



Значение волейбола для физического развития занимающихся

Цель:

- Исследовать как волейбол влияет на физическое развитие занимающихся

Значение волейбола

Волейбол - спортивная игра , которая пользуется большой популярностью среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей : силы рук и плечевого пояса , прыгучести , быстроты реакции , координации движений.



Значение волейбола

Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста так и высокого.



Значение волейбола

В западных странах очень популярен пляжный волейбол (2 x 2), в последние годы по этому виду спорта проводятся чемпионаты Европы и мира , и он включен в программу Олимпийских игр. Такая игра получает развитие и в нашей стране.



История волейбола

- **Волейбол начал развиваться в США 1895 г. Основателем этой игры был пастор УИЛЬЯМ МОРГАН – преподаватель колледжа в городе Холиок. Было предложено дать игре название «волейбол», что в переводе с английского означает «летающий мяч» («волей»- отбивать на лету и «бол»- мяч).**



История волейбола

- В 1900 г. были приняты первые правила волейбола. 1947 г. была основана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и игра получила широкое распространение во многих странах мира.



История волейбола

• Наши спортсмены в 1935 г. приняли участие в первой международной встрече со спортсменами Афганистана.



История волейбола

- С 1949 г. начали проводиться чемпионаты мира по волейболу среди мужских команд , а с 1952 г, - среди женских.



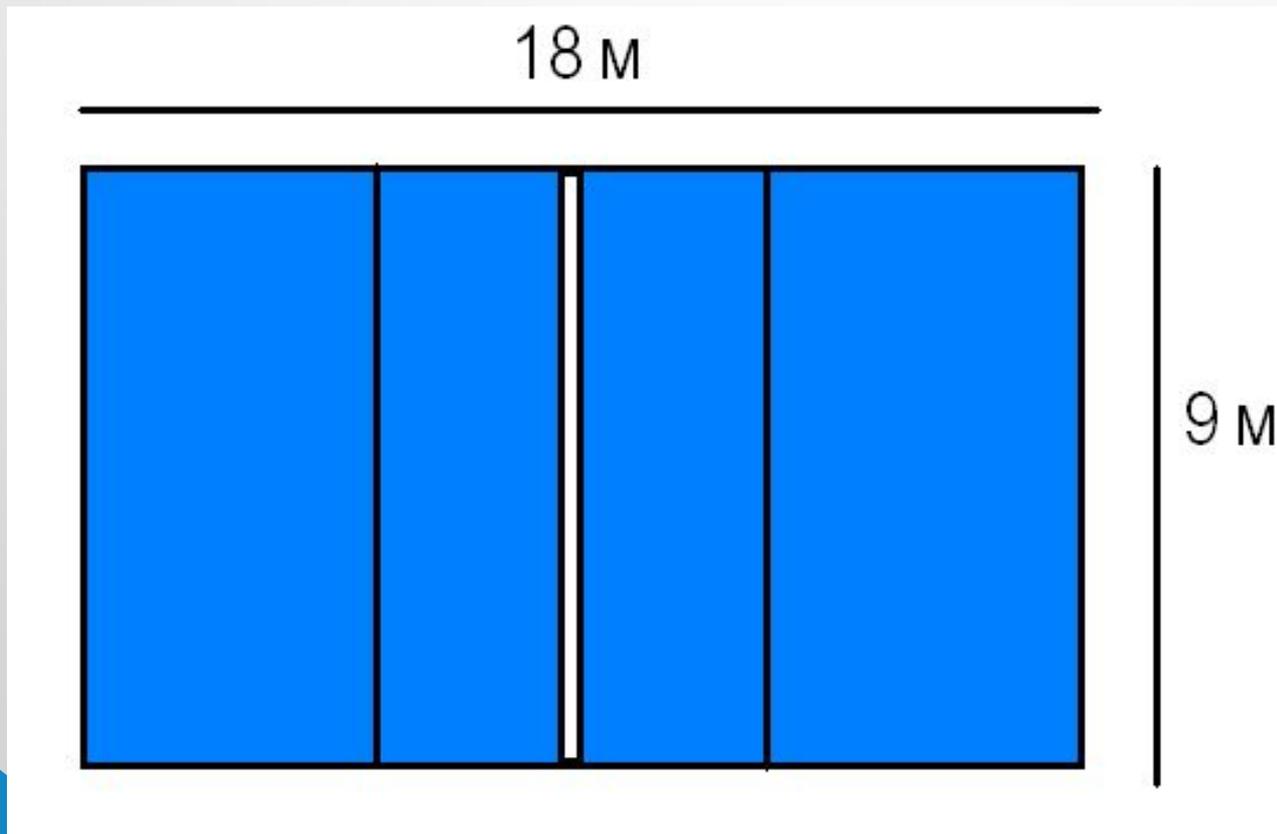
История волейбола

В программу Олимпийских игр волейбол впервые был включен в 1964 г. в Токио. Золотые медали на этой Олимпиаде выиграли волейболисты сборной СССР и волейболистки Японии.



Основные правила.

Проводится на ровной площадке размером 18 х 9 метров.
Поперек площадки над средней линией натягивается веревочная сетка.



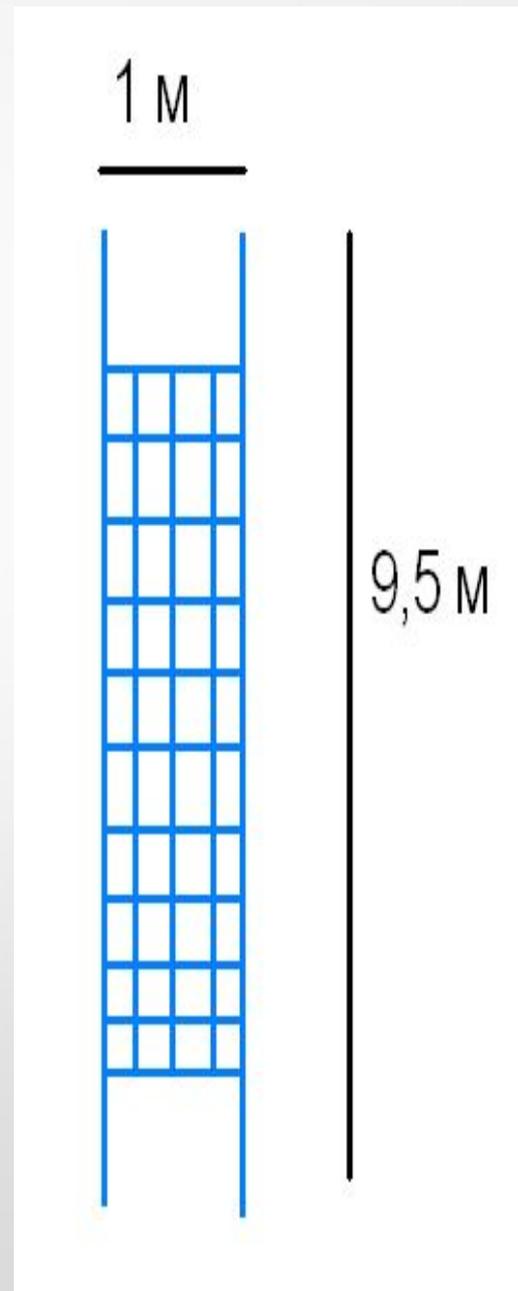
Ширина сетки 1 м. длина 9,5 м. сетка прикрепляется к стоящим за площадкой стойкам или стене.

Высота верхнего края сетки для мальчиков и юношей 2 м.

30 см

Для девушек - 2м.10 см.

Мяч должен иметь окружность 640-660 мм. И весить 260-280 гр.



- Для выигрыша партии команда должна набрать 25 очков , с минимальным разрывом в 2 очка.
- При равном счете (24-24 или 25-25 и т. Д.) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24 или 27-25 и т. Д.)
- После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами , сохраняя прежнюю расстановку .

**Побеждает команда ,
первой выигравшая три
или пять партий**

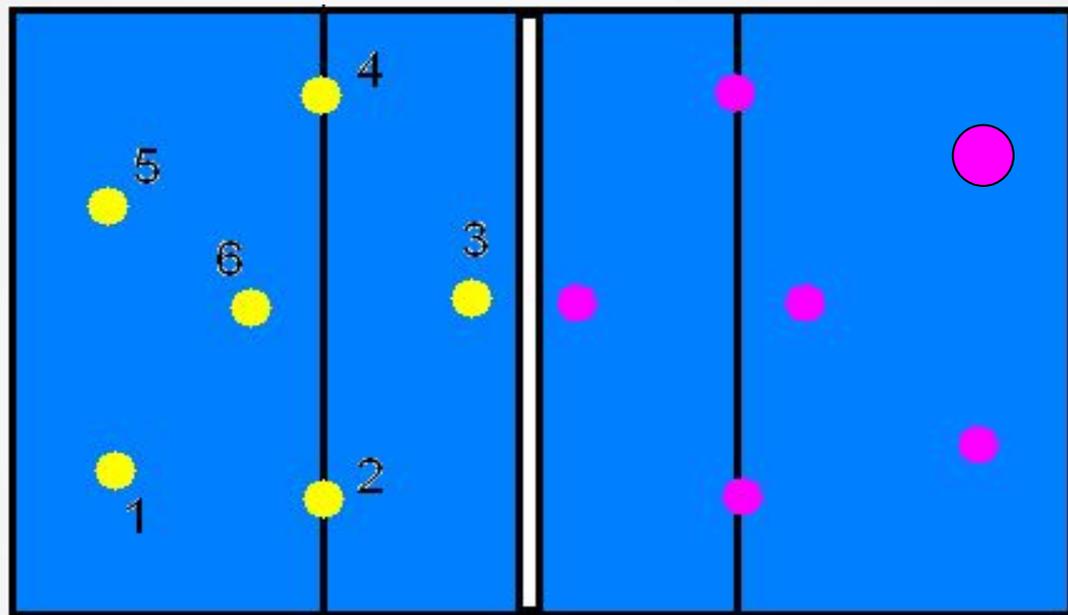


В волейбол играют по 6 человек в каждой команде.

Игроки располагаются следующим образом: трое ближе к сетке и трое на задней линии.

Игра начинается подачей игрока , стоящего за линией площадки.

Подающий игрок ударом одной руки по мячу направляет его в сторону противника. И возвращается на площадку.



отбить мяч не более чем в 3 удара , не давая ему упасть на землю.

- **Один и тот же игрок не имеет права прикоснуться к мячу 2 раза подряд.**
- **Мяч считается проигранным , когда он коснулся земли , стен или потолка, если команда ударила более 3 раз , если игрок прикоснулся к сетке, если мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку.**



• **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.

ВЫВОД

- Волейбол способствуют устойчивому повышению физической работоспособности обучающихся. А это, безусловно, очень важно.