

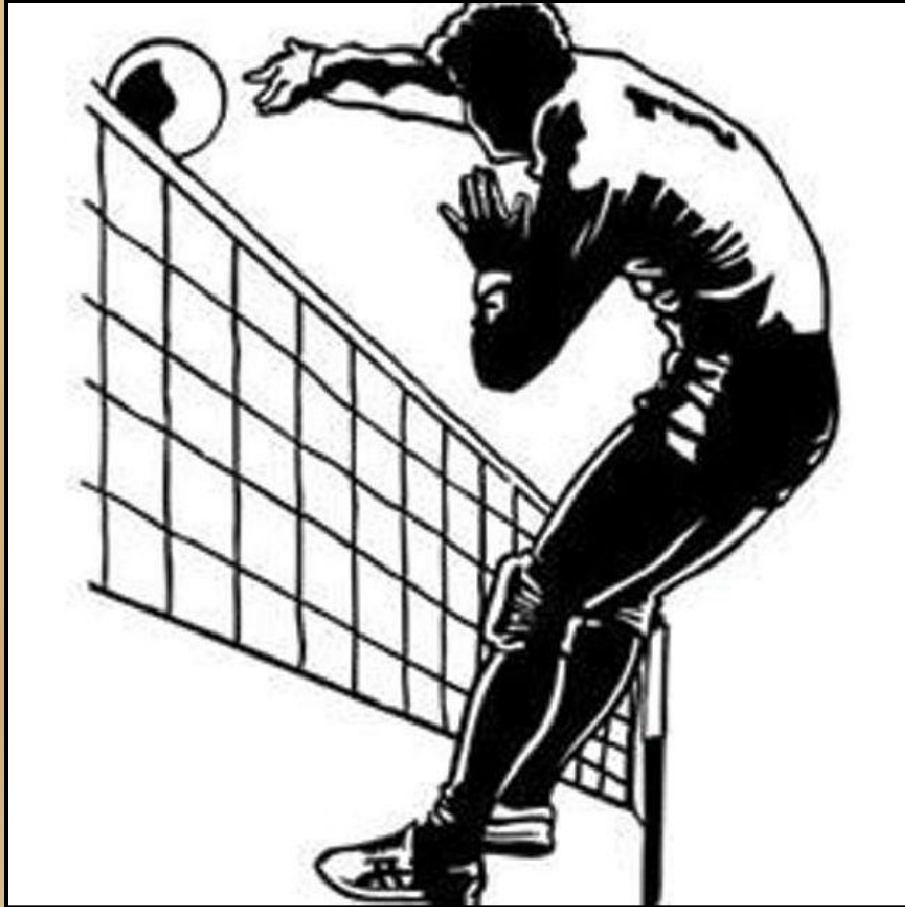
Волейбол



Подготовила:
ученица **11** А класса
ГБОУ РМЭ « Политехнический
лицей-интернат»
Игнатенко Мария

Содержание

- Волейбол
- История игры волейбол
- Развитие волейбола в России
- Состав команды
- Основная позиция
- Передачи мяча
- Подача
- Нападающий удар
- Блок
- Страховка
- Заключение
- Список литературы



Волейбол (англ. volleyball от volley — "залп", "град (стрел)", и ball — "мяч") — 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.

История игры в волейбол



Изобретателем волейбола считается Вильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1895 г. в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см. и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через нее баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру "минтонет". Год спустя на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда игра получила новое название - "волейбол". А в 1897 г. в США были опубликованы первые правила волейбола.

Развитие волейбола в России



В нашей стране волейбол начал широко развиваться в 1920—1921 гг. в районах Средней Волги (Казань, Нижний Новгород). Волейбол той поры в шутку называли в стране «игрой актёров». В январе 1925 Московский Совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные правила соревнований по волейболу. Для развития волейбола большое значение имели массовые соревнования, проводившиеся на площадках парков культуры и отдыха.

Состав команды

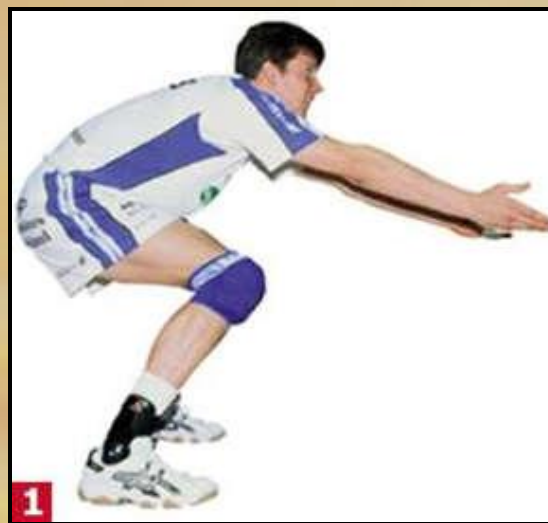
В классическом варианте игры, площадка находится в Крытом помещении (игровом зале) и от каждой команды в игре участвуют по 6 спортсменов, всего в команде - 12 человек, замены ограничены правилами. Игра ведётся до 3 побед в сетах, первые четыре сета играютя до 25 очков, пятый сет (если я игра не окончилась раньше) играется до 15 очков. Для победы в сете необходимо преимущество как минимум в два очка, поэтому сеты могут игратья дольше(30:28, 32:34). Продолжительность одной Игры составляет в среднем 90 мин.



Основная позиция

Самая важная позиция в волейболе, именуемая также базовой (рис.1) Я называю ее также "платформа", так как является начальной позицией любых движений при игре в защите.

Начнем с ног: вес тела должен быть перенесен на пальцах ног, ступни должны быть расположены на ширине плеч. Еще одна деталь - разверните ступни немного вовнутрь, чтобы придать стойке больше гибкости. Колени также должны быть развернуты немного вовнутрь, что позволяет быстрые перемещения. Туловище немного в наклоне и подано вперед вместе с руками. Руки должны быть полностью вытянуты и развернуты ладонями вверх. Данные требования должны соблюдаться в точности, кажущаяся простота базовой стойки часто ведет к ошибкам



Ошибки

Неправильное положение рук - самая распространенная болезнь в волейболе. К примеру, согнутые руки встречаются практически повсюду. Ущербность данного положения в том, что уменьшается площадь поверхности приема и мяч принять труднее.

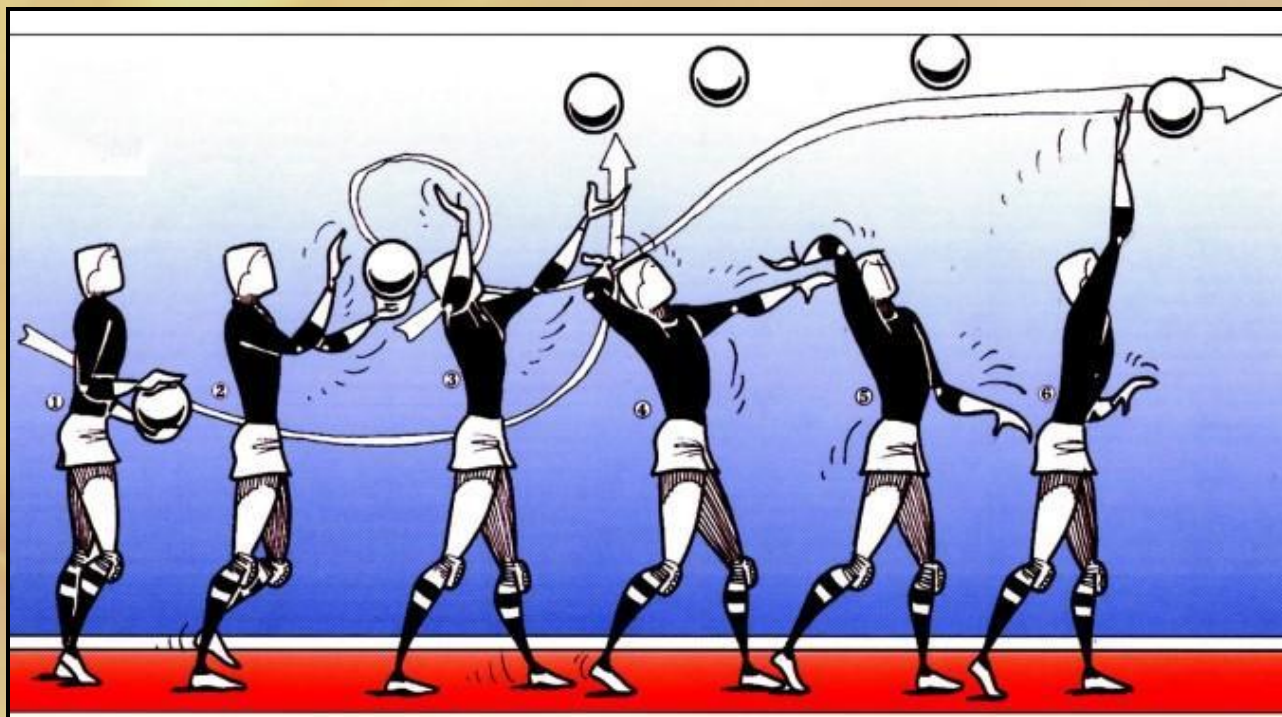


Тело и ступни направлены в разные стороны (рис. 3) Это положение создает трудности для быстрых движений (перемещений), когда они необходимы. А если еще и руки разведены в разные стороны, то защитное действие выполнить очень сложно. Причиной такой неправильной позиции часто оказывается лень. Ведь легче вытянуть руки по направлению к мячу, чем среагировать на него всем телом.



Подача

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают -нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.



Нападающий удар



Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводится назад, туловище прогибается (замах). Ударное движение начинается с выведения вперед локтя бьющей руки. бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперед. Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленней должна быть кисть.

Блок



Блок в волейболе – это прием, позволяющий отразить атаку противника. Исходное положение: игрок стоит лицом к сетке, кисти его рук образуют замок и находятся на уровне груди.

Страховка

Страховка бывает двух видов:

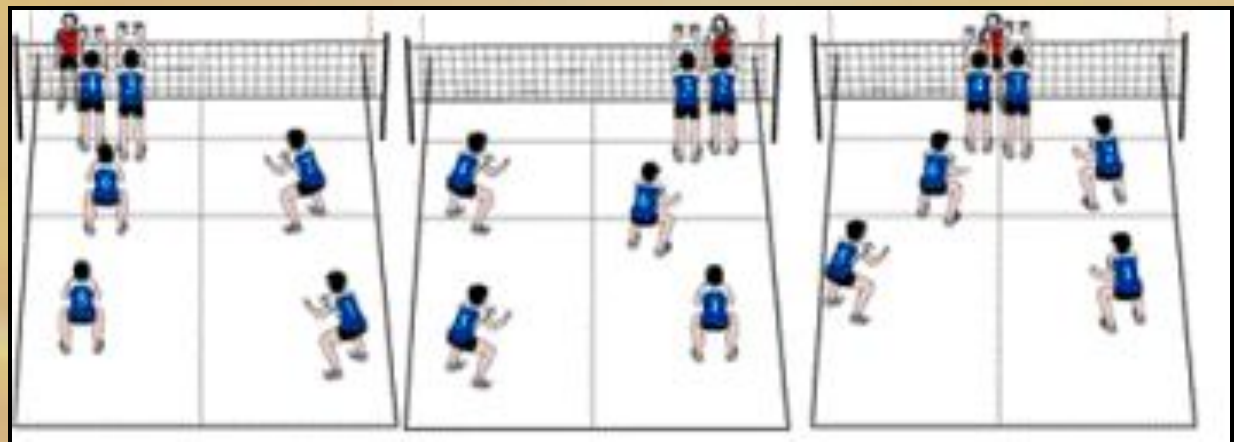
1. страховка «углом вперед»
2. страховка «углом назад»

Название первого вида обозначает, что средний защитник подтягивается вперед страховать. Расположение игроков и зоны их ответственности за прием мяча в зависимости от места нанесения удара показаны на схеме.

Слабая сторона этого вида страховки – это шестая зона. При игре среднего защитника впереди, она становится наиболее уязвима. Опытные нападающие отлично используют это.

Второй вид страховки соответственно обозначает, что средний защитник остается у задней линии. Основным отличием этого вида то, что со среднего игрока снимается ответственность за прием обманных ударов.

Поэтому он находится около задней линии, а страховочные действия выполняют крайние игроки.



Заключение

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Список литературы

- Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972;
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М: Физкультура и спорт, 1965;
- Мондозоловский Г.Г. Щедрость игрока. – М.: Физкультура и спорт, 1984;
- Основы волейбола./Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
- Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966;
- Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.:
- Просвещение, 1988 Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.