



# Волейбол

---

*от английского «volleyball»: «volley» переводится как «ударять мяч с лёта» (так же могут переводить как «летающий» или «парящий») и ball — это «мяч»*



Жаравина Н.А.

---

Заместитель директора  
по безопасности  
МОУ «Гимназия» г. Кириши

***« Волейбол... Игра, от которой обмирает сердце. Игра, в которой пульсирует мысль, лихорадочная, жаркая, работающая в режиме постоянного цейтнота. Игра без ничьих. Игра без грубости, жестокости и насилия. Игра, заставляющая на время забыть о неуютном, несовершенном мире за прямоугольником разделённой сеткой площадки. »***

---

**Вячеслав Платонов**



Волейбол, как командный вид спорта, воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

- Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
- Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.
- Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.
- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.
- Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость





- Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
- Положительно влияет на дыхательную систему.
- Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.

# Технические элементы волейбола:

---

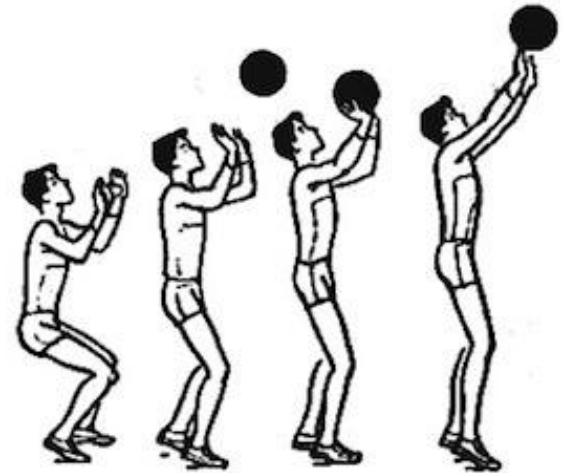
- Верхняя и нижняя прямая подача.
- Передачи мяча сверху и снизу.
- Нападающий удар и др.



# Передача двумя руками сверху:

---

- ноги согнуты в коленях,
- туловище прямое,
- руки вынесены вперед-вверх,
- кисти находятся перед лицом и образуют ковш.



# Выполнение передачи сверху:

---

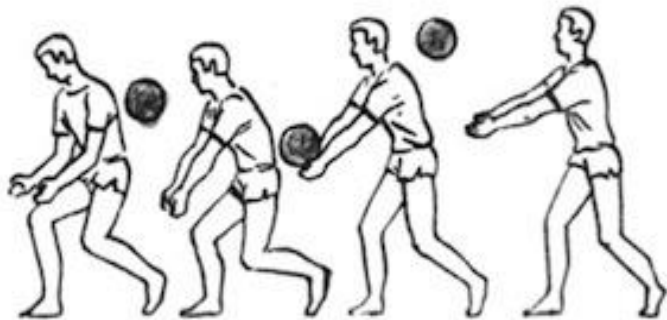


- При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед-вверх навстречу мячу.
- Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением.
- Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении.



## Передача двумя руками снизу:

---



- ноги чуть согнуты в коленях;
- туловище слегка наклонено вперед;
- руки внизу, кисти вложены одна в другую.

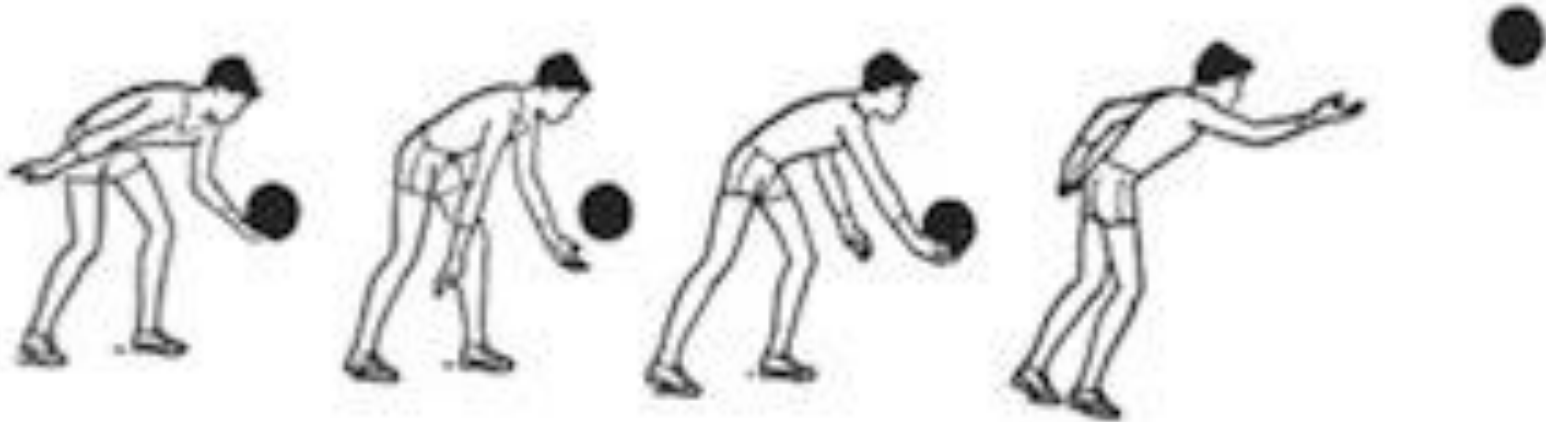
# Выполнение передачи двумя руками снизу:

---

- При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты.
- Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук.



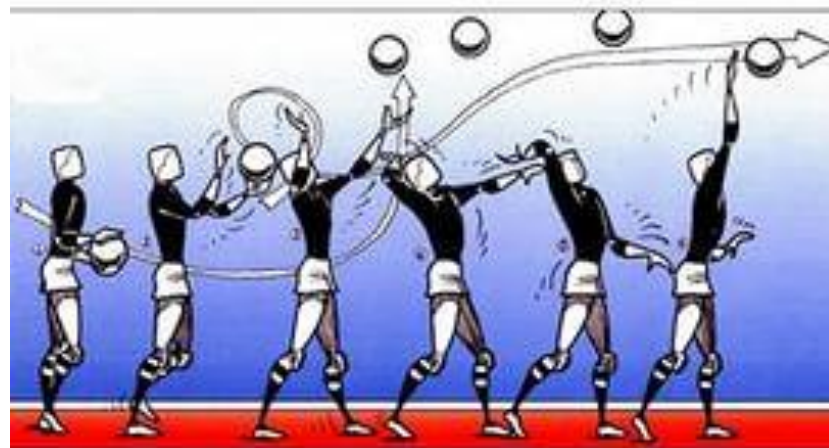
## Нижняя прямая подача мяча:



- Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге.
- Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса
- . Мяч подбрасывается вверх на 20–40 см, и маховым движением вперед ударяющей руки производится удар.
- Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.
- Удар по мячу производится напряженной ладонью или кулаком.

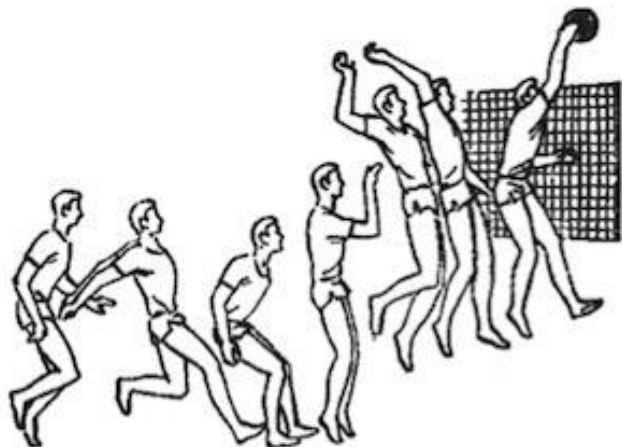
# Верхняя прямая подача:

---



- Игрок стоит лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, левая впереди, мяч в левой руке; правая, слегка согнутая в локтевом суставе, отведена назад-вверх для замаха.
- Вес тела сосредоточен в основном на правой ноге.
- Мяч подбрасывается вверх, правая рука отводится вверх, а вес тела переносится на обе ноги.
- В момент удара по мячу движение плеча замедляется, а предплечье и кисть производят быстрое и короткое движение вперед по направлению подачи.
- Удар по мячу производится напряженной ладонью.

# Нападающий удар состоит из *разбега, прыжка и удара.*



- Разбег обычно состоит из трех шагов: **первый** – небольшой и замедленный; **второй** – корректирует направление движения игрока; **третий**, всегда быстрый и широкий, выполняют скачком.
- В нем обязательно присутствуют не только фаза полета тела, но и стопорящее движение с приставлением одной ноги к другой.
- В этом шаге руки и туловище подаются назад, а ноги ставятся на опору с пяткок.

- Прыжок выполняется с двух ног, при этом игрок одновременно разгибает ноги и туловище в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и производит маховое движение вперед-вверх, затем бьющая рука отводится назад для замаха на удар.
- Удар по мячу выполняется кистью выпрямленной руки высоко и обязательно впереди игрока, но до этого туловище должно прогнуться назад, особенно сильно в грудной части, и принять положение натянутого лука.





- 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

# ИСТОЧНИКИ:

---

- [volley4all.net](http://volley4all.net)volley4all.net>[literature.html](http://volley4all.net/literature.html)
- [BestReferat.ru](http://BestReferat.ru)>[Волейбол](http://BestReferat.ru/voleybol)
- [libsid.ru](http://libsid.ru)>[voleybol...voleybolistov...v...zavedeniyach](http://libsid.ru/voleybol...voleybolistov...v...zavedeniyach)
- [rutracker.org](http://rutracker.org)rutracker.org>[forum/viewtopic.php...](http://rutracker.org/forum/viewtopic.php...)
- [spek.keytown.com](http://spek.keytown.com)spek.keytown.com>[rasMain/](http://spek.keytown.com/rasMain/)
- [volley.ru](http://volley.ru)volley.ru>[globals/documents/download.php...](http://volley.ru/globals/documents/download.php...)
- [def.kondopoga.ru](http://def.kondopoga.ru)>[Волейбол](http://def.kondopoga.ru/voleybol)
- [strongsport.ru](http://strongsport.ru)strongsport.ru>[Все о волейболе](http://strongsport.ru/vse_o_volleybole)