

УДК : 796.32

DOI 10.33514/1694-7851-2024-4/3-303-313

Джумакеев К.А.

окутуучу

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

kadyrjan_81@mail.ru

Калыков Б.А.

окутуучу

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

beishen.kalykov@icloud.com

Догочиев С.К.

ага окутуучу

Б. Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы

Бишкек ш.

dogochiev_samat@mail.ru

ВОЛЕЙБОЛ ОЮНУНДА ЧАБУУЛ ЖАСАГАН СОККУНУ ҮЙРӨНҮҮ

Аннотация: Волейболдо чабуул жасоону үйрөнүү команданын чабуул аракеттеринин эффективдүүлүгүн аныктоочу даярдыктын маанилүү этабы болуп саналат. Чабуулчу сокку оюнчудан кыймылдардын жогорку координациясын, физикалык даярдыгын жана техниканы аткарууда тактыкты талап кылат. Машыгуу туура позицияны жана чуркоону өздөштүрүүдөн башталат. Оюнчулар эки же үч баскычтуу ыкманын ритмин үйрөнүшөт, ал бир секирикти аяктоо үчүн жылмакай ылдамданууну жана түртүүнү камтыйт. Бул этапта өзгөчө көңүл буттун, дененин жана колдун абалына бурулат, бул чабуулду ийгиликтүү аяктоо үчүн негиз түзөт. Кийинки этап селкинчек техникасына жана топ менен байланышка багытталган. Колдун жана манжалардын туура абалы, ошондой эле топту так уруу ага максималдуу күч жана берилген багытты берүүгө мүмкүндүк берет. Бул элементтерди көнүгүү үчүн интенсивдүүлүгүн акырындык менен жогорулатуу менен этап-этабы менен көнүгүүлөр колдонулат. Машыктыруучунун көзөмөлү негизги болуп саналат: каталарды оңдоо жана үзгүлтүксүз пикир билдирүү оюнчуларга техникасын жакшыртууга жардам берет. Акырындык менен көнүгүүлөр, анын ичинде оюн кырдаалы татаалдашып, көндүмдөрдү реалдуу шарттарга ылайыкташтырууга мүмкүндүк берет. Чабуул соккусун системалуу даярдоо физикалык даярдыгын жакшыртат, аракеттерге ишенимди өрчүтөт жана жалпы оюндун деңгээлин жогорулатып, команданы натыйжалуураак кылат.

Негизги сөздөр: ылдамдык алуу, түртүнүү, көтөрүлүү, сокку, бут күчү, кыймылдардын координациясы, ийкемдүүлүк, сокку күчү, демонстрация, көнүгүү, оюн формалары, волейбол тобу, тор, машыгуу шаймандары, видео тасма

Джумакеев К.А.

преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

kadyrjan_81@mail.ru

Калыков Б.А.

преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

beishen.kalykov@icloud.com

Догочиев С.К.

старший преподаватель

Кыргызский государственной академия физической культуры и спорта имени Б.Турусбекова

г. Бишкек

dogochiev_samat@mail.ru

РАЗУЧИВАНИЕ, НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация: Разучивание нападающего удара в волейболе – важный этап подготовки, определяющий эффективность атакующих действий команды. Нападающий удар требует от игрока высокой координации движений, физической подготовки и точности выполнения техники. Обучение начинается с освоения правильной стойки и разбега. Игроки изучают ритм двух- или трехшагового подхода, включающего плавное ускорение и отталкивание для выполнения прыжка. На этом этапе особое внимание уделяется положению ног, корпуса и рук, что создаёт основу для успешного завершения атаки. Следующий этап сосредоточен на технике замаха и контакта с мячом. Правильное положение кисти и пальцев, а также точное попадание в мяч позволяют придать ему максимальную силу и заданное направление. Для отработки этих элементов используются поэтапные упражнения с постепенным увеличением интенсивности. Контроль тренера играет ключевую роль: исправление ошибок и регулярная обратная связь помогают игрокам улучшить технику. Постепенно упражнения усложняются, включая игровые ситуации, что позволяет адаптировать навыки к реальным условиям. Систематическое разучивание нападающего удара улучшает физическую подготовку, развивает уверенность в действиях и повышает общий уровень игры, делая команду более результативной.

Ключевые слова: разбег, отталкивание, подъем, удар, сила ног, координация движений, гибкость, сила удара, демонстрация, упражнения, игровые формы, волейбольный мяч, сетка, тренажеры, видеозаписи

Dzhumakeev K.A.

teacher

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

kadyrjan_81@mail.ru

Kalykov B.A.

teacher

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

beishen.kalykov@icloud.com

Dogochiev S.K.

senior teacher

LEARNING AN ATTACKING HIT IN VOLLEYBALL

Annotation: Learning the attacking hit in volleyball is an important stage of training, determining the effectiveness of the team's attacking actions. The attacking hit requires high coordination of movements, physical fitness and precision of technique from the player. Training begins with mastering the correct stance and run-up. Players learn the rhythm of a two- or three-step approach, including a smooth acceleration and push-off to perform a jump. At this stage, special attention is paid to the position of the legs, body and arms, which creates the basis for a successful completion of the attack. The next stage focuses on the technique of swinging and contact with the ball. The correct position of the hand and fingers, as well as accurate hitting the ball allow you to give it maximum force and a given direction. To practice these elements, step-by-step exercises with a gradual increase in intensity are used. Coaching control plays a key role: error correction and regular feedback help players improve their technique. Gradually, the exercises become more complex, including game situations, which allows you to adapt your skills to real conditions. Systematic practice of the attacking kick improves physical fitness, develops confidence in actions and increases the overall level of play, making the team more effective.

Keywords: run-up, take-off, lift, swing, kick, leg strength, coordination, flexibility, kicking power, demonstration, exercises, game forms, volleyball, net, exercise equipment, videos

«Мамлекетибиздин социалдык-экономикалык өнүгүүсүнүн негизги багыттарынын бири дене тарбия жана спорт болуп келген жана болуп кала берет. Бүгүнкү күндө бул тармакта миңдеген адистер иштешет. Албетте, алардын спортту өнүктүрүүгө жана эл аралык аренада жогорку көрсөткүчтөргө жетишүүсүнө кошкон салымы абдан чоң», – деп белгиледи мамлекет башчысы.

Дал ушул дене тарбия жана спорт адамды сергек жашоого шыктандырып, ар кандай максаттарга жетүү үчүн темирдей эркти тарбиялап, улуттун башын бириктирип, саламаттыгын сактоого жардам берет.

«Эл аралык жана дүйнөлүк мелдештерде Кыргызстандын желегин бийик көтөргөн спортчуларыбыздын аркасында акыркы жылдары активдүү жашоо образын тандап, спорт менен машыккандардын саны көбөйдү. Мунун баары дене тарбия жана спорт тармагында эмгектенип, өз ишин мыкты билген, жан-дили менен сүйгөн инсандардын талыкпаган эмгегинин натыйжасы экендигин баса белгилегим келет», – дейт Садыр Жапаров [1].

Учурдун талабына жараша билим берүү тутумунун алдында аралыктан окутуу шартында билим берүүнү санариптештирүү маселеси курч турат. Билим берүү чөйрөсүндө санарип технологиясынын өнүгүшү, жаңы формалары, аралыктан окутуу шартында билим берүү мүмкүнчүлүктөрү жана жол-жоболору мамлекеттик деңгээлде колдоого алынууда [2].

Волейболдо чабуул жасоону үйрөнүү темасы бир нече себептерден улам азыркы спортто өтө актуалдуу бойдон калууда: Чабуул соккусу волейболдун негизги элементтеринин бири болуп, көптөгөн оюндардын жыйынтыгын аныктайт. Анын маанилүүлүгү төмөнкү факторлор менен шартталган:

- Чабуулдун эффективдүүлүгү: Ийгиликтүү чабуул коюу командага упай алып келет, бул оюндун негизги максаты.
- Атаандашка басым: Күчтүү жана так чабуулдар коргонуучу командага психологиялык басым жаратып, аларды ката кетиругө мажбурлайт.
- Тактиканын ар түрдүүлүгү: чабуулдардын ар кандай түрлөрүнүн аркасында (түз, диагоналдык, финт) команда ар кандай тактикалык схемаларды колдонууга мүмкүнчүлүк алат.
- Жалпы оюнду өркүндөтүү: Чабуул ыкмасын өркүндөтүү менен спортчулар башка маанилүү сапаттарды: секирүү жөндөмүн, координацияны, күчтү, реакцияны өнүктүрүшөт.

Чабуулчу соккунун өзгөчөлүктөрү. Координациялоодогу кыйынчылык: Натыйжалуу чабуул жасоо үчүн колдун, буттун жана тулкунун так координацияланышы керек.

Жогорку ылдамдык: чабуул бир секунданын ичинде аяктап, тез реакция жана чечим кабыл алууну талап кылат.

Күч: Атаандаштын тосмосун жеңүү үчүн олуттуу физикалык күч талап кылынат.

Тактык: Топ коргоочулардын абалын эске алуу менен аянттын белгилүү бир жерине багытталышы керек.

Психологиялык компонент: Ийгиликтүү чабуул өзүнө ишенүүнү жана стресстик кырдаалдарда көңүл топтоо жөндөмүн талап кылат [3, 144 б.].

Урууну үйрөнүүдө кыйынчылык. Жеке мүнөздөмөлөр: Ар бир спортчунун уникалдуу физикалык өзгөчөлүктөрү бар, ал машыгууга жекече мамилени талап кылат.

Техникалык нюанстар: Сапаттуу тартуу үчүн өздөштүрүү керек болгон көптөгөн техникалык деталдар бар.

Тактикалык ийкемдүүлүк: Чабуулчу ар кандай оюн кырдаалына ыңгайлашып, атаандашынын аракетине жараша чечим кабыл алышы керек.

Дене тарбия: Күчтү, секирүү жөндөмүн жана туруктуулукту өнүктүрүү узак жана эмгекти талап кылган процесс.

Психологиялык туруктуулук: бөгөт коюу, ийгиликсиз болуу коркунучун жеңүү жана жогорку мотивацияны сактоо керек.

Волейболдо чабуул жасоону үйрөнүү татаал, бирок өтө маанилүү процесс. Заманбап волейбол чабуулчу оюнчулардын техникалык чеберчилигине жана физикалык даярдыгына жогорку талаптарды коёт. Күчтүү жана ар түрдүү чабуул коюу команданын ийгилигинин негизги факторлорунун бири болуп саналат.

Бул учурда изилдөөнүн максаты волейбол боюнча чабуул жасоону үйрөтүү процессин анын эффективдүүлүгүн жана эффективдүүлүгүн жогорулатуу үчүн оптималдаштыруу болуп саналат. Атайын изилдөө максаттары төмөнкүлөрдү камтышы мүмкүн:

Системалаштыруу жана алардын күчтүү жана алсыз жактарын аныктоо, чабуул сокку үйрөтүү үчүн ар кандай ыкмаларды салыштыруу.

- Кыймылдын биомеханикасын изилдөө: Окуу учурунда өзгөчө көңүл бурууну талап кылган негизги пункттарды аныктоо үчүн чабуулчу соккунун фазаларын жана биомеханикалык өзгөчөлүктөрүн деталдуу изилдениз.
- Жаңы ыкманы иштеп чыгуу же учурдагыны өркүндөтүү: Кол салуу соккусун натыйжалуу аткаруу үчүн зарыл болгон техниканы, күчтү, координацияны жана башка

физикалык сапаттарды өнүктүрүүгө багытталган машыгуу программасын түзүү же өзгөртүү.

- Иштелип чыккан методологиянын эффективдүүлүгүн баалоо: Волейболчулардын катышуусу менен жаңы ыкманы колдонуу менен окутуунун натыйжаларын салттуу ыкмалар менен салыштыруу үчүн эксперимент жүргүзүү.
- Машыгуунун эффективдүүлүгүнө таасир этүүчү факторлорду аныктоо: Жашы, тажрыйбасы, физикалык даярдыгы, психологиялык өзгөчөлүктөрү сыяктуу ар кандай факторлордун техниканы өздөштүрүү ылдамдыгына жана чабуул жасоонун сапатына кандай таасир тийгизерин изилдөө.
- Баалоо системасын иштеп чыгуу: чабуул жасоо ыкмаларын өздөштүрүү деңгээлин баалоо жана спортчулардын ийгиликтерине көз салуу үчүн критерийлердин системасын түзүү [4, 184 б.].

Мындай изилдөөлөр чече турган көйгөйлөр болуп төмөнкүлөр саналат:

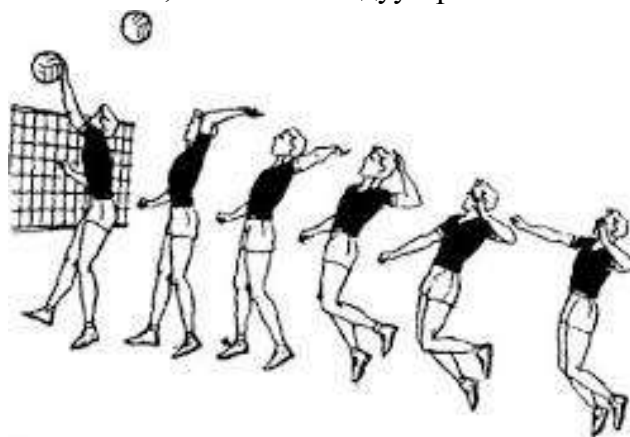
- Төмөн окуу эффективдүүлүгү: Көптөгөн спортчулар чабуул жасоо ыкмасын өздөштүрүүдө кыйынчылыктарга дуушар болушат, бул команданын көрсөткүчтөрүнүн төмөндөшүнө алып келет.
- Системалык мамиленин жоктугу: Көбүнчө окутуу илимий маалыматтарга жана системалуу талдоолорго таянбастан, тренердин интуициясына негизделет.
- Жеке иштин жетишсиздиги: спортчулардын жекече өзгөчөлүктөрү дайыма эле эске алынбайт, бул машыгуунун натыйжалуулугун төмөндөтүшү мүмкүн.

Натыйжада волейбол боюнча чабуул жасоону үйрөнүүгө арналган изилдөө окутуунун натыйжалуу ыкмаларын иштеп чыгууга, волейболчулардын даярдыгынын деңгээлин жогорулатууга жана натыйжада командалардын жыйынтыгын жакшыртууга мүмкүндүк берет.

Волейболдо чабуулчу сокку ар кандай булчуң топторунун так аракетин талап кылган татаал координациялык кыймыл. Бул кыймылдын биомеханикалык анализи окутуу учурунда баса белгилениши керек болгон негизги ойлорду ачып берет [6, 152 б.].

Чабуул чабуулунун негизги этаптары:

1. **Учуу чуркоо:** Секирүү үчүн импульс түзүлөт, буттун булчуңдары иштетилет.
2. **Түртүү:** Буттун булчуңдарынын иштөөсүнөн улам платформадан күчтүү түртүү.
3. **Көтөрүлүү:** Спортчу сокку урууга даярданган учуу фазасы.
4. **Чоюлууг:** Колдун артка активдүү кыймылы, сокку үчүн күч түзүү.
5. **Сокку:** Топ менен байланышып, ага максималдуу күч жана тактык берүү.



Волейбол боюнча чабуулдун этаптары

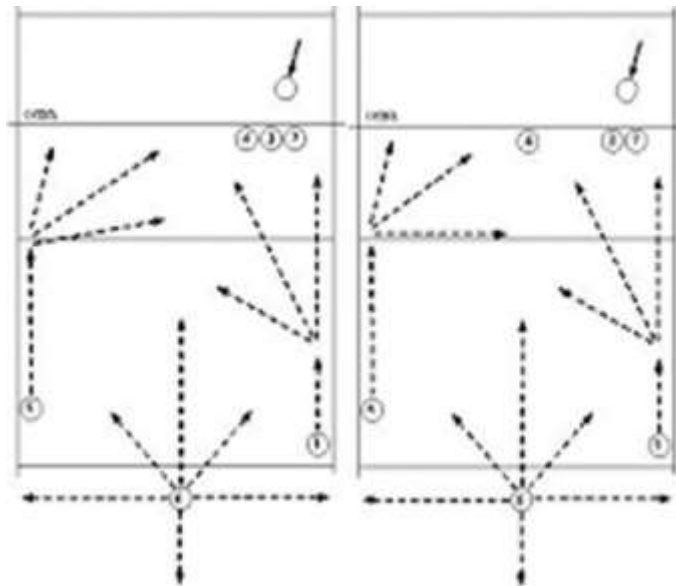
Биомеханиканын негизги пункттары:

- **Буттун күчү:** Секирүү бийиктигин жана түртүүнү камсыз кылат.
- **Кыймылдарды координациялоо:** Колдун, буттун жана тулкунун макулдашылган иши.
- **Ийкемдүүлүк:** Кыймылдын чоң диапазонун жана ар кандай соккуларды жасоо мүмкүнчүлүгүн берет.
- **Күч таасири:** Ийиндин жана тулку булчуңдарынын күчү, ошондой эле туура уруу техникасына жараша болот.

Чабуул сокку команданын чабуул жасоодо негизги ролду ойнойт. Анын эффективдүүлүгү оюнчунун техникалык чеберчилигинен гана эмес, машыктыруучунун тактикалык чечимдеринен жана башка оюнчулар менен болгон мамилесинен да көз каранды.

Негизги тактикалык аспектилери:

- **Чабуул аймагын тандоо:** Каршылаш коргоочулардын абалына жараша чабуул үчүн эң ыңгайлуу аймак тандалат.
- **Таасир түрүн тандоо:** Түз, диагоналдык, алдамчы – соккунун түрүн тандоо оюндагы кырдаалга жана оюнчунун жеке өзгөчөлүктөрүнө жараша болот.
- **Башка оюнчулар менен өз ара аракеттенүү:** Чабуулчунун пас берүүчү жана башка оюнчулар менен макулдашылган аракеттери атаандашына күтүүсүз кырдаалдарды түзүүгө мүмкүндүк берет.
- **Бөгөттөө жана коргоо:** Чабуулчу атаандашынын блокторун айланып өтүп, бош аймактарды таба алышы керек.



Волейбол боюнча тактикалык схемалар

Психологиялык даярдык чабуулду ийгиликтүү аткарууда маанилүү роль ойнойт [8, 64 б.].

- **Бардык нерсеге ишенимдүү болуу:** Өзүнө болгон ишеним оюнчуга кооптуураак чечимдерди кабыл алууга жана атаандаштарынын кысымына туруштук берүүгө мүмкүндүк берет.
- **Концентрация:** Техникалык элементтерди аткарууга көңүл топтоо жана тышкы стимулдарга көңүл бурбоо жөндөмү.
- **Стресске каршылык:** Тынчтыкты сактоо жана туура чечим кабыл алуучурч оюн кырдаалдар.

- **Мотивация:** Ийгиликке жетүү каалоосу жана жөндөмүңүздү өркүндөтүүгө болгон туруктуу каалоо.



Спортчунун психологиялык даярдыгы

Волейболдо чабуул коюу – бул физикалык даярдыкты гана эмес, жогорку деңгээлдеги техникалык чеберчиликти жана психологиялык туруктуулукту талап кылган татаал иш. Бул кыймылдын биомеханикалык, тактикалык жана психологиялык аспектилерин түшүнүү машыктыруучуларга жана спортчуларга аны жакшыртуу үчүн натыйжалуу иштөөгө мүмкүндүк берет [10, 400 б.].

Чабуул соккусуна машыгуу жөнөкөйдөн татаалга чейин ырааттуу түрдө түзүлүшү керек. Ар бир этап мурунку көндүмдөрдү бекемдөөгө жана татаалыраак элементтерге даярданууга багытталган:

Негизги көндүмдөрдү өздөштүрүү:

- Жалпы физикалык даярдыгын өнүктүрүү: секирүү жөндөмдүүлүгүн, күчүн, координациясын.
- Үстүнөн топту узатуунун техникасын көнүгүү.
- Стационардык топко ар кандай соккуларды жасоо.

Бир жерден чабуул жасоо үчүн машыгуу:

- Чуркоо, секирүү жана сокку уруу ыкмаларын үйрөнүү.
- Тактыктын жана уруучу күчүн өнүктүрүү.
- Соккулардын ар кандай түрлөрүн (түз, диагоналдык, финт) машыгуу.

Чабуулчуга нас менен сокку урууга үйрөтүү:

- Өтүп берүү жана чабуул коюу чеберчилигинин айкалышы.
- Оюн кырдаалында чечим кабыл алуу жөндөмүн өнүктүрүү.
- Башка оюнчулар менен ар кандай комбинацияларды жасоо.

Технологияны жана тактиканы өркүндөтүү:

- Оюн жагдайларын татаалдаштыруу, оюн шарттарын имитациялоо.
- Тез өзгөргөн чөйрөдө оюн ой жүгүртүүсүн жана чечим кабыл алууну өнүктүрүү.
- Ар кандай тактикалык ыкмаларды колдонуу.

Натыйжалуу кол салууга үйрөтүү үчүн ар кандай ыкмалар колдонулат:

- **Демонстрация:** Машыктыруучу негизги пункттарга көңүл буруу менен көнүгүүлөрдү туура аткарууну көрсөтөт.
- **Түшүндүрмө:** Машыктыруучу аналогияларды жана салыштырууларды колдонуу менен көнүгүүлөрдү аткаруунун техникасын кеңири түшүндүрөт.

- **Көнүгүү:** Конкреттүү көндүмдөрдү өнүктүрүүгө багытталган ар кандай көнүгүүлөрдү системалуу түрдө ишке ашыруу.
- **Оюн формалары:** Мотивацияны жогорулатуу жана оюн шарттарын түзүү үчүн оюн көнүгүүлөрүн колдонуу.

Окутуунун каражаттары:

- **Волейбол тобу:** Негизги окуу куралы.
- **Тор:** Оюн шарттарын симуляциялоо үчүн колдонулат.
- **Көнүгүү жабдуулары:** Күчтү, секирүү жөндөмүн жана координацияны өнүктүрүү үчүн атайын машыгуу жабдуулары.
- **Видео:** Видео жазууларды талдоо каталарды аныктоого жана техниканы оңдоого мүмкүндүк берет.

Тренингдин түзүмү:

- Кызытуу.
- Негизги бөлүгү (физикалык сапаттарды өнүктүрүү, техникалык элементтерди көнүгүү, оюн көнүгүүлөрү).
- Жыйынтыктоочу бөлүк (салкындоо, эс алуу көнүгүүлөр).
- **Пландоо:**
 - Узак мөөнөттүү жана кыска мөөнөттүү окуу пландарын түзүү.
 - Спортсмендердин жекече өзгөчөлүктөрүн эске алуу.
 - Жыйынтыктарды тынымсыз талдоо жана окуу процессин тууралоо.

Чабуулга үйрөтүүнүн принциптери:

- **Акырындык менен:** Мурункуларды өздөштүргөн сайын көнүгүүлөрдүн татаалдыгы жогорулайт.
- **Жеке мамиле:** Ар бир спортчунун жекече өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен.
- **Көрүнүш:** Демонстрацияларды, схемаларды, видео роликтерди колдонуу.
- **Кайталануучулук:** Көндүмдөрдү бекемдөө үчүн көнүгүүлөр кайра-кайра аткарылат.
- **Позитивдүү мотивация:** Машыгуу учурунда позитивдүү маанай түзүү жана ийгиликке дем берүү.

Эске алуу маанилүү: Урууну үйрөнүү чыдамкайлыкты жана системалуу машыгууну талап кылган узак жана татаал процесс.

Эксперименттин негизги максаты – салттуу методдорго салыштырмалуу чабуул жасоочу соккуну үйрөтүүнүн иштелип чыккан методунун натыйжалуулугун ырастоо же жокко чыгаруу. Башкача айтканда, биздин жаңы методологиябыз волейболчуларды чабуул коюучу соккуну тез жана мыкты аткарууга канчалык деңгээлде тарбиялоого мүмкүндүк бере тургандыгын билгибиз келет [11, 480 б.].

- **Негизги гипотеза:** Чабуул соккусун үйрөтүүнүн иштелип чыккан методологиясы салттуу методдорго салыштырмалуу жакшы натыйжаларга жетишүүгө мүмкүндүк берет.
- **Кошумча гипотезалар:**
 - Окуу процессинде оюн көнүгүүлөрүн колдонуу спортчулардын мотивациясын жогорулатат.
 - Ар бир спортчуга жекече мамиле жасоо окуу процессин тездетет.
 - Видео анализди колдонуу технологиядагы каталарды тез аныктоого жана оңдоого мүмкүндүк берет.

Эксперименталдык топ:

- Иштеп чыккан методика боюнча машыккан волейболчулар тобу.
- Бир тектүүлүк принцибинин негизинде тандалат (мисалы, жаш курагы, даярдык деңгээли).

Контролдоо тобу:

- Салттуу ыкмалар менен машыккан волейболчулар тобу.
- Эксперименталдык топ менен максималдуу мүмкүн болгон бир тектүүлүк принцибине ылайык тандалып алынган.

Колдонулган тесттер:

- **Техникалык сыноолор:** Чабуул соккусунун тактыгын, күчүн жана ылдамдыгын баалоо.
- **Физикалык тесттер:** Күчтү, секирүү жөндөмүн, координацияны баалоо.
- **Психологиялык тесттер:** Мотивациянын, өзүнө болгон ишенимдин, стресске туруктуулуктун деңгээлин баалоо.

Изилдөө процедурасы:

1. **Тестке чейинки мезгил:** Эки топ үчүн бардык тесттерди өткөрүү.
2. **Эксперименттик мезгил:** Ар бир тайпа өзүнүн методикасы боюнча окутулат.
3. **Сыноо мезгилинен кийин:** Бардык тесттерди эки топко тең кайталаңыз.

Маалыматтарды талдоо:

- Эксперименттик жана контролдук топтордун жыйынтыктарын экспериментке чейин жана андан кийинки салыштыруу.
- айырмачылыктардын маанилүүлүгүн аныктоо үчүн статистикалык ыкмаларды колдонуу.

Статистикалык иштетүү:

- Орточо чоңдуктарды, стандарттык четтөөлөрдү эсептөө.
- Каражаттарды салыштыруу үчүн Студенттин t-тестти өткөрүү.
- Бир нече өзгөрмөлөр боюнча топтордун ортосундагы айырмачылыктарды аныктоо үчүн дисперсияны талдоо.

Жыйынтыктарды талкуулоо

- **Алынган маалыматтарды интерпретациялоо:** Гипотезалардын ырасталганын талдоо.
- **Башка изилдөөлөр менен салыштыруу:** Алынган натыйжаларды бул тема боюнча башка изилдөөлөрдүн маалыматтары менен салыштыруу.
- **Окутуунун натыйжалуулугуна таасир этүүчү факторлорду аныктоо:** Иштелип чыккан методологиянын кайсы элементтери жыйынтыктарга көбүрөөк таасир эткендигин талдоо.
- **Корутундуларды түзүү:** Алынган жыйынтыктарды чыгаруу жана машыктыруучулар жана спортчулар үчүн практикалык сунуштарды иштеп чыгуу.

Маанилүү пункттар:

- **Тесттердин ишенимдүүлүгү жана негиздүүлүгү:** Колдонулган тесттер изилденип жаткан параметрлерди баалоо үчүн ишенимдүү жана жарактуу болушу керек.
- **Тышкы факторлорду көзөмөлдөө:** Эксперименттин натыйжаларына таасир этиши мүмкүн болгон тышкы факторлордун таасирин минималдаштыруу зарыл (мисалы, жаракаттар, машыгуу жүктөмүнүн өзгөрүшү).

- **Этикалык ойлор:** Эксперимент жүргүзүүдө ыктыярдуу катышуу, маалымдалган макулдук жана маалыматтардын купуялуулугу сыяктуу этикалык принциптер сакталышы керек.

Ошентип, изилдөөнүн эксперименталдык бөлүгү чабуул жасоочу соккуну үйрөтүү боюнча иштелип чыккан методологиянын натыйжалуулугун объективдүү баалоого мүмкүндүк берет жана волейбол жаатындагы илимий билимдерди өнүктүрүүгө салым кошот.

Волейболдо чабуул жасоону окутуунун методологиясы боюнча жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн жыйынтыгында төмөнкүдөй жыйынтык чыгарууга болот:

- **Иштелип чыккан методологиянын эффективдүүлүгү:** Иштелип чыккан методика салттуу окутуу ыкмаларына салыштырмалуу жакшы натыйжаларды көрсөттү. Жаңы методологияны колдонуу менен машыккан спортсмендер чабуул жасоонун тактык, куч жана ылдамдык сыяктуу техникалык мүнөздөмөлөрүнүн олуттуу жакшыргандыгын көрсөтүштү.
- **Оюн көнүгүүлөрдүн мааниси:** Окуу процессинде оюн көнүгүүлөрүн колдонуу спортчулардын мотивациясын арттырып, чеберчиликти тезирээк өздөштүрүүсүнө шарт түздү.
- **Жеке мамиле:** Ар бир спортчуга жекече мамиле жасоо алардын өзгөчөлүктөрүн эске алууга жана окуу процессин тездетүүгө мүмкүндүк берди.
- **Видео анализдин эффективдүүлүгү:** Видео анализди колдонуу чабуул жасоонун техникасындагы каталарды тезирээк аныктоого жана оңдоого өбөлгө түздү. Изилдөөнүн натыйжалары машыктыруучулар жана спортчулар үчүн жогорку практикалык мааниге ээ:
- **Жаңы окуу программаларын иштеп чыгуу:** Иштелип чыккан методология чабуул жасоо техникасын өркүндөтүүгө багытталган жаңы окуу программаларын түзүү үчүн колдонулушу мүмкүн.
- **Окуу процессинин натыйжалуулугун жогорулатуу:** Алынган натыйжаларды колдонуу окуу процессинин эффективдүүлүгүн жогорулатат жана жогорку натыйжаларга жетишүү үчүн убакытты кыскартат.
- **Окуу процессин индивидуалдаштыруу:** Ар бир спортчу үчүн анын өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен жекече машыгуу программаларын түзүү мүмкүнчүлүгү.
- **Спортчулардын мотивациясын жогорулатуу:** Оюн көнүгүүлөрүн жана оң пикирлерди колдонуу спортчулардын мотивациясын жогорулатууга жана максаттарына тезирээк жетүүгө жардам берет [12, 56 б.].

Алынган натыйжаларга карабастан, бир катар маселелер кошумча изилдөөнү талап кылат:

- **Окутуунун натыйжалуулугуна ар кандай факторлордун таасири:** Тренингдин натыйжалуулугуна жашы, тажрыйбасы, физикалык даярдыгы, психологиялык өзгөчөлүгү сыяктуу факторлордун таасирин кеңири изилдөө зарыл.
- **Чабуул техникасын баалоо үчүн жаңы тесттерди иштеп чыгуу:** Согуу техникасынын ар кандай аспектилерин баалоо үчүн дагы объективдүү жана ишенимдүү тесттерди иштеп чыгуу керек.
- **Заманбап технологияларды колдонуу:** Окутуунун натыйжалуулугун жогорулатуу үчүн виртуалдык реалдуулук же биометрикалык сенсорлор сыяктуу башка заманбап технологияларды колдонуу мүмкүнчүлүгүн изилдеңиз.

- **Башка спорт түрлөрү менен салыштыруу:** Алынган натыйжаларды жогорку координацияны жана күчтү талап кылган башка спорт түрлөрү боюнча изилдөөлөрдүн натыйжалары менен салыштыруу.
- **Күчтүн жана секирүү жөндөмүнүн өнүгүшүнө машыгуу жүктөмүнүн ар кандай түрлөрүнүн таасири:** Чабуул соккусун эффективдүү аткаруу үчүн зарыл болгон күчтү жана секирүү жөндөмүн өнүктүрүү үчүн машыгуу жүктөмүнүн ар кандай түрлөрүнүн оптималдуу катыштарын изилдөө.
- **Психологиялык даярдыктын чабуулдун эффективдүүлүгүнө тийгизген таасири:** Психологиялык факторлордун, мисалы, өзүнө ишенүү, концентрация, стресске туруштук берүү, чабуулдун сапаты боюнча ролун изилдөө.
- **Жаракаттан кийин реабилитациялоо программаларын иштеп чыгуу:** Кол салуудан улам жаракат алган спортчулар үчүн реабилитациялык программаларды иштеп чыгуу.

Ошентип, жүргүзүлүп жаткан изилдөөлөр волейбол тармагындагы мындан аркы изилдөөлөр үчүн жаңы перспективаларды ачып, чабуул жасоого үйрөтүү методикасын иштеп чыгууга олуттуу салым кошууга мүмкүндүк берет.

Колдонулган адабияттар:

1. <https://kabar.kg/news/sadyr-zhaporov-podpisal-ukaz-o-merakh-po-razvitiu-futbola-v-kr-do-2034-goda/>
2. Абдыбекова Н.А., Добаев К.Д., «Дене тарбия жана спорт багытындагы магистрлерди даярдоодогу билим берүүнүн санарип трансформациясы», И.Арабаев атындагы КМУ, «Вестник» №2, – Бишкек, 2023
3. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.
4. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – <http://www.sportlib.ru>.
6. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М., 1981. – 152 с.
7. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. – Минск, «Вышейш. Школа», 1974. – 288 с.
8. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. – Томск, 1996. – 64 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2001. – 520 с.
10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2004. – 400 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.
12. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. – М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.

Рецензент: Бишкек шаарындагы **Б. Турусбеков** атындагы **КМДЖС**Анын

«Педагогикалык жана СУТ» факультетинин деканы **Бейшекеев Э.М.**