

Волейбол

Выполнил студент ГПУД-18-16
Кидрячев А. В.

« 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



Рис.1

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 тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость
- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5

- 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.



Рис.6



Рис.7

Передача двумя руками сверху:

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



Рис.9

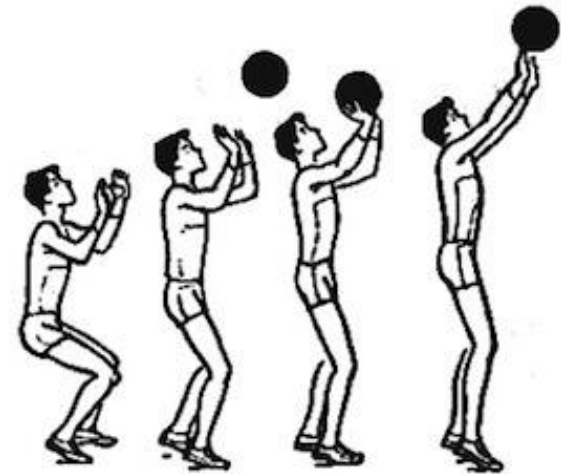


Рис.8

Выполнение передачи сверху:



Рис.10

- 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:

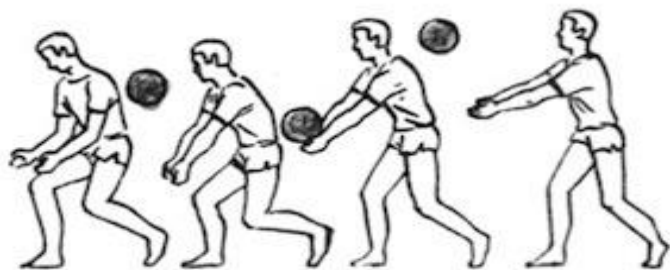


Рис.11

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



Рис.12

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.



Рис.13

Нижняя прямая подача мяча:



Рис.14

- 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:



Рис.15

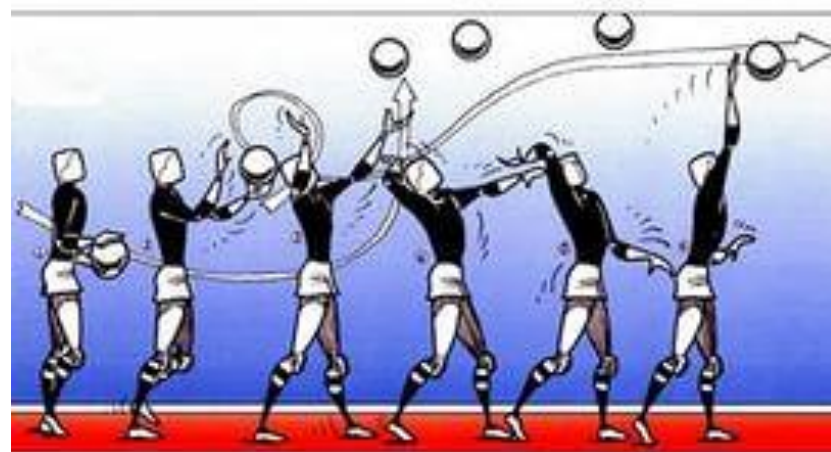


Рис.16

- 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.

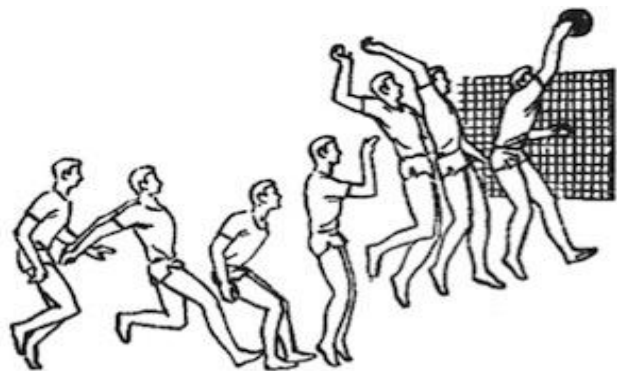


Рис.17



Рис.18

- 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 пяток.



Рис.19



Рис.20

- 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.



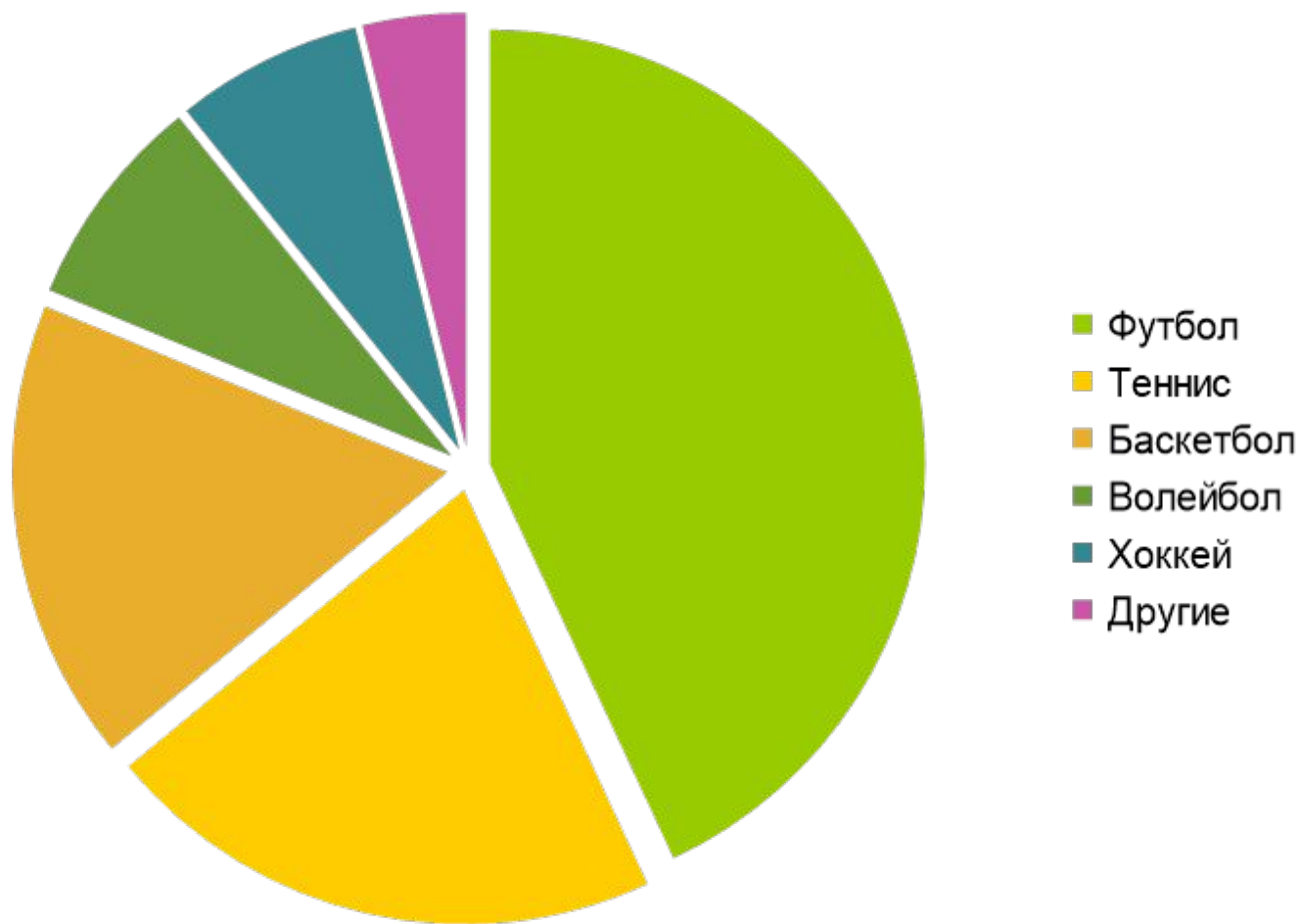
Рис.21



Рис.22

- 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

Популярность среди букмекеров:



Удары

	Высота над полом H	Расстояние от сетки до места падения мяча s	Формула для определения начальной скорости	Результат скорости V
Нападающий удар от сетки	2.60м	7.45м	$v = \frac{s}{\sqrt{\frac{2h}{g}}}$	23м/с
Нападающий удар с середины площадки	2.60м	5.08м	$v = \frac{s}{\sqrt{\frac{2h}{g}}}$	19.5м/с

ИСТОЧНИКИ:

- [volley4all](#)volley4all.[volley4all.net](#)volley4all.net>[literature](#)volley4all.net>literature.[html](#)
- [BestReferat](#)BestReferat.[ru](#)>**[Волейбол](#)**
- [libsid](#)libsid.[ru](#)>**[voleybol...voleybolistov...v...zavedeniya](#)**
- [rutracker](#)rutracker.[org](#)rutracker.org>[forum](#)rutracker.org>forum/[viewtopic](#)rutracker.org>forum/viewtopic.[php...](#)
- [spek](#)spek.[keytown.com](#)spek.keytown.com>[rasMain](#)spek.keytown.com>rasMain/[download](#)spek.keytown.com>rasMain/download.[php...](#)
- [volley](#)volley.[ru](#)volley.ru>[globals](#)volley.ru>globals/[documents](#)volley.ru>globals/documents/[download](#)volley.ru>globals/documents/download.[php...](#)
- [def](#)def.[kondopoga.ru](#)>**[Волейбол](#)**