



ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ И ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.

Оразмухаммедова Махим Абдикарим кызы¹,

Тураев Абдикарим Оразмухаммедович²,

Оразмухаммедов Сулейман Абдикарим Угли³

Ажинияз Нукусский государственный педагогический институт

имени Аджинияза студентка 4 курса¹,

доцент Нукусского филиала Университета физической культуры и спорта Узбекистана²,

студент Университета физической культуры и спорта

Узбекистана, студент 3 курса³.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7267568>

ARTICLE INFO

Received: 11st October 2022

Accepted: 19th October 2022

Online: 31st October 2022

KEY WORDS

Волейбол, тактика, фаустбол, удар, подача.

ABSTRACT

В данной статье представлена информация о волейболе, истории его возникновения, эволюции, правилах и тактике игры.

В истории волейбола есть незабываемые памятные даты. Проходят годы, десятилетия, меняются поколения новые и новые волейболисты выходят на историческую арену. Остаётся память о тех событиях, без которых нет подлинной истории волейбола, которая передаёт молодому поколению передовой опыт, передовые технологии и методы совершенствования и имена героев, без которых не мыслимо национальное патриотическое самосознание. Исторические знания эволюции волейбола, которые предполагают передачу опыта от старшего поколения к младшему, должны найти своё отображение в содержании профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта. Изучение учебной и мемуарной литературы, монографических

исследований не дают полного представления об обстоятельствах появления волейбола и развития игры на этапе становления в разных странах и на разных континентах. Авторы: А.Г. Айриянц (1968, 1976), Ю.Н. Клещев и А.Г. Фурманов (1979), Ю.Д. Железняк и А.В. Ивойлов (1991) указывают даты некоторых исторических событий в волейболе, фрагментарно раскрывают эволюции техники, тактики и правил игры на этапе становления. Для всесторонней и качественной подготовки специалистов по физической культуре и спорту необходимы базовые теоретические знания по истории волейбола, эволюции техники, тактики и правил игры. Только комплексный подход изучения всех компонентов игры даёт основания для глубокого понимания сущности тенденций развития современного волейбола.



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.

История развития игры волейбол.

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 - 5 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 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.

В 1925 года по инициативе секции игр в Москве создается 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 (1948 год) 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.

Специфика игры волейбол. 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.

Техника и тактика игры волейбол. 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 с 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 скрестными 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.

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 подач, 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. Блокирование. 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.

Страховка. 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.

технический тактический правило волейбол

Изменения правил игры волейбол.

Далеко не каждому виду спорта удастся завоевать симпатии и популярность среди людей, т.к. 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». Люди пожилого возраста могут играть в волейбол, как в спортзале, так и на открытых площадках. В волейбол играют также представители других видов спорта, т.к. он является средством поддержания физической формы и активным отдыхом.

Профессиональный волейбол - это вид спорта для физического развития, т.к. он поднимает соревновательный дух, положительное развитие характера и требует высокого уровня специальной физической подготовки. Волейбол развивает такие физические возможности, как быстроту, реакцию, гибкость, силу и изобилует многими технико-тактическими приемами.

Открытие волейбола в конце девятнадцатого века произошло скорее всего не в первый раз, и, вероятно, к нему применено известное изречение о том, что новое - это хорошо забытое старое.

Сохранились хроники древнеримских летописцев, датируемые III в. до н.э., в которых описывается игра, напоминающая волейбол: но неизвестно из чего сделанному мячу игроки били кулаками. Кроме того, известна древняя игра под названием «фаустбол», в которую играли еще в 1500 году. Суть игры сводилась к тому, что по 3-6 игроков из каждой команды стремились перебить мяч через



невысокую стену на площадку соперника. Со временем фаустбол приобрел популярность в Европе и видоизменился. Каменную стену заменили шнуром, натянутым между деревьями, размеры площадки сократили и строго ограничили количественный состав игроков - по 5 человек в каждой команде. Мяч можно было перебивать на сторону соперника кулаками или предплечьем, и каждой команде отводилось по 3 касания мяча. Огромная площадка и малый количественный состав участников игры привели к появлению нового пункта правил, по которому мяч мог один раз упасть на сторону соперника, и его разрешалось вернуть лишь одним касанием. Игра состояла из двух таймов по 15 минут.

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 версии, американские пожарники, чтобы как-то занять себя, натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую камеру. Другие источники утверждают, что У.Дж. Морган придумал эту игру для развлечения американских бизнесменов среднего возраста, которым весьма популярный баскетбол был не по силам. Однако официально годом рождения волейбола принято считать 1895, а его первооткрывателем У.Дж. Моргана.

Изменение правил игры волейбол с 1999 года по настоящее время. Международная волейбольная

федерация внесла изменения в правила игры, которые, вне всякого сомнения, можно назвать революционными: они совершенно меняют характер игры.

174 члена Совета руководителей федерации из 131 страны единогласно проголосовали за коренное изменение правил начисления очков.

До сих пор очко могла выиграть только команда, подающая (вводящая в игру) мяч. Если оборонявшаяся сторона успешно завершала атаку, то ей очко не присуждалось, а она лишь получала право на подачу. Поэтому каждый сет (а он играется до 15 очков) затягивался иногда надолго. Новые правила резко убыстрят игру.

Поскольку отныне (правила войдут в силу в новом году) очко будет начисляться каждой команде - вне зависимости от того, какая сторона вводила мяч в игру.

Матч будет состоять из пяти сетов. В первых четырех для победы необходимо набрать 25 очков. В пятом сете требуется набрать 15.

Утверждено еще одно новое правило, которое уже прошло проверку в нескольких соревнованиях. Каждой команде разрешено иметь в составе защитника, играющего только на задней линии.

На XXXI Конгрессе ФИВБ в Дубае в 2008 году были утверждены Официальные волейбольные правила 2009-2012. Эти правила будут применяться в предстоящем Чемпионате России и матчах Кубка России. Отдельные особенности их применения (в части составов команд и игрока либеро) изложены в Положении о чемпионате России 2010 года и Кубке России 2009 года. В связи с началом действия новых



правил Всероссийская коллегия судей и Директорат Всероссийских соревнований разъясняет следующие основные нововведения:

Максимальное число игроков в командах Суперлиги и высшей лиги А: 13 человек (в случае использования двух либеро). Команды могут использовать одного или двух либеро при любом числе обычных игроков (т.е. минимально может быть 6 обычных игроков и до 2-х либеро). Для команд высшей лиги Б и первой лиги максимальное число игроков - 12 человек (количество либеро: 0 или 1).

Игровой капитан (т.е. капитан команды, находящийся на площадке, или другой игрок, назначенный игровым капитаном в установленном порядке) может запрашивать тайм-ауты или замены только в отсутствие главного тренера. Если главный тренер покидает свою команду по любой причине и передает свои полномочия в установленном порядке второму тренеру, то только этот тренер может делать запросы. Игровой капитан может запрашивать тайм-ауты или замены только в том случае, если главный тренер отсутствует и не передал свои полномочия второму тренеру.

Правила разрешенного перехода стопами на площадку соперника не изменились: если стопа находится в контакте со средней линией или непосредственно над ней, то это не ошибка. Новыми правилами разрешено касаться площадки соперника любой частью тела выше стоп при условии, что это не мешает игре соперника. Под помехой игре соперника понимается не только физический контакт с соперником на его стороне, но, также, и

такое положение тела на стороне соперника, которое создает помеху в его игре (игрок соперника вынужден перепрыгивать или огибать лежащего, чтобы дотянуться до мяча). Помехой, также, является (в отсутствие физического контакта) такое положение тела игрока, когда он полностью пересек среднюю линию под сеткой всем корпусом, включая стопы, которые могут быть в этот момент в воздухе (не в контакте с площадкой).

Хотя определение ошибки при контакте с сеткой упростилось: контакт с сеткой не ошибка, если это не мешает игре, в правила внесены разъяснения о том, что является помехой игре соперника. Такими случаями являются (среди прочих):

- касание верхней ленты сетки или верхних 80 см антенны во время игрового действия с мячом.

Такое касание возможно как в атаке (после удара рука касается верхней ленты сетки), так и на блоке (касание верхней ленты сетки независимо от того, коснулся ли блокирующий мяча или нет). Однако, не считается ошибкой касание верхней ленты сетки атакующим или блокирующим, если мяч был направлен другому игроку. Например, игрок касается верхней ленты сетки, играя «взлет» в номере 3, а мяч направлен пасом в зону 4. Или, блокирующий, пытаясь закрыть соперника, играющего «взлет» в номере 3, задевает верхний край сетки, тогда как мяч атакровался из другой зоны. В обоих случаях такое касание верхнего края сетки не считается ошибкой.

- использование в качестве поддержки и одновременно играя мяч.



Если игрок фактически облокотился или лег на сетку делая передачу, или отклонил телом (руками, локтями) среднюю часть (клетки) сетки, чтобы обеспечить себе возможность сделать передачу, то такое касание во время обработки мяча считается ошибкой.

- создание преимущества над соперником.

Под этим понимается любая попытка оттянуть сетку вниз при ударе игрока своей команды или эти же действия для введения судей в заблуждение (создание впечатления, что соперник коснулся сетки). Помимо того, что такое касание любой части сетки является ошибкой, оно будет иметь дополнительное последствие в виде замечания за неправильное поведение (желтая карточка).

- совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч.

Среди прочих, такие действия могут включать в себя постановку любой части тела в то место сетки, в которое направлен мяч после приема соперником. Например, игрок, быстро определив, в какое место сетки попадет мяч после неудачного приема соперника, подставляет туда ладонь на своей стороне. Мяч попадает в сетку, сетка, прогибаясь мячом, касается ладони игрока. Из-за изменившегося характера отскока мяча от сетки соперник не смог отыграть от сетки этот мяч. Это - ошибка. Однако, если игрок не сделал никаких движений навстречу летящему в сетку мячу и мяч, прогнув сетку, коснулся такого игрока (например, готовящегося блокировать и стоящего с поднятыми руками), то это не является ошибкой.

Не являются больше ошибками касания сетки, когда игрок, прыгая, задевает нижний край сетки и вызывает ее колебания (даже значительные).

Если игрок, потеряв равновесие, хватается за сетку (повисает на ней), то это должно расцениваться как помеха в игре.

Касание игроком любого места неигровой части сетки (за пределами антенн), антенны ниже верхнего края сетки, шнуров, тросов, стоек - не является ошибкой.

Процедура замены также меняется - чтобы избежать конфликта между тренером и вторым судьей, и для унификации интерпретации того, что же такое задержка. Теперь тренеру больше не нужно запрашивать замену, он может просто отправить игрока в зону замены. Секретарь должен использовать зуммер для подтверждения и объявления замены. Замена признается только тогда, когда игрок переступает через продолжение линии атаки в зону замены после свистка первого судьи об окончании розыгрыша и до свистка первого судьи на подачу. В случае одновременной замены двух и более игроков они должны прибыть в зону замены одновременно, чтобы считаться одним запросом. Поскольку в течение одного игрового перерыва между розыгрышами команда может сделать только один запрос о замене (одного или более игроков), запоздалое вхождение в зону замены других игроков, после того, как секретарем был дан сигнал зуммером о признании запроса на замену первого игрока (игроков), рассматривается как неправильный запрос. Такой запрос



отклоняется. Первый неправильный запрос не влечет санкцию за задержку, но фиксируется в протоколе. Второй неправильный запрос в матче влечет санкцию за задержку. В тех случаях, когда секретарь не имеет зуммера, сигнал о признании запроса на замену дает второй судья свистком. Для признания запроса на замену (зуммером или свистком) игрок (игроки) должен находиться в зоне замены, с табличкой замены, готовым играть (без тренировочного костюма). После признания замены второй судья контролирует замену, но теперь с места между стойкой и судейским столом - теперь второму судье нет необходимости идти к линии нападения. Если тренер запрашивает замену жестом (это не обязательно, но также и не запрещено), ни секретарь (зуммером), ни второй судья (свистком) не совершают каких-либо действий, пока игрок не войдет в зону.

Блокирование является действием 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, но в момент контакта с мячом часть тела должна быть выше верхнего края сетки.

Практически это означает, что при блокирующем действии до тех пор, пока любая часть тела будет выше сетки, касание блокирующим мяча на любой высоте (даже ниже сетки, даже ногой), будет считаться касанием на блоке. Наиболее характерный пример: руки блокирующего выше сетки, а голова -

ниже. Мяч, попадает в голову блокирующего между его рук - это считается касанием на блоке и этот же игрок может сделать еще одно касание мяча, которое будет считаться первым касанием команды.

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.

В ходе выполнения курсовой работы были решены следующие задачи:

1. Рассмотрено как эволюционировали правила игры в волейбол.
2. Раскрыты особенности волейбола, как вида спорта. При игре в волейбол спортсмен 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.
3. Проанализированы технические приемы и тактические действия волейбола. Техническая подготовка волейболистов должна включать развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координации



движений, высокоорганизованное развитие двигательных навыков. Тактическая подготовка направлена на развитие умения играть в команде, подстраховывать друг друга,

определять слабые места в обороне противника, соблюдать правила игры и придерживаться норм поведения на игровой площадке.

References:

1. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж.; Волейбол. - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004.
2. Голомазов В.А.; Волейбол. Учебное пособие для студентов Средних специальных учебных заведений. ФиС, 1998.
3. Доленко Ф.Л.; Берегите суставы- 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. Чачин А.В.; Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
5. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Савин В.П.; Спортивные игры.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
6. Ивойлова А.В.; Волейбол для всех.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
7. Ивойлов А.В.; Тактическая подготовка волейболистов. ФиС 2001.
8. Ковалёв В.Д., Голомазов В.А., Кераминас С.А.; Спортивные игры- М.: Просвещение, 2001.
9. Макгаун К.; Наука обучения волейболу. «Чемпейн», Иллинойс: Хьюман Кайнетикс, 2006.
10. Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Волейбол Учебное пособие для начинающих. ФиС 2005.
11. Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Техника и тактика игры в волейбол. ФиС - 2005.
12. Прокошев А.В.; Волейбол.- М.: «Физкультура и спорт». 2004