Волейбол ойыны

мақсаты:

Спорттық ойындардың ішіндегі ең қолайлы ойындадың бірі волейбол ойынының пайда болуы мен шығу тарихын анықтау. Волейбол ойынының пайдасын , маңыздылығын аша отырып ,қазіргі күндегі алатын орнын саралау.

Міндеттері:

- Валейбол ойынының дамуы мен пайда болуын зерттеу;
- Ойынның техникасы мен тактикасын анықтау;
- Допты беруге оқыту әдістерін зерттеу;
- Допты ойынға қосу әдістерін зерттеу;

ДЕНСАУЛЫҚ ТУРАЛЫ...

Дені сау адам – табиғаттың ең қымбат жемісі.

Т.Карнейль.

Біздің бақытымыздың оннан тоғызы денсаулығымызға байланысты.

А.Шопенгауэр.

Адам үшін денсаулықтан артық бағалы зат жоқ.

А.Семашко.

Тәннің саулығына ең жақсы шипалы дәрі - сергек жайлар мен көңіл-күй.

Х.Бострем.

Өмір үшін тамақ қажет болса, денсаулық үшін еңбек те соншалықты қажет. Ал дырдумен күн кешу түбінде адамға ауру болып жабысады. Еңбек өмірдің шырағына май құяды, ал қиял оны тұтандырады.

Дж.Беллерс.

Денсаулық кепілі - спорт

РУХЫ МЫҚТЫ

САЛАУАТТЫ

СПОРТ

ТӨЗІМДІ

ПАРАСАТТЫ

СПОРТШЫЛАР ТӘРБИЕЛЕЙДІ

Спорт және қимыл ойындары – дене тәрбиесінің сезімталдыққа негізделген тәсілі, олар денсаулықты сақтауға және нығайтуға өте тиімді. Сірә, спорт ойындарының ең қолайлы, кең тараған түрі волейбол болса керек. Енді осы ойынның адам организіміне әсері туралы қысқаша тоқталайық.Ойын тактикасының қарапайымдылығы және доп үшін тікелей тартыстың жоқтығы волейболдың көпшіліктің жаппай айналысуына жол ашты. Ал волейболшылардың организіміне түсетін салмақ мөлшері орташа деңгейде. Денеге аса күшті әсер ететін қимыл – жүгіру мұнда аз қолданылады. Волейьол ойнау реакциясы жылдамдығын, ептілікті, төзімділікті қалыптастыруға көмектеседі, тыныс, жүрек, тамыр, бұлшық ет жүйелерін нығайтады, ой шаршауынан арылады, жалпы алғанда организімге игі әсер етеді, волейбол адамды коллективтік қимылға, жеке бас мүддесінің команда мүддесіне бағындыра білуге, тәртіпті болуға, өзгелерге дер кезінде көмекке келуге үйретеді. Дәрігерлер мен дене шынықтыру, спорт мамандарының бірауызды пікірінше, волейболдың емдеу-сауықтыру мүмкіндіктері орасан зор. Сондықтан да осынау тамаша ойын әрбір мекеме, жоғары оқу орны, мектеп, демалыс орны, тұрғын жайда берік орын алса, нұр үстіне нұр болар еді.

ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ПАЙДА БОЛУЫ МЕН ДАМУЫ

1985 жылы Америка Құрама Штаттары колледждерінің бірінде доктор Уильямс Морган жаңа ойын ойлап тапты. Ол «Волейбол» деп аталады. Бұл сөздің дәл мағынасы «әуедегі доп». Бұл ойын тез арада өз қолдаушыларын тапты. Волейболдың дамуының бірінші кезеңі 1895-1920 жылдар. Бұл кезде ойын көрермендер алдында өткізіліп командаға біріккен ойыншылар өзге спорт түрлеріндегідей формалар киіп шығатын. Таусылмайтын таласты, тіпті тым қызбалау техастықтар арасында жиы болатын жанжалдарды болдырма үшін Морган алаңның орта тұсына бір бүйірден орындық қойып, соған төрешіні отырғызуды ұсынды. Төрешінің пікірі ойыншылар үшін бұлжымас заң болды. Кешікпей волейболды Орталық және Оңтүстік Америкада, Куба, Перу, Бразилия, Урагвай және Мексика елдерінде ойнай бастады. 900-ші жылдың басында волейболдан Азияда Жапондар мен Қытайлықтар танысты. Европаға волейбол 1914-1917 жылдары келді. Әсіресе оны Чехия мен Словакия ұнатты. 1922 жылы Бруклинде жаңа әрі қызықты ойынның көптеген жанкүйерлерін жинаған волейболдан алғашқы ресми жарыс өтті.

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫН КӨРІНІСІ

Волейбол ойынының пайдасы

Волейбол

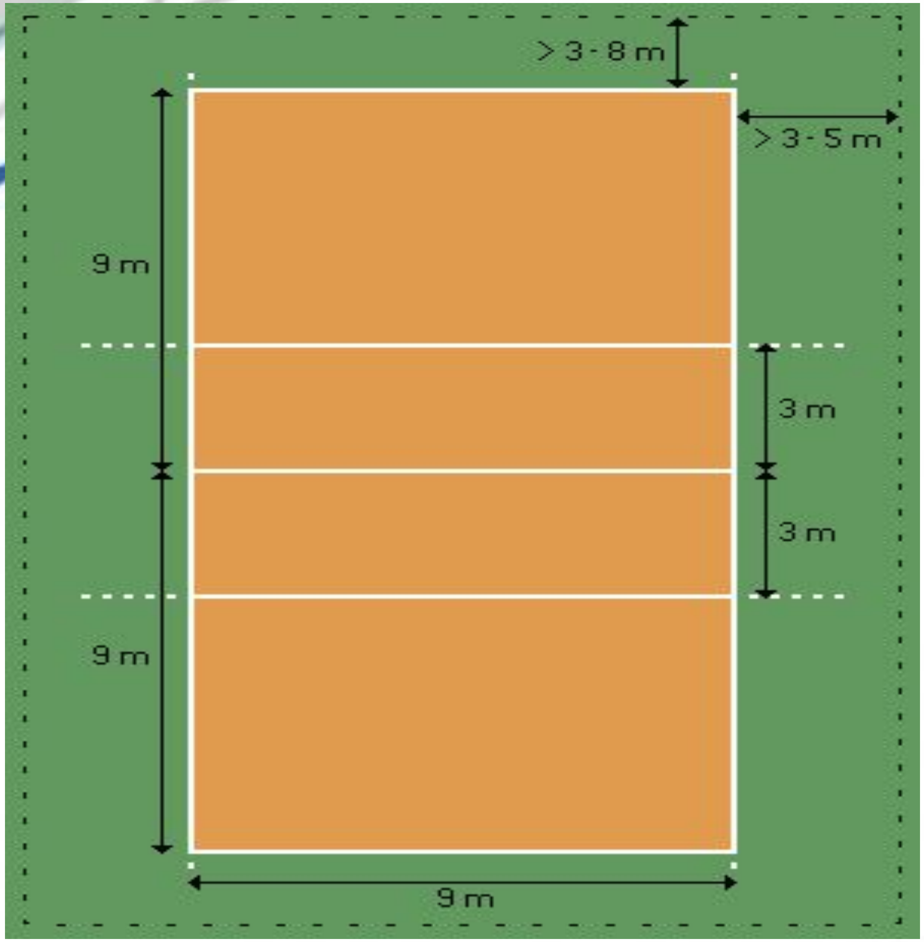
- Адамды ептілікке ,төзімділікке тәрбиелейді.
- Тыныс алу, жүрек, тамыр бұлшық ет жүйелерін нығайтады.
- Ой шаршауынан арылтады.
- Тәртіпті болуға, өзгелерге көмек беруге үйретеді.
- Жеке бас мүддесінің команда мүддесіне бағындыра білуге үйретеді.

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, щабуылдау 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.

ОЙЫН БАРЫСЫНДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

Дене тәрбиесі сабағына сай спорттық киім кию.
Тізеге, шынтаққа киетін арнайы киім кию.
Белсенді, ақыл оймен қыздырыну жаттығуларын жасау керек
Тік аяқпен тұрмау және доп секіріп алқанымен қабылдамау,
Өте жоғары ұшқан допты секіріп алқанымен қабылдамау.
Тіке қолмен жоғарыдан допты қабылдамау.
Допты қабылдау кезінде бас бармақты алға тоспау.
Допты тізенің тұсында қабылдау, кеуде немесе ішімен қабылдамау.
Төменнен доп қабылдаған кезде шынтақ буынын бүгу.
Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде (блокировване) торға жақындамау.
Допқа қарсы қол қойғаннан кейін, допқа қарап, саусақты алға созып алақанымен қабылдау керек.
Секіріп доп қабылдағаннан кейін тізеге құламау керек. Ойын кезінде доптардың тиіп кетпеуінен сақтану керек.

ОЙЫН АЛАҢЫ



Волейбол ойнаушылардың киім үлгілері

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ТЕХНИКАСЫ МЕН ТАКТИКАСЫ

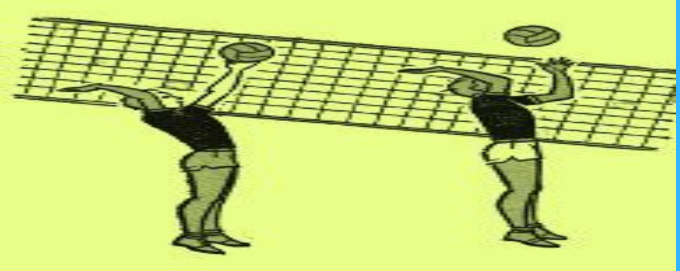
Ойынның техникасы мен тактикасын оқыту бір-бірімен тығыз байланысты жүреді. Техникалық дайындықтың негізгі міндеті оның әртүрлі жағдайларында жоғары дәлдікке жету үшін барлық техникалық тәсілдерді игеріп, оларды одан әрі жетілдіре түсу болмақ. Волейболда төрт техникалық тәсіл бар: допты бір-біріне беру,ойынға қосу, шабуылдай соғу, тосқауыл қою.

Техникалық даярлықтың басты міндеті- жарыс барысында қорғаушыларды ойынды дұрыс жүргізуге үйрету. Бұл міндетті шешу үшін жекелей топтық және командалық әрекеттерді үйреніп, кездесудің тактикалық жоспарын дұрыс жасап, оны жүзеге асыра білуді қалыптастыру керек.

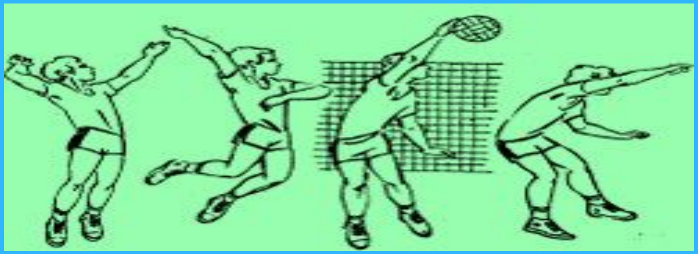
Шынығудың,техникалық және тактикалық даярлықтың өзара байланысы және тәуелділігі ойыншылар техникасының негізгі тәсілдерін менгере бастаған алғашқы сабақтардан-ақ жүзеге асыруы қажет.

ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ

ЖАТТЫҒУ КЕЗЕҢІ



ДОПТЫ АСТЫНАН ҚАБЫЛДАУ



ШАБУЫЛ ЖАСАУ

ОЙЫНДА ШАБУЫЛҒА ТОСҚАУЫЛ ҚОЮ

Шабуылдағы ойын техникасы

Ойын техникасында дұрыс тұру және орын алмастыру ерекше маңызға ие болды.
Шабуыл техникасында тұрудың бір ғана түрі-негізгі түрі бар. Осындай тұрыста аяқ иықтың мөлшерінде қойылып,тізеден бүгіледі,жауырын тік,қол шынтақтан бүгіліп, кеуденің алдындағы жағында ұсталады.
Шабуыл техникасы тәсілдерін орындау кезінде ойыншы орын алмастырады.Орын алмастыру кезінде түрлі бағытта жүріп немесе жүгіріп атқарылады.
Шабуылдай соғу кзіндегі екі немесе бір аяқпен секіру, бір орыннан жүгіріп келіп скеіру қолданылады. Ойыншы дер кезінде орын ауыстырып, негізгі тұрыс қалпына енгенде ғана техникалық тәсіл дұрыс орындалуы мумкін.

Допты бір-біріне беру

Доп беруге оқыту бастапқы қалыпты дұрыс игеруден басталады. Ойыншы негізгі тұрыс қалпын қабылдап, орнықты күйде тұрып , кез келген бағытқа орын ауыстыруға даяр болуы керек. Негізгі тұрыс қалпында аяқты дұрыс қойып, оның бүгілуіне, жауырын мен қолдың жағдайына басқа көңіл бөлген жөн. Доп беруге оқытудағы алғашқы жаттығу негізгң тұрыс қалпын қабылдап, доп беру ишарасын жасау болып табылады. Доп беру ишарасын жасаған кезде қимылдардың ретіне ерекше көңіл бөлген жөн. Бұл жаттығуды әрі қарай орын ауыстырған соң жасаған жөн. Мұнан кейін саусақтардың доптың бетіне орналасуын қадағалау керек. Ойыншы негізгі тұрыс қалпынан допты әріптесіне лақтырады.

- Допты төбеге лақтырып барып, әріптеске беру.
- Әріптесі допты лақтырған соң кері қайтару.
- Екі адам болып әртүрлі қашықтықта бір-бірінен доп беру.

Жоғарыдан доп беруді жетілдіруге арналған жаттығулар

- Допты төбеге, содан соң әріптеске беру
- Допты жерге соғып, оның астына шығып барып әріптеске беру
- Алаңның бүйір сызықтарын жағалай отырып, допты екі адам болып бір-біріне беру.
- Үш және тқрт адам болып бір-біріне доп беру.
- Колоннаға тұрып бір-біріне доп беріп, содан соң саптың артына барып тұр.
- 5-ші жаттығудағыны, бырақ қарсы саптың соңына барып тұру.
- Колоннаға болып тұрып, тор арқылы бір-біріне доп беру.
- Допты 6-шыдан 3-ші, сонан соң 4-ші аймаққа және 4-шіден 6-шы аймаққа беру. Доптың бағытымен орын алмастыру.
- Тордың бойымен 2-шіден 4-ші аймаққа ұзаққа өарсы доп беру.
- 8-ші жаттығуды қайталау, допты 6-3-2-6 аймақтарға беріп доптың бағытымен орын ауыстыру.
- Екі-үш адам болып допты отырып беру.
- Допты екі адам болып секіріп беру.

ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ВОЛЕЙБОЛ

Қазақстанда алғашқы жарыс 1926 жылы Қызылордада ұйымдастырылды. Қазақстан волейболы 20 ғасырдың 60-жылдары жақсы дамыған. Ол спорт шебері, КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы Октябрь Жарылғаповтың есіміне тікелей байланысты. Оның құрған «Буревестник» ерлер командасы 1969 жылы КСРО-ның, 1970 – 71 жылы Еуропа чемпиондарының кубогін жеңіп алды. Қазақстанда тәрбиеленген Валерий Кравченко, Олег Антропов, Надежда Смолеева 1968 жылы Мексикада өткен 19-Олимпиялық ойындардың, 1969 жылы Жәнібек Саурамбаев Еуропаның чемпионы атанды. Мұндай табысқа 1988 жылы Сеулдегі 26-Олимпиялық ойындарда Ольга Кривошеева, Елена Чебукина, Татьяна Меньшовалар жетті. Алматының АДК әйелдер волейбол командасы 1984 жылы КСРО-ның чемпионы атанды. Волейболшылардың халықаралық одағы 1924 жылы құрылған; 1992 жылдан осы одаққаҚазақстан *Республикасының* Волейбол федерациясы мүше.

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ

ОҚУШЫЛАР ЖЕТІСТІГІ

МАДАҚТАМА
ГРАМОТА
орын 1 место

Спорт күні мерекесіне арналған
волейболдан өткен аудандық
жарыста I орын алған
Қасқабұлақ ауылы командасы
осы мадақтамамен марапатталады.

Дене шынықтыру және спорт
бөлімінің бастығы: А. Исаханов

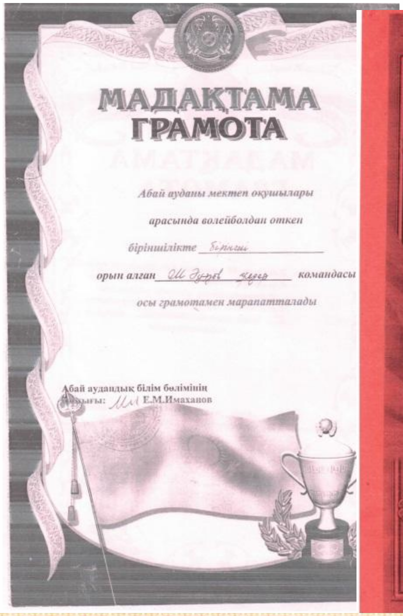
Қасқабұлақ ауылы
31 шілде-1 тамыз
2010 жыл

Мадақтама
ГРАМОТА

Оқушылар арасында волейболдан
өткен аудандық біріншілікте
жүлделі II орын жеңіп алған
[illegible] командасы
осы мадақтамамен марапатталады

Абай ауданының білім,
дене шынықтыру және спорт
бөлімінің бастығы: Е.М.Имаханов.

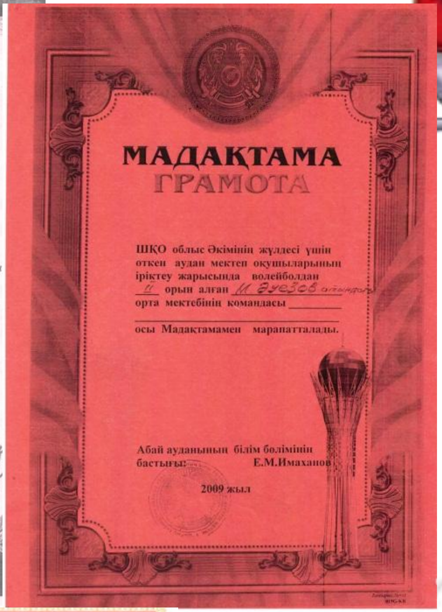
Қарауыл ауылы
17-18 ақпан 2012жыл



МАДАҚТАМА
ГРАМОТА

Абай ауданы мектеп оқушылары
арасында волейболдан өткен
біріншілікте бірінші
орын алған [illegible] командасы
осы грамотамен марапатталады

Абай аудандық білім бөлімінің
бастығы: Е.М.Имаханов



МАДАҚТАМА
ГРАМОТА

ШҚО облыс Әкімінің жүлдесі үшін
өткен аудан мектеп оқушыларының
іріктеу жарысында волейболдан
II орын алған М Әуезов атындағы
орта мектебінің командасы
осы Мадақтамамен марапатталады.

Абай ауданының білім бөлімінің
бастығы: Е.М.Имаханов

2009 жыл

Грамота
Мадақтама

«ҚР Тәуелсіздігінің 20 жылдығына» арналған
волейболдан аудан мектеп оқушыларының арасында
өткен жекелей біріншілікте үздік ойыншы атанған
[illegible] (М.Әуезов)
осы мадақтамамен марапатталады

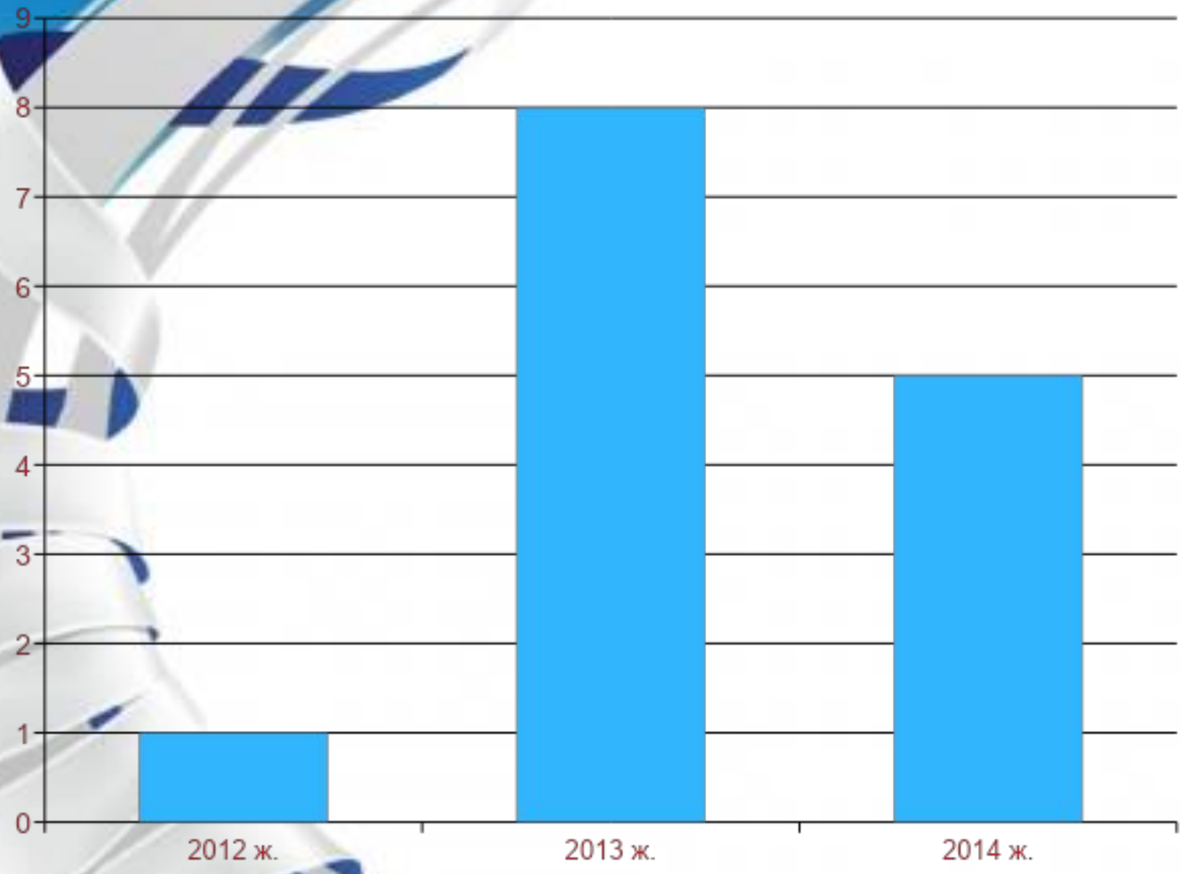
Абай ауданының білім, дене
шынықтыру және спорт
бөлімінің бастығы: Е.М.Имаханов

Қарауыл
25-26 ақпан 2011 жыл

ВОЛЕЙБОЛДАН МЕКТЕПІШІЛІК ҰЛДАР ҚҰРАМА КОМАНДАСЫ

МЕКТЕПІШІЛІК ВОЛЕЙБОЛДАН ҚЫЗДАР КОМАНДАСЫ

ВОЛЕЙБОЛДАН МЕКТЕПІШІЛІК ҰЛДАР ҚҰРАМА КОМАНДАСЫНЫҢ аудандық ЖЕТІСТІГІ



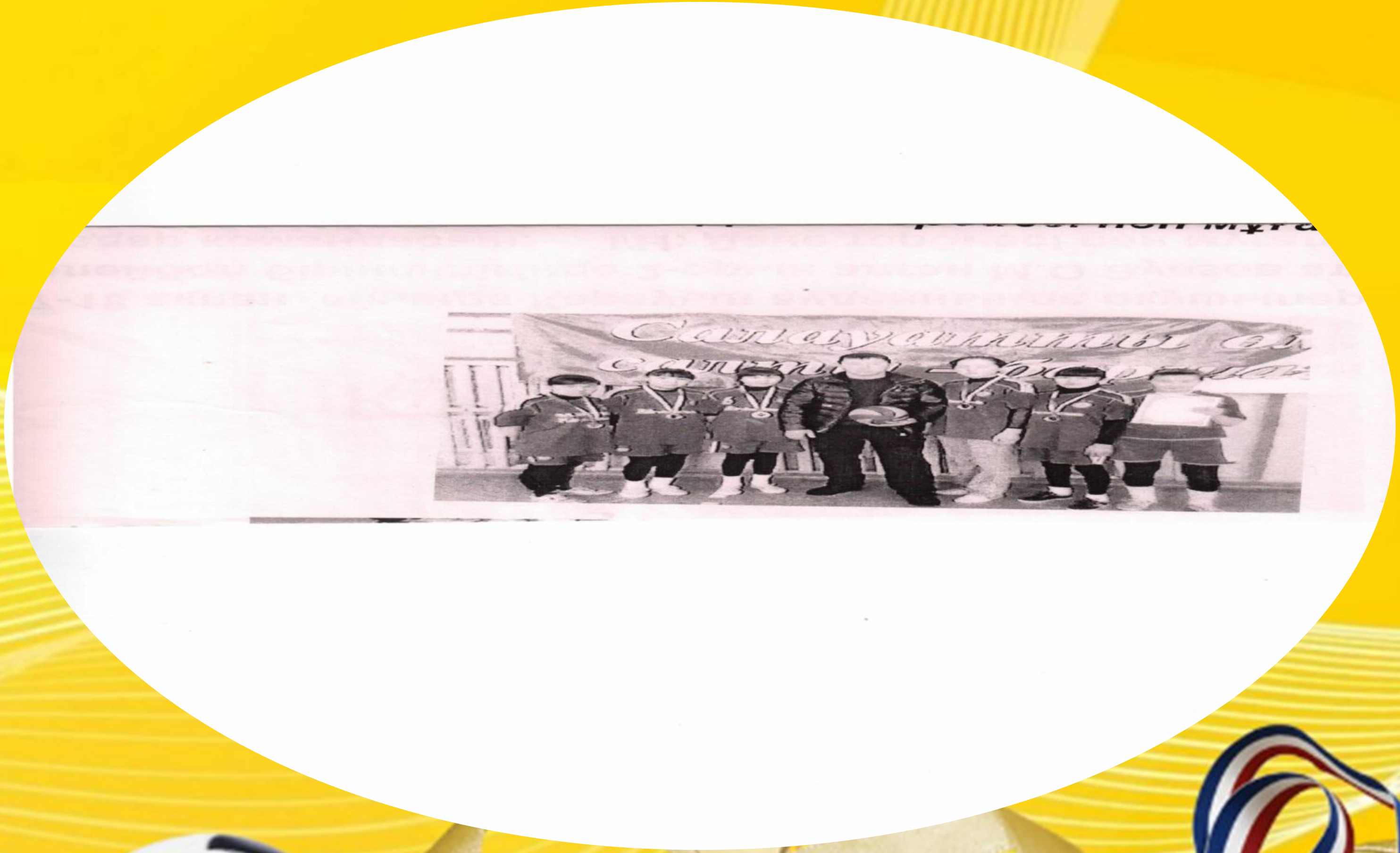
2012 жылы 1 орын
2013 жылы 5 орын
2014 жылы 3 орын

ВОЛЕЙБОЛДАН МЕКТЕПІШІЛІК ҚЫЗДАР ҚҰРАМА КОМАНДАСЫНЫҢ аудандық ЖЕТІСТІГІ

2012 жылы 2орын
2014 жылы 5 орын
2015 жылы 4 орын

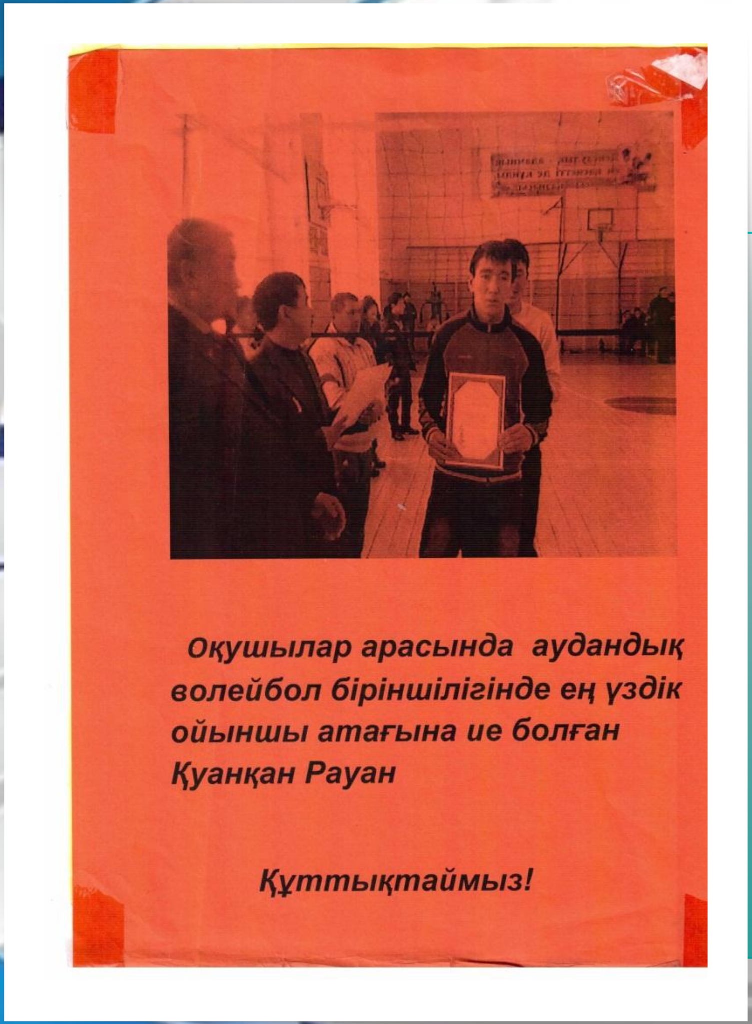
“ТӘНІ САУДЫҢ-ЖАНЫ САУ”
МЕКТЕПІШІЛІК ОҚУШЫЛАР АРАСЫНДА ВОЛЕЙБОЛДАН ЖАРЫС

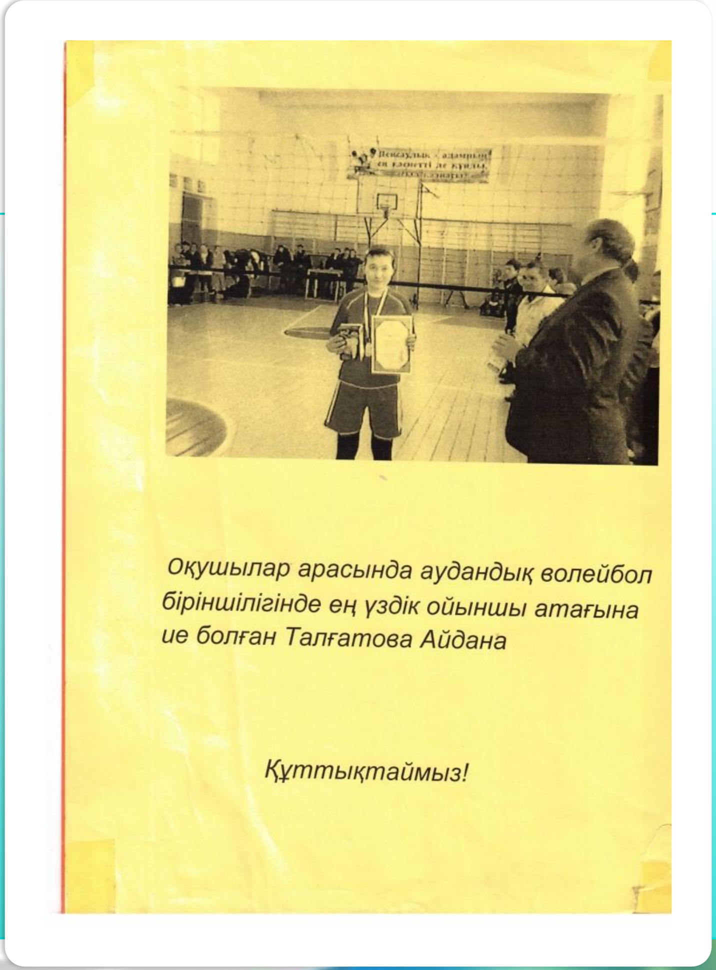
ВОЛЕЙБОЛДАН МЕКТЕПІШІЛІК ҚЫЗДАР ҚҰРАМА КОМАНДАСЫНЫҢ аудандық ЖҮЛДЕГЕРЛЕРІ



Мектеп оқушылар арасында волейболдан өткен аудандық біріншілікте II орын (ұлдар) «Үздік ойыншы» атанғандар Қайырханов Жансерік пен Жұмағаділова Айнагүл.

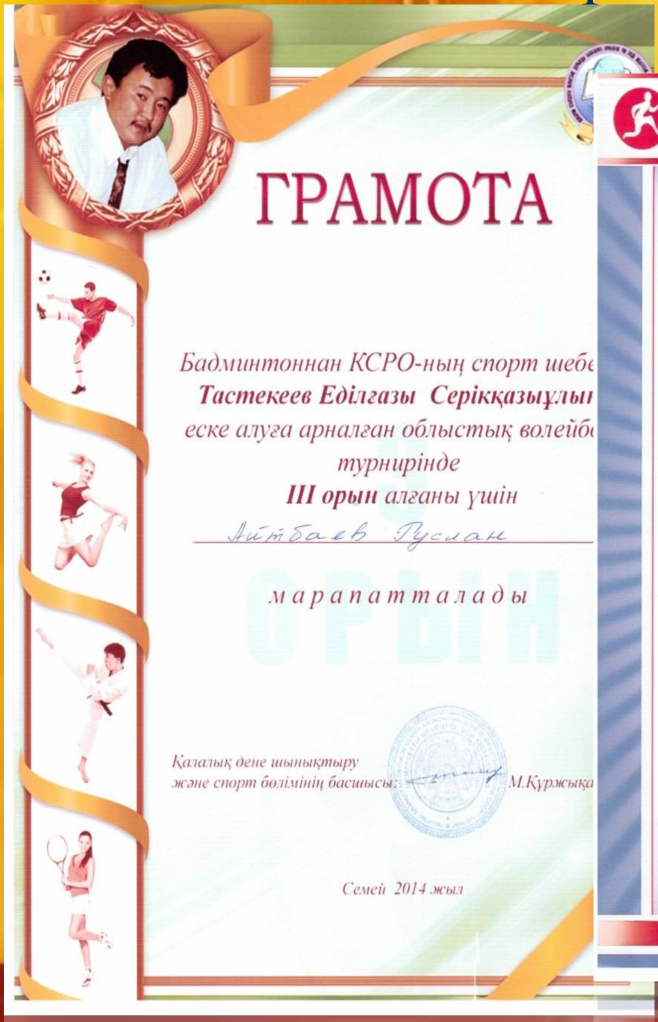
Оқушылар арасында аудандық волейбол біріншілігінде ең үздік ойыншылар атағына ие болған Қуанқан Рауан мен Талгатова Айдана.





Мұғалім жетістігі

Бадминтоннан КСРО-ның спортшебері Тастекеев Еділғазы Серікқазыұлын еске алуға арналған облыстық волейбол турнирінде III-орын , «Үздік ойыншы» атанды



Облыстық,қалалық,аудандық жарыстар

Құтжанов атындағы ескерткіш-тақта ашылған жерге текшетас (кафель) төселді. Гүлдер егіліп, ағаштар отырғызылды. Аудан орталығындағы тартымды орындардың біріне айналдырылды.

Осындай жарқын істердің тағы бірі таяуда орын алды. Ел Тәуелсіздігінің 20 жылдығына орай және қоғам қайраткері Ораз Құтжановты еске алуға арналған волейболдан аудандық біріншілік болып өтті. Өзгешелікке не бұл спорттық шараның ашылу салтанатына Абай мектеп-лицейінің директоры, аудандық мәслихаттың депутаты Ғалым Қуанышбай, спорт ардагері, туысы Майдан Мұқанов, спорт ардагері Дауылбай Исайнов және мекеме басшылары қатысты.

Жарыстың мақсатына келсек, ҚР Тәуелсіздігінің 20 жылдығын атап өту, қоғам қайраткері Ораз Құтжанов есімін есте қалдыру және волейбол жарысының өту шеңберін ұлғайтып, жыл сайын өткізіп тұру, 2030 стратегиясының басты бағытының бірі саналатын спортқа, дене шынықтыруға бет бұру, сонымен қоса дене шынықтыру белсенділігі арқылы халықтың денсаулығын нығайту болып табылады.

Біріншілікті өткізу барысында жетекшілікті білім, дене шынықтыру және спорт бөлімі жүзеге

паз командаға теледидар тарту етілді.

II- орынға Лицей командасы (музыкалық орталық), III- орынға Қарауыл командасы (қысқа толқынды пеш), IV орынға Би ата ауылы командасы (қысқа толқынды пеш),

V орынға гимназия командасы (6 спорттық форма) ие болды.

Жарыс кезінде ерекше шеберлік танытып, үздік ойын өрнегін көрсеткен ойыншылар да марапатталды. Бұл тарапта "Үздік шабуылшы" атағын қасқабұлақтық Е.Құрманғалиев, Лицей командасынан М.Жарқынұлы алса; қарауылдық Ә.Абдуллин "Шебер ойыншы" деп танылып, қошеметке ие болды.

Осылайша жеңімпаз командалар жарыстың бас демеушісі Ораз Құтжанов жанұясының және Абай ауданының білім, деneшынықтыру және спорт бөлімінің арнайы тағайындаған бағалы сыйлықтары мен мадақтамаларына ие болды.

Осылайша, ел азаматының есімі туған жерінің көгінде тағы бір мәрте асқақталды.

"Абай елі" ақпараты

ҚР Тәуелсіздігіне 20жылдығына орай және қоғам қайраткері

Ораз Жұмағалиұлы Құтжанов атындағы волеболдан өткен аудандық жарыста I – орын

Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президенті күніне орай мектеп мұғалімдері арасында өткен волейбол жарысында ІІІ-орын алған. Астана қ.

Астана
NIS
Назарбаев Зияткерлік мектептері

ДИПЛОМ

Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президенті күніне орай мектеп мұғалімдері арасында өткен волейбол жарысында III орын алғаны үшін

Аитбаев Руслан

МАРАПАТТАЛАДЫ

Мектеп директоры: А.К.Жангозин

М.Әуезов атындағы орта мектебінің директоры Ақтайлақ Желдыбаевтың зейнеткерлік демалысқа шығуына орай аудан мұғалімдер арасында өткен волейбол жарысында I –орын.

МАДАҚТАМА
ГРАМОТА

М.Әуезов атындағы
орта мектебінің директоры
АҚТАЙЛАҚ ЖЕЛДЫБАЕВТЫҢ
зейнеткерлік демалысқа шығуына
орай аудан мұғалімдері арасында
өткен волейбол жарысанда
I орын алған
М. Әуезов орта мектебі
волейбол командасы
МАРАПАТТАЛАДЫ

М.Әуезов атындағы орта мектебінің
кәсіподақ ұйымының торағаймы: К.Ермекбаева

26 қазан 2013 жыл
Қасқабұлақ ауылы

Назарларыңызға рахмет!