

# История и правила волейбола

- История возникновения игры
- Международные соревнования
- Разновидности волейбола
- Площадка
- Советы
- Официальные правила 2008-2012 г.

# История возникновения игры

Игры, отдаленно напоминающие волейбол, были известны уже в античные времена. Так, в хрониках 240 до н.э. упоминаются игры римских легионеров, во время которых они перебрасывали друг другу мяч ударами кулака. Похожая игра с надувным мячом была и у древних греков. В свой «волейбол» играли в Японии более трехсот лет назад.

Изобретателем современного волейбола является Уильям Дж. Морган (1870–1942). В 1895, будучи преподавателем физвоспитания и анатомии колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в Холиоке (штат Массачусетс), он придумал новое развлечение для своих учеников. Морган подвесил теннисную сетку (по другой версии, это была обычная рыболовная сеть) чуть выше человеческого роста, а его подопечные стали перебрасывать через нее баскетбольную камеру. Видя, какой интерес это вызвало у учеников, Морган тут же сформулировал первые правила придуманной им игры, которую он назвал «минтонет». Год спустя Морган продемонстрировал свое изобретение на конференции колледжей YMCA. Игра всем понравилась – и получила свое нынешнее название. В 1897 в США были опубликованы первые волейбольные правила. В 1900 был изготовлен первый мяч, предназначенный исключительно для игры в волейбол.

Благодаря активистам YMCA очень скоро в волейбол стали играть в Канаде и Японии, на Кубе, на Филиппинах, в Бирме, Китае и Индии. В 1913 новая спортивная игра была включена в программу Первых Игр стран Юго-Восточной Азии в Маниле. В Европе о ней узнали в начале 20 в.: например, в Чехословакии первые упоминания об игре в волейбол относятся к 1907.

В 1922 проводятся первые общенациональные соревнования по волейболу – чемпионат YMCA, в котором приняли участие более 20 команд из США и Канады. В том же году была образована и первая в мире волейбольная организация – федерация баскетбола и волейбола Чехословакии. Чуть позже национальные волейбольные федерации создаются в СССР, Болгарии, Японии и США.

Еще в начале 1930-х годов активно обсуждалась идея создания единого международного руководящего органа, но лишь в апреле 1947 в Париже состоялся первый конгресс ФИВБ с участием делегатов 11 стран. На конгрессе были утверждены официальные международные правила.

Наибольшее распространение волейбол получил в СССР (России), Чехословакии, Японии, Бразилии, Италии, на Кубе и некоторых других государствах. По иронии судьбы родоначальники волейбола долгое время заметно уступали традиционно сильным командам этих стран.

В настоящее время ФИВБ – самая многочисленная из международных спортивных организаций (в 2002 в нее входило 218 национальных федераций), а во всем мире насчитывается свыше 33 миллионов волейболистов-мастеров. На «бытовом уровне» волейболом занимаются (минимум раз в неделю) около миллиарда человек. Не удивительно, что празднования, посвященные 100-летию волейбола, приняли поистине всемирный размах.

В 2000 ФИВБ подвела итоги уходящего века. Лучшими волейболистами 20 в. были признаны американец Карч Кирай и кубинка Регла Торрес, лучшими национальными сборными – мужская команда Италии (1990–1998) и женская команда Японии (1960–1965), а лучшими тренерами – Ясутака Мацудайра (мужская сборная Японии, 1964–1974) и Еугенио Джордже (женская сборная Кубы, 1990–2000).

# Международные соревнования

Первыми официальными соревнованиями ФИВБ стал в 1948 чемпионат Европы среди мужских команд, завершившийся победой сборной Чехословакии. Год спустя прошел и первый женский чемпионат Европы, который выиграла сборная СССР. В том же 1949 впервые было разыграно первенство мира среди мужских команд, а в 1952 – среди женских. Оба раза победу праздновали советские волейболисты.

Наша мужская и женская сборные стали и первыми в истории обладателями Кубка мира: соответственно, в 1965 и 1973. Кубок разыгрывается раз в четыре года, с начала 1990-х годов – в год, предшествующий олимпийскому. Соревнования носят статус предолимпийского квалификационного турнира: команды, занявшие первые три места, автоматически попадают на Олимпиаду.

Еще в 1924 на Олимпийских играх в Париже состоялись показательные матчи волейболистов. Тогда же американская делегация предложила включить волейбол в официальную олимпийскую программу. Но это произошло лишь сорок лет спустя – в 1964 на Играх в Токио. Первыми в истории олимпийским чемпионами по волейболу стали мужская сборная СССР и женская сборная Японии. В 1990 дебютировали соревнования Мировой лиги. В этом престижном турнире участвуют лучшие национальные сборные. Самым первым его победителем стала сборная Италии. В турнире 2001 приняли участие уже 16 команд – больше, чем когда-либо, а призовой фонд к настоящему моменту вырос до 15 миллионов долларов. В 1993 был впервые разыгран Гран-При среди сильнейших женских национальных сборных. Первыми победителями этих соревнований, являющихся «женским» аналогом Мировой лиги, стали волейболистки Кубы.

Проводятся международные соревнования и среди клубных команд. Первыми обладателями Кубка европейских чемпионов стали в 1960 волейболисты московского ЦСКА и – год спустя – волейболистки столичного «Динамо». В 1989 состоялся первый чемпионат мира среди мужских клубных команд, завершившийся победой «Максиконо» (Италия). Через два года прошел первый клубный чемпионат мира среди женщин. Его выиграла волейболистка бразильского клуба «Садия».



# Разновидности волейбола

Известно немало разновидностей классического волейбола. Прежде всего, это пляжный волейбол, включенный в программу Олимпийских игр.

## Мини-волейбол

Игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран, в том числе России. Появился мини-волейбол в 1961 в ГДР. В 1972 были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра проходит на площадке 6×4,5 (6×6) м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 (2,05) м. Вес мяча: 210–230 граммов, окружность: 61–63 см. Игра в партии идет до 15 очков. При счете 14:14 играют до тех пор, пока преимущество одной из команд не составит два очка или пока она не наберет 17 очков. Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Нередко игра в мини-волейболе идет на время. (У мини-волейбола есть игра-антипод: гигантский волейбол. Число игроков в команде доходит до ста человек, а сама площадка по размерам лишь вдвое превышает обычную. Играют легким мячом в брезентовой крышке диаметром 80 см, число ударов не ограничено.)

## Пионербол.

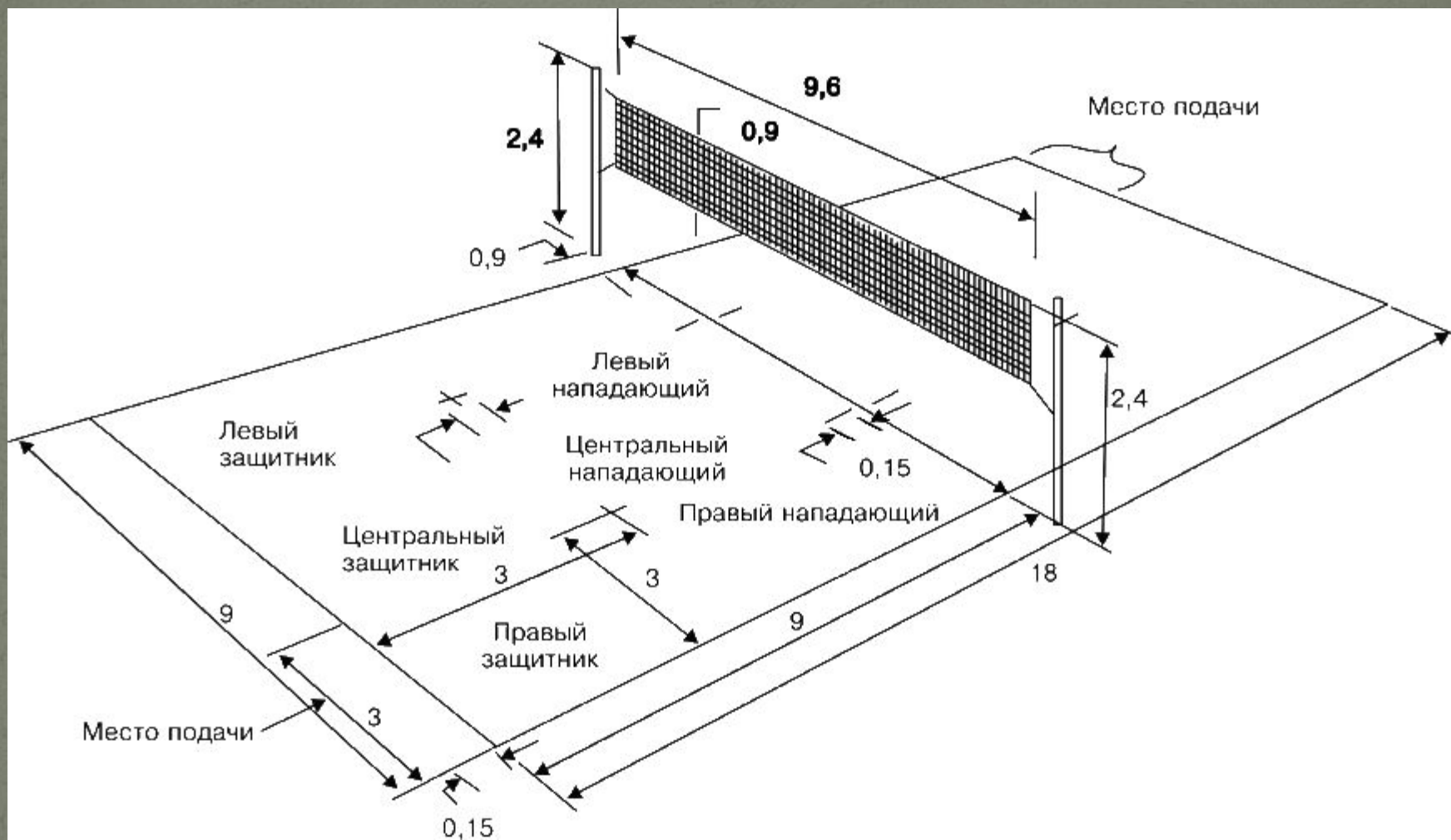
Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Пионербол включен в программу средних школ по физподготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола. В разных городах России проводятся соревнования по пионерболу.

Воллибол (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков). Среди воллиболистов немало представителей классического волейбола, в том числе члены олимпийской сборной США Пол Сандерлэнд и Рита Крокетт, и известных людей из мира политики и шоу-бизнеса, включая президента США Джорджа У.Буша. В начале 1980-х годов бизнесмен Майк О'Хара (в прошлом входивший в состав олимпийской сборной США) основал компанию «Воллибол интернэшнл инк» (WII), взявшую на себя организацию региональных и интернациональных турниров в стране. В 1989 несколько членов исполкома WII, не согласных с политикой О'Хара, создали Американскую воллибольную ассоциацию. Ассоциация провела ряд альтернативных мероприятий в США и международных турниров в разных странах. В настоящее время обе организации практически бездействуют. В ноябре 2001 усилиями изобретателя воллибола была сформирована некоммерческая Объединенная Ассоциация воллиболистов. Гарсиа намерен возродить былой интерес к своему детищу и добиться его признания олимпийским видом спорта. Сейчас во всем мире воллиболом занимаются несколько миллионов человек.

**Фаустбол** (от нем. «Faust» – кулак), в англоязычных странах принято название «фистбол» (англ. «fist» – кулак). Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в Италии. В конце 19 в. игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских государствах. В фаустбол играют две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных) на площадке 50×20 метров – как в помещении, так и на открытом воздухе. Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. Если правилами турнира ничья в матче исключается, то в случае ничейного результата назначаются две дополнительные 5-минутки, при необходимости еще две и т.д. – до победы одной из команд с перевесом как минимум в два очка. Мяч чуть тяжелее волейбольного (320–380 граммов). Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров. подача производится с линии в 3 метрах от веревки. Принимать мяч можно и с воздуха, и после отскока от земли (правилами допускается только один отскок), пасовать его партнеру и переводить на сторону соперника надо ударом кулака или предплечья. При этом действует волейбольное «правило трех касаний», запрещается бить по мячу двумя кулаками одновременно, а при переводе на чужую сторону мяч не должен задевать веревку или пролетать под ней. Международная федерация фистбола (ИФА) проводит чемпионат мира и другие соревнования. Фаустбол входит в программу Мировых игр, проводимых под патронажем МОК.



# Площадка



# Советы

- Если мяч летит между игроками, принимает тот, чья правая рука ближе к мячу.
- Если пошел на мяч для приема - иди до конца и принимай, даже если уже понял, что мяч не твой, скажи "Я!" и приучи партнеров разбегаться в таком случае. Это, правда, не означает, что можно бегать из двойки в пятерку (позиции на поле) с криком "Я!"
- Второй пас всегда связующего (если, конечно он не принимал). Когда, правда, прием уж совсем никакой и связующий не успевает, то тот, кому ближе, отдает передачу для нападения.
- В момент приема подачи не дергайся, если принимать не будешь, иначе партнер может решить, что ты именно ломишься на прием. В современном волейболе принимающих часто всего двое, чтобы не мешались друг другу.
- Чем ниже позиция принимающего, и чем ближе к полу "ловиться" мяч, тем легче его обработать.
- Перед тем, как поставить блок, смотри в момент разбега нападающему в глаза, часто по направлению взгляда можно узнать, куда он будет бить.
- Прыжок блокирующих следует чуть позже нежели блокируемого нападающего, поскольку второй с разбега прыгнет выше, "перевисит" блок и ударит поверх него.
- При выборе позиции при блокировании, крайние блокирующие располагаются таким образом, чтобы в момент отрыва от земли плечо, обращенное к ближайшей боковой линии (скажем, в двойке это правое), находилось на одной линии с правым же плечом нападающего, которого ты будешь блокировать.
- Если блок двойной или тройной, то пристраиваться должны крайние блокирующие к центральному (к тройке).
- Самый мобильный, умный, психологически устойчивый с лидерскими качествами игрок - это связующий, команда начинается с него, поэтому сначала в команду надо искать или воспитывать связующего, а потом всех остальных.
- Последний мяч, который переводится не ударом, из нескольких одновременно успевающих игроков играет тот, кто находится лицом к сетке.
- Подачу стоит подавать в самого слабого из принимающих, кто это, обычно становится ясно уже в первой партии. Если же все принимают ровно или слабый принимающий вышел на первую линию, подавать следует в первую зону, чтобы затруднить пас связующему.

# Официальные правила

## Выдержки

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3 – 5 м и от лицевых – 5 – 8 м. Высота свободного пространства над игровым полем – 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях.

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии нападения, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см. от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача.

Команда набирает очко:

при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;

когда команда соперника совершает ошибку;

когда команда соперника получает замечание.

Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка.

Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.

Розыгрышем мяча являются игровые действия с момента удара при подаче 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 подавать.

Партия (кроме решающей -5-ой) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25 и т. д.).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

В случае равного счета 2-2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Ошибки при игре мячом:

четыре удара: команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника;

удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета в пределах игрового поля для того, чтобы дотянуться до мяча;

захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным;

двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Характеристики удара (касания):

мяч может касаться любой части тела;

мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении;

мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.

# Правила 2001-2004 г

НАЖМИ!



Нижняя передача



Верхняя передача



Нападающий удар