

ВОЛЕЙБОЛ



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА



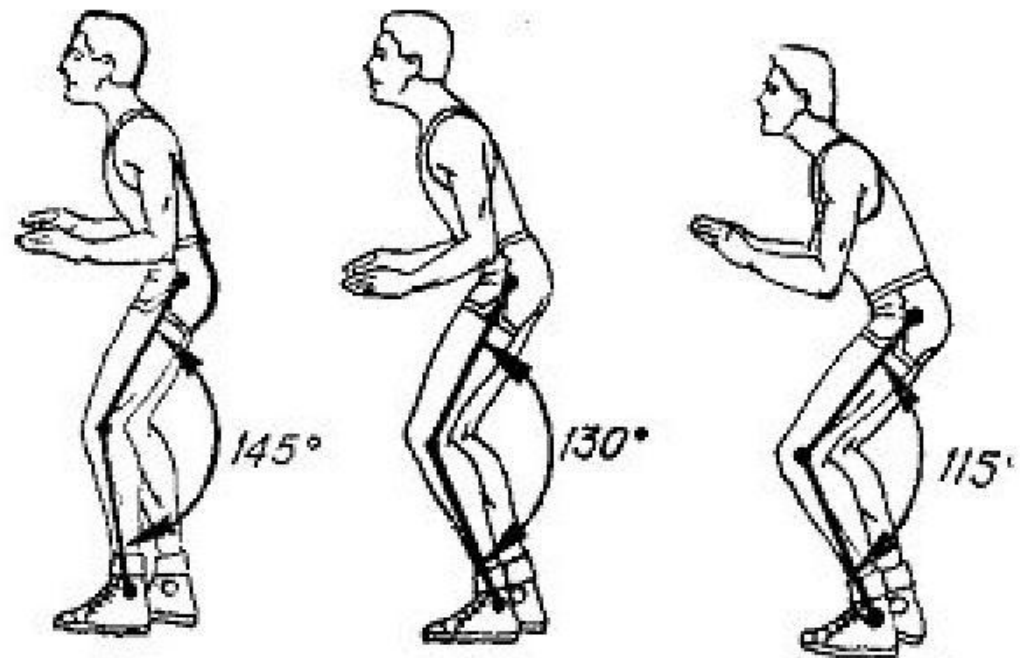
В процессе развития игры её правила, техника и тактика постоянно совершенствовались. Основные правила, часть из которых дошла до наших дней, сформировались в 1915—1925 годах: с 1917 года розыгрыш партии был ограничен 15 очками, а высота сетки составила 243 см; в 1918 году было определено количество игроков на площадке — шесть; с 1922 года разрешено не более трёх касаний мяча; в 1925 году утверждены современные размеры площадки, размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила применялись в странах [Америки](#), [Африки](#) и [Европы](#), в то время как в [Азии](#) вплоть до начала 1960-х годов играли по собственным правилам: с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11×22 м без смены позиций игроками во время матча.

Классический волейбол, который изначально назывался “минтоннет” (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Морган — выпускник Спрингфилда и колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA). В 1892 году он пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. Как ни странно, Джеймс — белый

СТОЙКА ВОЛЕЙБОЛИСТА

Правильная стойка в волейболе: ноги немного шире плеч, параллельно друг другу, присогнуты в коленях. Руки параллельно друг другу и присогнуты в локтях. Руки всегда держим перед собой: чтобы быстро принять мяч сверху или снизу. Корпус чуть наклонен вперед

Стойки волейболиста



Высокая

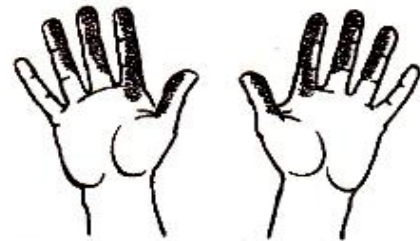
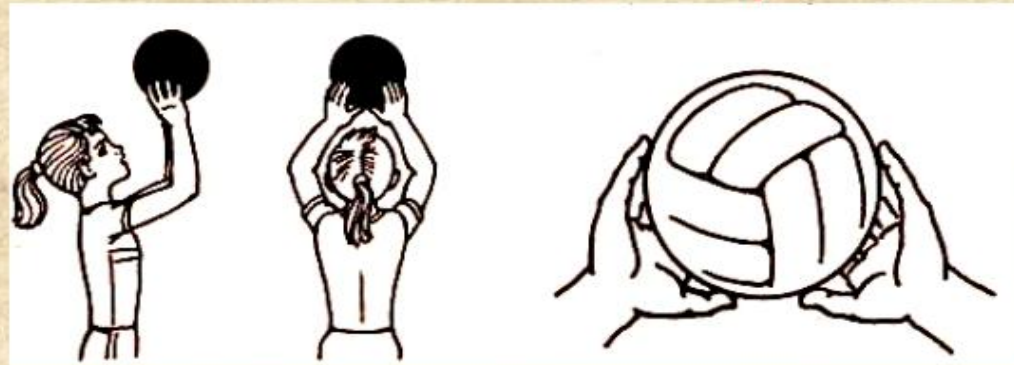
Средняя

Низкая

ЭКИПИРОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТА

- Футболка
- Спортивные шорты
- Кроссовки
- Наколенники
- Носки

Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче



*Следы на ладонях после
правильного приема мяча*



*Следы на ладонях после
неправильного приема мяча*

Волейбольный мяч состоит из панелей кожи (естественной или искусственной), натянутой вокруг каркаса. Каждая панель может состоять из трёх секций или рядов или может иметь другое строение. Современные мячи от Микаса имеют неровные секции желто-синего цвета с диагональным креплением. Мяч может быть разноцветным или полностью белым.

Длина окружности мяча 65—67 см;

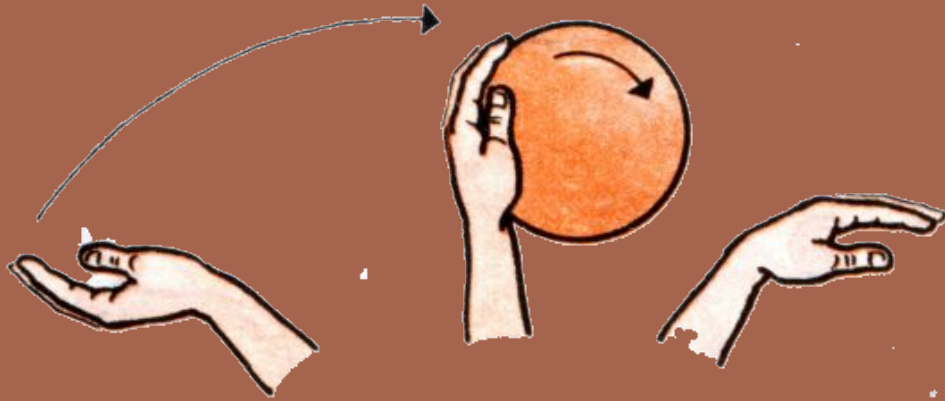
Масса— 260—280 г.

Внутреннее давление 0,300 — 0,325 кгс/см² (294,3—318,82 гПа).

Волейбольные мячи, используемые в пляжном волейболе, немного больше и у них ниже внутреннее давление.

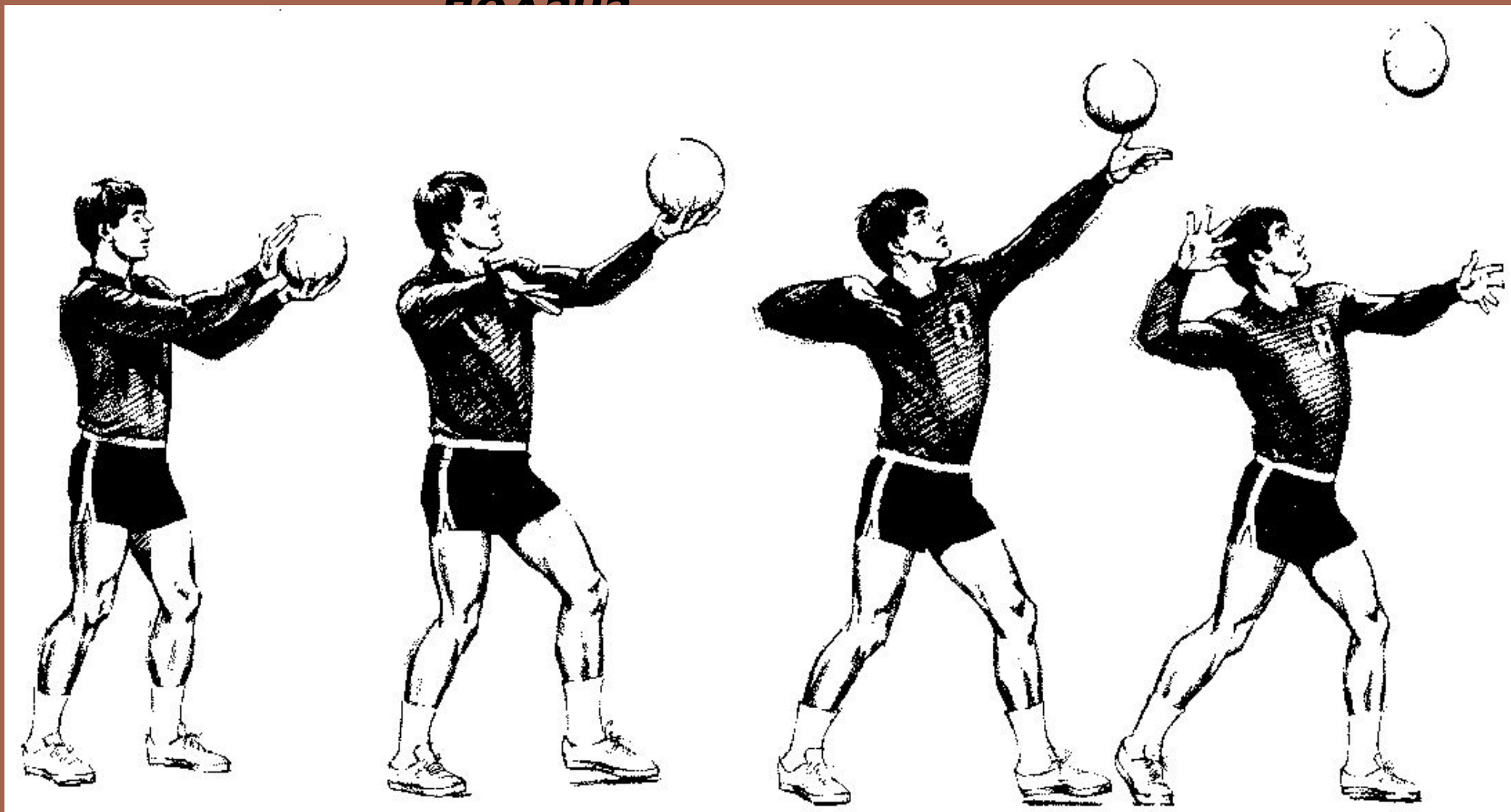


Подачи в волейболе

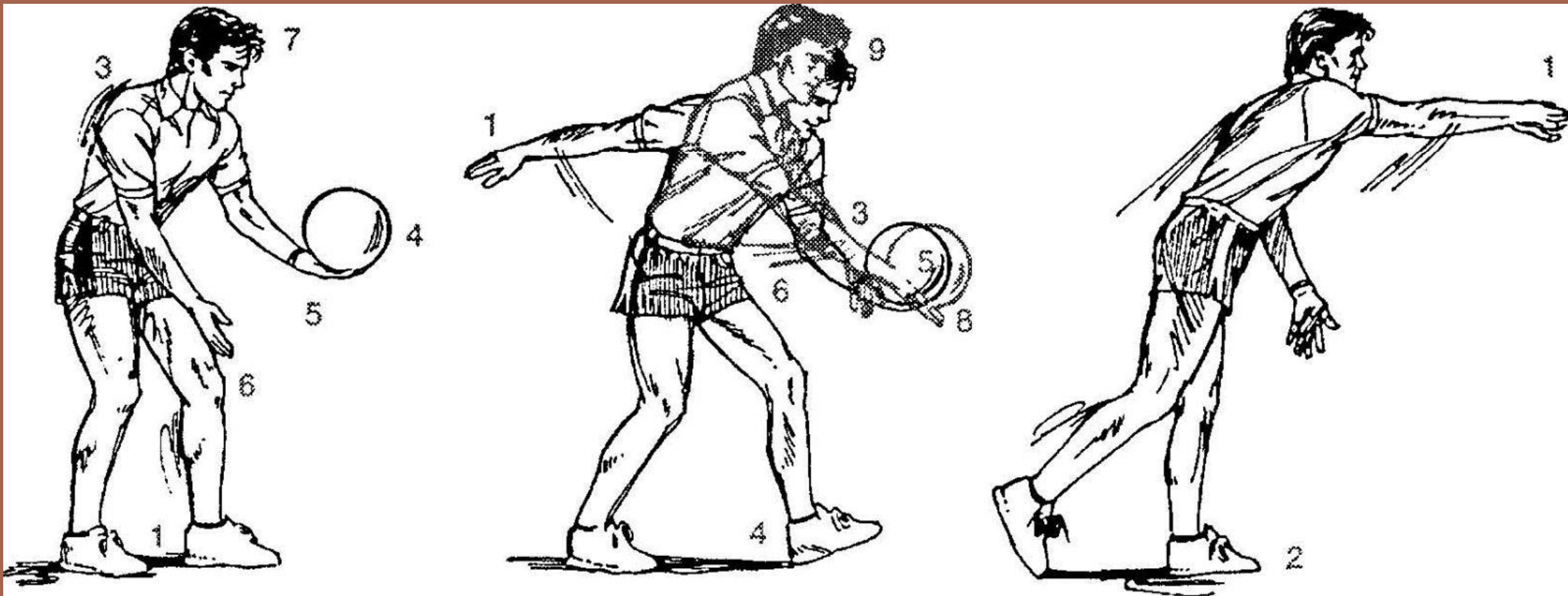


Верхняя прямая

ПОДВИЖНОСТЬ



Нижняя прямая подача





**Спасибо за
внимание**