

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики  
Воткинский филиал автономного профессионального  
образовательного учреждения Удмуртской Республики  
«Республиканский медицинский колледж  
имени героя Советского Союза Ф.А. Пушиной МЗ УР»  
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

## **ПРОЕКТ**

Форма проекта: предметноориентированный

Тема:

**Повышение интереса к спорту на примере игры волейбол.**

Исполнитель: Перевозчикова Карина Викторовна  
студентка 1 курса 102 группы  
специальности «Сестринское дело»

Руководитель: Леконцева Татьяна Александровна  
Преподаватель ВФ РМК

Воткинск

2020

**Актуальность:** Занятие спортом - это залог здоровья. Спорт укрепляет здоровье, делает нас сильными, ловкими, выносливыми. Волейбол - это один из видов спорта, на примере которого можно доказать, что здоровый образ жизни - это модно, интересно, полезно.

**Проблема:** В наше время большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к проблемам со здоровьем.

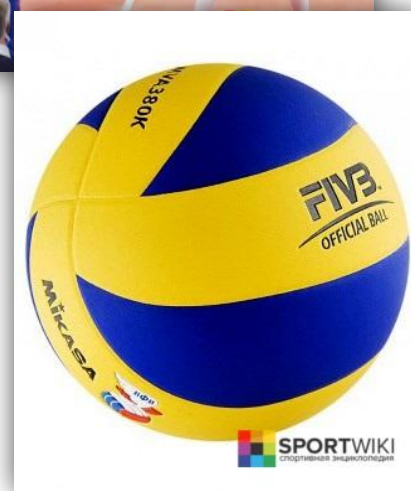
**Цель проекта:** Привить положительное отношение к спорту на примере игры «Волейбол».

**Задачи проекта:**

- Изучить историю возникновения волейбола ;
- Представить «Волейбол - как полезный вид спорта» для развития личности подростка;
- Выявить насколько популярна игра Волейбол среди подростков;
- Привести примеры того, что волейбол может способствовать росту и развитию личности.



**Волейбóл** (англ. *volleyball* от *volley* — «удар с лёту» и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).



# История возникновения игры волейбол.

## **Вильям Дж.Морган.**

Изобретатель волейбола.

9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через нее баскетбольную камеру. 9 февраля считается днем рождения волейбола.



# Развитие волейбола

- 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. 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 г. волейбол стал олимпийским видом спорта.



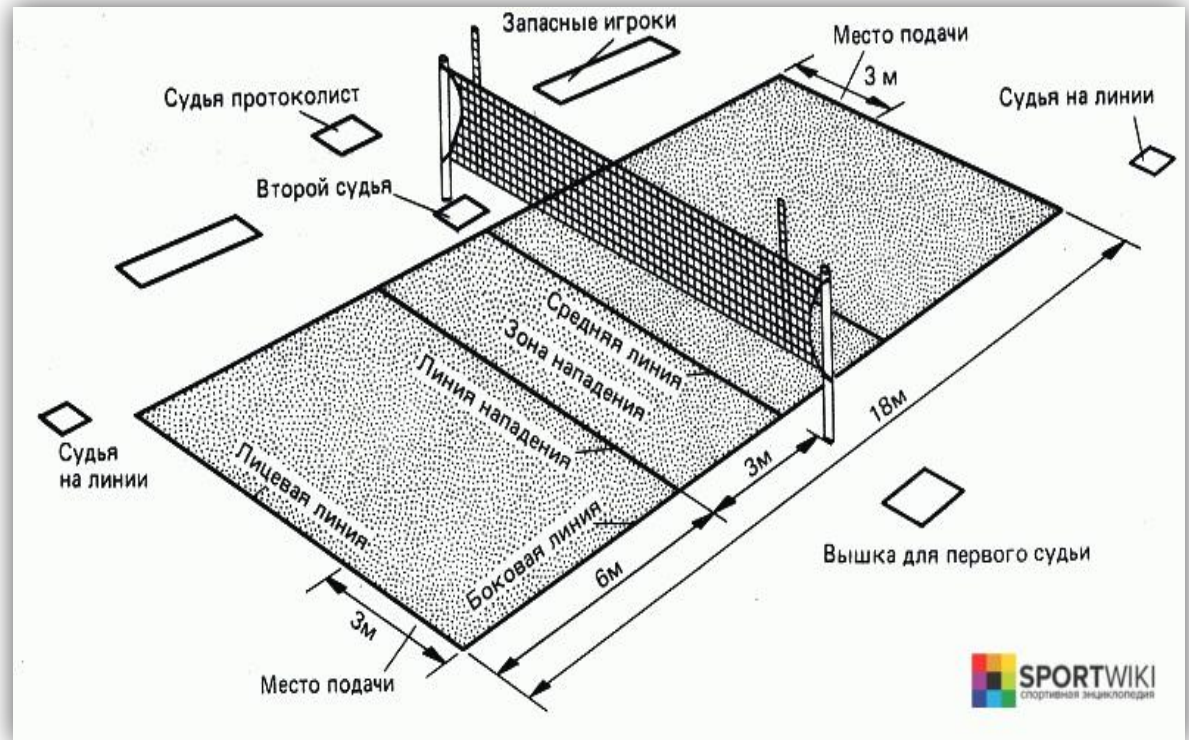
# Особенности техники волейбола.

Техника игры включает в себя основные приемы : стойки, передвижения , приём и передачи, подачи, нападающие удары , блокировка и др.



# Основные правила игры

- В команде 6 человек и они 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 возвратить 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.

# Волейбол как полезный вид спорта.

Волейбол-это игровой вид спорта , пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств : силы рук и плечевого пояса , прыгучести ,быстроты реакции, координации движений в пространстве .  
А ещё способствует росту личности в обществе.



## Великие победы...

Уже на первом чемпионате мира ,  
сборная СССР заняла первое место , а  
женская сборная в том же году первое  
место в Чемпионате Европы .

В 1964 году волейбол был включен в  
программу Олимпийских игр ,  
проходящих в Токио. За все время  
прохождения Олимпийских игр , наши  
волейболисты семь раз становились  
олимпийскими чемпионами .

Победили и на XXII Олимпийских играх  
в Москве.

В Пекине , мужчины заняли 3 место , а  
финал мужского волейбольного турнира  
стал украшением Олимпиады в Лондоне



## Шашкова Любовь

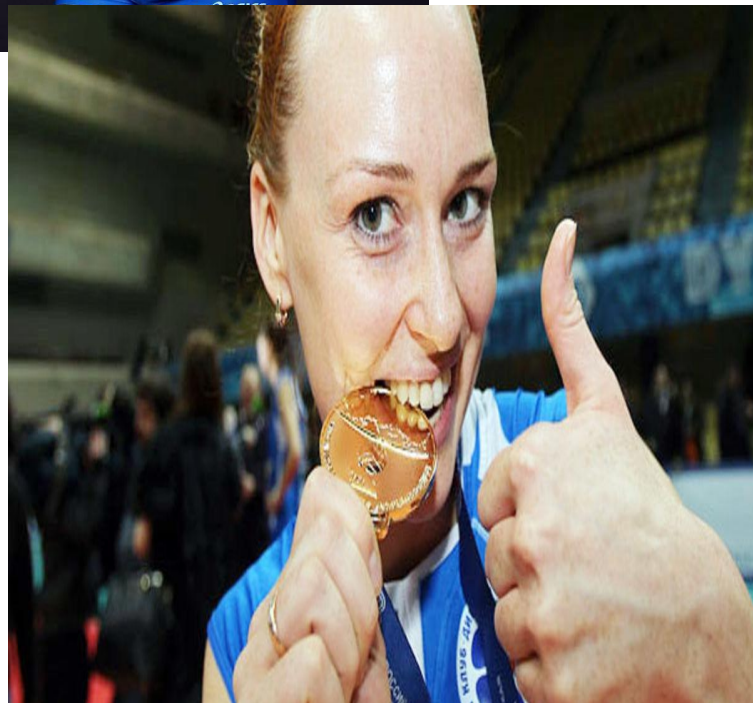
Является выдающей спортсменкой, участницей, а также победительницей международных первенств наивысшего мирового уровня по волейболу.

Заслуженный, что естественно, мастер спорта России родилась 4 декабря 1977 года в городе Москва. На сегодняшний момент является нападающей стамбульского клуба “Фенербахче”.

Также, Шашкова выступает на соревнованиях за сборную России.

Любовь является двукратной чемпионкой мира 2006 и 2010 годов. Плюс к этому Шашкова получила серебряную медаль на олимпийских играх 2000 и 2004 годов.





**Мария Шешенина** – известная российская спортсменка-волейболистка, заслуженный мастер спорта нашей страны, чемпионка мира. Родилась Шешенина в 1985 году 26 июня в России в городе Свердловск. За свою волейбольную карьеру Марине удалось выступать за такие команды как: “Уралтрансбанк” (г. Екатеринбург), “Малахит” (г. Екатеринбург), “Уралочка” (г. Свердловск), “Динамо” (г. Москва). Начиная с 2003 года, Марина Шешенина стала входить в состав сборной России по волейболу. За огромный вклад в развитие спорта и физической культуры, а также высокие спортивные достижения, Марина Шешенина 3 октября 2006 года была награждена орденом II степени “За заслуги перед отечеством”.



**Ллой Болл** - гениальнейший американский волейболист и талантливый спортсмен. Родился Болл в 1972 году 17 февраля. За всю свою волейбольную карьеру ему удалось побывать и весьма неплохо выступить уже на 4 Олимпиадах. На сегодняшний момент выступает за сборную Соединённых Штатов Америки. Как утверждают аналитики, никому ещё из американских волейболистов не удавалось достичь таких результатов, чего добился Ллой Болл.

## Плюсы игры

### Волейбол:

- Лоялен к физической подготовке ;
- Тренирует навыки коммуникации ;
- Укрепляет связки ;
- Тренирует глаза ;
- Улучшает координацию ;
- Развивает реакцию ;
- Снимает стресс ;
- Развивает выносливость ;
- Развивает мышление.

## Минусы игры

### Волейбол:

- Влечёт за собой травмы ;
- Ограничен по возрасту ;
- Не для людей , с сердечно-сосудистыми и желудочно-кишечными заболеваниями ;
- Не для людей, которые сомневаются в себе.

**Будь уверен в себе и вперёд!**

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико- тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. - «Вестник АГУ», 2006. - №1 (20). - С. 290-293.
2. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23).
3. Что такое волейбол : История создания -<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol>.
4. Создание волейбола : Кем был создан <https://dic.academic.ru/dic.Nsf/ruwiki/12107>.
5. История волейбола : Знаменитости - <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol>.



## **Вывод**

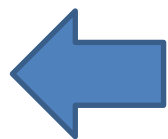
Волейбол - одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования, что делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество - возможность соблюдать нагрузки, которую он получает. А ещё могу сказать, что волейбол полезен для здоровья: укрепляет связки, тренирует глаза, развивает реакцию, снимает стресс, развивает мышление.

В процессе игры волейбол характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры.

Я считаю, что волейбол – пример для того, чтобы люди задумывались о своём здоровье, радовались каждому мигу, в своей жизни и снимали стресс не благодаря «миллионам» лекарств, а занимаясь спортом!

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**





# Стойки волейболиста



145°

**Высокая**



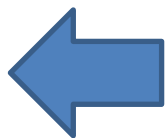
130°

**Средняя**

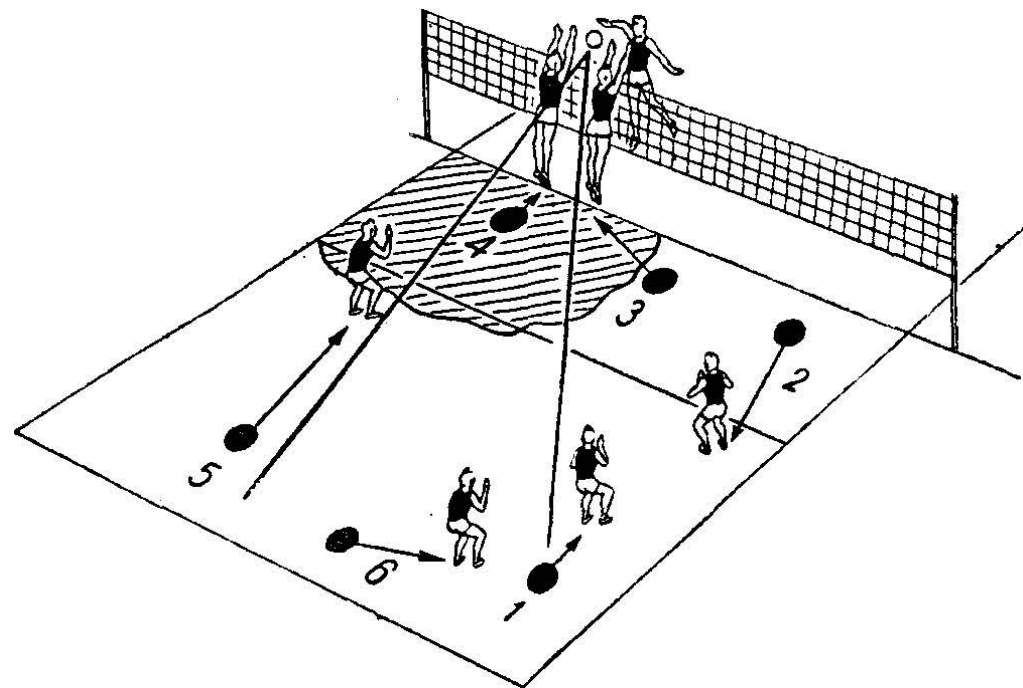
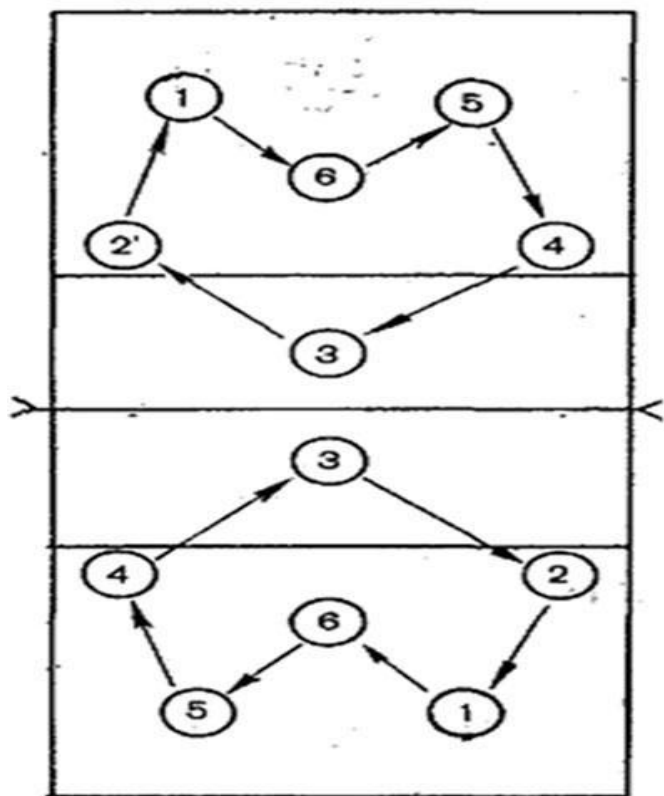


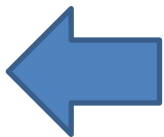
115°

**Низкая**

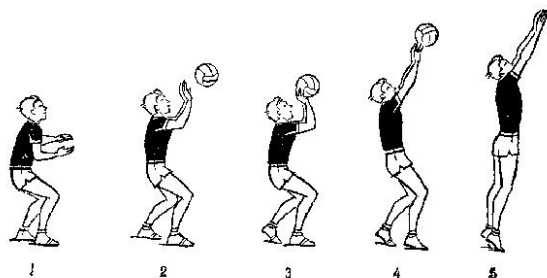


# Передвижения



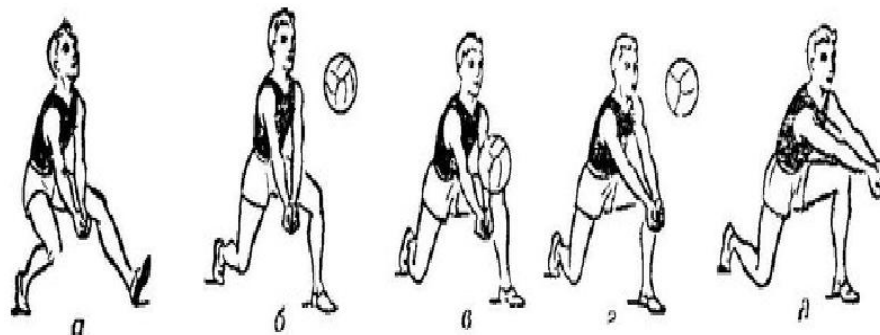


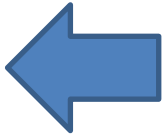
# Приём и передача.



Прием мяча двумя руками  
сверху

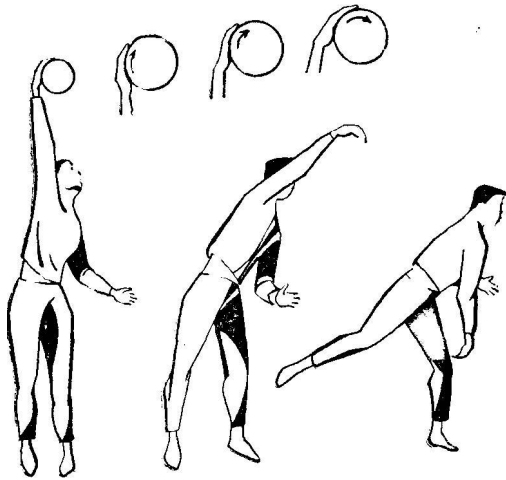
## Прием мяча снизу двумя руками.



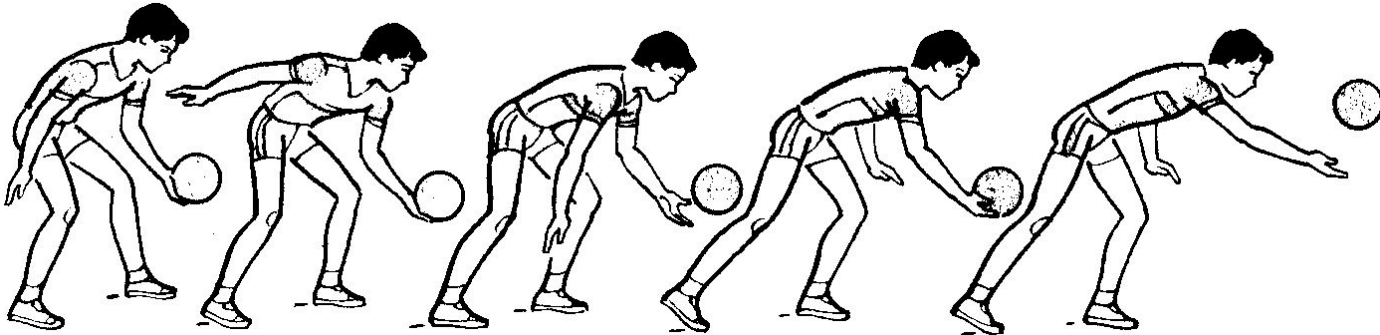


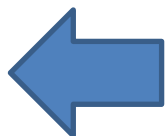
# Подача

1.

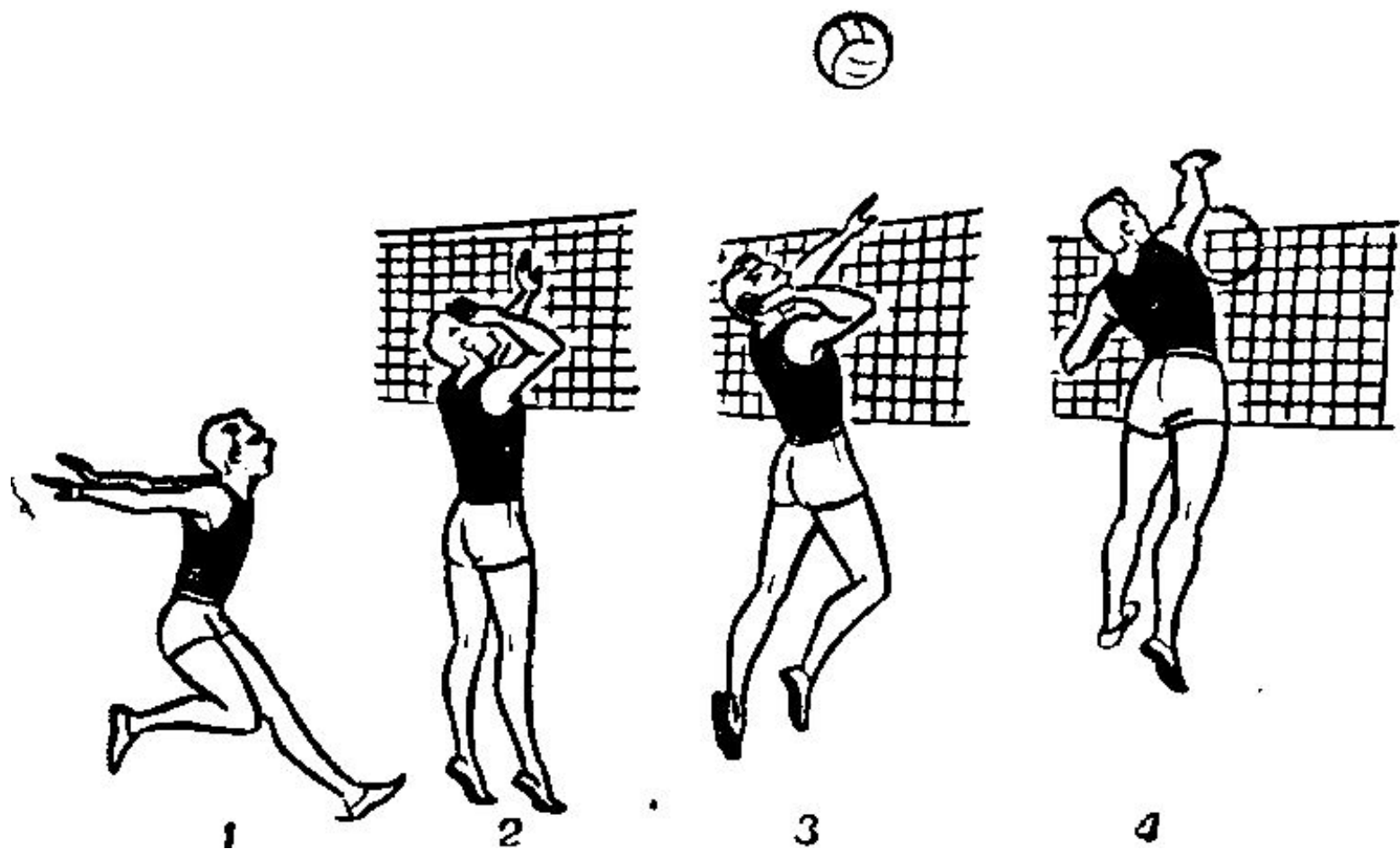


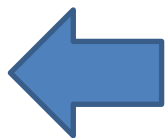
2.





# Нападающий удар





# Блокировка

