

ВОЛЕЙБОЛ, КАК ВИД СПОРТА

Салмина Анастасия Дмитриевна

Студент

СФУУНиТ

Волкова Елена Александрова

Аннотация: Статья посвящена комплексному исследованию волейболу, как виду спорта. Она посвящена детальному анализу истории возникновения волейбола. В статье рассматриваются ключевые этапы техники игры. Автор стремится проследить процесс специфики волейбола, правил, а также разметку площадки и её размеры.

Ключевые слова: волейбол, история, специфика, техника, площадка.

VOLLEYBALL AS A SPORT

Salmina Anastasia Dmitrievna

Student

SFUUNiT

Scientific adviser: **Volkova Elena Alexandrova**

Abstract: The article is devoted to a comprehensive study of volleyball as a sport. It is devoted to a detailed analysis of the history of volleyball. The article discusses the key stages of the game technique. The author seeks to trace the process of the specifics of volleyball, the rules, as well as the marking of the site and its dimensions.

Keywords: volleyball, history, specifics, technique, playground.

А. Д. Салмина, 2022

Актуальность данной темы заключается в том, что использование волейбола для привлечения учащихся к полезному времяпровождению, обучение использовать освоенные виды физических упражнений для активного отдыха и полезного досуга, самостоятельных занятий физической культурой и спортом для повышения физической подготовленности. В купе все эти факторы обеспечивают гармоничное развитие, дают положительное развитие психологическому здоровью человека, а также снижают стрессовое состояние и предотвращают развитие депрессии.

Новизна темы заключается в том, что в дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Научкой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

С момента изобретения игры, она переживает бурное развитие. Это отражается и в растущем количестве волейболистов, а также в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. Пособоейраспространённостиэтаигразанимаетведущееположениенамирово йспортивнойарене.

В своей научной статье я расскажу о развитии волейбола в мире, о правилах этой игры, о её технике и тактике.

Понятие “Волейбол”

Волейбол – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной выделенной площадке, разделенную на две части сеткой, стремясь направить мяч на противоположную сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве [Фидлер, 1972, с. 113].

Специфика волейбола

Одной из важных задач в волейболе является задача предугадывания и траектории и скорости полёта мяча и умение вовремя «выйти на мяч» – принять удобное начальное положение для приема передачи, подачи, нападающего удара, блокирования. Умение мгновенно решать такие задачи можно улучшать специальными упражнениями, методиками.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Ещё одна отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях.

Игрок должен знать расположение соперников и сокомандников на игровой площадке, предвидеть действия партнеров. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются [Ковалева, 1988, с. 35].

Техника игры

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте – низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, что линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача [Сметанин, 2021, с. 107].

Подача – это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах. От владения подачей зависит результат [Ковалев, 1988, с. 56].

Эффективность занятий по волейболу

Игра в волейбол дает ряд преимуществ для здоровья человека, к примеру:

1. Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
2. Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
3. Положительно влияет на дыхательную систему.
4. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.
5. Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов [Загорский, 1989, с. 57].

Подводя итог изученному материалу можно сказать, что волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших

всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Волейбол способствует воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Список литературы

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт, 1972 – 113 с.
2. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 1988 – 35 с.
3. Тухватулина О.К., Сметанин А.Г. журнал “Актуальные исследования №23 (50)”, 2021 – 107 с.
4. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988 – 56 с.
5. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. “Физическая культура”, Высшая школа, 1989 – 57 с.