

Казиева С.К. ст. преподаватель БГУ
Болжирова Р.Ш. ст. преподаватель БГУ
Корсакова И. Н. преподаватель БГУ
БГУ им. К. Карасаева

**ВОЛЕЙБОЛДОГУ
ЧУРКАП КЕЛИП СЕКИРҮҮДӨГҮ ТЕХНИКАЛЫК
ЫКМАЛАРДЫН КӨЙГӨЙЛӨРҮ
ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОГО
МЕТОДА НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ
PROBLEMS OF A TECHNICAL METHOD OF THE
ATTACKING BLOW IN VOLLEYBALL**

Аннотация: Бул макалада сокку урулган тараптан элемент технологиясынын кыскача маалыматы, ошондой эле системалык уюмунун ошол убакта коргоого чыккан волейбол оюнчусунун каршы соккусу берилет. Эксперименталдык маалыматтардын негизинде мунөздөөдөгү муктаждыктын өзгөрүүсү өз-өзүнчө физикалык көнүгүүдөгү волейбол оюнчуларынын соккуларындагы жана алардын түзөөгө ашырылуусундагы кыймылына көнүп кетүү жөндөмдүүлүгүнө алдын ала баа берилет. Кээ бир айырмачылыктар уюмдун кыймылынын жүрүшүндөгү чуркоодогу жана секирүүдөгү волейбол оюнчуларынын жогорку жана төмөнкү жөндөмдүүлүгүн сүрөттөөдө.

Түйүндүү сөздөр: Волейбол, чабуул учурундагы сокку, функционалдык уюмунун кыймылынын фазасы, жиберүүсү, бөлүм.

Аннотация: В статье дается краткий анализ элементов техники нападающего удара, а также системной организации движений в частности выхода волейболиста к мячу при нападающем ударе. На основе экспериментальных данных характеризуется зависимость изменчивости отдельных фаз разбега от способности волейболистов к предварительной оценке передач и от умения корректировать движения в ходе их выполнения. Описываются некоторые различия в организации движений разбега и прыжке у волейболистов высокой и низкой квалификаций.

Ключевые слова: Волейбол, нападающий удар, функциональная организация движений, фазы, подфазы, передача, блок.

Annotation: The article gives a brief analysis of the elements of the striker's attack technique, as well as the systemic organization of the movements, in particular, of the volleyball player's exit to the shield during the attack by impact. On the basis of experimental data, the dependence of the variability of individual runaway physical persons on the ability of volleyball players to preliminarily evaluate gears and on the ability to correct movements during their execution is characterized. Some differences in the organization of movements, run-ups and jumps in volleyball players of high and low qualifications are described:

Keywords: Volleyball, attack blow the functional organization of phase movements, under the phase movements, under the phases, transfer, block.

Волейбол техникасы өтө татаал бул татаалдык биринчи ирээтте оюндагы техникалык ыкмалар менен түшүндүрүлөт. Бирок, эң маанилүү, оюндагы чечүүчү техникалык элемент болуп, чабуулчу сокку болуп эсептелинет. Ал командага көбүрөөк упай алып келет.

Чабуулчу сокку – бул оюндагы чабуул жасоочу техникалык ыкма, бул бир кол менен тордун кыры ар-

кылуу атаандашка топ менен сокку уруу болуп эсептелинет. Даярданууга жана чабуул соккусун жасоого : чуркоо, секирүү жана соккуну ичине камтыйт. Чуркоо жеткиликтүү горизонталдык ылдамдыкка жетүү үчүн жана эң жогорку бийиктикке секирүү үчүн багытталат. Чуркоо узундугу 3-4 метр (3 кадам). Биринчи кадам бул өтө чоң эмес, кыймыл ылдамдыгы да тез эмес, бул кадам чуркагандагы багыт алуу үчүн, экинчи ка-

дам чуркоо багытын оңдоо үчүн, багытталат. Экинчи кадамдын узундугу чоң, бул кадамды аткаруу үчүн убакыт аз сарпталат, кыймыл тездиги чоңоёт. Үчүнчү кадамдын горизонталдык ылдамдыгы секирүү керектелет. Акыркы кадам кадилиси секирүү менен аткарылат. Секирүүнүн бийиктиги кол шилтеминен жана аяккы чуркамдагы колдун бүгүлүүсүнөн көз каранды. Бир убакытта секирүү жана оң кол менен өйдө ылдый шилтем жасоосу абзел. Кол кыймылы ушундай кырдаал менен түшүрүү жана көтөрүү кыймылынан түзүлөт.

Чабылуучу сокку – бул команданын эң жакшы кыймылы болуп эсептелинет. Бул техникалык ыкманы чуркап келип торго секирүү аркылуу жасайт. Чабылуучу соккунун татаалдыгы – оюнчу топко секирүү үчүн өзүнүн кыймылын так даана эсептеп, топтун секиришин да эң жогорку чекитте чабууга жетими керек. Көпчүлүк учурлардагы ката – өз убагында топко жетишип чаппандыктан келип чыгат. Оюнчу кеч же эрте секирүүсүнөн да ката болот. Бул катачылык туура эмес кыймыл жасап, натыйжада, топтуу да туура эмес чабууга өбөлгө болот.

Чабуулчуну чаап топтун чыгуу аткаруу техникасын үйрөнүү маселеси. Волейболдо маанилүү бири бойдон калууда. Бул бөлүгүндө үйрөнчүктөр жана толук даярдалган волейболисттер кетирген каталар, чабуулчунун кыймыл аракетинин төмөндөшүнө алып келет. Методикалык волейбол боюнча адабияттар ыкмасынын адаттагыдай кемчилиги төмөндөгүдөй сүрөттөлгөн: биринчиден, ал негизинен тышкы үлгүгө мүнөздүү кыймылды кыскартат; экинчиден, кыймылдардын эч кандай системалык түшүндүрмө иш-аракеттери жок; үчүнчүдөн, технология натыйжалуулугун маанилүү көрсөткүчтөрүн аныктоого мүмкүндүк берүүчү иш-аракеттеринин расмий моделдерин пайдалануу. Биздин изилдөөдө жогоруда айтылгандарды эске алуу менен иш уюмун талдоо кыймылын алдыга таштоо.

Чабылуучу сокку – бул команданын эң жакшы кыймылы болуп эсептелинет. Бул техникалык ыкманы чуркап келип торго секирүү аркылуу жасайт. Чабылуучу соккунун татаалдыгы – оюнчу топко секирүү үчүн өзүнүн кыймылын так даана эсептеп, топтун секиришин да эң жогорку чекитте чабууга жетими керек. Көпчүлүк учурлардагы ката – өз убагында топко жетишип чаппандыктан келип чыгат. Оюнчу кеч же эрте секирүүсүнөн да ката болот. Бул катачылык туура эмес кыймыл жасап, натыйжада, топтуу да туура эмес чабууга өбөлгө болот.

Методика жана организация

Волейболисттердин чабуул аракеттери жогорку жана төмөнкү деңгээлде экендиги аныкталды.

Хроноструктураны окууда негизги материалды изилдеп жатканда контурограмма, хонограмма чабуул коюучу, ар кандай биримдиги жана эл аралык конкурстарга катышуу үчүн жазылган волейболист катышуучулардын мелдешти. Изилдөөнүн натыйжасында мейкиндик ылдамдыгы комплексттик өзгөчөлүктөрү, хронографиялык жана механографиялык каттоо кыймылы чабуул коюучуга жана топ берүүгө колдонулган.

Жыйынтыктар жана анын талкуулары чабуулчунун соккусу блок-схема баскыч түзүлүшүндө

иштелип чыккан. Бул схемада өз алдынча тиешелүү фазалар техникалык алуу функционалдык белги тарабынан белгиленген, а баяндоо жалпы жана жеке милдет кыймылы лакондук форма тизмеси менен спецификалык баш ийүү кыймылы берилген акыркысы өзгөчө маанилүү, анткени бир гана мүнөзүн өз алдынча аныктоого «өз ара» башка кыймыл бири-бирине анын системалык уюмун ачып жатат.

Бир иштеп кыймылга убактылуу уюштуруунун өзгөчөлүктөрүн айтып, биринчиден белгилей кетсек, бул кыймылдын жалпы узактыгын төмөнкү формула менен аныктайбыз: $T_0 = T_p + T_r$, кайда. T_0 - чуркоо жана секирүүнү камтыган топтун соккусуна чейинки убакыт, T_p - экинчи соккуга чейинки топтун учуу убакыты, T_r - чуркоонун жана экинчи соккунун ортосундагы убакыттын айырмачылыгы T_0 - оң жана терс белгиге ээ: оң белги ошол учурда, эгерде чуркоо жетектөө учуру менен башталса заманбап волейболдо учурлар көп каралат, -бардык мындай аталыштагы темптик чабуулчунун соккусу, - терс белги - чуркоо убактысынан кеч баштайт.

Келтирилген формуланын анализи сапаттуу ар кандай багыттагы өзгөрүүлөргө мүмкүндүк берет, кайсы бир топ үчүн чыгаруучу кыймыл кездешет. Бул өзгөрүүлөр орун алмашуу убагында же башынан баштоо убагында да болушу мүмкүн. Бул иш боюнча эки башка уюштуруу жолу болот, ал алдын алуу жана түзөтүү.

Алдын алуу – бул ыкмада орун алмашуудагы баштапкы туруктуу кыймылы бир гана убакыт өзгөрөт.

Түзөтүү – бул ыкмада жеткиликтүү узак убакытта бир гана орун жылдыруусу гана өзгөрөт. Ошол эле учурда чуркап баштоо өткөрүп берүү учуруна карата өзгөрөт. Белгилей кетсек, чыгуу технологиясы топтун классификациясына туура келет. Ушул эксперименттик маалыматтар, реалдуу чабуул коюучу иш көп учурда өзгөртүү жана өткөрүү түздөн-түз кыймылы волейбол узактыгына карата башталышы эле. Ошентсе да, бул классификация бул жагынан ыңгайлуу болуп саналат. Анын талдоо ыкмасы бир сарамжалдуу чеберчиликтин натыйжалуулугуна ныктоого негизги себептерин аныктап чыгат. Бул жагдайлар төмөнкүлөр кирет: 1-оюн кырдаал боюнча алдын ала маалыматты кароонун негизинде өтүүгө жөндөмдүүлүгү; 2 - жөндөмдүүлүктөрүн жана көнүгүүлөрүн ишке ашыруунун жүрүшүндө учуу кыймылынын өзгөрүшү.

Техниканын чыгуу убакытындагы олуттуу дагы өз ара кинематикалык өзгөчөлүктөрүн бүт комплексинин ар кандай болушу мүмкүн: жалпы сүрмө апта бою, горизонталдык учуу ылдамдыгы ж.б. Бул тизмедеги мүнөздөмөлөр топтун чыгуу жолдору алардын уюм менен карама-каршы божомолдоолордун тез, тура, жай жана жашыруун болушу керек. Бардык бул ыкмалар чиймеде көрүнүп турат. Кинематикалык параметрлери жабдуусунун түрдүүлүгүнө карабастан эки волейболчунун чыныгы аткаруу иш-аракеттери ар башкача жетүүсүнө туура келет.

Кыймыл-аракеттин келип чыгуусу ар тараптуу уюмдар аркылуу бир гана жеке техникалык көрсөткүчтөр гана эмес жана башка группа волейболисттер менен салыштырмалуу чыккан. Тактап айтканда, алар 15 кмс жана 15 уч разряддуу бир берүү башталганда узактыгы айрым этаптарында узактыктын ортосундагы өз ара айырмачылыктар боюнча аныкталат.

БИШКЕК ГУМАНИТАРДЫК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ

Фазалык түзүлүш-чабуучунун функционалдык мүнөзүндөгү кыймылы

Сырткы шарттар	Биринчи берүү	Экинчи берүү	Блок	Соккудан кийин топтун учуусу		
Кыймылдын максаты	жеңүү					
Жалпы программалык маселелер	Топтун так жана өз убагында жүзөгө ашыруу учун мүмкүнчүлүк		Выполнять удар по мячу, обыграв соперника			
Жеке программалык тапшырма	Иш-аракет үчүн алдын-ала күчтөрүн даярдоону жүзөгө ашырат.	Топтун так аткаруу үчүн, ошондой эле зарыл болгон учуу ылдамдыгы.	Так жана бийик секиргенин жүзөгө ашыруу үчүн.	Аткарыла турган сокку үчүн даярдык көрүү.	Соккуну аткаруу.	Топ кайра түшө электе коопсуздук кыймылды аткаруу.
Мотордук кыймылдын курамы.	Кыймылдын башталышы: алдыга ийилүү же бир эки кадам алдыга жылуу.	Бир эки кадам басуу же алдыга жүгүрүү.	Секирүү, түртүнүү.	Соккуга чейинки учуу кыймылы: колун силкүү буттары менен экинчи колу толуктоочу кыймыл.	Колдун сокку кыймылы, толуктоочу кыймыл.	Соккудан кийинки учуу кыймылы. Жерге түшүү.
Система		Чабуулчунун соккусу				
Баскыч		Даярдык		Иштөө		Жыйынтыктоо
Төмөнкү система		Топко чыгуу.		Сокку		
Төмөнкү баскыч.	Баштоо	Даярдоо	Иштөө	Жыйынтыктоочу даярдык.	Иштөө.	Жыйынтык.

Ошондуктан, КМС нускасын берүү топтун учуу жолу менен менен тыгыз мамиледе болуп башталган, үч разряддуу бул мамилеси жакын; Нускасы жана убактылуу параметрлери башталганда ортосунда КМС олуттуу пикир башталат жана даярдоо баскычында үч разряддуу төмөнкү баскыч табылган жок. Волейбол оюнчулары ар башкача жогорку жана төмөнкү квалификацияларды аткарат жана мизин майтарат: КМС-с азайтуу менен кыймылдар төмөндөйт. Жыйынтыктап атканда, бул изилдөөлөр уюмдун кыймылынын чыгуусу волейболчунун чабуулчунун соккусуна каршы топ менен чыгуусун көрүнбөгөн жактарын ачып көрсөтүү.

Адабияттар

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. -М.: ФИС, 2009.

2. Всероссийская федерация волейбола (сборник статей). -М., 2000.

3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, обучение. -М., 2001.

4. Кутенский В.А «Волейбол у истоков мастерства» -М.: ФИС, 1988.

5. Принцип системной организации функций. -М.: Наука, 1973.

6. Ашмарян В.А Теория и методика физического воспитания. -М.: ФИС, 1990.

7. Платонов В.Н «Управление тренировочным процессом квалифицированных спортсменов». -Киев, 1985.

8. Хапко З.Е., Маслов В.Н. «Совершенствование мастера волейболистов» -Киев, 1990.

9. Фетисова С.П «Теория и методика преподавания спортивных игр» -Минск, СПб, 2002.