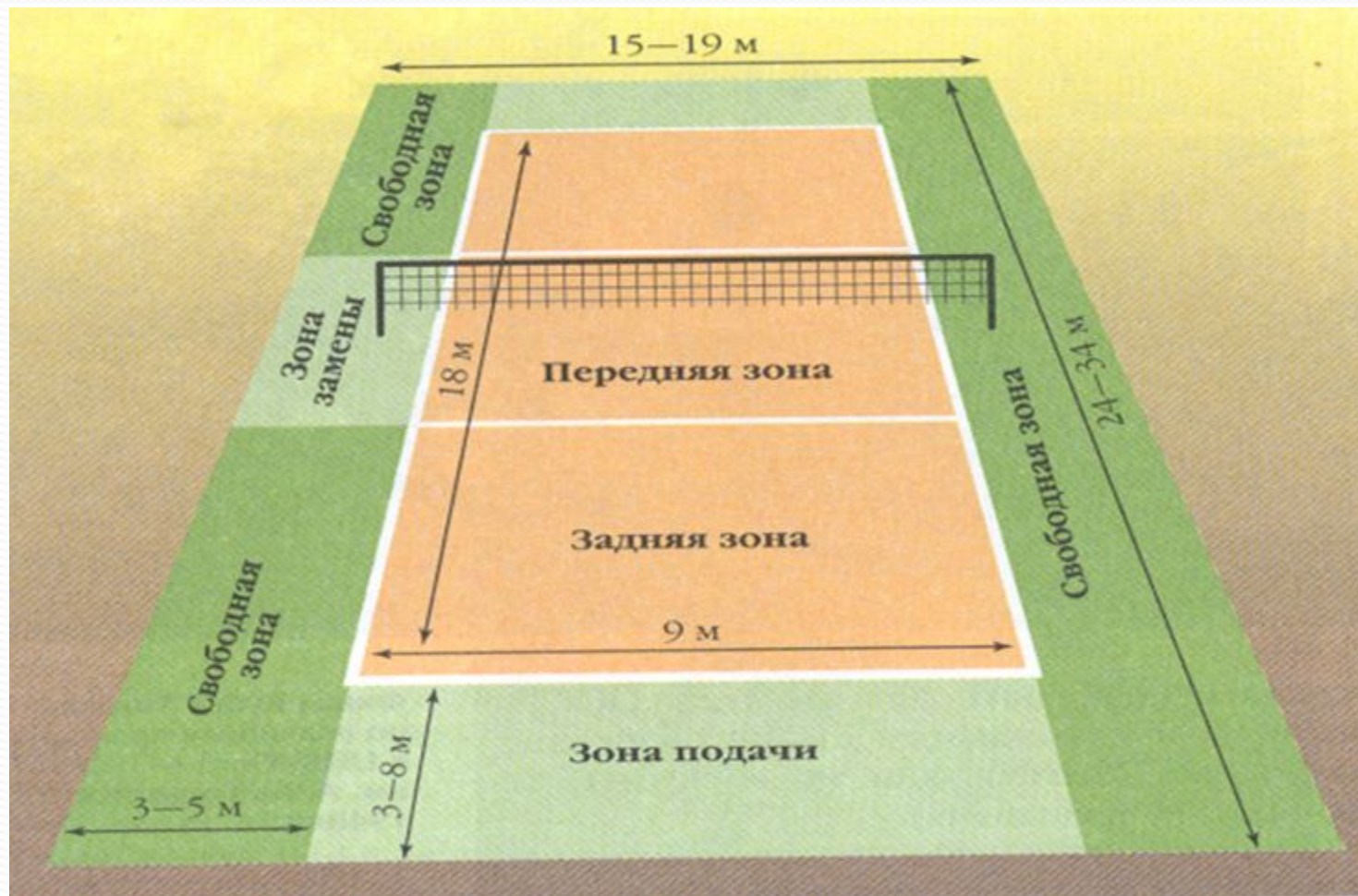


ВОЛЕЙБОЛ.



- В 1895 г. в США Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

- В 1947 г. была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и волейбол получает официальное международное признание.



- В программу Олимпийских игр волейбол включили только в 1964 г. в Токио. Первым в истории Олимпийских игр чемпионом по волейболу среди мужчин, стала советская сборная.



- В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись.

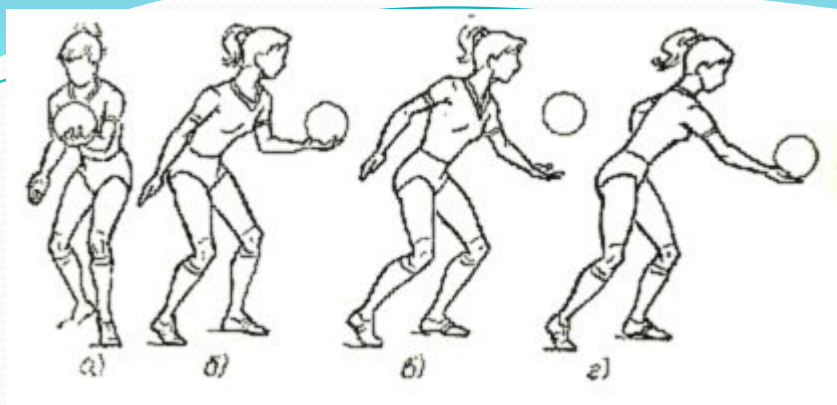


- Техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты.
- Во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью этих перемещений является выбор наилучшего места для приема мяча.
- Стойки различаются по степени сгибания ног.
- Перемещения по площадке выполняются ходьбой, бегом или скачком.

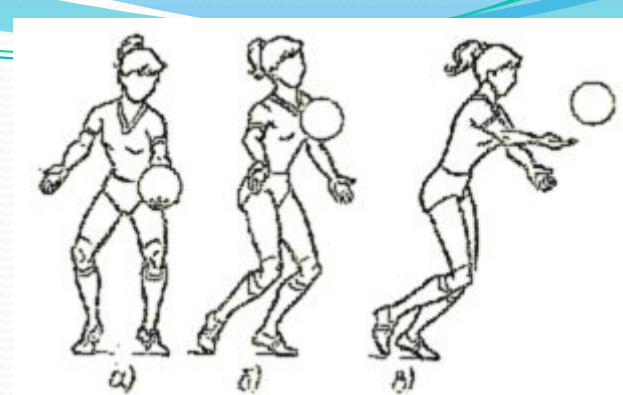
Подачи.

- Технический прием, которым мяч вводится в игру, называется подачей.
- Различают несколько разновидностей подач : нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

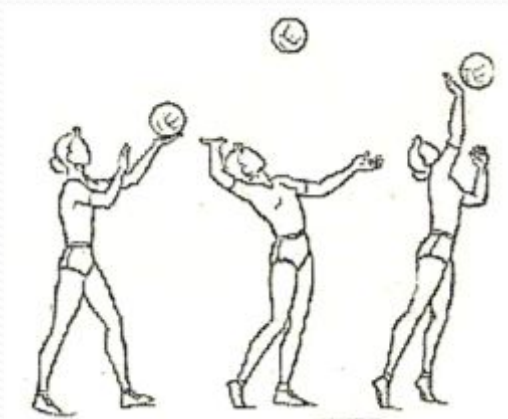




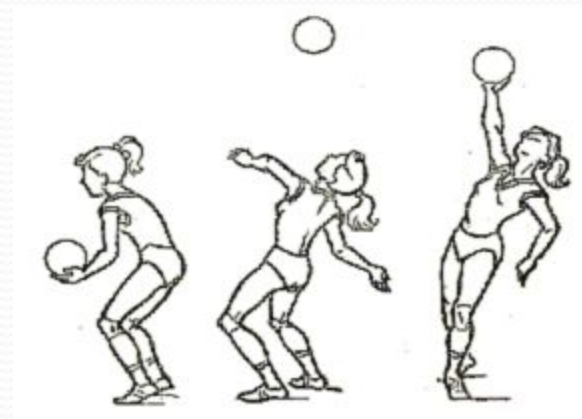
Нижняя прямая подача



Нижняя боковая подача



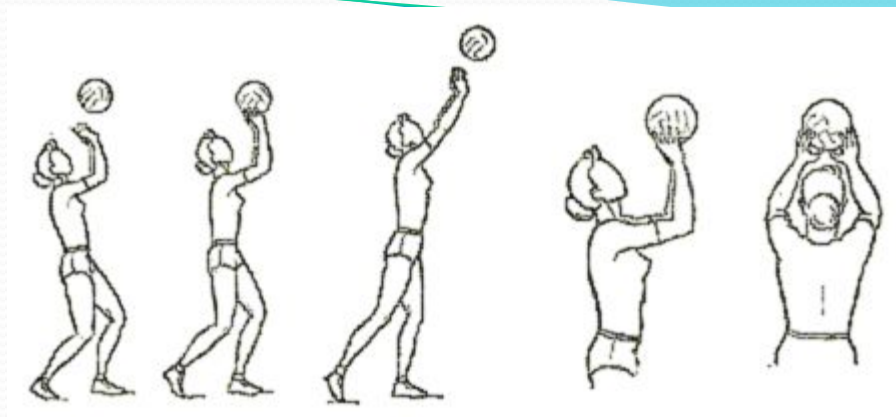
Верхняя прямая подача



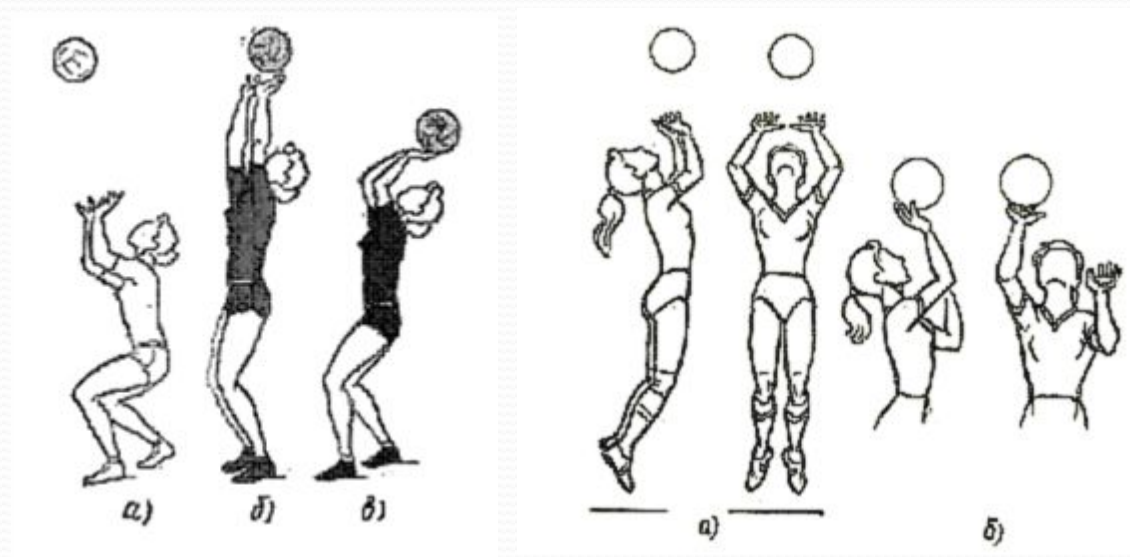
Верхняя боковая подача

Передачи.

- Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника, называется передачей.
- По направлению относительно передающего различают передачи вперед, над собой и назад. По длине траектории различают : длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону.



Передача мяча двумя руками сверху



Передача двумя руками сверху,
выполненная в различных направлениях

Нападение.

- Технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника, называется нападающим ударом.
- По технике выполнения, различают прямой нападающий удар и боковой.

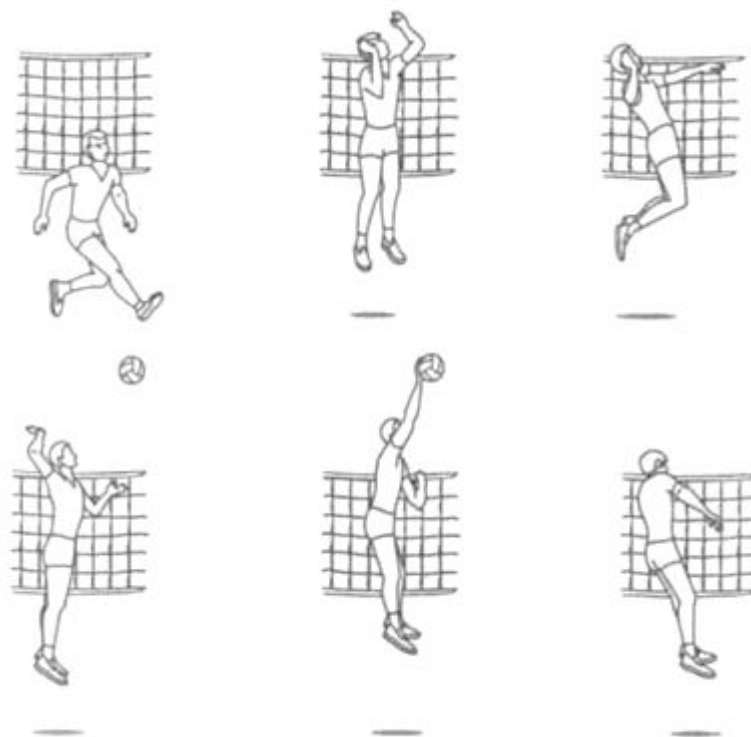


Рис. 26. Прямой атакующий удар

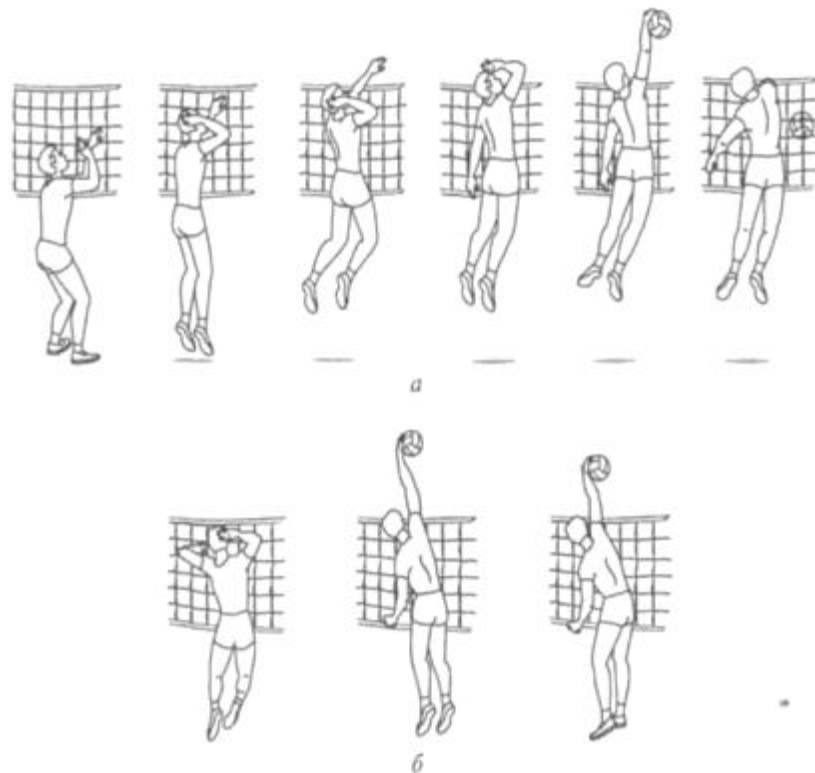


Рис. 27. Атакующий удар с переводом: влево (а), вправо (б)

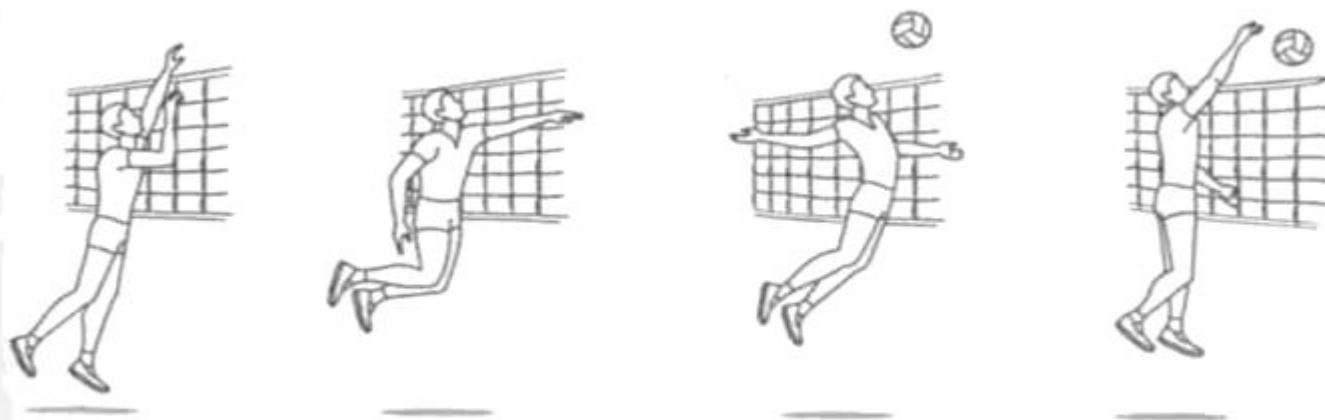
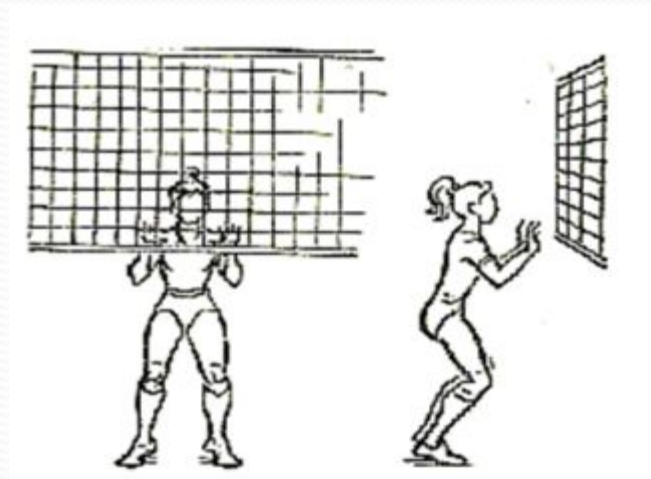


Рис. 28. Боковой атакующий удар

Блокирование.

- Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется блоком, а действие защитников – блокированием.



Стойка защитника перед блокированием



a



б

Рис. 32. Блокирование: *a* – одиночное; *б* – групповое