

*Основы техники,  
тактики  
и  
правил игры в  
волейбол*

# Введение

Среди большого многообразия игровых видов спорта в высших учебных заведениях важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в студенческом возрасте.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу создает предпосылки для массового приобщения студентов к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

В пособии дается краткий исторический очерк о возникновении и развитии волейбола, описание техники и тактики игры: представлено содержание работы по волейболу в ВУЗе, отражена специфика этой работы; даны рекомендации по оценке успеваемости обучаемых волейболу; представлено описание оборудования и инвентаря, обеспечивающего эффективность занятий по волейболу.

# Глава I

## Краткая история развития волейбола

- 1895 г.** - Вильям Дж. Морган, преподаватель физической культуры колледжа в г.Холиоке (США, штат Массачусетс), предложил занимающимся среднего и старшего возраста новую игру.
- 1896 г.** - игру в первый раз продемонстрировали в г. Спрингфилде на конференции Союза христианской молодежи, профессор Альфред Т. Хальстед дал ей название «волейбол».
- 1900 г.** - были приняты первые правила по игре в волейбол, а сама игра уже проводилась специальным волейбольным мячом.
- 1947 г.** - в Париже на первом учредительном конгрессе с участием 14 стран была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Ее создание явилось важным шагом для дальнейшей популяризации игры и её международного признания. **1948 г.** - в Италии состоялся первый чемпионат Европы среди мужских команд, победителем которого стала команда Чехословакии.
- 1949 г.** - на первом чемпионате Европы среди женских команд первое место заняла сборная СССР.
- 1964 г.** - соревнования по волейболу включили в программу Олимпийских игр в Токио.
- В настоящее время волейбол стал одним из самых распространенных видов спорта. ФИВБ объединяет более 160 стран и по числу занимающихся (около 150 млн.) занимает первое место в мире.**

# Глава II

## Правила игры

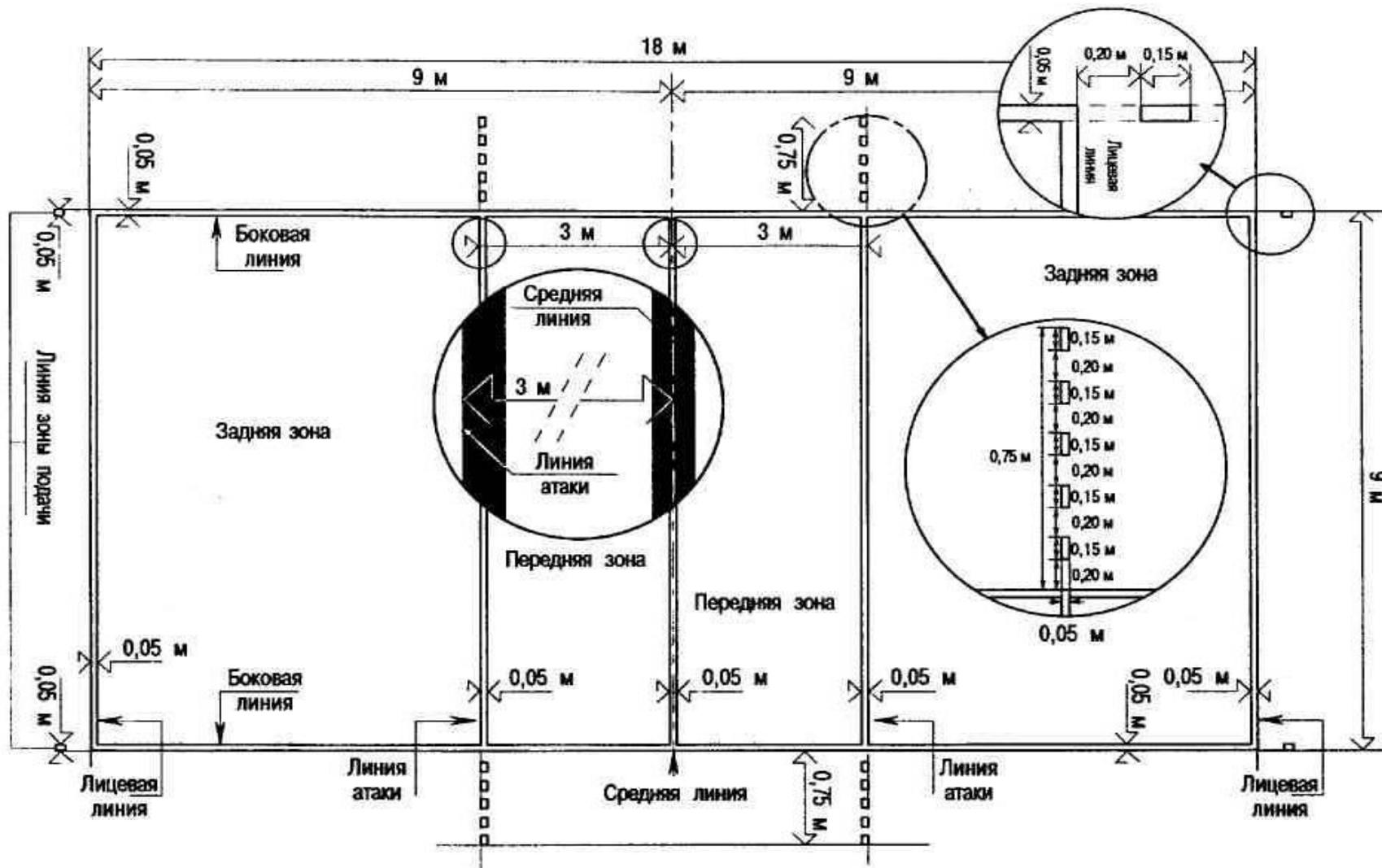
### Характеристика игры

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Существуют различные версии игры, чтобы показать её многогранность.

Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

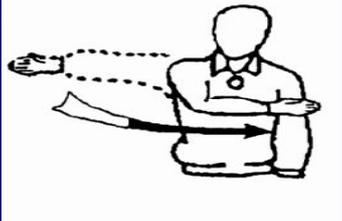
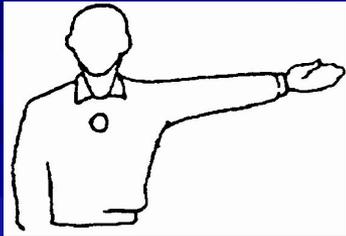
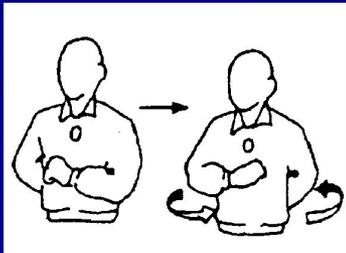
Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.



Игровое поле

# Официальные судейские жесты

Отображаемые ситуации	Жесты для показа: П – первым судьей В – вторым судьей	Рисунки
1. Разрешение на подачу	Переместить руку, показывая направление подачи П	 A line drawing of a referee in a suit. The referee's right hand is extended to the left, with a dashed line indicating the path of the hand moving from the center to the left side. A solid arrow points from the center towards the left, indicating the direction of the service call.
2. Подающая команда	Вытянуть руку в сторону команды, которая будет подавать П В	 A line drawing of a referee in a suit. The referee's right arm is extended horizontally to the right, with the hand open, indicating the direction of the service call.
3. Смена сторон площадки	Поднять предплечья горизонтально (одно впереди, другое позади) и повернуть их вокруг корпуса П В	 A line drawing showing two positions of a referee in a suit. In the first position, the referee's right arm is raised horizontally in front of the body, and the left arm is raised horizontally behind the body. An arrow points to the second position, where the referee has rotated their body and arms around their torso, so the right arm is now behind and the left arm is now in front.

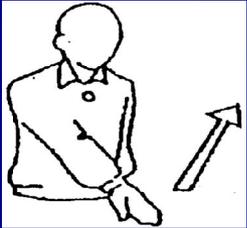
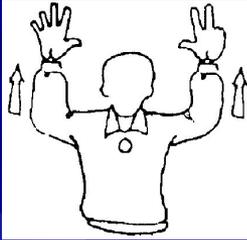
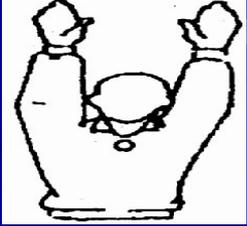
# Официальные судейские жесты

Отображаемые ситуации	Жесты для показа: П – первым судьей В – вторым судьей	Рисунки
4. Перерыв	Расположить ладони одной руки над пальцами другой, поднятой вертикально (в форме "Т") П В	 A line drawing of a referee in a suit, facing forward. He is holding his right hand over his left hand, with the fingers of the right hand pointing upwards, forming a 'T' shape.
5. Замена	Круговое движение предплечий вокруг друг друга П В	 A line drawing of a referee in a suit, facing forward. He is holding his right arm over his left arm, with both arms bent at the elbows, making a circular motion.
6. Замечание за неправильное поведение	Показать желтую карточку для замечания П	 A line drawing of a referee in a suit, facing forward. He is holding a yellow card in his right hand, showing it towards the viewer.

# Официальные судейские жесты

Отображаемые ситуации	Жесты для показа: П – первым судьей В – вторым судьей	Рисунки
7. Удаление	Показать красную карточку для удаления П	
8. Дисквалификация	Показать обе карточки вместе для дисквалификации П	
9. Конец партии или матча	Скрестить предплечья с выпрямленными кистями перед грудью П В	

# Официальные судейские жесты

Отображаемые ситуации	Жесты для показа: П – первым судьей В – вторым судьей	Рисунки
10. Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче	Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх П	
11. Задержка при подаче	Поднять восемь разведенных пальцев П	
12. Ошибка блокирования или заслон	Поднять обе руки вертикально, ладонями вперед П В	

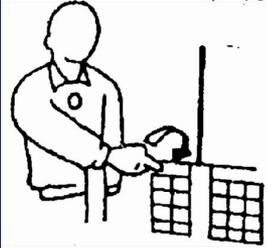
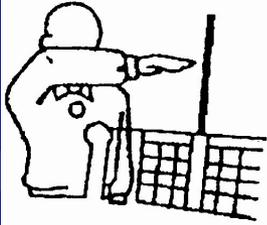
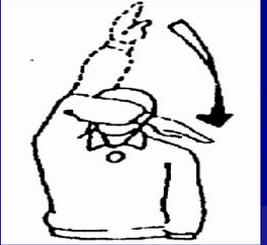
# Официальные судейские жесты

Отображаемые ситуации	Жесты для показа: П – первым судьей В – вторым судьей	Рисунки
13. Ошибка в расстановке или при переходе	Делать круговое движение указательным пальцем П В	
14. Мяч «в площадке»	Указать рукой с выпрямленными пальцами на пол П В	
15. Мяч «за»	Поднять предплечья вертикально с выпрямленными кистями и ладонями, обращенными к телу П В	

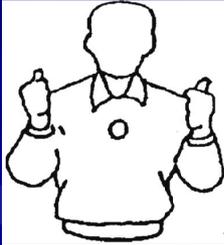
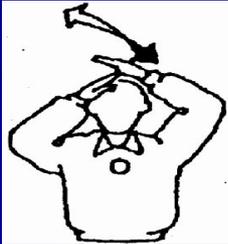
# Официальные судейские жесты

Отображаемые ситуации	Жесты для показа: П – первым судьей В – вторым судьей	Рисунки
16. Захват	Медленно поднять предплечье с ладонью, обращенной вверх П	
17. Двойное касание	Поднять два разведенных пальца П В	
18. Четыре удара	Поднять четыре разведенных пальца П	

# Официальные судейские жесты

Отображаемые ситуации	Жесты для показа: П – первым судьей В – вторым судьей	Рисунки
19. Сетка задета игроком	Коснуться верха сетки или ее стороны в соответствии с ошибкой П В	 A line drawing of a referee in a suit standing next to a tennis net. The referee's right hand is touching the top edge of the net.
20. Касание по другую сторону сетки	Расположить руку над сеткой ладонью вниз П	 A line drawing of a referee in a suit standing next to a tennis net. The referee's right hand is held flat, palm down, just above the net.
21. Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или на подаче соперника	Делать предплечьем с выпрямленной кистью движение вниз П В	 A line drawing of a referee's hand and forearm. The forearm is extended, and the hand is moving downwards, as indicated by a curved arrow.

# Официальные судейские жесты

Отображаемые ситуации	Жесты для показа: П – первым судьей В – вторым судьей	Рисунки
22. Переход на площадку соперника или пересечение мячом плоскости под сеткой	Показать на среднюю линию П В	 A line drawing of a referee in a suit, pointing his right hand towards the center line of the court.
23. Обоюдная ошибка и переигровка	Поднять большие пальцы рук Вертикально П	 A line drawing of a referee in a suit, holding up both index fingers vertically.
24. Касание мяча	Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально П В	 A line drawing of a referee in a suit, performing a hand-to-hand gesture where one hand is held vertically and the other hand's palm is touching its fingers.

# Техника игры

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Для достижения успеха в быстроменяющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре – это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена». Критериями высшего технического мастерства являются:

- ❖ разносторонность, определяемая широким кругом технических приемов (и их вариантов), которые умеет выполнять волейболист;
- ❖ эффективность как уровень высокой результативности технических приемов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;
- ❖ стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

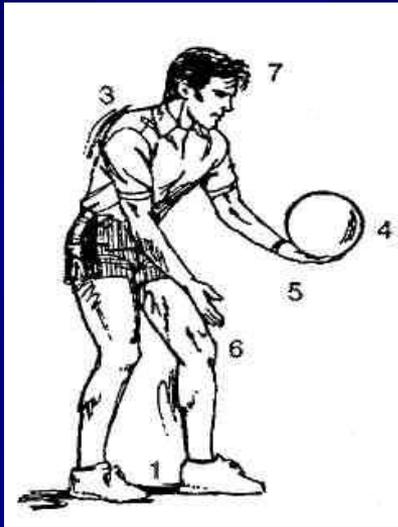


# Подачи

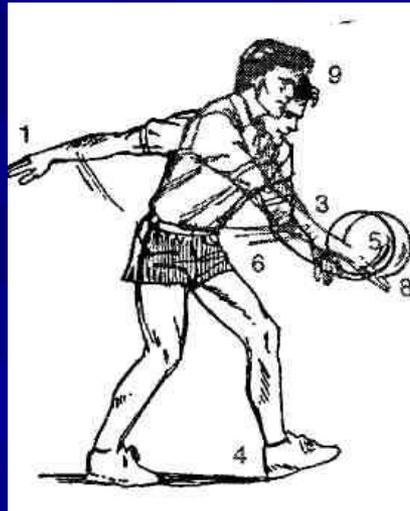
Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

В современном волейболе используются верхние прямые и боковые подачи с планирующей траекторией полета мяча. Реже применяются силовые прямые и боковые подачи. Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке и в игре новичков.

# Нижняя прямая подача



а) Подготовка

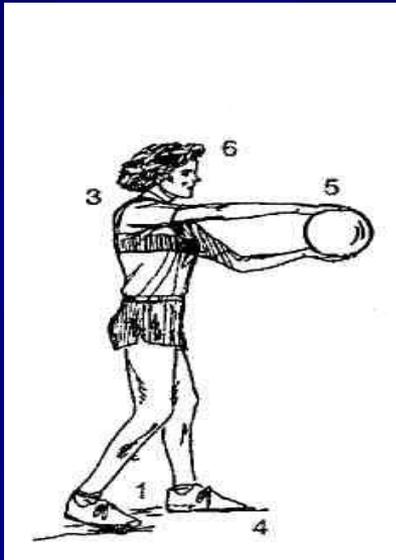


б) Выполнение

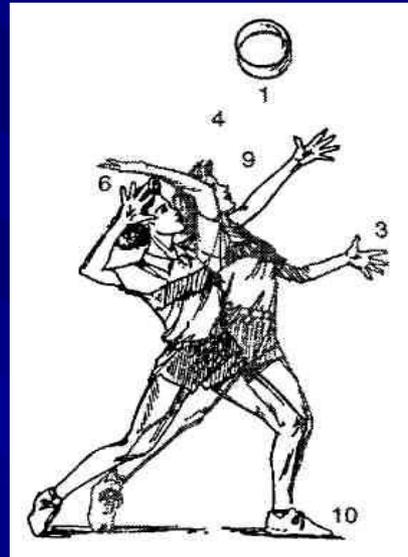


в) Дальнейшие действия

# Верхняя планирующая подача



а) Подготовка



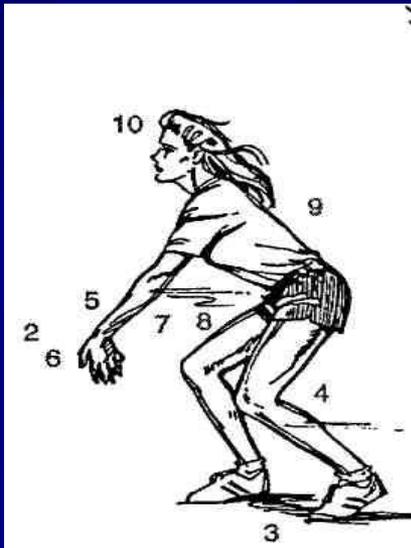
б) Выполнение



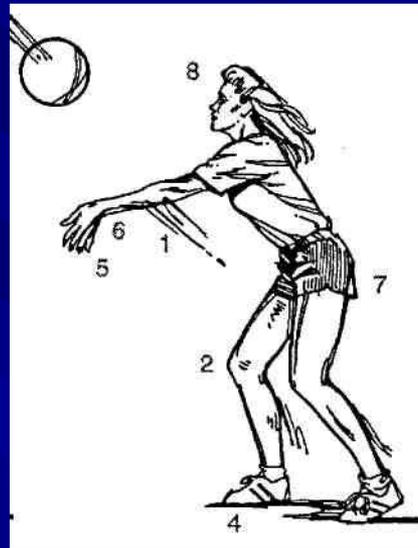
в) Дальнейшие действия

# Техника игры в защите

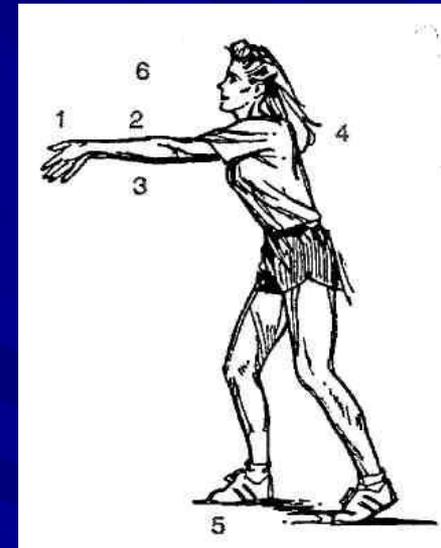
## Приём мяча двумя руками снизу



а) Подготовка

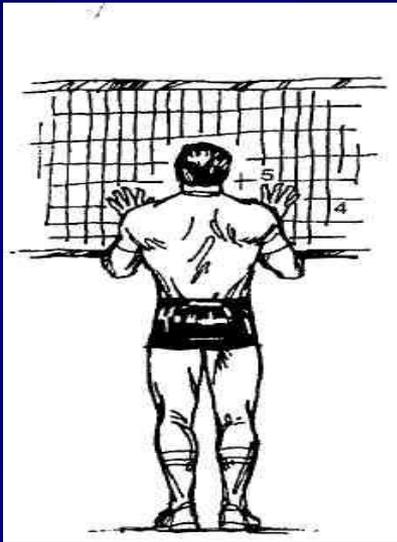


б) Выполнение

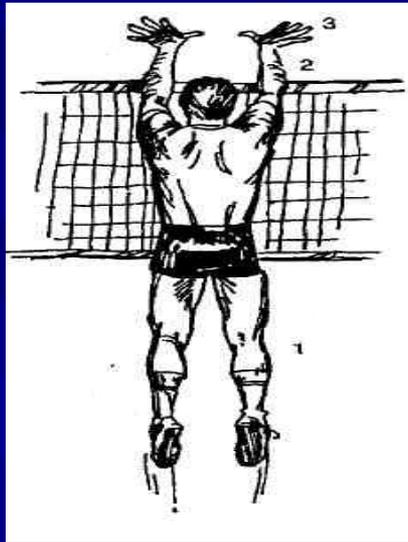


в) Дальнейшие действия

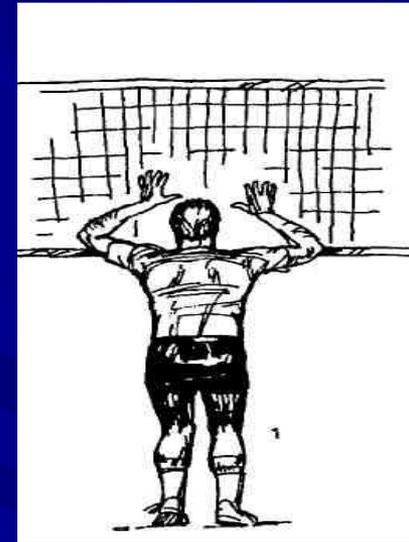
# Блокирование



а) Подготовка



б) Выполнение



в) Дальнейшие действия

# Заключение

Эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющий результат игры. По этой причине основное внимание преподавателя при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку студентов. В начале обучения занимающийся должен имитировать модель движения как можно точнее. Этой моделью, обычно является преподаватель. Для воспроизведения модели, игроку важно иметь точные мысленные представления, образ движения. Кроме требований к модели движения, важна диагностика ошибок. Неизбежно возникающих в процессе обучения и методически правильный подбор средств для своевременной коррекции движения. Это означает соблюдение базовых принципов в позиционировании, направлении, перемещении, динамики и временных характеристик, порядке выполнения отдельных элементов и т.д., для того, чтобы занимающийся имел правильные ощущения, требуемого движения.

Преподаватель постепенно повышает требования к занимающимся. Одновременно поддерживая необходимый уровень качества исполнения. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства студентов.

Конец