

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Камышки

Мой любимый вид спорта - волейбол

Выполнил: ученик 7 класса
МБОУ СОШ с.Камышки
Жубанов Батыр
Руководитель:
Сулименова А.К.

2022 год

Актуальность: С раннего детства мне нравилось играть в мяч. Почти каждый день я играю с ребятами из нашего класса в волейбол. И вот уже второй год я посещаю школьную секцию по волейболу. Особых наград ещё не имею, но знаю, что это всё в будущем. Главное, есть желание!





История игры

Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры **Вильям Морган**. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой. Которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см веревку, а позже – через сетку.



За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране. А так же олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоевывали золотые олимпийские награды.

В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества как смелость, настойчивость, целеустремленность.

Основные правила игры



Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18x9м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратит его обратно не нарушая правил.

Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота 2,43 см для мужчин, 2,24 см – для женщин, 2,10 см – для девочек и девушек, 2,20 см – для мальчиков и юношей.



Чтобы не было травм

- На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки, или кеды на тонкой гибкой подошве).
- Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности.
- В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
- Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.
- Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед.
- При приёме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.
- Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
- После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.



Влияние спорта на физическое развитие человека

- 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 положительно влияет на нервную систему.
- 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.



Вывод

- Посещая секцию по волейболу я заметно улучшил свои личные качества: стал ответственным, выносливым, уверенным в себе, потерял лишние килограммы.
- Занимайтесь спортом, будьте здоровыми!





Список использованных источников

- 1) Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
- 2) Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
- 3) Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.
- 4) «Влияние спорта на развитие личности» Коршунов Игорь Дмитриевич (статья) - 2015г. - 3 стр.