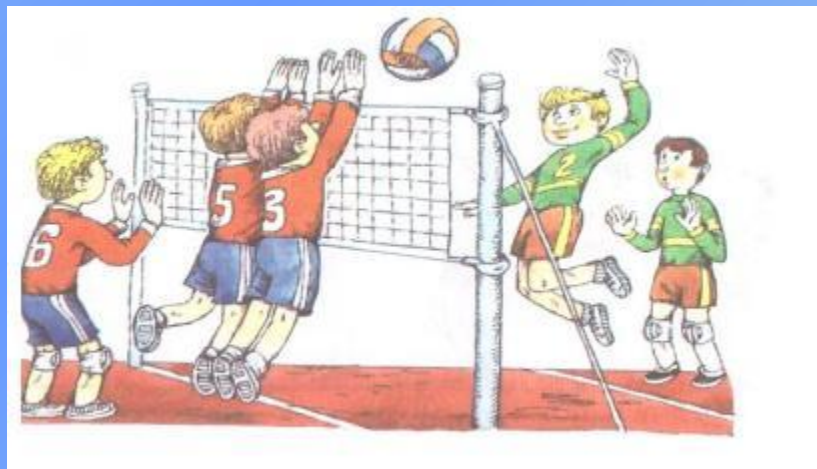


Волейбол



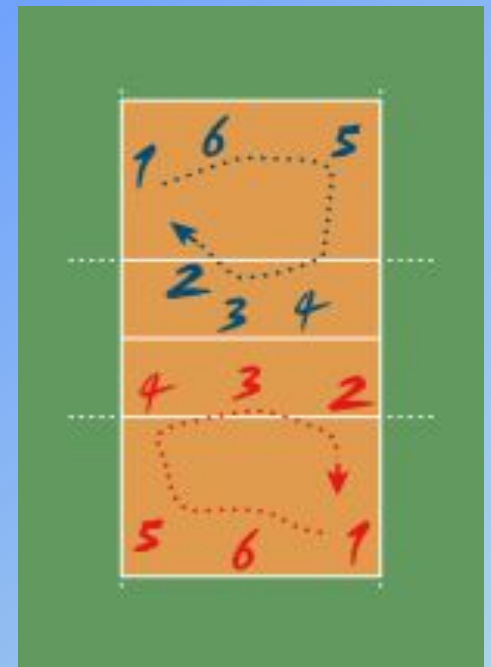
История

- Эта игра доступна детям и взрослым. В нее можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.



Основные правила игры

- Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18*9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратить его обратно, не нарушая правил.
- Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 см для мужчин,



Основные правила игры

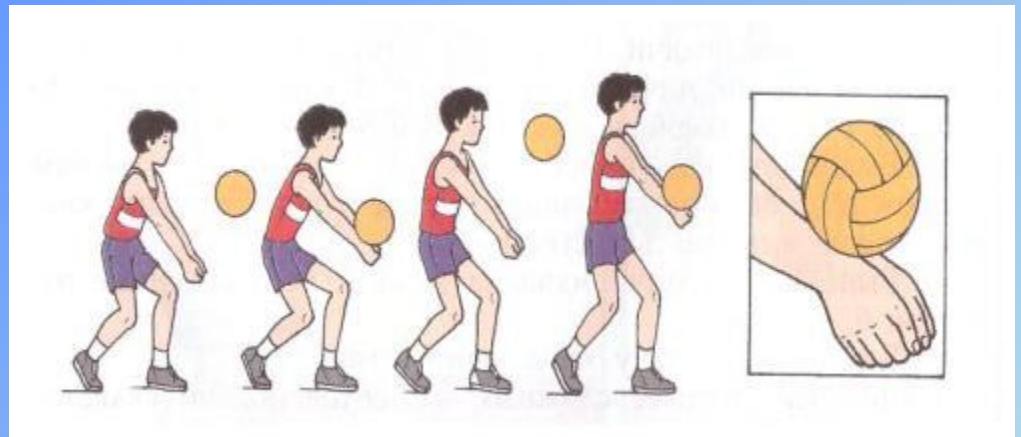
- Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков (с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.
- Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.
- Игроки на площадке образуют две линии: переднюю и заднюю. Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

Техника безопасности

- На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве).
- Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:
 - В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
 - Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.

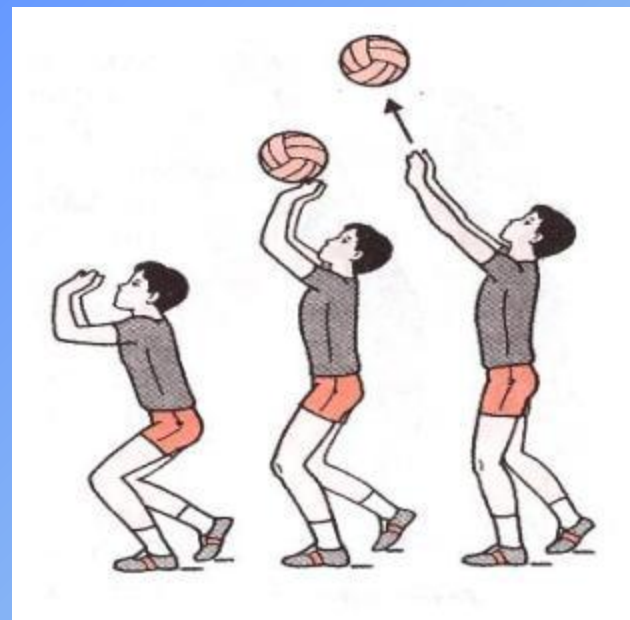
Техника безопасности

- Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед.
- При приеме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.
- Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
- После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.



Основные приемы игры

- В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.
- **Стойка**(рис.16, 17, 18) – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед.

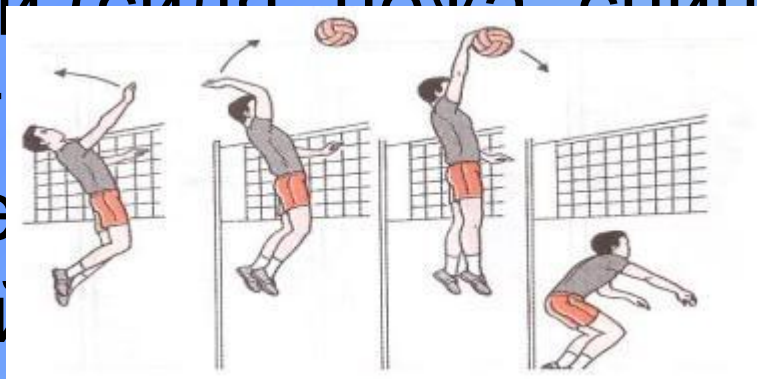


Основные приемы игры

- При **перемещениях** используются *приставные шаги*, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние

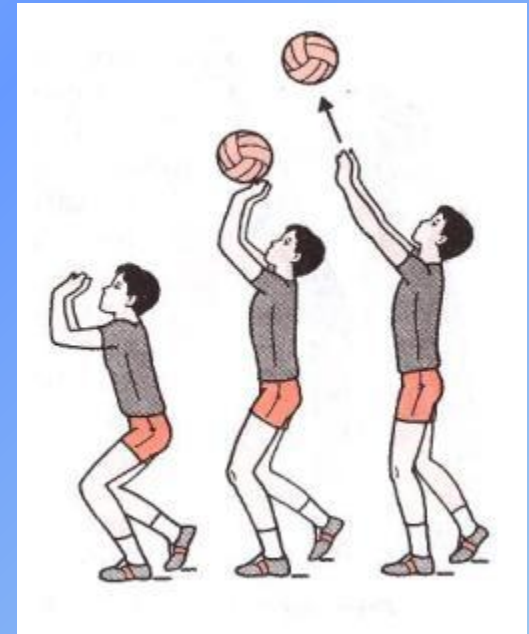
Основные приемы игры

- *Бег* применяют при сравнительно больших перемещениях, а *прыжки* – при выполнении нападающих ударов и блокирования.
- Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и др.); бег с перемещением имитацией



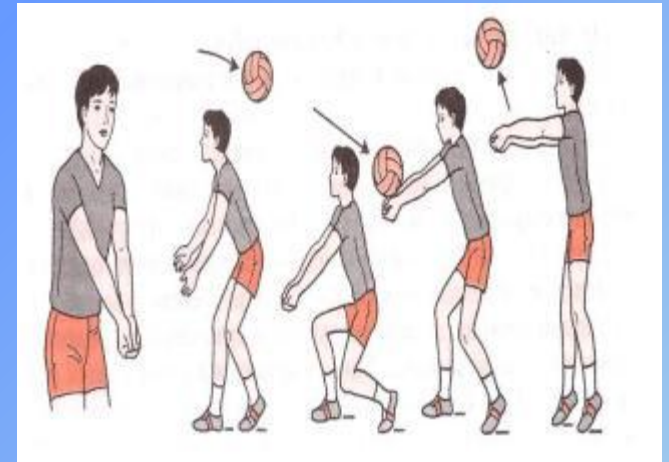
Основные приемы игры

- **Передача мяча сверху двумя руками** является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.
- Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придается нужное направление.



Основные приемы игры

- **Прием мяча снизу над собой.**
Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приема игрок занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь». Мяч принимается на нижнюю часть предплечья («манжеты») с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

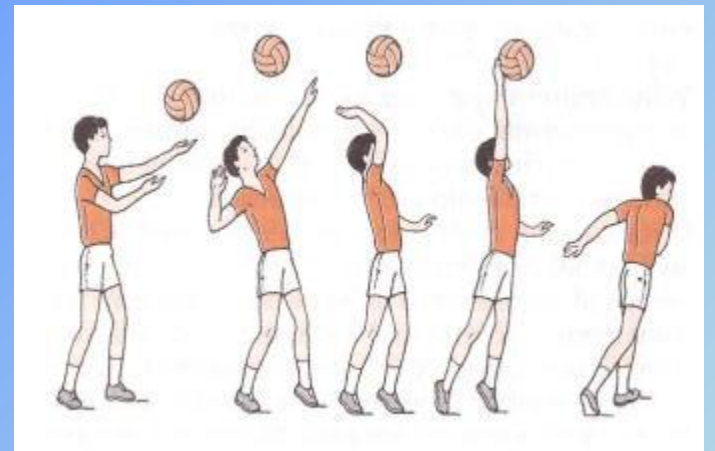
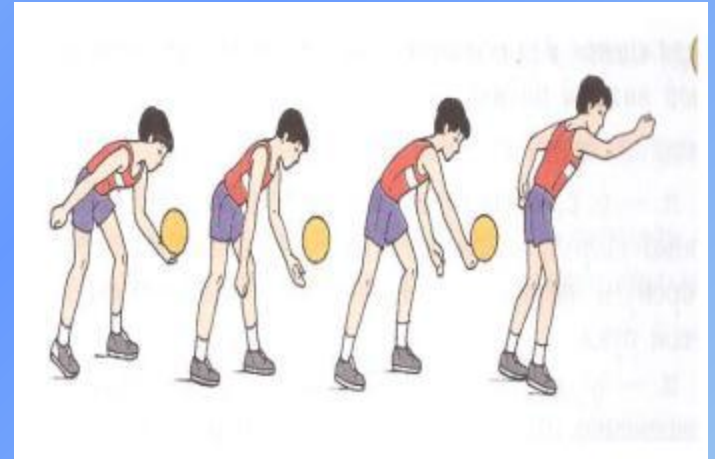


Основные приемы игры

- **Нижняя прямая подача.** Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки
- Все подачи разделяются на нижние и верхние. При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, а при нижних – ниже уровня головы. Если подающий стоит лицом к сетке – подача прямая, если боком – боковая.

Основные приемы игры

- Самой простой подачей для начинающих волейболистов является нижняя прямая. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает правой ногой шаг вперед.



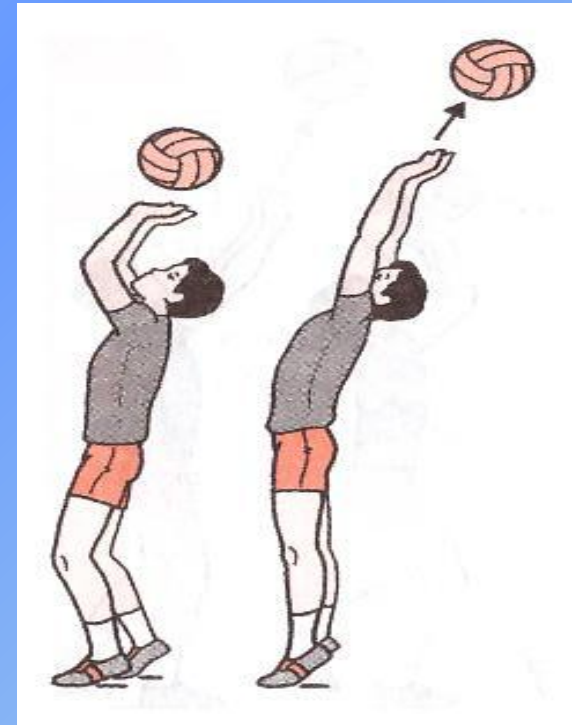
Основные приемы игры

- **Передача двумя руками сверху в прыжке.** Если мяч после приема подачи летит высоко, то можно выполнить передачу в прыжке. Для этого игрок выпрыгивает вверх так, чтобы встретить мяч у лба. Руки выпрямляются вперед-вверх, передавая мяч в нужном направлении и с определенной траекторией. Затем игрок приземляется на согнутые ноги в широкую стойку.



Основные приемы игры

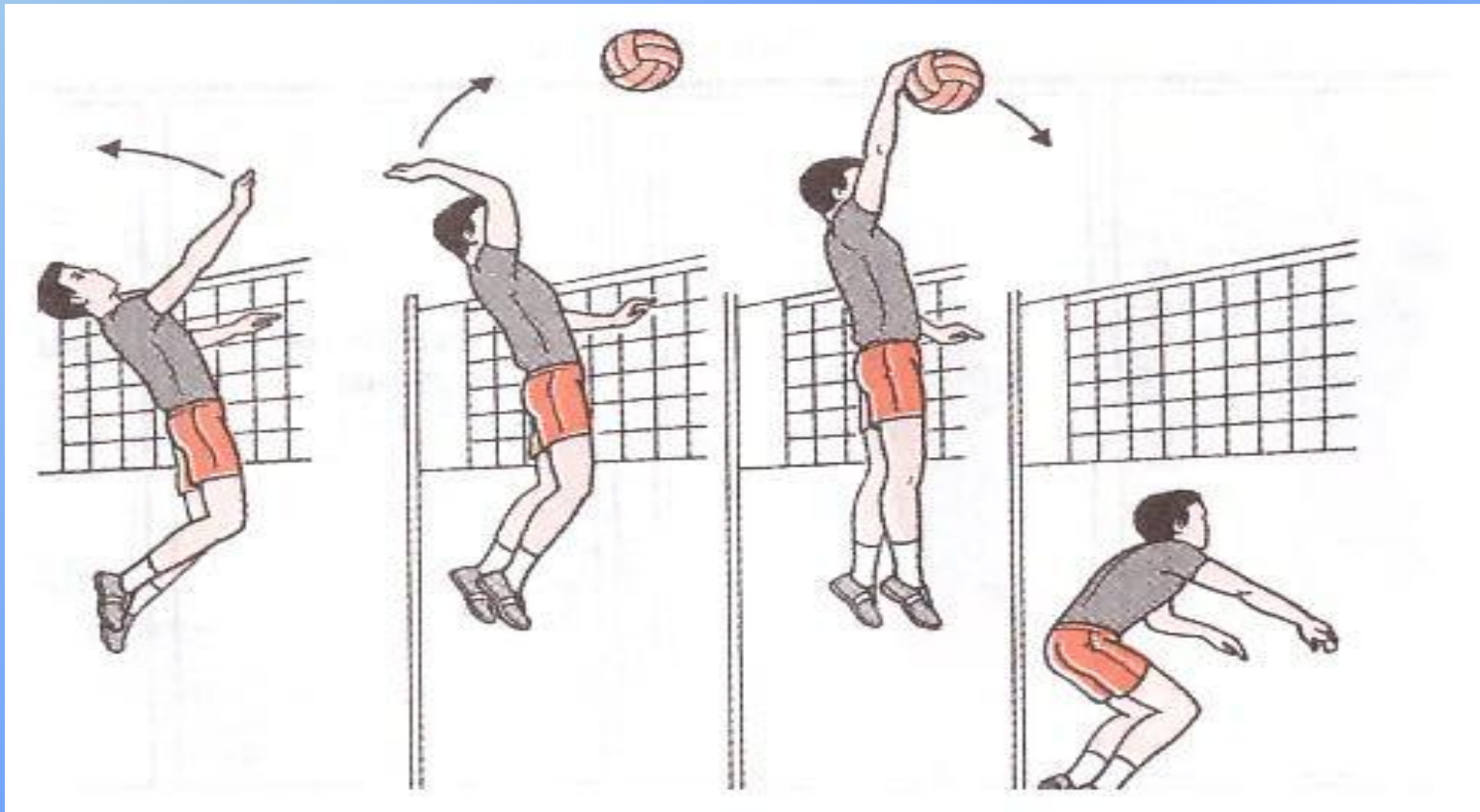
- **Передача сверху за голову в опорном положении.** Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги, прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх-назад, выполнить передачу.



Основные приемы игры

- Прямой нападающий удар – один из самых распространенных приемов в технике волейбола. Он состоит из разбега (с одного, двух, трех шагов), прыжка, удара и приземления. В последнем шаге разбега нога ставится вперед на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперед-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх-назад, левая опускается вдоль туловища. Удар по мячу выполняется напряженной ладонью (кисть накладывается на мяч сзади-сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги.

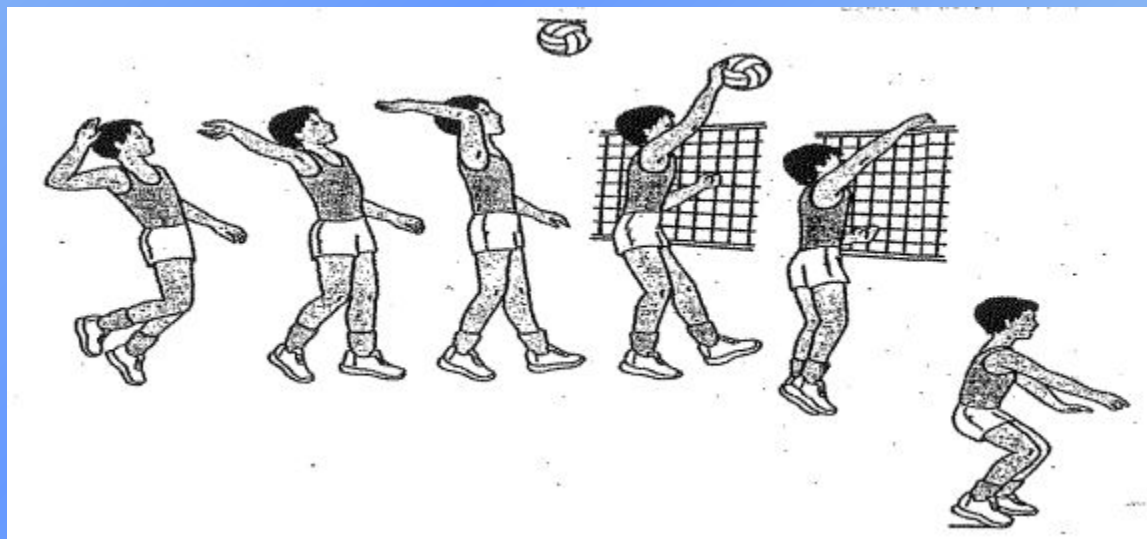
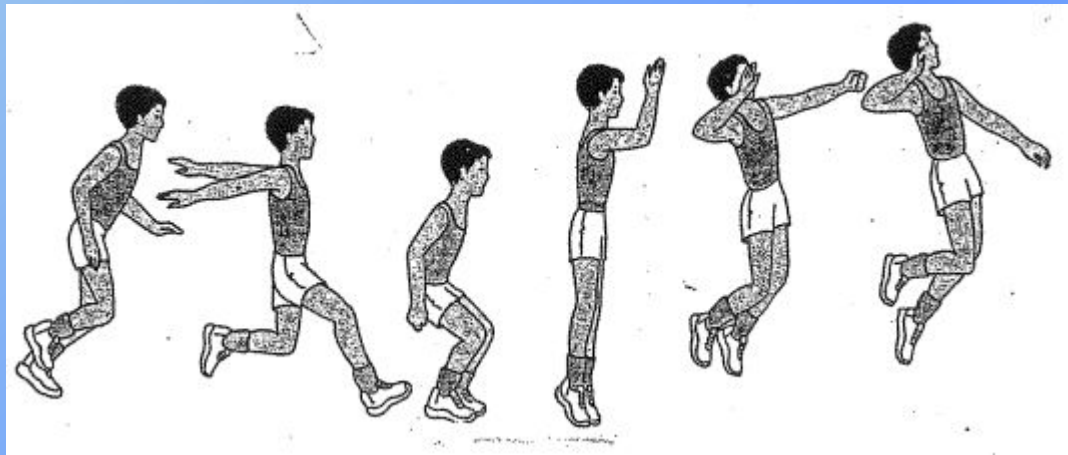
Прямой нападающий удар



Основные приемы игры

- Первые шаги разбега выполняются медленно по прямой линии, перпендикулярно сетке, а последний – быстро по мячу.
- Прыжок выполняется вертикально вверх. Приземление и отталкивание осуществляется из одной точки.

Основные приемы игры



С момента своего появления на свет волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Волейбол способствует воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.



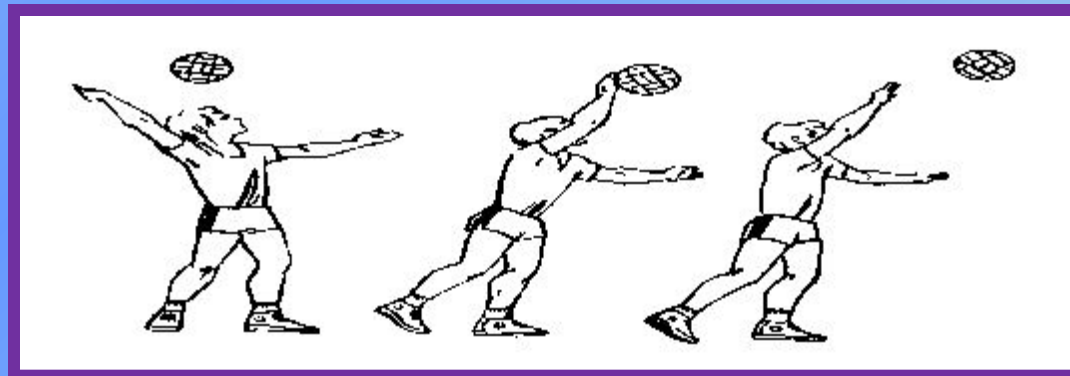
Нижняя прямая подача

- выполняется из положения, лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх - вперед на расстояние вытянутой руки.
- удар выполняется движением правой руки снизу - вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются



Верхняя прямая подача

- в исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху.
- мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах.
- во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока.
- при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси.



Передача мяча

Передача двумя руками сверху



Правило №1

- ❑ Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу.
- ❑ В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей.
- ❑ Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом.
- ❑ Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

Правило №2

- ❑ При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях.
- ❑ Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче.
- ❑ При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки.

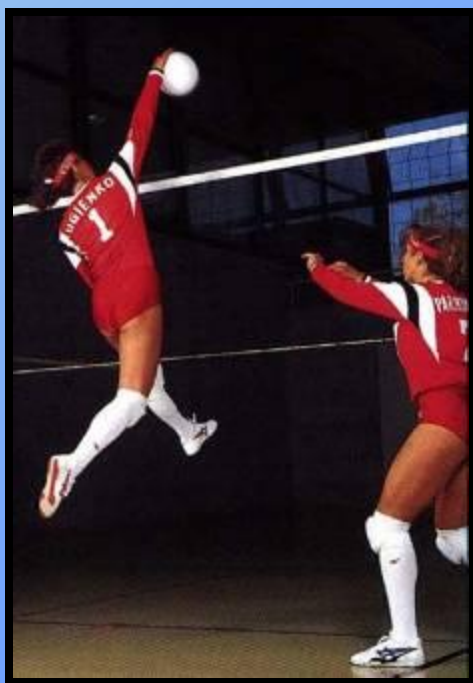
Правило №3

- Пальцы при ударе выполняют различные функции:
 - большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения;
 - указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти;
 - безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.
- После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы;
 - в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Передача одной рукой сверху

- ❑ Её выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе.
- ❑ Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки.
- ❑ Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально.
- ❑ Удар по мячу резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.

Выполнение передачи



Общеразвивающие упражнения на месте

- 1. И. п. - основная стойка, движение на месте. Шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую назад и наоборот
- 2. И. п. - левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
- 3. И. п. - левую руку за голову, правую вверх, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
- 4. И. п. - руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу, хлопок под ногой, один шаг делать на два счета
- 5. И. п. - встать в позу «на четвереньки», сделать четыре шага на носках, выпрямиться, сделать четыре обычных шага

