

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
ТАШКЕНТСКИЙ АРХИТЕКТУРНО СТРОИТЕЛЬНЫЙ  
ИНСТИТУТ**

**Самостоятельная работа**

по предмету: “Физическая культура”.

на тему: “Правила игры в волейбол”.

**Выполнил: Ражабов Н.  
Группа: 36 а-14**

**ТАШКЕНТ 2014**

## **История возникновения 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 - 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.

## **Правила игры.**

Сущность игры в волейбол заключается в том, что она проводится между двумя командами по 6 человек каждая, на площадке прямоугольной формы длиной 18 и шириной 9 м, разделенной сеткой на две половины. Игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на стороне соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку. Очко в партии команда получает только при своей подаче, когда кто-либо из соперников допустит ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет право на подачу.

Для игры в волейбол используется подходящая по размерам ровная площадка, на которой можно установить стойки и сетку. Площадка должна быть ровной и строго горизонтальной, со свободной зоной вне площадки шириной до 3 м. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий - 5 см.

Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две матерчатые полосы и две гибкие «антенны» диаметром 10 мм и длиной 1,8 м.

Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят пунктирные линии длиной 15 см. Такие же линии проводят за полем как продолжение правой боковой линии. Эти линии определяют место подачи (рис. 1.).

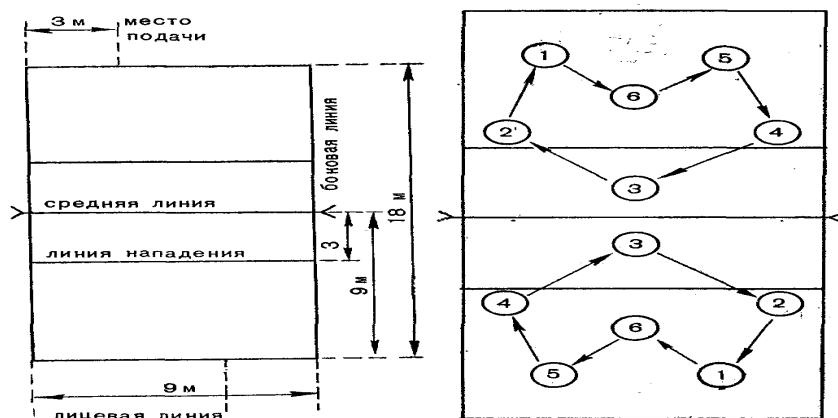


Рис.1. Рис.2

Команда должна играть в чистой, опрятной и одинаковой по цвету форме: майка, трусы и мягкая спортивная обувь без каблуков (разрешается играть босиком). Каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине), а капитан команды на майке с левой стороны - нашивку, отличающуюся от цвета майки.

Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии.

Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Выигравший жребий имеет право выбора подачи или площадки. Подачу считают правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее в пределах ограничительных лент или антенн. Подача выполняется после свистка судьи и дается на нее 5 с. Команда теряет право на подачу если:

- а) мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
- б) мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
- в) мяч упал за пределы площадки;
- г) подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

В том случае, когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи (рис. 2).

Мяч можно отбивать руками не более трех раз. Удары, приемы и передачи должны выполняться отрывистым касанием. Перенос рук над сеткой и касание при этом мяча на стороне соперника является ошибкой (за исключением блокирования). Блокирующий не имеет права касаться мяча на стороне соперника, прежде чем он не направит мяч на сторону противоположной команды. Блокирование подачи не разрешается.

Если мяч задел сетку в пределах ограничительных лент, он считается правильным и остается в игре. Касание игроком сетки - ошибка. Игрок может наступать на среднюю линию, но не переступать ее.

Игроки задней линии могут перебивать мяч на сторону соперника ударом или передачей, причем после удара им разрешается приземляться в зону нападения, не наступая при этом на линию, ограничивающую эту зону.

В каждой партии команде дается право замены основных игроков запасными. Команда может сделать шесть замен в каждой партии. Запасной игрок должен занять место игрока, которого он заменяет. После замены основной игрок возвращается только один раз в игру вместо запасного игрока, который заменил его, при условии, что с участием последнего разыграно не менее одного очка. Команде положено делать два перерыва в каждой партии длительностью до 30 с каждый.

Игра проводится из трех или пяти партий, что обусловливается договоренностью между играющими или положением о соревнованиях. В каждой партии победителем считается команда, первой набравшая 15 очков. Если счет в партии достигнет 14: 14, то игра в ней продолжается до разницы в два очка (16: 14, 17: 15, 18: 16 и т. д.). Победа за той командой, которая

выиграет две партии из трех или три из пяти.

Во время игры (и после нее) игроки должны вести себя тактично по отношению друг к другу и к соперникам. Оспаривать решения судей или делать им замечания они не имеют права.

Для начальной подготовки юных волейболистов рекомендуется игра мини-волейбол, которая подобна обычной игре в волейбол, но с некоторыми особенностями проведения.

Мини-волейбол можно проводить в самых разнообразных условиях: на уроках физкультуры, во время секционных и самостоятельных занятий.

Игра проводится на площадке длиной 12 м и шириной 9 м. В пионерских лагерях для игры используют удобную лесную поляну, которую дети самостоятельно оборудуют в простейшую волейбольную площадку.

Волейбольную сетку закрепляют между двумя стойками или столбами на высоте 2 м. Для мальчиков и девочек высота сетки одинакова. Ребята, которые еще не овладели подачей, могут подавать с расстояния 3 м от сетки. Каждый игрок выполняет не более трех подач подряд, затем команда делает переход, и подавать продолжает другой игрок этой же команды. В случае невыполнения подачи ее производит команда соперников. Игроки разыгрывают мяч до тех пор, пока мяч не коснется площадки соперников или они не допустят ошибки после трех касаний к нему. Если мяч после подачи попал в площадку соперника и игроки не коснулись его, команда получает 3 очка. Если соперник принял мяч, но не перебил его на сторону соперника - 2. Если мяч проигран соперником при приеме подачи и розыгрыше его - 1 очко. Удары выполняются отрывисто двумя или одной рукой. В игре можно наступать на среднюю линию и переступать ее. Количество замен в игре не ограничено.

Игра проводится из двух партий по 15 мин каждая. При остановках игры время добавляют. После окончания первой партии дается

пятиминутный перерыв. Выигрыш партий дает команде 2 очка. Проигрыш с разницей в счете менее 10 очков - 1, более 10 - 0 очков. При ничьей каждой команде насчитывается по 2 очка. Счет игры может быть различным — 4: 2, 4: 4, 4: 1 и т. д.

## **ИГРА У СЕТКИ**

Правила игры. В волейбол играют на прямоугольной площадке 9х18 метров (с деревянным или синтетическим покрытием), разделенной пополам сеткой. Игровая площадка окружена так называемой свободной зоной, которая также может быть задействована в процессе игры. Высота свободного пространства над игровым полем должна составлять не менее 12,5 м. Сетка крепится на высоте 2,43 м (по верхнему краю) – для мужских команд и 2,24 м – для женских (предусмотрены также соответствующие варианты для трех детско-юношеских возрастных групп). По краям к сетке крепятся специальные антенны, ограничивающие плоскость перехода мяча над сеткой во избежание споров о том, прошел ли он в пределах или за пределами игрового пространства.

## **ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА**

Волейбольный мяч представляет собой сферическую внутреннюю камеру из резины (или подобного ей материала) с покрытием из эластичной или синтетической кожи. Масса мяча – 260–280 граммов, окружность – 65–67 сантиметров. Долгое время в официальных соревнованиях использовался белый мяч. После ряда экспериментов с различными цветовыми сочетаниями эксперты Международной федерации волейбола (ФИВБ) признали наиболее оптимальной комбинированную бело-желто-синюю расцветку мяча. С конца 1990-х годов на всех турнирах, проводимых под эгидой ФИВБ, играют только такими мячами.

Команда может состоять максимум из 12 игроков. На площадке одновременно выступают шесть из них. В каждой партии разрешается шесть замен – и еще шесть так называемых обратных замен (игрок начальной расстановки может выйти из игры и вновь вернуться на площадку – но только один раз в партии и только на позицию заменившего его ранее партнера). Одновременно могут быть заменены один или несколько игроков. В случае если лимит замен исчерпан, а кто-то из игроков на

площадке получает травму, допускается так называемая исключительная замена. Заменить травмированного игрока может любой партнер (кроме либеро).

Матч состоит из пяти партий, а партии – из игровых эпизодов, в каждом из которых разыгрывается одно очко.

Эпизод начинается с подачи мяча через сетку. Первая подача в первой и в решающей (пятой) партиях выполняется командой, выбравшей право на подачу по жеребьевке. Во всех остальных партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

Подача производится из зоны подачи за лицевой линией площадки ударом по мячу кистью или любой частью руки после того, как мяч был подброшен или выпущен с руки (рук). Игроки подающей команды не имеют права мешать соперникам – с помощью индивидуального или группового заслона – видеть подающего и траекторию мяча. Игроки принимающей команды, пасуя мяч друг другу, пытаются отправить его обратно на сторону подающей команды, при этом допускается не более трех касаний мяча (третьим ударом он должен быть отправлен через сетку). Если использовано более трех касаний (блок – не в счет), фиксируется ошибка «четыре удара». Под «ударами» подразумеваются как преднамеренные, так и неумышленные соприкосновения игроков с мячом. Когда два (три) партнера касаются мяча одновременно, это засчитывается как два (три) удара, исключая блокирование. Кроме того, один и тот же игрок не может ударить по мячу два раза подряд. Мяч может касаться сетки при переходе через нее.

Команда получает очко и право на подачу, если соперник не сумел отбить мяч (и тот коснулся пола), не перекинул мяч обратно через сетку за три касания или сделал это с нарушением правил. Партию выигрывает команда, первой набравшая 25 очков с преимуществом минимум в два очка. При счете 24:24 игра продолжается до достижения одной из команд преимущества в два очка (26:24, 27:25 и т.д.) При счете партий 2:2 играется решающая (пятая) партия – до 15 очков, но разница в счете также должна составлять не менее двух очков. В матче побеждает команда, которая выиграла три партии. Ничьи в волейболе исключены.

Правилами предусмотрены наказания за неправильное поведение игроков по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам по



команде или зрителям: предупреждение, замечание (команда наказывается потерей розыгрыша), удаление игрока (до конца партии или матча), дисквалификация игрока (до конца матча).

Соревнования по волейболу проходят по круговой системе либо с выбыванием.

За более чем столетнюю историю волейбола его правила не раз претерпевали существенные изменения. В конце 20 в. волейбольная сетка крепилась на высоте 1,83 м, а размеры площадки составляли 6,75г13,8 м (позднее – 7,62г15,2 м). Количество игроков на площадке не ограничивалось, так же, как и максимально допустимое число ударов по мячу. Разрешалось ведение мяча (т.е. многократное касание его одним игроком) и использование в процессе игры стен зала. Очки засчитывались только при своей подаче, а при первой неудачной подаче разрешался повтор. Касание мячом сетки расценивалось как ошибка. Иным был и допустимый «разброс» в параметрах мяча: окружность – 63,5–68,5 см, а масса – 252–336 граммов. Со временем число игроков в команде (на площадке) сократилось до шести, а число касаний мяча – до трех (при этом допускалось дополнительное касание на блоке).

Формирование современных волейбольных правил относится к 1910–1920-м годам. Определенные расхождения в правилах в разных странах и регионах стали одной из причин, по которым волейбол включили в олимпийскую программу лишь в конце 1950-х годов. Первые официальные международные правила были утверждены в 1947 на учредительном конгрессе ФИВБ. Примечательно, что тогда же в составе федерации была образована комиссия по разработке и совершенствованию правил игры. Поправки вносились в них неоднократно.

Одно из самых кардинальных изменений в правилах произошло в конце 20 в. Связано оно с тем, что волейбольные матчи нередко длились два-три часа. Бесконечные переходы подач не сказывались на счете и заметно затягивали время игры: команда зарабатывала очко только при своей подаче, а при чужой лишь отыгрывала ее. Сначала приняли правило, согласно которому решающая (пятая) партия проводилась по принятой в теннисе системе тай-брейк: каждый розыгрыш мяча – очко (независимо от того, чья была подача), а счет в первых четырех партиях ограничивался 17 очками, при счете 17:16 партия считалась завершенной. (Прежде все партии

игрались до 15 очков или пока разрыв в счете не составлял два очка – 16:14, 17:15 и т.д.)

В 2000 система тай-брейк стала применяться во всех партиях (первые четыре играют до 25 очков, решающая (пятая) – до 15). Были введены и некоторые технические новшества. Например, в защите разрешили играть любой частью тела, даже ногами (прежде допускалась лишь игра руками и телом выше пояса). Подача сейчас выполняется с любого места за площадкой, а не из специальной зоны, как прежде; допускается, если при подаче мяч задевает сетку, но перелетает на половину соперников и т.д.

В настоящее время ФИВБ рассматривает возможность проведения экспериментальных международных соревнований с лимитом роста для игроков: 175 см – для женщин и 185 см – для мужчин.

Техника и тактика в волейболе. Поначалу волейбольная игра во многом строилась на индивидуальном мастерстве отдельных спортсменов. Но уже в начале 20 в. закладываются основы командной игры, наигрываются некоторые комбинации и игровые связи.

Во второй половине 1920-х годов формируются основные технические элементы игры (подача, пас, атакующий удар и блок), на основе которых постепенно разрабатывается тактика командных действий, требующая взаимопонимания и сыгранности партнеров. (Например, «погасить» мяч в площадку соперника невозможно без точного и своевременного паса.) В 1930-е годы появляются групповой (с участием двух и даже трех игроков обороняющейся команды) блок и страховка, новые атакующие – в том числе обманные – удары. Немало новых технических приемов появилось в волейболе после Второй мировой войны. Так, в 1960-е годы волейболисты освоили, среди прочего, прием мяча в падении и с перекатом и блок с переносом рук на сторону соперника, а в 1980-е – подачу мяча в прыжке.

Современный волейбол – это игра высоких скоростей и больших высот. Атакующий удар нередко производится с высоты, заметно превышающей высоту баскетбольного кольца (порядка 3,5 и более метров), и достигает «цели» за считанные доли секунды.

Волейбольная площадка с каждой стороны условно разделена на шесть зон: три под сеткой (передняя линия) и три сзади, в трех метрах от сетки

(задняя линия). Три игрока передней линии занимают позиции (слева направо) 4, 3 и 2, а игроки задней линии, соответственно, 5, 6 и 1 (позиция подающего). Начальная расстановка определяет порядок последующего перехода игроков на площадке: подающий переходит на позицию 6, затем – 5 и т.д. Этот порядок сохраняется на протяжении всей партии. Перед началом каждой партии тренер представляет начальную расстановку своей команды в специальной карточке расстановки. В момент удара по мячу подающим игроки обеих команд должны находиться в пределах своей площадки в порядке перехода, за исключением подающего. Если команда выигрывает очко при чужой подаче, то перед своей подачей игроки, двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны. Определенные «позиционные ограничения» сохраняются и в процессе игры. Игроки задней линии не могут участвовать в состоявшемся блоке, а также завершать атакующий удар из передней зоны, если мяч в момент касания находится выше верхнего края сетки.

В современном волейболе различают пять основных амплуа игроков: связующий, диагональный нападающий, центральный блокирующий, доигровщик и либеро.

Связующий (или пасующий) определяет «тактический рисунок» игры своей команды. Именно он в большинстве случаев выполняет передачу мяча нападающему для завершающего удара (исключение – ситуации, когда связующий оказывается в роли принимающего). От его действий во многом зависит успех в борьбе с блокирующими команды-соперника. Связующий определяет слабые места в неприятельской обороне (например, невысокий игрок на передней линии или не очень расторопный центральный блокирующий) и выводит атакующего на наиболее выгодную позицию. Связующий – мозговой центр команды и ее лидер.

В роли диагонального (или универсального) нападающего выступают самые мощные и прыгучие игроки команды, поскольку они атакуют в основном с задней линии. Именно диагональные нападающие набирают больше всего очков в игре.

Двое центральных блокирующих, или нападающие первого темпа бьют с коротких прострельных передач. На этой позиции выступает немало спортсменов «баскетбольного роста» – таких, как игрок сборной России Алексей Казаков (217 см). Главная их задача – блокировать удары

соперников так, чтобы мяч не перелетел через сетку или попал к защитникам своей команды. Прыжок блокирующих должен быть не только высоким, но и своевременным – в противном случае блокируемый «перевисит» блок и нанесет удар поверх него. Правилами допускается перенос рук блокирующими на сторону соперника – при том условии, что они касаются мяча после того, как его коснется атакующий.

Доигровщики, или нападающие второго темпа атакуют с краев сетки. Им часто адресуют для «обработки» трудные мячи. На доигровщиков возложен также прием мяча с подачи соперника. Принимающий должен обладать отменной реакцией: за десятые доли секунды ему надо определить «угол атаки» соперника, выбрать наиболее удачную позицию для приема мяча и решить, куда его следует отыграть.

Амплуа либеро появилось в волейболе в конце 1990-х годов. Это свободный защитник, играющий на задней линии вместо одного из партнеров. На него ложится основная нагрузка по приему мяча. На площадке он выделяется формой, цвет которой контрастен по цвету форме других игроков команды. На либеро не распространяется ограничение на замены, но между двумя его заменами должен быть проведен розыгрыш мяча, а сменить либеро на площадке может только тот игрок, которого он заменил ранее. Либеро не имеет права подавать, атаковать в прыжке, а также участвовать в блоке. На него распространяются все ограничения, касающиеся игроков задней линии. Амплуа либеро идеально подходит для игроков невысокого роста. Появление подобного «узкого специалиста» заметно расширило возможности команды в защите.

Стандартная схема действий принимающей команды: прием мяча – передача – атакующий удар.