

Волейбол



Проект по информатике
Ученицы 8 класса « Г »
МБОУ « Лицей им. В. В. Карпова.
»
Кахорова Манижа
Учитель: Тихов И.Г.

Содержание

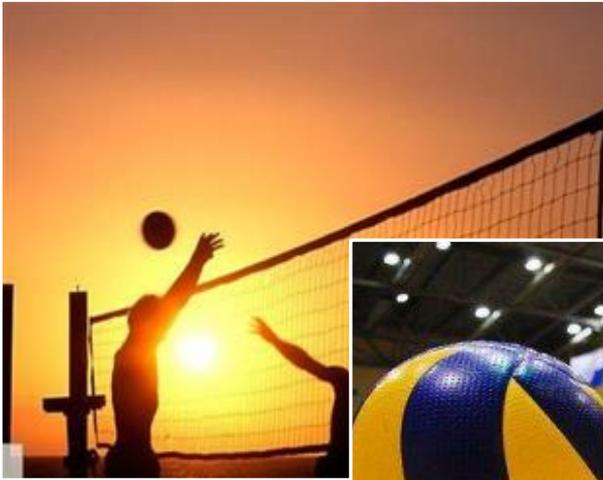
1. Волейбол
2. История игры волейбол
3. Развитие волейбола в России
4. Состав команды
5. Основная позиция
6. Базовая позиция
7. Расстановка игроков
8. Передачи мяча
9. Подача
10. Нападающий удар
11. Блок
12. Страховка
13. Заключение

Волейбол

- Волейбол – одна из самых популярных спортивных командных игр. В переводе с английского ее название звучит как «бить по мячу с лета» или «парящий мяч». Волейболом занимаются десятки миллионов людей в мире благодаря простоте правил этой игры, не требующей сложного, дорогостоящего инвентаря. Кроме того, бесспорным преимуществом этого вида спорта является то, что он относительно безопасен. Волейболист может, конечно, получить травму, но это случается гораздо реже, чем, например, в футболе или хоккее.



История игры в волейбол



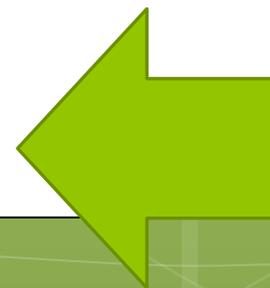
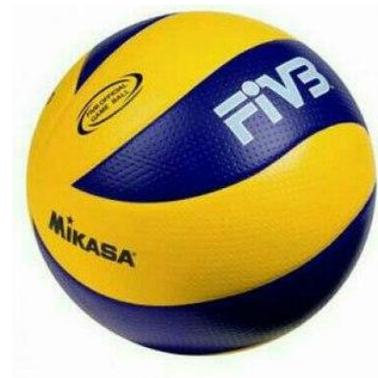
generalskoe.u

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) 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.



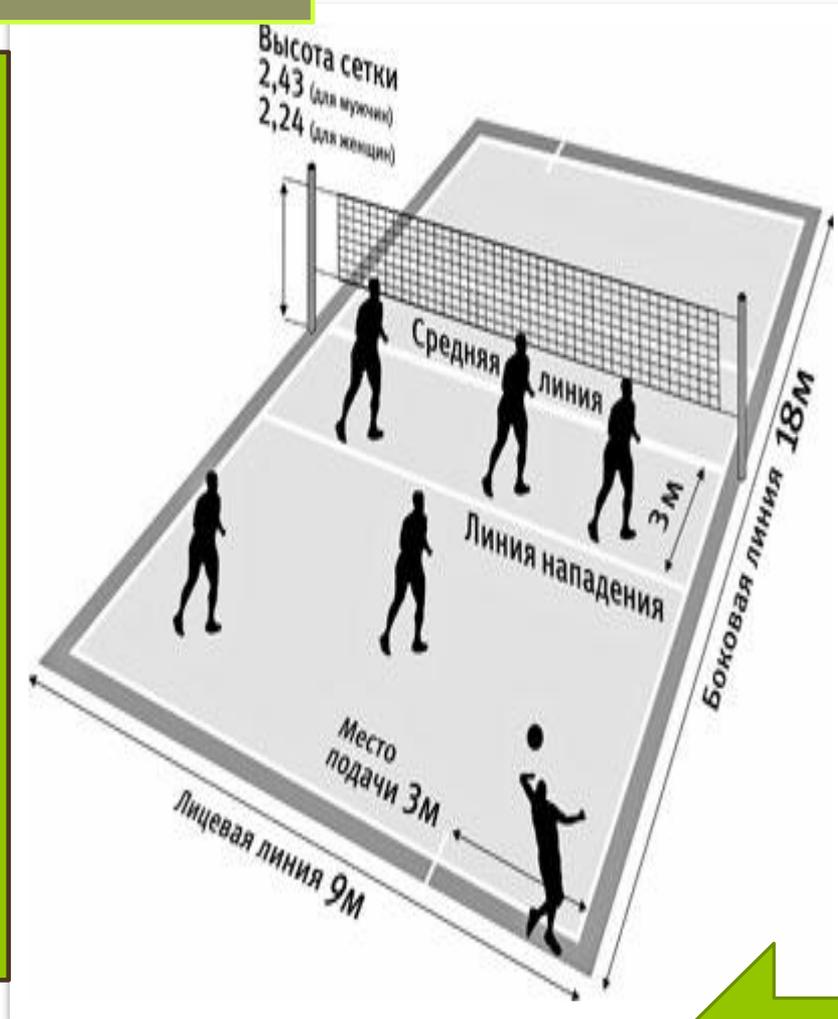
Развитие волейбола в России

Развитие волейбола в России. В нашей стране волейбол начал широко развиваться в 1920—1921 гг. в районах Средней Волги (Казань, Нижний Новгород). Затем он появился на Дальнем Востоке — в Хабаровске и Владивостоке, а в 1925 — на Украине. Волейбол той поры в шутку называли в стране «игрой актёров». Ведь в Москве первые волейбольные площадки появились во дворах театров — Мейерхольда, Камерного, Революции, Вахтангова. 28 июля 1923 года на Мясницкой улице состоялся первый официальный матч, в котором встретились команды Высших художественных театральных мастерских и Государственного техникума кинематографии. Первопроходцами нового вида спорта стали мастера искусств, будущие народные артисты СССР Николай Боголюбов, Борис Щукин, будущие знаменитые художники Георгий Нисский и Яков Ромас, хорошими игроками были прославленные актёры Анатолий Кторов и Рина Зелёная. С этой встречи и ведётся летоисчисление нашего волейбола.



Состав команды

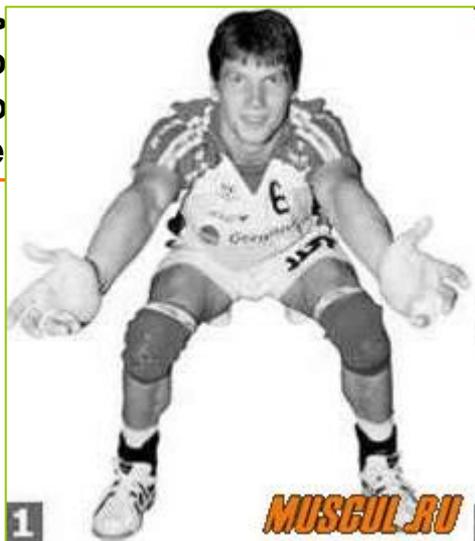
В классическом варианте игры, площадка находится в крытом помещении (игровом зале) и от каждой команды в игре участвуют по 6 спортсменов, всего в команде - 12 человек, замены ограничены правилами. Игра ведётся до 3 побед в сетах, первые четыре сета играют до 25 очков, пятый сет (если игра не окончилась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



ОСНОВНАЯ ПОЗИЦИЯ

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

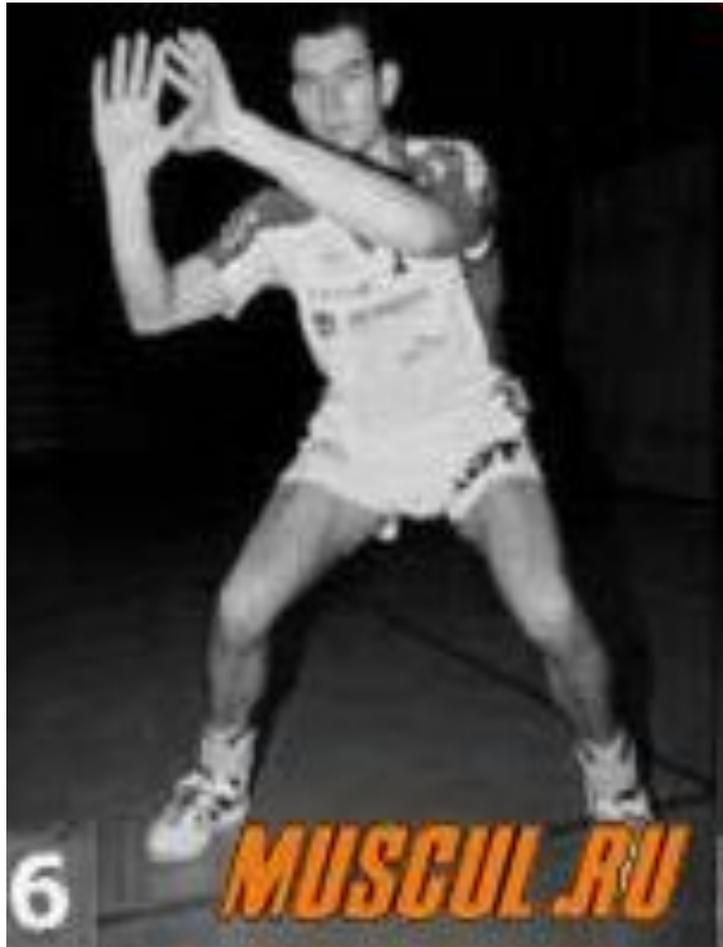
бы
во
до
пе



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.



Базовая позиция



Базовая позиция позволяет также принимать мячи, летящие на уровне головы. Однако, в данном случае руки не вытягиваются полностью. Руки должны быть немного согнуты на уровне груди. Таким образом мяч подбивается снизу вверх, и, если кисти должным образом разведены, мяч может быть сыгран чисто, это важно особенно с придирчивыми судьями.



Расстановка игроков

Связующий. Роль связующего заключается в том, что он должен передать мяч другому игроку, который, в свою очередь, отправит мяч на площадку противника. Как правило, связующий делает второе касание мяча, если же связующий не имеет возможности сыграть в нужный момент, он зовет на помощь других игроков. Если случается так, что лидер касается мяча первым, то он предупреждает своих партнеров по команде, что ему уже нельзя больше прикасаться к мячу.

Доигровщик. Этот игрок бьет по мячу с края сетки (правша бьет с левой стороны, левша – с правой).

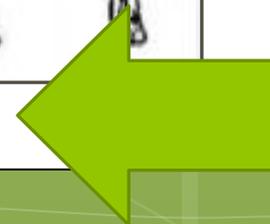
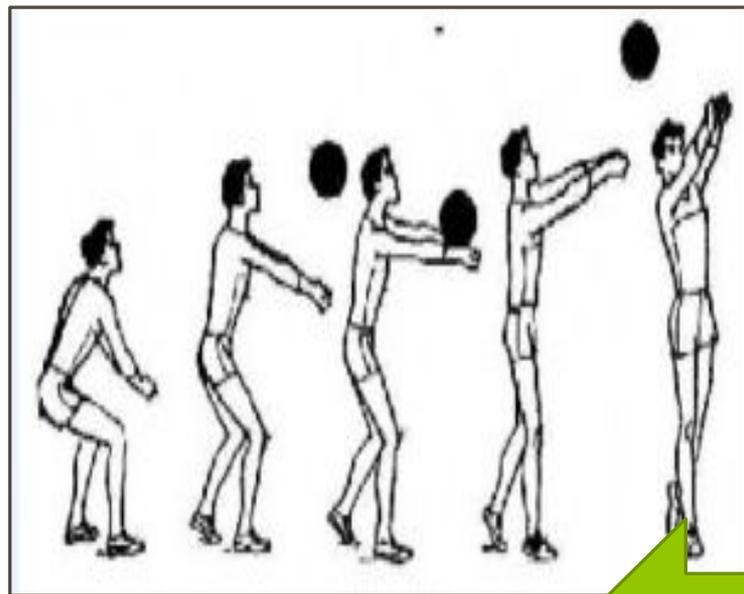
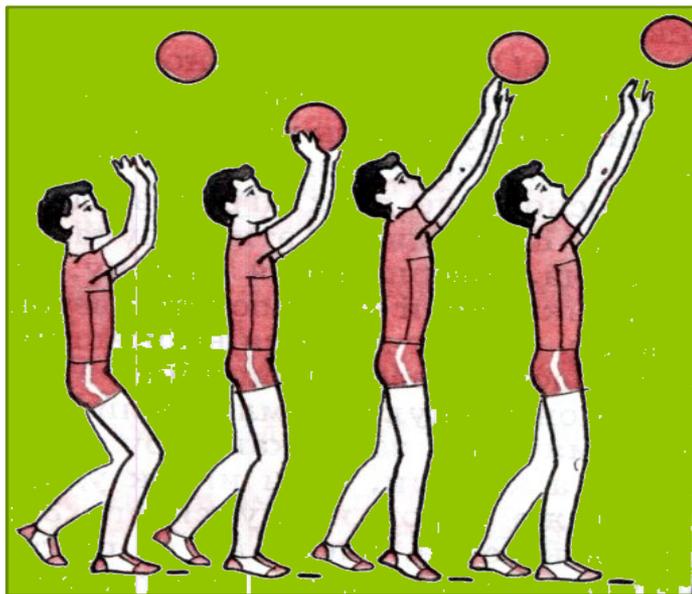
Центральный блокирующий. Это, как правило, самый высокий и самый сильный член команды, который стоит на позиции «Впереди посередине» и блокирует каждый удар. Этот игрок также участвует во всех блокировках.

Диагональный. Этот игрок, как правило, не участвует в приеме мяча, а лишь атакует с задней линии.

Либеро. Это амплуа появилось в 1996 году. Игрок либеро стоит на задней линии, в атаках он, как правило, участия не принимает, его основная роль – защита. Форма этого игрока немного отличается от формы других игроков. Либеро отлично владеет мячом, неплохо пасует. Если центральный блокирующий перемещается на заднюю линию, либеро может занять его место.

Передачи мяча

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



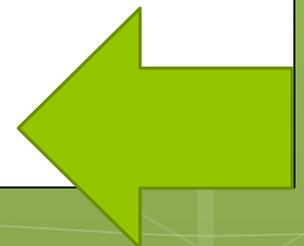
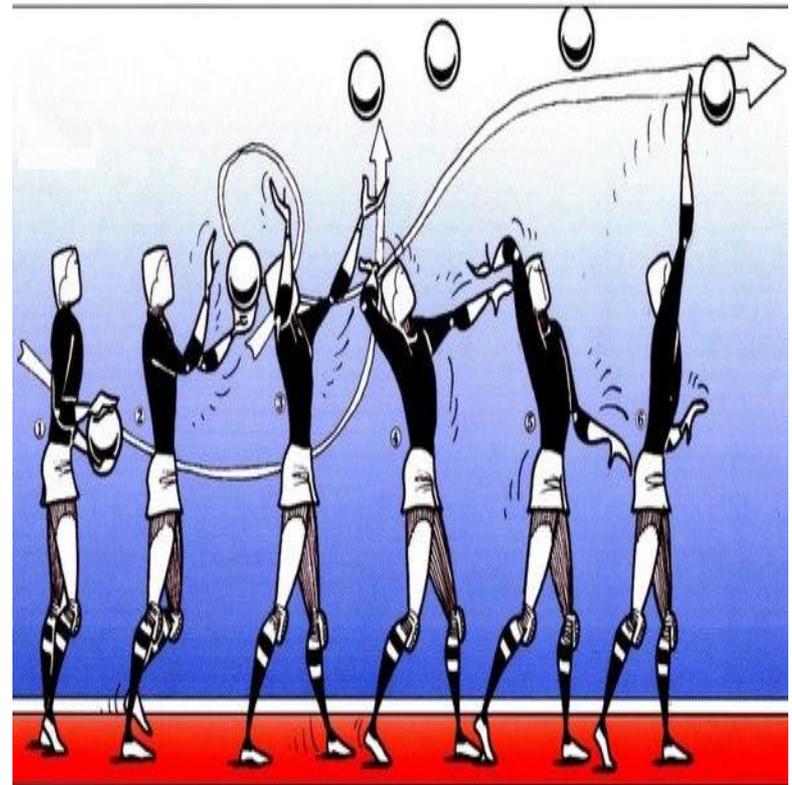
Подача

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.

Подача производится с определенного места площадки, ограниченного усиком и мысленным продолжением правой боковой линии. Ширина места подачи — 3 м, в глубину оно не ограничено, в последних дополнениях к правилам указано «не менее двух метров».

Потеря подачи может быть следствием как ошибок подающего игрока (подача в сетку, аут), так и за счет ошибок его партнеров (нарушение первоначальной расстановки, касание игроками сетки).

Каждому игроку и тренеру надо твердо усвоить золотое правило волейбола — подача должна быть агрессивной!



ВОЛЕЙБОЛ



Без компромиссов
def.kondopogara.ru

Нападающий удар

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.

Блок



Блок - это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока



Страховка



Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.



Заключение

