

СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»



ВОЛЕЙБОЛ, КАК КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА, ВОСПИТЫВАЕТ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПЕРЕД КОЛЛЕКТИВОМ, УМЕНИЕ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ И ДОВЕРЯТЬ ОКРУЖАЮЩИМ

- Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
- 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 тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость

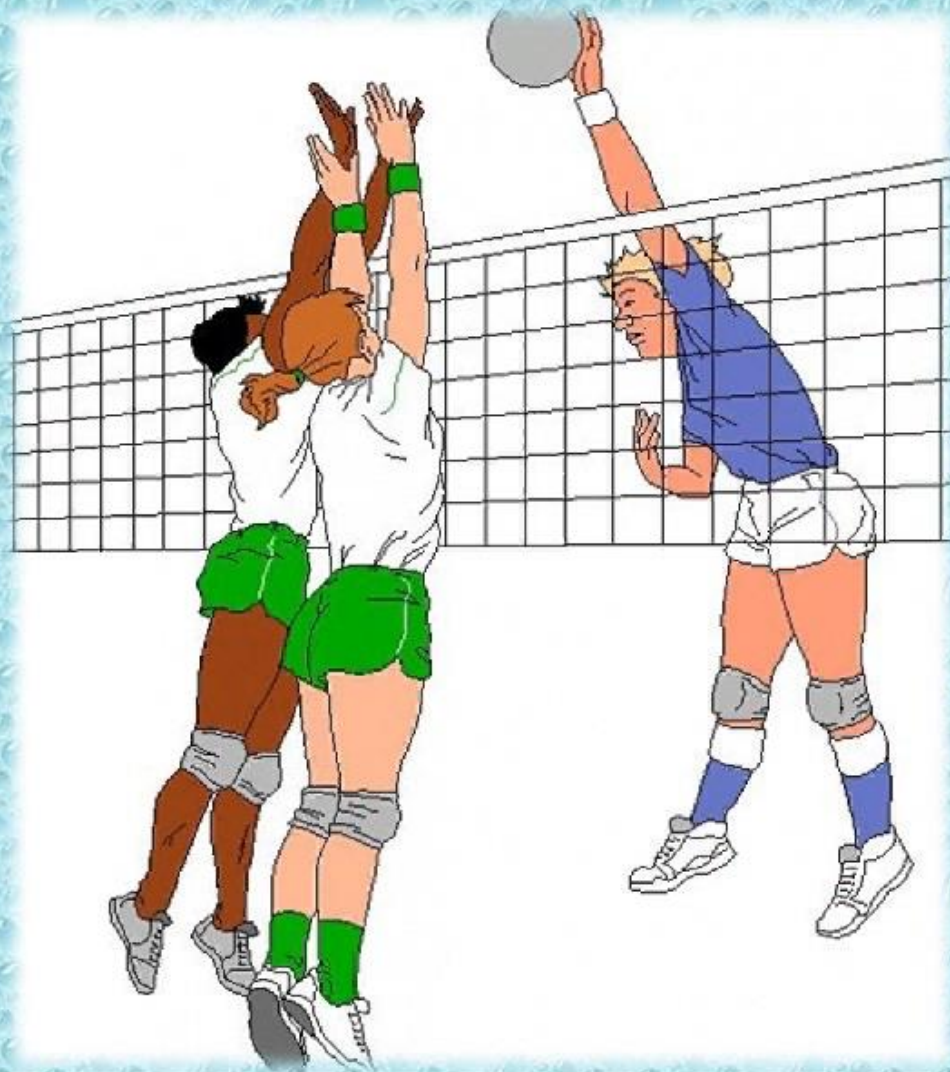


- Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
- Положительно влияет на дыхательную систему.
- Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.



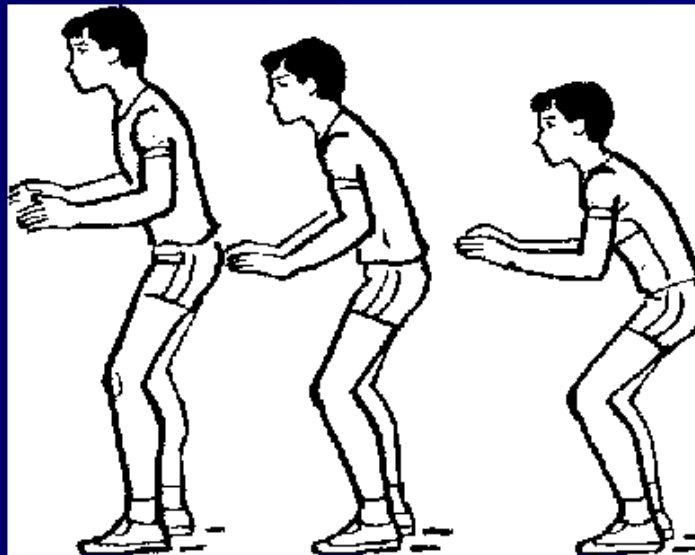
Основные приемы в игре

- ✓ *Подача*
- ✓ *Приём*
- ✓ *Передача*
- ✓ *Нижние подачи*
- ✓ *Верхние подачи*
- ✓ *Атака*
- ✓ *Блокирование*
- ✓ *Либеро и др.*



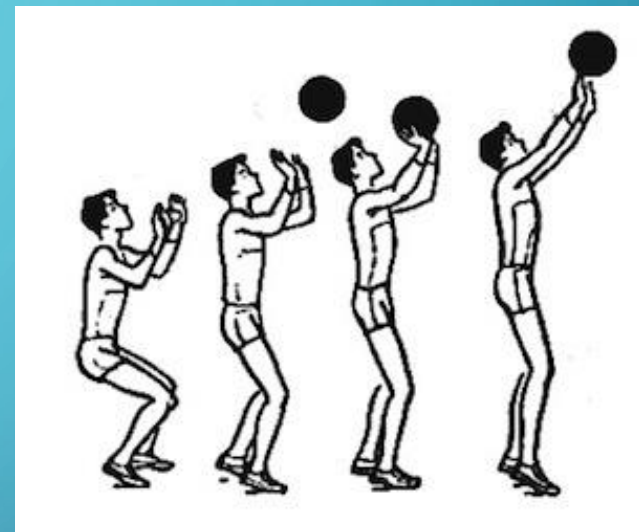
Техника игры: стойка волейболиста.

- В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока. Каждый прием имеет несколько способов выполнения.
- **Стойка** – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед.



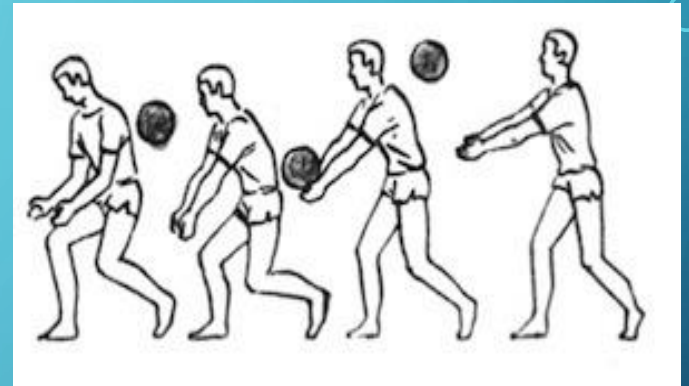
ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

- ноги согнуты в коленях
- туловище прямое
- руки вынесены вперед-вверх
- кисти находятся перед лицом и образуют ковш



ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

- ноги чуть согнуты в коленях
- туловище слегка наклонено вперед
- руки внизу, кисти вложены одна в другую



ВЫПОЛНЕНИЕ ПЕРЕДАЧИ ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

- ▶ При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты.
- ▶ Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук.



ВЫПОЛНЕНИЕ ПЕРЕДАЧИ СВЕРХУ



При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед-вверх навстречу мячу.

Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением.

Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении.

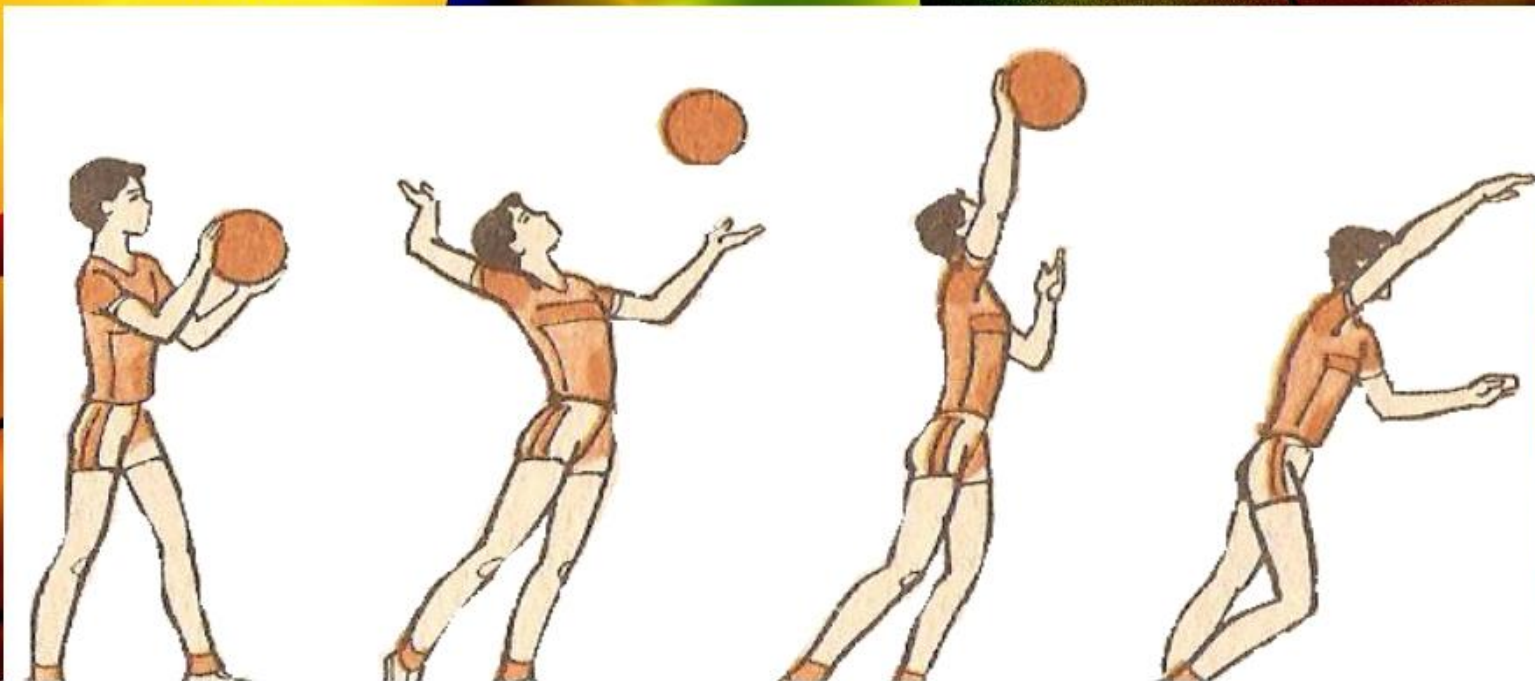
НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА



- Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге.
- Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса
- Мяч подбрасывается вверх на 20–40 см, и маховым движением вперед ударяющей руки производится удар.
- Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.
- Удар по мячу производится напряженной ладонью или кулаком.

Верхняя прямая подача

- В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывая мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх – назад. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.





Нижняя боковая подача

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз - назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил переднее - заднее вращение. подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР СОСТОИТ ИЗ РАЗБЕГА, ПРЫЖКА И УДАРА



Разбег обычно состоит из трех шагов: *первый* — небольшой и замедленный; *второй* — корректирует направление движения игрока; *третий*, всегда быстрый и широкий, выполняют скачком.



В нем обязательно присутствуют не только фаза полета тела, но и стопорящее движение с приставлением одной ноги к другой.

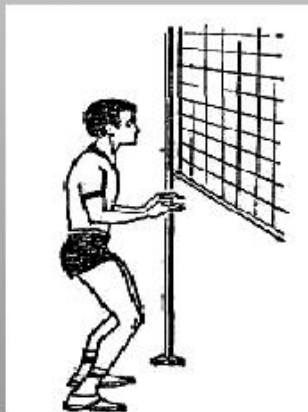
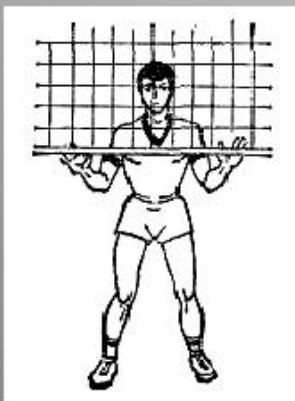
В этом шаге руки и туловище подаются назад, а ноги ставятся на опору с пяткок.

- ▶ Прыжок выполняется с двух ног, при этом игрок одновременно разгибает ноги и туловище в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и производит маховое движение вперед-вверх, затем бьющая рука отводится назад для замаха на удар.
- ▶ Удар по мячу выполняется кистью выпрямленной руки высоко и обязательно впереди игрока, но до этого туловище должно прогнуться назад, особенно сильно в грудной части, и принять положение натянутого лука.



Блокирование:

- **Технический прием**, с помощью которого преграждают над сеткой путь мячу, летящему **после нападающего удара** противника. Выполняют блок в большинстве случаев после перемещения приставными шагами. Игрок останавливается около сетки, лицом к ней. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Руки, согнутые в локтях, перед грудью.
- Перед прыжком игрок приседает, затем, отрываясь от опоры, взмахом согнутыми руками перед собой ставит блок. Предплечья немного наклонены к сетке, пальцы рук оптимально напряжены. При постановке блока руки разгибают в локтевых суставах и двигаются вперед - вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед - вниз. В момент удара по мячу, кисти рук амортизируют удар, при этом следует стремиться направить мяч вперед - вниз на сторону противника. После блока игрок приземляется на согнутые ноги.
- В блоке могут участвовать один, два и три игрока передней линии.





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