

Волейбол



Командные игры «ВОЛЕЙБОЛ»

Подготовила:

- учитель физической культуры
- Куликанова И.Н

Введение



- Существует множество различных видов спорта. легкая атлетика, тяжелая атлетика, баскетбол, футбол, керлинг, скелетон и др. Сегодня я хочу рассказать о командной спортивной игре волейбол. Это одна из распространенных спортивных игр. Волейболом занимаются люди самых различных профессий и возрастов. Играют везде: на воде, на песке, в зале.

Игра волейбол

Волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд.

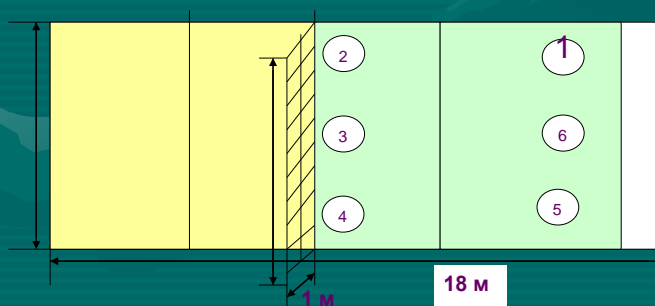


История волейбола

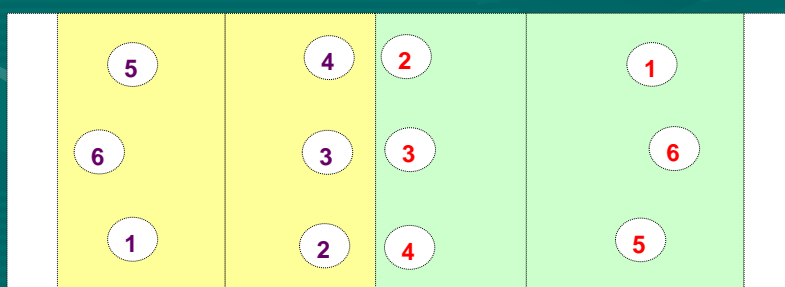
- Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холлиоке (штат Массачусетс, США). Осенью 1895 года в спортивном зале он повесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6×15,1 м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5—68,5 см (25—27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

Правила игры

- Волейбол - коллективная игра; играют 6Х6;
- цель игры - ударами рук направить мяч на сторону соперников и там приземлить;
- размер площадки 9Х18м, разделённой по полам сеткой (на высоте 2,43 м -для мужских и 2,24 м - для женских команд)
- матч состоит из 5 партий, а они из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют через сетку. Команда получает очко и право на следующую подачу, если соперник не сумеет отбить мяч (и он коснется земли либо пола) или не перекинёт мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков. В матче побеждает команда, которая одолела соперников в трех партиях из пяти. В пятой требуется набрать не 25, а 15 очков.

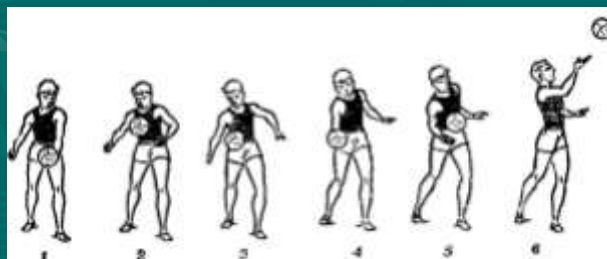


- игроки команд располагаются на площадках в определенном порядке, зоны обозначаются номерами 1, 2,3,4,5,6 (при часовой стрелке); три под сеткой (передняя линия) и три сзади (задняя линия). В соответствии с зонами распределяются и игроки команды. В игру мяч вводится игроком зоны 1, для чего он выходит из площадки за лицевую линию, в зону подачи.
- если команда выигрывает очко при чужой подаче, то перед своей игроки, двигаясь по часовой стрелке, переходя в другие зоны.



Виды подачи

- Нижняя прямая подача - игрок стоит в высокой стойке, лицом к стене, центр тяжести смещен к сзади стоящей ноге, которая должна быть обязательно одноименной с удаляющей рукой; рука, проводящая удар, отведена назад в положение замаха; другая рука, согнутая в локтевом суставе, держит мяч перед ударяющей руки производит удар основанием ладони (не пальцами) по мячу. Вместе с движением ударяющей руки разгибается сзади стоящая нога и центр тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу.



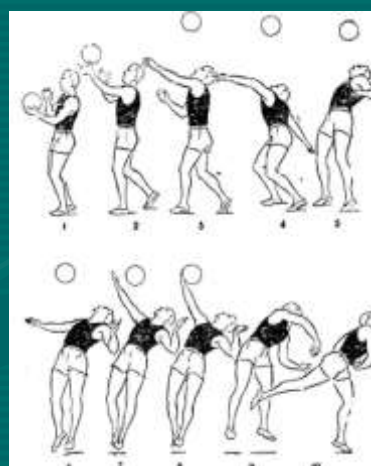
Верхняя прямая подача

- Верхняя прямая подача - игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке, рука держит мяч на уровне груди; ударяющая рука опущена вниз-вперед. При подбрасывании мяча вверх туловище отклоняется назад, центр тяжести переносится назади стоящую ногу, ударяющая рука вскидывается вверх, локоть отводится в сторону-назад, а плечо назад, кисть поднимается над головой. С одновременным разгибанием сзади стоящей ноги, движением туловища вперед и руки кистью вперед-вверх производится удар по мячу. Ценностью этой подачи - сочетание высокой точности и самые широкие возможности для придания различной скорости полета мяча.



Верхняя боковая подача

- игрок в высокой стойке стоит боком к сетке, ступни параллельно лицевой линии, ноги полусогнутые в коленях; рука держит мяч на уровне или чуть ниже пояса. При подбрасывании мяча туловище отклоняется назад и в сторону ударяющей руки, одноименная с нею нога сгибается, рука свободно опускается в положение замаха вниз - в сторону. Удар по мячу производится за счет разгибания ноги, движения туловища и руки в одной плоскости. Ценность этой подачи - в большой скорости полёта мяча, даже порой в ущерб точности.



Интересные факты о волейболе

- Скорость полёта мяча при подаче у лучших игроков может достигать 130 км/ч.
- Рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен 19 июля 1983 года. За товарищеской игрой сборных Бразилии и СССР на знаменитом футбольном стадионе «Маракана» наблюдали 96 500 зрителей.
- Рекорд по наибольшей продолжительности партии по новым правилам установили в 2002 году в рамках мужского чемпионата Италии «Кунео» и «Сислей» — второй сет этого матча длился 48 минут и завершился со счётом 54:52 в пользу команды из Тревизо. В 2007 году в Афинах команды АЕК и ПАОК с таким же счётом в пользу гостей завершили вторую партию, причём продолжалась она 57 минут.



Заключение

- При подготовке этого проекта я много всего нового узнала об истории этой интересной игры, о знаменитых волейболистах. Открыла для себя интересные факты из истории. Я надеюсь что в будущем этот вид спорта станет еще более популярным.