

УДК 615.89

*Крылов В.М.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
доцент кафедры «Физической культуры и здоровьесберегающих  
технологий»  
Стерлитамакский филиал  
Уфимского университета науки и технологий  
Россия, г. Стерлитамак  
Абулгатина Л.Г.,  
студент  
2 курс, факультет «Башкирской и тюркской филологии»  
Башкирская филология  
Россия, г. Стерлитамак*

## **ВОЛЕЙБОЛ КАК ВИД СПОРТА**

***Аннотация:** Статья посвящена изучению волейбола как вида спорта, который имеет популярность как для детей, так и для взрослых. Работа основана на то, какими качествами нужно обладать, чтобы достигать высот в волейболе. Актуальность исследования заключается в том, что игра в волейбол является разносторонней и имеет возможности для профессионального развития. Целью работы является изучение истории возникновения волейбола, его видов и ступеней соревнований.*

***Ключевые слова:** волейбол, спортивная деятельность, спортивные соревнования, спорт, волейболисты.*

***Annotation:** The article is devoted to the study of volleyball as a sport that is popular for both children and adults. The work is based on what qualities you need to have in order to reach heights in volleyball. The relevance of the study lies in the fact that the game of volleyball is versatile and has opportunities for professional*

*development. The purpose of the work is to study the history of volleyball, its types and stages of competitions.*

**Key words:** *volleyball, sports activities, sports competitions, sports, volleyball players.*

Спорт – вид деятельности людей, который организован по определённым правилам, состоящим в сопоставлении их физических и умственных способностей. “Спортивная деятельность – многосторонний процесс активной деятельности для достижения наивысших результатов в спорте”. [1, стр 9] Есть разные виды спорта: связанные с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (шашки, шахматы), с поражением цели из стрелкового оружия (стрельба из ружья), с управлением техническими средствами передвижения (велоспорт, мотоспорт), с высокой двигательной деятельностью человека (футбол, волейбол, легкая атлетика). Для того чтобы поднимать уровень спортивной подготовленности и достигать высоких результатов в соревнованиях городского, всероссийского, мирового уровня нужно много тренироваться в определенном спорте. “Спортивная тренировка – специализированный процесс с использованием средств физического воспитания с целью развития физических, технических, психических качеств”. [1, стр 9]

Со спортом мы тесно связаны с самого детства, ведь благодаря школьным урокам физической культуры и узнаем о таких играх как футбол и баскетбол. По статистике самым интересным как для взрослых, так и для детей является волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой соревнуются две команды на специальной площадке, которая разделена сеткой. «Родиной волейбола считают Соединенные Штаты Америки. Автором игры был преподаватель физической культуры в г. Гелиок штата Массачусетс Вильям Морган». [2, стр 13] Только в 1895 году игра получила прежнее название, и были выделены ее основные правила: касания сетки запрещены;

один игрок команды не может осуществлять более 2 касаний мяча; допускается не более 3 касаний мяча до его передачи на другую половину поля (блок не считается нарушением); нельзя брать мяч в руки и переходить на сторону соперника; запрещено отвлекать судью; физические контакты с игроками соперника запрещены.

В чем же тогда суть волейбола? «Тактика игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны)». [2, стр 10] Команда состоит из шести человек, так же есть запасные игроки, которые заменяют основных. «Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника». [3, стр 8] Каждая партия длится до 25 очков, при этом обязательен отрыв от команды соперника минимум в 2 очка. Игра продолжается до тех пор, пока команда не выиграет три партии.

«Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости». [3, стр 8] Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма.

По целевой направленности волейбол подразделяется на:

□ пляжный волейбол 2х2; 3х3. Игры проходят на площадке размером 8х16 м на песке, слой которого должен быть до 40 см. Высота сетки та же, что и для игры 6х6.

□ классический волейбол 6х6. В игре участвуют две команды по 6 человек на площадке. Соревнования проходят по установленным ФИВБ правилам игры.

□ массовый волейбол. Культивируется в высших и средних учебных заведениях и общеобразовательных школах.

□ мини-волейбол. Рекомендуется детям от 7 лет и старше. Игры проходят на площадке размером 9x12 м по 6 игроков в каждой команде.

Подводя итог, можно заметить, что волейбол подходит для разного уровня владения мячом и помещения.

«Соревнования по волейболу позволяют выявить уровень подготовленности волейболистов, способствуют воспитанию у игроков чувства ответственности и коллективизма, воли к победе и патриотизма». [3, стр 97]

Основными соревнованиями являются те, которые организуют в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации и по результатам которых присваивают звания победителей или чемпионов. К ним относятся: первенства или чемпионаты; соревнования на кубок; официальные отборочные соревнования. После первенств или чемпионатов команде-победительнице присваивается звание чемпиона. Они позволяют наиболее объективно сопоставить силы команд, оценить качество проводимой учебно-тренировочной работы. Такие звания закрепляются за командой и дают возможность подняться на следующий уровень.

Соревнования по волейболу:

1. По решаемым задачам: показательные, товарищеские, вспомогательные
2. По возрастным категориям участников: детские, юношеские, юниорские, молодежные, для взрослых контрольные, отборочные, основные
3. По системе проведения: блиц – турниры, кубковые, чемпионаты, первенства.
4. По рангу: ведомственные, районные, городские, краевые, окружные, всероссийские

Соревнования служат средством определения уровня спортивного мастерства. Присвоение спортивных разрядов и званий осуществляется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Помимо разных профессиональных навыков спортсмены между собой становятся более сплоченными и обретают новых друзей.

В соответствии с Федеральным законом в Российской Федерации есть два спортивных звания: «мастер спорта России международного класса»; «мастер спорта».

В настоящее время учет работы в спорте и волейболе очень важен. «Понятие учета широко охватывает такие вопросы, как тренированность, состояние здоровья и спортивно-технической подготовленности юных спортсменов. Учет тренером этих показателей позволяет менять (увеличивать или уменьшать) объем и интенсивность нагрузок, уделять больше внимания развитию тех или иных физических качеств и совершенствовать технико-тактические действия». [4, стр 23]

Специальная тренированность характеризуется такими чертами как: высокий уровнем технико-тактического мастерства; высокий уровень развития физических качеств, которые требуются в данном виде спорта; высокими координационными показателями. Для того чтобы получать звания на чемпионатах и выигрывать соревнования необходимо регулярно тренироваться и следить за своим эмоциональным и физическим состоянием.

Необходимо подчеркнуть, что большинство из тестов связано с проявлением таких двигательных качеств как быстрота перемещений, ловкость, прыгучесть и эффективное выполнение технических приемов. По разным оценочным шкалам определяется состояние тренированности спортсменов, их проводят систематически.

«Врачебно-медицинский контроль за спортсменами осуществляется в процессе всего периода занятий спортом. Городские и республиканские врачебно-физкультурные диспансеры проводят регулярные осмотры и ведут учет состояния их здоровья и физического развития». [4, стр 24]

Таким образом, волейбол является динамичной командной игрой, которая затрагивает людей разного возраста. Ему свойственна

эмоциональность и умение работать в команде. Благодаря волейболу люди способны развивать не только физические, но и психические качества. Для данного вида спорта нужно обладать такими качествами как ловкость и ответственность. Помимо любительской игры есть возможность профессионального роста и развития. Именно поэтому волейболисты участвуют в различных соревнованиях, начиная с городских, заканчивая всероссийскими. В них спортсмены развивают свои навыки, набираются опыта, и даже имеют возможность получить звание.

### **Использованные источники:**

1. Васильков, А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков.— Ростов н/Д: Феникс, 2008. — 379 с.
2. Савина, М.В. — М.: Физкультура, образование, наука, / М.В. Савина, 2000. — 368 с.
3. Астахова, М.В. Физическая культура (элективный курс) / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. - 114 с.
4. Ивойлов, А.В. Волейбол: [Учебник для «ус..». пед. ин-тов] / А.В. Ивойлов. — Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979, —192 с.