

Популяризация волейбола и методики тренировок

Авторы:

Байрамов Джабраил

Ученик 11 «Б» класса

Кащенко Давид

Ученик 10 «А» класса

Руководитель:

Кизима Лидия Геннадьевна

Образовательное учреждение:

МАОУ гимназий № 1 города
Благовещенска

Актуальность

- Сейчас волейбол начинает набирать популярность среди молодого поколения, наш проект позволит разобраться в данном виде спорта и научиться основам волейбола. Также привлечение юных спортсменов к этому спорту поможет развивать волейбол в нашем городе.

Цель проекта

- Целью проекта является популяризация волейбола среди младшего поколения, разбор правил и техники игры, а также обучение учеников младших классов основам игры в волейбол, таким как верхняя и нижняя передача.

Задачи

- Изучить волейбол как спорт и его историю
- Привлечь молодое поколение к данному виду спорта.
- Обучить учеников младших классов основам волейбола.
- Разобрать правила и технику игры в волейбол

Что такое волейбол?

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.



История зарождения волейбола



Изобретателем волейбола считается , преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке. В 1895 году в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 198 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольный мяч. 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 , высота сетки 198 см , мяч окружностью 63,5—68,5 см 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.



Волейбол в СССР

Основоположники игры в волейбол в Советском Союзе — учащиеся художественных ВУЗов. Они способствовали быстрому развитию спортивной дисциплины.

Дебютное волейбольное первенство СССР было организовано в Москве в 1925 году. С 1927 года чемпионат стал ежегодным. В нем принимали участие сборные всех союзных республик.



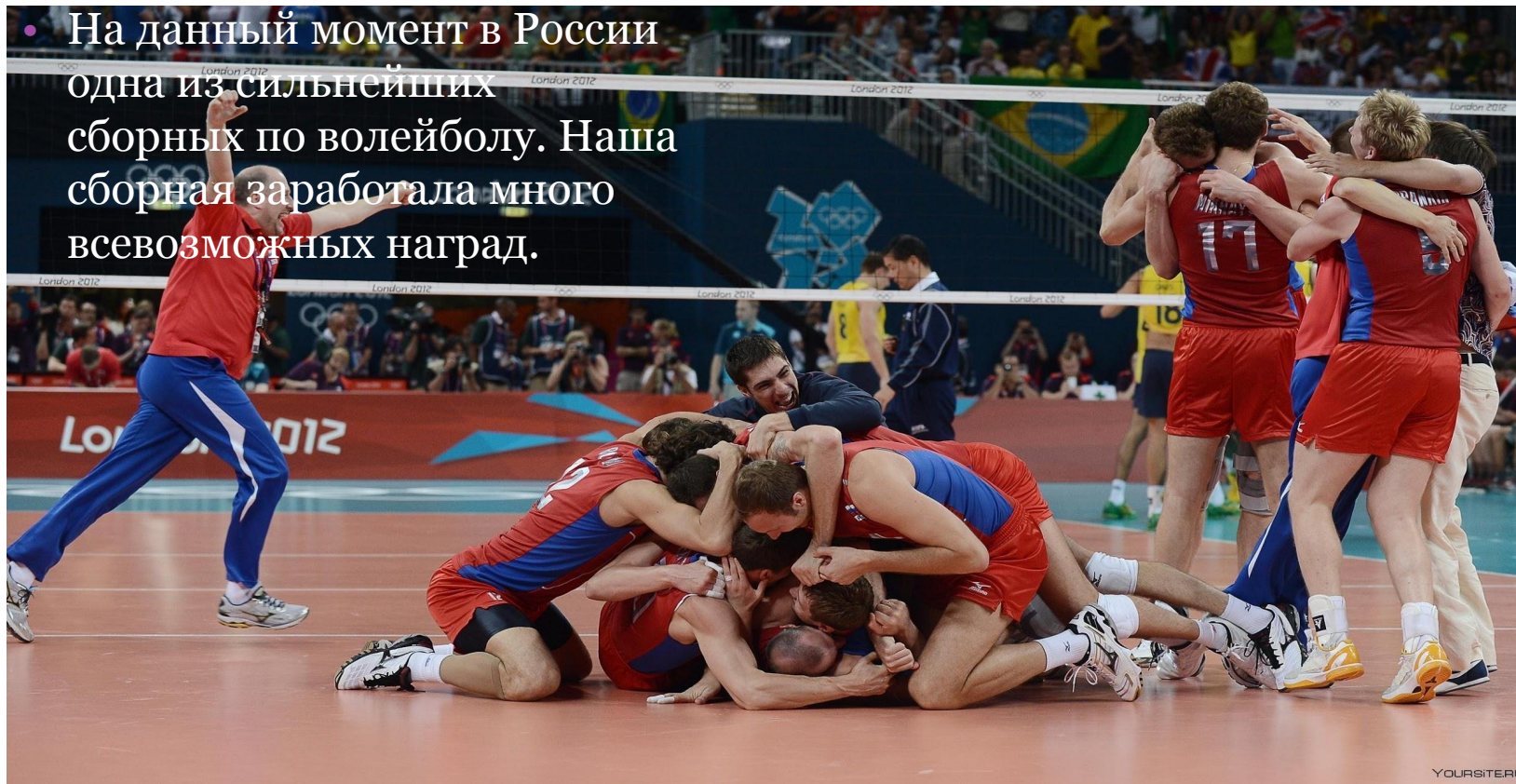
Волейболисты мужской сборной Советского Союза становились золотыми призерами на Олимпийских играх в 1964, 1968 и 1980 годах. Женская команда четырежды выигрывала Олимпиады.

Волейбол в России

- После распада СССР популярность волейбола не уменьшилась и этот вид спорта продолжает набирать популярность.

Олимпийские игры в Лондоне в 2012, одна из величайших побед не просто в истории волейбола, но и в истории всего российского спорта.

- На данный момент в России одна из сильнейших сборных по волейболу. Наша сборная заработала много всевозможных наград.



Популяризация волейбола в медиасфере

Первый вид популяризации волейбола это показ матчей на ТВ и других платформах . Посмотреть волейбол на ТВ можно на канале Матч-арена. Регулярные трансляции позволяют телезрителям познакомиться с этим видом спорта, а также посмотреть на игру профессионалов.

The logo for MATCH! TV, featuring the word "МАТЧ!" in large, bold, white Cyrillic letters on a red background, with a small "ТВ" in a white circle to the right.

Популяризация волейбола в медиасфере

Вторым видом популяризации волейбола преимущественно среди молодежи (10-16 лет) стало аниме и манга про этот спорт.

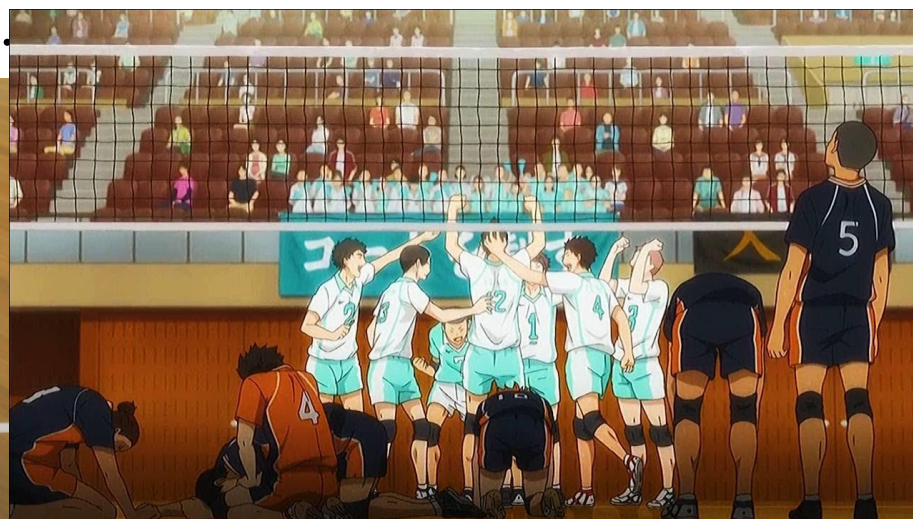
Популярность аниме увеличила число желающих научиться играть в волейбол в несколько раз.



Волейбол – это спорт в котором всегда смотрят вверх!

© Кейшин Укай

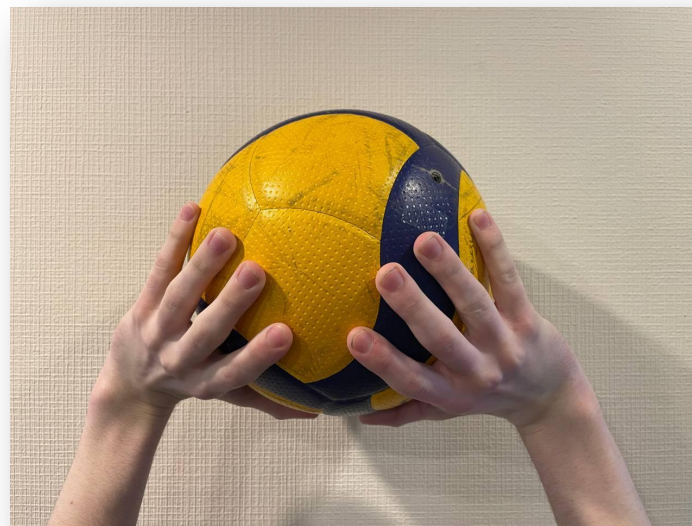
Произведение очень хорошо передаёт динамику волейбола, его особенности, позволяет зрителю вместе с персонажами прочувствовать как вкус победы, так и горечь поражения. Эти эмоции привлекают подростков к этому виду спорта, что значительно увеличивает количество желающих заниматься данным видом спорта.



Постановка техники верхней передачи



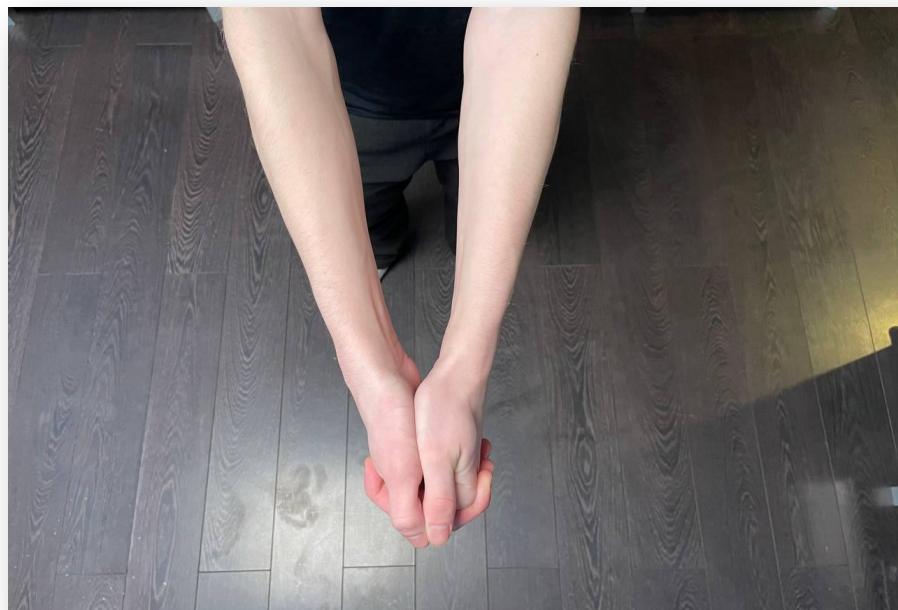
Неправильная постановка рук при выполнении верхней передачи!



Правильная техника выполнения верхней передачи.



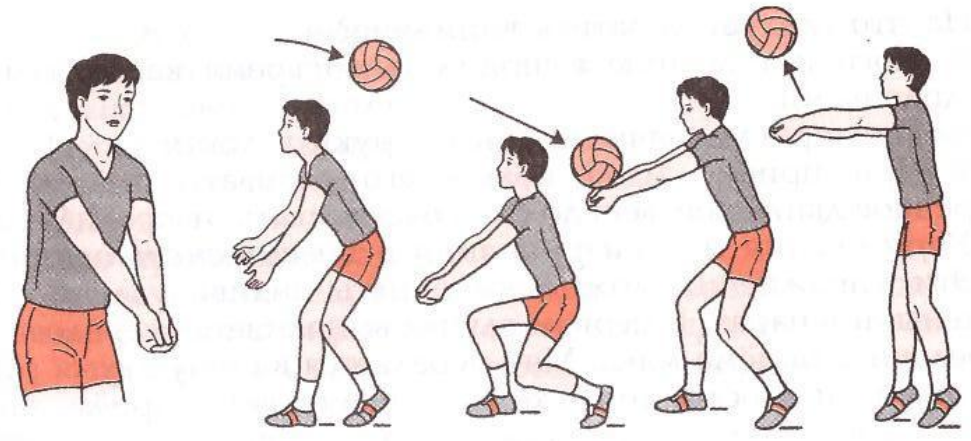
Постановка техники нижней передачи



Неправильная постановка рук при выполнении нижней передачи!

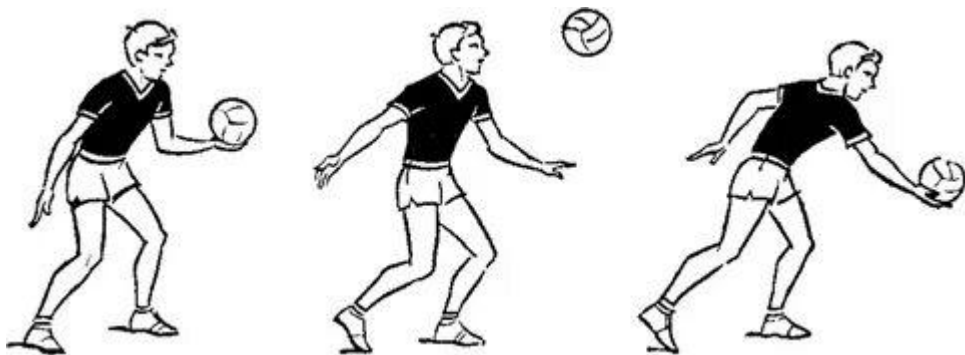
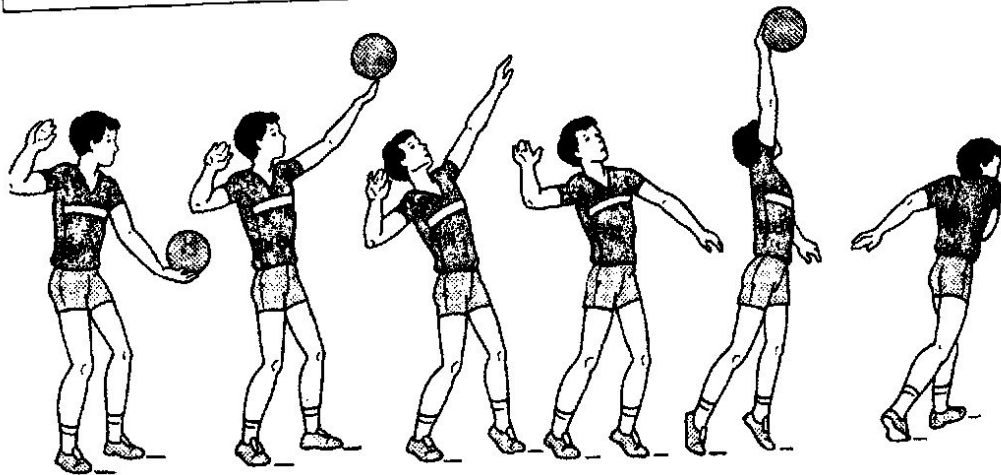
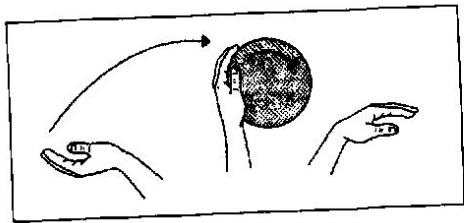


Правильная техника выполнения нижней передачи.



Подача

Подача – ввод мяча в игру – один из наиболее важных элементов волейбола. Хорошо подающий игрок может заработать очки для своей команды сразу и без длительного розыгрыша мяча. подача в волейболе, при которой мяч попадает в площадку без касания игроков противоположной команды, называется эйсом. В ходе тренировок волейболисты, уделяют ей повышенное внимание и регулярно ее отрабатывают.



Блокирование

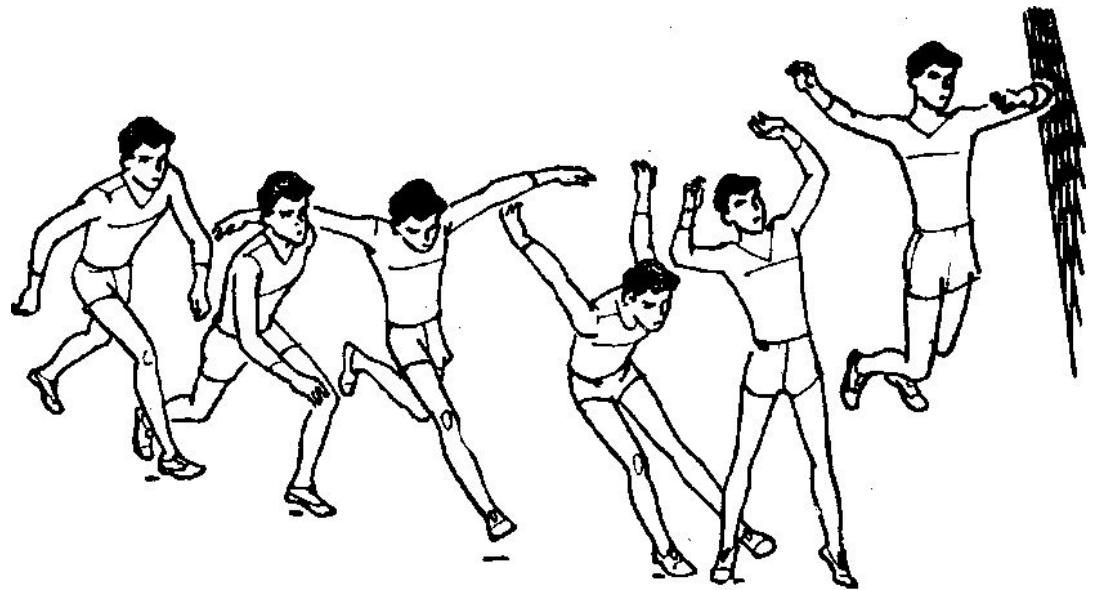
- Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.
- Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника



Техника нападающего удара

Атака — стремительное нападение на соперника с целью добиться преимущества или победы.

Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад. При ударе по мячу рука выпрямляется, а тело сгибается на выдохе. Приземляться следует на слегка согнутые колени ног.



Заключение

- В ходе выполнения проекта мы смогли обучить учеников младших классов основам волейбола и разобрали самые важные элементы игры.
- Сегодня волейбольный спорт активно развивается в России. Игру называют «народной». В волейбол играют в школах, средних и высших учебных заведениях, во дворах. В стране появляется множество перспективных спортсменов, которые готовы защищать интересы своей родины на соревнованиях. Действуют секции для детей и взрослых во всех регионах России. Национальная сборная регулярно принимает участие в Олимпийских играх и мировых первенствах.