УДК 796

ПРАВИЛА И ТЕХНИКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ
Rules and techniques in volleyball

А. Ю. Черепанов, студент
И. Г. Бармина, студент
Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В статье рассматривается такой вид командной спортивной игры как волейбол. Дается историческая справка о возникновении и развитии игры, приведены правила игры в волейбол, количество участвующих игроков и параметры игровой площадки. Дополнительно рассмотрены техники, позволяющие улучшить показатели выносливости, скорости, координации игроков.

Ключевые слова: волейбол, мяч, площадка, команда соперников, техника игры.

Summary

The article considers such a type of team sport as volleyball. The historical information about the origin and development of the game is given, the rules of the game of volleyball, the number of participating players and the parameters of the playground are given. Additionally, techniques are considered that allow improving the indicators of endurance, speed, and coordination of players.

Keywords: volleyball, ball, playground, opposing team, game technique.

На сегодняшний день среди различных командных игр наибольшей популярностью пользуется волейбол. Волейбол отличается от других видов спорта своей сущностью, содержанием и характером. В волейбол играют на прямоугольной площадке, которая имеет относительно небольшие размеры. Современный волейбол очень богат различными игровыми навыками и тактическими комбинациями, протекает с большой скоростью и быстротой. Поэтому вышеперечисленные особенности волейбола требуют от игроков отличного технического мастерства. Чем шире техническое мастерство в играх и чем лучше впечатление от внешних воздействий, тем больше шансов на победу [1].

Помимо всего прочего, волейбол является игрой, в которой отсутствует прямое контактирование с другими участниками игры, как, например, в баскетболе, что позволяет включать в состав команд лиц с ограниченными возможностями здоровья. В данной статье освещаются важные моменты этой игры.

Свое начало волейбол как вид игры берет в 1895 году. Пастор Уильям Морган из города Холиока, штат Массачусетс, США, в 1895 году разработал правила игры, учитывая простую, экономичную организацию волейбола. В 1896 году доктор Альфред Холстед, директор Спрингфилдского колледжа, дал этой игре название – волейбол. Волейбол – это английское слово, которое в переводе означает «летающий мяч». Волейбол – это командная игра, в которой участвуют шесть игроков, играющих по обе стороны сетки. Таким образом, всего игроков двенадцать. Набор правил определяет счет, который каждая команда может сделать

против другой команды. Игра начинается с того, что игрок одной команды перебрасывает мяч рукой или кистью через разделяющую поле сетку, чтобы противоположная команда могла принять его на своей площадке [2].

Основное правило - не дать полученному мячу удариться о землю, чтобы его можно было перебросить обратно другой команде, выполнив до 3 касаний от команды. Фол засчитывается, если один человек из команды коснется мяча более двух раз (двойной удар), когда мяч находится на их стороне сетки. Кроме того, команда зарабатывает очко, перебрасывая мяч через сетку на сторону другой команды так, что он попадает прямо в землю или игрок не успевает отправить его обратно через сетку.

Таким образом, существует два способа набрать очко: первый - бросить мяч на землю команды соперника, перелетев через сетку; второй - если команда соперника не может вернуть мяч обратно в корт подающей команды.

В волейбол играют в различных вариациях в разных частях света. Существуют споры о происхождении игры. Хотя игра появилась в 1895 году, правила были впервые установлены на Филиппинах в 1916 году. Для популяризации этой игры американские экспедиционные силы в 1919 году распространили около 16000 волейбольных мячей среди своих войск и союзников. Канада стала первой страной после США, принявшей эту игру. В 1964 году на летних Олимпийских играх была включена разновидность пляжного волейбола, в которую играли на песке, причем в каждой команде было только по два человека. Тем не менее, существуют определенные правила подачи в волейболе. Так, мяч должен быть подан под руку или над рукой. Во время подачи игрок, подающий мяч, должен стоять за линией конца площадки на своей стороне. Поданный игроком мяч должен пересечь сетку и попасть на сторону соперника.

Мяч должен быть хорошо виден команде соперника. Аналогично существуют правила ротации (смены площадки и игроков).

1. Команды меняются сторонами тогда, когда другая команда выигрывает подачу.
2. Игроки меняются местами по часовой стрелке.

Минимальное количество игроков с каждой стороны в игре - 4, а максимальное - 6. Волейбол в помещении и на улице - две разновидности волейбола. В волейбол на открытом воздухе также играют как в пляжный волейбол. Волейбол в помещении предполагает в каждой команде по шесть игроков, в то время как в пляжном волейболе в каждой команде по два человека.

Во время игры нужно следовать правилам и не выполнять следующие действия:

– касаться сетки (считается фолом);
– ставить ногу на заднюю линию при подаче мяча, это называется "ошибка ногой";
– толкать мяч или пинать его ногой;
– ловить и бросать мяч во время игры запрещено;

Мяч не должен касаться земли на стороне противника без пересечения сетки.

Отбивание, блокирование, передача, установка и положение игроков в защите – вот некоторые приемы, используемые во время игры в волейбол. Правила игры менялись со временем. Количество очков изменилось с 21 до 15. До 1999 года только та команда, которая подавала мяч, могла сделать счет. Позже это изменилось на нынешнюю систему подсчета очков, где была принята система ралли-очков. Размеры площадки также важны для тех, кто интересуется игрой в волейбол. Длина площадки составляет 18 м, ширина – 9 м. Сетка делит площадку на два равных квадрата размером 9м X 9м (рис. 1). Сетка установлена так, что ее верхняя часть находится на высоте 2,43 м над землей. На расстоянии 3 м по обе стороны

корта проводится линия, которая разделяет игровую зону команды на переднюю и заднюю линии.

Некоторые недавние изменения правил игры включают в себя разрешение подач, при которых мяч попадает в корт соперника после касания сетки. Расширение боковых линий, чтобы игрок мог перемещаться и подавать из любой точки за конечными линиями. Существует еще одно ключевое изменение в правилах игры. Теперь разрешено несколько контактов для одного игрока при попытке передать мяч на корт соперника вместо правила двойного удара, которое действовало ранее [3].

Данные, собранные за прошедшие соревновательные сезоны, говорят о том, что спортсмены, занимающиеся волейболом, за считанные секунды во время игры пробегают короткие дистанции, совершают вертикальные прыжки и часто меняют направление движения.

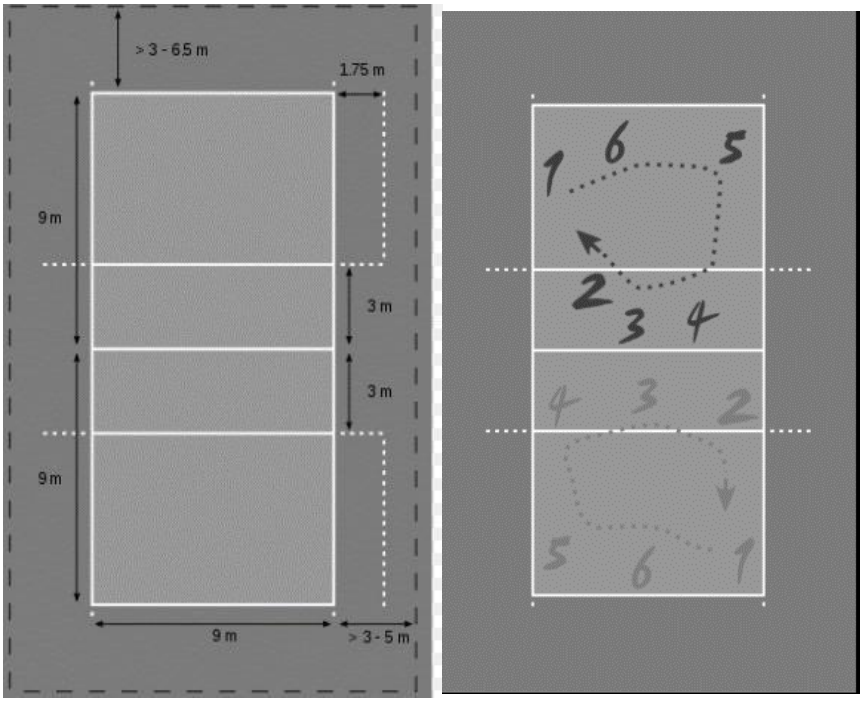

Рис. 1. Размер волейбольной площадки и положение игроков

Тренировки должны быть основаны на этих данных, чтобы увеличить характеристики, необходимые для максимальной производительности, но при этом не допустить ухудшения показателей из-за переутомления (Блэк, 1995). Игроки должны иметь прочную силовую, плиометрическую и кондиционную базу, чтобы быть в состоянии поглощать силы, возникающие при выполнении прыжков и резких движений. Во время тренировок необходимо развивать определенные способности, такие как прыжки в высоту, зрительно-моторная координация, быстрая реакция на изменение положения, быстрое поддержание равновесия тела, бег на короткие дистанции и другие.

Основные группы мышц, задействованные во время ударов, блокирования, паса, подачи и перемещения во время волейбольной игры или тренировки, были изучены для определения моделей движения. Баланс и координация необходимы для того, чтобы соответствовать требованиям движения тела, когда спортсмены находятся на ногах. Для создания большей силы во время прыжка ягодицы, подколенные сухожилия, квадрицепсы и икры работают вместе, чтобы произвести силу, необходимую для импульса тела вверх.

Существуют различия в антропометрических, мышечных силовых и силовых характеристиках волейбольных спортсменов в зависимости от позиции, на которой они играют. Внешние бьющие имеют значительную разницу в максимальной силе в жиме лежа, параллельном приседании и дальности броска, чем сеттеры и либеро, что свидетельствует о большей силе нижней части тела. Навыки и упражнения для внешних бьющих отличаются от навыков и упражнений сеттера или либеро. В то время как сеттер фокусируется на хорошо поставленных передачах, внешний бьющий будет фокусироваться на прыжках с блока, отходе назад на 4 метра, быстром подходе к колышкам и прыжках с колышков, каждое упражнение выполняется в течение короткого периода времени.

Волейбольные тренировки нуждаются в подготовке дыхательной системы из-за коротких и взрывных движений и высокой мощности. Они не являются непрерывными, но при этом происходят с многочисленными перерывами во время игры. Специфичность и перегрузка необходимы для увеличения усилий и совершенствования организма. Тренировки с перегрузкой должны быть стимулирующими; это означает, что веса, скорость, высота и продолжительность должны быть больше, чем обычно, чтобы оказать прямое воздействие на сопротивление, силу организма. Увеличение скорости, силы и общей координации очень важно, этого можно достичь, выполняя подъемы в олимпийском стиле и «Power cleans» для развития силы бедер и спины [4].

Рассматривая занятия волейболом внутри высших учебных заведений, стоит отметить, что регулярные тренировки с участием преподавателя способны улучшить технику игры отдельно взятого учащегося. Постоянное совершенствование и отработка подач, передач, блокирований ведет к углублению интереса к данной игре. Именно поэтому волейбол является одной из наиболее популярных игр в студенческой и молодежной среде. Занимаясь спортивной деятельностью, учащиеся поддерживают себя в хорошей физической и психической форме [5].

Библиографический список

1. *Чернобровкин Д. В., Волкова Е. В.* Волейбол // Наука-2020. 2021. № 4 (49).
2. *Наралиев А. М.* Эволюция правил игры в волейбол и их влияние на качественное развитие волейбола / А. М. Наралиев, У. Д. Газинур // Вестник физической культуры и спорта. 2017. № 1(16). С. 65-72.
3. *Новикова С.* Развитие физических качеств у студентов высших учебных заведений на занятиях по волейболу // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. 2021. № 2. С. 142-146. DOI 10.33514/1694-7851-2021-2-142-146. EDN MQIVLX.
4. *Анохин Г. И.* Методические основы тренировки студентов вуза в процессе занятий волейболом // Евразийский союз ученых. 2020. № 5-8 (74). С. 4-8.
5. *Гареев Д. Р., Могилевская Т. Е., Сапаров Б. М., Быкова Л. В.* Влияние подвижного образа жизни на здоровье студентов // Молодежь и наука. 2022. № 1.