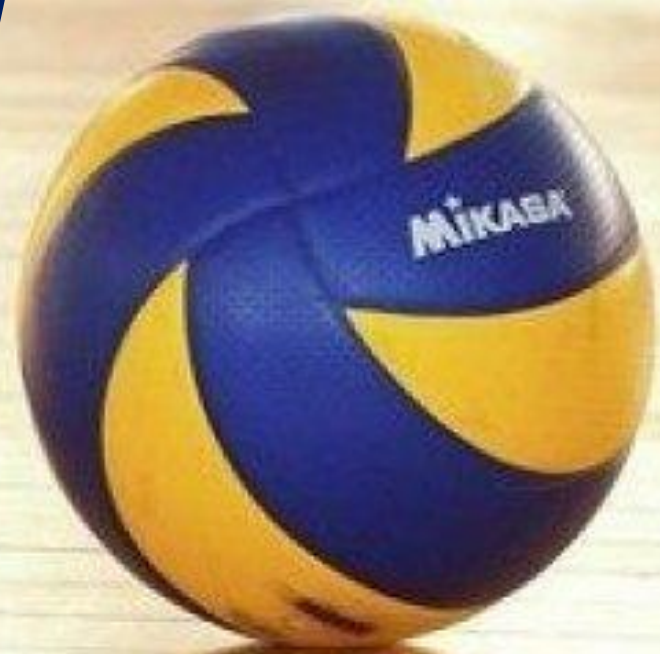
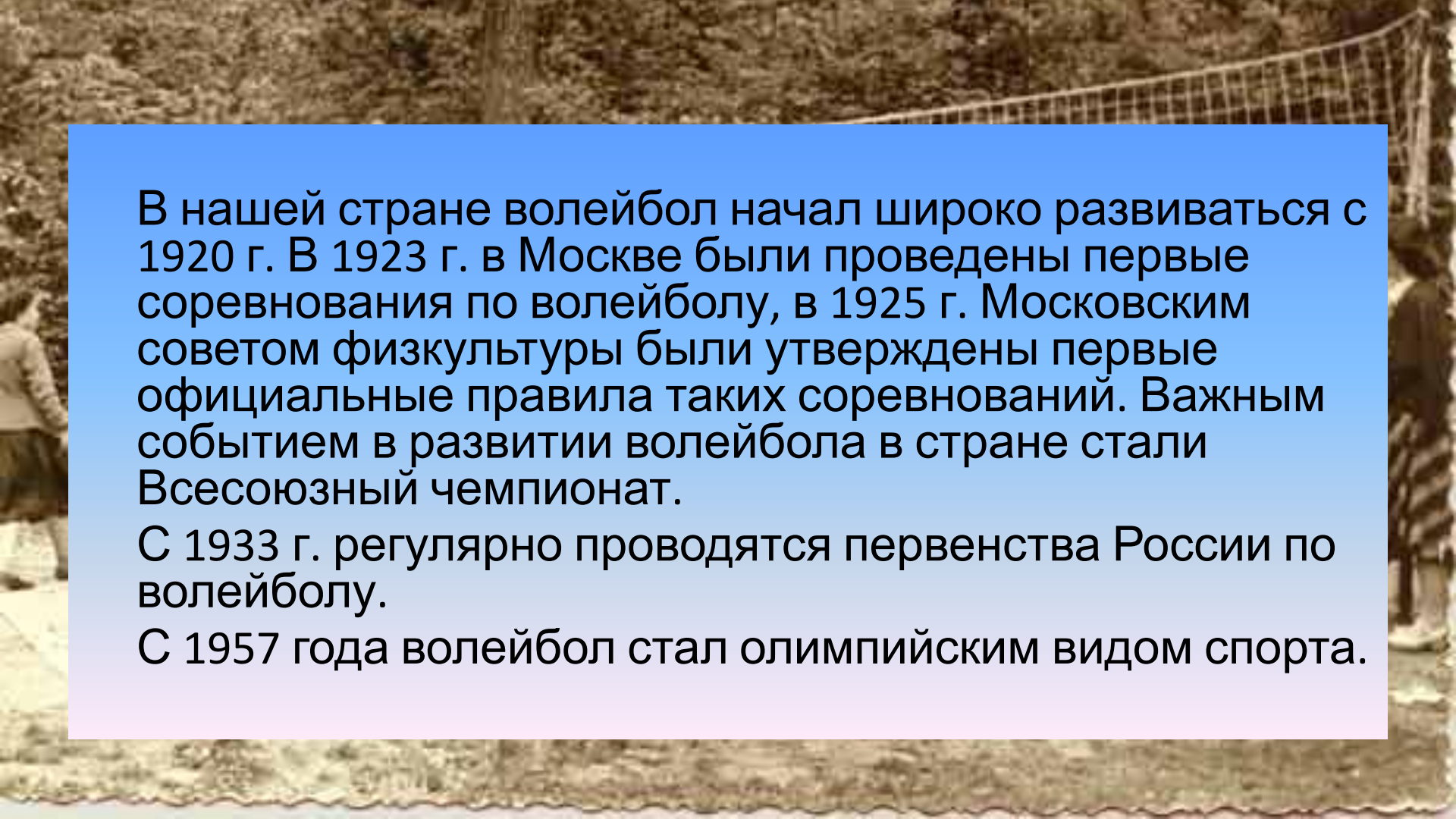


Волейбол



История развития волейбола

В 2020г.исполнилось 125 лет с того дня, когда в 1895г.в США преподаватель физической культуры колледжа **Уильям Морган** предложил игру, которая получила название волейбол (с англ. «отбивать мяч на лету»). Нередко встречался названия игры «летающий мяч», «мяч в воздухе». В 1900г. Волейбол выходит за пределы США и приобретает популярность на всех континентах. Основа существующих в настоящее время правил, была сформулирована в 1920году.



В нашей стране волейбол начал широко развиваться с 1920 г. В 1923 г. в Москве были проведены первые соревнования по волейболу, в 1925 г. Московским советом физкультуры были утверждены первые официальные правила таких соревнований. Важным событием в развитии волейбола в стране стали Всесоюзный чемпионат.

С 1933 г. регулярно проводятся первенства России по волейболу.

С 1957 года волейбол стал олимпийским видом спорта.

Характеристика игры

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

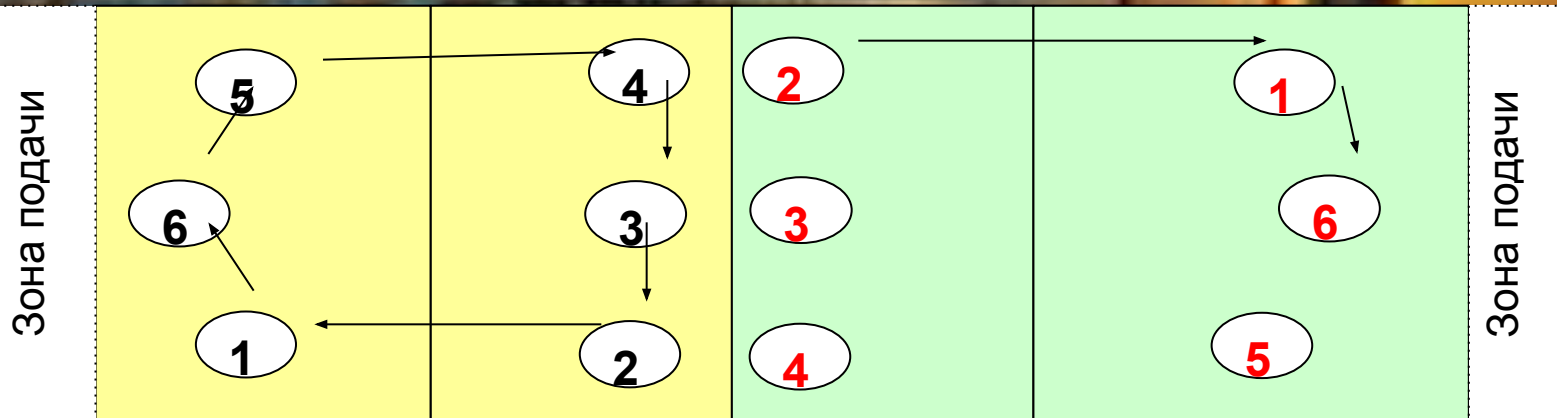
Мяч вводится в игру подачей.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

Расстановка игроков

В игре всегда должны участвовать по шесть игроков от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.

Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.



Волейбольная форма



Стартовая стойка

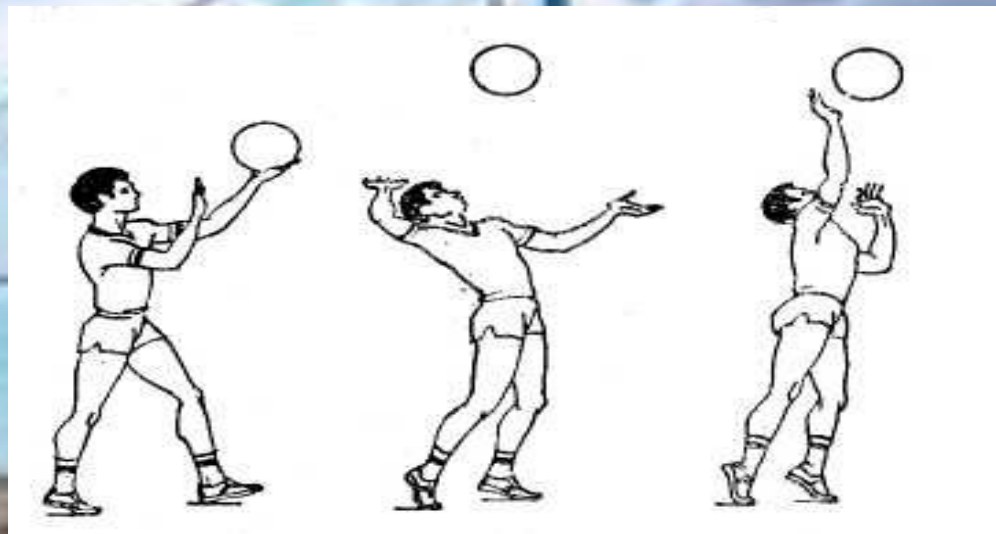
Игрок принимает положение, позволяющее легко начать перемещение в любую сторону. Оптимальное положение - ноги на ширине плеч согнуты в коленях, одна нога несколько впереди другой, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтях.



Подача мяча. Верхняя прямая подача.

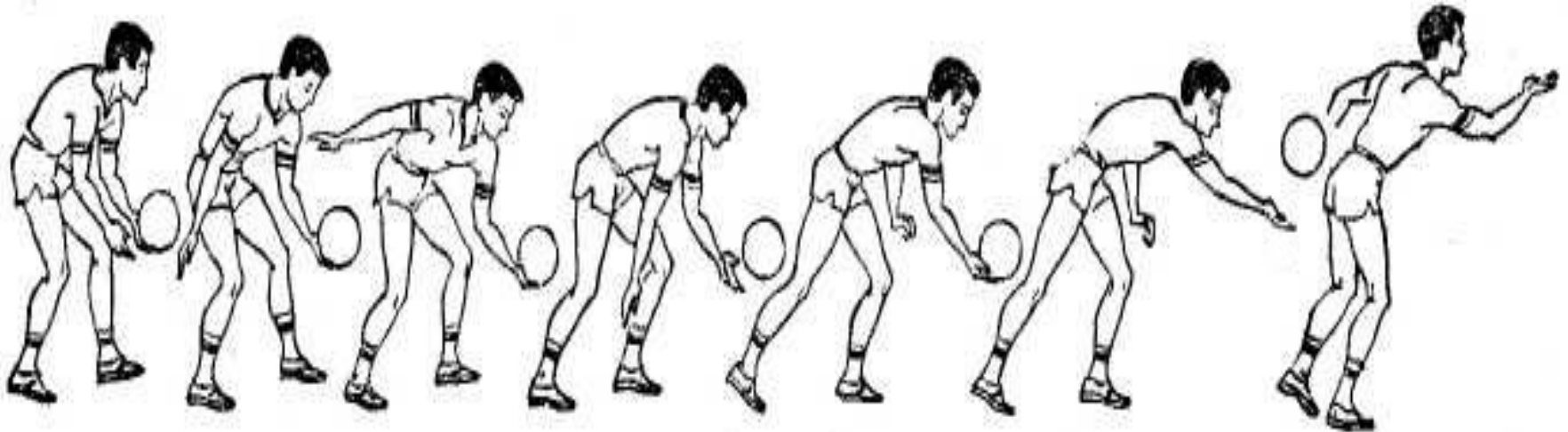
Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя на высоту до 1 м выше вытянутой руки, бьющая рука делает замах вверх - назад, плечо поднято. Одновременно с замахом игрок прогибается и отводит плечо бьющей руки назад. Во время удара бьющая рука разгибается в локтевом суставе и выносится вперед-вверх.

Туловище и вытянутая рука составляют почти прямую линию. Удар производится несколько впереди игрока. Полу - напряженная кисть облегает мяч сзади- сверху, придавая ему окончательное направление.



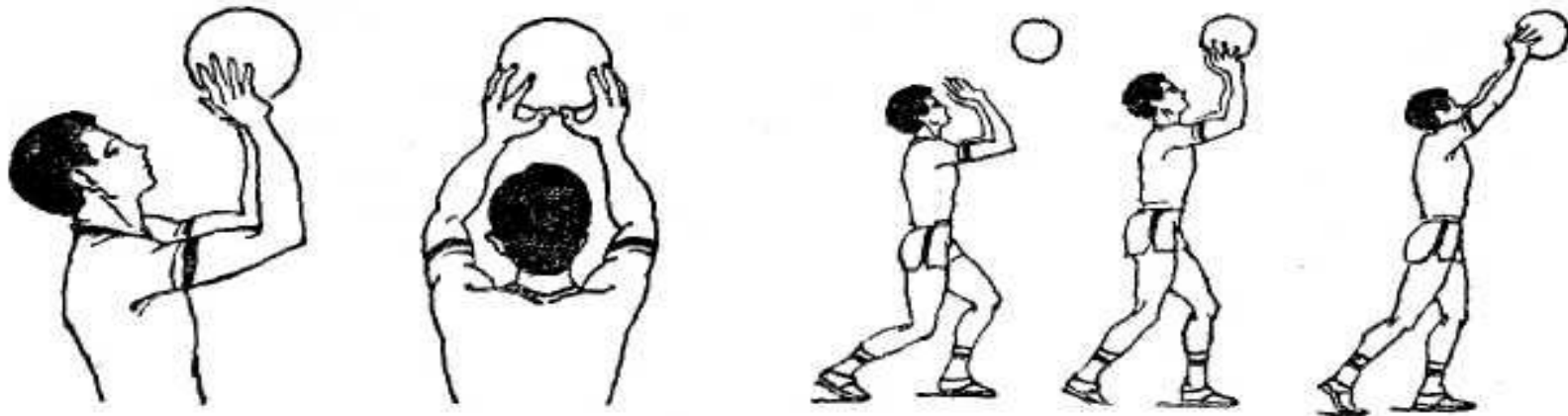
Нижняя прямая подача.

Игрок стоит лицом прямо к сетке. Мяч подбрасывают на расстояние вытянутой руки на высоту 0,5—1 м, не выше головы игрока. Замах выполняется свободным отведением руки назад. Удар осуществляется маховым движением бьющей руки сзади – снизу - вперед, примерно на уровне пояса игрока, ниже уровня плечевого сустава.



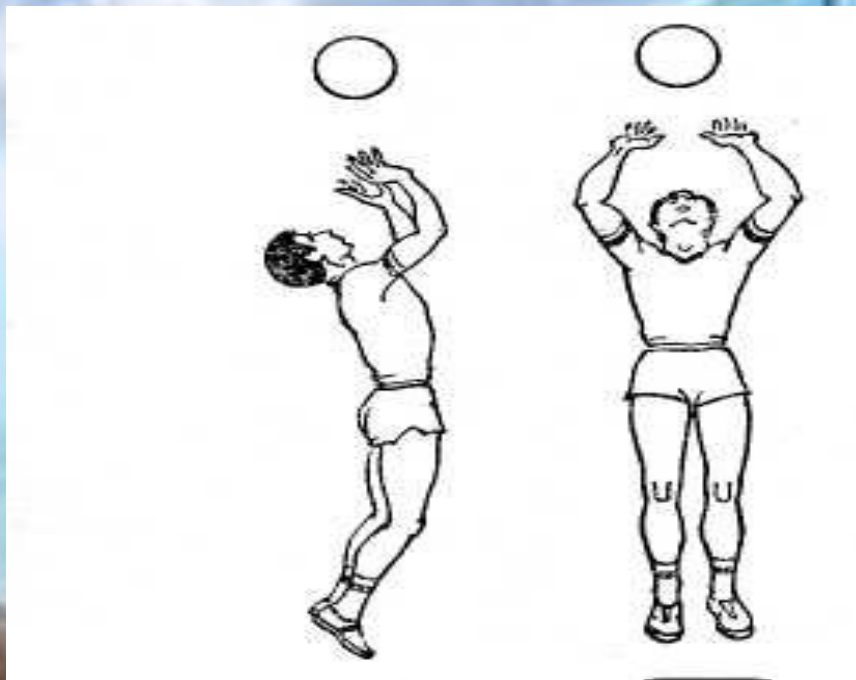
Верхняя передача двумя руками.

Перемещаясь к месту встречи с мячом, в последнем шаге целесообразно стопы ставить параллельно друг другу или одну несколько впереди. Ноги согнуты в коленях. Руки выносятся перед лицом, кисти находятся на уровне лба, указательные и большие пальцы образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала, оптимально напряжены.



Передача в прыжке.

Выполняется, когда мяч летит высоко. Во время прыжка руки выносятся над головой выше, чем при передаче в стойке. Встречное движение характерно активной работой рук. Наиболее эффективным получается ударное движение выполненное в наивысшей точке подъема тела.



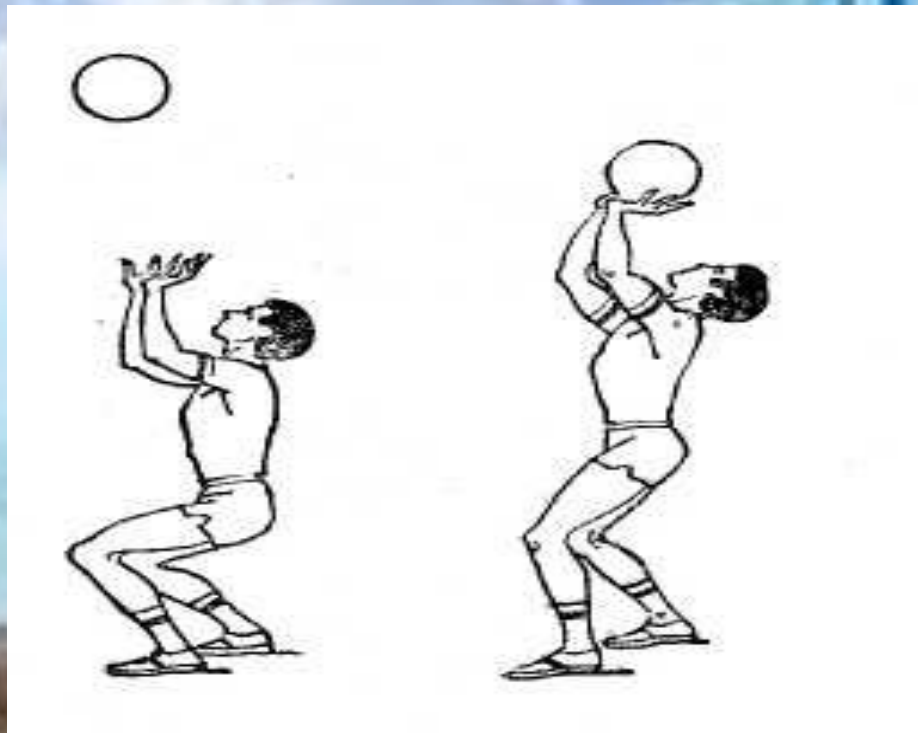
Передача одной рукой.

Выполняется в прыжке, в основном укороченная. Во время прыжка руку выносят над головой. Локоть высоко поднят и направлен вперед, кисть развернута ладонью вперед. Пальцы несколько согнуты и напряжены. Удар по мячу выполняется активным разгибанием руки в локтевом суставе, движение резкое



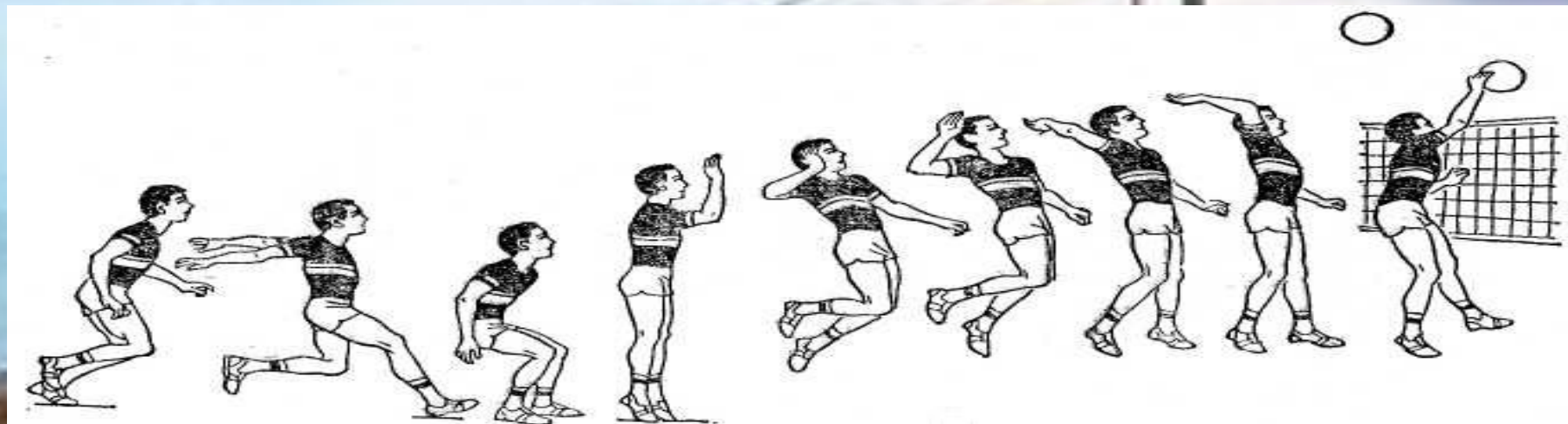
Передача назад.

Выходить под мяч так, чтобы он находился над головой. Кисти рук выносятся выше головы. В ударном движении одновременно с разгибанием ног игрок прогибается в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются в локтевых суставах.



Прямой нападающий удар.

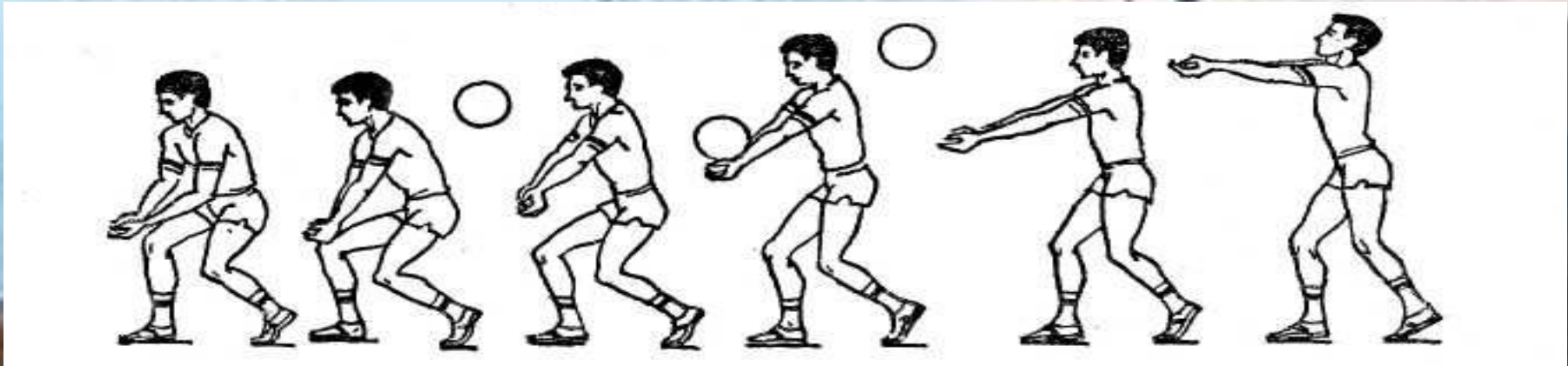
Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх - назад. Важно, чтобы локоть находился выше плечевого сустава. Игрок прогибается в грудной и поясничной частях, ноги слегка сгибаются в коленях. В момент ударного движения бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх и несколько вперед. Затем опускается вперед - вниз. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху - сзади. К моменту удара скорость движения руки должна быть наибольшей.



Прием мяча снизу двумя руками в опоре.

После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, правая кисть как бы обхватывает и поддерживает снизу левую. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.

Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча делается встречное движение руками с некоторой амортизацией, ноги выпрямляются, удар по мячу выполняется напряженными предплечьями, кисти отводятся вниз на себя, локти не сгибаются. Основная работа выполняется за счет ног и плеч.



Прием мяча снизу одной рукой в опоре.

Этим способом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняется напряженной кистью, пальцы сжаты (полукулаком или кулаком).

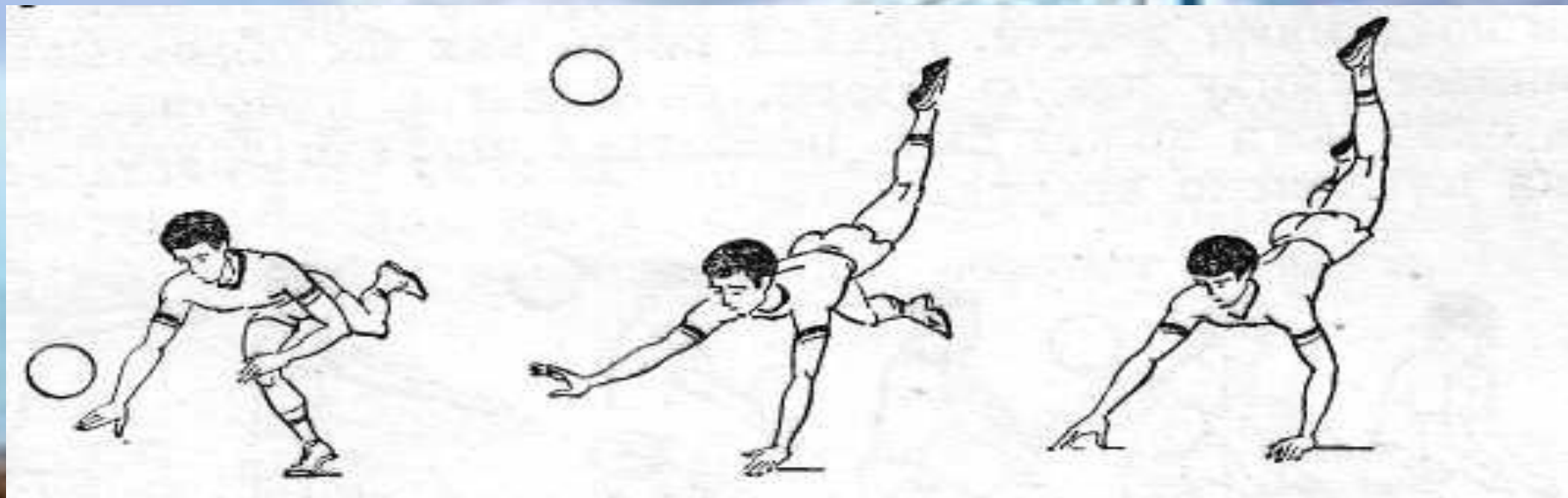


Прием мяча одной рукой снизу в падении

на бедро — спину или на грудь.

Прием мяча с падением на бедро — спину выполняется последовательным перекатом.

При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед.



Прием мяча двумя руками сверху в падении.

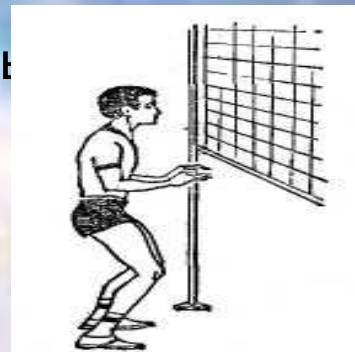
Этот прием выполняется на спину и на бедро — спину, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него. При выполнении приема с падением на спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа. Руки выносит на уровне лица. Ударное движение выполняется, как при передаче сверху двумя руками. При ударе плечи несколько отводятся назад, масса тела перераспределяется, в результате чего нарушается равновесие. Игрок как бы садится на пятку сзади стоящей на носке ноги, группируется, наклоняет голову вперед и падает на «круглую» спину. Возможен кувырок назад.



Технический прием, с помощью которого преграждают над сеткой путь мячу, летящему после нападающего удара противника. Выполняют блок в большинстве случаев после перемещения приставными шагами. Игрок останавливается около сетки, лицом к ней. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Руки, согнутые в локтях, перед грудью.



Перед прыжком игрок приседает, затем, отрываясь от опоры, взмахом согнутыми руками перед собой ставит блок. Предплечья немного наклонены к сетке, пальцы рук оптимально напряжены. При постановке блока руки разгибают в локтевых суставах и двигаются вперед - вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед - вниз. В момент удара по мячу, кисти рук амортизируют удар, при этом следует стремиться направить мяч вперед - вниз на сторону противника. После блока игрок приземляется на согнутые ноги.



В блоке могут участвовать один, два и три игрока передней линии.

Шашкова Любовь Владимировна является выдающей спортсменкой, участницей, а также победительницей международных первенств наивысшего мирового уровня по волейболу. Заслуженный мастер спорта России родилась 4 декабря 1977 года в городе Москва. На сегодняшний момент является нападающей стамбульского клуба “Фенербахче”. Также, Шашкова выступает на соревнованиях за сборную России. Любовь является двукратной чемпионкой мира 2006 и 2010 годов.



Максим Михайлов - российский волейболист. Родился 19 марта 1988 года в посёлке Кузьмоловский (Ленинградская область). Дебют спортсмена в сборной России по волейболу состоялся в 2008 году 14 июля. Проходил матч Мировой лиги, когда Россия играла с Кореей, именно тогда Михайлов и показал, на что он реально способен. На сегодняшний момент заслуженный мастер спорта Максим Михайлов играет в составе команды клуба "Зенит", а также выступает за сборную России.





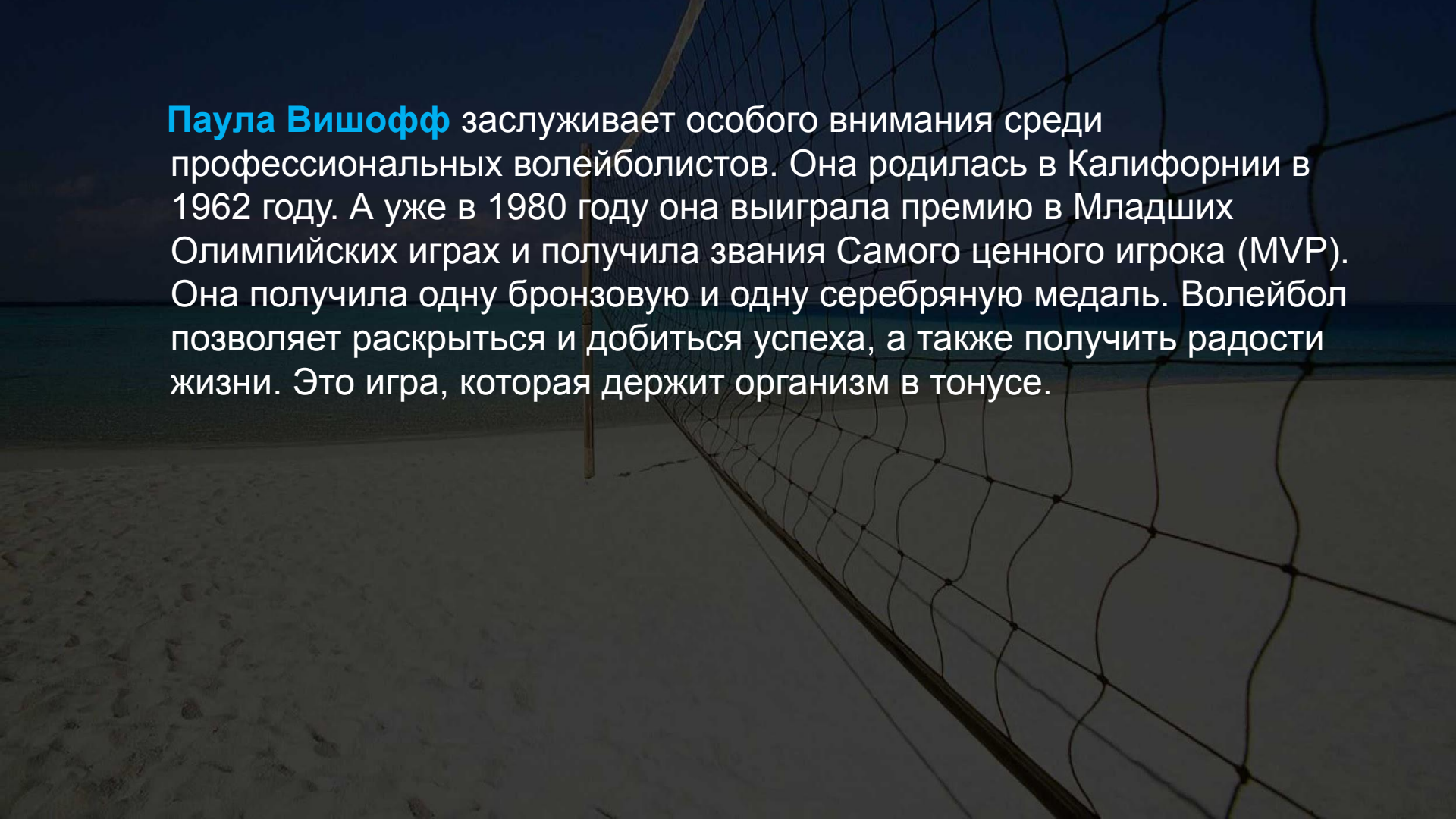
Гамова Екатерина Александровна является российской волейболисткой, чемпионкой мира, а также членом национальной сборной, которая выиграла серебряные медали на прошедших в Сиднее в 2000 году Летних Олимпийских играх, а также на Олимпийских играх в Афинах в 2004.

Karch Kiraly – это первое имя, которое ассоциируется с профессиональным волейболом. Кстати, в настоящее время он известен, как профессионал не только пляжного, но и внутреннего волейбола. Он родился третьего ноября 1960 года в Америке. А также получил три Олимпийских медали за игру в внутреннем и пляжном волейболе. Но, самое главное – это то, что в течение своей карьеры он победил в сто сороках восьми турнирах.



Логан Том помогла получить победу Соединённым Штатам Америки. Несмотря на то, что она невысокого роста, но уже успела в девятнадцать лет стать участником Олимпийской команды. После того, как она помогла своей команде выиграть, то её заметили известные тренеры. Спортивный мир считает, что её ждёт впереди большая карьера. На трёх Олимпийских играх она представлял команду США. Она получил одну серебряную и две золотые медали. Техника игры стала популярной во всём мире. Она послужила настоящим уроком для многих будущих спортсменов.



A volleyball net is stretched across the frame, set against a background of a beach and a sunset sky. The net is in the foreground, and the background shows the ocean and a sandy beach. The text is overlaid on the left side of the image.

Паула Вишофф заслуживает особого внимания среди профессиональных волейболистов. Она родилась в Калифорнии в 1962 году. А уже в 1980 году она выиграла премию в Младших Олимпийских играх и получила звание Самого ценного игрока (MVP). Она получила одну бронзовую и одну серебряную медаль. Волейбол позволяет раскрыться и добиться успеха, а также получить радости жизни. Это игра, которая держит организм в тонусе.

Спасибо за внимание!

