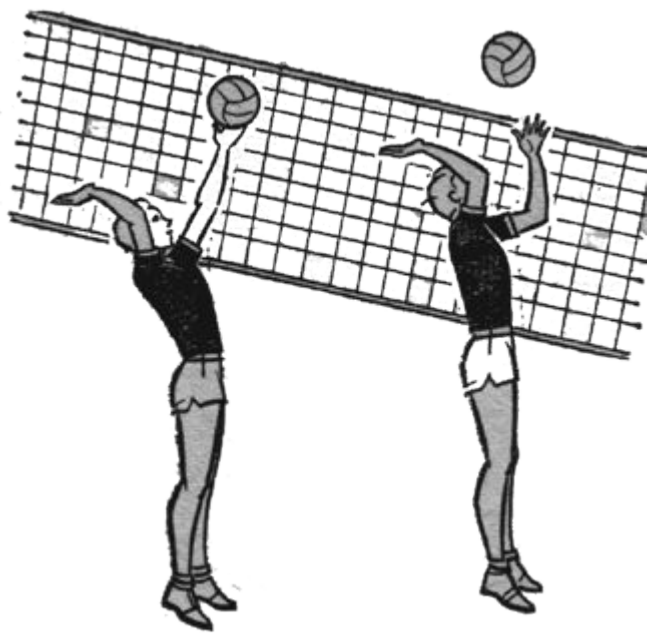
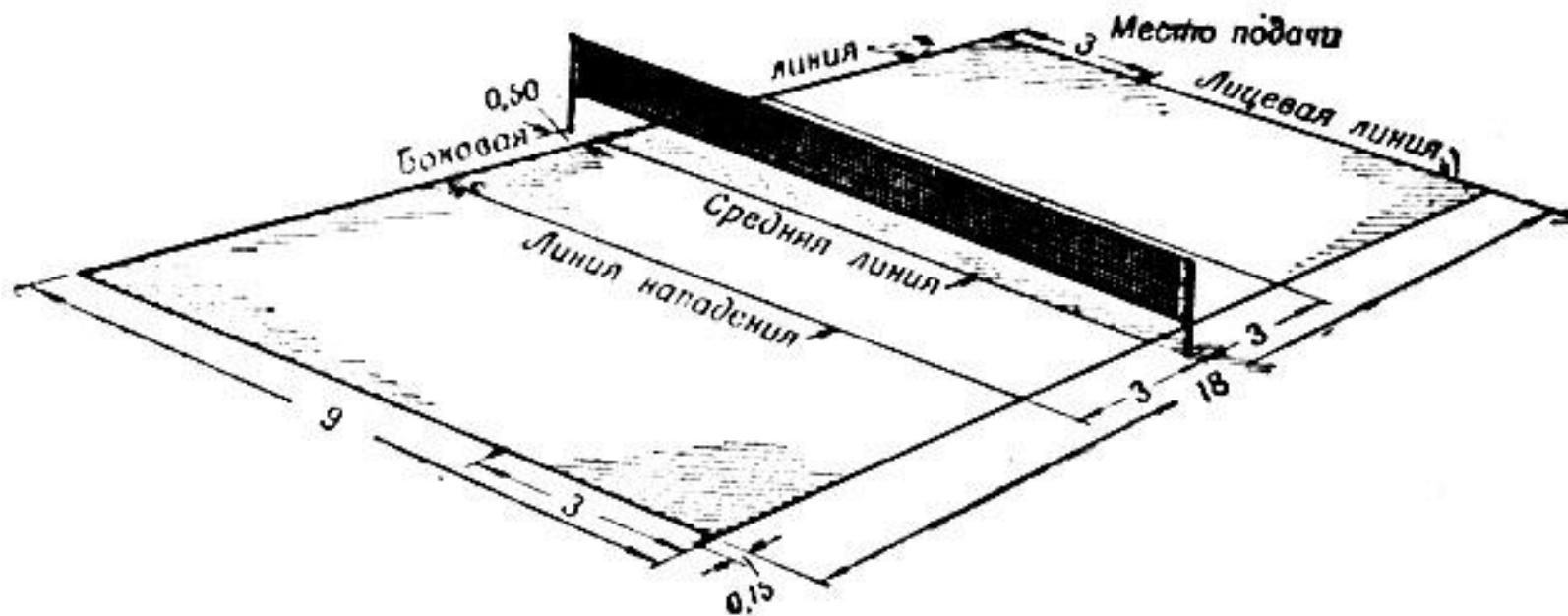


Волейбол

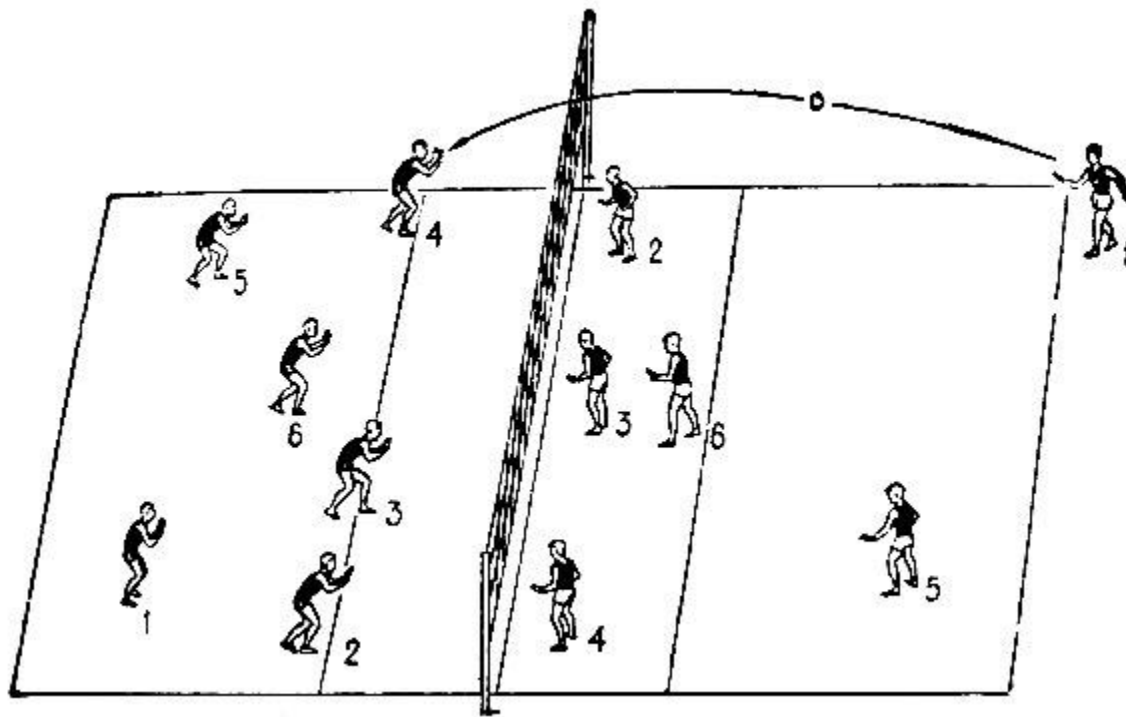


Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

- Две команды по 6 чел;
- В волейбол играют на прямоугольной площадке длиной 18, шириной 9 м (с деревянным или синтетическим покрытием).
- Вес волейбольного мяча — 250—300 г, окружность — 65—68 см.
- Площадка разделена на 2 равные половины (9х9 м) сеткой шириной 1 м, верхний край которой устанавливается на высоте от 2,10 до 2,45 м в зависимости от возраста и пола игроков. Каждая из команд располагается на одной половине площадки, размещаясь в две линии (три игрока на передней, три — на задней).



- Сущность игры заключается в том, что игроки одной команды стремятся перебить мяч на площадку противников так, чтобы он коснулся земли. Последние стараются не дать мячу упасть на землю и, в свою очередь, перебивают мяч обратно. Каждая из команд при этом имеет право выполнить не более 3 ударов по мячу. Игра проводится из 3 или 5 партий. Для выигрыша встречи необходимо победить соответственно в 2 или 3 партиях. В каждой партии игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очк. Если обе команды наберут по 14 очк., то партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не будет иметь перевеса в 2 очк. (т. е. Окончательный счет может быть 16:14, 17:15 и т. д.).



Очко в партии каждая команда получает только в случае своей подачи, если при этом противник совершил ошибку. Ошибка, допущенная подающей командой, ведет к потере подачи. Мяч можно отбивать руками (а также любой частью тела выше пояса) различными способами, но соприкосновение с мячом должно быть коротким, отрывистым и однократным (т. е. ударом). Один и тот же игрок не имеет права прикасаться к мячу 2 раза подряд. Игрокам задней линии не разрешается с площадки нападения в прыжке отсылать мяч на сторону противника. В момент подачи игроки не имеют права заходить влево или вправо за игрока соседней зоны, а игрок задней линии — находиться впереди соответствующего игрока передней линии.

Расстановка игроков при приеме подачи (слева) и нападающего удара (справа: игрок № 1, подав мяч, займет место в углу площадки, как игрок № 5)

Волейбол характерен быстрой сменой игровой обстановки мгновенным переходом от защиты к нападению и обратно. Все эти движения сводятся к четырем основным **технич.приемам игры**: передаче мяча, нападающему удару, блокированию и подаче.

Гл. технич. приемом игры является **передача мяча**.

Существует 2 основных способа передачи: сверху и снизу (двумя и одной рукой). Наиболее эффективна передача сверху, т. к. она позволяет более точно и целенаправленно передавать мяч партнерам. Она производится направленными вверх пальцами, расположенными в виде воронки. Для того чтобы прикосновение к мячу было отрывистым и коротким, а последующий полет мяча имел нужную скорость и направление, игрок перед встречей с мячом несколько приседает, занимая наиболее удобное исходное положение (низкую, среднюю или высокую стойку). При этом согнутые в локтях руки располагаются так, что кисти находятся против груди. Когда мяч приближается, игрок делает движение ему навстречу, выпрямляя ноги, туловище и руки. Нижняя передача применяется при приеме низко летящих мячей и выполняется ударом по мячу снизу одной или двумя руками — тыльной частью или боковой поверхностью кисти или предплечьем.

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Исходным положением называется поза игрока, удобная для выполнения технического приема. Исходное положение волейболист принимает после передвижения к мячу или сразу же из игровой стойки.

Исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема и применяется перед верхними (рис. 18) и нижними (рис. 19) передачами, перед блокированием (рис. 20) и нападающим ударом (рис. 21).

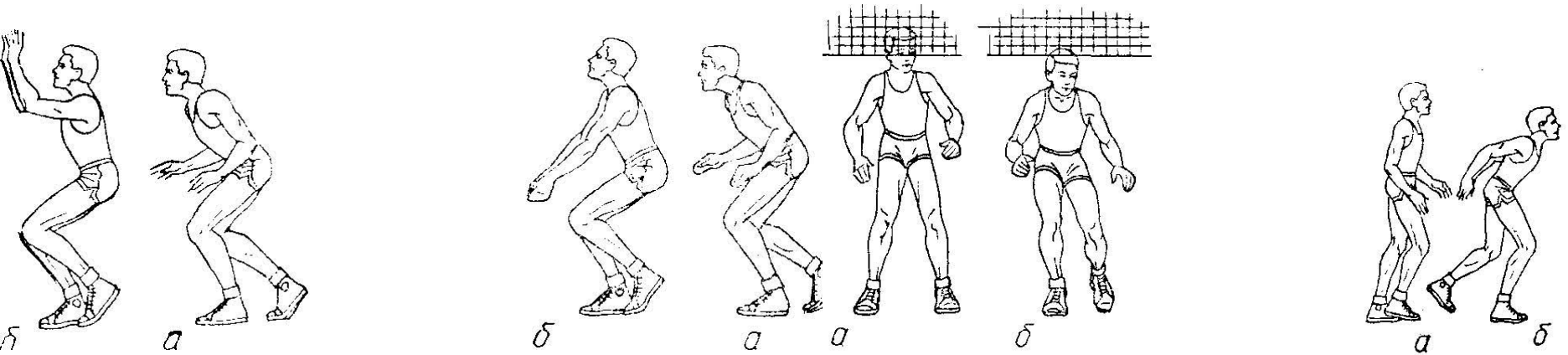
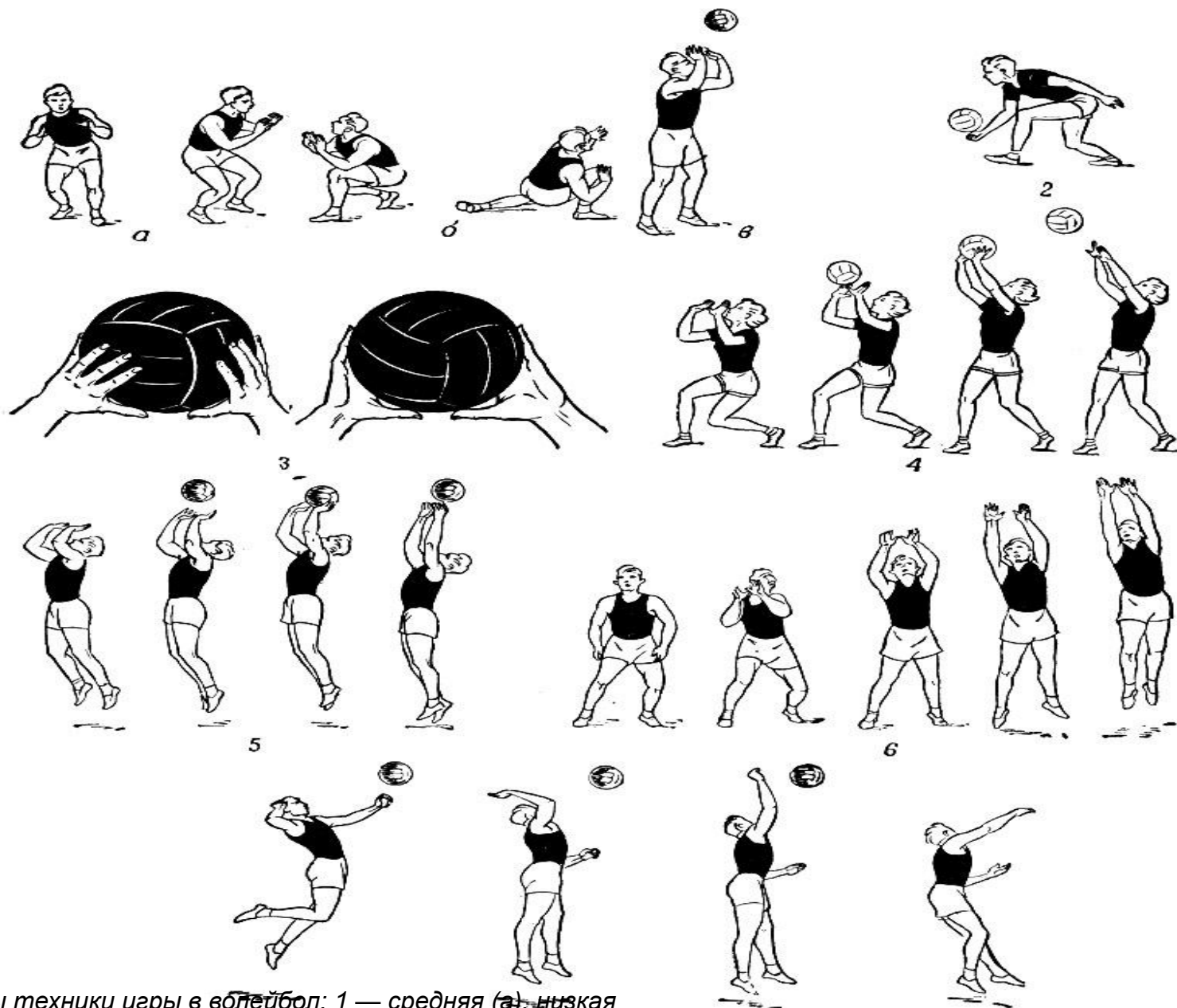


Рис. 19. Стойка (а), исходн. положение (б).

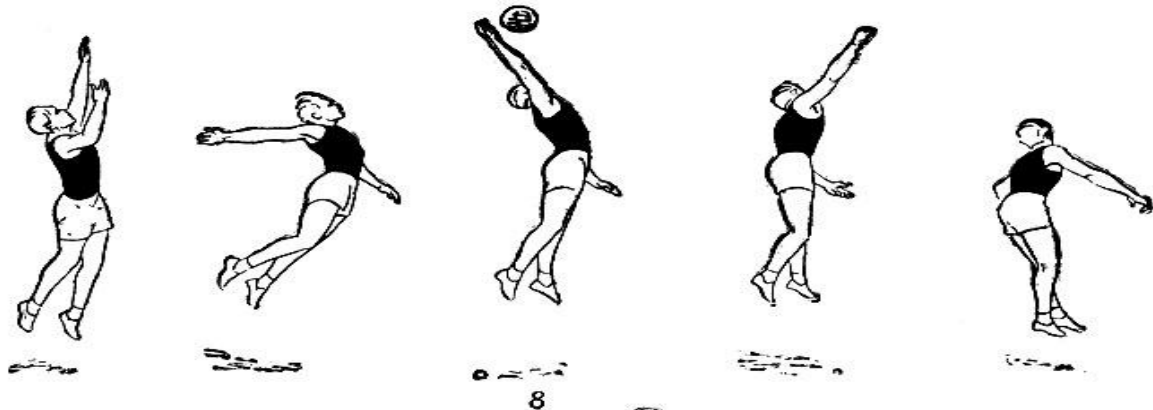
Рис. 18. Стойка (а), исходн. положение (б).

Рис. 20. Стойка (а), исходн. положение (б).

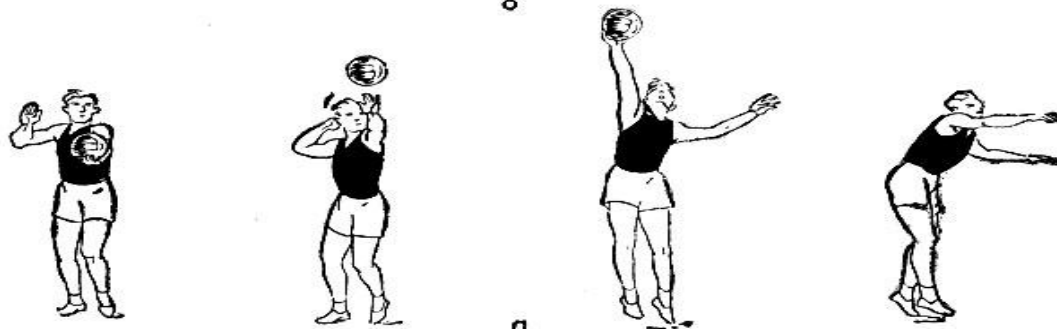
Рис. 21. Стойка (а), исходн. положение (б).



Основные приемы техники игры в волейбол: 1 — средняя (а), низкая (б и высокая (в) стойки; 2 — нижняя передача мяча; 3 — положение кистей рук при верхней передаче мяча; 4 — верхняя передача мяча; 5 — передача мяча в прыжке; 6 — прыжок для одиночного блокирования; 7 — прямой нападающий удар



8



9



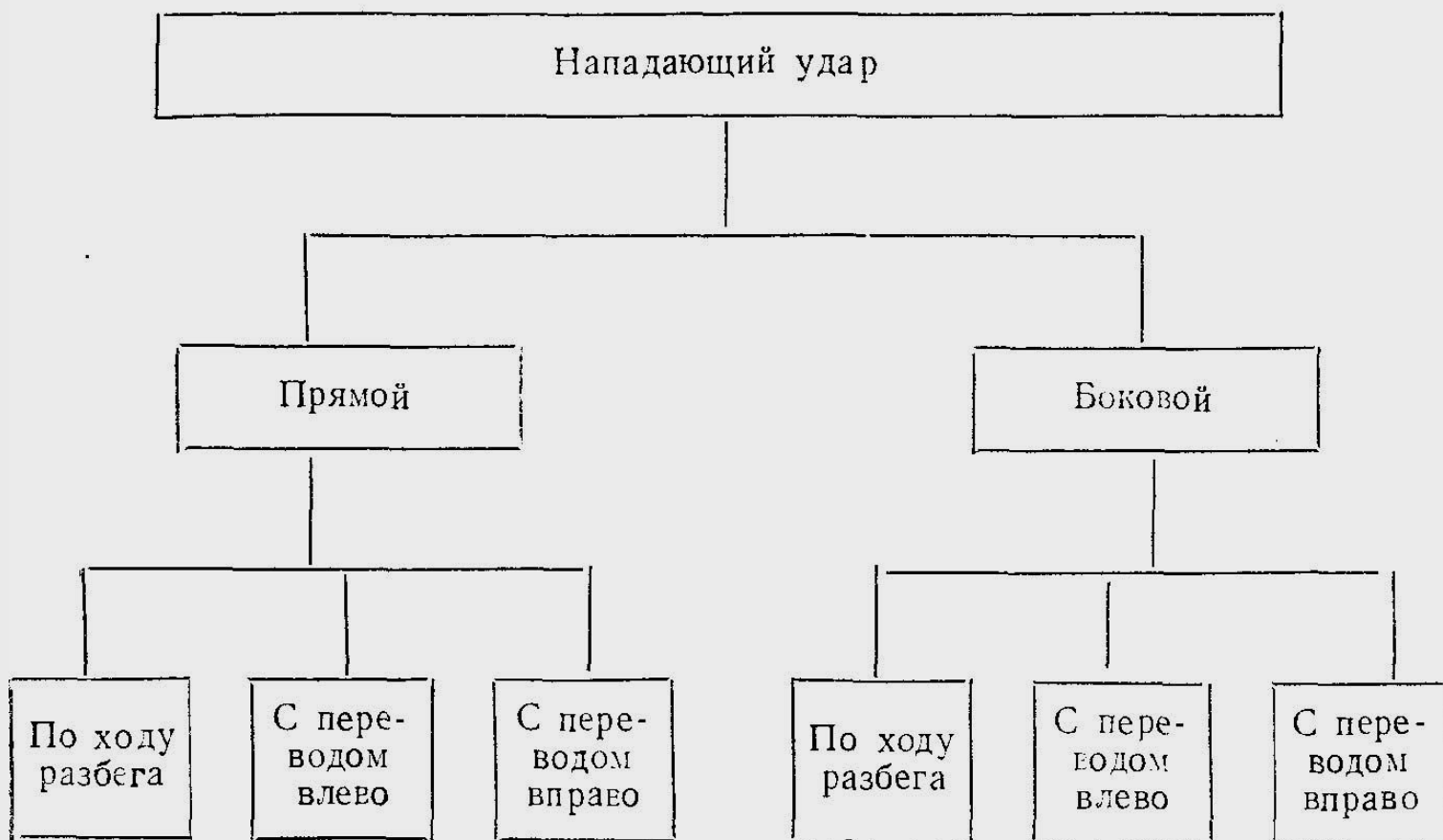
10



11

8 — боковой нападающий удар; 9 — верхняя прямая подача; 10 — верхняя боковая подача; 11 — нижняя боковая подача

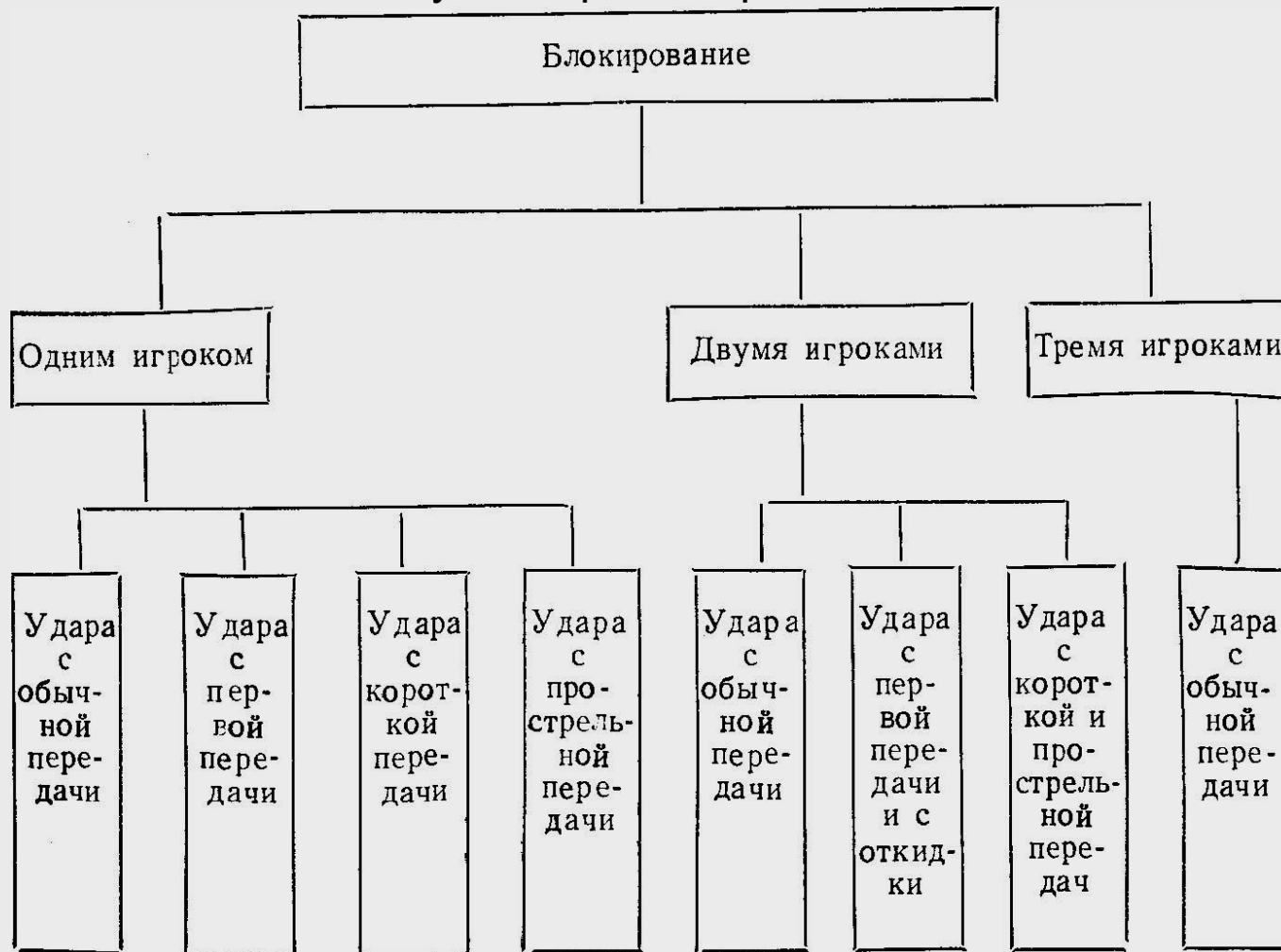
НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ



Техника нападающего удара расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление. В свою очередь эти фазы состоят из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности.

БЛОКИРОВАНИЕ

Блокирование в волейболе является основным средством защиты команды от сильных нападающих ударов. Блокирование может выполняться одним, двумя и тремя игроками.



Занятия Волейбола вырабатывают у спортсменов ценные физические, и высокие морально-волевые качества:

1. - помогут укрепить сердечнососудистую и дыхательную системы;
2. - вырабатывают выносливость;
3. - развивают глазомер;
4. - помогают избавиться от плоскостопия;
5. - укрепляют мышцы ног и таза;
6. - при занятии волейболом улучшается работа опорно-двигательного аппарата, улучшается координация движения и осанка;
7. - положительное влияние оказывают эти виды спорта на людей, болеющих сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми патологиями.