

# История, правила и техника игры в волейбол



[voltv.com.ua](http://voltv.com.ua) → [novostey.com](http://novostey.com)

*Савелов И.В., учитель физической культуры МБОУ  
«Гимназия №11»*

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.



# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

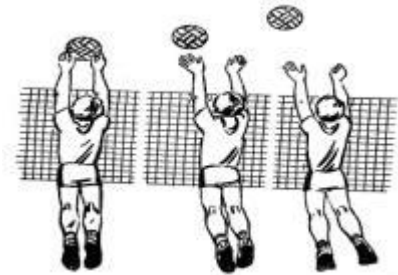
- Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.
- Попробуем проследить за развитием предка волейбола. Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90x20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.
- Позже итальянский фаустбол стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и площадка, и правила изменились. Так, длина площадки была уменьшена до 50 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды - 5 человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 году. Естественно, сейчас они во много отличаются от первоначальных, волейбол растёт и совершенствуется.



- В нашей стране волейбол широко распространили после революции 1917 года.
- В 1925 года по инициативе секции игр в Москве созывается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие.
- В 1928 году в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу 1 Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали команды со всей страны. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне.
- Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. В 1943 году разыгрывается первенство Москвы, в 1944 году первенство и кубок Москвы по волейболу. В 1945 году вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). На этих соревнованиях мужская команда «Динамо» (Москва) широко применяла в защите взаимодействие защитных линий и доигрывание принятых мячей, а в нападении использовала всё пространство по длине сетки для выпадения нападающего удара. Такая организация игры и принесла команде титул чемпионата СССР и дала толчок дальнейшему развитию тактики волейбола.
- Прошедшие в 1946-1947 гг. первенства страны, а также успешное выступление советских волейболистов на международной арене послужили толчком к дальнейшему развитию волейбола в СССР. В 1947 году советские волейболисты, участвуя в соревнованиях на международном фестивале демократической молодёжи в Праге, заняли первое место. В этом же году создаётся Международная федерация волейбола (ФИВБ). После выступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948год) волейболисты СССР, становятся участниками всех международных соревнований.
- В 1949 году мужская команда советских волейболистов завоёвывает звание чемпиона в первом официальном первенстве мира. Наши сборные команды мужчин и женщин побеждают и в первенстве Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают и в последующие два года. Летом 1952 года первенство мира проводилось в Москве. Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях стали сильнейшими в мире.
- Включение в 1964 году волейбола в программу Олимпийских игр значительно повысило требования к игре волейболистов.



# СОДЕРЖАНИЕ И ПРАВИЛА ИГРЫ



- В волейбол играют на площадке размером 9x18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих. В игре участвуют 12 игроков (по 6 игроков с каждой стороны), и ведётся она мячом весом 250грамм и окружностью 65-68 сантиметров.
- Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающих ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приёмов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).
- Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счёт ведётся до 25 очков. Побеждает та команда, которая выиграет две партии из трёх или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую другая, то проводится третья, решающая. Аналогичные условия и при игре из пяти партий. После каждой партии команды меняются площадками.
- Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетку, остальные - на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.
- Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу.
- Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится не более 5 секунд. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке.
- Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания. Если же мяч задерживается над сеткой между руками игроков разных команд, то игра останавливается. Производится повторная подача для розыгрыша спорного мяча.
- Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся предметов вне площадки. Боковые и диевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля.



Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если:

- - мяч падает на свое площадке;
- - команда совершает более трех касаний;
- - мяч брошен или задержан;
- - мяч коснулся тела игрока ниже пояса;
- - игрок касается сетки;
- - игрок совершал два касания подряд;
- - ступня игрока полностью находится на стороне соперника и не касается средней линии;
- - игрок производит нападающий удар на стороне соперника;
- - игрок задней линии из площади нападения перебивает на сторону соперника мяч, который находится выше верхнего края сетки;
- - игрок задней линии участвовал в блокировании и коснулся мяча;
- - команда нарушает расстановку в момент подачи;
- - игрок во время удара по мячу пользуется поддержкой товарища по команде;
- - игрок получает персональное замечание;
- - игрок касается мяча или игрока противоположной команды, когда мяч находится на стороне противника;
- - умышленно затягивается игра;
- - замена игрока произошла неправильно;
- потребован третий перерыв для отдыха после предупреждения;
- - использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха;
- - игрок без разрешения судьи уходит с площадки во время перерывов в игре;
- - игроки предпринимают действия для того, чтобы помешать сопернику;
- - нарушены правила блокирования.



- ▣ **Партия считается выигранной**, если одна из команд набрала **25 очков с преимуществом не менее 2=x очков**. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется преимущества в 2 очка (26:24; 27:25 и т.д.)
- ▣ Команда имеет право на два перерыва по 30 секунд в каждой партии. Разрешена замена игроков, но не более шести в каждой партии.
- ▣ **Волейболисты должны иметь одинаковую форму**. Тапочки не должны иметь каблучков. Игрокам запрещается иметь украшения, которые в ходе игры могут явиться причиной травмы. На майки наносят номера (с 1-го по 99-й), причем в команде не должно быть двух и более игроков с одинаковыми номерами на майках.
- ▣ Во время игры к судье может обращаться только капитан команды. Игрок не имеет права:
  - ▣ - оспаривать решение судей и делать замечания в их адрес;
  - ▣ - вести себя нетактично по отношению к сопернику или делать оскорбительные замечания в адрес игроков противоположной команды.
- ▣ Каждый игрок обязан хорошо знать правила игры, строго их выполнять и соблюдать нормы поведения.

# СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА

- Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч.
- Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.
- Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.
- Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.
- Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.





## ТЕХНИКА ИГРЫ

- Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Поддачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.
- Все поддачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

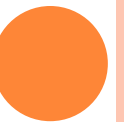


- Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует в партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.
- Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

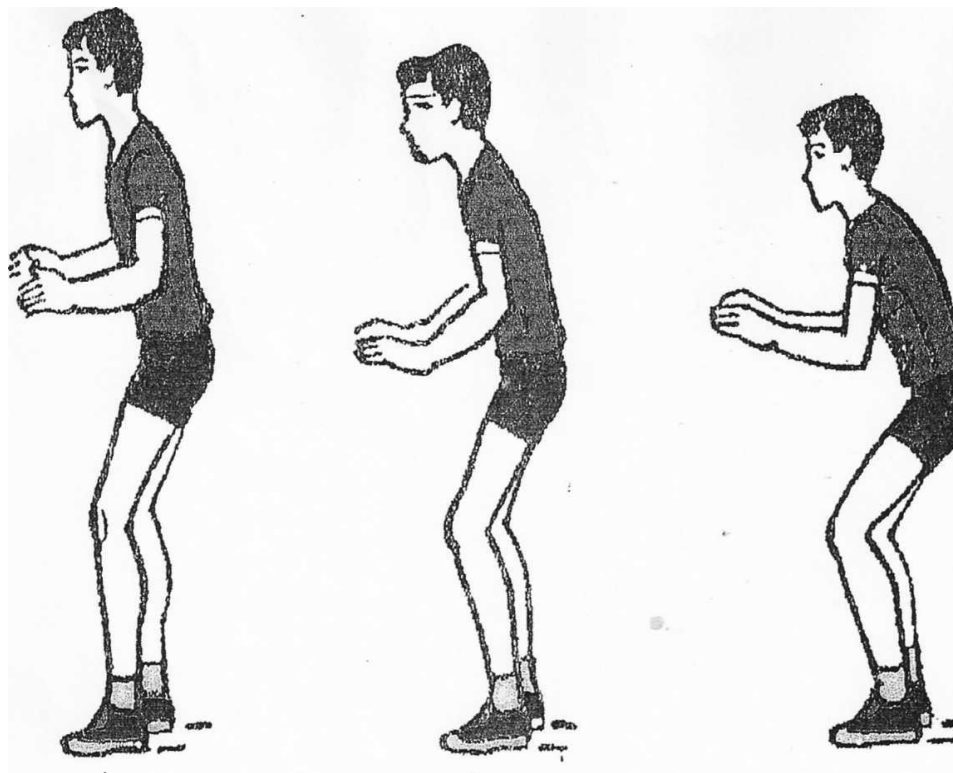


- Блок - это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.
- Игрок перемещается вдоль сетки приставными или окрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи на





## Стойка волейболиста



**Стойки различают на:**

**Устойчивую** - одна нога впереди.

**Основную** - ноги параллельно.

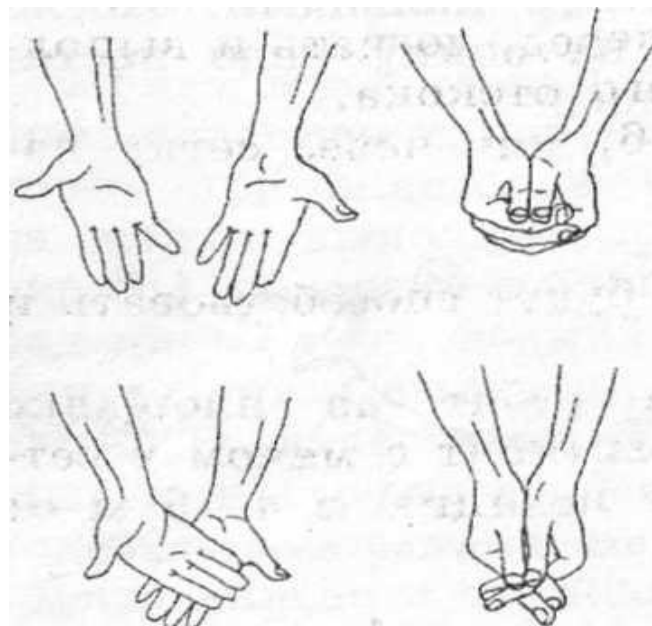
**Неустойчивую** - О ЦТ на передней трети стопы.

**Статичную** - неподвижность игрока.

**Динамичную** - переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, ненапряженно.

## Прием мяча снизу



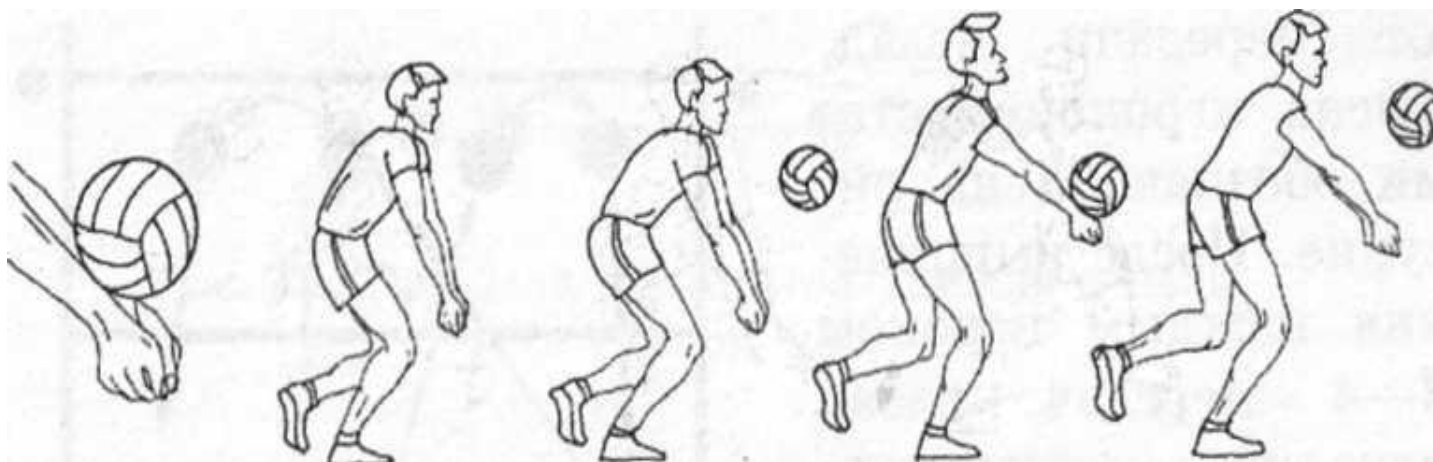
Соединение  
кистей рук  
при приеме  
снизу



## Прием мяча снизу



## Прием мяча снизу



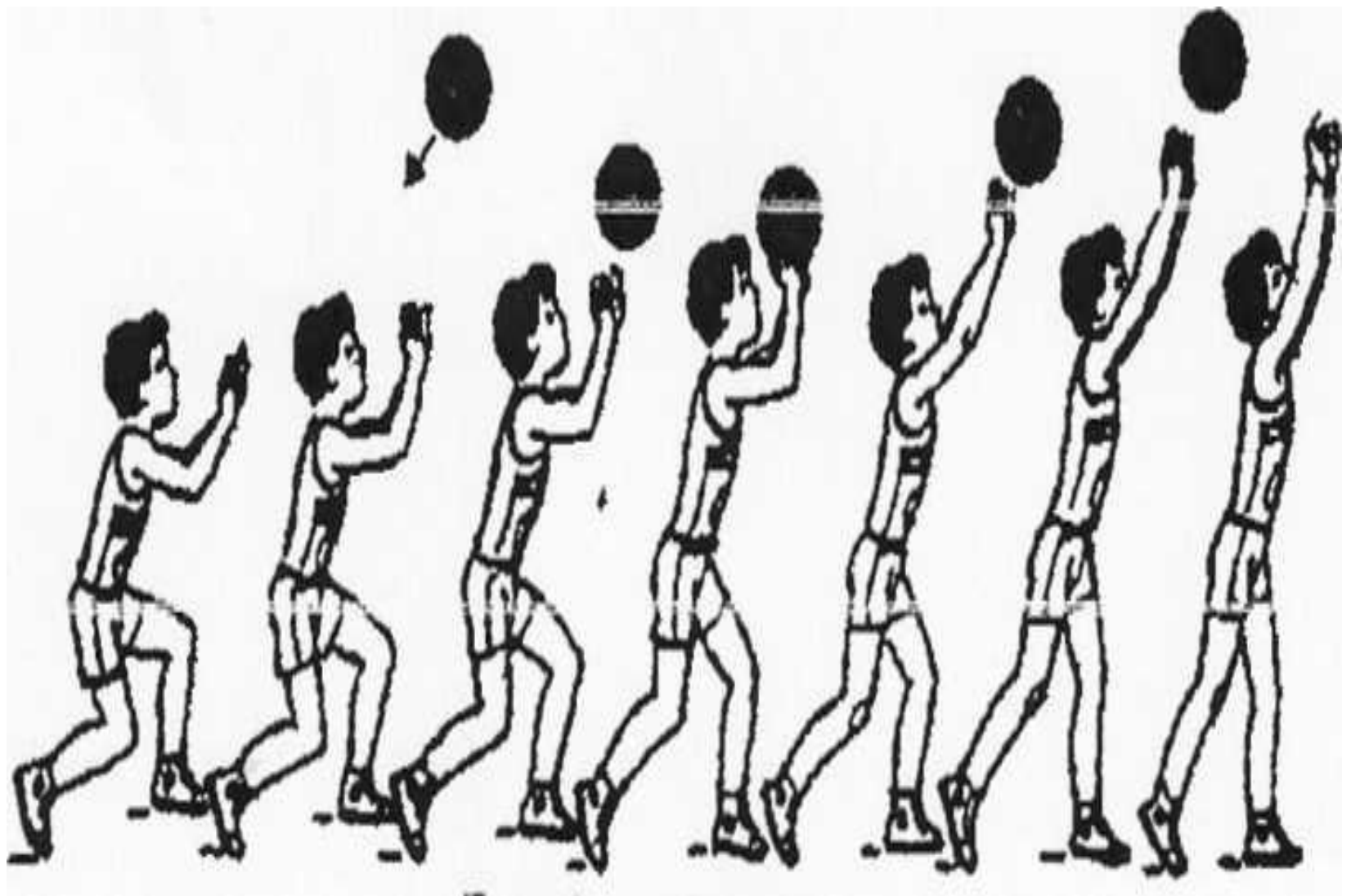
## Прием подачи



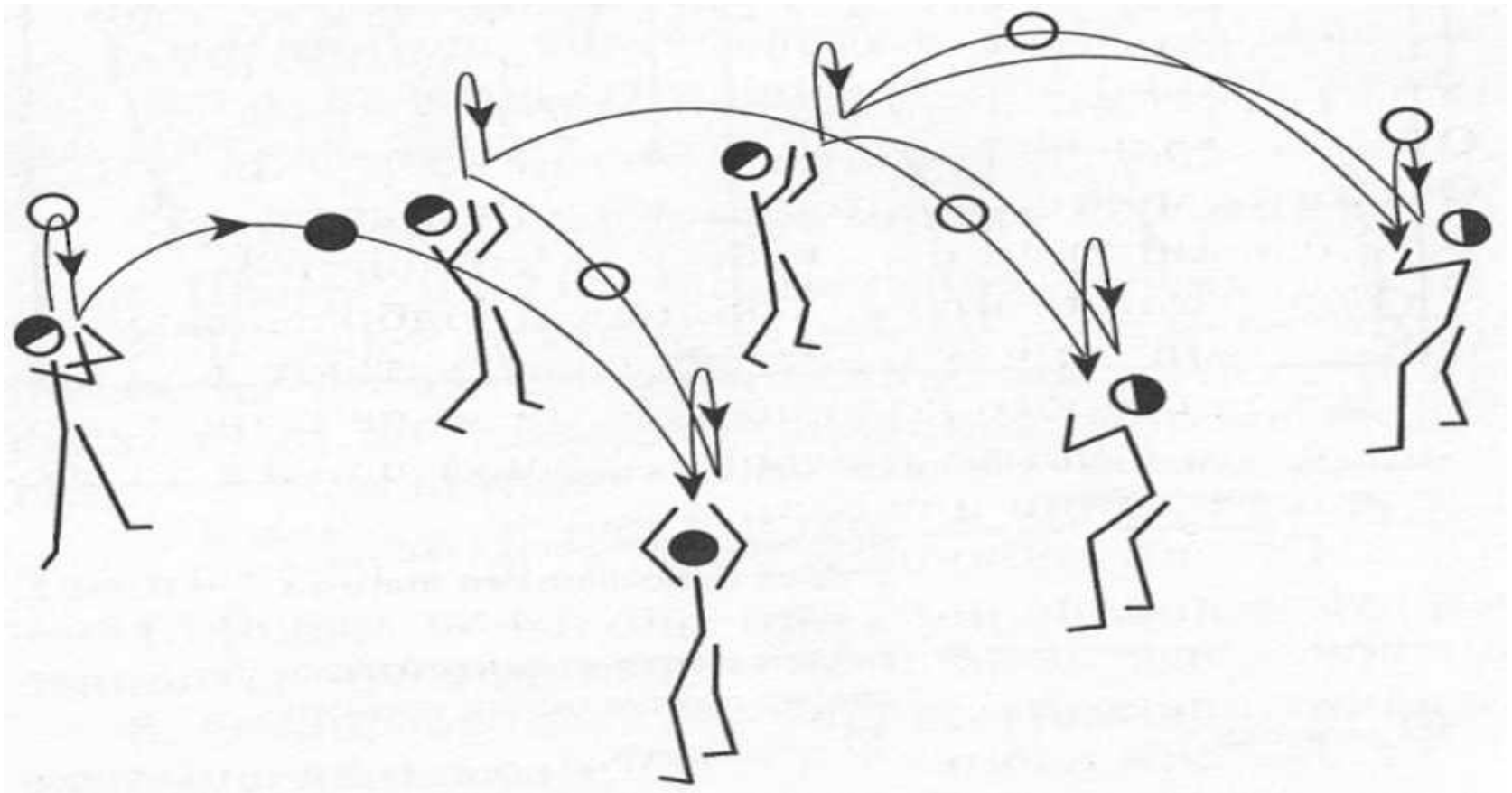
## ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ







## Прием и передача мяча двумя руками сверху



Упражнение в верхней передаче мяча в двух шеренгах



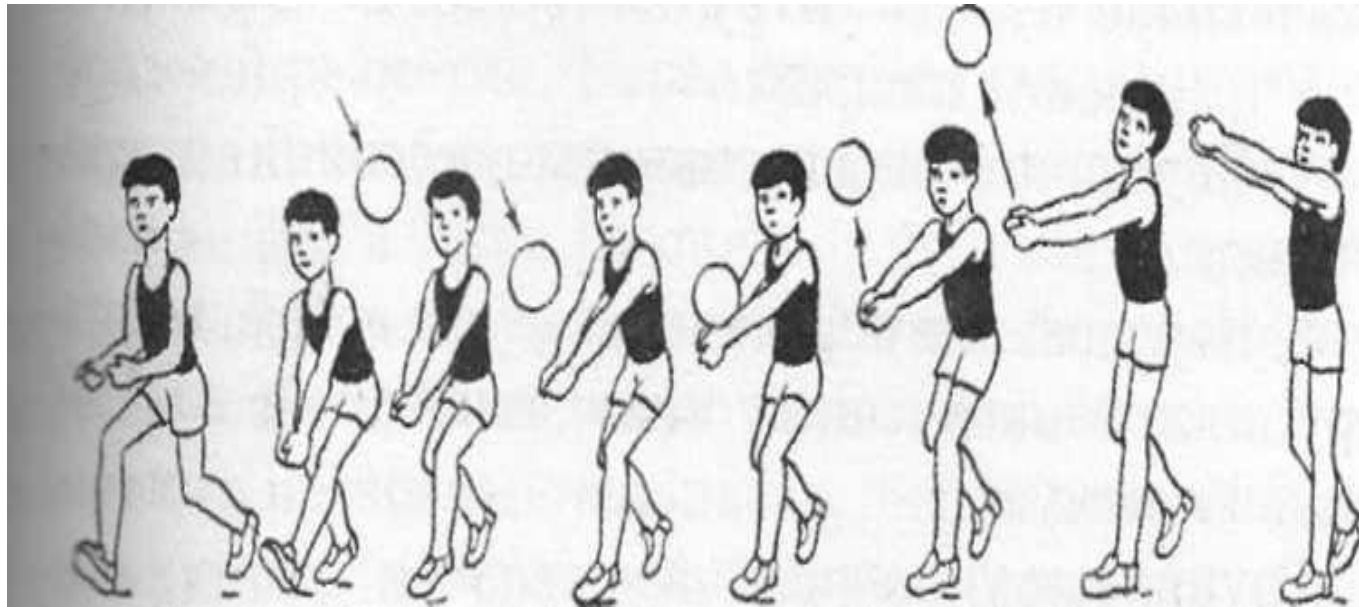
## ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА



Положение рук для приема и передачи мяча снизу двумя руками



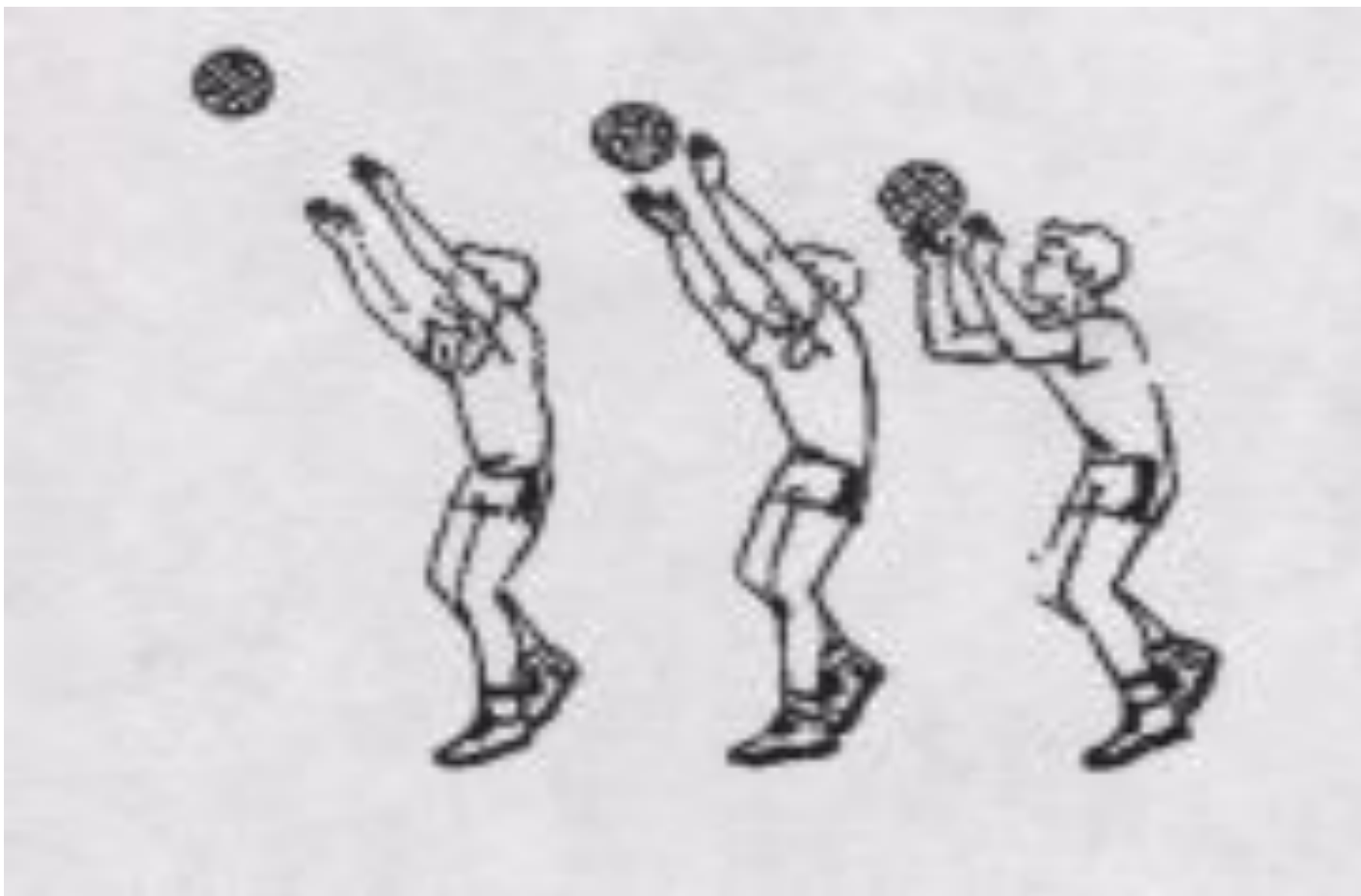
## Прием и передача мяча двумя руками снизу



Передача мяча снизу двумя руками



# ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



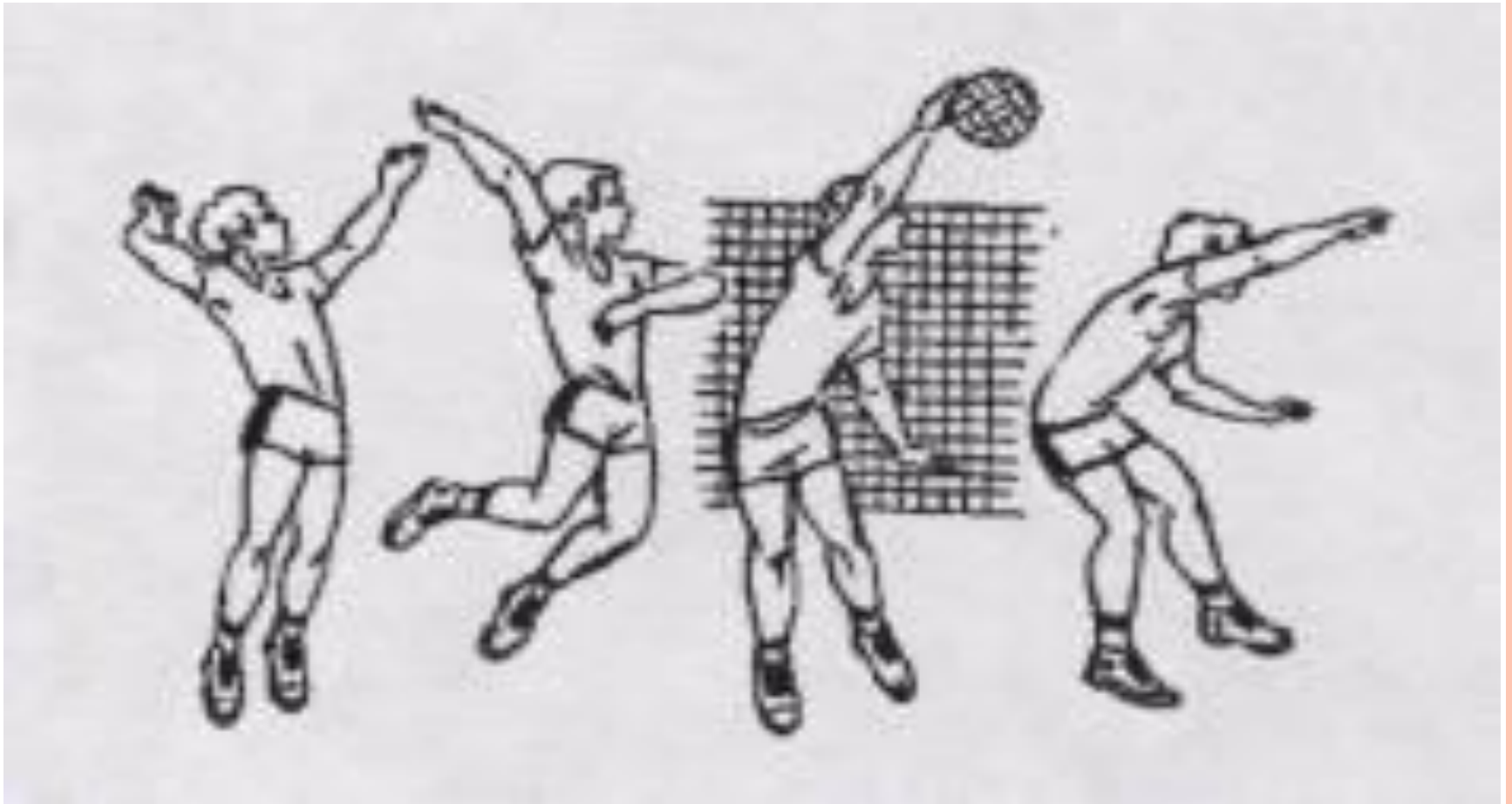
# ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



## НАПАДАЮЩИЙ УДАР



# НАПАДАЮЩИЙ УДАР





## ИНФОРМАЦИЯ

- 1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт,
- 2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М: Физкультура и спорт, 1965
- 3. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. - М.: Физкультура и спорт, 1984
- 4. Основы волейбола. /Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
- 5. Правдин В.А. и др. Волейбол - игра для всех - М.: Физкультура и спорт, 1966
- 6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 1988
- 7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

