezipelerini "berk" çäreleri näçe az ulanyp çözmek başardýan bolsa, onuň pedagogik ussatlygy şonça-da ýokarydyr. Bu ýerde temmi bermeleri nähili ulanmalydygy esasy meselä öwrülýär, sebäbi hut şu hem temmi bermeleriň pedagogik gymmatlygyny kesgitlär. Eger tälimçiniň pedagogik ussatlygy wezipeleri temmi bermelersiz çözmek üçin ýeterlik däl bolsa, onda

Psihoanaliziň nazaryýetiniň nukdaýnazaryndan, mejbur etmek usulyny esasy usul hökmünde meýletin saýlap alan we awtoritar pedagogikany öz üýtgewsiz garaýşy, ýörelgesi hasaplaýan pedagoglaryň kemçilikler toplumy, kämil däl derejesi bardyr. Bu kemçilikler toplumuny E. Fromm: “sadomazohistik kemçilikler toplumy” hökmünde belleýär. Bu kemçilikler toplumly awtoritar düzgüne eýerýän ýolbaşçylar dolandyrmagyň şeýle tärini “ýokardan” – öz ýolbaşçylaryndan kabul edip alýarlar we “aşakda itiň” wezipesini (F. Perlziň bellemegine görä) ýerine ýetirýärler. Şeýle häsiýeti bolan adam – şahsyýetiň emilentoid ugra gönükdirilen görnüşine eýe bolan adam, eger oňa daş-töweregindäkilere gözegçilik edýän, ýagny ol ýa-da beýleki görnüşde hemmeleri dolandyrýan we öz erkini hemmeleriň boýnuna dakyp, hemme ýerde agalyk etmäge çalyşýan ýaly bolup görülse, onda ol özüni howpsuz ýagdaýda duýýar. Şonuň bilen birlikde, özüni oňa güýç, gorag we häkimiýetiň mümkinçiliklerini berýän ulgamyň bir bölegi hökmünde duýýar. Onuň garaýyşlary boýunça işler diňe bir sebäbe görä – boýnegmezlik sebäpli ýaramaz gidip biler.

Elbetde, şeýle ýaramaz häsiýeti çagalykda özüniň kemsidilmeleri üçin, maşgalada, mekdepde, howludaky oglanlaryň we gyzlaryň arasynda pes durmuş derejesini eýeländigi üçin garawsyz, goragsyz çagalardan ar almak arkaly dolandyrmagyň umumy administratiw ulgamynyň çäklerinde ulanmaga däl-de, ony ýeňip geçmäge çalyşmak zerurdyr. Oýunçylaryň öz doly derejeli däp babatda öz kemçiliklerini ýeňip geçmäge tutanýerli synanyşyklary tälimçä şahsyýeti kämilleşdirmek üçin mümkinçilikleri berýär we dolandyryş we terbiýe beriş ýagdaýyny has netijeli edýär.

Käbir tälimçiler pedagogik ulgamlaryň ikisini hem synagdan geçirip görmäge (şeýle mümkinçilik bolupdy) mümkinçilige eýe boldular. Bu olara bu iki usuly hem eşidip däl-de, iş ýüzünde deňeşdirip görmäge we höweslendiriş usullaryny gürrüňsiz saýlap almaga mümkinçilik berdi. Höweslendiriş pedagogikasynyň ulanylmagy, ilkibaşda, tälimçilerde dürli ýagdaýlarda bolup geçýän proseslere düýp manysynda doly düşünmegi we çydamlylygy talap edýär. Ýöne gazanylan netijeler edilen çykdajylaryň öwezini doldy. Bu çykdajylar işiň netijeliligi ýokarlananda barha azaldy.

rini ýaramaz alyp barmaga we özleriniň erbetdikleri barada garaýşa endik etdirilýär. Olarda kämilleşmäge, gowy adam bolmaga isleg ýitýär, sebäbi olar tälimçiniň pikirine görä üstünlik gazanyp bilmeýärler. Olar: “Barybir oňa gowy bolup görünmersiň, yhlas etmek gerekmi näme?” diýip pikir edýärler. Şeýlelikde, ep-esli derejede pedagoglaryň özleri “ýaramazlykdan ugur alyp” berk pedagogik düzgün-nyzam arkaly, terbiýelenýänlere ýaramaz durmuş ornuny degişli edip, olaryň boýnuna dakyp, çagalary düzgün-tertibi bozujylar edip ýetişdirýärler.

Bu ýerde biz bu usula bütinleý ters gelýän, türgenleriň öz güýçlerine, mümkinçiliklerine ynamy berkidýän iň gowy daşary ýurt tälimçilerinden düýpgöter tapawutlanýarys. Ykbal belli bir wagt aralygynda daşary ýurtly tälimçileriň baştutanlygynda türgenleşmäge mümkinçilik beren biziň türgenlerimiz bu ýagdaýy ilkinji nobatda belleýärler. Bu aýratynlygy psihologlar hem belleýärler.

Tälimçi oýunçylary ýaramaz hereket edenlerinde, düzgüni bozanlarynda we ş.m. ýagdaýlarda tutmaga çalyşýan, soňra her bir oňaýly ýagdaý dörände olara bu hereketlerini ýatladyp, olarda günälilik duýgularyny döretmäge we özüniň agalyk edýän derejesini berkitmäge çalyşýan ýagdaýlarynyň ýetirýän zyýany barha aýdyň bolýar. Bu terbiýelenýänleriň oňyn durmuş orunlarynyň ýaramaz durmuş orunlaryna çenli peseldilmegini aňladýar. Terbiýelenýänleriň aldamaklary we ýalan sözlemekleri, belli bir derejede, olaryň öz oňyn durmuş orunlaryny saklap galmaga çalyşýandyklary bilen düşündirilýär. Şol bir wagtda, temmilerden gaça durmaga çalyşýandyklary bilen düşündirilýär.

Oýunçylaryň özlerini ýaramaz alyp barmaklary (belki-de, tötänleýin şeýle etmekleri) anyk duýlan halatlarynda, olara seslenmezlik, garşy durmazlyk mümkin däldir. Esasy mesele olara nähili seslenmelidigindedir, nähili garşy durmalydygyndadyr. Düzgüni bozanlara öte geçmelersiz öz abraýyny, mertebesini goramaga mümkinçilik bermek, olaryň düzelmäge ähli synanyşyklaryny goldamak, şonda öz terbiýesini okuwçylaryňa ynanýandygyňy görkezmek zerurdyr.

Yzygiderli ulanylýan berk düzgüni pedagogik täsir etmeler oýunçylaryň şahsyýetiniň iň pes, erbet taraplarynyň ýüze çykmagyna itergi berýärler, olaryň adamçylyk mertebesini kemsidýärler, hiç zat täsir etmeýän, gödek, rehimsiz, özgäniň çekýän jebirlerini, ejirlerini

duýmaýan edýärler. Olaryň kalby gödekleşýär, olaryň empatiýa duýgusy peselýär. Olar emosional taýdan parhsyz, gödek, adamyň inçe duýgularyny ýüze çykarmaga we ýakyndan özara gatnaşyklary ýola goýmaga ukypsyz bolýarlar. Terbiýelenýänler eýýäm ýüz tutmalaryň, gürleşmegiň kadaly rahat äheňini duýmaýarlar, diňe gygyrylanda, haýbat atmalarda we örän ýaramaz baha berlende hereket edýärler. Şonuň bilen birlikde, oýunçylar bu ýagdaýda has erkli bolmaýarlar (has dogrusy, tersine, erksiz bolýarlar), olaryň öwreniş derejesiniň netijeliligi hem peselýär – taryh bize mejbury zähmetiň netijeli däldigini görkezýär, öwredýär.

Pedagog W.A. Suhomlinskiý terbiýe bermegiň berk düzgünli çäreleriniň zyýany barada oýlanyp: "... "güýçli täsir edýän" serişdeleriň – adalatsyz temmi bermegiň, zorluk ulanmagyň, eden etdiligiň başlan ýerinde pedagog tamamlanýar, öz möwritini ötürýär, çagalaryň halamaýan gözegçisi başlanýar" diýip ýazýar. Tälimçi oýunçylaryň tertipli we düzgün-nyzamly bolmagy üçin gazaply çäreleri näçe az ulansa, onuň pedagogik ussatlygy şonça-da ýokarydyr.

Adalatly däl temmilerden toparlaýyn goranmak hereketi hökmünde, toparda hemişe oýunçylaryň biri-birlerini goraýan ýagdaýlary ýüze çykýar. Köpdürli görnüşlerde hemişe mejbur etmek terbiýelenýänler tarapyndan olaryň isleglerini basyp ýatyrýan adalatsyzlyk, erbetlik hökmünde kabul edilýär. Tälimçiniň we topary, tälimçiniň we oýunçynyň arasyndaky düşünişmezlikleriň, dawalaryň sebäbi şunda jemlenendir. Gynansak-da, bu dawalar, oňşuksyzlyklar, käbir halatlarda, örän ýaramaz netijelere getirýär. Olar oýunçynyň öwrenmeginiň netijeli bolmagyna we onuň şahsyýetiniň kemala gelmegine hiç hili ýardam bermeýärler. Şeýle ýagdaýda ýa-ha oýunçylaryň özlegi topardan gidýärler ýa-da boýun egmeýän oýunçyny tälimçi topardan kowýar ýa-da ahyrsoňunda (Ura!) oýunçy mekdebi tamamlaýar.

Tälimçileriň arasynda diňe berk düzgünli usullar arkaly oýunçylara gowy oýnamagy öwretmek mümkin diýen ynamly garaýyş giň ýaýrandyr. Şonuň bilen birlikde, tälimçileriň aglaba bölegi özlerini ýagşy gylykly, hoşniýetli we adalatly hasaplaýar. Olar, öz usullaryny "Başgaça görnüşde olara woleýbol oýnamagy öwretmek mümkin däl ähli zat olaryň bähbidine edilýär" diýip aklajak bolýarlar.

Ýa-da: "Eger men gygyrmadyk we temmi bermedik bolsam, olar ýeňiş gazanmazdylar" diýýärler.

Olar öz terbiýeleýänlerini özleriçe söýmegi hem başarýarlar. Ýöne bu söýgi patriarhal däpleriň çäklerinden çykmaýar. Bu söýgä laýyklykda, eger terbiýelenýän okuwçy terbiýeçiniň doly gözegçiliginde bolýan bolsa we onuň ähli talaplaryna boýun bolýan bolsa, ol söýgä mynasyp bolýar. Eger birden oýunçy "öz pikirli bolmaga ýürek etjek" bolsa, onda oňa temmi berilýär. Onuň şeýle hereketleri hiç wagt unudylmaýar. Onuň bu hereketleri ýaramaz netijä getirýär. Ýuwaş-ýuwaşdan berk düzgünli awtoritar pedagogika özara gatnaşyklary petige diredýär. Awtoritar usuldaky çäreler barha az täsir edýän bolýar, "kowalamalarsyz" hyzmatdaşlygyň we ynsanperwer däpleri ulanmagyň çäklerinde oýunçylar netijeli işlemek ukyplaryny ýitirýärler. Ähli zady mejbur etmegiň astynda ýerine ýetirmäge endik etmek barha ulalýan oýunçylaryň janaýamazakly hereket etmeklerine, jogapkärçilik duýgularyny görkezmeklerine, akylly-başly, kämil hereket etmeklerine, laýyk gelýän derejede özlerini alyp barmaklaryna we özbaşdak netijeli işlemeklerine ýardam etmeýär. Awtoritar pedagogikanyň kemçilikleri şeýledir. Umuman, "Awtoritar medeniýetiň derejesi onuň disfunksionallygynyň ölçegi bolup durýar".

Bu ýagdaýda ýene-de bir soňky çäk, dereje – tälimçiniň terbiýelenýänlere özüni "söýdürmegi", olardan söýgi we hormat goýmagy talap etmegi. Tälimçi hemişe barha köp möçberde söýülýändiginiň, gowy görülýändiginiň täze subutnamalaryny almaga çalşyp, öýkeleýär, temmi berýär we dawa, gykylyk-galmagal turuzýar. Bu ýerde gatnaşyklarda özara garaşlylyk, çagalykda ýeterlik derejede söýülmedik, mähirden ganmadyk tälimçiniň kemçilikleri bilen ösjekligi, egoizmi ýüze çykarmagy, onuň häsiýetinde agalyk ediji görnüşde ezmäge gönügen şahsyýetiň ýüze çykmasy aýdyň görünýär. Bu şasyýetiň kämil däldigini we ezýänlerine garaşlydygyny görkezýän tälimçi tarapyndan tabynlygyndakylara awtoritar gözegçilik edilmeginiň we olary ezmegiň görnüşidir. Bu netijeli ugra gönükmekden özara garaşlylyk tarapyna gyşarmagyň nusgawy mysalydyr. Bu özara garaşlylyk oňa gatnaşýanlaryň iki tarapyny hem has gowşak edýär.

Yzygiderlilik we geljegi göz öňünde tutmak ýörelgesi.

Ilkinji meýilnamadan başga, islendik meýilnama noldan başlanyp düzülip bilinmez. Eýýäm amala aşyrylan meýilnamalary, olaryň gowy we erbet taraplaryny, şeýle hem köp derejede oýunçylaryň taýýarlyk derejelerini kesgitleýän olary ýerine ýetirmegiň derejelerini nazara alyp, ulanmak has netijelidir.

Çaklap bolýanlyk ýörelgesi.

Geljek üçin oňat meýilnama diňe aýratyn bir oýunçynyň hem, tutuş toparyň hem ussatlygynyň iň ýokary sepgitlere ýetmäge çenli bolup biljek ösüşini anyk çaklamagyň esasynda düzülip bilner. Şol bir wagtda-da, geljek üçin meýilnama belli bir derejede oýunçylary öz-özüňi kämilleşdirmäge höweslendirýän strategik çaklama bolup durýar.

Hakykylyk ýörelgesi.

Meýilnamalaşdyrmak oýunçylaryň başlangyç ýa-da şol wagtky ýagdaýlaryna, olaryň ukyplaryna geljekde ösmek mümkinçiliklerine hakyky baha bermekden başlanmalydyr. Islendik işlenip taýýarlanylýan meýilnama hakykatdan ugur alýan, belent sepgitlere ýetmäge, jogapkärçiligi duýup işlemäge höweslendirýän bolmalydyr. Peseldilen meýilnamalaýyn görkezijiler oýunçylaryň höwesini gaçyrýar, dartgynly türgenleşik işlerine höweslendirmeýär. Ýokarlandyrylan meýilnama hem ýaramaz täsir edýär, oýunçylaryň öz-özüne berýän bahasynyň peselmegine, bökdelmelere, lapykeçliklere we ruhy taýdan sussupeslige getirýär. Bu woleýbolçylaryň sport ussatlygynyň ösmegine ýardam etmeýär.

Takyklyk ýörelgesi.

Meýilnama mümkin boldugyça iň ýokary derejede takyk bolmalydyr. Bu onuň many-mazmunly bolmagyny ýokarlandyrýar. Meýilnamalaşdyrmagyň takyklygy oýunçylaryň taýýarlygynyň ähli taraplarynyň prosesleriniň ösüş depginine çuňňur düýpli düşünmäge daýanmalydyr. Şeýle bolmadyk ýagdaýynda, formalizmiň, gözboýagçylygyň çuňluklaryna düşmek ýeňildir. Gysga möhletli meýilnamalar – sapak we mikrotapgyrlaryň meýilnamalary has ýokary derejede takyklygy bilen tapawutlanmalydyr. Uzak möhletler göz öňünde tutulan meýilnamalaşdyrmakda çendenaşa takyklaşdyrmak netijeli däldir. Wagtyň geçmegi bilen, oýunçylaryň we toparyň ýag-

netijeli ýoldur. Belli bir derejede woleýbolçylara woleýbol oýnamagy öwretmek mümkin däldir. Olara diňe oýnamagy öwretmek mümkindir.

Woleýbolçylar toparyndaky özara gatnaşyklardaky umumy psihologik ýagdaý has terbiýeçilik ähmiýetine eýedir. Okuw-türgenleşik wezipelerini çözmegiň dowamynda tälimçiniň oýunçylar bilen gatnaşygynda ruhubelent ýagdaýda, şadyýan, keýpikök işewürlik äheňiniň bolmagy örän uly ähmiýete eýe bolan janlandyryjy şertdir. Bu şert oňa gatnaşýanlaryň her biri üçin toparda amatly psihologik ýagdaýy döredýär. Topardaky umumy ýagdaý, toparyň "ruhy" terbiýeleýär. Şonuň bilen birlikde, şeýle ýagdaýda okatmagyň we oýunçylaryň sport ussatlygyny kämilleşdirmegiň wezipeleri has netijeli çözülýär.

Şonuň bilen birlikde, tälimçiniň özi ruhubelent, şähdaçyk adam bolmalydyr. Bu bolsa, oýunçylarda oňyn emosional ýagdaýy emele getirýär. Şeýle tälimçi özüni alyp barşynyň ähli görnüşi we şähdaçyklygy, keýpiköklügi bilen: "Meniň ýagdaýym örän gowy, ähli zat oňat, men üstünlikli işleýärin we kämil tälimçi, men durmuşdaky ähli meseleleri çözmäge ukyply. Siz hem şeýle boluň, şonda siz ähli zady başararsyňyz" diýip aýdýan ýaly bolýar. Üstünlik ruhuňy galkyndyrýar, begendirýär, üstünlik dünýäniň gurluşyna düşünmekde nobatdaky ädimiň ädilendigine şaýatlyk edýär. Şonuň esasynda hem, uly we çylşyrymly meseleleri çözmek mümkindir.

Hemişe dymyp ýören, keýpiýok, hemişe gaharlanýan tälimçi ýokardaky ýagdaýlaryň tersine bolan täsiri döredýär. A. S. Makarenko "Betbagt adamdan ýaramaz zat ýok" diýip hasap edipdir.

Eger tälimçi bilen oýunçylaryň arasynda hyzmatdaşlyk ýagdaýy döredilmese, toparda sagdyn psihologik ýagdaýy döretmek mümkin däldir. Bu, aýratyn hem, çagalar toparlarynda örän möhümdir we mümkindir. Çagalar bilen dostlaşmak zerurdyr! Bu ýagdaýda gatnaşyklar, gürrüňsiz, şondan soňra edepsizlik, gödeklik başlanýan çäklere golaýlaşmaly däldir – edepsizlik, gödeklik terbiýe bermegiň berk düzgünli usullaryndan kem däl derejede zyýan we päsgel berýär. Tälimçi bilen oýunçylaryň arasynda gatnaşyklarda olaryň durmuş orunlary we belli bir derejede ýagdaý bilen, şeýle hem gatnaşyklara gatnaşýanlaryň şahsy aýratynlyklary bilen şertlendirilen belli bir aralyk

saklanmalydyr. Gatnaşyklaryň degişli derejedäki durmuş ýörelgeleri (“mugallym-okuwçy” durmuş orunlary) şol aralygy duýmaga mümkinçilik döredýär. Şeýle aralygy saklamak özara baglylygy we özara jogapkärçiligi saklap galmak üçin hem zerurdyr. Ol öz erkiňe, baş-başdak hereket etmegi döredýän edepsizligiň, gödekligiň ýüze çykmagynyň öňüni alýar. Edepsizlige, gödeklige gatnaşyklarda ýol berlen halatynda öz terbiýeleýän okuwçylaryna tälimçiniň oňyn täsiri örän ujypsyzdyr, ulularyň abraýy pese gaçan ýagdaýynda eden-etdilige ýol berilmegi oýunçylaryň umumy medeniýetini pese düşürýär.

Ýöne tälimçi bilen oýunçylaryň arasyndaky saklanýan aralyk örän uly bolmaly däldir. Bu hem şol aralygyň ýok ýagdaýyndan az bolmadyk derejede zyýan ýetirýär. Olaryň arasyndaky uly aralyk tabyn bolmak duýgusyny, terbiýelenýän okuwçylaryň emosional taýdan daşlaşmagyny güýçlendirýär, inçe özara gatnaşyklary bökdeýär. Bu bolsa, ýaramaz kabul edilýär. Şonda gatnaşyklar terbiýelenýän oýunçylaryň ruhy dünýäsine täsir etmeýän barha has köp möçberde resmi häsiýete eýe bolýarlar. Onuň tebigy gurşawy dolandyryjy pedagogikadyr.

Eger iň amatly aralygy saklamak berjaý edilende şeýle gatnaşykda birek-birege özara hormat-sarpa goýmak ýüze çykýar, şonda ýaş oýunçylar tälimçini begendirmäge çalşyp, adatdan daşary janaýamazakly hereket edip, gysga wagtyň içinde kämilleşmegiň ägirt uly ýoluny geçýärler. Mejbur etmegiň usullarynyň hiç biri bilen şeýle netijäni gazanmak mümkin däldir.

Eger 4–7-nji synplarda özara gatnaşyklaryň şeýle derejesini aýratyn kynçylyksyz gazanmak mümkin bolsa, onda geçiş ýetginjeklik ýaşynda tälimçä-pedagoga örän uly derejede öz ussatlygyny görkezmek zerur bolýar. Mälim bolşy ýaly, ýetginjeklik ýaşynda jyns taýdan ýetişmek döwründe bedeniň gormonal üýtgedilip guralmagy bilen baglanyşykly psihologik çökgünlik döwri gelip ýetýär. Psihologik taýdan bu çökgünlik döwründe ýetginjekleriň özlerini alyp baryşlarynyň aýratynlyklary orunlaryň gapma-garşylygy bilen baglanyşyklydyr: bu döwürde ýetginjeklerde uly adamyň ornunda bolmak duýgusy we özlerine degişli derejede garalmagyna isleg ösýär. Şol bir wagtda-da, olaryň galan hereketlerinde entek özüňi alyp barmagyň çagalyk ýörelgeleri agdyklyk edýär.

Eger-de, dolandyrylýan ulgamlar çylşyrymly bolup, olaryň gurluşy doly derejede düşnükli bolmasa – olar barada dolandyrmagyň kibernetiki modeli ulanylýar. Onuň esasynda gurluşy entek mälim bolmadyk – “gara guty” bolan çylşyrymly ulgamlaryň girelgeleri (täsirleri) bilen çykalgalarynyň (reaksiýalarynyň) arasyndaky ýüze çykan gatnaşyklary ulanmak ýatýar. Şonda dolandyrmagyň mümkinçilikleri “gara gutynyň” özüniň ýörelgesi esasynda çäklendirilendir. Umumy görnüşde dolandyryş prosesi ulgamy “zerur geljegiň” degişli modellerine laýyk gelýän ýagdaýa geçirmekden ybaratdyr.

Dolandyrmagyň iň oňat usuly – türgenleriň bedeniniň bioulgamynyň we olaryň şahsyýetara gatnaşyklarynyň düzümleriniň gurluşy barada inžener bilimlerini berýän bellenen sebäp-netije baglylyklaryň esasynda dolandyrmak bolup durýar. Diňe tälimçileriň bedeni barada inžençilik derejesinde bilimleri ulanmagyň esasynda olaryň taýýarlygyny we olaryň taýýarlyk prosesini iň netijeli dolandyrmagy amala aşyrmak mümkindir. Oýlanyşykly, pikirlenip hereket edýän tälimçilere we alymlara şuňa ymtylmak zerurdyr.

9.2. Meýilnamalaşdyrmak we gözegçilik etmek

Meýilnamalaşdyrmak we gözegçilik etmek oýunçylaryň sport taýýarlygy prosesini dolandyrmagyň wezipeleriniň, tälimçileriň we türgenleriň hünär işiniň maksadalaýyklygyny we netijeliligini ýokarlandyrýan örän möhüm düzüm bölekleri bolup durýar. Meýilnamalaşdyrmak we gözegçilik etmek ýetilýän maksatlara, ýakyn wagtdaky ýa-da uzak döwürdäki göz öňünde tutulýan maksatlara baglylykda tiz ýa-da strategik görnüşlerde bolup biler.

Islendik türgenleşik meýilnamalary olaryň netijeliligini kesgitleýän özboluşly ýörelgeleri boýunça düzülýär.

Maksada gönükdirilenlik ýörelgesi ýa-da programma-maksatlaýyn ýörelge.

Sport taýýarlygynyň maksatlarynyň we wezipeleriniň emele getirilmegini göz öňünde tutýar. Şolara laýyklykda oýunçylaryň ýagdaýlarynyň modellerini ulanmak bilen, türgenleşik maksatnamalary we olary amala aşyrmagyň meýilnamalary işlenilip taýýarlanylmalydyr.

tijä eýe bolar. Hemişe ulanylýan berk düzgünli çäreleriň netijeleri ähli oňyn zatlary gysyp çykarar, irde-giçde terbiýelenýän oýunçylar diňe güýçli temmi beriş arkaly täsirler ulanylan ýagdaýynda hereket edip başlarlar, bu temmi beriş çäreleriniň toplumy tiz wagtdan ýeterlik bolmaz we tälimçi terbiýe bermegiň şeýle ulgamynyň örän ýaramaz netijeler bilen tamamlanandygyny ykrar etmäge mejbur bolar.

Şeýle ýagdaýda zorluk ulanmak, berk düzgünleri ulanmak olaryň ýaşaýşynyň mejbury kadasyna öwrüler. Siziň terbiýeleýän oýunçylaryňyz özgeleriň çekýän ejirlerini duýmagy bes ederler, olaryň kalplary rehimsizleşer, ýaramazlaşar. Olar duýgudaşlyk bildirmäge ukypsyz bolarlar, olaryň ýüregi gazaplanar we özüne göwnüýetmezligiň, ynamsyzlygyň tutuş toplumyna eýe bolarlar. Olar üçin bolsa, oýunçylar ömrüniň galan döwrüniň ähli dowamynda jogap bermeli bolarlar.

Zorluk ulanmak ol ýa-da beýleki görnüşde olaryň maşgala durmuşyny weýran eder, çagalar öz ene-atalary, ýoldaşlary we dostlary bilen gatnaşyklaryny bozar, olary betbagt eder. Zorluk ulanmagyň erbetligi siziň durmuşyňyzy hem bozar. Ýöne esasy wezipäni – mejbur etmek usulyny ulanmak arkaly hereket edip, çagalara woleýbol oýnamagy öwretmegi netijeli çözmek mümkin däldir.

Okuw-türgenleşik we terbiýeçilik işleriniň ähli wezipeleri höweslendirmek we hyzmatdaşlyk etmek pedagogikasynyň çäklerinde has netijeli çözülýär.

IX BAP
WOLEÝBOLÇYLARY TAÝÝARLAMAK IŞLERINI DOLANDYRMAK

9.1. Dolandyrmagyň nazaryýetiniň gysgaça esaslary

Dolandyryş wezipesi adamyň işiniň köp ugurlarynyň möhüm düzüm bölegi bolup durýar. Islendik ulgamlary dolandyrmak olaryň düzümi (gurluşy), işleýiş we kämilleşdiriliş usullary anyk bolanda has netijeli amala aşyrylýar. Eger ulgam çylşyrymly däl bolsa, (aýratyn hem, eger ol adam tarapyndan döredilen bolsa), onda ony dolandyrmakda aýratyn bir meseleler ýüze çykmaýar. Diňe ony ulanmagyň düşündirişini we belki-de, onuň gurluşy barada bar bolan inženerçilik bilimlerini öwrenmek zerur bolýar.

Tälimçä terbiýelenýän oýunçylaryň aňyna ýönekeý garaýşy: “Özüňe hormat goýulmagyny talap etmek üçin, özgelere hormat goýmagy öwrenmek, olaryň pikirini diňlemegi başarmagy we özüňi ulular ýaly alyp barmagy, ýagny jogapkärçilikli alyp barmagy öwrenmek zerur” diýen ýönekeý garaýşy ýetirmek üçin köp derejede pedagogik medeniýetlilik, sabyrlylyk, çydamlylyk we tagallalar zerur bolup durýar.

Köpsanly ýaş, entek başarjaň däl tälimçileriň köp duş gelýän ilkinji toparlary bilen tiz wagtda hünär taýdan üstünlik gazanmagy bilen baglanyşykly ýagdaýy, olaryň emosional gatnaşygyň esasynda hyzmatdaşlygyň çäklerinde oýunçylar bilen özara gatnaşyklary ýola goýmagy başarandyklary bilen düşündirilýär. Bu bolsa, döredijilikli we netijeli zähmet çekmäge höwes döredýän oňaýly psihologik ýagdaýy “öz-özünden” emele getirýär. Oýunçylar bilen tälimçiniň ýaşynyň we gyzyklanmalarynyň tapawudynyň uly bolmazlygy muňa itergi berýär. Elbetde, mejbur etmek usulynda däl-de, hyzmatdaşlyk etmek usulynda hereket etmek zerurlygy öz-özünden ýüze çykýar.

Ýöne ýaş tälimçi özüniň indiki toparynda özara gatnaşyklary eýýäm başgaça – üstünlikleriň belentliginden, “köp zady gören, ussat tälimçiniň” nukdaýnazaryndan guraýar. Şonda ol köp hünärmenleriň oňat netije bermeýän ýoluny gaýtalap, mejbur etmek pedagogikasynyň ýoluna düşýär. Awtoritar pedagogikanyň tiz wagtda öz mümkinçiliklerini sarp edip gutarýan görnüşi şeýle terbiýeçiniň hünär taýdan ussatlygynyň artmagynyň mümkinçiliklerini örän şübheli edýär.

Woleýbol boýunça tälimçiniň terbiýeçilik işleriniň aýratynlygy onuň aýratyn bir şahsyýet bilen, amorf topary bilen däl-de, oýunçylar topary bilen iş salyşýandygy bolup durýar. Bu hem goşmaça kynçylykdyr, hem oýunçylary terbiýelemegiň netijeli guralydyr. Oýunçylar topary öz-özünden, islense-islenmese aýratyn bir oýunça hem talap bildirip, hem ony gorap, hemişe terbiýe beriş wezipesini ýerine ýetirýär. Her bir oýunçy üçin topary içindäki gatnaşyklar näçe berk bolsa, topardaky psihologik ýagdaý näçe amatly bolsa, oýunçylar toparynyň ähmiýeti şonça-da ýokarydyr. Bu bolsa köp derejede aýratyn bir oýunça oýunçylar toparynyň oňyn täsirini kesgitleýär. Kämilleşdirmegi göz öňünde tutup, her bir oýunçy üçin amatly, oňaýly döredijilik ýagdaýyny döretmek – tälimçiler topa-

rynyň ilkinji nobatdaky wezipesi bolup durýar. Bu döredijilik ýagdaýy köp babatda tutuş toparyň we aýratynlykda her bir oýunçynyň sportda üstünliklerini kesgitleýär.

Eger tälimçi öz hukuklarynyň bir bölegini oýunçylar toparyna geçirse we bu topara zerur derejede ynam bildirse, oýunçylar topary arkaly terbiýe bermegiň usullaryny ulanyp biler. Topar ýuwaş-ýuwaşdan aýratyn bir oýunça talaplary bildirmäge, ony ahlak taýdan özüni gowy alyp barmaga çagyrmaga, zähmetsöýerligi we janaýamazakly hereket etmegi höweslendirmäge ukyply topara öwrülýär. Tälimçä öz işinde toparyň şeýle başlangyçlaryna daýanmak, özüni oýunçylara gapma-garşy goýmazlyga çalyşmak, ýöne şol bir wagtda-da, olaryň ähli isleglerine boýun egmezlik zerurdyr. Aýry-aýry oýunçylaryň eden ýaramaz hereketleri üçin tutuş oýunçylar toparyna temmi bermek ýol berilmeli däl ýagdaýdyr – şeýle edilende oýunçylaryň biri-birini goramagy, hakyky ýagdaýy gizlemekleri emele gelýär we adalatsyzlyk duýgusy ýüze çykýar.

Çagalar we oýunçylar toparynda bu usuldan, çagalar topary arkaly terbiýe bermek usulyndan örän seresaply peýdalanmak zerurdyr – çagalar örän rehimsiz bolýarlar. Ýetginjekler toparlaýyn bileleşikleri aňsatlyk bilen döredýärler, ýöne olar, adatça, örän emosionaldyrlar we köplenç, çenden-çakdan çykýarlar, şonuň netijesinde, aýry-aýry “terbiýelenýän” oýunçylaryň kalbyna ýiti ýara salýarlar. Oýunçylar topary islendik oýunçynyň şahsyýetine basyş görkezmeli däldirler, oýunçyny öz isleglerine tabyn etjek bolmaly däldirler. Oýunçylar toparynyň her bir agzasy şahsyýetiň hemmetaraplaýyn ösmegi üçin ruhy taýdan oňaýly gurşawa, döredijilik mümkinçiliklerini ýüze çykarmak üçin uly mümkinçiliklere eýe bolmalydyr. Sagdyn ruhly oýunçylar topary onuň agzalaryny aragatnaşygyň dowamynda dürli maglumatlar bilen baýlaşdyrýar, topardaky durmuşyň tejribesi arkaly baýlaşdyrýar.

Tälimçiniň oýunçylar toparyna täsiriniň güýji esasy, hereketlendiriji güýç däl-de, düzgünleşdiriji güýç bolmalydyr. Eger oýunçylar topary zerur ugur boýunça hereket edýän bolsa, başlangyjy oýunçylaryň ygtyýaryna bermeli we diňe olaryň hereketine zerur bolan halatynda gatyşmak zerurdyr. Oýunçylaryň erk-isleginiň ornuny tälimçiniň erk-

2. Umumy ýagdaýda terbiýelemek işleri iki sany esasy pedagogik ulgamyň: mejbur etmek pedagogikasynyň ýa-da höweslendirmek pedagogikasynyň esasynda geçirilýär.

3. Awtoritar mejbur ediş pedagogikasy – oýunçynyň şahsyýetini bozýan, öwretmegiň netijeliligini peseldýän, terbiýe bermegiň iň ýaramaz usuly. Ol terbiýeçiniň täsir ediş usuly näçe berk düzgünde bolsa, terbiýelenýän oýunçylarda özüne göwnüýetmezlik, ynamsyzlyk duýgularynyň döremegine itergi berýär. Ony däp boýunça pedagogik ussatlygynyň derejesi ýokary bolmadyk tälimçiler işiň esasy usuly hökmünde saýlap alýarlar.

4. Hyzmatdaşlyk pedagogikasynyň çäklerinde oýunçylaryň şahsyýetiniň kemala gelmegi üçin, döredijilikli bilelikdäki zähmet arkaly olary öz-özleri kämilleşdirmäge höweslendirmek üçin hem, woleýbol oýnamagy öwretmek üçin hem iň gowy şertler döredilýär. Ýöne bu usul tälimçiden has ýokary pedagogik ussatlygy talap edýär. Tälimçi bilelikdäki işe hyzmatdaşlyk we ýoldaşlyk ýörelgeleri esasynda gatnaşmak arkaly, sapaklarynda taýak we temmi bermek arkaly gazanylan gyşarnyksyz düzgün-nyzam ulanylýan tälimçi bilen deňeşdirilende oýunçylary has oňat terbiýeleýär we okadýar.

5. Höweslendirmek pedagogikasynyň usullary arkaly terbiýe bermegiň esasynda terbiýelenýän oýunçylaryň her birine oňyn durmuş ornuny bermek we ony amala aşyrmak üçin şertleri döretmek ýatýar.

6. Ýaş woleýbolçylar bilen işlenende oýunçylar topary arkaly terbiýe bermek – netijeli usul, ýöne iki tarapy bar usul bolup durýar; bu usuly belli bir derejede seresaply ulanmak zerurdyr.

7. Netijeli terbiýe bermegiň möhüm şertleri onuň ynsanperwer ugra gönükdirilmegidir, gatnaşykda şähdaçyklyk, ruhubelentlik ýagdaýynyň saklanmagydyr we toparda oýunçylaryň netijeli ugra gönükdirilmegini emele getirýän oňaýly psihologik ýagdaýyň döredilmegidir.

8. Eger tälimçi şu birnäçe şertlere laýyk gelýän bolsa: hemişe öwrenýän, öz ýalňyşlyklaryny boýnuna almaga ukyply, öz işinde degişmäni ulanmagy başarýan, öz şahsy göreldesi bilen terbiýe bermäge ukyply bolsa, onuň işiniň netijeliligi has-da ýokarlanýar.

9. Özbaşdak hereket etmegi halaýan we akylly oýunçylary mejbur etmek däl-de, ynandyrmak zerurdyr. Olara çözgütleri kabul etmekde has köp özbaşdaklyk bermek bilen, umumy kanunyň esasynda hereket etmegi öwretmek zerurdyr.

10. Çagalar bilen işlenilende ele gamçy alynmaly däldir. Şeýle usul bilen siziň almak isleýän netijäňiz (boýun egdirmek, düzgün-nyzamlylyk, ýokary ýerine ýetirijilik) alnan ýagdaýynda, ol wagtlaýyn, çäklendirilen ne-

Ähli oýunçylar bilen, aýratyn hem, düşbi, akylly oýunçylar bilen işlemegiň ýene-de bir möhüm aýratynlygy şulardan ybaratdyr. Okatmagyň dowamynda olara umumy kanunlary ýa-da usullary düşündirmek we olaryň esasynda hereket etmegi öwretmek gerek. Olary aýratyn ýagdaýlarda çekip çykarmak we degişli türgenleşik maşklarynda biomaşyny oýlanyşykly düzmegiň deregine hereketleri köre-körlük bilen gaýtalamagy teklip etmek gerek däl. Şeýle edilmedik halatynda, olar hereketleriň ýokary däl netijeliligi bilen standart ýagdaýlarda çäkli görnüşde hereket etmegi öwrenerler we beýleki ýagdaýlarda näme etmelidiklerine düşünmezler. Şol döwürde eýýäm oýnuň şertleriniň az-kem üýtgemegi olary alaçsyz ýagdaýa düşürer.

Islendik aýratyn ýagdaýda dogry çözgüdi aýratyn ýagdaýyň aýratynlyklaryny göz öňünde tutup, umumy kanunyň esasynda tapmak ýeňildir. Mysal üçin, maksadalaýykdygyny esaslandyrman: "Şol tarapa ur we şoňa ur, şol tarapa we şoňa topy geçir..." diýip buýruk bermek netijeli däldir. Oýunçylara dogry çözgüdi saýlap almak üçin taktikanyň (umumy kanunyň) umumy düzgünlerinden ugur almagy öwretmek zerurdyr. Bu bolsa, oýunda islendik ýagdaýlary özbaşdak çözmäge mümkinçilik berýär.

Netijeli hereketleriň we maksadalaýyk hereket etmegiň şeýle umumy kanunlaryny akylly-başly pikirlenip bilýän oýunçylaryň bir böleginiň wagtyň geçmegi bilen özleriniň tapyp biljekdiklerini – bu ýagdaýyň tejribäniň üsti bilen we özbaşdak pikirlenmeleriň we gözlegleriň netijesinde bolup geçýändigini bellemek zerurdyr. Beýleki oýunçylara bu mümkinçilikleriň elýeterli däl bolmagy mümkindir. Olar oýna aýratyn, hemişe baglanyşykly bolup barmaýan ýagdaýlaryň toplumy hökmünde düşünerler. Ýöne olara hem, beýleki oýunçylara hem şeýle usuly öz wagtynda ulanmagyň umumy düzgünleri we kanunlary yzygiderli öwredilse, onda oýunçylaryň mümkinçilikleri has uly möçberde ulanylyp bilner. Bu bolsa, ahyrky netijede, olaryň ussatlygynyň has ýokary derejesiniň emele gelmegini üpjün eder.

Netijede:

1. Tutuş okuw-türgenleşik işleriniň üstünlikli bolmagy ep-esli derejede tälimçiniň pedagogik ussatlygy – örän möhüm ukyp-başarnygy esasynda kesgitlenilýär.

islegi tutmaly däldir. Şeýle edilmedik halatynda, oýunda diňe tälimçiniň göreşýän ýagdaýy tiz wagtdan adaty ýagdaýa öwrülýär.

Eger tälimçiniň pedagogik ussatlygy oýunçylar toparynyň içinde oýunçylaryň sagdyn özara gatnaşyklaryny emele getirmäge ýardam bermäge ýeterlik bolsa, onda şeýle topar ägirt uly güýje eýe bolýar. Şonda her bir aýratyn oýunçynyň hereketleri we maksadaokgunlylygy diňe bir emele gelmän, eýsem barha artýar – oýunçylar toparynyň güýji şundan ybarat bolup durýar. Bu güýç diňe bir oýunlarda we ýaryşlarda däl, eýsem gündelik okuw-türgenleşik işlerinde we okuwda hem ýüze çykýar: şeýle halatda oýunçylar örän uly tizlikde öňe gidýärler, ösýärler we mekdepde oňat okaýarlar. Muňa bolsa hemişe ene-atalar begenýärler.

Toparyň köpsanly wezipeleri oýunçylar toparynyň içinde bar bolan serişdeleriň hasabyna çözmek ukybyna sagdyn ruhly oýunçylar toparynyň alamaty hökmünde garamak bolar.

Şeýle hem tälimçiniň terbiýeçilik işleriniň şowly bolmagynyň ýene-de birnäçe möhüm şertlerini bellemek zerurdyr:

– terbiýäniň esasynda öz-özüňi terbiýelemek ýörelgesiniň ýatýandygy sebäpli, tälimçiniň özüniň hem hemişe öwrenmegi we öz-özüni kämilleşdirmegi zerurdyr. Hünär ussatlygynyň beýleki düzüm bölekleri bilen bir hatarda diňe bir ýörite we umumy bilimlere eýe bolmak bilen çäklenmän, eýsem ahlak we pedagogik taýdan has dogry hereket etmegi hem öwrenmek möhümdir. Diňe bir çeper eserler däl, belki-de, ilkinji nobatda, ýörite kitaplar terbiýeçiniň esasy dostlaryna öwrülmelidir. Tälimçiniň işinde bilimleriň giň toplumy zerurdyr, ýokary okuw mekdeplerinde olary ýörite dersler boýunça okatmakda göz öňünde tutulýan okuw möçberleri anyk ýeterlik däldir;

– görnüşine görä, ýeke-täk usul bolmasa-da, diňe bir dar bilim wezipelerini däl, eýsem ýaryşlara doly taýýar birlik hökmünde topary emele getirmegiň wezipelerini hem çözýän iň netijeli usul – has netijeli ösmegiň, oýunçylar bilen bilelikde açyşlary amala aşyrmagyň, öz usullaryňy tapmagyň we şowlulyklary duýmagyň şatlygyny başdan geçirmegiň ýollaryny bilelikde gözlemek bolup durýar. Bu tutuş türgenleşik işlerini janly edýär we ony, şonuň bilen birlikde, ýokary depginli we gyzykly edýär. Hyzmatdaşlygyň şeýle görnüşi hatda ýokary abraýly, ussat tälimçi, öz işini oňat bilmek bilen, öz ägirt uly iş

tejribesiniň esasynda oýunçylara oýnuň tärlerini öwredýän ýagdaýyndakysyndan hem, köp babatda oýunçylara has uly täsir edýär;

– eger tälimçi özüniň mamla däldigini düşünse, ýöne giç düşünse hem, tälimçä öz ýalňyşlaryny boýun almak, her gezek onuň üçin oýunçylardan ötünç soramak möhümdir. Dawaly ýagdaýlarda bu adalaty dikeltmegi, dawalary çözmegi aňladýar. Tälimçiniň öz-özüne tankydy baha berip bilmegi topardaky ýagdaýy has sagdynlaşdyrýar, oýunçylar bilen özara gatnaşyklardaky kemçilikleri düzedýär we oýunçylara ägirt uly derejede terbiýe beriş täsirini ýetirýär. Tälimçiniň öz ýalňyşyny boýun almak ukyby ony kemsitmän, tersine, onuň at-abraýyny ýokarlandyrýar. Bu ahlak taýdan ýokary derejeli hereket, görelde almak üçin iň oňat mysal bolup durýar. Şonuň üçin hem, terbiýelenýän oýunçylar tälimçä hormat goýup başlarlar. Bu gowşaklygyň däl-de, güýjüň görkezilmesidir. Öz ýalňyşyňy boýun almak terbiýe beriji, öz-özüňi terbiýeleýän we Hakykaty hem-de Adalaty dabaralandyrýan oňat hereketdir;

eger tälimçi oýunçylar bilen gatnaşyklarynda öz ýalňyşlaryny, hereketleriniň dogry däldigini boýun almaýan, ähli günäni hemişe oýunçylaryň üstüne ýükleýän bolsa, bu dolandyrmagyň awtoritar täriniň anyk duýulýan alamatydyr;

– eger tälimçide degişmek ukyby bar bolsa we bu ukybyny işde ulanmagy başarýan bolsa, bu örän oňat ýagdaýdyr. Degişmek – dürli wezipeler çözülýän köp ýagdaýlarda güýçli we täsirli, netijeli gural bolup durýar. Bu, ilkinji nobatda, toparda sagdyn psihologik ýagdaýy ýola goýmak wezipesi öňde goýlanda we oýunçylaryň özara gatnaşyklarynda şähdaçyklyk ýagdaýyny üpjün etmekde uly ähmiýete eýedir. Degişme, gülşüp-degişmek hatda pedagogik usullaryň hiç biriniň eýýäm täsir etmeýän ýerinde hem örän oňat täsir edýär.

Bu ýerde, elbetde, gürrüň çenden-çakdan çykmak we sapaklary gülküli oýun ýagdaýyna öwürmek barada gitmeýär. Oýunçylaryň mertebesini kemsitmeýän, öz wagtynda ýerlikli ulanylan degişme, aýratyn hem, tälimçi we okuwçylar öz eden hereketleriniň üstünden gülmäge, degişme äheňine ukyply bolsalar, toparda dawaly ýagdaýlary, dartgynly ýagdaýlary göz açyp-ýumasy salymda aradan aýrar. Öz-özüňe hiç hili zyýan ýetirilmeýän derejede azda-kände kinaýaly

Eger tälimçi höweslendirmegiň we ynandyrmagyň ýerine, özüne ýokary derejede hormat goýýan, wakalara öz garaýşy bolan, özüne baha beriş ölçegi bolan we özbaşdak tankydy seljermäge ukyby bolan garaşsyz oýunçyny emele getirmäge synanyşsa, onda ol, şonuň netijesinde, şeýle oýunçyny düzgün-nyzamy bozýanlar we ýaltalar bilen bir hatarda goýýar. Muňa jogap hökmünde, ol garşylyk görkezmegi alar, terbiýelenýän oýunçynyň şahsyýeti näçe güýçli bolsa we ulanylýan terbiýe beriş çäreleri näçe berk bolsa, şeýle oýunçy şonça-da köp garşylyk görkezer. Şonda bolup biljek hyzmatdaşlyk hemişe bäsdeşlige geçer, bu bolsa, öwretmek işine päsgel berer, oýunçynyň şahsyýetini bozar. Şonda esasy tagallalar öwretmäge we oýnuň tärlerini kämilleşdirmäge däl-de, dawalara sarp ediler.

Taraplar erjellik görkezen halatynda ýa-ha gatnaşyklar bozular ýa-da tälimçä keçjal oýunçyny “döwmek”, öz erkine tabyn etmek başardar, şonda şeýle oýunçy ýuwaş-ýuwaşdan parhsyz, zehinsiz ortaça oýnaýan oýunça öwrüler. Şeýle ýagdaýda zehin doly ýüze çykmaýar, pedagog bolsa, umuman, özüniň hünär taýdan ýaramsyzdygyny görkezýär.

Ara alyp maslahatlaşmak ukyp aýratynlyklary bolan oýunçylarda dünýädäki hadysalary seljermekde oýlanyşykly düzüm bölekleri örän uludyr. Olar üçin sebäp-baglanyşygyna düşünmek örän möhümdir. Olara diňe bir nähili ýerine ýetirmelidigini däl-de, eýsem başgaça däl-de, hut şeýle ýerine ýetirmelidigini düşündirmek zerurdyr. Şeýle oýunçylar tälimçä köre-körlük bilen ynanlarynda az derejede netijeli işleýärler. Olary mejbur etmeli däl-de, hut şu ýol bilen hereket etmäge olary ynandyrmak, şeýle hereketiň anyk wezipeleri çözmekde netijelidigini (mysal üçin, ýokary nyzamyň zerurdygyny) düşündirmek zerurdyr. Elbetde, ara alyp maslahatlaşmak we ynandyrmak üçin usulyň görnüşini, wagtyny saýlap almak tälimçiniň özüne baglydyr.

Eger size öz pikiriňiziň dogrudygyny terbiýeleýän oýunçylaryňyza ynandyrmak başartsa ýa-da ondanam gowusy, olar bilen bilelikde has netijeli çözgüt tapmak başartsa, onda olar siziň pikirdeşleriňize öwrülýärler, şonda eýýäm olary mejbur edilýän ýagdaýdaky ýaly mejbur etmek gerek bolmaýar, olaryň özleri köp zady özbaşdak ederler, özem has netijeli we yhlas bilen ederler.

naşyklary üýtgedip guramak zerur bolmaýar. Terbiýeçilik we okuw--türgenleşik wezipelerini mejbur etmek we temmi bermek usullaryny ulanman netijeli çözmegi öwrenen tälimçi özüni Ussat hasap edip biler.

Eger ÇÝSM-lerde täze kabul edilýän oýunçylar bilen gatnaşyklarda ilkibaşdan hyzmatdaşlyk täri saýlanyp alynsa we okatmagyň möhletiniň bütin dowamynda şeýle tär saklansa, onda gatnaşyklary hiç hili üýtgedip guramak zerur bolmaýar. Bu ýagdaýda hyzmatdaşlyk etmek durmuş kadasyna öwrülýär. Şonda oýunçylaryň şahsyýetini öz-özleriniň işjeňleşdirmegi üçin oňat şertler döreýär. Oýunçylar jogapkärçiligi duýmaga endik edýärler. Şonda tälimçiniň wezipesi olara aýaga galmaga, özbaşdak hereket etmäge we oýun meýdançasyda hem-de durmuşda toparlaýyn hyzmatdaşlyga ukyply bolmaga ýardam bermekden ybaratdyr. Şonuň netijesinde, terbiýelenýän oýunçylar öz ykbalynyň jogapkärli eýeleri bolmaga mümkinçilik alýarlar. Şonda olary ýeňmek örän kyn bolar.

Akylly oýunçylar we garaşsyz häsiýetli oýunçylar bilen işlemegiň aýratynlyklary.

Dogry ýola goýlan netijeli işler alnyp barlanda, ähli oýunçylar akylly oýunçylara öwrülmelidirler, akylsyz çagalaryň bütinleý bolmaýandygy baradaky ýörelgeden ugur almak zerurdyr. Ýöne şeýle çemeleşmede her bir toparda diýen ýaly, örän oňat düşünýändikleri we uly möçberde özbaşdaklyga ymtylýandyklary bilen tapawutlanýan oýunçylar bolýar – bu ýerde gürrüň hut şolar barada barýar.

Bu özbaşdaklygyň we häsiýetiň garaşsyzlygynyň alamatlary eýýäm kiçi oýunçylarda oňat duýulýar. Olaryň bu aýratynlyklaryny göz öňünde tutmak zerurdyr. Tälimçiniň iş täri, şeýle oýunçylar bilen özara gatnaşyklary olaryň ösüş derejesine täsir edýär. Olar bilen tälimçiniň we mekdep mugallymlarynyň alyp barýan işlerine ähli terbiýelenýän oýunçylaryň "bir darak bilen daralan ýaly bolup" çykjakdyklary ýa-da olara özbaşdak gözleglere we döredijilikli zähmete ukyply özboluşly döredijiler bolup kemala gelmäge mümkinçiligiň beriljekdigi baglydyr. Şeýle oýunçylar, beýleki oýunçylardan tapawutlylykda, özlerine aýratyn üns berilmegini we hormat goýulmagyny talap edýärler. Şeýle edilen halatynda, höweslendirmek usulyny ulanyp, terbiýe bermek görnüşinde çemeleşilende, olar adatdan daşary üstünlikleri gazanýarlar.

seretmegi başarmak – ýerlikli hereket etmegi ýitirmän, özüňe göwnüýetmezçilik bilen seretmegiň usullaryny aradan aýyrmaga mümkinçilik berýän iň gowy emleriň, usullaryň biridir.

Işde hemişe degişme äheňini ulanýan tälimçi oýunçylar tarapyndan hem degşilmegine hemişe taýýar bolmalydyr. Bu ýerde oýunçylardan göwün edip, olara temmi bermek gerek däldir. Bu ýerde iň oňat çykalga, şobada bolmasa-da, beýleki bir oňaýly ýagdaýda bilelikde gülmek, degişmä degişme bilen jogap bermek bolup durýar.

Eger tälimçiniň aýdan sözleri onuň şahsy göreldesi bilen berkidilmese, tälimçiniň aýdan köp sözleriniň, berýän öwüt-ündewleriniň örän pes netije bermegi ýa-da boş sözlere öwrülmegi mümkindir. "Şahsy görelde – iň gowy öwüt-ündew". Tälimçiniň tekrarlaýan sözleri däl-de, onuň edýän hereketleri ägirt uly terbiýeçilik ähmiýetine eýedir. Biz islesek-islemesek hem, tälimçiniň ähli hereketleri, şol sanda gündelik durmuşdaky hereketleri ol ýa-da beýleki görnüşde terbiýe beriş häsiýetine eýedir. Çagalar tälimçiniň olara aýdýan zatlaryny däl-de, ulularyň öz aralarynda edýän gürrüňlerini has gowy eşidýärler. Tälimçiniň hereketleriniň ahlak taýdan gymmaty näçe ýokary bolsa, olaryň pedagogik täsiri hem şonça-da ýokarydyr. Köpsanly terbiýe beriş tärleriniň ähmiýetiniň üstüne atanak çekýän ahlak taýdan ikiýüzli hereket etmekden gaça durmak zerurdyr. Paýyş sögünmek arkaly terbiýeleýän okuwçylaryňa sögünmezligi öwretmek mümkin däldir. Eger tälimçiniň özi hemişe gijä galýan bolsa, oýunçylaryň türgenleşiklere öz wagtynda gelmegini gazanmak mümkin däldir. Şahsy görelde belli bir derejede – terbiýe bermegiň esasy we tälimçiniň netijeli pedagogik işiniň bütinleý zerur şerti. Mejbur etmek usullaryny höweslendirmek pedagogikasyna çalyşmak bilen bagly meseleler. Oýunçylar bilen öz gatnaşyklaryny hyzmatdaşlyk etmek tarapyna üýtgedip guramak we mejbur etmek pedagogikasyndan ýüz döndermek barada netijä gelen tälimçiler ägirt uly meseleler bilen ýüzbe-ýüz bolýarlar. Bu netijä gelinmegine, köplenç, "Erbetligiň erbetligi döredýändigine, erbetligi hoşniýetlilik bilen ýeňip bolýandygyna" düşünmek itergi berýär. Ýöne onuň örän uly ähmiýeti bardyr.

Ilkibaşda, munuň üçin oňaýly wagty saýlap almak we oýunçylara terbiýe beriş täriniň üýtgedilýändigi barada duýdurmak, şeýle

üýtgetmäniň zerurdygyny esaslandyrmak (iň gowusy bilelikde çözgütleri kabul etmek) möhümdir. Terbiýe bermegiň awtoritar täri türgenlerde degişli talaplaryň, islegleriň we garaşylýan netijeleriň emele gelmegine itergi berýär. Bu ýagdaý oýunçylar tarapyndan hemişe duýlup barmaýan bolsa-da, olaryň hereketleri jemgyýetiň we terbiýeçileriň awtoritarizmi arkaly üýtgedilendir. Toparda tälimçi tarapyndan gatnaşyklaryň üýtgedilip guraljakdygy bellenilmän demokratik gowşatmalara ýol berlen halatynda, bu gowşatmalar tälimçiniň gowşaklygy hökmünde kabul edilip bilner.

Mejbur ediş usullarynyň höweslendiriş pedagogikasy bilen çalşyrylmagy, adatça, uly kemçilikler bilen utgaşýar. Bu umumy düzgün nyzamyň peselmeginde, ýaltaçylygyň we oýunçylaryň gowşak hereket etmeklerinde, toparyň dolandyrylyşynyň peselmeginde ýüze çykyp biler. Aýry-aýry ýagdaýlarda eden-etdilik ýagdaýy ýüze çykyp biler, şeýle ýagdaýlarda, göçme manysynda aýdylanda, oýunçylar tälimçiniň "depesine münýärler". Bu ýerde oýunçylary öňde goýlan maksatlara ýetmäge akylly-başly höweslendirmek ýardam edip biler.

Ilkibaşda, terbiýe bermegiň täze täri oýunçylar tarapyndan ruhubelentlik bilen kabul edilýär. Ýöne bu garaşylmadyk ýagdaýda berlen erkinligi oýunçylar, adatça, netijeli ugurda ulanmaga taýýar bolmaýarlar – olar muňa öwredilmedik bolup durýarlar. Bu ugurda ilkinji kynçylyklar bolsa, uly meseleleriň döremegine getirýär. Ozal oýunçylaryň düzgün-nyzamlylygy we "zähmetsöýerligi" temmi bermeler arkaly üpjün edilip gelinýärdi. "Taýak" ýiten halatynda kynçylyklar hem döräp başlaýar, düzgün-nyzam pese düşüp başlaýar, topar bütinleý gowşap biler. Bu ýagdaýda oýunçylar daşyndan mejbur edilmän zerur derejede ähli gujur-gaýratyny sarp edip, zähmet çekmäge ukypsyz we netije üçin jogapkärçiligi öz üstüne almaga taýýar däl ýagdaýda bolýarlar. Şonuň netijesi hökmünde, günäkär gözlenip başlanýar. Hut şu ýerde hem, berk çäreleri ulanmaýan tälimçä nägilelikler bildirilip başlanýar.

Ilkibaşda, meseleleriň ýüze çykmagy bilen, tälimçiniň oýunçylary wyždanyna görä, borjuny, jogapkärçiligi duýup hereket etmäge çagyrmagy netije bermeýär. Başgaça bolup hem bilmez – terbiýeçiniň diýdimzorlugy ulanýan şertlerinde oýunçylaryň şahsyýetiniň ahlak häsiýetiniň düzüm bölekleriniň emele gelmeginde, hususan-da, özbaşdak jogapkärçiligi duýup hereket etmek ukyplarynyň emele gelmeginde kynçylyklar bardyr. Terbiýe bermegiň täze, "ýumşak" usullary, "berk" täsir ediş tejribesi ulanylandan soňra, ilkinji türgenleşikde we ýaryşda kynçylyklaryň ýüze çykýan döwründe netijesiz bolup durýarlar. Adatça, demokratiýa geçmäge şeýle synanyşyk ozalky usullara gaýdylyp gelinmegi bilen tamamlanýar. Ýöne boýun egmezligiň we gowşamagyň wagtlaýyn kynçylykdygyny, dolandyrmakda diýdimzorlugy ulanmak usulyndan höweslendirmek pedagogikasyna geçilende tälimçi bilen oýunçylaryň arasyndaky gatnaşyklaryň ösüşinde ýüze çykýan bütinleý kanunalaýyk döwürdigini, demokratiýalaşdyrmagyň özbolușly "çagalar keselidigini" göz öňünde tutmak zerurdyr. Mejbur etmek astynda işlemäge endik eden oýunçylar birbada tälimçiniň berk talaplarynyň ýok şertlerinde özlerini ähli gujur-gaýratyny sarp edip işlemäge mejbur etmäge ukyply däldirler.

Bu ýagdaýda tälimçä öz terbiýeleýän oýunçylarynyň ynamsyzlyk bilen doly gurşalyp alnan kalplaryny oýandyrmak üçin iň ýokary derejede sabyrly, çydamly hereket etmek we pedagogik ussatlygyny görkezmek zerurdyr. Bu ýerde has inçe we ynanyşmak gatnaşyklaryna, akylly-başly jogapkärli hereketler etmäge, ýaramaz mejbur ediji güýje garşy durmagyň esasynda däl-de, netijeli hyzmatdaşlyk etmegiň we şahsyýetiň birek-birege özara hormat goýmagynyň esasynda öz-özüňe hormat goýmaga we ýoldaşlaryňy hormatlamaga islegi döretmek zerurdyr. Ýagdaýy düzetmek üçin tälimçiniň sabyrlylygy, çydamlylygy, şol bir wagtda-da, wagt we tälimçiniň takyk pedagogik "göçümleri" zerurdyr. Toparyň oýunçylaryny terbiýelemegiň we okatmagyň gündelik meselelerini diýdimzorluk usullary bilen däl-de, höweslendiriş usullary bilen çözmegi başarmak zerurdyr.

Entek toparda täze şertlerde degişli derejede oýunçylaryň jogapkärçiligini göz öňünde tutýan höweslendirmek ýagdaýynyň ýola goýulmadyk şertlerinde, entek olaryň gymmatlyklara gönükmedik ýagdaýynda, şahsyýetiň ahlak özeniniň emele gelmedik şertlerinde, terbiýelenýän oýunçylar özbaşdaklyk we erkinlik şertlerinde özlerini alyp barmakda dürli derejedäki gyşarmalara ýol berip bilerler.

Tälimçä ýaş oýunçylar topara kabul edilenlerinden soňra, entek olar öwrenişmänkä hyzmatdaşlyk etmegiň we şahsyýete hormat goýmagyň esasynda işläp başlamak has ýeňil bolýar. Bu ýagdaýda gat-

Toparda gündelik meýilnamalaşdyrmak.

Meýilnamalaşdyrmagyň bu görnüşi sport taýýarlygynyň we ýaryşlara gatnaşmagyň ýyllyk tapgyryny görkezýär. Resmi ýaryşlaryň köpüsi (OO-lardan, spartakiadalardan we uniwersiadalardan başga) her ýyl geçirilýär ýa-da gezekleşdirilip geçirilýär. Olara taýýarlyk görmek we soňra dynç almak bilen olara gatnaşmak adamyň biologik işjeňlik tapgyrlaryna gabat gelýär.

Ýyllyk meýilnamalaşdyryş geljekki döwür üçin meýilnamanyň esasynda amala aşyrylýar. Taýýarlygyň ýyllyk meýilnamalary bölümleriniň düzümi boýunça köp babatda geljekki döwür üçin meýilnamalary gaýtalaýarlar. Bu meýilnamalara ýörite bölüm goşulýar. Bu bölümde geçen ýylda türgenleşik işleriniň barşy şol ýylda gazanylan netijeler we kemçilikler, üstünlikler we ýalňyşlyklar bilen bilelikde seljerilýär. Her bir bölümde taýýarlygyň wezipeleri, usullary we serişdeleri has çuň we jikme-jik açylyp görkezilýär, zerur bolan halatynda olara düzedişler girizilýär, oýunçylaryň ussatlygyny kämilleşdirmegiň has netijeli täze ýollary bellenilýär.

Ýyllyk meýilnamanyň esasynda türgenleşik döwri üçin has jikme-jik meýilnama düzülýär we ol ýyllyk meýilnamany has takyklaşdyrýar. Türgenleşik döwürleri wagt babatda bir aýdan üç-dört aýa çenli wagty öz içine alyp biler. Adatça, möwsümde taýýarlyk, ýaryş we geçiş döwürleri bellenilýär. Hakyky sport keşbiniň iki görnüşde iň ýokary derejesine ýetilýän döwürde bu döwürler bäş sany bolup, olar şulardyr: taýýarlyk – ýaryş – taýýarlyk – ýaryş – geçiş döwürleridir. Döwürleriň her biri taýýarlygyň mikrotapgyrlaryndan düzülýän (4-den 10 güne çenli) birnäçe tapgyrlara (1 – 3) bölünýär.

Türgenleşik prosesini şeýle bölmek ussatlygyň emele gelmeginiň degişli kanunalaýyklyklaryna: endikleri öwretmäge we bedeniň düşýän agrama reaksiýasyna esaslanýar. Tehniki-taktiki endikleri öwretmegiň we kämilleşdirmegiň çözülýän wezipeleri, düşýän agramlaryň möçberi we yzygiderliligi, şeýle hem terbiýe beriş wezipeleri bellenilýär, olara meýilnamalaşdyrmagyň her bir görnüşi üçin ahlak-erklilik boýunça taýýarlyk hem goşulýar.

Tiz ýa-da iş meýilnamalaşdyrylyşy.

Adatça, oňa taýýarlygyň tapgyrlarynyň, mikrotapgyrlaryň we sapaklaryň meýilnamalary girizilýär. Sapagy meýilnamalaşdyrmak iki

daýynda köp zatlar öňünden kesgitläp bolmaýan derejede üýtgeýär. Ähli zady göz öňünde tutmak mümkin däldir. Şonda meýilnamalaryň artykmaç takyklygy ýagdaýy laýyk gelmeýän edýär. Ony taýýarlygyň meýilnamalaryna şol wagtda zerur düzedişleri girizmek arkaly düzedip bolar. Şundan hem indiki ýörelge gelip çykýar.

Köpgörnüşlilik ýa-da çeýelik ýörelgesi.

Türgenleşik işlerine düzedişleri girizmek mümkin bolar ýaly, meýilnama berk düzgünli görnüşde, üýtgetmelere ýol bermeýän bolmaly däldir. Çaklama nähili takyk bolsa-da, tälimçi hakykatdan ugur alýan we takyk meýilnamany düzmäge näçe yhlas etse-de, durmuş öz düzedişlerini girizýär. Işleriň ýagdaýyny has-da çylşyrymlaşdyrmazlyk üçin, bu düzedişlere barabar hereket etmek, gutulgysyz ýüze çykýan meseleleri tiz çözmek zerurdyr. Onuň üçin meýilnama ýagdaýa laýyklykda, maksadalaýyk üýtgetmeleri girizmäge mümkinçilik berýän derejede ýeterlik çeýe bolmalydyr. Doly many-mazmunly köpgörnüşlilik meýilnamany hereket edýän edýär, onuň netijeliligini ýokarlandyrýar. Meýilnamalaryň çeýeligi – olaryň netijeliliginiň zerur şerti bolup durýar.

Hemmetaraplaýynlyk ýörelgesi.

Meýilnamalaşdyrmak oýunçylaryň sport ussatlygynyň derejesini kesgitleýän olaryň taýýarlygynyň ähli taraplaryny öz içine almalydyr. Taýýarlyklylyk modeli hemmetaraplaýyn görnüşde bolmalydyr. Şeýle edilmedik halatynda, kemçilikler gutulgysyzdyr. Bu bolsa, okuw-türgenleşik işleriniň hiline we degişlilikde sportda gazanylýan netijelere ýaramaz täsir edýär. Woleýbolda ownuk zatlar ýokdur.

Netijelilik we tehnologiklik ýörelgesi.

Ýokarda bellenilip geçilen ýörelgeleriň ählisiniň amala aşyrylmagy türgenleşik işlerini meýilnamalaşdyrmagy has netijeli edýär. Oňat meýilnama netijeli, tehnologik bolmalydyr, taýýarlygyň ähli görnüşlerinde kanunalaýyk ýagdaýda garaşylýan netijeleri bermelidir, oýunçylaryň sport ussatlygynyň ösmegine ýardam etmelidir, tälimçiniň işlerini has netijeli etmelidir. Eger şeýle bolmasa, onuň sebäbini gözlemek we sport ussatlygyny ýokarlandyrmagyň şol wagtky wezipelerini çözmegiň usullaryny, serişdelerini we çemeleşmelerini dürli görnüşlerde üýtgedip meýilnamalarda degişli üýtgetmeleri girizmek

zerurdyr. Başgaça aýdylanda, türgenleşik işlerinde hakyky ýüze çykýan meseleleri çözmegiň meýilnamalaryna täzeden seretmek we şol meýilnamalary täzeden işläp taýýarlamak zerurdyr.

Meýilnamalaşdyrmak oýunçylaryň biomaşynynyň we tutuş toparyň ýagdaýynyň "zerur geljegiň" modellerini işläp taýýarlamak arkaly amala aşyrylýar. Şeýle hem işlenliip taýýarlanylan modellere laýyk gelýän oýunçylaryň daýanç-hereket ediş agzalarynyň has kämil biomaşynlaryny ädimler boýunça emele getirmegiň maksatnamalaryna laýyklykda amala aşyrylýar.

Şeýlelikde, türgenleşik meýilnamalary türgenleşik işleriniň mazmunyny, serişdelerini, usullaryny we gönükdirilişini, şeýle hem wagt babatda oýunçylaryň we toparyň taýýarlygynyň ähli taraplarynyň gatnaşygyny kesgitleýär. Hemmetaraplaýyn gözegçilik etmek türgenleşik işleriniň meýilnamalarynyň amala aşyrylyşynyň barşyna has doly derejede hakyky baha bermäge we zerur bolanda degişli düzedişleri girizmäge mümkinçilik berýär.

Akylly-başly meýilnamalaşdyrmak we hakyky gözegçilik etmek türgenleşik wagtyny has netijeli ulanmaga, taýýarlygyň örän möhüm ýagdaýlaryny we taraplaryny gözden düşürmezlige, türgenleşik işlerini bir ulgama salmaga we düzgünleşdirmäge, işde özakymlaýynlyga, baş-başdaklyga we kanunalaýyk gyşarmalara ýol bermezlige mümkinçilik berýär. Taýýarlygyň oňat oýlanyşykly düzülen meýilnamasy tälimçiniň we onuň terbiýeleýän oýunçylarynyň işleriniň netijeliligini düýpli artdyryp biler. Işiň netijeliligi hereketleriň guramaçylyklylygynyň, oýlanyşyklylygynyň, her bir tapgyr, döwür, sapak üçin wezipeleri takyklaşdyrmagyň, türgenleşigiň serişdelerini we usullaryny netijeli saýlap almagyň hasabyna ýokarlandyrylýar.

Türgenleşik işleriniň meýilnamalaşdyrylmagy umumy pedagogik ýörelgeleriň birnäçesini amala aşyrmaga ýardam edýär – oýunçylaryň türgenleşik işlerine has akylly-başly çemeleşmeklerini üpjün edýär, olaryň höwesini ýokarlandyrýar. Mysal üçin, Daniýanyň milli ýygyndy toparynyň tälimçisi M.Trolle "türgenleşikde oýunçylaryň höweslendirilmeginiň türgenleşigiň geçirilýän meýilnamasyna gönüden-göni deň derejede bolýandygyny" belläpdir.

Meýilnamalaşdyrmagyň bar bolan tejribesinde dürli görnüşli iki sany usuly bellemek bolar. Meýilnamalaşdyrmagyň birinji usulynyň

– dürli usulyýetler boýunça oýunçylaryň şahsyýetiniň psihologik keşbini we toparyň psihologik ýagdaýyny düzmek we yzygiderli takyklamak, her bir oýunçynyň we tutuş toparyň güýçli we gowşak taraplaryny ýüze çykarmak;

– oýunçylaryň şahsyýetiniň we toparyň durmuş-psihologik düzüminiň gowşak taraplaryny ýeňip geçmegiň strategiýasyny kesgitlemek;

– oýunçylara ýaryşlara taýýarlyk prosesinde we oýnuň bütin dowamynda ýagdaýy özleriniň düzgünleşdirmeginiň esasy tärlerini öwretmek;

– oýunçylaryň ahlak-erklilik sypatlaryny we oýunlaryny jogapkärli pursatlarda olary ýüze çykarmagy kämilleşdirmek;

– her bir oýunçynyň şahsyýetiniň psihologik düzüm bölekleriniň hasabyna ýalňyşlary azaltmagyň we oýnuň netijeliligini ýokarlandyrmagyň ýollaryny tapmak;

– oýunçylar üçin peýdaly bolan şahsyýetiň sypatlaryny: janaýamazakly hereket etmegi, zähmetsöýerligi, özüne gözegçilik etmegi, erk etmegi, özara birek-birege ýardam bermek duýgusyny ösdürmek;

– resmi däl sagdyn düzümleri (öňbaşçylygy, kiçi toparlary, birek-birek bilen oňşuklylygy) emele getirmek we olary topary ýaryşlara taýýarlamak prosesini kämilleşdirmek üçin ulanmak.

Nazary taýýarlyk.

Taýýarlygyň bu görnüşiniň çäklerinde degişli wezipeler öňde goýulýar we olary amala aşyrmagyň möhletleri bellenilýär. Nazary taýýarlygyň bölümleriniň ähli sanawy boýunça oýunçylara zerur bolan nazary bilimleriň toplumy bellenilýär. Nazary bilimleriň wagty, olaryň görnüşi, mümkinçiligine görä serişdeleri we usullary meýilnamalaşdyrylýar. Sapaklaryň temalary bölünýär.

5. Ätiýaçdaky oýunçylary taýýarlamak.

Ätiýaçdaky oýunçylary taýýarlamak boýunça alnyp barylýan işi gowulandyrmak babatda çäreler bellenilýär. Mysal üçin, uly ýaşly topar bilen ÇÝSM-niň arasyndaky gatnaşyklary berkitmek, çagalar tälimçilerine we has zehinli ýaş oýunçylara ýardam bermek (usuly we beýleki ýardamy bermek) bellenilýär. Beýleki sebitlerden geljegi uly bolan oýunçylary çekmek, internatlary, ussatlar toparynda taýýarlyk toparlaryny döretmek we ş.m. göz öňünde tutulýar.

Toparlaýyn taktika.

Topardaky taktikanyň çäklerinde oýunçylar toparlarynyň içindäki özara arkalaşykly hereketi kämilleşdirmek. Hususan-da, şu aşakdaky özara arkalaşykly hereketleri:

– böwet goýujy – böwet goýujy;
– baglanyşdyryjy – hüjümçi;
– kabul edijiler – baglanyşdyryjy;
– böwet goýujylar – goragçylar;
– goragçylar – baglanyşdyryjy;
– böwet goýujylar – ätiýaçlandyryjylar;
– hüjümçileriň öz aralaryndaky özara arkalaşykly hereketleri kämilleşdirmek.

Topardaky taktika:

– goragda topardaky taktikanyň birnäçe görnüşlerini öwrenmek;
– bir oýnuň we hatda bir döwüň dowamynda oýnuň taktiki görnüşini (goranmak ulgamyny) üýtgetmegi öwrenmek;
– oýna girizilen top kabul edilenden we hüjüm ediş urgularyndan soňra, top baglanyşdyryjy oýunça ýetirilmedik halatynda çalt hüjüm etmegi öwrenmek.

Integral taýýarlyk.

Bu bölümde taýýarlygyň ähli görnüşlerini olaryň özara täsiri her bir woleýbolçynyň we tutuş toparyň oýundaky mümkinçiliklerini ýokarlandyrar ýaly edip, birleşdirmek boýunça wezipeler öňde goýulýar. Woleýbolçylaryň ussatlygynyň dürli düzümlerini birleşdirmek boýunça işde esasy üns bermeli ugurlar kesgitlenilýär. Öňünden wagt boýunça ululyk ölçegleri (oýunçylaryň taýýarlygynyň ähli taraplaryny birleşdirmek boýunça türgenleşik işlerine haçan we näçe wagt berilmelidigi) meýilnamalaşdyrylýar.

Ýaryşa taýýarlyk.

Bu bölümde ýaryşlaryň möçberi, olaryň möhletleri we sazlaşygy, ýaryşda düşýän agram meýilnamalaşdyrylýar. Her bir möwsüm üçin ýaryşa taýýarlyk boýunça wezipeler öňde goýulýar, toparyň jogapkärli ýaryşlarda orunlary meýilnamalaşdyrylýar.

Psihologik we ahlak-erklilik taýýarlygy.

Ahlak-erklilik we psihologik taýýarlyk boýunça öňde goýlup bilinjek mümkin bolan wezipeler şu aşakdakylar bolup biler:

aýratynlygy bellenen okuw materialyny geçmegiň wagt babatdaky (sagatlaýyn) ýörelgelerine daýanmakdan ybaratdyr. Meýilnamalaşdyrmagyň şeýle düzgünleşdirilen görnüşi dürli görnüşli bilim mekdeplerinde giňden ulanylýar. Bu usulda ýokarda durýan edaralar tarapyndan tassyklanylan okuw maksatnamalarynyň materialyny okuw meýilnamasynda bellenen sagatlaryň möçberinde özleşdirmek wezipesi öňde goýulýar. Okuw materiallary okuw mekdebinde göz öňünde tutulan sapaklaryň we okuw meýilnamasynyň çäklerinde wagt boýunça sapaklaryň geçirilişine laýyklykda bölünýär.

Meýilnamalaşdyrmaga şeýle görnüşde sagatlaýyn usulda çemeleşilmeginiň artykmaç tarapy okuw maksatnamasynyň ähli bölümlerini we temalaryny bellenilen möhletlerde kepillendirilen ýagdaýda geçmekden ybaratdyr. Öwretmekde üstünlik gazanylmagy köp derejede tälimçiniň-mugallymyň hünär ussatlygy we onuň okuwçylarynyň ukyp-başarnyklary esasynda kesgitlenilýär.

Wagt (sagat) boýunça meýilnamalaşdyrmagyň kemçilikleri hökmünde okuw maksatnamasy tarapyndan geçirilýän sapaklaryň berk düzgünlere salynmagyny hasaplamak bolar. Okuwçylaryň ukyplarynyň dürli-dürlüdigi sebäpli, okuw materialynyň zerur ygtybarlylykda özleşdirilmeginiň möhletlerini öňünden kesgitlemek mümkin däldir. Käbir okuwçylar hereket ediş endiklerini çalt emele getirýärler we nazary materiallary hem tiz özleşdirýärler, ýöne olar, adatça, özleşdiren zatlaryny çalt ýatdan hem çykarýarlar. Käbir okuwçylar bolsa, munuň tersine haýal, ýöne düýpli öwrenýärler. Okuwçylaryň birinji toparyna tiz wagtdan birmeňzeş türgenleşik maşklaryny yzygider gaýtalamak gyzyksyz bolýar, ikinji topary bolsa, okatmagyň teklip edilýän, adatça, ortaça depgininde özlerini şowsuz okaýan görnüşde duýýarlar. Netijede, okuwçylarda tehniki-taktiki endikler berk bolmadyk görnüşde, adatça, ýalňyşlar bilen emele gelýär.

Okuw mekdeplerinde taryhy taýdan meýilnamalaşdyrmagyň ilkibaşda wagt boýunça göz öňünde tutulyp emele getirilendigi, düzülendigi sebäpli, ol, görnüşine görä, mehaniki ýagdaýda, şol durşuna, oňa mahsus bolan artykmaçlyklar we kemçilikler bilen bilelikde türgenleri taýýarlamagyň okuw-türgenleşik prosesine geçirilipdir. Şonda esasy wezipe sporta okuw maksatnamalarynyň materiallaryny

tassyklanan meýilnamalar boýunça berk bellenen möhletde geçmek däl-de, ýokary sport ussatlygyny gazanmak bolup durýar.

Çagalar sport mekdepleriniň ulgamynda meýilnamanyň türgenleşik işleriniň gündelik belli bir döwür üçin, wezipeleriniň laýyk gelmeýändigi aýratyn ýiti duýulýar. Okuw möwsüminiň dowamynda wagt boýunça meýilnamalaşdyrylan materialyň özleşdirilmegi, köplenç, ýüze çykýan okuwçylary okatmagyň we olaryň ussatlygyny kämilleşdirmegiň meselelerini çözmäge gapma-garşy gelýär. Möwsümiň dowamynda toparlaryň oýnunda iň ýokary göteriliş döwürleri hem, pese düşüş döwürleri hem, oýunçylaryň taýýarlygynda we ýagdaýynda güýçli we gowşak taraplar, şol sanda şikes almalaryň netijesinde ýüze çykýar. Işe döredijilikli çemeleşýän tälimçiniň oýunçylary bolsa, köplenç, meýilnamany möhletinden has öň ýerine ýetirip bilerler. Sagat boýunça meýilnamalaşdyrmagyň çäklerinde gutulgysyz ýüze çykýan meseleleri çözmek üçin çeýelik bolsa, anyk ýeterlik bolmaýar. Tälimçi meýilnamanyň bir bölegini döretmeli we üýtgetmeli bolýar. Bu meýilnamanyň ýerine ýetirilmeginiň resmi tarapyna– geçilýän temanyň bir ýyla golaý öň tassyklanylan meýilnama doly laýyk gelmegine esaslanýan barlagçylarda nägileliklери döredýär. Işiň resmi tarapy agdyklyk edende, onuň hakyky tarapy pese düşýär, işiň netijeliligi peselýär.

Meýilnamalaşdyrmagyň ikinji usulynyň çäklerinde, meýilnamalaşdyrmak oýunçylarda tehniki-taktiki endikleri emele getirmekden we olarda hakyky sport keşbini ösdürmekden ugur alnyp amala aşyrylýar. Bu ýagdaýda tälimçi bolup geçýän prosesleriň düýp esasyna: endikleriň emele gelmegine hakyky sport keşbiniň emele geliş we ýitiriliş döwürlerine esaslanýar. Şeýle şertli düýp esasa esaslanýan, hakyky ýagdaýa esaslanýan ýa-da didaktiki usul meýilnamalaşdyrmagyň esasynda goýlan usul, beýleki artykmaçlyklaryndan başga-da, tälimçä usullary, tärleri ulanmak üçin erkinlik berýär. Bu bolsa, okatmagyň köpsanly didaktiki ýörelgeleri amala aşyrmaga we taýýarlygyň şol döwür üçin wezipelerini çözmäge mümkinçilik berýär.

Şeýle didaktiki meýilnamalaşdyrmak endikleri ädimleýin programmalaşdyrylan öwretmekde has netijeli amala aşyrylýar. Maksatnamanyň materiallarynyň ädimler boýunça özleşdirmek en-

Oýunçynyň we toparyň hemmetaraplaýyn (ýa-da jemleýji) oýun koeffisiýentini olaryň şowly hereketleriniň we ýalňyşlyklarynyň dürlüliginiň oýun tärlerini ulanmaga synanyşyklaryň umumy möçberine gatnaşygy arkaly hasaplamak bolar.

Gynansak-da, bu koeffisiýentleriň jemi hem oýunda woleýbolçylaryň oýundaky işiniň gymmatlygyny doly derejede görkezmeýärler, sebäbi olarda gazanylan ýa-da ýitirilen utuklaryň möhümligi nazara alynmaýar. Bu kemçiligi aradan aýyrmak üçin, tälimçi oýnalan oýunlaryň oýundaky ýagdaýlaryň çylşyrymlylygy we möhümligi arkaly kesgitlenilýän gymmatlyk şkalasyny işläp taýýarlap biler. Döwüň we oýnuň ahyrynda, şeýle hem oýnuň aýgytlaýjy we psihologik dartgynly pursatlarynda gazanylan utuklar iň ýokary baha mynasyp bolup bilerler. Her bir gazanylan utuk degişli gymmatlylyk koeffisiýentine (GK) köpeldilýär. Bir ugra gönükdirilen (oňyn ýa-da terslin) netijeler oýunçylaryň ol ýa-da beýleki hereketleriniň netijeliligini kesgitlemek üçin ulanylýar.

Şeýle hem oýunçylaryň ýaryşlarda hereketleriniň taktiki tarapyna, oýun üçin bellenen taktiki ugruň ýerine ýetirilişine hem baha berilýär. Göreş alyp barmagyň ulanylýan taktikasynyň netijeliliginiň görkezijileri tälimçiler toparynyň pedagogik gözegçiliginiň we bilermenlik baha bermeginiň usullary arkaly we köplenç, oýunçylaryň özleri tarapyndan (wideoýazga seretmek arkaly oýunlaryň seljermeleri geçirilende) bellenilýär.

Taktiki taýýarlyk.

Toparyň ýa-da oýunçylaryň oýnunyň taktikasyna möçber taýdan baha bermek örän kyndyr, hatda, umuman, mümkin däl diýen ýalydyr. Şoňa görä-de, wezipeler dilden (werbal) görnüşde tälimçi tarapyndan kabul edilen modele baglylykda, taktiki özara arkalaşykly hereketleriň görnüşleri boýunça emele getirilýär. Mysal üçin, taktikalar boýunça wezipeler şeýle emele getirilýär.

Özbaşdak (şahsy) taktika:

– garşy durmakda belli bir derejede artykmaçlyga eýe bolmak üçin garşydaşyň hereketlerini öňünden duýmagy öwrenmek;

– oýunçynyň bar bolan ähli tehniki tärlerini maksadalaýyk (ýagny taktiki taýdan akylly-başly) ulanmagy öwrenmek.

16-njy tablisa

Ýaryşlarda we oýunlarda oýunçylaryň taýýarlyk derejesine gözegçilik etmegiň maglumatlary

Oýun tärleri 1-nji ýyl		**Olary oýunda ulanmagyň netijeliligi**			
		2-nji ýyl	**3-nji ýyl**	**4-nji ýyl**	
Hüjüm ediş urgusy	Utuş gazanyldy Ýeňildi Oýunda galdyryldy				
Böwet goýmak	Utuş gazanyldy Ýeňildi Oýunda galdyryldy				
Oýna girizilen topy kabul etmek	Ýetirmek Ýetirmezlik Ýalňyşlyk				
Topy oýna girizmek	Utuş Ýeňliş Topy kabul etmegi kynlaşdyrmak				
Goragda topy kabul etmek	Ýetirmek bilen Ýetirmän Kabul etmezlik				
Urgy üçin geçirmeler	Ýokary hilli Pes hilli Ýalňyşlyklar				

Oýunçylaryň (we toparyň) hereketleriniň netijeliliginiň oňyn koeffisiýenti (NK) oňyn görkezijileriň gatnaşygy arkaly, mysal üçin, oýunda hüjümde şowly hereketleriň möçberiniň ýerine ýetirilen hüjüm ediş hereketleriniň umumy möçberine gatnaşygy boýunça kesgitlenilýär.

Oýunçylaryň hereketleriniň netijeliligini has çuň we hemmetaraplaýyn seljermek üçin beýleki netijeleri hem göz öňünde tutmak zerurdyr. Oýunçynyň ýa-da toparyň ýaramaz koeffisiýenti (şowsuzlyk koeffisiýenti – ŞK) ýalňyşlaryň möçberiniň aýratyn bir woleýbolçynyň ýa-da tutuş toparyň oýun tärleriniň bu görnüşi boýunça umumy möçberine gatnaşygy esasynda kesgitlenilýär.

dikleriniň emele gelmeginiň şol wagtky döwründen ugur almak bilen olaryň berkidilmeginiň zerur derejesine çenli amala aşyrylýar. Bu ýerde wagt boýunça göz öňünde tutulýan şert aýgytlaýjy ähmiýete eýe bolmaýar.

Programmalaşdyrylan okatmak usulyýeti tehniki-taktiki endikleri emele getirmek işinde ädimleýin öňe gitmegi, eger soňraky endikleri özleşdirmekde meseleler ýüze çyksa, öň özleşdirilen “ädimlere” gaýdyp gelmek mümkinçiligi bilen öňe gitmegi göz öňünde tutýar. Okatmagyň, öň geçilen “ädimlerine” gaýdylyp gelinmegi ýalňyşlary we kemçilikleri düzetmäge mümkinçilik berýär, hereketleriň has kämil düzümini çalt emele getirýär, oýunçylary okatmagyň soňraky wezipelerini çözmäge taýýarlaýar. Okatmagyň, öwretmegiň wagty gyşarnyksyz düzgünleşdirilmeýär, ýöne okatmak has çalt we has ýokary hilli geçirilýär.

Iş ýüküniň, düşýän agramyň esasy düzüm bölekleri meýilnamalaşdyrmak materialy geçmegiň meýilnamasyny sagatlar boýunça ýerine ýetirmäge laýyklykda däl-de, bedeniň hereketlerine, we oýunçylaryň hakyky sport keşbiniň emele glemeginiň kanunalaýyklyklaryna laýyklykda amala aşyrylýar.

Didaktiki meýilnamalaşdyrmagyň möhüm oňyn aýratynlygy tiz meýilnamalaşdyrmak: nobatdaky sapaklaryň temalaryny, düşýän agramlaryň gönükdirilýän ugurlaryny, türgenleşik usullaryny we serişdelerini saýlap almakda uly erkinligiň bolmagy bolup durýar. Sport taýýarlygynyň anyk we has umumy wezipeleri biri-birine gabat getirilýär, ýagny ugurdaş çözülýär. Berk düzümli däl wagt çäkleri tälimçä öz işinde, sapaklary geçmegiň wagt boýunça bellenilen meýilnamasyndan däl-de, endikleriň emele gelşiniň we oýunçylaryň hakyky sport keşbiniň ösüş döwürleriniň kanunalaýyklyklaryndan ugur almaga mümkinçilik berýär.

Meýilnamalaşdyrmagyň şeýle görnüşi hemişe gözlegde bolýan tälimçä öz döredijilik ukyplaryny ýüze çykarmak we onuň işiniň netijeliligini ýokarlandyrmak üçin has köp möçberde mümkinçilikleri berýär. Netijede, oýun tärlerini ýerine ýetirmegiň endikleri has az möçberde ýalňyşlyklar we kemçilikler bilen örän çalt emele gelýär, oýunçylaryň ussatlygy has çalt ösýär, tutuş toparyň oýny gowulaşýar.

Didaktiki meýilnamalaşdyrmagyň kemçiligini günde ýüze çykýan meselelere esasy üns berlende sport ussatlygynyň käbir düzüm bölekleriniň ünsden düşürilmeginde görmek bolar. Şu ýagdaýda materialy özleşdirmegi, türgenleşik wezipelerini çözmäge giň möçberdäki wagt çäklerinde meýilnamalaşdyrmak ýardam edip biler.

Şertlere we çözülýän wezipelere baglylykda, meýilnamalaşdyrmak dürli ugurlara üns bermek bilen geçirilýär. Döwlet bilim edaralarynda anyk okuw mekdebiniň okuw meýilnamasyna laýyklykda esasy üns woleýbol oýnamagyň oýun tärlerini ýerine ýetirmegiň we oýnuň endiklerini wagt boýunça öwretmäge berilýär. Bu mekdeplerde meýilnamalaşdyrmagyň esasy okuw maksatnamalary bolup durýar. Bu okuw maksatnamalary anyk okuw mekdebi tarapyndan hereket edýän Döwlet bilim standartynyň talaplaryna laýyklykda işlenilip taýýarlanylýar we amaly taýdan, iş ýüzünde degişli edaralarda tassyklanylýar. Şonuň bilen birlikde, olar resmi resminamalara öwrülýärler. Tälimçiler we mugallymlar üçin bu okuw maksatnamalary kanuna öwrülýärler, olar boýunça tälimçiler we mugallymlar işlemäge borçludyrlar. Diňe maksatnamanyň materiallaryny geçmegiň sapaklaryň tertibine laýyklykda meýilnamasyny düzmeli bolýar.

Şeýlelikde, okuw edaralarynda iň gowy netije, görnüşine görä, meýilnamalaşdyrmagyň iki görnüşi hem paýhasly utgaşdyrylanda alnyp bilner. Şonuň bilen birlikde, materialy özleşdirmegiň wagt boýunça çäkleri berk bolmaly däldir.

KFK-nyň toparlarynyň derejesinde we aýratyn hem, ýokary derejelerde iş meýilnamalaşdyrylanda okatmagyň maksatnamalary we meýilnamalary, umuman, standart, bir nusgaly bolup bilmez. Şoňa görä-de, bu ýagdaýda maksatnamanyň materiallaryny tälimçiniň özi işläp taýýarlaýar we oýunçylaryň taýýarlygynyň meýilnamasynyň mazmun bölegine goşýar. Erkin meýilnamalaşdyrmak oýunçylaryň, tutuş toparyň ussatlygynyň şol wagtky ýagdaýyndan we möwsüm üçin öňde goýlan wezipelerden ugur alnyp amala aşyrylýar. Esasy üns tehniki-taktiki oýun endikleriniň sport türgenleşigine, oýunçylaryň beden taýdan taýýarlygynyň ýokarlandyrylmagyna we olaryň şahsyýetiniň ahlak-erklilik sypatlarynyň kämilleşdirilmegine berilýär. Taýýarlygyň ähli taraplaryny ýokarlandyrmak meýilnamalaşdyrylýar,

15-nji tablisa

Türgenleşikde düşýän agramlaryň möçberi we yzygiderliligi

Synaglar	1-nji ýyl	2-nji ýyl	3-nji ýyl	4-nji ýyl
Böküşiň beýikligi o/b (sm-de)				
“Arçajyk”, (sek-da)				
Beýleki synaglar...				

Tehniki taýýarlygyň meýilnamasy.

Şu meýilnamanyň “Toparyň häsiýetnamasy” bölüminde geçirilen toparyň ýagdaýynyň seljermesiniň esasynda tutuş topar üçin, zerur bolan halatynda, oýun funksiýalary boýunça oýunçylar toparlary üçin kemçilikleri aradan aýyrmagyň we tehniki ussatlygy kämilleşdirmegiň ýollary bellenilýär. Täze oýun endiklerini öwretmek, ýalňyşlary düzetmek we oýun tärleriniň usullaryny kämilleşdirmek boýunça hem, utuklary gazanmak nukdaýnazaryndan olary oýunda ulanmagyň netijeliligini ýokarlandyrmak boýunça hem wezipeler öňde goýulýar.

Oýunda woleýbolçylaryň hereketleriniň netijeliligini ýokarlandyrmagy, möçber taýdan aňladyp, eger bu görkezijileri, aýratyn hem, bellemäge mümkinçilikler bar bolsa, degişli koeffisiýentleri ýa-da göterim görkezijilerini ulanmak arkaly meýilnamalaşdyrmak mümkindir. Ýöne olary iň ýokary ölçeg derejesine çykarmaga ýol berilmeli däldir, sebäbi, tehnikanyň özünden başga-da, netijelilik köpsanly şertler arkaly kesgitlenilýär.

1-njy tablisada oýunlarda we ýaryşlarda woleýbolçylaryň oýnunyň meýilnamalaşdyrylýan möçber görkezijileri ýazylýar. Şeýle tablisa hem dürli ýaryşlarda oýun görkezijilerini bellemek, oýunçylaryň taýýarlygynyň barşyna gözegçilik etmek we şol oýunlarda topary dolandyrmagy gowulandyrmak üçin ulanylýar. Alnan maglumatlar boýunça netijeliligiň degişli koeffisiýentlerini ýa-da göterimlerini – otnositel ululyklar hökmünde hasaplamak mümkindir.

sport ussatlarynyň taýýarlygyny hem meýilnamalaşdyrmak bolar. Bu KFK-nyň ýolbaşçylary we beýleki edaralar üçin möhümdir.

2. Toparyň we oýunçylaryň häsiýetnamasy.

Toparyň we oýunçylaryň, olaryň esasy garşydaşlary bilen deňeşdirmesiniň umumy häsiýetnamasy berilýär. Güýçlendirilmedik halatynda, öňde goýlan wezipeleri ýerin ýetirmek kyn boljak toparyň güýçli taraplary we gowşak ýerleri bellenilýär. Toparyň oýnuny güýçlendirmegiň we oýunçylaryň sport ussatlygyny ösdürmegiň mümkinçiliklerine baha berilýär.

3. Maliýeleşdirmek.

Maliýeleşdirmegiň çeşmeleri görkezilýär, ýörite woleýbol bilen meşgullanýan toparlarda onuň işini üpjün etmegiň we onuň ätiýaçlyklaryny goldamagyň býujeti düzülýär. Toparyň boş duran we gowşak ýerlerine täze oýunçylary almak üçin gazna döredilýär. Türgenleşik işlerini üpjün etmegiň maddy binýady, ony ösdürmegiň mümkinçilikleri görkezilýär.

4. Toparyň geljekki döwür üçin modeli – “geljekde zerurlyk üçin” model.

Bu bölümde, göz öňünde tutulan netijelere ýetmegi üpjün edip biljek ýyllar boýunça türgenleşik işleriniň dürli hil we möçber ululyk ölçeglerini görkezmek bilen, toparyň geljekki döwürdäki ýagdaýynyň iň oňat modeli düzülýär. Her bir oýun funksiýasy üçin woleýbolçylaryň bolup biljek düzüm (şol sanda oýunçylary almak) bellenilýär, öňde goýlan wezipeleri çözmek üçin olaryň taýýarlyklarynyň zerur derejesi kesgitlenilýär.

Geljekki döwür üçin meýilnamalaşdyrmagyň her ýylyna niýetlenilen taýýarlygyň ähli görnüşleri boýunça anyk görkezijileri özünde jemleýän toparyň modeli, mümkin boldugyça möçberde (santimetrlerde, sekuntlarda, kilogramlarda, göterimlerde ýa-da şowly we şowsuz hereketleriň koeffisiýentlerinde) görkezmek arkaly düzülýär.

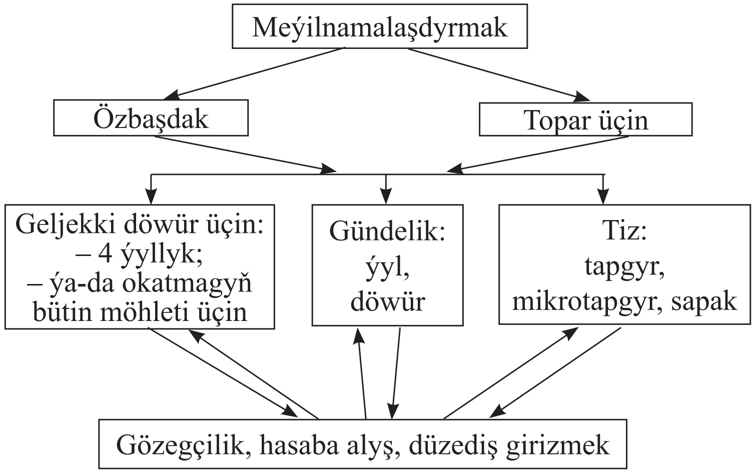
Fiziki (beden) taýýarlyk.

Sanda görkezilen, grafik ýa-da tablisa görnüşinde taýýarlyk ýyllary boýunça türgenleşiklerde düşýän agramlaryň möçberi we yzygiderliligi meýilnamalaşdyrylýar. Ýyllar boýunça informatiw synaglaryň netijeleri bellenilýär.

olaryň gatnaşygy möwsümiň dowamynda türgenleşik işlerinde üýtgeýär we olara ýüze çykýan meselelere baglylykda tiz düzediş girizilýär. Şeýle hem, oýun we ýaryş işleri meýilnamalaşdyrylýar.

ÇÝSM-lerde ýokarda bellenilip geçilen iki usulyň hem esasy düzüm bölekleri özünde jemleýän garyşyk görnüşde meýilnamalaşdyrmak maksadalaýyk bolar. Wagt boýunça meýilnamalaşdyrmagyň maksatnama böleginiň öz aýratynlyklary bar. ÇÝSM-leriň maksatnamalarynyň tapawutly aýratynlygy “noldan başlap” tehniki-taktiki tärleri öwretmek bölüminiň bolmagy bolup durýar. Häzirki döwürde, resmi taýdan goramak hereketinden we olar boýunça işlemek degişli derejede tassyklanandan soňra hem, ussatlaryň toparlarynyň ýanyndaky sport mekdeplerinde (ýaş oýunçylaryň sport taýýarlygy merkezlerinde) tälimçilere okatmagyň öz maksatnamalaryny döretmäge rugsat berlendir.

Sport oýunlarynda meýilnamalaşdyrmagyň öz aýratynlyklary bar. Woleýboly oýunçylardan düzülen toparlaryň oýnaýandygy sebäpli, türgenleşik meýilnamalary iki görnüşde: toparlar üçin we özbaşdak meýilnamalar görnüşinde düzülýär. Meýilnamalaşdyrmagyň iki görnüşi hem, öz nobatynda, operatiw (meýilnamanyň düzüm birlikleri: sapak, mikrotapgyr, döwür), gündelik (döwür, ýyl üçin) we geljekki (4 ýyllyk ýa-da okatmagyň tutuş möhleti üçin) meýilnamalaşdyryşlara bölünýär. Şeýle tertipde hem taýýarlyk meýilnamalarynyň amala aşyrylyşynyň barşyna gözegçilik edilýär.



Sport türgenleşiginiň çäklerinde ýokary netijelere ýetmäge çalşylanda, hereket ediş işleriniň serişde üpjünçiligini meýilnamalaşdyrmak oýunçylaryň bedeniniň türgenleşik täsirlerine operatiw, aralykdan we kumulýatiw reaksiýalaryň we oýunçylaryň bedeniniň ýagdaýynyň üýtgemesiniň kanunalaýyklyklarynyň esasynda amala aşyrylýar.

Mikrotapgyrlar bedeniň oňa düşýän fiziki agrama gönüden-göni reaksiýasy nazara alnyp düzülýär. Fiziki agram düşmelerde hil derejesinde bedeniň ýagdaýynyň üýtgeýiş kanunyny G.B.Folbort baryp 1943-nji ýylda ýazyp beýan edipdir. Bu ýadawlygyň we güýçleri dikeltmegiň şol wagtky prosesleri bilen şertlendirilen "Kiçi tolkun" diýilýän ýagdaýdyr. Şonda agram düşmelerden soňra güýçlerini dikeltmegiň dowamynda bedeniň adatdan daşary, iň ýokary derejede öwezini dolmak ukybydyr.

Tapgyryň, döwrüň, makrotapgyryň dowamynda bedeniň funksional ulgamlarynyň ýagdaýyny, onuň işiniň energiýa üpjünçiliginiň serişdelerini görkezýän orta we uly tolkunlar uzak wagtyň dowamynda uýgunlaşmagyň kanunalaýyklyklary, türgenleşikde düşýän agramlara jemleýji uýgunlaşyş üýtgemeleriniň "gijä galmak" täsirleri esasynda kesgitlenilýär. Degişlilikde, kiçi, orta we uly türgenleşik tapgyrlaryny tapawutlandyrmak kabul edilendir. Adatça, kiçi tapgyrlar – hepdä (kiçi tapgyrlar), orta tapgyrlar – aýa (mezotapgyrlar), uly tapgyrlar bolsa – ýyla (makrotapgyrlar) ýa-da dört ýyla (olimpiýa tapgyry) gabat gelýärler. Ýyllyk makrotapgyryň düzüminde üç döwür: taýýarlyk, ýaryş we geçiş döwürleri bolýar. Olar hem, öz nobatynda, taýýarlygyň 2–3 tapgyryndan düzülýärler. Tapgyrlar 2–3 türgenleşik mezotapgyryny öz içine alyp biler.

Ýyllyk gündelik meýilnamalaşdyryş oýunçylaryň hakyky sport keşbiniň emele gelşiniň, saklanylyşynyň we wagtlaýyn ýitirilmeginiň kanunalaýyklyklary esasynda düzülýär. Ýaryşlaryň senenamasy hem göz öňünde tutulýar: toparyň oýunçylarynyň hakyky sport keşbiniň iň ýokary derejesini iň jogapkärli ýaryşlara laýyk getirmäge çalyşýar. Meýilnamalaryň basgançaklar boýunça düzülen ähli görnüşleri şu maksada tabyn edilýär. Soňky döwürde dünýäniň iň gowy toparlarynyň oýunçylary üçin türgenleşik prosesiniň meýilnamalaşdyrylyşynda döwürlere bölmek, ýaryşlar döwrüniň eýýäm

ýyla çenli uzaldylandygy bilen baglanyşykly, has şertli häsiýete eýe bolýar. Bu bolsa kanunalaýyk ýagdaýda oýunda garaşylmadyk pese düşmelere getirýär.

Geljekki döwür üçin (strategik) meýilnamalaşdyryş her bir ýyllyk tapgyr geçdigiçe oýunçylaryň hakyky sport keşbine has ýokary derejede eýe bolmagy bilen baglanyşyklydyr. Oýunçylary Olimpiada oýunlaryna taýýarlamak üçin taýýarlygyň dörtýyllyk tapgyry ulanylýar. Oňa türgenleşik işleriniň gutarnykly düzüm birligi hökmünde garalýar. Geljekki döwür üçin meýilnamalaşdyrmagyň häsiýetli aýratynlygy ähli düzgünleriň has umumy häsiýeti bolup durýar, takyk düzgün, adatça, diňe degişli tapgyrda esasy ýaryşlara toparyň gatnaşmagynyň göz öňünde tutulýan sport netijeleri bölümi bolup durýar.

Ýaşy uly oýunçylar üçin hakyky sport keşbine eýe bolmagyň we netijeli hereketleriň her ýylda ýetilýän derejesini saklap galmak, şol sanda hereketleriň maksadalaýyklyk ýörelgesini amala aşyrýan tejribäniň hasabyna saklap galmak wezipesi öňde goýulýar.

Derejesi bolan toparlaryň we ýokary derejeli toparlaryň okuw-türgenleşik işlerini meýilnamalaşdyrmagyň mysaly görnüşi we mazmuny

Topara niýetlenen geljekki döwür üçin meýilnamalaşdyryş. Adatça, ýokary sport üstünliklerini gazanmaga gönükdirilen toparlar bilen işlemegiň geljekki döwür üçin meýilnamasynyň şu aşakdaky görnüşde bölümleri we mazmuny bardyr:

Düşündiriş haty.

Onda geljekki döwür üçin meýilnama, toparyň ýagdaýyna, onuň mümkinçilikleriniň, hereket ediş şertlerine we ösüşiniň umumy meýilnamalaryna iň umumy garaýyş beýan edilýär. Toparyň we türgenleşik işleriniň aýratynlyklary, şeýle hem düzülen meýilnamalaryň esaslandyrmasy görkezilýär.

1. Taýýarlygyň maksatlary we wezipeleri.

Geljekde we ýyllar boýunça toparyň taýýarlygynyň umumy maksatlary we wezipeleri beýan edilýär. Toparyň her bir möwsümiň dowamynda resmi ýaryşlara gatnaşmagynyň sport netijeleri meýilnamalaşdyrylýar. Şeýle hem, derejeli türgenleriň, SUD-laryň we

has çuň lukmançylyk gözegçiligini geçirmek üçin, ýöriteleşdirilen hassahanalarda we saglygy goraýyş merkezlerinde yzygiderli esasda meýilnamalaýyn çuňlaşdyrylan lukmançylyk barlaglary geçirilýär. Barlaglaryň netijeleri şahsy saglyk kartlaryna girizilýär. Bu bolsa türgenleriň ýagdaýynyň üýtgeýiş depginini gözegçilik etmäge ýardam edýär.

Toparyň tälimçisi we lukmany barlagyň we synagyň netijeleri, saglygy goraýyş merkeziniň baş hünärmeniniň (ähli hünärmenleriniň) berýän bahalary bilen tanyşmalydyr. Bu türgenleşik işleriniň düzgünini amatly etmäge ýardam eder. Bu ilkinji sapakdan başlap, toparyň tälimçisiniň we lukmanynyň oýunçylaryň ömri we saglygy üçin jenaýat jogapkärçiligine çenli şahsy jogapkärçilik çekýändikleri üçin hem möhümdir. Täze gelen oýunçylar bilen ilkinji sapagyň başlanmagyndan öň tälimçä olaryň haýsy saglyk toparyna we haýsy kesel anyklaýyş ugry boýunça degişlidiklerini bilmek zerurdyr.

Tälimçiniň özi hem ýönekeý yzygiderli lukmançylyk gözegçiligini türgenleşik sapaklarynda, ýygnanyşyklarda we ýaryşlarda amala aşyrmalydyr we zerur bolan halatynda oýunçyny saglyk merkezine ugratmalydyr ýa-da eltmelidir. Tälimçi oýunçylaryň funksional ýagdaýynyň synag barlagyny we güýç ýetýän kesel anyklaýşy belli bir çäklerde amala aşyryp biler. Toparyň öz lukmanynyň ýok ýagdaýlarynda tälimçiniň bu borçlary aýratyn ähmiýete eýe bolýar.

Oýunçylary taýýarlamak işleriniň lukmançylyk üpjünçiliginiň möhüm ugry olara zerur lukmançylyk kömegini bermek bolup durýar. Hünärli lukmanyň kömegine çenli çylşyrymly däl ýardamlar (sypjyryklary, gök düşen ýerleri, kesilen ýerleri, gabarçyklary bejermek) berilmelidir. Keseli anyklamak we bejermek üçin toparyň lukmany oýunçylara ilkinji kömegi berýär we zerur bolan halatynda ýardama, bejergä mätäçleriň ählisini has çuň barlaglary geçirmek, soňra bejermek we saglygyny dikeltmek üçin lukmançylyk merkezlerine geçirýär. Degişli maliýe mümkinçilikleri bolan toparlar bejergä mätäç oýunçylary keseli anyklamak we bejermek üçin has abraýy ýokary bolan edaralara, şol sanda, daşary ýurtlaryň abraýly saglygy goraýyş edaralaryna ugradyp bilerler.

görnüşde – ýazyp beýan ediş-ýazgy (sapaklaryň ýazgylaryny ýazmak) we grafiki görnüşde amala aşyrylýar. Aýratyn türgenleşik sapagynyň meýilnamasy mikrotapgyrda we sport işlerini meýilnamalaşdyrmagyň beýleki has iri birliklerinde bolan taýýarlygyň maksatlaryny, wezipelerini, usullaryny we serişdelerini takyklaşdyrýan has jikme-jik resminama bolup durýar.

Sapagyň anyk wezipelerini çözmek üçin meýilnama-sapak ýazgysyna ýörite saýlanyp alnan degişli türgenleşik maşklary girizilýär, olary geçirmegiň usulyýeti (usuly görkezmeleri) kesgitlenilýär. Şeýle hem iş we dynç alyş düzgüni, düşýän agramyň yzygiderliligi, onuň möçberi we ş.m. kesgitlenilýär.

Sapagy meýilnamalaşdyrmagyň grafiki görnüşi dürli görnüşde bolup biler. Grafiki görnüşi tejribeli tälimçilere has doly laýyk gelýär. Onda, adatça, türgenleşigiň geçiriljek senesi, onuň dowamlylygy, sapak üçin öňde goýlan wezipeler, düşýän agramyň möçberi we depgini, yzygiderliligi görkezilýär. Sapagy meýilnamalaşdyrmagyň iki görnüşiniň maksadalaýyk utgaşdyrylmagy iň gowy netijeleri getirip biler.

Her bir sapak üçin meýilnamanyň-sapak ýazgysynyň düzülmegi işe täze başlaýan we ýaş tälimçiler üçin iň gowy netijeleri berip biler. Muny okuw mekdeplerinidäki we ÇÝSM-lerdäki wezipe gözükdirijileri hem talap edýär. Sapagyň meýilnamalaşdyrylmagy türgenleşik işleriniň netijeliligini düýpli ýokarlandyrýar, gyzykly we netijeli türgenleşik maşklarynyň saýlanyp alynmagynyň oýlanyşykly, guramaçylykly, maksadalaýyk bolmagynyň hasabyna has ýokary netijeleri gazanmagy üpjün edýär. Sapaklaryň möçberiniň köp ýagdaýynda, olaryň biri-birinden tapawutlanmaýandygy we birmeňzeşligi oýunçylaryň türgenleşik işleriniň netijeliligine ýaramaz täsir edýär. Şeýle bolmazlygy üçin, sapaklaryň dowamynda täzelikleriň düzüm bölekleri: täze gyzykly türgenleşik maşklary, olary ulanmagyň täze usulyýetleri zerur bolup durýar – munuň üçin bolsa, sapaga taýýarlyk görmek gerek.

Özbaşdak (aýratynlykda) meýilnamalaşdyrmak.

Islendik toparda bütinleý birmeňzeş oýunçylar ýokdur. Olaryň durmuş-psihologik keşpleri meňzeş däl, oýundaky we resmi däl wezipeleri tapawutly, taýýarlyk derejesi dürli-dürli. Şoňa görä-de, dürli

görnüşli oýunçylaryň taýýarlyk netijeliligini ýokarlandyrmak üçin özbaşdak (aýratynlykda) meýilnamalaşdyrmak ulanylýar. Bu ugurda geljekki döwürler üçin we ýyllyk meýilnamalar düzülýär, zerur bolan halatynda bolsa, has gysga döwürler üçin (şikes ýetmelerde ýa-da beýleki adatdan daşary ýagdaýlarda) meýilnama hem düzülýär.

Özbaşdak (aýratynlykda) geljekki döwür üçin we ýyllyk meýilnamalaryň, adatça, topar üçin meýilnamalarda doly meňzeş diýen ýaly bölümleri bolýar. Olaryň her birinde topar üçin wezipeleriň çäklerinde wezipeler aýratynlykda (özbaşdak) görkezilýär we anyklaşdyrylýar.

Gözegçilik etmek we hasaba almak.

Onuň netijelerine yzygiderli hemmetaraplaýyn gözegçilik etmek we olary hasaba almak – oýunçylaryň taýýarlygyny dolandyrmak prosesinde yzyna baglanyşygy amala aşyrýan örän möhüm düzüm bölekler bolup durýarlar. Ters arabaglanyşygyň ýollary boýunça gelýän maglumatlar oýunçylaryň ýagdaýynyň, olaryň oýun derejeleriniň we umuman, wagt babatda ussatlygynyň ähli taraplarynyň üýtgeýşiniň örän möhüm häsiýetnamalaryny görkezýärler. Alynýan görkezijileri göz öňünde tutulan we dolandyryjy täsirler bilen deňeşdirmek arkaly tälimçi geçirilýän türgenleşik işleriniň netijeliligine has anyk baha berip we woleýbolçylaryň taýýarlygynyň gündelik meýilnamalaryna degişli düzüdişleri öz wagtynda girizip biler. Ters arabaglanyşygyň esasynda şeýle düzedişler okuw-türgenleşik işleriniň netijeliligini düýpli ýokarlandyrýar.

Gözegçiligiň netijeli bolmagy üçin, ol käbir talaplara doly laýyk gelmelidir. Gözegçilik yzygiderli geçirilmelidir we oýunçylaryň we tutuş toparyň ýagdaýy barada has anyk maglumatlary almagy üpjün etmelidir. Toparyň tälimçiler topary näçe we hemmetaraplaýyn görnüşde maglumatlary alsa, şonça-da tälimçiler toparynda çuň seljermek we soňraky düzedişleri girizmek üçin köp mümkinçilikler bolar, şonça-da okuw-türgenleşik işleri has netijeli bolar. Gözegçilik, iň azyndan şu aşakdaky ugurlary öz içine almalydyr:

– woleýbolçylaryň: funksional, beden, psihologik, durmuş-psihologik ýagdaýlaryny;

– türgenleşik işleriniň hilini;

– ýaryş işleriniň netijeliligini.

“Sport çäreleri” diýen sözlere düzgünnamalaryň, düzgünleriň we beýleki düzgünleşdiriji resminamalaryň esasynda geçirilýän ülke derejesindäki, bütinrussiýa ýaryşlaryna, Russiýanyň birinjiliklerine, çempionatlaryna we kuboklaryna, halkara ýaryşlaryna we oýunlaryna, okuw-türgenleşik ýygnanyşyklaryna, şeýle hem köpçülikleýin bedenterbiýe-sport ýaryşlaryna düşünmek zerurdyr.

Sport çärelerine gatnaşyjylara Russiýanyň Sport ministrliginiň we sportuň görnüşleri boýunça bütinrussiýa federasiýalarynyň ýaryşlar hakyndaky düzgünlerinde, düzgünnamalarynda, çagyryşlarynda göz öňünde tutulan türgenler, tälimçiler, wekiller, eminler, hünärmenler (mehanikler, sürüjiler, akkompaniatorlar we beýlekiler) degişlidir.

9.4. Taýýarlyk işleriniň lukmançylyk üpjünçiligi

Woleýbolçylary taýýarlamak işlerinde lukmançylyk üpjünçiligi möhüm orny eýeleýär. Bu üpjünçilik iki ugur boýunça geçirilýär:

– oýunçylaryň saglyk ýagdaýyna we olaryň türgenleşik derejesine lukmançylyk gözegçiligi;

– lukmançylyk kömegine mätäç bolan oýunçylara, şol sanda keseli anyklamak, bejermek we saglygyny dikeltmek boýunça lukmançylyk kömegini bermek.

Oýunçylaryň ýagdaýyna lukmançylyk gözegçiligini amala aşyrmak boýunça çäreleri geçirmegiň düýplüligi, ýygylygy we çuňlugy toparlaryň we olaryň klublarynyň şertlerine we mümkinçiliklerine baglylykda dürli görnüşlerde bolup biler.

Öz lukmany ýa-da berkidilen lukmany bolan toparlarda lukmançylyk gözegçiligi hemişelik esasda geçirilip bilner. Türgenleşiklerde lukman oýunçylaryň ýanynda bolýar, ýygnanyşyklara gidýär. Oýunçylaryň ýagdaýyny (şol sanda funksional ýagdaýyny) barlamak we kesselleriň öňüni almak boýunça dürli çäreleri yzygiderli geçirýär.

Toparlaryň oýunçylary öz lukmanynyň bolmadyk halatynda, adatça, nobatdaky türgenleşik sapagynyň geçýän ýerindäki sport toplumlarynyň we guramalarynyň lukmançylyk otaglarynyň işgärleriniň tiz kömeginden peýdalanýarlar. Oýunçylaryň ýagdaýynyň

Federasiýasynyň Maliýe ministrligi tarapyndan bellenilen kadalardan ýokary geçýän býujet serişdeleriniň hasabyna satyn alnan maddy gymmatlyklaryň ýetmezçiligi degişli edilip bilner.

Okuw-türgenleşik ýygnanyşyklaryny geçirmek üçin çykdajy sanawy.

OTÝ-lary geçirmek üçin ýaryşlara taýýarlygyň meýilnamasynyň we umumy çykdajy sanawynyň çykdajy maddalarynyň esasynda ýygnanyşyk üçin çykdajy sanawy düzülýär, onda OTÝ-laryň geçirilýän ýeri we wagty we oňa gatnaşýanlaryň sany görkezilýär.

Onda çykdajylaryň şu maddalary açylyp görkezilýär:

1. Oňa gatnaşyjylaryň we tälimçileriň iýmitlenmegi.
2. Oňa gatnaşyjylaryň we tälimçileriň ýerleşdirilişi.
3. Oňa gatnaşyjylaryň we tälimçileriň gidip-gelmekleri üçin (eger başga şäherde geçirilýän bolsa) çykdajylar.
4. Oňa gatnaşyjylara we tälimçilere gije-gündizde harçlamak üçin berilýän serişdeler.
5. Sport zalynyň, bazanyň kärendä alynmagy.
6. Beýleki çykdajylar.

Eger onuň geçirilýän ýerine gidip-gelmek göz öňünde tutulmadyk bolsa, onda diňe iýmitlenmek, ýerleşmek, kärende we dikeldiş serişdeleri üçin çykdajylar tölenilýär. Çykdajy sanawy sport klubunyň, OÄÇÝSM-niň, sport komitetiniň we ş.m. ýolbaşçylary tarapyndan tassyklanylýar.

Hasabat resminamalary.

Okuw-türgenleşik ýygnanyşygy (sport çäresi) tamamlanandan soňra, onuň geçirilmegi üçin jogapkär tarap geçirýän guramanyň buhgalteriýasyna şu resminamalary tabşyrýar:

– okuw-türgenleşik ýygnanyşygynyň (sport çäresiniň) geçirilendigi baradaky hasabaty;

– okuw-türgenleşik ýygnanyşyklarynyň iş tabelini;

– okuw-türgenleşik ýygnanyşyklarynda türgenleşik sapaklarynyň gatnaşygy hasaba alynýan kitaby;

– OTÝ boýunça tälimçilere iýmit önümleriniň berlendigi baradaky resminamany;

– töleg resminamasyny;

– OTÝ-lary geçirmek üçin çykdajylaryň sanawyny.

Gözegçilik her bir tapgyrdan soňra (tapgyrlaýyn) we möwsümiň ahyrynda geçirilýän çuňlaşdyrylan görnüşde gündelik düzgünde (tiz gözegçilik) amala aşyrylýar. Oýunçylaryň taýýarlygynyň ähli görnüşleriniň dürli görkezijileriniň ösüş depginine we olaryň saglygynyň, şol sanda psihologik saglygynyň ýagdaýyna gözegçilik edilýär.

Gözegçilik maglumatlaryny almak üçin dürli çeşmeler.

Pedagogik we lukmançylyk gözegçilikleriniň materiallary, yzygiderli barlag synaglarynyň we toplumlaýyn ylmy toparyň maglumatlarynyň netijeleri (bu toparyň düzümine psiholog hökman girmelidir) ulanylýar.

Bulardan başga-da:

– oýunçylaryň funksional ýagdaýyna;

– oýunçylaryň psihologik ýagdaýyna;

– oýunçylaryň saglyk ýagdaýyna gözegçilik edilýär.

Maglumatlary almak üçin oýunçylaryň tapgyrlaýyn we gündelik lukmançylyk we funksional barlaglary, psihologik sowalnamalary, pedagogik gözegçilikler we türgenleriň gündeliklerinden öz-özüne gözegçilik ediş maglumatlary ulanylýar.

Oýunçylaryň funksional (fiziki) ýagdaýyna dürli ýörite synag sowalnamalarynyň we funksional synaglaryň netijeleri boýunça anyk baha bermek mümkindir. Bu synaglar yzygiderli esasda geçirilmelidir.

Energiýa üpjünçiliginiň usullary ÝÝÝ boýunça agram düşmeler ýerine ýetirilende kesgitlenilýär: ol 150 u/min çenli bolanda aerob, 180 u/min çenli bolanda – garyşyk, 180 u/min-den ýokary bolanda – anaerob görnüşinde bolýar. Türgenleriň bedeniniň şahsy aýratynlyklaryny, hususan-da, olaryň düşýän agrama reaksiýalaryny göz öňünde tutmak zerurdyr.

MPK, kislorod üpjünçiliginiň we barlaghana şertlerinde beýleki görkezijileriň barlaglary geçirilende, has çuň maglumatlary döwürleýin almak mümkindir. Oýunçylaryň türgenleşigiň dowamynda funksional ýagdaýynyň üýtgemeginiň depginleriniň alnyşynyň has arassa bolmagy üçin, birmeňzeş şertlerde şol bir synag sowallaryny ulanmak amatlydyr.

Oýunçylaryň türgenleşik we ýaryş işleriniň netijeliliginiň ep-esli derejede olaryň psihologik düzüm böleginiň derejesi esasynda

kesgitlenýändigi sebäpli, olaryň psihologik taýýarlyklylyk görkezijilerine gözegçilik edilýär. Hususan-da, dürli garşydaşlar bilen oýunlara taýýarlygyň dowamynda olaryň oýna doly taýýarlyk ýagdaýyny üpjün ediş başarnygyna we ony oýnuň bütin dowamynda ýokary derejede saklap biliş ukybyna gözegçilik edilýär. Oýnuň iň dartgynly pursatlarynda psihologik durnuklylyga, erklilik ýagdaýlarynyň ýüze çykyşynyň derejesine, ýalňyşmazlyk ukybyna we tälimçiniň nukdaýnazaryndan beýleki möhüm görkezijilere gözegçilik edilýär.

Şeýle hem oýunçylaryň durmuş-psihologik häsiýetnamalaryna, aýratyn hem, meýilnama laýyklykda bu häsiýetnamalaryň üýtgetmek bellenilen taraplaryna gözegçilik edilýär. Şol sanda, höwesleniş, yhlas ediş, psihologik durnuklylyk derejesine, toparyň içindäki düzümlerde özara gatnaşyklaryň ösüş depginine gözegçilik edilýär.

Oýunçylaryň saglyk ýagdaýy gündelik we tapgyrlaýyn lukmançylyk barlaglarynda kesgitlenilýär. Ýöne tälimçiniň tejribeli garaýşy hem öz terbiýeleýän oýunçylarynyň saglyk ýagdaýy babatda köp zatlary duýup biler. Bu oýunçylaryň işini we dynç alşyny meýilnamalaşdyrmak üçin örän möhümdir.

Türgenleşik işlerine gözegçilik etmek.

Şu görkezijilere gözegçilik edilýär:

– ýerine ýetirilen agram düşmeleriň we olaryň yzygiderlilik depginleriniň göz öňünde tutulan derejä laýyk gelmegine;

– oýun tärleriniň usullarynyň ýagdaýyna we oýunçylar tarapyndan meýilnamanyň bu bölüminiň ýerine ýetirilişiniň barşyna;

– taktiki başarnyklaryň we endikleriň ösüş depginine we onuň meýilnama laýyk gelşine;

– nazary taýdan taýýarlanyş derejesine gözegçilik etmek üçin geçilen temalar boýunça dürli görnüşde yzygiderli pikir soraşmalary geçirmek mümkindir.

Ýaryş işlerine gözegçilik etmek.

Toparyň ýaryşlara gatnaşmagynyň netijeleri we oýunçylaryň hereketleriniň netijeleriniň görkezijileri gözegçiligiň esasy ululyk ölçegleri bolup durýarlar. Bu görkezijiler belli bir ýagdaýlarda ýaryşlarda ýokary orunlaryň eýelenmeginden has möhüm bolup durýarlar. Oýunçylaryň hereketlerini hasaba almagyň, maglumatlary işläp

– onuň maksatlary we şertleri şertnamada görkezilendir;

– granty alyjy granty ulanmak boýunça ähli amallaryň aýrybaşgalanan hasabatyny ýöretmäge borçludyr we ol grant berijiniň öňünde grantyň bellenilen maksadyna görä ulanylandygy barada hasabat berýär;

– köplenç, grantlar bäsleşik esasynda berilýär.

Bedenterbiýe-sport guramalaryny maliýeleşdirmekde salgyt salmak esasy düzgün bolup durýar. Sagaltmak, köpçülikleýin bedenterbiýe we sport babatda işleri amala aşyrýan eýeçiligiň ähli görnüşlerindäki bedenterbiýe-sport guramalary, sport desgalary salgytlar we ýygymlar hakyndaky kanunçylyga laýyklykda, salgyt salmakdan, ähli derejelerdäki býujetlere pul geçirmeleri, ýygymlary geçirmekden, şol sanda zähmet we tebigy serişdeler, suw desgalaryndan peýdalanylandygy üçin pul geçirmelerinden we ýygymlaryndan boşadylyp bilinjekdigi bellenilendir.

Russiýa Federasiýasynyň Salgyt kodeksine laýyklykda, şular girdejä goşulmaýar we salgyt salmakdan boşadylýar:

– türgenler we bedenterbiýe-sport edaralarynyň işgärleri tarapyndan okuw-türgenleşik işleri we sport ýaryşlaryna gatnaşmak üçin alynýan iýmit önümleriniň, sport esbaplarynyň, enjamlarynyň, sport we dabara egin-eşikleriniň bahasy;

– Olimpiýa oýunlarynda, Dünýä we Ýewropa çempionatlarynda we kuboklarynda olary resmi guraýjylardan döwlet häkimiýet edaralarynyň we ýerli öz-özüňi dolandyryş edaralarynyň çözgütleri esasynda, Russiýa Federasiýasynyň çempionatlarynda we kuboklarynda degişli býujetleriň hasabyna alynýan pul we haryt görnüşindäki baýraklar.

Şonuň bilen birlikde, býujet serişdelerini maksadalaýyk däl ulanmak diýlip, olar berlende göz öňünde tutulan netijelere getirmeýän ýa-da şol netijelere getirýän bolsa-da, kanunalaýyk däl hereketler ýa-da wakalar bilen utgaşýan görnüşde ulanylmagyna aýdylýar.

Kanuna laýyk däl hereketlere býujet serişdeleriniň bank depozitlerine gönükdirilmegi, býujet serişdeleriniň hasabyna dürli aktiwleriň, walýutalaryň, gymmatly kagyzlaryň olary soňra satmak, beýleki ýuridik şahsyň esaslyk maýasyna gatançlary amala aşyrmak, esaslandyryjy resminamalaryň ýok ýagdaýynda maliýe goldawyny bermek, serişdeleri sarp etmek maksady bilen, satyn alynmagy, Russiýa

Her ýyl Russiýanyň Sport ministrliginiň kollegiýasynyň çözgüdi esasynda Bütinrussiýa we halkara sport çäreleriniň ýeke-täk senenama meýilnamasyna goşulan sport çärelerini maliýeleşdirmegiň tertibi tassyklanylýar. Bütinrussiýa we halkara sport ýaryşlarynyň ýeke-täk senenama meýilnamasyna goşulan sport çärelerini maliýe taýdan üpjün etmegiň esasy ugurlarynyň biri Russiýanyň sportuň görnüşleri boýunça ýygyndy toparlarynyň okuw-türgenleşik ýygnanyşyklary (OTÝ) bolup durýar. Federal býujetiň serişdeleriniň hasabyna maliýeleşdirmek üçin umumyrussiýa federasiýalary tarapyndan sportuň görnüşleri boýunça bölünip berlen we olar bilen ylalaşylan çäkli möçberleriň çäklerinden sargyt edilen Russiýanyň ýygyndy toparlarynyň esasy, ýaşlar we ýetginjekler düzümleriniň merkezleşdirilen okuw-türgenleşik ýygnanyşyklary kabul edilýär.

OTÝ-lara gatnaşyjylary ýerleşdirmek, iýmitlendirmek, sport desgalarynyň kärendesine alynmagy, ylmy-usuly üpjünçilik bilen baglanyşykly çykdajylaryň öwezi dolunýar. Bulardan başga-da, Russiýanyň ýygyndy toparlarynyň türgenleriniň, şahsy tälimçileriniň we beýleki gatnaşyjylaryň merkezleşdirilen OTÝ-laryň geçiriljek ýerine gitmegi we ondan yzyna gelmegi bilen baglanyşykly çykdajylaryň ýerli býujetleriň serişdeleriniň we beýleki çeşmeleriň hasabyna öwezi dolunyp bilner. Bütinrussiýa ýaryşlarynyň geçirilýän döwürlerinde merkezleşdirilen OTÝ-lary maliýeleşdirmek gadagan edilýär.

Zatlaryň ýa-da hukuklaryň jemgyýete peýdaly maksatlar bilen peşgeş berilmegi haýyr-sahawat hökmünde kabul edilýär. Haýyr-sahawat hakyndaky şertnamanyň mazmuny emlägi (şol sanda pul serişdelerini) ýa-da beýleki haýsy-da bolsa bir hukuklary alyja tölegsiz, öwezi dolunmasyz peýdalanmaga berilmegi bolup durýar. Bu haýyr-sahawat serişdelerini alyjy alnan emlägi berýän tarapyň görkezen maksatlaýyn niýetlenişine görä ulanmaga borçlanýar we onuň ulanylyşy barada hasabat berýär.

Grant haýyr-sahawatyň aýratyn ýagdaýy bolup durýar. Grantyň esasy alamatlary şulardyr:

– tölegsiz, yzyna gaýtarmasyz esasda berlen pul ýa-da beýleki serişdeler;

– grantlar hemişe jemgyýete peýdaly maksatnamalary amala aşyrmak üçin berilýär;

geçmegiň we olaryň hereketleriniň netijelerine baha bermegiň usullary meýilnamalaşdyrmagyň kiçi bölüminde getirilendir.

Oýunçylaryň ýaryşlarda hereketleriniň netijeliliginiň psihologik taýýarlygyň derejesi arkaly ep-esli derejede kesgitlenýändigi sebäpli, olaryň psihologik ýagdaýlarynyň görkezijileri: oýna özüni doly gönükdirmegi başaryşy, erklilik ýagdaýlarynyň ýüze çykyşy, psihologik durnuklylygy we oýun tärlerini ýerine ýetirişiniň ygtybarlylygy, oýnuň psihologik taýdan dartgynly ýagdaýlarynda ýalňyşmazlyk başarnygy bellenilýär.

Şeýle hem taktiki tarapyna – oýunçylaryň hereketleriniň akylly-başly bolmagyna, oýun üçin bellenilen taktiki wezipeleriň ýerine ýetirilişine aýratyn baha berilýär. Taktiki hereketleriň netijeliliginiň görkezijileri pedagogik gözegçilikler we bilermenlik baha berilmegi usullary arkaly alynýar. Has anyk bolmagy we has çuň seljerilmegi üçin oýunlaryň wideoýazgysy işjeň ulanylýar.

Hasaba almak.

Oýunçylaryň taýýarlyk prosesini dolandyrmak işleriniň möhüm düzüm bölegi bolup durýar. Ol bu prosesiň netijeliligini artdyrmaga mümkinçilik berýär. Gözegçiligiň bolup biläýjek ähli maglumatlaryny hasaba almagyň oňat sazlaşykly ýola goýulmagy, tälimçä oýunçylaryň taýýarlyk prosesi barada hemmetaraplaýyn maglumatlary almaga ýardam edýär. Ähli zady öz içine alýan gözegçiligiň maglumatlaryny hasaba almagyň ähli görnüşleri oýlanyşykly, hemmetaraplaýyn hereket edýän tälimçä okuw-türgenleşik işleriniň meýilnamalarynyň amala aşyrylyşynyň barşyna baha bermäge we gündelik işlere zerur düzedişleri öz wagtynda girizmäge mümkinçilik berýär.

Hasaba almagyň şu görnüşleri: gündelik, tapgyrlaýyn we jemleýji hasaba almak ulanylýar.

Gözegçiligiň ähli maglumatlaryny gündelik hasaba almak – gündelik düzgünde amala aşyrylýar. Geçilen material, oýunçylaryň sapaga gatnaşygy, olara düşýän agram, olaryň özüni duýşy bellenilýär.

Tapgyrlaýyn hasaba almak – türgenleşik işleriniň netijeliligine baha bermek we taýýarlygyň tapgyry ýa-da döwri üçin meýilnamalaryň durmuşa geçirilişine baha bermek üçin zerurdyr.

Jemleýji hasaba almak – geçen ýylda ýa-da dört ýylda dürli synaglaryň jemleýji netijelerini we maglumatlaryny hasaba almak. Alnan maglumatlary göz öňünde tutulan görkezijiler bilen deňeşdirmek, okuw-türgenleşik işleriniň hiline baha bermäge we indiki türgenleşik tapgyry üçin kämilleşdirmegiň geljekki ýollaryny bellemäge mümkinçilik berýär.

Käbir hasaba alyş resminamalary, mysal üçin, ýazgy depderi degişli guramanyň maliýe hasabatlylygy üçin zerur bolup durýar. Oýunçylaryň lukmançylyk kartlary hem hökmany zerur resminamalardyr. Köplenç, sport gündelikleri ulanylýar.

9.3. Okuw-türgenleşik ýygnanyşyklaryny guramak we geçirmek

Taýýarlyk işlerinde OTÝ-laryň ähmiýeti we orny.

Häzirki zaman woleýbolynda okuw-türgenleşik ýygnanyşyklaryna (OTÝ) türgenleri taýýarlamak işleriniň möhüm düzüm bölegi hökmünde garalýar. Bu ýygnanyşyklar türgenleşikler üçin iň gowy şertleri döretmäge we oýunçylaryň ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmekleriniň binýadyny emele getirmäge mümkinçilik berýär.

Okuw-türgenleşik ýygnanyşyklary woleýbolçylaryň sport taýýarlygynyň derejesini ýokarlandyrmagyň gysga möhletli görnüşlerine degişlidir. Ýokary sport ussatlygynyň tapgyrynda ýygnanyşyklar türgenleşik işleriniň esasy görnüşleriniň biri bolup durýarlar. OTÝ-laryň dowamynda türgenler üçin ýaryşlara taýýarlyk görmäge iň gowy şertler: gün tertibiniň berk düzgüni, yzygider iýmitlenmek, sapaklaryň geçilýän ýerleriniň oňat görnüşde maddy-enjamlaýyn taýdan üpjün edilmegi, hemişe lukmançylyk gözegçiligi, her gün iki-üç türgenleşik geçirmäge mümkinçilik, terbiýe beriş we dikeldiş çäreleriniň toplumyny amala aşyrmaga mümkinçilik we ş.m. döredilýär.

Gözükdiriji, sport guramalarynyň işlerini düzgünleşdirýän resminamalarda türgenleri dürli derejeli ýaryşlara taýýarlamak üçin dowamlylygy 7-den 12 güne çenli, hatda 18 güne çenli bolan okuw-türgenleşik ýygnanyşyklaryny geçirmek maslahat berilýär. Ýokary sport ussatlygy toparlary bolsa, dowamlylygy her ýylda

üçin petekleri almaga, iýmit, myhmanhanalarda ýaşamak üçin, sport desgalaryny kärendesine almak we ş.m. üçin tölegleri geçirmäge zerur bolan pul serişdelerini harçalamagy talap edýär. Çykdajylaryň bu maddalary ýygnanyşyklary geçirmegiň çykdajy-sanaw resminamalarynda göz öňünde tutulýar.

Toparyň tälimçisi tarapyndan ýaryşlaryň senenamasynyň esasynda her bir maliýe ýyly üçin toparlary taýýarlamagy maddy taýdan üpjün etmek boýunça umumy çykdajy-sanaw resminamalary düzülýär. Çykdajy-sanaw resminamasynda çykdajylaryň şu aşakdaky esasy maddalary:

– okuw-türgenleşik ýygnanyşyklarynyň möçberi we olaryň bahasy;
– iş saparlarynyň bahasy;
– sport desgalaryny kärendesine almagyň bahasy;
– ýaryşlary guramak (ýerleşmegiň, iýmitlenmegiň bahasy, eminleriň zähmetine hak tölemek, awtoulaglary kärendesine almak we ş.m.);
– enjamlary, öwseleleri we sport egin-eşiklerini, derman serişdelerini satyn almak;
– poçta-telegraf çykdajylary görkezilýär.

Çykdajylaryň umumy möçberi hasaplanylýar we bu resminama klubuň ýolbaşçylary tarapyndan tassyklanylýar. Bu çykdajy-sanaw resminamasy topary üpjün etmek boýunça ýol görkeziji resminama bolup durýar.

Maliýeleşdirmegiň çeşmeleri (Russiýa döwletiniň mysalynda).

Bedenterbiýe sport guramalarynyň tertipnamasy boýunça işleri maliýeleşdirmegiň esasy çeşmeleri bolup serişdeleri almagyň ugurlary boýunça maksatlaýyn gelip gowuşýan serişdeler hyzmat edýärler. Olar şulardyr:

– býujetden maksatlaýyn maliýeleşdirmek;
– guramalardan maksatlaýyn maliýeleşdirmek;
– fiziki şahslardan gelip gowuşýan haýyr-sahawat serişdeleri;
– grantlar;
– daşary ýurt fiziki şahslaryndan gelip gowuşýan haýyr-sahawat serişdeleri.

– psihologik serişdelerini (gyzykly dynç alşy guramak, autogen türgenleşik, psihologik gabat gelijiligi hasaba almak we ş.m.);

– lukmançylyk serişdelerini (owkalamagyň dürli görnüşleri, fiziki dikeldiş serişdeleri, degişli derejede iýmitlenmek, farmakologik serişdeler we ş.m.) ulanmak maslahat berilýär.

Bulardan başga-da, bedeniň güýçlerini dikeltmegiň has ýönekeý we elýeterli serişdeleri işjeň däl we işjeň dynç alyş, owkalamak we bugly hammam bolup durýar.

Sport ulgamynyň edaralarynyň maslahatlarynyň, gözükdirijileriniň we kadalaşdyryjy namalarynyň esasynda OTÝ-lary geçirmegiň tertibini düzgünleşdirýän resminamalar işlenilip taýýarlanylýar we tassyklanylýar.

Sport ussatlygyny ýokarlandyrmak we halkara ýaryşlarynda üstünlikli çykyş etmek maksady bilen, möhüm ýaryşlara taýýarlyk görýän ýokary derejeli türgenler üçin şu aşakdaky okuw-türgenleşik ýygnanyşyklary:

– *sport ýaryşlaryna gönüden-göni taýýarlyk görmek boýunça ýygnanyşyklar* (işiň esasy möçberini sport-tehniki, taktiki we psihologik taýýarlyk düzýär);

– *ýörite dikeldiş we möwsümiň öňýanyndaky ýygnanyşyklar* (işiň esasy möçberini esasy ýaryş döwrüniň tamamlanmagy bilen, funksional görkezijileri dikeltmek we ýokarlandyrmak, umumy beden taýýarlygyny ýokarlandyrmak düzýär);

– *türgenleriň ýagdaýynyň barlaglaryny geçirmek üçin ýygnanyşyklar geçirilip bilner.*

Okuw-türgenleşik ýygnanyşyklary bedenterbiýe we sport baradaky departament tarapyndan tassyklanan ýyllyk senenama meýilnamalaryna laýyklykda, bölünip berlen we ylalaşylan çäkli möçberleriň çäklerinde geçirilýär. Türgenleriň san düzümi okuw-türgenleşik ýygnanyşyklarynyň toparlara bölünişi esasynda düzgünleşdirilýär. Okuw-türgenleşik ýygnanyşyklaryny geçirmek üçin, türgenlerden we tälimçilerden başga-da, lukmanlar, owkalaýjylar olara çekilip bilner.

Ykdysady-maliýe meseleleri.

Okuw-türgenleşik ýygnanyşyklaryny (aýratyn hem, şäheriň, ülkäniň ýa-da ýurduň çäklerinden daşyna gitmeler bilen baglanyşykly okuw-türgenleşik ýygnanyşyklaryny) guramak we geçirmek, gitmek

100 günden 250 güne çenli bolan hemişe hereket edýän okuw-türgenleşik ýygnanyşyklarynda işläp bilerler.

OTÝ-laryň dowamlylygy, adatça, 7 günden 20 güne çenli bolýar. Woleýbolçylaryň maşgalasyndan we durmuşyň endik edilen düzgüninden has uzak döwrüň dowamynda üzňe bolmaklary türgenleriň taýýarlygynyň we ýagdaýynyň hiline ýaramaz täsir edýär. OTÝ-laryň dowamlylygy ýyllyk türgenleşigiň dürli tapgyrlarynda çözülýän wezipelere, şeýle hem woleýbolçylaryň taýýarlyk derejesine, öňde durýan ýaryşlaryň derejesine we maliýeleşdirmegiň mümkinçiliklerine baglydyr.

Okuw-türgenleşik ýygnanyşyklarynyň görnüşleri.

Öz niýetlenilişi boýunça OTÝ-lar, adatça, taýýarlyk, ýaryşlaryň öňýanyndaky, ýaryşlar üçin, dikeldiş we sagaldyş OTÝ-lara bölünýärler.

Taýýarlyk görüş OTÝ-lary toparyň ýaryşlara gönüden-göni taýýarlyk görmegi bilen baglanyşykly däldir we adatça, olarda woleýbolçylaryň taýýarlygynyň dürli tarapalaryna, hususan-da, beden, tehniki, taktiki taýýarlygyna we ş.m. üns berilýär. Şeýle ýygnanyşyklarda oýunçylaryň ussatlygynyň dürli düzüm böleklerini ýokarlandyrmak üçin uly mümkinçilikler döreýär.

Ýaryşlaryň öňýanyndaky OTÝ-lar – toparlary ýaryşlara taýýarlamak maksady bilen geçirilýär we olarda şu aşakdaky wezipeler öňde goýulýar:

– toparyň oýnunyň görnüşini we ony garşydaşlaryň toparlarynyň hereketleriniň häsiýetine görä we oýunda emele gelýän ýagdaýlara görä üýtgetmegiň görnüşlerini gutarnykly kesgitlemek;

– her bir oýunçynyň we tutuş toparyň tehniki-taktiki ululyk ölçeglerini meýilnamalaşdyrylýan derejä ýetirmek;

– oýunçylar tarapyndan hakyky sport keşbine eýe bolunmagyny gazanmak;

– toparyň oýunçylary tarapyndan oýnap öwrenişmegiň iň ýokary derejesine ýetilmegini gazanmak.

Okuw-türgenleşik ýygnanyşyklarynda alnyp barylmaly işleriň mazmuny.

Ýygnanyşyklarda okuw-türgenleşik we terbiýeçilik işleriniň esasy mazmuny meýilnamalaşdyrmak boýunça materiallarda (türgen-

leşik-ýaryş prosesiniň ýyllyk meýilnamasynda, grafiginde, mezo we mikrotapgyrlaryň meýilnamalarynda) açylyp görkezilýär. Işiň:

– okuw-türgenleşik işleri;

– terbiýeçilik işleri;

– dikeldiş çäreleri ýaly görnüşleri has jikme-jik işlenilip geçilmäge degişlidir.

OTÝ-laryň dowamynda okuw-türgenleşik işleriniň ýokary hilli geçirilmegi üçin:

– ýygnanyşygyň öňünde goýulýan wezipäni (türgenleşýän oýunçylaryň taýýarlyk derejesini, türgenleşik wagtynyň bar bolan möçberini, öňde durýan ýaryşlaryň möçberlerini, bellenilen netijäni, maddy binýady we beýleki şertleri göz öňünde tutmak bilen) kesgitlemek;

– taýýarlygyň bölümleri (fiziki, tehniki-taktiki, psihologik, nazary we ş.m. taýýarlygyň bölümleri) boýunça okuw-türgenleşik işleriniň mazmunyny kesgitlemek;

– türgenleşik sapaklarynyň serişdelerini, usullaryny we görnüşlerini kesgitlemek;

– ýygnanyşygyň tapgyrlaýynlyk derejesini kesgitlemek (türgenleşikleriň mikrotapgyrlary üçin meýilnama düzmek) zerurdyr.

Mikrotapgyrlaryň köp görnüşliligi we mazmuny taýýarlygyň döwrüne, onuň dowamlylygyna we tapgyrlar boýunça türgenleşik işleriniň esasy gönükdirilen ugurlaryna baglydyr. Mysal üçin, taýýarlyk döwründe taýýarlyk umumy, ýörite we ýaryşlaryň öňýanyndaky taýýarlyga bölünýär. Ýygnanyşykda we ondan daşarda her bir tapgyrda dürli düzümli mikrotapgyrlar: 6 – 1; 5 – 1; 4 – 1; 3 – 1; 2 – 1; 3 – 1 – 2 – 1 we ş.m. görnüşde gezekleşdirilip bilner.

Köp ýagdaýlarda 6 – 1 düzümli mikrotapgyr, ýagny alty türgenleşik güni we bir dynç alyş güni ulanylýar. OTÝ-larda meýilnamalaşdyrmak we pedagogik gözegçilik etmek boýunça esasy resminamalar şular bolup durýar:

1. Okuw (aýlyk, hepdelik) meýilnamasy-grafigi.
2. Sapak meýilnamasy.
3. Özbaşdak (aýratynlykda) meýilnamalar.
4. Tälimçiniň kitaby.
5. Türgeniň gündeligi.
6. Gün tertibi.

7. Nobatçylygyň tertibi.
8. Barlag ýumuşlaryny ýerine ýetirmegiň tablisalary.

Barlag ýumuşlaryny ýerine ýetirmegiň tablisalary taýýarlygyň görnüşleri boýunça düzülýär, onda her bir woleýbolçynyň familiýasynyň garşysynda onuň türgenleşik sapaklarynda we barlag ýaryşlarynda görkezijileri bellenilýär.

Terbiýeçilik işleri.

Tälimçiler geňeşi terbiýeçilik işlerini geçirmekde tälimçiniň esasy daýanjy bolup durýar. Bu geňeşe tälimçiler, kapitanlar, lukmanlar girýär. Tälimçiler geňeşi ýygnanyşykda türgenleşik işlerini guramak we geçirmek, toparlary emele getirmek, medeni we terbiýeçilik çärelerini we ş.m. geçirmek bilen baglanyşykly öz işlerini alyp barýar. Terbiýeçilik işleriniň meýilnamasy düzülýär.

Meýilnamada ýygnaklary geçirmek, maglumat berýän materiallary çykarmak, leksiýalary (umumy sapaklary), medeni-köpçülikleýin çäreleri (mysal üçin, küşt boýunça ýaryşlary geçirmek, teatrlara gitmek, syýasy we sport wakalaryny ara alyp maslahatlaşmak, gyzykly ykbally adamlar bilen duşuşyklary geçirmek, howandarlyk edýän işgärler toparlarynyň edaralaryna baryp görmek we ş.m.) geçirmek göz öňünde tutulýar. Tälimçiniň wezipesi – işiň doly derejede, işjeň ýagdaýda, belli bir derejede özbaşdaklyk we başlangyçlary öňe sürmek esasynda alnyp barylmagy üçin tälimçiler geňeşine ähli zerur şertleri döretmek bolup durýar.

Işiň hepdelik meýilnamasy-grafigi, gün tertibi, nobatçylygyň grafigi, barlag kada görkezijilerini ýerine ýetirmegiň tablisalary, terbiýeçilik işleriniň meýilnamasy ýygnanyşygyň geçirilýän ýerinde anyk görnüp duran ýerde asylyp goýulýar.

Dikeldiş çäreleri.

Türgenleşik derejesini ýokarlandyrmagyň we sport netijelerini artdyrmagyň esasy şerti türgenleşiklerde düşýän agramlaryň möçberini we yzygiderli depginini ýokarlandyrmak, şeýle hem bedeniň güýçleriniň öňki kaddyna gelmegine, dikelmegine ýardam berýän çäreleri ýerine ýetirmek bolup durýar.

Ýygnanyşyklarda dikeltmegiň şu serişdelerini:

– pedagogik serişdelerini (doly derejede el-aýagyňy ýazmak üçin türgenleşikler, düşýän agramlary we dynç alşy dogry gezekleşdirmek, düşýän agramlary we işiň görnüşlerini çalyşmak we ş.m.);

raşlylyk az-kem aradan aýrylýar, ýöne ony hemişe ol ýa-da beýleki görnüşde ýokary sport ussatlygy tapgyrynda hem görmek bolýar.

Meseläni çözmek – baryp ýaryşlara gatnaşmaga çenli tehnikanyň üstünde alnyp barylýan işleri oýun türgenleşik maşklaryny ulanmagy paýhasly çemeleşdirmekden ybarat bolup durýar. Oýun häsiýetli toparlaýyn türgenleşik maşklary örän peýdalydyr, ýöne olar bir ýagdaýda – şonuň bilen birlikde, oýunçylara tehniki düzüm böleklerini dogry ýerine ýetirmek başardan halatynda örän peýdaly bolup durýar. Şeýle edilmedik halatynda, ýerine ýetirilýän türgenleşik maşklarynyň çylşyrymlylygyny peseltmek zerurdyr. Eger tehniki tärleri ýerine ýetirmekde bar bolan "hapa" zatlara üns berilmän, oýnuň beýleki düzüm bölekleriniň hasabyna oýnuň netijeliligini ýokarlandyrmak gazanylsa, onda irde-giçde tutuş toparyň hem, aýratynlykda her bir oýunçynyň hem ussatlygynyň ösüşinde ahyrky ýetjek derejesi gutulgysyz gelip ýetýär. Şeýle halatda, ýuwaş-ýuwaşdan ussatlygyň artyşynyň ahyrky derejesine öwrülýän bu "çukurda" ep-esli ýitgileri çekmän çykmak örän kyn bolýar (köp halatlarda bolsa, mümkin hem bolmaýar).

Ýöne ony ýeňip geçmek üçin onuň bütin gapma-garşysyna çäreler görmäge-de ýol berilmeli däldir. Şeýle çäreleriň biri "tehnika üçin" türgenleşik maşklarynyň agdyklyk etmegi. Netijede, oýnuň özi ýitýär – topar "bir ýerini depip durana" öwrülýär. Adatça, bu ýaş oýunçy başga topara, mysal üçin, ýygyndy topara ýa-da ussatlar toparyna düşen halatlarynda bolup geçýär. Şonda tälimçi ýaş oýunçynyň tehnikasyny özüniň iň oňat modeline laýyk getirmäge synanyşyk edýär. Netijede, oýunçy birden "pese düşýär", tehnikasy bolsa bozulýar, onuň hereketleriniň netijeliligi peselýär – şonda oýunçy psihologik şikes alyp biler.

Ýokarda seredilip geçilýän mesele bilen baglylykda, oýunçylary ussatlar toparlaryna we öz ýaşyndaky ýygyndy toparlara çekmegiň möhletlerine başgaça seretmek zerur. Öz toparynda öňbaşçy bolan her bir oýunçy soňra ýygyndy toparda ätiýaçdaky oýunçylaryň hatarynda bolanda we ähli ýaryşlaryň dowamynda ätiýaçda oturyp geçirmeli bolanda, öz düşen ýagdaýyny her bir oýunçy psihologik we tehniki taýdan uly ýitgileri çekýän başdan geçirmegi başaryp barmaýar.

Toparda lukmanyň ýok ýagdaýynda aýratyn şertlerde – halkara ýaryşlarynda, ýollarda, myhmanhanalarda we ş.m. – lukmanyň ýok ýerlerinde tälimçiniň (aýratyn hem, çagalar tälimçisiniň) lukmançylyk boýunça bilimleri we başarnyklary uly ähmiýete eýe bolýar. Tälimçi oýunçylara dümewlerde, ýokanç keselleriň ýaýramagynda, zäherlenmelerde, allergiýalarda, şikes ýetmelerde şeýle "ýöriş" şertlerinde ýardam bermäge ukyply bolmalydyr. Şonuň üçin onuň ýol dermanhanajygy, degişli derman serişdeleri we bejermegiň iň ýönekeý usulyýetleri barada bilimleri bolmalydyr.

Tälimçi ýokary okuw mekdeplerinde degişli lukmançylyk-biologik derslerde – "Sport lukmançylygy", "Lukmançylyk gözegçiligi", "Sport owkalamasy", "Bejeriş bedenterbiýesi" derslerinde alan ukyp-başarnyklaryndan we bilimlerinden peýdalanyp, oýunçylara ýönekeý kömegi (aýratyn hem, şikes almalarda ilkinji kömegi) bermegi başarmalydyr. Şeýle hem ol, zerur bolan halatynda şikesleri bejerýän merkeze ýa-da lukmanyň ýanyna eltilmegini guramalydyr.

9.5. Türgenleşik işleriniň ylmy üpjünçiligi

Bu üpjünçilik, adatça, ýokary liganyň käbir klublarynda we ýurduň ýygyndy toparlarynda wagtlaýyn esasda hereket edýän toplumlaýyn ylmy topar tarapyndan amala aşyrylýar. "Ylmy" adalgasy şertlidir, sebäbi ylmy toparyň wezipelerine ylym bilen meşgullanmak hem, ylma öň mälim bolmadyk täze bilimleri emele getirmek bilen meşgullanmak hem girmeýär. Şeýle adalganyň, adyň ornaşmagy topara dürli hünärler boýunça alymlaryň gatnaşmagy bilen baglanyşyklydyr.

TYT gatnaşyjylaryň wezipelerine ylmyň iň soňky gazananlaryny ulanmagyň, sportuň beýleki görnüşlerinde ýokary derejeli türgenleri taýýarlamagyň öňdebaryjy usulyýetlerini öwrenmegiň esasynda oýunçylaryň ýagdaýyny anyklamakda, seljermekde we maslahat bermekde tälimçä ýardam bermek girýär.

TYT-nyň düzümine düýpli çemeleşilende şu hünärmenler: çözülýän wezipelere we tälimçiler toparynyň isleglerine baglylykda sport boýunça alymlar, saglygy goraýyş işgärleri, lukmanlar, psihologlar, biohimikler, biomehanikler, inženerler, tehnikler we ş.m.

girmelidir. Gynansak-da, entek toparlarda statisçi, lukman, 1 – 2 owkalaýjy we seýrek ýagdaýda psiholog bardyr.

TYT, adatça şu wezipeleri çözýär:

– yzygiderli esasda oýunçylaryň funksional ýagdaýyny barlamak, şol sanda synag sowalnamalaryny geçirmek;

– tapgyrlaýyn we gündelik meýilnamalaýyn barlaglarda oýunçylaryň taýýarlygynyň ähli taraplarynyň dürli maglumatlaryny toplamak we seljermek;

– toparyň we her bir oýunçynyň oýundaky we ýaryşdaky işlerini möçber we hil taýdan seljermek;

– topary taýýarlamagyň meýilnamalaryny işläp taýýarlamaga gatnaşmak;

– oýunçylary taýýarlamagyň has netijeli we häzirki zaman usulyýetlerini ornaşdyrmak;

– oýunçylaryň şol wagtky ýagdaýyndan ugur alyp, düşýän agramlary düzgünleşdirmekde tälimçä tiz ýardam bermek.

X BAP
DÜRLI DEREJELI WOLEÝBOLÇYLARY TAÝÝARLAMAGYŇ AÝRATYNLYKLARY

10.1. Ýaş oýunçylary taýýarlamagyň usulyýetiniň aýratynlyklary

Kabul etmegiň we saýlap-seçip almagyň meseleleri.

Başlangyç taýýarlyk toparlaryna zehinli täze oýunçylary kabul etmek – tälimçileriň işiniň umumy üstünligini köp derejede kesgitleýän örän möhüm wezipe. K. Prutkowyň aýdyşy ýaly: “Her bir adam öz bagtyny döredijidir, ýöne taýýarlanyşyna köp zat baglydyr!”.

Ýokary derejeli oýunçylary üstünlikli taýýarlamak üçin tälimçä täze oýunçylary oňat saýlap kabul etmegi öz wagtynda amala aşyrmak zerurdyr. Bu beýleki artykmaçlyklardan başga-da, oýunçylaryň üstüni doldurmakdan gaça durmaga mümkinçilik berýär. Oňat saýlap kabul etmegiň netijeleri diňe bir uzyn boýly täze

ynamsyzlyk duýgusy döreýär. Bu bolsa, sport ussatlygynyň artmagyna we ýeňijiniň duýgusy bolan şahsyýetiň kemala gelmegine ýardam etmeýär. Umuman, her bir oýunçyda her bir türgenleşikde tälimçi şol gün hut onuň bilen iş alyp barýan diýen duýgy döremelidir. Ýaş woleýbolçylarda özbaşdak hereket etmek duýgusynyň we başlangyçlary öňe sürmek aýratynlygynyň ösdürilmegi hem örän möhüm hasap edilýär. Işiň degişli derejedäki tärinde oýunçylarda olaryň özleriniň öz hereket ediş düzümini guraýandyklary, dinamiki usullary özleriniň kämilleşdirýändikleri, tälimçiniň bolsa bu işde olara diňe ýardam berýändigi baradaky ynam emele gelmelidir.

Ýaşy barha ulalýan oýunçylarda öz-özüni kämilleşdirmäge bu ukyp geljekde zerur bolan halatynda özlerinde ýüze çykýan ýalňyşlyklary özbaşdak ýüze çykarmaga we olary aradan aýyrmagyň, düzetmegiň ýollaryny gözlemäge mümkinçilik berer. Has ýokary derejeli toparlarda bu ukyp oýunçylaryň tehniki ussatlygynyň artmagy üçin, köplenç, kesgitleýji ähmiýete eýe bolýar – sebäbi bu toparlarda, hakykatda, bütinleý başga wezipeler çözülýär.

Ýaş woleýbolçylara degişli höwesiň we sapaklara gyzyklanmanyň emele gelmeginde wagtal-wagtal ulanylýan “uly” woleýbola tutuş topar bolup ýörişleriň guralmagy hem uly ýardam edýär.

Okuw-türgenleşik işlerinde “mekdep üçin” endikleriniň, oýnuň we türgenleşik maşklarynyň gatnaşygynyň emele gelmegi bilen baglanyşykly meseleler.

Hereket ediş endikleriniň emele gelmeginiň esasynda ýatýan durnukly neýron baglanyşyklarynyň kemala gelmegi üçin, standart, birmeňzeş şertlerde köp gezek gaýtalamalar zerurdyr. Ýöne bu prosesiň ters tarapy hem bardyr. Ýönekeý türgenleşik maşklary çendenaşa köp möçberde ýerine ýetirilen halatynda topar “öz oýnuny ýitirýär”, aýratyn hem, adaty däl ýagdaýlarda “bir ýeri depip duran” topara öwrülýär.

Ýa-da munuň tersine, wagt babatda uzak dowam eden ýaryşdan ýa-da türgenleşik işlerinde oýun häsiýetli türgenleşik maşklarynyň çendenaşa köp möçberi ýerine ýetirilenden soňra ýaş oýunçylaryň hereketleriniň düzümi – tehnikasy bozulýar. Hereket ediş endiginiň “ösüp ýetişişine”, durnukly ýagdaýa eýe bolunmagyna görä, bu ga-

Şonuň netijesinde, uly ýaşlylar barada aýdylmanda-da, hatda ýetginjeklerden we gyzlardan hem çagalar has çalt öwrenýärler. Bu ýagdaýy işde netijeli ulanmak we çagalara oýnuň tehniki-taktiki düzüm bölekleriniň örän giň toplumyny öwretmek zerurdyr. Ýaş woleýbolçylara olaryň fiziki mümkinçilikleriniň şert döredýän ähli zatlaryny – hatda sportuň käbir beýleki görnüşleriniň tärlerini hem öwretmek zerur bolup durýar. Eger ilkibaşda endikleriň biriniň durnuklaşmagyna (mysal üçin, barşyna hüjüm ediş urgusyny geçirmek) garaşylsa, soňra bolsa has çylşyrymly endikler öwredilse, onda oýnuň beýleki tärlerini öwretmäge umuman ýetişip bolmazlygy hem mümkindir.

Şeýle görnüşli meselelerde umumy biologik düşünjelere esaslanmak zerurdyr. Elbetde, adamyň öz ösüşiniň dowamynda beýleki biologik görnüşlerden artykmaçlyga aýratyn bir funksiýasynyň, mysal üçin, ylgamagynyň ösüşiniň örän ýokary derejesiniň hasabyna däl-de, ilkinji nobatda, öz işiniň köpugurlylygynyň netijesinde eýe bolandyr diýip çaklamak ýalňyş bolmaz. Başgaça aýdylanda, "ähli zady başarmak" adamyň tebigatyna doly laýyk gelýär.

Tälimçiniň ussatlygy türgenleşikleri her bir woleýbolçy üstünlik gazanmagy başarar ýaly edip we öz mümkinçiliklerini hem-de tälimçiniň we toparyň onuň gymmatlydygyny duýar ýaly edip geçirmegi üpjün etmelidir. Şonda türgenleşikler oýunçy şu gün bolmasa-da, ertirki günde esasy düzümiň oýunçysyna öwrüljekdigine ynanar ýaly edilip guralmalydyr.

Türgenleşik maşklaryny ähli oýunçylar öz nobatyna garaşman oňa bir wagtda gatnaşyp biler ýaly edip guramak zerurdyr (oýunçylaryň türgenleşik maşklarynda yzygiderli çalşyrylyp durulmagy bu meseläni çözmäge ýardam edýär). Oýunçylaryň biri-birine päsgel bermezligini we näme-de bolsa bir zat bilen meşgullanmagyny göz öňünde tutup, oýunçylaryň bir toparyna toruň ýanynda türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmegi tabşyrmak, beýleki oýunçylary bolsa, meýdançanyň daşynda goýup, olaryň geçirmeleri ýa-da diwara urup topy oýna girizmeleri ýerine ýetirmekleri üçin tabşyryklary bermek ýol berilmeli däl ýagdaýdyr. Şeýle edilen halatynda, "ätiýaçdaky" oýunçylarda özüne doly derejede baha bermezlik, özüne kembaha garamak we özüne

oýunçylaryň bardygynda jemlenmeýär. Olaryň ählisiniň ussatlar toparlary üçin taýýarlyk babatda geljeginiň uludygy asla esasy mesele däldir. Ýokary derejeli toparlar üçin oýunçylaryň boýunyň we bedeniniň aýratynlyklaryndan başga-da, oýunçylaryň şahsyýet hökmünde aýratynlyklary, hususan-da, olaryň durmuş-psihologik häsiýetnamalary ägirt uly ähmiýete eýedir. Saýlanyp alnanda dalaşgärleriň nerw ulgamynyň aýratynlyklaryny we hulkuny göz öňünde tutmak aýratyn möhüm bolup durýar – bu aýratynlyklar dogabitdi häsiýete eýe bolup, olary üýtgedip bolmaýar. Oýunçylar kabul edilende dalaşgärleriň psihologik häsiýetnamalaryna örän uly ähmiýet bermek zerurdyr. Şeýlelikde diňe bir uzyn boýly täze oýunçylar däl-de, eýsem, esasy zat – zehinli, ukyply, eger şowly bolan ýagdaýynda, aýratyn zehinli oýunçylary kabul etmek zerur bolup durýar.

Täze oýunçylaryň we oýunçylaryň zehinliligini kesgitlemek meselesine belli edebiýatlarda ýeterlik orun we üns berlendir. Ýöne tälimçiniň ýörite usullardan doly derejede peýdalanmaga mümkinçilikleri bolmaýar. Saýlap-seçip almagyň teklip edilýän iň gowy usullary boýunça, bolup biljek dalaşgärleriň ählisi barada eýýäm gürrüň edilmände-de, başlangyç taýýarlyk toparlaryna kabul edilen hatda täze oýunçylary hem synaglardan geçirmek örän kyndyr. Aýratyn hem, eger täze oýunçylary kabul etmek boýunça tälimçileriň agyr we kadalaşdyrmadyk zähmetine hak tölenmeýändigi göz öňünde tutulanda, bu örän kyndyr.

Tälimçiniň onuň işiniň örän köp ýagdaýynda synaglary geçirmäge wagty hem bolmaýar. Şoňa görä-de, uly şäherleriň çagalar tälimçileri täze oýunçylary ilkinji kabul etmegi öz tejribesiniň we okuw ýylynyň başynda mekdeplere aýlanyp gören wagtynda duýgurlygynyň esasynda mekdep egin-eşigini geýen okuwçylaryň boý aýratynlyklary we daşky keşbi boýunça amala aşyrýarlar. Eger umumybilim berýän mekdepler az bolsa, täze oýunçylary kabul etmegi has düýpli, ünsli çemeleşip geçirmek we hatda munuň üçin bedenterbiýe sapaklaryna gatnaşmak (bu sapaklara, adatça, gynansak-da, tälimçiler goýberilmeýär) zerurdyr. Bu sapaklarda başlangyç taýýarlyk toparlarynda hereket ediş taýdan zehinli dalaşgärleri ýüze çykarmak ýeňildir. Eger bedenterbiýe mugallymlary bilen hyzmat-

daşlyk we dostluk gatnaşyklary ýola goýulsa, bu işde olar belli bir ýardam berip bilerler.

Täze okuwçylary kabul etmegi köp mekdeplerde geçirmek zerurdyr. Bu kabul etmek uly şäheriň şertlerinde 150-ä çenli mekdebi öz içine alyp biler. Ýöne bu işe bir tälimçiniň güýji ýetmeýär. Ukyply täze oýunçylary diňe bir tapmak däl, eýsem iň gowy ýaş oýunçylaryň bir ýaşdaky topara ýa-da sport synpyna jemlenýän pursatyna çenli başlangyç taýýarlyk toparlarynda 2 – 3 ýyl saklamak hem gerek. Şäher boýunça kabul edilen täze oýunçylaryň köpüsi daş aralyklarda, uzakda ýerleşýän sport mekdebine gatnamagy birbada isläp barmaýarlar. Kimdir birini uly ýaşlylardan biriniň türgenleşiklere äkidip-getirmäge mümkinçiligi bolmaýar. Ata-eneler bolsa, adatça, häzirki döwürde çagalara sapaklaryň geçilýän ýerlerine özbaşdak barmaga rugsat bermeýärler.

Ýöne çykalga bar. Onuň esasynda bir sport mekdebiniň tälimçileriniň özara ýardam bermegi ýatýar. Eger başlangyç taýýarlyk toparlaryna sapaklara ilkinji 1 – 2 ýylda “her kim her kim üçin işleýär” diýen ýörelge boýunça işleýän tälimçiler topary tarapyndan kabul etmek geçirilse, bellenen meseleleri çözmek mümkindir. Şonda her bir tälimçi öz etrapçasynda (ýa-da düşýän agrama baglylykda 2 – 3 etrapçada) täze oýunçylary kabul etmegi geçirip, öz “topbagyndaky” ähli mekdepleriň iki ýa-da üç ugurdaş okuw synplaryndan dalaşgärleri saýlap alýar. Ýagny 2 – 3 ýaş toparlaryndan täze oýunçylary saýlap alýar.

Her bir tälimçi kabul edilen täze ähli oýunçylar bilen hut şol etrapçanyň mekdepleriniň birinde sapaklary geçýär. Dynç alyş günlerinde başlangyç taýýarlyk toparlarynyň ählisinden iň gowy täze oýunçylar bu ýaşdakylarda sapagy alyp barýan tälimçiniň ýolbaşçylygynda öz ýaşyndaky toparda sapaklary geçmek üçin sport mekdebinde ýygnanýarlar. Şol tälimçi hem olary tomsuna sport dynç alyş merkezine äkidýär. Iň gowy täze oýunçylar bilen türgenleşik işlerinde 1 – 2 çalşygy geçirmek tälimçi üçin topara seçip almakda örän möhümdir – bu ýerde her bir dalaşgäriň ähli artykmaç we gowşak taraplary anyk ýüze çykýar we aýdyň bolýar.

tehniki düzüm böleklerini öwretmek zerurdyr. Olary öwrenmegiň “ädimlerini” olar doly geçmegi, özleşdirmegi başaryp bilerler. Bu woleýbol oýnamagy öwretmek işlerini çaltlandyrar we türgenleşikleri gyzykly hem-de dürli görnüşli eder. Ýaş woleýbolçylary başlangyç okatmagyň hödürlenilýän usulyýetiniň esasy artykmaçlyklarynyň biri şundan ybaratdyr. Bu usulyýetiň birnäçe beýleki güýçli taraplary hem bardyr. Olar şulardyr:

– her bir sapakda geçilen ädimleriň köpüsiniň kämilleşdirilmegi we täze ädimleriň özleşdirilmegi ozalky sapaklarda alnan hereket ediş endiklerini we başarnyklaryny ygtybarly berkitmäge we şonuň esasynda çalt depginler bilen ösmäge mümkinçilik berýär. Her bir sapakda öň geçilen ädimlerdäki türgenleşik maşklarynyň köp gezek gaýtalanmagy (gaýtalamak bilimiň enesi hökmünde) başlangyç okatmagyň hilini ýokarlandyrýar;

– oýnuň köp tärlerini yzygiderli usulda däl-de, frontal usulda geçirmek teklip edilýär, ýagny ähli täze gelen oýunçylara bir wagtda öwretmek teklip edilýär. Bu tärleriň özleşdirilýän wagtyny düýpli azaltmaga mümkinçilik berýär; oýunçylarda wagty tygşytlamagyň hasabyna başga wezipeleri çözmäge mümkinçilik döreýär;

– öwretmegiň birinji ädimleriniň ýörite we taýýarlyk türgenleşik maşklarynyň yzygiderli ýerine ýetirilmegi bedeniň energiýa seriştelerini, hereketlendirijiniň – myşsalaryň kuwwatyny we ýaş oýunçylaryň hereket işjeňliginiň beýleki häsiýetnamalaryny ýokarlandyrýar;

– dürli ýönekeý we çylşyrymly, ýöne güýç ýeterli wezipeleriň üstünlikli çözülmeginiň netijesinde sapaklar dürli görnüşli, oýlanyşykly guralan we gyzykly bolýar.

Aýratyn möhüm ähmiýete eýedigi sebäpli şuny ýene-de bir gezek belleýäris: woleýbol oýnamak bilen meşgullanýanlaryň hereket işjeňliginiň ösüşiniň ýokary derejesi olaryň oýnuň tehniki tärlerini özleşdirmeginiň üstünlikli bolmagyny düýpli ýokarlandyrýar. Adatça, täze gelen oýunçylaryň fiziki aýratynlyklarynyň ýüze çykyşy ýokary derejede bolmaýar we birbada düýpli okuw-türgenleşik işlerine girişmäge mümkinçilik bermeýär. Bu aýratynlyklary kämilleşdirmäge her bir sapakda wagt sarp etmek we üns bermek zerurdyr.

peleri we öwrediji türgenleşik maşklaryny juda shematik meýilnamalaşdyrmak göz öňünde tutulandyr. Oýnuň tehniki tärlerini öwretmegiň aýratyn wezipelerini amala aşyrmak üçin, öwrediji türgenleşik maşklarynyň düzülişiniň umumy ülňüsiniň özi, umuman, usulyýet taýdan dogrudyr, ýöne aýratyn tehniki düzüm bölümini ähli öwrediji türgenleşik maşklaryny bir, ilkinji sapakda täze oýunçylara hödürlemek bolmaýar. Woleýboly täze oýnap başlaýan oýunçylaryň ýerinde hereket edýän talyplar ýerine ýetirip bilerler. Ýöne täze oýunçylar usulyýet tarapyndan hödürlenilýän aýratyn tehniki täri özleşdirmek boýunça ähli türgenleşik maşklaryny 1 – 2 sapagyň dowamynda birbada özleşdirmegi başarmaýarlar. Şonda olar, şonuň bilen birlikde, şowsuz hereket edýän okuwçylaryň hataryna geçýärler.

Şu wagta çenli belli bolan woleýbol oýnamagy öwretmek boýunça sport edebiýatlarynyň, okuw kitaplarynyň we okuw gollanmalarynyň ählisinde okuw sapaklary şu ýörelge boýunça düzülen diýen ýalydyr. Şeýle ýörelgeler bilen we hatda uly ýaşlylar toparlary (şol sanda ussatlar toparlary) bilen tälimçilik işlerinde tejribesi bolan tälimçi ÇÝSM-lere gelende özüni işe täze gelen, ýaňy işläp başlan tälimçi hökmünde duýýar.

Tälimçiniň okuwçylara öwretmegiň täsirli yzygiderli ädimler ulgamyny düzmegi we oýun endikleri kemala gelende woleýbolçylaryň hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň ulanylyşyna gözegçilik etmegi başarmagy tälimçilik işleriniň üstünlikli bolmagyny düýpli derejede kesgitleýär. Bir sapakda ýaş oýunçylara aýratyn tehniki düzüm böleklerini öwretmegiň ähli ädimlerini özleşdirmegiň mümkin däldigi sebäpli, şol ädimleri köpsanly türgenleşiklere bölmek zerurdyr. Sapaklarda galýan wagty bolsa, woleýbol oýnamagyň beýleki tehniki tärlerini öwretmegiň güýç ýeterli wezipelerini amala aşyrmaga peýda berer ýaly derejede sarp etmek gerek.

Şeýle hem ýaş oýunçylar toparlarynda sapaklaryň sanynyň köp däldigini (hepdede 2 – 4 gezekdigini) nazara alyp, her bir sapakda hemmelere şol wagtda woleýbol oýnamagyň güýç ýeterli tärlerini öwretmegiň degişli ädimlerini özleşdirmek we kämilleşdirmek maksadalaýykdyr. Başgaça aýdylanda, çagalara birbada woleýbolyň ähli

Şeýlelikde tälimçileriň wezipe sanawynda ýeterlik tälimçiniň bar ýagdaýynda uly şäheriň mekdepleriniň esasy böleginde täze oýunçylary kabul etmegi geçirmek mümkindir. Işiň toparlaýyn ulgamy her bir tälimçä öz ýoldaşlaryndan aýratyn zehinli täze oýunçylary almaga we olara-da şeýle ýol bilen jogap bermäge mümkinçilik berýär.

Täze oýnap başlaýan oýunçylaryň türgenleşik işlerini has talabalaýyk guramak üçin, hususan-da, olaryň türgenleşiklere ýokary derejede gatnaşmaklaryny üpjün etmek üçin, şobada täze oýunçylaryň ata-eneleri bilen ynanyşmak gatnaşyklaryny ýola goýmak, munuň üçin oýunçylaryň maşgaladaky käbir möhüm meselelerini çözmäge ýardam etmek zerurdyr. Eger umumy maksatlar işlenilip taýýarlanylsa we ata-eneler bu maksatlara ýetmäge dogry höweslendirilse, olar toparyň we oýunçylaryň köp işlerinde siziň ilkinji kömekçileriňize öwrülerler.

Türgenleşikden soňra sapaga gelmedik her bir täze oýunça jaň etmek, onuň sapagy goýbermeginiň sebäbini bilmek we hyzmatdaşlygy dowam etdirmäge öz gyzyklanmaňyzy bildirmek möhümdir. Çagalar sapaklary goýbermek arkaly taýýarlyk derejesinde örän çalt yza galýarlar. Bu bolsa olary özlerini işi başa barmaýan hökmünde duýmaga mejbur edýär. Şunuň netijesinde, täze oýunçylaryň woleýbol sapaklaryna islegi gaçýar, olaryň köpüsi soňra türgenleşiklere gelmeklerini hem bes edýärler.

Ussatlar toparlaryna erkin oýunçydan (liberodan) başga, ähli wezipelerde diňe uzyn boýly oýunçylaryň talap edilýändigi gizlin däldir. Ýöne ÇÝSM-leriň toparlarynda uzyn boýly däl oýunçylaryň ýok ýagdaýynda taýýarlamak mümkin däl diýen ýalydyr. Şeýle hem her bir uzyn boýly oýunçynyň geljegi uly bolup barmaýar we her bir uzyn boýly däl oýunçy ussatlar topary üçin peýdasyz bolup barmaýar. Erkin oýunçynyň ornunda hut uzyn boýly däl oýunçylar beýlekilerden has oňat oýnamagy başarýarlar. Köp halatlarda, tälimçileriň baglanyşdyryjy oýunçynyň ornunda uzyn boýly oýunçylary görmek baradaky uly arzuwlarynyň bardygyna garamazdan, hakykatda, “körpeler” barybir bu orunda oýnaýan uzyn boýly oýunçylardan üstün çykýarlar.

Köplenç, boýy uzyn bolmadyk täze oýunçylaryň arasyndan hereket etmekde aýratyn zehini bolan, oýnamaga ökde, zähmetsöýer, beýleki dürli görnüşli zehinleri bolan, toparyň ähli gatnaşyjylary üçin

gyzykly we peýdaly oýunçylar duş gelýär. Çalt depginler bilen ösýän "körpeleriň" ýanynda uzyn boýly oýunçylaryň ussatlygy hem has çalt artýar. Uzyn boýly oýunçylaryň, köplenç, hereket ediş agzalary haýallyk bilen ösýär. Şeýle hem ony köp babatda orta we kiçi boýly passionar, dürli görnüşli zehini bolan oýunçylaryň emele getirýän psihologik ýagdaýy örän uly ähmiýete eýedir.

Käbir halatlarda tejribe şeýle görnüşdedir: adatça, tälimçiler oýunçylary saýlap kabul etmegi gözden geçirmek arkaly, göz çeni bilen we oýunçylaryň boýuna görä geçirýärler. Şonuň bilen birlikde (köplenç, tälimçiniň ölçemeleri geçirmek usulyýetine eýe däldigi sebäpli), täze oýunçylaryň şahsyýetiniň özboluşly aýratynlyklary, olaryň nerw ulgamynyň, häsiýetiniň, hulkunyň aýratynlyklary hasaba alynmaýar. Tälimçileriň işleriniň örän köp ýagdaýynda we ÇÝSM-leriň wezipe sanawynda psihologyň ýok şertlerinde başgaça bolmagyna garaşmak hem kyndyr.

Hakykatda, hemişe gözlegde bolýan we ünsli tälimçilerde sport synpyna kimi saýlap-seçip almalydygyny çözmeli bolan pursatyna çenli woleýbol oýnap başlaýan oýunçylaryň häsiýetinde we hulkunda köp zatlary göz çeni bilen, duýgurlyk arkaly bilmek ukyby emele gelýär. Olar belli bir derejede oýun ýagdaýynda duýgurlyk arkaly kimiň zeýrenjeňdigini, kimiň kynçylyklara garşy göreşmegi başarýandygyny, kimiň hakyky göreşijidigini, kimiň aljyraýandygyny aýdyp bilerler. Ýöne, şonuň bilen birlikde, başlangyç taýýarlyk toparlaryna alynmadyk çagalar hiç bir idegsiz galýarlar. Olaryň (boýunyň uzyn däldiginden başga) bütinleý örän oňat aýratynlyklary bolup biler.

Diňe oýnuň netijeliliginden ugur alynmaly däldir – şeýle edilen halatynda ýalňyşlyklar gutulgysyz bolup durýar. Şonda tälimçi üçin oýunçylaryň ussatlygyny kämilleşdirmekde pese düşmeler, durgunlyk ýagdaýlary, ussatlygynyň ýaramazlaşmagy we nireden emele gelendigi bilinmeýän ösüşdäki ahyrky dereje, oýunçynyň şondan aňry ösüp bilmejekdigi düşündirip bolmajak ýagdaýlar bolmagynda galýar.

Toparlaryň ýaşy boýunça hem (ýaşynda bir ýyl tapawut bolmagy ýol berilýän ýagdaýdyr), taýýarlyk derejesi boýunça hem birmeňzeş bolmagy üçin, oýunçylary kabul etmegi örän gysga möhletlerde geçirmek möhümdir. Şeýle hem toparlara oýunçylaryň belli bir de-

maşklaryna bir türgenleşigiň dowamynda esasy wezipä gaýdyp gelmek bilen geçilmegi oňat netijeleri berýär. Türgenleşik maşklarynyň ýönekeý dilde we logiki taýdan düşnükli edip düşündirilmegi we gürlenende oňa emosional öwüşginiň çaýylmagy köp derejede woleýbol oýnunyň tärlerini üstünlikli öwretmäge we ýaş oýunçylaryň sport ussatlygynyň artmagyna ýardam edýär. Oňa tälimçiniň artistçilik ukyplary, onuň degişme äheňi, şeýle hem gürleşende şähdaçyklygy we her bir oýunçynyň öňünde geljek üçin anyk wezipeleri goýmagy hem oňat ýardam edýär.

Oýunçylaryň ünsi bir ýere jemlemek ukyby ýadawlyk zerarly pese düşýär. Şoňa görä-de, çylşyrymly tärleri türgenleşigiň başynda, "agram düşürýän" türgenleşik maşklaryny aradan aýryp öwretmek zerurdyr. Şeýle hem emosional terlik derejesini peseltmek täsirinden we janaýamazakly hereket etmek ukybyndan gaça durmak zerurdyr. Şeýle ýagdaý hyjuwa berlip, uzak wagtyň dowamynda futbol oýnamak görnüşinde türgenleşik, el-aýagy ýazmak üçin maşklar ýerine ýetirilende ýa-da beýleki çendenaşa ýokary depginli we uzak wagt dowam edýän türgenleşik maşklary ýerine ýetirilende ýygy-ýygydan duş gelýär. Şonda oýunçylaryň türgenleşigiň esasy bölegi üçin, şeýle hem şeýle görnüşde el-aýagyňy ýazmak üçin maşklar näçe uzak we güýçli depginde ýerine ýetirilen bolsa, köp derejede türgenleşik maşklaryny doly güýjüni sarp edip ýerine ýetirmek üçin ünsüni jemlemäge, adatça, emosional we fiziki güýçleri ýetmeýär. Şonuň bilen birlikde, bu kanunalaýyk ýagdaý hatda ussatlaryň toparynda hem ýüze çykýar.

Ýaş woleýbolçylar bilen türgenleşik sapaklarynda öňde goýulýan wezipeler we olaryň mazmuny talyplar bilen, uly derejeli toparlaryň uly ýaşly oýunçylary bilen we mekdep okuwçylary bilen (bedenterbiýe sapaklarynyň çäklerinde) sapaklarda öňde goýulýan wezipelerden we sapaklaryň mazmunyndan tapawutlanýar. Şu tapawut geljekki tälimçiler taýýarlananda we olaryň şondan soňraky işlerinde ünsden düşürilmeli däldir.

Çagalar bilen işlenende uly ýaşlaryň toparlaryndaky türgenleşik usulyýetini ulanmak oňat netije bermeýär. Ýokary okuw mekdeplerinde okadylýan ýaş woleýbolçylary okatmagyň usulyýetinde wezi-

oýnamagy tarp ýerden öwredip başlamagyň zerur bolup durýanlygydyr. Çagalaryň öwrenmäge bolan örän ýokary ukybynyň bardygyny üçünji aýratynlyk hasaplamak bolar. Dördünji aýratynlyk ýaş oýunçylara diňe bir öwretmegiň däl, eýsem olary terbiýelemegiň hem zerurdygyndan ybaratdyr.

Ýaş oýunçylar bilen işlenende terbiýeçilik taraplary uly ähmiýete eýedir. Olarda diňe bir jemgyýetiň durmuşyna öwrenişmegi ýeňilleşdirýän häsiýetiň aýratynlyklaryny, şahsyýetiň gymmatlyklaryny we ahlak taýdan özüňi alyp barmagy kemala getirmek däl, eýsem türgene zerur bolan häsiýetiň özboluşly aýratynlyklaryny: zähmetsöýerligi, maksadaokgunlylygy, ýeňiş gazanmaga bolan erkliligi we ş.m. hem terbiýelemek zerurdyr. Ýaş oýunçylary taýýarlamagyň ähli wezipeleri her bir oýunçynyň psihologik aýratynlyklaryny hasaba almak bilen, hyzmatdaşlyk pedagogikasynyň çäklerinde has netijeli çözülýär.

Ýaş woleýbolçylary taýýarlamakda we olara woleýbolyň tehniki-taktiki tärlerini öwretmekde şu meseleler örän möhüm bolup durýar:

1. Ýaş oýunçylaryň hereket ediş aýratynlyklarynyň derejesini ýokarlandyrmak.

2. Woleýbolyň her bir tärini programmalaşdyrylan öwretmegiň yzygiderli ädimlerine gyşarnyksyz eýermek.

3. Her bir sapakda öwretmegiň "altyn düzgünini" amala aşyrmak– türgenleşik maşklaryny "diňe dogry" ýerine ýetirmek.

4. Tälimçi tarapyndan hereketleriň dogrulygyna (daýanç modelleriniň talaplary boýunça) hemişe gündelik gözegçilik edilmegi.

Bu usulyýet maslahatlarynyň amala aşyrylmagy ýaş oýunçylara oýnuň tärlerini ýerine ýetirmegiň woleýbol tehnikasyny çalt özleşdirmäge we ýalňyşlyklaryň öňüni almaga mümkinçilik berer. Hereketleriň tärinde goýberilýän ýalňyşlyklar onuň netijeliliginiň şertlerini amala aşyrmaga mümkinçilik bermeýär. Öwredilende tärlerde ýalňyşlyklaryň endik edilmeginiň öňüni almak, şeýle hem geljekde bütin sport bilen meşgullanýan döwrüniň dowamynda täzeden öwrenmek mümkinçiliginiň örän seýrek oýunça nesip edýändigi üçin hem örän möhümdir.

Ünsi we çalt hereketleniş ukyby entek durnukly bolmadyk çagalar bilen işlenilende ýygy-ýygydan başga wezipelere we türgenleşik

rejede bir wagtda we öz wagtynda kabul edilmegi möhümdir. Bu ýitirilen mümkinçilikleriň öwezini dolmak we beýleki sport mekdepleriniň yzyndan ýetmek bilen meşgullanmaga däl-de, maksadalaýyk we düýpli işleri alyp barmaga mümkinçilik berýär. Bu beýleki artykmaçlyklar bilen bir hatarda, oýunçylaryň üstüniň dolunmagyny aradan aýyrmaga ýa-da ony, gürrüň örän zehinli täze oýunçy barada gidende kadadan çykma görnüşinde etmäge mümkinçilik berýär. Giçki döwürde oýunçylaryň kabul edilmegi, aýratyn hem, oýunçylar kabul edilen halatynda, az netije berýär. Şeýle edilen halatynda, giç kabul edilen oýunçy gyzlar wagtynda kabul edilen öz ýaşdaş oýunçy gyzlarynyň yzyndan, ilkinji nobatda bolsa, beden taýdan ösüş derejesi boýunça hiç wagt ýetip bilmeýär diýen ýalydyr.

Täze oýunçylaryň düýpli we giçki döwürde üstüniň ýetirilmeginiň beýleki birnäçe ýaramaz taraplary hem bardyr.

Birinjiden, "mekdep üçin" türgenleşik maşklary bilen tutuş topar mejbury meşgullanmaly bolanda – täze oýunçylara öwretmeli bolanda "köne" oýunçylaryň ussatlyk derejesi bökdelýär.

Ikinjiden, eger has çylşyrymly ýumuşlar berilse, bu ýumuşlary ýerine ýetirmegi eýýäm toparyň bir zatlar öwrenen, bir zatlar başarýan oýunçylary başarýarlar, täze oýunçylar bolsa, mekdep esaslaryny ele alman, diňe "çekilip çykarylýarlar".

Üçünjiden, köplenç, gutulgysyz ýagdaýda diýen ýaly, toparyň täze oýunçylary bilen öňki oýunçylarynyň arasynda dawa, oňşuksyzlyk ýüze çykýar, "köne" oýunçylar üçin täze gelen, geljegi uly bolan oýunçylar bäsdeşler bolup durýarlar. Bu garşy durmak toparyň psihologik ýagdaýyny ýaramazlaşdyryp, birnäçe ýyl dowam edip biler. Bu bolsa, oýunçylaryň ussatlygynyň artmagyna anyk ýardam etmeýär.

Beýleki guramaçylyk çäreleriniň hem okuw-türgenleşik işleriniň netijeliligini ýokarlandyrmak üçin uly ähmiýeti bardyr.

Sport synplary.

Başlangyç taýýarlygyň dürli toparlaryndan iň gowy ýaş oýunçylary umumybilim berýän mekdebiň bir sport synpyna jemlemek tejribesine oňyn tejribe hökmünde baha bermek bolar. Şeýle edilmegi köp meseleleri, şol sanda türgenleşiklere gatnaşmak meselelerini çözmä-

ge mümkinçilik berýär, topary jebisleşdirmäge ýardam edýär. Ýöne mekdebiň ÇÝSM-leriň sport zallarynyň golaýynda bolmagy zerurdyr.

Käbir halatlarda dürli şäherlerden iň gowy oýunçylar jemlenilýän sport internatlaryna birmeňzeş baha bermek mümkin däldir. Bu ýerde köp zat, elbetde, internatlarda işleýän terbiýeçi pedagoglara baglydyr. Ýöne diňe bir olara hem bagly däldir.

Internatlaryň we ýaş oýunçylary taýýarlaýan her dürli taýýarlyk merkezleriniň döremegi bilen baglanyşykly ideýa "Gowy woleýbolçynyň ösüp ýetişmegi üçin güýçli topar gerek" we "Iň gowy oýunçylar iň gowy tälimçileriň elinde oýnamalydyrlar" diýen belli ýörelgelere iň ýokary derejede ähmiýet berlen döwürde ýüze çykdy. Bu ýörelgeler, elbetde, şübhesizdir. Olaryň ähmiýetli taraplary bar. Ýöne olaryň anyk duýulýan ýaramaz taraplary hem bar.

Birinjiden, şeýle edilen halatynda, çagalar maşgalany juda ir terk etmeli bolýarlar. Şeýle halatda ata-enelersiz terbiýelemekde ýüze çykýan kemçilikleriň öwezini geljekde sport babatda gazanylýan ähli üstünlikler dolar diýlip pikir edilýär.

Ikinjiden, ýaş woleýbolçylar diňe bir oýun we sport-tehniki taýdan ösmeli däldirler. Käbir halatda, olaryň şahsyýetiniň kemala gelmegi, häsiýetiniň, öňbaşçylyk ukyplarynyň we sypatlarynyň terbiýelenmegi has möhümdir. Ýaş oýunçylaryň şeýle aýratynlyklarynyň kemala gelmegi üçin täze güýçli toparda şertler bolman biler. Eger iň gowy oýunçylar we köp toparlaryň öňdebaryjy oýunçylary bir topara jemlense, onda öňbaşçylyk, öňdebaryjylyk endiklerini ulanmak, oýunda we ýaryşda tejribe toplamak üçin olaryň diňe birnäçesine şert döredilip bilner. Iň azyndan, şeýle halatda oýunçylaryň ýarysy ätiýaçdaky oýunçylaryň hatarynda oturmaly bolarlar, esasy orunlary bolsa şol döwürde (oýnaýşy boýunça) iň güýçli, belki-de, dürli sebäplere görä ir ýetişen, kemala gelen, ýöne hökmany suratda geljekde ösmek babatda iň geljegi uly bolmadyk oýunçylar eýelärler.

Ýa-da munuň tersine, belki-de, beden taýdan ösüşinde we sport ussatlygynyň artyşynda doly düşündirip bolýan bökdençlikler ýüze çykýan hut iň geljegi uly bolan oýunçylaryň ätiýaçdaky oýunçylaryň hatarynda oturmaly bolmagy örän mümkindir. Şeýle oýunçylary olaryň ozalky toparynda kämillik derejesine ýetirmek

örän amatlydyr. Şol toparda olar üçin öňbaşçylyk ukyplaryny we umuman, şahsyýetini kemala getirmek üçin hem, sport ussatlygyny artdyrmak üçin hem ähli şertler bardyr. Bu toparda olaryň esasy düzümde oýnamagy üçin taýýarlyk işlerini has çaltlandyrmak zerur bolup durmaýar. Şol ýerde şeýle oýunçylaryň özlerini işi ugruna bolmaýan adam hökmünde duýmaklary üçin şert döredilmeýär.

Oýunçynyň her bir täze, has güýçli toparda mynasyp orny eýelemek ugrunda üstünlikli göreşmegi üçin, onuň belli bir derejede ýetişmegi, kämillik derejesine ýetmegi zerurdyr. Bu hereket ediş endikleriniň durnuklylygyna hem, onuň psihiki ýagdaýynyň durnuklylygyna hem, gymmatlyk ýörelgeleriniň üýtgewsizligine hem degişlidir. Oýunçylar düzüminde orny eýelemek ugrundaky üstünliksiz göreş we şol döwürde onuň güýjüniň ýetmejek wezipelerini çözmäge synanyşyklary oýunçyny "döwüp" ýa-da onuň şahsyýetini düýpli bozup biler.

Görşümiz ýaly, bu ýerde mesele çylşyrymlydyr we birmeňzeş däldir. Şoňa görä-de, her bir anyk ýagdaýda meseläni jikme-jik seljermek we doly çözmek zerur bolup durýar. Güýçli toparlary emele getirmek meselesi çözülende her bir aýratyn oýunçynyň ussatlygynyň artmagy we şahsyýetiniň kemala gelmegi bilen baglanyşykly meseleler ünsden düşürilmeli däldir. Oýunçylary taýýarlamagyň öňe sürülýän wezipeleri tälimçiniň hukuklaryny goramak we ony degişli derejede maddy taýdan höweslendirmek bilen bilelikde ileri tutulýan wezipeler bolmalydyr.

Eger döwlet ulgamy tarapyndan maddy taýdan höweslendirmek babatda höweslendiriş çäresini ulanmak boýunça yzygiderli alada edilýän çagalar ýaryşlarynda utmak däl-de, eýsem oýunçylary ussatlar toparlaryna taýýarlamak wezipe öňde goýulýan bolsa, çagalar tälimçisi ýokarda bellenen ýörelgeleri saýlap alar.

Ýaş oýunçylar bilen işlemegiň usulyýet aýratynlyklary.

Ýaş woleýbolçylar bilen işlemegiň aýratynlyklary köpsanly şertler arkaly kesgitlenilýär. Şol şertleriň ikisi, hakykatda, kesgitleýji ähmiýete eýedir. Olar şulardyr: çagalar bilen uly ýaşlylaryň arasynda *uly ýaş tapawutlarynyň bolmagydyr, şeýle hem çagalara woleýbol*

– ýaryşlaryň we türgenleşikleriň geçirilýän ýerleriniň ýagdaýyny barlamak;
– ýaryşlara gatnaşyjylaryň ýerleşjek ýerlerini öňünden bellemek we taýýarlamak;
– ýaryşa gatnaşyjylaryň iýmitini guramak;
– toparlaryň ýaryşlaryň, türgenleşikleriň geçirilýän, nahar iýilýän we medeni çäreleriň geçirilýän ýerlerine barmagy üçin ulag bilen üpjünçiligi;
– sylaglaryň nyşanlaryny, sowgatlyklary, ýörite baýraklary taýýarlamak;
– öz wagtynda mahabat çärelerini geçirmek;
– türgenleriň we ýaryşa gatnaşyjylaryň bolýan ýerlerinde olaryň howpsuzlygyny we hukuk tertibini üpjün etmek;
– eminler kollegiýasynyň toparlaryň wekilleri bilen maslahatlaryny geçirmek;
– lukmançylyk gözegçiligini, lukmançylyk kömegini we beýleki köpsanly çäreleri guramak.

Ýaryşlary guramagyň usullary.

Oýnuň üç ulgamy: aýlawly, utulanyň çykmagy bilen we garyşyk ulgamlary ulanylýar.

Aýlawly ulgamda her bir toparyň ýaryşa gatnaşyjylaryň ähli-si bilen bir ýa-da birnäçe aýlawda duşuşmagy göz öňünde tutulýar. Aýlawly ulgam has "adalatly" bolup görünýär, ol belli bir derejede tötänleýinlik ýagdaýyny aradan aýyrýar, ýöne çekeleşikli oýnuň gyzykly bolmagyny peseldýär we tomaşaçylaryň gatnaşmagy babatda gyzyklylygy has pes derejede bolýar.

Utulan toparlaryň oýundan çykmak düzgüni ulanylýan ulgamyň artykmaçlygy, taýýarlygy we ussatlygy dürli derejede bolan toparlaryň köpsanlysyny öz içine alýandygyndan ybaratdyr. Bu ulgamyň kemçiliklerine toparlaryň ilkinji gezek utulan badyna ýaryşdan çykmagyny degişli etmek zerurdyr. Bu utulyş tötänleýin hem bolup geçip biler. Bu kemçiligi aradan aýyrmak maksady bilen, ýokary derejeli ýaryşlarda iki toparyň öz aralarynda üç ýa-da bäş gezek oýnamagy göz öňünde tutulýar we iň güýçli toparlar bije çekmek arkaly

Eger çekilýän oýunçylaryň tälimçileriniň islegleri göz öňünde tutulsa, köpsanly kynçylyklary, meseleleri aradan aýryp bolar. Oýunçynyň ýygyndy topar üçin taýýardygyny we ony ýygyndy toparda nähili ulanmalydygyny, ony, umuman, ýygyndy topara onuň kemala gelmeginiň belli tapgyrynda çekmegiň gerekdigini ýa-da gerek däldigini hut oýunçynyň ilkinji tälimçisi örän oňat bilýär.

Ussatlaryň toparyna wagtyndan ir çekilen ýaş oýunçy birbada üstünlik gazanyp, örän oňat oýnap uly şowhun döretse-de, soňra "pese düşýär", aljyraýar, öz oýnuny ýitirýär, uzak wagtyň dowamynda ösmeýär, onuň bütinleý ussat bolup ýetişmeýän halatlary hem bolýar. Bu ýerde onuň sebäbi ýaş woleýbolçy üçin oýnuň we tehnikanyň üstünde alnyp barylýan işleriň gatnaşygynyň kanagatlanarly däl ýagdaýdadygynda jemlenendir. Ussatlar toparyna wagtyndan ir çekilen ýaş oýunçynyň endikleri entek berkäp, durnukly bolup ýetişmeýär, olar entek durnuklaşan kadaly ýagdaýda bolmaýar, olaryň hereketleriniň düzümi öwrenişilmedik päsgelçilikleriň täsiri we tehnikanyň üstünde işleriň alnyp barylmaýandygynyň netijesinde üýtgeýär.

Çagalar toparynda dogry endikler, tälimçi we oýunçylar tarapyndan hereketleriň düzüminiň netijeliligine yzygiderli hemişelik gözegçilik edilýän ýagdaýynda, ýörite türgenleşik maşklarynyň ýerine ýetirilmegi arkaly ýokary derejede saklanylýar. Ussatlar toparynda, adatça, bu ýagdaý ýokdur – bu toparda bütinleý başga wezipeler öňde goýulýar we material hem, elbetde, başga görnüşde bolýar. Şeýle halatlarda oýunça diňe öz güýçlerine, tehnikanyň ýerine ýetirilişine özüniň gözegçilik etmegine, öz-özüni kämilleşdirmäge ukybyna daýanaýmak galýar. Şeýle edilmedik halatynda, ol üstünlik gazanyp bilmeýär.

Bu meseläni çözmegiň ýoluny gözlemek ugrunda ädim hökmünde ussatlar toparynyň ýanynda goşmaça (dublirleýji) ýaşlar toparlaryny döretmek hasap etmek bolar. Bu ýaşlar toparlarynda tälimçi talabalaýyk gowy işleri alyp baran ýagdaýynda, ýokarda bellenilenlere meňzeş kynçylyklary bolan oýunçylar taýýarlanyp we oýnap bilerler. Goşmaça toparlarda ussatlar toparlarynyň usulyýeti boýunça sapaklary alyp barmak az netijelidir. "Boş çekip çykarmak" däl-de, bulardan

başga-da, tehnikanyň we taktikanyň üstünde düýpli işleri alyp barmak zerurdyr. Bu ugurda ÇÝSM-leriň tälimçileri we iň gowy oýunçylary bilen ýakyndan hyzmatdaşlyk edilmese, oňat netije gazanyp bolmaz. Bu, beýleki şertlerden başga-da, oýunçylary ösüşde has yza zyňýan, täzeden öwrenmegi aradan aýyrmak üçin, oýunçylaryň hereketleriniň düzümine ýeke-täk talaplary işläp taýýarlamaga mümkinçilik berer.

Ýokarda beýan edilenleri jemlemek bilen, şeýle netijelere gelýäris: eger bu özgermeler geljekde oýun tärleri ýerine ýetirilende hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň şertlerini ulanmagyň derejesini ýokarlandyrýan bolsa, onda türgenleşigiň dowamynda oýnuň endikleriniň hereket ediş düzüminiň üýtgedilip guralmagyny ösdürýän, netijeli we peýdaly hasaplamak bolar. Ýöne woleýbolçylaryň oýun endikleriniň hereket ediş düzümi düýpli üýtgedilip guralanda olaryň oýnunyň netijeliliginiň wagtlaýyn peselmegine taýýar bolmak zerurdyr.

Netijeleriň ýerine: çagalar tälimçisine ÇÝSM-leriň başlangyç taýýarlyk toparlary we okuw-türgenleşik toparlary bilen işler alnyp barlanda gysgaça maslahatlar.

Ýaş woleýbolçylaryň taýýarlygynyň netijeli bolmagy üçin, şu talaplary berjaý etmek zerurdyr:

1. Ýaş woleýbolçylary ädimleýin okatmagyň usulyýetiniň materiallaryny oňat hilli özleşdirmeli. Hünär boýunça islendik material özleşdirilende, tehniki-taktiki tärleri netijeli ýerine ýetirmegiň usullaryny, hereket ediş endiklerini ýalňyşsyz emele getirmegiň we olaryň emele gelşine gözegçilik etmegiň tärleriniň usulyýetini gözlemäge aýratyn üns bermek zerurdyr. Materialyň gymmatlylygy nazaryýetleriň ýa-da olaryň ýazarlarynyň meşhurlygy, at-abraýlydygy boýunça däl-de, onda sebäp-netije baglanyşyklarynyň ýüze çykarylyş derejesi, ýokary derejeli woleýbolçylary taýýarlamak prosesiniň ähli taraplarynyň düýp esaslaryna aralaşylyşynyň çuňlugy boýunça kesgitlenmelidir. Saýlap almak abraýlylygyň haýryna däl-de, gürrüňsiz, hakykatyň haýryna bolmalydyr.

2. Maksady öňde goýmak we ony goramak: esasy maksat çagalar ýaryşlarynda utuş gazanmak däl-de, oýunçyny taýýarlamak

zerur bolan kanselýariýa esabaplarynyň, teswirnamalaryň, tehniki sargytlaryň blanklarynyň, eminleriň bellik kagyzlarynyň, oýunçylaryň ýerleşişiniň kagyzlarynyň, netijeleriň tablisalarynyň bolmagy barada öz wagtynda alada edýär. Ol kätipleriň işlerini guraýar we utgaşdyrýar, her bir topar üçin resminamalar toplumyny taýýarlaýar hem-de baş emine ýolbaşçy gurama üçin hasabat taýýarlamaga ýardam berýär.

Lukman hem eminler kollegiýasynyň düzümine lukmançylyk ugry boýunça baş eminiň orunbasarynyň hukuklarynda girýär. Ol ýaryşlaryň geçirilýän ýerlerinde lukmançylyk kömegi bölümini guraýar, ýaryşlara gatnaşyjylaryň ýaşaýan, iýmitlenýän we ýaryşlaryň geçirilýän ýerlerinde şahsy arassaçylyk, umumy arassaçylyk düzgünleriniň berjaý edilişine gözegçiligi amala aşyrýar. Ýaryşa aýry-aýry gatnaşyjylaryň şikes alan ýa-da kesellän halatlarynda olarda barlaglaryň geçirilmegini guraýar we ýaryşa gatnaşyjynyň oýny dowam etdirmek mümkinçiligi barada netijenama berýär. Lukman hemişelik esasda sport zalynda bolýar, ýaryşa gatnaşyjylaryň lukmançylyk kömegini sorap ähli ýüz tutmalaryny belleýär we ýaryşlar tamamlanandan soňra baş emine hasabat berýär.

Ýaryşlaryň komendanty sport zalynyň (sport köşgüniň) oýunlara taýýarlygy üçin, eminler kollegiýasynyň ähli düzüminiň iş ýerleriniň enjamlaşdyrylmagy üçin jogap berýär, tehniki işgärlere gönüden-göni ýolbaşçylyk edýär. Komendant oýunlaryň geçirilýän wagtynda, tehniki işgärler bilen bilelikde şol wagtky meseleleri tiz çözmek üçin baş emin bilen ylalaşylan ýerde bolmalydyr.

Ýokary derejeli ýaryşlarda eminler kollegiýasynyň düzümine ýaryşlary geçirýän guramalar (degişli federasiýalar) tarapyndan iberilýän gözegçi hem girýär. Ol eminler kollegiýasynyň ähli işine olaryň hereketleriniň oýunlaryň düzgünlerine, tertibine we ýaryşlar hakyndaky düzgünnama laýyk gelşi babatda gözegçilik edýär, dawaly ýagdaýlary çözýär.

Şeýle ýaryşlary geçirmek üçin öňünden guramaçylyk komiteti döredilýär. Komitetiň düzümine eminler kollegiýasy girýär. Guramaçylyk komiteti ýaryşlara taýýarlyk görmek we olary geçirmek boýunça şeýle işleriň uly möçberini ýerine ýetirýär:

habar berijiler, alyp baryjylar, tablo operatorlary, lukman, toplary berijiler, pol süpürijiler, tehniki gullugyň işgärler topary bilen ýaryşlaryň komendanty. Eminleriň san düzümi we derejesi geçirilýän ýaryşlaryň derejesine baglydyr. Ýokary derejeli ýaryşlary geçirmek üçin guramaçylyk komiteti döredilýär.

Baş emin at-abraýly, ýokary derejeli we abraý gazanan eminleriň arasyndan bellenilýär. Ol eminler kollegiýasynyň ähli mejlislerini, şol sanda gatnaşyjy toparlaryň wekilleri bilen geçirilýän mejlislerini geçirýär, aýry-aýry oýunlara hyzmat etmek üçin eminler toparlaryny belleýär. Türgenleri we eminleri ýaryşlara gatnaşmak üçin goýberýär ýa-da ýaryşlardan çetleşdirýär. Baş emin eminler kollegiýasyna, ähli gatnaşyjylara ýolbaşçylyk edýär, olaryň ähli işlerini guraýar we olara gözegçilik edýär. Ýaryşlara taýýarlyk görmek we olary geçirmek boýunça ähli işlere jogap berýär, eminleriň işlerine baha berýär we geçirilen ýaryşlar barada hasabaty taýýarlaýar. Çykdajy sanaw resminamalara gol çekýär we ýaryşlaryň geçirilişi barada gol çekýär. Bu hasabat baş kätip bilen bilelikde taýýarlanylýar. Hasabatyň bukjasyna aşakdan ýokary şu aşakdaky jemleýji resminamalar çatylýar:

1. Ýaryş hakyndaky düzgünnama.
2. Ýaryşa gatnaşyjylaryň atlary görkezilen sargytlar.
3. Mandat toparynyň materiallary.
4. Ýaryşa gatnaşyjy toparlaryň düzümleri.
5. Ýaryşlaryň senenamasy.
6. Oýunlaryň tehniki hasabatlary.
7. Oýunlaryň netijeleriniň tablisalary.
8. Baş eminiň hasabaty.
9. Mahabat materiallary.

Baş eminiň orunbasary, adatça, ýerli şertleri bilýän ýerli eminler kollegiýasyndan bellenilýär. Ol baş emin bilen şertleşik boýunça özüne degişli iş möçberini ýerine ýetirýär we zerur bolan halatynda ýa-da baş eminiň ýok halatynda onuň ornuny tutýar. Baş eminiň orunbasarlary ýaryşlaryň derejesine baglylykda, birnäçe bolup biler.

Baş kätip hem, adatça, kätiplik işi bilen oňat tanyş, has ýokary derejeli eminleriň ýerli düzüminden bellenilýär. Baş kätip ähli

bolmalydyr. Utuşlar öz öňünde goýan esasy maksadyň däl-de, işiň netijeleriniň gutulgysyz görkezijilerine, oýunçylary taýýarlamagyň serişdesine öwrülmelidir. Eger dogry türgenleşik geçilse, ýeňişler gazanylar, olar ussatlar toparlary üçin oýunçylaryň netijeli taýýarlygynyň netijesi bolmalydyr.

3. Bu wezipäni çözmek üçin, täze oýunçylar toparlaryna oýunçylary oňat saýlap-seçip almagy geçirmek zerurdyr. Bu toparlara diňe bir uzyn boýly oýunçylar däl-de, eýsem, esasy zat – ukyply we zehinli oýunçylar seçilip alynmalydyr.

4. Topara (we sport synpyna) seçip almak her bir dalaşgäriň boýunyň we bedeniniň aýratynlyklary boýunça däl-de, onuň durmuş-psihologik keşbiniň (psihogrammasynyň) esasynda geçirilmelidir.

5. Deslapdan täze oýunçylaryň ata-eneleri bilen ynanyşmak gatnaşyklaryny ýola goýmak, olara maşgalasyndaky meseleleri çözmäge ýardam bermek zerurdyr. Eger umumy maksatlar bellenilse we hyzmatdaşlyk etmäge çagyrylsa, ata-eneler toparyň we oýunçylaryň köp işlerinde tälimçiniň ilkinji kömekçilerine öwrülerler.

6. Ilkinji sapakdan başlap, her bir täze gelen oýunça her bir sapakda üstünlik gazanmagy üpjün etmek, olary höweslendirmek we kämilleşmäge ruhlandyrmak zerurdyr. Bu hyzmatdaşlyk pedagogikasynyň çäklerinde has netijeli amala aşyrylýar.

7. Çagalar woleýbolynda esasy wezipe – woleýbolçylaryň hereket edijisiniň – myşsasynyň kuwwatlylygyny we çydamlylygyny artdyrmak, şeýle hem olaryň hereket ediş wezipelerini netijeli çözmegiň şertlerini endiklerde ulanmagy başarmak

8. Ýaş oýunçylar bilen her bir sapakda olaryň umumy we ýörite beden taýdan taýýarlygyny kämilleşdirmek üçin türgenleşik maşklarynyň köpsanlysyny ýerine ýetirmek zerurdyr. Dürli görnüşlilik– düşýän agramyň uly möçberini we ýokary depginini özleşdirmäge mümkinçilik berýän zerur şert bolup durýar. Oýunçylar atletlere öwrülmelidirler! Bu tehniki taýýarlygyň, şonuň netijesi hökmünde, taktiki we oýna taýýarlygyň ösüşini düýpli gowulandyrar, ýeňilleşdirer.

Güýji, çalasynlygy, çydamlylygy we arassa oýun endiklerini ösdürmek üçin, köpsanly hereketli we sport oýunlaryny ulanmak zerurdyr. “Agram düşüriji” türgenleşik maşklaryna emosional öwüşgin

çaýmak, oýundaky we ýaryşdaky ýaly ýagdaýlary ulanmak, oýunçylaryň dynç alýan wagtlarynda olaryň ünsüni intellektual wezipeleri çözmäge sowmak, olary höweslendirmek, hakyky anyk türgenleşik wezipelerini çözmegi teklip etmek zerurdyr.

9. Öwrediji türgenleşik maşklarynyň okatmagyň yzygiderli çylşyrymlaşdyrýan edimleriniň logikasyna laýyklykda getirilendigini hemişe göz öňünde tutmaly. Täze gelen oýunçylar, olary ýerine ýetirmegi başarýan talyplardan tapawutlylykda, bu türgenleşik maşklaryny bir türgenleşikde ýerine ýetirmegi başarmazlar! Türgenleşik maşklaryny özleşdirmek üçin näçe türgenleşik sapagynyň gerek boljakdygy tälimçiniň ussatlygyna, terbiýelenýän oýunçylaryň ukyp-başarnyklaryna we höweslendirilişine baglydyr.

10. ÇÝSM-lerde çagalara olaryň fiziki taýdan ýerine ýetirip biljek ýagdaýlaryna görä birbada ähli zady (tehnikany we taktikany) öwretmek zerurdyr. Çagalar, islendik at gazanan sport ussady bilen deňeşdirilende, öwrenmäge ölçäp bolmajak derejede örän ýokary ukyp-başarnyklara eýedirler! Ýaş oýunçylaryň hemmetaraplaýyn ukyplylygy, hatda olarda durnuklylygyň ýetmeýän ýagdaýynda hem olaryň örän möhüm aýratynlygy bolup durýar.

11. Başlangyç taýýarlyk toparlarynda her bir sapakda oýnuň her bir tehniki täri üçin öwretmegiň nobatdaky ädimleriniň taýýarlaýjy we eltiji türgenleşik maşklaryny, olary UFT we ÝFT türgenleşik maşklary bilen gezekleşdirip ýerine ýetirmek zerurdyr. Her bir sapakda "tegelek boýunça" ähli oýun tärlerini ýa-da oýun tärleriniň ählisini diýen ýaly, ýönekeý şertlerde we barha çylşyrymly şertlerde ýerine ýetirmeli. Täze gelen oýunçylara öwredilende, bir türgenleşikde bu "tegelekleriň" birnäçesi ulanylmalydyr.

12. Islendik türgenleşik maşklarynda oýunçylaryň hiç zat etmän boş durmaklaryna hiç haçan ýol berilmeli däldir. Türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmäge garaşyp, nobata durulýan ýagdaýlary aýgytly ýagdaýda aradan aýyrmak zerurdyr. Eger türgenleşik maşklaryna ähli oýunçylar gatnaşyp bilmejek bolsalar, onda oýunçylary ýygydan çalşyp durmagy ýa-da tegelekleýin usuly ulanmak zerurdyr. ÇÝSM-lerde her bir oýunçy – esasy düzümiň oýunçysy bolup durýar. Şeýle ynam diňe bir tälimçide däl-de, eýsem oýunçylarda hem bolmalydyr.

Has uly ähmiýetli ýaryşlar anyk bir ýaryş boýunça senenama meýilnamasy, tertibi we düzgünnama esasynda geçirilýär. Senenama meýilnamasy öňünden işlenip taýýarlanýar we degişli federasiýalar – FIWB, BFW, sebit federasiýalary (peselýän dereje boýunça) bir ýyldan dört ýyla çenli döwür üçin tassyklanylýar. Ýokary derejeli degişli ýaryşlary geçirmegiň tertibi olary geçirýän federasiýa tarapyndan işlenip taýýarlanylýar.

Anyk ýaryşlar tassyklanan tertibi nazara almak bilen, olar baradaky Düzgünnama laýyklykda geçirilýär. Düzgünnamada, adatça, şu bölümler bolýar:

1. Ýaryşyň maksatlary we wezipeleri.
2. Ýaryşyň geçirilýän möhletleri we ýeri.
3. Ýaryşlara ýolbaşçylyk etmek (ýaryşlary kimiň geçirýändigi we eminler toparynyň düzümi).
4. Ýaryşa gatnaşyjylar (oňa gatnaşyjylaryň düzümi, ýaşa we derejä bildirilýän talaplar, wekiliýetleriň düzümi).
5. Toparlary kabul etmegiň şertleri.
6. Ýaryşy geçirmegiň şertleri.
7. Ýeňijileri kesgitlemek.
8. Sylaglamak.
9. Arz-şikaýatlary bermegiň tertibi.
10. Sargytlary bermegiň we toparlaryň wekilleri bilen maslahatlary geçirmegiň möhletleri, bije çekişmegiň möhletleri.

Eminler topary ýaryşlaryň geçirilmegi üçin jogapkär guraýjylar (guramalar) bilen bilelikde aýratyn ýaryşy taýýarlaýar we geçirýär. Bu ýaryş birnäçe tapgyrda geçirilip we dürli ýerlere gitmek bilen birnäçe oýnuň geçirilmegini öz içine alyp biler ýa-da ýaryş tapgyrynyň ulgamy boýunça geçirilýär. Eminler topary ýaryşlara taýýarlyk görnüşine we olaryň geçirilişine umumy ýolbaşçylygy amala aşyrýar. Ýaryşlara taýýarlyk görmek we olary geçirmek boýunça ähli işler "Ýaryş hakyndaky Düzgünnama", "Tertibe" we "Woleýbolyň düzgünlerine" laýyklykda ýerine ýetirilýär.

Adatça, eminler toparynyň şu aşakdaky görnüşdäki düzümi bolýar: baş eminler kollegiýasy, oýunlara hyzmat etmek üçin eminler,

ryşlar şeýle hem oýunçylaryň sport taýýarlygynyň köp meselelerini çözmäge mümkinçilik berýär. Ýaryşlar oňa gatnaşyjylary wagyz etmegiň we oýunçylaryň sport ussatlygyny ýokarlandyrmagyň iň oňat görnüşi bolup durýar. Şoňa görä-de, bu ýaryşlary tomaşaçylary çekmek üçin şowhuna besläp, ýokary guramaçylyk derejesinde geçirmek örän möhümdir.

Umumy görnüşde ýaryşlar jemgyýetiň öňünde durýan dürli wezipeleri: önümçilik we medeni (gözden geçirişler, bäsleşikler) meseleleri, şeýle hem sport bilen baglanyşykly meseleleri çözmek üçin ulanylýar. Sport ýaryşlary guramaçylyk görnüşi, derejesi we niýetlenilişi boýunça şu görnüşlerde bolýar:

– Olimpiýa oýunlary – iň esasy ýaryşlar, olar dört ýyldan bir gezek geçirilýär;

– birinjiligi almak ugrundaky ýaryşlar ýa-da çempionatlar (dünýäniň, kontinentiň, ýurduň, sebitiň, şäheriň, sport jemgyýetiniň we ş.m. esasy ýaryşlary, olar ýylda bir gezek ýa-da iki ýyldan bir gezek geçirilýär – bu ýaryşlar federasiýalar nähili çözgüt kabul etseler, şol görnüşde geçirilýär);

– kubok ugrundaky ýarşlar (adatça, utulan çykýan görnüşdäki ulgam boýunça geçirilýär we toparlaryň has köpsanlysyny öz içine almaga mümkinçilik berýär);

– gysgaldylan, çaltlandyrylan görnüşdäki ýaryşlar (bu ýaryşlar, köplenç, guramanyň umumy baýramyna goşulýar);

– artykmaçlyklar bilen, deňleşdiriji ýaryşlar (ilkibaşda toparlaryň güýçleri has gowşak toparlara goşmaça utuk goşmak arkaly ýa-da başga ýol bilen deňleşdirilýär);

– görkezme oýunlary (sporty wagyz etmek, ýaýratmak maksady bilen geçirilýän oýunlar);

– dereje beriji, saýlama tapgyryň oýunlary (bu oýunlar has ýokary derejeli ýaryşlara gatnaşmaga hukuk berýär, toparyň derejesini ýokarlandyrýar);

– oýun we ýoldaşlyk duşuşyklary (bu ýaryşlar esasy ýaryşlara taýýarlyk görmek we toparlaryň taýýarlygyny barlamak maksady bilen geçirilýär).

13. Öwretmegiň: *“Diňe dogry ýerine ýetirmek!”* – diýen “altyn düzgünini” gyşarnyksyz berjaý etmeli. Hiç bir şertlere eýermän we hemişe çekip çykarmakdan gaça durmak zerurdyr. Eger tehnika bozulýan bolsa, onda türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmegi dowam etdirmeli däl. Türgenleşik maşklary güýç ýeterli bolmalydyr.

14. Dogry endikleri berkitmek üçin we ýalňyşlaryň öňüni almak hem-de olary düzetmek maksady bilen, öň geçilen “ädimler” we okatmagyň tapgyrlary bilen bagly wezipeleri çözýän türgenleşik maşklaryna yzygiderli gaýdyp gelmek zerurdyr.

15. Türgenleşiklerde – mantuleži, tükeniksiz nägilelikleri we kowalap ýetişdirmeleri däl-de, şadyýan äheň, döredijilik, gözlegler we açyşlar baýramçylygy ýagdaýyny ulanmak zerur bolup durýar. Okuw-türgenleşik işlerinde oýunçylaryň ruhy sarsgynlylyk ýagdaýlarynyň sanyny iň az derejä ýetirmek zerurdyr.

16. Oýunçylary, esasan, tälimçiniň işiniň hili we onuň şahsyýetiniň täsiri esasynda kesgitlenýän topardaky ýagdaýyň terbiýeleýändigini hemişe ýatda saklamak zerurdyr. Ýokary maksatlary, durmuş ähmiýetli şahsyýet gymmatlyklary we ýokary ahlak häsiýetleri bolan tälimçiniň sagdyn ruhly, netijeli (iş başarjaň, ukyply) şahsyýeti toparda sagdyn ruhly ýagdaýy döredip biler.

17. Kämilleşmegi höweslendirýän oňyn baha bermeler arkaly öwretmeli. Käbir halatlarda ýaramaz baha bermeler arkaly hem (näme etmeli däldigini görkezmek arkaly) öwredip bolar. Inkär etmek we ýaramaz taraplary görkezmek esasynda däl-de, oňyn ýagdaýlary görkezmek arkaly öwretmek zerurdyr. Oýunçylaryň degişli derejede höweslendirilmegi hem zerurdyr.

18. Dürli ýaşdaky toparlaryň türgenleşiklerini hemişelik esasda geçirmek bolmaýar. Şonda bu ýagdaý az zatdan başy çykýan käbir oýunçylar üçin “çekip çykarmakdyr”, türgenleşik maşklaryny eýýäm özleşdiren oýunçylaryň beýleki bir topary üçin bolsa – “bir duran ýeriňde ösmän durmak, bir duran ýeriňi depip durmak bolup durýar”.

19. Oýunçylarda özüňi ýeňiji hökmünde duýmak duýgusynyň emele gelmegi we höweslenmesiniň hem-de öz-özüne baha bermesiniň peselmezligi üçin, köp gezek ýeňiş gazanmak ýa-da käbir ýeňlişleri ýeňişler hökmünde kabul etmek zerurdyr. Hemişe ýeňiş gazanmalar

bilen deňeşdirilende seýrek bolýan ýeňlişlerde has köp zat öwrenmek mümkindir. Eger oýunçylar we tälimçi ýeňlişi şeýle hökmünde ykrar etmeýän bolsalar, utulmak ýeňilmek däldir. Utulmalardan sapak almagy öwrenmek zerurdyr. Bir tälim berlene, sapak berlene iki tälim berilmedik berilýär!

20. Oýunçylara oýnamaga we ýeňiş gazanmaga päsgel bermeli däl-de, olara ýardam bermeli, oýny oňat alyp barmagy öwretmeli. Tälimçi – serkerde we 7-nji oýunçy.

21. Okuw-türgenleşik işleriniň wezipelerini türgenleşik işleriniň möçberi bilen däl-de, hili bilen netijeli çözmeli.

22. Öz işiň netijelerini saklap galmak üçin yzygiderlilik meselesiniň mazmun bölegini çözmeli. Ýagny woleýbolçylary taýýarlamak işlerini (aýratyn hem, tehnika bildirilýän talaplary) ussatlar toparlarynyň we taýýarlyk toparlarynyň tälimçileri bilen birmeňzeş düşündirmek barada ylalaşyga gelmeli.

10.2. Derejeleri bolan woleýbolçylar toparlary bilen işlemegiň aýratynlyklary

Olara birinji derejeli oýunçylardan we SUD-lardan düzülen toparlar degişlidir. Olarda işiň täri we gönükdirilýän ugry toparlaryň hereketiniň şertlerine baglydyr. Toparlaryň bir bölegi birinji we ýokary ligalardaky ýaryşlara gatnaşýarlar we hünärli ussatlaryň toparlarynyň nusgasy boýunça hereket edýärler. Ýagny bütin ýylyň dowamynda, ýöne az sanly ýygnanyşyklar geçirilýän we hünärli hökmünde resmileşdirilen oýunçylaryň bir bölegi bilen hereket edýärler, şeýle toparlar bilen usuly taýdan ussatlar toparlary bilen (öz oýun derejesinde) işlenişi ýaly işlenilýär, şonda oýun mümkinçilikleriniň düzüm böleklerini kämilleşdirmäge, olary ýaryşlarda ulanmak başarnygyna we oýunda tejribe toplanmagyna aýratyn üns berilýär.

Sport klublarynyň beýleki toparlary höwesjeňlik esasynda hereket edýärler, olar işden ýa-da okuwdan boş wagtlarynda türgenleşýärler we ýaryşlara gatnaşýarlar. Bu derejedäki toparlara dürli tälimçilerden oýunçylar gelýärler. Olar dürli görnüşde okadylandyr, türgenleşdirilendir, olaryň ählisinde diýen ýaly oýun tärlerini ýeri-

Ýygyndy toparlar bilen işlemegiň esasy aýratynlyklaryna tälimçiniň sport boýunça netije gazanylmagyna ýokary jogapärçiligi duýmagy degişlidir. Şeýle hem nobatdaky ýaryşlara taýýarlyk görmek üçin berilýän wagtyň ýeterlik däldigi degişlidir. Şoňa görä-de, türgenleşikdäki wezipeler fiziki taýdan taýýarlyk derejesine oýun mümkinçiliklerini has doly derejede ulanmak üçin toparlaýyn we toparda özara arkalaşykly hereketleriň üstünde işlemäge çenli dar çäklerde jemlenýär. Bu ugurda oýunçylaryň örän möhüm oýunlara we ýaryşlara psihologik taýýarlygyny üpjün etmek meselesiniň ägirt uly ähmiýeti bardyr. Oýunçylaryň psihologik taýýarlygy we toparyň durmuş-psihologik düzümleri tälimçiniň bu ukyby örän möhüm, onuň ýygyndy toparlar bilen işiniň üstünlikli bolmagyny kesgitleýän ukyp bolup durýar.

Ýygyndy toparlara dalaşgärleri taýýarlamak boýunça esasy işi klublar toparlarynyň tälimçileriniň alyp barýandyklary sebäpli, ýygyndy toparyň tälimçisi olar bilen netijeli hyzmatdaşlyk gatnaşyklaryny ýola goýmalydyr. Şeýle edilen halatynda, klublaryň tälimçileri ýygyndy toparyň bähbidine köp zatlary edip, dalaşgärleriň oýundaky mümkinçiliklerini öz klublarynda ýygyndy toparyň derejesine çenli ýokary galdyryp bilerler.

XI BAP
ÝARYŞLARY GURAMAK WE OLARA EMINLIK ETMEK

11.1. Ýaryşlary guramak we geçirmek

Bedenterbiýe-sport hereketinde ýaryşlar aýratyn orny eýeleýärler. Olar sporty, hususan-da, woleýbol oýnamagy wagyz etmegiň iň gowy serişdesi bolup durýarlar. Ýaryşdaky göreşiň örän özüne çekiji, çekeleşikli, gyzykly ýagdaýy, woleýbolçylaryň sportda güýçli we owadan hereketleri, oýunlaryň takyk guralyşy ýaryşy özboluşly baýrama, adamlaryň örän giň topary üçin woleýbol oýnuny örän özüne çekiji sport oýnuna öwürýär, höwesjeňleriň barha köpsanlysynda sport bilen meşgullanmaga uly höwes döredýär. Bu ýa-

gesiniň gowy tarapy onda degişli liganyň ýa-da ýurduň iň güýçli oýunçylarynyň jemlenýändiginde bolup durýar.

Bu ýörelgäniň kemçiliklerine ýygyndy toparda klub toparlaryndaky öňdebaryjy oýunçylaryň bärnäçesiniň jemlenýändigini, bu ýagdaýyň bolsa täze oýunçylar toparynda öňbaşçylyk ugrundaky bäsdeşlikde olaryň arasynda dawalara getirip biljekdigini degişli etmek bolar. Bu ýerde tälimçi toparda gutulgysyz ýüze çykýan meseleleri üstünlikli çözmek üçin oýunçylar toparlarynda hereket edýän resmi däl düzümleriň kanunlaryny göz öňünde tutmalydyr.

Köp oýunçylar – klub toparlaryndaky öňbaşçylar “ätiýaçdaky oýunçylaryň hatarynda oturyp” oýlamagy başarmaýarlar.

2. Ýygyndy topary bir klub toparynyň binýadynda düzmek. Düzmegiň bu ýörelgesi ýurduň çempionatynda bir toparyň uzak ýyllaryň dowamynda gürrüňsiz öňdeligi eýeläp gelýän halatlarynda ulanylýar. Eger goşulan oýunçylar binýatlyk toparyň degişli wezipäni ýerine ýetirýän oýunçylaryndan şübhesiz artyçmaklyklara eýe bolsalar, öňdebaryjy bu toparyň iň gowy oýunçylaryna beýleki klublaryň toparlarynyň öňdebaryjy oýunçylary goşulýar.

Ýygyndy topary düzmegiň bu usulynyň artykmaç, gowy taraplaryna esasy düzümiň öňden oýnap gelip, oýunçylaryň biri-birleri bilen öwrenişendigini we toparyň içindäki resmi däl gatnaşyklaryň emele gelmegi bilen bagly meseleleriň azalýandygyny degişli etmek bolar.

Ýygyndy topary düzmegiň bu ýörelgesiniň kemçiliklerine beýleki klublaryň iň güýçli oýunçylarynyň bir böleginiň ýygyndy topara çekilmän galmagyny, sebäbi ýygyndy toparyň baş tälimçisiniň (ol hem binýatlyk klubuň tälimçisi bolup durýar), adatça, oýunçylaryň güýçleri takmynan deň bolan, hatda şeýle bolup görnen halatlarynda hem öz oýunçylaryny ileri tutjakdygyny degişli etmek bolar.

3. Ýygyndy toparyň oýunçylarynyň tälimçisi tarapyndan geljekki topar üçin işlenilip taýýarlanylan modele laýyklykda seçilip alynmagy. Ýygyndy topary düzmegiň bu ýörelgesi beýleki ýurtlaryň ýygyndy toparlarynda yza galynmagyny aradan aýyrmak zerur bolanda ýa-da oýunçylar toparynda öňden oýnap gelýän oýunçylaryň bir nesli birden çalşylanda ulanylýar.

ne ýetirmegiň usulynda ýalňyşlyklar bolýar. Olara täzeden öwretmek işleriniň ägirt uly kynçylyklar bilen baglanyşyklydygy we uly möçberde wagty talap edýändigi sebäpli, tälimçi ýagdaýy seljerenden we oýlanyşykly hereket edenden soňra, degişli çözgüdi – täzeden tälimçi täzeden öwretmegiň zerurdygy ýa-da ýerine ýetirmegiň we maksadalaýyk hereketleriň ygtybarlylygynyň hasabyna köne endigiň çäklerinde netijeliligi ýokarlandyrmagyň zerurdygy barada çözgüdi kabul etmelidir. Bu ýerde tälimçiniň didaktiki ussatlygy hem, zerur wagtyň bardygy hem, oýunçylaryň kämilleşmäge islegi hem göz öňünde tutulýar.

Düýpli çemeleşilende tutuş türgenleşik işleri sport taýdan kämilleşmek tapgyrynyň çäklerinde geçirilýär. Tehniki-taktiki ugra gönükdirilen toparlaýyn we topardaky türgenleşik maşklary agdyklyk edýär. Ussatlygyň artmagy köp gezek gaýtalamalaryň hasabyna endikleriň netijeliligini we durnuklylygyny, taktiki özara arkalaşykly hereketleriň netijeliligini ýokarlandyrmak arkaly üpjün edilýär. Şeýle hem oýunlarda we türgenleşiklerde psihologik ugra gönükdirilen wezipeleri çözmegi başarmak arkaly üpjün edilýär. Sport ussatlygynyň artmagy köp derejede oýunçylaryň hödürlenilýän türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmegiň dowamynda we oýunlarda öz-özüni kämilleşdirmäge ukyp-başarnygy arkaly kesgitlenilýär.

10.3. Ussatlar toparlary bilen türgenleşik işleri

Ussatlar toparlary bilen türgenleşik işleriniň derejeleri bolan toparlar bilen türgenleşik işlerine örän meňzeşdigine garamazdan, olaryň arasynda tapawutlar hem bardyr. Bu tapawutlar ussatlar toparlaryna ÇÝSM-ler ulgamyny iň ýokary netijeler bilen tamamlan okuwçylaryň düşýändigi bilen däl-de, türgenleşik işleriniň şertleri arkaly kesgitlenilýär. Bu, hususan-da, oýunçylaryň ýörite hünärli oýunçylaryň hatarlaryna geçirilmegi, sapaklar üçin türgenleşik wagtynyň 3–8 gezek artýandygy, ýygnanyşyklaryň möçberleriniň artýandygy arkaly kesgitlenilýär. Şeýle hem woleýbol bilen meşgullanmagyň az wagtlyk dynç alşy üçin rugsat bilen ýylyň bütin dowamynda dowam etdirilýändigi bilen kesgitlenilýär. Gysga wagtlyk dynç alyş

rugsadynyň dowamynda özbaşdak meýilnamalar boýunça taýýarlyk geçirilip, goldaw beriji we dikeldiji çäreler, şeýle hem bejeriş geçirilip bilner.

Soňky ýyllarda woleýbolyň kommersiýalaşdyrylmasy bolup geçdi. Ussatlar toparlarynda uly maddy we guramaçylyk mümkinçilikleri döredi. Bu ussat oýunçylary almaga, hersi öz iş ugry boýunça jogap berýän tälimçileri we hünärmenleri wezipe sanawyna laýyklykda saklamaga mümkinçilik berýär. Bu toparyň işleriniň netijelerine öz oňyn täsirini ýetirýär. Toparlaryň ýolbaşçylary we tälimçileri maddy şertleri hem oýunçylary dolandyrmagyň guraly hökmünde ulanýarlar.

Ussatlar toparlarynda türgenleşik işleriniň umumy maksady we gönükdirilýän ugry – oýunçylaryň sport ussatlygyny ýokarlandyrmak bolup durýar. Adatça, sport ussatlygynyň artdyrylmagy, eýýäm ÇÝSM-lerde toplanan mümkinçilikleri ulanmagyň hasabyna amala aşyrylýar. Bu ýerde esasy ugurlar – hereket ediş endiklerini ýerine ýetirmegiň, taktiki sowatlylygyň durnuklylygyny ýokarlandyrmak, oýunda ýalňyşlyklaryň möçberini azaltmak, oýunçylaryň fiziki mümkinçilikleriniň derejesini ýokarlandyrmak we olaryň psihologik taýýarlygy bilen bagly meseleleri çözmek bolup durýar.

Ussatlar toparlarynda türgenleşikleriň möçberiniň düýpli artýandygyna garamazdan, bu toparlaryň tälimçileri oýunçylaryň tehniki taýýarlygyna wagtyň ýeterlik bolmaýandygyny we tehnika boýunça ýalňyşlyklary düzetmek bilen bütinleý meşgullanmaýandyklaryny tassyklaýarlar. Hereket ediş endikleri taktiki oýun ugurlary boýunça türgenleşik maşklarynyň ýerine ýetirilmeginiň dowamynda oýunçylaryň öz-özüni kämilleşdirmäge ukyplaryna baglylykda saklanylýar we hatda kämilleşdirilýär. Taktiki we oýun ugurlary boýunça türgenleşik maşklary fiziki ugur boýunça türgenleşik maşklary bilen bir hatarda ussatlar toparlarynda türgenleşik işleriniň esasyny düzýärler.

Şu meseleler bilen ugurdaş woleýbolçylaryň ýaryşlarda oýunlara psihologik taýýarlygynyň meseleleri hem çözülýär. Toparyň oýunçylarynyň şahsyýetara gatnaşyklarynyň durmuş-psihologik düzümi amatlaşdyrylýar.

Düýpli çemeleşilende we toparyň ýolbaşçylary tarapyndan ýeterli ynam bildirilende ussatlar toparynyň tälimçisi, adatça, klubuň woleýbol hojalygynyň üpjünçilik ulgamlaryny ýola goýmak bilen hem meşgullanýar. Tälimçiniň gyzyklanmalarynyň çägine çagalar woleýbol düzümi hem, esasy toparyň ýanyndaky taýýarlyk toparlary hem düşýär. Bu ýerde ýaş, geljegi uly bolan oýunçylar oýunda taplanmak döwrüni geçip bilerler. Şeýle hem tälimçi woleýbol "piramidasynyň" ähli düzüm bölekleriniň işlerini üpjün etmek üçin maddy binýady döretmek bilen hem gyzyklanýar. Taýýarlygyň ähli düzümleriniň tälimçilerine usuly ýardam bermek hem, ussatlar toparynyň baş tälimçisiniň alada etmeli meselesi bolmalydyr.

10.4. Ýygyndy toparlary taýýarlamagyň aýratynlyklary

Ýygyndy toparlar bilen türgenleşik işleriniň aýratynlyklary olaryň emele getirilişiniň şertleri we hereket ediş usullary arkaly kesgitlenilýär. Islendik ýygyndy toparyň esasy tapawutly aýratynlygy – oýunçylaryň anyk ýaryşlara taýýarlyk görmek we gatnaşmak üçin gysga wagtlyk ýygnanyşyklara çekilýändigi sebäpli, ýygyndy toparynyň işleriniň döwürleýin häsiýete eýe bolup durýandygy bilen baglanyşyklydyr, şol oýunçylar wagtynyň köp bölegini klub toparlarynda türgenleşip geçirýärler.

Ýygyndy toparlar dürli derejelerde bolýarlar:

– milli ýygyndy toparlar (ýurda degişliligi boýunça);

– ýaşlar we ýetginjekler ýygyndy toparlary (ýaşy boýunça);

– talyplar ýygyndy toparlary (uniwersiadalara gatnaşmak üçin talyplardan düzülen ýygyndy toparlar);

– edara tabynlygyndaky ýygyndy toparlar;

– çäk tabynlygyndaky ýygyndy toparlar.

Topary jemlemek, düzmek, üpjünlemek, emele getirmek işleri esasy üç ýörelge boýunça geçirilip bilner:

1. Ýygyndy topary dürli klublardan, oýunçylaryň oýunda ýerine ýetirýän wezipelerini göz öňünde tutup, iň güýçli oýunçylardan düzmek, jemlemek. Topary düzmegiň, jemlemegiň bu ýörel-

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” neşirýaty.
744000. Aşgabat, 2011-nji (Azady) köçesi, 61.

“Yhlasa-myrat” hususy kärhanasynyň çaphanasy.
Türkmenistan, Aşgabat, Galkynyş, 66.

ýaryş tablisasynyň ýokarky we aşaky böleklerine düşürilýär. Bu bolsa örän güýçli toparlaryň öz aralarynda ýaryşyň irki tapgyrlarynda duşuşmaklaryny aradan aýyrmaga mümkinçilik berýär.

Ýokarda bellenilen iki ulgamyň görkezilen kemçilikleriniň öwezini ýaryşlary geçirmegiň garyşyk ulgamy arkaly öwezini dolmak mümkindir.

Oýnuň garyşyk ulgamynda ýaryşyň bir bölegini kiçi toparlarda aýlaw ulgamy boýunça geçirmek, beýleki böleginde bolsa, utulan toparyň oýundan çykýan ulgamy boýunça garşylyklaýyn oýunlary geçirmek göz öňünde tutulýar. Ýaryşlary geçirmegiň esasy usullary (bije çekişilende oýunlaryň tertibi) oýunlaryň düzgünlerinde getirilendir.

11.2. Eminlik etmegiň usulyýeti

Woleýbol boýunça ähli oýunlar we ýaryşlar FIVB we milli federasiýalar tarapyndan kabul edilen resmi düzgünler boýunça geçirilýär. Ýoldaşlyk duşuşyklary özara ylalaşyk boýunça Düzgünlerden az-kem çykmak arkaly geçirilip bilner. Mysal üçin, oýunçy çalşyklarynyň möçberlerini artdyrmak, döwleri azaltmak ýa-da munuň tersine, oýundaky hasaba bagly däl ýagdaýda hökman 5 döw oýnamak arkaly geçirilip bilner. Islendik derejedäki ýaryşlaryň takyk, talabalaýyk guralmagy, olarda ýokary derejede we ýüz görmän, ak ýürekden eminlik edilmegi oýnuň gyzyklylygyny ýokarlandyrmakda, woleýbolyň wagyz edilmeginde, ýaýradylmagynda we ösdürilmeginde we türgenleriň türgenleşikdäki zähmetine adalatly baha bermekde uly ähmiýete eýedir. Düzgünlere laýyklykda, aýratyn bir oýny (ýaryşy) eminler topary geçirýär. Eminler topary her bir gezekki ýaryş üçin ýa-da öňünden eminler kollegiýasy ýa-da guramaçylyk komiteti tarapyndan bellenilýär we bu topar oýunlaryň resmi Düzgünlerinde kesgitlenilen her biriniň öz ygtyýarlyklarynyň we borçnamalarynyň toplumy bolan şu aşakdaky topara gatnaşyjylardan ybaratdyr:

Birinji emin diňde oturýar we ýaryşa ýolbaşçylyk edýär, ýaryşa gatnaşyjylaryň ählisiniň, eminler toparynyň beýleki agzalarynyň we

hyzmat edýän işgärleriň hereketlerine gözegçilik edýär. Onuň eminler toparyna beýleki gatnaşyjylaryň ýalňyş çözgütlerini ýatyrmaga we aýry-aýry eminleri çalyşmaga hukugy bardyr. Diňe birinji emin oýun wagtynda oňa gatnaşyjylaryň nädogry özlerini alyp barmaklary üçin jerime çärelerini belläp biler. Birinji emin oýun meýdançasynyň we enjamlaryň ýagdaýyny barlaýar, bije atyşmagy geçirýär we toparlaryň el-aýaklaryny ýazmak üçin türgenleşik maşklaryna gözegçilik edýär.

Birinji eminiň kömekçisi bolup durýan ikinji eminiň hem Düzgünlerde takyk bellenilen öz ygtyýarlyklary bardyr. Ikinji emin birinji eminiň garşysynda, toruň beýleki ujunda – sütüniň ýanynda, kätibiň stolunyň öňünde durup eminlik edýär. Ol kätip bilen oýnuň dowamynda ýakyndan özara gatnaşyk edýär. Ikinji emin Düzgünlerde kesgitlenilen öz ygtyýarlyklarynyň ulgamyna degişli ýalňyşlary belläp, jürlewük çalmak arkaly oýny togtadyp biler we jürlewügi çalman hem birinji eminiň görüp bilmejek ýalňyşlary barada hereketleri arkaly duýduryp biler. Ikinji emin tälimçiler tarapyndan berilýän oýunçylaryň ýerleşişiniň kartalarynda bellenilen oýunçylaryň ýerleşişiniň talabalaýyk gelýändigini barlaýar. Ol oýunçy çalşyklaryny geçirmäge we arakesmelere rugsat berýär hem-de olaryň dowamlylygyna we geçirilişiniň dogrulygyna gözegçilik edýär. Ol zerur bolan halatynda ýaryşa gatnaşyjylara jerime çäresini ulanmak barada birinji eminden haýyş edýär.

Emin – kätip ikinji emin bilen özara gatnaşyk saklap, düzgünlere laýyklykda teswirnamany alyp barýar. Ol birinji eminden gapma-garşy tarapda, oňa ýüzüni öwrüp, stolda oturýar we zerur bolan halatynda “zummer” düwmejigini ulanýar. Ol her bir gazanylan utugy ýazyp belleýär we tabloda hasabyň dogry bolmagyna gözegçilik edýär, eminlere döwleriň tamamlanandygy we bäşinji döwde sekizinji utugyň alnandygy barada habar berýär. Ol topy oýna girizmegiň nobatlylygyna gözegçilik edýär, teswirnamada taým-autlary (arakesme) we oýunçy çalşyklaryny, şeýle hem ulanylýan jerime

Çap etmäge rugsat edildi 13.10.2022
Ölçegi 60×90 $^{1}/_{16}$. Times New Roman garniturasy.
Çap listi 18. Şertli çap listi 18. Hasap-neşir listi 13,91.
Neşir № 85. Sargyt № 00. Sany 000.

KENARÝAKA WOLEÝBOL OÝNUNYŇ NAZARYÝETI WE USULYÝETI

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby

Redaktor J. Muhammedow
Teh. redaktor Ý. Peskowa
Kompýuter bezegi M. Ataýewa
Neşir üçin jogapkär A. Goçow

çärelerini belleýär. FIVB-niň resmi ýaryşlary üçin kätibiň kömekçisiniň bolmagy hökmanydyr.

Çyzyklardaky eminler – olaryň sany 2 ýa-da 4 bolup (ýaryşlaryň ýeterlik ýokary derejesi bolanda), olar eger eminler 2 bolsa, meýdançanyň daşynda gözegçilik edilýän çyzygyň ugrunda ýa-da gyýalaýyn ýerleşýärler. Olar baýdak arkaly topuň düşen ýeri we oýunçylaryň top oýna girizilende çyzygy basandyklary (topuň oýna girizilýän pursatynda oýnaýanlaryň meýdançanyň daşyna çykandyklary we topy oýna girizýän oýunçylaryň meýdançanyň çyzygyny basandyklary) barada duýduryş berýärler.

Oýny geçirmäge: habar beriji emin, lukman we tehniki işgärler: tablo operatory, statistler, toplary berijiler, poly süpürijiler, komendant we onuň tehniki hünärmenleri ýardam edýärler. Oýnuň Düzgünlerinde aýratyn bir oýnuň geçirilişiniň dowamynda eminler toparyna her bir gatnaşyjynyň ygtyýarlyklary we borçlary has jikme-jik beýan edilendir. Olar şol ygtyýarlyklardan we borçlardan ugur almalydyrlar.

Täze işe başlaýan eminleriň woleýbol oýnamagyň ähli düzgünlerini oňat bilmegi zerurdyr. Munda, adatça, hiç hili kynçylyklar bolmaýar, sebäbi ozalky oýunçylar soňra eminlere öwrülýärler. Eminler üçin usuly materiallar bilen tanyşmak örän peýdalydyr. Bu materiallarda jedelli ýagdaýlar, adaty däl ýa-da örän seýrek duş gelýän ýagdaýlar jikme-jik seljerilýär. Şeýle bilimleri dürli derejedäki eminleriň okuw maslahatlarynda almak mümkindir. Ýöne düzgünleri bilmek we eminlik etmegi başarmak düýbünden başga-başga zatlardyr. Eminlik etmegiň endiklerini mümkin boldugyça ýygy-ýygydan almak zerurdyr – bu toplanan tejribe we oýunlary geçirmegiň yzygiderli tejribesi örän oňyn täsir edýär.

Oýunçylara hem, eminlere hem oňat görmek, synlamak ukybyna eýe bolmak we durnukly (güýçli) nerw ulgamynyň bolmagy örän möhümdir. Olaryň bolmagy köpsanly eminleriň goýberýän ýalňyşlyklaryny aradan aýyrmaga mümkinçilik berýär.

XII BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOLÇYLARYŇ TAÝÝARLYGYNYŇ YLMY-USULY ÜPJÜNÇILIGI

12.1. Kenarýaka woleýbol oýnuny ösdürmegiň ylmy meseleleri

Kenarýaka woleýbol oýny boýunça ylmyň ilkinji derejeli meselesi hökmünde, oýun tärlerini öwretmegiň tehnikasynyň we usulyýetiniň bar bolan düşündirilişiniň sebäp gatnaşyklarynyň derejesinde netijeli däldigini we ylmy esaslandyrylan däldigini bellemek zerurdyr. Şonuň netijesinde, oýunçylar hatda ýurduň ýygyndy toparynyň derejesinde hem, oýun tärleriniň köpüsini ýalňyşlar bilen ýerine ýetirýärler, şeýle ýagdaýy doly düşündirip bolar. Eger tehniki tärleriň, oýunçylaryň hereket ediş düzümini kämilleşdirmegiň derejesine baha bermegiň we oňa gözegçilik etmegiň ölçegleri döredilmedik bolsa, kämil usulyýet döretmek we ony dogry öwretmek mümkin däldir.

Amaly derejede alymlar, esasan, esasy ünsi alamatlaryň jemini deňeşdirip öwrenmek usuly arkaly iň gowy ýerine ýetirijiler tarapyndan oýnuň tärleriniň ýerine ýetirilmeginiň tapawutlandyryjy aýratynlyklaryny gözlemekde jemlediler. Biologiýadan alnan, ylymda eýýäm ösüşiň ýazyp beýan ediliş tapgyrynda, esasan, ylymda geçilen usul bolan bu usul, hakykatda, sebäp-netije gatnaşyklaryny we usullaryny açmaga däl-de, köpdürlüligiň içinde toparlara bölmäge, ulgamlaşdyrmaga hyzmat edýär. Nazary derejede bolsa, köplenç, diňe ýüze çykarylan aýratynlyklary hakykata meňzeş görnüşde düşündirmäge synanyşyklar edildi. Netijede, biziň biomehaniki düşünjelerimiz, bilimlerimiz türgenleriň hereketlerinde mehanikanyň belli kanunlarynyň ýüze çykmalaryny görkezmekden uzaga gitmedi.

Kenarýaka woleýbol boýunça ylmyň şübhesiz üstünliklerine uly hormat goýmak bilen, bu ylmyň entek iň gowy tejribeli

X BAP
DÜRLI DEREJELI WOLEÝBOLÇYLARY TAÝÝARLAMAGYŇ AÝRATYNLYKLARY

10.1. Ýaş oýunçylary taýýarlamagyň usulyýetiniň aýratynlyklary 242
10.2. Derejeleri bolan woleýbolçylar toparlary bilen işlemegiň aýratynlyklary 262
10.3. Ussatlar toparlary bilen türgenleşik işleri 263
10.4. Ýygyndy toparlary taýýarlamagyň aýratynlyklary 265

XI BAP
ÝARYŞLARY GURAMAK WE OLARA EMINLIK ETMEK

11.1. Ýaryşlary guramak we geçirmek 267
11.2. Eminlik etmegiň usulyýeti 273

XII BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOLÇYLARYŇ TAÝÝARLYGYNYŇ YLMY-USULY ÜPJÜNÇILIGI

12.1. Kenarýaka woleýbol oýnuny ösdürmegiň ylmy meseleleri 276
PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR 280

5.4. Beden taýýarlygy sapaklarynda hereketli oýunlary ulanmak 85
5.5. Oýunçylaryň beden taýýarlygynda oýun we ýaryş maşklary 93

VI BAP
OÝUNÇYLARY TAÝÝARLAMAGYŇ ESASLARY

6.1. Köpýyllyk taýýarlyk 100
6.2. Olimpiýa tapgyrlary.................................... 101
6.3. Ýyllyk taýýarlyk 105
6.4. Mezo we mikrotapgyrlar 110
6.5. Türgenleşik sapaklary 115
6.6. Top bilen türgenleşik maşklary 122

VII BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOLÇYLARYŇ PSIHOLOGIK TAÝÝARLYGY

7.1. Oýunçylaryň ruhy sarsgynlyk
ýagdaýyny dolandyrmak.................................... 123
7.2. Oýunçylarda ýeňijiniň psihologiýasy
bolan häsiýeti emele getirmek 148
7.3. Topary dolandyrmagyň psihologik taraplary................ 162
7.4. Ýaryşlarda topary dolandyrmak 166
7.5. Oýundan soňraky ýygnak 174

VIII BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOLÇYLARYŇ TAÝÝARLYGYNYŇ PEDAGOGIK TARAPLARY

8.1. Taýýarlygyň pedagogik talaplary......................... 176

IX BAP
WOLEÝBOLÇYLARY TAÝÝARLAMAK IŞLERINI DOLANDYRMAK

9.1. Dolandyrmagyň nazaryýetiniň gysgaça esaslary............... 206
9.2. Meýilnamalaşdyrmak we gözegçilik etmek.................. 207
9.3. Okuw-türgenleşik ýygnanyşyklaryny guramak we geçirmek 230
9.4. Taýýarlyk işleriniň lukmançylyk üpjünçiligi.................. 239
9.5. Türgenleşik işleriniň ylmy üpjünçiligi....................... 241

hünärmenleriň nähili hereket edýändiklerini hakykata ýakyn görnüşde düşündirmäge diňe synanyşyklary edýändigini, nähili etmelidigini görkezip bilmeýändigini bellemeli bolýar.

Fiziki sypatlaryň tebigatyny düşündirmekde hem kynçylyklar bar. Türgenleriň biomaşynynyň gurluşyna, olaryň hereket ediş agzalarynyň aýratynlyklaryny (hilini) kesgitleýän, hereket ediş wezipelerini netijeli çözmäge mümkinçilik berýän anyk usullara düşünmekde hem düşnüksiz zatlar we dürli görnüşde düşündirişler bar. Türgenleriň “sport tehnikasy” we “fiziki sypatlary” diýen kabul edilen düşünjeler hem doly düşnükli däl we häzirki döwür üçin az ähmiýetli.

Ylmy düşünjeleriň usulyýetiniň nukdaýnazaryndan seredilende, sport ylymlarynda alnyp barylýan barlaglar fenomenologik çemeleşmäniň çäklerinde geçirilýär. Alymlar, esasan, ölçelýän ululyk ölçegleriniň statistik kanunalaýyklyklaryny we korrelýasion gatnaşyklaryny gözlemek bilen meşgullanýarlar. Bu ululyk ölçegleriniň saýlanyp alynmagy, köp derejede subýektiwlik esasynda amala aşyrylýar we ahyrky netijede erkin häsiýete eýedir. Islendik takyklykdaky ölçegler, adatça, türgenleşik maşklarynyň täsiri astynda bedende bolup geçýän usullara düşünmäge getirmeýär. Ylmyň ösüşiniň bu tapgyrynyň öz gymmatlyklary bar hem bolsa, wakalary öňünden duýdurmaga we tejribäni özi bilen alyp gitmäge ukyply bolan nazary barlaglar, takyk “mehanizmli” nazaryýeti işläp taýýarlamak zerurdyr.

Subýektiwlikden gaça durmaga (bu oňat ýagdaý) we geň bolsa-da, hadysalary sebäp esasynda düşündirmekden gaça durmaga bildirilen ähli umytlara garamazdan, ölçegleriň netijelerini işläp geçmegiň statistik usullary alyma az zat berýär. Matematik statistikanyň usullary bilen çendenaşa gyzyklanylmagy, köplenç, diňe işe ylma meňzeş görnüş berýär we alymy pikirlenmek zerurlygyndan dyndarýar.

Hakykatda, entek biziň üçin türgeniň bedeni we onda türgenleşik maşklaryny ýerine ýetirmek bilen baglanyşykly bolup geçýän prosesler – köp derejede “gara guty” (näbelli gurluşly guty) bolup

durýar we bu türgenleşigiň usulyýetini ösdürmek işini çäklendirýän uly meseledir.

Funksional çemeleşmäniň esaslarynyň işlenilip taýýarlanylmagy bilen janly ulgamlaryň işleriniň usullaryna düşünmekde düýpli ädimler ädildi. Ýöne olaryň gurluşyna doly derejede düşünmek we hereket ediş usullarynyň sebäp gatnaşyklaryny ýüze çykarmak entek başartmady. Olaryň düşündirilişi, köplenç, maglumat derejesinde geçirildi. Bu bolsa, fiziki düýp esasyndan ugur alynmagyny aňladýar.

Bu meseläni çözmek üçin biologik ulgamlaryň gurluşyny we hereketlerini fiziki düşündirmek zerur bolup durýar.

Ölçenilýän häsiýetnamalary statistik işläp geçmek arkaly ony amala aşyrmak mümkin däldir, sebäbi statistika sebäp baglylygy esasynda däl-de, hadysalaryň utgaşyklylygynyň alamaty boýunça gatnaşyklary belleýär. Subutnamalary absolýut derejä ýetirmek, stereotipleri emele getirmek, akyl ýetirişi "doňdurýar", ylmyň örän möhüm meselelerini çözmegi bökdeýär. A.Maslou: "Akyl ýetirmegiň hereketleriniň köpüsi ýitirilen täzeligiň, stereotipleri tagaşyksyz katalogizasiýalaşdyrmagyň täsirini döredýär" diýip esasly belläpdir.

Ylmyň işiň başgaça pikirlenmäge ýaramaz garaýyş bilen bilelikde barha güýçlenýän býurokratiýalaşdyrylmagy ýagdaýy has-da çylşyrymlaşdyrýar. Şonuň bilen birlikde, düýpli nazary çemeleşmäniň, täze konsepsiýalaryň döredilmeginiň örän zerurdygy eýýäm köpden bäri duýulýar. Olaryň çäklerinde düýpli häsiýetli barlaglary geçirip, sportuň öwrenilýän fenomenleriniň sebäp gatnaşyklaryny ýüze çykaryp bolardy.

Kenarýaka woleýbolçylary türgenleşdirmegiň bar bolan usulyýeti alymlaryň nazary barlaglarynyň esasynda däl-de, tälimçileriň bilimleriniň esasynda köpýyllyk iş ýüzündäki tejribesiniň netijesi hökmünde emele geldi. Bu netijeler "gara gutynyň" kibernetiki usulynyň esasynda alyndy. Ol adam tarapyndan işde hem, gündelik durmuşda hem ulanylýar.

Hakyky manysynda ýokary derejeli oýunçylary hemmetaraplaýyn taýýarlamagyň netijeli usulyýetlerini diňe türgenleşik

MAZMUNY

GIRIŞ 7

I BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOL OÝNUNYŇ DÖREÝŞI WE ÖSÜŞI

1.1. Kenarýaka woleýbol oýnunyň dünýäde ösüşi 11
1.2. Türkmenistanda sportuň kenarýaka woleýbol görnüşiniň ösüşi 16

II BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOL OÝNUNYŇ DÜZGÜNI

2.1. Düzgünler we oýun ulgamlarynyň aýratynlyklary 17
2.2. Kenarýaka woleýbol oýnunyň aýratynlyklary we onuň netijeliligini kesgitleýän şertler 25

III BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOLYŇ TEHNIKI TAÝÝARLYGY

3.1. Oýun hereketleriniň tehnikasy 27
3.2. Tehniki taýýarlyk 37

IV BAP
KENARÝAKA WOLEÝBOLÇYLARYŇ TAKTIKI TAÝÝARLYGY

4.1. Taktiki taýýarlygyň usulyýetiniň esaslary 41
4.2. Taktiki ugra gönükdirilen usuly tärler we maşklar 58

V BAP
WOLEÝBOLÇYLARYŇ BEDEN TAÝÝARLYGY

5.1. Fiziki hilleriň görnüşleri 64
5.2. Fiziki aýratynlyklaryň tebigylygy 66
5.3. Beden taýýarlygynyň usulyýetiniň esaslary. 72

34. *Железняк Ю.Д.* К мастерству и волуйболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

35. *Ивойлов А.В.* Волейбол. – Минск: Высшая школа, 1985.

36. *Кряк В.Н.* На уроках физкультуры, круговая тренировка. – Минск: Высшая школа, 1982.

37. *Паташкин А., Гезенцов В.* Правила соревнований в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1997.

38. *Сурович Ж.А.* Для круговой тренировки 1500 упражнений. – Минск: Высшая школа, 1980.

39. *Фурманов А.С.* Начальные уроки для волейболистов. – Минск: 1976.

maşklarynyň täsiri astynda türgeniň bedeniniň biomaşynynda bolup geçýän sebäp-netije gatnaşyklarynyň prosesleri baradaky inžener häsiýetli doly bilimleriň esasynda işläp taýýarlamak mümkindir.

Bu wezipe, ilkinji nobatda, sport türgenleşiginiň nazaryýetini we usulyýetini işläp taýýarlamaga synanyşýan alymlaryň işidir. Alymlara janly bedenleriň hereket edişiniň usullarynyň fiziki esaslaryny ýüze çykarmak başardýan ähli ýerde akyly döredýän netijeler emele gelýär.

PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR

1. Türkmenistanyň Konstitusiýasy. – A.: TDNG, 2020.

2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Ösüşiň täze belentliklerine tarap. Saýlanan eserler. 1–12-nji tomlar. – A.: TDNG, 2008–2020.

3. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri. 1–12-nji tomlar. – A .: TDNG, 2009–2020.

4. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistanyň ykdysady strategiýasy: halka daýanyp, halkyň hatyrasyna. – A.: TDNG, 2010.

5. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – melhemler mekany. – A.: TDNG, 2011.

6. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Bilim – bagtyýarlyk, ruhubelentlik, rowaçlyk. – A.: TDNG, 2014.

7. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Suw – ýaşaýşyň we bolçulygyň çeşmesi. – A.: TDNG, 2015.

8. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Çaý – melhem hem ylham. – A.: TDNG, 2016.

9. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – Beýik Ýüpek ýolunyň ýüregi. II kitap. – A.: TDNG, 2018.

10. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – durnukly ösüş maksatlaryna ýetmegiň ýolunda. – A.: TDNG, 2018.

11. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – Bitaraplygyň mekany. – A.: TDNG, 2020.

12. “Bilim hakynda” Türkmenistanyň Kanuny, 4.15.05.2013ý. – “Türkmenistan” gazeti, 2013-nji ýylyň 15-nji maýy.

13. “Bedenterbiýe we sport hakynda” Türkmenistanyň kanuny. Türkmenistan gazeti, 03.09.2020.

14. Döwlet ýokary hünär bilim edaralary hakynda Düzgünnama. – Aşgabat, 2014.

15. “Türkmenistanda internet torunyň ösüşini we internet hyzmatlaryny etmegi hukuk taýdan düzgünleşdirmek hakynda” Türkmenistanyň Kanuny. – A.: 2020.

16. Türkmenistanda sanly bilim ulgamyny ösdürmegiň Konsepsiýasy. – A.: 2017.

17. Türkmenistanyň Prezidentiniň we Türkmenistanyň Mejlisiniň kanunlary we kararlary.

18. Türkmenistanda 2021–2025-nji ýyllarda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň Maksatnamasy. – A.: 2021.

19. Türkmenistanyň Prezidentiniň namalarynyň we Türkmenistanyň Hökümetiniň çözgütleriniň ýygyndysy, 2018 ý., №11.

20. Türkmenistanyň ýokary hünär biliminiň taýýarlygynyň ugurlarynyň we hünärleriniň döwlet klassifikatory – A.: 2017.

21. *Annamämmedow D.* Woleýbol boýunça okuw gollanmasy. – Aşgabat: Magaryf, 1985.

22. *Esenow O.* Basketbol okuw kitaby. – A.: Ylym, 2020.

23. *Garýagdyýew G.* Dürli derejedäki woleýbolçylaryň goranyş hereketleri, ony ösdürmegiň praktiki maslahatlary. – Aşgabat: Türkmenistanyň Bilim ministrligi, 1988.

24. *G. Garýagdyýew.* Woleýbol goranyşda. Okuw gollanmasy. –Aşgabat, 1988.

25. *Gylyjowa A., Kemjaýewa A., Mommyýewa M.* Tälimçiniň pedagogiki ussatlygy. – A.: TDNG, 2014.

26. *Orazmyradow N.* Guşakly göreş okuw gollanmasy. – Aşgabat: Ylym, 2020.

27. *Saryýew A.G., Garýagdyýew L.G., Nunnaýew H.K.* Talyp tejribelikde. – Aşgabat 2011.

28. *Saryýew A., Garýagdyýew G.* Ussat woleýbolçylary taýýarlamagyň nazaryýeti we usulyýeti. – Aşgabat, 2011.

29. *Täçnazarow S.M.* “Woleýbol” okuw gollanmasy. – Aşgabat, 2008.

30. *Амалин М.Е.* Тактическая подготовка волейболистов. – Минск: Физкультура и спорт, 1973.

31. *Железняк Ю.Д.* 120 уроков по волейболу. – М.: Физкулътура и спорт, 1965.

32. *Железняк Ю.Д., Слупский Л.М.* Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.

33. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – Moskwa.