

**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
Уфимский топливно-энергетический колледж**

Волейбол

Преподаватель физической культуры
Нефедова С.В

Кратко из истории

Классический волейбол, который изначально назывался “минтоннет” (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Морган — выпускник Спрингфилда и колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA). В 1892 году он пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. Как ни странно, Джеймс — белый :).

Спустя 3 года после этой встречи Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

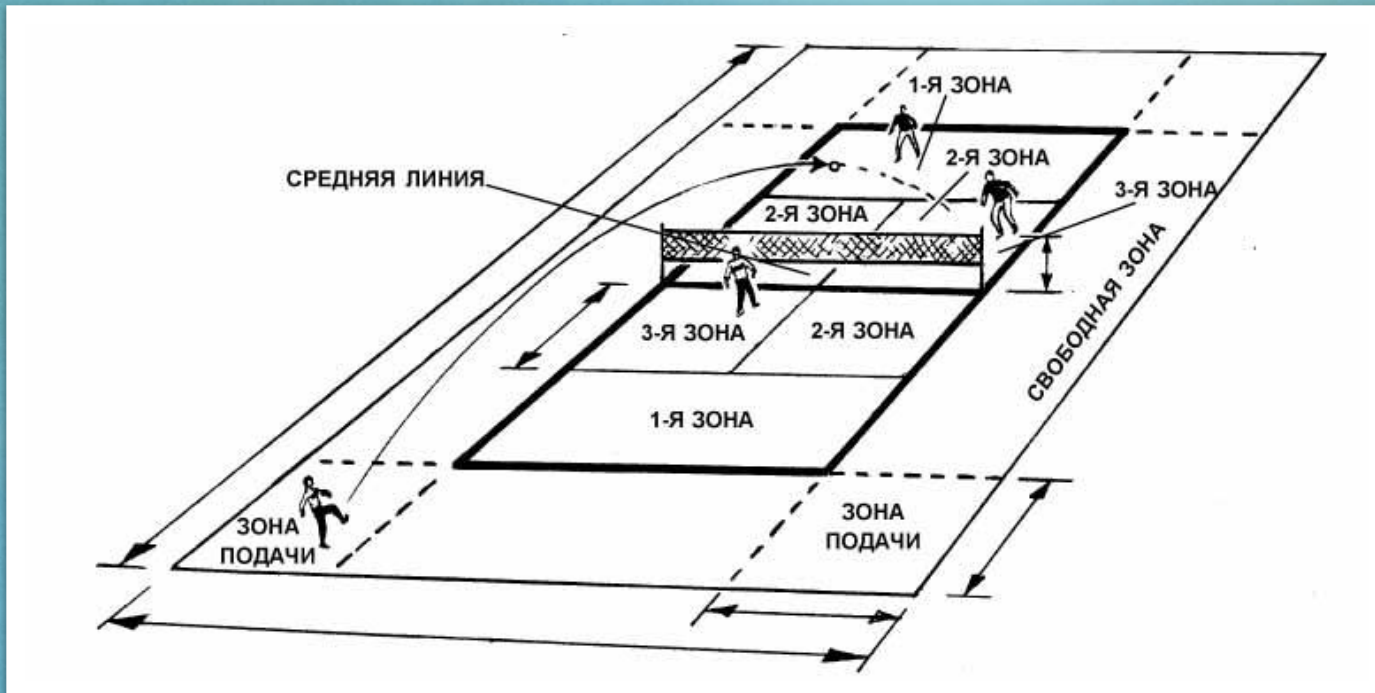
Термин

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) — это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника.



Размер поля

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня.



Правила игры

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:

Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.

При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).

При касании сетки игроком противника.

При заступе игроком противника на вашу половину площадки.

При заступе за лицевую линию в подаче.

При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.



Техника приема мяча

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

- Приём мяча снизу двумя руками.
- Приём мяча сверху двумя руками.
- Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
- Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.



Приём мяча снизу двумя руками

Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.

Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

Поддача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.

Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямлением коленных, локтевых и запястных суставов.

