

# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

# ВВЕДЕНИЕ

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

# 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.

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.

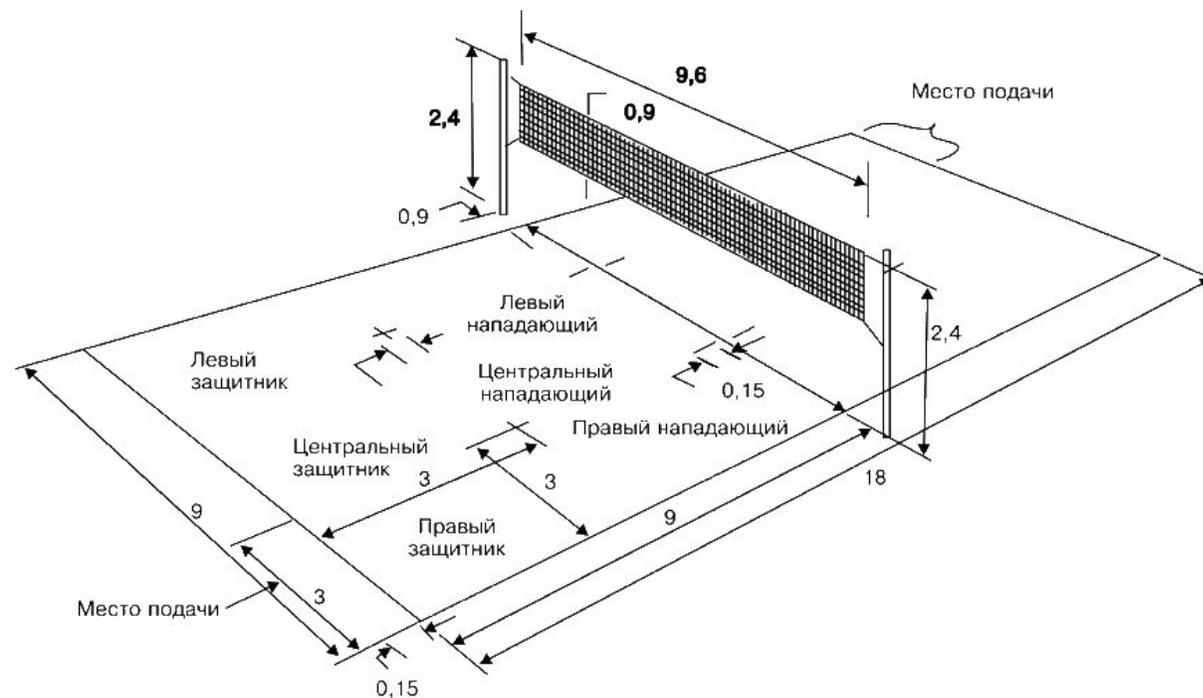
Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. В 1943 году разыгрывается первенство Москвы, в 1944 году первенство и кубок Москвы по волейболу. В 1945 году вновь проводится первенство СССР. Чемпионами 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.

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 9х18 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, нападающим 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 15 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.

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.

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 лицевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля.

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.



## 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

# 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.

# ТЕХНИКА ИГРЫ

ВСЕ ПОДАЧИ 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.

## ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ЛЮБОЙ ПОДАЧИ ТРЕБУЕТСЯ:

1. ЗАНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
2. ПРАВИЛЬНО ПОДБРОСИТЬ МЯЧ
3. УДАРИТЬ В НИЖНЮЮ ЧАСТЬ МЯЧА С ОПРЕДЕЛЕННОЙ СИЛОЙ
4. УДАР ДОЛЖЕН ПРОИЗВОДИТЬСЯ ТВЕРДОЙ КИСТЬЮ, ЗАКРЕПЛЕННОЙ В ЛУЧЕЗАРНОМ СУСТАВЕ.
5. ПОСЛЕ УДАРА РУКА ПРОДОЛЖАЕТ ДВИЖЕНИЕ В НАПРАВЛЕНИИ ПОДАЧИ.

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.