

*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

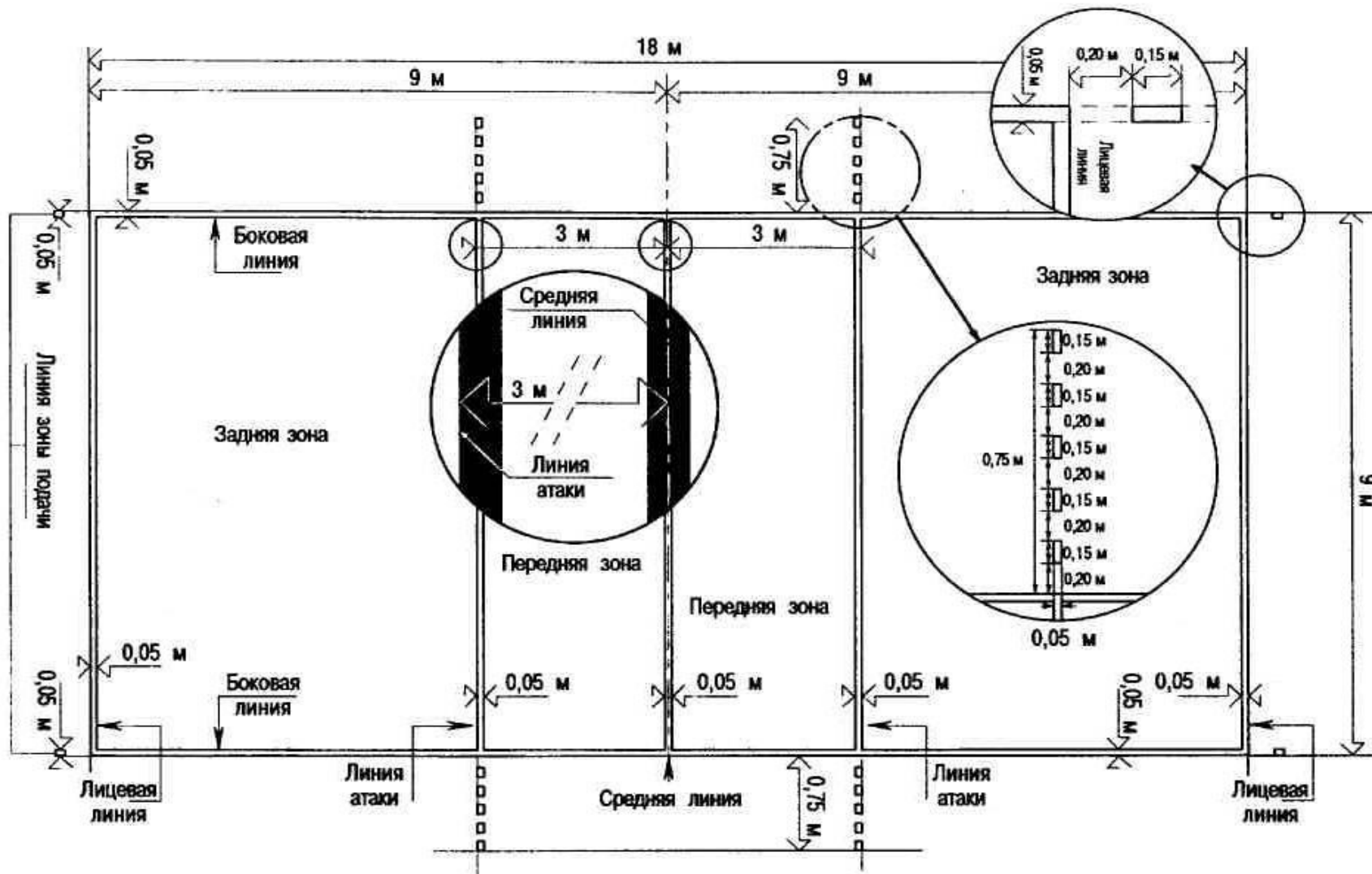
### Характеристика игры

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).

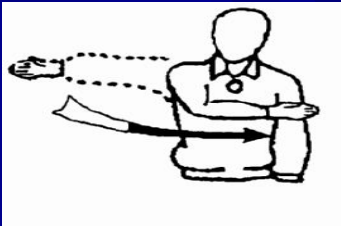
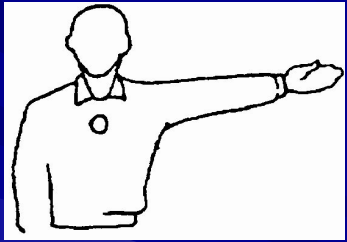
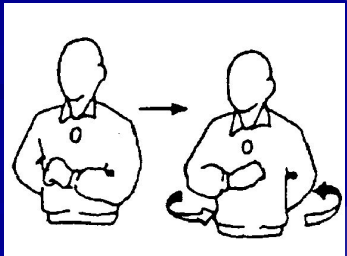
Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

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	
2. Подающая команда	Вытянуть руку в сторону команды, которая будет подавать П В	
3. Смена сторон площадки	Поднять предплечья горизонтально (одно впереди, другое позади) и повернуть их вокруг корпуса П В	



# Официальные судейские жесты

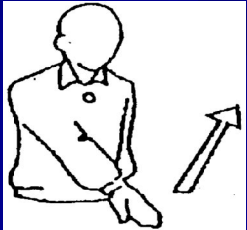
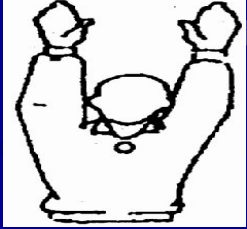
Отображаемые ситуации	Жесты для показа: П – первым судьей В – вторым судьей	Рисунки
4. Перерыв	Расположить ладони одной руки над пальцами другой, поднятой вертикально (в форме "Т") П В	 A line drawing of a referee in a suit, facing forward. He is holding his right hand over his left hand, with the fingers 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

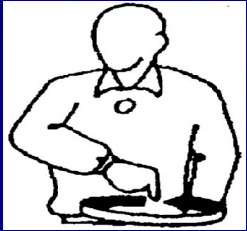
Отображаемые ситуации	Жесты для показа: П – первым судьей В – вторым судьей	Рисунки
7. Удаление	Показать красную карточку для удаления П	
8. Дисквалификация	Показать обе карточки вместе для дисквалификации П	
9. Конец партии или матча	Скрестить предплечья с выпрямленными кистями перед грудью П В	






# 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	


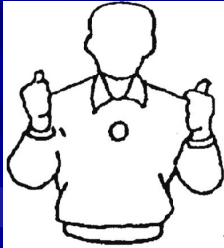
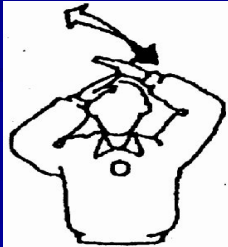
# Официальные судейские жесты

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 horizontally, 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.
23. Обоюдная ошибка и переигровка	Поднять большие пальцы рук Вертикально П	 A line drawing of a referee in a suit, holding up both thumbs 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 gesture where one hand is held vertically and the other hand's palm is touching the fingers of the first hand.

# Техника игры

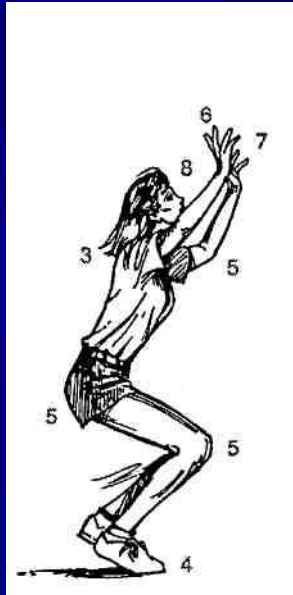
Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

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.



# Техника владения мячом и противодействия



а) Подготовка



б) Выполнение



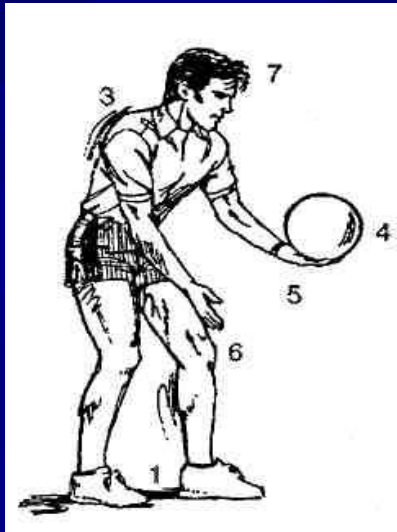
в) Дальнейшие  
действия

# Поддачи

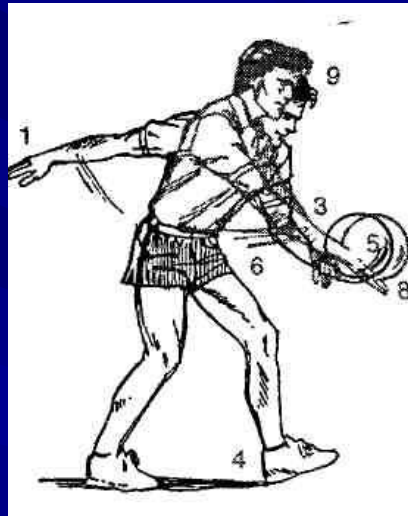
Техника поддачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

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

# Нижняя прямая подача



а) Подготовка

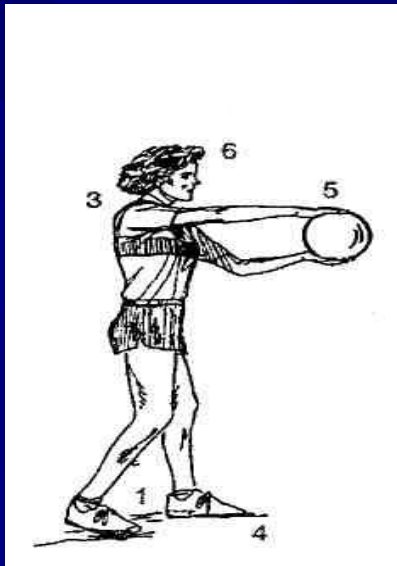


б) Выполнение

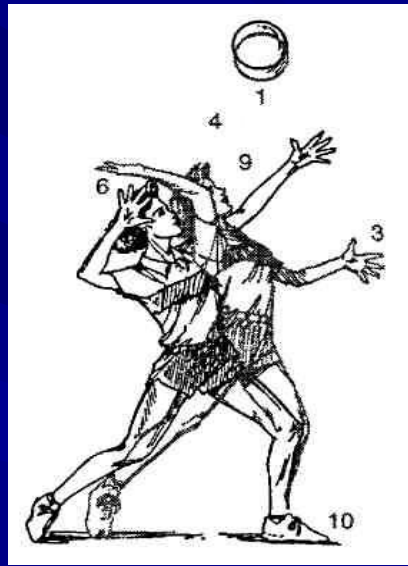


в) Дальнейшие действия

# Верхняя планирующая подача



а) Подготовка



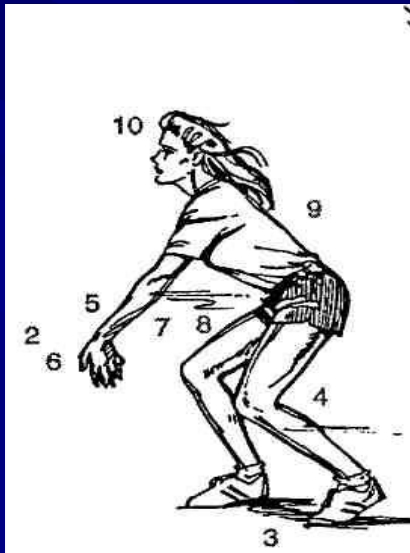
б) Выполнение



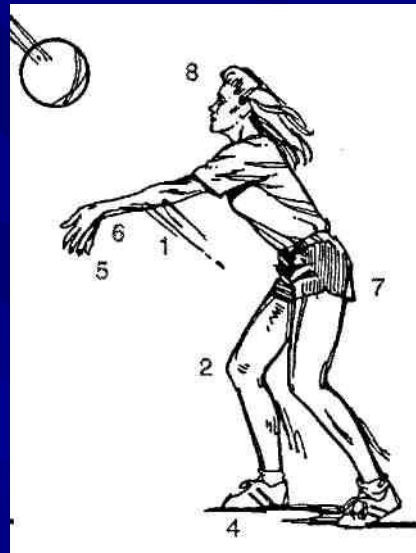
в) Дальнейшие действия

# Техника игры в защите

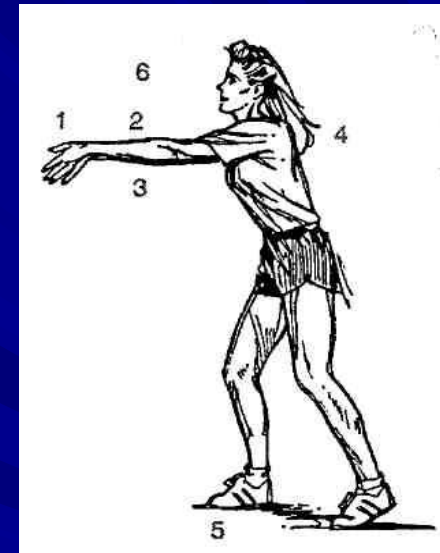
## Приём мяча двумя руками снизу



а) Подготовка



б) Выполнение

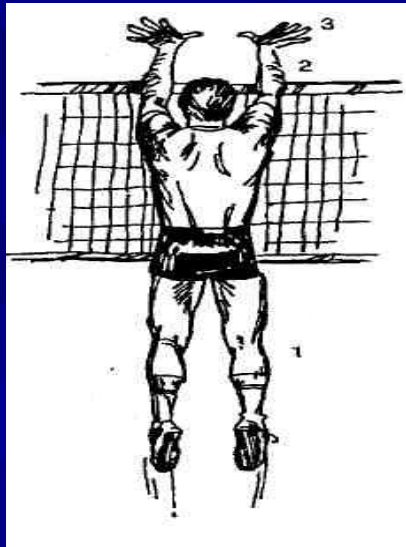


в) Дальнейшие действия

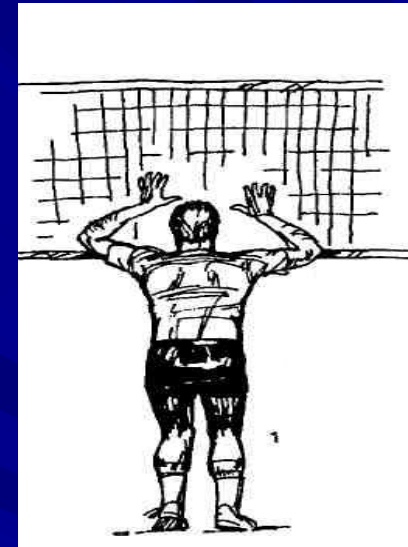
# Блокирование



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