

Саламатсыңарбы, студенттер !

Дене тарбия сабагы

1-курс Бас-1-19

15.04.2020жыл

Биздин бугунку өтулө турган сабагыбыздын темасы: «Волейбол».

- Волейболдун тарыхы;
- Оюндун эрежелери ;
- Ойноочу аянттын өлчөмдөрү;
- Волейбол тобунун салмагы жана көлөмү;
- Волейбол торунун бийиктиги;
- Волейбол зоналары жана линиялары;
- Оюнчулардын жайгашуусу жана өтүүсү;
- Волейбол топту кабыл алуу, тосуу, чабуул жана узатуу эрежелери;
- Калыстардын жаңсоолору.



Тарыхы:

Волейбол — топ менен ойнолуучу командалык спорт [оюну](#). Спорттук волейбол менен машыгууну балдар жана кыздар 9 жашынан баштаса болот, мелдештерге катышууга 11—12 жаштан уруксат берилет.

АКШнын Массачусетс штатындагы Холиоке шаарында Уильям Морган топ менен ойнолуучу жаңы командалык оюнду - волейболду ойлоп тапкан. Ал баскетбол, бейсбол жана гандболдун элементтерин аралаштырып, теннистин торундай торду адамдын боюнан бийик болушу үчүн жерден 196 сантиметр бийиктикке илген. Оюндун катышуучуларынын санына чек коюлган эмесал убакта. Спорттук оюнду алгач «Минтонет» деп аташкан. Бир жылдан соң, 1896-жылы Спрингфилд шаарында бул оюн коомчулукка көрсөтүлгөн. Профессор Альфред Хальстед «Минтонетти» «Волейбол» (учуп бараткан топ) деп өзгөртүүнү сунуштаган. 1900-жылдан баштап волейбол дүйнөнүн башка өлкөлөрүнө тарап, популярдуулукка жеткен.



Оюндун эрежелери

1. Жалпы эрежелер ([Общие правила](#)).
2. Жайгаштыруу ([Расстановка](#)).
3. Топту узатуу ([Подача](#)).
4. Кабыл алуу ([Приём подачи](#)).
- 5 . Чабуул ([Атака](#)).
- 6 . Бөгөттөө ([Блокирование](#)).
- 7 . Коргоо (чабуул алуу) ([Защита \(приём атаки\)](#)).
- 8 . Libero (Либеро ([итал. libero](#) «свободный»))
- 9 . Жобо ([Регламент](#)).
- 10 . Эрежелерди бузуу ([Нарушения правил](#)).
- 10.1. Тейлөө учурунда ([При подаче](#)).
- 10.2. Оюн учурунда ([Во время игры](#)).

1.Жалпы эрежелер (Общие правила).

Оюн 18х9 метр узундуктагы тик бурчтуу аянтта ойнотулат. Волейбол аянты ортодо тор менен бөлүнөт. Эркектер үчүн тордун бийиктиги - 2.43 м, аялдар үчүн - 2.24 м. Оюн 65—67 см, салмагы 260—280 гр болгон тоголок топ менен ойнолот

Эки команданын ар биринде 14 оюнчу болушу мүмкүн, 6 оюнчу оюн учурунда талаада боло алышат. Оюндун максаты - топту чабуул менен сокку менен аяктоо, башкача айтканда, атаандаштын аянтына топту тушуруу же жаңылыштык кетирүү. Оюн чүчү кулак колдонуу менен топту оюнга киргизүүдөн башталат. Топту тейлөө жана ийгиликтүү оюнга киргизгенден кийин, топ упай топтогон топко өтөт.

2. Жайгаштыруу (Расстановка).

- 1) оюнчулар "алдыңкы сызык" (2, 3, 4 зоналар) жана "арткы сызык" (1, 5, 6 зоналар) болуп бөлүнөт. Арткы сызыктын оюнчулары тосмону жана чабуулду коё алышпайт
- 2) тейлөө учурунда эки тараптын оюнчулары арткы сызыктын оюнчусу алдыңкы сызыктын тийиштүү оюнчусуна караганда торго жакын болбошу керек. Волейбол оюнчулары белгилүү бир аймакта ойношот ("оюнчулардын ролу"), кызмат өтөөдөн мурун алар короо-жайларды жайгаштыруунун талаптарын аткара турган абалда турушат, ал эми кызмат өтөгөндөн кийин оюн аяктаганга чейин ыңгайлуу аймакка өтсө боло берет.

3. Топту узатуу (Подача).

Топту узатуу (Подача).

- Акыркы өтүүнүн натыйжасында экинчиден биринчи зонага өткөн оюнчуга кызмат кылат. Кызмат учурунда ойноочу аянтчага кирүүгө тыюу салынат. Учуп баратканда, топ торго тийиши мүмкүн, бирок антенналарга же калыстарга тийбеши керек. Эгерде топ кабыл алуучу команданын капталындагы оюн аянтчасынын бетине тийсе, анда упай топ тейлөөчү топко берилет. Эгерде тейлөөчү, эрежелерди бузган же топту сыртка чыгарып жиберген сызыкты басып алган жана убакытты созгон болсо топ атаандашка берилет. Эгер топту тейлеген команда упай топтосо, анда ошол эле оюнчу кызматын уланта берет.

Топту кабыл алуу(Приём подачи)

- Көбүнчө арткы сызыкта турган оюнчулар, б.а. 5, 6, 1-зонада топту алышат. Бирок, каалаган оюнчу топту кабыл алат. Кабыл алуучу команданын оюнчулары үч жолу тийиши мүмкүн (оюнчу топту катары менен эки жолу тийбеши керек) жана топту эң көп дегенде үч жолу тийип, каршылаштын аянтына өткөрүп берүүкө керек. Кабыл алууда, топту иштетүүдө кечигүүгө жол берилбейт, бирок шарды дененин каалаган бөлүгү кабыл алышы мүмкүн. Арткы сызыктагы 2 оюнчу, пландаштыруу аянтчасын кабыл ала алат, бирок кубат чебердигин алуу үчүн 3 оюнчу талап кылынат.

4. Чабуул (Атака).

- Адатта, топ жакшы кабыл алынганда, топ арткы саптагы оюнчулар тарабынан кабыл алынат (1-тийүү) жана туташтыруучу оюнчуга жеткирилет. Ташуучу топту (2-тийүү) чабуул жасоо үчүн оюнчуга өткөрөт (3-тийүү). Кол салган учурда, топ торду ашып өтүшү керек, бирок эки антеннанын ортосундагы аралыкта, ал топ торго тийиши мүмкүн, бирок антенналарга же алардын акыл-эсинин жогору жагына тийбеш керек. Фронттогу оюнчулар короонун каалаган жеринен чабуул жасай алышат. Чабуулдан мурун арткы сызыктын оюнчулары атайын үч метрлик сызыктын артына кетиши керек. Либеро топту (жок дегенде жарым-жартылай) тордун үстүңкү четинен төмөн болгондо гана чабуул жасай алат

5. Бөгөттөө (Блокирование)

- Бул оюн ыкмасы, анда коргоочу топ топтун өткөрүлүп берилишине жол бербейт, душмандар анын тарабына чабуул жасаганда, дененин каалаган бөлүгү менен тордун үстүнөн кыймылдашына тоскоол болушат, эреже катары, колдору менен каршылаш тарапка өткөрүлүп берилет. Душмандын кол салуусуна же башка оюн аракетине чейин ага тоскоол болбогондо, душмандын капталына кол көтөрүүгө жол берилет.
- Блок бир же топ болушу мүмкүн (эки эселенген, үч эселенген). Блокко тийүү үч тийүүнүн бирөөсү болуп саналбайт. Алдыңкы сызыкта, башкача айтканда, 2, 3, 4 зоналарында болгон оюнчулар гана тоскоолдук кыла алышат.

6. Коргоо (чабуул алуу) (Защита (приём атаки)).

- Чабуулду кабыл алуу кызматты кабыл алуудан айырмаланып турат, анткени сотто 6 оюнчунун баары коргонууга ар дайым катышат; алдыңкы саптагы кээ бир оюнчулар (кээде үчөө тең) блокко киришет, ал эми калгандары коргонуу менен ойношот. Коргоочулардын максаты - топту оюнда калтыруу жана мүмкүн болсо, аны өткөрүп берүүчүгө жеткирүү. Коргоо командадагы бардык оюнчулардын биргелешкен аракеттери болгондо гана натыйжалуу болот.

7.Libero

- Бир же эки оюнчу (2009-жылга чейин - бир гана оюнчу) командаларга либеролор дайындалышы мүмкүн. Бул ролдогу оюнчулар топко катыша алышпайт, тейлей алышпайт жана топтун жогорку четинен жогору жайгашкан топко чабуул жасай алышат. Либеронун формасы башка оюнчулардын формасынан айырмаланышы керек. Либеро чабуул жасоого жана бөгөт коюуга укугу жок болгондуктан, ал, адатта, алдыңкы сапта, мисалы, борбордук блокатордо кармап туруу артыкчылыгы бар оюнчулар менен алмашып, артка сызыкта жайгашат.

8. Жобо (Регламент).

- Беттештер үч оюнда жеңишке жеткенде, беттеш аяктайт. Беттешке чейин биринчи калыстар команда капитандарынын катышуусунда чүчү кулак тартышат, анын жеңүүчүсү топту (тейлөө же алуу) же короонун тарабын тандап алат. Ар бир оюн аяктагандан кийин, командалар короонун капталдарын алмаштырып, 2: 2 эсеби менен бешинчи оюнга чейин жаңы чүчү кулак өткөрүлөт. Бешинчи оюнда командалардын бири 8 упай топтогондо, тараптар алмаштырылат.
- Волейбол убактысы чектелбейт жана 25 упайга чейин созулат, бешинчи оюнда (упайлар) 15 упайга чейин жетет. Андан тышкары, эгерде атаандашыңыздын артыкчылыгы 2 упайга жете элек болсо, анда оюн ушул бойдон уланат.
- Ар бир оюнда ар бир команданын машыктыруучусу 30 секундага созулган эки танапис сурай алат. Андан тышкары, алгачкы 4 оюнда командалардын бирине 8 жана 16 упай топтогондон кийин техникалык тайм-ауттар берилет (ар бири 60 секунд).
- Ар бир оюнда машыктыруучу талаа оюнчуларына бдан ашык алмаштырууну киргизүүгө укуктуу (либеродон башка) жана ошол эле оюнда алмаштырылган оюнчу мурунку оюнчунун ордуна сотко гана кайтып келе алат, андан кийин кийинки оюнга чейин сотко бара албай калат. . Ошондой эле, оюнду уланта албаган волейболчу жаракат алса, буга чейин бардык 6 алмаштырууну колдонгон командага "өзгөчө" деп аталган алмаштырууга уруксат берилиши мүмкүн.

9.Эрежелерди бузуу (Нарушения правил).

Топ узатууда (При подаче)

- Оюнчу сызыкты басып топ бергенде.
- Оюнчу топту ыргытып, кармап алды же топко тийген жок.
- Топ антеннага жана торго тийгенде же топ аянттан сырка кеткенде.
- Судья ышкырганга чейин жасалган кызмат эсепке алынбайт жана кайталанат.
- Судьянын ышкырыгынан кийин ,8 секунд өтпөстөн топ каршылаш жака өткөрүлүп берилиш керек.

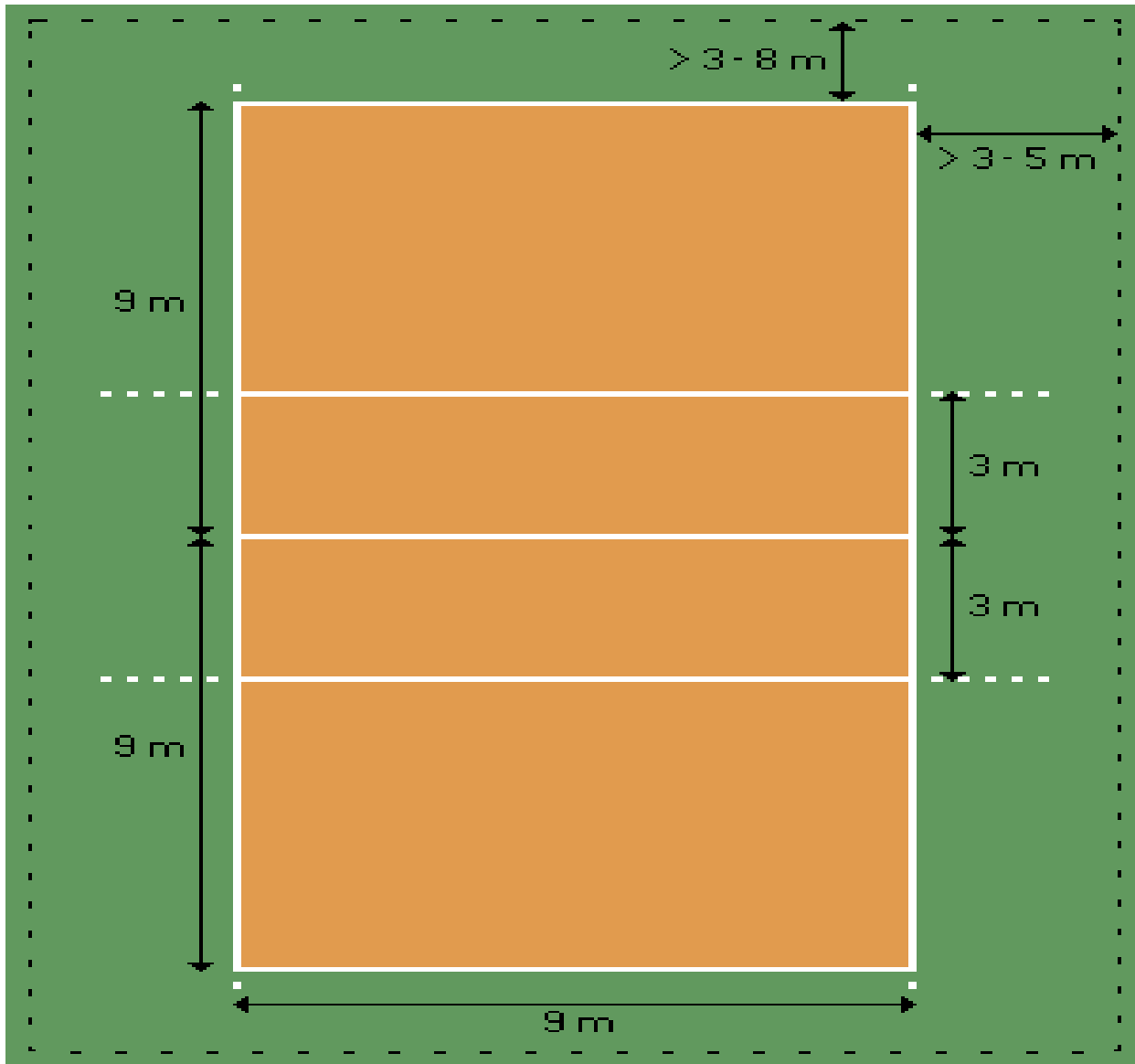
Оюн учурунда(При розыгрыше)

- Үчтөн ашык тийүү жасалды (блоку эске албай).
- Ойнокуч тарабынан антенналардын ортосундагы торго тийип, антеннага тийгизүү .
- Оюнчу чабуул учурунда үч метрлик сызыктын ичинде.
- Топ эки жолу тийди же топ кечигүү.
- Ортоңку сызыктын буту менен өтүшү толугу менен .

Жазанын түрлөрү(Виды наказаний).

- 1.Эскертүү (*Предупреждение*).
- 2.Пикир(**Замечание**).
- 3.Алып салуу(*Удаление*).
- 4.Укугунан ажыратуу.
(*Дисквалификация*).

Волейбол аянтынын өлчөмдөрү.



- Узуну 18 метр болот.
- Туурасы 9 метр болот.
- Ортонку сызык менен чабуул койуучу сызыктын арасы 3 метр болот.
- Топту узаатучу (подача) жакта 3-8 метрге чейин аралык болуш керек.
- Каптал сызыгы жакта 3-5 метрге чейин аралык болушу керек.

Топтун салмагы жана айланасы.



Салмагы - 260-280 г, айланасы 67-68 см.

Волейбол торунун бийиктиги:

Волейбол торунун бийиктиги:

Тор орто сызыктын огунан вертикалдуу орнотулган.

Ар кандай курактагы эркектер жана аялдар үчүн волейбол торунун ченемдик бийиктиги ар кандай болушу мүмкүн.

1.Эркектердин волейбол торунун бийиктиги жогорку четинен аныкталат жана 243 сантиметрди түзөт.

2. Аялдар волейбол торунун бийиктиги 224 сантиметр болушу керек.

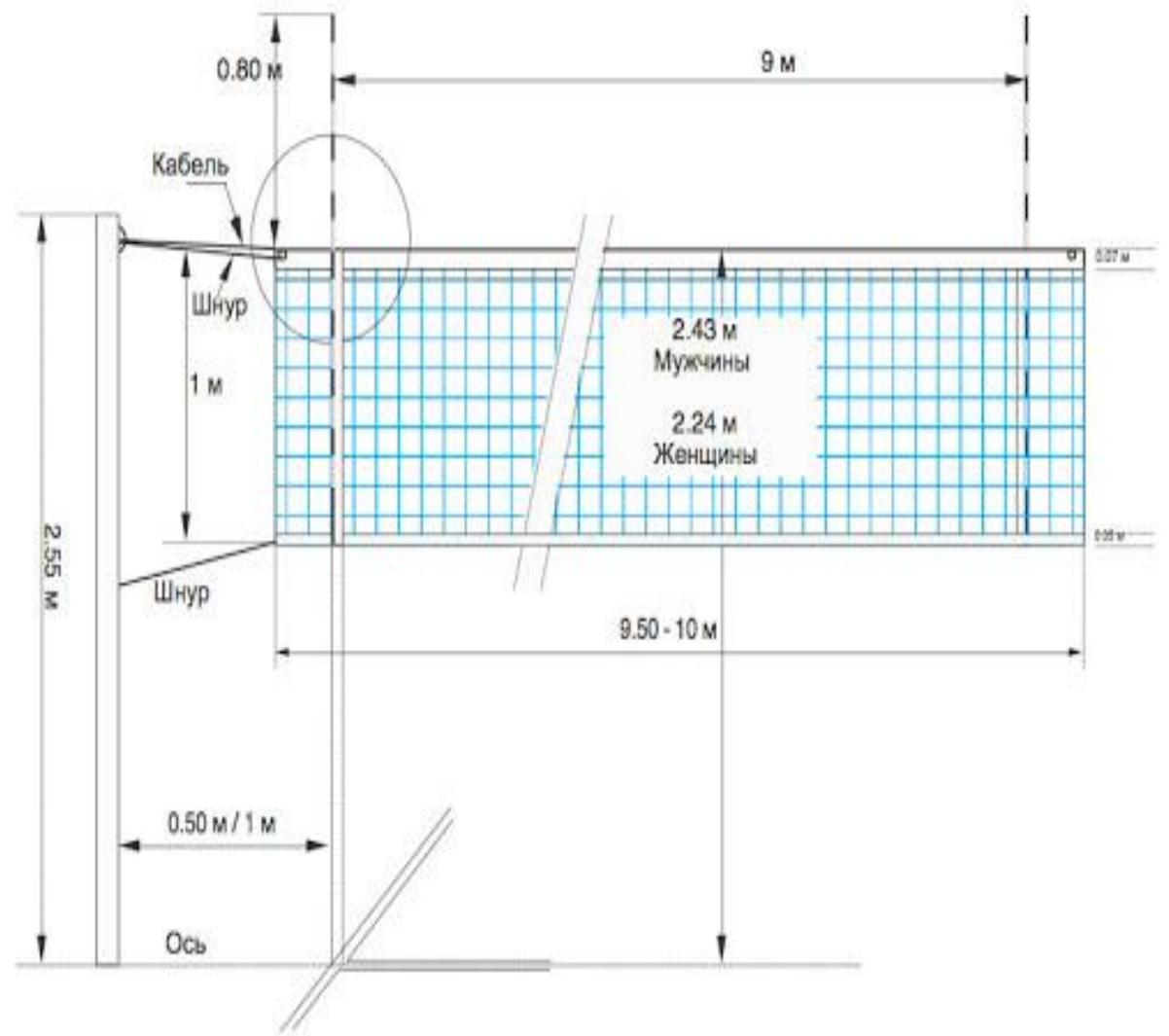
3. Балдар жана кыздар мелдештери үчүн:

Э.балдар: 220 см 230 см 240 см 243 см

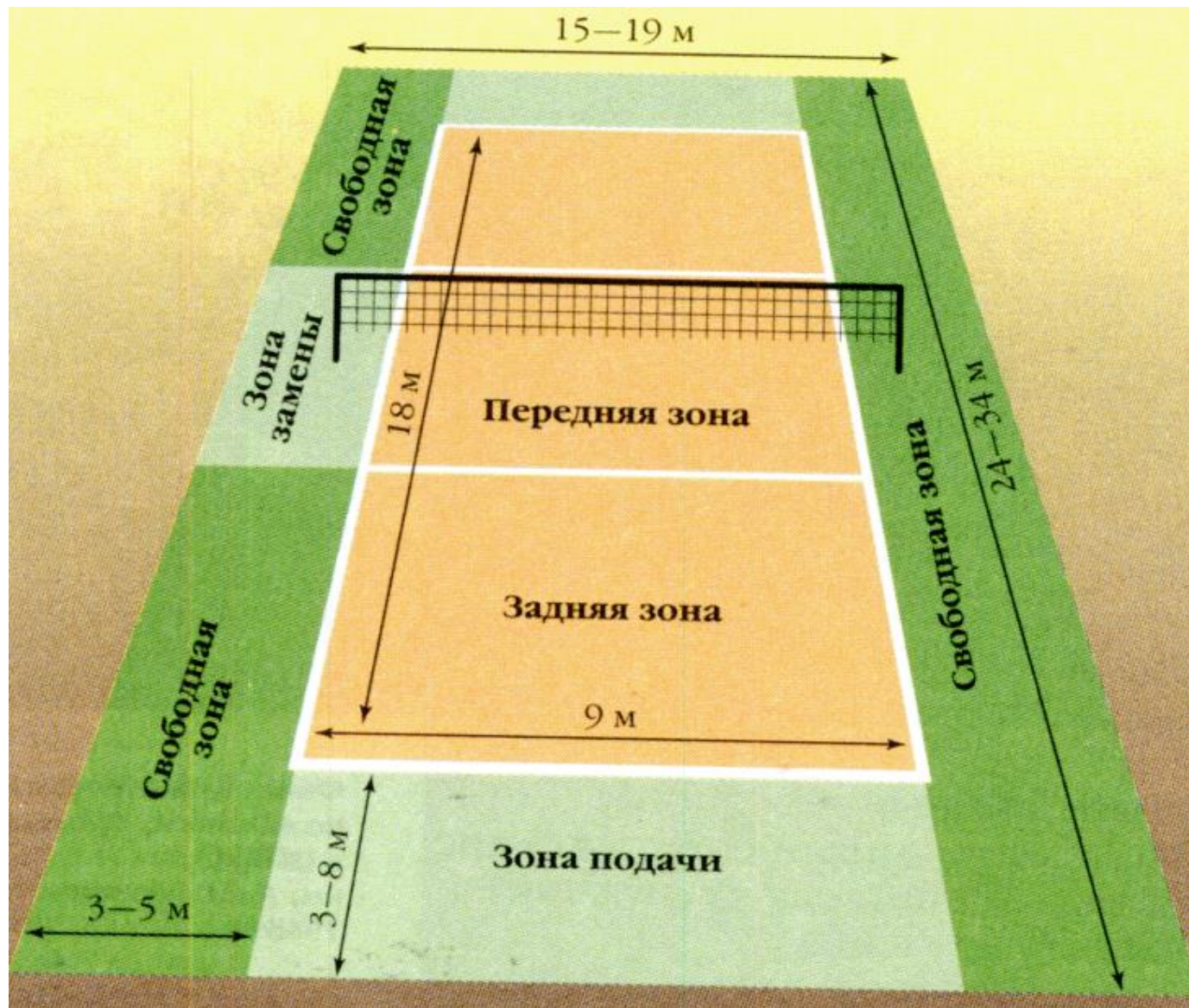
Кыздар : 200 см 210 см 220 см 224 см

Тордун узуну: 10 метр болот.

Туурасы: 1 метр болот.

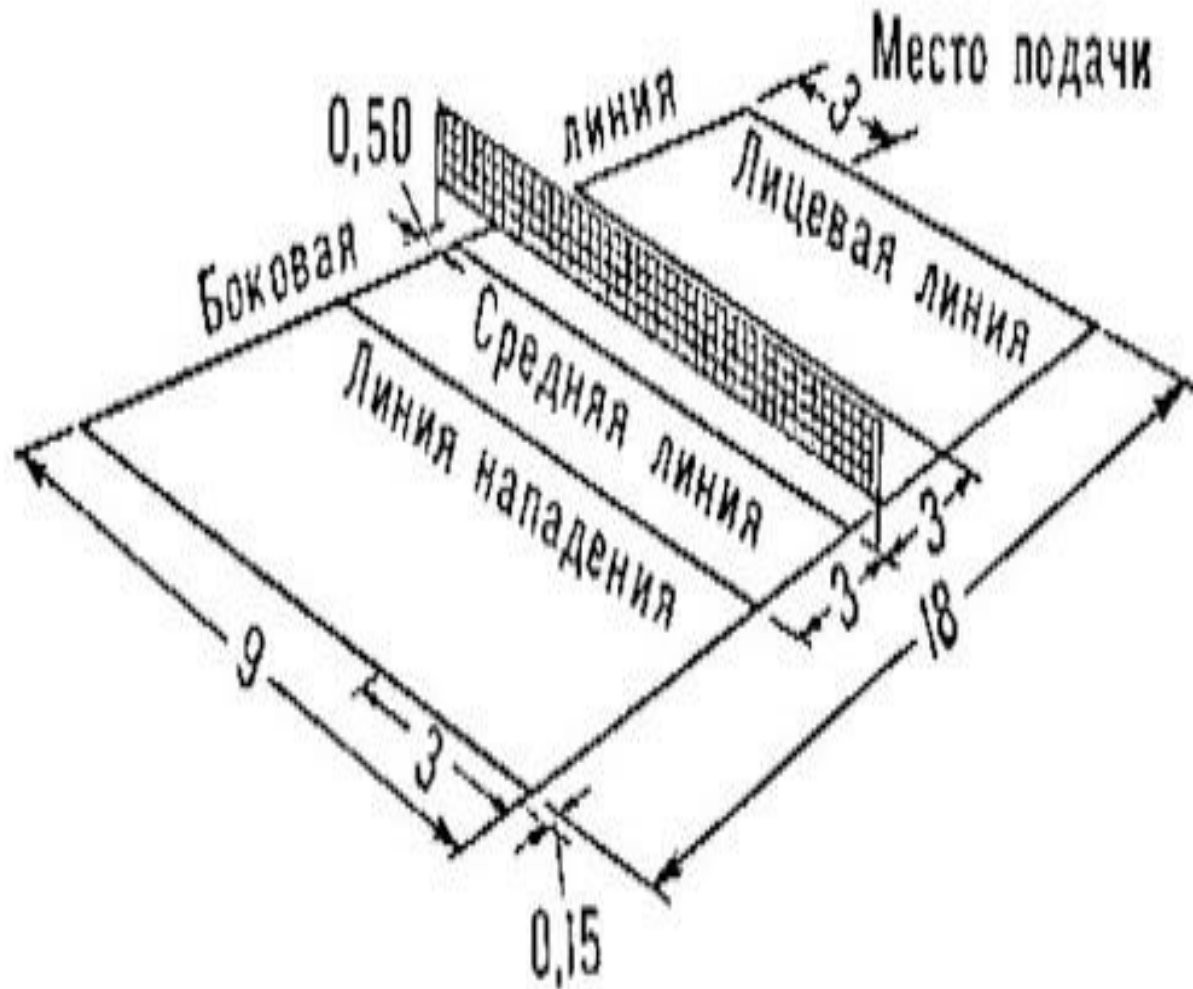


Волейбол зоналары.



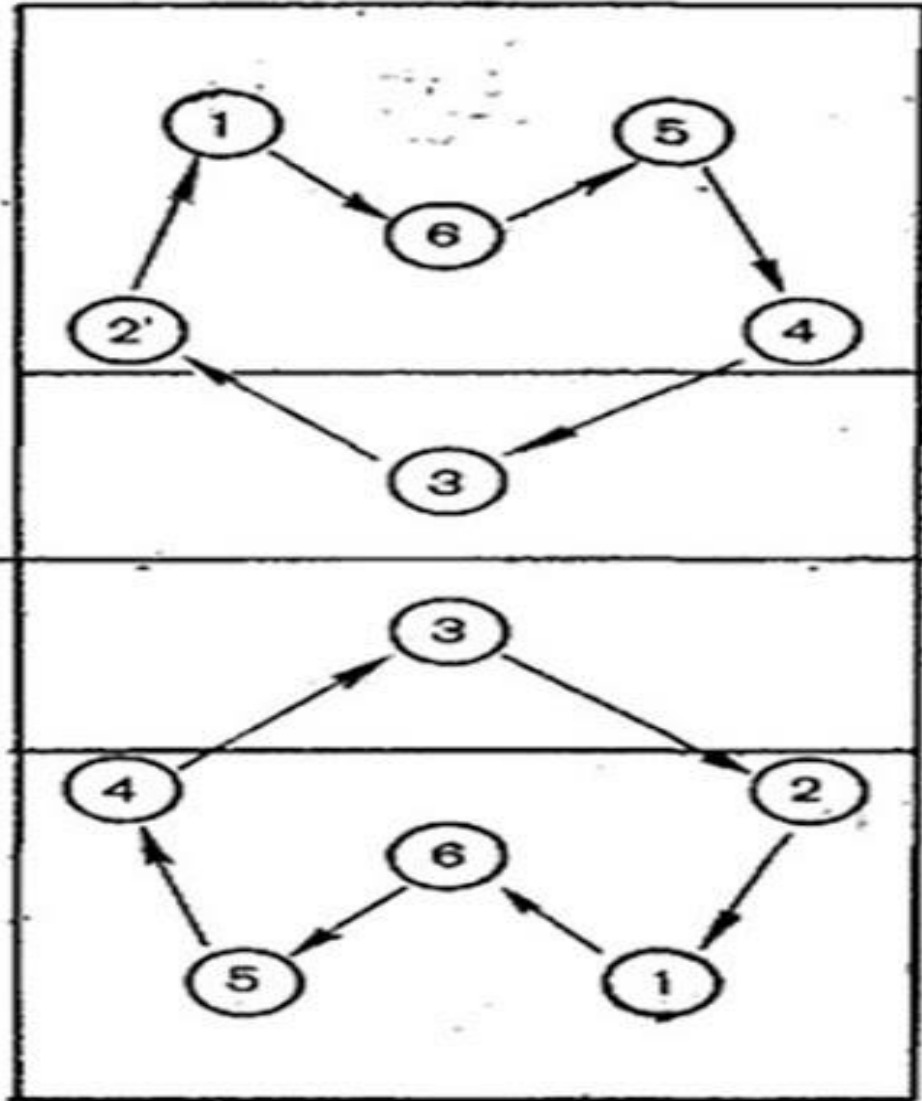
- Топ узатуу зонасы.
(зона подачи).
- Арткы зона.
(задняя зона).
- Алдынкы зона.
(передняя зона).
- Эркин зона.
(свободная зона).
- Алмаштыруу зонасы.
(зона замены).

Волейбол линиялары.



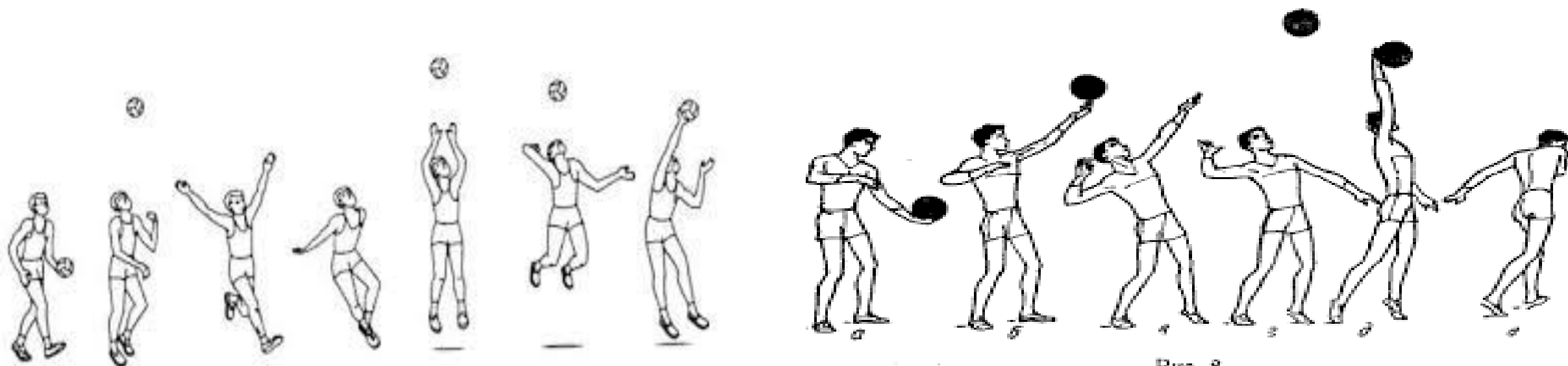
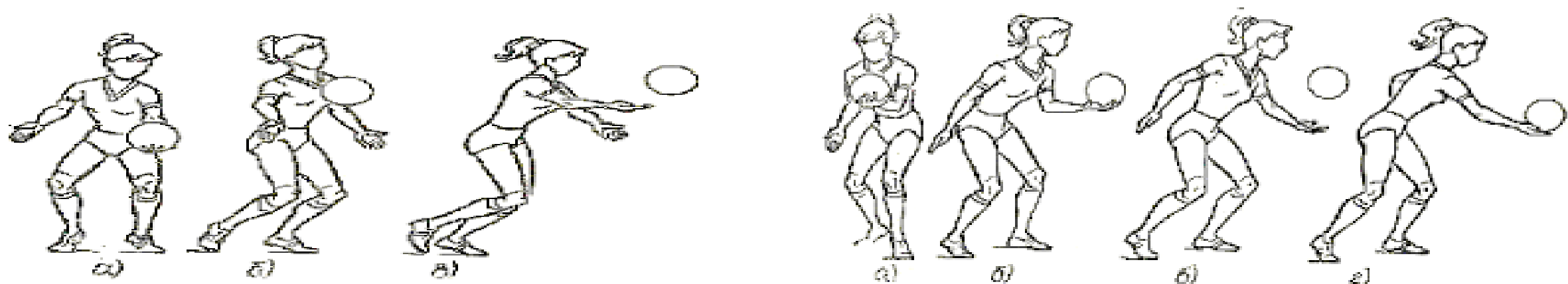
- Алдынкы сызык.
(лицевая линия)
- Борбордук сызык.
(средняя линия)
- Чабуул сызык.
(линия нападения)
- Каптал сызык.
(боковая линия)

Оюнчулардын жайгашуусу(расстановка).
жана отусу(переход).



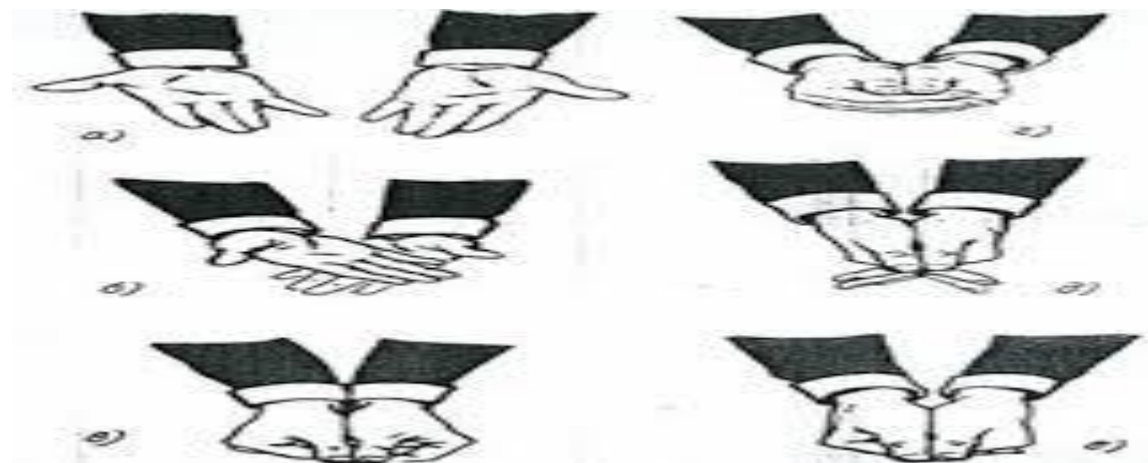
- 1 - сандагылар топту узатуучулар(подающий).
 - 2- менен 4 -сандагылар чабуулчулар(нападающие).
 - 3- сандагылар байланышчулар(связующий).
 - 5-менен 6- сандагылар коргоочулар(защитники).
 - оюнчулар(1-6-5-4-3-2)
- саат жебеси менен алмаша беришет.

Топ үзатуу эрежелери.

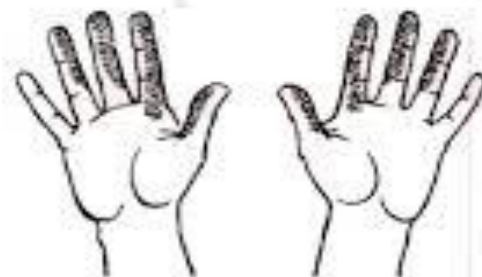


Pnc. 8

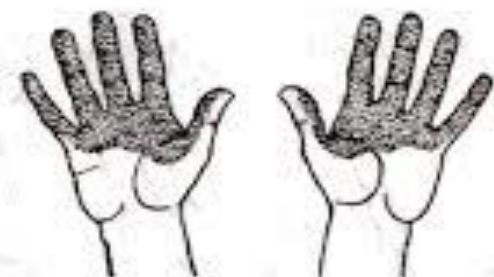
Топту кабыл алуу жана кайтаруу эрежелери.



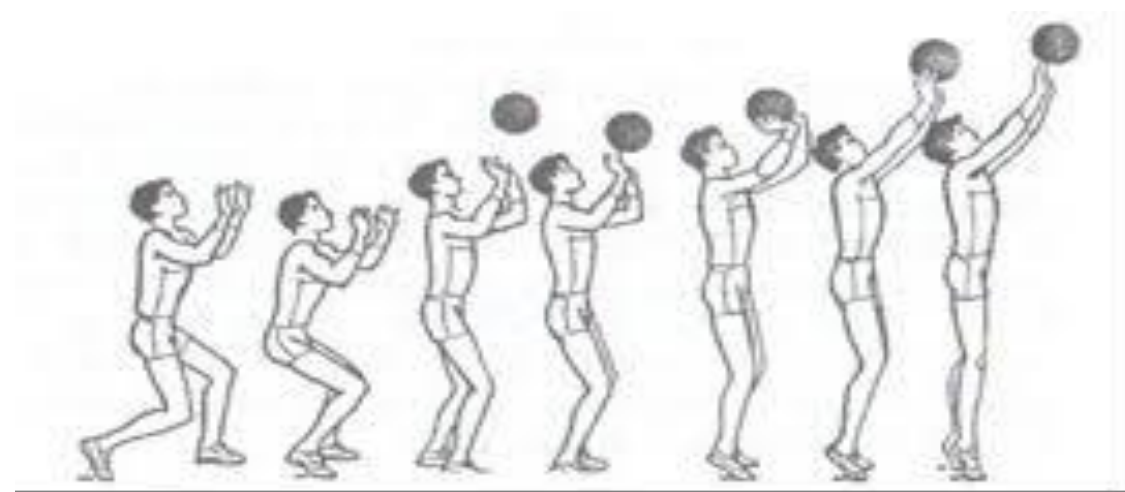
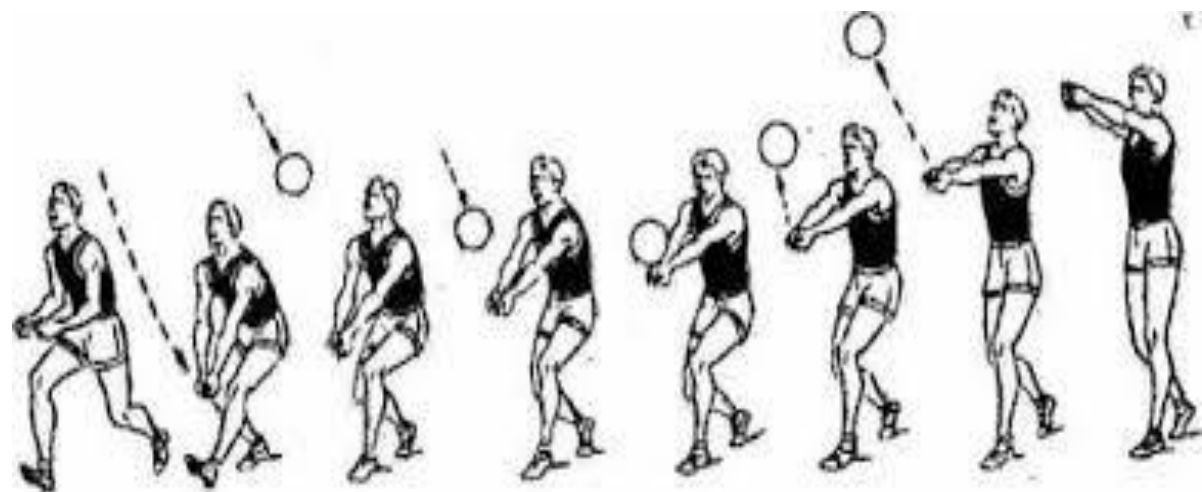
ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



Следы на ладонях после
правильного приема мяча

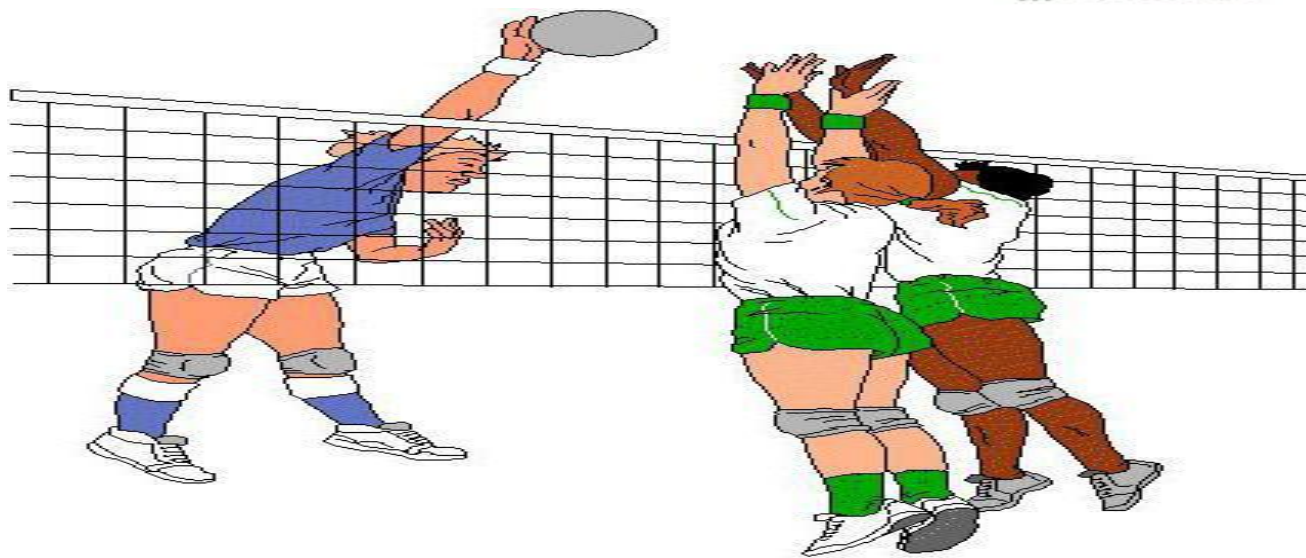
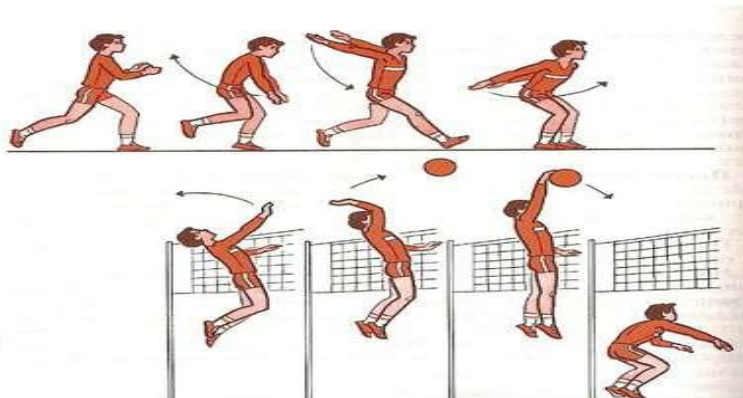


Следы на ладонях после
неправильного приема мяча



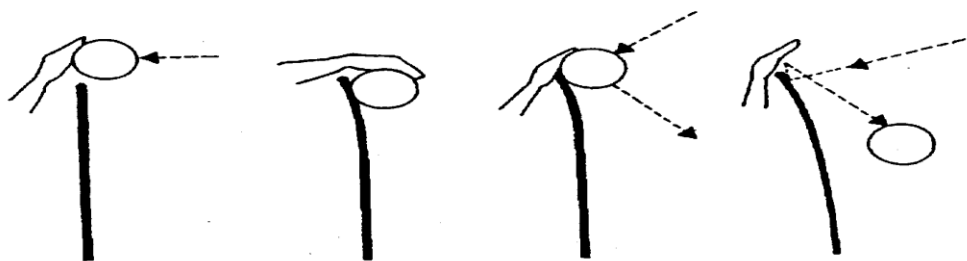
Чабуул жасоо эрежелери.

- Разбег
- Прыжок
- Удар
- Приземление



Волейбол блогу - тосмолоо ыкмасы.

Состоявшийся блок

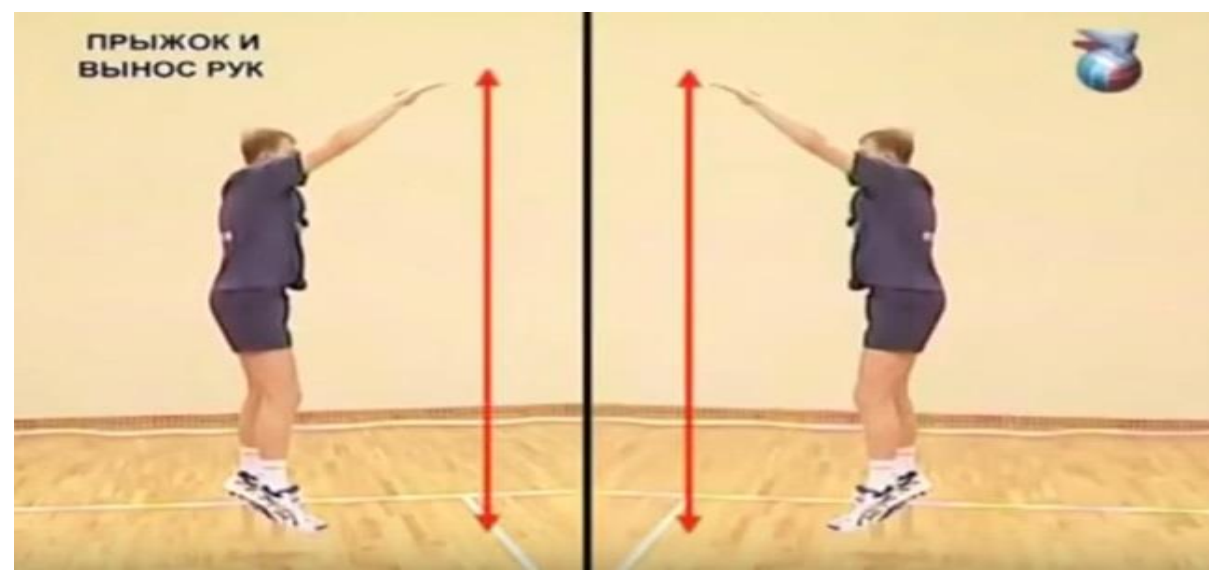


Мяч над сеткой

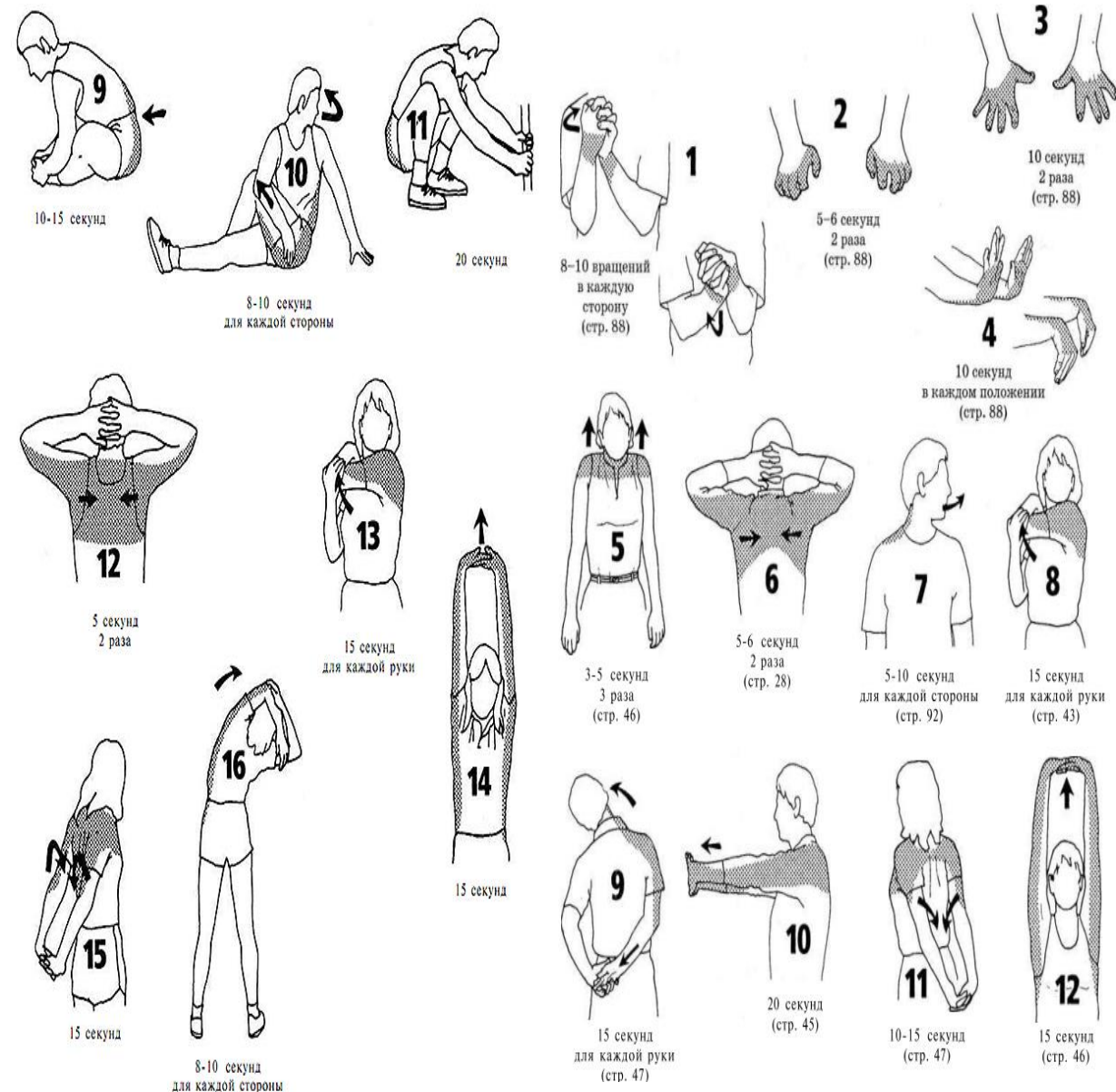
Мяч ниже, чем верхний край сетки

Мяч касается сетки

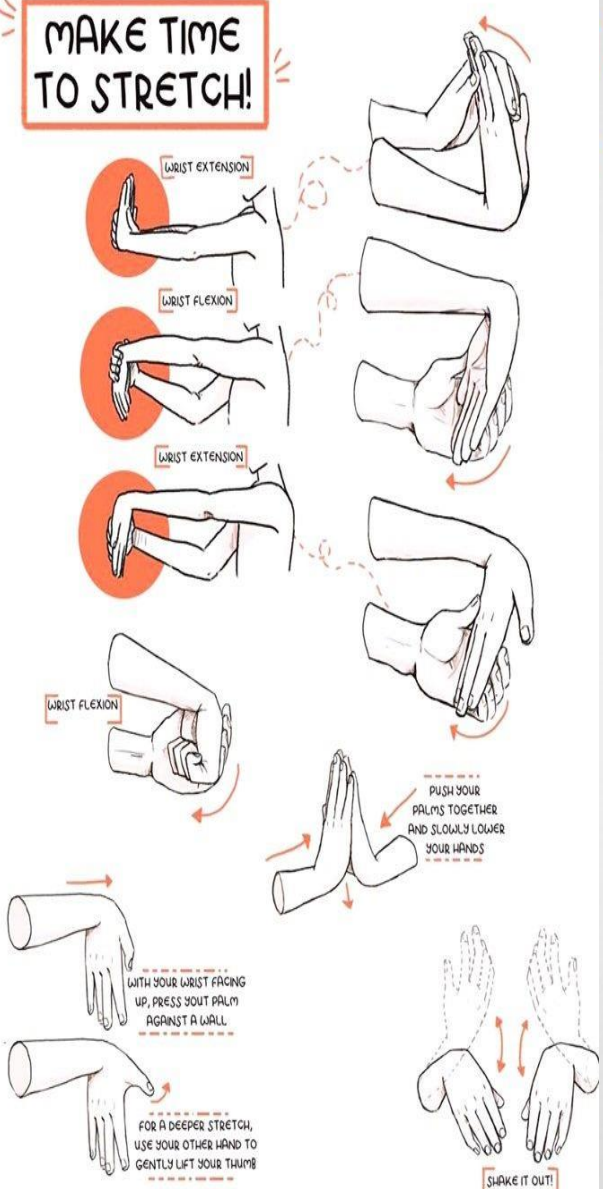
Мяч отскакивает от сетки



Волейбол көнүгүүлөрү



MAKE TIME TO STRETCH!



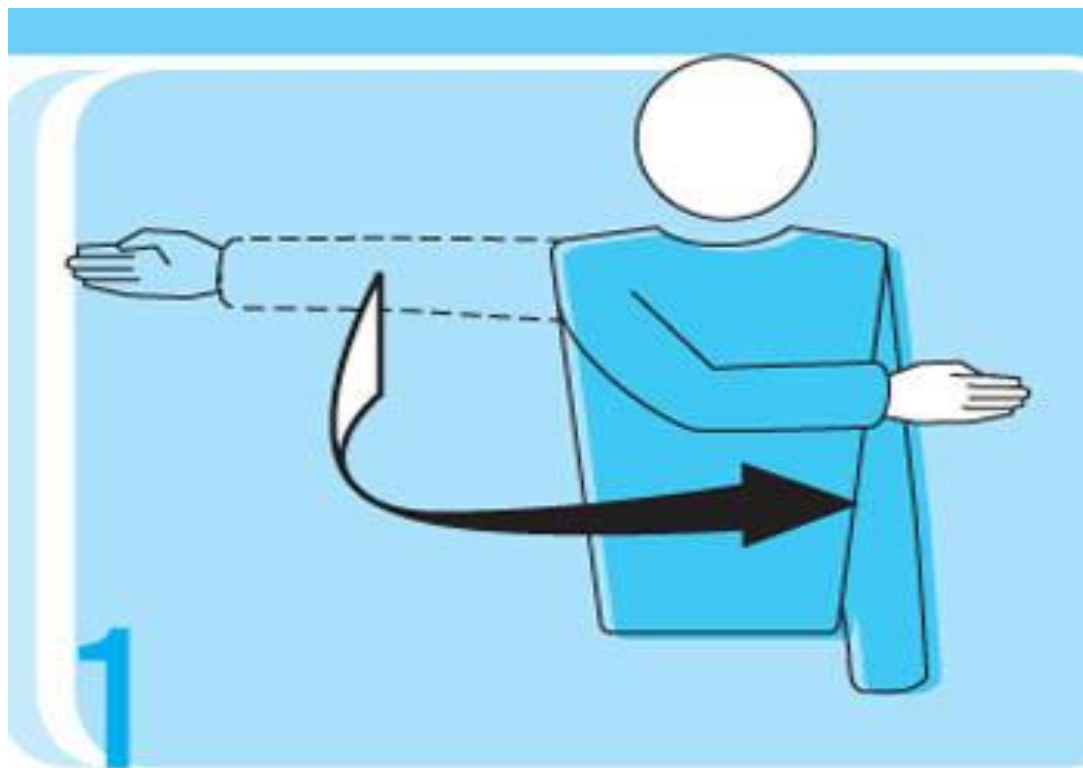
ПРАВИЛЬНАЯ РАЗМИНКА ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

ВЫПОЛНЯТЬ ПО 10 ПОВТОРЕНИЙ

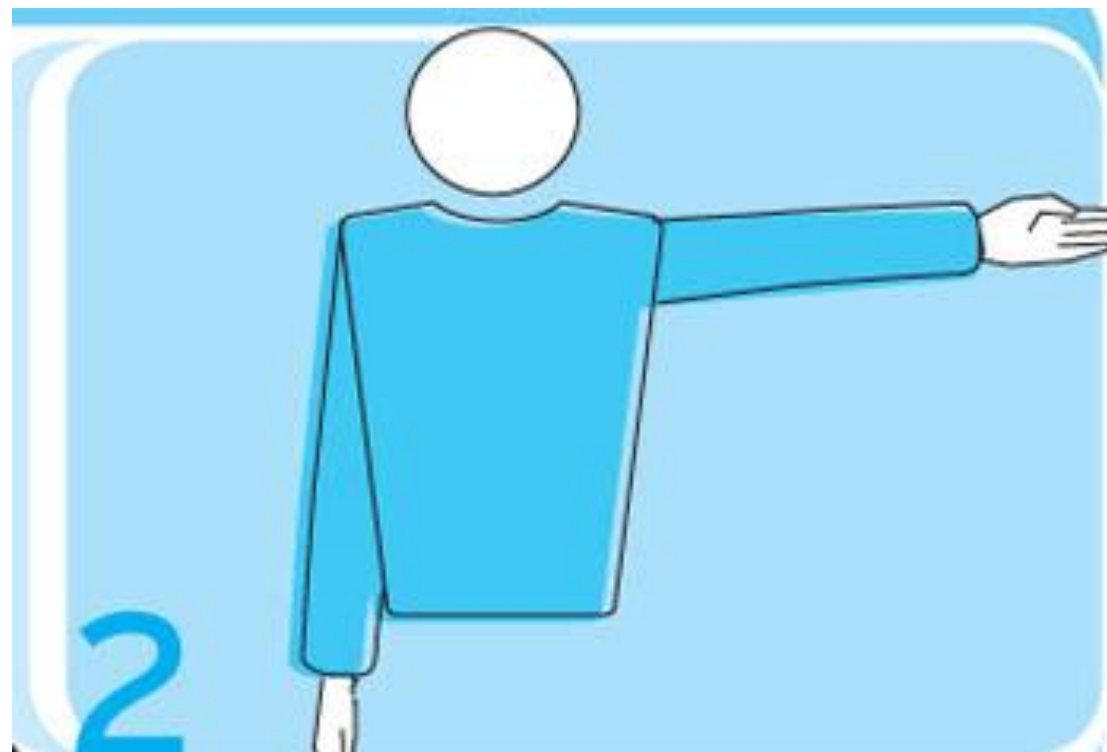


Судьялардын жаңсоолору. (Жесты судей).

1. Узатууга уруксат.
(Разрешение на подачу).

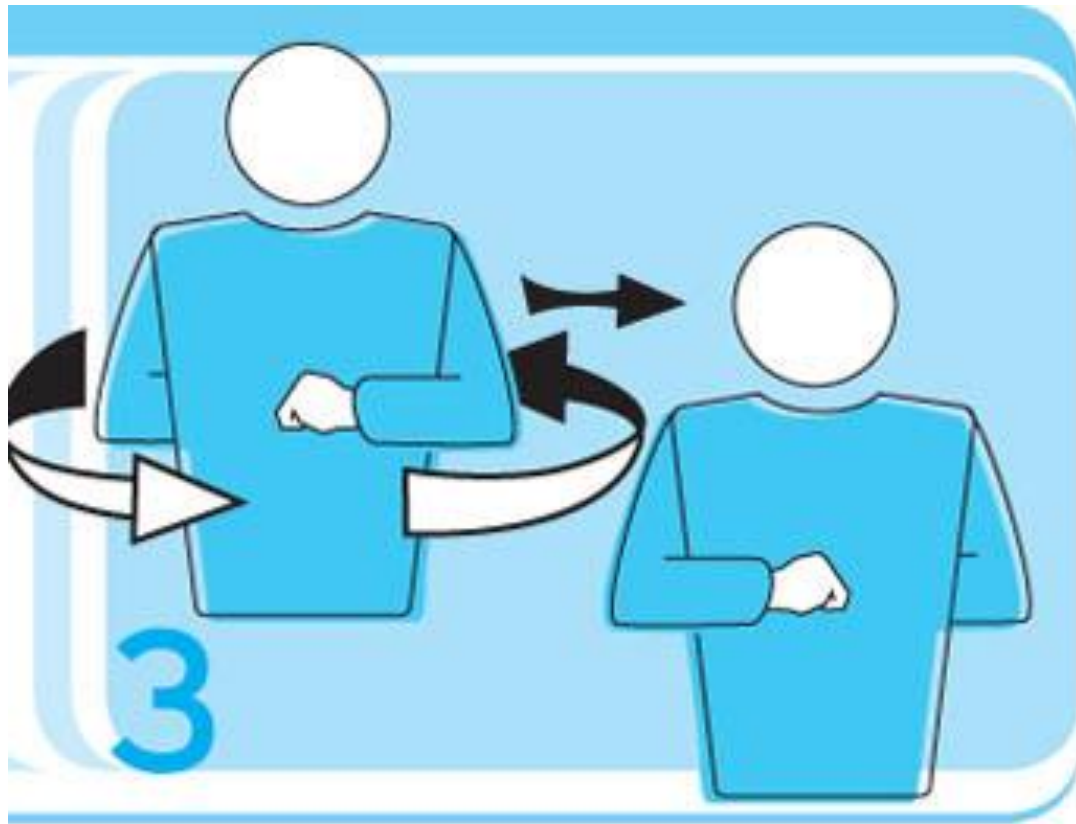


2. Топту узатуучу команда.
(Подающая команда).

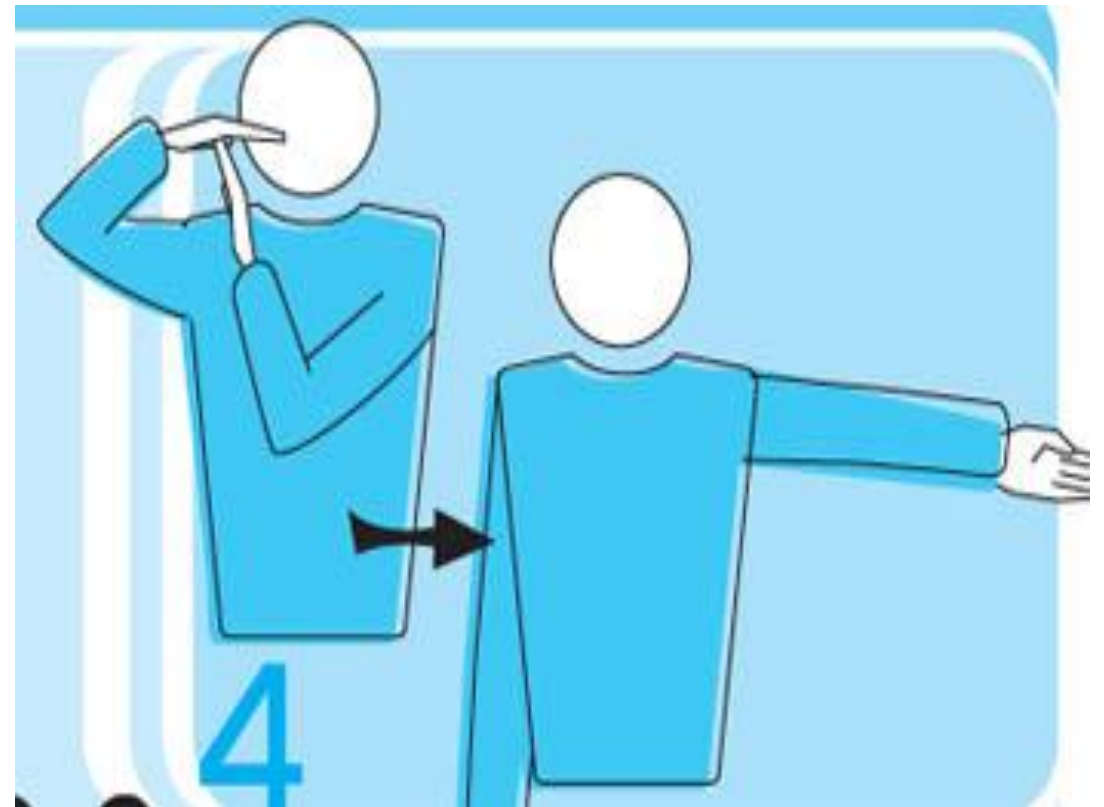


Судьялардын жаңсоолору. (Жесты судей).

3. Аянттарын алмаштыруу.
(Смена сторон площадки).

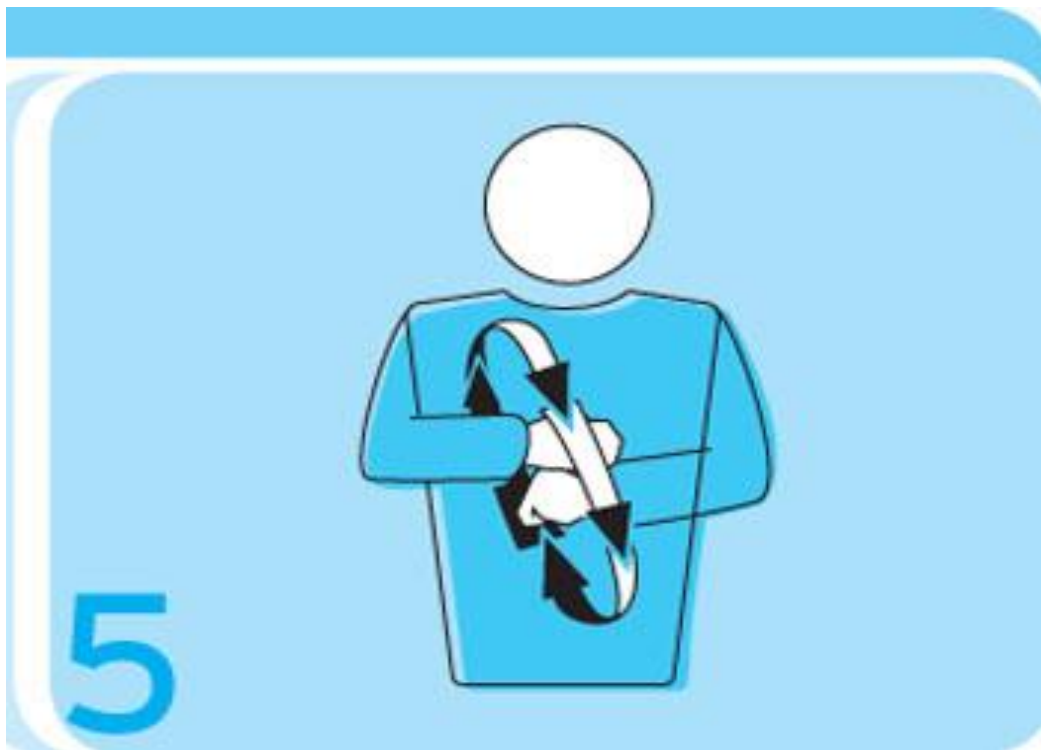


4. Тыныгуу (күтүү убакыты).
(Перерыв (тайм-аут)).



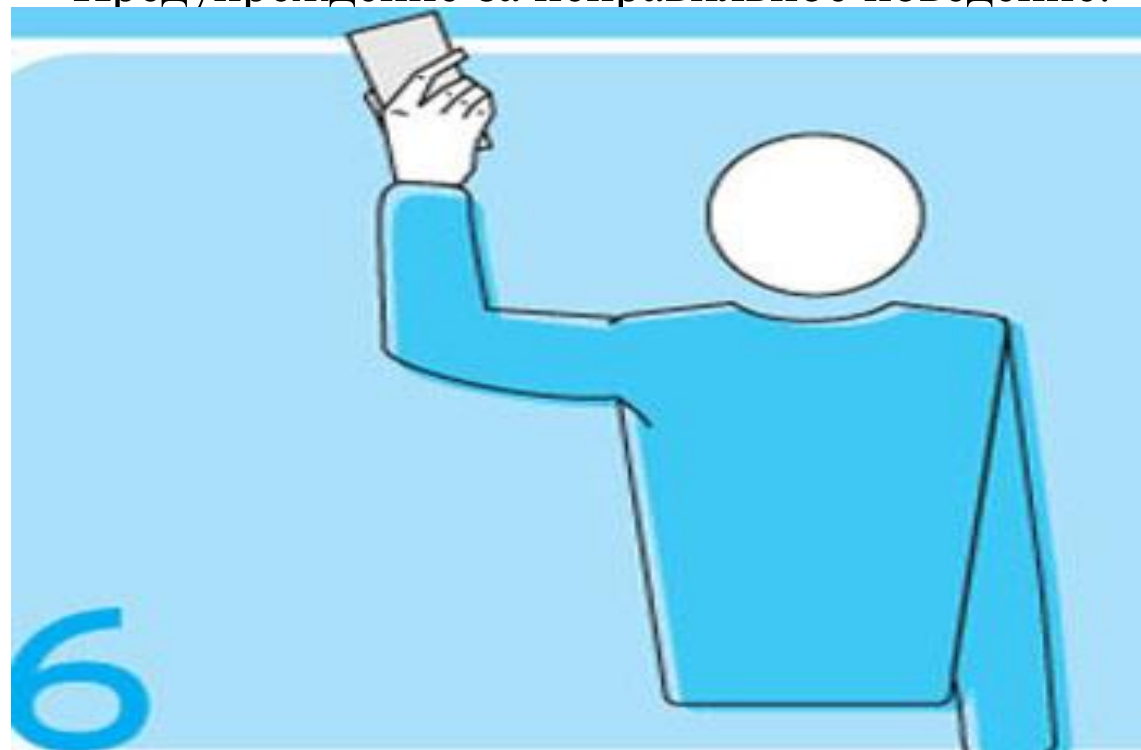
Судьялардын жаңсоолору. (Жесты судей).

5.Алмашуу (замена).



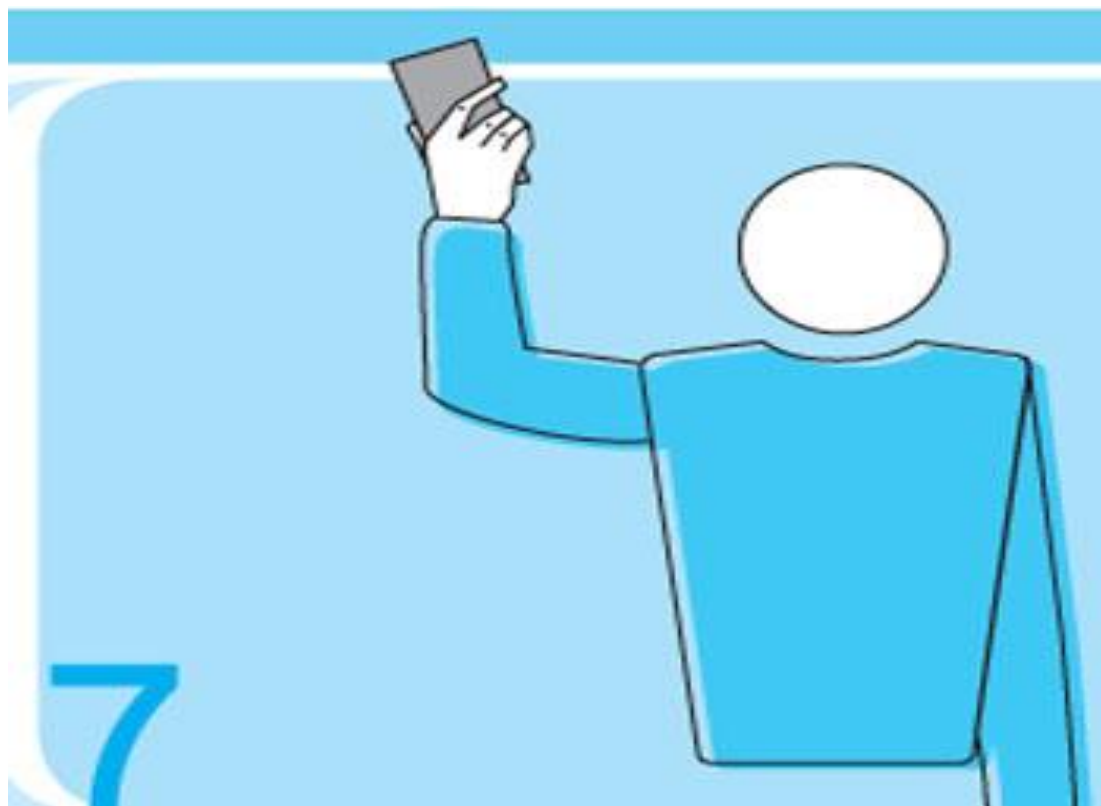
6. Жүрүм-турум жөнүндө эскертүү .

Предупреждение за неправильное поведение.

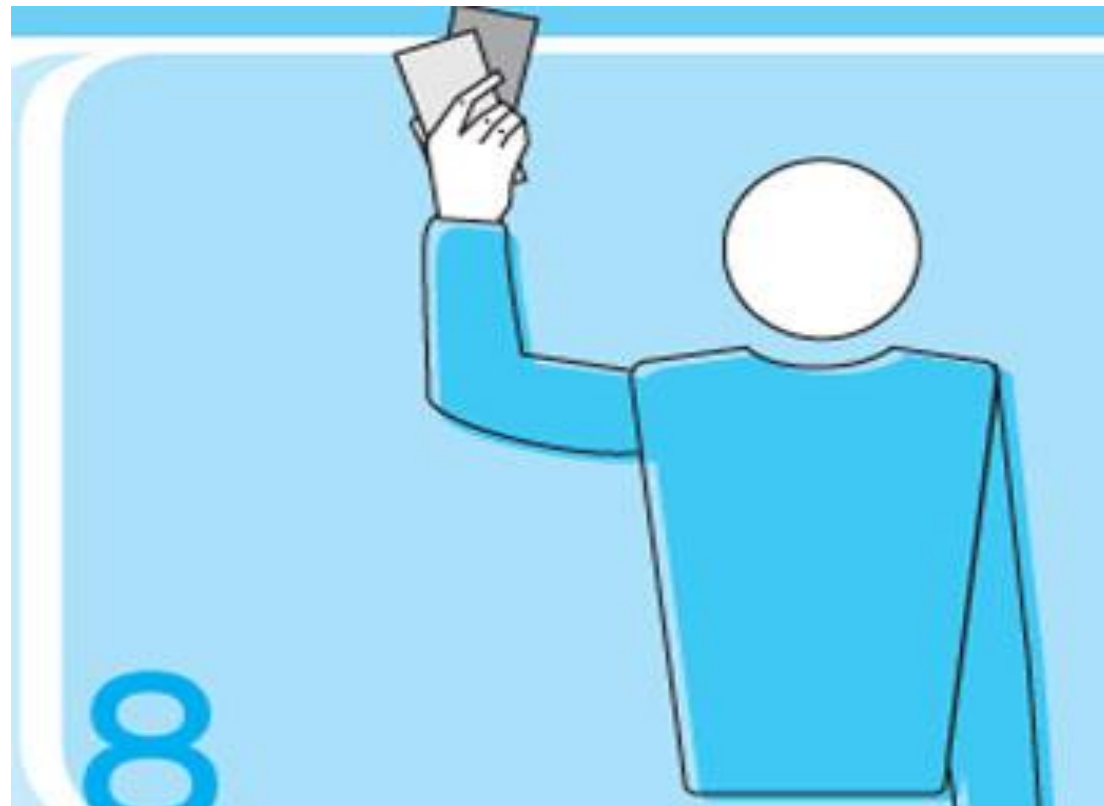


Судьялардын жаңсоолору. (Жесты судей).

7. Алып салуу(Удаление).



8. Укугунан ажыратуу (Дисквалификация).

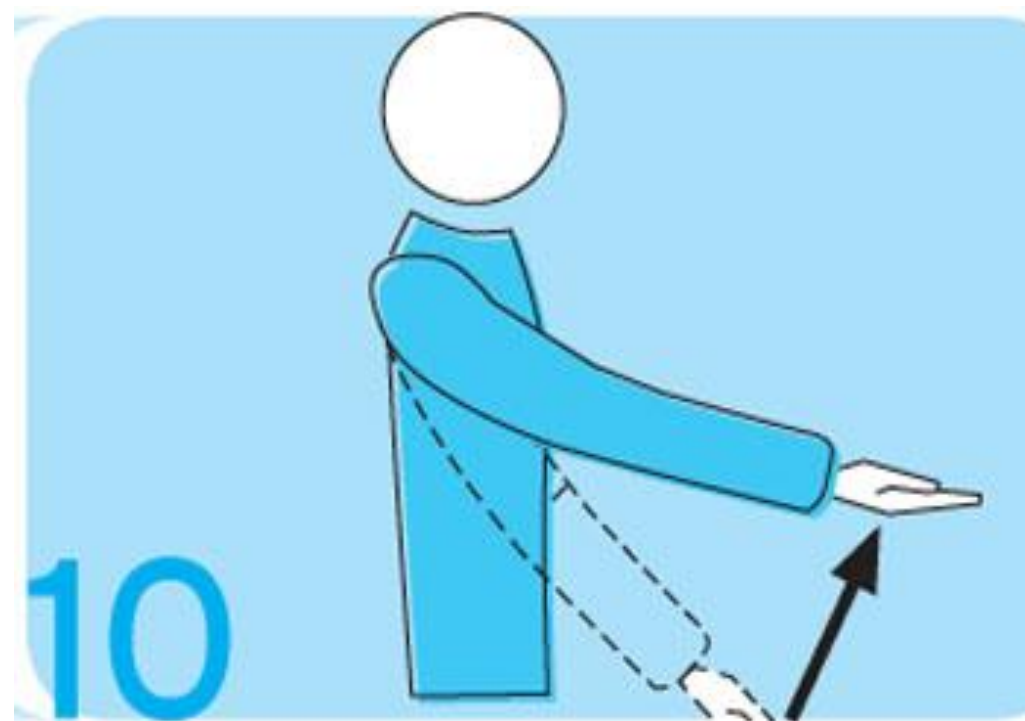


Судьялардын жаңсоолору. (Жесты судей).

9. Оюн бутту(же матч бутту).
(Конец партии (или матча)).



10. Топ которулгон жок.
(Мяч не подброшен при ударе на подаче).



Судьялардын жаңсоолору. (Жесты судей).

11. 8 секунддан ашык убакытка токтоп туруу.
(Задержка при подаче больше 8 секунд).

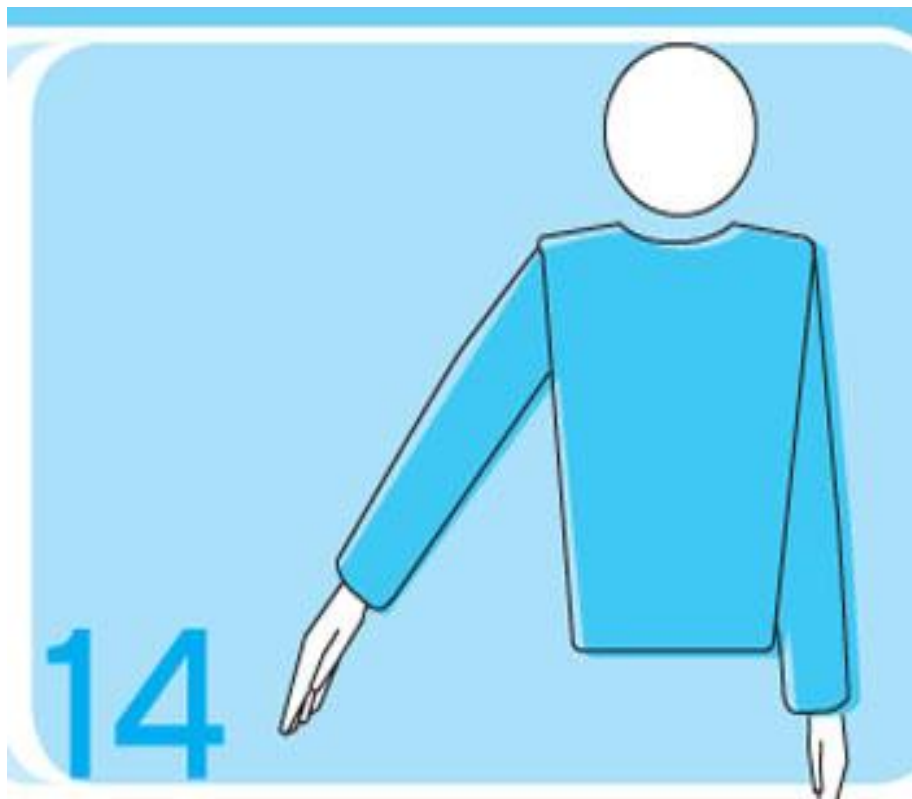


12. Жайгашууда же өтүүдө ката кетти.
(Ошибка в расстановке или при переходе).



Судьялардын жаңсоолору. (Жесты судей).

14. Топ «талаада».
(Мяч «в поле»).

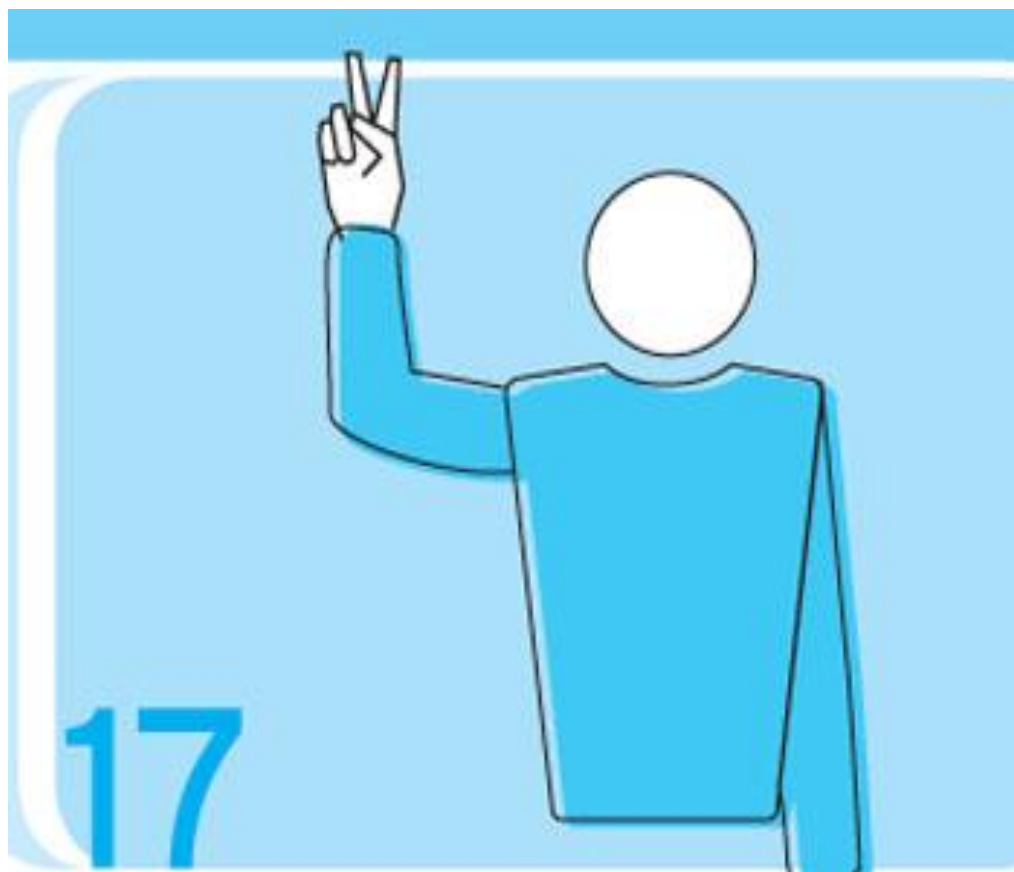


15. Топ сыртта.
(Мяч "за" (аут)).



Судьялардын жаңсоолору. (Жесты судей).

17. Эки жолу тийуу.
(Двойное касание).

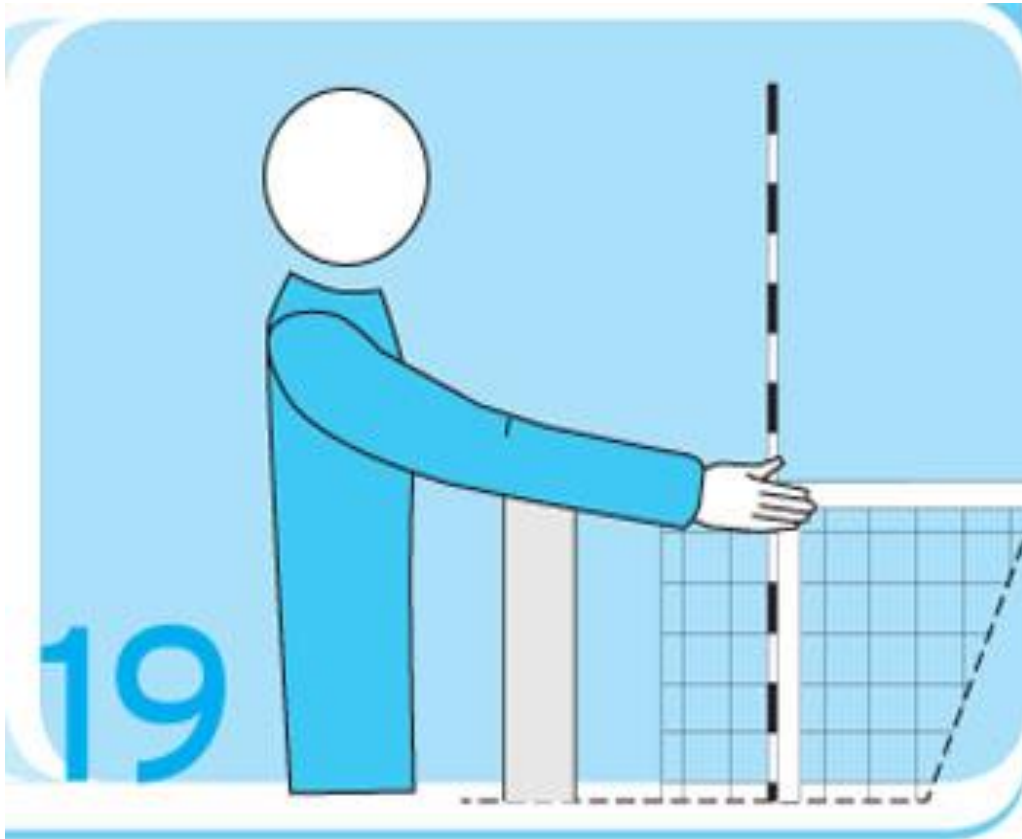


18. Төрт жолу ойноо.
(Четыре удара).



Судьялардын жаңсоолору. (Жесты судей).

19. Оюнчу тарабынан торго тийүү же топ тордо.
(Касание сетки игроком или подача в сетку).



20. Топко тийүү.
(Касание мяча).



Судьялардын жаңсоолору. (Жесты судей).

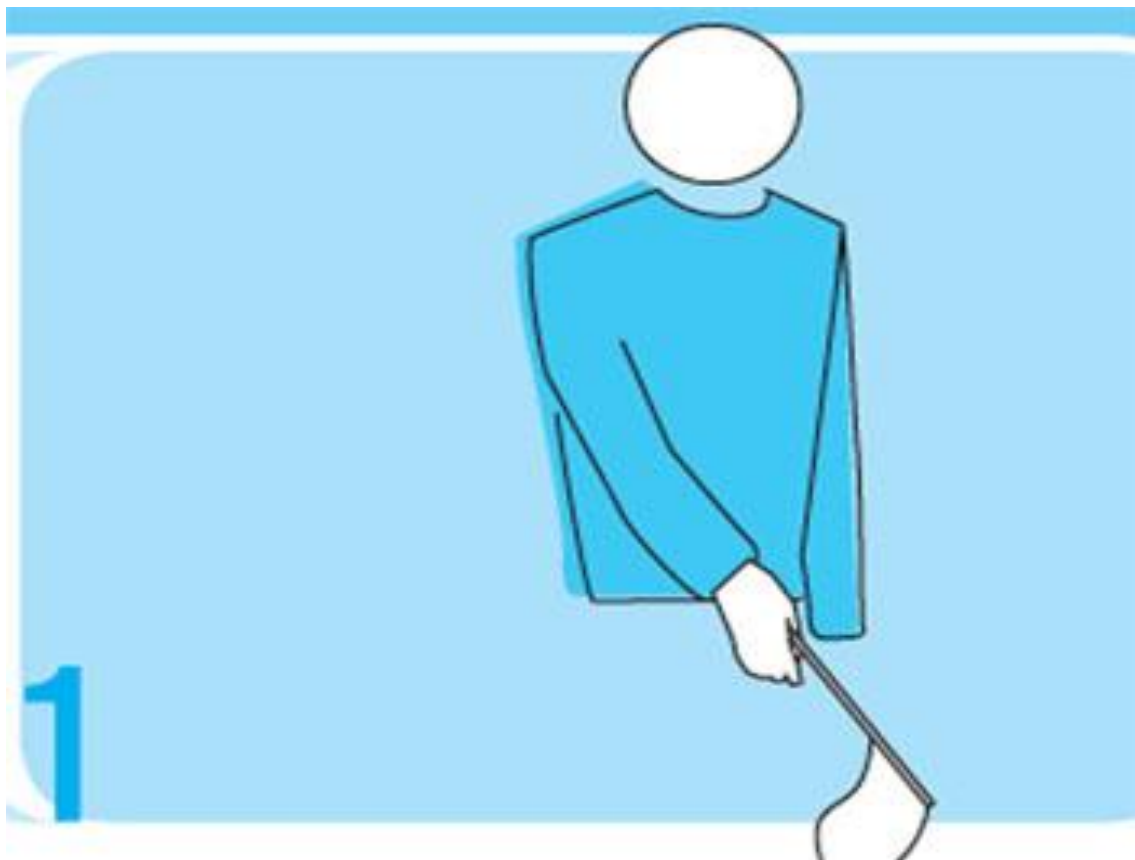


25. Убакытты кечендетүү
жөнүндө эскертүү,
убакыттын кечигүүсү
жөнүндө эскертүү.

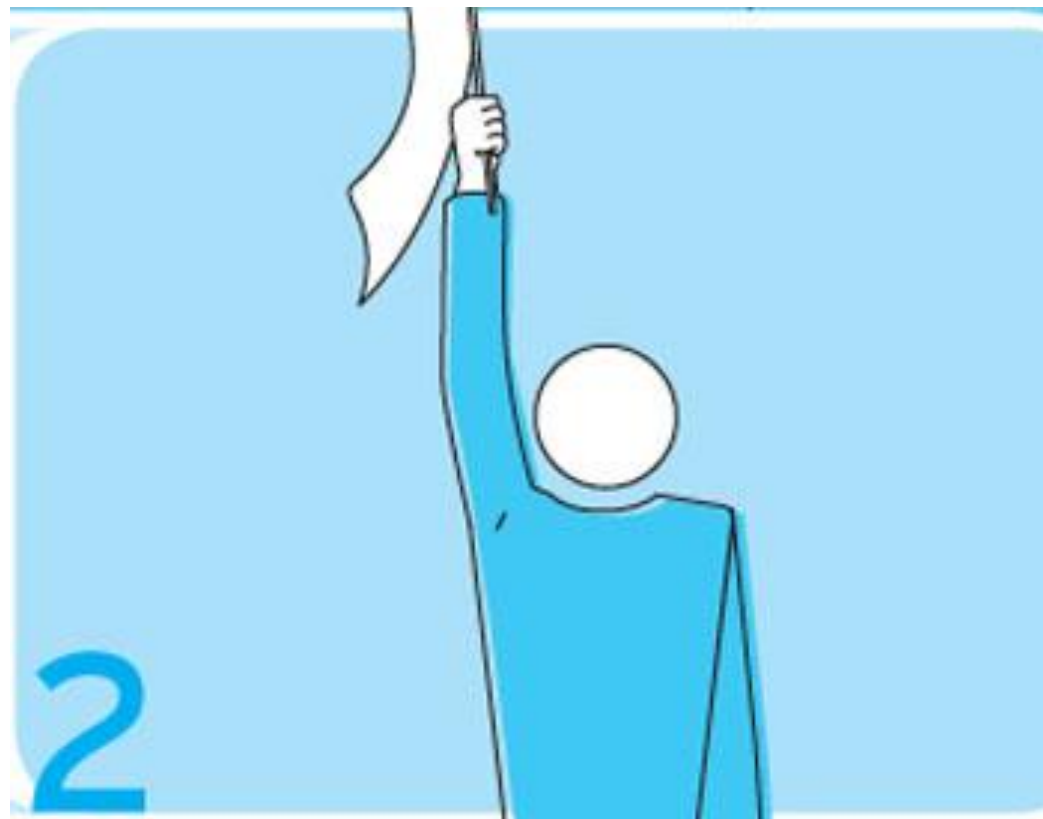
*Предупреждение за
задержку времени,
замечание за задержку
времени.*

Волейбол боюнча жардамчы калыс желегинин расмий белгилери. Официальные сигналы флагом линейных судей в волейболе.

1. Топ талаада
Мяч в поле



2. Топ сыртта
Мяч "за" (аут)



Көнүл бурганыңыздарга
чоң рахмат!

Дене тарбия окутуучусу: Токтобаев М.Ё.