**2016---2017（下）排球体育理论**

1、排球运动的特点有哪些

2、简述体育锻炼对心理健康有哪些积极的影响？

3、发球的执行应遵循哪些规则来进行的？

要求：必须手写，用A4纸，下周上课时交。

1、

技术的全面性：规则规定，每个队员都要进行位置轮转，所以每个队员都要进行队员必须全面地掌握各项技术，能在各个位置上比赛。

高度的技巧性：规则规定，比赛中球不能落地，不得持球、连击。击球时间的短暂，击球空间的多变，决定了排球的高度技巧性。

激烈的对抗性：排球比赛中，双方的攻防转换始终是在激烈的对抗中进行，夺取一分往往需要经过六、七个回合的交锋。

严密的集体性：排球比赛是集体比赛项目，除发球外，都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合，再好的个人技术也难以发挥，更无法发挥战术的作用。

2、

体育锻炼增进身体健康的同时,精神愉悦,心情舒畅,也增加了心理的健康,在心情不好的时候,或在精神兴奋的时候进行适量的运动可以调节心情降低兴奋,对心理健康都是很有益的,但运动要适量,不可过多过强,体育锻炼对人的意志品质也有好的影响,而且对神经系统健康也有益,总之体育锻炼对心理健康的益处是很多的,但要适量,你自己去慢慢体会吧!

3、每方的六名球员按顺时针方向轮流发球。  
　　每次本队获得发球权后由发球球员在本方半场的右后角将球发入对方半场重新开始比赛。  
　　发球球员可以用上手或[下手发球](https://www.baidu.com/s?wd=%E4%B8%8B%E6%89%8B%E5%8F%91%E7%90%83&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1YYnWnYPyfknjfvrym3uW7W0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3ErH0LrHTLPjm)，用拳，伸开的五指或是手臂来都可以。  
　　发球可以在底线后的任一处开球，但是规则又允许进行跳发球的队员在落下时进入场内。  
　　排球可以落入对方半场的任何一处，该发球队员将继续发球直至本队失去发球权。‍