**731003401510**

**77056855531**

****

**ИСТЫКУЛОВА Бактыгуль Кошеновна,**

**Ө.А.Жолдасбеков атындағы №9 ІТ лицейінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ВОЛЕЙБОЛ: ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАСЫ МЕН ДАМУЫ**

Волейбол — команда түріндегі спорт ойындарының бірі, ол дене шынықтыру мен командалық рухты дамытатын тамаша тәсіл. Бұл ойын екі команда арасында өткізіледі, әрқайсысы алты ойыншыдан тұрады, ал олардың міндеті — допты қарсыласының алаңына түсіру. Волейболдың негізгі мақсаттарының бірі — қарсылас команданың алаңына допты тигізіп ұпай жинау.

**Волейболдың пайдасы**

1. Физикалық дамуы: Волейбол дене шынықтыруға көп көңіл бөледі. Бұл ойын дененің барлық бөліктерін жұмысқа қосады: қолдар, аяқтар, дене бұлшықеттері. Аяқ-қол үйлесімділігін жақсартып, икемділік пен шыдамдылықты арттырады.

2. Қарым-қатынас дағдылары: Командалық ойын болғандықтан, ойыншылар бір-бірімен өзара қарым-қатынас жасауды үйренеді. Команда мүшелері бір-біріне көмек көрсетіп, ортақ мақсатқа жету үшін ынтымақтастық орнатады.

3. Координация мен реакция: Волейбол реакция жылдамдығын арттырып, спортшының көру қабілетін жақсартады. Допты дұрыс қабылдау және оны тиімді түрде қарсылас алаңына өткізу үшін жақсы үйлесімділік қажет.

**Волейболдың техникалық аспектілері**

Волейбол ойынының техникалық жағынан маңызды элементтері бар. Ойыншылар әртүрлі соққылар мен қабылдауларды орындау қажет, мысалы:

- Блоктау: Қарсылас командасының шабуылын тоқтату үшін қолданылатын техника. Бұл әдіс үшін ойыншы қолын жоғары көтеріп, допты қарсы бағытқа бағыттайды.

- Сеттинг: Допты серіктесіне дәл жіберу үшін қолданылатын әдіс. Бұл техниканы қолдану үшін ойыншының қолы мен көзінің үйлесімділігі маңызды.

- Шабуыл: Ойыншы допты жоғарыдан беріп, қарсылас алаңына күшпен соғады, бұл ұпай алу үшін жиі қолданылатын әдіс.

**Ойын ережелері**

Волейболдың негізгі ережелері қарапайым. Әр команда үш реттен артық допты бір-біріне беруі мүмкін емес, әрі допты жерге түсірмей қарсыластың алаңына өткізу керек. Ойын уақытында әр команда өз алаңында белгілі бір аймақта болу керек, ал ойынның нәтижесі жиынтық ұпайларға негізделеді.

**Волейбол әлемде**

Волейбол — әлемде кең таралған спорт түрі. Ол әртүрлі деңгейде өткізілетін турнирлермен танымал. Олардың арасында ең үлкені — Олимпиада ойындары мен әлем чемпионаттары. Бұл жарыстарда ең үздік командалар мен жеке ойыншылар әлемге өз шеберліктерін көрсетеді.

**Қорытынды**

Волейбол — денсаулық үшін пайдалы және командалық рухты қалыптастыратын тамаша спорт түрі. Ол адамдарды біріккізіп, бәсекелестік пен достықты теңестіре отырып, түрлі дағдыларды дамытуға ықпал етеді.