


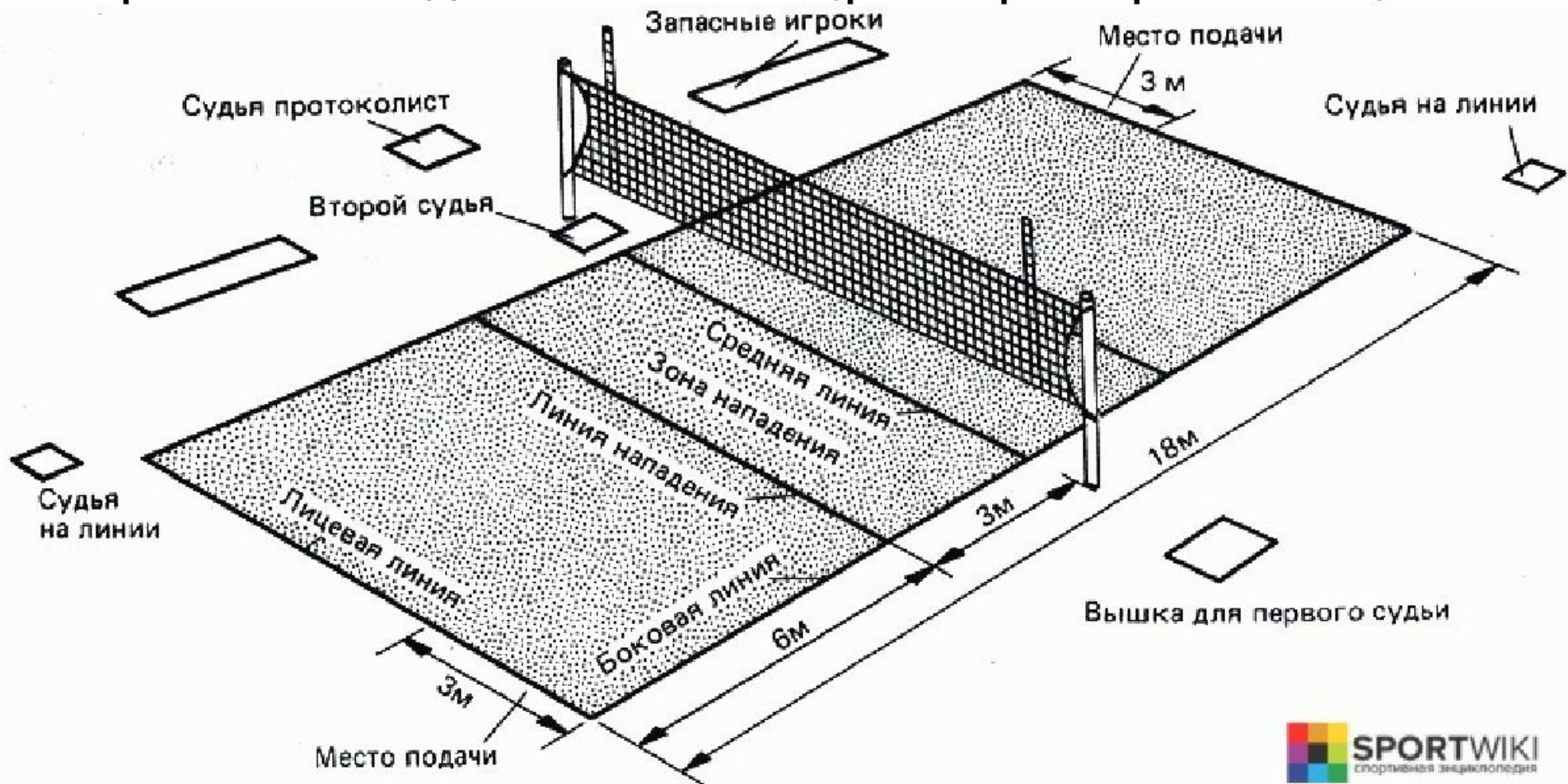
# Волейбольная терминология

---

A photograph of two volleyball players in action. The player on the left is wearing a red jersey with white and black accents, and the player on the right is wearing a blue and white jersey. They are both reaching up towards a yellow and purple volleyball that is suspended in the air near the net. The background is a solid blue color.

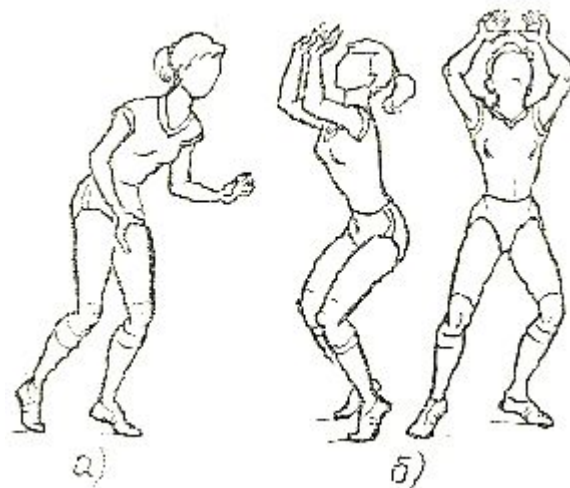
■ **Волейбол** – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.

# Игровое поле для волейбола (размеры и разметка)



# Общие сведения:

- Техника игры в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты. Как в нападении, так и в защите выделяют : стойки и перемещения, технику владения мячом.
- Во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью этих перемещений является выбор наилучшего места для приема мяча, для выполнения других технических приемов. Максимальная готовность к перемещениям – вот что самое главное в стартовых стойках игрока.
- Стойки различаются по степени сгибания ног: основная, высокая, низкая. Основная стойка: ноги на одном уровне и слегка согнуты, стопы параллельны на расстоянии 20 – 30 см друг от друга, туловище не сильно наклонено вперед, руки согнуты перед собой. Приняв определенную стойку, одни игроки стоят неподвижно ( статическая стойка ), другие двигаются на месте переступанием или подскоками ( динамическая стойка ).
- Перемещения по площадке выполняются ходьбой, бегом или скачком.



- **Ходьба-** игрок ходит пригибным шагом, вынося ногу вперед слегка согнутой. Это позволяет сохранять стойку и быстро принимать необходимые исходные положения для выполнения тактических приемов.
- **Бег-** быстрые перемещения по площадке и резкие изменения направлений выполняются бегом на слегка согнутых ногах. Последний беговой шаг наиболее длинный, так как после него следует стопорящее движение (остановка, смена направления, выпрыгивание для нападающего удара или блока ).
- **Скачок** обычно выполняется после шага или бега, когда игровая ситуация заставляет предельно быстро занять новую позицию для выполнения технического приема.

# Подачи:

- Технический прием, которым мяч вводится в игру, **называется подачей**. Общими деталями техники для всех видов подач являются устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход волейболиста к последующим игровым действиям.
- Различают несколько разновидностей подач : нижняя прямая (рис.1), нижняя боковая (рис.2), верхняя прямая (рис.3) и верхняя боковая (рис.4). Так называемая планирующая подача (рис.5) является разновидностью верхней подачи. Особенность « планирующей » подачи заключается в том, что удар по мячу наносится рукой закрепленной в лучезапястном суставе, без всякого сопровождения (рис.6). В результате этого мяч не вращается, а планирует, не имея траектории полета. Прием таких мячей затруднен.
- Также часто применяется подача в прыжке (рис.7). В подаче в прыжке главное - это правильно подбросить мяч, если не правильно подбросить, то вряд ли вы вообще подадите. Мяч необходимо подбрасывать перед собой и вперед, на расстояние необходимое для разбега. При этом высота и длина подброса определяется индивидуально, исходя из простого удобства.

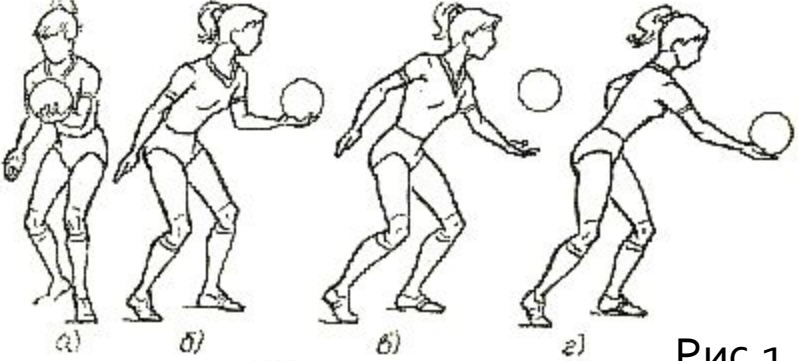


Рис.1

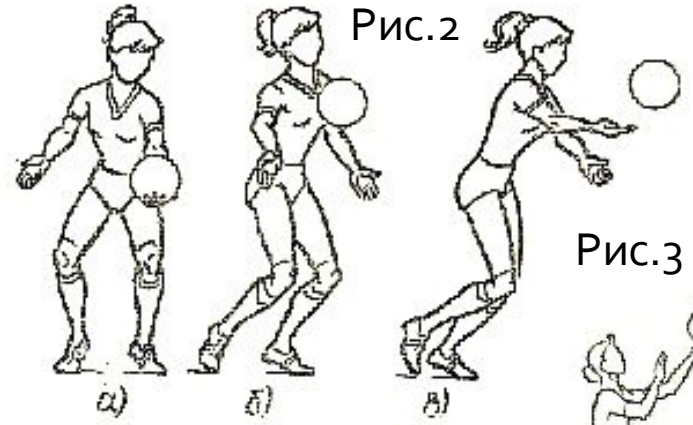


Рис.2

Рис.3

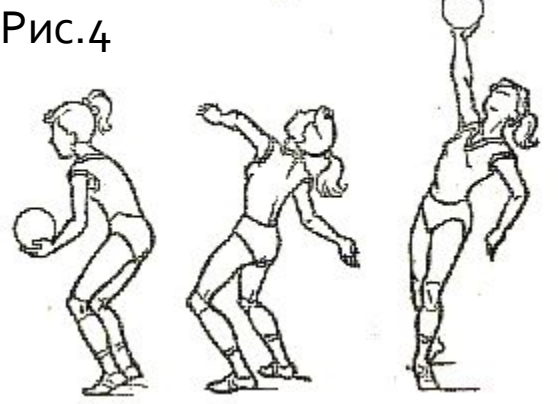
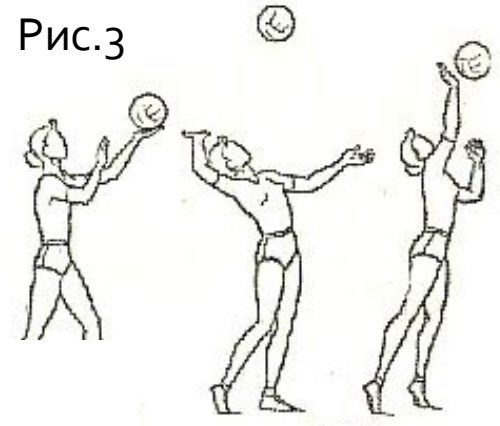


Рис.4

Рис.5

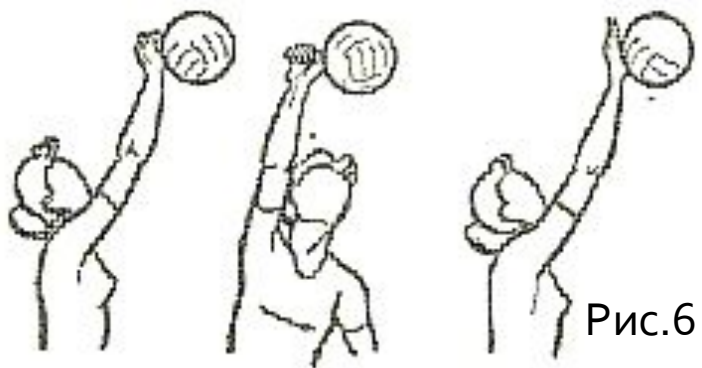
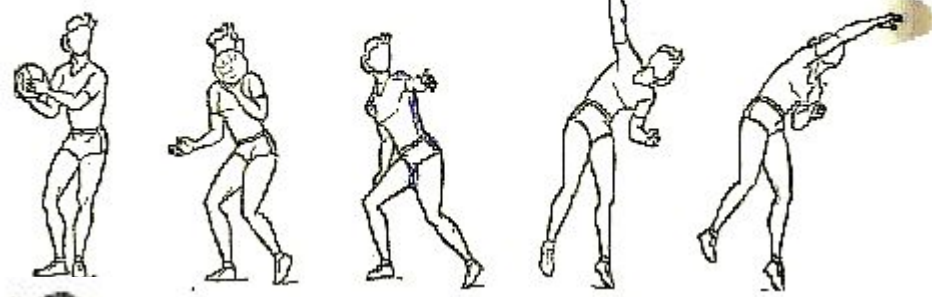


Рис.6

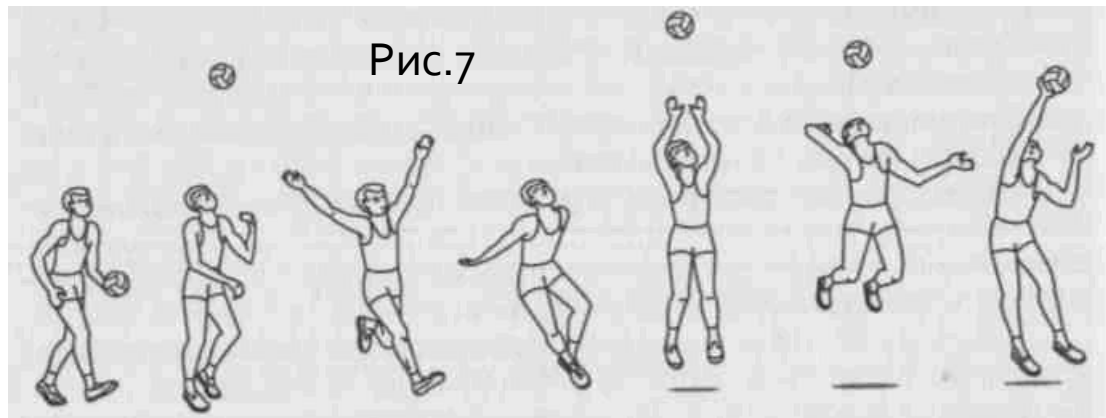
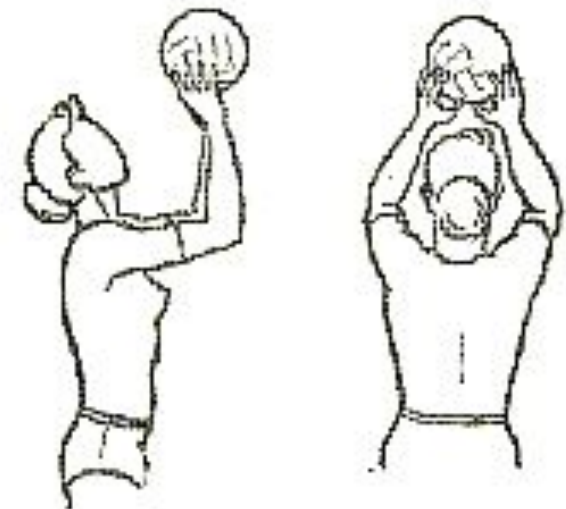
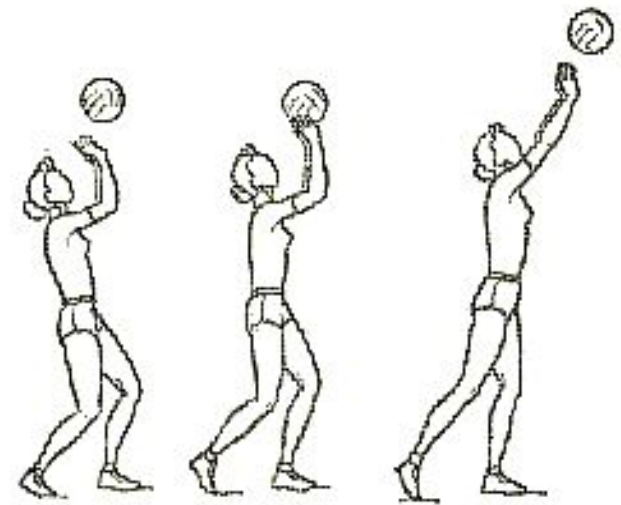


Рис.7

# Передачи:

- Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнеру для продолжения игры или переправляется на сторону противника, называется **передачей**.
- По направлению относительно передающего различают передачи вперед, над собой и назад. По длине траектории различают : длинные передачи – через зону ; короткие - в соседнюю зону ; укороченные – в свою зону. По высоте различают передачи низкие (до 1 м над сеткой), средние (свыше 2 м), а по расстоянию от сетки – близкие (менее 0,5 м) и отдаленные ( более 0,5 м ).
- Наиболее распространенной является передача двумя руками сверху. Ее главные преимущества заключаются в надежности и точности. При выполнении этой передачи в исходном положении ноги игрока согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал в форме ковша. Пальцы оптимально напряжены.





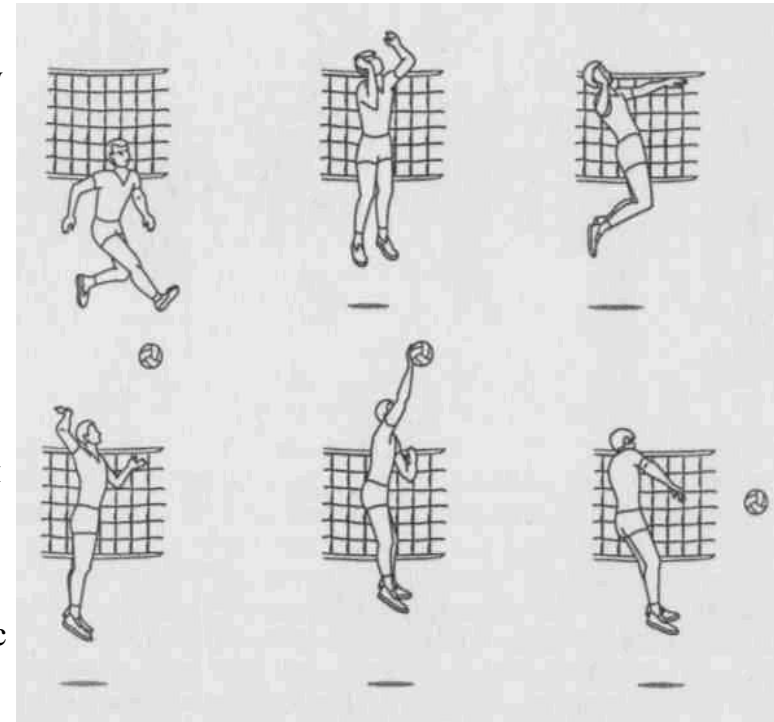
# Основные виды передач в волейболе:

- - «просто» обычный высокий пас во 2-ю и 4-ю зону.
- - «метр» пасуется в 3-ю зону, на высоту метра от сетки.
- - «метр сзади» пасуется также как и метр, только связующий дает пас себе за спину.
- - «взлет» пасуется в 3-ю зону. В момент, когда мяча касается связующий, нападающий уже должен быть в воздухе с вытянутой рукой готовой к удару, а связующий должен быстрым и коротким пасом вложить мяч в руку нападающего.
- - «взлет сзади» пасуется как обычный взлет, только за голову и нападающий бежит чуть с опозданием.

- - «душка» пасуется как взлет, но только в разрыв блока. Например, между третьей и четвертой зоной.
- - «стопка» играет как взлет в 3-й зоне, но мяч не швыряется с силой в руку нападающему, а подвешивается над сеткой на высоте 20-50 см. Нападающий должен бежать с задержкой, по сравнению с взлетом. Но такие удары легче блокировать, так как блокирующим есть время, чтобы успеть поставить блок.
- - «прострел» пасуется на антенну, ниже и быстрее чем «просто», в момент, когда связующий касается мяча, нападающий должен быть в завершающем этапе разбега и готовым к прыжку.
- - «марита» пасуется как «метр», но отличие в том, что нападающий имитирует разбег на взлет и останавливается, блок поднимается, в тот момент, когда блок опускается, прыгает и бьет нападающий.

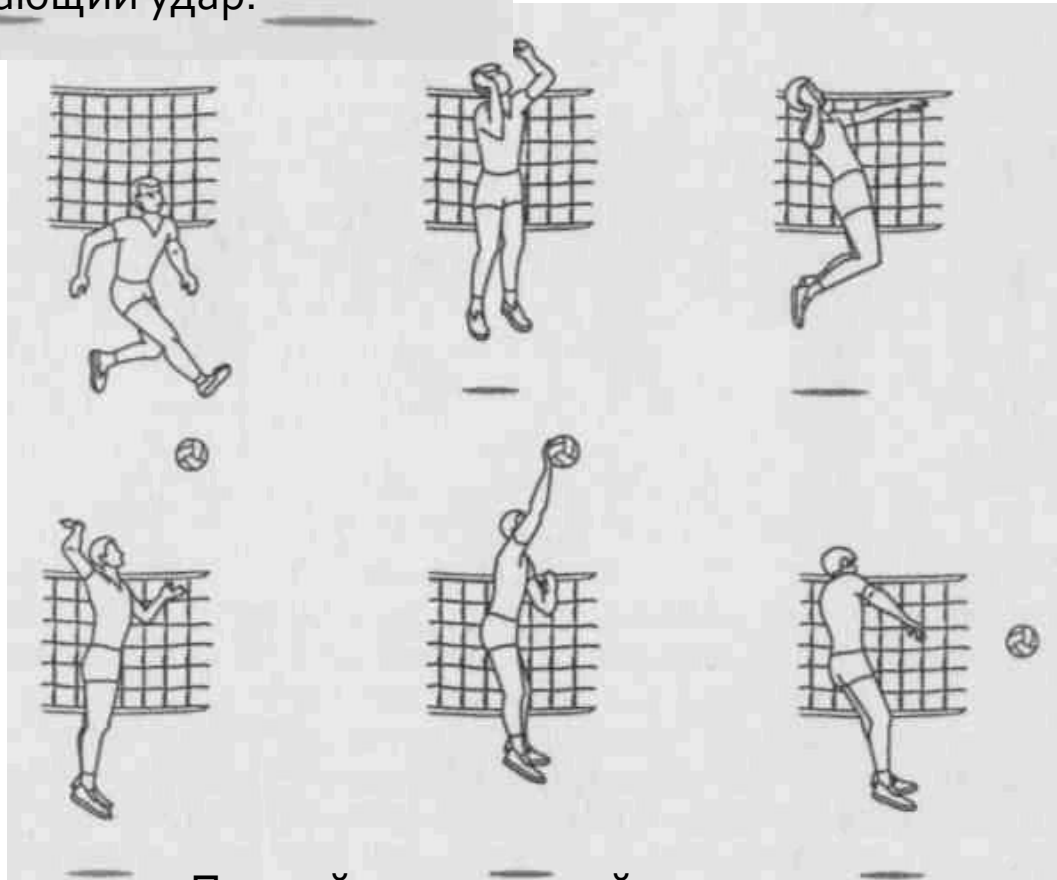
# Нападающие удары:

- Технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника, **называется нападающим ударом.**
- Скорость полета мяча зависит от удара: чем сильнее удар, тем больше скорость, следовательно, его труднее принять.
- По технике выполнения, различают прямой нападающий удар и боковой. И тот и другой могут быть выполнены в прыжке с места или с разбега. По скорости полета мяча различают: 1) Силловые(скоростные); 2) Кистевые(ускоренные); 3) Обманные (медленные).
- Прямой нападающий удар. Длина разбега колеблется от 2 до 4 м и состоит из 2 – 4 шагов. Первый шаг короткий, выполняется мягко, как бы крадучись, последний шаг длинный, выполняется в виде скачка. Прямая нога выносится вперед и ставится на пятку, в след за этим быстро приставляется другая нога. Туловище слегка отклоняется назад, руки внизу –сзади. Вместе с перекатом на носки ноги выпрямляются и выполняется прыжок, бьющая рука взмахом по кратчайшему пути поднимается



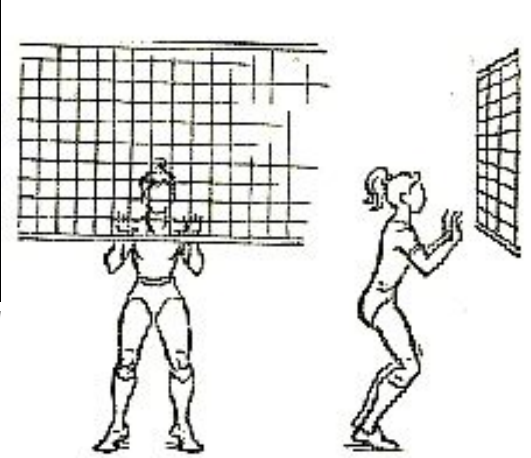


Боковой нападающий удар.



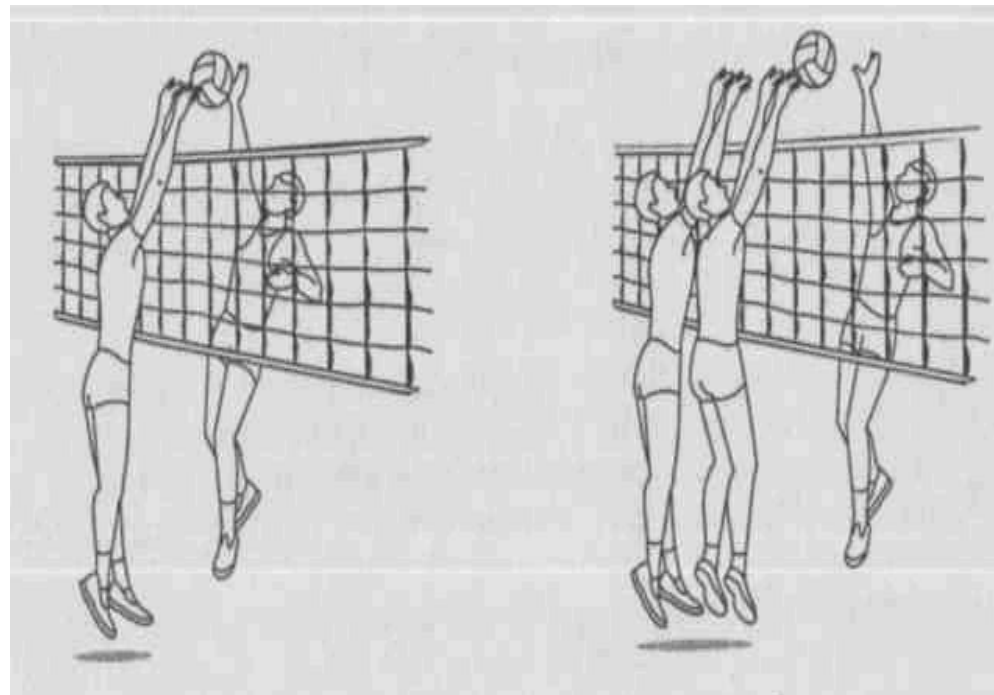
Прямой нападающий удар.

# Блокировка:



- Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется **блоком**, а действие защитников – **блокированием**.
- Из положения игрока, готовящегося к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется как напрыгивающий, стопорящий (по типу разбега перед нападающим ударом); другая нога приставляется на ширину плеч.
- Затем следует выпрыгивание. Движение начинают ноги, затем продолжают руки. При приближении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения: пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтоб мяч направить вперед – вниз на площадку противника.

- Такой блок называют неподвижным, в отличие от подвижного, при котором руки над сеткой перемещаются вправо или влево, в зависимости от полета мяча и задуманного отскока. Важно, чтобы при блокировании мяч не проскочил между ладонями блокирующего, а также между его руками и сеткой. Против сильного нападающего игрока применяется групповой блок.

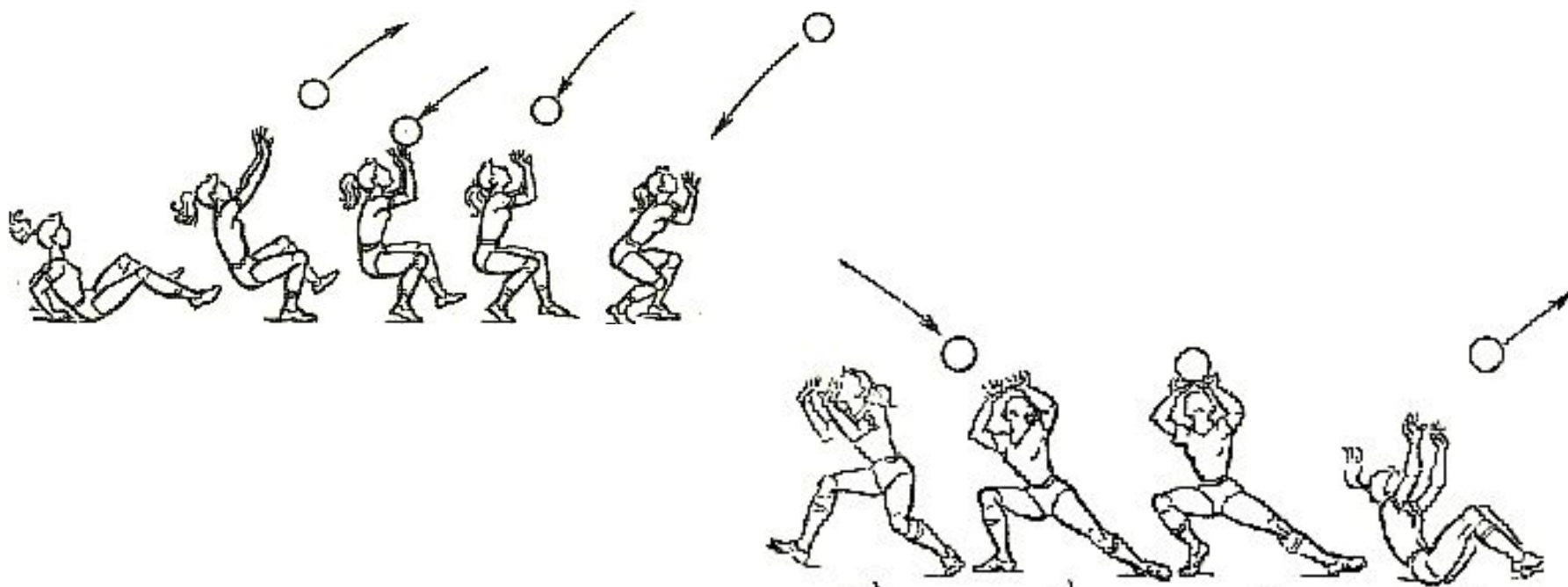


# Прием мяча:

- Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу. Он является наиболее надежным против возросшей мощи нападения, против сильных ударов и планирующих подач. При этом способе приема мяча туловище вертикально или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед – вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук.





- Прием мяча двумя руками сверху применяется против не сильно летящих мячей, а также в случаях, когда другой способ приема не рационален. Так, игровая ситуация часто заставляет выполнять прием и направленную передачу с последующим падением на спину. В других же случаях прием двумя руками сверху аналогичен одноименной передаче.





# Жесты судей:

Отображаемые ситуации	Жесты для показа	Рисунки
1	2	3
1 Разрешение на подачу	Переместить руку, показывая направление подачи	
2 Подающая команда	Вытянуть руку в сторону команды, которая будет подавать	
3 Смена сторон площадки	Поднять предплечья горизонтально (одно впереди, другое позади) и повернуть их вокруг корпуса	
4 Перерыв	Расположить ладони одной руки над пальцами другой, поднятой вертикально (в форме «Т»)	
5 Замена	Круговое движение предплечий вокруг друг друга	

1	2	3
6 Удаление	Показать обе карточки вместе для удаления	
7 Касание мяча	Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально	
8 Обоюдная ошибка и переигровка	Поднять большие пальцы рук вертикально	
9 Переход на площадку соперника или пересечение мячом плоскости под сеткой	Показать на среднюю линию	
10 Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или на подаче соперника	Делать предплечьем, с выпрямленной кистью, движение вниз	

1	2	3
11 Касание по другую сторону сетки	Расположить руку над сеткой, ладонью вниз	
12 Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче	Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх	
13 Задержка при подаче	Поднять пять (или три) разведенных пальцев	
14 Предупреждение за задержку. Замечание за задержку.	Указать кистью с желтой (предупреждение) или с красной (замечание) карточкой на часы	
15 Дисквалификация	Показать обе карточки отдельно для дисквалификации	
16 Конец партии или матча	Скрестить предплечья с выпрямленными кистями перед грудью	

1	2	3
17 Ошибка блокирования или заслон	Поднять обе руки вертикально, ладонями вперед	
18 Мяч «в площадке»	Указать рукой с выпрямленными пальцами на пол	
19 Мяч «за площадкой»	Поднять предплечья вертикально, с выпрямленными кистями и ладонями, обращенными к телу	
20 Двойное касание	Поднять два разведенных пальца	
21 Четыре удара	Поднять четыре разведенных пальца	
22 Предупреждение или замечание за неправильное поведение	Показать желтую карточку для предупреждения и красную для замечания	

# Источники:

- 1. Малая энциклопедия Физкультура и спорт- М.: «Радуга» 1982.
- 2. Энциклопедия для детей Спорт – М.: «Аванта» 2001.
- 3. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон Учебник Физическая культура 10-11 класс – М.: «Просвещение», 2000.
- 4. Ю.Н. Клещев Учебное пособие «Спортивные игры» - М.: «Высшая школа» 1980.
- 5. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры – М.: «Академия» 2001.
- 6. //«Спорт в школе» №3 2004.