Волейбо́л - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио), волейбол сидя (паралимпийский вид спорта).

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1895 году в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 198 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольный мяч. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6×15,1 м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5—68,5 см (25—27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

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.

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования — в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1924 году был образован Союз баскетбола и волейбола Чехословакии — первая в Европе спортивная организация по волейболу. Во второй половине 1920-х годов возникли национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В тот же период формируются главные технические приёмы — подача, передачи, атакующий удар и блок. На их основе возникает тактика командных действий. В 1930-е годы появились групповой блок и страховка, варьировались атакующие и обманные удары. В 1936 году на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин — 224 см, зона подачи была строго ограничена.

**Ответить на вопросы**

1. Кто является создателем игры волейбол:

а) Морган

б) Акост

в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:

а) скользящий мяч

б) удар с лету

в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:

а) 15х30

б) 12х24

в) 9х18

4. Высота сетки у мужчин:

а) 2.43

б) 2.50

в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:

а) 2.34

б) 2.14

в) 2.24

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

а) 5

б) 6

в) 8

7. Во время игры команда получает очко:

а) мяч попал в сетку

б) мяч вылетел в аут

в) при успешном приземление мяча на площадку соперника

8. Во время игры команда получает очко:

а) команда соперника совершает ошибку

б) мяч попал в сетку

в) мяч вылетел в аут

9. Партия считается выигранной, если:

а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка

б) команда первая набирает 30 очков

в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

а) 2

б) 3

в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:

а) закручивающая подача

б) верхняя прямая

в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:

а) переброса

б) подачи

в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

а) да, может +

б) любой игрок может принять мяч

в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. Переход игроков осуществляется:

а) куда покажет тренер

б) против часовой стрелке

в) по часовой стрелке

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

а) прием мяча

б) все ответы верны

в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:

а) запутать соперника

б) подготовка к нападающему удару

в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:

а) Лимеро

б) Лидеро

в) Либеро

18. В последнее время в практике волейбола распространены:

а) три варианта комплектования стартовой шестерки

б) два варианта комплектования стартовой шестерки

в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

₽

Художественная гимнастика с 3 лет!

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

а) практически

б) индивидуально

в) теоретически

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

а) две ступени

б) три ступени

в) пять ступеней

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в … от нее:

а) одном метре

б) двух метрах

в) полметре

22. Игра в защите состоит из:

а) индивидуальных действий

б) индивидуальных, группо­вых и командных действий

в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:

а) тактику действий команды на конкретную игру

б) тактику действий сильнейших игроков команды

в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом

24. Передача мяча начинается с:

а) выбора направления движения мяча

б) разгибания ног, туловища, рук

в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. В волейболе быстрота проявляется в:

а) четырех основных формах

б) двух основных формах

в) трех основных формах

Зарабатывай до 2500₽ в день в сфере доставки еды

К партнеру сервиса Яндекс.Еда требуются сотрудники в сфере доставки. Свободный график. Еженедельные выплаты

Узнать подробнее о работе

eda.yandex.ru

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:

а) конкретным указаниям тренера

б) определенной схеме

в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:

а) не ближе средней части площадки

б) в задней части площадки

в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:

а) постепенное повышение нагрузки

б) ступенчатый принцип нагрузки

в) скачкообразный принцип нагрузки

29. Соревнования по волейболу могут быть:

а) только командными

б) командными и личными

в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

а) Мехико

б) Токио

в) Мюнхене