

Volleyball



Volleyball

С АНГЛИЙСКОГО *volley* – “УДАРЯТЬ МЯЧ С ЛЁТА”,
“ЛЕТАЮЩИЙ”, “ПАРЯЩИЙ” И *ball* – “МЯЧ” – ЭТО ВИД
СПОРТА, КОМАНДНАЯ СПОРТИВНАЯ ИГРА, В ПРОЦЕССЕ
КОТОРОЙ ДВЕ КОМАНДЫ СОРЕВНУЮТСЯ НА
СПЕЦИАЛЬНОЙ
ПЛОЩАДКЕ, РАЗДЕЛЁННОЙ СЕТКОЙ, СТРЕМЯСЬ
НАПРАВИТЬ
МЯЧ НА СТОРОНУ СОПЕРНИКА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОН
ПРИЗЕМЛИЛСЯ НА ПЛОЩАДКЕ ПРОТИВНИКА (ДОБИТЬ ДО
ПОЛА),
ЛИБО ИГРОК ЗАЩИЩАЮЩЕЙСЯ КОМАНДЫ ДОПУСТИЛ
ОШИБКУ.
ПРИ ЭТОМ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ АТАКИ ИГРОКАМ ОДНОЙ
КОМАНДЫ РАЗРЕШАЕТСЯ НЕ БОЛЕЕ ТРЁХ КАСАНИЙ МЯЧА
ПОДРЯД (В ДОПОЛНЕНИЕ К КАСАНИЮ НА БЛОКЕ).

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяет свод правил FIVB (англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол — олимпийский вид спорта с 1964 года

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру “минтонет”. Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — “волейбол”. В 1916 году были



Уильям Дж.
Морган



- В 1897 году были опубликованы первые правила игры, которые имели всего 10 параграфов. Прошло несколько лет, и с волейболом познакомилась Канада (1900), на Кубе (1906), а также в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913 на Паназиатских играх состоялся турнир по волейболу, в котором участвовали команды Японии, Китая, Филиппин. В Европу волейбол был завезён в начале 20 века. В 1914 в него начали играть в Англии. Особенно популярным волейбол становится во Франции, где появился в 1917. В 1920-х гг. он развивается в Польше, Чехословакии, СССР. Начинают проводиться первые официальные первенства стран по всему европейскому континенту. Наряду с распространением волейбола в мире совершенствовались правила игры, изменялась техника и тактика, формировались технические приёмы.



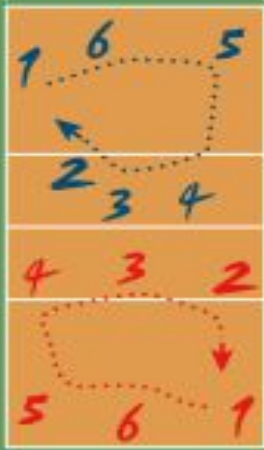
Вэй
Цзичжун

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле. В августе 2008 года новым президентом FIVB был избран китаец Вэй Цзичжун. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Бразилии (2006), среди женщин —

Правила игры

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18×9 метров. Площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — $2,43$ м, для женщин — $2,24$ м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью $65—67$ см весом $260—280$ г. Каждая из двух команд состоит из 12 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч *до пола* — то есть до игровой поверхности площадки половины противника или заставить его ошибиться. С 2009 года в заявке



“Зоны” на площадке и перемещение игроков

Основные правила игры в волейбол

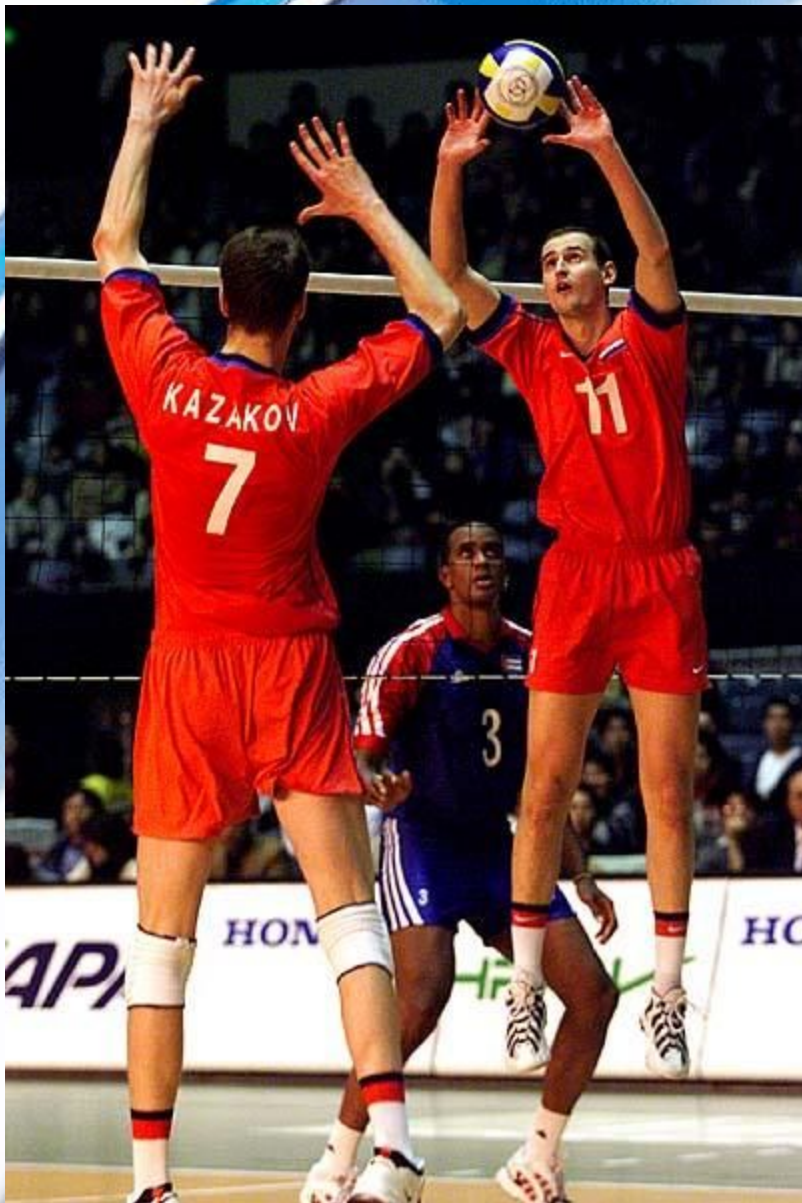
Игра состоит из трёх или пяти партий. Если игра состоит из трёх (пяти) партий, то в первых (четырёх) двух партиях счёт ведётся до 25 очков или до разницы в два очка при равном счёте. Третья (пятая) решающая партия играется до 15 очков или до разницы в два очка при равном счёте. Побеждает та команда, 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 8 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.



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

- мяч падает на своей площадке;
- команда совершает более трех касаний;
- мяч брошен или задержан;
- 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 площадки 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.



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.

Подача

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в *аут*, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается



Подача в прыжке

Приём

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу — могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приёма сидевой подачи



Приём мяча
снизу

Атака



При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны

Блокирование



Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до

Амплуа игроков

Амплуа

Характеристика

Доигровщик (нападающий второго темпа)

атакуют с краёв сетки

Диагональный

самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приёме

Центральный блокирующий (нападающий первого темпа)

очень высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из 3-й зоны

Связующий

определяет игру и варианты атаки, сложнейшее амплуа в волейболе

Либеро

защитник, рост обычно < 190 см

Инструкции по технике безопасности на уроках по волейболу:

1. Наличие спортивной формы:
 - Спортивный костюм;
 - Футболка, трусы;
 - Кроссовки, кеды с резиновой подошвой.
2. Внешний вид:
 - волосы собраны в «хвост»;
 - отсутствие на руках колец, браслетов, часов;
 - остричь коротко ногти.
3. Следует быть внимательным при выполнении подач, передач мяча.
4. Запрещается бить ногами мяч, предназначенные для игры руками.
5. Запрещается пользоваться правилами «грязной» игры, толчками, подножками, ударами мячом по голове.

Правила безопасного поведения на занятиях волейболом.



1. Занятия по волейболу должны проходить на сухой площадке (в зале на сухом полу) соответствующих размеров под руководством преподавателя.
2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме.
3. Перед изучением техники приёма и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо обязательно проделать несколько физических упражнений типа разминки, особо обратив внимание на мускулатуру пальцев (т.е. подготовить конечности к выполнению упражнений). Перед игрой проделать хорошую разминку на все группы мышц и суставов. Во время игры пользоваться защитными приспособлениями.



4. При обучении нападающему удару необходимо провести специальную разминку, а в процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игроку, наносящему удар по мячу.

