

Волейбол



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 (УМСА) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). Осенью 1895 года в спортивном зале он подвесил 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.

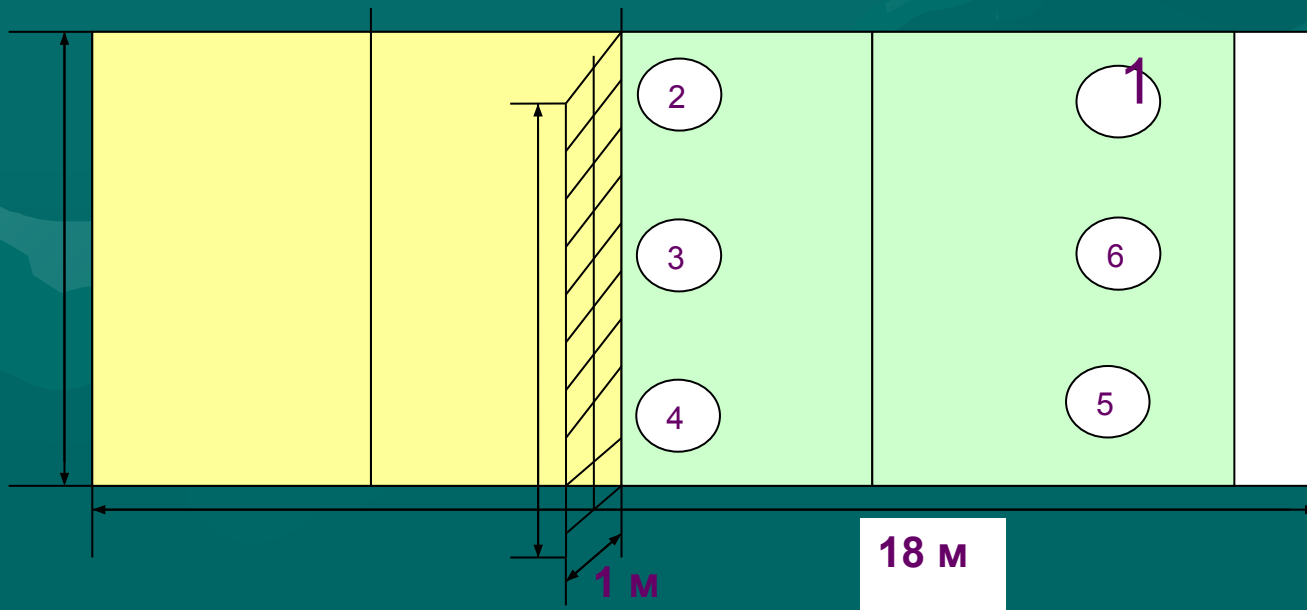
Развитие волейбола в СССР и России

- 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, проходивший в Москве во время первой Всесоюзной спартакиады 1928 г., а также Спартакиада пионеров и школьников 1929 г.
- С 1933 г. регулярно проводятся первенства России по волейболу.
- С 1957 года волейбол стал олимпийским видом спорта.

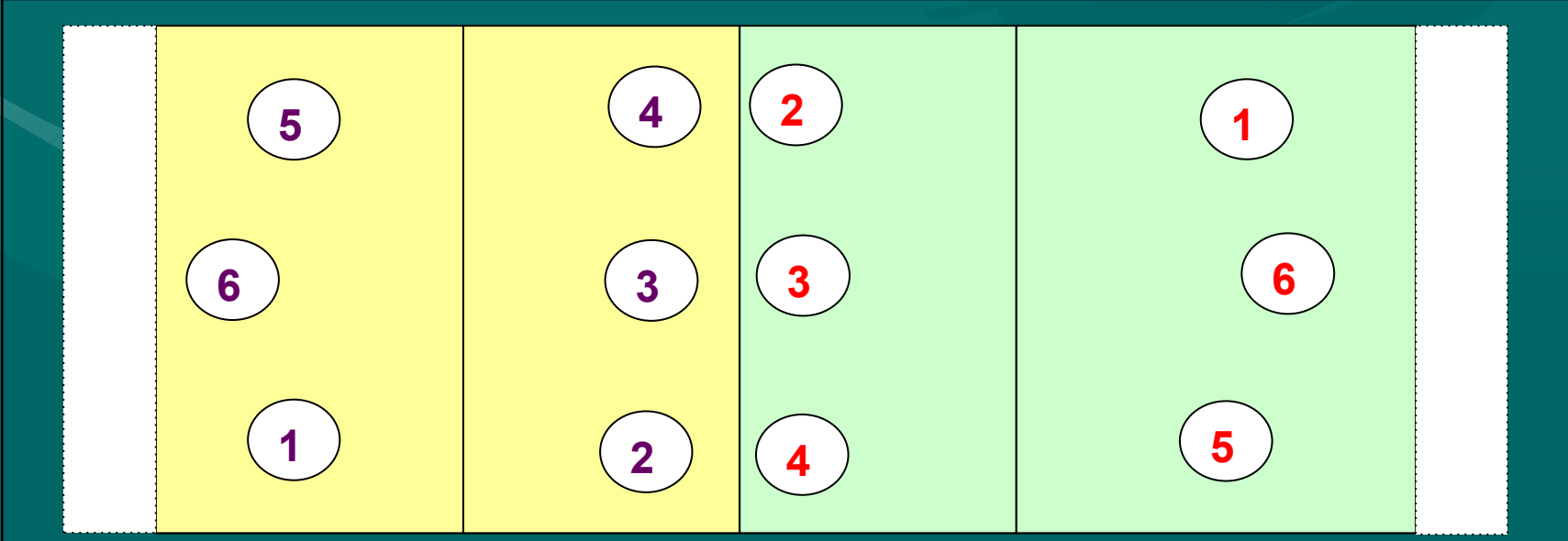


Правила игры

- 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 перекинет 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.

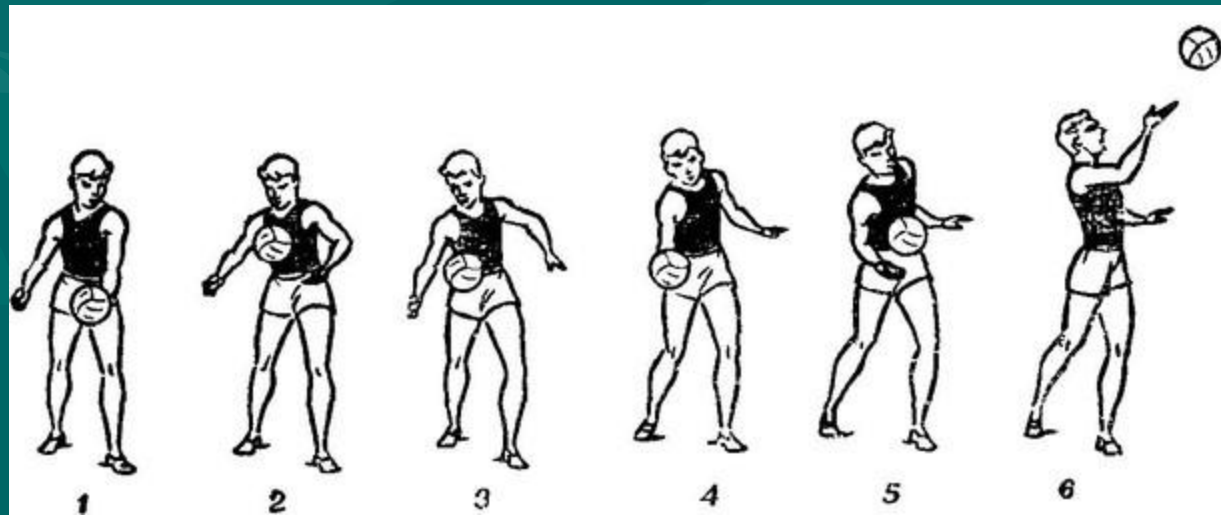


- игроки команд располагаются на площадках в определенном порядке, зоны обозначаются номерами 1, 2,3,4,5,6 (при часовой стрелке); три под сеткой (передняя линия) и три сзади (задняя линия). В соответствии с зонами распределяются и игроки команды. В игру мяч вводится игроком зоны 1, для чего он выходит 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.



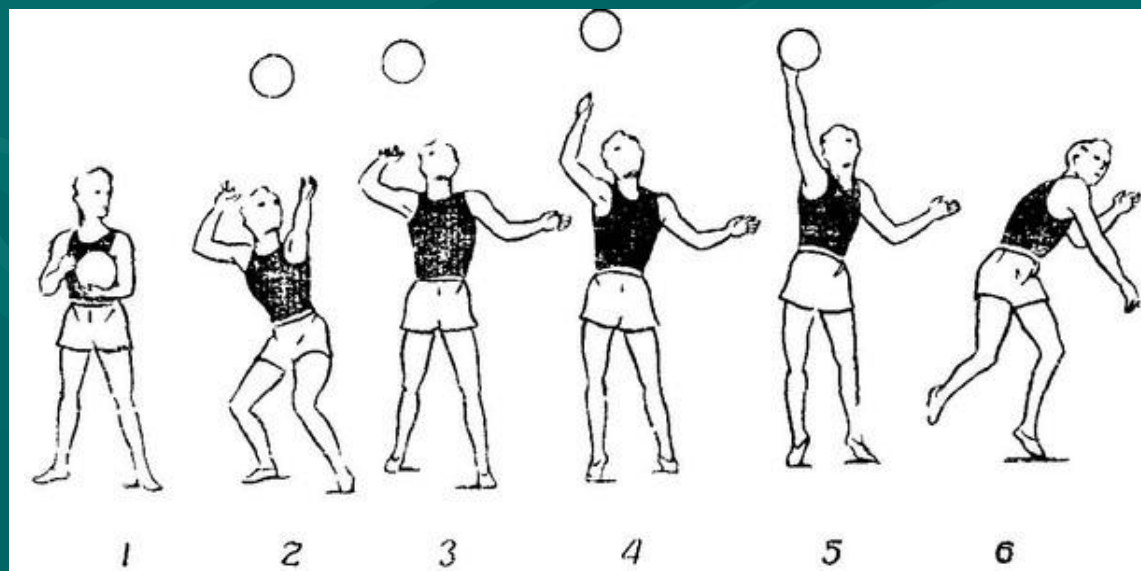
Виды подач

- 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.



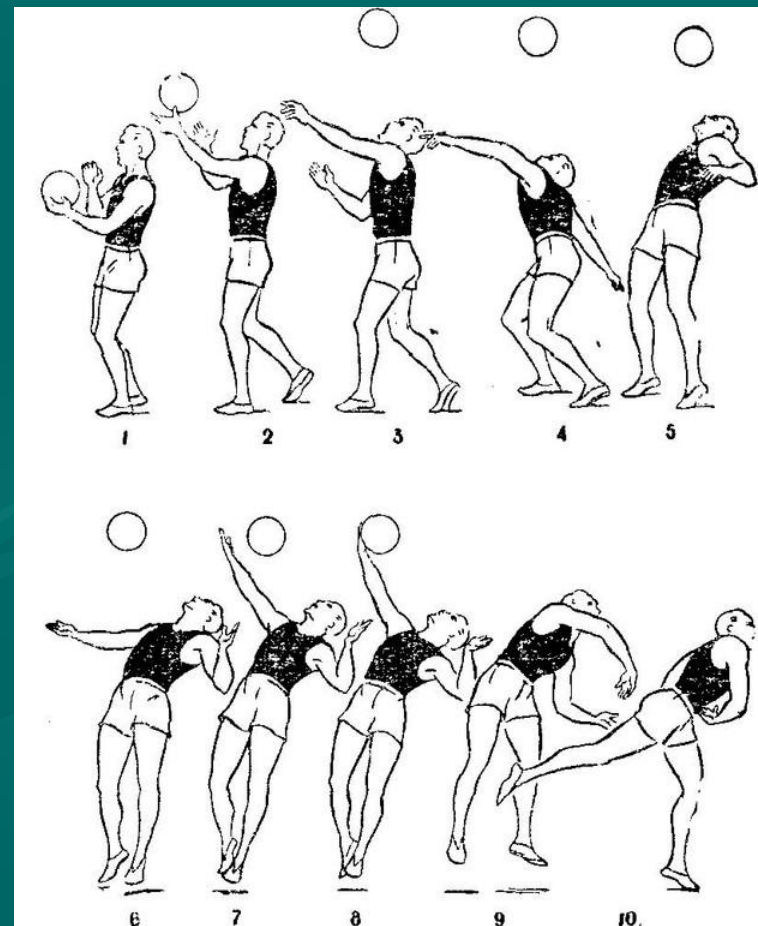
Верхняя прямая подача

- 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 на сзади 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.



Разновидности волейбола:

- Пионербол
- Главное отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч можно взять в руки, продержать и только потом кинуть. Т.о. пас, передача, и перевод мяча осуществляется броском. Матч состоит из трех партий, каждая из которых длится до 15 очков. Выигрыш дается той команде, которая выигрывает в двух партиях. Пионербол входит в программу средних школ по физической подготовке и является подготовительным этапом для игры в баскетбол и классический волейбол. В некоторых городах России проводятся соревнования по пионерболу.

МИНИ ВОЛЕЙБОЛ

- Игра для детей до 14 лет. Соревнования проводятся по трем возрастным группам: от 7 до 8 лет, от 9 до 10 и 11—12 лет. Мини-волейбол включен в школьную программу многих стран, в том числе России. Мини-волейбол появился в ГДР в 1961 году. В 1972 году были официально утверждены правила. Различают 2 уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют 3 (4) игрока + двое запасных. За команду могут играть и мужчины, и женщины, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаковое.
- Игра происходит на прямоугольной площадке 15 x 7,5 м. Высота сетки до 2,15 м. Вес мяча: 210-230 граммов, окружность: 61-63 см.
- Игра в партии идет до 15 очков. При счете 14:14 игра идет до тех пор, пока разница не составит 2 очка или не наберет 17 очков. Для победы необходимо победить в двух партиях.
- Часто игра в мини-волейбол идет на время.

Пляжный волейбол

- Основные аспекты правил пляжного волейбола появились еще в 1930 году, и с тех пор мало изменились. Играют 4 игрока два-на-два на песочной площадке. Одежда игроков легкая: шорты, майки, плавки, купальные костюмы. Размер площадки: 16×8 . Площадка покрыта песком глубиной не менее, чем на 40 см. Для пляжного волейбола используют яркий цветной мяч чуть больше обычного: объемом 66-68 см.
- В официальных правилах игра идет 2 партии. Каждая партия длится до 21 очка. Если обе команды набрали по 20 очков, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Например, такой счет может составлять 30:28 или 26:24. Третья, решающая партия, длится до 15 очков.

Фаутсбол

Фаутсбол от немецкого «Faust» — кулак — один из старейших видов спорта. Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в Италии. В конце 19 в. игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаутсбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских государствах.

В фаутсбол играют две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных) на площадке 50'20 метров — как в помещении, так и на открытом воздухе. Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. Если правилами турнира ничья в матче исключается, то в случае ничейного результата назначаются две дополнительные 5-минутки, при необходимости еще две и т.д. — до победы одной из команд с перевесом как минимум в два очка. Мяч чуть тяжелее волейбольного (320–380 граммов). Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров. Поддача производится с линии в 3 метрах от веревки. Принимать мяч можно и с воздуха, и после отскока от земли (правилами допускается только один отскок), пасовать его партнеру и переводить на сторону соперника надо ударом кулака или предплечья. При этом действует волейбольное «правило трех касаний», запрещается бить по мячу двумя кулаками одновременно, а при переводе на чужую сторону мяч не должен задевать веревку или пролетать под ней.

Международная федерация фистбола (ИФА) проводит чемпионат мира и другие соревнования. Фаутсбол входит в программу Мировых игр, проводимых под патронажем МОК.

Волибол

- Волибол (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков). Среди волиболистов немало представителей классического волейбола, в том числе члены олимпийской сборной США Пол Сандерлэнд и Рита Крокетт, и известных людей из мира политики и шоу-бизнеса, включая президента США Джорджа У.Буша. В начале 1980-х годов бизнесмен Майк О»Хара (в прошлом входивший в состав олимпийской сборной США) основал компанию «Волибол интернэшнл инк» (WII), взявшую на себя организацию региональных и интернациональных турниров в стране.
- В 1989 несколько членов исполкома WII, не согласных с политикой О»Хара, создали Американскую волибольную ассоциацию. Ассоциация провела ряд альтернативных мероприятий в США и международных турниров в разных странах. В настоящее время обе организации практически бездействуют. В ноябре 2001 усилиями изобретателя волибола была сформирована некоммерческая Объединенная Ассоциация волиболистов. Гарсиа намерен возродить былой интерес к своему детищу и добиться его признания олимпийским видом спорта. Сейчас во всем мире волиболом занимаются несколько миллионов человек.

Гигантский волейбол

- У мини-волейбола есть игра-антипод: гигантский волейбол. Число игроков в команде доходит до ста человек, а сама площадка по размерам лишь вдвое превышает обычную. Играют легким мячом в брезентовой покрышке диаметром 80 см, число ударов не ограничено.)

Кертнбол

- Игра идентична классическому волейболу, но вместо сетки между командами натягивается плотная ткань, что делает невозможным наблюдать за перемещением игроков вражеской команды. Игра развивает навыки классического волейбола.

СИДЯЧИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Паралимпийские первенства по волейболу проходят в двух категориях: сидячей и стоячей. Таким образом, в Паралимпийских Играх могут принимать участие спортсмены со всеми функциональными ограничениями. Высокий уровень командности, навыка, стратегии и интенсивности, несомненно, очевиден в этих категориях соревнований. Главное различие между традиционным волейболом и паралимпийской версией игры - меньший размер корта и более низкое положение сетки. Эту игру придумали голландцы. В Нидерландах сидячий волейбол известен с 1956 года. К нему обращаются преимущественно те, кто по разным причинам не в состоянии играть, так сказать, в полный рост: люди с врожденными физическими отклонениями, травмированные спортсмены, те, кто пострадал в авариях.

Первое, что бросается в глаза, когда смотришь на игру новичка, это его желание «преодолеть земное притяжение». Но главное требование сидячего волейбола не позволяет владеющему мячом игроку хоть на миллиметр оторвать мягкое место от площадки. На крупных соревнованиях по сидячему волейболу среди инвалидов существует своя градация спортсменов. В первую группу входят люди с ампутированными конечностями. Во вторую — имеющие более легкие недостатки, например, «послеоперационные» колени или последствия незначительного повреждения позвоночника.

Основной момент — количество игроков на площадке непременно должно соответствовать 12 очкам. Игрок с ампутированной конечностью — 3 очка, с легким физическим недостатком — 2, здоровый — 1. Комбинации могут быть любыми.

ПАРКОВЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

- В 1998 году ФИВБ объявил популяризацию и распространение такого вида спорта, как парковый волейбол. Он стал считаться новой дисциплиной волейбола во всем мире. Парковый волейбол делает ставку на игроков, без ограничений в возрасте и пола, для которых участие является важнее, чем победа. В парковом волейболе участвуют две команды по 4 игрока в каждой на площадке, которая разделена сеткой. Как предполагает само название игры, парк-волейбол, - это игра на открытом воздухе, но также она может проводиться в помещении. Для младших категорий может использоваться специальный мяч - более легкий и большего размера. На площадке устанавливается простая, легкая и мобильная система, которая может использоваться как на открытом воздухе, так и в зале. Хотя правила игры в волейбол сохраняются, в парковом волейболе предъявляется меньше требований и используются более простые правила. Одним из основных принципов является "автосудейство", поэтому от игроков в данной игре ждут честности и соответствующего поведения. Парк-волейбл играется по такой же системе, как и волейбол, где каждый розыгрыш мяча заканчивается очком.

ФУТБЭГ НЕТ-ГЕЙМ

Футбэг (от англ. foot — нога и bag — мешок) — небольшой мяч, также называемый коротко — бэг, различные вариации которого используются в ряде игр. Футбэг также является объединенным названием различных видов спорта, где используется этот мяч. Если не брать во внимание различные вариации, где необходимо ударять мяч ногами, передавая его другим игрокам, существует две самых распространенных дисциплины в футбэге: футбэг фристайл и футбэг нет-гейм или Volley Sock.

В России более распространена другая игра, в которой используется похожий мяч. Она носит название сокс и представляет собой упрощенный вариант одной из разновидностей футбэга. Соксы делают из носков, и набивают рисом, горохом и. т.д. что было под руками.

Футбэг Нет-гейм или Volley Sock (сокс) комбинирует элементы тенниса, бадминтона и волейбола. Нет-гейм играют поодиночке или парами. Игроки перекидывают мяч через 5-футовую (~150 см) сетку, причем касания производятся только ногой ниже колена.

Расположение и размеры корта похожи на таковой в бадминтоне. Подсчет очков схож со старой системой, использовавшейся в волейболе (очко засчитывается только при подаче).

Игра идет до 11 или 15 очков, при этом разница должна составлять минимум 2 очка. В одиночной игре участник имеет право сделать подряд 2 касания футбэга, причем только на своей стороне площадки. В парной игре разрешено 3 касания на команду, причем касания игроков должны чередоваться.

Профессиональные игроки имеют в своем арсенале множество сложных, непредсказуемых ударов, зачастую выполняющихся в воздухе.

БОССАБОЛ

- Боссабол - новый и очень зрелищный вид спорта. Эта уникальная смесь волейбола, аэробики и капоейри - Бразильского танца-борьбы. Игра, изобретенная в Бельгии, покорила весь мир.
- Главное в боссаболе - это площадка для игры. Она представляет собой огромный надутый мат, разделенный волейбольной сеткой, по обе стороны которой, в особых круглых ямах посередине мата, оборудованы батуты. Большую часть времени игроки проводят в воздухе, в немыслимых кульбитах, отбивая и принимая мяч. Игра ведется под музыку, а судит матч не просто судья, а так называемый самба-рефери, больше похожий на диджея. Чаще всего игра проводится на пляжах, но даже известные лыжные курорты с радостью принимают боссаболистов в закрытых помещениях, потому что матчи собирают огромное количество зрителей.

СЕПАКТАКРАВ

- Представьте себе волейбол, в котором игроки отбивают мяч... ногами. При этом сетка висит вполне традиционно — чуть выше человеческого роста. Это и есть сепактакрау. Название происходит от слов *serak* — «удар», этот термин используют в Малайзии, Сингапуре и Индонезии, и *takraw*, что в Таиланде означает «тканый мяч». Эта забава необыкновенно популярна в Азии, входит в программу Азиатских игр и уже вышла за рамки региона: федерации сепактакрау существуют в Германии, Франции, Италии, США, Канаде и других странах. Правила. Сепактакрав напоминает футбол, волейбол и гимнастику. На каждой половине площадки находятся три игрока.
- Как и в волейболе, подающий отходит назад и ногой отправляет мяч на половину соперников. Принимающий совершает сальто через себя или просто поднимает ногу к голове, вытягиваясь в шпагате, и отбивает снаряд. Также можно задействовать плечи, голову, колени, главное — не руки. Игроки то и дело падают на площадку после очередного сальто и, как ни странно, остаются целы.

ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ ИЛИ АКВА ВОЛЕЙБОЛ

- Новое решение для игры в волейбол! Благодаря тому, что участники игры находятся по колено в воде, они получают новые эмоции и ощущения! Площадкой служит небольшой бассейн. Особенности игры в водный волейбол в том, что, быстро передвигаться по площадке невозможно из-за сопротивления воды, зато можно высоко прыгать.

БОЛОТНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

- Ещё один необычный вид отдыха и спорта – болотный волейбол (“Swamp Volley”).
- Вокруг площадки сделаны мостки из досок, на деревянных помостах – места для судей и зрителей
- У всех игроков ноги по колено в торфе, двигаться им сложно, поэтому они периодически шлёпаются в торф.
- Получается очень весело, хотя все борются за победу профессионально и азартно.
- Прыгать в болоте без подготовки очень сложно.
- Несмотря на всё это веселье, игры проходят чётко, серьёзно и очень организованно.

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.



Выдающиеся волейболисты

- Первыми заслуженными мастерами спорта СССР стали Валентина Осколкова (1942 г.) и Анатолий Чинилин (1944 г.) Им же были присвоены первые звания "Заслуженный тренер СССР" (1956 г.)
- Наибольшее количество медалей в истории волейбола на Олимпийских играх завоевал Карч Кирай — 2 золотых медали в классическом волейболе и одну в пляжном. Среди женщин это советская волейболистка Инна Рыскаль, которая на 4-х Олимпиадах завоевала 2 золотых и 2 серебряные медали.



Выдающиеся волейболисты

В 2000 году Международная федерация волейбола проводила опрос по определению лучших волейболистов XX века. Среди женщин на это звание были номинированы Лан Пинь (Китай), Инна Рыскаль (СССР), Регла Торрес (Куба) и Фернанда Вентурини (Бразилия), среди мужчин было 8 претендентов — Петер Бланже (Нидерланды), Томаш Вуйтович (Польша), Карч Кирай (США), Уго Конте (Аргентина), Йозеф Мусил (Чехословакия), Кацутоси Нэкода (Япония), Константин Рева (СССР) и Ренан Даль Зотто (Бразилия).

По итогам опроса лучшей волейболисткой прошлого века была признана Регла Торрес, лишь на несколько голосов опередившая Инну Рыскаль, которой также присудили награду. Лучшим волейболистом был объявлен Карч Кирай — первый трёхкратный олимпийский чемпион по волейболу, выигравший две золотые медали в классическом волейболе (1984, 1988) и одну в пляжном (1996). Лучшими командами XX века стали трёхкратный чемпион мира мужская сборная Италии 1990—1998 годов и женская команда Японии 1960—1965 годов.

Наибольшее количество медалей в истории волейбола на Олимпийских играх завоевали бразилец Сержио Сантос (два золота и два серебра в период с 2004 по 2016 год), российский волейболист Сергей Тетюхин (золото, серебро и две бронзы в 2000—2012 годах) и итальянец Самуэле Папи (два серебра и две бронзы на Играх 1996—2004, 2012 годов). Среди женщин это кубинка Ана Ибис Фернандес (три золотые медали и одна бронзовая в 1992—2004 годах) и советская волейболистка Инна Рыскаль, которая на четырёх Олимпиадах (1964—1976) завоевала 2 золотые и 2 серебряные медали.

Польза волейбола

- Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
- Положительно влияет на дыхательную систему.
- 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, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.
- Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.
- Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.
- Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам и людям разных поколений.
- Волейбол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.
- Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Польза волейбола для детей:

- Вышеперечисленное воздействие волейбола относится и к влиянию на детский организм. Кроме этого, эта игра обучает необходимым двигательным навыкам, воспитывает морально-волевые качества, способствует правильному физическому и психологическому развитию ребенка.

Противопоказания к занятиям волейболом:

- Волейболом, а также футболом и баскетболом, противопоказано заниматься людям с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. При наличии таковых недугов или других серьезных болезней перед занятиями волейболом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Заключение

- 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.