

Презентация на тему: "Волейбол"

+

Презентацию подготовил
преподаватель физической
культуры ГБПОУ МО «Раменский
колледж» Малевич А.П.

Волейбол

от английского «volleyball»: «volley» переводится как «ударять мяч с лёта» (так же могут переводить как «летающий» или «парящий») и ball — это «мяч»



Волейбол, как командный вид спорта, воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

- + 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 тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость



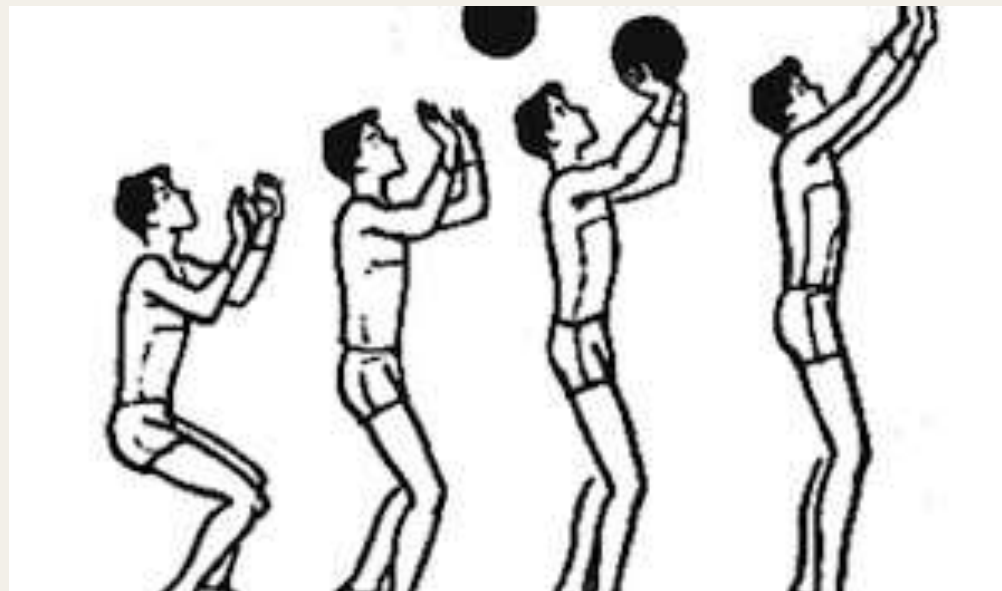


Технические элементы волейбола

- + Верхняя и нижняя прямая подача.
- + Передачи мяча сверху и снизу.
- + Нападающий удар и др.

Передача двумя руками сверху

- + ноги согнуты в коленях,
- + туловище прямое,
- + руки вынесены вперед-вверх,
- + кисти находятся перед лицом и образуют ковш.



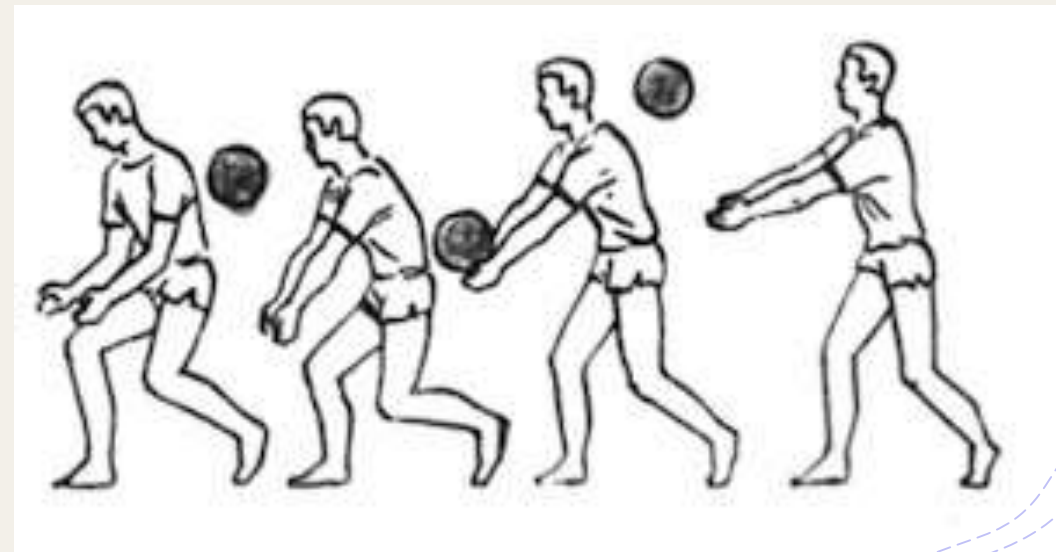
Выполнение передачи сверху

- + При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед-вверх навстречу мячу.
- + Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением.
- + Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении.



Передача двумя руками снизу

- + ноги чуть согнуты в коленях;
- + туловище слегка наклонено вперед;
- + руки внизу, кисти вложены одна в другую.

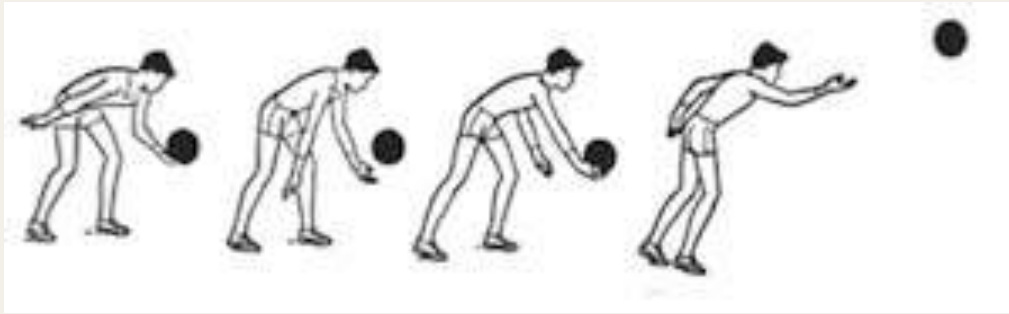


Выполнение передачи двумя руками снизу

- + При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты.
- + Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук.



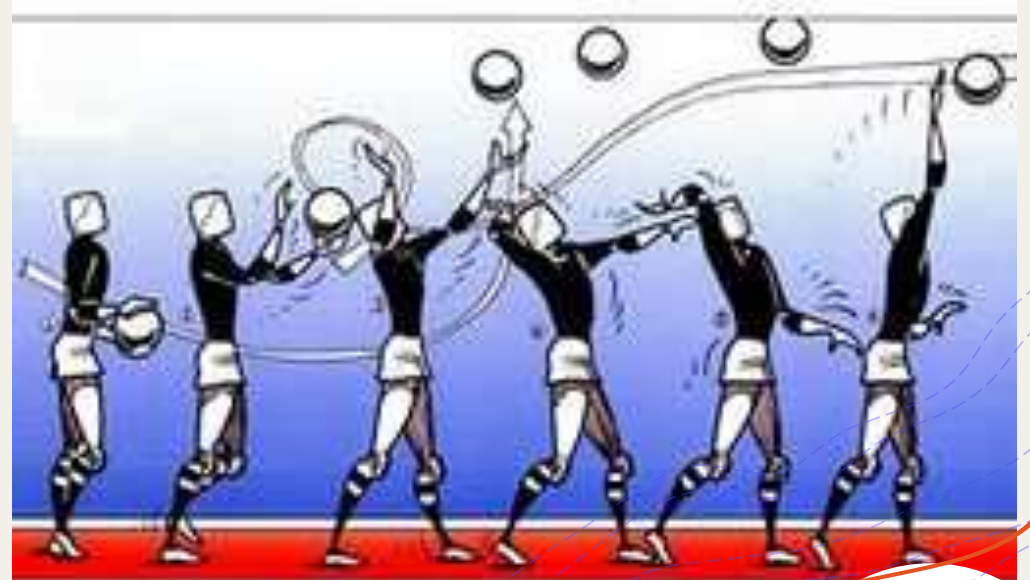
Нижняя прямая подача мяча



- + Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге.
- + Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса
- + . Мяч подбрасывается вверх на 20–40 см, и маховым движением вперед ударяющей руки производится удар.
- + Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.
- + Удар по мячу производится напряженной ладонью или кулаком.

Верхняя прямая подача

- + Игрок стоит лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, левая впереди, мяч в левой руке; правая, слегка согнутая в локтевом суставе, отведена назад-вверх для замаха.
- + Вес тела сосредоточен в основном на правой ноге.
- + Мяч подбрасывается вверх, правая рука отводится вверх, а вес тела переносится на обе ноги.
- + В момент удара по мячу движение плеча замедляется, а предплечье и кисть производят быстрое и короткое движение вперед по направлению подачи.
- + Удар по мячу производится напряженной ладонью.



Нападающий удар состоит из разбега, прыжка и удара



- + Разбег обычно состоит из трех шагов: первый – небольшой и замедленный; второй – корректирует направление движения игрока; третий, всегда быстрый и широкий, выполняют скачком.
- + В нем обязательно присутствуют не только фаза полета тела, но и стопорящее движение с приставлением одной ноги к другой.
- + В этом шаге руки и туловище подаются назад, а ноги ставятся на опору с пяток.

+ 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. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов



The background features a light beige gradient. In the top-left corner, there is a white circle partially cut off by the edge, with several blue dashed lines flowing downwards and to the right. In the bottom-right corner, there is another white circle partially cut off, with several blue dashed lines flowing upwards and to the left. A solid orange line also flows from the bottom-right towards the center.

Спасибо за внимание