

# Волейбол



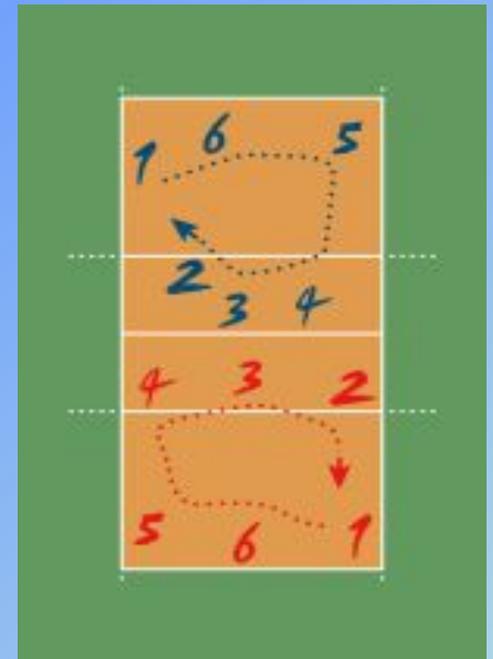
# История

- Эта игра доступна детям и взрослым. В нее можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. 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, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.



# Основные правила игры

- Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18\*9 м. 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,



# Основные правила игры

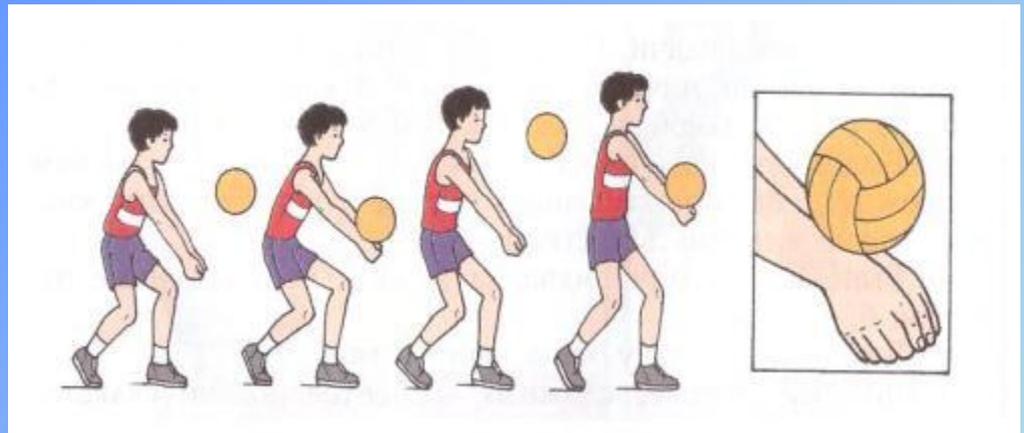
- Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков (с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.
- Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.
- Игроки на площадке образуют две линии: переднюю и заднюю. Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

# Техника безопасности

- 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.

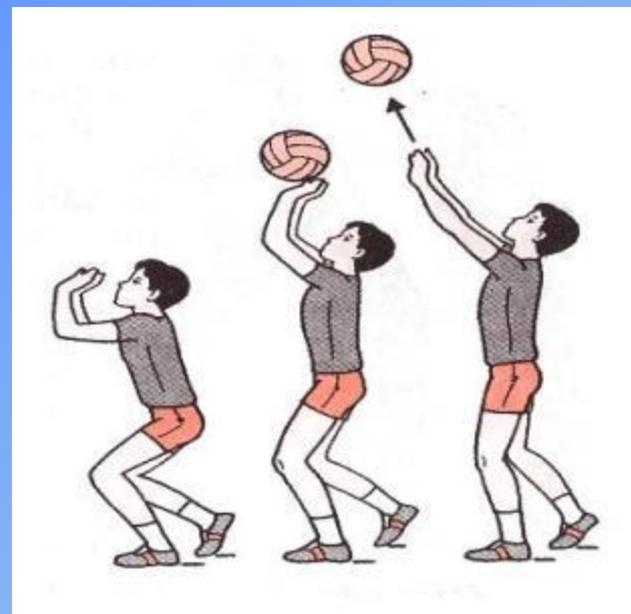
# Техника безопасности

- Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед.
- При приеме 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.



# Основные приемы игры

- В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.
- **Стойка**(рис.16, 17, 18) – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед.

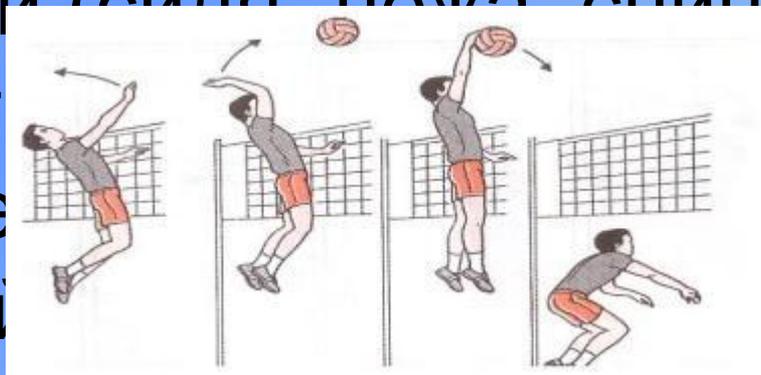


# Основные приемы игры

- При **перемещениях** используются *приставные шаги*, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние

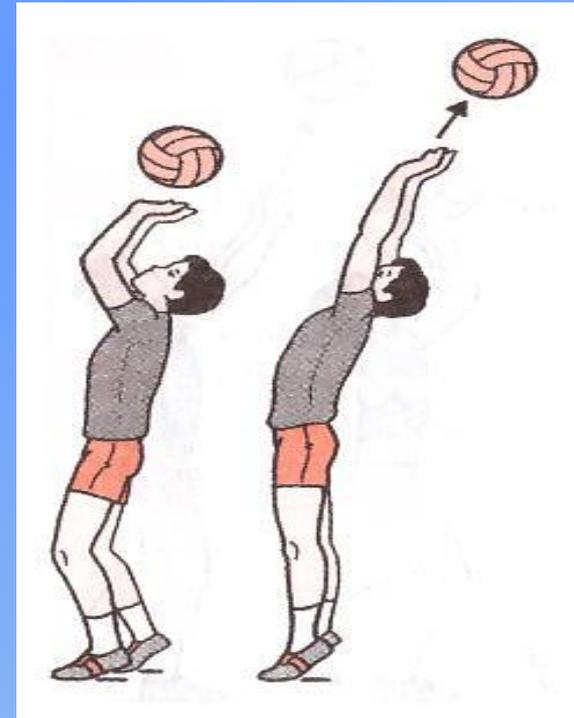
# Основные приемы игры

- *Бег* применяют при сравнительно больших перемещениях, а *прыжки* – при выполнении нападающих ударов и блокирования.
- Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и др.); бег с перемещением имитацией



# Основные приемы игры

- **Передача сверху за голову в опорном положении.** Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги, прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх-назад, выполнить передачу.



С момента своего появления на свет волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Волейбол способствует воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.



# *Правило №1*

- ❑ Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу.
- ❑ В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше  $90^\circ$ ), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей.
- ❑ Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом.
- ❑ Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

## *Правило №2*

- ❑ При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях.
- ❑ Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче.
- ❑ При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки.

# Общеразвивающие упражнения на месте

- 1. И. п.- основная стойка, движение на месте. Шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую назад и наоборот
- 2. И. п. - левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
- 3. И. п. - левую руку за голову, правую вверх, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
- 4. И. п. - руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу, хлопок под ногой, один шаг делать на два счета
- 5. И. п. - встать в позу «на четвереньки», сделать четыре шага на носках, выпрямиться, сделать четыре обычных шага

