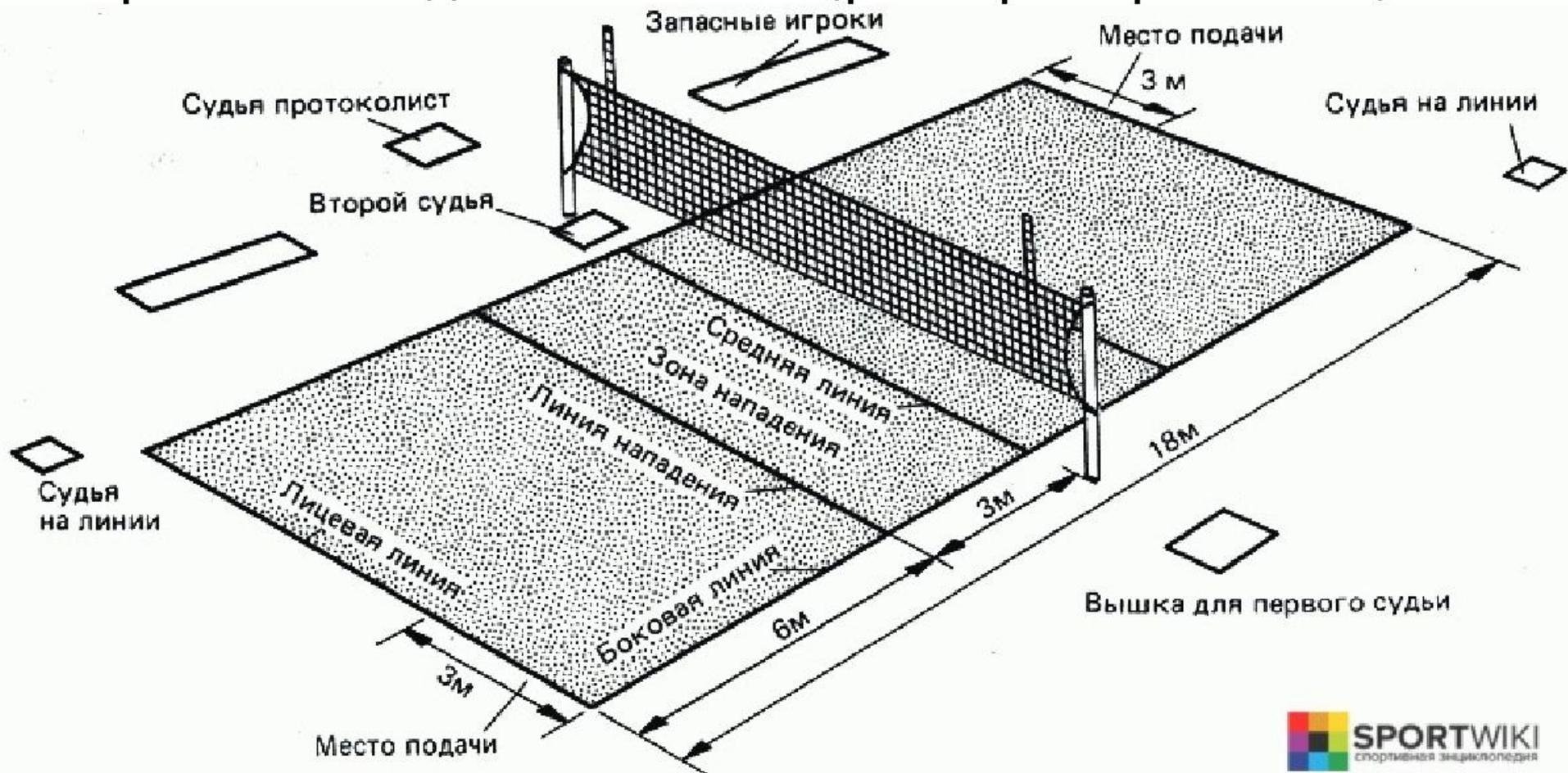


Волейбольная терминология

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.

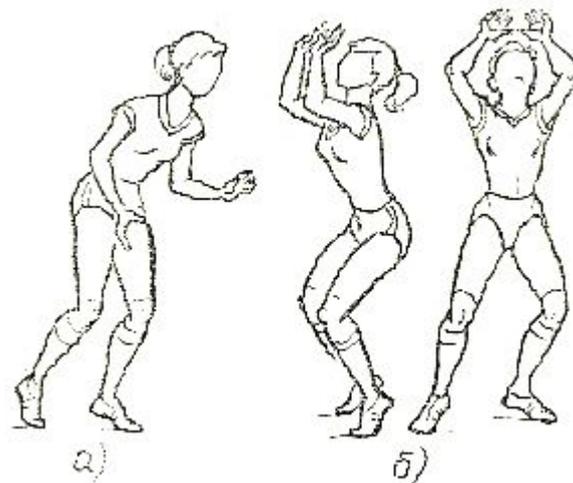
■ **Волейбол** – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.

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.

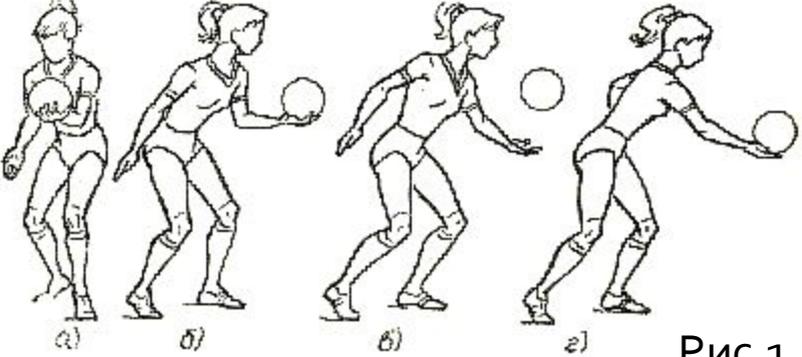


Рис.1

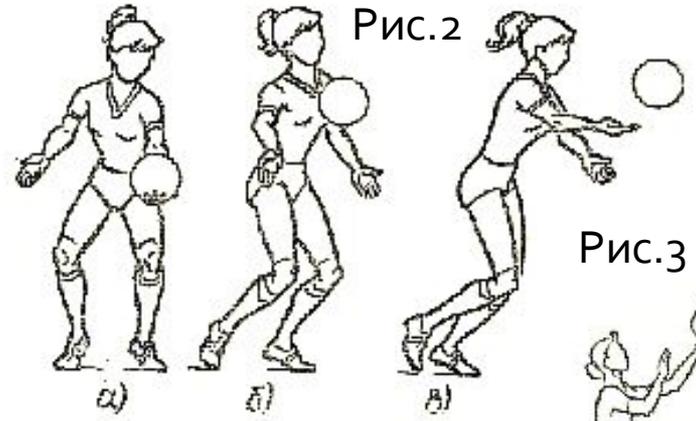


Рис.2

Рис.3

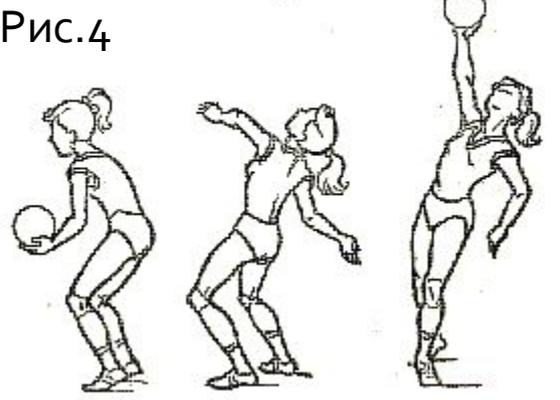
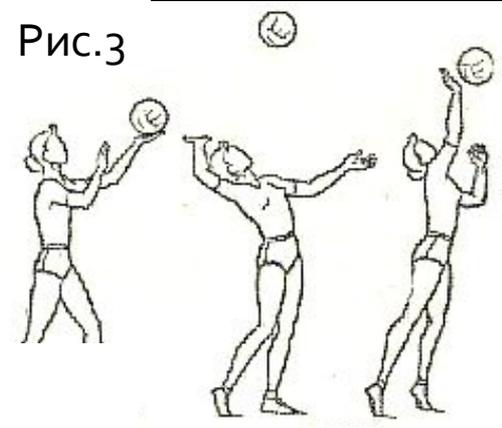


Рис.4

Рис.5

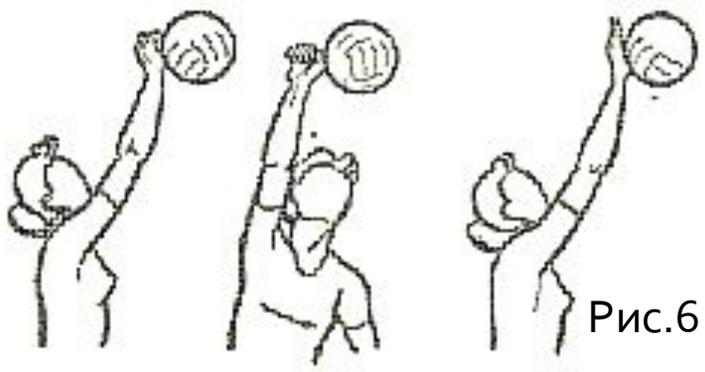
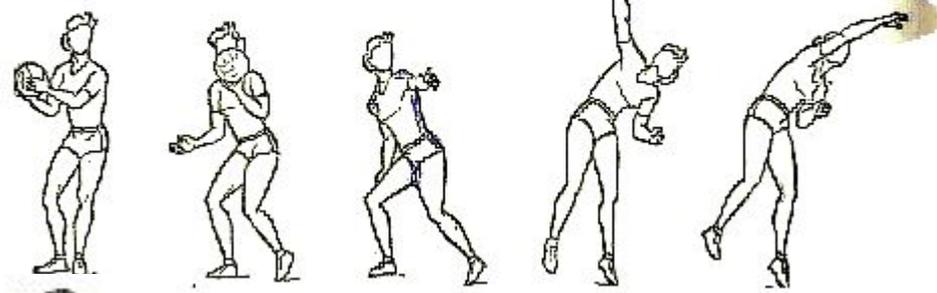


Рис.6

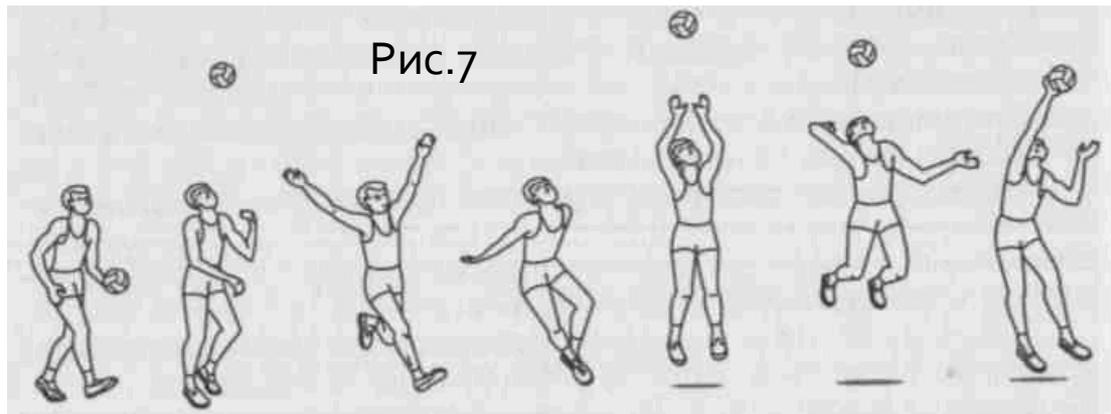
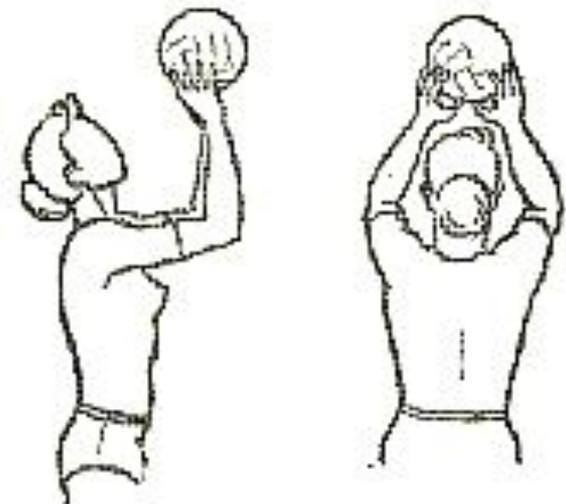
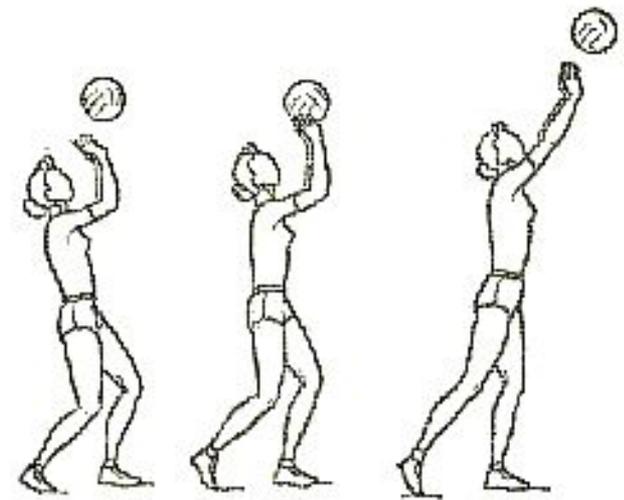


Рис.7

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.



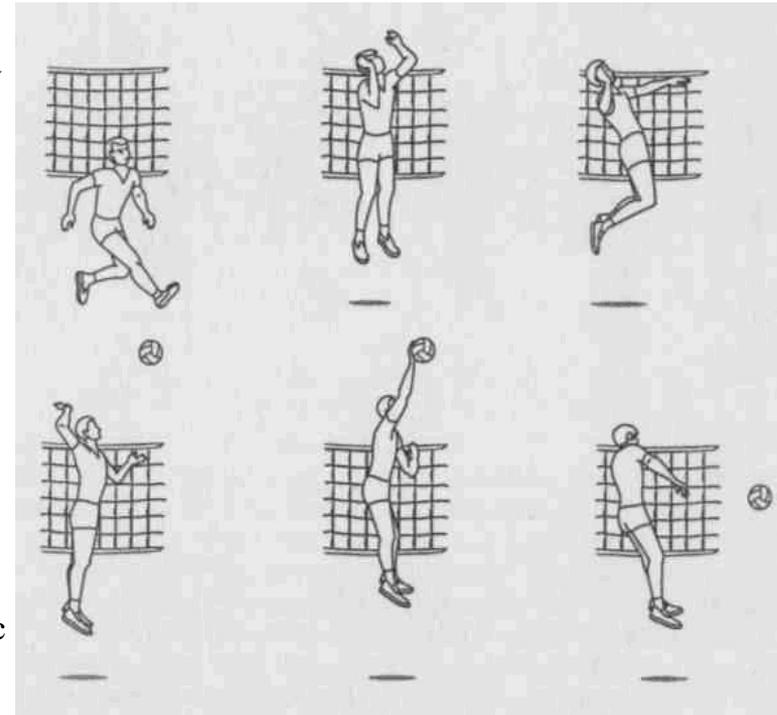
Основные виды передач в волейболе:

- - «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.

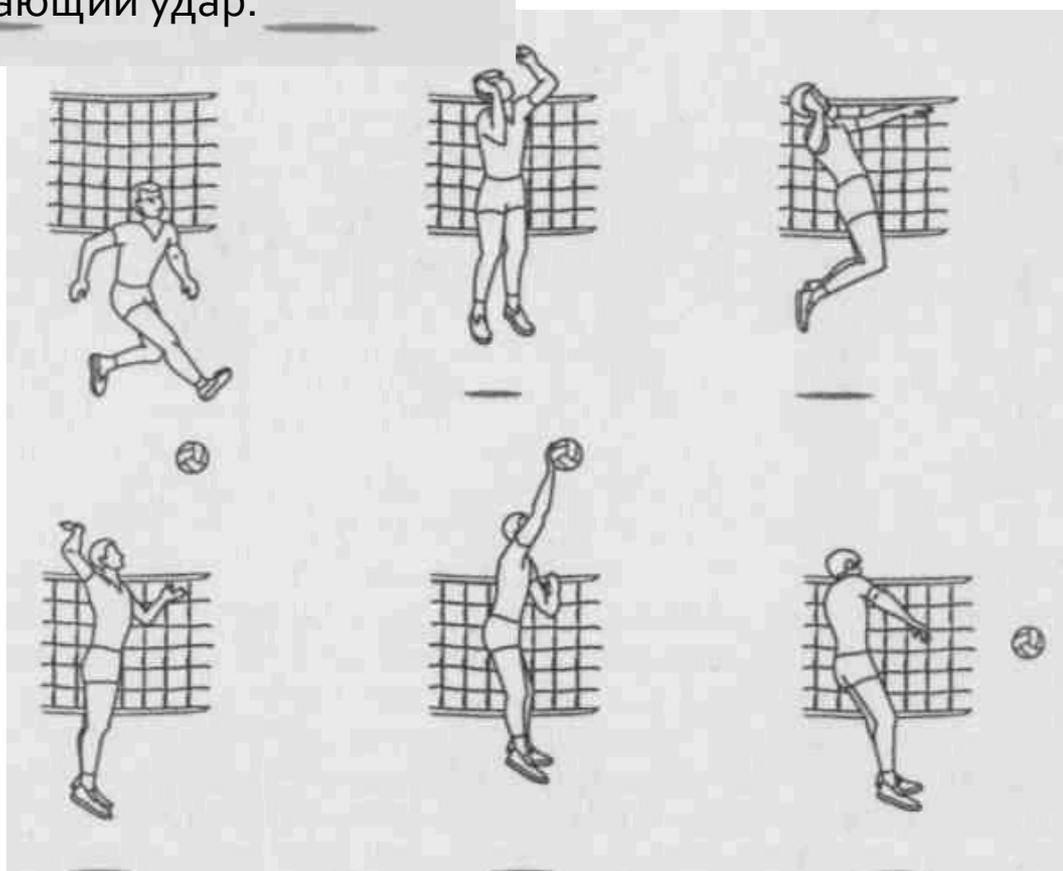
Нападающие удары:

- 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



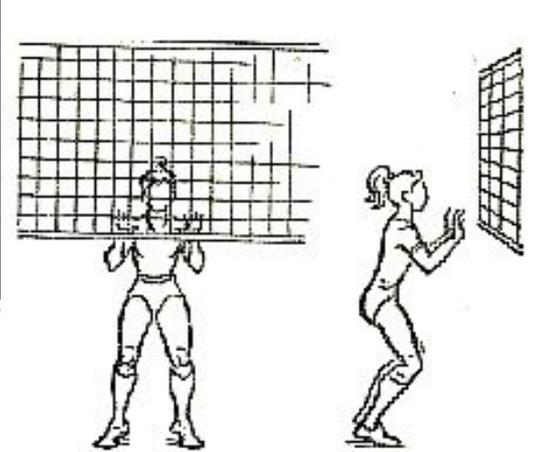


Боковой нападающий удар.



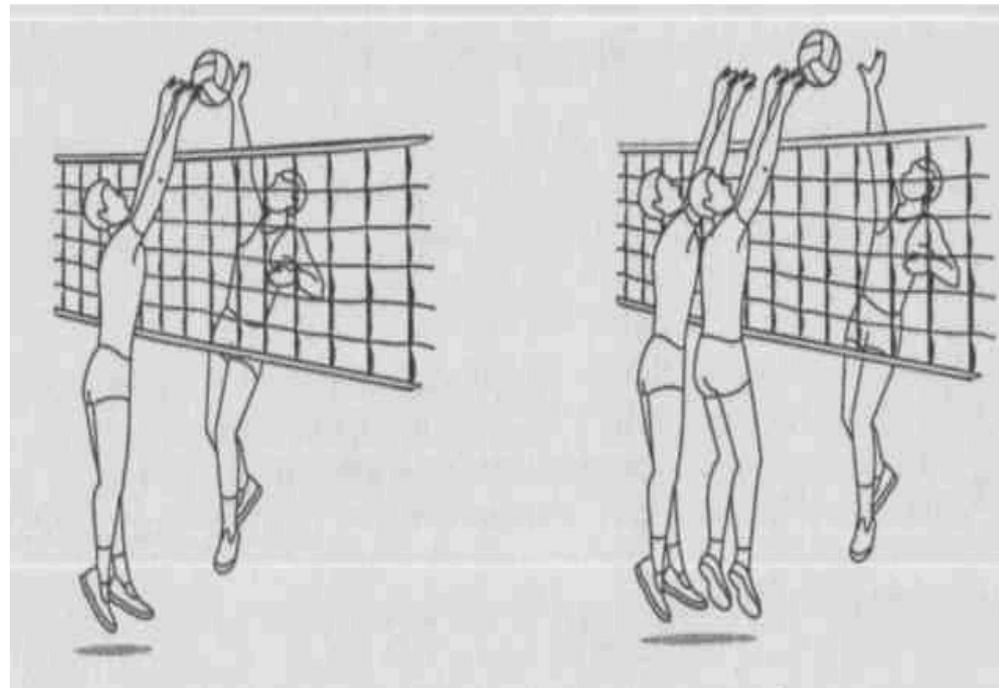
Прямой нападающий удар.

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.

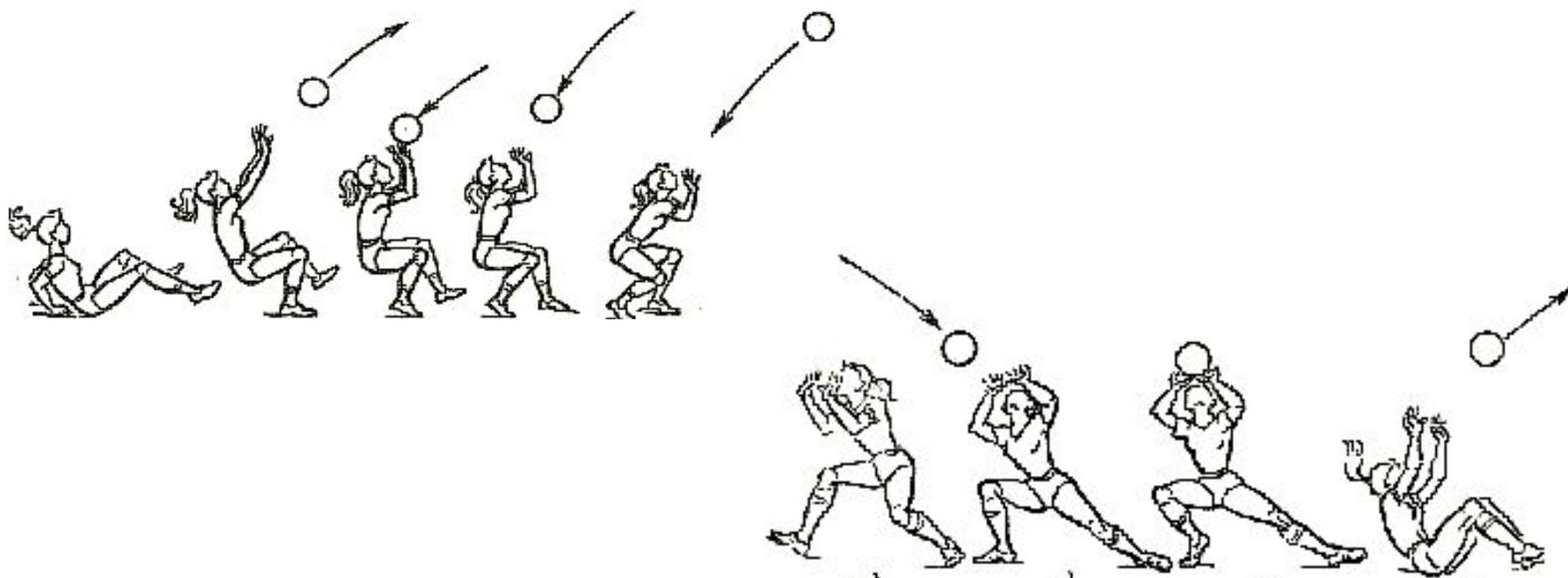


Прием мяча:

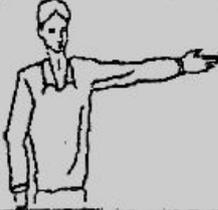
- Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу. Он является наиболее надежным против возросшей мощи нападения, против сильных ударов и планирующих подач. При этом способе 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.