

УДК 796

ВОЛЕЙБОЛ – ЭТО ИГРА ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

*Неьматов А.М., студент 2 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель – Разумова О.И., ст. преподаватель
ФГБОУ Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *волейбол, задача, игра, мяч, правила, площадка.*

С момента своего «изобретения» игра в волейбол испытывает бурное развитие. Согласно своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на международной спортивной арене. Игра в волейбол стала не только спортивной, но и происходит формирование волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, укрепления здоровья и восстановления трудоспособности.

Особенность волейбола частично заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч.

Одна из важных задач волейбола - это определения траектории и скорости полёта мяча, способность вовремя занять комфортное исходное положение с целью приема и передачи, нападающего удара, блокирования. Умение быстро решать подобные задачи возможно развить специальными упражнениями.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и скорость постановки двигательных задач в игровых моментах. Волейбол должен учитывать размещение игроков на игровой площадке, предвидеть действия партнеров и разгадать замысел соперника, моментально осуществить анализ сформировавшейся ситуации, вынести решение о более подходящем действии, результативно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, существенно увеличиваются.

В волейбол играют на площадке размером 9х18 метров. Вся площадка разделена на две одинаковые половины средней линией, над которой подвешивается сетка. В игре принимают участие 12 игроков (по 6 игроков из каждой команды), и ведётся она мячом весом 250 г и окружностью 65-68 см.

Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противников. Действия игроков ограничены правилами и выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающим ударом и блокированием.

Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счёт ведётся до пятнадцати очков. Одерживает победу та команда, которая выигрывает две партии из трёх или три из пяти. После каждой партии команды меняются площадками.

Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетки, остальные - на задней линии, но таким образом, чтобы можно было контролировать игровую зону.

Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Чтобы определить, кто будет подавать первым, судья с капитаном команды проводят жеребьевку.

Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится не более пяти секунд. Один игрок подает до тех пор, пока его команда не пропустит мяч. Если это произошло, то игру начинает соперник. В этом случае команда, отыгравшая подачу, совершает переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке.

Команда может брать два перерыва по тридцать секунд в каждой партии. Допустима замена игроков, но не более шести в каждой партии.

Волейбол – очень распространенная игра в Российской Федерации. Массовый, чисто народный характер волейбола можно объяснить его повышенной эмоциональностью и доступностью, основанной на простых правилах игры и несложности оснащения. Особым плюсом волейбола считается его специфическое качество – возможность самому определять нагрузку, то есть соотношение между подготовленностью игрока и получаемой нагрузкой. Это делает волейбол легкодоступной игрой для всех возрастов и поколений.

Библиографический список:

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А. В. Беляева, М.В. Савина. — М.: «Физкультура, образование, наука», 2012.
2. Разумова, О.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой / О.И. Разумова // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. - 2012. - С. 143-147.

VOLLEYBALL IS A GAME OF ALL AGES

Nematov A.M.

Keywords: *volleyball, task, game, ball, rules, Playground.*

Since its invention "volleyball game is experiencing rapid development. According to its prevalence, this game occupies a leading position in the international sports arena. Volleyball became not only sports, but also the formation of volleyball as a game for recreation, volleyball became a means of recreation, of health promotion and rehabilitation.