Республика Крым

Министерство образования, науки и молодёжи

Государственное бюджетное профессиональное

Образовательное учреждение Республики Крым

«Симферопольский политехнический колледж»

**Сообщение**

**по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Тема: «Волейбол»

Работу выполнил:

Студент группы 1СА1

Локоцкий А.С

Руководитель:

Артамонова И.М.

Симферополь 2022 г.

Сущность понятия «Волейбол»

Волейбо́л (англ. volleyball от volley — «удар с лёту» 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 чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года[3].

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

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио)[4], волейбол сидя (паралимпийский вид спорта).

История волейбола

Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

Попробуем проследить за развитием предка волейбола. Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90х20 метров, 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 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды - 5человек. 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 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 году. Естественно, сейчас они во много отличаются от первоначальных, волейбол растёт и совершенствуется.

В нашей стране волейбол широко распространили после революции 1917 года.

1925 года по инициативе секции игр в Москве созывается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие.

В 1928 году в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу 1 Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали команды со всей страны. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне.

Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. В 1943 году разыгрывается первенство Москвы, в 1944 году первенство и кубок Москвы по волейболу. В 1945 году вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). На этих соревнованиях мужская команда «Динамо» (Москва) широко применяла в защите взаимодействие защитных линий и доигрывание принятых мячей, а в нападении использовала всё пространство по длине сетки для выпадения нападающего удара. Такая организация игры и принесла команде титул чемпионата СССР и дала толчок дальнейшему развитию тактики волейбола.

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 году советские волейболисты, участвуя в соревнованиях на международном фестивале демократической молодёжи в Праге, заняли первое место. В этом же году создаётся Международная федерация волейбола (ФИВБ). После выступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948год) волейболисты СССР, становятся участниками всех международных соревнований.

В 1949 году мужская команда советских волейболистов завоёвывает звание чемпиона в первом официальном первенстве мира. Наши сборные команды мужчин и женщин побеждают и в первенстве Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают и в последующие два года. Летом 1952 года первенство мира проводилось в Москве. Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях стали сильнейшими в мире.

Включение в 1964 году волейбола в программу Олимпийских игр значительно повысило требования к игре волейболистов.

Правила игры в волейбол

Общие правила

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см, массой 260—280 г. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Подача в прыжке

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки на стороне принимающей команды, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок. В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

Приём мяча снизу. Приём подачи

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника. Обрабатывать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приёма силовой подачи требуется уже 3 игрока.

Атака

Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами. Обычно при хорошем приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание) и доводится до связующего игрока. Связующий передаёт (2-м касанием) мяч игроку для выполнения атакующего удара (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленные продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Либеро может атаковать, только если мяч (хотя бы частично) находится ниже линии верхнего края сетки.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки). Все атакующие удары выполняются только на своей стороне, переносить руки на сторону противника можно только после выполнения удара.

Блокирование

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

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

Защита (приём атаки)

Приём атакующего удара отличается от приёма подачи, так как в защите в обязательном порядке всегда участвуют все 6 игроков, находящихся на площадке; некоторые игроки передней линии ставят блок (иногда все трое), а все остальные играют в защите. Цель защищающихся оставить мяч в игре и по возможности довести его пасующему. Защита может быть эффективной только в случае согласованных действий всех игроков команды, поэтому были разработаны схемы игры в защите, из которых прижились только две: «углом назад» и «углом вперёд». В обеих схемах крайние защитники стоят по боковым линиям, выходя из-за блока в 5-6 метрах от сетки, а вот защитник в 6 зоне, в соответствии с названием схемы, играет или непосредственно позади блока (ловит скидки за блок), или за лицевой линией (играет дальние рикошеты от блока).

Либеро

Один или двое игроков (до 2009 года — только один игрок) команды могут быть назначены либеро. Игроки этого амплуа не могут участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например, с центральным блокирующим.

Регламент

Матч заканчивается, когда одна из команд выиграет три партии. До начала матча первый судья в присутствии капитанов команд проводит жеребьёвку, победитель которой выбирает либо мяч (подачу или приём), либо сторону площадки. После окончания каждой из первых трёх партий команды меняются сторонами площадки, а перед пятой проводится новая жеребьёвка. При достижении одной из команд 8 очков в пятой партии производится смена сторон.

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков, в пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт.

В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд).

В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро), причём заменённый игрок может в той же партии вернуться на площадку только вместо того игрока, который его ранее заменил, после чего последний не сможет выходить на площадку до следующей партии. Также в случае травмы волейболиста, который не может продолжать игру, команде, ранее уже использовавшей все 6 замен, может быть разрешена так называемая «исключительная» замена.

Нарушения правил игры в волейбол

Ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера.

При подаче:

Игрок заступил ногой на площадку.

Игрок подбросил и поймал мяч или не коснулся мяча.

Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.

Подача, совершённая до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

При розыгрыше:

Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).

Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны[24].

Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.

Двойное касание или задержка мяча.

Переход центральной линии стопой полностью (фиксируется по проекции стопы на площадку).

Регламент:

Нарушение расстановки.

Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

Виды наказаний:

Предупреждение (игроку, тренеру или всей команде предъявляется жёлтая карточка): за первый случай затяжки времени или неспортивного поведения; санкция считается профилактической и, кроме предъявления карточки, последствий не имеет, хотя и заносится в игровой протокол;

Замечание (игроку или тренеру предъявляется красная карточка): за первый случай грубого поведения либо за повторное неспортивное поведение; получившая замечание команда наказывается проигрышем очка и потерей подачи;

Удаление (игроку или тренеру предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит в одной руке): за первый случай оскорбительного поведения либо за повторный случай грубого поведения; удалённый участник матча должен покинуть игровую площадку с правом замены (тренер — командную зону) и до конца партии находиться на специальном месте для удалённых; по окончании партии он может продолжить участие в игре;

Дисквалификация (игроку или тренеру предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит в руках раздельно): за агрессивное поведение, либо за повторный случай оскорбительного поведения, либо за третий случай грубого поведения; дисквалифицированный игрок или тренер должен покинуть место проведения соревнований (игрок — с правом замены), при этом он лишается права участвовать в матче до его окончания.

Волейбольная площадка

Волейбольная площадка — ровная и строго горизонтальная площадь прямоугольной формы, ограниченная разметкой, являющаяся местом проведения волейбольных матчей.

Покрытие площадки может быть деревянным, пластиковым, из специальной смеси (теннисит) или земляным.

Размер площадки в длину 18 метров и 9 метров в ширину. Площадка разделена на две части размером 9×9 метров с помощью сетки метровой ширины. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских (высота может изменяться для соревнований ветеранов и юниоров). Параллельно сетке на расстоянии трёх метров с каждой стороны от неё проводятся линии, называемые линиями атаки.

Площадка окружена свободным пространством (так называемая свободная зона), имеющим сбоку не менее 3 метров, спереди-сзади не менее 5 метров и по высоте не менее 7 метров, на официальных соревнованиях FIVB. Игроки могут входить в свободную зону и играть в её пределах после подачи мяча.

Все линии, обозначающие границы командных площадок и зоны атаки наносятся в пределах размеров площадки и, следовательно, являются её частью.

С двух сторон сетка ограничена двумя вертикальными антеннами, которые являются продолжением боковой линии площадки и определяют разрешённое правилами пространство игры мячом.

Выдающиеся волейболисты

В 2000 году Международная федерация волейбола проводила опрос по определению лучших волейболистов XX века. Среди женщин на это звание были номинированы Лан Пинь (Китай), Инна Рыскаль (СССР), Регла Торрес (Куба) и Фернанда Вентурини (Бразилия), среди мужчин было 8 претендентов — Петер Бланже (Нидерланды), Томаш Вуйтович (Польша), Карч Кирай (США), Уго Конте (Аргентина), Йозеф Мусил (Чехословакия), Кацутоси Нэкода (Япония), Константин Рева (СССР) и Ренан Даль Зотто (Бразилия)[26].

По итогам опроса лучшей волейболисткой прошлого века была признана Регла Торрес, лишь на несколько голосов опередившая Инну 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) и одну в пляжном (1996). Лучшими командами XX века стали трёхкратный чемпион мира мужская сборная Италии 1990—1998 годов и женская команда Японии 1960—1965 годов.

Наибольшее количество медалей в истории волейбола на Олимпийских играх завоевали бразилец Сержио Сантос (два золота и два серебра в период с 2004 по 2016 год), российский волейболист Сергей Тетюхин (золото, серебро и две бронзы в 2000—2012 годах) и итальянец Самуэле Папи (два серебра и две бронзы на Играх 1996—2004, 2012 годов). Среди женщин это кубинка Ана Ибис Фернандес (три золотые медали и одна бронзовая в 1992—2004 годах) и советская волейболистка Инна Рыскаль, которая на четырёх Олимпиадах (1964—1976) завоевала 2 золотые и 2 серебряные медали.

Польза волейбола

Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.

Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.

Положительно влияет на дыхательную систему.

Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.

Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.

Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.

Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.

Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.

Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.

Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам и людям разных поколений.

Волейбол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Польза волейбола для детей:

Вышеперечисленное воздействие волейбола относится и к влиянию на детский организм. Кроме этого, эта игра обучает необходимым двигательным навыкам, воспитывает морально-волевые качества, способствует правильному физическому и психологическому развитию ребенка.

Противопоказания к занятиям волейболом:

Волейболом, а также футболом и баскетболом, противопоказано заниматься людям с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. При наличии таковых недугов или других серьезных болезней перед занятиями волейболом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Заключение

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования.

Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает.

Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Список источников

1. Волейбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — 2-е изд. — М.: Академия, 2004. — С. 89—159. — 5100 экз. — ISBN 5-7695-1749-2.
2. Волейбол // Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — С. 5—95. — 30 000 экз. — ISBN 5-7695-1411-6.
3. Волейбол / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 360 с. — 1000 экз. — ISBN 978-5-98724-059-5.
4. Кунянский В. А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 72 с. — 1000 экз. — ISBN 978-5-98724-066-3.
5. Спортивные игры / Под ред. В. В. Марущака. — М.: Воениздат, 1985. — 269 с. — 30 000 экз.
6. Волейбол. Справочник / Составитель А. С. Эдельман. — М.: «Физкультура и спорт», 1984. — 224 с.
7. Клещёв Ю. Н. Волейбол. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 399 с. — 3000 экз. — ISBN 5-278-00740-0.
8. Ивойлов А. В. Волейбол : Очерки по биомеханике и методике тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 152 с.