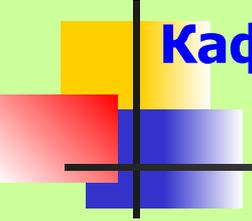


**Мурманский арктический государственный университет  
Факультет естествознания, физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности  
Кафедра физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности**

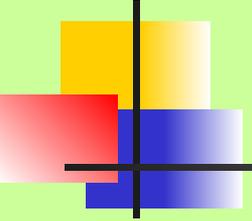


---

# **ТИМСИ: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛА**

Подготовил: к.п.н., доцент  
Чайников С.А.

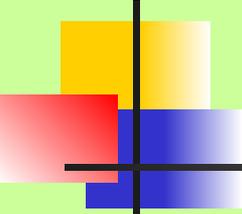
Мурманск  
2016



# План:

---

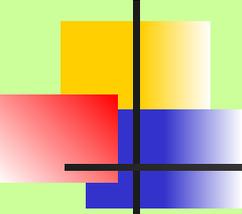
1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.
2. ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА.
3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.
4. ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА.
5. ТАКТИКА ВОЛЕЙБОЛА.



## ЛИТЕРАТУРА:

---

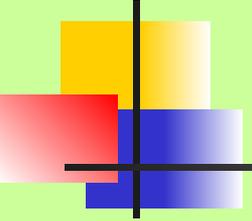
- Беляев А. В. Волейбол : учебник для студ. вузов, обуч. по спец. - 022300 - Физическая культура и спорт / ред. Беляев А. В. ; под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2006.
- Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / Беляев А. В., Булыкина Л. В. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
- Волейбол на уроке физической культуры / Беляев А. В. - М. : СпортАкадемПресс, 2003.
- Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, 2005.



## ЛИТЕРАТУРА:

---

- Клещев Ю. Н. Волейбол / Клещев Ю. Н. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
- Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика): учеб. пособие / Костюков В. В. - М. : Советский спорт, 2005.
- Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

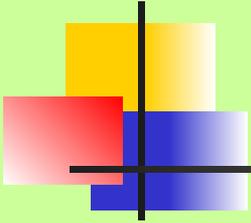


## ЛИТЕРАТУРА:

---

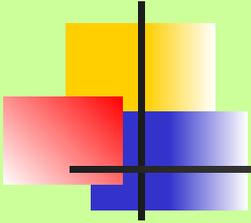
- Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2001.
- Официальные волейбольные правила 2009-2012 г.г.
- Официальные правила волейбола 2015-2016 г.г. (с 15 мая 2015 г.) + Дополнения к правилам.

# 1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ



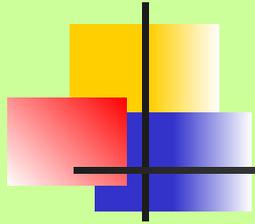
- один из самых массовых и популярных видов спорта;
- развит во всех странах и континентах Земли;
- действенное средство привлечения населения к занятиям спортом;
- **Волейбол** – это (спорт) спортивная игра в которой (-ом) две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.
- **Цель игры** – направить мяч над сеткой, для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команде дано **3 касания** (+ возможное дополнительное касание мяча на блоке).

# 1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

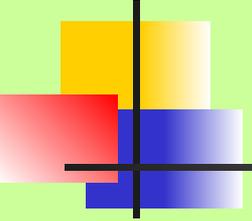


- Ввод в игру – **подачей** (подающий игрок ударом руки направляет мяч на сторону соперника);
- **Розыгрыш** – до ошибки команды или выхода мяча «за»;
- Игра **любой частью тела** (касание короткое, отрывистое);
- **Очко** – зарабатывает команда, **выигравшая розыгрыш**;
- **Игровой формат**: игра – из **3 или 5 партий** (для победы – выигрыш 2 или 3 партий), партия (сет) – до **25 очков** с разницей в 2 очка. Решающая партия – до **15 очков** с разницей в 2 очка.

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА



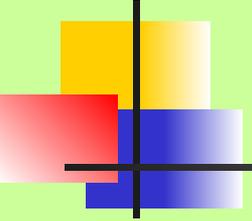
- более быстрый, атлетичный, темповой, взрывной характер действий, высокорослый;
- силовая подача в прыжке (автор В. Кондра) рекорд – 132 км/ч (Матей Казийски);
- более комбинационный;
- преобладание атаки над защитой (меры: снизили давление в мяче – с 0,45 до 0,3 атм., игра любой частью тела, либеро);
- разновидности волейбола (классический, пляжный, мини-волейбол, волейбол для инвалидов, волейбол на роликах, сепактакроу и др.).



## 2. ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА

---

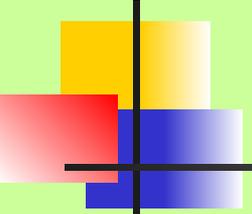
- Автор – **Вильям Морган**, преподаватель колледжа г. Гелиок штат Массачусетс США – «минтонет».
- **1895** г. – первое упоминание об игре.
- **1896** г. – впервые показан зрителям (на конференции Союза христианской молодежи в г. Спрингсфилд).
- **Альфред Хальстед** дал название игре «volley-ball» - летающий мяч;
- **1897** г. - первые правила (15,1x7,6 м, 198 см, мяч – 340 гр., число игроков не ограничено, 22 очка, мяч в сетку – ошибка, мяч в линию – ошибка).



## 2. ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА

---

- **1947** г. – FIVB – ФИВБ (Париж, 14 стран, Поль Либо).
- **1948** г. – Всесоюзная секция волейбола – член ФИВБ .
- **1948 - 1949** г.г. - 1-е чемпионаты Европы (муж. – ЧССР, женщ. – СССР).
- **1949, 1952** г. – 1-е первенства мира (муж. – СССР, женщ. – СССР).

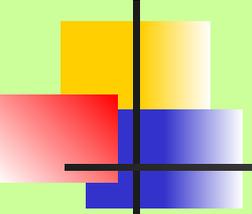


## 2. ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА

---

- **1964** г. – XVIII Олимпийские игры (Токио) (муж. – СССР, женщ. – Япония).
- **1965, 1973** г.г. – Кубки мира (муж. – СССР, женщ. – СССР).
- **1990** г. – Мировая лига (Италия);
- **1993** г. – Гран – при (Куба);
- **1993** г. – пляжный волейбол – олимпийский вид спорта.

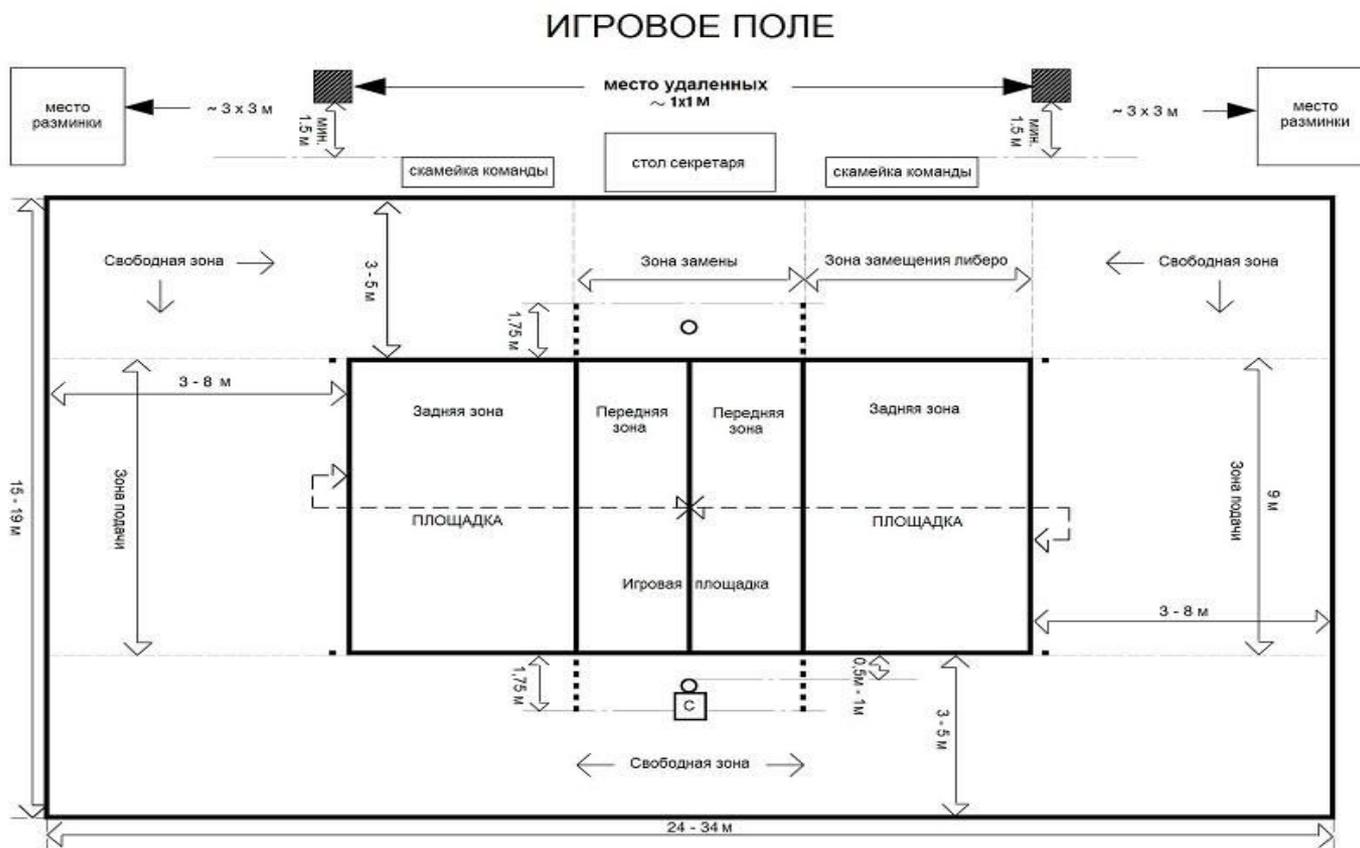
# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

- 
- 
- **Игровое поле** - прямоугольник **24-34-36x15-19-21 м**
  - **Игровая площадка** – прямоугольник **18x9 м**
  - **Зоны:** передняя, задняя, зона подачи, зона замены, свободная зона, зона замещения либеро.
  - **Линии:** боковые, лицевые, средняя, линии атаки.

# Игровое поле

Схема 16

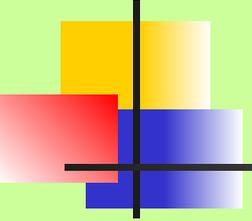
1:1.4; 1.4.2; 1.4.3; 1.4.4; 1.4.5; 4.2.1; 4.2.3.1; 15.10.1; 21.3.2; 23.1; 24.1; 25.1; 26.1



Игровое Поле

# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

## (инвентарь и оборудование)



---

### Мяч:

- круглый, изготовлен из натуральной или синтетической кожи, с внутренней камерой.
- окружность – 65 - 67 см.
- вес – 260 - 280 г.
- давление внутри мяча - 0,3 - 0,325 кг/см<sup>2</sup>.
- на соревнованиях ФИВБ – 5 мячей.
- MVP-200, MVA – 200.

# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

## (инвентарь и оборудование)

---

### Сетка и стойки

- Сетка: высота : муж. – **2,43**, жен. – **2,24**;  
ширина – **1** м, длина – **9,5 - 10** м;
- Боковые ленты (ширина 5 см, длина 1 м);
- Антенны (гибкий стержень), длина – 1,80 м,  
диаметр – 10 мм, красно-белые полосы  
шириной 10 см;
- Стойки: высота – **2,55**, круглые, гладкие, без  
растяжек

# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

## (участники)

---

- **Состав команды:** 17 человек (12 игроков, в их числе до 2 игроков либеро, и 5 официальных лиц: главный тренер, 2 помощника главного тренера, врач, массажист);
- **Состав команды** (соревнования ФИВБ): 19 человек (14 игроков, в их числе 2 игрока либеро, и 5 официальных лиц: главный тренер, 2 помощника главного тренера, врач, массажист).

# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

## (участники)

---

- Один из игроков – капитан (кроме либеро).
- В каждой партии каждой команде разрешено максимум 6 замен.

# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

## (игровые действия)

---

- **Мяч в игре** – с момента удара на подаче, разрешенном 1-м судьей.
- **Мяч вне игры** – с момента ошибки, которая зафиксирована свистком 1 из судей, в отсутствии ошибки – с момента свистка.
- **Мяч в площадке** – если в момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии.

# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

## (игровые действия)

---

### Мяч «за»:

- Касание мяча полностью за ограничительными линиями;
- Мяч касается предмета, потолка, человека, не участвующего в игре за пределами площадки;
- Мяч касается антенн, шнуров, стоек, сетки за боковыми лентами;
- Мяч полностью пересекает нижнюю площадку под сеткой

# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

## (игровые действия)

---

### Мяч «за»:

- Мяч пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода (кроме искл.).

# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

## (игровые действия)

---

### Удары команды:

- Для возврата у команды - 3 удара (исключая касание на блоке);
- Игрок не может ударить 2 раза подряд (искл.);
- 2 или 3 игрока могут касаться мяча одновременно;
- Мяч может касаться любой части тела, он не должен быть схвачен или брошен.

# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

## (игровые действия)

---

### Мяч у сетки:

- Мяч, пересекающий сетку (площадь перехода);
- Мяч, касающийся сетку;
- Мяч в сетке.

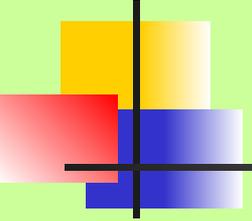
# 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

## (игровые действия)

---

### Игрок у сетки:

- Перенос через сетку;
- Переход средней линии;
- Касание сетки (НВ!!! – ошибка во время игрового действия).



## 4. ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА

---

- **Техника** – это комплекс специальных приёмов и способов, используемых в игре для достижения цели.
  - **Технические приёмы** – это средства ведения игры.

### Классификация:



#### 1. техника нападения:

- техника перемещений;
- техника владения мячом.

#### 2. техника защиты:

- техника перемещений;
- техника владения мячом.

# 4. ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА

## (техника нападения)

---

### 1. Техника перемещений:

- **Стойки:** высокая, средняя, низкая.
- **Перемещения** (ходьба, бег, скачок, прыжок, их сочетания).

**Характерно:** согнутые ноги, мягкость передвижения, малое расстояние, высокая стартовая скорость, резкое изменение направления.

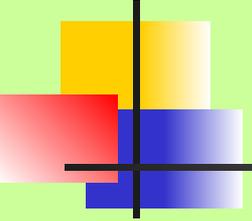
# 4. ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА

## (техника нападения)

---

### 1. Техника владения мячом:

- **Подача** – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру (5 способов).
- **Передача** – как прием (цель – направить мяч пасующему), как вторая передача (цель – направить мяч выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара).
- **Нападающий удар** - технический прием, заключающийся в перебивании мяча 1 рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

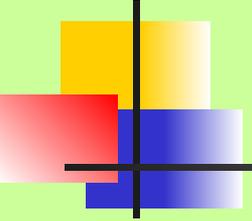


# 4. ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА

## (техника защиты)

---

1. **Техника перемещений** (см. технику нападения).
2. **Техника владения мячом:**
  - **Прием** – технический прием, позволяющий оставить мяч в игре после атакующих действий соперника (прием подачи, нападающего удара, прием-передача).
  - **Блокирование** – действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела выше верхнего края сетки (игроки передней линии).



# 5. ТАКТИКА ВОЛЕЙБОЛА

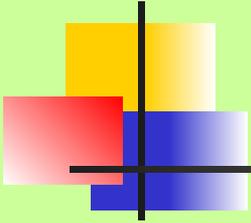
---

**Тактика** - организация спортивной борьбы команды с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

## Основные понятия:

- **Способы игры** - индивидуальные, групповые и командные действия.
- **Средства** – технические приемы.
- **Система игры** – организация действий команды, основанная на функциях игроков (нападающий, пасующий, либеро) и их расположении на площадке.

# 5. ТАКТИКА ВОЛЕЙБОЛА (тактика нападения)



## Направления:

- Со второй передачи игрока передней линии;
- Со второй передачи игрока, выходящего с задней зоны;
- С первой передачи.

# 5. ТАКТИКА ВОЛЕЙБОЛА (тактика защиты)

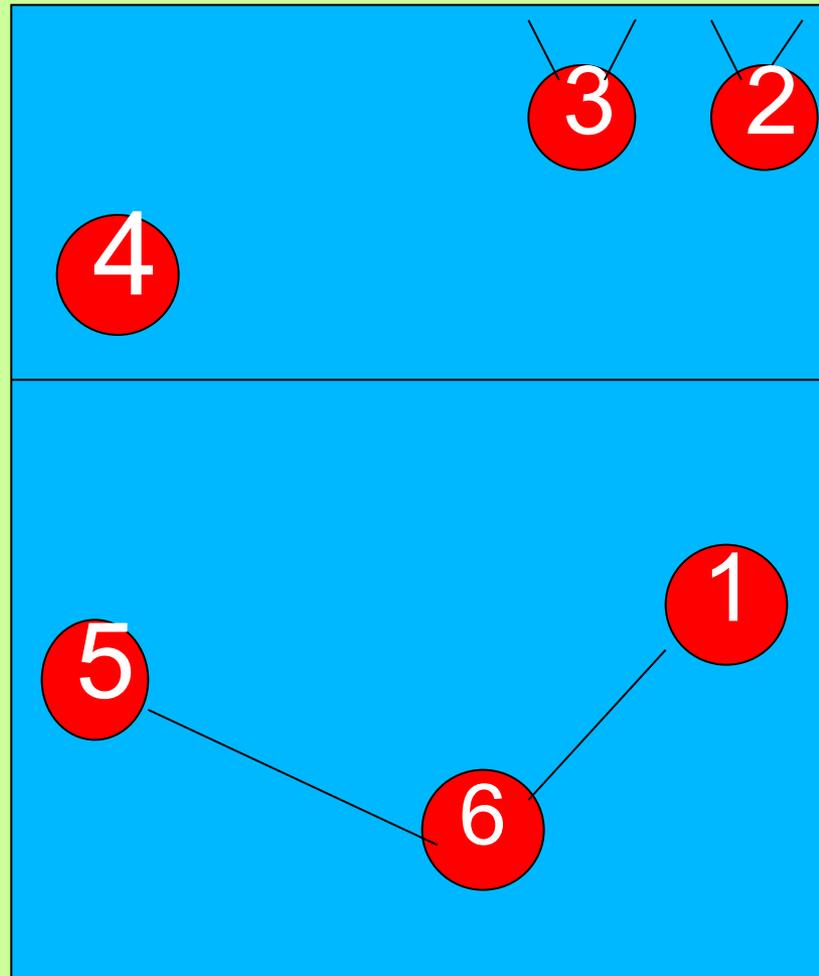
---

## Системы игры:

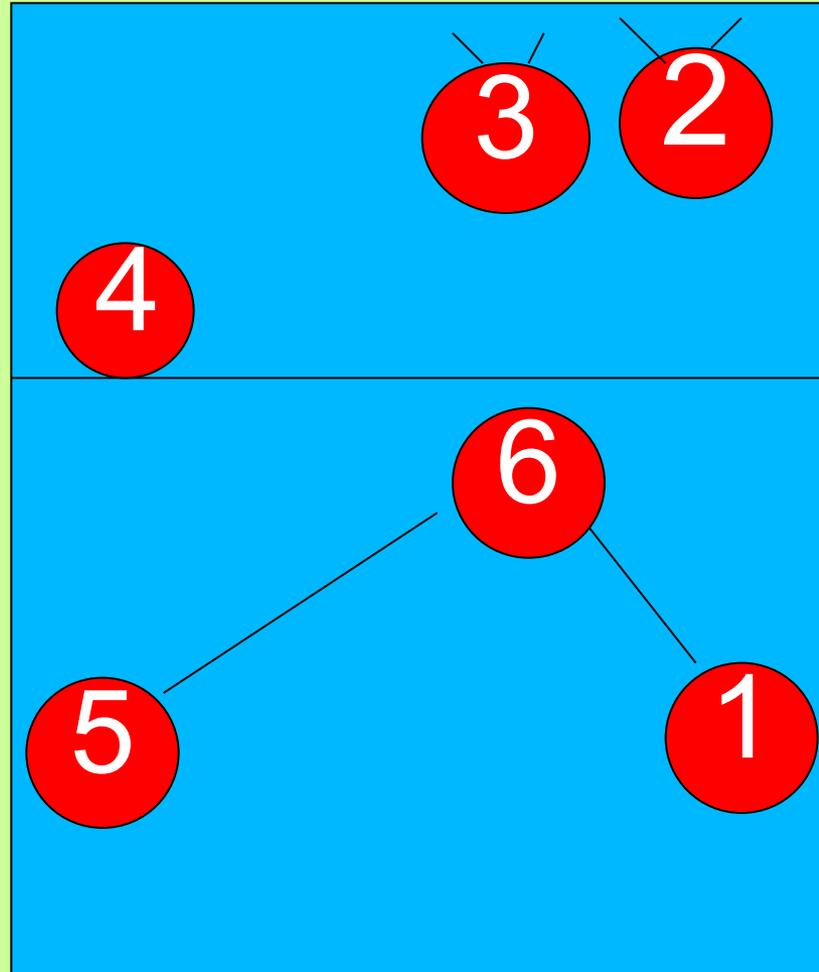
- Углом вперед.
- Углом назад.
- Смешанная.

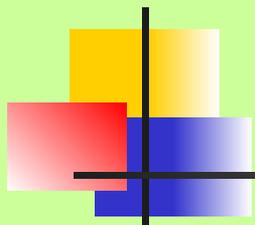
# 5. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

(система игры «углом назад»)



# 5. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ (система игры «углом вперед»)





Спасибо за внимание!