

# Волейбол

# Из истории волейбола

Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895 г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см веревку, а позже – через сетку.



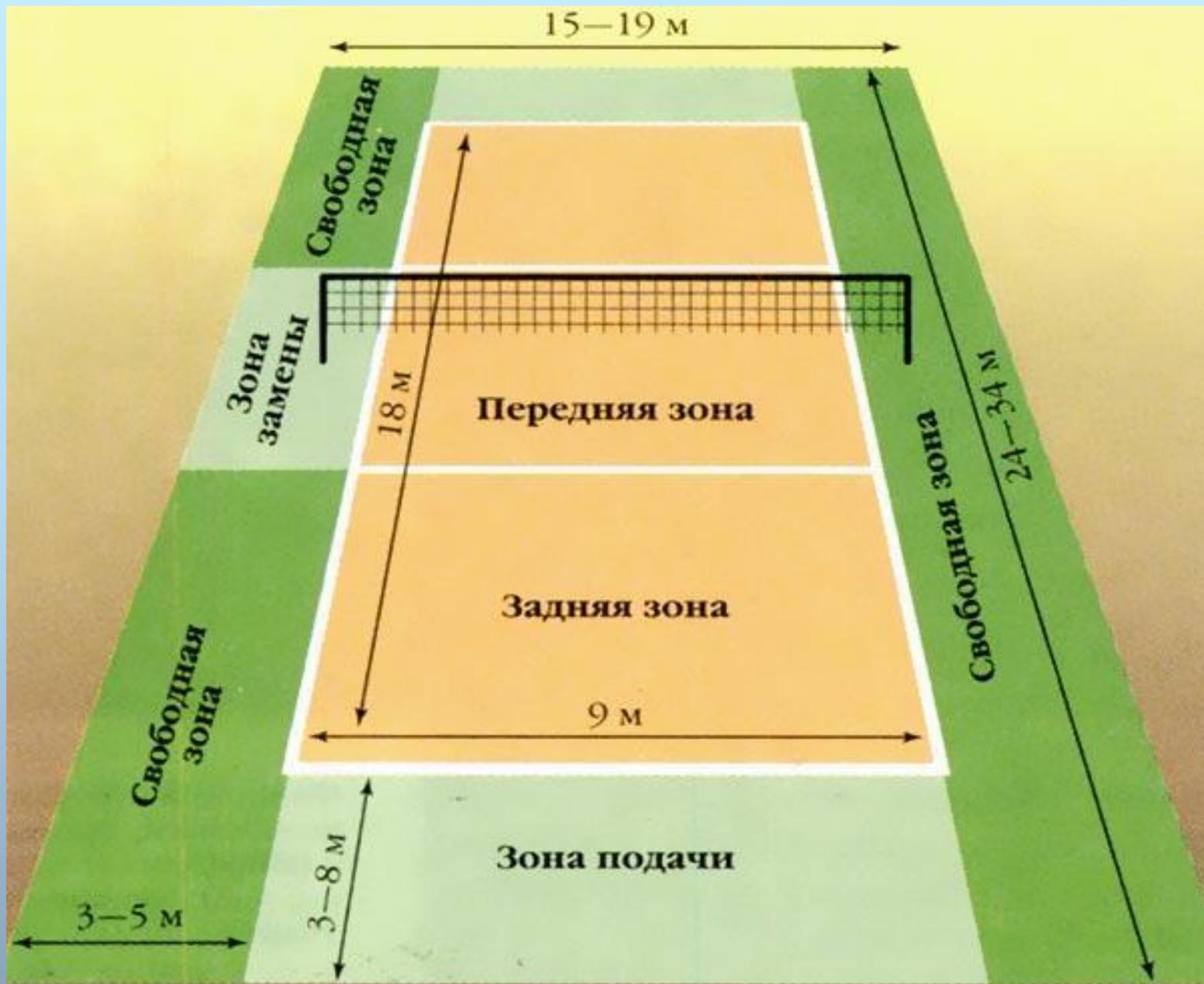
## Развитие волейбола в СССР и России



- 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.

# Основные правила игры

- Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18\*9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратитть его обратно, не нарушая правил.
- Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 см для мужчин, 2,24 см – для женщин.



- Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков (с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков. Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко. Игроки на площадке образуют две линии: переднюю и заднюю. Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.



## Амплуа игроков в волейболе и их функции



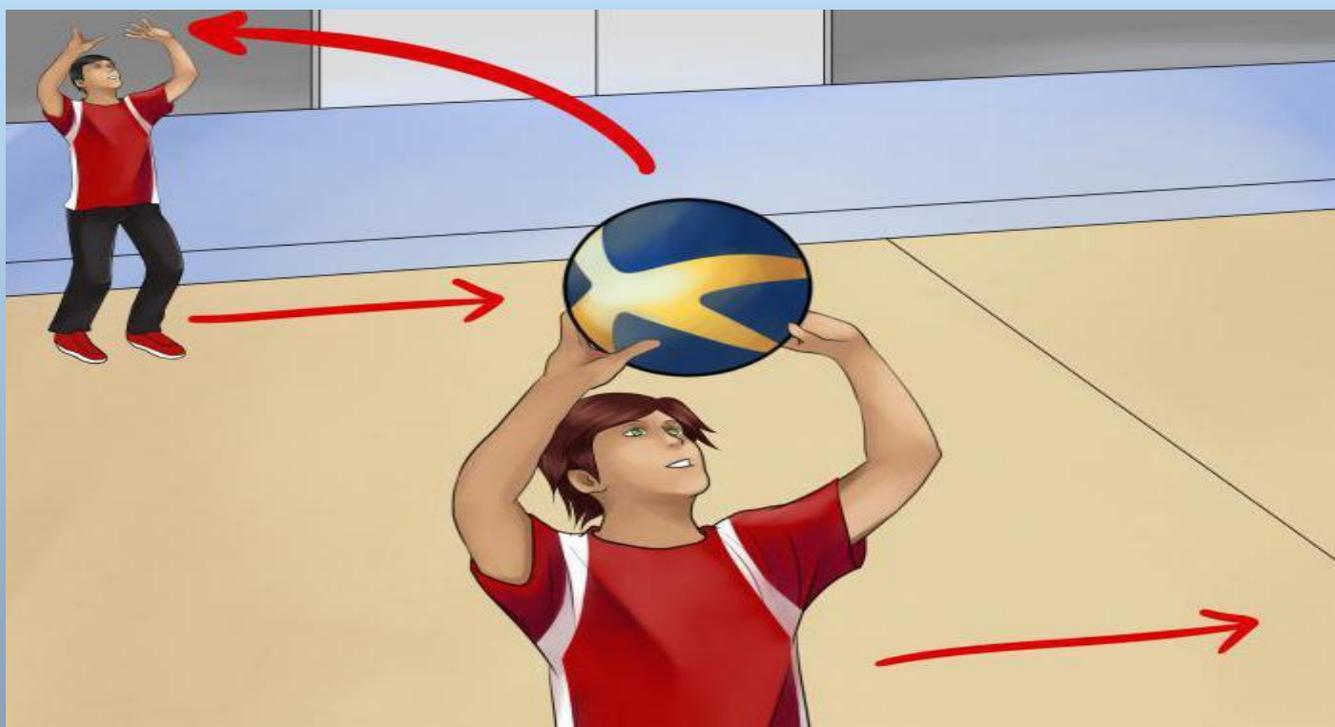
- Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки.
- Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии.
- Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны.
- Связующий – игрок, определяющий варианты атаки.
- Либера — основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

# Техника безопасности



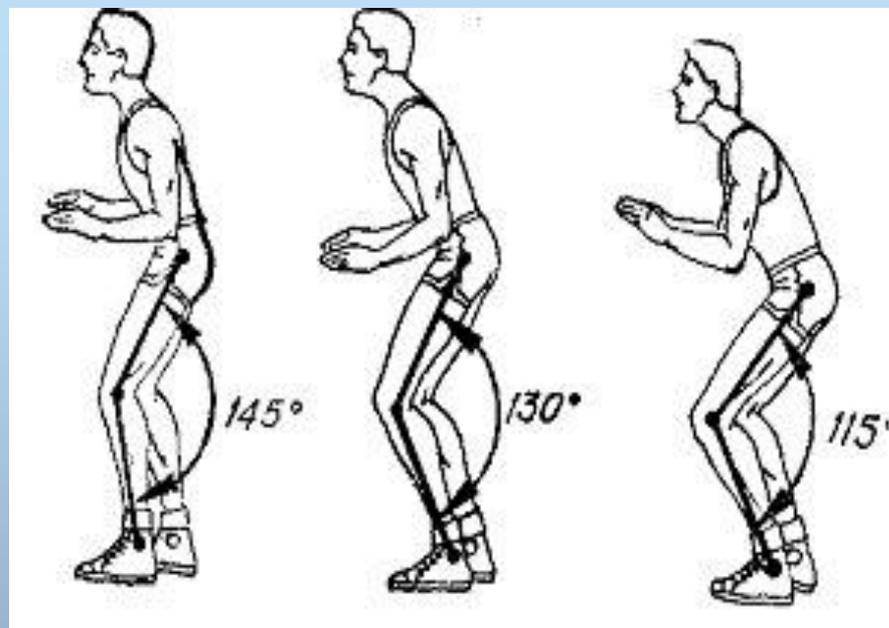
На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве). Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности: В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки. Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.

Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед. При приеме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах. Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги. После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.

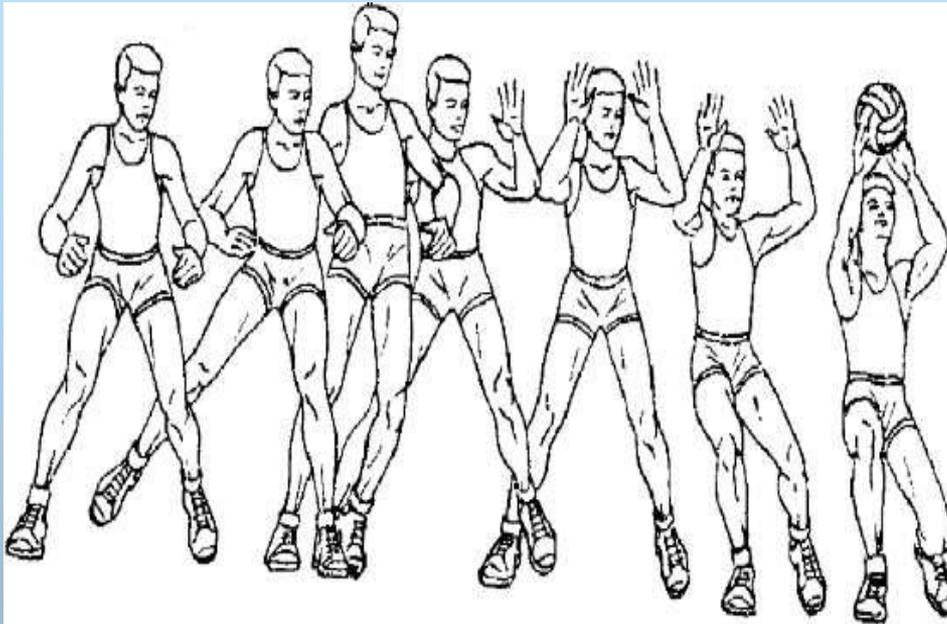


# Стойка волейболиста

- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- Туловище наклонено вперед.
- Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- Руки согнуты в локтевых суставах.



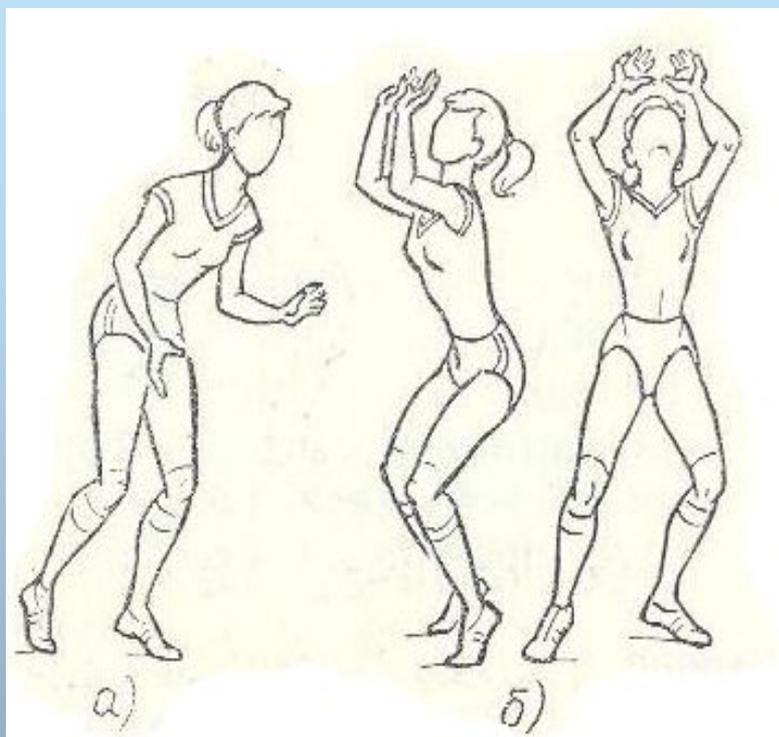
# Перемещения



При перемещениях используются приставные шаги, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево.

Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние. Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с дальней к направлению движения ноги.

# Основные приемы игры

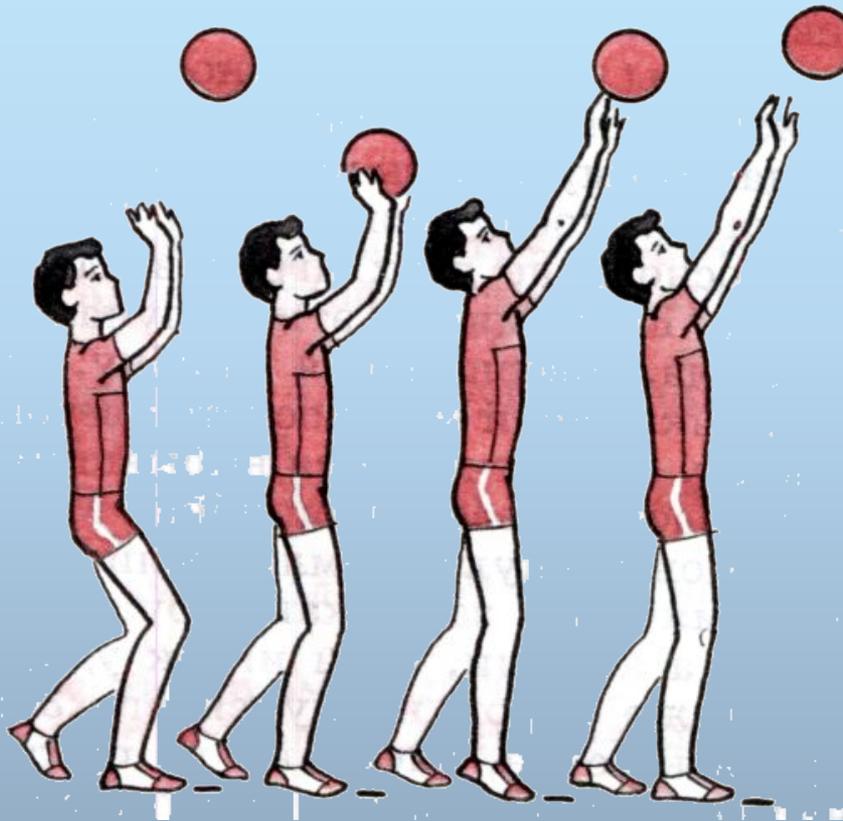


В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.

Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки — при выполнении нападающих ударов и блокирования. Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и др.); бег «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приемов игры.



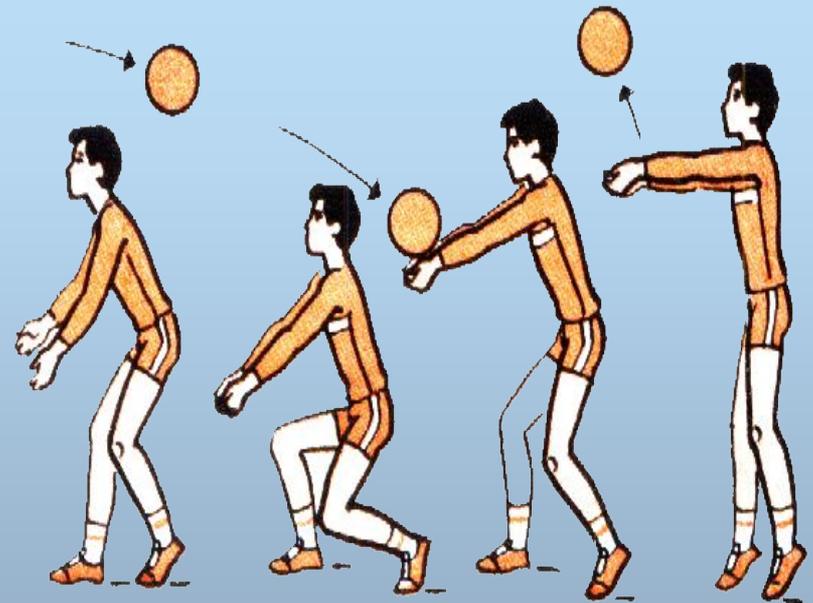
## Передача мяча сверху двумя руками



Передача мяча сверху двумя руками является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение. Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придается нужное направление.

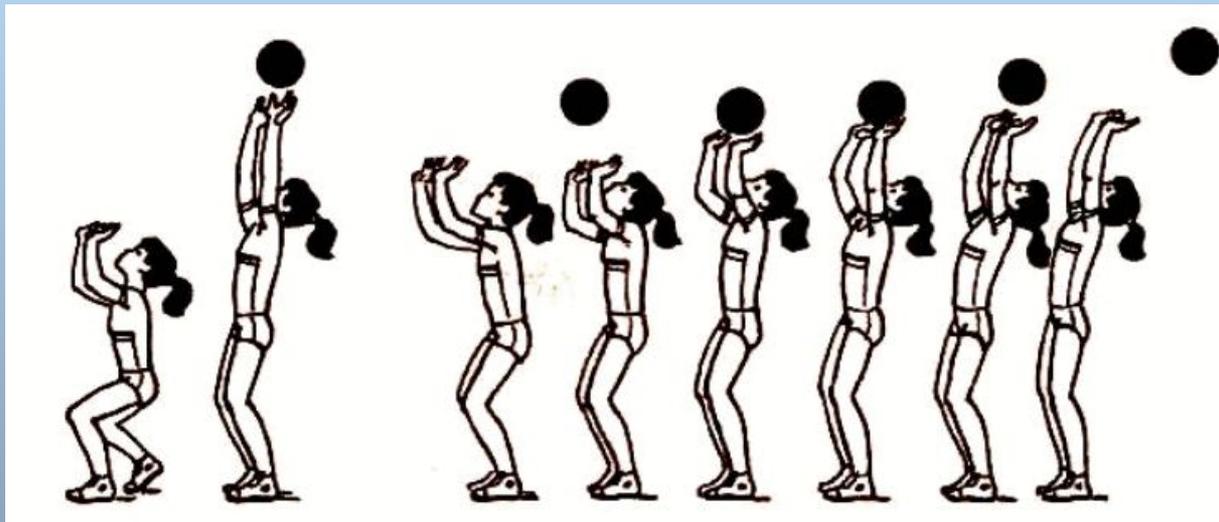
## Передача мяча снизу двумя руками

При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.



## Передача мяча, стоя спиной к цели

Встреча рук с мячом происходит над лицом.  
Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной части.



# Отбивание мяча кулаком у сетки



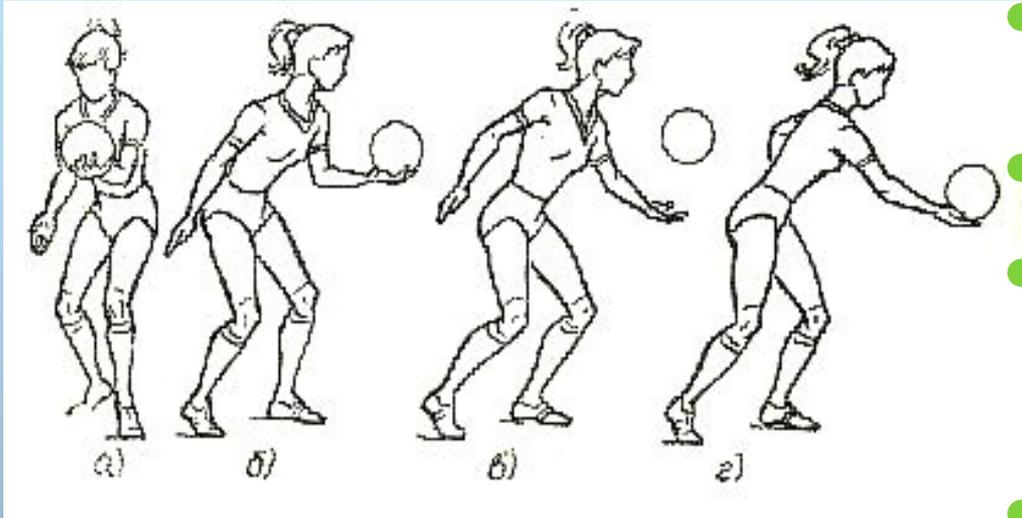
- Лучше расположить боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной.
- Здесь важно рассчитать прыжок, что бы встретить мяч над сеткой.

# Подачи

Игра начинается подачей. Этим приемом мяч вводится в игру. Соревнования без подачи невозможны. Очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку. (техника: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача)



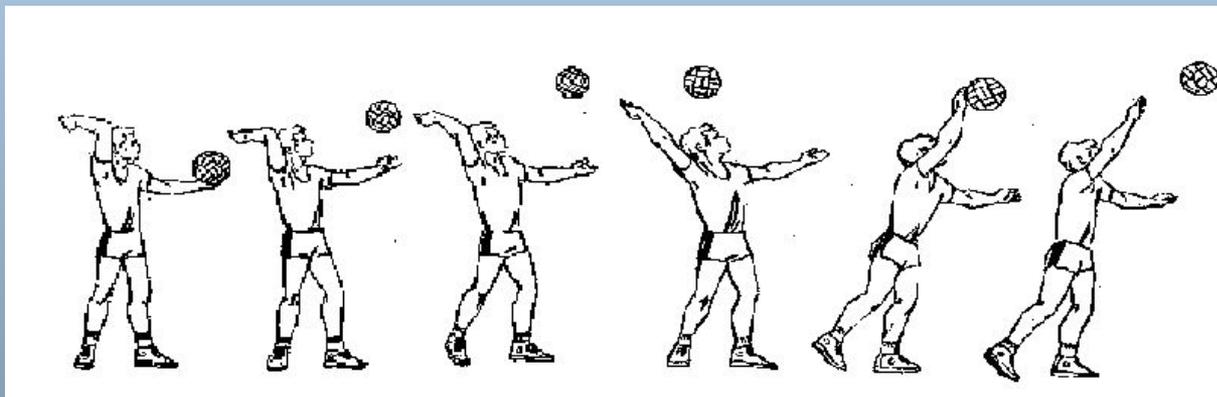
# Нижняя прямая подача



- Стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед.
- Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.
- Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха.
- Подбросить мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч.
- Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.

# Верхняя прямая подача

- Лицом к сетке, левая нога впереди.
- Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах).
- Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.

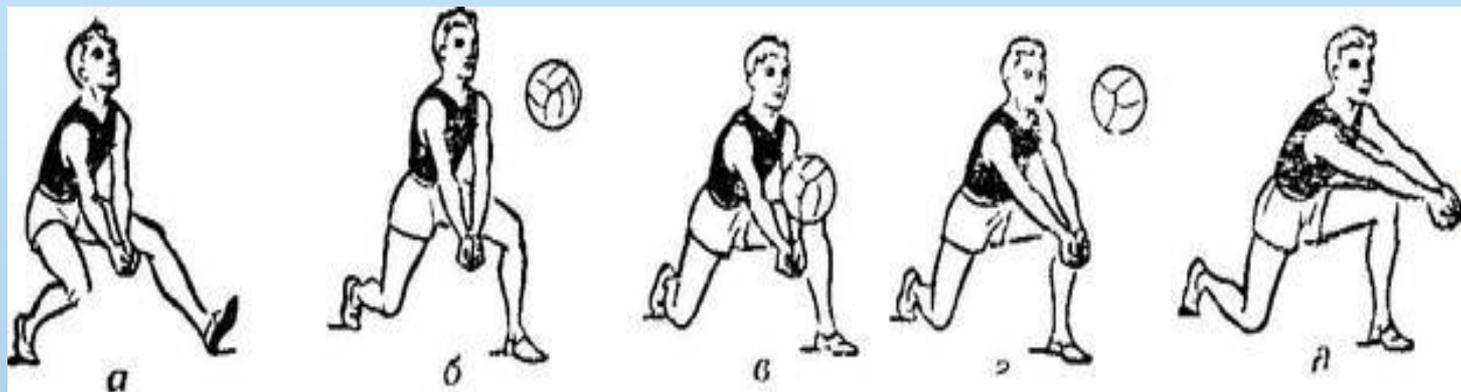


# Прием мяча

Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку. Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения. (техника: двумя руками сверху, снизу).



# Приема мяча снизу двумя руками



Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.

# Нападающий удар



Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Ударное движение начинается с выведения вперед локтя бьющей руки. бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперед. Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленной должна быть кисть.

# Блокирование мяча

Выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающего удара. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.



# 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.