ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ТЕХНИКАСЫ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Дене шынықтыру пәнінің оқытушысы:

Майшыков Омирбек Нурсеитович

САБАҚ БАРЫСЫНДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

ВОЛЕЙБОЛ
«волей»- ұшу
«бол»- доп

Волейбол тарихы

Волейбол ойыны ең алғаш Американың Массачусетс штатының Холиоке қаласында дүниеге келген. Американың дене тәрбиесі мұғалімі Уильям Морган керулі тұрған балық аулайтын тордан үрленген резеңке камераны келесі жағына лақтырып, шәкірттеріне береді. Шәкірттері камераны қайта кері лақтырып жерге түсірмей ойнай бастайды. Осы ойын оларды қызықтыра түседі. Осылайша волейбол ойыны пайда болады. Оның тұсауын кескен Спрингфилдск колледжінің профессоры Альфред Холстед. Ол жаңа ойынды волейбол деп атады. Бұл ағылшын тілінен аударғанда «ұшқан доп» деген мағынаны білдіреді. Шыныменде , бұл допты жерге түсірмей ойнайтын спорттың ерекше жалғыз түрі.

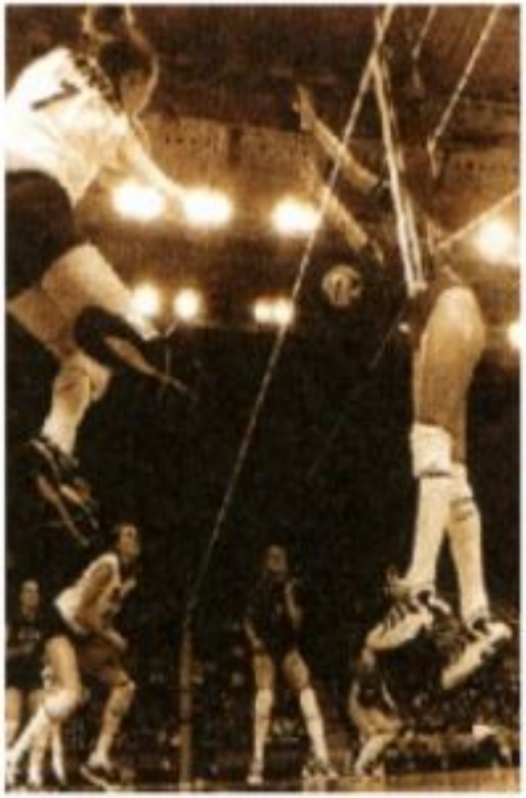
Волейбол тарихы

Қазақстанда алғашқы жарыс 1926жылы **Қызылордада** ұйымдастырылды. **Қазақстан** волейболы 20 ғасырдың 60-жылдары жақсы дамыған. Ол спорт шебері, КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы Октябрь Жарылғаповтың есіміне тікелей байланысты.

Волейбол ережесі

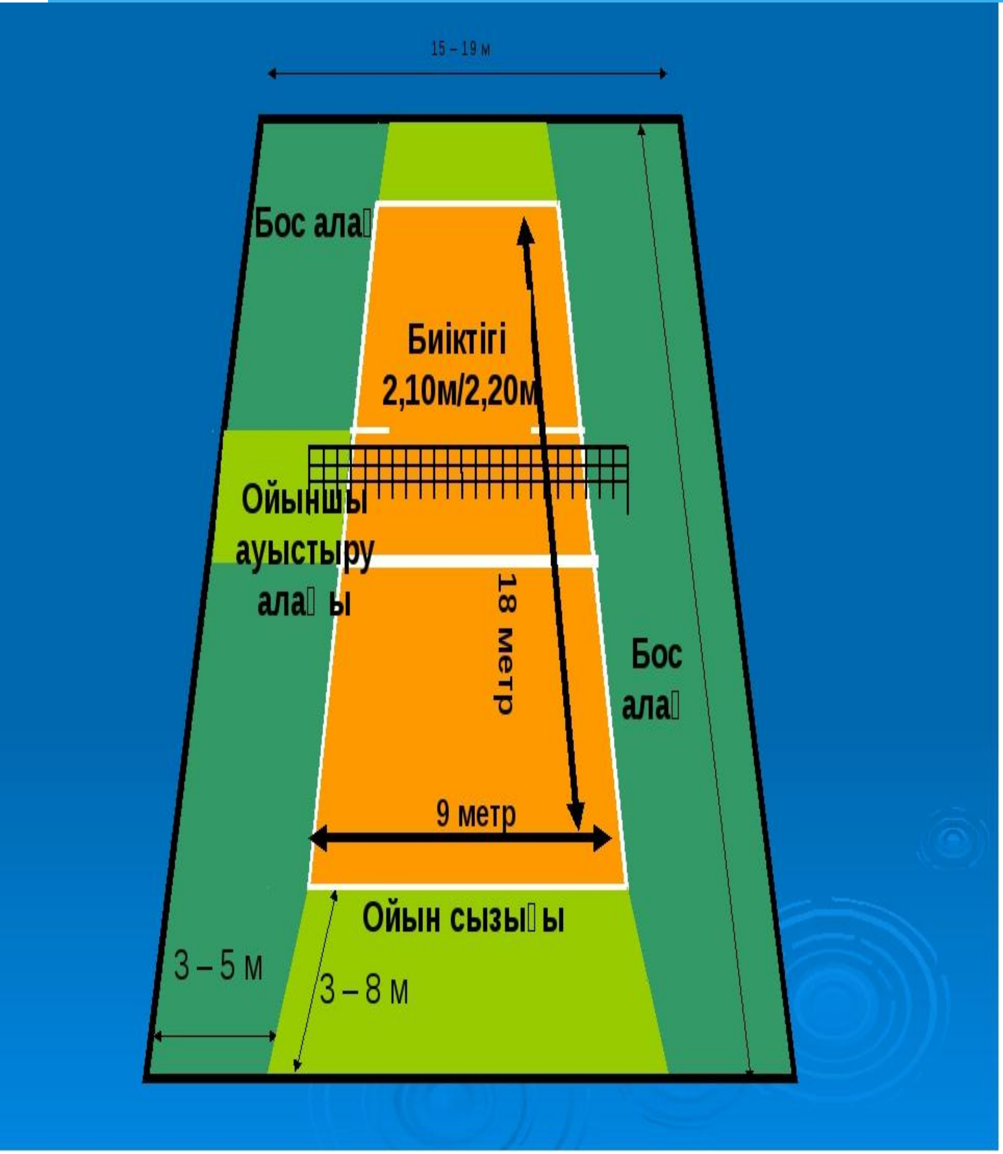
* Волейболдың ережелерін бекітіп, басқа да волейболға қатысты маңызды істермен айналысатын басты кеңес -
* **Халықаралық волейбол федерациясы**

Ойын ережесі



Волейбол- бірлесіп екі топ арасында жүретін ойын.
Әр алаңда алты ойыншыдан ойнайды.
Ойынның мақсаты– допты қарсы жаққа беріп, өз алаңына доп түсірмеу.
Ойын балалар үшін үш ойын, ересектер үшін бес ойын ойналады. Ойын подача беруден басталады. Ойыншылар допты өз командасында үштен артық бір-біріне береуге болмайды, үшінші допты тордың келесі жағына асыру міндет. Ойында 25 ұпай жинаған топ жеңеді. Егерде ұпай саны 24:24 болса, екі ұпай артық алғанша ойын жалғаса береді. Балалар үшін ойналатын үш ойында есеп 1:1 болса, үшінші ойын 15ке дейін ойналады. Ересектерде 5 ойында 2 : 2 болса, бесінші ойын 15ке дейін ойналады.

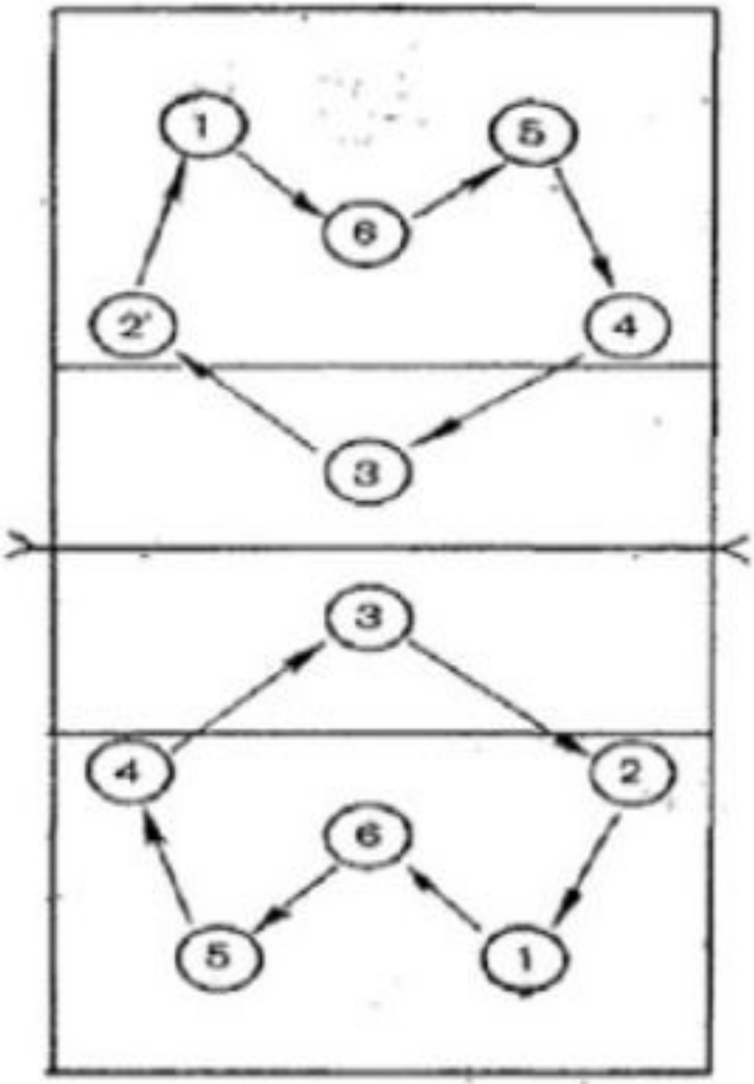
Волейбол алаңының өлшемдері



Өлшемдері – 9 х 18 м, ортасынан тормен бөлінеді (биіктігі ерлерге 2,43 м әйелдерге 2,24 м).
Алаң артқы және алдыңғы болып екіге бөлінеді.
Подача алаңы– 3-8 м.
Еркін алаң– 3-5 м.

Ойын алаңы

3 м
место подачи
боковая линия
средняя линия
линия нападения
3
9 м
18 м
9 м
лицевая линия


1
5
6
2'
4
3
3
4
2
6
5
1

Доп өлшемі

<u>Өлшемдері :</u>

Шеңбері – 65-67 см

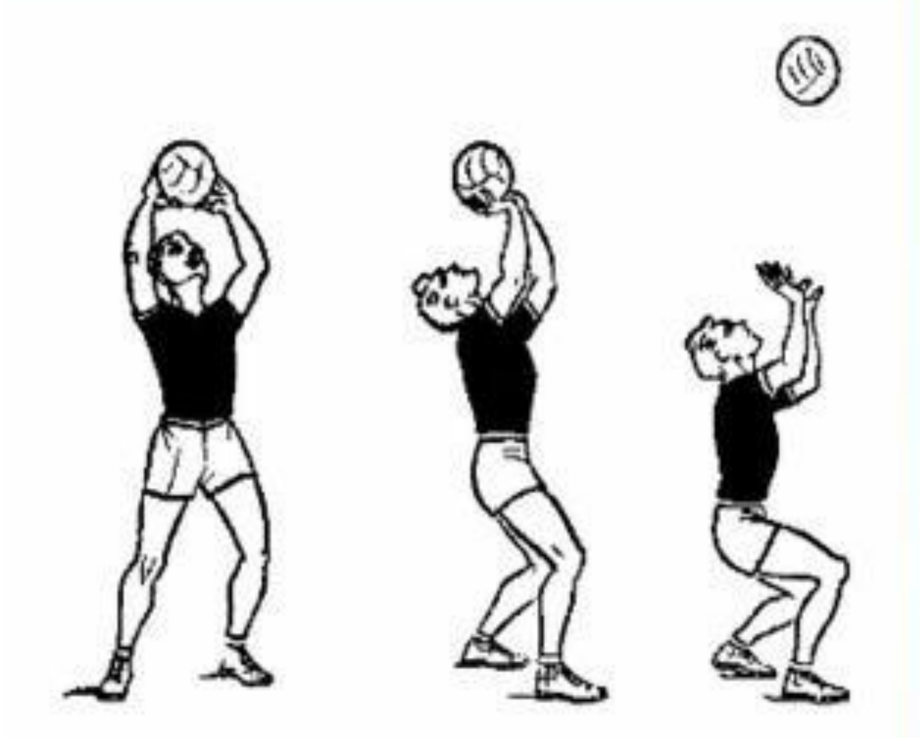
Доп салмағы-260-280г.

Қысымы 0,3 - 0,325 кг/ $см^2$.

Ойын барысында

* Подача бергенде сызықты баспау
* Допты қабылдағанда қолда ұстап тұруға
* Допты екі қолмен тартып алуға
* Қарсыласты мазақтауға
* Қарсыластың алаңына өтуге
* Торға қол тигізуге және асылуға

БОЛМАЙДЫ!



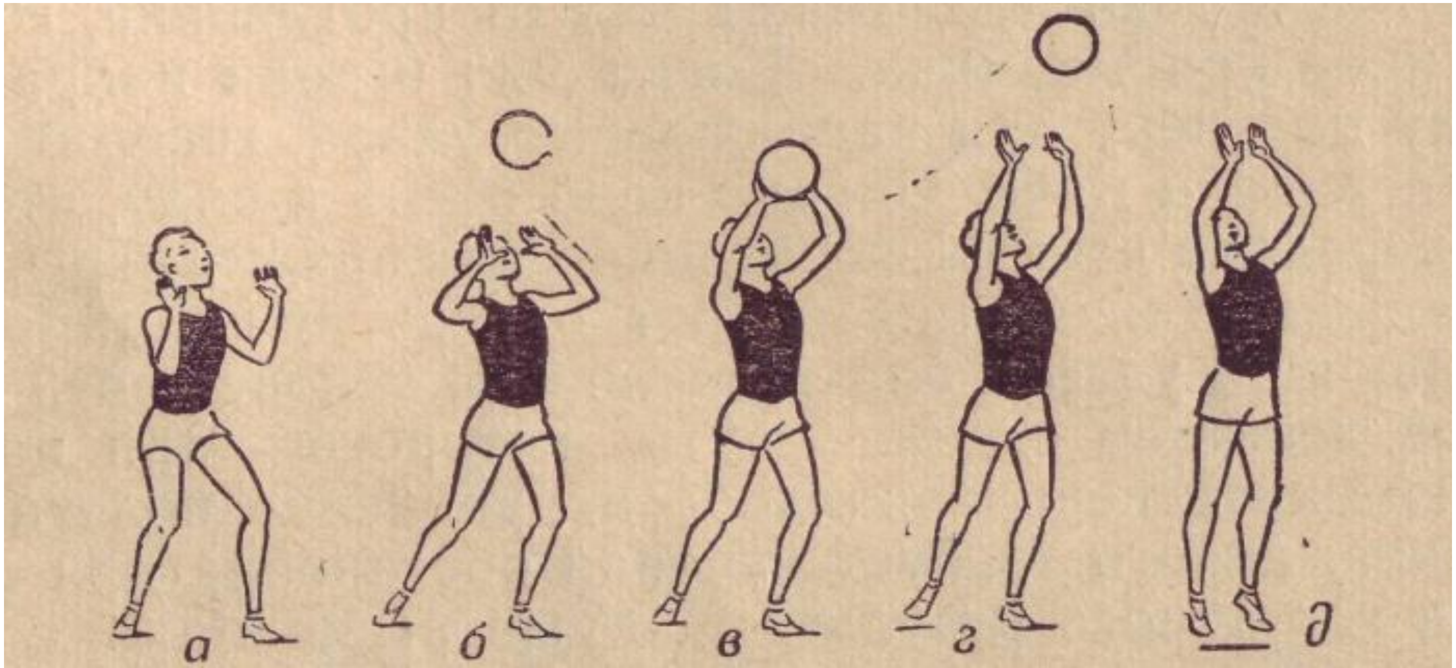
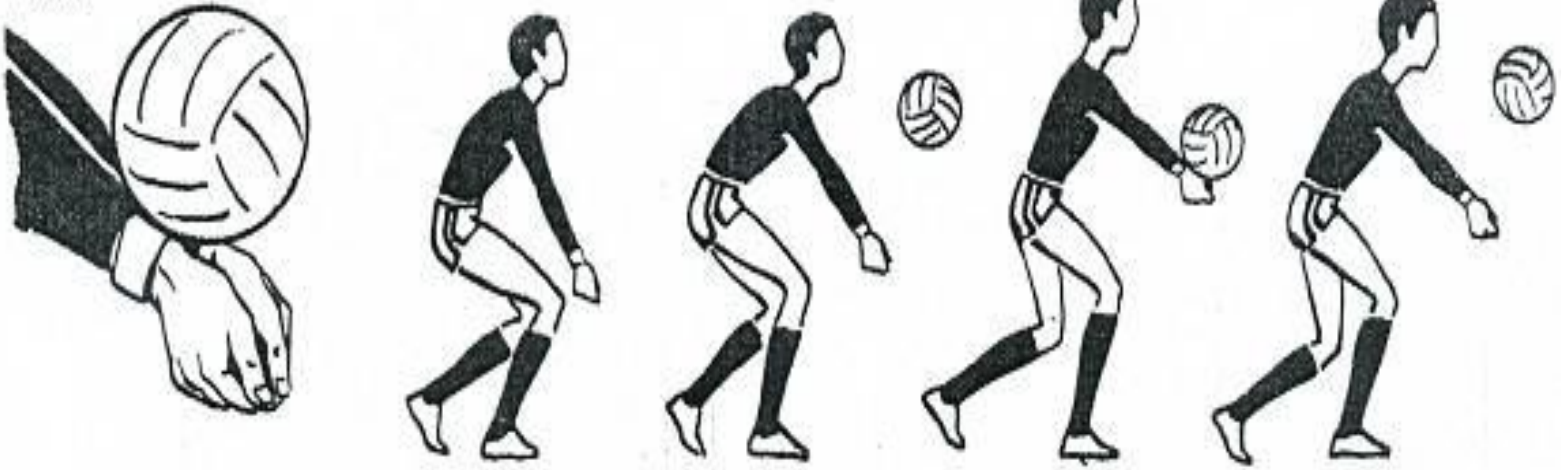
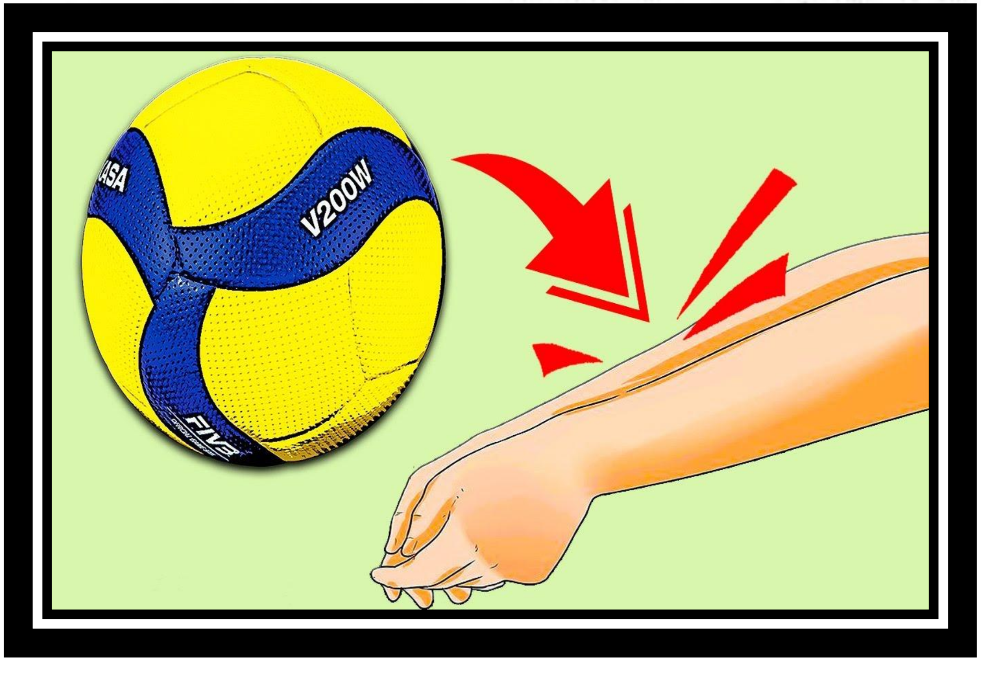
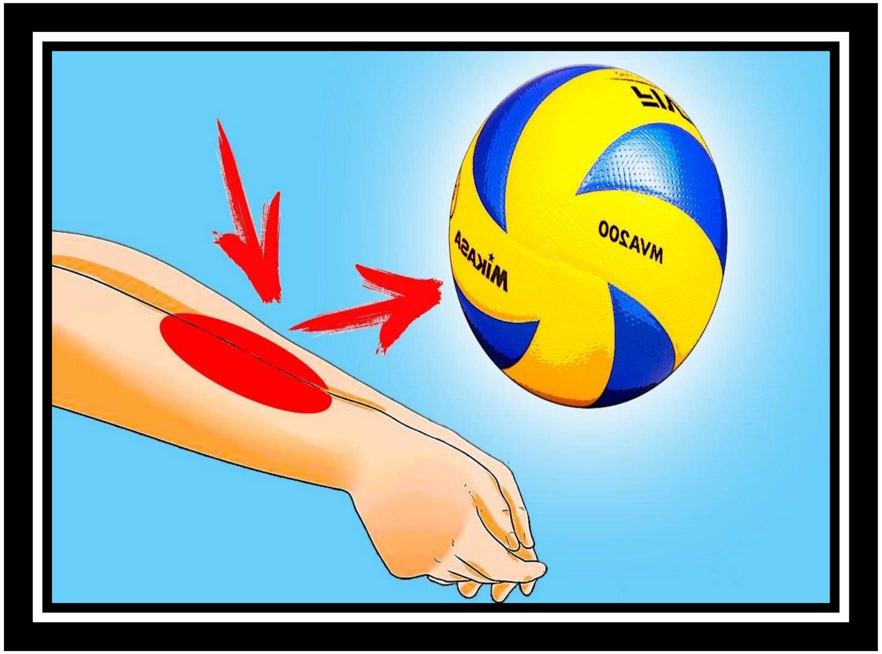

а
б
в
г
д

Рис. 1







Подача (допты тордан асыру) беру, шабуылдау соққысы

***Студент міндетті*:**

* - қарсыластың допты қабылдауға дайын екендігіне көз жеткізу;
* - соққының күшін ара-қашықтықты ескере отырып, орындау;
* - соққыны алақанның ішкі жағымен орындау;
* - қатты ұшып келе жатқан допты жағарыдан саусақпен алу қауіпті.

Партияның соңында

Аланның келесі бөлігіне сағат тілімен бағыттас түрде ауысу қажет

Волейболдық бағаналарды айналып өту қажет

Тордың төменгі бөлігінен өткенде бас пен денені иіп өту қажет.