

«Волейбол в системе физического воспитания населения России»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Содержание и правила игры
2. Специфика волейбола
3. Техника игры
4. Тактика игры
5. Волейбольная площадка
6. Разновидности волейбола

Заключение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ Волейбол – 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, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную

реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Волейбол – игра миллионов людей по всему миру. Это игра – страсть, игра – эмоция, игра – развитие, игра – отдых, игра – фантазия, игра – мечта и, наконец, игра – жизнь. Роль волейбола трудно переоценить. С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ПРАВИЛА ИГРЫ В волейбол играют на площадке размером 9x18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих. В игре участвуют 12 игроков (по 6 игроков с каждой стороны), и ведётся она мячом весом 250 грамм и окружностью 65-68 сантиметров. Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающих ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приёмов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении). Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счёт ведётся до 25 очков. Побеждает та команда, которая выигрывает две партии из трёх или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую другая, то проводится третья, решающая. Аналогичные условия и при игре из пяти партий. После каждой партии команды меняются площадками. Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место

на передней линии у сетку, остальные на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования. Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу. Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится не более 5 секунд. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке. Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания. Если же мяч задерживается над сеткой между руками игроков разных команд, то игра останавливается. Производится повторная подача для розыгрыша спорного мяча. Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся предметов вне площадки. Боковые и лицевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля. Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если: - мяч падает на свое площадке; - команда совершает более трех касаний; - мяч брошен или задержан; - мяч коснулся тела игрока ниже пояса; - игрок касается сетки; - игрок совершил два касания подряд; - ступня игрока полностью находится на стороне соперника и не касается средней линии; - игрок производит нападающий удар на стороне соперника; - игрок задней линии из площади нападения перебегает на сторону соперника мяч, который находится выше верхнего края сетки; - игрок задней линии участвовал в блокировании и коснулся мяча; - команда нарушает расстановку в момент подачи; - игрок во время удара по мячу пользуется поддержкой товарища по команде; - игрок получает персональное замечание; - игрок касается мяча или игрока противоположной команды, когда мяч находится на стороне противника; - умышленно затягивается игра; - замена игрока произошла неправильно; - потребован третий перерыв для отдыха после предупреждения; - использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха; - игрок без разрешения судьи уходит с площадки во время перерывов в игре; - игроки предпринимают действия для того, чтобы

помешать сопернику; - нарушены правила блокирования. Партия считается выигранной, если одна из команд набрала 25 очков с преимуществом не менее двух очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется преимущества в 2 очка (26:24; 27:25 и т.д.) Команда имеет право на два перерыва по 30 секунд в каждой партии. Разрешена замена игроков, но не более шести в каждой партии. Волейболисты должны иметь одинаковую форму. Тапочки не должны иметь каблуков. Игрокам запрещается иметь украшения, которые в ходе игры могут явиться причиной травмы. На майки наносят номера (с 1-го по 99-й), причем в команде не должно быть двух и более игроков с одинаковыми номерами на майках. Во время игры к судье может обращаться только капитан команды. Игрок не имеет права: - оспаривать решение судей и делать замечания в их адрес; - вести себя нетактично по отношению к сопернику или делать оскорбительные замечания в адрес игроков противоположной команды.

2. СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - «на лету», «бол» – «мяч». Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч», занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями. Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах. Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Ещё одна отличительная черта волейбола сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

3. ТЕХНИКА ИГРЫ Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся

перед грудью. При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях. При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку. Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки. Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой». Подача это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника. Для правильного выполнения любой подачи требуется: 1. Занять правильное исходное положение 2. Правильно подбросить мяч 3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой 4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе. 5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи. Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует в партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал

игрока, заметно расширяют его тактические возможности. Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки. Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих. Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгать как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте. Блок это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока. Игрок перемещается вдоль сетки приставными или окрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

4. ТАКТИКА ИГРЫ Тактика игры это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие. Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла. С учетом своих возможностей каждая избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством передач, передач и собственно нападающих ударов. Тактика подачи имеет основную задачу ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников. Тактика передач. Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара. Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определённом месте, возможность разбега для прыжка, тактика передач в таких случаях состоит в том, чтобы создать эти наиболее удобные условия для нападающего удара. Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление. с этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке. Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоит в использовании такой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места. Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Приём мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучшая техника для защитных действий на задней линии – нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь, прежде всего, надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от

нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета. От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место. Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать. Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

5. ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

5.1 Игровая поверхность Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета. На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

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

5.1.2 Средняя линия Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 9 м каждая; однако вся ширина линии рассматривается как принадлежащая обеим площадкам в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

5.1.3 Линия атаки На каждой площадке, линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону. Для ФИВБ Мировых и Официальных Соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых линий, пятью 15-см короткими линиями шириной 5 см., нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.

5.2 Зоны и места

5.2.1 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

5.2.2 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 линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

5.2.3 Зона замены Зона замены ограничена продолжением обеих линий нападения до столика секретаря.

6. РАЗНОВИДНОСТИ ВОЛЕЙБОЛА Пляжный волейбол. Существует также еще одна разновидность игры – бич-волей (волейбол на песке, пляжный волейбол). В волейбол на песке в двадцатые – тридцатые годы играли в Болгарии, Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. Бич-волей с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 г. В конце XX века бич-волей получил очень широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта. Сейчас официальный календарь ФИВБ включает следующие соревнования по бич-волею: турниры в программе летних Олимпийских игр (с 1996 г.), чемпионаты мира (с 1987 г. для мужчин, с 1992 г. для женщин) и Мировой тур (с 1989 г. для мужчин, с 1993 г. для женщин), этапы (турниры) которого в течение сезона проводятся в разных странах. Мини-волейбол. Игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран, в том числе России. Появился мини-волейбол в 1961 в ГДР. В 1972 были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра проходит на площадке 6х4,5 (6х6) м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 (2,05) м. Вес мяча: 210–230 граммов, окружность: 61–63 см. Игра в партии идет до 15 очков. Пионербол. Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Пионербол включен в программу средних школ по физподготовке и является подготовительным этапом в освоении азоров не только волейбола, но и

баскетбола. В разных городах России проводятся соревнования по пионерболу. Волейбол (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков). Среди волейболистов немало представителей классического волейбола, в том числе члены олимпийской сборной США Пол Сандерлэнд и Рита Крокетт, и известных людей из мира политики и шоу-бизнеса, включая президента США Джорджа У.Буша. В начале 1980-х годов бизнесмен Майк О"Хара (в прошлом входивший в состав олимпийской сборной США) основал компанию «Волейбол интернэшнл инк» (WII), взявшую на себя организацию региональных и интернациональных турниров в стране. В 1989 несколько членов исполкома WII, не согласных с политикой О"Хара, создали Американскую волейбольную ассоциацию. Ассоциация провела ряд альтернативных мероприятий в США и международных турниров в разных странах. В настоящее время обе организации практически бездействуют. В ноябре 2001 усилиями изобретателя волейбола была сформирована некоммерческая Объединенная Ассоциация волейболистов. Гарсиа намерен возродить былой интерес к своему детищу и добиться его признания олимпийским видом спорта. Сейчас во всем мире волейболом занимаются несколько миллионов человек.

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. Волейбол способствуют воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Загорский Б.И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”, Высшая школа 1989 г.

2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год.

3. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. М. , 1984 г

. 4. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”, Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988 г.. 6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., 1983 г.