

Волейбол



Подготовила ученица
8 «Д» класса школы №82
«Бриль Миланья»



История создания

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1895 году в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6×15,1 м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5—68,5 см (25—27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

В процессе развития игры её правила, техника и тактика постоянно совершенствовались. Основные правила, часть из которых дошла до наших дней, сформировались в 1915—1925 годах: с 1917 года розыгрыш партии был ограничен 15 очками, а высота сетки составила 243 см; в 1918 году было определено количество игроков на площадке — шесть; с 1922 года разрешено не более трёх касаний мяча; в 1925 году утверждены современные размеры площадки, размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила применялись в странах Америки, Африки и Европы, в то время как в Азии вплоть до начала 1960-х годов играли по собственным правилам: с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11×22 м без смены позиций игроками во время матча.



Современное состояние

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Польши, среди женщин — сборная США.

Руководство FIVB продолжает вести работу над усовершенствованием волейбольных правил. Некоторые изменения по толкованию ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнению определения блокирования, расширению заявки команды на официальные международные турниры до 14 игроков, 2 из которых либеро, были утверждены в 2009 году на XXXI конгрессе FIVB в Дубае. В том же году на клубном чемпионате мира в Дохе (этот турнир был возрождён после 17-летнего перерыва) была опробована так называемая «золотая формула», согласно которой принимающая команда свою первую атаку должна проводить строго с задней линии. На практике это нововведение, которое по замыслу должно способствовать выравниванию возможностей соперников и позволить мячу дольше находиться в воздухе, не только не дало ожидаемого эффекта, но и привело к уменьшению зрелищности игры, за что было подвергнуто критике со стороны многих игроков, тренеров, специалистов и любителей волейбола и больше не применялось.

По новой редакции правил, вступившей в действие в 2013 году, наказание игрока жёлтой карточкой не сопровождается проигрышем очка. В апреле 2013 года было принято решение отложить реализацию правила, ужесточающего требования к приёму подачи сверху и вместе с тем предложено рассмотреть вопрос о сокращении продолжительности партии с 25 до 21 выигранного очка и уменьшении пауз между розыгрышами мяча [16]. В том же году последнее нововведение было опробовано в турнирах Евролиги, чемпионате мира среди мужских старших молодёжных команд, чемпионатах Бразилии, но дальнейшего распространения не получило. Также с 2013 года на международных соревнованиях под эгидой FIVB и CEV активно применяется система видеопросмотров.

1 ноября 2014 года на XXXIV конгрессе FIVB, состоявшемся в Кальяри, было отменено принятое в 2009 году правило, допускавшее касание сетки, если оно не создавало помеху для игры соперника. Как и прежде, любое касание игроком сетки будет считаться ошибкой. Кроме того для международных соревнований конгресс принял решение об уменьшении размера свободной зоны от лицевых линий с 8 до 6,5 м, внесении в заявку на матчи всех 14 допущенных к турниру игроков и возможности уменьшения по предложению спонсоров и телевидения тренерских и/или технических тайм-аутов.

Правила игры

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см, массой 260—280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

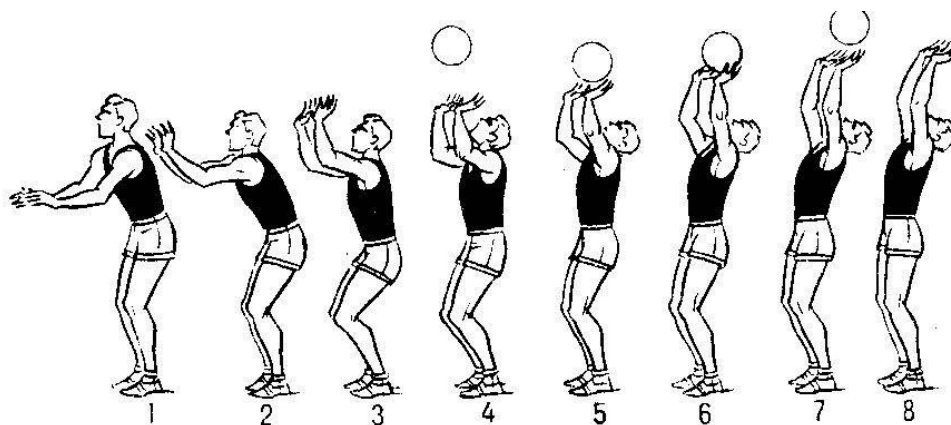
Подача мяча

- **Верхняя прямая подача.** Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя на высоту до 1 м выше вытянутой руки, бьющая рука делает замах вверх - назад, плечо поднято. Одновременно с замахом игрок прогибается и отводит плечо бьющей руки назад. Во время удара бьющая рука разгибается в локтевом суставе и выносится вперед-вверх. Туловище и вытянутая рука составляют почти прямую линию. Удар производится несколько впереди игрока. Полу - напряженная кисть облегает мяч сзади- сверху, придавая ему окончательное направление. Поддачи бывают с вращением мяча и планирующие без вращения. При планирующих подачах мяч нужно подбрасывать так, чтобы он не вращался. Высота подбрасывания ниже обычной. При замахе амплитуда движения значительно меньше.
- **Нижняя прямая подача.** Игрок стоит лицом прямо к сетке. Мяч подбрасывают на расстояние вытянутой руки на высоту 0,5—1 м, не выше головы игрока. Замах выполняется свободным отведением руки назад. Удар осуществляется маховым движением бьющей руки сзади - снизу - вперед, примерно на уровне пояса игрока, ниже уровня плечевого сустава.

Передача мяча

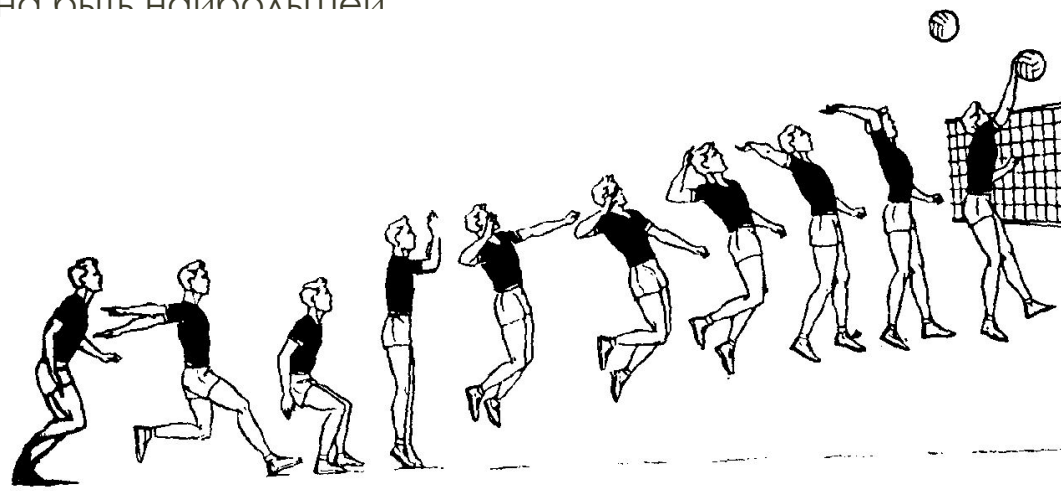
- ▣ **Верхняя передача двумя руками.** Перемещаясь к месту встречи с мячом, в последнем шаге целесообразно стопы ставить параллельно друг другу или одну несколько впереди. Ноги согнуты в коленях. Руки выносятся перед лицом, кисти находятся на уровне лба, указательные и большие пальцы образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала, оптимально напряжены. При приближении мяча начинается встречное одновременное движение ног и рук. При выполнении ударного движения большие пальцы принимают на себя основную нагрузку при амортизации, указательные пальцы становятся основной ударной частью, средние в меньшей степени, безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. В конце руки как бы сопровождают полет мяча.
- ▣ **Передача в прыжке.** Выполняется, когда мяч летит высоко. Во время прыжка руки выносятся над головой выше, чем при передаче в стойке. Встречное движение характерно активной работой рук. Наиболее эффективным получается ударное движение выполненное в наивысшей точке подъема тела.

- **Передача одной рукой.** Выполняется в прыжке, в основном укороченная. Во время прыжка руку выносят над головой. Локоть высоко поднят и направлен вперед, кисть развернута ладонью вперед. Пальцы несколько согнуты и напряжены. Удар по мячу выполняется активным разгибанием руки в локтевом суставе, движение резкое.
- **Передача назад.** Выходить под мяч так, чтобы он находился над головой. Кисти рук выносятся выше головы. В ударном движении одновременно с разгибанием ног игрок прогибается в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются в локтевых суставах.



Атакующие действие

Прямой нападающий удар. Длина разбега 2—3 шага. В последнем шаге (скачке) горизонтальная скорость преобразуется в вертикальную. При этом одну ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку (стопорящий шаг). Другой ногой в последнем шаге отталкиваются от опоры и подставляют к правой. В момент отталкивания (прыжка) руки по дуге сзади - вперед-вверх делают взмах, тело приобретает движение вверх и несколько вперед — это фаза взлета. Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх - назад. Важно, чтобы локоть находился выше плечевого сустава. Игрок прогибается в грудной и поясничной частях, ноги слегка сгибаются в коленях. В момент ударного движения бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх и несколько вперед. Затем опускается вперед - вниз. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху - сзади. К моменту удара скорость движения руки должна быть наибольшей.



Действия защиты

- ▣ **Прием мяча.** Применяется против нападающих действий противника, позволяет оставить мяч в игре. Прием мяча снизу двумя руками в опоре. После перемещения руки выносятся вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, правая кисть как бы обхватывает и поддерживает снизу левую. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча делается встречное движение руками с некоторой амортизацией, ноги выпрямляются, удар по мячу выполняется напряженными предплечьями, кисти отводятся вниз на себя, локти не сгибаются. Основная работа выполняется за счет ног и плеч.
- ▣ **Прием мяча снизу одной рукой в опоре.** Этим способом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняется напряженной кистью, пальцы сжаты (полукулаком или кулаком).

- **Прием мяча одной рукой снизу в падении на бедро — спину или на грудь.**

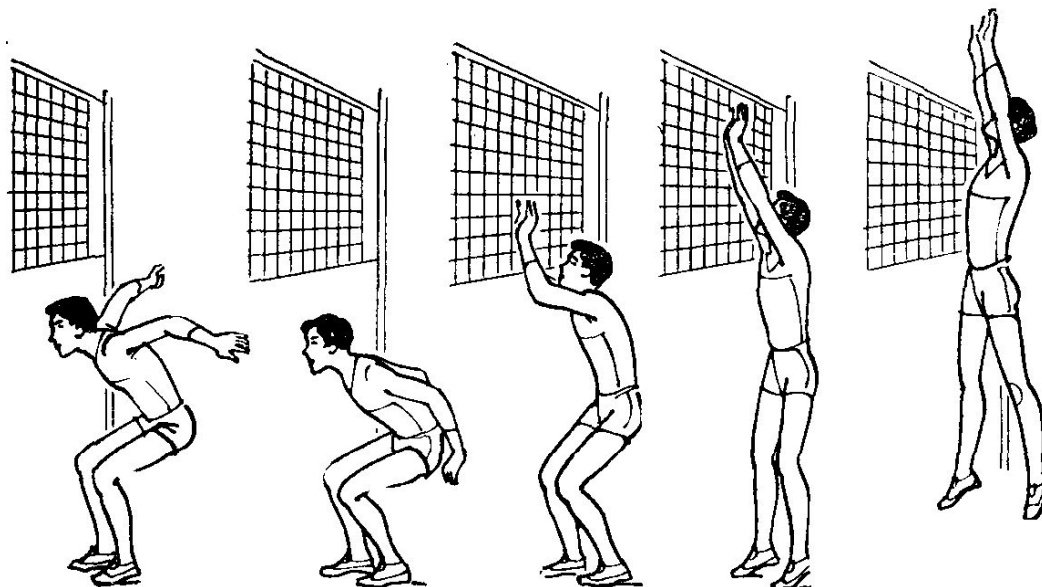
Прием мяча с падением на бедро — спину выполняется последовательным перекатом. При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед.

- **Прием мяча двумя руками сверху в падении.**

Этот прием выполняется на спину и на бедро — спину, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него. При выполнении приема с падением на спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа. Руки выносит на уровне лица. Ударное движение выполняется, как при передаче сверху двумя руками. При ударе плечи несколько отводятся назад, масса тела перераспределяется, в результате чего нарушается равновесие. Игрок как бы садится на пятку сзади стоящей на носке ноги, группируется, наклоняет голову вперед и падает на «круглую» спину. Возможен кувырок назад.

Блокирование

Технический прием, с помощью которого преграждают над сеткой путь мячу, летящему после нападающего удара противника. Выполняют блок в большинстве случаев после перемещения приставными шагами. Игрок останавливается около сетки, лицом к ней. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Руки, согнутые в локтях, перед грудью. Перед прыжком игрок приседает, затем, отрываясь от опоры, взмахом согнутыми руками перед собой ставит блок. Предплечья немного наклонены к сетке, пальцы рук оптимально напряжены. При постановке блока руки разгибают в локтевых суставах и двигаются вперед - вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед - вниз. В момент удара по мячу, кисти рук амортизируют удар, при этом следует стремиться направить мяч вперед - вниз на сторону противника. После блока игрок приземляется на согнутые ноги. В блоке могут участвовать один, два и три игрока передней линии.



Нарушение правил

При подаче:

- Игрок заступил ногой на пространство площадки.
- Игрок подбросил и поймал мяч.
- Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.
- подача, совершённая до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.
- По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

При розыгрыше:

- Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).
- Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны.
- Заступ игроком задней трёхметровой линии при атаке.
- Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.
- Переход центральной линии.

Регламент:

- Нарушение расстановки.
- Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

Виды наказаний

- ▣ **Замечание** (игроку, тренеру или всей команде предъявляется жёлтая карточка): за первый случай незначительных нарушений правил (неправильный запрос замен и тайм-аутов, затяжка времени и пр.) и неспортивного поведения; санкция считается профилактической и, кроме предъявления карточки, последствий не имеет, хотя и заносится в игровой протокол;
- ▣ **Предупреждение** (игроку или тренеру предъявляется красная карточка): за первый случай грубого поведения либо за повторное незначительное нарушение правил или неспортивное поведение; получившая предупреждение команда наказывается проигрышем очка и потерей подачи;
- ▣ **Удаление** (игроку или тренеру предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит в одной руке): за первый случай оскорбительного поведения либо за повторный случай грубого поведения; удалённый участник матча должен покинуть игровую площадку с правом замены и до конца партии находиться на специальном месте для удалённых; по окончании партии он может продолжить участие в игре;
- ▣ **Дисквалификация** (игроку или тренеру предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит в руках отдельно): за агрессивное поведение, либо за повторный случай оскорбительного поведения, либо за третий случай грубого поведения; дисквалифицированный игрок или тренер должен покинуть место проведения соревнований (игрок — с правом замены), при этом он лишается права участвовать в матче до его окончания.

Выдающиеся волейболисты

В 2000 году Международная федерация волейбола проводила опрос по определению лучших волейболистов XX века. Среди женщин на это звание были номинированы Лан Пинь (Китай), Инна Рыскаль (СССР), Регла Торрес (Куба) и Фернанда Вентурини (Бразилия), среди мужчин было 8 претендентов — Петер Бланже (Нидерланды), Томаш Вуйтович (Польша), Карч Кирай (США), Уго Конте (Аргентина), Йозеф Мусил (Чехословакия), Кацутоси Нэкода (Япония), Константин Рева (СССР) и Ренан Даль Зотто (Бразилия).

По итогам опроса лучшей волейболисткой прошлого века была признана Регла Торрес, лишь на несколько голосов опередив Инну Рыскаль, которой также присудили награду. Лучшим волейболистом был объявлен Карч Кирай — первый трёхкратный олимпийский чемпион по волейболу, выигравший две золотые медали в классическом волейболе (1984, 1988) и одну в пляжном (1996). Лучшими командами XX века стали трёхкратный чемпион мира мужская сборная Италии 1990—1998 годов и женская команда Японии 1960—1965 годов.

Наибольшее количество медалей в истории волейбола на Олимпийских играх завоевали российский волейболист Сергей Тетюхин (золото, серебро и две бронзы в период с 2000 по 2012 год) и итальянец Самуэле Папи (два серебра и две бронзы на Играх 1996—2004, 2012 годов). Среди женщин это кубинка Ана Ибис Фернандес (три золотые медали и одна бронзовая в 1992—2004 годах) и советская волейболистка Инна Рыскаль, которая на четырёх Олимпиадах (1964—1976) завоевала 2 золотые и 2 серебряные медали.