



Волейбол в школе

Немного истории

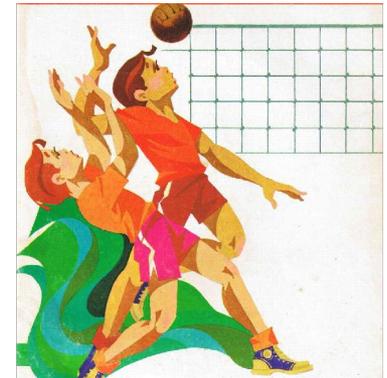
В 1895 г. Вильям Дж. Морган, преподаватель физической культуры колледжа в г. Холиоке (США, штат Массачусетс), предложил занимающимся среднего и старшего возраста новую игру: перебрасывать наполненную воздухом камеру от баскетбольного мяча через теннисную сетку, которую он подвесил на высоту 197 см. Игра пришлась по душе, и, когда в 1896 г. ее продемонстрировали в г. Спрингфилде на конференции Союза христианской молодежи, профессор Альфред Т. Хальстед дал ей название «волейбол», что в переводе с английского означает «летающий мяч». Это название весьма точно соответствовало характеру игры того времени, так как мяч подолгу «держали» в воздухе.

В 1900 г. были приняты первые правила, а сама игра уже проводилась специальным волейбольным мячом. С этого времени волейбол становится известным видом спорта во многих странах Центральной и Южной Америки, в Канаде.

Простота оборудования, большая эмоциональность и доступность игры способствовали тому, что волейбол быстро распространился и на Европейский континент.

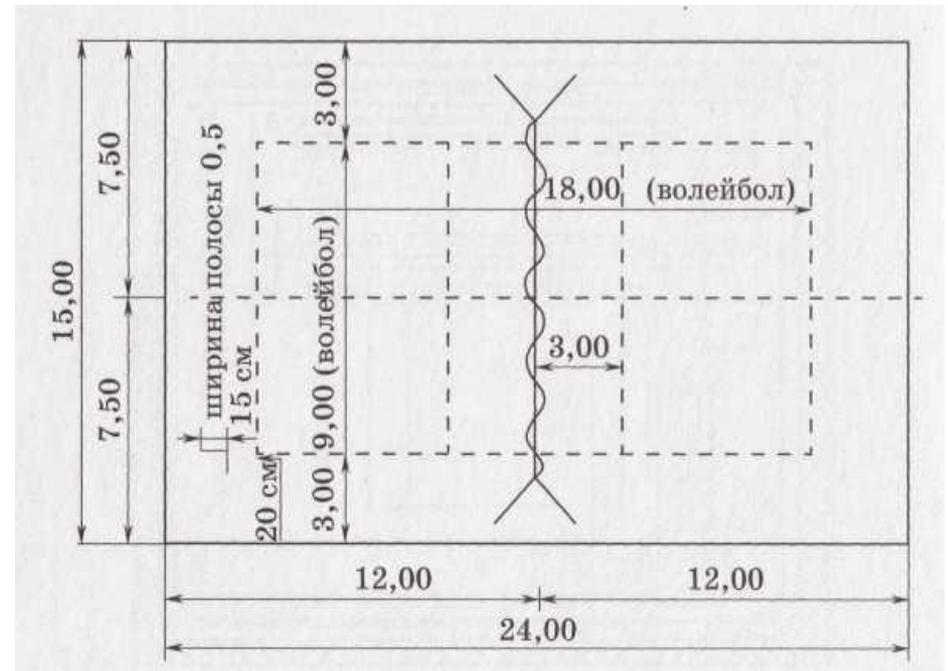
В нашей стране волейбол получил распространение в 1920—1921 гг. в районах Средней Волги (Горький, Казань) и на Дальнем Востоке (Хабаровск, Владивосток).

Массовое развитие волейбола содействовало росту спортивного мастерства, совершенствованию техники и тактики игры, а также правил соревнований.



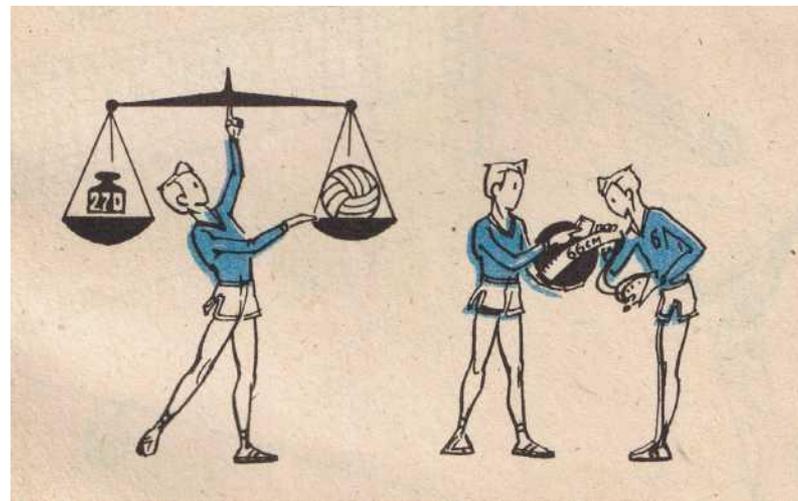
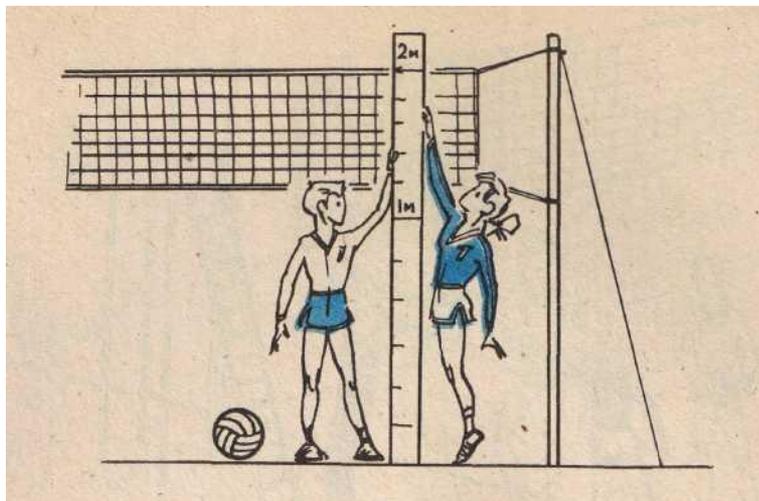
Место для игры

Площадка. Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м и шириной 9 м. Площадку очерчивают линиями - короткими (они называются **лицевыми**) и длинными (**боковыми**). Середины боковых линий соединяют прямой, называемой **средней линией**. Она делит площадку пополам. На каждой половине площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей проводят **линию нападения**. Часть площадки, заключенная между линиями нападения, средней и боковыми, называется **площадью нападения**. Линии должны иметь ширину не более 5 см.



Оборудование и инвентарь

Сетка и мяч. Поперек площадки над средней линией натягивают веревочную сетку шириной 1 м и длиной 9,5 м. Ячейки сетки представляют собой квадраты размером 10X 10 см. Верхний край сетки устанавливается на различной высоте в зависимости от возраста. Высота мужской сетки – 2.43 м., а женской – 2.24 м. Мяч должен быть круглым, с длиной окружности 66см.и весить 270 гр. Наружная оболочка мяча из кожи или из её заменителей.



Основные правила игры

В волейбол играют две команды по 6 человек. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит соперником с нарушением правил игры. Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков (партия заканчивается только в случае преимущества одной из команд в 2 очка).



Основные приёмы игры

- Стойки и передвижения.
- Передачи мяча.
- Приём мяча.
- Подачи.
- Атакующие удары.
- Блокирование.

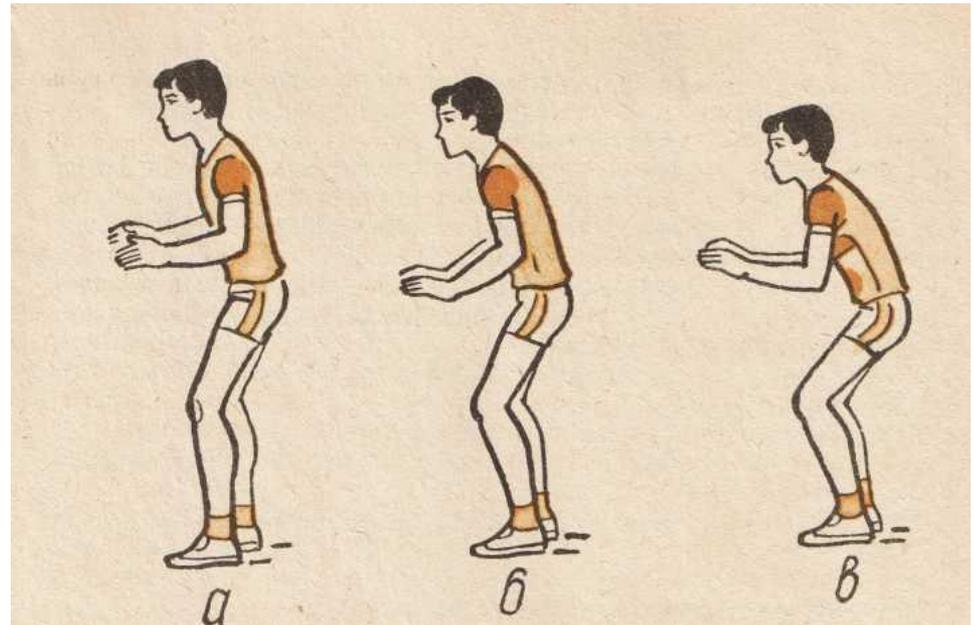
Стойки и передвижения

В волейболе различают три

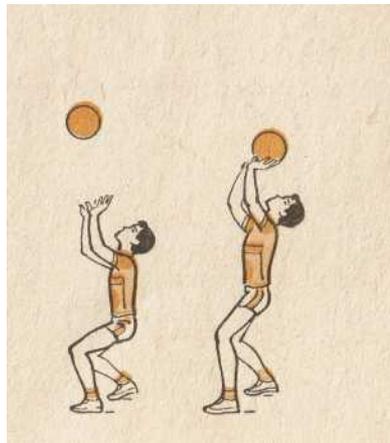
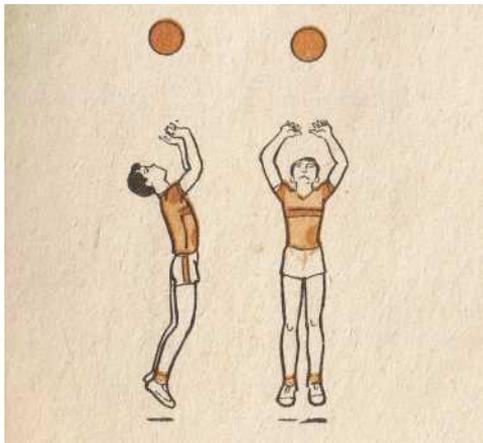
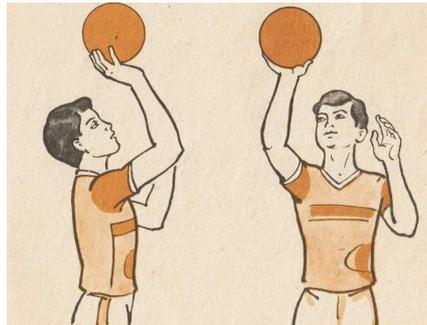
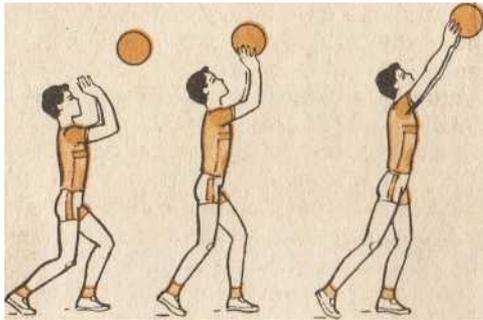
основные стойки:

- а) высокую,
- б) среднюю,
- в) низкую.

Высокую используют для атакующего удара или блокирования. Среднюю – для приёма подачи. Низкую – для приёма мяча от атакующего удара или отскочившего от блока.



Передачи мяча



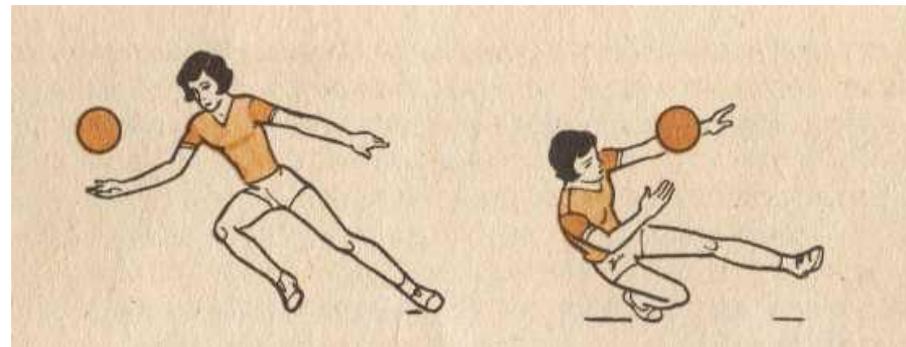
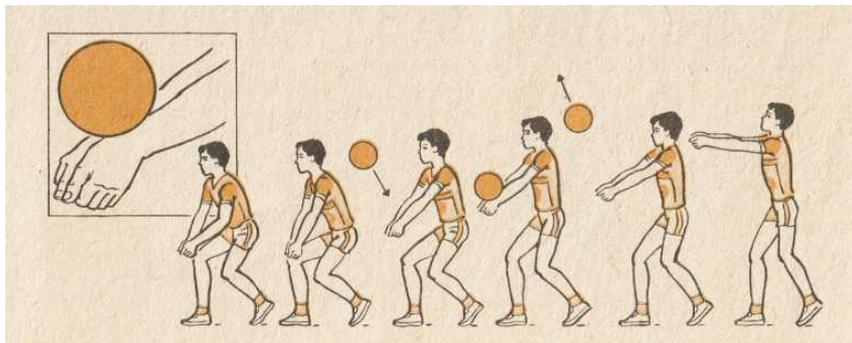
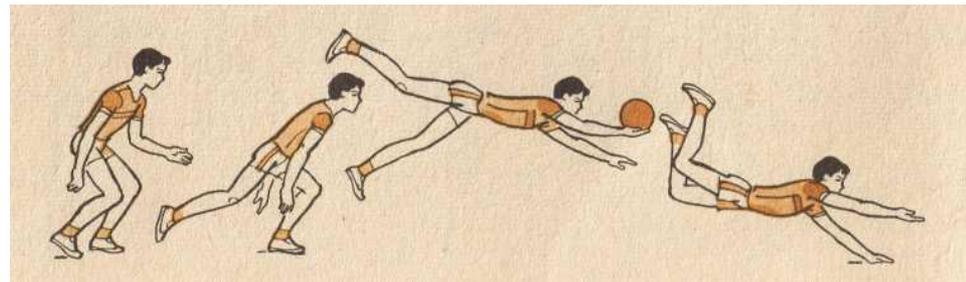
Передача – приём игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом. Различают следующие **способы передач**:

- двумя руками в опоре;
- двумя руками в прыжке;
- одной рукой в прыжке;
- двумя руками в падении назад перекатом на спину.

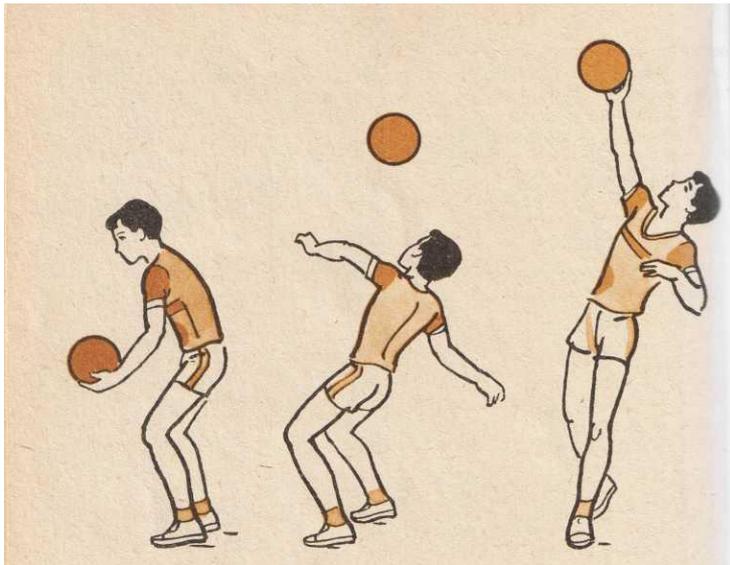
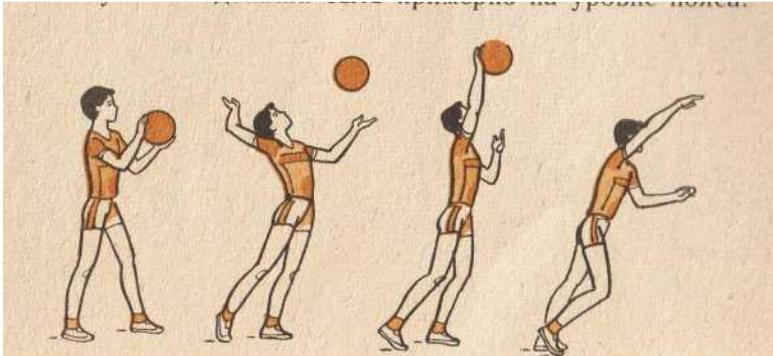
Приём мяча

В современном волейболе используются следующие способы и варианты **приёма мяча**:

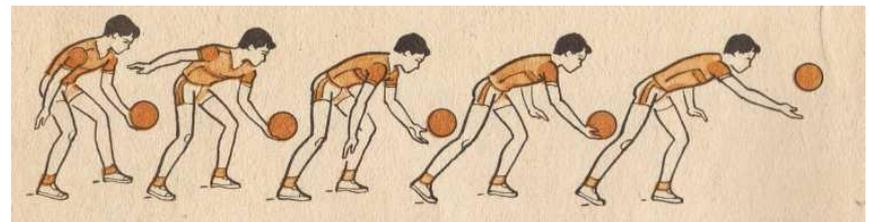
- двумя руками снизу;
- одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- одной рукой снизу в падении вперёд на руки с последующим скольжением на груди – животе.



Подачи



Подачи – технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействие противника. Поэтому подача является и средством нападения. В современном волейболе используются верхние прямые и боковые подачи. Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке.

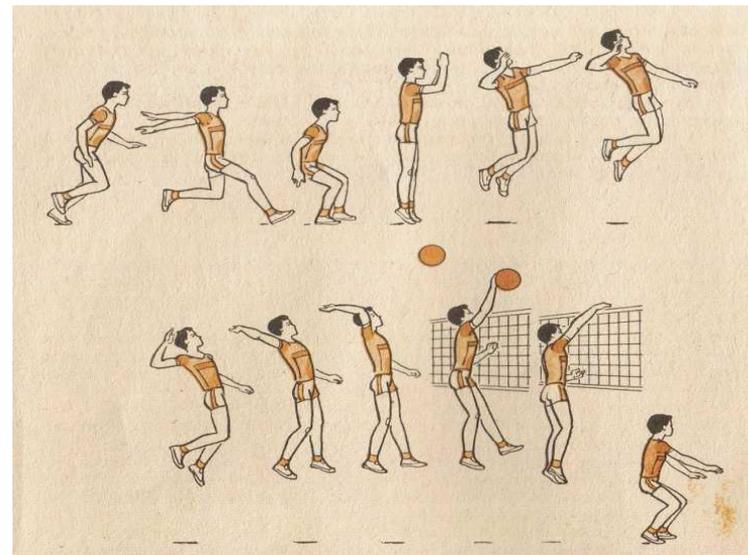
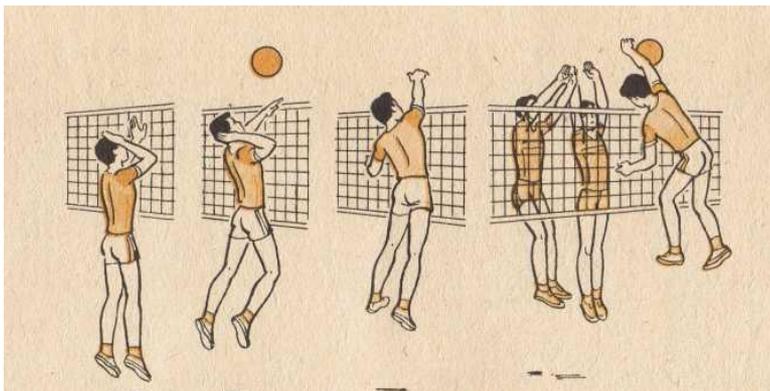
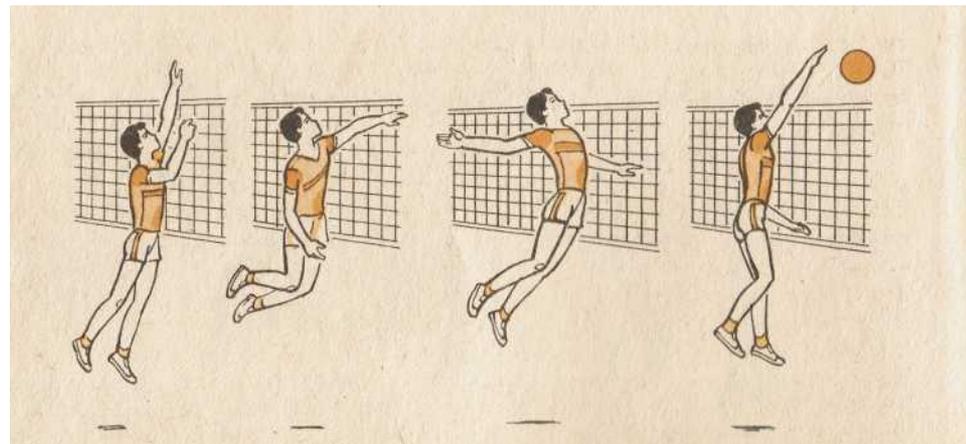


Атакующие удары

Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

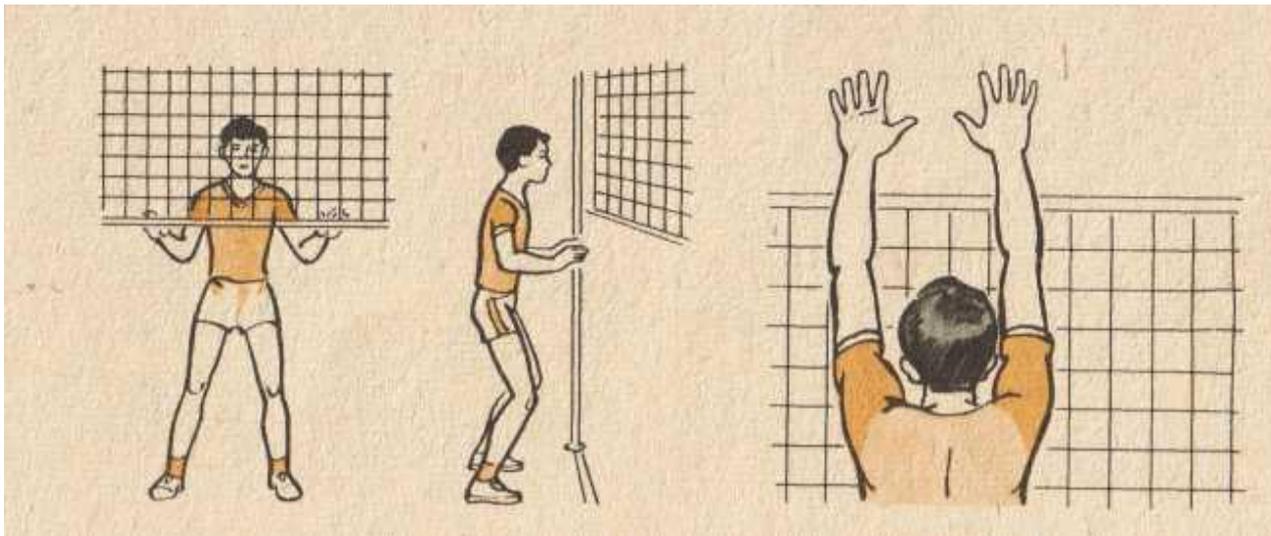
Атакующие удары различают:

- боковой;
- по ходу;
- с переводом;



Блокирование

Блокирование – приём игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Блокирование может выполняться одним игроком или двумя – тремя в прыжке с места и после передвижения.



Жесты судей



- Рис. 1 Разрешение на выполнение подачи
- Рис. 2 Команда ,выполняющая подачу
- Рис. 3 Смена площадок
- Рис. 4 Перерыв на отдых
- Рис. 5 Замена
- Рис. 6 Предупреждение
- Рис. 7 Удаление
- Рис. 8 Дисквалификация
- Рис. 9 Конец партии (игры)
- Рис. 10 Мяч не выпущен из рук в момент совершения удара по нему при подаче
- Рис. 11 Задержка в подаче
- Рис. 12 Ошибка при блокировании или заслон
- Рис. 13 Ошибка при расстановке или при переходе
- Рис. 14 Мяч в поле
- Рис. 15 Мяч – за
- Рис. 16 Мяч задержан
- Рис. 17 Двойное касание
- Рис. 18 Четыре касания
- Рис. 19 Касание мячом игрока ниже пояса
- Рис. 20 Касание сетки мячом
- Рис. 21 Нападение в пространстве противника
- Рис. 22 Запрещенное атакующее действие игроком задней линии
- Рис. 23 Переход на площадку противника
- Рис. 24 Обоюдная ошибка
- Рис. 25 Касание мяча
- Рис. 26 Наказание за задержку
- Рис. 27 Мяч прошел под сеткой
- Рис. 28 Мяч в поле (Л)
- Рис. 29 Мяч – за (Л)
- Рис. 30 Касание мяча (Л)
- Рис. 31 Прохождение мяча за антеннами или ошибка в подаче (Л)
- Рис. 32 Невозможность принятия решения (Л)

Проверь себя

1. Кто является родоначальником волейбола?
2. В каком году появился в нашей стране волейбол ?
3. Укажите размеры волейбольной площадки.
4. Назовите основные линии площадки.
5. Укажите размеры волейбольной сетки и мяча.
6. Перечислите основные правила игры.
7. Назовите основные стойки волейболиста.
8. Назовите передачи и приёмы мяча в игре.
9. Назовите подачи и атакующие удары в современном волейболе.
10. Что такое блокирование?
11. Изобразите 1-2 жеста судей (на выбор).