Содержание

[Введение 3](#_Toc1824697)

[1 Правила соревнований игры в волейбол, разметка площадки, тактико – техническая подготовка, совершенствование специфических физических качеств 4](#_Toc1824698)

[1.1 Правила игры 4](#_Toc1824699)

[1.2 Игровое поле 5](#_Toc1824700)

[1.3 Значение технической подготовки в волейболе 7](#_Toc1824701)

[Заключение 14](#_Toc1824702)

[Список литературы 15](#_Toc1824703)

# Введение

Волейбол - это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются в специальной зоне, разделенной сеткой. Существуют разные версии игры, чтобы показать ее универсальность.

Цель игры состоит в том, чтобы направить мяч через сетку так, чтобы он касался площадки противника, и предотвратить такую же попытку противника. Для этого у команды есть 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Игра в волейбол появилась в 1895 году и была изобретена Уильямом Морганом. Уильям Морган смешал элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

Первая волейбольная сетка была позаимствована у тенниса и имела высоту 197 см. В качестве мяча использовалась баскетбольная камера. Позже на конференции молодых христиан игра YMCA игра получила название «волейбол», а в 1897 году появились первые официальные правила.

Игра развивалась в последующее столетие. Подача в прыжке и атакующий удар были впервые продемонстрированы на Филиппинах в 1916 году. Стало ясно, что стандартные правила не подходят для турнира, и в 1928 году была создана USVBA (Ассоциация США по волейболу).

Два года спустя, в 1930 году, первая партия «два на два» была сыграна в пляжный волейбол. Хотя профессионально этот вид спорта появился намного позже. Первая ассоциация пляжного волейбола появилась в Калифорнии (1965), а сообщество профессиональных игроков, объединенных под эгидой АВП (американских экспертов по волейболу), в 1983 году.

Основные аспекты правил волейбола появились в России в 1925 году и с тех пор мало изменились.

# 1 Правила соревнований игры в волейбол, разметка площадки, тактико – техническая подготовка, совершенствование специфических физических качеств

1.1 Правила игры

Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного доктора. На площадке одновременно находятся шесть из них. В каждой партии допускается шесть замен - и еще шесть так называемых обратных замен (игрок с начальной расстановки может покинуть игру и снова вернуться - но только один раз в партии и только на позицию партнера, который заменил его раньше). Один или несколько игроков могут быть заменены одновременно. В случае, если лимит замены исчерпан, и один из игроков на площадке получил травму, допускается так называемая исключительная замена. Любой партнер (кроме либеро) может заменить травмированного игрока.

Либеро - это особый игрок в команде, который выполняет только защитные функции. Основными задачами являются прием подач и атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов. Соответствующие изменения в правилах волейбола, регулирующих действия Либеро на площадке, были внесены FIVB в 1998 году.

Только игроки, зарегистрированные в протоколе, могут выйти на площадку и играть. Когда тренер и капитан команды подписывают протокол, записанные игроки не могут быть изменены.

Команда набирает очки:

- в случае успешного приземления мяча на игровую площадку соперника;

- когда команда соперника совершает ошибку;

- когда команда противника получает замечание.

Если две или более ошибки совершаются последовательно, то учитывается только первая ошибка.

Если соперники допускают две или более ошибки одновременно, это считается взаимной ошибкой, и мяч переигрывается.

Розыгрыш мяча - это игровые действия с момента подачи до того, как мяч выйдет из игры.

Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать.

Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право на подачу.

Партия (кроме решающей пятой) выигрывает команда, которая первой набирает 25 очков с минимальным преимуществом 2 очка. В случае ничьей 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25 и т. Д.).

Победителем матча становится команда, выигравшая три игры.

В случае равного счета 2-2 решающая (пятая) игра ведется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Если команда отказывается играть после требования об этом, то она проигрывает матч со счетом 0-3 в матче и 0-25 в каждой партии.

Команда, которая без уважительной причины вовремя не выходит на игровое поле, объявляется не явившейся с результатом 0-3 в матче и 0-25 в каждой партии.

Команда, объявленная НЕПОЛНОЙ в партии или матче, проигрывает партию или матч. Команда соперника получает очки или очки и партии, которые необходимы для победы. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

1.2 Игровое поле

Игровое поле включает в себя игровую площадку и свободную зону. Поле должно быть прямоугольным и симметричным.

Площадка представляет собой прямоугольник размером 18 на 9 м, со всех сторон окруженный свободной зоной шириной не менее 3 метров.

Свободное игровое пространство - это пространство над игровым полем, свободное от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности.

На мировых и официальных соревнований свободная зона должна быть шириной 5 м от боковых линий и 6,5 м от лицевых линий. Свободное игровое пространство должно быть не менее 12,5 метров высотой от игровой поверхности.

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и равномерной. Она не должна представлять какого-либо риска травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

В залах поверхность игровой площадки должна быть светлого цвета.

На открытых участках допускается уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки из твердых материалов запрещены.

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

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровое поле. Они включены в размер игровой площадки.

Ось средней линии делит игровое поле на две равные области размером 9 на 9 м каждая. Эта линия проводится под сеткой от одной боковой линии до середины другой.

На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону.

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки.

Считается, что передняя зона простирается за боковые линии до конца свободной зоны.

Зона подачи - это участок шириной 9 м за каждой лицевой линией.

По бокам она ограничена двумя короткими линиями длиной по 15 см каждая, проведенными на расстоянии 20 см за лицевой линией как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

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

Зона замещения Либеро является частью свободной зоны на стороне скамей команды, она ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии.

Для мировых и официальных соревнований зоны разминки, размером примерно 3 на 3 м, располагаются за пределами свободной зоны по обоим углам со стороны скамей команды.

Место для удаленных размером примерно 1 на 1 м расположено в контрольной зоне за продолжением каждой лицевой линией. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

# 1.3 Значение технической подготовки в волейболе

Технология обучения - самая важная задача в подготовке волейболистов. Основным условием повышения уровня мастерства волейболистов является отличное владение техникой.

Также важной задачей в волейболе является задача определения траектории и скорости мяча и умения своевременно «выйти на мяч» - занять удобную позицию для приема передачи, атакующего удара, блокирования. Умение быстро решать такие проблемы можно развить с помощью специальных упражнений.

Ведущую роль играют скорость и сила в определенных комбинациях.

Особое значение придается пространственной точности движений, которая крайне необходима при передачах мяча, подач, атакующих ударов.

Еще одной отличительной чертой волейбола является сложность и скорость решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, прогнозировать действия партнеров и решать планы противника, быстро анализировать текущую ситуацию, определять наиболее подходящие действия, эффективно выполнять это действие. В скоростной игре степень и срочность решения задач, зависящих от скорости действий игроков, значительно возрастают.

В волейболе техника состоит из приемов и способов, необходимых для игры. Чтобы понять технику игры существует классификация техники.

Четкая классификация игровой техники важна для программирования технической подготовки, установления последовательности изучения техники. Она служит основой для систематизации упражнений по технике, которые входят в общую классификацию средств.

Необходимо рассматривать не только технику как комплекс приемов, но и каждый отдельный технический прием как систему - единое целое, состоящее из соединенных и взаимодействующих частей или фаз движения. В любом приеме различаются начальная позиция, подготовительная, основная и конечная фазы. Под исходной позицией подразумевается исходная позиция или стойка. Стойки отличаются по типам техники.

На подготовительном этапе выделяют движение к месту встречи с мячом; вынос рук при передачах и получении мяча; подбрасывание мяча и замахивание при подачах; разбег, прыжок и замах при нападающих ударах; разбег, прыжок и вынос рук при блокировке.

Основным этапом встречного удара является движение - момент воздействия руками по мячу - при подаче, приеме и передаче, атакующих ударах и блокировке.

На заключительном этапе различают опускание рук, переход к новым действиям при атакующих ударах и блокировке и приземление.

Также важно установить время и параметры фаз приема, определить кинематические и динамические характеристики движения.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, который направлен на овладение техническими приемами игры.

Совершенное владение техникой игры - одна из центральных задач обучения волейболистов. Этот процесс сложен, занимает много времени, поэтому специализированные занятия по волейболу начинаются в детстве, а техническое обучение на протяжении многих лет обучения занимает большое место. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе была успешной, необходимо учитывать следующее:

- волейболисты должны освоить рациональную технику;

- техника должна быть доступной для всех участников, то есть привести ее в соответствие с их уровнем возможностей. Сам процесс обучения должен быть интересным.

Рациональная техника игры в волейбол уже доступна для детей в возрасте 10-12 лет. Первое условие успешного обучения - хороший отбор, второе - развитие особых физических качеств и способностей, от которых зависит владение техникой. Непосредственное овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Они упражнения делают сложную технику доступной для начинающих. Эти упражнения позволяют сразу увидеть реальный результат своих действий, на следующих этапах обучения используются для исправления ошибок, а также для улучшения отдельных частей техники.

В процессе совершенствования техники достигают твердого мастерства в игре. В то же время очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных особенностей волейболистов, а также игровой функции, которую они выполняют в своей команде.

В волейболе мало технических приемов, но условия, в которых они могут быть выполнены, разнообразны.

Можно выделить основные факторы, способствующие повышению технического мастерства волейболиста, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса:

- высокий уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность техники;

- совершенное владение техники;

- высокий уровень мастерства овладения отдельными тактическими действиями при выполнении приемов;

- высокая степень надежности органов и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении той или иной техники.

Учитывая это, необходимо выстроить процесс обучения в следующей последовательности:

- развитие специальных физических способностей, органов и систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемой технической техники;

- овладение компонентами навыка, «блоками», составляющими технику;

- соединение «блоков» в единый целостный акт технического приема;

- овладение приемами реализации технического приема. Умение в полной мере использовать высокий уровень развития специальных физических способностей;

- умение использовать соответствующие приемы в игре с учетом конкретной игровой среды.

Данная последовательность тренировок выполняется с использованием специальных - подготовительных и подводящих упражнений, а также упражнений по технике и тактике.

Основная задача технической подготовки - правильно освоить основы рациональной техники игры в волейбол.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого. Это необходимо для максимизации положительных индивидуальных характеристик спортсмена и определения игровой функции волейболиста.

Следует стремиться к высокому уровню технической подготовки волейболистов. Это подразумевает прочную координационную базу техник, устойчивых к смешанным факторам, высокую надежность основных приемов игры каждого спортсмена и технические навыки применительно к игровой функции волейболиста в команде.

Тактическая подготовленность волейболистов напрямую связана с проявлениями процессов отражения в их действиях, благодаря которым волейболист изучает содержание игры. Психологические процессы, которые обеспечивают регуляцию спортивной деятельности, могут быть приняты за компоненты готовности волейболистов к соревновательной деятельности. Поэтому возникает необходимость охарактеризовать отдельные психические функции, проявляющиеся в волейболе.

Эту функцию можно условно разделить на несколько уровней. Первым из них является психофизиологический уровень элементарных процедурных действий, связанных с формированием визуального образа регуляции субъектных двигательных действий. Волейболисты имеют высокие значения реакции и, в то же время, имеют большие колебания в зависимости от состояния физической подготовки. В состоянии спортивной формы не только резко уменьшается время реагирования и увеличивается точность, но и реакция становится стабильной. Этот факт важен.

Большое значение при выполнении технических и тактических действий имеет тонкая дифференциация скелетно-мышечных ощущений, которые носят специализированный характер и характерны для этого вида спорта.

Высокая чувствительность достигается в процессе тренировок и становится адекватной характеру воздействия спортивных упражнений на различные анализаторные системы.

Для успеха игры волейболист должен обладать индивидуальной и коллективной тактикой игры. Индивидуальная тактика - это действия игроков, с помощью которых они, используя свой технический арсенал, с наибольшей эффективностью и наименьшими затратами энергии добиваются успеха в решении индивидуальных тактических задач в игровой деятельности. Уровень индивидуальной тактики игрока зависит от его технических навыков.

В дополнение к индивидуальной тактической готовности волейболист должен уметь выполнять «совместные действия для достижения конечного результата - успешного исхода соревнования».

Групповая тактика основана на взаимодействии нескольких игроков, выполняющих определенное игровое задание, и основана на необходимости точного прогнозирования действий партнера.

Средства тактики в волейболе включают в себя все приемы и методы. Особое внимание уделяется развитию способности каждого спортсмена применять такие приемы и методы, которые приносят наибольший эффект в тактических действиях команды.

При овладении специализированными двигательными навыками в процессе обучения игре в волейбол используются упражнения подготовительные, подводящие и специальные, индивидуальные, групповые и командные, а также обучающая игра и соревнования.

При обучении тактическим действиям и особенно сложным рекомендуется сначала улучшать тактические комбинации без активного сопротивления противоположной группе игроков или команды.

Затем в упражнения включают пассивное сопротивление без блокирующих игроков. После этого в специальные упражнения включается активное сопротивление блокирующих игроков, а атака проводится в соответствии с организацией блокирования.

Кроме того, обучение движениям, не связанным с развитием операционного мышления, не позволяют волейболисту фиксировать в своих умах возникшие ситуации, мгновенно «планировать» свои действия и делать выбор решения, подходящего для данной ситуации.

Действия волейболиста происходят в условиях непрерывного изменения ситуации с ограничением по времени, когда, как правило, одно действие не приводит к повторной ситуации, а только меняет ее и «вызывает новую». Следовательно, для игры в волейбол характерна атмосфера быстрого и непрерывного изменения ситуации, которая полностью определяет поведение игроков. Любое их действие является результатом анализа ситуации и принятия решений. И поэтому отделение мысли от движения в этих условиях особенно недопустимо. Это приводит к истощению смысла технических приемов, волейболист оказывается не обученным их рациональному использованию и самостоятельно обучается этому.

Заключение

Волейбол - один из самых успешных и популярных спортивных и развлекательных видов спорта в мире. Это быстро и увлекательно, со взрывным характером действия. Кроме того, волейбол включает в себя несколько важных дополнительных элементов, взаимодействие которых делает его уникальным среди всех видов спорта, в которых проводится розыгрыш мяча.

Волейбол - один из самых технически сложных игровых видов спорта. Вот почему у него много правил и ограничений.

Волейбол - это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются в специальной зоне, разделенной сеткой. Существуют разные версии игры, чтобы показать ее универсальность.

Конкуренция высвобождает скрытые силы. Это показывает высочайшие возможности, дух, креативность, красоту. Правила сделаны со всеми этими качествами.

Волейбол является уникальным среди сеточных игр, требуя, чтобы мяч постоянно находился в полете - «летящий мяч», разрешая каждой команде определенное количество мячей, прежде чем он должен быть возвращен противнику.

Образ волейбола становится все более привлекательным.

Список литературы

1 «Правила вида спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 № 948).

2 ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА 2017-2020 Утверждены 35-м Конгрессом ФИВБ 2016.

3 Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С. К. - мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А. А. - Москва: ВФВ, 2011. - 32 с.

4 Организация и проведение соревнований по волейболу в вузе: учебно-методическое пособие. Кондаков В. Л. Белгород. 2010 - 44 с.

5 КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА (методическое пособие) Авторы-составители пособия: Шляпников С. К. - мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. 2011 - 33 с.