

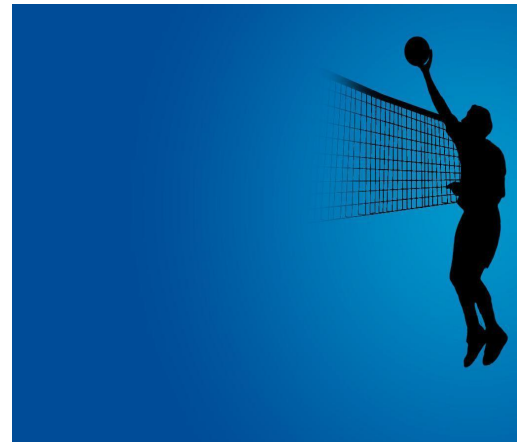
-
- ЧОУ ВО ЮУ (ИУБИП)
- **ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЮЖНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (ИУБИП)"**

мой любимый вид спорта- «Волейбол»

Выполнила студентка 2-го
курса группы К2Л2
Зайцева Алина Олеговна
Преподаватель:Химич Мария Николаевна



2022г.



- **Проблема:** состоит в том, чтобы как можно больше людей привлечь к занятию спортом и физической культурой.
- **Актуальность:** в современном обществе интернет вытесняет занятие спортом.



Цель: выяснить, как занятия спортом влияют на развитие личности человека.

Задачи:

- ▶ Ознакомить учащихся с историей игры.
- ▶ С основными правилами игры.
- ▶ С основными правилами приема.
- ▶ С техникой безопасности.



ИСТОРИЯ ИГРЫ

- ▶ Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры **Вильям Морган**. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой. Которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см веревку, а позже – через сетку.



- ▶ За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране. А так же олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоевывали золотые олимпийские награды.
- ▶ В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества как смелость, настойчивость, целеустремленность.



Основные правила игры

- ▶ **Волейбол** – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18х9м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратит его обратно не нарушая правил.



- ▶ **Волейбольная сетка**
разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота 2,43 м для мужчин, 2,24 м – для женщин, 2,10 м – для девочек и девушек, 2,20 м – для мальчиков и юношей.



Основные правила приема

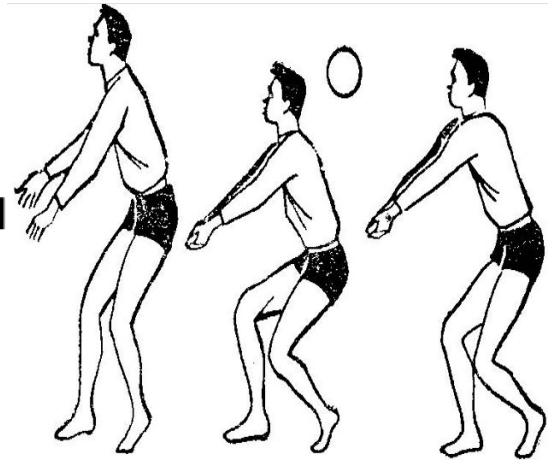
- ▶ В волейболе выделяют пять основных приемов игры: **подача, прием, передача, нападающий удар** и **блокирование**. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.
- ▶ **Стойка** – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена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



- ▶ При **перемещениях** используются приставные шаги, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с право ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.
- ▶ **Двойной шаг** используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с дальней к направлению движения ноги.

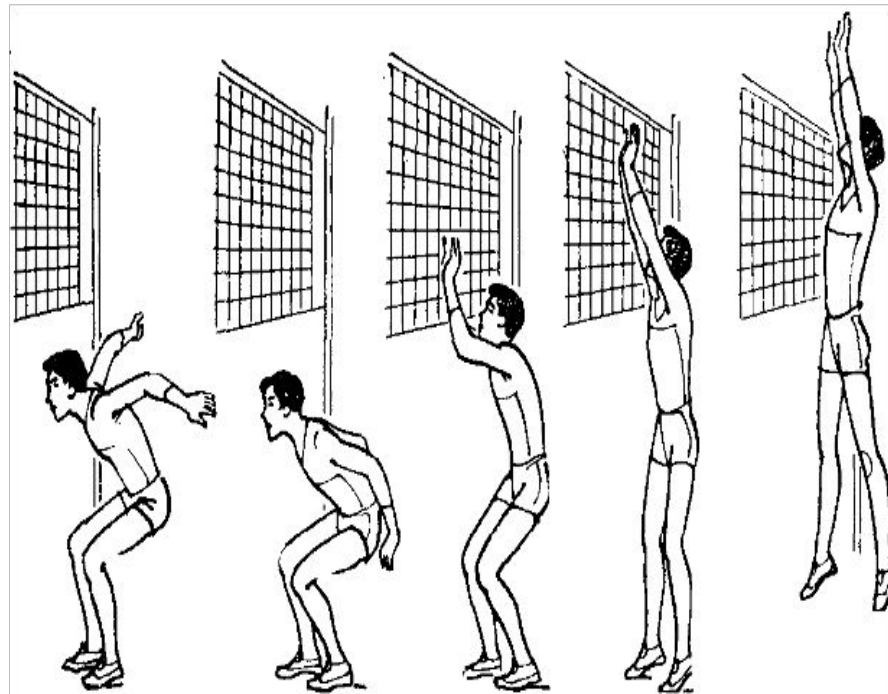
▶ **Нижний прием мяча.**

Мяч принимается на нижнюю часть предплечья («манжеты») с одновременным разгибанием ног и туловища вперед – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.



▶ **Блокирование.**

В современном волейболе блок – мощное оружие контратаки. Для успешного блокирования игрок должен владеть основами техники выполнения блока. Основная стойка блокирующего – руки согнуты в локтях, ладони перед грудью или на уровне ушей, ноги согнуты в коленях.

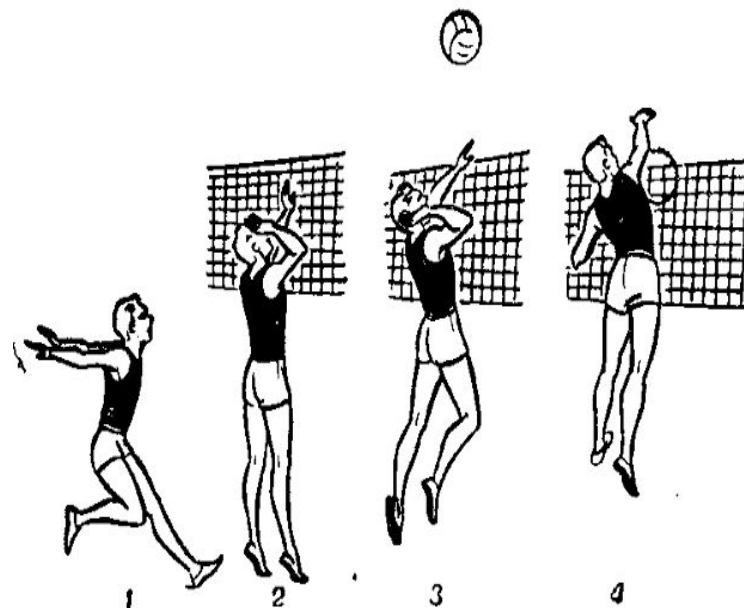


- ▶ Самой простой подачей для начинающих волейболистов является **нижняя прямая**. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30 – 50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью на уровне пояса.



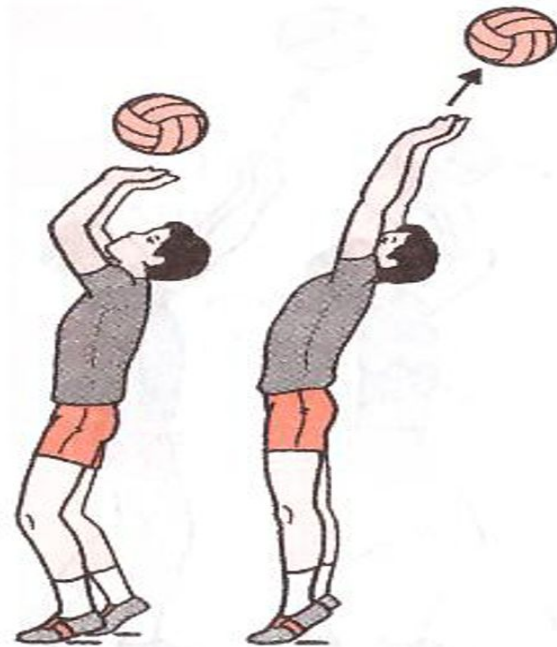
▶ **Нападающий удар.**

В нападающем ударе выделяют разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. Для последнего шага характерна жесткая постановка ноги на пятку, левая приставляется с одно – временным движением рук вперед. При отталкивании важно согласовать движения рук с разгибанием ног. Удар производится в высшей точке.





▶ **Передача сверху за голову в опорном положении.**

Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги. Прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх – назад, выполнить передачу.



Техника безопасности

- ▶ На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки, или кеды на тонкой гибкой подошве).
- ▶ Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности.
- ▶ В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
- ▶ Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.

- 
- ▶ Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед.
 - ▶ При приёме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.
 - ▶ Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
 - ▶ После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.
- 

Влияние спорта на физическое развитие человека

- ▶ 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 положительно влияет на нервную систему.
- ▶ 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.



Влияние спорта на личность человека

На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества, а также играет одну из ведущих ролей в развитии нравственных ценностей у молодёжи. Занятия спортом способствуют гармоничному развитию человека, согласованности в формировании различных человеческих качеств, соразмерному развитию физических и духовных сил человека, стройному сочетанию различных сторон и функций его сознания, деятельности, поведения.



интересные факты про волейбол

Из всех игр с мячом только правилами волейбола запрещено его соприкосновение с землей.

Образованная в 1947 году Международная федерация волейбола насчитывает 218 стран-участников.

Волейбол известен «прыгучестью»: в течение матча игрок совершает приблизительно 120 прыжков. Сравнив ноги всех животных, ученые пришли к выводу, что из кенгуру могли бы получиться волейболисты лучше, чем люди.

Самым результативным волейболистом на планете признан Гэвин Шмитт из сборной Канады. Однажды он принес своей команде 58 очков за игру.

Продолжительность матча в волейболе определяется не неким временным отрезком, а достигнутым результатом. Из-за чего матчи иногда затягиваются.

Рекорд был установлен в городе Кингстон (Северная Каролина, США): матч продолжался 75,5 часов! Во время игры, команды многократно прерывались на отдых.

Систематические занятия спортом положительно влияют на развитие таких способностей человека, как коммуникабельность, общительность, дисциплинированность, самостоятельность в принятии решений. Спорт также придаёт людям уверенность в себе и своих силах. Можно сделать вывод, что физическая культура и спорт не только являются способом физического совершенствования, укрепления здоровья, одной из форм проведения досуга, но и оказывают существенное влияние на формирование нравственных и интеллектуальных качеств, на процесс самопознания, самосовершенствования, формирования воли.



Лучшие волейболисты мира в истории

Это выдающаяся спортсменка, участница и победительница многих международных первенств мира по волейболу наивысшего уровня. Знаменитая чемпионка, мастер спорта Российской Федерации появилась на свет 4.12.1977 года. Родина ее – Москва. По сегодняшний день выступает в качестве нападающей в стамбульском клубе «Фенербахче».

Любовь Владимировна Шашкова



Максим Михайлович Михайлов, (родился 19 марта 1988 года) - российский волейболист, член мужской сборной России по волейболу и российского клуба "Зенит-Казань", золотой призер Олимпийских игр 2012 года в Лондоне, серебряный призер Олимпийских игр Игры Токио 2020, бронзовый призер Олимпийских игр 2008 года в Пекине, золотой призер чемпионата мира 2011 года, чемпион Европы 2013 и 2017 годов и многократный призер мировой лиги.

Максим Михайлович Михайлов



В 2019 году впервые был вызван в сборную России. Дебютировал в первом матче Лиги наций со сборной Франции. По ходу турнира стал игроком основного состава сборной, набрал в 15 матчах 117 очков и после победы сборной России в финале турнира вошел в символическую сборную лиги наций как один из двух лучших блокирующих игроков.

По итогам 2021 года Иван вошёл в список лучших игроков мира, составленный Международной федерацией волейбола.

Иван Геннадьевич Яковлев



Фатеева Ольга Александровна—
российская волейболистка.
Чемпионка мира 2010 года,
трёхкратная чемпионка России.
Мастер спорта России
международного класса.
Воспитанница ДЮСШ № 3 города
Воронежа. 1-й тренер — С.Ж.
Калдеран. Выступала за
команды: 1998—1999 —
«Малахит» (Екатеринбург).
1999—2001 — «Уралтрансбанк»
(Екатеринбург). 2001—2002 —
«Уралочка»-2 (Екатеринбург).
2002—2003 — «Уралочка-НТМК»
(Свердловская область).

Фатеева Ольга Александровна

