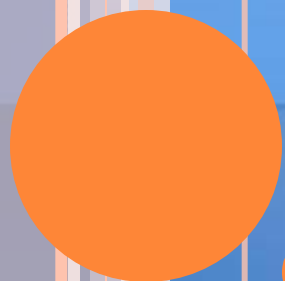




# ВОЛЕЙБОЛ



# ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА

- ❑ **Волейбол** – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.
- ❑ Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола.



В западной Европе стал очень популярным пляжный волейбол (2 x 2), в последние годы по этому красивейшему виду спорта проходят чемпионаты Европы и мира, и он включен в программу Олимпийских игр.

Волейбол, возникнув в 1895 году, в США, быстро стал популярным в разных странах, особенно на европейском континенте. Первоначально это была игра развлечение. Мяч подолгу находился в воздухе, т.к. большое количество игроков в команде (8 – 10 человек) и слабая техника нападения подолгу не позволяли мячу упасть на площадку. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затруднявшие защитные действия соперников. Это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок.



# ПРИЕМ МЯЧА

## ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ.

ПО ВРЕМЕНИ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ УСТУПАЕТ ОБУЧЕНИЮ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧЕ, ОДНАКО ЭТО НЕ МЕНЕЕ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. ПРИЕМ СНИЗУ ПРИМЕНЯЕТСЯ В СЛУЧАЯХ, КОГДА ПРИНЯТЬ МЯЧ СВЕРХУ УЖЕ НЕЛЬЗЯ, НАПРИМЕР, У САМОЙ СЕТКИ ИЛИ КОГДА ОСТАЕТСЯ ОДНО КАСАНИЕ, А ИГРОК ДВИЖЕТСЯ К МЯЧУ, НАХОДЯСЬ СПИНОЙ К СЕТКЕ.

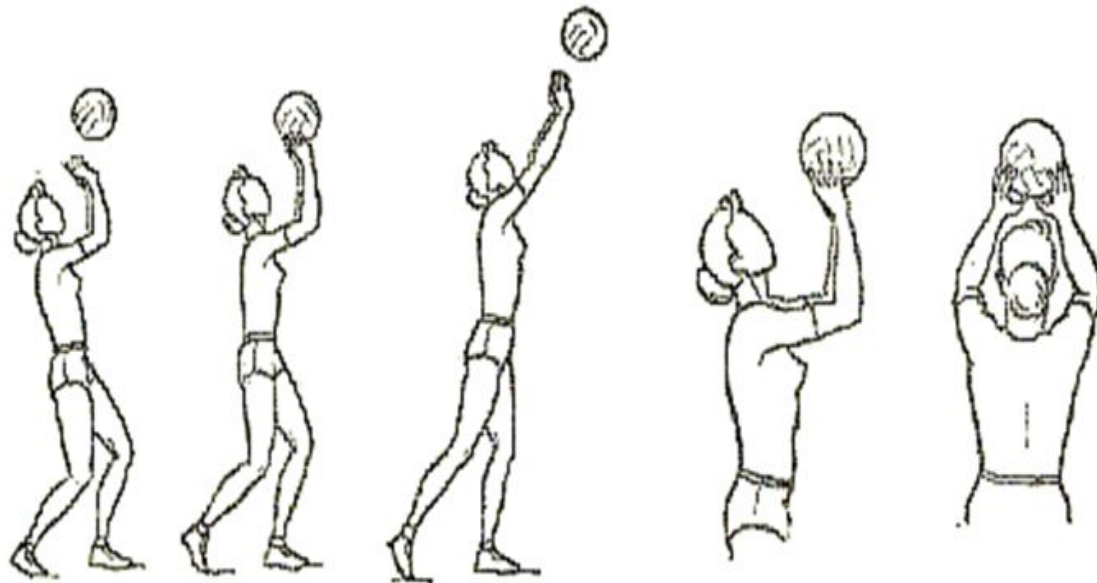


# ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника,

называется передачей.

Наиболее распространенной является передача двумя руками сверху (рис.8,а). Ее главные преимущества заключаются в надежности и точности. При выполнении этой передачи в исходном положении ноги игрока согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша (рис.8,б). Пальцы оптимально напряжены.



**РИС.8 ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ (А) ; ПОЛОЖЕНИЕ КИСТЕЙ РУК И РАСПОЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ НА МЯЧЕ В МОМЕНТ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ (Б).**