



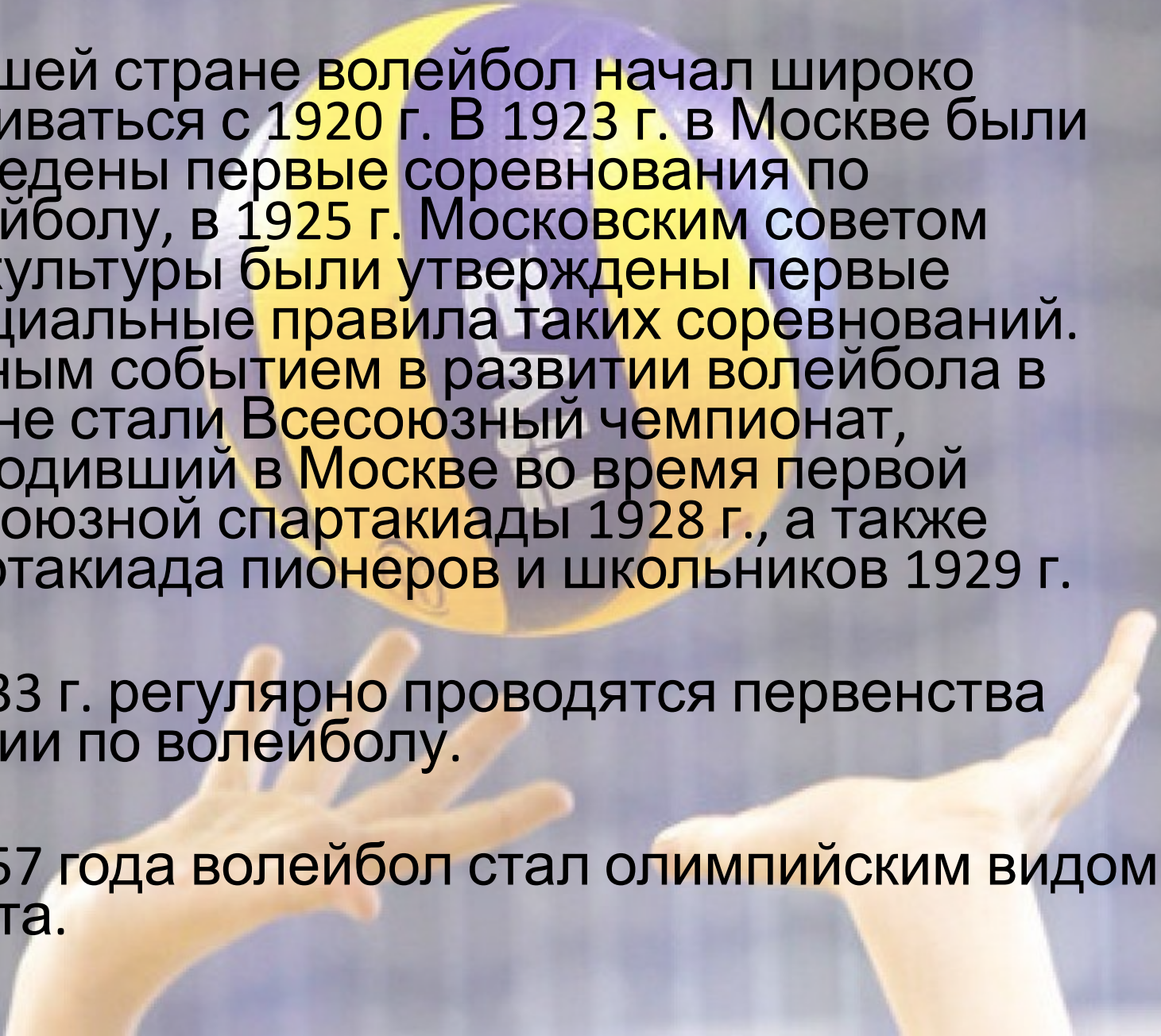
Волейбол

Заварзина Анастасия, 11 «Б»
Учитель по физической культуре
Иванова О А

История развития волейбола

- В 2005 году исполнилось 110 лет с того дня, когда в 1895 году в США преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган предложил игру, которая получила название волейбол (с англ. «отбивать мяч на лету»). Для игры использовалась резиновая камера, наполненная воздухом, сетка устанавливалась на высоте около 2м. Мяч подолгу находился в воздухе, поэтому нередко встречались названия игры «летающий мяч», «мяч в воздухе». В 1900 году волейбол выходит за пределы США и приобретает популярность на всех континентах. Основа существующих в настоящее время правил была сформулирована в 1920 году.



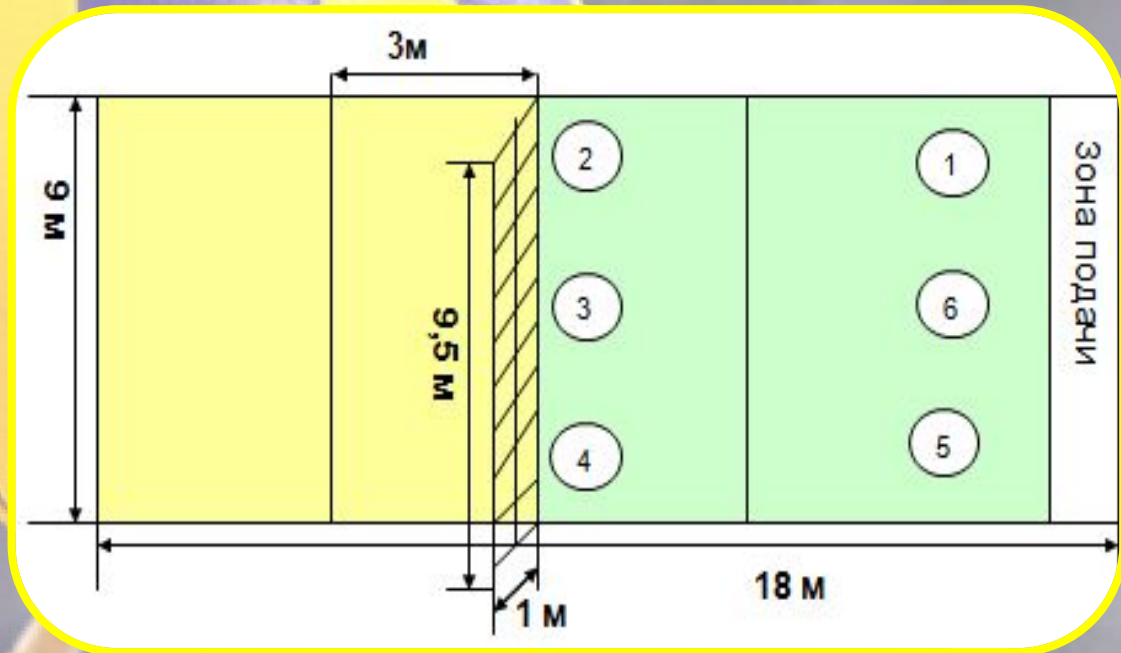
- 
- A background image showing a volleyball in mid-air, being tossed by two hands. The volleyball is yellow and white. The hands are light-skinned and positioned at the bottom of the frame, with fingers spread. The background is a blurred blue and white pattern.
- В нашей стране волейбол начал широко развиваться с 1920 г. В 1923 г. в Москве были проведены первые соревнования по волейболу, в 1925 г. Московским советом физкультуры были утверждены первые официальные правила таких соревнований. Важным событием в развитии волейбола в стране стали Всесоюзный чемпионат, проходивший в Москве во время первой Всесоюзной спартакиады 1928 г., а также Спартакиада пионеров и школьников 1929 г.
 - С 1933 г. регулярно проводятся первенства России по волейболу.
 - С 1957 года волейбол стал олимпийским видом спорта.

Характеристика игры

- **Волейбол является спортивной игрой с мячом**, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.
- **Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника**. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).
- **Мяч вводится в игру подачей**: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода за ее пределы или ошибки команды.
- **В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко** (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

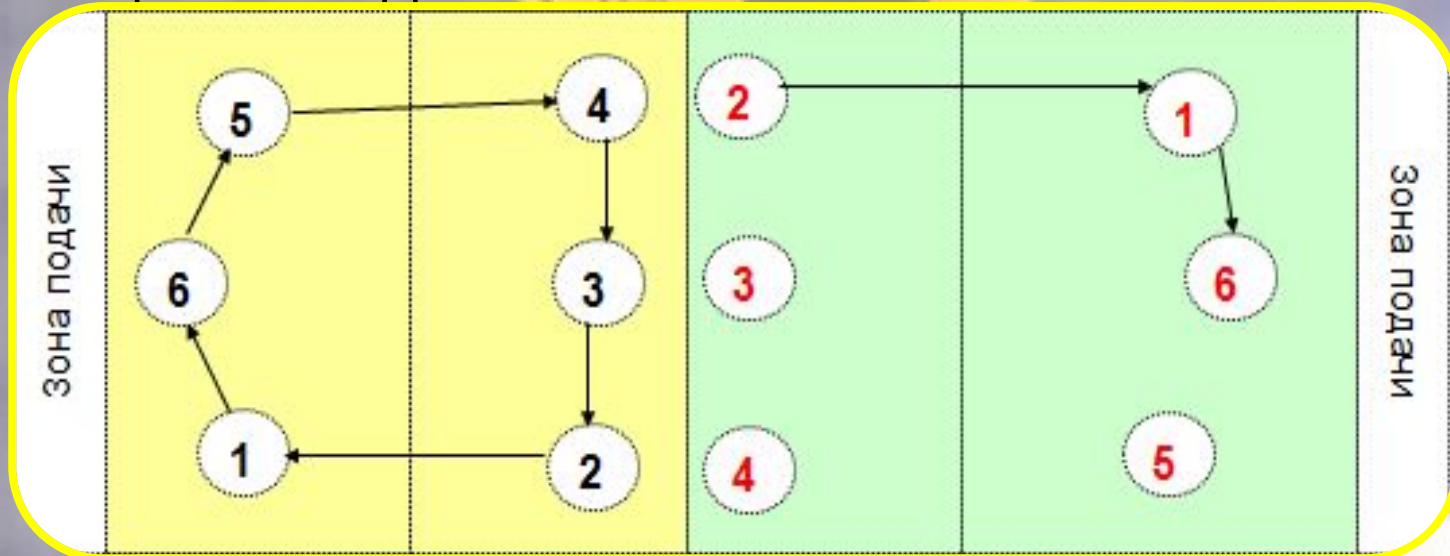
Оборудование

- Размер площадки: 9x18 м
- Высота сетки для мужчин: 243 см
- Высота сетки для женщин: 224 см
- Сетка: ширина 1 м, длина 9,5 м
- Мяч: окружность 65-67 см, вес 260-280 г



Расстановка игроков

- В игре всегда должны участвовать **по шесть игроков** от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.
- Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят **на одну позицию по часовой стрелке**: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

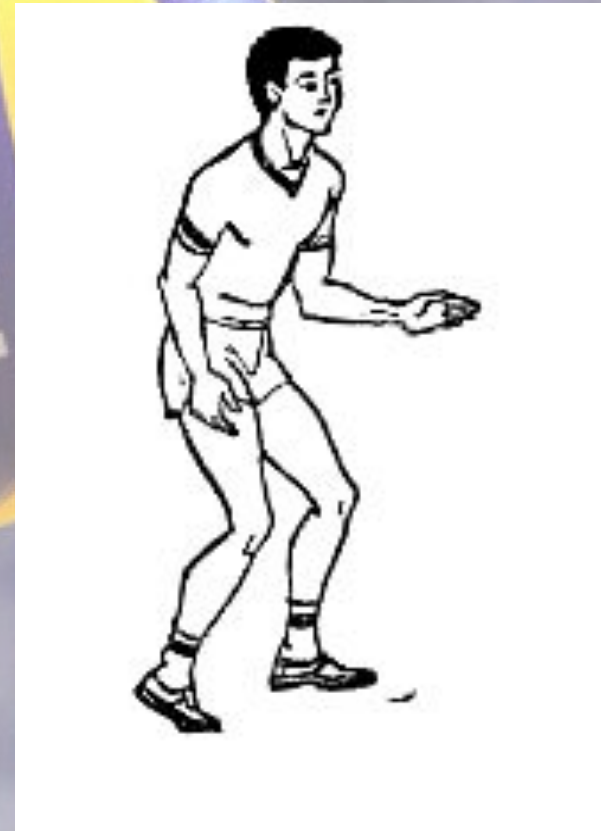


Игровые партии

- Победителем матча является команда, которая **выигрывает три партии**. При счете партий 2-2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.
- Партия (кроме решающей — 5-й) выигрывается командой, которая первой набирает **25 очков с преимуществом минимум в 2 очка**. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25,...).
- Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и проигрывает матч с результатом **0-3 в матче и 0-25 в каждой партии**.
- Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется не явившейся.

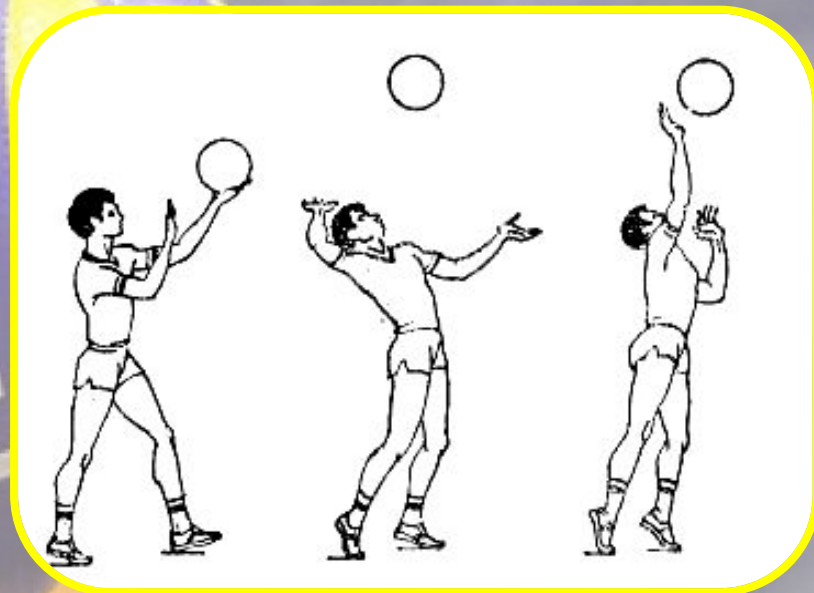
Стартовая стойка

- Игрок принимает положение, позволяющее **легко начать перемещение в любую сторону.**
- *Оптимальное положение*
 - ноги на ширине плеч согнуты в коленях, одна нога несколько впереди другой, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтях.



Верхняя прямая подача

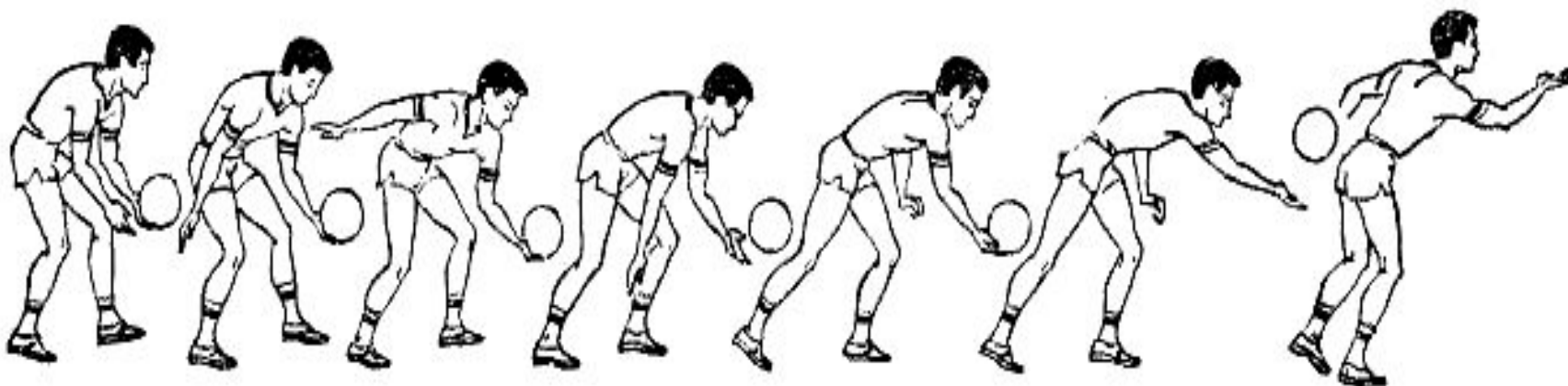
- Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя на высоту до 1 м выше вытянутой руки, бьющая рука делает замах вверх - назад, плечо поднято. Одновременно с замахом игрок прогибается и отводит плечо бьющей руки назад. Во время удара бьющая рука разгибается в локтевом суставе и выносится вперед-вверх.



- Туловище и вытянутая рука составляют почти прямую линию. Удар производится несколько впереди игрока. Полу-напряженная кисть облегает мяч сзади-сверху, придавая ему окончательное направление.
- Поддачи бывают с вращением мяча и планирующие без вращения. При планирующих поддачах мяч нужно подбрасывать так, чтобы он не вращался. Высота подбрасывания

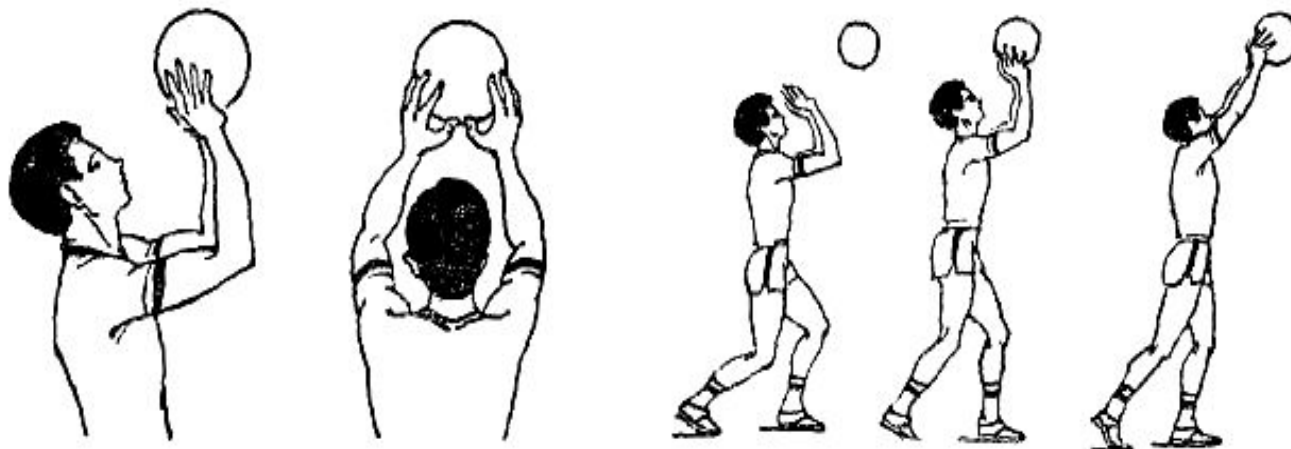
Нижняя прямая подача

- Игрок стоит лицом прямо к сетке. Мяч подбрасывают на расстояние вытянутой руки на высоту 0,5—1 м, не выше головы игрока. Замах выполняется свободным отведением руки назад. Удар осуществляется маховым движением бьющей руки сзади –снизу - вперед, примерно на уровне пояса игрока, ниже уровня плечевого сустава.



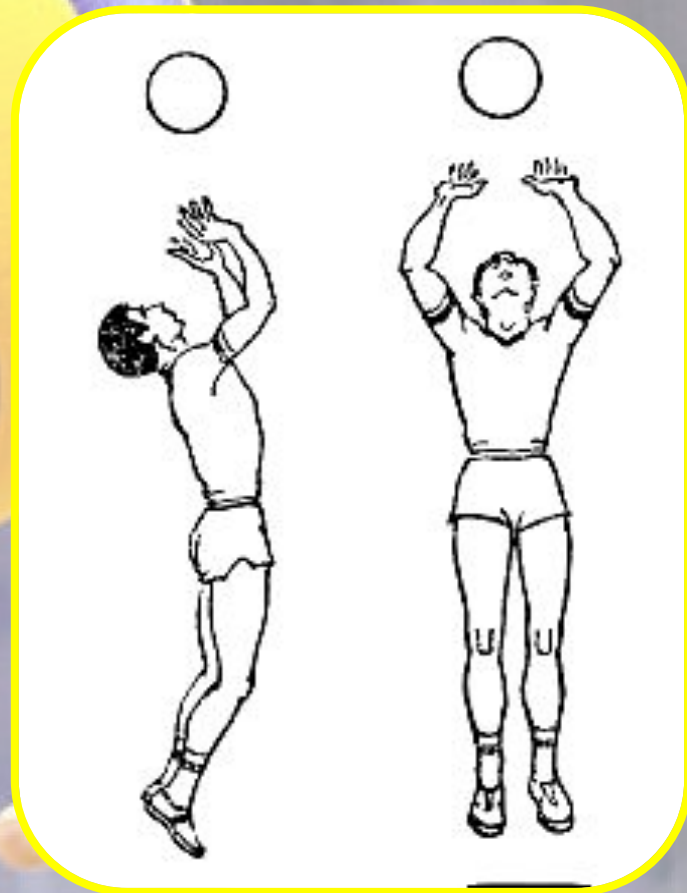
Верхняя передача мяча

- Перемещаясь к месту встречи с мячом, в последнем шаге целесообразно стопы ставить параллельно друг другу или одну несколько впереди. Ноги согнуты в коленях. Руки выносятся перед лицом, кисти находятся на уровне лба, указательные и большие пальцы образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала, оптимально напряжены.
- При приближении мяча начинается встречное одновременное движение ног и рук. При выполнении ударного движения большие пальцы принимают на себя основную нагрузку при амортизации, указательные пальцы становятся основной ударной частью, средние в меньшей степени, безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. В конце руки как бы сопровождают полет мяча.



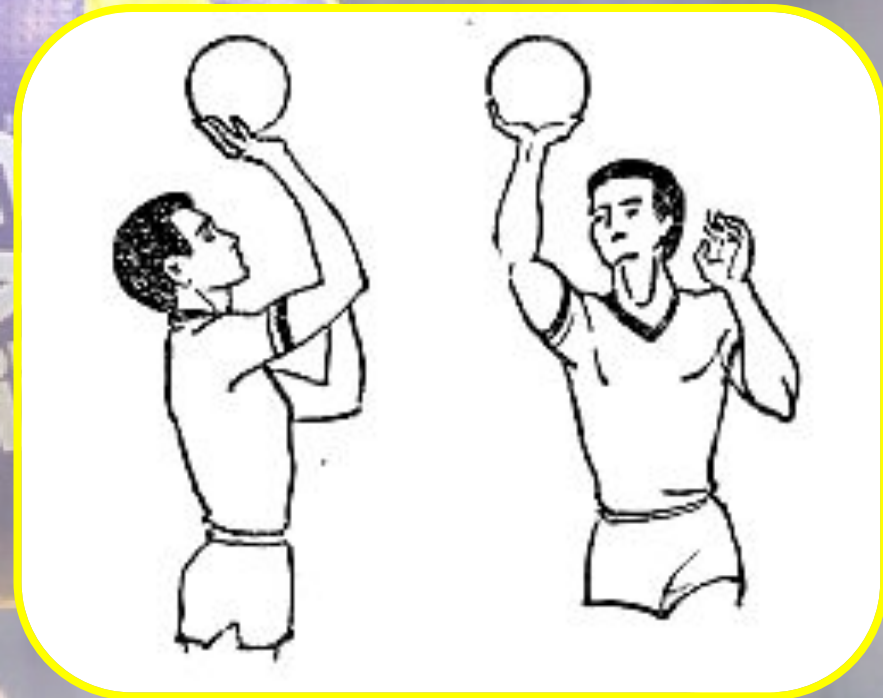
Передача в прыжке

- Выполняется , когда мяч летит высоко. Во время прыжка руки выносятся над головой выше, чем при передаче в стойке. Встречное движение характерно активной работой рук. Наиболее эффективным получается ударное движение выполненное в наивысшей точке подъема тела.



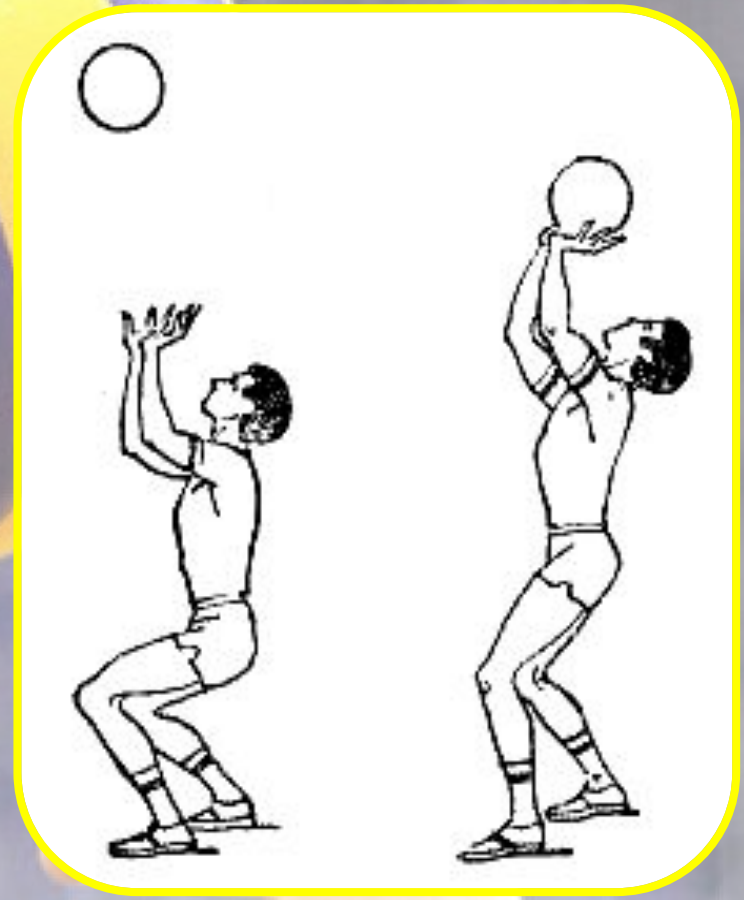
Передача одной рукой

- Выполняется в прыжке, в основном укороченная. Во время прыжка руку выносят над головой. Локоть высоко поднят и направлен вперед, кисть развернута ладонью вперед. Пальцы несколько согнуты и напряжены. Удар по мячу выполняется активным разгибанием руки в локтевом суставе, движение резкое.



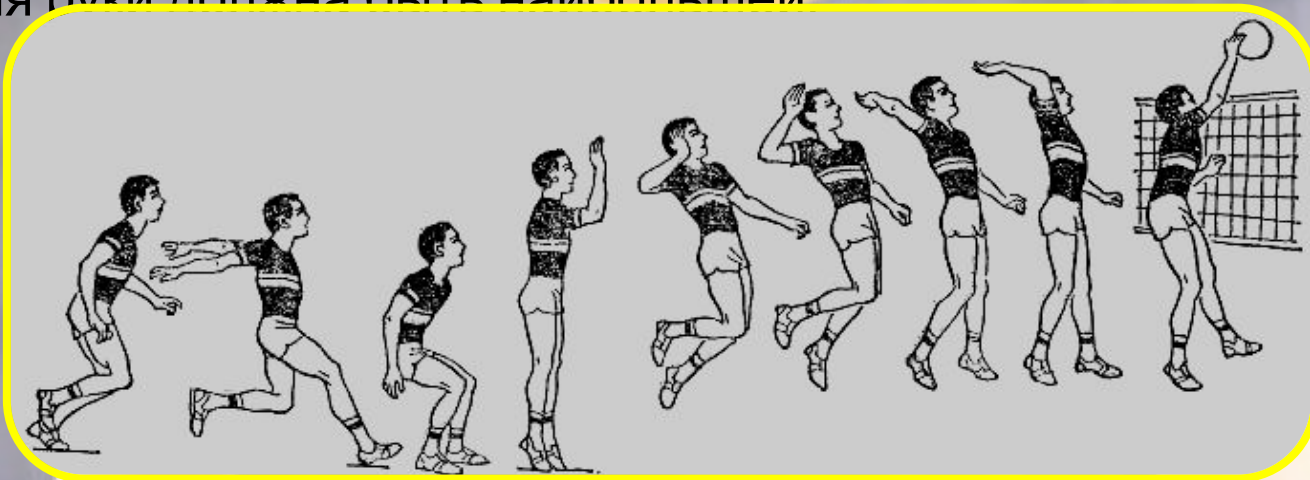
Передача назад

- Выходить под мяч так, чтобы он находился над головой. Кисти рук выносятся выше головы. В ударном движении одновременно с разгибанием ног игрок прогибается в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются в локтевых суставах



Прямой нападающий удар

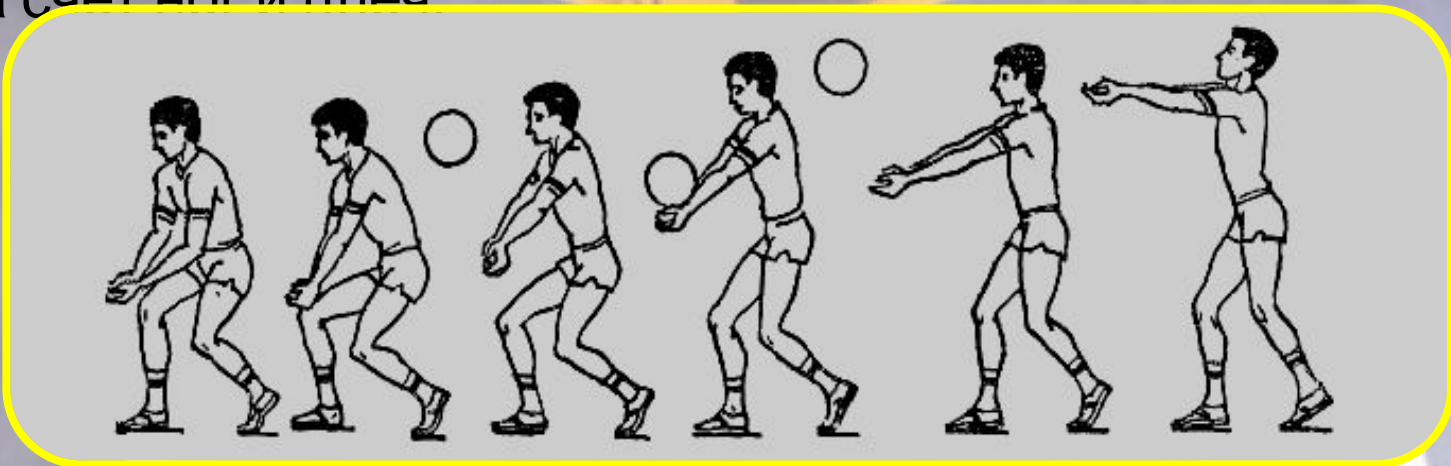
- Длина разбега 2—3 шага. В последнем шаге (скачке) горизонтальная скорость преобразуется в вертикальную. При этом одну ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку (стопорящий шаг). Другой ногой в последнем шаге отталкиваются от опоры и подставляют к правой. В момент отталкивания (прыжка) руки по дуге сзади - вперед-вверх делают взмах, тело приобретает движение вверх и несколько вперед — это фаза взлета. Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх - назад. Важно, чтобы локоть находился выше плечевого сустава. Игрок прогибается в грудной и поясничной частях, ноги слегка сгибаются в коленях. В момент ударного движения бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх и несколько вперед. Затем опускается вперед - вниз. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху - сзади. К моменту удара скорость движения руки должна быть наибольшей.



Прием мяча снизу двумя руками в опоре

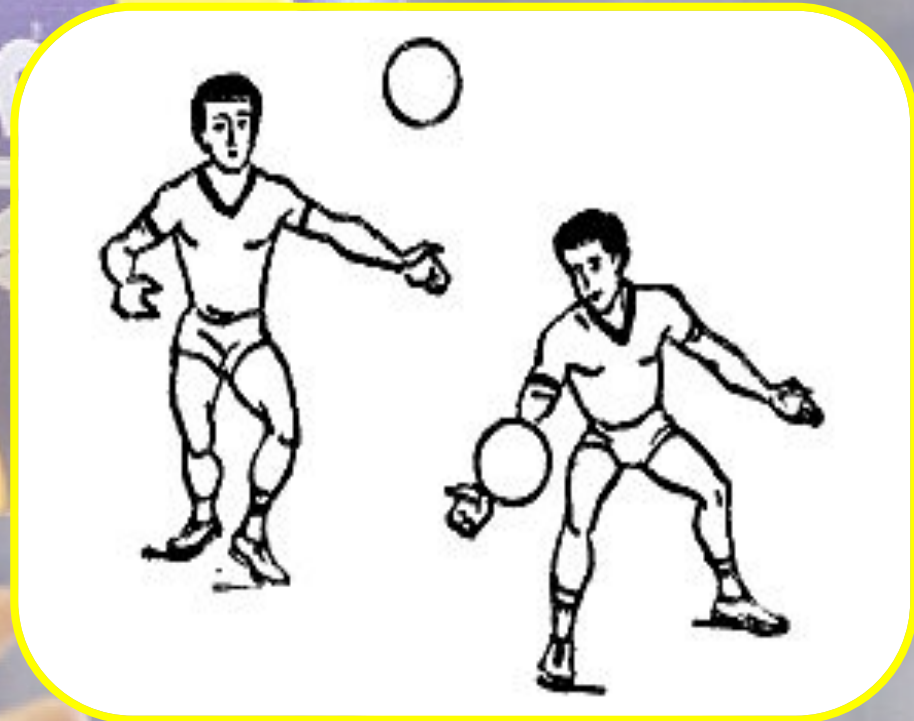
- После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, правая кисть как бы обхватывает и поддерживает снизу левую. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.

Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча делается встречное движение руками с некоторой амортизацией, ноги выпрямляются, удар по мячу выполняется напряженными предплечьями, кисти отводятся вниз на себя, локти не сгибаются. Основная работа выполняется за счет ног и плеч.



Прием мяча снизу одной рукой в опоре

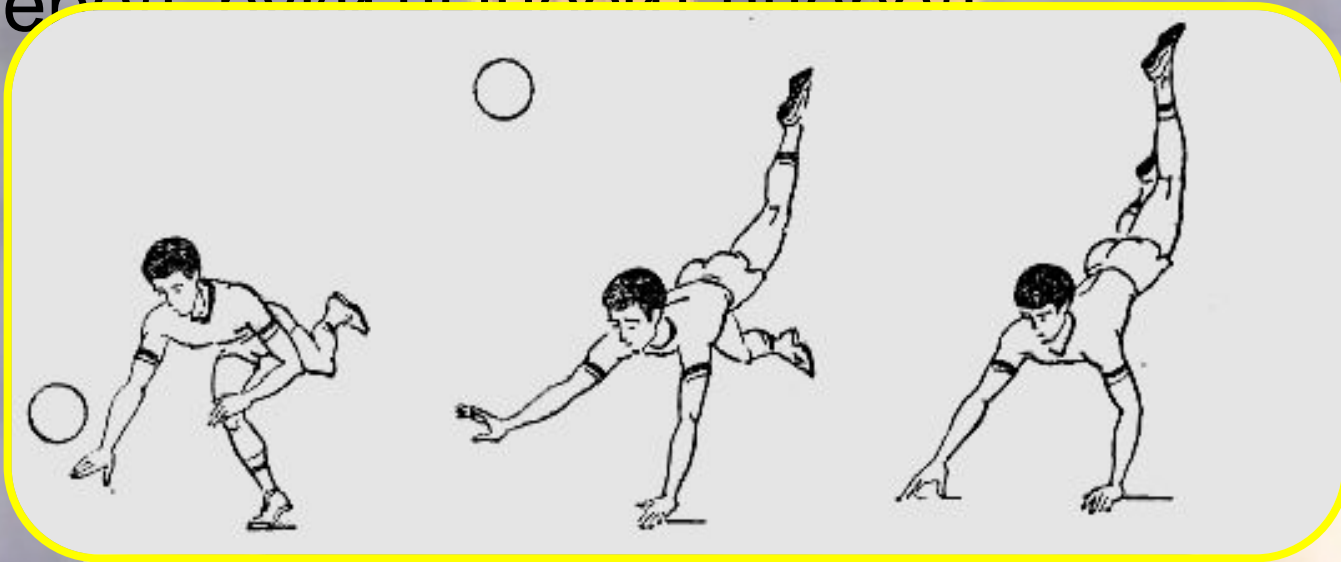
- Этим способом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняется напряженной кистью, пальцы сжаты (полукулаком или кулаком).



Прием мяча снизу одной рукой в падении

Осуществляется на бедро - спину или на грудь. Прием мяча с падением на бедро - спину выполняется последовательным перекатом.

- При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносят вперед.



Прием мяча сверху двумя руками в падении

Осуществляется на бедро - спину или на грудь. Прием мяча с падением на бедро — спину выполняется последовательным перекатом.

- При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед.



Блокирование

- Технический прием, с помощью которого преграждают над сеткой путь мячу, летящему после нападающего удара противника. Выполняют блок в большинстве случаев после перемещения приставными шагами. Игрок останавливается около сетки, лицом к ней. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Руки, согнутые в локтях, перед грудью.
- Перед прыжком игрок приседает, затем, отрываясь от опоры, взмахом согнутыми руками перед собой ставит блок. Предплечья немного наклонены к сетке, пальцы рук оптимально напряжены. При постановке блока руки разгибают в локтевых суставах и двигаются вперед - вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед - вниз. В момент удара по мячу, кисти рук амортизируют удар, при этом следует стремиться направить мяч вперед - вниз на сторону противника. После блока игрок приземляется на согнутые ноги.
- В блоке могут участвовать один, два и три игрока передней линии.

