

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

И. Г. КАЛИНЦЕВА С. А. ПЕСЧАНОВА

ВОЛЕЙБОЛ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Учебно-методическое пособие



Владимир 2017

УДК 796.325

ББК 75.569

К17

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук
старший преподаватель кафедры боевой и тактико-специальной
подготовки Владимирского юридического института ФСИН России
А. В. Колеватов

Кандидат педагогических наук, доцент
зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спортивных
дисциплин Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
А. В. Власов

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Калинцева, И. Г.

К17 Волейбол в университете : учеб.-метод. пособие / И. Г. Калинцева, С. А. Песчанова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. – 136 с.
ISBN 978-5-9984-0820-5.

Излагаются теоретико-методологические основы волейбола, его роль в системе физического воспитания в высших учебных заведениях, раскрывается сущность теоретического и учебно-методического обеспечения системы подготовки студентов.

Предназначено для преподавателей вузов, колледжей и других учебных заведений, студентов спортивных вузов очной, заочной и дистанционной форм обучения по направлениям подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование, 49.03.01 – Физическая культура, 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а также для учителей физической культуры общеобразовательных школ в расширении теоретической и практической базы. Может быть полезно преподавателям и тренерам высших учебных заведений при проведении учебных и факультативных занятий, а также для самостоятельной теоретической подготовки студентов.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Ил. 29. Табл. 2. Библиогр.: 9 назв.

УДК 796.325

ББК 75.569

ISBN 978-5-9984-0820-5

© ВлГУ, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – один из популярных видов спорта в вузах. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, поэтому для игры в волейбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эффект соперничества в соревновательной деятельности – важный социально-психологический феномен. Известно, что при большинстве профессиональных видов деятельности уже сам общественный контакт вызывает соревнование, увеличивающее работоспособность, направленную на достижение максимально качественного результата.

Настоящее учебно-методическое пособие освещает разделы учебной программы по волейболу для студентов высших учебных заведений. Методологической основой стали положения программы, теория и методика, а также практика современного волейбола и запросы общества в данном виде спорта.

Программа по спортивным играм и физической культуре для студентов высших учебных заведений предусматривает изучение раздела «Волейбол» в рамках предмета, а также в ходе факультативных занятий.

В процессе обучения студенты приобретают теоретические и практические знания, умения и навыки владения техникой игры, достигают определенного уровня развития физи-

ческих качеств, необходимых для ее ведения, а также постигают основы правил судейства.

Теория, методика и практика игры подразумевают овладение техникой, использование технических элементов в игре, а также популяризацию игры в студенческих кругах.

Изменение правил игры позволило волейболу выйти на одно из первых по зрелищности мест среди спортивных игр. В связи с этим в пособии раскрыты основы правил судейства соревнований для более осмысленного и тонкого понимания игры, а также овладения навыками судейства в студенческой среде.

Раскрывая структуру и смысл игры, учебно-методическое пособие окажет неоценимую помощь студентам в подготовке к теоретическому зачету по дисциплинам «Теория и методика спортивных игр», «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по ФК» (модуль «Волейбол»).

Глава 1

Исторический очерк



Волейбол (англ. volleyball от volley – «ударять мяч с лёта», также переводят как «летающий», «парящий», и ball – «мяч») – 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.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где у каждого игрока строгая специализация на площадке. Важнейшие качества для игроков в волейбол – прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола: пляжный (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол.

1.1. Зарождение и развитие игры в мире

Далеко не каждому виду спорта удается завоевать симпатии и популярность среди людей, так как для одних необходима специальная подготовка, иные незрелищны, третьи требуют огромных затрат для покупки спортивного оснащения и экипировки. А вот волейбол счастливо вобрал в себя все лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и главное – способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии». В волейбол могут играть даже люди пожилого возраста как в спортзале, так и на открытых площадках. Играют в него также

представители других профессий и видов спорта, так как это одновременно средство поддержания физической формы и активный отдых.

Профессиональный волейбол – это вид спорта для физического развития: он поднимает соревновательный дух, положительное развитие характера и требует высокого уровня специальной физической подготовки. Волейбол развивает такие физические возможности, как быстрота, реакция, гибкость, сила и изобилует многими технико-тактическими приемами.

Открытие волейбола в конце XIX века произошло, скорее всего, не в первый раз, и, вероятно, к нему применимо известное изречение о том, что новое – это хорошо забытое старое. Возраст игры отсчитывается только с XIX века потому, что первые правила были обнародованы в 1897 г.

Сохранились, например, хроники римских летописцев III века до н. э. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 г. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90 × 20 м, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3 – 6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Позже итальянский фаустбол стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и площадка, и правила изменились. Так, длина площадки была уменьшена до 50 м, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды – пять человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 мин.

Официально датой рождения игры считают 1895 г. Двадцатилетний американский преподаватель физкультуры из Холиоковского колледжа (штат Массачусетс) Уильям Дж. Морган объявил об изобретении игры волейбол. 9 февраля 1895 г. 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. Уильям Дж. Морган назвал игру «минтонет».

Давно известно, что вокруг популярных личностей, событий и изобретений всегда ходит множество вымыслов, легенд и историй. Не стал исключением и волейбол. Наряду с официальной версией изобретения этой игры существуют и другие. По одной из них американские пожарные, чтобы как-то занять себя, натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую камеру. Другие источники утверждают, что Уильям Дж. Морган придумал эту игру для развлечения американских бизнесменов среднего возраста, которым весьма популярный баскетбол был не по силам.

Уже через год после своего возникновения, в 1896 г., игра минтонет была представлена общественности на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде (штат Массачусетс, США). Эта ассоциация впоследствии стала активным инициатором распространения волейбола. В связи с тем что основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку», профессор Альфред Хальстед предложил переименовать минтонет в «волейбол», что в переводе означает «летающий мяч». В 1897 г. специалистами был дан краткий отчет о волейболе и правилах игры, который был включен в официальный справочник атлетической лиги Ассоциации молодых христиан. Он же разработал и обнародовал в 1897 г. первые правила, которые состояли из десяти параграфов:

1. Разметка площадки.
2. Принадлежности для игры.
3. Величина площадки 25×50 футов ($7,6 \times 15,1$ м).
4. Размер сетки 2×27 футов ($0,61 \times 8,2$ м). Высота сетки – 6,5 футов (198 см).
5. Мяч – резиновая камера в кожаном или полотняном футляре, окружность мяча – 25 – 27 дюймов (63,5 – 68,5 см), масса 340 г.
6. Подача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.
7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает одно очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допускают ошибку, то подающий игрок сменяется.
8. Если мяч во время игры (не при подаче!) попадает в сетку, это ошибка.

9. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.

10. Количество игроков не ограничено.

Изучив хронологию развития, историки выделяют два основных периода становления волейбола, которые в свою очередь состоят из этапов, имеющих характерные черты и особенности.

Первый период состоит из двух этапов, которые охватывают время от появления волейбола (1895 г.) до создания Международной федерации волейбола (1947 г.).

Первый этап (1895 – 1919 гг.) характеризуется становлением игры и быстрым распространением ее во многих странах. Из Северной Америки она попадает в страны Южной и Центральной Америки: на Кубу, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилию, Уругвай и Мексику. В начале XX века с волейболом знакомятся в странах Азии (Японии, Китае), и несколько позднее (1914 – 1917 гг.) он начинает культивироваться на европейском континенте, в частности, в Чехословакии, Польше, Латвии и других странах.

В связи с ростом популярности волейбола совершенствуются и правила игры: устанавливается количество играющих в команде (шесть человек), высота сетки (243 см), вводится средняя линия, определяется продолжительность игры (до 15 очков с учетом перевеса в два очка при счете 14 : 14 или до 17 очков при счете 15 : 15). Таким образом, волейбол, оставаясь игрой-развлечением, приобретает новые качества, становится отличным физическим упражнением, дающим возможность проявить в игре физические качества и спортивную подготовку.

Второй этап (1920 – 1947 гг.) – характеризуется утверждением волейбола как вида спорта, совершенствованием техники и тактики, уточнением правил игры.

После проведения в Бруклине в 1922 г. первых официальных соревнований по волейболу, собравших большое число зрителей, США выступили с ходатайством о включении этой игры в программу VIII Олимпийских игр. Однако предложение было отклонено из-за недостаточного числа участников.

Стремясь придать волейболу спортивную направленность, игроки вырабатывают новые технические приемы подачи и перебивания мяча на сторону противника (1929 – 1936 гг.). Подача становится не только способом введения мяча в игру, но и средством нападения, появляются верхняя прямая и верхняя боковая подачи. Нападающие

удары становятся более агрессивными и разнообразными, совершенствуются приемы-передачи, начинают применяться приемы мяча в падениях, появляется групповое блокирование. С введением правила трех касаний мяча игра становится более коллективной. Возникают основы тактики игры, состоящие на первых порах в более слаженных действиях группы игроков и их равномерном расположении на площадке в момент подачи противника, появляются новые эффективные приемы нападения и защиты, зарождается специализация игроков.

В дальнейшем эволюция техники и тактики продолжается (1936 – 1939 гг.). Против группового блока применяются удары с края сетки («со столба»), появляется страховка блокирующих игроков для нейтрализации обманных ударов, многие волейболисты достигают виртуозности в приеме и передаче мяча.

С введением правила, запрещающего удары игроков задней линии в зоне трехметровой отметки выше верхнего края сетки, игра приобретает ещё более структурированный характер с разграничением функций и обязанностей между игроками команды.

В 1934 г. предпринимается попытка создания первой международной комиссии по волейболу. В комиссию вошли 13 стран Европы, пять стран Америки и четыре страны Азии.

Второй период состоит из двух этапов, которые охватывают время от создания Международной федерации волейбола (1947 г.) до наших дней.

Первый этап (1947 – 1964 гг.) характеризуется повышением спортивного мастерства игроков и появления волейбола как вида спорта на Олимпийских играх.

После Второй мировой войны в 1947 г. в Париже создается Международная федерация волейбола FIVB (ФИВБ), которая вскоре проводит в Риме (1948 г.) первый чемпионат Европы среди мужских команд. Советские волейболисты в этом соревновании не участвовали; первое место в нем заняли волейболисты Чехословакии. Первым президентом FIVB был избран французский архитектор Поль Либо, впоследствии неоднократно переизбиравшийся на этот пост (до 1984 г.).

Первый чемпионат мира среди мужских команд и первенство Европы среди женщин проводились в Праге (1949 г.). Победителями этих состязаний стали советские волейболисты и волейболистки.

В 1951 г. на конгрессе в Марселе ФИВБ утвердила официальные международные правила, в её составе были образованы арбитражная

комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры. Были разрешены замены игроков и тайм-ауты в партиях, матчи как мужских, так и женских команд стали проводиться в пять партий.

Послевоенный этап развития волейбола характеризуется популяризацией игры во всем мире. ФИВБ проводит большое количество соревнований: первенства Европы и мира, розыгрыш Кубка европейских чемпионов. Немалый вклад в развитие волейбола в этот период вносят советские волейболисты, демонстрирующие передовую школу техники и тактики игры и передающие свой опыт многим командам Европы и Азии.

Второй этап (1964 г. – наши дни) характеризуется бурным развитием волейбола во всем мире, высоким профессионализмом олимпийского уровня, а также совершенствованием правил игры, направленных на динамическое равновесие между нападением и защитой, активизацию игровых действий, совершенствование методики судейства и его объективности. В 1964 г. волейбол впервые включается в программу Олимпийских игр в Токио. После этих соревнований было внесено существенное изменение в правила игры – блокирующим разрешили переносить руки над сеткой на сторону соперника и повторно касаться мяча после блокирования. В 1970 г. вводят антенны на краях сетки, в 1974 г. появились судейские жёлтая и красная карточки.

В международных соревнованиях 1960 – 1970-х гг. наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. У женщин вплоть до московской Олимпиады-80 наиболее значимым выглядело соперничество советской и японской школ. Определённых успехов также добились сборные Польши, ГДР, Румынии, Чехословакии, Северной и Южной Кореи. В 1978 г. привычную расстановку сил в женском волейболе нарушила сборная Кубы, неожиданно с огромным преимуществом над соперниками выигравшая проводившийся в Советском Союзе чемпионат мира.

В 1984 г. Поля Либо сменил на посту президента ФИВБ доктор Рубен Акоста, адвокат из Мексики. По его инициативе произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований и «телегеничности» волейбола, связанной с сокращением продолжительности матчей.

Накануне Олимпийских игр 1988 г. в Сеуле состоялся XXI конгресс ФИВБ, где были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: она стала играть по системе «ралли-пойнт», или «тай-брейк» («розыгрыш – очко»), в 1990-е гг. также устанавливался «потолок» в 17 очков для первых четырёх партий (они могли заканчиваться при преимуществе соперников в 1 очко со счётом 17 : 16).

Проводился эксперимент с ограничением волейбольных партий по времени, однако в октябре 1998 г. на конгрессе ФИВБ в Токио было принято ещё более революционное решение – играть по системе «ралли-пойнт» каждую партию: первые четыре – до 25 очков, пятую – до 15.

В 1996 г. разрешены касание мяча любой частью тела и активная игра ногой, в 1997 г. ФИВБ предложила национальным сборным включать в свои составы игрока либеро.

В этот период продолжали совершенствоваться техника и тактика игры. В начале 1980-х гг. появилась подача в прыжке и почти перестала применяться боковая подача, увеличилась частота нападающих ударов с задней линии, произошли изменения в способах приёма мяча – прежде непопулярный приём снизу стал господствующим, а приём сверху с падением почти исчез. Сузились игровые функции волейболистов: например, если раньше в приёме были задействованы все шесть игроков, то с 1980-х годов выполнение этого элемента стало обязанностью двух доигровщиков.

Игра стала более силовой и быстрой. Волейбол увеличил требования к росту и атлетической подготовке спортсменов. Если в 1970-е гг. в команде могло не быть вообще ни одного игрока ростом выше двух метров, то с 1990-х гг. всё изменилось. В командах высокого класса ниже 195 – 200 см обычно только связующий и либеро. В число сильнейших добавились новые команды – из Бразилии, США, Кубы, Италии, Нидерландов, Югославии.

С 1990 г. стала разыгрываться Мировая лига – ежегодное коммерческое соревнование, призванное увеличить популярность волейбола во всём мире. С 1993 г. проводится аналогичное соревнование у женщин – Гран-при. Со второй половины 1980-х гг. в Италии создаётся первая по-настоящему профессиональная лига, организация которой становится примером для национальных чемпионатов других стран.

В 1985 г. в Холиоке открыт волейбольный Зал славы, в который заносятся имена наиболее выдающихся игроков, тренеров, команд, организаторов, судей.

С 2006 г. FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, волейбол становится одним из самых популярных видов спорта на Земле. Наиболее развита игра в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша.

В 2008 – 2012 гг. в должности президента Международной федерации волейбола работал китаец Вэй Цзичжун, 21 сентября 2012 г. на XXXIII Конгрессе FIVB в Анахайме (Калифорния) новым президентом организации выбран бразилец Ари Граса.

Руководство FIVB продолжает вести работу над совершенствованием волейбольных правил. Некоторые изменения по толкованию ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнению определения блокирования, расширению заявки команды на официальные международные турниры до 14 игроков, двое из которых – либеро, были внесены в 2009 г., и в том же году на клубном чемпионате мира в Дохе этот турнир был возрождён после 17-летнего перерыва.

Там же была опробована так называемая «золотая формула», согласно которой принимающая команда свою первую атаку должна проводить строго с задней линии. На практике это нововведение, которое по замыслу должно способствовать выравниванию возможностей соперников и позволить мячу дольше находиться в воздухе, не только не дало ожидаемого эффекта, но и привело к уменьшению зрелищности игры, за что было подвергнуто критике со стороны многих игроков, тренеров, специалистов и любителей волейбола и больше не применялось.

1.2. Развитие волейбола в СССР

Развитие волейбола в нашей стране началось после Великой Октябрьской социалистической революции. Энтузиастами и пропагандистами его стали студенты художественных вузов и работники сферы искусств. В 1925 г. по инициативе секции игр в Москве создается актив, где были приняты первые в нашей стране правила игры, в которых имелись расхождения с официальными международными правилами:

1. Площадки 18×9 м (минимальная – 12×6 м), а для игры женских команд – $15 \times 7,5$ м.

2. Место подачи – квадрат 1×1 м, примыкающий к правой части лицевой линии.

3. В закрытом помещении высота потолка не ниже 4,5 м.

4. Ширина сетки – 90 см.

5. Мяч в окружности составляет 66 – 69 см, его вес 275 – 285 г.

6. Высота сетки для мужчин – 240 см, для женщин – 220 см.

7. Состав команды – шесть человек, но не менее пяти.

8. Игра состоит из трех партий, причем перед третьей устанавливается перерыв 10 мин.

В это же время состоялись первые официальные соревнования по волейболу. В 1927 г. прошла первая товарищеская междугородняя встреча между студентами Москвы и Харькова, в которой москвичи одержали победу. Тогда же издается первая книга по волейболу «Волейбол и кулачный мяч» (под редакцией М. В. Сысоева и А. А. Маркушевича).

В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие. Он пользуется широкой популярностью не только в Москве, но и в Украине, Белоруссии, на Дальнем Востоке, Северном Кавказе. В 1928 г. в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу I Всесоюзной спартакиады. В нем участвовали мужские и женские команды Москвы, Украины, Северного Кавказа, Закавказья и Дальнего Востока. Победителем среди мужских сборных стала команда Украины, среди женских команд легкую победу одержала сборная Москвы.

Однако несмотря на бурное распространение и популярность игры и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось еще на низком уровне. При подборе игроков в команды основное внимание обращали на физические данные спортсменов. Высокие спортсмены хорошо играли в нападении, но не показывали надежной игры в защите, в то время как низкорослые, быстрые и ловкие защитники, не обладая прыгучестью, были беспомощны в выполнении нападающих ударов. Для дальнейшего повышения спортивного мастерства была необходима общая физическая подготовка и разработка ее методики. В конце 20-х и начале 30-х гг. в стране наблюдается массовое увлечение любившейся игрой. Повсюду строят много волейбольных площадок, проводят товарищеские и междугородние встречи. Совершен-

ствуются техника и тактика игры. Темп ее становится быстрым, применяются новые эффективные способы подачи, появляются разновидности нападающего удара.

После введения Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО (1931 г.) значительно повышается общая физическая и специальная подготовка волейболистов. Это позволило в существенной мере расширить арсенал технических приемов игры. Появляются игроки, прекрасно справляющиеся с обязанностями в нападении и защите, что дает возможность разнообразить игру команд в тактическом плане. С каждым годом волейбол приобретал все большую популярность, его включают в программу крупных спартакиад. Возникает необходимость координации всей работы по волейболу. С этой целью в 1932 г. при Всесоюзном совете физической культуры СССР создается секция волейбола. В 1933 г. в Днепропетровске был проведен Всесоюзный праздник волейболистов, который вошел в историю как первое самостоятельное первенство СССР по волейболу. Эти соревнования привлекли большое количество зрителей и показали возросшее мастерство, коллективную игру команд и высокие морально-волевые качества игроков.

Успехи, достигнутые в развитии волейбола в стране в начале 30-х гг., принесли первые победы на международной арене. Волейболисты Ташкента и Москвы встретились с командой Афганистана. Несмотря на то что игры проводились по непривычным для наших спортсменов афганским правилам (в команде было девять игроков, и они не делали перехода на площадке), победили наши волейболисты.

Большое значение для развития отечественного волейбола имело проведение в 1935 – 1936 гг. всесоюзных первенств среди школьных команд. Эти соревнования позволили, с одной стороны, выявить целую плеяду молодых способных волейболистов, а с другой, став традиционными, способствовали лучшей подготовке резервов.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики волейбола было тесно связано с поисками новых форм и методов учебно-тренировочной работы. Тактика игры в то время явно не соответствовала уровню развития техники и строилась только на создании наиболее выгодных условий для нападающего удара. Это приводило к нежелательной узкой специализации игроков и разграничению функций защитников и нападающих. Однако узкая специализация имела и не-

которую положительную роль в развитии игры, потому что раскрывала широкий диапазон действий игроков как в нападении, так и в защите. Построение игры на одного нападающего подсказало возможность выполнения нападающего удара с любого места передней линии площадки по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки. Специализация же игроков в защите позволяла закрыть блоком любой нападающий удар, способствовала появлению квалифицированного блока и страховки блокирующих игроков. Вместе с тем одностороннее развитие физических качеств при узкой специализации волейболистов (у нападающих – прыгучесть, сила, а у защитников – подвижность, ловкость и т. д.) существенно снижало достоинства волейбола как средства, призванного решать задачу всестороннего физического развития. Для исправления этого недостатка в 1938 г. вводится правило о линии нападения, которое стимулировало умение всех волейболистов хорошо играть и в нападении, и в защите.

Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но, несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. Уже в 1943 г. разыгрывается первенство Москвы, в 1944 г. – первенство и Кубок Москвы по волейболу. В 1945 г. вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). Прошедшие в 1946 – 1947 гг. первенства страны, а также успешное выступление советских волейболистов на международной арене послужили толчком к дальнейшему развитию волейбола в СССР. В 1947 г. советские волейболисты, участвуя в соревнованиях на Международном фестивале демократической молодежи в Праге, продемонстрировали значительное превосходство в технике и тактике игры над другими участниками и заняли первое место. Осенью этого же года трехкратные чемпионы СССР – «Динамо» Москвы – выезжали на товарищеские игры в Польшу, где одержали победы во всех встречах.

В 1947 г. создается Международная федерация волейбола (ФИВБ). После вступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948 г.) волейболисты СССР становятся участниками всех международных соревнований. В 1949 г. мужская команда советских волейболистов завоевывает звание чемпиона в первом официальном первенстве мира. Наши сборные мужчин и женщин побеждают и в первенстве Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают в последующие два года.

Летом 1952 г. первенство мира проводилось в Москве. Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях продемонстрировали отличную технику и тактику коллективной игры и снова стали сильнейшими в мире. К сожалению, крупные успехи в международных соревнованиях повлекли за собой некоторую инертность в подготовке команд, что привело к спаду спортивного мастерства. Этому способствовала и тенденция включения в мужские команды высокорослых игроков. Принципиально правильная установка о том, что высокие спортсмены имеют преимущество в нападении и при блоке, была преждевременной (еще не появился прием мяча предплечьями) и дала отрицательный результат, так как такие игроки оказались беспомощны в защите. В результате этого на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Будапеште (1954 г.) наша мужская команда заняла 6-е место, а в первенстве Европы (1955 г.) – 4-е место. Для исправления создавшегося положения принимаются меры по улучшению качества учебно-тренировочной работы в детских и юношеских коллективах, проводятся сборы тренеров ведущих команд страны, улучшается подготовка тренерских кадров по волейболу в институтах физической культуры. Выходит в свет несколько учебных и методических пособий по волейболу.

Благодаря этим мерам расширилась география волейбола, появились новые возможности для привлечения молодых и высококвалифицированных игроков в сборные команды страны, что позволило советским спортсменам снова занять ведущее положение в мировом волейболе. Уже в 1960 г. на первенстве мира в Бразилии наши мужская и женская сборные команды завоевывают титулы чемпионов мира. В 1962 г. на первенстве мира в Москве мужчины вновь выиграли 1-е место, а женщины уступили золотые медали быстро прогрессирующим волейболисткам Японии, показавшим высокую технику, в том числе новинку – так называемую «планирующую» подачу, т. е. подачу без вращения мяча, при которой изменчивая траектория полета мяча затрудняла его прием.

Еще в конце 50-х гг. в волейболе появилась тенденция к так называемой строгости судейства при приеме мяча. В сочетании с планирующей подачей это повлекло за собой появление нового способа приема мяча предплечьями, который в дальнейшем стал основным при приеме мяча с подачи и нападающего удара. Применение приема

мяча предплечьями не требовало от игроков большой подвижности и ловкости, что дало возможность включать в команду высокорослых игроков.

С 1965 г. последовательно вносятся изменения в правила игры. Первое из них – разрешение переноса рук через сетку на сторону противника – вызвало необходимость более четкого и объективного судейства. Однако перенос рук через сетку повлек за собой частое наступание на среднюю линию. Это в свою очередь потребовало снятия запрета наступать на среднюю линию. В дальнейшем было разрешено и ее неполное переступание.

В 1964 г. волейбол впервые был включен в программу Олимпиад. На XVIII Олимпийских играх в Токио наша мужская команда заняла 1-е место, женская – 2-е, а чемпионками стали волейболистки Японии. На XIX Олимпийских играх в Мехико обе наши команды завоевали золотые медали. XX Олимпийские игры в Мюнхене вновь принесли успех советской женской команде, а мужскую постигла неудача. Проиграв одну игру в полуфинале, команда смогла бороться только за бронзовые медали. Чемпионом Олимпиады стала сборная Японии.

На прошедшем в 1974 г. первенстве мира обе советские команды заняли 2-е место. Среди мужских команд победителем стала команда Польши, а среди женских – команда Японии. Опыт показывал, что фундаментом дальнейшего успешного развития волейбола в нашей стране стала его массовость. Правильная организация учебной работы в низовых коллективах, в том числе и в школах, создала предпосылки к пополнению сборных команд молодыми способными волейболистами.

На XXI Олимпийских играх в Монреале советская мужская сборная имела реальную возможность занять 1-е место. Во встрече с командой Польши наших спортсменов отделяло от золотых медалей лишь одно очко, которое они так и не смогли выиграть в этом полном спортивного драматизма поединке. Женская команда, проиграв своим постоянным соперницам – японским волейболисткам, также заняла 2-е место.

Подлинным триумфом советской школы волейбола стали XXII Олимпийские игры в Москве, где мужская и женская команды выиграли золотые медали. В середине 80-х гг. в мировом волейболе по-

явились новые фавориты – женская команда Китая и мужская сборная США. С особенным блеском, филигранной техникой, выдержкой и стойкостью китайки выиграли первенство мира 1986 г., а затем матчевые встречи со сборной командой мира, впервые в истории волейбола проведенные в Китае. Мужская команда США, заявив о себе еще в начале 80-х годов, стала основным конкурентом нашей сборной. При этом, несмотря на победы нашей команды на Играх доброй воли и турнире Саввина, в крупных официальных соревнованиях в последние годы побеждают американцы. На XXIV Олимпийских играх в Сеуле наши волейболистки под руководством опытного тренера Н. Карполя вновь подтвердили звание сильнейших, а мужская сборная, проиграв американцам со счетом 1:3, заняла 2-е место.

Советские волейболисты – шестикратные чемпионы мира, 12-кратные – Европы, четырехкратные победители Кубка мира. Женская команда СССР пять раз побеждала на чемпионатах мира, 13 раз – на чемпионатах Европы и один раз – на Кубке мира. В волейбольный Зал славы приняты игроки Инна Рыскаль, Юрий Чесноков, Константин Рева, Нина Смолеева, Юрий Поярков, Иван Бугаенков, Александр Саввин, Людмила Булдакова, Георгий Мондзолевский, тренеры Вячеслав Платонов, Гиви Ахвледиани и Николай Карполь, а также Владимир Саввин как один из лучших волейбольных функционеров.

1.3. Развитие российского волейбола

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1992 г. Председатель наблюдательного совета ВФВ – Николай Патрушев, президент организации – Станислав Шевченко, генеральный секретарь – Александр Михайлович Ярёменко.

Сегодня стратегическая цель России – унаследовать от СССР статус великой волейбольной державы, для этого как минимум нужно решить ряд серьезных проблем развития волейбола в нашей стране.

Отечественные специалисты вносили огромный вклад в разработку теории и методики волейбола на протяжении всего пути его развития и добились заслуженного международного признания.

Хронология выступления волейболистов на Олимпийских играх представлена в табл. 1.

Таблица 1

Призеры Олимпийских игр

Год	Город	Мужчины			Женщины		
		Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза
1964	Токио	 СССР	 Чехословакия	 Япония	 Япония	 СССР	 Польша
1968	Мехико	 СССР	 Япония	 Чехословакия	 СССР	 Япония	 Польша
1972	Мюнхен	 Япония	 ГДР	 СССР	 СССР	 Япония	 КНДР
1976	Монреаль	 Польша	 СССР	 Куба	 Япония	 СССР	 Республика Корея
1980	Москва	 СССР	 Болгария	 Румыния	 СССР	 ГДР	 Болгария
1984	Лос-Анджелес	 США	 Бразилия	 Италия	 Китай	 США	 Япония
1988	Сеул	 США	 СССР	 Аргентина	 СССР	 Перу	 Китай
1992	Барселона	 Бразилия	 Нидерланды	 США	 Куба	 СНГ	 США
1996	Атланта	 Нидерланды	 Италия	 Югославия	 Куба	 Китай	 Бразилия
2000	Сидней	 Югославия	 Россия	 Италия	 Куба	 Россия	 Бразилия
2004	Афины	 Бразилия	 Италия	 Россия	 Китай	 Россия	 Куба
2008	Пекин	 США	 Бразилия	 Россия	 Бразилия	 США	 Китай
2012	Лондон	 Россия	 Бразилия	 Италия	 Бразилия	 США	 Япония
2016	Рио-де-Жанейро	 Бразилия	 Италия	 США	 Китай	 Сербия	 США

В волейбольный Зал славы приняты игроки нашей страны: И. Рыскаль, Ю. Чесноков, К. Рева, Н. Смолеева, Ю. Поярков, И. Бугаенков, А. Савин, Л. Булдакова, Г. Мондзолевский, В. Зайцев, Р. Салихова, тренеры В. Платонов, Г. Ахвледиани и Н. Карполь.

Большой вклад в укрепление передовых позиций отечественного волейбола внесли наши ведущие тренеры: А. Аникин, А. Чинилин, М. Крылов, А. Барышников, Д. Шило, В. Щагин, М. Сунгуров, Н. Михеев, А. Русанов, Ю. Чесноков, В. Платонов, Г. Ахвледиани, В. Титарь, В. Зедгенидзе, Н. Карполь, Г. Паршин, Г. Шипулин, В. Алекно и многие другие.

Мужская сборная России – чемпион Олимпийских игр в Лондоне (2012 г.) под руководством тренера В. Алекно, двухкратный победитель Кубка мира (1999, 2011 гг.) и Мировой лиги (2002, 2011 гг.).

Крупнейшие соревнования по волейболу в мире представлены в табл. 2.

Таблица 2

Крупнейшие соревнования

Соревнования	проведён впервые		следующий		Детали
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	
Под эгидой FIVB					
Олимпийские игры	1964  Токио		2020  Токио		Проводятся раз в 4 года
Чемпионат мира	1949  Прага	1952  Москва	2018  Италия /  Болгария	2018  Япония	Проводится раз в 4 года
Кубок мира	1965  Польша	1973  Уругвай	2019  Япония	2019  Япония	Проводится раз в 4 года
Всемирный Кубок чемпионов	1993  Япония	1993  Япония	2017  Япония	2017  Япония	Проводится раз в 4 года
Мировая лига	1990  Осака		2017		Проводится раз в год, в 2006 г. призовой фонд составил \$20 млн
Гран-при			1993  Гонконг	2017	Проводится раз в год, в 2004 г. призовой фонд составил \$1,9 млн
Под эгидой CEV					
Чемпионат Европы	1948  Рим	1949  Прага	2017  Польша	2017  Азербайджан /  Грузия	Проводится раз в 2 года
Евролига	2004  Опава	2009  Кайсери	2017		Проводится раз в год

Наибольшее количество медалей в истории волейбола на Олимпийских играх завоевали бразилец Сержио Сантос (два золота и два серебра в период с 2004 по 2016 гг.), российский волейболист Сергей Тетюхин (золото, серебро и две бронзы в 2000 – 2012 гг.) и итальянец Самуэле Папи (два серебра и две бронзы на Играх 1996 – 2004, 2012 гг.). Среди женщин это кубинка Анна Ибис Фернандес (три золотые медали и одна бронзовая в 1992 – 2004 гг.) и советская волейболистка Инна Рыскаль (две золотые и две серебряные медали в Олимпиадах 1964 – 1976 гг.).

В 2000 г. Международная федерация волейбола проводила опрос по определению лучших волейболистов XX века. Среди женщин на это звание были номинированы Лань Пинь (Китай), Инна Рыскаль (СССР), Регла Торрес (Куба) и Фернанда Вентурини (Бразилия), среди мужчин оказалось восемь претендентов – Петер Бланж (Нидерланды), Томаш Вуйтович (Польша), Карч Кирай (США), Уго Конте (Аргентина), Йозеф Мусил (Чехословакия), Кацутоси Нэкода (Япония), Константин Рева (СССР) и Ренан Даль Зотто (Бразилия). По итогам опроса лучшей волейболисткой прошлого оказалась признана Регла Торрес, лишь на несколько голосов опередившая Ин-

ну Рыскаль, которой также присудили награду. Лучшим волейболистом был объявлен Карч Кирай – первый трёхкратный олимпийский чемпион по волейболу, выигравший две золотые медали в классическом волейболе (1984, 1988 гг.) и одну в пляжном (1996 г.). Лучшими командами XX века стали мужская сборная Италии – трёхкратный чемпион мира 1990 – 1998 гг. и женская команда Японии – чемпион 1960 – 1965 гг.

Глава 2

Волейбол в системе физического воспитания



Волейбол – эффективное и разностороннее средство физического воспитания и личностного развития. Занятия волейболом благотворно влияют на многие функциональные системы организма, доводя их до высокой степени совершенства. По этой причине этот вид спорта занимает достойное место в системе физического воспитания населения России. Волейбол включен в программы физической культуры школ, средних и высших учебных заведений. Игра используется как форма активного отдыха и проведения досуга в парках, на пляжах, в домах отдыха, на многих спортивно-массовых мероприятиях, что для современного человека, ведущего малоподвижный образ жизни, является хорошей формой двигательной активности.

2.1. Волейбол как учебная дисциплина высшего профессионального образования

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программа по волейболу предусматривает приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Содержание материала, весь набор профессиональных навыков и умений специалистов отражены в рабочей программе по специализации соответствующей кафедры. Она разрабатывается в соответ-

ствии с общими требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, определяющего обязательный минимум уровня подготовки бакалавра, его профессиональных компетенций.

Программа включает:

- общие основы волейбола;
- методику обучения игре;
- медико-биологические и психологические основы волейбола;
- организацию, проведение и методику судейства соревнований по волейболу;
- материально-техническое обеспечение занятий данным видом спорта;
- спортивно-массовую работу;
- планирование и контроль уровня спортивной подготовки волейболистов.

Учебные занятия проводятся в форме лекций, учебной практики, самостоятельной работы студентов. На *лекциях* сообщаются все предусмотренные программой теоретические знания. На *практических* и *методических* занятиях студенты приобретают и закрепляют знания и навыки обучения волейболу. Углубленные знания по отдельным и общим вопросам теории и методики спортивной подготовки студенты получают на *других учебных дисциплинах* учебного плана.

Учет успеваемости студентов проводят в форме зачетов и экзаменов.

2.2. Принципы обучения

Стремительно меняющееся современное общество предъявляет повышенные требования к выпускникам вузов. В обществе формируется запрос на высокопрофессиональных компетентных специалистов, умеющих действовать в современных условиях жизни. Рыночные отношения обостряют конкуренцию в среде специалистов. Чтобы быть успешным и найти место в жизни, нужно становиться профессионалом своего дела. Однако конкуренция не должна стать единственным стимулом обретения профессионализма. Здесь нужен интерес к профессии, творчеству, саморазвитию и самореализации.

Обучение в вузе – необходимая и важная *первая ступень* становления мастерства в избранной профессии. Обретение необходимых компетенций – база профессионального роста.

Для получения наибольшего эффекта обучения студентам необходимо использовать ряд общих закономерностей, которые с долей условности можно обозначить как принципы. Вместе с реализацией общих дидактических принципов педагогики они обеспечат превосходные результаты в деле овладения профессией. Каждый из них формирует важные профессиональные компетенции.

1. Принцип проблемного обучения

Решает задачу обретения студентами многих компетенций государственного стандарта высшего образования. Его реализация в широком смысле предполагает изучение существующего материала по темам учебной программы до его границ, обнажающих проблемы познания. Этот сегодняшний предел проникновения человека в истину, существующие противоречия, оценка гипотез, различных точек зрения, выявление неизученных еще направлений как раз и составит проблемы познания, нерешенность которых ограничивает процесс развития теории и методики волейбола, с одной стороны, но и указывает пути познания искателям истины – с другой. Здесь недопустимо ограничиваться только содержанием учебников и учебных пособий. Необходимо изучать и другую научную и методическую литературу, слушать лекции специалистов различного профиля и выступления ученых на конференциях. Огромную помощь студентам могут оказать преподаватели ведущих дисциплин. Однако определяющий момент – установка студента на получение знаний, обретение компетенции специалиста.

Понимание проблем теории и методики современного волейбола дает возможность молодым специалистам объективно оценивать существующие знания, находить все более эффективные пути совершенствования их профессионального мастерства, в том числе и в процессе решения этих проблем.

В *узком смысле* проблемное обучение как метод можно использовать в постижении части материала, особенно теоретической. Через попытки решения многих частных учебных задач, самостоятельно

или с помощью преподавателей, обучение получается более осмысленным и продуктивным.

2. Принцип творческого обучения

Предполагает формирование творческого начала у студентов, развитие их конструктивных способностей творческим же способом.

Получаемые студентами знания при творческой переработке и попытках выстроить их в связную систему могут оказать существенную помощь в будущей работе. Слепое копирование чужого опыта неэффективно. Новые знания, факты, приемы тренировки надо еще суметь ассимилировать в свою методику подготовки игроков. Сам по себе творческий труд – важнейшее условие реализации генетической программы развития человека в онтогенезе. Любой процесс развития возможен только на основе творческого подхода. Осознание успеха приходит с решением поставленных конкретных реальных задач на каждом уроке по любому предмету и при выполнении домашних заданий.

3. Принцип научности

Многие из рассматриваемых принципов обучения в вузах невозможно реализовать без научного подхода. Принцип научности предполагает формирование научного мировоззрения студентов, способа мышления и познания, обеспечивающих эффективный поиск путей совершенствования, активизацию их исследовательского интереса. Именно научный подход в познании помогает правильно отвечать на вопрос об истинности сведений, получаемых знаний. Строгость мышления в вопросах определения истины, принятая материалистическая позиция гностика позволяет молодым специалистам самостоятельно вскрывать все более глубокие причинно-следственные связи, познавать механизмы явлений и оценивать получаемые знания по критерию истинности.

Надо научиться пользоваться доводами рассудка, исходящего из причинных оснований, а не аргументами авторитетов, и не запечатлевать общепринятые убеждения. Необходимо научиться критически мыслить, сомневаться и задаваться вопросами: «Как?», «Для чего?», «Почему так, а не иначе?», т. е. аналитическому подходу, способности самостоятельно оценивать сильные и слабые стороны изучаемого материала.

Если во главу угла при обучении ставится доказательность, поиск причинных оснований, то ограниченность накопленных челове-

ком знаний по изучаемой теме становится очевидной; сразу же обнаруживаются проблемы в познании. Знания, которые получает специалист в вузе, должны быть доказательными. Главенствующим должен стать авторитет аргумента, что поможет в будущей работе не абсолютизировать сомнительные правила «Делай, как я!» и «Давай-давай!».

Формированию научного подхода будущих специалистов способствуют написание курсовых и дипломных работ, участие в конференциях и круглых столах, чтение научной литературы.

Если у будущих тренеров, специалистов не сформируется научное мировоззрение и научный подход в решении трудовых и жизненных проблем, перспективы их профессионального роста будут невеликими. Они с высокой долей вероятности попадут в плен иллюзий, за истину будут принимать все авторитетное, могут стать добросовестными заемщиками чужого опыта, усвоят общепринятые «истины», штампы и заблуждения, будут всегда на стороне консервативного большинства. Больших тренерских успехов такие специалисты вряд ли добьются.

4. Принцип единства обучения и самовоспитания

Предполагает формирование высоконравственных личностных качеств, необходимых будущему тренеру. Сугубо личностные качества тренеру необходимы в такой же мере, как и чисто профессиональные. Они во многом будут определять результаты его профессиональной деятельности, существенная составляющая которой – формирование личности воспитанников. Игрокам высокие нравственные качества личности нужны не меньше, чем тренерам. Без них не состоится Игрок, не получится сильная Команда. В отдельных случаях весь труд тренера и игрока может пойти насмарку. Формированию нравственных качеств будущие тренеры должны уделять самое пристальное внимание, прикладывая все силы для самовоспитания.

5. Принцип взаимосвязи всех видов знаний

Предполагает установление тесной взаимосвязи изучаемых материалов по теории и методике волейбола со знаниями, получаемыми по другим предметам. Все сведения, получаемые студентом, в итоге должны быть логично увязаны в стройную непротиворечивую систему, желательно на причинной основе. Это даст возможность глубже понимать феномен волейбола, механизмы его функционирования. На постройку и уточнение картины мира обычно уходит вся жизнь творческого человека – в этом залог его постоянного профессионального

роста. Однако механизмом ее формирования надо стремиться овладеть еще в вузе, иначе этому не научиться уже никогда.

Каждый факт, понятие, связь студенту нужно суметь положить, образно говоря, на свою «полочку» активно получаемых знаний (в картине мира молодого специалиста), свойства которых известны. Эти свойства будут присущи и размещенному на полочке факту. Например, если мы отнесем человека по типу темперамента к сангвникам, то будем уже много знать о его личности, свойствах нервной системы и особенностях поведения.

Важно, чтобы получаемые знания не стали лишь коллекцией сведений, хранящейся в памяти специалиста мертвым грузом, иногда произвольно извлекаемым, для того чтобы одержать победу в споре или «пустить пыль в глаза», как это делают манипуляторы. Такие знания малопродуктивны, особенно если их использовать спекулятивно – для произвольных умозрительных построений, множащих заблуждения. Верный путь познания важнее начитанности и опытности. Уместно здесь напомнить мудрые слова Мишеля Монтеня, когда-то написавшего: «Мозг, хорошо устроенный, ценится дороже, чем мозг, хорошо наполненный».

6. Принцип единства теории и практики

Очень важный принцип. Умение применять все полученные знания в практической деятельности способствует быстрому росту мастерства специалистов и представляет собой едва ли не главную компетенцию профессионала в одноименном методическом подходе обучения.

Этот принцип в значительной мере может реализоваться во время учебных педагогических практик, на занятиях по предмету «Специализация» и по повышению спортивного мастерства студентов. Однако эффект обучения основам профессии будет гораздо выше, если на старших курсах студенты смогут работать с командами (в ДЮСШ или КФК). При этом формируется более сознательное отношение к учебному процессу, повышается интерес к специальности, появляются профессиональные вопросы к преподавателям, быстро растет их тренерское мастерство.

Отрыв теории от практики, т. е. неспособность молодого специалиста использовать получаемые знания в практической работе, делает их пустыми, бесполезными. Невостребованные знания постепенно забываются; рост профессионализма специалиста обеспечивается только за счет практического опыта работы. Перспективы такого роста невелики.

7. Принцип продуктивности обучения

Обеспечивает способность продуктивно получать и пользоваться приобретаемыми знаниями и умениями, т. е. получать результат. В той или иной мере его реализуют уже приведенные выше принципы, особенно 3, 4, 6 и 7. Обучение окажется продуктивным, если будущие специалисты научатся использовать получаемые в вузе (и после его окончания) знания, умения и навыки в профессиональной деятельности для дальнейшего роста мастерства, создания все более совершенных методик обучения и воспитания игроков. Это возможно при активном получении знаний и умений – по модулю бытия, а не обладания (по Фромму), заинтересованности в личностном росте. В этом случае знания сразу сопоставляются с жизнью, они функциональны: участвуют в продуктивном мышлении, помогают выстраивать картину мира, служат основой повышения профессионализма. Активно получаемые знания становятся средством и предметом размышления, делая процесс мышления продуктивным. Хорошим подспорьем здесь будут закономерно возрастающая вера в свои силы, самостоятельность мышления, дух поиска, чтение, нацеленность на профессиональный рост.

Получение знаний по модусу обладания превращают их в пассивное хранилище из-за неспособности использовать в работе.

8. Принцип технологичности обучения

Предполагает способность студентов овладеть наиболее совершенными технологиями обучения, надежно и эффективно решающими задачи подготовки волейболистов. Технологичность методики обучения означает гарантированное получение искомого результата.

Мало тренеру знать предмет или уметь играть в волейбол, надо уметь научить приемам волейбола и самой игре воспитанников. Обучение осуществляется при помощи эффективных методик, составляющих технологию обучения волейболу. Их-то и надо глубоко освоить студентам в процессе обучения в вузе.

Овладение современной технологией обучения игроков волейболу должно стать важнейшей задачей каждого студента. Ценность специалистов на выходе как раз определится тем, в какой мере они овладели профессиональными технологиями обучения и воспитания, а также развитием их способности к совершенствованию своего тренерского мастерства, что, в конечном счете, и определит уровень профессионализма тренера.

Глава 3

Техническая подготовка волейболистов



Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития двигательных качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Основные задачи технической подготовки:

- расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;
- овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без лишнего напряжения);
- улучшение деталей техники за счет выявления причин возникновения ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок. Совершенствование техники за счет изменения формы движения с созданием определенных трудностей при выполнении технических приемов. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа – начальное обучение технике игры и ее дальнейшее совершенствование.

3.1. Начальное обучение

Структура отдельных технических приемов кажется достаточно простой, но ее эффективное применение в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременностью касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малой площадью соприкосновения с мячом, усложняющей достижение точности выполнения приема;

– три касания мяча требуют высокой точности исполнения целенаправленности, поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов.

Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрыв один двигательный навык, нельзя переходить к другому);

б) целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;

в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;

г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;

д) подводящие упражнения, тренажеры и обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для учащихся без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации.

Этапы обучения. В начале обучения важно добиться согласованности звеньев тела в работе. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений после предварительного перемещения, увеличения площади действия, создания простейших игровых ситуаций, введения некоторых сбивающих факторов. Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают фазы, следующие в определенном порядке друг за другом, и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

1-я фаза – в ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и лишь приблизительно похоже на конечный результат. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методическая задача и приемы обучения – овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устранимо ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность.

Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия нецелесообразны, поскольку образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (нападающего удара) целесообразно по частям, а более простых – в целом.

На этом этапе используют словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2-я фаза – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

Методическая задача и приемы обучения – детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено.

Перерыв между занятиями в 2 – 3 дня не снижает эффективности в обучении.

На этом этапе используют методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

3-я фаза – стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточивать внимание. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы обучения – дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия с доведением его до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др.).

Мастерство должно совершенствоваться в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным по-

вторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляют по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Терминологически правильное название приема.
2. Показ приема тренером лично или с помощью слайдов, плакатов, видеотехники с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснение техники выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до, в момент, после выполнения технического приема).
4. Попытки практического приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами, с партнером в самых простых условиях.
6. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т. д.).
7. Выполнение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре.

Ошибки при обучении. На всех стадиях обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к их исправлению, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичные причины ошибок при обучении технике игры в волейбол:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- б) неправильное представление движения в техническом приеме у спортсмена;
- в) неверное ощущение мышечного восприятия у волейболиста;
- г) отсутствие анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
- д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- е) спортсмен мало соревнуется, и поэтому нет навыка техники приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформулировать основные *методические приемы их исправления*:

– ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;

– создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

– сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема.

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут происходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала корректируют основные ошибки, так как второстепенные нередко являются их производными.

Ошибки, допускаемые при обучении технике игры, часто становятся результатом неправильных действий самого тренера (недооценка способности спортсмена активно воспринимать показ и объяснение, недоведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения, отсутствие индивидуального подхода и др.).

3.2. Предварительная подготовка

Перед освоением техники владения мячом (передач, приема мяча, подач и др.) первым шагом должно быть «прочувствование» мяча с помощью подводящих упражнений с задачами «поймай мяч и брось», «держи мяч», «отдай мяч».

1. Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног («восьмерка»). Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком, приставными и скрестными шагами, в приседе, прыжком и т. д.) или качение мяча.

2. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами.

3. Броски мяча из-за спины, ловля за спиной одной и двумя руками.

4. Перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног.

5. Боковые перекаты в положении лежа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног.

6. Перекаты «бедро – живот – грудь» с прогнутой спиной в положении лежа на животе (мяч в руках).

7. При приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как складываются руки.

8. Удержание наклона в положении сидя с мячом в вытянутых руках.

Примечание: упражнения 1 и 2 после освоения выполняются без зрительного контроля.

9. Броски мяча партнеру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из различных исходных положений (лицом к партнеру, спиной, боком), стоя, сидя, в прыжке, в приседе.

10. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков.

11. Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнеру.

12. Бросить мяч партнеру с последующим падением вперед в упор на руки.

13. Передавать мяч партнеру с закручиванием туловища.

14. Пас от груди (баскетбольный) и поворот на 360 °.

15. Пас от груди и падение в упор лежа.

16. Передавать мяч между ног и над головой.

17. Поймать мяч и бросить в воздухе.

3.3. Техника нападения

Техника нападения включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи, нападающие удары, перебивание).

3.3.1. Стойки

Стойка – исходное положение игрока для перемещения или выполнения игрового элемента.

Виды стоек

- стойка для перемещения при передаче на удар или для верхней передачи (рис. 1);

- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи при приеме нападающих ударов или для приема нападающих ударов (рис. 2);



Рис. 1. Стойка (а), исходн. положение (б)



Рис. 2. Стойка (а), исходн. положение (б)

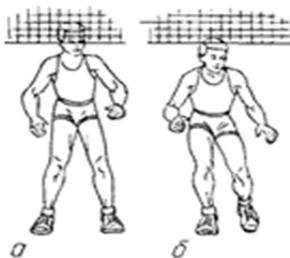


Рис. 3. Стойка (а), исходн. положение (б)



Рис. 4. Стойка (а), исходн. положение (б)

- стойка для перемещения на блоке или блокирования (рис. 3);
- стойка для перемещения при разбеге на удар (рис. 4).

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одинаковом уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость. Время преодоления первого метра ускорения из стойки: при параллельных ступнях – 0,82 с; одна стопа впереди другой – 0,82 с; при опоре на пятки – 0,85 с.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у мужчин – 27 м/с, у женщин – 18 м/с, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 и 0,50 с соответственно) и из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 с, а от плеча к колену – 0,38 с).

Типичные ошибки в стартовых стойках при подготовке к перемещению

1. Ноги выпрямлены в коленях или излишне согнуты.
2. Ступни стоят узко или излишне широко.
3. Одна нога значительно впереди.
4. Нет наклона туловища при старте (пятки прижаты к полу).
5. Излишний наклон туловища при старте.
6. При подготовке к выходу под мяч спущены руки.
7. Игрок готовится статично или напряженно.

3.3.2. Перемещения и остановки

Перемещения в волейболе осуществляются *приставным и обычным шагом, посредством ходьбы и бега, а также при помощи различных прыжков и падений.*

Основные виды перемещений к мячу:

а) вперед:

- левая – правая (правая – левая);
- перемещение приставными шагами;

б) в сторону:

- перемещение приставными шагами;
- перемещение скрестными шагами;

в) назад:

- шагами назад;
- скрестными шагами назад под углом 45° ;
- поворот на 180° и бегом;

г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам):

- перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага);
- перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом;
- перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом;
- поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три шага и более, скрестный шаг наиболее пригоден для перемещений. Среднее время перемещения на 3 м в сторону под углом 45° (по результатам измерений в женских командах мастеров): используя приставной шаг – 1,51 с; используя скрестный шаг – 1,42 с.

Чем выше скорость перемещения, тем шире должен быть приставной шаг.

Классификация остановок

∨ выпадом;

∨ приставлением ноги (шагом);

- ✓ скачком;
- ✓ на две ноги (прыжком).

Требования к перемещениям и остановкам

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей желательно останавливаться.

Типичные ошибки при перемещениях и остановках

1. Низкая скорость перемещения.
2. Недостаточное количество шагов.
3. Низкая частота бега.
4. Излишне широкие шаги.
5. Перемещение в высокой стойке.
6. Неточный выход под мяч.
7. Отсутствие остановки.
8. Отсутствие поворота в направлении передачи.

Подводящие упражнения к перемещениям

1. Бег:
 - лицом вперед;
 - приставными шагами в сторону;
 - скрестными шагами в сторону;
 - спиной вперед.
2. Бег лицом или спиной вперед приставными шагами:
 - с высоким подниманием бедра;
 - с захлестыванием голени.
3. Прыжки с продвижением вперед:
 - отталкиваясь ногами поочередно;
 - отталкиваясь ногами одновременно;
 - в приседе.
4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.
5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам:
 - с изменениями направления, способа перемещения или ускорениями;
 - с остановками различными способами.

6. Старты из различных исходных положений и стоек.
7. Челночный бег:
 - одним способом (лицом вперед или приставными шагами и т. д.);
 - различными способами (сочетание).
8. Прыжки.

3.3.3. Верхняя передача

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Верхние передачи можно классифицировать:

а) по способу передачи:

- двумя руками;
- одной рукой;

б) высоте обработки:

- стоя;
- в прыжке;
- в приседе;

в) направлению передачи:

- над собой;
- вперед;
- за спину;
- боком;

г) положению относительно сетки:

- передачи на удар от сетки;
- передачи на удар из глубины площадки.

Техника второй передачи мяча состоит из исходного положения и трех последовательных фаз – встречного движения рук к мячу, фазы амортизации и вылета мяча и сопровождающего движения рук за мячом. Наиболее распространена вторая передача мяча вперед из опорного исходного положения (рис. 5).

В исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах. Степень их сгибания зависит от высоты траектории полета мяча: чем больше нисходящая ветвь, тем меньше угол сгибания. В момент ис-

ходного положения смещение туловища предельно замедляется. При этом волейболист как бы фиксирует это положение, готовясь к активному движению в последующих фазах передачи мяча.

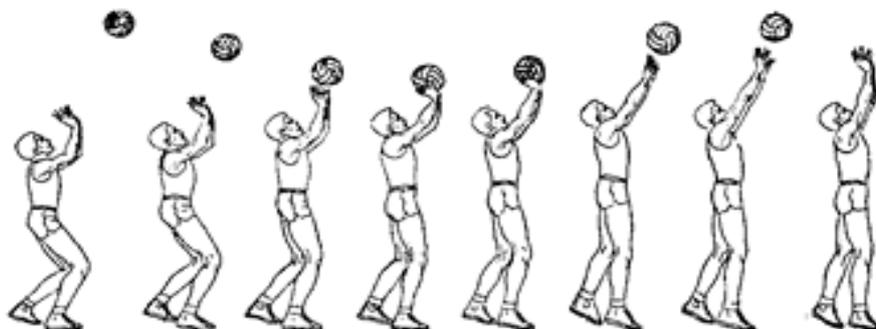


Рис. 5. Вторая передача мяча вперед из опорного исходного положения

Техника выполнения вторых передач назад (за голову) имеет значительное своеобразие (рис. 6).

Находясь в исходном положении, волейболист поднимает руки выше, чем обычно, располагая их тыльной стороной кисти над головой (рис. 6, а). При этом меняется и положение головы, которая для удобства контроля за мячом отклоняется назад.

Начиная с подготовительной фазы, туловище и руки игрока смещаются в пространстве вверх-назад. При этом в некоторой мере меняется характер соприкосновения пальцев с мячом. В частности, в рабочей фазе от начала соприкосновения с мячом до его вылета угол между кистью и предплечьем остается почти неизменным. Передача осуществляется не за счет значительного разгибания рук в локтевых суставах, а в результате вращения рук в плечевом суставе и движения туловища назад-вверх с помощью незначительного прогибания в поясничной части позвоночника (рис. 6, б, в, г).

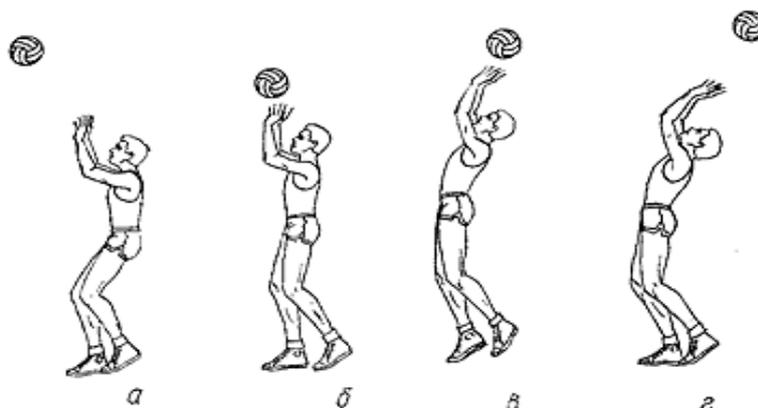


Рис. 6. Выполнение вторых передач назад (за голову)

Для большей точности передачи волейболист в момент ее выполнения должен располагаться боком к сетке или под некоторым углом (вполоборота) к ней. Выполнять передачу стоя спиной к сетке не рекомендуется, так как при таком положении трудно сориентироваться и точно передать мяч.

Техника выполнения второй передачи мяча в прыжке имеет свои особенности (рис. 7).

Как правило, мяч в прыжке передается в тех случаях, когда направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения не представляется возможным.

Выполняя отталкивание от опоры, волейболист должен учитывать высоту траектории полета мяча и сопоставлять ее со своими действиями таким образом, чтобы находиться в момент выполнения передач в наивысшей точке безопорной фазы. Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает в полете туловище правым или левым боком к сетке, выносит руки вверх (после махового движения) и подготавливает их к передаче мяча.

В случае передачи мяча ближнему партнеру она осуществляется за счет короткого движения кистей и пальцев почти полностью выпрямленных рук, при передачах на большое расстояние амплитуда движений значительно увеличивается.

При передачах мяча в прыжке назад-за голову техника движений рук остается такой же, как и при передачах назад из опорного исходного положения.

Значительную сложность представляют передачи в прыжке, когда мяч направлен резко на сетку. В данном случае для того чтобы выполнить вторую передачу в прыжке, волейболисту приходится слегка менять технику движения рук. В частности, одна из рук (в зависимости от того, каким боком расположен игрок к сетке) выносится ближе к сетке и как бы преграждает путь летящему мячу. Руки выполняют движение асимметрично, причем направляет мяч рука, расположенная ближе к сетке, а другая лишь поддерживает мяч.

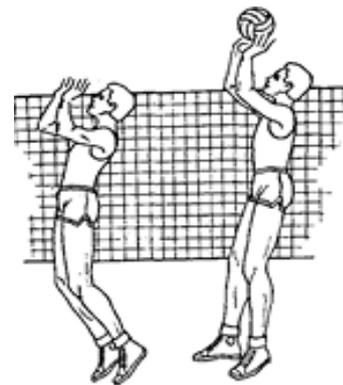


Рис. 7. Выполнение второй передачи мяча в прыжке

Требования к верхней передаче

1. Перед передачей ступни располагаются на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 – 1 ступни. Расстояние между ступнями не более ширины плеч.
2. При передаче вперед туловище также наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.
3. Голову удерживают как можно ближе к вертикали.
4. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
5. Перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава или чуть выше. Расстояние между локтями определяют свободным положением мышц плечевого пояса (для контроля расслабленную руку игрока взять за запястье и поднять до исходного положения).
6. Во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть большего, чем мяч, размера, обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая срыв и провал мяча.
7. Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.
8. В завершающей фазе движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы, располагаясь симметрично, показывают направление вылета мяча.

Ошибки, возможные при выполнении верхней передачи

Подготовительная фаза:

1. Ступни стоят слишком широко.
2. Ноги выпрямлены в коленях.
3. Перед передачей вперед ближняя к сетке нога впереди другой.
4. Перед передачей вперед дальняя от сетки нога значительно впереди другой.
5. Корпус отклонен.
6. Голова запрокинута назад.
7. Локти разведены излишне широко.
8. Руки разведены излишне широко.
9. Руки опущены.
10. Большие пальцы не отведены.
11. Руки выносятся по широкой амплитуде.

Рабочая фаза:

1. При передаче нет опоры (кроме передачи в прыжке).
2. Позднее начало работы ног.
3. Недостаточная работа ног.
4. Корпус отклонен назад.
5. Руки встречают мяч высоко над головой.
6. Руки встречают мяч низко.
7. Руки излишне разведены.
8. Кисти заброшены назад.
9. Большие пальцы впереди.
10. Указательные пальцы разведены.
11. Пальцы полностью выпрямлены.
12. Пальцы излишне согнуты.
13. Мяч задержан.
14. «Втыкание» в мяч.

Завершающая фаза:

1. Руки недостаточно сопровождают мяч.
2. Руки отдергиваются назад.
3. Руки разведены.
4. Кисти разведены.
5. Кисти заброшены назад.
6. Кисти излишне закрыты.
7. Одна рука (кисть) выше.
8. Пальцы излишне согнуты.

Подводящие упражнения к верхней передаче

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Низкий дриблинг мяча в пол (10 – 20 см) двумя руками на месте.
4. Верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте.
5. Верхняя передача в пол с перемещением:
 - лицом или спиной по ходу движения;
 - боком приставным или скрестным шагом.
6. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии (5 – 10 см).
7. Верхняя передача в стену без зрительного контроля.
8. Верхняя передача над собой на минимальную высоту (5 – 10 см).

9. Верхняя передача над собой без зрительного контроля.
10. Верхняя передача в стену на близком (15 – 20 см) расстоянии:
 - перемещаясь вдоль стены;
 - опускаясь в присед и вставая;
 - без зрительного контроля.
11. Верхняя передача над собой на минимальную высоту:
 - сидя и лежа (чередование);
 - то же, но без зрительного контроля.
12. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи после одного отскока от пола.
13. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу:
 - на среднюю высоту (1 – 3 м) и поймать мяч;
 - на максимальную высоту;
 - на максимальную дальность;
 - после перемещения.
14. Верхняя передача с точного броска преподавателя (партнера).
15. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу.
16. Верхняя передача над собой на месте серией 2 – 10 раз.
17. Верхняя передача в стену серией 2 – 15 раз.
18. Верхняя передача с неточного броска преподавателя (партнера).
19. Верхняя передача над собой с перемещением различными способами.
20. Верхняя передача от игрока к игроку.
21. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
22. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

Примечание. упражнения групп 1 – 4, 6 – 7, 15 – 18, 21 можно выполнять сидя (облегченные условия) или в приседе (усложненные условия).

3.3.4. Подача

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру.

Поддачи можно классифицировать:

- а) по высоте обработки (удара по мячу):
 - нижняя;
 - верхняя;

б) по положению относительно сетки:

- прямая;
- боковая;

в) по характеру полета мяча:

- с вращением;
- без вращения.

Если у новичков подача – лишь средство введения мяча в игру, то для спортсменов высокой квалификации она служит способом атаки.

Техника подач состоит из исходного положения и трех последовательных фаз движения.

В исходном положении волейболист принимает позу, удобную для последующих действий.

Первая фаза начинается с момента подбрасывания мяча и заканчивается оптимальным отведением руки на замах.

Вторая рабочая фаза – удар по мячу.

Третья, заключительная фаза (последствием) состоит в переносе веса тела на переднюю ногу и сопровождающем движении руки за мячом.

В настоящее время нижние прямые и боковые подачи применяются только в игре новичков.

Техника планирующих подач, несмотря на кажущееся сходство с одноименными силовыми подачами, имеет значительное своеобразие в динамической и кинематической структурах движения и траекториях полета мяча.

По данным современных исследований, «чистый» выигрыш от подач составляет 7 – 10 %, при этом затруднение в приеме мяча с подачи имеет место в 35 – 60 % случаев.

При подаче мяча имеется предварительная программная установка, которая носит двойной характер, связанный либо с выполнением удара в дальнюю часть площадки, либо в ее ближнюю часть. В первом случае наблюдается большая амплитуда сопровождающего движения, а во втором – предупредительное притормаживание руки.

При *нижней прямой подаче* (рис. 8) ступни направлены в сторону сетки (при нижней боковой подаче ступни располагаются параллельно сетке на ширине плеч), а нога, разноименная бьющей руке, стоит впереди другой на 0,5 – 1,5 ступни.

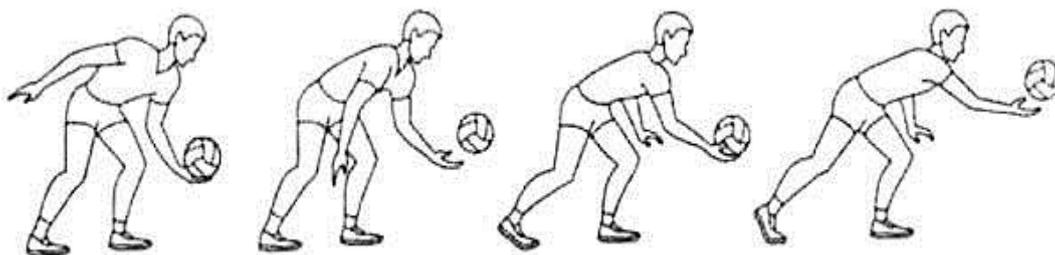


Рис. 8. Нижняя прямая подача

Ноги перед подачей слегка согнуты в коленях. Рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса. Положение бьющей руки в замахе: при нижней прямой подаче опущенная рука отводится назад, при нижней боковой подаче прямая рука отводится вниз-назад-в сторону. Подбрасывание мяча производится на высоту, обеспечивающую точность попадания по мячу и достаточное время для замаха. При нижней прямой подаче туловище слегка наклонено вперед, а при нижней боковой подаче незначительно закручивается в сторону замаха. Удар наносят основанием напряженной ладони или кулаком. После подачи массу тела переносят на впередистоящую ногу, а бьющая рука показывает направление вылета мяча.

Требования к технике нижней подачи

1. Перед нижней прямой подачей ступни направлены в сторону сетки, перед нижней боковой подачей ступни располагаются параллельно сетке на ширине плеч.
2. Перед нижней прямой подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 – 1,5 ступни.
3. Ноги перед подачей слегка согнуты в коленях.
4. Рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса.
5. Положение бьющей руки в замахе: при нижней прямой подаче опущенную руку отводят назад, при нижней боковой подаче прямую руку отводят вниз-назад-в сторону.
6. Подбрасывание выполняют на высоту, обеспечивающую точность попадания по мячу и достаточное время для замаха. Игроки со слабой координацией движений могут выполнять подачу без подбрасывания.
7. Руку для замаха отводят мягко, без рывка. При нижней прямой подаче туловище слегка наклонено вперед, а при нижней боковой незначительно закручивается в сторону замаха.

8. Удар наносят основанием напряженной ладони или кулаком.
9. Если подачу выполняют с руки, удерживающая мяч рука должна быть неподвижна в момент удара.
10. После подачи масса тела переносится на ближайшую к сетке ногу.
11. После подачи рука показывает направление вылета мяча. При нижней прямой подаче наклон туловища сохраняется.

Ошибки, возможные при выполнении нижней подачи

Подготовительная фаза:

1. Туловище излишне развернуто влево (вправо).
2. Рука с мячом перед подбрасыванием находится низко.
3. Рука с мячом перед подбрасыванием находится высоко.
4. Подбрасывание выполнено высоко.
5. Подбрасывание выполнено низко.
6. Подбрасывание выполнено неточно.
7. Подбрасывание выполнено с вращением.
8. При нижней боковой подаче рука в замахе находится низко.
9. При нижней боковой подаче рука в замахе находится высоко.
10. Рука в замахе согнута в локтевом суставе.
11. Рука в замахе недостаточно далеко отведена.

Рабочая фаза:

1. Рука согнута в локтевом суставе.
2. Рука «болтается».
3. Кисть расслаблена.
4. Подбрасывающая рука движется в направлении сетки мяча.
5. Неточный удар по мячу.

Завершающая фаза:

1. При нижней прямой подаче правая нога чересчур впереди.
2. При нижней прямой подаче предплечье уходит вверх.
3. При нижней боковой подаче предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения для нижней подачи

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.
3. Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Верхняя прямая подача – средство введения мяча в игру и средство нападения (рис. 9).

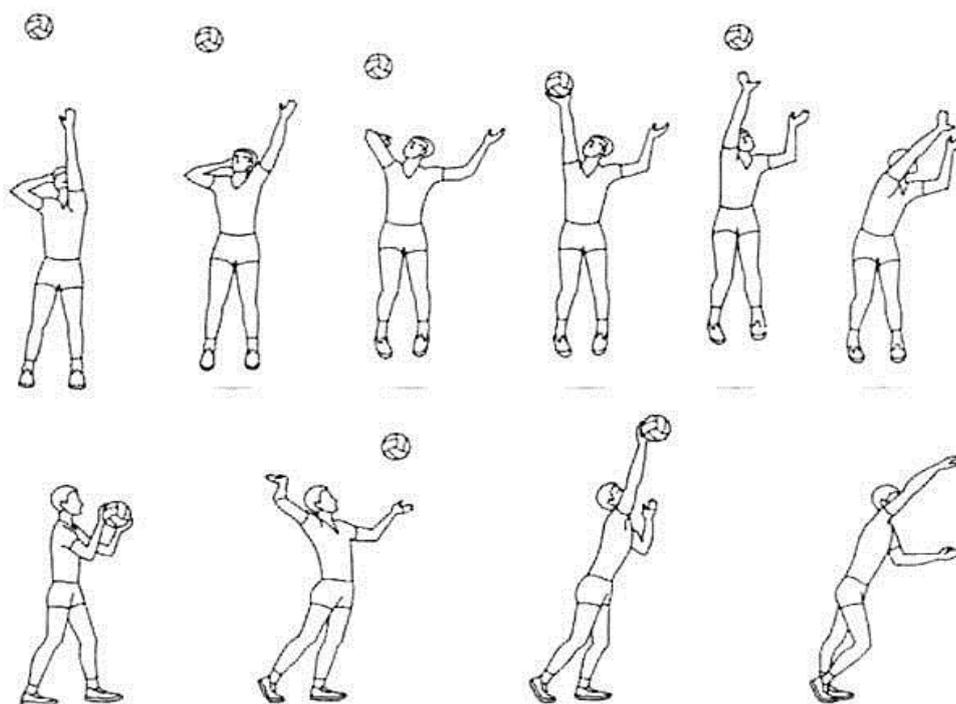


Рис. 9. Верхняя прямая подача

Занимающийся поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче, разноименная бьющей руке нога впереди на 0,5 – 1,5 ступни. Подброс мяча вертикально на высоту чуть выше поднятой руки вверх (правильность подброса мяча проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5 – 2 ступни), оптимальная амплитуда замаха, незначительное отклонение туловища назад, перенос веса тела на впереди стоящую ногу.

Бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Удар по мячу плоской напряженной кистью, кулаком, полукулаком по центру мяча. После подачи масса тела переносится на впереди стоящую ногу, а рука показывает направление вылета мяча.

Требования к технике верхней подачи

1. Перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча.
2. Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 – 1,5 ступни.
3. Рука с мячом перед подбрасыванием находится выше пояса и слегка согнута.
4. Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.
5. Подбрасывание выполняется вертикально.
Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5 – 2 ступни.
6. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняют незначительно, руку отводят мягко, без рывка.
7. Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости.
8. Удар начинается с движения плеча вперед.
9. Руку при ударе выпрямляется в локтевом суставе, двигаясь в сагиттальной плоскости.
10. Удар по мячу наносят основанием напряженной ладони или кулаком.
11. После подачи массу тела переносят на впередистоящую ногу.
12. После подачи рука показывает направление вылета мяча.

Ошибки, возможные при выполнении верхней подачи

Подготовительная фаза:

1. Туловище излишне развернуто влево (вправо).
2. Стопа (стопы) развернута в сторону.
3. Рука с мячом перед подбрасыванием находится низко.
4. Подбрасывание выполнено высоко.
5. Подбрасывание выполнено низко.
6. Подбрасывание выполнено неточно.
7. Подбрасывание выполнено с вращением.
8. Плечо не отведено.
9. Рука в замахе зафиксирована низко.
10. Рука в замахе зафиксирована в стороне.
11. Рука в замахе «завалена» за голову.
12. Кисть развернута наружу.
13. Кисть «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза:

1. Рука согнута в локтевом суставе.
2. Рука «болтается».
3. Кисть расслаблена.
4. Неточный удар по мячу.

Завершающая фаза:

1. Туловище «завалено» влево.
2. Правое бедро (нога) излишне впереди.
3. Предплечье уходит влево-назад.

Подводящие упражнения для верхней подачи

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.
3. Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.
4. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
7. Верхняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Верхняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Верхняя подача через сетку партнеру с близкого расстояния.
11. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Подача с разбега в прыжке (рис. 10). Исходное положение игрока – в 3 – 5 метрах от лицевой линии. Подброс мяча одной или двумя руками вверх – вперед. Далее действия игрока такие же, как при прямом нападающем ударе.

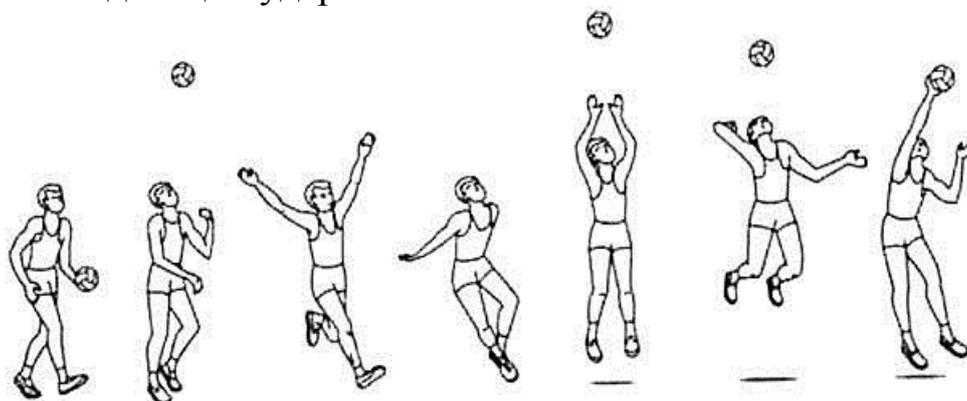


Рис. 10. Подача с разбега в прыжке

3.3.5. Нападающие удары

Нападающий удар – технический прием атаки – перебивание одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

Нападающие удары можно классифицировать:

а) по направлению удара:

- по ходу разбега;
- с переводом;

б) по высоте передачи:

- с высокой;
- средней;
- низкой;

в) по месту отталкивания:

- с передней линии;
- со второй линии;

г) обманные.

Техника нападающего удара расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление. В свою очередь эти фазы состоят из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Такое деление техники нападающего удара на фазы и микрофазы соответствует смысловой структуре этого действия и позволяет полнее описать особенности отдельных движений (рис. 11).



Рис. 11. Техника разбега при нападающем ударе

Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач – достижения наиболь-

шей высоты прыжка и соблюдения максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание.

В *первой*, стартовой, микрофазе волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два «ступающих» шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой.

Во *второй*, подготовительной, микрофазе игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает, и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и вовсе замедляется.

В *третьей* микрофазе – напрыгивании – игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопу вынесенной вперед ноги ставят с пятки, вторую ногу присоединяют к первой, выпрямленные руки отводят назад для предстоящего махового движения.

Несмотря на то что отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени, в нем также отчетливо выделяют три микрофазы.

Первая начинается с постановки пятки стопы на поверхность площадки.

Во *второй* микрофазе толчка стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища – в тазобедренных. В результате значительно снижается давление на опору и в отдельных случаях падает до нуля. При этом мышечное напряжение ног становится намного меньше. Руки волейболиста в этой микрофазе начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры.

В *третьей* микрофазе отталкивание от опоры происходит одновременно с маховыми усилиями рук, которые способствуют завершению отталкивания и сопровождаются дополнительным давлением на опору.

Высота прыжка в значительной степени обусловлена «взрывным» характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы (ее тангенциальная составляющая) будет максимальной.

Существенное значение для высоты прыжка имеет положение стоп при отталкивании. На основании проведенных исследований выявлено, что наиболее рационально естественное для игрока параллельное положение стоп или небольшой разворот их наружу. Незначительный поворот стоп носками вовнутрь не оказывает существенного влияния на высоту прыжка у опытных спортсменов благодаря большой помехоустойчивости техники. Вместе с тем у волейболистов более низкой квалификации такое положение стоп понижает высоту прыжка в среднем на 2 – 3 см.

Высота прыжка во многом зависит и от величины угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног (около 120°) способствует возрастанию пути «разгона» общего центра тяжести (ОЦТ), но уменьшает при этом мощность отталкивания. В то же время малое сгибание ног в коленных суставах ($120 - 130^\circ$) увеличивает мощность усилий при отталкивании, но снижает путь ОЦТ. Поэтому при большой силе мышц нижних конечностей выгодно сгибать ноги в коленных суставах в пределах $100 - 115^\circ$. При относительно же малой силе ног и преобладании в движениях скоростного компонента (у юных волейболистов) целесообразно выполнять прыжок с углом сгибания ног в коленных суставах ($120 - 130^\circ$).

Если прыжок совершают с места, то эффективнее будет согнуть ноги в коленных суставах до $80 - 90^\circ$. Это объясняется тем, что в данном режиме работы (при отсутствии большой ударной нагрузки в фазе амортизации) мышцы нижних конечностей не могут проявлять максимальной силы, и поэтому для возрастания высоты прыжка следует значительно увеличить путь перемещения ОЦТ.

Ритм разбега, обусловленный особенностями скорости и траектории полета мяча для нападающих ударов с ускоренных и занижен-

ных передач (полупрострельных, прострельных и коротких), характерен для каждого отдельного случая. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) нападающий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или делает один шаг, то при укороченных передачах за этот же отрезок времени волейболист выполняет вторую микрофазу разбега. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста по отношению ко второй передаче мяча.

При выполнении нападающего удара с полупрострельных передач окончательная коррекция скорости разбега и выбор места для прыжка производятся игроком еще позднее, во время последнего шага-наскока.

Зависимость скорости разбега и прыжка от качества передач еще в большей мере проявляется при выполнении нападающего удара с коротких и прострельных передач. В этом случае разбег, а иногда и отталкивание осуществляются во время первой передачи. В большинстве же случаев отталкивание от опоры при нападающих ударах с коротких и прострельных передач совпадает с **моментом касания рук разводящего игрока с мячом**. Исключение из этого правила составляет нападающий удар по мячу, находящемуся на восходящей ветви траектории полета, когда отталкивание опережает начало второй передачи.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Замах правой руки для удара выполняют сразу после окончания отталкивания от опоры. В это время левую руку незначительно сгибая в локтевом суставе, отводят вниз, а правая движется вверх. При дальнейшем поднимании тела игрока правая рука продолжает движение для замаха, правое плечо отводится назад, ноги игрока сгибаются в коленных суставах, а туловище прогибается в поясничной части позвоночника.

Все эти движения создают необходимые условия для натяжения больших мышечных групп груди и живота, мощное сокращение которых способствует значительной концентрации усилий в момент удара по мячу. Положение игрока перед ударом иногда называют положением «натянутого лука», так как по аналогии с натянутым луком мышцы туловища волейболиста в этот момент безопорной фазы имеют большие потенциальные возможности для энергичного сокращения при ударе по мячу.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), наибольшая в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Такая структура движений особенно необходима при ударах по мячу, летящему над сеткой.

При ударах по мячу, находящемуся далеко от сетки, сила удара возрастает за счет большой амплитуды ударного движения и «жесткости» соприкосновения руки с мячом. Амплитуда увеличивается за счет более значительного сгибания руки в локтевом суставе при замахе, а «жесткость» соприкосновения руки с мячом – в результате напряжения пястной и запястной частей кисти.

Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Современные исследования установили, что наибольшая точность полета мяча при нападающем ударе достигается при угле 160 – 170° между рукой и туловищем, т. е. когда мяч находится впереди игрока.

В зависимости от смысловой структуры нападающего удара выделяют три способа разбега при данном методе техники: скоростной, коррекционный и универсальный. Первый применяют при «уверенном» выходе на удар, во время второго происходит некоторое замедление (либо ускорение) по ходу разбега (коррекция) при недостаточно точном определении момента удара, и в третьем сочетаются оба этих способа.

Прямой нападающий удар может осуществляться по ходу разбега и с переводом.

В первом случае направление траектории полета мяча после удара совпадает с направлением разбега. Во втором с помощью своеобразных движений туловища и ударяющей руки мяч посылают вправо или влево по отношению к направлению разбега волейболиста.

Техника прямого нападающего удара по ходу разбега представлена на рис. 12. Как видно, в последнем шаге разбега – напрыгивании – левую ногу, незначительно согнутую в коленном суставе, волейбо-

лист ставит на поверхность площадки с пятки (12, а, б, в). Такая постановка стопы способствует стопорящему движению, которое необходимо для перевода горизонтальной скорости разбега в вертикальную при отталкивании. Максимально увеличивая скорость при прыгивании, игрок сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах опускает ОЦТ вниз, при этом правую ногу, согнутую в коленном суставе, он выносит вперед и ставит рядом с левой. Руки для предстоящего махового движения вперед-вверх отводят назад-вниз.

Фаза отталкивания от опоры (рис. 12, г, д) начинается с маховых движений рук еще до активного разгибания ног в момент приставки правой стопы к левой. При этом ОЦТ вследствие увеличения угла сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах продолжает смещаться вниз и выносится за опору.

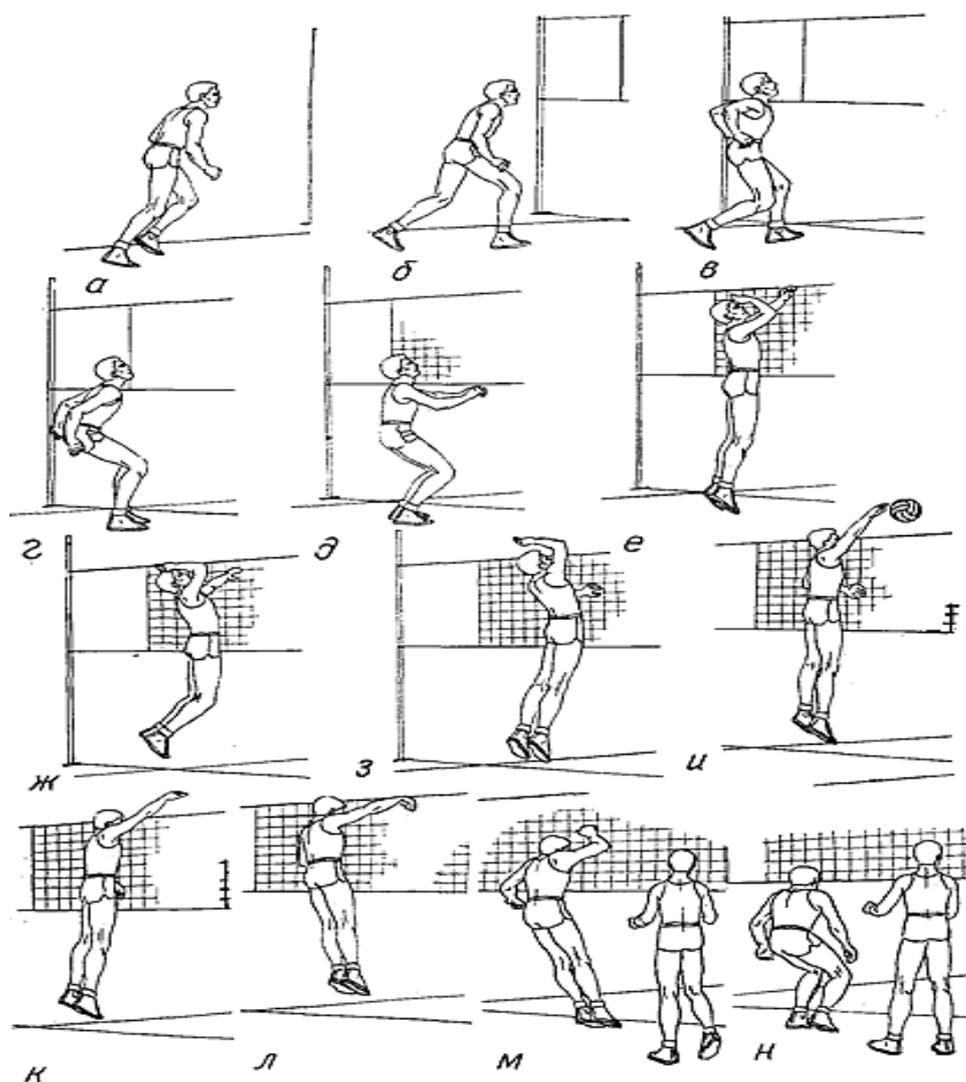


Рис. 12. Техника выполнения прямого нападающего удара по ходу разбега

Снижение ОЦТ и смещение за опору позволяют значительно увеличить его путь во время преодолевающей работы мышц ног, что способствует достижению большей величины вертикальной скорости движения тела в заключительной микрофазе отталкивания.

Активное разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, а также энергичное сгибание стопы осуществляют за счет «взрывной» работы мышц этих звеньев и завершают упругим отталкиванием стоп от поверхности площадки.

В начале безопорной фазы (рис. 12, *е, ж, з*) туловище и ноги игрока выпрямлены, левая рука после махового движения прекращает смещение вперед-вверх, а правую, согнутую в локтевом суставе, продолжают отводить назад. Свое тело волейболист в результате силы толчка вверх и инерции горизонтальной скорости разбега перемещает вперед-вверх.

При дальнейшем подъеме игрок прогибает туловище в поясничной части позвоночника, правое плечо и руку отводит назад и в сторону, левую, согнутую в локтевом суставе, смещает вниз, ноги сгибает в коленных суставах.

В результате всех этих движений мышцы плечевого пояса, груди и живота хорошо растягиваются, создавая необходимые условия для концентрации усилий в ударном движении.

Удар по мячу производится в высшей точке прыжка (12, *и*). В результате энергичного сокращения больших мышечных групп груди и живота волейболист разгибает туловище в поясничной части позвоночника, а ноги – в коленных суставах, правое плечо смещает вперед-вверх, а правую руку, разгибая в локтевом суставе, двигает по большой амплитуде навстречу мячу. При ударе происходит обгон дистальных частей руки: плечо обгоняет плечевой сустав, локтевой сустав обгоняет плечо, и кисть – предплечье. Угол между плечом и предплечьем в момент удара составляет приблизительно 140 – 150°. Подобное захлестывающее движение руки в сочетании с разгибанием туловища и «навалом» правого плеча способствует значительному наращиванию силы в момент удара.

После удара по мячу (рис. 12, *к, л, м, н*) игрок опускает тело по дуге вперед-вниз. Волейболист приземляется в 1 – 1,5 м от места отталкивания на согнутые в коленных суставах ноги, туловище игрока несколько наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, находятся на уровне пояса.

Техника прямого нападающего удара с переводом влево представлена на рис. 13.

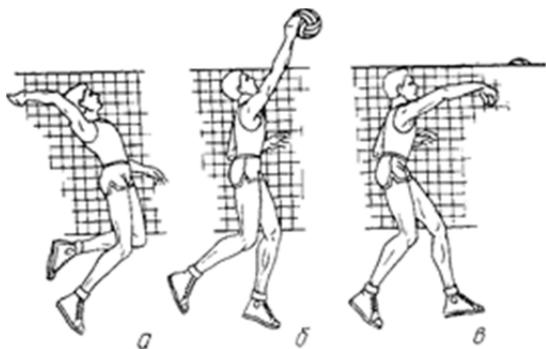


Рис. 13. Техника прямого нападающего удара с переводом влево

Удар выполняется резким движением предплечья и особенно кисти перевести мяч влево, мимо рук блокирующего.

Эффективность перевода во многом зависит еще и от умения волейболиста ударить по мячу в наивысшей точке. При этом кисть соприкасается с правой боковой поверхностью мяча (рис. 13, б). Удар по мячу осуществляется пястной частью кисти, благодаря чему уменьшается «жесткость» удара, но увеличивается путь направляющего действия ударного движения. Правую руку после удара смещают по дуге вниз-влево (рис. 13, в).

Техника прямого нападающего удара с переводом вправо показана на рис. 14.

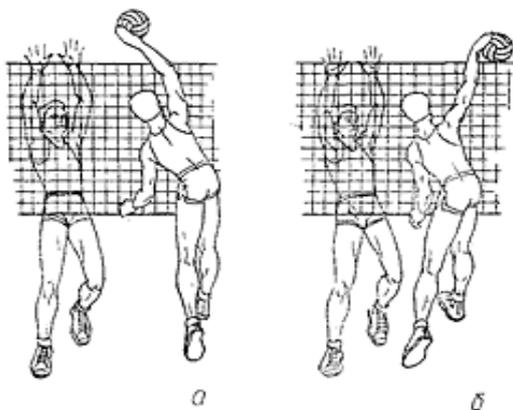


Рис. 14. Техника прямого нападающего удара с переводом вправо

При выполнении этого удара волейболист, отталкиваясь от опоры, поворачивает туловище влево (рис. 14, а). В фазе удара игрок разворачивает руку несколько наружу и резким движением кисти в этом же направлении переводит мяч вправо. Туловище при ударе поподается несколько вперед и влево (в результате закручивания, полученного при отталкивании от опоры), что увеличивает его силу. Кисть ударяет по верхней левой стороне мяча (рис. 14, б).

Удар выполняют со средней (по высоте) передачи, разбег и прыжок обычны. В фазе замаха волейболист всеми своими движениями показывает, что нападающий удар будет производиться по ходу разбега (рис. 13, а). В этом и заключается мастерство нападающего, т. е. умение в последний момент

резким движением предплечья и особенно кисти перевести мяч влево, мимо рук блокирующего.

Угол перевода мяча в горизонтальной плоскости увеличивается при смещении точки приложения усилия к мячу несколько вниз. Однако такое смещение направления ударного усилия уменьшает угол атаки в вертикальной плоскости, и мяч может быть направлен за пределы поля, поэтому техническое мастерство нападающего заключается также в умении точно произвести удар по мячу.

Требования к технике прямого нападающего удара по ходу

1. Разбег обычно выполняют в два-три шага.
2. Перед разбегом в три шага движение начинается с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а в два шага – с разноименной.
3. В начале разбега туловище наклонено вперед, руки удерживаются впереди-внизу.
4. Первый шаг – короткий, он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.
5. После двух шагов (при разбеге в три шага) игрок выполняет напрыгивание на две ноги: правая нога ставится с пятки перекатом, левая нога приставляется, «догоняя» правую.
6. Руки помогают прыжку: в начале напрыгивания их отводят в стороны-назад, а при отталкивании выполняют мах вперед-вверх, описывая дуги.
7. Ноги выполняют отталкивание согласованно с махом рук.
8. Замах начинают с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, руку фиксируют в положении замаха.
9. Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.
10. Кисть в замахе располагают во фронтальной плоскости.
11. Левая рука (при ударе правой) в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.
12. Удар начинают с движения плеча вперед.
13. Руку при ударе выпрямляют в локтевом суставе, двигаясь в сагиттальной плоскости.
14. Удар по мячу наносят в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы: пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.
15. После удара туловище сгибают вперед, подаваясь в направлении удара.
16. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

Возможные ошибки при выполнении нападающего удара

Ошибки при разбеге:

1. Недостаточная длина разбега.
2. При ударе из 3-й и 4-й зон разбег прямой.
3. При ударе из 2-й зоны разбег косой.
4. Нет наклона вперед при подготовке и в начале разбега.
5. Низкая скорость разбега.
6. Не хватает скоростных качеств.
7. Количество шагов не соответствует расстоянию.
8. Ранний разбег.
9. Поздний разбег.
10. Руки на старте опущены.
11. Размахивание или скрещивание рук при разбеге.

Подготовительная фаза:

1. Нет вращения рук.
2. Вращение излишне согнутыми руками.
3. Высокое вращение рук.
4. Вращение прямыми руками.
5. Напрыгивание на две ноги одновременно.
6. Напрыгивание на носки.
7. Недостаточное стопорение правой ногой (короткий шаг) для правойшей.
8. Левую ногу приставляют поздно.
9. Левую ногу ставят далеко вперед.
10. Вялое напрыгивание.
11. Излишне высокое напрыгивание.
12. Напрыгивание боком.
13. Прыжок в длину.
14. Прыжок не в полную силу.
15. Не хватает прыгучести.
16. Руки (обе или левая) не помогают прыжку (останавливаются).
17. Низкая скорость взмаха руками.
18. Прогиб в пояснице.
19. Корпус завален влево.
20. Поворот боком к сетке.
21. Рука не зафиксирована в замахе.
22. Рука завалена влево.

23. Предплечье расположено низко.
24. Локоть расположен низко.
25. Кисть не закреплена при замахе.
26. Кисть развернута.
27. Пальцы разведены.
28. Не отведен большой палец.

Рабочая фаза:

1. При ударе нет посылы локтя вверх.
2. Удар согнутой рукой.
3. Не дорабатывает предплечье.
4. Не дорабатывает кисть.
5. Излишний уход руки назад после удара.
6. Излишний уход руки влево после удара.
7. Недостаточная скорость руки при ударе.
8. Удар поздно по ритму.
9. Удар чрезмерно круто вниз.
10. При обманном ударе нет имитации замаха.
11. При обманном ударе опускается локоть.
12. При обманном ударе заброшена кисть.
13. При обманном ударе расслаблены пальцы.
14. При обманном ударе излишнее сопровождение.
15. Обманный удар по низкой траектории.
16. Недостаточно резкий обманный удар.
17. Потеря высоты удара при переводе.
18. При переводе кисть недостаточно накрывает мяч.
19. При ударе выше блока недостаточный накат.
20. Удар через сильнейшего блокирующего игрока.
21. Необоснованная попытка «чисто» обвести блок.
22. Удар в зону сильнейшего защитника.
23. Удар в защитника.
24. Перевод в линию с узкой передачи.
25. Удар прямо со 2-й линии (при недостаточно высоком прыжке).
26. Обманный удар в руки.
27. Нападение без плана.
28. Нападение без учета обстановки.
29. Отказ от выполнения удара в сложной обстановке.
30. Необоснованный риск при выборе нападающих действий.

Завершающая фаза:

1. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.
2. При переводе вправо без поворота после удара кисть вывернута наружу.
3. Приземление на одну ногу.
4. Жесткое приземление.
5. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения для нападающего удара

Обучение разбегу и прыжку:

1. Одиночные и серийные взмахи руками на месте.
2. Прыжок на месте со взмахом рук.
3. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.
4. Напрыгивание с двух шагов и прыжок с отведением и взмахом рук.
5. Разбег в 1 – 2 шага, имитация верхней передачи в прыжке.
6. Разбег в 1 – 2 шага, верхняя передача мяча в держателе или в руке преподавателя (партнера).
7. Разбег в 1 – 2 шага, верхняя передача мяча в стену или через сетку: с низкого подбрасывания преподавателя (партнера) «в темп»;
 - с высокого подбрасывания преподавателя (партнера);
 - с собственного набрасывания.

Обучение ударному движению:

1. Правая рука в положении замаха, левая – впереди на уровне лица.
2. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.
3. Взмах руками и постановка руки в замах:
 - на месте;
 - в прыжке.
4. Из положения замаха выполнить нападающий удар:
 - по тыльной стороне кисти вытянутой вперед-вверх левой руки;
 - по мячу в левой руке;
 - без мяча с опусканием руки;
 - пол – стена с руки;
 - пол – стена после подбрасывания.

Обучение нападающему удару с разбега в прыжке:

1. Разбег в 1 – 2 шага, нападающий удар по мячу в держателе или руке преподавателя (партнера):

- в пол;
- через сетку.

2. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега в 1 – 2 шага.

Разбег в 1 – 2 шага, нападающий удар по мячу:

- с низкого набрасывания преподавателя (партнера) «в темп»;
- с высокого набрасывания преподавателя (партнера);
- с собственного набрасывания.

3. Нападающий удар с передачи преподавателя или партнера.

Примечание. Перед обучением нападающему удару в прыжке с разбега игроки с недостаточной координацией предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар. Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и ударить по нему в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающегося своевременно выйти на мяч. Игрок часто прыгает слишком рано или запаздывает. В результате мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение правильным ударом по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара, поэтому не нужно торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачей) к нападающему удару. Необходимо сначала прочно закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара полезно время от времени возвращаться к верхней передаче через сетку, контролируя скорость и точность выхода под мяч.

3.4. Техника защиты

3.4.1. Нижняя передача – прием мяча

Мячи, летящие с большой скоростью, в современном волейболе принимаются, как правило, снизу двумя руками и реже – одной. Установлено, что техника выполнения этих приемов значительно различается в зависимости от встречной скорости полета мяча, высоты и

направления его траектории по отношению к игроку. Поэтому необходимо дифференцированно рассматривать технику приема мяча снизу.

Нижняя передача – это основной способ приема подачи и защитных действий.

Нижние передачи можно классифицировать:

а) по способу передачи:

- двумя руками;
- одной рукой;

б) высоте обработки:

- стоя;
- в приседе;

в) направлению передачи:

- над собой;
- вперед;
- за спину;
- боком;

г) положению относительно сетки:

- лицом к сетке;
- спиной к сетке;
- боком к сетке.

Рациональность приема мяча снизу состоит в том, что волейболист, как правило, остается в опорном положении, позволяющем быстро включаться в последующие игровые действия.

Техника приема мяча снизу при незначительной скорости полета

Техника приема мяча снизу состоит из исходного положения и четырех последовательных фаз (рис. 15): подготовительной (1-я фаза), основной, или рабочей (2-я фаза), заключительной (3-я фаза) и фазы последействия (4-я фаза).

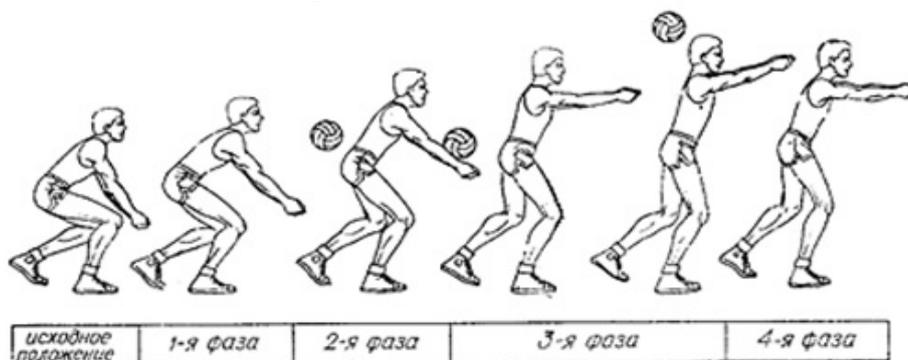


Рис. 15. Прием – передача мяча снизу при незначительной скорости полета

В исходном положении ноги игрока согнуты в коленных и голеностопных суставах, а туловище незначительно наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены.

После исходного положения в подготовительной фазе ноги в суставах согнуты несколько сильнее, в результате чего руки опускаются вниз-назад. Из этого положения начинается активное разгибание ног, выпрямление туловища и смещение рук вперед-вверх.

Встречная скорость движения рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча. Однако еще до момента соприкосновения рук с мячом скорость их движения в пространстве заметно понижается. Это выражено в замедлении движения рук в плечевых суставах, приторможенном разгибании ног и выпрямлении туловища.

Снижение скорости движения в данном случае необходимо для «мягкого» соприкосновения предплечий с мячом и сообщения ему новой траектории.

Мяч контактирует с супинированными предплечьями выпрямленных рук волейболиста. После приема мяча руки смещаются вперед-вверх главным образом за счет выпрямления туловища и разгибания ног; смещение рук в плечевых суставах в этот момент почти отсутствует.

Мышечное напряжение двуглавой и трехглавой мышц плеча плавно повышается к моменту рабочей фазы и затем так же плавно понижается в послеударном движении при сопровождении мяча руками. Незначительное увеличение электрической активности на общем сгибателе и разгибателе кисти и пальцев свидетельствует о «свободном», ненапряженном состоянии мышц предплечья и кисти во время приема мяча, летящего с незначительной скоростью.

В заключительной фазе (сопровождение мяча) наблюдается сильное выпрямление ног в коленных и туловища в тазобедренных суставах, что говорит об активных движениях ног и туловища в момент приема мяча.

Таким образом, техника приема мяча, летящего с незначительной скоростью, состоит из плавного движения выпрямленных рук, смещающихся вперед-вверх, выпрямления туловища и активного разгибания ног, которое несколько притормаживается в момент соприкосновения рук с мячом.

Техника приема мяча, летящего на уровне пояса при скорости его полета 18 м/с (рис. 16)

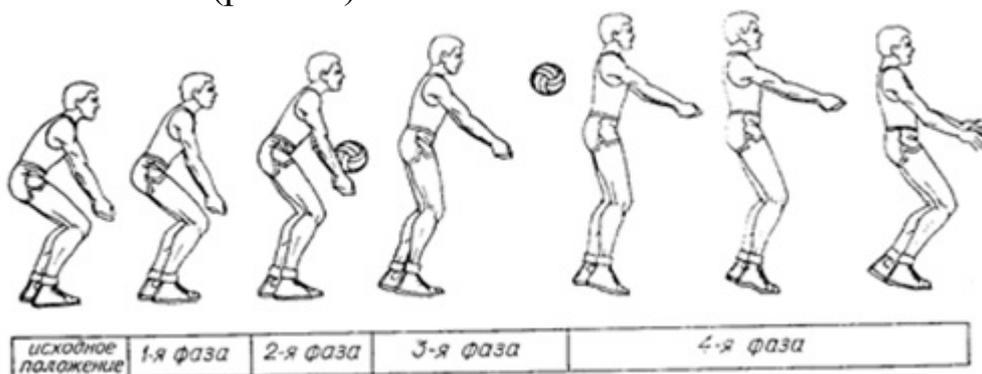


Рис. 16. Прием – передача мяча, летящего на уровне пояса при скорости его полета 18 м/с

В исходном положении ноги волейболиста незначительно согнуты в коленных суставах ($110 - 112^\circ$). Туловище игрока выпрямлено, взгляд направлен на приближающийся мяч.

В начале подготовительной фазы руки в течение 0,1 с смещаются вниз-назад одновременно с некоторым незначительным сгибанием ног в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах.

Несмотря на отсутствие движений в суставах, мышцах плеча и предплечья уже в начале подготовительной фазы наблюдается повышение электрической активности, что свидетельствует об их напряжении.

При смещении рук вперед-вверх скорость их движения довольно незначительна (2 м/с), тогда как в момент подготовительной фазы простой передачи наблюдается более высокая скорость (до 8 м/с). Это говорит о довольно быстром встречном движении рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и их весьма медленном смещении вперед-вверх при ускорении полета.

С самого начала подготовительной (1-й) фазы плечевой сустав последовательно смещается назад-вверх одновременно с разгибанием ног в суставах и выпрямлением туловища.

В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока, смещаясь назад-вверх, находится в приподнятом положении (начало безопорной фазы – 2-й и 3-й) вследствие ранее приложенных усилий. Руки соприкасаются с мячом внутренней частью супинированных предплечий в течение 0,03 с. К этому моменту скорость их движения

в пространстве падает до нуля, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после отскока до 9,9 м/с.

Все перечисленные выше движения имеют непосредственное отношение и к заключительной фазе – смещению рук вверх-назад и безопорному положению туловища.

При высокой скорости полета мяча угол между плечом и вертикальной осью туловища не изменяется и в течение всего приема находится в пределах 40° , что свидетельствует об отсутствии движения рук в плечевом суставе навстречу мячу.

После смещения туловища назад-вверх волейболист приземляется, опускает руки вниз и занимает игровую стойку.

Таким образом, основной двигательный механизм рабочей фазы техники приема мяча, летящего на уровне пояса со скоростью 19 – 20 м/с, заключается в максимальном снижении скорости движения рук в рабочей фазе, что достигается последовательным разгибанием ног в коленных суставах, отталкиванием от опоры назад-вверх, выпрямлением туловища в тазобедренных суставах, смещением плечевого сустава и рук назад-вверх.

Техника приема мяча, летящего ниже пояса со скоростью выше 20 м/с (рис. 17)

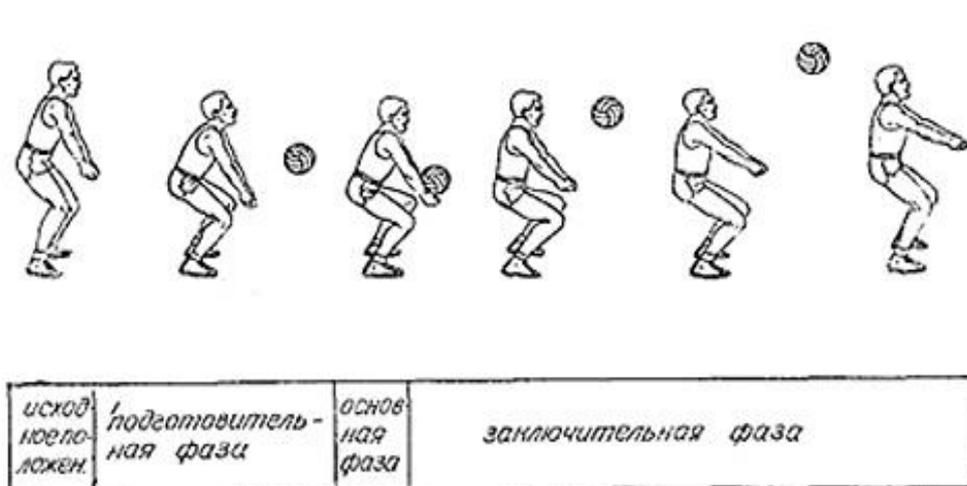


Рис. 17. Прием – передача мяча, летящего ниже пояса со скоростью выше 20 м/с

В исходном положении ноги игрока согнуты в суставах, руки выпрямлены и подготовлены к приему мяча, туловище незначительно наклонено вперед, взгляд сконцентрирован на мяче.

Определив, что траектория полета мяча направлена ниже уровня пояса, игрок в подготовительной фазе сгибанием ног опускает ОЦТ вниз.

При этом вначале происходит смещение рук вниз-назад, а затем вперед-вниз. Скорость движения рук постепенно снижается и еще до момента соприкосновения с мячом приближается к нулю.

В фазе амортизации и отскока мяча сгибание ног продолжается. В отличие от предшествующего способа приема мяча обращает на себя внимание тот факт, что после соприкосновения рук с мячом ОЦТ игрока все еще понижается в результате непрекращающегося сгибания ног. Вследствие этого и главным образом из-за выпрямления туловища от 27° в начале рабочей фазы до 10° в момент вылета мяча, а также из-за уменьшения угла между туловищем и плечом на $10 - 12^\circ$ руки волейболиста, амортизируя удар, смещаются назад-вниз.

Таким образом, в данном случае принимающая поверхность рук для погашения силы удара смещается в сторону, противоположную его направлению. В результате амортизации мяч получает начальную скорость отскока 8 м/с.

После приема мяча скорость смещения рук в пространстве увеличивается, а их движение направлено вверх. Ускорение в данном случае связано не с активным их движением в суставах, а объясняется разгибанием ног, последующим их отталкиванием.

Техника приема мяча снизу двумя руками с падением-перекатом на стину

Этот технический прием значительно расширяет диапазон действия волейболистов. Он применяется тогда, когда мяч летит в стороне от игрока. Предохранение от ушибов и травм в результате динамичности движений в момент группировки игрока и переката делает данный прием одинаково доступным как для мужчин и юношей, так и для женщин и девушек. Скорость выполнения переката с последующим переворотом и выходом в упор лежа способствует быстрому включению волейболиста в игру. Точный отскок мяча вверх достигается симметричным расположением сведенных вместе кистей рук.

Выполняя этот прием, волейболист, находящийся в игровой стойке, начинает перемещение в сторону полета мяча (рис. 18).

Перемещение выполняется на согнутых в коленных суставах ногах. Сделав несколько мелких приставных шагов, игрок производит последний широкий шаг-выпад в сторону летящего мяча, одновре-

менно опуская туловище к бедру опорной ноги (рис. 18, а, б, в). Сзади стоящая нога прямая и касается внутренним сводом стопы поверхности площадки. Руки волейболиста выпрямлены (кисти соединены вместе) и вытянуты вперед-вниз в сторону приближающегося мяча.

В основной фазе волейболист, продолжая сгибать ногу, находящуюся на выпаде, смещает туловище за опору, отрывает от поверхности площадки сзади стоящую ногу и подбивает опускающийся мяч (рис. 18, г).

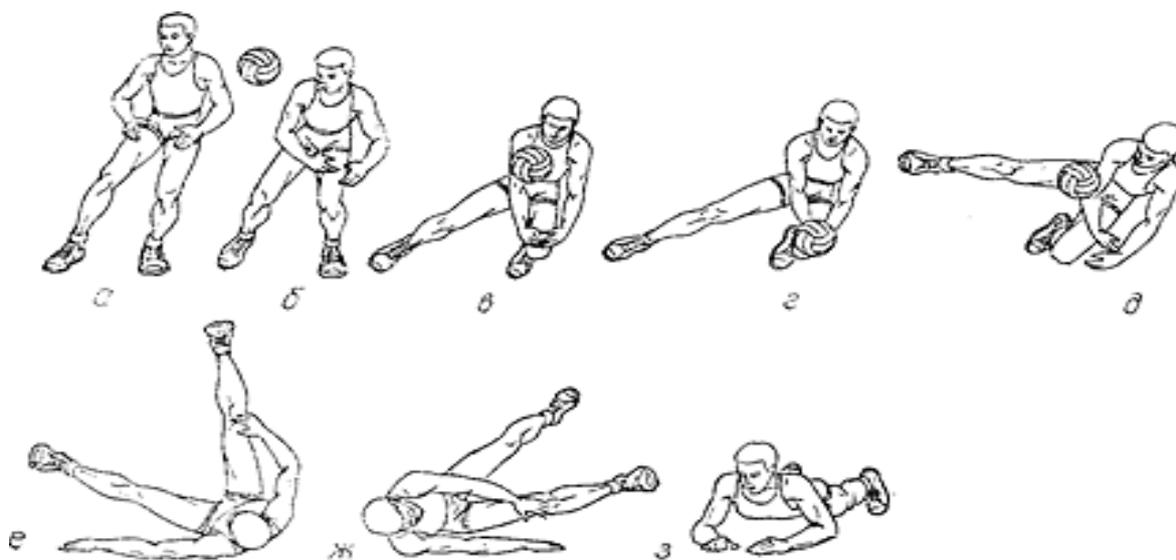


Рис. 18. Прием мяча снизу двумя руками с падением-перекатом на спину

После этого в заключительной фазе следует приземление на бедро – таз (рис. 18, д), перекат на спине и переворот через правое (левое) плечо с выходом в положение упора лежа (рис. 18, е, ж, з). Перекат с последующим за ним переворотом осуществляется благодаря развиваемой туловищем инерции, получаемой в результате перемещения, быстрого снижения ОЦТ, выведения его за опору и отталкивания от нее в момент приема мяча. Из положения упор лежа волейболист может быстро встать на ноги и включиться в игру.

Техника приема мяча снизу одной рукой с падением-перекатом на спину

Данная техника выполняется аналогично описанному выше способу, за исключением фазы приема мяча рукой (рис. 19): этот прием позволяет еще больше увеличить обороняемый сектор площадки.



Рис. 19. Прием мяча снизу одной рукой с падением-перекатом на спину

Техника приема мяча снизу одной и двумя руками с опорой и падением-перекатом на грудь – живот.

Большое значение для успешной игры в защите имеют приемы мяча снизу одной и двумя руками с последующими падениями. Их применение необходимо в том случае, когда мяч неожиданно изменяет свою траекторию или летит далеко от игрока (рис. 20).

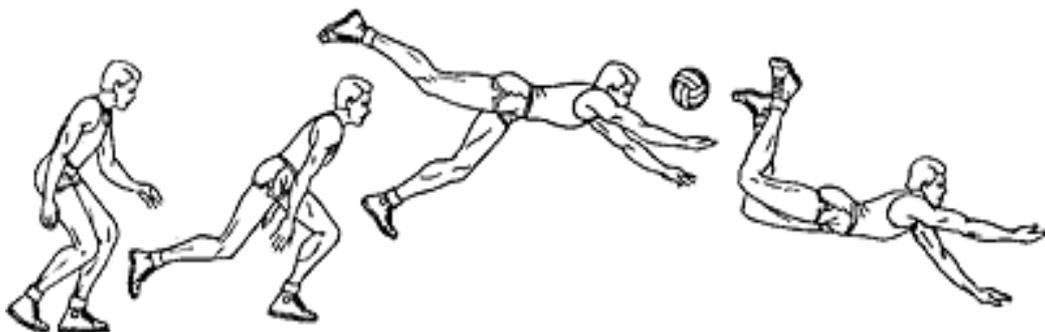


Рис. 20. Прием мяча снизу с опорой на руки и падением-перекатом на грудь – живот

При этом умение использовать прием мяча с падением значительно повышает игровую активность и расширяет диапазон действий волейболистов.

Наиболее распространен среди мужчин-волейболистов прием мяча снизу в броске с опорой на руки и падением-перекатом на грудь – живот. ***Учитывая анатомо-физиологические особенности женского организма, выполнение этого приема для женщин противопоказано.***

Весь цикл движения можно расчлнить на несколько последовательных фаз: передвижение по площадке с заключительным шагом-выпадом, отталкивание от опоры, безопорную фазу с приемом мяча и приземление с опорой на руки и падением-перекатом на грудь – живот.

Выполняя последний шаг передвижения, игрок постепенно выпрямляет правую ногу и переносит вес туловища на выставленную вперед и согнутую в колене левую ногу. При этом наклон туловища вперед значительно увеличивается. Руки игрока опущены вниз и немного отведены назад для предстоящего махового движения. В фазе отталкивания левая нога почти выпрямлена в колене и соприкасается с площадкой лишь носком, завершающим толчковое движение.

В результате этих движений игрок смещает ОЦТ вперед-вверх, а туловище выносит за опору и отклоняет вперед от вертикали, руки же движутся вперед и готовятся к приему мяча. Бедро правой ноги, согнутой в колене, расположено горизонтально к поверхности площадки.

В безопорной фазе левая нога, оттолкнувшись от опоры, начинает смещение вверх-назад и приближается к правой. Туловище игрока перемещается в пространстве вперед-вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается.

Кисть правой руки ударяет по нижней поверхности мяча и затем его сопровождает. Удар производится либо напряженной вогнутой частью ладони, либо тыльной ее стороной, либо кулаком. Смещение правой руки вверх противоположно движению левой руки, которая сдвигается вниз для опоры о поверхность площадки.

После приема мяча туловище игрока продолжает находиться в безопорном положении, ОЦТ волейболиста начинает смещаться вперед-вниз по касательной к поверхности площадки, правая рука приближается к левой и также готовится к опоре.

С опоры рук о площадку начинается приземление. После этого в результате сгибания рук в локтевых суставах туловище, прогибаясь в поясничной части позвоночника, опускается вперед-вниз до соприкосновения груди и живота с площадкой. Фаза приземления сопровождается скольжением туловища по площадке. Для предотвращения травмы подбородка игрок в момент приземления отклоняет голову немного назад.

Требования к технике нижней передачи

1. Перед передачей ступни находятся на одном уровне или одна впереди другой на 0,5 – 1 ступни. Расстояние между ступнями не менее ширины плеч.

2. При передаче вперед туловище также наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.

3. Ноги согнуты в коленях. Начинать выпрямлять их следует раньше рук.

4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.

5. Кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает) и опущены.

6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приема.

Ошибки, возможные при выполнении нижней передачи

Подготовительная фаза:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Ступни не развернуты в направлении передачи.
6. Одна нога значительно впереди другой.
7. Пятки прижаты к полу.
8. Нет наклона.
9. Большой наклон.
10. Руки опущены.
11. Руки рано складываются.
12. Разворот туловища без необходимости.
13. При приеме мяча в стороне не поднято наружное плечо.

Рабочая фаза:

1. Плечи подняты.
2. Недостаточно натянуты руки.
3. Неплотно сложены руки.
4. Руки близко к туловищу.
5. Кисти подняты.
6. Кисти излишне опущены.
7. Прием одной рукой.

Завершающая фаза:

1. После приема руки поднимаются высоко.
2. После приема руки отдергиваются.
3. После приема нет контакта с опорой (прыжок).

Подводящие упражнения к нижней передаче

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки. Преподаватель или партнер давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх-вперед, после отскока от стены поймать мяч.
4. Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока от рук поймать мяч.
5. С точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей.
6. Бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, после отскока от стены поймать мяч.
7. Бросить мяч вверх-вперед, переместиться, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.
8. Многократное (от двух раз) выполнение нижней передачи:
 - над собой;
 - со стеной.
9. Совершить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнера. Мяч набрасывается:
 - впереди или через игрока;
 - слева или справа от игрока.
10. Нижняя передача от игрока к игроку.
11. Нижняя передача над собой с перемещением:
 - вперед или назад;
 - в сторону.

3.4.2. Блокирование

Технический прием защиты – такой, с помощью которого преграждается путь мячу, летящему после нападающего удара выше верхнего края сетки.

Блок можно классифицировать:

- а) по количеству участвующих игроков:
 - одиночный;
 - групповой (двойной и тройной);
- б) по месту отталкивания:
 - на месте;
 - после перемещения;

в) по тактической направленности:

- зонный;
- ловящий.

Особенно грозным оружием стало блокирование после введения новых правил, разрешающих перенос рук через сетку. При этом значительно сократился угол рассеивания мяча после удара в горизонтальной плоскости, так как руки блокирующих при переносе через сетку стали располагаться ближе к мячу. Из приведенных на рис. 21, а, б схем видно, насколько (при всех равных условиях) во время переноса рук через сетку уменьшился угол рассеивания мяча при нападающем ударе.

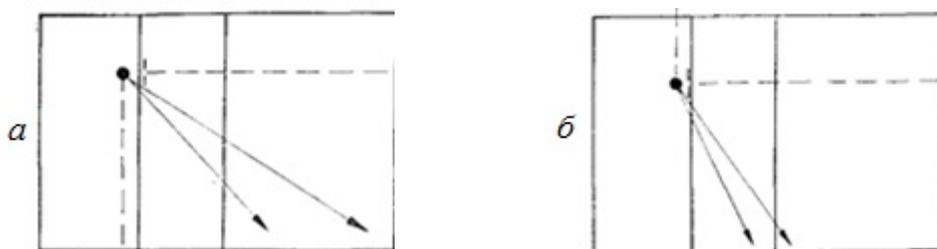


Рис. 21. Схема углов рассеивания мяча после удара

Однако перенос рук через сетку и игра после блока не упростили, а значительно усложнили действия волейболистов при блокировании.

Кроме основных своих обязанностей – блокирования мяча от нападающего удара – игроки должны уметь подыграть мяч, отскочивший от блока, осуществить перехват обманного мяча, посланного на незащищенное место, сыграть мяч, отскочивший от сетки, и, наконец, опускаясь после блокирования, быстро включиться в игру. Кроме того для успешного ведения игры необходимо уметь организовать повторный блок (при игре противника с первой передачи и откидки), а также принять участие в передаче и нападающем ударе.

Многообразие функций требует от игроков чрезвычайной разносторонности, в частности развития таких способностей и умений, как предугадывание игровых ситуаций, быстрота реакций и скорости передвижения по площадке, высокая точность, своевременность и координация движений, а также скоростно-силовая выносливость, необходимая при длительном и многократном выполнении прыжков.

Таким образом, касаясь техники блокирования, необходимо рассмотреть и технические действия, сопутствующие ему: перехват мяча, посланного обманным ударом, игру после блока, повторный блок и подготовку к игре в защите при переходе мяча на свою сторону. Кроме того техника собственно блокирования в определенной степени зависит от характера атакующих действий волейболистов противоположной команды.

Эти особенности обусловлены интервалами времени, в течение которых осуществляется то или иное атакующее действие. При этом чем быстрее выполняется нападающий удар, тем быстрее блокирующий игрок производит прыжок.

Техника индивидуального блокирования ударов с обычных (высоких) передач.

Волейболист после перехода мяча с подачи на сторону противника (или во время игры) занимает стойку готовности к последующим действиям: передвижению по площадке или выходу в исходное положение. При этом ноги игрока незначительно согнуты в коленях, руки опущены вниз и немного согнуты в локтевых суставах, взгляд сконцентрирован на траекториях полета мяча и действиях игроков, выполняющих первую и вторую передачи (рис. 22).



Рис. 22. Стойка готовности

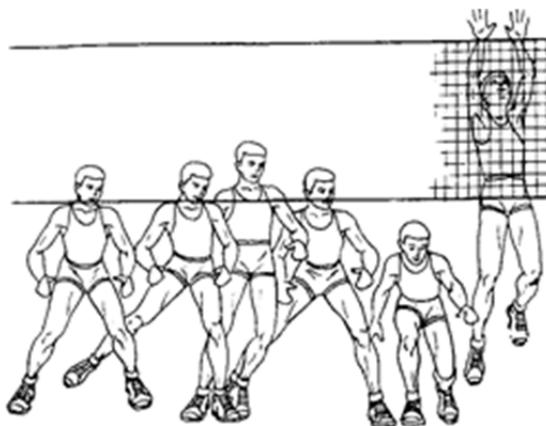


Рис. 23. Перемещение игрока приставным шагом

После того как определились направление и высота передачи мяча для нападающего удара, волейболист легко с помощью одного-трех и более приставных (рис. 23) или обычных (рис. 24) шагов пере-

мещается в зону атаки и только тогда принимает исходное положение, которое создает оптимальные условия для выполнения блокирования.

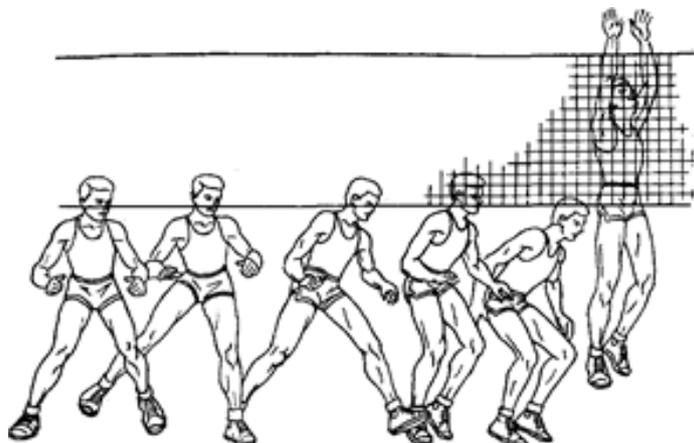


Рис. 24. Перемещение игрока обычным шагом

Находясь в исходном положении, игрок увеличивает сгибание ног в коленных и голеностопных суставах, предплечья согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса, сагиттальная ось туловища расположена вертикально по отношению к горизонтальной плоскости, ступни ног расставлены на ширину плеч, вес тела распределен на всю подошвенную часть стопы. Взгляд волейболиста сосредоточен на мяче.

Первую фазу – отталкивание от опоры – волейболист должен точно соотнести по времени с действиями нападающего игрока, так как несвоевременный, слишком ранний или запоздалый прыжок не позволит блокирующему синхронизировать свои действия с действиями нападающего. Иными словами, если прыжок выполнен преждевременно, то в момент удара блокирующий будет находиться в фазе приземления и мяч коснется только кончиков его пальцев. В том случае, когда волейболист выпрыгивает слишком поздно, нападающий может произвести удар до момента выноса рук блокирующего над сеткой.

При блокировании нападающих ударов, выполняемых с обычных передач, для своевременной постановки блока игроку необходимо оттолкнуться от опоры в тот момент, когда нападающий уже находится в безопорной фазе (рис. 25). Это объясняется тем, что путь движения ОЦТ блокирующего короче, чем нападающего.

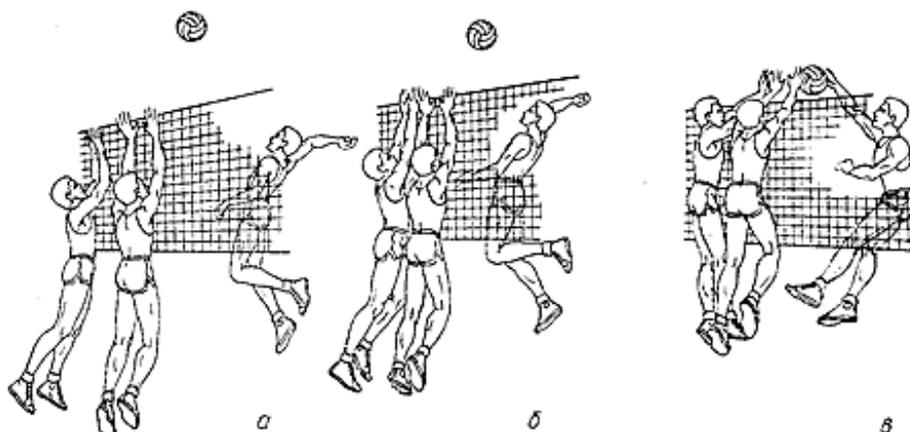


Рис. 25. Блокирование нападающих ударов, выполняемых с обычных передач

Рассчитав мысленно пространственно-временные параметры движений, волейболист отталкивается от опоры. При этом техника прыжка при блокировании во многом отличается от техники при нападающем ударе. Игрок с места в *первой* микрофазе толчка (рис. 25, а) некоторым увеличением сгибания ног в коленных и голеностопных суставах и туловища в тазобедренных суставах опускает ОЦТ вниз, отводя для предстоящего махового движения согнутые в локтевых суставах руки назад.

Во *второй* микрофазе отталкивания (рис. 25, б) резким разгибанием ног в суставах, выпрямлением корпуса и энергичным маховым движением рук волейболист приводит свое туловище в вертикальное положение.

В *заключительной* микрофазе прыжка (рис. 25, в) игрок отталкивается от опоры пружинистым движением стопы. Анатомическая структура работы мышц ног в данном случае та же, что и в технике прыжка при нападающем ударе. Однако маховое движение рук осуществляется со значительно меньшей амплитудой, так как руки игрока согнуты в локтевых суставах и в фазе толчка полностью не выпрямляются. При этом произвольная задержка махового движения происходит в тот момент, когда плечо приходит в горизонтальное положение.

В безопорной фазе зрительный контроль переключается с мяча на движения нападающего. Определив направление удара по подготовительным движениям атакующего игрока, блокирующий выпрямляет до этого согнутые в локтевых суставах руки и смещает их в

направлении предполагаемого полета мяча, одновременно перенося через сетку на сторону противника (рис. 26).

Дальнейшие действия блокирующего игрока зависят от сложившейся ситуации: если мяч отскочил от блока на площадку про-

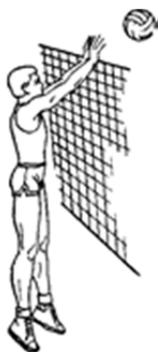


Рис. 26. Переключение зрительного контроля с мяча на движение нападающего в безопорной фазе

тивника, волейболист приземляется и готовится к последующим игровым действиям; если же мяч отскочил на свою сторону и находится в непосредственной близости от блокирующего, то последний стремится любым способом подбить его для дальнейшего розыгрыша.

В том случае, когда противник послал мяч обманным ударом и его траектория проходит в непосредственной близости от блокирующего, последний перехватывает мяч и ненапряженными пальцами стремится направить его по наикратчайшему пути на площадку соперника.

Вариант, при котором мяч пробивается через руки блокирующего или летит мимо них на сторону обороняющейся команды, обуславливает ответные действия игрока, опускающегося после блокирования. В данном случае для лучшей ориентировки волейболист, находясь еще в безопорном положении, поворачивает голову в сторону своей площадки и ведет наблюдение за действиями своих партнеров. При этом мяч, отскочивший в сторону опускающегося после блока игрока, не может застать его врасплох, и это обстоятельство обеспечивает продолжение эффективных действий в защите.

Техника индивидуального блокирования ударов, выполняемых с коротких и полупрострельных передач

Данная техника в своей основе аналогична описанной выше технике блокирования. Исключение составляет момент отталкивания от опоры, который здесь соотносится с началом безопорной фазы нападающего игрока.

Еще раньше нужно выполнить прыжок для организации блокирования ударов с передач на взлете мяча и прострельных передач. Установлено, что при таких ударах для своевременной постановки блока волейболист должен прыгать одновременно с нападающим.

Техника блокирования двумя или тремя игроками предполагает прежде всего согласованность их действий. Для этой цели и введено понятие *основного* и *вспомогательного блокирующих* игроков.

Основной блокирующий игрок определяет, какой характер в той или иной ситуации должно носить блокирование: зонный либо «ловящий» блок.

Функции *вспомогательного блокирующего* состоят в том, чтобы в последний момент, когда определились действия основного игрока, вплотную присоединить свои руки к его. В связи с этим техника выполнения движений в безопорной фазе у вспомогательного игрока несколько изменяется. Это вызвано тем, что вспомогательный блокирующий, для того чтобы не столкнуться с основным игроком, вынужден прыгать на некотором расстоянии от него и затем в безопорной фазе, вытягивая руки, должен присоединять их к рукам партнера (рис. 27). Таким же образом выполняется блокирование третьим игроком при тройном блоке (рис. 28).

Отдельно следует рассмотреть технику движения рук при их переносе через сетку блокирующими игроками.

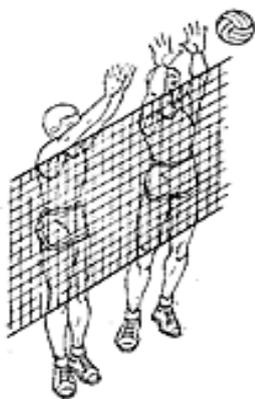


Рис. 27. Двойное блокирование

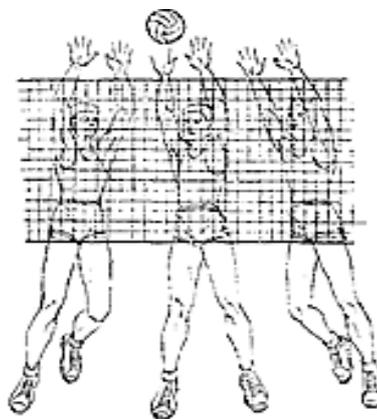


Рис. 28. Тройное блокирование

Перенос рук через сетку дает, как правило, эффект в тех случаях, когда передача для удара производится близко к сетке. Если же удар нанесен с далекого расстояния, то переносить руки на сторону противника не всегда целесообразно, так как мяч может, во-первых, удариться о фаланги пальцев и травмировать их и, во-вторых, может попасть в тыльную часть кистей рук и, далеко и высоко отскочив, стать недосягаемым для игроков задней линии. С учетом этого техни-

ка движения рук, блокирующих при ударах с дальних передач, характеризуется тыльным сгибанием кистей в лучезапястных суставах.

При ударах с близких к сетке передач на сторону противника переносятся не только кисти рук, но и часть предплечий.

Во время ударного движения кисти рук не находятся в неподвижном положении, а для увеличения силы отскока двигаются мячу навстречу. При такой постановке блока мяч приобретает бóльшую скорость и под бóльшим углом отражения ударяется о площадку.

Важную роль играет правильное расположение рук при ударах с различных передач и зон площадки. Так, например, для того чтобы заблокировать удар с близкой к сетке передачи, достаточно расположить руки напротив мяча. Если же передача несколько отдалена от сетки, то такой постановкой рук можно нейтрализовать центральное направление удара, а направления между зонами 4 и 5 или 1 и 2 при этом остаются открытыми. Поэтому для блокирования удара с этих направлений волейболист должен сместить руки вправо или влево в зависимости от того, какое направление он хочет нейтрализовать.

Весьма своеобразно расположение рук при блокировании ударов, выполняемых с передач, направленных на край сетки. В таких случаях, для того чтобы мяч не отскочил от рук блокирующего за пределы площадки, одна из рук (крайняя справа или слева, соответственно при атаках из зоны 2 или 4) супинируется и прикрывает направление отскока мяча в аут. При этом угол отражения мяча направлен в площадку противника.

Техника блокирования, в частности стойка и исходное положение, может быть в значительной мере видоизменена в игре высокорослых игроков. Например, некоторые высокие игроки, которым не нужно высоко прыгать при блокировании, не совершают махового движения рук при отталкивании от опоры. При этом их руки подняты вверх, взгляд сконцентрирован на полете мяча и действиях передающих игроков противника. Даже перемещения по площадке такие игроки выполняют с поднятыми вверх руками.

Такая структура движений, в которой почти отсутствуют подготовительные действия и большие физические усилия, необходимые для высокого отрыва ОЦТ, более надежна, так как позволяет блокирующему все внимание сконцентрировать на действиях команды противника и по кратчайшему пути выставить свои руки над сеткой. При этом такой спортсмен может не уставая ставить повторный блок,

быстро перемещаясь вдоль сетки в любую зону площадки. Вот почему высокорослому волейболисту всегда отводят место центрального (основного) блокирующего на передней линии.

Требования к технике блокирования

1. Игрок располагается в непосредственной близости у сетки, ноги на расстоянии 1 – 1,5 ступни от сетки, расставлены на ширине плеч, согнуты в коленях.

2. Руки согнуты в локтях ладонями вперед.

3. Перемещение ведется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.

4. Руки помогают прыжку, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и бóльшим сгибом в локтях.

5. После отталкивания руки выносятся вверх-вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой. Жесткость блока обеспечивается натяжением рук вперед-вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев.

6. В момент прыжка и при блокировании туловище вертикально, живот слегка втянут, голова держится ровно.

7. Выбор места отталкивания определяют характером разбега нападающего команды соперников: блокирующий занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.

8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже происходит отталкивание.

9. После блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверху. После приземления игрок готов к следующим действиям.

Ошибки, возможные при выполнении блокирования

Подготовка и перемещение:

1. Игрок стоит далеко от сетки.

2. Игрок стоит близко к сетке.

3. Игрок стоит далеко от антенны.

4. Игрок стоит далеко от вероятного места атаки.

5. Игрок невнимательно следит за связующим игроком соперника.

6. Недостаточно согнуты ноги.
7. Узко стоят ступни.
8. Игрок стоит боком к сетке.
9. При перемещении недостаточно согнуты ноги.
10. При перемещении развернуты стопы и корпус.
11. Поздний старт.
12. Ранний старт.
13. Низкая скорость перемещения.
14. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза:

1. При напрыгивании стопы развернуты в сторону перемещения.
2. Вялое напрыгивание.
3. Напрыгивание на носки.
4. При напрыгивании недостаточно согнуты ноги.
5. Поздний прыжок.
6. Ранний прыжок.
7. Прыжок в длину (на сетку).
8. Прыжок в сторону.

Рабочая фаза:

1. Руки выносятся из-за головы.
2. В момент постановки руки расслаблены.
3. Руки согнуты в локтях.
4. Широкая постановка рук.
5. Узкая постановка рук.
6. Недостаточно натянуты плечи.
7. Живот выставлен вперед.
8. Голова запрокинута.
9. Запрокинуты кисти.
10. Кисти разведены.
11. В момент удара излишнее накрывание мяча кистями.
12. Кисти расслаблены.
13. Большие пальцы впереди.
14. Пальцы узко.
15. Пальцы расслаблены.
16. Руки не развернуты в 6-ю зону.
17. Игрок смотрит на мяч в момент удара.
18. Основной блокирующий не пристроился («дыра» в блоке).
19. Игроки перекрывают друг друга.

Завершающая фаза:

1. Высокая стойка после приземления.
2. После приземления узко поставлены ноги.
3. Жесткое приземление.
4. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения к блокированию

Освоение техники блокирования на месте:

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но у стены с ударом ладонями о стену.
3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх, руки вытянуть вверх-вперед. Не замахиваться: движение рук – по кратчайшему пути.
4. Упражнение выполняется в парах, игроки стоят лицом друг к другу. Один игрок занимает исходное положение, как в п. 3. Партнер давит на предплечья (толчок), игрок пытается удержать напряженные руки в исходном положении.
5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:
 - а) у стены;
 - б) у сетки.
6. Блокирование мячей (брошенных нападающим игроком или тренером), стоя на подставке (бросок в руки):
 - а) баскетбольные мячи;
 - б) волейбольные мячи.
7. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке, по мячу, установленному в держателе.
8. То же, что в п. 7, но блокирование в прыжке.
9. То же, что в п. 8, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего. Выполнить приставной шаг и блокировать мяч.
10. В парах через сетку один игрок имитирует нападающий удар с разбега, другой определяет место и время прыжка по направлению разбега нападающего игрока (прыжок против нападающего).
11. В парах через сетку нападающий игрок выполняет удар с собственного подбрасывания, второй совершает блокирование в прыжке. Необходимо закрыть известное направление мяча.

12. То же, что в п. 11, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи для удара игроком зоны 3.

13. То же, что в п. 12, но нападающий удар проводится из других зон.

14. То же, что в пп. 12 и 13, но нападающий удар совершается с различных по высоте, скорости и траектории передач.

15. То же, что в пп. 12, 13, 14, но направление удара неизвестно.

Освоение техники блокирования после перемещения:

1. Имитация блока после перемещения вдоль сетки:

а) вправо-влево приставным шагом (1 – 2 шага);

б) скачком боком и с поворотом туловища (1 скачок);

в) перемещение на 1,5 – 3 м с поворотом туловища (движение начинает нога, ближняя к месту прыжка, с последующим стопорящим шагом внутренней частью стопы).

2. Челночный бег (2 × 2 м, 3 × 3 м, 2 × 3 м, 3 × 4 м) различными способами передвижения (приставной шаг, скачок, бег с поворотом туловища) с имитацией блокирования в конце каждого отрезка дистанции.

3. То же, но с чередованием в одной серии различных способов передвижения (например, влево – приставным шагом, вправо – бегом с поворотом туловища).

4. Один игрок блокирует, его партнер (или несколько) выполняет нападающие удары с разбега с собственного подбрасывания. Исходное положение блокирующего в одном метре или более от зоны нападения (передвижения влево-вправо).

5. Блокирование нападающих ударов. Удары выполняются из зон 4 и 2 с передачи игрока зоны 3.

6. То же, но нападающий удар совершается с длинной передачи из зоны 2 (4) в зону 4(2).

7. Блокирование нападающих ударов. Удары выполняют два нападающих игрока: а) из зон 4 и 3; б) из зон 2 и 3.

8. Блокирование нападающих ударов. Удары выполняют из зон 4 и 2 с передачи игрока зоны 2 (4).

Примечание. Главная задача в каждом упражнении – совершенствование способа передвижения.

Дозировка: продолжительность одной серии – 15 – 20 прыжков, отдых между сериями – 1 – 2 мин, количество серий – 5 – 8.

При выполнении блокирования после перемещения в левую и правую сторону имеет место правосторонняя асимметрия. Это связано с тем, что более 50 % нападающих ударов осуществляется из зоны 4, что накладывает отпечаток и на методику тренировки нападающих и защитных действий (блокирования).

Скрытый период (определение зоны атаки) и время перемещения из зоны 3 влево составляют 0,476 и 1,75 м/с соответственно, а скрытый период и время перемещения вправо (в зону 2) составляют 0,442 и 1,121 м/с. Незначительное запаздывание к месту встречи с нападающим игроком зоны 2 (в сравнении с перемещением вправо) влияет на качество блока, поэтому в тренировках при совершенствовании блокирования нужно распределять поровну время для атак из зон 4 и 2.

Быстрое перемещение к месту блокирования – одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

Вторая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит прежде всего от определенных качеств и способностей (умения предвосхищать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение нападающего и мяча относительно сетки и т. д.), которые развиваются с помощью специальных упражнений.

Мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающим ударом, ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяют подводящие упражнения для блокирования. Если этого не придерживаться, то происходит отрицательная интерференция – навык концентрации взгляда на мяче при выполнении нападающего удара переносится на действия игрока при блокировании.

Глава 4

Соревновательная деятельность



4.1. Теоретические аспекты спортивных соревнований

Соревнования – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и специфику. Более того, показано, что в развитии человеческой культуры различные виды противоборства, состязаний, игр первичны; лишь позже начали появляться и закрепляться в практике элементы, методы, формы подготовки к их участию (В. А. Демин, 1975). Стало быть, генетически и субординационно спортивные состязания «старше» спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот.

В связи с тем, что основа спорта – это соревнования, для обеспечения их функционирования в процессе исторического развития общества формируется и соответствующая сфера спорта. Сфера спорта – это специализированная социально организованная система, которая образовалась вокруг соревнования. Она включает в себя: идеологическое, научное и методическое управление; материально-техническое и финансовое обеспечение; подготовку кадров; отбор и тренировку спортсменов и связи с другими сферами человеческой деятельности (С. В. Брянкин, 1983).

Главные особенности спортивно-массовых соревнований:

1. Строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц.
2. Полифункциональность, пол, структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающей в экстремальных условиях.
3. Наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата.

4. Высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата.

5. Высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условиях непосредственной борьбы за результат.

6. Непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время к противодействию им;

7. Равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксирования спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

В общей структуре любого спортивного соревнования присутствуют следующие составные части:

1. Участники-соперники.

2. Предмет состязаний, т. е. совокупность действий соперников, выступающая средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта.

3. Судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.).

4. Средства и службы обеспечения соревновательной деятельности.

5. Болельщики и зрители.

6. Иерархия мест участников состязаний, т. е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Участники-соперники. В соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой – стремиться достичь какого-либо результата, но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак – противоборство. Поэтому спортсмены-соперники и достигнутые ими спортивные результаты – центральный элемент соревнований.

Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику – в форме противоборства (соперничества); по отношению к партнерам по команде – в форме взаимодействия (сотрудничества). Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте – игровые виды спорта, бокс, боевые виды спорта и т. п.) и опосредованным (при отсутствии контакта – шашки, шахматы, некоторые виды легкой атлетики и т. п.).

Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели – спортивной победы – также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты, считается спортивный судья. Вполне очевидно, что от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т. п.),

он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть прежде всего безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

Зрители и болельщики. Выступление на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, которые своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание. В зависимости от отношения зрителей к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также психологической близости, которая может быть между ними, предлагается следующая классификация зрителей:

1. Зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно.
2. Зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену.
3. Зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес.
4. Зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена.
5. Зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

В частности установлено, что на психологическое состояние участников соревнований и успешность их выступления прежде всего влияют:

➤ количество присутствующих зрителей на соревнованиях. Эмоциональное возбуждение спортсменов возрастает по мере увеличения количества зрителей до оптимального предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активности или эмоционального возбуждения;

➤ расположение зрителей – близкое или отдаленное. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов. При этом важно также, где именно находится наблюдатель: сбоку, сзади или непосредственно перед участником;

➤ выступает спортсмен один или в команде;

➤ величина шума, поступающего от зрителей, одобрение и поддержка зрителями действий спортсмена или, наоборот, недоброжелательность, агрессивность. В этом случае реакция спортсменов бывает разной. Она зависит от особенностей личности участников состязаний. Есть спортсмены, на которых шум толпы действует хуже всего, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из них быстро реагируют на каждый выкрик и оскорбительные замечания с трибун; другие же не обращают на них никакого внимания.

Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты. И наконец, в присутствии враждебного числа зрителей приезжая команда обычно ведет себя агрессивно (допускает больше нарушений);

➤ присутствие зрителей противоположного пола: зрители чаще положительно влияют на мужчин, чем на женщин;

➤ возраст, подготовленность, особенности личности, темперамент самого спортсмена. Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должны учитываться при подготовке к соревнованиям. К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения соревнований (высота расположения над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т. д.) и его оборудование.

4.2. Классификация соревнований

Спортивно-массовые соревнования – один из наиболее эффективных видов организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной деятельности. В системе физического воспитания в вузе выделяют:

- внутренние соревнования по видам спорта;
- внешние соревнования (по территориальному признаку);
- международные соревнования (рис. 29).

Соревнования проводятся в три этапа, что дает возможность каждому гражданину России, прошедшему соответствующую подготовку (тренировку) и допущенному врачом, принять в них участие.



Рис. 29. Структура студенческих спортивных соревнований

Первый этап – соревнования в коллективах физической культуры средних школ, средних специальных и высших учебных заведений, промышленных предприятий, учреждений. На этом этапе достигается наибольшая массовость участия населения России в спортивных соревнованиях.

Второй этап – соревнование на первенство городов, районов, областей, краев, республик.

Третий этап – финальные соревнования на первенство России.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные:

а) личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;

б) лично-командные, т. е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

в) командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом.

По форме проведения соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными).

4.3. Организация и проведение соревнований

Спортивно-массовые соревнования позволяют решать те же педагогические, спортивно-методические и общественно-социальные задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т. е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий.

Особенно велико значение соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных мероприятий возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Если рассматривать подготовку и проведение соревнований как специальное событие, то можно выделить этапы его подготовки:

1-й этап – организационно-подготовительный. На данном этапе предпринимают следующие действия:

- принятие решения о проведении соревнований, назначение руководителей;
- определение целей, задач соревнований;
- составление календарного плана, положения о соревнованиях;
- планирование;
- определение сметы и решение вопроса о финансировании;
- публичное заявление о мероприятии;
- окончательное планирование, подготовка и организация мероприятия, рассылка приглашений;
- обустройство места проведения, монтаж оборудования.

Подготовка к соревнованиям заблаговременно осуществляется организацией, которая их проводит, и главной судейской коллегией. Чем крупнее масштаб соревнований, тем больше времени надо на подготовку к их проведению – от 1 – 2 недель (соревнования в низовых коллективах) до 3 – 4 лет (Олимпийские игры).

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением соревнований, прежде всего относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывают название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица.

Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляют отдельно. Важное условие при формировании календарного плана – традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участникам. Это повышает интерес к ним самих спортсменов, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей. Спортивные соревнования, если они проводятся регулярно, – это стимул для систематических занятий спортом.

Таким образом, календарь спортивных мероприятий надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, и традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Другая важная мера организационно-методического характера – это составление положения о соревнованиях.

Положение о соревнованиях – основной документ, регламентирующий все условия проведения данного мероприятия. Положением руководствуются организации, отвечающие за соревнования, а также участвующие коллективы, капитаны, представители команд и прочие участники. В положении о соревнованиях освещаются следующие разделы:

1. Название соревнования, его характер и вид спорта.
2. Цели и задачи. Указывают основные цели данного мероприятия и задачи, которые раскрывают их реализацию. Данный раздел – один из главных, так как исходя из поставленных целей определяют программу соревнований, условия их проведения, требования к участникам и судьям, материальному и финансовому обеспечению, а также экологические требования.

3. Руководство проведением. Отмечают организации, осуществляющие общее руководство, и организацию, непосредственно проводящую соревнования, а также оргкомитет, главную судейскую коллегию, фамилию, имя, отчество, судейскую категорию главного судьи мероприятия.

4. Участники соревнований и требования к ним:

- по административному признаку, исходя из установленных принципов проведения и статуса (для Всероссийских чемпионатов – сборные команды федераций республик, областей, краев, входящих в состав России). Однако в связи с желанием получить большее количество участников, к соревнованиям могут допускать и другие коллективы этих регионов, но при этом в общем зачете (если он оговорен) участвует одна команда – представитель федерации спортивного туризма данного региона. Другой вариант – придавать соревнованиям статус открытых;
- по количественному составу команды, в том числе требования к полу участников, числу запасных игроков, представителю, тренеру (обязательно) и судье соответствующей категории (при необходимости);
- по возрасту и спортивной квалификации спортсменов согласно требованиям, предъявляемым к участникам соревнований.

5. Сроки и место проведения. Указывают точные сроки, место проведения, время работы мандатной комиссии. При необходимости указывается схема подъезда к месту соревнований.

6. Условия приема участников. Указывают условия приема команд, в том числе требования к проживанию участников, приготовлению пищи, экологические и специфические требования.

7. Программа соревнований. Расписана программа соревнований по дням и времени проведения, система проведения мероприятия. Дополнительно отмечают время проведения совещаний с представителями команд, время работы различных служб (мандатной и технической комиссий и т. д.), время открытия и закрытия соревнований.

8. Определение результатов. Производят согласно правилам проводимых соревнований или иным системам подсчета очков в личных или командных зачетах.

9. Порядок и сроки подачи заявок. Определяют порядок и сроки подачи предварительных заявок, а также форму заявки.

10. Награждение. Прописаны условия награждения победителей личного и командного первенств.

11. Порядок подачи протестов и их рассмотрения.

12. Финансирование. Указывают источники финансирования, которые могут состоять из бюджетных средств, стартовых и спонсорских взносов, при этом необходимо учитывать, что бюджетные статьи не должны дублировать другие источники. При безналичных расчетах указывают реквизиты банка для перечисления средств и пример платежного поручения.

13. Дополнительные условия проведения соревнований.

При разработке положения сохраняются интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех.

Подробность отдельных пунктов положения зависит от масштаба мероприятия. Необходимо очень чётко продумать и оговорить все в положении о соревновании, в котором принимают участие спортсмены из разных городов. Должны быть точно прописаны условия допуска команд и отдельных участников, численный состав команды, документы, наличие которых обязательно для каждого участника.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве. Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, обязательно заранее составляют график соревнований, т. е. определяют последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно вычислить общую продолжительность соревнований и на основе этого сформировать график проведения.

Для обслуживания спортивных мероприятий в соответствии с их видом и масштабом назначают врача и другой медицинский персонал.

Важнейший документ, регулирующий проведение соревнований и влияющий на их результаты, – правила соревнований по данному виду спорта. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и кроме того определяются нормы поведения спортсмена, а также содержится перечень запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нару-

шившего правила, действует не только решение судьи по отношению к нему лично, но и сознание, что команда несет урон из-за его неправильных действий.

Непосредственную подготовку к соревнованиям осуществляют в соответствии с организационным планом подготовки и проведения соревнований, в котором предусматривают контроль за ходом подготовки к соревнованиям, своевременное комплектование судейской коллегии и организацию её работы, подготовку места проведения соревнований, информирование и привлечение населения к соревнованиям, организацию медицинского контроля за ходом соревнований и оказания врачебной помощи участникам. При проведении спортивных мероприятий крупного масштаба создают специальные организационные комитеты, наделённые определёнными полномочиями.

2-й этап – основной, на котором непосредственно проводят соревнования.

Основные задачи данного этапа:

- официальное открытие соревнований;
- проведение их с учетом составленной программы;
- официальное закрытие, награждение победителей. Соревнование

проводит судейская коллегия, которую обычно комплектуют за 2 – 3 недели до его начала. Квалификация судей должна соответствовать значимости мероприятия. Количество судей в коллегии зависит от вида соревнований, их масштаба, количества участников и технической оснащённости.

Руководитель соревнований, ответственный за их проведение, – главный судья.

Ведущий документ для участия в соревнованиях – заявки на участие спортсмена или команды. В установленный срок участвующие в соревнованиях организации подают заявки в судейскую коллегию или специально создаваемую мандатную комиссию. Первоначальная заявка подаётся заблаговременно (сроки указаны в положении) для того, чтобы организаторы могли оценить примерное количество участников соревнований. Окончательная заявка направляется в момент регистрации всех участников соревнований.

На первом заседании судейской коллегии проводят жеребьёвку. Жеребьёвка может быть общей для всех участников или групповой, при которой спортсменов распределяют на несколько групп в зависимости от квалификации и показанных ранее результатов.

В период проведения соревнования оргкомитет разбирает протесты представителей команд и принимает окончательные решения по возникшим вопросам.

Соревнования должны быть праздником для участников и зрителей. Открытие и закрытие праздника рекомендуется проводить в торжественной обстановке. Все выступления на празднике должны сопровождаться комментариями ведущего.

Очень важно тщательно подготовить торжественный церемониал: парад открытия и закрытия, торжественную часть, награждение победителей, собрание участников и гостей соревнования.

При открытии судьи и спортсмены выходят на парад отдельными колоннами, команды участников – в порядке занятых мест на таких же соревнованиях прошлого года или, если соревнования проводятся впервые, в алфавитном порядке. Во главе каждой команды идёт ее представитель, затем тренер и сами участники: вначале женщины, потом мужчины. После построения руководитель парада отдаёт рапорт, и принимающий парад произносит приветственную речь. Далее торжественно поднимают флаг соревнований, и затем участники организованно уходят.

При закрытии соревнований команды участников выходят на парад в порядке занятых на данном соревновании мест. Главный судья подводит итоги. Начинается церемония награждения победителей и призёров. Торжественное закрытие заканчивают спуском флага и организованным уходом участников и судей.

Для повышения популярности спортивно-массовых мероприятий могут использоваться следующие меры:

- акцент на ключевых элементах мероприятия (участие известных личностей в событии, новизна, другие преимущества);
- привлечение партнёров;
- приглашение знаменитостей;
- лотереи, конкурсы, состязания, призы (создание азартного настроения);
- показательные выступления.

3 этап – заключительный, на котором необходимо выполнить следующие работы:

- собрать, привести в порядок и сдать полученный инвентарь и оборудование;

➤ привести в надлежащий вид всю документацию, относящуюся к соревнованиям: заявки, карточки участников, протоколы старта и финиша, протоколы этапов, личные карточки участников и прочие бумаги подшиваются и хранятся в организации, проводящей мероприятие;

➤ размножить протоколы соревнований и выдать (разослать) их по назначению, сформировать для представителей папки с протоколами, программами соревнований, афишами о них, образцами разметки, билетов участников и т. п. Папки следует оформить эмблемами соревнований или открытками с видами города, где они проходили;

➤ провести финансовые расчёты с судьями и обслуживающим персоналом (если они приглашались на договорной и оплачиваемой основе);

➤ подготовить и сдать финансовый отчёт о соревнованиях. К финансовому отчёту должны быть приложены все оправдательные документы (ведомости на питание участников, судей, на оплату обслуживающего персонала, акты, счета, квитанции и т. д.);

➤ сдать и оприходовать неиспользованные награды и призы.

Немаловажный фактор для чёткой организации и проведения соревнований – его анализ и подведение итогов с целью учесть недочёты, ошибки, выслушать пожелания спортсменов, тренеров, судей и прочих заинтересованных лиц. При подведении итогов необходимо выяснить, достигнуты ли поставленные цели и выполнены ли задачи мероприятия.

При анализе соревнования следует обязательно провести экспертную оценку по следующим критериям:

➤ обеспечение комфорта участников соревнований;

➤ успешность рекламной кампании (количество зрителей, присутствие почётных гостей, прессы);

➤ соблюдение регламента соревнований;

➤ судейство (исполнение судьями своих функциональных обязанностей в полном объёме, своевременность подачи судейских решений в секретариат соревнований, наличие/отсутствие апелляций);

➤ соблюдение правил техники безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий (наличие/отсутствие врача (дежурной машины скорой медицинской помощи), необходимого медицин-

ского оборудования, соблюдение правил размещения спортсменов и зрителей);

- оформление мероприятия;
- обеспечение связи между судьями, главным судьей, комментатором, секретарём соревнований;
- обеспечение призового и наградного фонда;
- оперативность и качество обеспечения участников отчётными документами.

4.4. Правила игры

Характеристика игры

Волейбол – это спорт, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, с тем чтобы ее многогранность была доступна каждому. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке). Мяч вводят в игру подачей: подающий игрок ударом направляет его над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, победившая в розыгрыше, получает очко (система «Розыгрыш – Очко»). Когда принимающая команда становится победителем розыгрыша, она получает очко и право подавать и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Волейбол как соревновательный спорт

Соревнование высвобождает скрытые силы. Оно показывает наивысшие возможности, дух, творчество, красоту. Правила составлены с учетом всех этих качеств. С небольшими исключениями волейбол позволяет всем игрокам действовать как у сетки (в атаке), так и на задней линии (в защите или на подаче). Вильям Морган, создатель игры, все еще узнал бы ее, поскольку волейбол пронес сквозь годы свои отличительные и важные элементы. Некоторые из них он разделяет с другими играми, в которых присутствуют сетка/мяч/ракетка:

- подача;
- переход (подача по очереди);
- атака;
- защита.

Волейбол, однако, уникальное явление среди сеточных игр: он требует, чтобы мяч был постоянно в полете – «летающий мяч», и разрешает каждой команде определенное количество передач мяча до того, как он должен быть возвращен сопернику. Введение специализированного защитного игрока – либеро – продвинуло игру вперед в отношении продолжительности розыгрыша и многофазной игры. Изменения правил подачи преобразовали саму подачу из простого ввода мяча в игру в наступательное оружие. Идея перехода закреплена для того чтобы способствовать разносторонним атлетам. Правила расстановки игроков должны позволить командам быть гибкими и создавать интересные тактические разработки. Участники соревнований используют эти условия для состязания в технике, тактике и силе. Условия также позволяют игрокам свободу самовыражения к восторгу зрителей и телезрителей, от чего имидж волейбола становится все в большей степени привлекательным.

Судья в этой структуре

Сущность понятия «хороший судья» лежит в концепции справедливости и последовательности:

- быть справедливым к каждому участнику;
- быть оцененным зрителями как справедливый.

Это требует огромного доверия – судье должно быть доверено позволить игрокам демонстрировать зрелище:

- правильностью своих решений;
- пониманием, почему написано это правило;
- действиями умелого организатора;
- способствованием плавному ходу соревнования и направлением его к завершению;
- воспитательными действиями – используя правила, для того чтобы наказать нечестность или предостеречь от грубости;
- пропагандой игры – т. е. умением выделить зрелищные элементы в ней и предоставлением возможности сильным игрокам делать то, что они умеют лучше всего.

Хороший судья должен использовать правила, для того чтобы сделать соревнования настоящим событием для всех заинтересован-

ных. Именно поэтому нам следует рассматривать последующие правила как современное состояние развития великой игры. Вместе с тем эти правила могут быть также важны для Вас в Вашей собственной позиции в спорте.

Сооружения и оборудование

1. Игровое поле

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

1.1. Размеры

Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18×9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 м. Свободным игровым пространством называют пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности. На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях свободная зона должна быть на расстоянии минимум 5 м от боковых линий и 6,5 м от лицевых. Высота его составляет минимум 12,5 м от игровой поверхности.

1.2. Игровая поверхность

1.2.1. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной, безопасной для здоровья игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. Для ФИВБ, мировых и официальных соревнований разрешено только деревянное или синтетическое покрытие. Любое покрытие предварительно утверждает ФИВБ.

1.2.2. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета. Для ФИВБ, мировых и официальных соревнований белый цвет линий обязателен. Другие цвета, отличающиеся друг от друга, необходимы для игровой площадки и свободной зоны.

1.2.3. На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

1.3. Линии на площадке

1.3.1. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

1.3.2. Ограничительные линии. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

1.3.3. Средняя линия. Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные размером 9×9 м каждая; тем не менее считается, что вся ширина этой линии принадлежит и той, и другой площадке в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

1.3.4. Линия атаки. На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону. Для ФИББ, мировых и официальных соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых – пятью 15-сантиметровыми короткими линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м. «Ограничительная линия тренера» (пунктирная линия, которая продолжается от линии атаки до лицевой линии площадки параллельно боковой линии на расстоянии 1,75 м от нее), состоящая из 15-сантиметровых коротких линий, нанесенных через 20 см, предназначена для ограничения зоны действия тренера.

1.4. Зоны и места

1.4.1. Передняя зона. На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки. Считается, что передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

1.4.2. Зона подачи. Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см позади лицевой, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

1.4.3. Зона замены. Зона замены ограничена продолжением обеих линий атаки и продолжается до стола секретаря.

1.4.4. Зона замещения либеро. Зона замещения либеро – это часть свободной зоны на стороне скамеек команд, ограниченная продолжением линии атаки и делящаяся до лицевой линии.

1.4.5. Место разминки. Для ФИББ, мировых и официальных соревнований места разминки размером приблизительно 3×3 м распо-

ложены за пределами свободной зоны в обоих углах на стороне скамеек команд.

1.4.6. Место удаленных игроков. Место для удаленных размером приблизительно 1×1 м оборудовано двумя стульями, расположено в контрольной зоне за продолжением каждой лицевой линии. Оно может быть ограничено красной линией шириной 5 см.

1.5. Температура

Минимальная температура воздуха не должна быть ниже $10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($50\text{ }^{\circ}\text{F}$). На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях максимальная температура не должна превышать $25\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($77\text{ }^{\circ}\text{F}$) и минимальная – не быть ниже $16\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($61\text{ }^{\circ}\text{F}$).

1.6. Освещение

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях освещение игрового поля должно быть 1000 – 1500 лк, измеряется на высоте 1 м от поверхности поля.

2. Сетка и стойки

2.1. Высота сетки

2.1.1. Сетка установлена вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливают на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

2.1.2. Высоту сетки измеряют в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не превышать официально определенной более чем на 2 см.

2.2. Структура

Сетка шириной 1 м и длиной 9,50 – 10 м (с 25 – 50 см пространства сетки за боковыми лентами на каждой стороне) состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см. Для ФИВБ, мировых и официальных соревнований в соответствии с регламентом конкретного соревнования размер ячейки можно изменять в пользу рекламы, соответствующей маркетинговым соглашениям. Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см, выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Каждый конец ленты имеет отверстие, через которое пропущен шнур, прикрепляющий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится

гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии. Внизу сетки есть другая горизонтальная лента шириной 5 см, аналогичная верхней, через которую пропущен шнур. Этот шнур предназначен для крепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии.

2.3. Боковые ленты

Две белые ленты прикреплены вертикально к сетке и расположены непосредственно над каждой боковой линией. Их ширина 5 см и длина 1 м, они считаются частью сетки.

2.4. Антенны

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного материала. Антенна прикреплена с внешнего края каждой боковой ленты. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами шириной 10 см контрастных цветов, предпочтительно красного и белого. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.

2.5. Стойки

2.5.1. Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5 – 1,0 м за боковыми линиями. Их высота 2,55 м предпочтительно регулируемая. Для всех ФИВБ, мировых и официальных соревнований стойки, поддерживающие сетку, располагаются на расстоянии 1 м за боковыми линиями.

2.5.2. Стойки круглые и гладкие, установлены на поверхности без растяжек. Не должно быть опасных или мешающих приспособлений.

3. Мячи

3.1. Стандарты

Мяч должен быть сферическим с покрытием из эластичной натуральной или синтетической кожи и внутренней камерой из резины или подобного ей материала. Цвет может быть однотонным светлым или цветовой комбинацией. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ.

Его окружность равна 65 – 67 см; масса 260 – 280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/см² (от 4,26 до 4,61 psi; от 294,3 до 318,82 мбар или гПа).

3.2. Единообразие мячей

Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты: это касается окружности, массы давления, типа, цвета и т. д. ФИВБ, мировые и официальные соревнования, а также национальные чемпионаты или чемпионаты лиги должны играть мячами, утвержденными ФИВБ, если не установлено иное.

3.3. Система пяти мячей

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях следует использовать пять мячей. В этом случае шесть подавальщиков мяча находятся по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей.

4. Участники команды

4.1. Состав команды

4.1.1. На матч в составе команды может иметься до 12 игроков плюс:

- тренерский состав (один тренер, максимум два помощника тренера);
- медицинский персонал (один массажист команды и один врач).

Только эти, зарегистрированные в протоколе члены команды могут войти в соревновательную/контрольную зону и принимать участие в официальной разминке и матче. На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях для взрослых до 14 игроков могут быть записаны в протокол и играть в матче. Состав максимум из пяти членов, находящихся на скамейке (включая тренера), определяется самим тренером и должен быть записан в протокол и зарегистрирован в форме O-2(bis).

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях врач и массажист команды должны быть аккредитованы заблаговременно ФИВБ и являться частью делегации. Однако на ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях для взрослых, если они не включены в число находящихся на скамейке членов, эти участники должны сидеть за ограничительным ограждением внутри контрольной зоны соревнования и могут вмешиваться, только если приглашены судьями к игро-

кам в чрезвычайных обстоятельствах. Массажист команды (даже если не находится на скамейке) имеет право принимать участие в разминке до начала официальной разминки на сетке.

4.1.2. Один из игроков кроме либеро является капитаном команды, который должен быть отмечен в протоколе.

4.1.3. Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче. Когда тренер и капитан команды подписали протокол (в нем содержится список команды в электронном виде), состав игроков не может быть изменен.

4.2. Размещение команды

4.2.1. Не участвующие в игре игроки должны сидеть на скамейке команды или находиться в своем месте разминки. Тренер и другие члены команды сидят на скамейке, но могут временно покинуть ее.

Скамейки команд располагают рядом со столом секретаря за пределами свободной зоны.

4.2.2. Только членам состава команды разрешено сидеть на скамейке во время матча и принимать участие в официальной разминке.

4.2.3. Не участвующие в игре игроки могут разминаться без мячей следующим образом:

- во время игры в местах разминки;
- во время тайм-аутов и технических тайм-аутов в свободной зоне позади их игровой площадки.

4.2.4. Во время интервалов между партиями игроки могут разминаться, используя мячи, в пределах своей свободной зоны.

4.3. Экипировка

Экипировку игрока составляют футболка, трусы, носки (форма) и спортивная обувь.

4.3.1. Цвет и фасон футболок, трусов и носков должны быть одинаковыми для команды (исключение для либеро). Форма должна быть чистой.

4.3.2. Обувь легкая и гибкая с резиновыми или композиционными подошвами без каблучков.

4.3.3. Футболки игроков нумеруются от 1 до 20. Номер должен быть расположен на футболке по центру на груди и спине. Цвет и яркость номеров контрастируют с цветом и яркостью самих футболок. Номер должен быть высотой минимум 15 см на груди и 20 см на спине. Полоски, образующие номера, имеют ширину минимум 2 см.

4.3.4. Капитан команды должен иметь на его/ее футболке полоску 8×2 см, подчеркивающую номер на груди.

4.3.5. Запрещено носить форму, цвет которой отличается от цвета формы других игроков (за исключением игроков либеро), и/или форму без официальных номеров.

4.4. Замена экипировки

1-й судья может разрешить одному или более игрокам:

- играть босиком;
- сменить влажную или поврежденную форму между партиями или после замены при условии, что новая форма имеет одинаковый с прежней цвет, фасон и номер;
- в холодную погоду играть в тренировочных костюмах при условии, что они одного цвета и фасона для всей команды (исключение для игроков либеро) и пронумерованы в соответствии с правилом 4.3.3.

4.5. Запрещенные предметы

4.5.1. Запрещено носить предметы, которые могут привести к травме или дать искусственное преимущество игроку.

4.5.2. Игроки могут носить очки или линзы на свой собственный риск.

4.5.3. Компрессионные средства (защитные противотравматические накладные и приспособления) можно носить для защиты или поддержки.

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях для взрослых эти средства должны быть того же цвета, что и соответствующая часть формы.

5. Руководители команды

Оба капитана и тренер отвечают за поведение и дисциплину членов их команды. Игрок либеро не может стать капитаном команды или игровым капитаном.

5.1. Капитан

5.1.1. **Перед матчем** капитан команды подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке.

5.1.2. **Во время матча** капитан команды считается игровым капитаном, если он на площадке. Когда капитан не находится на площадке, тренер или капитан команды должны назначить другого игро-

ка на площадке, но не либеро, на роль игрового капитана. Этот игровой капитан сохраняет свои обязанности до замены, или возвращения капитана команды в игру, или до окончания партии. Когда мяч находится вне игры, только игровому капитану разрешено обращаться к судьям:

- спрашивать разъяснение применения или интерпретации Правил и представлять просьбы или вопросы своих партнеров. Если игровой капитан не согласен с разъяснением 1-го судьи, он/она может опротестовать это решение и немедленно сообщить 1-му судье, что он/она резервирует право записать официальный протест в протокол по окончании матча;
- запрашивать разрешение:
 - а) сменить всю или часть экипировки,
 - б) проверить расстановки команд,
 - с) проверить пол, сетку, мяч и т. д.;
- в отсутствие тренера запрашивать тайм-ауты и замены.

5.1.3. **В конце матча** капитан команды благодарит судей и подписывает протокол, подтверждая результат. Если 1-й судья был в должное время уведомлен, капитан может подтвердить и записать в протокол официальный протест, касающийся применения или интерпретации правил судьей.

5.2. Тренер

5.2.1. На протяжении матча тренер руководит игрой своей команды, находясь за пределами площадки. Он/она определяет стартовые расстановки, замены и берет тайм-ауты. По этим вопросам он/она контактирует со 2-м судьей.

5.2.2. **Перед матчем** тренер записывает или проверяет в протоколе фамилии и номера своих игроков и подписывает его.

5.2.3. **Во время матча** тренер перед каждой партией дает 2-му судье или секретарю должным образом заполненную и подписанную карточку(и) расстановки игроков. Тренер сидит на скамейке команды ближе всех к секретарю, но может покинуть ее. Также тренер имеет право запрашивать тайм-ауты и замены. Кроме того, он может, как и другие члены команды, давать инструкции игрокам на площадке, стоя или двигаясь в пределах свободной зоны перед скамейкой своей команды от продолжения линии атаки до места разминки, не мешая и не задерживая матча.

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях тренер должен выполнять свои функции за ограничительной линией.

5.3. Помощник тренера

5.3.1. Помощник тренера сидит на скамейке команды, но не имеет права вмешиваться в матч.

5.3.2. Если тренер должен покинуть свою команду по любой причине, включая санкцию, но исключая выход на площадку в качестве игрока, помощник тренера может принять на себя его функции на время отсутствия тренера, когда это подтверждено 2-му судье игровым капитаном.

6. Набор очка, розыгрыш партии и матча

6.1. Набор очка

6.1.1. Очко. Команда набирает очко:

- при успешном приземлении мяча на площадке соперника;
- когда команда соперника совершает ошибку;
- когда команда соперника получает замечание.

6.1.2. Ошибка. Команда совершает ошибку, выполняя игровое действие вопреки правилам (или иным образом нарушая их). Судьи оценивают ошибки и определяют последствия в соответствии с правилами:

- если две или более ошибки совершены последовательно, только первая принимается во внимание;
- если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается обоюдной ошибкой, и розыгрыш переигрывается.

6.1.3. Розыгрыш и состоявшийся розыгрыш. Розыгрыш – это последовательность игровых действий с момента удара при выполнении подачи подающим до того, как мяч выйдет из игры. Состоявшийся розыгрыш – это последовательность игровых действий, в результате которых присуждается очко. Такая система включает наложение замечания и потерю подачи вследствие нарушения лимита времени для подачи:

- если подающая команда побеждает в розыгрыше, она набирает очко и продолжает подавать;
- если принимающая команда побеждает в розыгрыше, она набирает очко и должна подавать следующей.

6.2. Выигрыш партии

Партию (за исключением решающей 5-й) выигрывает команда, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два. В случае равного счета 24 : 24 игра продолжается до достижения преимущества в два очка (26 : 24; 27 : 25; ...).

6.3. Выигрыш матча

6.3.1. Победителем матча становится команда, которая выигрывает три партии.

6.3.2. При равном счете 2 : 2 решающую 5-ю партию играют до 15 очков и минимального преимущества в два очка.

6.4. Неявка и неполная команда

6.4.1. Если команда отказывается играть после требования сделать это, ее объявляют неявившейся и она проигрывает матч с результатом 0 : 3 в матче и 0 : 25 в каждой партии.

6.4.2. Команду, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляют неявившейся с тем же результатом, что и в Правиле 6.4.1.

6.4.3. Команда, объявленная неполной в партии или в матче, проигрывает. Команда-соперник получает очки или очки и партии, необходимые для выигрыша партии или матча. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

7. Структура игры

7.1. Жеребьевка

Перед матчем 1-й судья проводит жеребьевку для определения первой подачи и сторон площадки в первой партии. Если будет играть решающая партия, следует провести новую жеребьевку.

7.1.1. Жеребьевку проводят в присутствии двух капитанов команд.

7.1.2. Победитель жеребьевки выбирает:

ИЛИ

право подавать или принимать подачу,

ИЛИ

сторону площадки.

Проигравший принимает оставшийся вариант.

7.2. Официальная разминка

7.2.1. Если команды предварительно имели игровую площадку исключительно в своем распоряжении, перед матчем им предоставля-

ется шестиминутная совместная официальная разминка на сетке, если нет – у них есть 10 мин. На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях командам должно быть предоставлено 10 мин совместной разминки на сетке.

7.2.2. Если любой из капитанов запрашивает отдельную (последовательную) официальную разминку на сетке, командам предоставляется по 3 или 5 мин каждой.

7.2.3. В случае последовательных разминок сначала разминается на сетке команда, которая подает первой.

7.3. Начальная расстановка команды

7.3.1. В игре всегда должны участвовать шесть игроков от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает на порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.

7.3.2. Перед началом каждой партии тренер должен представить начальную расстановку своей команды в карточке расстановки. Должным образом заполненная и подписанная карточка вручается 2-му судье или секретарю.

7.3.3. Игроки, которые не включены в начальную расстановку на данную партию, считаются запасными (кроме игроков либеро).

7.3.4. После вручения карточки расстановки 2-му судье или секретарю изменять расстановку без обычной замены не разрешено.

7.3.5. При несоответствиях между позициями игроков на площадке и в карточке расстановки поступают следующим образом:

- если такое расхождение обнаружено до начала партии, позиции игроков должны быть поправлены в соответствии с карточкой расстановки – санкция за это не налагается;
- когда до начала партии на площадке выявлен игрок, не зарегистрированный в карточке расстановки на эту партию, его необходимо сменить в соответствии с карточкой расстановки – санкция за это не налагается;
- если тренер желает оставить такого не записанного игрока(ов) на площадке, он/она должен(на) запросить обычную замену(ы), используя соответствующий жест, которая(ые) должна(ы) быть записана(ы) затем в протокол. Если несоответствие позиций игроков позициям в карточке расстановки обнаружено позже, команда, совершившая ошибку, должна вернуться к

правильным позициям. Очки соперника сохраняются, и кроме того соперник получает очко и последующую подачу. Все очки, набранные совершившей ошибку командой с точно определенного момента совершения ошибки до момента ее обнаружения, аннулируются;

- когда на площадке выявлен игрок, который не записан в списке протокола, очки соперника сохраняются и, кроме того соперник получает очко и подачу. Совершившая ошибку команда теряет все очки и/или партии (0 : 25 при необходимости), полученные с момента, когда незарегистрированный игрок вышел на площадку, и должна предоставить исправленную карточку расстановки и отправить нового зарегистрированного игрока на площадку на позицию незарегистрированного.

7.4. Позиции

В момент удара по мячу подающим каждая команда должна находиться в пределах своей площадки в порядке перехода (исключая подающего).

7.4.1. Позиции игроков пронумерованы следующим образом:

7.4.1.1. Три игрока вдоль сетки – это игроки передней линии, которые и занимают позиции 4 (передний – левый), 3 (передний – центральный) и 2 (передний – правый).

7.4.1.2. Другие три игрока – это игроки задней линии, занимающие позиции 5 (задний – левый), 6 (задний – центральный) и 1 (задний – правый).

7.4.2. Взаимное соответствие позиций игроков:

7.4.2.1. Каждый игрок задней линии должен располагаться дальше от средней линии, чем соответствующий игрок передней.

7.4.2.2. Игроки передней и задней линий должны быть расположены параллельно средней линии в порядке, указанном в Правиле 7.4.1.

7.4.3. Позиции игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью, следующим образом:

7.4.3.1. По крайней мере часть стопы каждого игрока передней линии должна быть ближе к средней линии, чем стопы соответствующего игрока задней линии.

7.4.3.2. По крайней мере часть стопы каждого правого (левого) бокового игрока должна быть ближе к правой (левой) боковой линии, чем стопы центрального игрока его линии.

7.4.4. После удара на подаче игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

7.5. Позиционная ошибка

7.5.1. Команда совершает позиционную ошибку, если какой-либо игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим, в том числе и когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены.

7.5.2. Если подающий совершает ошибку в момент удара на подаче, ошибка подающего превалирует над позиционной.

7.5.3. Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка.

7.5.4. Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям:

- команду наказывают очком и подачей соперника;
- игроки занимают свои правильные позиции.

7.6. Переход

7.6.1. Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется на протяжении партии.

7.6.2. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию вперед по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

7.7. Ошибка при переходе

7.7.1. Ошибка при переходе считается совершенной, когда подача не выполняется в соответствии с порядком перехода. Это приводит к следующим последствиям:

- команду наказывают очком и подачей соперника;
- порядок перехода игроков исправляется.

7.7.2. Дополнительно секретарь должен определить точный момент совершения ошибки, и все очки, набранные впоследствии командой, совершившей ошибку, необходимо аннулировать. Очки соперника сохраняются. Если этот момент не может быть определен, аннулирование очка(ов) не производят и единственное наказание – это очко и подача соперника.

8. Состояния игры (игровые действия)

8.1. Мяч в игре

Мяч находится в игре с момента удара на подаче, разрешенной 1-м судьей.

8.2. Мяч вне игры

Мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей; в отсутствие ошибки – с момента свистка.

8.3. Мяч «в площадке»

Мяч считается «в площадке», если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть касается площадки, включая ограничительные линии.

8.4. Мяч «за»

Мяч считается «за», когда:

8.4.1. Часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями.

8.4.2. Мяч касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека.

8.4.3. Мяч касается антенн, шнуров, стоек или сетки за боковыми лентами.

8.4.4. Мяч пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода, исключая ситуацию Правила 10.1.2.

8.4.5. Мяч полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

9. Игра с мячом

Каждая команда должна играть в пределах собственного игрового поля и пространства (исключение: правило 10.1.2). Мяч тем не менее может быть возвращен из-за пределов свободной зоны.

9.1. Удары команды

Ударом считают любой контакт с мячом игрока в игре. Команда имеет право максимум на три удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более трех ударов, команда совершает ошибку «Четыре удара».

9.1.1. Последовательные контакты

Игрок не может ударить мяч два раза подряд (исключение: Правила 9.2.3, 14.2 и 14.4.2).

9.1.2. Одновременные контакты

Два или три игрока могут касаться мяча одновременно:

9.1.2.1. Когда два (или три) партнера касаются мяча одновременно, это засчитывается как два (или три) удара (исключение при блокировании). Если они пытаются дотянуться до мяча, но только один из них касается его, засчитывают один удар. Столкновение игроков не считается ошибкой.

9.1.2.2. Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, команде, принимающей мяч, дают право еще на три удара. Если такой мяч уходит «за», ошибка команды на противоположной стороне.

9.1.2.3. Если одновременное касание мяча двумя соперниками над сеткой приводит к длительному контакту с мячом, игра продолжается.

9.1.3. Удар при поддержке

В пределах игрового поля игроку не разрешено использовать поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет в качестве поддержки, для того чтобы ударить по мячу. Однако игрок, который находится на грани совершения ошибки (касания сетки, перехода средней линии и т. д.), может быть остановлен или удержан партнером по команде.

9.2. Характеристики удара

9.2.1. Мяч может касаться любой части тела.

9.2.2. Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении.

9.2.3. Мяч может касаться различных частей тела при условии, что касания происходят одновременно. Исключения:

9.2.3.1. При блокировании последовательные касания могут совершаться одним или более игроком (игроками) при условии, что касания происходят во время одного действия.

9.2.3.2. При первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно при условии, что они происходят во время одного действия.

9.3. Ошибки при игре с мячом

9.3.1. ЧЕТЫРЕ УДАРА: команда касается мяча четыре раза до его возврата.

9.3.2. УДАР ПРИ ПОДДЕРЖКЕ: игрок использует поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет в качестве поддержки, для того чтобы коснуться мяча в пределах игрового поля.

9.3.3. ЗАХВАТ: мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

9.3.4. ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ: игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

10. Мяч у сетки

10.1. Мяч, пересекающий сетку

10.1.1. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах площади перехода. Площадь перехода – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом:

- снизу – верхним краем сетки;
- по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением;
- сверху – потолком.

10.1.2. Мяч, который пересек плоскость сетки в свободную зону соперника полностью или частично через внешнюю площадь, может быть возвращен без нарушения количества ударов команды при условии, что:

- не было касания площадки соперника игроком;
- возвращаемый мяч пересекает плоскость сетки вновь полностью или частично через внешнюю площадь на той же стороне от площадки. Команда соперника не может препятствовать такому действию.

10.1.3. Мяч, который направлен на площадку соперника через нижнюю площадь, находится в игре до момента, когда он полностью пересекает вертикальную плоскость сетки.

10.2. Мяч, касающийся сетки

При пересечении сетки мяч может касаться ее.

10.3. Мяч в сетке

10.3.1. Мяч, попавший в сетку, можно оставить в игре, если не превышен лимит трех ударов команды.

10.3.2. Если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение, розыгрыш аннулируется и переигрывается.

11. Игрок у сетки

11.1. Перенос через сетку

11.1.1. При блокировании игрок может касаться мяча по другую сторону сетки при условии, что он/она не мешает игре соперника до или во время его атакующего удара.

11.1.2. После атакующего удара игроку разрешено переносить руку по другую сторону сетки при условии, что контакт состоялся в пределах его/ее собственного игрового пространства.

11.2. Проникновение под сеткой

11.2.1. Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой при условии, что это не мешает игре соперника.

11.2.2. Переход на площадку соперника через среднюю линию:

11.2.2.1. Разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) при условии, что какая-либо часть переносимой стопы (стоп) касается средней линии или находится непосредственно над ней;

11.2.2.2. Разрешено касаться площадки соперника любой частью тела выше стоп при условии, что это не мешает игре соперника.

11.2.3. Игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры.

11.2.4. Игроки могут проникать в свободную зону соперника при условии, что не мешают игре соперника.

11.3. Контакт с сеткой

11.3.1. Контакт игрока с сеткой между антеннами во время игрового действия с мячом считают ошибкой. Игровое действие с мячом включает (среди прочего) отталкивание, удар (или попытку) и приземление.

11.3.2. Игроки могут касаться стойки, шнуров или любого другого предмета за антеннами, включая сетку при условии, что это не мешает игре.

11.3.3. Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, это не ошибка.

11.4. Ошибки игрока у сетки

11.4.1. Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

11.4.2. Игрок мешает игре соперника, проникая в пространство соперника под сеткой.

11.4.3. Стопа (стопы) игрока полностью переходит на площадку соперника.

11.4.4. Игрок также мешает игре:

- касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом;
- используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости;
- создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки;
- совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч;
- хватаясь/держась за сетку.

Игроки, которые находятся близко к игровому мячу, или те, кто совершает попытку игры с мячом, рассматриваются как участвующие в игровом действии с мячом даже в том случае, если контакта с мячом не происходит. Однако касание сетки за антенной не должно рассматриваться как ошибка (исключение: Правило 9.1.3).

12. Подача

Подача – это введение мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

12.1. Первая подача в партии

12.1.1. Первая подача в первой партии, а также в решающей 5-й партии, выполняется командой, определяемой жеребьевкой.

12.1.2. В других партиях сначала подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

12.2. Порядок подачи

12.2.1. Игроки должны соблюдать очередность подач, записанную в карточке расстановки.

12.2.2. После первой подачи в партии подающий игрок определяется следующим образом:

12.2.2.1. Когда подающая команда побеждает в розыгрыше, игрок (или его/ее замена), который подавал до этого, подает вновь.

12.2.2.2. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает право подавать и делает переход перед выполнением подачи. Игрок, который переходит с правой позиции передней линии на правую позицию задней линии, будет подавать.

12.3. Разрешение подачи

1-й судья разрешает подачу после проверки того, что обе команды готовы играть и подающий владеет мячом.

12.4. Выполнение подачи

12.4.1. Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук).

12.4.2. Только один раз разрешено подбросить или выпустить мяч. Постукивание мячом (дриблинг) или перемещение его в руках разрешается.

12.4.3. В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи. После удара он/она может заступить или приземлиться за пределами зоны подачи или на площадке.

12.4.4. Подающий должен ударить по мячу в течение 8 с после свистка 1-го судьи на подачу.

12.4.5. Подача, выполненная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

12.5. Заслон

12.5.1. Игроки подающей команды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать своим соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча.

12.5.2. Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь вдоль сетки во время выполнения подачи, или образуют группу, чтобы скрыть подающего и траекторию полета мяча.

12.6. Ошибки, совершенные во время подачи

12.6.1. Ошибки при подаче приводят к переходу подачи, даже если соперник находится в неправильной расстановке. Подающий:

12.6.1.1. Нарушает порядок подачи.

12.6.1.2. Не выполняет подачу правильно.

12.6.2. Ошибки после удара по мячу на подаче. После правильного удара по мячу подача становится ошибочной (если только игрок не нарушает расстановку), когда мяч:

- касается игрока подающей команды или не пересекает вертикальной плоскости сетки полностью через площадь перехода;

- ВЫХОДИТ «за»;
- проходит над заслоном.

12.7. Ошибки при подаче и позиционные ошибки

12.7.1. Если подающий совершает ошибку в момент удара на подаче (неправильное выполнение, нарушение очередности и т. д.) и соперник нарушает расстановку, фиксируется и наказывается ошибка при подаче.

12.7.2. Если само выполнение подачи было правильным, но подача впоследствии становится ошибочной (выходит «за», проходит над заслоном и т. д.), первой фиксируется и наказывается ошибка в расстановке игроков.

13. Атакующий удар

13.1. Характеристики атакующего удара

13.1.1. Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами.

13.1.2. Во время атакующего удара разрешена скидка при условии, что удар по мячу нанесен чисто и мяч не схвачен или брошен.

13.1.3. Атакующий удар завершен в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или задет соперником.

13.2. Ограничения атакующего удара

13.2.1. Игрок передней линии может завершать атакующий удар на любой высоте при условии, что контакт с мячом осуществлен в пределах собственного игрового пространства (исключения: Правила 13.2.4 и 13.3.6).

13.2.2. Игрок задней линии может завершать атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны:

13.2.2.1. При отталкивании для прыжка стопа (стопы) игрока не должна ни касаться линии атаки, ни переходить за нее.

13.2.2.2. После своего удара игрок может приземляться в передней зоне.

13.2.3. Игрок задней линии может также завершать атакующий удар из передней зоны, если в момент касания, по крайней мере, часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

13.2.4. Игроку не разрешено завершать атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

13.3. Ошибки при атакующем ударе

13.3.1. Игрок ударяет по мячу в игровом пространстве противоположной команды.

13.3.2. Игрок направляет мяч «за».

13.3.3. Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

13.3.4. Игрок завершает атакующий удар по поданному соперником мячу, когда тот находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

13.3.5. Либоро завершает атакующий удар, когда в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

13.3.6. Игрок завершает атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, когда передача на удар выполнена либеро пальцами сверху в своей передней зоне.

14. Блок

14.1. Блокирование

14.1.1. *Блокирование* – действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела выше верхнего края сетки, независимо от высоты контакта с мячом. Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке, и в момент контакта с мячом часть тела должна быть выше верхнего края сетки.

14.1.2. *Попытка блока* – это действие блокирования без касания мяча.

14.1.3. Блок считается состоявшимся, если мяч задет блокирующим.

14.1.4. Коллективный блок выполняют двумя или тремя игроками, находящимися близко друг к другу. Он считается состоявшимся, когда один из них касается мяча.

14.2. Контакт при блокировании

Последовательные (быстрые и продолжительные) контакты с мячом могут происходить у одного или более блокирующих при условии, что эти контакты состоялись во время одного действия.

14.3. Блокирование в пространстве соперника

При блокировании игрок может переносить кисти и руки по другую сторону сетки при условии, что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперник выполнил атакующий удар.

14.4. Блок и удары команды

14.4.1. Касание на блоке не считается за удар команды. Следовательно, после контакта на блоке команде предоставляют три удара для возврата мяча.

14.4.2. Первый удар после блока может выполнить любой игрок, включая того, который касался мяча на блоке.

14.5. Блокирование подачи

Блокировать подачу соперника запрещено.

14.6. Ошибки блокирования

14.6.1. Блокирующий касается мяча в пространстве соперника до или одновременно с атакующим ударом соперника.

14.6.2. Игрок задней линии или либеро совершает блокирование или участвует в состоявшемся блоке.

14.6.3. Блокирование подачи соперника.

14.6.4. Мяч от блока выходит «за».

14.6.5. Блокирование мяча в пространстве соперника за антенной.

14.6.6. Попытка либеро блокировать мяч индивидуально или коллективно.

15. Перерывы

Перерыв – это время между состоявшимся розыгрышем и свистком 1-го судьи для следующей подачи.

Обычными игровыми перерывами считаются только *тайм-ауты* и *замены*.

15.1. Количество обычных игровых перерывов

Каждая команда может запросить максимум два тайм-аута и шесть замен в партии.

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях для взрослых ФИВБ может сократить на один количество командных и/или технических тайм-аутов в соответствии со спонсорскими, маркетинговыми и телевещательными соглашениями.

15.2. Последовательность обычных игровых перерывов

15.2.1. Запрос одного или двух тайм-аутов и один запрос замены любой командой могут следовать один за другим в одном и том же перерыве.

15.2.2. Команде не разрешены последовательные запросы замены во время одного и того же перерыва. Двух или более игроков можно заменить в одно и то же время в рамках одного запроса.

15.2.3. Должен быть состоявшийся розыгрыш между двумя отдельными запросами замены одной и той же команды.

15.3. Запрос обычных игровых перерывов

15.3.1. Обычные игровые перерывы могут быть запрошены тренером или в его отсутствие игровым капитаном и только ими.

15.3.2. Замена до начала партии разрешена, и она должна быть зарегистрирована как обычная замена в этой партии.

15.4. Тайм-ауты и технические тайм-ауты

15.4.1. Запросы тайм-аута следует осуществлять показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 с.

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях обязательно использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута.

15.4.2. На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях в 1-й – 4-й партиях два дополнительных 60-секундных технических тайм-аута применяются автоматически, когда лидирующая команда набирает 8-е и 16-е очки.

15.4.3. В решающей (5-й) партии нет технических тайм-аутов; каждая из команд может запросить только два тайм-аута продолжительностью 30 с.

15.4.4. Во время всех тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны пройти в свободную зону к своей скамейке.

15.5. Замена

15.5.1. Замена – это действие, которым игрок (не либеро) или замещенный им/ею игрок после записи секретарем входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент.

15.5.2. Когда происходит вынужденная замена вследствие травмы игрока, находящегося в игре, она может сопровождаться показом соответствующего жеста тренером (или игровым капитаном).

15.6. Ограничение замен

15.6.1. Игрок начальной расстановки может выйти из игры, но только один раз в партии, и войти вновь, но также только один раз в партии и только на свою прежнюю позицию в расстановке.

15.6.2. Заменяющий игрок может войти в игру на место игрока начальной расстановки, но только один раз в партии, и может быть заменен только этим же стартовым игроком.

15.7. Исключительная замена

Игрок (кроме либеро), который не может продолжать играть вследствие травмы или болезни, должен быть заменен в соответствии с правилами замены. Если это невозможно, команде дают право сделать *исключительную* замену сверх ограничений правила 15.6.

Исключительная замена означает, что любой игрок, который не находится на площадке во время травмы/заболевания (кроме либеро, второго либеро или замещенного ими игрока), может заменить в игре травмированного/заболевшего игрока. Замененному травмированному/заболевшему игроку не разрешается вернуться в игру в матче.

Исключительную замену ни в каком случае нельзя считать обычной, но она должна быть записана в протоколе как одна из общего числа замен в партии и матче.

15.8. Замена при удалении или дисквалификации

Удаленного или дисквалифицированного игрока необходимо немедленно заменить по правилам замены. Если это невозможно, команду объявляют неполной.

15.9. Неправомерная замена

15.9.1. Замену считают неправомерной, если она превышает ограничения, указанные в Правиле 15.6 (исключая случай Правила 15.7), или в ней участвует незарегистрированный игрок.

15.9.2. Когда команда произвела неправомерную замену и игра возобновилась, должна осуществляться следующая процедура последовательно:

15.9.2.1. Команду наказывают очком и подачей соперника.

15.9.2.2. Замену необходимо исправить.

15.9.2.3 Очки, набранные провинившейся командой после совершения ошибки, аннулируются, очки соперника сохраняются.

15.10. Процедура замены

15.10.1. Замену следует проводить в пределах зоны замены.

15.10.2. Замена должна длиться столько времени, сколько необходимо для ее записи в протоколе и разрешения игрокам войти и выйти.

15.10.3. Фактически запрос замены начинается с момента входа заменяющего игрока(ов), готового(ых) к игре, в зону замены во время перерыва. Тренеру нет необходимости выполнять жест замены за исключением случаев, когда замену проводят вследствие травмы или перед началом партии:

15.10.3.1. Если игрок не готов, замену не предоставляют и на команду налагают санкцию за задержку.

15.10.3.2. Запрос замены подтверждает и объявляет секретарь или 2-й судья, используя зуммер или свисток соответственно. 2-й судья разрешает замену.

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях используют пронумерованные таблички для облегчения замены.

15.10.4. Если команда намерена произвести одновременно более одной замены, все заменяющие игроки должны войти в зону замены одновременно, чтобы засчитывался один запрос. В этом случае замены нужно сделать последовательно: одна пара игроков за другой. Если одна из замен неправомерна, предоставляется правильная замена, неправомерная же отклоняется и становится предметом для санкции за задержку.

15.11. Неправильные запросы

15.11.1. Неправильно запрашивать любой обычный игровой перерыв:

15.11.1.1. Во время розыгрыша либо в момент или после свистка на подачу.

15.11.1.2. Членом команды, не имеющим на это права.

15.11.1.3. Для второй замены той же командой в одном и том же перерыве, исключая случай травмы/болезни игрока в игре.

15.11.1.4. После использования разрешенного количества таймаутов и замен.

15.11.2. Первый неправильный запрос команды в матче, который не влияет на игру и не задерживает ее, должен быть отклонен

без других последствий, но его необходимо зарегистрировать в протоколе.

15.11.3. Любой дальнейший неправильный запрос той же команды в матче считают задержкой.

16. Задержки игры

16.1. Виды задержек

Неправильное действие команды, которое затягивает возобновление игры, считается задержкой и среди прочего включает:

- затягивание обычных игровых перерывов;
- затягивание перерывов после указания возобновить игру;
- запрос неправомерной замены;
- повторение неправильного запроса;
- задержку игры членом команды.

16.2. Санкции за задержку

16.2.1. Предупреждение за задержку и замечание за задержку являются командными санкциями.

16.2.2. Санкции за задержку остаются в силе в течение всего матча. Все санкции за задержку записываются в протокол.

16.2.3. Первая задержка в матче членом команды влечет наложение санкции «Предупреждение за задержку».

16.2.4. Вторая и последующие задержки любого вида любым членом одной и той же команды в том же матче считаются ошибкой и влекут наложение санкции «Замечание за задержку»: очко и подача соперника.

16.2.5. Санкции за задержку, наложенные до или между партиями, применяют в следующей партии.

17. Исключительные перерывы в игре

17.1. Травма / болезнь

17.1.1. Если происходит серьезный несчастный случай, когда мяч находится в игре, судья должен немедленно остановить игру и разрешить медицинскому персоналу выйти на площадку. Розыгрыш затем переигрывают.

17.1.2. Если травмированного/заболевшего игрока нельзя заменить по правилам обычной или исключительной замены, игроку

предоставляют 3 мин – время для восстановления, но не более одного раза для одного и того же игрока в матче. Если игрок не восстановился, его/ее команду объявляют неполной.

17.2. Внешняя помеха

Если имеет место любая внешняя помеха во время игры, игра должна быть остановлена и розыгрыш переигран.

17.3. Продолжительные перерывы

17.3.1. Если непредвиденные обстоятельства прерывают матч, 1-й судья, организатор и контрольный комитет, если он есть, должны определить меры, которые нужно предпринять для восстановления нормальных условий.

17.3.2. Когда происходит одно или несколько прерываний матча, не превышающих в целом четырех часов, ситуация решается следующим образом:

17.3.2.1. Если матч возобновлен на той же игровой площадке, прерванную партию необходимо продолжить обычным порядком с прежними счетом, игроками (кроме удаленных и дисквалифицированных) и расстановкой. Сыгранные ранее партии сохраняют свой счет.

17.3.2.2. Если матч возобновлен на другой игровой площадке, прерванная партия аннулируется и переигрывается с теми же членами команд и начальными расстановками (кроме удаленных и дисквалифицированных игроков), а запись всех санкций остается в силе. Сыгранные ранее партии сохраняют свой счет.

17.3.3. Если происходит одно или несколько прерываний матча, превышающих в целом четыре часа, весь матч необходимо переиграть.

18. Интервалы и смена площадок

18.1. Интервалы

Интервал – это время между партиями. Все интервалы длятся три минуты. В течение этого периода происходит смена площадок и запись расстановок команд в протоколе. Интервал между второй и третьей партиями может быть увеличен до десяти минут компетентным органом по просьбе организатора.

18.2. Смена площадок

18.2.1. После каждой партии, за исключением решающей, команды меняются площадками.

18.2.2. В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками и позиции игроков остаются теми же. Если смена не была сделана по достижении лидирующей командой 8 очков, ее следует произвести сразу, как только выявится эта погрешность. Счет, достигнутый к моменту такой смены, остается тем же.

19. Игрок либеро

19.1. Назначение либеро

19.1.1. Каждая команда имеет право назначить из состава игроков в протоколе до двух специализированных защитных игроков либеро.

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях для взрослых, если в команде более 12 игроков, зарегистрированных в протоколе, наличие двух либеро обязательно в списке команды.

19.1.2. Все игроки либеро должны быть записаны в протоколе в специальных графах, предусмотренных для этого.

19.1.3. Либеро на площадке – действующий игрок. Если есть другой либеро, он/она считается вторым либеро команды. Только один либеро может быть на площадке в любое время.

19.2. Экипировка

Игрок(и) Либеро должен носить форму (или жакет/нагрудник для переназначенного либеро), которая имеет цвет, отличный от цвета формы других членов команды. Эта форма должна явно контрастировать с формой других игроков. Форма либеро должна быть пронумерована, как у прочих членов коллектива. На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях переназначенный либеро должен по возможности носить футболку того же типа и цвета, как и первоначальный либеро, но оставить свой собственный номер.

19.3. Действия, касающиеся либеро

19.3.1. Игровые действия:

19.3.1.1. Либеро разрешено замещать любого игрока на задней линии.

19.3.1.2. Он/она ограничен играть как игрок задней линии, и ему не разрешено завершать атакующий удар из любого места (включая игровую площадку и свободную зону), если в момент контакта мяч полностью выше верхнего края сетки.

19.3.1.3. Он/она не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

19.3.1.4. Игрок не может завершать атакующий удар, когда мяч полностью выше верхнего края сетки и если мяч направлен пальцами сверху либеро, находящимся в своей передней зоне. Мяч может быть атакован свободно, если либеро выполняет то же самое действие за пределами своей передней зоны.

19.3.2. Замещения либеро:

19.3.2.1. Замещения либеро не считаются заменами. Они не ограничены, но должен иметь место состоявшийся розыгрыш между двумя замещениями либеро (исключения: команда вследствие замечания совершает переход, и либеро выходит на позицию 4, или действующий либеро становится неспособным играть, и розыгрыша не получается).

19.3.2.2. Обычный замещенный игрок может заместить любого либеро и быть замещен любым либеро. Действующего либеро имеет право заместить только замещенный обычный игрок на ту же позицию или второй либеро.

19.3.2.3. В начале каждой партии либеро не может выйти на площадку до проверки 2-м судьей начальной расстановки и разрешения игроку либеро заместить стартового игрока.

19.3.2.4. Другие замещения либеро должны происходить только в случае, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

19.3.2.5. Замещение либеро, совершенное после свистка на подачу, но до удара подающего не должно отменяться, однако по окончании розыгрыша игровой капитан должен быть проинформирован, что это не разрешено и повторения станут предметом для санкций за задержку.

19.3.2.6. Последующие запоздалые замещения должны приводить к немедленному прерыванию игры и наложению санкции за задержку. Подающая команда определяется категорией санкции за задержку.

19.3.2.7. Либеро и замещаемый игрок могут выходить на площадку или покидать ее только через зону замещения либеро.

19.3.2.8. Замещения либеро должны записываться в листе контроля либеро (если он используется) или электронном протоколе.

19.3.2.9. Неправильное замещение либеро может заключаться в следующем:

- нет состоявшегося розыгрыша между замещениями либеро;
- либеро замещается игроком, но не вторым либеро, или замещенным обычным игроком.

Неправильное замещение либеро следует рассматривать так же, как неправомерную замену:

– если неправильное замещение либеро выявлено до начала последующего розыгрыша, оно исправляется судьями и на команду налагают санкцию за задержку;

– если неправильное замещение либеро выявлено после удара на подаче, последствия такие же, как при неправомерной замене.

19.4. Переназначение нового либеро

19.4.1. Либеро становится неспособным играть, если травмирован, болен, удален или дисквалифицирован.

Либеро может быть объявлен неспособным играть по любой причине тренером или в отсутствие тренера игровым капитаном.

19.4.2. Команда с одним либеро:

19.4.2.1. Когда только один либеро остается в распоряжении команды в соответствии с правилом 19.4.1 или команда имеет только одного зарегистрированного, и этот либеро становится или объявлен неспособным играть, тренер (или игровой капитан, если тренер отсутствует) может переназначить в качестве либеро на оставшуюся часть матча любого другого игрока (кроме замещенного), который не находится на площадке в момент переназначения.

19.4.2.2. Если действующий либеро становится неспособным играть, он/она может быть замещен обычным замещенным игроком или сразу и непосредственно на площадке переназначенным либеро. Однако либеро, которого переназначают, не может играть в оставшейся части матча. Если либеро находится не на площадке, когда объявляется неспособным играть, он/она также может быть переназначен. Либеро, объявленный неспособным играть, не может участвовать в оставшейся части матча.

19.4.2.3. Тренер или игровой капитан, если тренер отсутствует, контактирует со 2-м судьей, сообщая ему/ей о переназначении.

19.4.2.4. Если переназначенный либеро становится или объявлен неспособным играть, дальнейшие переназначения разрешены.

19.4.2.5. Если тренер запрашивает, чтобы капитан команды был переназначен в качестве нового либеро, это может быть разрешено, но в этом случае капитан команды должен передать другому все капитанские полномочия.

19.4.2.6. В случае переназначения либеро номер игрока, переназначенного в качестве либеро, должен быть записан в секторе замечания протокола и листе контроля либеро (или в электронном протоколе, если он используется).

19.4.3. Команда с двумя либеро. Когда команда зарегистрирована в протоколе двух либеро, но один становится неспособным играть, команда имеет право играть только с одним. Переназначение не разрешается (только если оставшийся либеро способен продолжать играть в матче).

19.5. Резюме

Если либеро удален или дисквалифицирован, он/она может быть замещен сразу вторым либеро команды. Если команда имеет только одного либеро, в таком случае она имеет право сделать переназначение.

20. Требования к поведению участников

20.1. Спортивное поведение

20.1.1. Участники должны знать «Официальные волейбольные правила» и соблюдать их.

20.1.2. Участники должны по-спортивному принимать решения судей без их обсуждения. В случае сомнения разъяснение может быть запрошено только через игрового капитана.

20.1.3. Участники должны воздерживаться от действий или позиций, имеющих цель повлиять на решения судей или скрыть ошибки, совершенные их командой.

20.2. Честная игра

20.2.1. Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе честной игры не только по отношению к судьям, но также к другим официальным лицам, соперникам, партнерам и зрителям.

20.2.2. Общение между членами команды во время матча разрешено.

21. Неправильное поведение и санкции за него

21.1. Незначительное неправильное поведение

Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для санкций. Обязанность 1-го судьи – предотвращение приближения команд к уровню нарушений, за которые налагаются санкции.

Это делается в два этапа:

Этап 1: устное предупреждение через игрового капитана.

Этап 2: соответствующему члену (членам) команды предъявляется желтая карточка. Это официальное предупреждение само по себе санкция, но символ того, что член команды (и команда в целом) достиг уровня наложения санкций в матче. Оно записывается в протокол, но не имеет немедленных последствий.

21.2. Неправильное поведение, приводящее к санкциям

Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям подразделяется на три категории в соответствии с серьезностью проступка.

21.2.1. Грубое поведение: действие вопреки хорошему тону или нормам морали.

21.2.2. Оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова, или жесты, или любое действие, выражающее презрение.

21.2.3. Агрессия: фактическое физическое нападение, или агрессивное (угрожающее) поведение.

21.3. Шкала санкций

В соответствии с решением 1-го судьи и в зависимости от серьезности проступка применяют и записывают в протокол следующие санкции: замечание, удаление или дисквалификация.

21.3.1. Замечание.

Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

21.3.2. Удаление.

21.3.2.1. Член команды, на которого наложена данная санкция, не должен участвовать в игре в оставшейся части партии. Его заменяют немедленно в соответствии с правилами замены, если он находится на площадке. Данный игрок должен сидеть на месте для удаленных без других последствий.

Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен сидеть на месте для удаленных.

21.3.2.2. Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий.

21.3.2.3. Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий.

21.3.3. Дисквалификация.

21.3.3.1. Член команды, на которого наложена данная санкция, должен быть заменен немедленно в соответствии с правилами замены, если он находится на площадке. Данный игрок должен покинуть контрольную зону соревнования до конца матча без других последствий.

21.3.3.2. За первый случай физического нападения или подразумеваемой либо угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификации без других последствий.

21.3.3.3. Второе оскорбительное поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

21.3.3.4. Третье грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

21.4. Применение санкций за неправильное поведение

21.4.1. Все санкции за неправильное поведение считаются индивидуальными, остаются в силе в течение всего матча и записываются в протокол.

21.4.2. Повторение неправильного поведения одним и тем же членом команды в том же матче наказывается в нарастающем порядке (каждый последующий проступок одного и того же члена команды влечет более строгую санкцию).

21.4.3. Удаление или дисквалификация, обусловленные оскорбительным поведением или агрессией, не требуют предварительных санкций.

21.5. Неправильное поведение перед и между партиями

Любое неправильное поведение, имеющее место перед или между партиями, влечет наложение санкции в соответствии с Правилom 21.3, и санкции применяются в следующей партии.

21.6. Неправильное поведение и используемые карточки резюме

Предупреждение не является санкцией.

Этап 1: устное предупреждение.

Этап 2: символ «Желтая карточка».

Замечание: санкция – символ: «Красная карточка».

Удаление: санкция – символ: «Красная карточка» + «Желтая карточка».

Дисквалификация: санкция – символ: «Красная карточка» + «Желтая карточка» отдельно.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. В каком году впервые упоминается игра волейбол?
2. Кто основатель современного волейбола?
3. Где и когда возник волейбол?
4. Сколько было сначала основных пунктов правил игры? Когда их опубликовали?
5. Когда состоялись первые соревнования по волейболу?
6. Каковы этапы развития волейбола?
7. Когда и где были изданы первые правила в России?
8. Кто из членов женской сборной СССР введен в Зал славы ФИВБ?
9. Кто из членов мужской сборной СССР введен в Зал славы ФИВБ?
10. В каком году мужская сборная СССР впервые стала Олимпийским чемпионом?
11. В каком году женская сборная СССР впервые стала Олимпийским чемпионом?
12. Какие принципы обучения профессии вы знаете?
13. Как можно описать технику игры?
14. Какие закономерности присущи всем перемещениям?
15. Какие виды стоек существуют в волейболе?
16. Что такое основная игровая стойка?
17. Что относится к технике нападения?
18. Какие существуют подачи?
19. Какие вы знаете виды атакующих ударов?
20. Что относится к технике защиты?
21. Что такое блокирование?
22. Сколько очков необходимо набрать для победы в партии?
23. При каком счете происходит смена сторон в пятой партии?
24. Сколько времени предоставляется на подачу?
25. В какой ситуации назначается «спорный» мяч?
26. Какое количество перерывов максимально может запросить команда в каждой партии?
27. Какое количество замен максимально может запросить команда в каждой партии?
28. Сколько по времени делятся все запрошенные тайм-ауты?
29. Сколько по времени делятся технические тайм-ауты?
30. Сколько по времени делятся перерывы между партиями?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол прочно занимает одно из ведущих мест в занятиях физической культурой и спортом.

Систематические занятия волейболом оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу. Дозированная физическая нагрузка повышает функциональные возможности организма, способствует формированию необходимых двигательных навыков. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Благодаря разнообразию двигательной деятельности и координационным возможностям занимающиеся волейболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают волейбол эффективным средством активного отдыха.

Волейбол получил большое распространение в высших учебных заведениях. Несмотря на высокую эмоциональность, способствующую выполнению большого объема физических нагрузок, на занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление в силу того, что волейбол – самодозирующееся упражнение. Поэтому волейболом могут заниматься и студенты с отклонениями в состоянии здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брянкин, С. В. Структура и функции современного спорта : учеб. пособие / С. В. Брянкин ; Моск. обл. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – 72 с.
2. Волейбол // Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М. : Академия, 2004. – С. 5 – 95. – ISBN 5-7695-1411-6.
3. Волейбол / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 4-е изд., стер. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с. – ISBN 978-5-98724-059-5.
4. Волейбол: теория и практика : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта / под общ. ред. В. В. Рыцарева. – М. : Спорт, 2016. – 456 с. – ISBN 978-5-9906-7347-2.
5. Губа, В. П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учеб. пособие/ В. П. Губа, А. В. Родин. – М. : Советский спорт, 2009. – 82 с – ISBN 978-5-9718-0378-2.
6. Демин, В. А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Демин В. А. М., 1975.
7. Кунянский, В. А. Волейбол : О некоторых аспектах игры и судейства / В. А. Кунянский. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с. – ISBN 978-5-98724-066-3.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М. : Академия, 2010. – 520 с. – ISBN 978-5-7695-7052-0.
9. Харин, А. А. Организация и проведение соревнований : метод. пособие /А. А. Харин. – Ижевск, 2011. – 57 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК	5
1.1. Зарождение и развитие игры в мире.....	5
1.2. Развитие волейбола в СССР.....	12
1.3. Развитие российского волейбола.....	18
Глава 2. ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	21
2.1. Волейбол как учебная дисциплина высшего профессионального образования.....	21
2.2. Принципы обучения.....	22
Глава 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	28
3.1. Начальное обучение.....	28
3.2. Предварительная подготовка	32
3.3. Техника нападения.....	33
3.3.1. Стойки.....	33
3.3.2. Перемещения и остановки.....	35
3.3.3. Верхняя передача	37
3.3.4. Подача	42
3.3.5. Нападающие удары.....	49
3.4. Техника защиты.....	61
3.4.1. Нижняя передача – прием мяча	61
3.4.2. Блокирование.....	71
Глава 4. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	84
4.1. Теоретические аспекты спортивных соревнований.....	84
4.2. Классификация соревнований.....	88
4.3. Организация и проведение соревнований.....	90
4.4. Правила игры.....	97
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.....	133
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	134
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	135

Учебное издание

КАЛИНЦЕВА Ирина Геннадьевна
ПЕСЧАНОВА Светлана Александровна

ВОЛЕЙБОЛ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Учебно-методическое пособие

Редактор Е. С. Глазкова
Технический редактор С. Ш. Абдуллаева
Корректор Е. П. Викулова
Компьютерная верстка Е. А. Кузьминой
Выпускающий редактор Е. В. Невская

Подписано в печать 28.12.17.
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 7,91. Тираж 60 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.