

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.

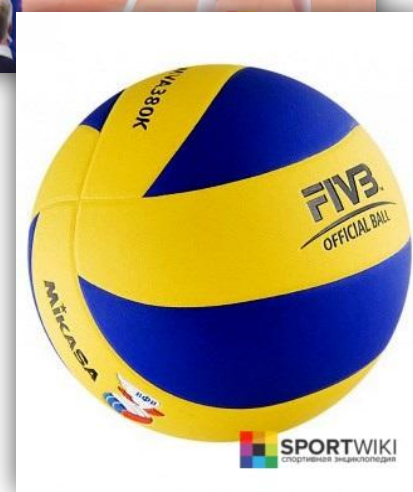
Цель проекта: Привить положительное отношение к спорту на примере игры «Волейбол».

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 1929г.
- С 1933 г. регулярно проводятся первенства России по волейболу.
- С 1957 г. волейбол стал олимпийским видом спорта.



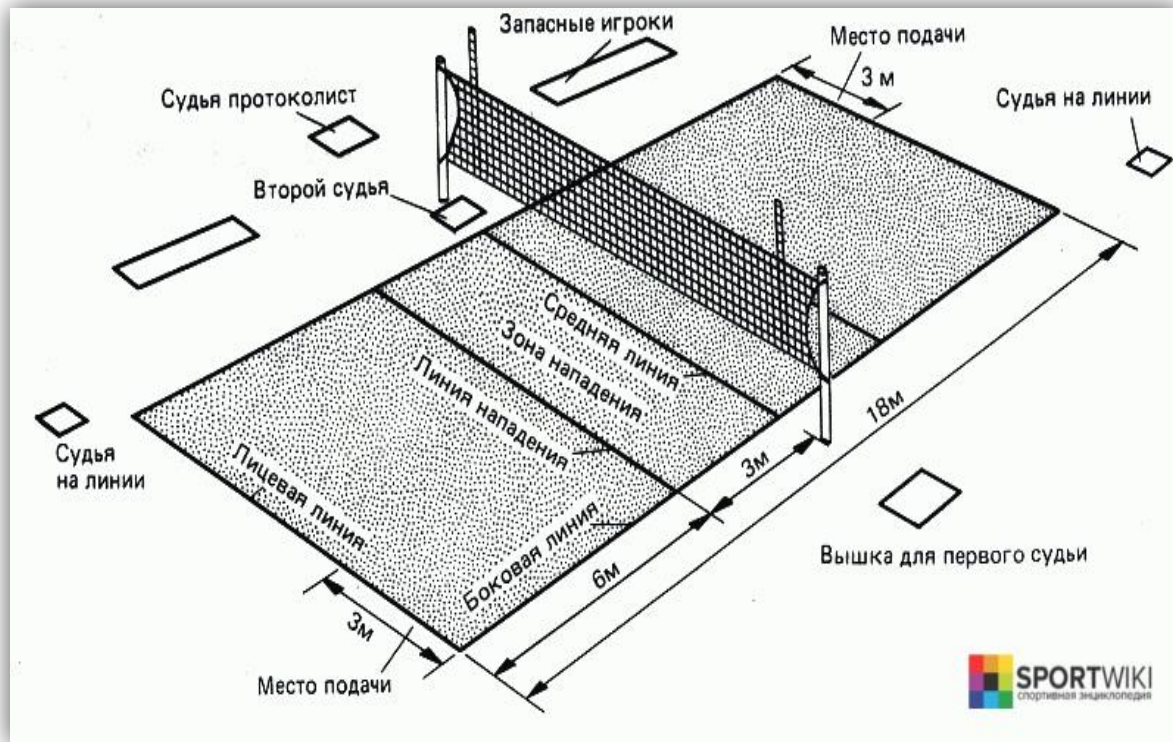
Особенности техники волейбола.

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.

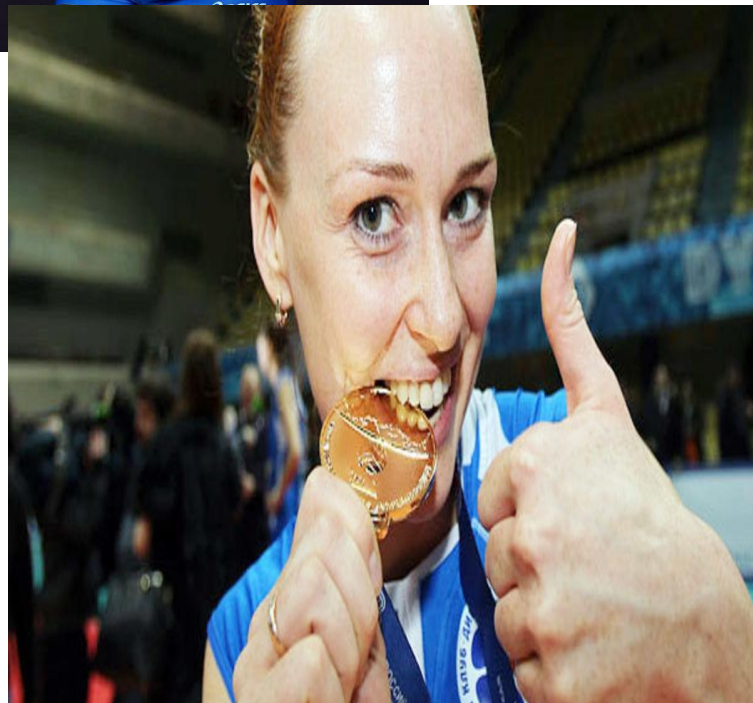
Заслуженный, что естественно, мастер спорта России родилась 4 декабря 1977 года в городе Москва. На сегодняшний

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](https://dic.academic.ru/dic.Nsf/ruwiki/12107).
5. История волейбола : Знаменитости -
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol>.

Вывод

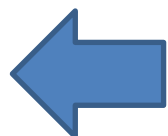
Волейбол - одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования, что делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. Особым достоинством 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



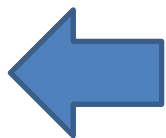
130°

Средняя

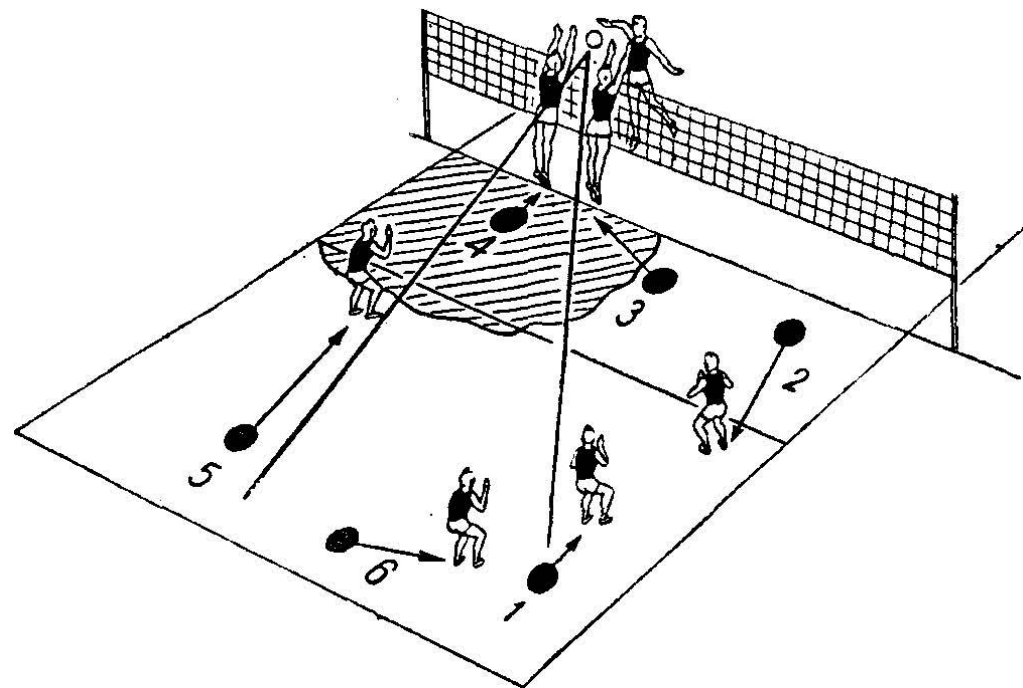
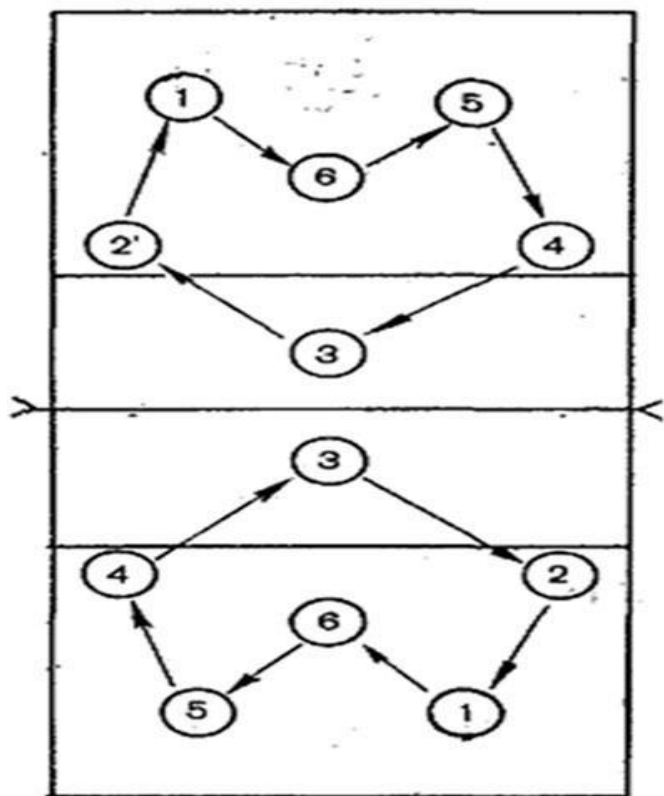


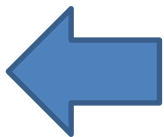
115°

Низкая

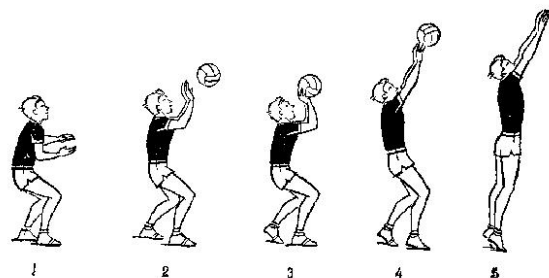


Передвижения



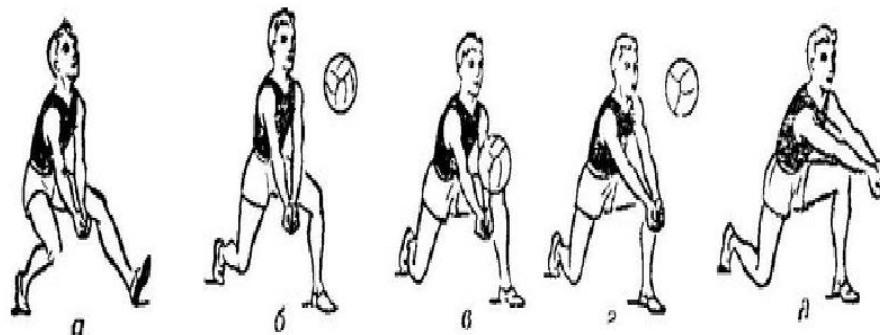


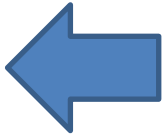
Приём и передача.



Прием мяча двумя руками
сверху

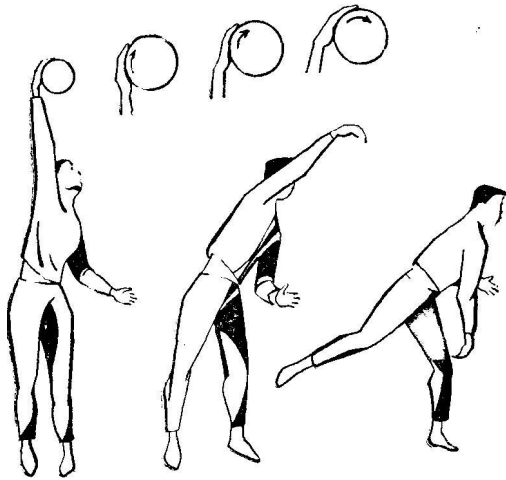
Прием мяча снизу двумя руками.



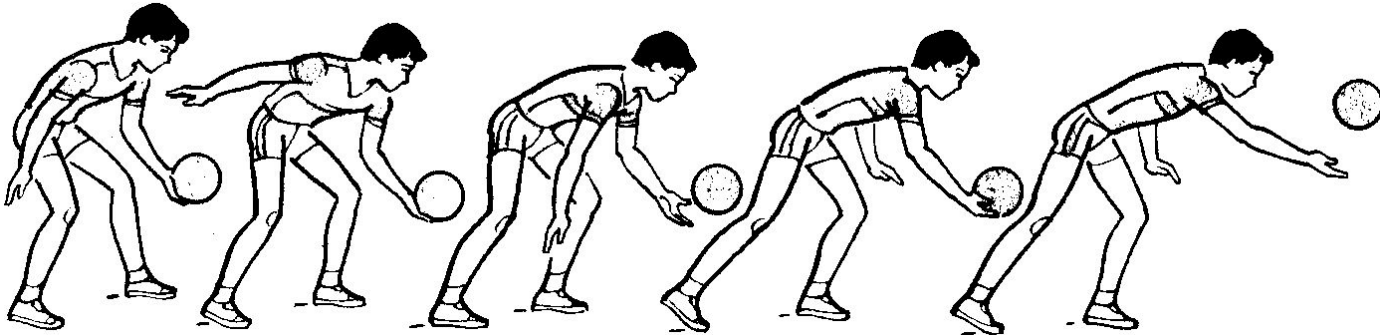


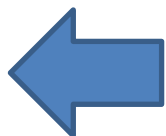
Подача

1.

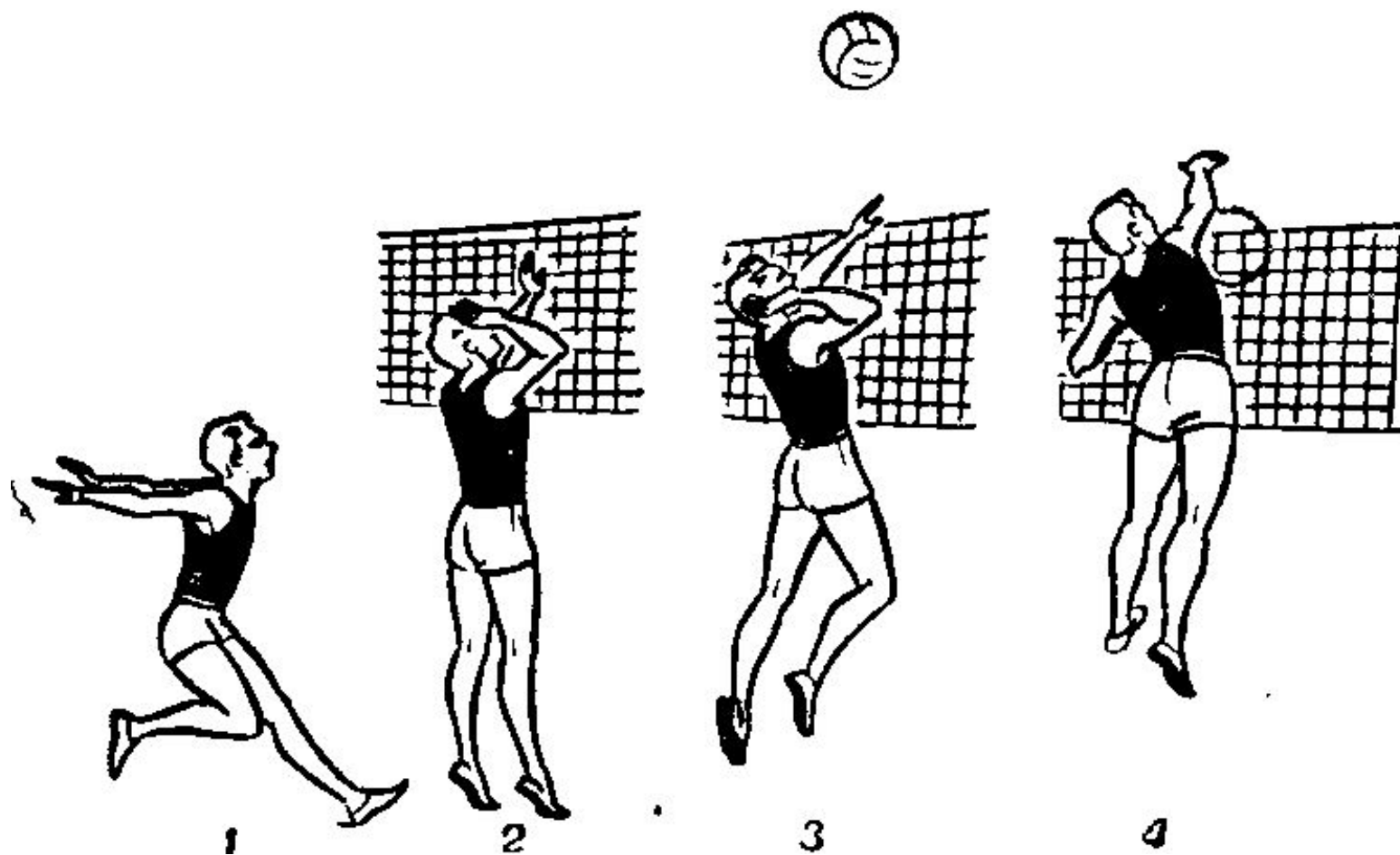


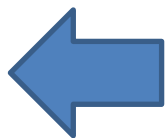
2.





Нападающий удар





Блокировка

