

# Волейбол



# Волейбол туралы мағлұмат

- Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде ең бастысы адамның кординациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, допты қарсыласының алаңына алдап тастау т.б. Демек адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бір түрі.



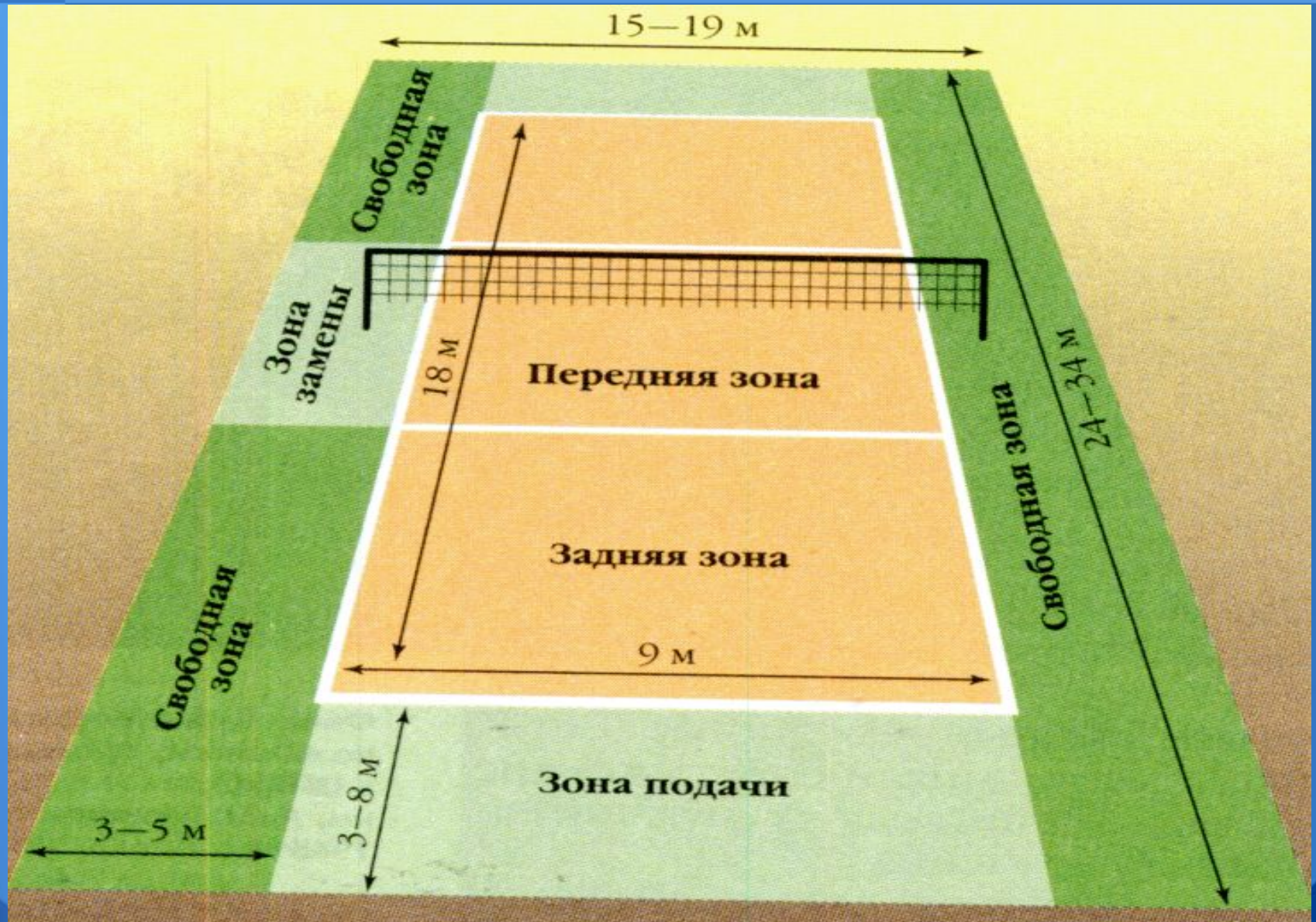
# Волейболдың даму тарихы

- Волейбол ((, volley — «қалқып ұру», ball — «доп»)) — ойын спорты.
- 1995 жылы әлемдік спорт шеберлері волейболдың 100 жылдық мерейтойын тойлады. Бұл ойынның ресми күні 1895 жыл деп есептелінеді. АҚШ-тың Массачусетс штатындағы белгілі Гелиокс колледжінде дене шынықтыру пәнінен сабақ берген американдық азамат Уильям Дж. 1897 жылы волейболдың 10 шартын ұсынған.



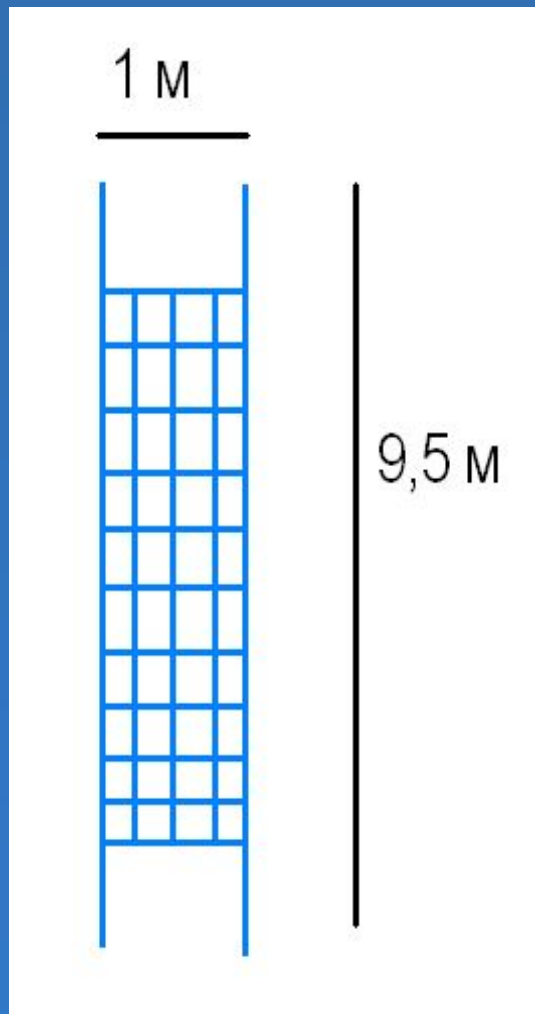


# Волейбол алаңы



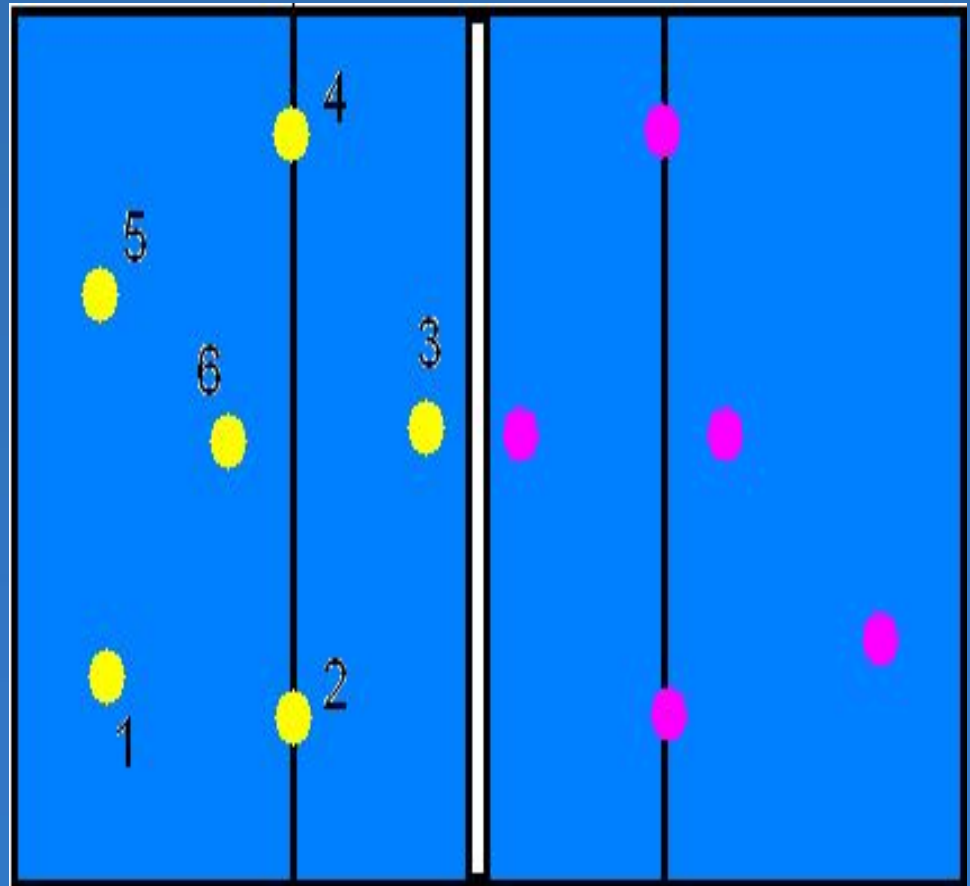
# Тордың өлшемі.

жасөспірімдер	13-14 жастағы лар үшін	15-16 жастағы лар үшін	17-18 жастағы лар үшін
Ер балалар	2 м 20 см	2 м 35 см	2 м 43 см
қыздар	2 м 10 см	2 м 20 см	2 м 24 см



# Алаңда тұру

Алаңдағы ойынға әрқайсысында 6 ойыншысы бар екі команда қатысады. Әр команданың ойыншылары өз алаңына орналасады. Қарсыласынан екі ұпай артықшылықпен 15 ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Жасөспірімдердің ойыны 3 кезеңнен тұрады



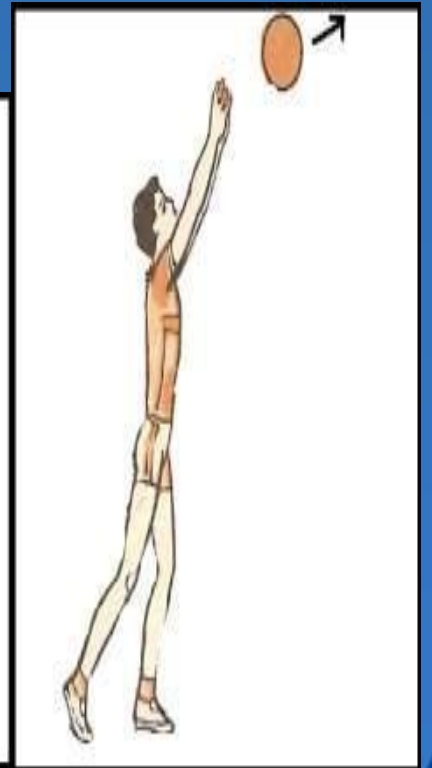
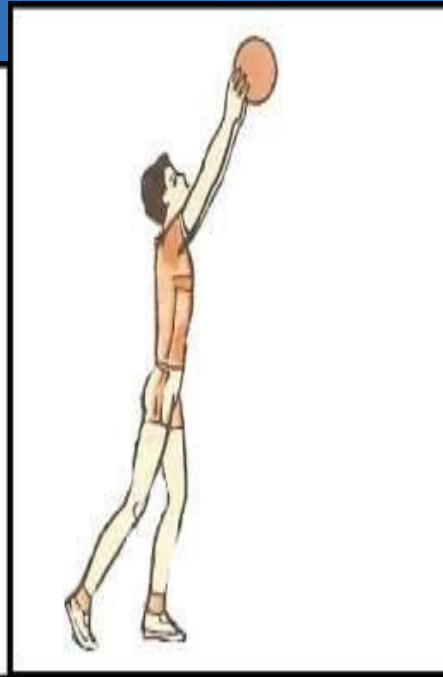
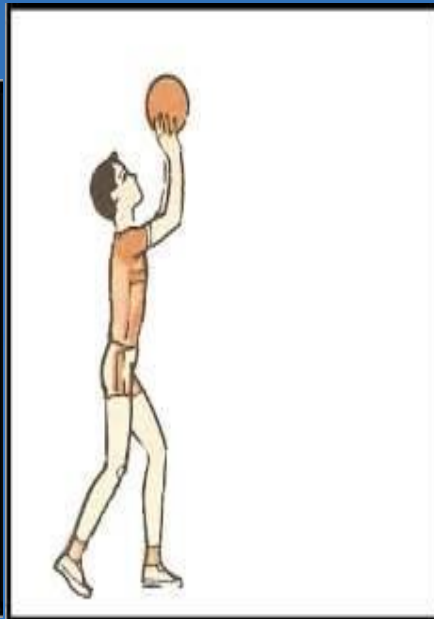
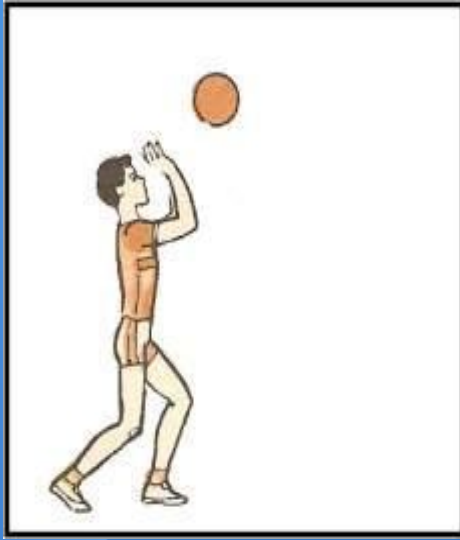


# Ойын басталғандағы бастапқы тұрыс



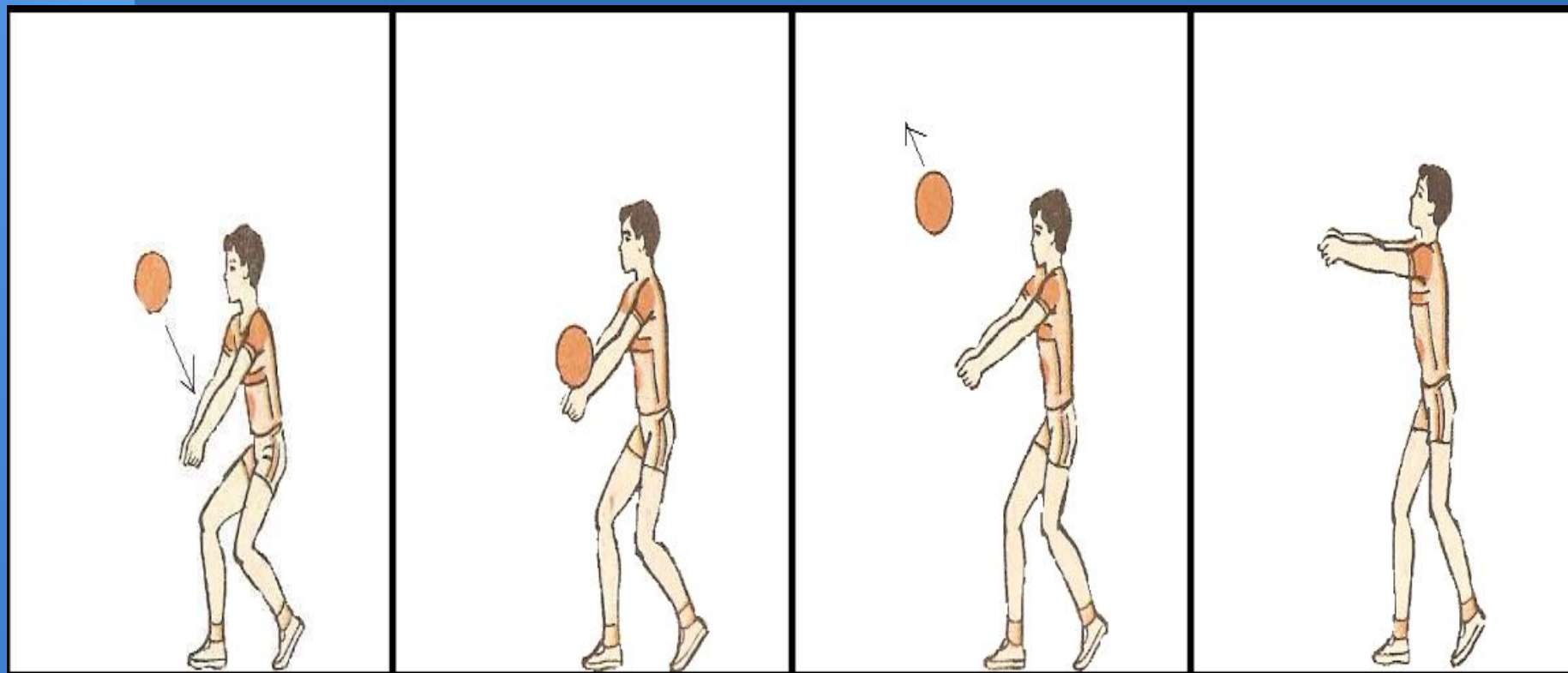
- Волейбол ойынында ең әуелі, бастапқы тұрыс – ойын барысында еңкейіңкіреп, екі қолды шынтақтан бүгіп, басты көтеріп алдыға қарап тұру. Ұшып келе жатқан допты қағып алу үшін әр түрлі қозғалыстар орындалады. Алдыға, оңға, солға, аттау, допты қағу үшін секіріп барып қолға құлап түсу т.б. қозғалыстар орындалады.

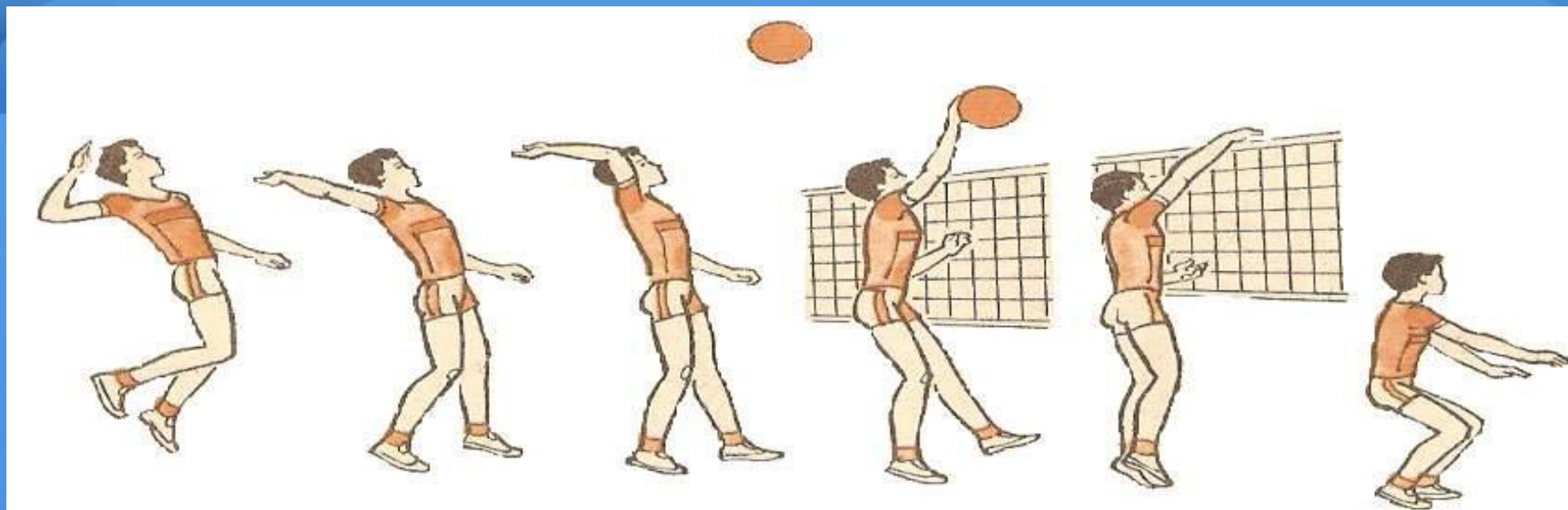
# ДОПТЫ ЖОҒАРЫДАН БЕРУ



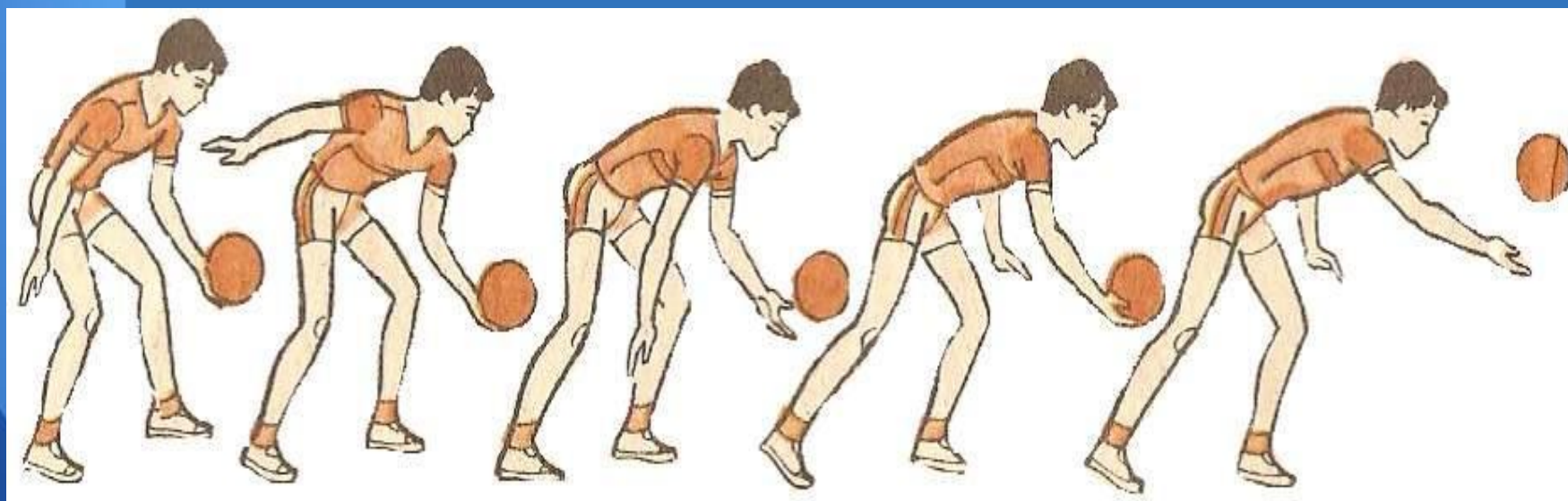


# Допты төменнен қабылдау





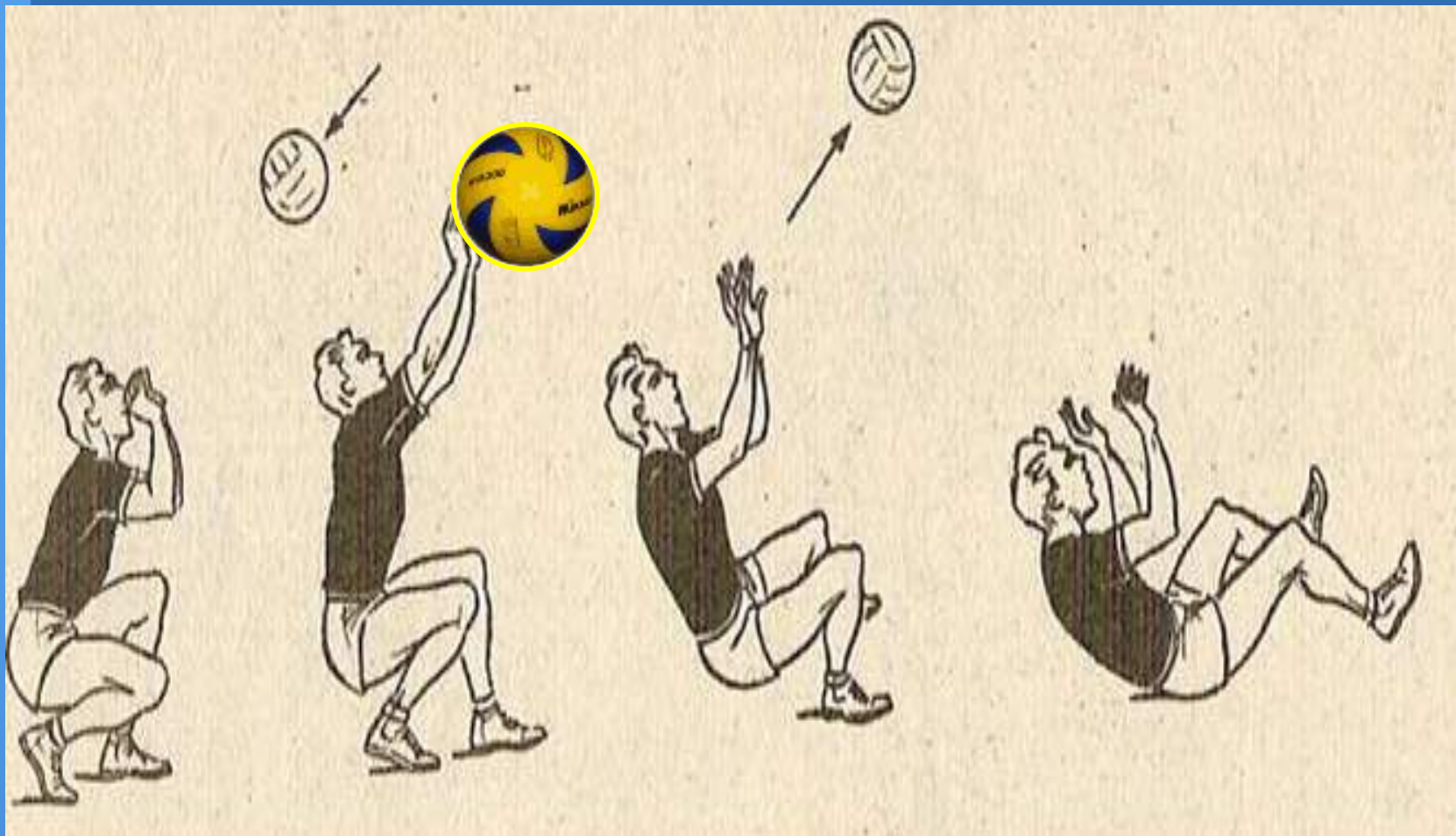
- ДОПТЫ ОЙЫНҒА ҚОСУ ӘДІСТЕРІ



# *Допты жоғарыдан екі қолмен артқа беру тәсілі*



# Допты жоғарыдан екі қолмен артқа құлап алу





# Допты жоғарыдан екі қолмен жанға құлап алу

