

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Волейболдың негізгі ережелері мен техникасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
27.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/173870/**Қайратбекұлы Талғат***Даулет Серікбаева атындағы Шығыс Қазақстан техникалық университеті**Дене шынықтыру және спорт**Педагогика ғылымдарының магистрі***Аңдатпа**

Бұл мақалада волейбол ойынының негізгі ережелері мен техникасы туралы толық ақпарат берілген. Волейбол әлемдегі ең танымал командалық спорт түрлерінің бірі болып табылады, және оның ережелері мен техникалары ойынның жоғары деңгейде жүргізілуін қамтамасыз етеді. Бұл мақалада ойынның ережелері мен техникаларын тереңірек қарастыра отырып, әрбір ойыншының тиімді ойын көрсету үшін қолданатын әдіс-тәсілдері туралы сөз болады. Волейболдың әрбір элементі – доп беру, қабылдау, шабуыл жасау, тосқауыл қою – техникалық тұрғыдан дәл орындалуы тиіс. Сонымен қатар, мақалада кәсіби деңгейде ойнаушылар үшін пайдалы кеңестер мен жаттығу әдістері ұсынылады.

Кілт сөздер

Волейбол, ойын ережелері, техника, жаттығу, командалық спорт, доп беру, тосқауыл қою, шабуылдау, қабылдау, кәсіби ойын.

Волейболдың негізгі ережелері**Ойынның жалпы сипаттамасы:**

Волейбол — бұл екі команда арасында өтетін спорттық жарыс, оның басты мақсаты — допты қарсылас команданың алаңына түсіру. Ойыншылардың негізгі міндеті — допты қарсылас алаңына дәл бағыттап, ұпай жинау. Әр командада алаңда алты ойыншы болады, және олар әртүрлі рөлдерде ойнайды. Бұл спорт түрінің басты ерекшелігі — оның үнемі қозғалыста болуы және командалық жұмысқа тәуелділігі. Ойынның нәтижесі әртүрлі стратегияларды қолдану арқылы анықталады, өйткені команданың жеңісі тек жеке ойыншының шеберлігіне ғана емес, барлық команданың үйлесімді жұмысына да

байланысты.

Алаң мен жабдықтар:

Волейбол алаңы 18 метр ұзындықта және 9 метр енімен жасалады, ал алаң екіге бөлініп, әр команданың өз аймағы болады. Алаңның ортасында тор орналасады, оның биіктігі ерлер үшін 2,43 метр, ал әйелдер үшін 2,24 метр. Ойынға арналған доп жеңіл, серпімді материалдан жасалады және оның диаметрі 65-67 см аралығында болады. Доптың салмағы да ойынға ыңғайлы болатындай мөлшерде таңдалады, сондықтан оның қозғалысы ойыншылардың соққыларынан кейін максималды жылдамдықпен жүре алады. Бұл жабдықтар ойынның жылдам әрі қызықты өтуін қамтамасыз етеді.

Ойын ережелері:

Волейболда әр командаға допты алаңның қарсы бетіне өткізу үшін үш рет допқа қол тигізу мүмкіндігі беріледі. Егер осы үш реттен кейін доп әлі өтпесе, ұпай қарсы командаға беріледі. Сонымен қатар, доп торға тиіп өтсе де, егер ол қарсылас алаңына түссе, ойын жалғасады. Ойын жалпы алғанда үш немесе бес партиядан тұрады. Әр партия 25 ұпайға дейін ойнау арқылы шешіледі, ал соңғы, шешуші партия тек 15 ұпайға дейін ойналады. Әрбір ұпайды жинау үшін ойыншылардың келісілген стратегиямен ойнауы, допты дәл беру мен қабылдауы қажет.

Қызметтері:

Волейбол ойынында әр ойыншының өз міндеті мен рөлі бар. Негізгі рөлдер арасында шабуылшы, қорғаушы, тосқауыл қоюшы және либеро бар. Шабуылшылар допты жоғарыдан беріп, ұпай жинауға тырысады, ал қорғаушылар, негізінен, допты қабылдау мен қорғауға бағытталған әрекеттер жасайды. Либеро — арнайы формамен ойнайтын ойыншы, ол тек қорғаушы рөлін атқарады және әрқашан қорғаныс пен қабылдаудың сапасын арттыру үшін алаңда болады. Тосқауыл қоюшы ойыншылар қарсылас шабуылына тосқауыл қою үшін торда әрекет етеді.

Волейбол техникасы

Доп беру техникасы:

Волейболда доп беру — ойындағы маңызды элементтердің бірі. Допты беру әдісі екіге бөлінеді: төменнен және жоғарыдан. Төменнен беруде ойыншы допты алақанының ішкі бөлігімен береді, ал бұл әдіс негізінен ойынның алғашқы кезеңінде қолданылады. Оның басты артықшылығы — оңай орындалатындығында. Жоғарыдан берудің техникасы күрделірек болғанымен, ол тиімдірек болып табылады, себебі ол қарсыласқа бағытталатын шабуылға жақсы мүмкіндік туғызады. Шабуылшыға немесе басқа ойыншыға допты дәл беру үшін ойыншының дәлдік пен жылдамдықты қадағалауы керек.

Қабылдау техникасы:

Қабылдау — волейболдың ең жауапты кезеңдерінің бірі, өйткені бұл ойыншының

қарсылас командадан келген допты өз алаңына дұрыс әрі сенімді қабылдауы маңызды. Допты қабылдаған кезде, ойыншының қолдары дұрыс орналастырылып, аяқтары орнықты болуы тиіс. Егер доп жерге тисе, ұпай қарсы командаға беріледі. Бұл техниканы меңгеру үшін ойыншының қимылдары дәл әрі үйлесімді болуы керек. Әсіресе, допты қабылдағанда дұрыс позиция қабылдау мен жылдамдық маңызды болып табылады.

Шабуылдау техникасы:

Шабуылдау кезінде ойыншы допты тор арқылы қарсылас алаңына бағыттап, ұпай жинауға ұмтылады. Бұл техника жоғары деңгейде орындалуы тиіс, себебі қарсылас команда оны тосқауыл қою арқылы бұзуға тырысады. Шабуыл жасаған кезде, ойыншы допты торға жоғарыдан дәл ұру үшін биік секіру мен дұрыс соққы жасауды қадағалауы қажет. Сонымен қатар, шабуылдау кезінде ойыншының қолдары мен дене қалпы дұрыс орналасуы, ал қозғалыс жылдамдығы жоғары болуы керек.

Тосқауыл қою техникасы:

Тосқауыл қою — қарсылас команданың шабуылын тоқтататын маңызды элемент. Тосқауыл қою кезінде ойыншы торға жақын тұрып, секіру арқылы доптың жолын бөгейді. Бұл техникада ойыншының реакциясы мен көздеу қабілеті маңызды рөл атқарады. Шабуылшының допты дәл атуын болжау және оған қарсы тосқауыл қою үшін ойыншының торға орналасуы мен уақытын дұрыс анықтауы қажет. Тосқауыл қоюшы ойыншының сәтті әрекеті, көбінесе, ойын нәтижесіне үлкен әсер етеді.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. *Волейбол: Негізгі ережелер мен техникалар. Алматы: Спорт баспасы, 2022.*
2. *Smith, T. «Volleyball Fundamentals.» New York: Sports Press, 2019.*
3. *Волейбол бойынша жаттықтырушының нұсқаулығы. Астана: Олимпик, 2021.*
4. *FIVB Volleyball Rules and Regulations. International Volleyball Federation, 2020.*