ВОЛЕЙБОЛ

 Волейбол —один з найпопулярніших видів спорту. Батьківщина цієї гри — Сполучені Штати Америки. У1895-у році один з керівників молодіжної організації запропонував нову гру з м'ячем — перекидати його через сітку, натягнуту на висоті близько 2 м (перекидати через неї баскетбольну камеру).

 Про волейбол дізналися й в інших країнах, а від так він почав завойовувати популярність у всьому світі.

 Існує багато версій з приводу виникнення волейболу. Історики стверджують, що ще 4000 років тому стародавні єгиптяни бавилися у схожу на волейбол гру. Є й інші відомості: у Стародавній Греції проводилися змагання, які нагадували турніри з волейболу. Як би там не було, винахідником того волейболу, який ми знаємо і любимо, є мешканець американського міста Холіока В.Морган. Навряд чи Морган міг передбачити, що з часом ця гра завоює стадіони всіх континентів.

 «Хрещений батько» волейболу — співвітчизник Moргaнa доктор Холстед із Спрингфільського коледжу. Він не дуже довго замислювався над тим, як назвати нову гру. Оскільки її суть полягала у перекидання м'яча через сітку, він назвав її «волейбол»(у перекладі з англійської мови — «м’яч, що літає»).

 До початку 20-го століття ентузіасти нової ігри створили кодекс волейбольних правил. Гра швидко стала поширюватися в Японії, Китаї, на Філіппінських островах. Перші європейські змагання відбулися у 1907р. в Чехословаччині.

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО ВОЛЕЙБОЛУ

 В Україні у волейбол почали грати з 1917-го року. У той час цю гру жартома називали «грою акторів»— перші волейбольні майданчики з'явилися на подвір'ях театрів. Важливою подією для розвитку волейболу був чемпіонат під час І Всесоюзної спартакіади 1928р. З того часу волейбол став І з найпопулярніших

ігор в Україні.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

 Волейбол — це спортивна гра з м'ячем, у якій 2 команди змагаються на майданчику, розділеною сіткою. Мета гри — спрямувати м'яч над сіткою так, щоб він торкнувся майданчика команди — суперника, і попередити таку спробу суперників. Для цього кожна команда виконує удари по м'ячу — не більше 3. Для гри використовують спеціальний волейбольний м'яч.

 М'яч водиться у гру подачею. Гра складається з 3 або 5 партій. Кожна партія триває доти, доки одна з команд не набере 25 очок. Виграє команда, яка перемогла у 2 (із 3) або 3 (із 5) партіях.

На майданчику грають по 6 гравців у кожній команді.

СТІЙКА ВОЛЕЙБОЛІСТА

 Під час гри застосовують три стійки: високу, середню і низьку, які волейболіст приймає залежно від траєкторії польоту м'яча.

 Для того, щоб прийняти високу стійку, постав ноги нарізно, одну ногу вистав трохи вперед. Згинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба вперед мають бути незначними. Зігнуті у ліктьових суглобах руки тримай перед тулубом. Масу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Ця стійка застосовується при прийомах і передача м'яча, що летить з невеликою швидкістю.

 Положення середньої стійки відрізняється від високої трохи більшим згинання ніг. Вона зручна при прийомі м'яча після подачі та під час страхування.

 Щоб прийняти низку стійку, викона і напівприсід. Ноги нарізно. Однак ногу трішки вистав уперед, тулуб злегка нахили, масу тіла перенеси на ногу, що стоїть попереду. Ця стійка застосовується у захисті під час прийому м'яча, що летить з великою швидкістю. Не забувай уважно стежити за м'ячем.

 Пересуватися по волейбольному майданчику можна кроками. Вони можуть бути приставними, які виконуються у різні боки: вперед або назад, ліворуч, праворуч.

 Для подолання більшої відстані, під час пересування на майданчику, застосовують подвійний крок.

 Найбільш швидкий спосіб пересування — скачок, це той самий подвійний крок, який має фазу польоту.

 Щоб упіймати м'яч, що летить здалеку, застосовують біг. На волейбольному майданчику треба вміти бігати з прискоренням, гальмувати, швидко зупинятися, приймати стійке положення, що продовжити рух в іншому напрямку.

 Не забувай після пересування приймати вихідне положення.

 Прийнявши будь-яку стійку, уважно слідкую за м'ячем.

Передача і прийом м'яча

 Всі дії, у результаті яких м'яч спрямовується у бік суперника, є атакуючими діями. Захисні дії — це перешкодження атакуючим діям суперника. Основою для захисних та такуючих дій у волейболі служать надійний прийом і передача м'яча.

 Найбільш зручною, надійною і точної передачею її передачі м'яча двома руками зверху. Руки при цьому зігнуті у ліктьових суглобах, кісті знаходяться перед обличчям, пальці розведені і спрямовані догори, утворюючи «ківш», лікті спрямовані вперед і вбік, ноги у стійці нарізно напівзігнуті, одна попереду другої, тулуб злегка нахилений вперед.

 Кисті рук долонями повернуті назустріч м'ячу, що наближається. Розведені пальці зустрічають м'яч і торкаються його, в основному, першими і другими фалангами.

 У момент передачі м'яча ноги, руки тулуб плавно розгинається. М'яким рухом пальців м'яч посилається у визначеному напрямку. Кисті, згинаючись, супроводжують м'яч.

 Слідкуй за тим, щоб до моменту передачі м'яча встигнути прийняти вихідне положення.

 У момент передачі торкайся м'яча тільки фалангами пальців.

 Не виставляй великі пальці вперед — це застереже тебе від травм.

 У момент передачі слідкують за тим, щоб руки, тулуб і ноги розгинались одночасно, а м'яч супроводжує руками до повного їх випрямлення.

 Після виконання передачі одразу ж прийми вихідне положення, що забезпечить твою готовність до прийому наступного м'яча.

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

 На заняття приходь тільки у спортивній формі і взутті.

 Слідкуй, щоб мати охайний вигляд. Гравцям недопустимо мати довгі нігті.

 Не носи гострих предметів (защітки, шпильки тощо) на спортивній формі.

 Не сварись і не штовхаються під час гри.

Контрольні питання з волейболу

1. Де зародилася спортивна гра волейбол ?

2. У чому полягає суть волейболу ?

3. Які стійки волейболіста ти знаєш ?

4. Назви основний прийом гри у волейбол.