

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Волейболшыларды жарыстарға дайындау

ЖАРИЯЛАНДЫ
29.12.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/128441/>

Волейболшыларды жарыстарға дайындау

Әлішер Сүлейменов Бақытжанұлы

Волейбол әлемнің көптеген елдерінде ең танымал және сүйікті ойындарының бірі. Бұл ойын көпсайыс физикалық дамыту болып табылады.

Соңғы жылдары, ішкі және халықаралық аренадарда волейболдан жарыс шиеленісе түсті. Көптеген командалар үлкен техникалық және тактикалық әдістерін арсенал чемпионаты үшін күресуге дайын. Қазіргі заманғы волейбол органының функционалдық жағдайы бойынша жоғары талаптар, ойыншылардың физикалық және психологиялық қасиеттерді орналастырады. Бұл ойында мұндай қозғалыс жылдамдығын, үйлестіру қабілеттерін, сондай-ақ ең басты қасиеті – ойлау қабілеті, күш, секіру өте қажет.

Қазіргі заманауи спорттың ерекшелігі командалар дайындығының өте жоғары деңгейде болуы. Нәтижелер көресткішінің тым жоғарылығы спорттағы бәсекелестікті арттыру, жылдам және дұрыс тиісті шешім қабылдауға бару және одан кейін оларды тиімді енгізу күрес жүзеге асыру болып табылады. Спорт деңгейінің жоғарылау нәтижесінде спортшылардың тактикалық шеберлігі аса маңызды орынға ие болады.

Тактикалық даярлық – бұл волейболистердің ресми, бақылау, оқыту, ойындық жарыстардағы арнайы тактикалық жаттығу нәтижесінде пайда болатын машық.

Ойыншының тактикалық машығын бақылау барысында, волейболистің тактикалық шеберлігі ойын барысында пайда болатынын айта кеткен жөн. Сонымен қатар, жеңіске жету жолында команда мен ойыншының такиткалық тұрғыда ойлау шеберлігі де көп маңыз береді.

Тактикалық шеберлігі жақсы дамыған спортшылар даярлығы салыстырмалы түрде төмен ойыншыларға қарағанда мүмкіндіктерін өте жақсы пайдалана алады. Сондықтан тактикалық шеберліктің өз деңгейінде жетіспеушілігі спорт жарысының барысында нәтижесіздікке ұрындырады. Спортшының тактикалық шеберлігі ойын барысындағы жоспарын мақсатты түрде және уақытылы қолдана білу; қарсыластың ойын алдын ала

болжай білу шеберлігі, ал өз жоспарын барынша жасырып ұстауы; қарсыластың осал тұсын өз пайдасына жарата білуі; оның жағдайына ауыр болатын манерада ойын барысын жүргізу; жарыс барысындағы ситуацианы нақты бағамдап, шешімді тез шығарып, тез қимыл жасау.

Техникалық білікті және тактикалық ойды дамыту техникалық жоғарғы оқу орындарында нақты жоспарланып, оқу-жаттығу процесіне енгізілуі қажет. Ол жерде мыналарды назарда ұстау қажет:

- 1) теоретикалық даярлық;
- 2) индивидуалды шеберлік;
- 3) Командалық және топтық шеберлік.

Мұндай нұсқаулық берудің мақсаты тактикалық және тактико-арнайы деңгейді көтеретін әдіс пен құралдарды, әдіснаманы нақтылау.

Алдағы ойын қызметі үшін ойыншылардың тактикалық және арнайы дайындықтан жоспарлау спорттық жетілдіру зерттеу топтар мен топтардың жалпы жоспарлау оқу жүктемесі кезінде жүзеге асырылады. Тактикасы, ойыншы даярлау ажырамас бөлігі болып табылады команда және техникалық шеберлігі волейболдан негізделген. Техника іс-шаралар тактикалық ойнатқыш және құрамаға идеялар аударма құралы болып табылады. Тренинг барысында және жетілдіру кезеңдері дереу іс жүзінде бәсекелестікті салып тактикалық іс-әрекеттерін және аралас жаттықтыруға, бірақ білім біртіндеп сандық жинақтау, техникалық дағдылары мен тактикалық тәжірибесі бар.

Қазіргі кеңінен бір деректер қабылдау және іріктеу факторы ретінде назарына көзқарас тарады. Құбылыстар оның мазмұнына қатысты кез келген психикалық процестің назарын қозғалысына байланысты және оның жылдамдығы мен бағытын айқындайды. Назар көрсеткіштері жұмыс факторын мен шарттарын ақтауға, спортшылар мен батыл эмоциялық стресс шеберлігі байланысты.

Спорттық ойындар барлық ойыншылар сыртқы тітіркендіргіштерге жауап туындайды. Демек, іс-шаралар көрнекі келбетін сын болып табылады. Ойыншыларды шоғырландыруға, қазіргі жағдайды көруге және тез жағдайларда бағдар қабілеті — волейболдың ең маңызды сапасы. Қабылдау дәлдігі мен жылдамдығын қарағанда, визуалды-мотор бағалау, техникалық және тактикалық дағдыларды дамыту деңгейі, білім мен тәжірибе ой процестерінің сапасы, ден мөлшеріне байланысты. жауап жылдамдығы мен нақтылығы қабылдайсың ақпарат кондиционер, қабылдау және өңдеудің волейбол; Демек, осындай дағдыларды құрылыс маңыздылығы. Жоғары реакция жылдамдығы таңдау іс-әрекеттерін бағалау дейін дайындық іс-шаралар қарсыласы туралы спортшының реакция арқылы қол жеткізіледі деп атап өтті. Сонымен қатар волейбол дағдыларын сәйкестендірілетін ақпаратты қабылдау және өңдеу

Кез келген жоғарғы деңгейге апаратын тактикалық қимыл міндетті түрде тактикалық білімге және техникалық білікке, физикалық жаттығу шеберлігіне, есте сақтау қабілеті және басқа да қабілеттерден құралуы қажет.

Волейбол функционалдық жоғары талаптар қояды. Кенеттен мен қозғалыстар, секіру, құлау және басқа да іс-шаралар тез кіреді. Осыған байланысты, волейбол ойыншы оның кейбір комбинациясы қабілеті және басқа да қасиеттерін секіру, орнында, бұлшық тарылуы жоғары жылдамдығын қозғалыс жылдамдығын лезде болуға тиіс. Техника және тактикалық өзара ойнап табысты игеру техникасын ықпал физикалық қасиеттерін жүйелі дамыту. Балалық және жасөспірімдік айтқанда, дене шынықтыру негізінен жылдамдығы, маневр, жылдамдық-күш, жалпы төзімділік дамытуға бағытталған. Техника мен тактикаға және олардың жетілдіру дағдыларын біріктіру болған кезде жасөспірім жылы, дене шынықтыру техникасы мен тактикасын меңгеру жақсарту үшін негіз береді. Жасөспірім шақта көп көңіл арнайы күш даярлау және төзімділік төленеді. Денешынықтыру жақын қарым-қатынас бар, олардың арасындағы, жалпы және арнайы тұрады.

Волейболистердің тактикалық қимылдары көрсетілген мынадай негізде жасалуы керек: партнерлердің ренжуінсіз; пассивті төтеп беруден, активті «басқарушы» қарсыласпен; жаттығу кезінде қарсыласпен. Осындай жағдайда біздің алған тақырыбымыз актуальды болып табылады.

Зерттеудің нысаны: жоғарғы оқу орындарында жаттығатын волейболистер болып табылады.

Зерттеудің пәні: волейболистердің тактикалық шеберлігінің теоретикалық және практикалық аспектілерінің құрылымын бақылау.

Зерттеудің мақсаты: волейболистердің тактикалық даярлығының жоғарылауына факторлар мен шарттарды қарастыру болып табылады.

Зерттеудің міндеттері:

- волейболистердің физикалық және тактикалық даярлығының теоретикалық негізін зерттеу;
- волейболистердің тактикалық даярлығының сараптамасын жасау;
- волейболистердің тактикалық даярлығының әдіснамасын ғылыми зерттеу;
- шабуылдың негізгі функцияларын әспеттеу;
- шабуылдың техникалық және жүйелік негізіндегі сараптамасы;
- тактикалық даярлықтың негізгі міндеттерін зерттеу;
- спортшылардың тактикалық және ойын алаңындағы сараптамасы;

Зерттеудің теориялық және әдіснамалық негіздері. Диплом жұмысы педагогикалық-психологиялық зерттеу әдісі негізінде салыстырмалы талдау, баяндау, зерттеу әдістемесін негізге ала отырып жазылды.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен практикалық маңыздылығы: Волейбол ойын техникасын орта мектептегі дене шынықтыру сабағында қолдану маңызын насихаттау. Бұл ретте жұмысты жазу барысында мынадай мақсат пен міндет жүктелді.

Зерттеудің әдісі: волейболистердің физикалық және тактикалық даярлығының теоретикалық негізін зерттеу, волейболистердің тактикалық даярлығының сараптамасын жасау;

Зерттеудің базасы: Алматы облысы, Талдықорған қаласы, №2 орта мектебінде өткізілді.

Дипломдық жұмыстың құрылымы. Диплом жұмысы кіріспеден, екі тараудан, қорытынды және пайдаланылған әдебиеттер тізімінен тұрады.

1 ВОЛЕЙБОЛИСТЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТАРЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

1.1. Спортшылардың физикалық дайындықтары туралы түсінік

Физикалық тәрбие теориясында арнайы физикалық даярлық бар. Физикалық даярлықтың ең бір ерекше қасиеті – аз күш жұмсау барысында дене қимылын бақылай отырып, өте үлкен нәтижеген қол жеткізу. Арнайы физикалық даярлық спортты және мамандандырылған арнайы пәнге байланысты.

Көптеген әдебиеттерде физикалық даярлықты көбінесе физикалық қасиет, күш, шапшаңдық, ерік-жігерді мықты ұстау, қабілеттілік сияқты бірқатарын мысалға келтіреді. Оның басым бөлігі марфологиялық ерекшеліктермен анықталады; бүкіл организм және әртүрлі жүйке жүйелерімен қоса демалу жүйелері де іске қосылған [16, С. 26].

А.Д. Новиков спортшының физикалық даярлығын физикалық қасиет, қабілет, қажетті спорт білімі, физикалық жетілуді, организмді шынықтырумен байланыстырады.

Н.А. Лупандина физикалық даярлықты жалпы және арнайы деп екіге бөледі. Жалпы дене дайындығы шеңберінде білім мен дағдылар деңгейіндегі, соның ішінде жан-жақты оқыту физикалық қабілеттерін білдіреді дейді. Сондай-ақ негізгі және аса маңызды немесе қозғалыстардың табиғи түрлерін қолданады. Арнайы дайындық шеңберінде таңдаған спорт ерекше сипаттамалары мен талаптарын қанағаттандыру үшін жеке қабілетін дамытуға түсініледі.

Н.Г. Озолин , Б.А. Ашмарин, дәл Н.А. Лупандина сияқты жалпы және арнайы деп екіге бөледі. Бірақ соңғысын тағы екеуге бөлуді ұсынады. Ол: негізін қалаушы, ал екіншісі негізгісі болады. Негізгінің мақсаты организмнің қозғалу механизмін одан әрі шынықтыру керек деп есептейді [23, С. 11].

Сонымен қатар Н.Г. Озолин Бірінші қадамда арнайы және жалпы физикалық аралас болуы тиіс, ең жоғары дене жету үшін үш сатылы процесс және сол деңгейде жоғары арнайы сатысында пайда сақтап және жалпы дене шынықтыру және арнайы негізі болуы тиіс дейді [1, С. 13].

«Физикалық даярлық» және «жаттығу» ұғымдары тығыз байланысты және белгілі бір деңгейде денсаулық деңгейі өседі.

А.П. Карпман жүйелі оқыту процесінде олардың әлеуетін кеңейту, әр түрлі мүшелер мен жүйелердің функционалдық және морфологиялық қайта байланысты стресс

организмнің біртіндеп бейімдеу болып табылады деп атап өтті. Жүйелі түрде дене шынықтыру және спорт процесінде организмде физиологиялық өзгерістер моториканы, дене қасиеттерін дамыту, техника және тактика сүйікті спорт шеберлігіне жетілдірумен қатар өтеді. Автор қайталанатын жаттығулар нәтижесінде спортшы денесінің дамып екі жай-күйін жарамдылығын анықтайды және ең тиімді бұлшық қызметіне міндеттеме ретінде сипаттайды [14, с 19].

Жалпы дене дайындығы жоғары деңгейін сипаттайтын негізгі ерекшелігі — күш, кем дегенде, шығындармен қысқа мерзімде үздік нәтижелерге қол жеткізуге, саналы, өз денесінің қозғалыстар басып, ұстап тұру қабілеті.

Жас спортшылардың физикалық даярлығын З.И. Кузнецова екі көрсеткішке мінездеме береді:

- 1) дене техникасын басқару деңгейі;
- 2) қозғалу (физикалық) қасиеттерін дамыту деңгейі.

Жас спортшылардың дене фитнес (қозғалтқыш) оқытушы-жаттықтырушы басшылығымен оқу процесі барысында оқыту нәтижесінде жүзеге асырылады.

Оқу үрдісін басқару және уақыт өзгеріс жасауға, әсіресе жаңадан, жас спортшылар автомобиль дайындығын бақылауға қажет [18, С. 7-9].

Волейбол функционалдық жоғары талаптар қояды. Кенеттен мен қозғалыстар, секіру, құлау және басқа да іс-шаралар тез кіреді. Осыған байланысты, волейбол ойыншы оның кейбір комбинациясы қабілеті және басқа да қасиеттерін секіру, орнында, бұлшық тарылуы жоғары жылдамдығын қозғалыс жылдамдығын лезде болуға тиіс. Техника және тактикалық өзара ойнап табысты игеру техникасын ықпал физикалық қасиеттерін жүйелі дамыту. Балалық және жасөспірімдік айтқанда, дене шынықтыру негізінен жылдамдығы, маневр, жылдамдық-күш, жалпы төзімділік дамытуға бағытталған. Техника мен тактикаға және олардың жетілдіру дағдыларын біріктіру болған кезде жасөспірім жылы, дене шынықтыру техникасы мен тактикасын меңгеру жақсарту үшін негіз береді. Жасөспірім шақта көп көңіл арнайы күш даярлау және төзімділік төленеді. Денешынықтыру жақын қарым-қатынас бар, олардың арасындағы, жалпы және арнайы тұрады.

Спорт теориясы бойынша зерттеулер жалпы жан-жақты даярлау, жас спортшылардың физикалық қасиеттерді қалыптастыру, олардың спорттық орындау өсуіне оң әсер етеді. Алайда, спорт өсу бар спорт өнімділікке жетуге оның үлесі біртіндеп азаяды. Дене шынықтыру байланысты зерттеулер, жоғарыда айтылғандай, әр түрлі спорт түрлері бойынша дене қасиеттерін қажетті жан-жақты дамыту болып табылады. Бірақ спорттық жабдықтармен нақты проблемаларын шешуде маңызды рөл атқарады.

Волейбол ойын қызметінде төменгі аяқ бұлшық жиырылғыш қабілетін жылдамдығы мен күші жағынан көрінеді маңызды сапа секіру болып табылады. Қолында және иық белдеуі динамикалық күш дамуымен байланысты қозғалыстар-баллистикалық таңқалдыру үшін мүмкіндігі. Секіруден дамыту — дене шынықтыру волейбол басты міндеттерінің бірі.

Спорттық турнир ұзақтығы және олардың табиғатпен байланысты, шу төзімді және сенімді өнімділігі спорттық жабдықтар үшін маңызды және бірнеше орындау, insult оқшаулау және шабуыл сотқа айналасында қозғалыс секіру байланысты арнайы төзімділік бар, құлайды және күшті соққы қозғалыстар predelno- . Қарқынды автомобиль көріністерін барлық кешені дискретті төтенше жүктемелер тән жоғары психикалық стресс, артындағы жүзеге асырылады.

Сенсомоторлық волейболдың маңызды қасиеті — сезінуге қабілеті және жұқа бұлшық саралау. Жүрек қызметінің сенсомоторном және сапалы көріністерінің негізгі қасиеттерінің бірі волейбол мақсатты дәлдігі болып табылады. Процессуалдық дәлдіктегі допты барлық әрекеттерде соққы шабуыл кезінде тежеу, іске жоғары және отталкивания орын, және соңғы таңдау сайтында дәл қозғалыстар көрсетілген: беру, insult, жемшөп, бұғаттау.

Назар қозғалатын объектінің мөлшері мен түрі, дәлдік тереңдігі, түйсіну мен тірек-қозғалыс буын сезімталдық саласындағы ТБА реакциялар: Бұл кешен мотор қабілеті волейбол нақты және тығыз психомоторлық түрлі көріністеріне байланысты болып табылады. Спорттық нәтижелерге қол жеткізу — Олардың барлығы жетекші факторы негізінен туындаған функционалдық жүйесінің құрылымдық қарым-қатынастар кіреді. (Мысалы, дене дайындығы стресс көп мөлшерде) арнайы емес жаттығулар арқылы функционалдық жүйесіне араласуына осы құрылымдық қарым-қатынастарды бұзатын және теріс спорт және волейбол техникалық нәтижелерге әсер етуі мүмкін. Осыған орай, (спорт өсуімен) бірте-бірте жалпы және арнайы дене шынықтыру үлесі соңғы пайдасына өзгертеді. [5, с.17]

Дене шынықтыру спортшы кезінде (негізгі биомеханикалық сипаттамалары) іріктеп-нысаналы тиіс, атап айтқанда, спорт, сондай-ақ жеке қозғалыстар ғана емес қозғалыстар техниканы жақсарту үшін олардың биомеханикалық құрылымында әр түрлі болып табылады. Волейболдан, мысалы, қозғалыс қуаты құнының диаметрально қарсы болып табылады: алға соққысы жарылғыш күш талап етеді; беру доп Майда саралау және бұлшық еттердің біртіндеп өсуімен жұпталған. Әлбетте, тіпті бір спорт күшіне жоғары сапалы дисплейлер дамытуға әр түрлі әдістемелік тәсіл қажет. Ұқсас үрдіс басқа да физикалық қасиеттері мен психомоторлы волейбол қасиеттерін дамыту, онда сөзсіз болып табылады. Сондықтан, арнайы дене дайындығы айтқанда, ол белгілі бір спорт қозғалысының кейбір автомобиль сипаттамаларын әзірлеу бойынша дайындық жаттығулар қатысты тиісті болып табылады. Саралау қозғалысы әрең елеулі болуы

мүмкін.

Шоктың дәлдігі-мақсатты және бірінші жағдайда лақтырып сипатына жүзеге асыру, кідіріс тыныс алу бұлшық күш-арттырады, ал екінші, бұл құбылыс қатты проксимальді биомеханикалық тіректерін және оңтайлы жағдай жасау қажет. Жұмыс бірлігі (білек, қолмен) аяқ қимылымен басқарылады. Мамандандырылған волейболистердің физикалық даярлығы спорт жаттығуының кезеңдік негізде жүргізіліп жатыр.

В.А. Осколков, Л.И. Гуревич, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова және т.б көптеген авторлардың деректерін саралай келе, волейболистердің технико-тактикалық дайындықтарын ойын барысында жетілдіру өте үлкен маңызға ие екенін байқадық. Ойын негізін техника, яғни допты команданың көп ұстауы, өз ықтиярына бағындыруы құрайды. Ойын күресін жақсы жүргізу, бір ойын ситуациасынан екінші ситуацияға оңай ауыса білуі, жақсы қорғаныс және нәтижелі жақсы шабуыл – бұл волейбол ойынының сөлі. Ойын барысында техника және тактикасын басқара білуге үйрету оқу-жаттығу процесінің ажырамас бөлігі. [18, с.43]

Технико-тактикалық даярлық – бұл дене қозғалысы арқылы арнайы білікті шығармашылықпен игеру.

Техникалық және тактикалық оқу шартты түрде былай бөлуге болады: техникалық және тактикалық дағдыларды жетілдіруге қатысты бастапқы даярлау (оқыту әдістемесі қозғалыс) және оқыту. Сонымен қатар, ол техника мен техникалық біліктілігін арттыру мен меңгеру физикалық қабілеттері волейболдан дамуы тиіс.

Ойын тактикасын барысында жеңіске жету үшін командада ақылға қонымды, келісілген іс-қимылды ойыншылар түсіну керек. Тактикалық құралдарын және бәсекелестік барысында туындайтын нақты проблемаларын қанағаттандыру үшін пайдаланылатын ойындардан, әдістерден тұрады. Жеке, топтық және командалық тактикалық іс-шараларға тарту үшін тактикалық маңызды орын. Бірінші команда ойын жүйелер мен тіркесімі екінші жорамал ойын жағдайлар, орналастыру, ойын әрекеті мен техникалық және тактикалық іс-шараларды орындау маңызды.

Ойын құралы допсыз ойыншы мен допқа ие ойыншының барлық іс-әрекеттерін, яғни, барлық әдістерін және олардың сорттары біріктіруге білдіреді. Ойынның тактикалық тәсілдері бірнеше ойыншылардың (тактикалық комбинациялары) келісілген әрекет немесе (ойын) бүкіл командаға шақырды. Әрбір ойын жүйесі сот және олардың арасындағы міндеттерді бөлу туралы ойыншылардың орналасуымен сипатталады. Тактикалық іс-әрекет тактикалық білім деңгейі, техникалық шеберлігі деңгейіне, дене қабілеттерін, және күшті ерік-жігерсіз көріністеріне сәйкес құрылуы тиіс.

Ойын жағдайлары (болжау, сайтта жүргізу, сайт таңдау, белсенді, ойынның қарқыны, және т.б.) тактикасы доп жоқ жеке және топтық тактикалық іс-әрекеттерін қамтиды.

Психологиялық аспектіде Тактикалық іс-нақты ақпаратты қабылдау, оны сақтау және өңдеумен байланысты күрделі ассоциативті процестерді себеп болды. Тактикалық іс-шаралар айтарлықтай рөлін тиімді бейнебетте ми (тітіркену болжамдық күтулерінің) озық қызметіне тиесілі. Болжау бәсекеге қабілетті жағдайлар — тактикалық іс-шаралар волейбол ойынының негізгі көрсеткіші. Құбылмалы ортада бәсекелестік кезінде тактикалық әдістерін тиімділігі ғана емес, озық дағдыларын қалыптастыруына байланысты. Ол сондай-ақ сайт іріктеу немесе уақтылы қарсы әрекет ретінде белгілі уақтылы және дәл алдын ала қадамдар спортшы қабілетіне байланысты болады. Мұндай іс оқиғаларды болжауға адамның қабілетіне негізделген қозғалысын бақылауға мидың қабілеттілігі жететіндігін көрсетеді.

Жетекші психофизиология тұрғысынан, алдын ала іс-шаралар, оның пайда болуына сенсомоторлық актіге, ынталандыру пайда дамушы болып, сонымен қатар мидың қызметіне ғана байланысты емес. Бұл жағдайда ми, барлық перифериялық ететін басқару және қоршаған ортаға жатқан өзгерістер туралы құрылғы үздіксіз қабылдауға кіріс ақпаратты орталық бола отырып, осы ақпаратты өңдейді және қажетті іс-шараларды жеке байланыстырушы, ол тиісті серпін жұмыс органдарына жібереді. Сондықтан біз бұл мақсатты тактикалық іс-шаралар волейбол күтпеген тітіркендіргіштерге реакциялар болжау болып табылады деп санауға болады. Атап айтқанда, допты алдын-ала немесе сайтына дәл таңдау сыртқы тітіркендіргіштерге алынған жедел ақпаратты қабылдау және өңдеу нәтижесінде мүмкін болды, және тактикалық спорттық іс-барысында жинақталған жадында белгілі бір бөлшектер.

Практикада доп жылдамдығы ең жылдам спортшылар қажетті қозғалыстар орындау үшін жеткілікті болып табылады және жағдайлар бірнеше рет адамдардың қозғалыс жылдамдығы бар. Мұндай жағдайларда, ойыншыларға көмектесетін қажетті орынға өту үшін бәсекелестермен және алдын ала іс-әрекеттерін болжап мүмкіндіктер болып келеді. Бұл көру кенеттен адам миының физиологиялық қасиеттеріне байланысты ойын тәжірибесін дамушы көрінді.

Мидың тұрақты ақпарат қабылдау және байқалады құбылыстардың бағалау жағдайында олардың тактикалық жоспарын анықтау және жоғары ұстануға өз серіктестерімен немесе бәсекелестер қозғалыс мүмкіндігі бар. Сайып келгенде, бұл нақты тактикалық жағдайларды алынған жаңа тітіркендіргіштерге байланысты әр түрлі жағдайларда сақтау арқылы жүзеге асырылады. Біз оқыту процесінде физикалық қасиеттерін дамыту мүмкіндігі туралы айтып отырмыз Осылайша, егер спортшылар мен бәсекеге қабілетті жағдайды болжап тактикалық қабілеті мен жаудың іс-әрекеттерін тәрбиелеу мүмкін фактісі бар.

Сенсомоторлы-тактикалық іс-шаралар үш негізгі кезеңнен тұрады:

— бәсекеге қабілетті жағдайды қабылдау және талдау;

-тактикалық арнайы міндеттерді ойша шешу;

— тактикалық міндеттерді дене қозғалысы арқылы шешу двигательного решения тактической задачи.

Бұл фактілер тактикалық міндеттерді шешу және өзара бар жолдарының дәйекті саны болып табылады. Қабылдау сапасы көңіл мен шоғырлану тұрақты анықталады.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.