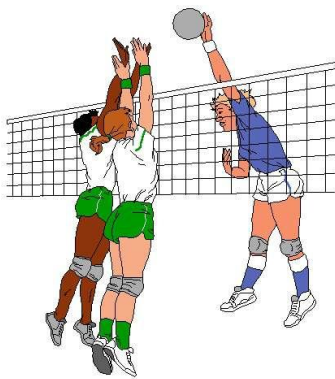


ВОЛЕЙБОЛ

волейбол



Выполнила: учитель
физической культуры
Мамаева А.Н.

История возникновения волейбола

- Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

- В нашей стране волейбол широко распространили после революции 1917 года.
- В 1925 года по инициативе секции игр в Москве созывается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие.

Содержание и правила игры

- В волейбол играют на площадке размером 9х18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих. В игре участвуют 12 игроков (по 6 игроков с каждой стороны), и ведётся она мячом весом 250грамм и окружностью 65-68 сантиметров.

- Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающих ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приёмов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).

В волейболе играют:



- ▶ А - 2 партии по 20 минут;
- ▶ Б - 3 партии по 15 минут;
- ▶ В - 5 партий по 15 минут;
- ▶ Г - 5 партий без ограничения по времени.

- Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетку, остальные — на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

- Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если:
- — мяч падает на свое площадке;
- — команда совершает более трех касаний;
- — мяч брошен или задержан;
- — мяч коснулся тела игрока ниже пояса;
- — игрок касается сетки;
- — игрок совершил два касания подряд;
- — ступня игрока полностью находится на стороне соперника и не касается средней линии;
- — игрок производит нападающий удар на стороне соперника;
- — игрок задней линии из площадки нападения перебивает на сторону соперника мяч, который находится выше верхнего края сетки;
- — игрок задней линии участвовал в блокировании и коснулся мяча;
- — команда нарушает расстановку в момент подачи;
- — игрок во время удара по мячу пользуется поддержкой товарища по команде;
- — игрок получает персональное замечание;
- — игрок касается мяча или игрока противоположной команды, когда мяч находится на стороне противника;
- — умышленно затягивается игра;
- — замена игрока произошла неправильно;
- потребован третий перерыв для отдыха после предупреждения;
- — использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха;
- — игрок без разрешения судьи уходит с площадки во время перерывов в игре;
- — игроки предпринимают действия для того, чтобы помешать сопернику;
- — нарушены правила блокирования.

Техника игры

- Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения .
- В технике нападения существует одна стойка — основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

- Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

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

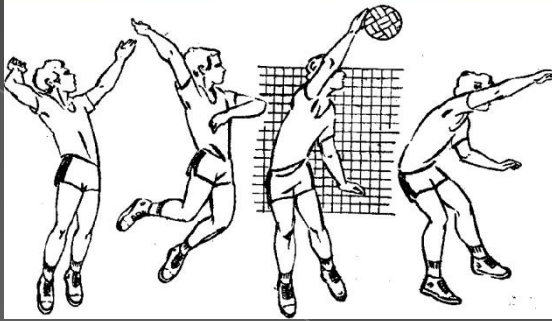
Для правильного выполнения любой подачи требуется:

- 1. Занять правильное исходное положение
- 2. Правильно подбросить мяч
- 3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой
- 4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
- 5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

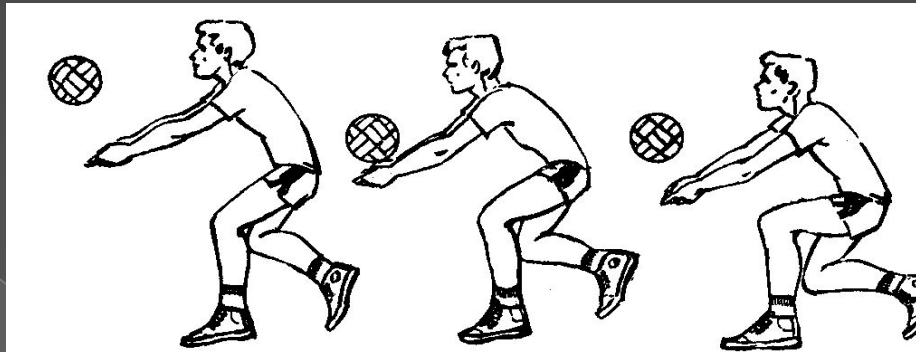
Тактика игры

- Тактика игры — это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Нападающий удар



- Тактика подачи имеет основную задачу — ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.
- Тактика передач. Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.



- Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.
- Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

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.

волейбол

