

3-лекция

КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ.

План:

1. Возникновение и развитие волейбола.
2. Достижения узбекских волейболистов на международной арене.
3. Совершенствование учебно-тренировочного процесса волейболиста в условиях жаркого климата Узбекистана.

Литература :

1. Спортивные игры - под ред. Н.П.Воробьева. 1975г.
2. Спортивные игры - по ред. Ю.Н.Клещева 1980г.
3. Спортивные игры с методикой преподавания - под общ. ред. Ю.Н.Портных 1986г. стр. 318.
4. Спортивные игры - под ред. В.Д.Ковалева 1988г. стр. 218.

Волейбол возник 1895 в США, штат Массачусетс. Его изобрел Вильям Морган. В игре участвуют 12 игроков (по 6 с каждой стороны) и ведется она мячом весом 250-270 грамм с окружностью 65-68 см.

В 1928 г. в Москве состоялся 1 чемпионат СССР, вошедший в программу 1 всесоюзной спартакиады.

В 1947 г. создается международная федерация волейбола (ФИВБ).

В 1949 г. - на 1 -ом чемпионате мира по волейболу 1-е место заняла мужская сборная СССР.

В 1964 г. волейбол включили в программу XII -х олимпийских игр

Волейбол одна из самых популярных спортивных игр в мире. Волейболом занимаются более 150 млн. человек.

Мужская сборная команда ТГПУ им. Низами с 1993 г участвует В Чемпионате Узбекистана (высшая лига). Из 7-8 команд которые принимают участие в этом первенстве наши студенты занимают 4-5-е места, а 1-2-е места с переменным успехом команды Самарканда и Коканда. Именно эти команда составляет костяк сборной Узбекистана. К сожалению на международной арене мужчинам пока похвастаться нечем. Лишь однажды они приняли участие в Чемпионате Азии в 1997 г. на Чемпионате Азии заняли 13 место.

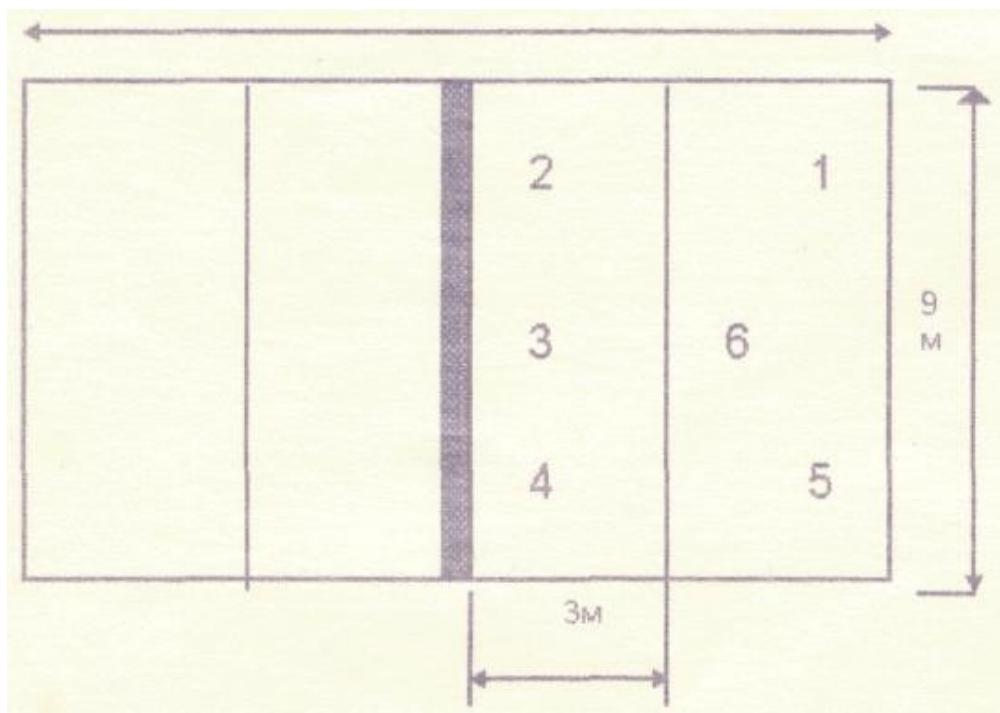
У женской сборной результаты значительно лучше. В 1993 г. на 7 Чемпионате Азии в Шанхае (КНР), где наши девушки впервые принимали участие заняли почетное 6-е место. В 1997 г. на Филиппинах и 1999 г. в Гонконге они подтвердили свой класс, также 6-е место. Чемпионат Узбекистана среди клубных женских команд проводился с 1993 -1995 годы, затем не проводился. Базовые команды сборной «СКИФ» и «Автомобилист» Ташкент. Они и занимали в прошедших соревнованиях 1 и 2 места .

В 1999году в Сайгоне (Вьетнам) на кубке Азии команда «СКИФ» (жен) Ташкент заняла 2 место.

Сейчас данная команда готовится к поездке в Таиланд (01.07.2000) на «Кубок Принцессы». В 1999 г. с 26–30 мая в Ташкенте проводился турнир на кубок «MIKASA». 1-е место – Узбекистан, 2-е место Россия, 3-е место Япония, 4-е место Казахстан и 5-е место Киргизстан.

Суть игры в волейбол заключается в том, что две команды по 6 человек, располагаясь на площадке 9x18 м, перебивают мяч руками через сетку на сторону противника. Если команда удаётся перебить мяч так, что противник не может его принять, то она выигрывает очко или право на подачу. Количество ударов и все действия игроков

определенены правилами. Игра проводится из 3 или 5 партий согласно положению о соревнованиях. Каждая партия длится до 15 очков с обязательным перевесом в 2 очка. Очио в партии команда получает только в случае своей подачи, если при этом противник совершил ошибку. Ошибка подающей команды ведет к потере подачи. Борьба за овладение подачей и выигрышем очка создает увлекательную и весьма содержательную игру. Являясь командной игрой, волейбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий.



Длина сетки – 9,5–10 м.

Ширина сетки – 1 м.

Антenna над сеткой – 0,8 м.

Высота сетки:

2,24 м – жен.

2,43 м – муж.

Вес мяча – 250–270 гр.

Совершенствование учебно-тренировочного процесса волейболиста в условиях жаркого климата Узбекистана.

Взаимодействие организма с внешней средой является наиболее актуальной проблемой совершенствования так как на основе этих исследований ведутся разработки гигиенических нормативов и требований, направленных на охрану и укрепление здоровья, гармонического развития и совершенствования функциональных возможностей основных физиологических систем организма юношей. Данные возрастной физиологии и морфологии являются естественной научной основой гигиенического нормирования и организации учебной, деятельности юношей, их отдыха, рационального построения всего режима суток. Высокие требования к функциональным возможностям организма предъявляемые современным развитием спорта, выдвигает задачу не только определения текущего

уровня физической подготовленности, но и прогнозирования ее на ближайшее будущее. Юношеский организм обладает вполне сформированными физиологическими механизмами адаптации как и к меняющимся условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам. Быстрый рост спортивных результатов в современном спортивном движении связан с применением больших тренировочных нагрузок в учебно-тренировочном процессе, требующим разработки критериев оценки физической подготовленностью функциональному состоянию физиологических систем юноши и выполнению не только обычных, предусмотренных программным материалом тренировочных и соревновательных нагрузок, но и более повышенных условиях сухого и жаркого климата Узбекистана.

Задачей настоящего исследования было изучение влияние условий жаркого климата на организм юношей волейболистов 18-20 лет, студентов ТГПУ им. Низами Достижение высоких спортивных результатов в видах спорта циклического и ациклического характера во многом зависит от уровня физической подготовленности и функциональных возможностей. В тесной взаимосвязи с данными физической подготовленности и функциональных возможностей находится деятельность сердечно-сосудистой системы и аппарата внешнего дыхания, поскольку функциональное состояние кардиореспираторной системы играет важную роль в приспособлении организма к физическим нагрузкам и является одним из показателей функционального состояния спортсменов.

Вопросы самопроверки:

1. Когда, кем и где изобретен Волейбол
2. В каком году создана ФИВБ
3. Достижения сборной за последние годы.

Опорные слова:

1. ФИВБ - Международная федерация волейбола
2. «СКИФ» - спортивный клуб института физкультуры