



Волейбол

от английского «volleyball»: «volley» переводится как «ударять мяч с лёта» (так же могут переводить как «летающий» или «парящий») и ball — это «мяч»

« Волейбол... Игра, от которой обмирает сердце. Игра, в которой пульсирует мысль, лихорадочная, жаркая, работающая в режиме постоянного цейтнота. Игра без ничьих. Игра без грубости, жестокости и насилия. Игра, заставляющая на время забыть о неуютном, несовершенном мире за прямоугольником разделённой сеткой площадки. »



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.

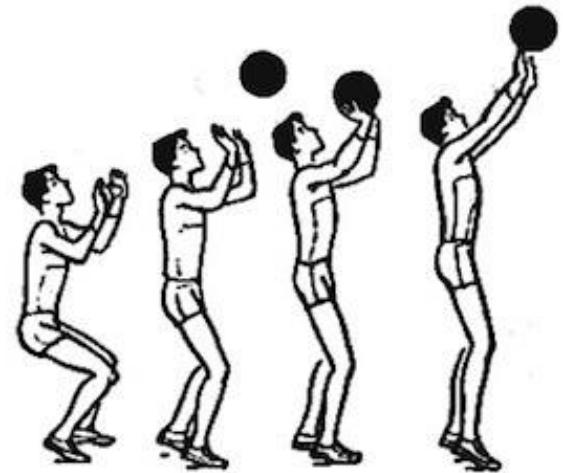
Технические элементы волейбола:

- Верхняя и нижняя прямая подача.
- Передачи мяча сверху и снизу.
- Нападающий удар и др.



Передача двумя руками сверху:

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

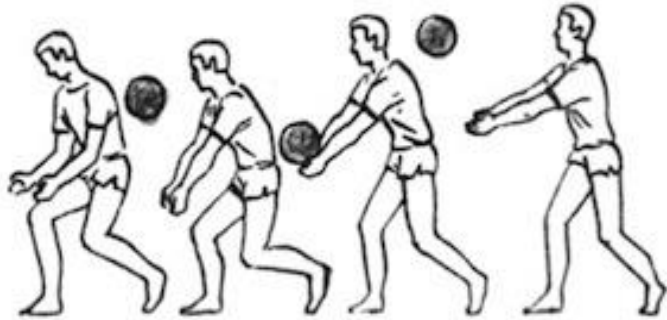


Выполнение передачи сверху:



- 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.

Передача двумя руками снизу:



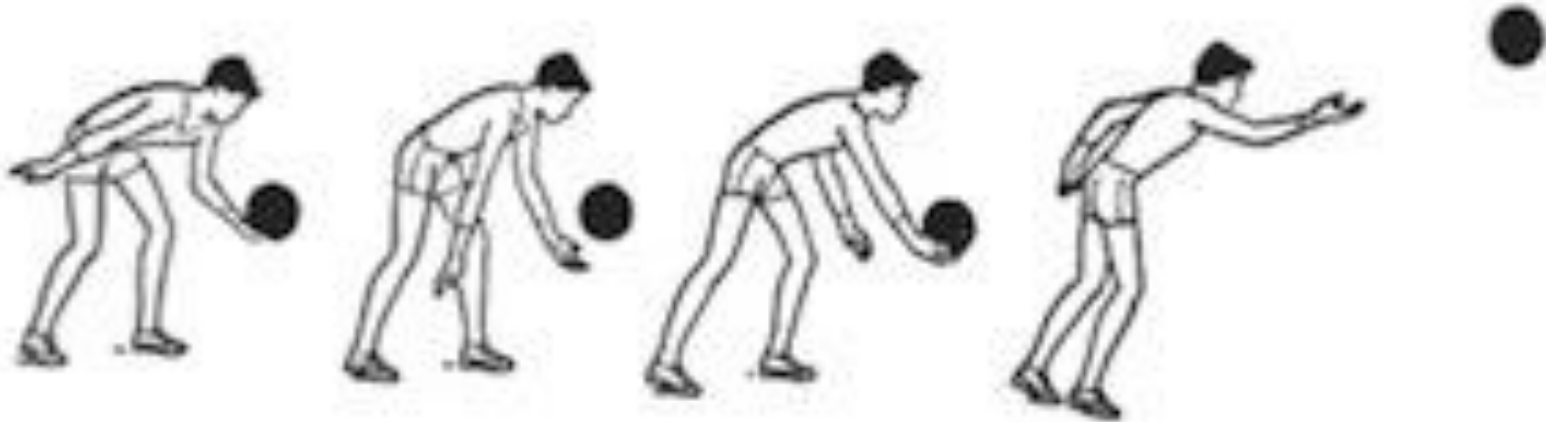
- ноги чуть согнуты в коленях;
- туловище слегка наклонено вперед;
- руки внизу, кисти вложены одна в другую.

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.

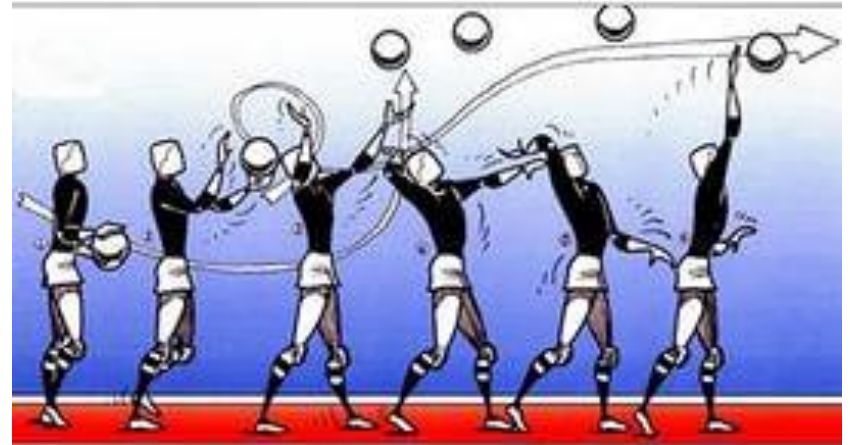


Нижняя прямая подача мяча:



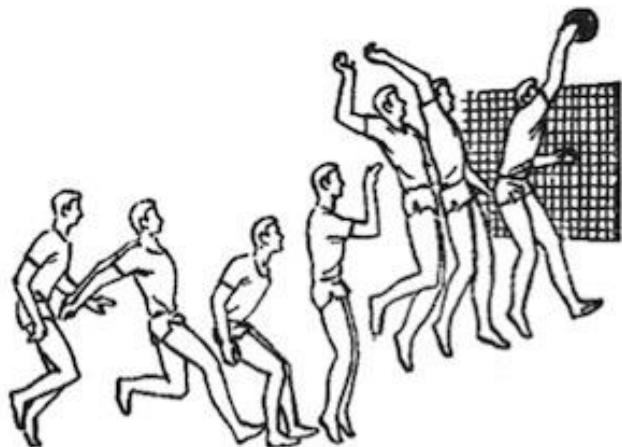
- Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге.
- Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса
- . Мяч подбрасывается вверх на 20–40 см, и маховым движением вперед ударяющей руки производится удар.
- Одновременно 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:



- Игрок стоит лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, левая впереди, мяч в левой руке; правая, слегка согнутая в локтевом суставе, отведена назад-вверх для замаха.
- Вес тела сосредоточен в основном на правой ноге.
- Мяч подбрасывается вверх, правая рука отводится вверх, а вес тела переносится на обе ноги.
- В момент удара по мячу движение плеча замедляется, а предплечье и кисть производят быстрое и короткое движение вперед по направлению подачи.
- Удар по мячу производится напряженной ладонью.

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 пяток.

- 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.





- 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 .