Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Харківський національний університет радіоелектроніки

 Кафедра фізичного виховання та спорту

**Контрольна самостійна робота**

Дисципліна: «Фізичне виховання»

 Тема:  «**Індивідуальний вибір виду спорту»**

    Виконав

Самченко С. О.

+ІТІНФ-20-1

Харків 2020

1. **Яким видом спорту ви бажаєте займатися у період навчання в університеті, опишість його (історія виникнення, правила, олімпійський або неолімпійський).**

*Волейбол* — спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Волейбол є олімпійським видом спорту.

*Походження сучасного волейболу*

Винахідником волейболу вважається Вільям Джон Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в місті Холіоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру «мінтонет». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрингфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву — «волейбол». У 1897 році були опубліковані перші правила волейболу. Загальні правила гри сформувалися в 1915—25. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, в Азії — з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11×22 м без зміни позицій гравцями під час матчу. У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання — в Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехословаччини — перша у світі спортивна організація з волейболу. У другій половині 1920-х років виникли національні федерації Болгарії, СРСР, США і Японії. У той же період формуються головні аспекти техніки — подача, приймання, нападний удар і блок. На їх основі виникає тактика командних дій. У 1930-і роки з'явилися груповий блок і страхування, варіювалися нападні й обманні удари. У 1936 році на конгресі Міжнародної федерації з гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації з гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище поясу, після того, як торкнувся м'яча на блоці, гравцю було заборонено повторне торкання поспіль, висота сітки для жінок — 224 см, зона подачі була суворо обмежена.

*Післявоєнна історія*

Після закінчення Другої світової війни стали розширюватися міжнародні контакти. 18—20 квітня 1947 в Парижі відбувся перший конгрес Міжнародної федерації волейболу (FIVB) за участю представників 14 країн: Бельгії, Бразилії, Угорщини, Єгипту, Італії, Нідерландів, Польщі, Португалії, Румунії, США, Уругваю, Франції, Чехословаччини і Югославії, які і стали першими офіційними членами FIVB. FIVB затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки і вдосконалення правил гри. Першим президентом FIVB був обраний французький архітектор Поль Лібо, якого згодом неодноразово переобирали на цю посаду до 1984 року.

*Нові правила*

У 1984 році Поля Лібо змінив на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат з Мексики. За ініціативою Рубена Акости проведено численні зміни в правилах гри, направлені на підвищення видовищності змагань. Напередодні Олімпійських ігор-1988 в Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою «ралі-пойнт» («розіграш-очко»). З 1998 року така система підрахунку очок розповсюджується на весь матч, в тому ж році з'явилося амплуа ліберо.

На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і сама гра стала ще агресивнішою і швидшою. Збільшився й зріст волейболістів. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути жодного гравця зростом вище 2-х метрів, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижчими 195—200 см зазвичай є лише ліберо. Навіть у жіночих командах гравці вищі за два метри — нормальне явище. З 1990 року стала розігруватися Світова ліга з волейболу, щорічний цикл змагань, покликаний збільшити популярність цього виду спорту у всьому світі. З 1993 проводиться аналогічне змагання у жінок — «Гран-прі».

*Сучасний стан*

З 2006 року FIVB об'єднує 219 національних федерацій волейболу. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на планеті. Найрозвиненішим волейбол, як вид спорту, є в таких країнах, як Бразилія, Італія, Китай, Росія, США, Японія, Польща. Чинним чемпіоном світу серед чоловіків є Польща (Чемпіонат світу з волейболу 2014 року).

***Правила***

Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром 18х9 метрів. Майданчик розділений посередині сіткою. Гра ведеться сферичним м'ячем колом 65—67 см, вагою 260—280 г. Кожна з двох команд складається максимум з 12 гравців, а на полі одночасно знаходяться 6. Мета гри — ударом добити м'яч до ігрової поверхні майданчика половини супротивника або примусити його помилитися.

Гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі. Після введення м'яча в гру подачею і успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко. Майданчик за кількістю гравців умовно розділений на 6 зон. Після кожного переходу права подачі переходять від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщаються в наступну зону за годинниковою стрілкою.

Подача

Виконує подачу гравець, який в результаті останнього переходу переміщається з четвертої в п’яту зону. Подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика. Завдання гравця, що подає, відправити м'яч на половину супротивника. До того як гравець не торкнеться м'яча при подачі, жодна частина його тіла не повинна торкнутися поверхні майданчика (особливо це стосується подачі в стрибку). У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнеться поверхні ігрового майданчика, команді, що подавала, зараховується очко. Якщо гравець, який подавав, порушив правила або відправив м'яч до ауту, то очко зараховується команді, що приймала. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою.

Прийом

Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять на задній лінії, тобто в 5, 6, 1 зонах. Проте прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди, що перебувають на прийомі, дозволяється зробити три торкання і максимум після третього перевести м'яч на половину супротивника. Обробляти м'яч на прийомі можна в будь-якому місці майданчика і вільного простору, але тільки не на половині майданчика супротивника. При цьому, якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину, друга передача з трьох не може проходити між антенами, а обов'язково повинна проходити поза ними. Під час прийому не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла.

Атака

Зазвичай при успішному прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-е торкання), доводиться до зв'язкового гравця (2-е торкання), який передає м'яч гравцеві атаки (3-е торкання). При ударі м'яч, повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антенами. При цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати антени або їх уявного продовження вгору. Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика. Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною триметровою лінією. Ліберо заборонено атакувати, тобто завдавати удару по м'ячу, котрий знаходиться вище за лінію верхнього краю сітки.

Регламент

Волейбольна партія не обмежена в часі і триває до 25 очок. При цьому, якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме до тих пір, поки не буде досягнута потрібна перевага. Матч триває до того, як одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. У кожній партії тренер кожної з команд може попросити два тайм-аути по 30 секунд. Додатково у перших 4 партіях призначаються технічні тайм-аути після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд). У кожній партії тренер має право провести не більше 6 замін польових гравців (окрім ліберо).

1. **Розвиток обраного виду спорта в Україні.**

До України ж ця гра завітала 1925 року. У тодішньому Харкові мешкав професор В. Блях. Це був спортивний чоловік: якось у Москві він випадково потрапив на цю гру й не на жарт зацікавився таким дійством. Щось подібне вирішив організувати в Харкові. Професора підтримали його колеги, учні. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні.

1. **Видатні українські спортсмени обранного виду спорту  (прізвища, види змагань на яких здобували призові місця та здобутки).**

Абрамова Неллі Михайлівна, Бахрамова Аріна Рахмітдинівна, Гольдубер Феліса Марківна. Дельрос Вікторія Миколаївна, Мишак Валентина Григорівна, Шкурнова Ольга Дмитрівна

1. **Розвиток обраногто виду спорта у Світі.**

Гра в волейбол зародилася в 1895 у США; ініціатором гри вважається В.Морган (штат Массачусетс). Подальше поширення грипродовжилось у Японії, Китаї, на Філіппінах. У Європі у волейбол уперше стали грати в Чехословаччині (1907). У 1947р. утворена Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ), що поєднує 110 країн (на 1 січня 1971).Офіційними змаганнями ФІВБ для жінок і чоловіків є першості світу (з 1949), континентів, у тому числі Європи, - з 1948, а також змагання на Кубок світу - для національних команд (з 1965) і Кубок Європи - для клубних команд (з 1961). З 1964 жіночі і чоловічі змагання з волейболу включені в програму Олімпійських ігор. Найбільше поширення волейбол одержав у колишньому СРСР, Чехословаччині, Польщі, Японії, Мексиці, Бразилії. У СРСР перші правила гри затверджені в 1926 році. У 1932 створена Всесоюзна секція волейболу. Перша офіційна першість цієї гри в СРСР проведена в 1933 серед збірних команд міст. У 1948 році Федерація волейболу СРСР вступила у ФІВБ. До України ж ця гра завітала 1925 року. У тодішньому Харкові мешкав професор В.Блях. Це був спортивний чоловік: якось у Москві він випадково потрапив на цю гру й не на жарт зацікавився таким дійством. Щось подібне вирішив організувати в Харкові. Професора підтримали його колеги, учні. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні. У лютому 1926 року при Губернській раді фізкультури створюють організаційну групу з розповсюдження та розвитку цього виду спорту. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив єдині правила. На той час у Харкові вже налічувалося близько ста команд. Створюються перші колективи в Дніпропетровську, Одесі, Києві. У 1927 року в Харкові провели змагання на першість України. У змаганнях взяли участь колективи з 11 міст. Перемогу святкували дніпропетровці. Цей турнір, висловлюючись сучасною термінологією, став доброю перевіркою сил перед стартом Всесоюзної спартакіади, яка відбулася в серпні 1928-го. Зокрема, прекрасний український жіночий колектив у Харкові створив Георгій Шелекетін. У складі слобожанської чоловічої дружини відмінно діяв Олексій Єсипенко. У збірній Дніпропетровська своєю неординарною грою вирізнявся популярний на той час волейболіст Семен Великий. Київ також славився своїми майстрами «летючого» м’яча. Це Михайло Берлянд, Лев Вайнтрауб, Яків Маргуліс. Поруч з ними свій тренерський фах удосконалював Леонід Небилицький, котрий пізніше успішно працював з юнацькими збірними України. В порівнянні з Радянським Союзом збірна України втратила рівень майстерності на міжнародному рівні, про що свідчить зниження позицій на Олімпіаді та на першості світу. Контроль та організацію цього виду спорту здійснює з того часу Федерація волейболу України (ФВУ). Головною проблемою стало значне зниження фінансування на всіх рівнях розвитку та переїзд кращих гравців, які іммігрували у престижні закордонні клуби: О. Фоміна, І. Жукова, Р. Мілосердова, О. Сказка, О. Гончарова, Г. Сокур, К. Кривець, Р. Яковлев, О. Косарєв, Р. Полтавський, Д. Мусерський, О. Баранов, В. Мельник, В. Титаренко, Д. Чаус, М. Пантелеймоненко, М. Павлов, Д. Вдовін, С. Шульга, С. Щавінський та ще багато інших . Проте, разом з усіма проблемами системи підготовки молодих волейболістів, які є в українських клубах, ДЮСШ зберігає та вдосконалює свої досягнення. В нашій країні значні успіхи у дитячих і молодіжних командах збірну України, які представляють країну на міжнародних змаганнях. Таким чином, у 2002 р. збірна команди України стала срібним призером Європи серед юніорок, та в 2005 р. збірна команда України здобула золоті медалі чемпіонату Європи серед дівчат. У ті ж дев’яності роки успішно у європейському Кубку чемпіонів виступали волейболістки луганської «Іскри». У 1996 році українська жіноча команда здобула право участі в Олімпіаді. Та останнім успіхом українок у жіночому волейболі можна вважати 4 місце у Європі 2001 р. А у чоловічому волейболі міжнародні успіхи України обмежуються досить пристойним виступом у чемпіонаті Світу-98 (10 місце). Пом’якшують ці негативні враження успішні виступи на Кубках Європи харківського «Локомотиву». У вересні 2016 року в Болгарії відбулися вирішальні матчі групового етапу молодіжного чемпіонату Європи з волейболу збірна України виступала в групі 1 і зуміла здолати Німеччину з рахунком 3: 0. Цей результат дозволив команді вийти в півфінал. І це далеко не всі визначні тренери, які вдало готують першокласних волейболістів та показують високий професіоналізм. Покладаючись на такі підстави можна вважати, що клубні команди та національна збірна мають хорошу можливість для підйому рівня майстерності, досить складного часу для розвитку волейболу. Хочеться наголосить на те, що самі ДЮСШ та клуби не зможуть вирішувати ці проблеми. Ґрунтуючись на це, розумієш, що необхідно об’єднувати свої зусилля, державні ограни, добровільні спортивні організації, меценатів до вирішення таких проблем волейболу. Хочеться повернути славу українському сучасному волейболу, котрий здобував провідні місця на міжнародній арені волейболу та виховав класних майстрів спорту, ім’я яких відомі у міжнародній арені волейболу. На даний час Україна має 14 олімпійських чемпіонів, 11 чемпіонів світу, 27 переможців європейських форумів.

1. **Видатні світові спортсмени обранного виду спорту (прізвища, види змагань на яких здобували призові місця та здобутки).**

Абрамов Павло Сергійович, Алекно Володимир Романович, Баньолі Даніеле, Бережко Юрій Вікторович, Волков Олександр Олександрович, Корнеев Олександр Володимирович, Меркулова Юлія Вікторівна, Михайлов Максим Михайлович, Шопс Йохан

1. **Які рухові якості і які функціональні системи розвиває обраний вид спорту.**

* Стрибки в гору
* Спритність
* Реакція
* Техніка подачі м’яча