

# Спортивная игра - волейбол



Презентацию составил  
Учитель физической культуры  
МОУ «Ртищевская СОШ Ртищевского  
района Саратовской области»  
Шалабаев Александр Юрьевич

**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 чтобы игрок, защищающейся команды, допустил ошибку.



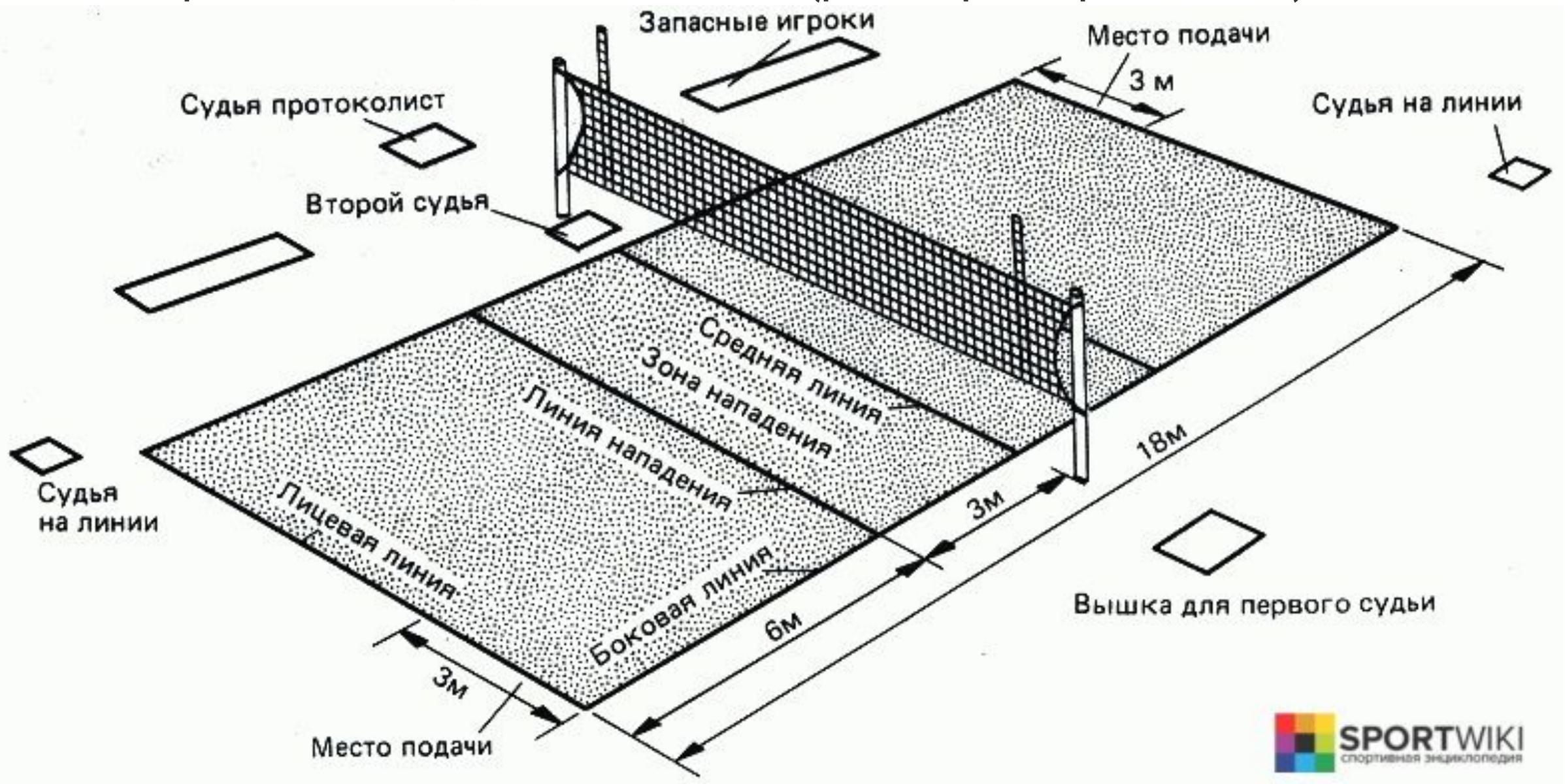


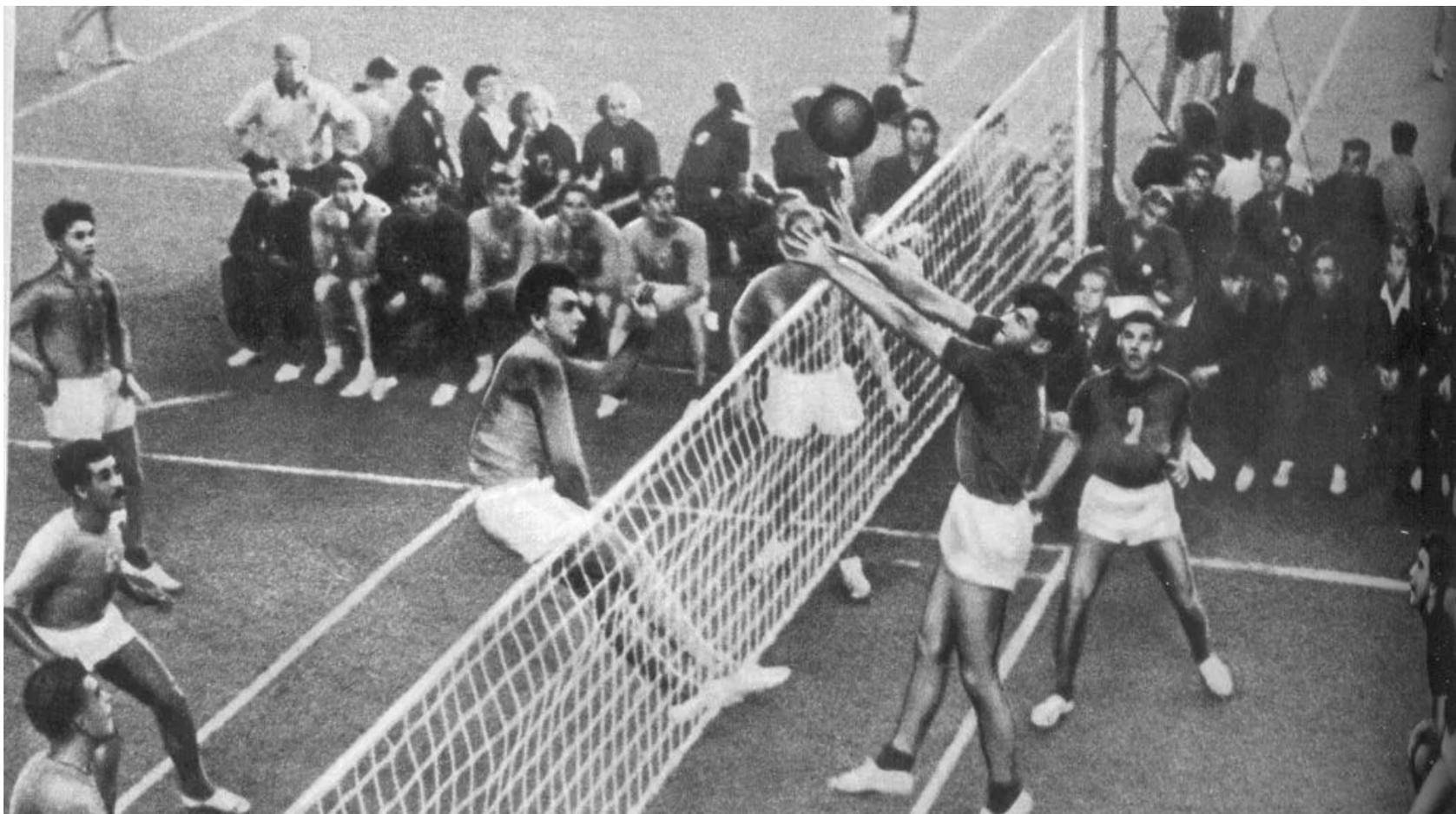
Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд.

В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча.

# Игровое поле для волейбола (размеры и разметка)





В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

# Основные правила волейбола



- Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии.



Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков



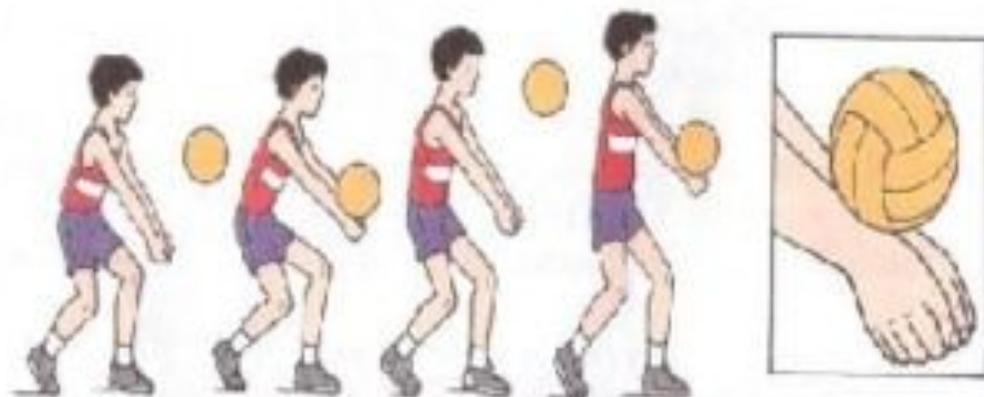
Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии. подача не блокируется



Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

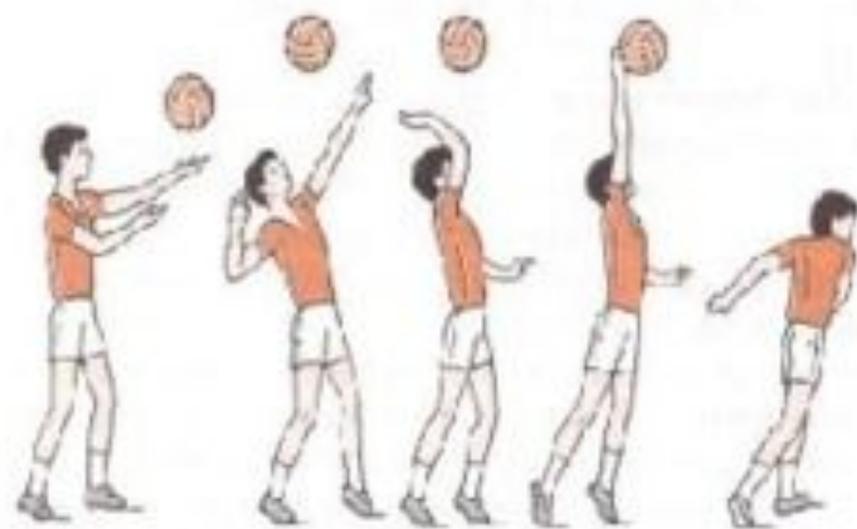
# Техника безопасности

- 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.
  - 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.



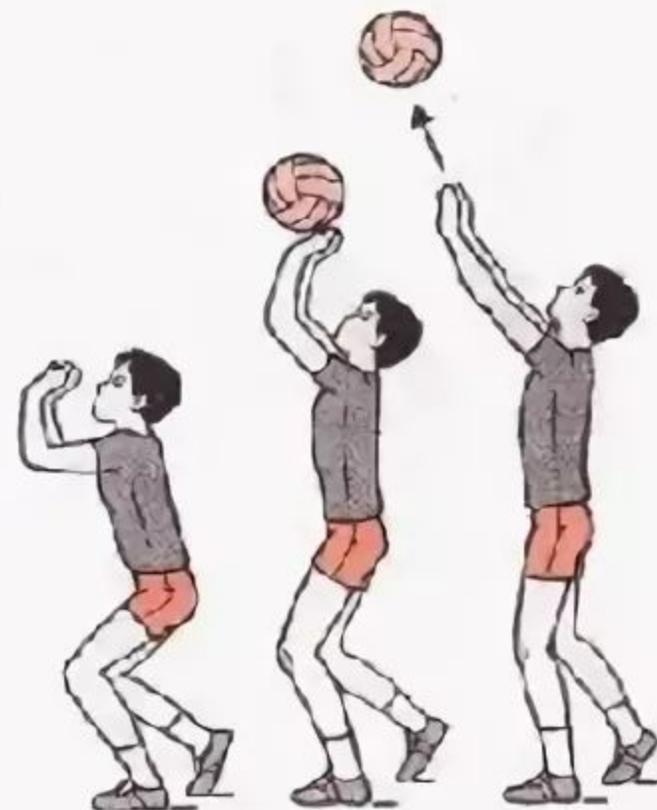
# Основные приемы игры

- 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.



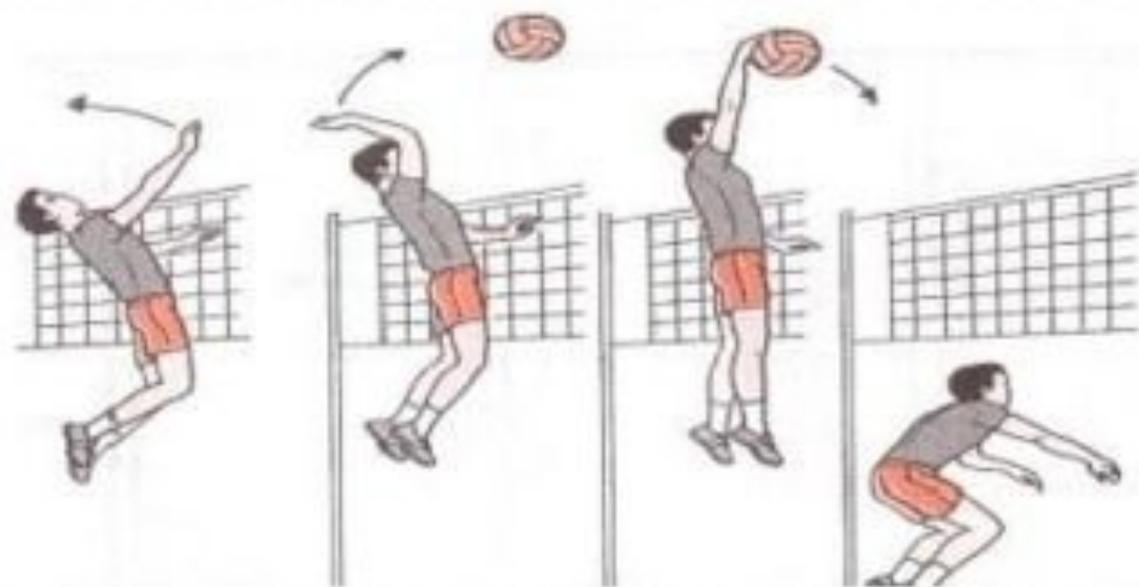
# Основные приемы игры

- Передача 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

- 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 «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приемов игры.

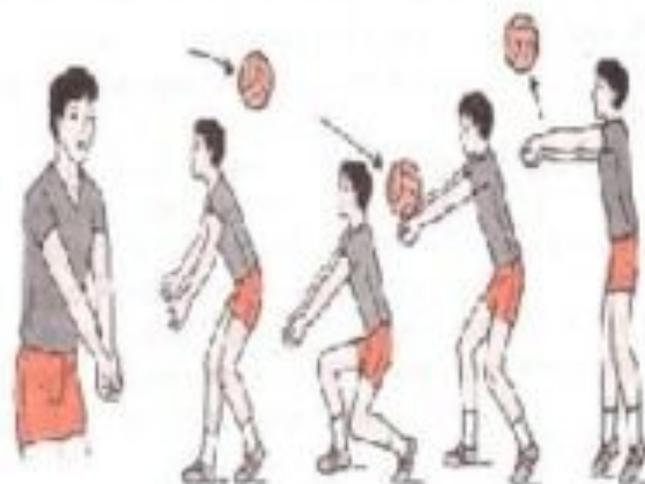


# Основные приемы игры

**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.

**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.

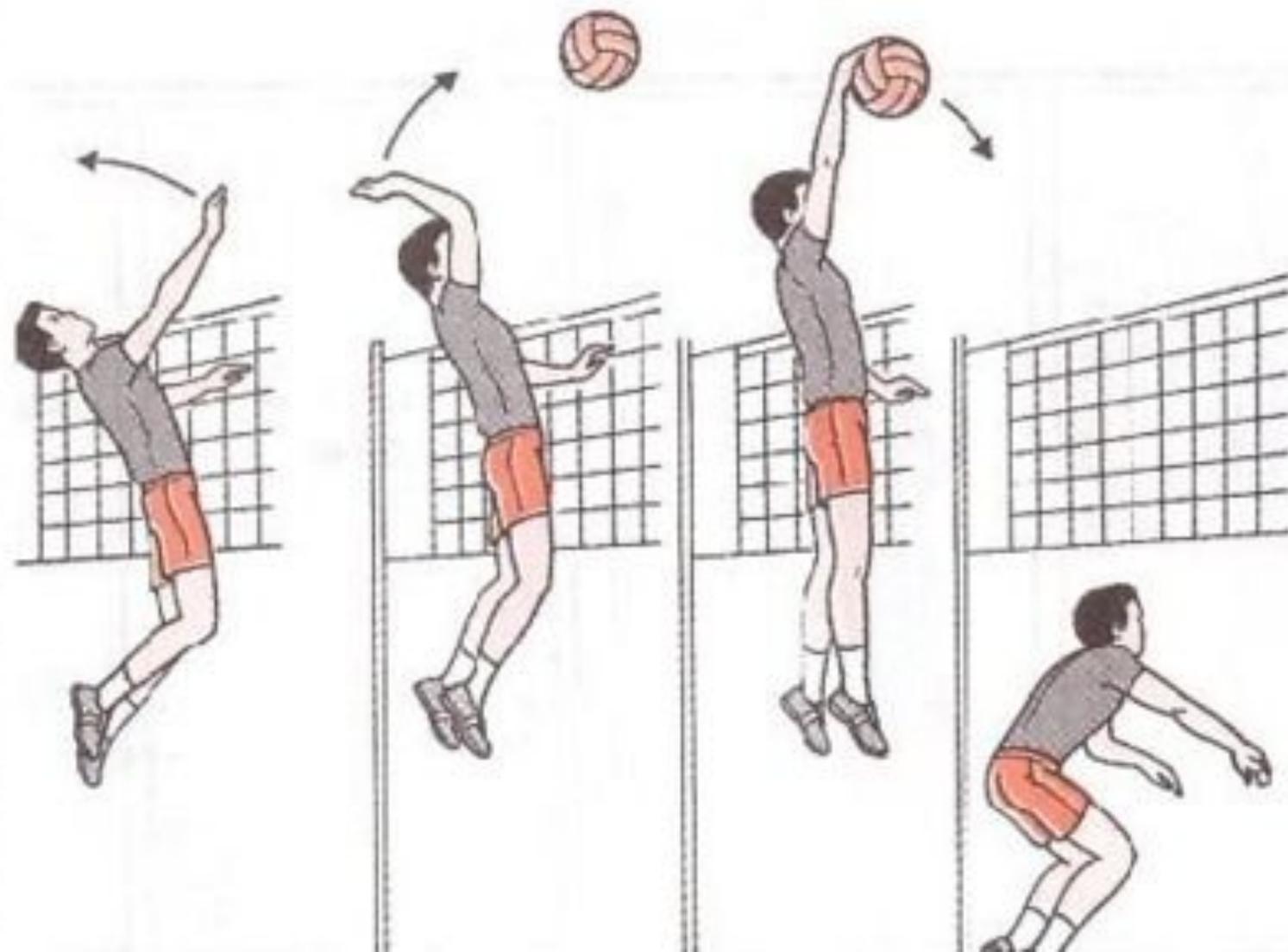


# ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ИГРЫ



ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

# 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.



# Интернет ресурсы

- <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

история развития волейбола

<https://yandex.ru/images/search?text=спортивная%20игра%20волейбол%20история%20возникновения%20и%20развития%20игры&stype=image&lr=194&source=wiz>

волейбол