

Navoiy Davlat Konchilik Instituti
“Konchilik ” fakuteti 15 “B” 13 KI guruh
talabasi Haydarova Sarvinozning Jismoniy
madaniyat fanidan

R E F A R A T



Mavzu: Voleybol o’yin qoidalari.

Navoiy-2014

REJA:

- 1. O'yinning asosiy turlari**
- 2. Voleybol o'yini haqida umumiy malumot**
- 3. Voleybol o'yini qachon va qaerda, kim tomonidan kashf etilgan.**
- 4. O'zbekistonda qachondan boshlab oynaladi.**
- 5. Voleybol jamoasida necha kishi oynaydi va o'yinchalar qanday ketma-ketlikda joy almashadilar**

Voleybol tomoshabop, chiroyli va kishilarni o'ziga rom qiladigan sport turi. Voleybol o'yini barcha mushaklarni rivojlantiradi. tez idrok yuritishga o'rgatadi. Quwatni, chaqqonlikni chidamlilikni engil harakatlanish sifatlarni va bu sifatlarni to'g'ri yo'naltira olish hislatlarini o'stiradi. Nafas olish, yurak, tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yozadi. Sakrab bajariladigan o'yin vositalaridan hisoblanadi. O'yinning mohiyati. Voleybolni ikki jamoa bir-biriga qarama-qarshi turib o'ynaydi. Moydonda har bir jamoaga 6 kishi ishtirok etadi. O'yin jamoalardan biri 25 ochko to'plaguncha davom etadi. O'yin maydoni (18x9) o'rtasidan ko'ndalangiga 2-2,45 m balandlikda setka-to'r (eni 1 m) tortiladi.

Voleybol mashg'ulotlarida xavfsizlik va yurish- turish qoidalari O'yin boshlanishidan avval 15-20 daqiqa chigil yoziladi. Dastlabki mashqlar bajarilmasa, o'quvchi tana a'zolari zo'riqishi mumkin.

Dastlabki mashqqa asta to'kilib yugurish (6 daqiqa), qo'l tana va oyoqlar uchun umumiy mashqlar, juft bo'lib bajariladigan mashqlar, oyoqan oyoqqa sakrash, oyoqlarni chalishtirib yurish mashqlari va shu kabilar kiradi. Shuningdek, belni o'nga chapga egish, aylantirish, to'p otish, oshirishni ishora qilish mashqi, hujum zarbasi, to'sish va shunga o'xshashlar kiradi. Shundan so'ng voleybol uchun maxsus mashqlar (to'p bilan) bajariladi.

Mashg'ulot zalda o'tkazilganda pol quruq bo'lishi lozim. Agar mashg'ulot tashqarida o'tkaziladigan bo'lsa, maydon ho'l bo'lsa, u quruguncha kutiladi yoki qum sepiladi. Ho'l va sirpanchiq maydonga mashq qilish taqiqlanadi, negaki o'yinchi jarohatlanishi mumkin. Maydon quruguncha voleybolchilar maxsus mashqlar bajarib turganlari ma'qul (to'pni sherikka oshirish, devorga urib, yuqoriga Otish).

O'YINNING ASOSIY TURLARI

Voleybol o'yini ko'proq hujum va himoya texnikasiga asoslanadi. O'yin paytida hujumga ham, himoyada ham turish va siljish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, to'pni bir yoki ikki qo'llab olish va qaytarib, to'pni to'sish kabilardan foydalaniladi.

Voleybol o'yini davomida o'yinchi maydon bo'ylab harakatda bo'lib siljiydi. Maqsad -to'pni qabul qilib olish va boshqa usullar bilan uni uzatishdir.

O'yinchi sport holatda turganda muhimi siljishgq doim tayyor bo'lib turishdir. To'g'ri holatda bo'lish boshlovchi voleybolchi uchun muhim ahamiyatga ega. O'yinchi turish holatida oyoqlari elka kengligida va

bukilgan bir oyoq bir oz oldinda tana oldiniga egilganroq . O'yin davom ettirish maqsadida sherikka yoki raqib tomonga yuborilgan to'pni o'tkazish uzatish usuli hisoblanadi. To'pni oldinga yuqoriga va orqaga o'tkazish usulari o'z aro farqlanadi. T'pning uchish traektoriyasiga qarab butun maydon bo'ylab uzun qo'shni maydonga qisqa va o'z maydoniga o'ta qisqa uzatish usuli amalga oshiriladi. To'p4. Mustaqil ish O'quvchilarga oyoqda sakrash va qo'lda bajariladigan mashqlar mustaqil ish qilib berish.

1. Hujumga chiqish texniokasi qanday bo'ladi?
2. Pasdan qabul qilish texnikasi qanday bo'ladi?
3. Yuqoridan qabul qilish texnikasi qanday bo'ladi?
4. Padacha qanday uriladi.
5. Mustahkamlash (mashqlar asosida)
6. Xulosalash:

Demak har bir mashqlar to'd'risida gapirilganda har bir sportchi o'quvchi berilgan mashqlarni bajarish bilan birga uni rivojlantirib borishi kerak. Bundan tashqari jismonan baquvvat, kuchli, jasur va irodasi mustahkam insongina Mustaqil O'zbekistonimiz Bayrog'ini yuqori ko'tarib haqiqiy sportchi bo'la oladi.

7. Baholash

Dars maqsadi yana bir bor eslatiladi, va unga qanchalik erishilganligini o'quvchilar bilan birgalikda aniqlanadi. O'quvchilar mavzu bo'yicha bergasn savollariga javob beriladi. Darsning asosiy maqsadlari qay qilinadi, o'quvchilarni o'zlashtirganlik darajasi aniqlanadi, dasrga faol qatnashgan o'quvchilar takidlanadi va baholanadi.

8. Uyga vazifa

Pasdav va yuqoridan qabul qilishni mashq qilish.

Valeybol o'yini haqida umumiy malumot

1. Voleybol o'yinining rivojlanishi
2. Voleybol mashg'ulotlarida xavfsizlik va yurish-turish qoidalari
3. O'yinning asosiy turlari
4. Valeybol musobaqaqoidalari

Adabiyotlar

1. Jismoniy tarbiya (kasb-hunar kollejlari uchun darslik) T S Usmonxo'jaev
2. O'zbekiston Iftixorlari
3. 21 asr bo'sag'asida Voleybol tomoshabop chiroyli va kishilarni o'ziga rom qiladigan sport turi hisoblanadi . Bu narsa ;o'yin qoidalarining sodaligi , unga zarur bo'ladian uskunalarnig murakab emasligi,

shuningdek voleybolni har qanday yoshdagi kishilar o'ynay olishi bilan bog'liq.

Voleybol o'yini qachon va qaerda, kim tomonidan kashf etilgan.

Voleybol 1895 yilda AQSHning MASSACHUSITI shtatining XOLIOK shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchisi Vil'yam Dj. Morgan tomonidan kashf etilgan. U o'rta va katta yoshdagi shug'ullanuvchilarga yangi o'yinnini tavsiya qiladi. U 197sm baklandlikda osib qo'yilgan tennisi to'rini ustidan basketbol koptogini kamerasiga havo to'ldirib, uni to'rini ustidan oshirib o'ynaydilar. Bu o'yin hammaga ma'qul keladi. Uni 1896yil Springfield shahrida o'tkazilgan xristian yoshlari uyushmalari konfederatsiyasida professor Al'fred T. Xal'stedi voleybol deb atadi. Bu inglizch so'z bo'lib uchuvchi to'p degan ma'nni bildiradi, chunki to'p havoda ko'proq ushlab turiladi.

O'zbekistonda qachondan boshlab oynaladi.

O'zbekistonda voleybol 1924-1925 yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlarida eslatilib o'tiladi. Sport havaskorlarining birining aytishicha Toshkent shahridagi ChErinishiv nomli maktabning jismoniy tarbiya o'qituvchisi 1925yilning oxiri - 1926yilning boshlarida birinchi marta Maskva shahridan voleybol to'pi, to'r va mosobaqa qoidalarini olib keladi. Maktabda voleybol to'g'haragi tazadi. SHu maktabning voleybol jamoasi 1927yil 27 aprelda Mtalist jamoasi bilan o'nab 3:0ga yutadi. SHu vaqtdan boshlab voleybolni ishchi klublarida va jismoniy tarbiya to'g'araklarida o'ynay boshlaydilar.

1927yili KIM stadionida voleybol bo'yicha maktablararo bohorga shahar birinchiligi musobaqasi o'tkaziladi. 1927yili 1 Butun O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi va uni dasturiga voleybol ham kiritilgan edi. SHunday qilib O'zbekistonda voleybol 1927yildan dunyoga kildi desa bo'ladi. **Voleybol to'rini eni va uzunligi necha sm bo'ladi.**

Voleybol to'rini eni 1m, uzunligi 9,5m bo'ladi. To'rini kvadratlari 10x10sm ga teng. O'g'il bolalar uchun to'rini balandligi: 11-12 yosh - 2,20 m, 13-14yoshli-2,30m, 15-16 yosh - 2,40 m, 17-18 yosh - 2,43m. Qiz bolalar uchunto'g'ri balandligi : 11-12 yosh -2,00 m, 13-14 yosh - 2,10 m, 15-16 yosh -2,20 m, 17 -18 yosh -2,00m, 13-14 yosh -2,10m , 15-16 yosh -2,20m, 17-18 yosh -2,24 m.

Voleybol jamoasida necha kishi oynaydi va o'yinchalar qanday ketma-ketlikda joy almashadilar?

Komandada o'yinchilar soni asosiy va zaxiradagi o'yinchilar bilan birgalikda 12 kishidan oshmasligi kerak.

Asosiy o'yinchilar 6 o'yinchidan iborat, ular o'yinni boshlaydilar. CTyin davomida xoxlagan asosiy o'yinchini zaxiradagi o'yinchi bilan almashtirish mumkin. To'pni uzatishdan oldin ikkala kamandani o'yinchilari o'zlarining ikkita chiziqda 3 kishidan joylashib turadilar. Agar kamanda 5 kishi bo'lsa unda orqa chiziqda ikki kishi turadi. To'rni oldida turgan o'yinchilarni oldingi chiziqdagi o'yinchilar yoki hujumchilar, qolganlari - orqa chiziqdagi o'yinchilar yoki himoyachilar deyiladi. O'yinchilarga tartib nomer berilsa(1,2,3,4,5,6), 1-to'p oshirish o'xsa , unda 6-5- ni, 5-4, 4-3ni, 3-2ni, 2-1nio^xmiga o'tadilar, ya'ni shu tartibda joy almashadilar.

Voleybol to'pini oshirish usulini aytib bering.

Topni pasttdan to'gri uzatishi to'pni yuqoridan to'gri uzatish to'pni yuqori yon tomondan uzatish; to'pni past yon tomondan uzatish.

Foydalanilgan adabiyotlar.

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” professor A.D.Navikov

Pedagogika fanlari doctori professor L.P Matveev

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” Tursunov U

“Jismoniy tarbiyadan o'rta umum ta'lim maktablari o'qituvchilari uchun dastur”

“Jismoniy tarbiya” A.Normurodov

“Voleybol” professor YU.N.Kleshev, professor L.R.Ayrapetyans

“Voleybol” o'yin qoidalari professor L.R.Ayrapetyans