



Волейбол

Волейбол – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических данных: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.



Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

В 1964 году **волейбол** включен в программу Олимпийских игр. И теперь это не просто игра, для профессионалов своего дела – это жизнь!

Основные правила волейбола



Волейбольный матч состоит из партий, длительность которых не ограничена и продолжается пока команда не наберет 25 очков; Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии.

Правила подачи в волейболе

Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии. Подача не блокируется.

Инвентарь для волейбола.

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).



Экипировка.

Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.



Велоспорт



Вот педали я кручу
И вперёд стрелой лечу.
Ух, блестят, вращаясь спицы,
Руль на солнце серебрится,
На песке оставил след-
Быстрый мой...

В начале XIX века немецким профессором Карлом фон Дрезом была запатентована машина для бега. Внешне это был двухколесный самокат без педалей с рулем и деревянной рамой.

В 1840 году шотландский кузнец Киркпатрик Макмиллан добавил к изобретению Дреза педали и седло.



На протяжении семидесяти лет шло его усовершенствование и, в конечном итоге, велосипед приобрел современный вид, который и сейчас всё время усовершенствуется. Цирковые, гоночные, детские, трёхколёсные,



туристические и многие другие виды, это всё прототипы деревянной машины Дреза, придуманной 200 лет назад.

Впер
ые
велос

порт появился на Олимпийских играх в 1896 году. Программа состояла из 5 видов трековых гонок и одной шоссейной. Участие приняли спортсмены из 5 стран.

После этих соревнований велоспорт включили в обязательную программу Олимпийских игр.





Водное поло

Водное поло – увлекательная командная спортивная игра, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание. В настоящее время она известна в 111 странах мира.

Водное поло является олимпийским видом спорта.

Игра изобретена в XIX веке, в Великобритании. Прототипом игры послужило регби. Ранние версии игры разрешали использование силы в борьбе за мяч, удержание соперника под водой для овладения мячом. Игра впервые появилась в программе Олимпийских игр в 1900 году.

В Россию водное поло проникло из Англии в начале 20 века. Основным источником распространения этой игры стала созданная в 1908 году Шуваловская школа плавания. Правила игры были составлены по образцу международных игр.

Уже в 1912 в Москве, в бассейне Сандуновских бань проводились матчи по водному поло. Осенью 1928 состоялась первая игра среди женских команд.

В начале 1930-х годов стали регулярными встречи московской и ленинградской команд. На Олимпиадах спортсмены неоднократно занимали призовые места.

Водное поло— командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить руками мяч в ворота соперника,



помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свои ворота. Игра проходит в бассейне с водой. Другое часто используемое название «вотербол». Одновременно от каждой команды в игре принимают участие семь человек — шесть полевых игроков и голкипер. Цвет шапочек определяет жребий.



Голкиперы носят красные шапочки с номером 1 или 13, а также 15. Обе команды могут производить замены по ходу игры.

Игра состоит из четырёх периодов.

Продолжительность каждого периода в

олимпийском водном поло — 8 минут чистого времени. То есть, счет времени останавливают, когда остановлена игра. Каждая команда может владеть мячом не более 30 секунд. Игроки могут пасовать мяч своим партнёрам по команде или плыть, толкая мяч перед собой. Не разрешается атаковать игрока, не владеющего



мячом. Также правилами запрещается держать мяч под водой в момент, когда игрок обороны атакует игрока с мячом. Запрещено топить, тащить и держать игрока, не владеющего мячом — это считается грубой ошибкой. Размеры бассейна для игры не фиксированы и могут

меняться. Минимальная глубина бассейна — 1,8 метра. на своей половине поля. Водное поло требует от игроков прекрасной физической подготовки и высокой координации.

