

УДК 796.325

Спортивная игра волейбол

Сафарова Л.Ф., студент

Севодин С.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
Казанский государственный энергетический университет» (г. Казань)

Аннотация. В статье описаны история возникновения волейбола, развитие волейбола в мире и России, общие правила игры, её техника и тактика.

Ключевые слова: волейбол, команды, игрок, мяч, техника, тактика, подача, стойка, удар.

Keywords: volleyball, teams, player, ball, technique, tactics, serve, stance, kick.

Волейбол (от английского Volleyball от volley - «удар с лёту» и ball - «мяч») - игра, командная игра, во время которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, пытаются отправить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он упал на площадку игрока другой команды (завершение уровня), или если игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом при подготовке к атаке игрокам одной команды не разрешается касаться мяча более трёх раз подряд.

Волейбол — это бесконтактный смешанный вид спорта, в котором каждый игрок имеет большой опыт работы на площадке. Самыми важными качествами волейболистов являются умение прыгать и умение попасть в сетку, реакция, координация, физическая сила для эффективных атакующих ударов.

Для любителей волейбола эта игра – распространенный способ развлечения и отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

С момента своего «создания» игра в волейбол стремительно развивалась. Это отражает рост числа волейболистов и членство в Международной федерации волейбола. Вообще в этой игре ведущая роль в мире спорта.

Волейбол — это не просто спорт, волейбол развивается как игра релаксации, игра в волейбол — это способ организации досуга, поддержания здоровья и восстановления физической формы, работоспособности.

Интересно, что дата рождения волейбола - 1895 год, когда преподаватель физкультуры Уильям Морган придумал игру в волейбол, поскольку он разработал первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые считают основателем американского волейбола Холстеда из Спрингфилда в 1866 году, когда он начал продвигать игру «летающий мяч», которую он назвал волейболом.

Волейбол получил широкое распространение в нашей стране после революции 1917 года.

В 1925 году по инициативе секции Игр в Москве был вызван актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году прошли первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получил широкое распространение.

В 1928 году в Москве прошел чемпионат СССР, который был включен в программу первой Всесоюзной

Олимпиады. В нем приняли участие команды из разных уголков страны. Конечно, несмотря на быстрое распространение и популярность новой игры, спортивное мастерство волейболистов было на низком уровне.

В 1949 году мужская команда советских волейболистов завоевала титул на первом правительственном чемпионате мира. Наши мужские и женские сборные также выигрывают чемпионаты Европы. В течение следующих двух лет они обеспечат себе чемпионский титул. Летом 1952 года в Москве прошел чемпионат мира. Советские волейболисты и волейболистки были сильнейшими в мире в этом соревновании.

Включение волейбола в программу Олимпийских игр 1964 года значительно увеличило потребность в волейболистах.

В волейбол играют на площадке размером 9x18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины двумя средними рядами, на которых подвешена сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола игрока. В игре участвуют 12 игроков (по 6 игроков с каждой стороны), и в нее играют с мячом весом 250 граммов и диапазоном 65-68 см [1].

Смысл игры состоит в том, чтобы предотвратить падение мяча на свою площадку, пытаясь перебросить его команде соперника. Действия игрока, ограниченные правилами, воспроизводятся в соответствии с задачами игры: подать, передать, заблокировать атакой. Исходными положениями для отработки техники будут стойка и перемещения.

Игра состоит из трех или пяти игр по 15 очков в каждой. Команда, выигравшая три из трех или две из пяти, побеждает. Если первая игра выиграна одной командой, а вторая - другой, то проводится третья, решающая. Условия такие же для игры из пяти игр. После каждой игры команды меняются площадками.

Важной задачей в волейболе является определение направления и скорости полета мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - получить передачу, занять удобную исходную позицию, чтобы заблокировать удар, заблокировать атаку. Умение быстро решать такие задачи можно развить с помощью специальных упражнений [2].

В некоторых сочетаниях основную роль играет скорость и сила. В этом случае важно отрегулировать скорость сокращения мышц и скорость движения. Большое внимание уделяется точности движения,

особенно первой и второй передачи мяча, подачи, атаки.

Важно контролировать скорость двигательной реакции и время движения.

Еще одна особенность волейбола – сложность и скорость решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать положение игроков на площадке, прогнозировать работу партнеров и раскрывать план соперника, быстро анализировать текущую ситуацию, принимать решение о наиболее нужных действиях и делать это эффективно. При скоростной игре значительно возрастает уровень и актуальность решения задач, связанных со скоростью работы игроков.

Особое место в технике игры занимают позы и движения.

В технике атаки есть только одна стойка – основная стойка. В этой стойке ноги на ширине плеч, колени согнуты, корпус находится в вертикальном положении, руки согнуты в локтях, а грудь находится впереди.

Игрок должен двигаться, отрабатывая наступательные приемы. Движения можно делать ходьбой или бегом в разные стороны.

При выполнении атакующих ударов используются двуногие или одноногие прыжки с толчком от земли или бегом. Техника может быть выполнена правильно, только если игрок действовал вовремя и принял базовую стойку [3].

Тактика игры – это умение и разумная организация всех действий игроков для победы в игре. Все во-

лейбольные действия делятся на две категории: защитные и наступательные. Соответственно, тактика игры также состоит из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и защите.

Тактика защиты и тактика атаки резко различаются по крайним полюсам: организация действий при отборе мяча у соперника и последнем атакующем ударе со вторым пасом перед ним. Однако, принимая мяч от соперника, игрок пытается направить мяч в сторону сетки, чтобы его партнеры могли организовать свои атакующие движения наилучшим образом. Оборонительные действия здесь также действуют как наступательные.

Тактика тесно связана с техникой. Ни одна задумка в игре не может быть выполнена без идеального владения игровыми техниками, необходимыми для её реализации [4].

Волейбол – одна из самых популярных игр в России. Огромный, истинно национальный характер волейбола объясняется его высокой чувственностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и простоте экипировки.

Таким образом, особым преимуществом волейбола как средства физического воспитания студента является присущее ему качество – способность самостоятельно дозировать нагрузку, т.е. соответствие подготовки игрока и нагрузки, которую он принимает. Это делает волейбол доступной игрой для людей любого возраста.

Литература:

1. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк – М: Физкультура и спорт, 1965
2. Мондозолевский, Г.Г. Щедрость игрока / Г.Г. Мондозолевский – М.: Физкультура и спорт, 1984
3. Правдин, В.А. и др. Волейбол – игра для всех / В.А. Правдин – М.: Физкультура и спорт, 1966
4. Фурманов, А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев – М.: Физкультура и спорт, 1983