

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Санкт-Петербургский горный университет

Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СРЕДСТВАМИ  
ВОЛЕЙБОЛА

*Методические указания к проведению учебных занятий  
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2020

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Санкт-Петербургский горный университет

Кафедра физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СРЕДСТВАМИ  
ВОЛЕЙБОЛА

*Методические указания к проведению учебных занятий  
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2020

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Повышение эффективности учебного процесса средствами волейбола:** Методические указания к проведению учебных занятий для студентов всех специальностей и направлений подготовки/ Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: Д.А.Васильев, С.А.Ильющенко, А.Е.Захаров, СПб, 2020.36 с.

Приведены методические указания по профилактике и коррекции негативных психических состояний у студентов-спортсменов, практикующих различные виды единоборств, дана историческая информация, даны практические рекомендации.

Предназначены для студентов I-IV курсов с целью повышения интереса к занятиям физической культурой и спорта, пропаганды спортивного образа жизни профилактики и коррекции негативных психических состояний, сохранения и укрепления здоровья.

Научный редактор: д.п.н., проф. Г.В.Руденко

Рецензент: к.п.н., доц. М.А. Дасько (СПб ГУ ГА)

© Санкт-Петербургский  
горный университет, 2020

## Содержание

Введение.....	5
1. Характеристика игры.....	7
2. Сооружение и оборудование .....	8
3. Участники.....	10
4. Игровой формат и игровые действия .....	11
5. Поведение участников, судейская бригада и процедуры .....	20
6. Упражнений с мячом для применения на занятии со студентами. ....	25
Заключение .....	31
Список используемой литературы .....	32

## ВВЕДЕНИЕ

Волейбол в вузе включен в программу по физическому воспитанию студентов и является составной частью занятий, в специальном (оздоровительный волейбол), подготовительном учебных отделениях и на отделении спортивного совершенствования.

Волейбол используется в занятиях со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. По мнению медиков, выполнение подач, передач мяча, блокирований является хорошим корригирующим средством. Для этой группы рекомендуется игра облегченными мячами. Занятия должны проводить преподаватели, наиболее подготовленные в методическом плане, знающие состояние здоровья и физическую подготовленность каждого занимающегося студента.

На подготовительную часть занятий в этом отделении отводится до 30% всего времени занятия, на основную — до 55% и на заключительную — около 15%. На занятиях исключаются резкие рывки, падения, нападающие удары и подачи на силу. В подготовительной части даются упражнения на растяжение, перемещения с невысокой скоростью, прыжки без больших мышечных усилий, упражнения с мячами в группах (передачи, подачи, прием подач и др.)

В основной части — игра по упрощенным правилам или тренировка игровых фрагментов игры.

Главная задача занятий волейболом в специальной медицинской группе — содействие укреплению здоровья студентов.

В подготовительном отделении обучение проводится по принципу совершенствования в волейболе. Студенты отбираются в группы в соответствии с их подготовленностью и с учетом желания заниматься волейболом.

На занятиях студенты знакомятся с основами волейбола для последующего участия в массовых соревнованиях (первенство факультета, курса, первенство института), а также повышают физическую подготовленность средствами волейбола.

Объем и содержание учебного материала зависят от года обучения. На первых двух курсах материал разнообразен в пределах общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, а также элементов техники и тактики игры.

На старших курсах основное внимание уделяется упражнениям для развития общих и специальных физических качеств, для закрепления техники и тактики игры, освоенной на начальных курсах обучения.

Организация учебно-тренировочной работы в вузе на отделении спортивного совершенствования может идти по следующим направлениям:

- при хорошей спортивной базе и большом контингенте занимающихся создаются однородные по спортивной подготовленности группы (команды факультетов, курсов, отделений и др.), из которых лучшие спортсмены приглашаются в сборную команду вуза;

- при незначительном количестве студентов и при посредственной спортивной базе создаются сборные команды из студентов различных курсов и различного уровня подготовленности.

Основная направленность работы в группах спортивного совершенствования — совершенствование технико-тактического мастерства и дальнейшее развитие двигательной и функциональной подготовленности.

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Волейбол – это спорт, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Каждая команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «Розыгрыш-Очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

## 2. СООРУЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ

### Игровое поле

1. Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть ровным и симметричным.

2. Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18х9м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3м.

3. Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности.

### Линии на площадке

1. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

2. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

3. Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 х 9 м каждая; тем не менее, считается, что вся ширина этой линии принадлежит и той, и другой площадке в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

4. На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м. от оси средней линии, ограничивает переднюю зону.

### Зоны и места

1. 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. позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в зону подачи.

2. Зона замены – ограничена продолжением обеих линий нападения и простирается до столика секретаря.

3. Зона замещения Либеро – это часть свободной зоны на стороне скамеек команд, она ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии.

### Сетка и стойки

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



2. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не превышать официальную высоту более чем на 2 см.

3. Ширина сетки – 1 м, длина – 9,5-10 м и состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

4. Две боковые ленты белого цвета прикреплены вертикально к сетке и расположены прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.

5. С внешнего края каждой боковой ленты прикрепляются антенны, представляющие собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.

6. Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5–1 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м. Стойки устанавливаются на поверхности без растяжек. Не должно быть опасных или мешающих приспособлений.

#### Мячи

1. Мяч должен быть сферическим с покрытием, сделанным из эластичной натуральной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала.

2. Его цвет может быть однотонным светлым или комбинацией цветов.

3. Его окружность 65 – 67 см и его вес г.

4. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/кв. см.

5. Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты относительно окружности, веса, давления, типа, цвета и т. д.

### 3. УЧАСТНИКИ

1. Команда может иметь в составе до 12 игроков (шесть основных игроков, начинающих игру), одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача.
2. Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче. Когда тренер и капитан подписали протокол, записанные игроки не могут быть изменены.
3. Не участвующие в игре игроки должны сидеть на скамейке команды или находиться в своем месте разминки. Тренер и другие члены команды сидят на скамейке, но могут временно покинуть ее.
4. Экипировку игрока составляют футболка, шорты, носки и спортивная обувь. Форма должна быть чистой.
5. Игроки могут носить очки или линзы на свой собственный риск.

#### 4. ИГРОВОЙ ФОРМАТ И ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

##### Набор очка, выигрыш партии и матча

1. Команда набирает очко:

- при успешном приземлении мяча на площадке соперника;
- когда команда соперника совершает ошибку;
- когда команда соперника получает замечание.

Если подающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и продолжает подавать. Если принимающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и должна подавать следующей.

2. Партия, (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24 – 24, игра продолжается до достижения преимущества в два очка (26 – 24; 27 – 25;...).

3. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

4. При равном счете 2 – 2, решающая партия (5-я) играется до 15 очков с минимальным преимуществом в два очка.

5. Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и проигрывает матч с результатом 0-3 в матче и в каждой партии.

6. Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется не явившейся с тем же результатом, что и в предыдущем правиле.

7. Команда, объявленная НЕПОЛНОЙ в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки, или очки и партии, необходимые для победы в партии или матче. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

##### Жеребьевка

1. Перед матчем первый судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии.

2. Если будет играть решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьевка.

3. Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов команд.

4. Победитель жеребьевки выбирает:

- право подавать или принимать подачу;
- сторону площадки.

Проигравший принимает оставшийся вариант.

### Начальная расстановка и позиции

1. В игре всегда должны участвовать шесть игроков от каждой команды.
2. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.
3. Игроки, которые не включены в начальную расстановку на данную партию, являются в этой партии запасными (кроме Либеро).
4. В момент удара по мячу подающим каждая команда должна находиться в пределах своей собственной площадки в порядке перехода (исключая подающего).
5. Позиции игроков пронумерованы следующим образом:
  - три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний левый), 3 (передний центральный), и 2 (передний правый);
  - другие три игрока являются игроками задней линии, занимая позиции 5 (задний левый), 6 (задний центральный) и 1 (задний правый);
  - игроки передней линии и игроки задней линии должны, соответственно, быть расположены горизонтально в указанном порядке.
6. Каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от средней линии, чем соответствующий игрок передней линии.
7. Положения игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с полом.
8. После удара на подаче игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.
9. Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям:
  - команда наказывается очком и подачей соперника;
  - игроки занимают свои правильные позиции.Дополнительно секретарь должен определить точный момент совершения ошибки и все очки, набранные впоследствии командой, совершившей ошибку, аннулируются. Очки соперника сохраняются.

#### 1. Мяч в игре

Мяч находится в игре с момента удара на подаче, разрешенной первым судьей.

#### 2. Мяч вне игры

Мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком судьи; в отсутствие ошибки, с момента свистка.

#### 3. Мяч в площадке

Мяч считается «в площадке», когда он касается поверхности игровой площадки, включая ограничительные линии.

#### 4. Мяч «за»

Мяч считается «за» когда:

- часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
- он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;
- он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент;
- он пересекает вертикальную плоскость сетки целиком или частично за пределами площадки перехода, исключая случай, когда мяч возвращается вновь за пределами площадки перехода без касания площадки соперника и без нарушения количества командных ударов. Команда соперника не может препятствовать такому действию;
- он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

#### Удары команды

1. Ударом является любой контакт с мячом игрока в игре.
2. Команде дано право максимум на три удара (в дополнение к блокированию), для возвращения мяча.
3. Удары команды включают не только преднамеренные удары игроков, но, так же, неумышленные контакты с мячом.
4. Игрок не может ударить мяч два раза подряд, исключая случай первого касания команды, когда мяч может касаться различных частей тела последовательно, при условии, что эти касания случаются во время одного действия.
5. Когда два (три) партнера касаются мяча одновременно, то это считается как два (три) удара (исключая блокирование).
6. Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, то команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара. Если такой мяч уходит «за», то это считается ошибкой противоположной команды.
7. Мяч может касаться любой части тела.
8. Мяч не может быть схвачен или брошен. Он может отскочить в любом направлении.

#### Ошибки при игре с мячом

1. Четыре касания: команда касается мяча 4 раз до его возврата сопернику.
2. Удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета для того, чтобы ударить мяч в пределах игрового поля.

3. Захват: мяч оказывается захваченным или брошенным; он не отскочил при ударе.
4. Двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

#### Мяч у сетки

Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах площади перехода. Площадь перехода – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом:

- сверху - верхним краем сетки;
- по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением;
- сверху – потолком;
- при переходе через сетку мяч может касаться ее;
- мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если команда не нарушила правило 3-х касаний.

#### Игрок у сетки

1. При блокировании, блокирующий может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии, что он не мешает игре соперника до или во время его нападающего удара.
2. Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии, что это не мешает его игре.
3. Переход на площадку соперника через среднюю линию:
  - разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) при условии, что какая-либо часть переносимой стопы (стоп) касается средней линии или находится непосредственно над ней;
  - разрешено касаться площадки соперника любой частью тела выше стоп при условии, что это не мешает игре соперника.
4. Игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры.
5. Контакт игрока с сеткой не является ошибкой, если это не мешает игре.

#### Ошибки игрока у сетки

1. Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.
2. Игрок мешает игре соперника, проникая в пространство соперника под сеткой.
3. Стопа (стопы) игрока полностью переходит на площадку соперника.
4. Игрок мешает игре соперника (среди прочего):
  - касаясь верхней ленты сетки или верхних 80 см антенны в момент игрового действия с мячом;
  - используя сетку в качестве поддержки и одновременно играя мяч;

- создавая преимущество над соперником;
- совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч.

### Подача

Подача — это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

1. подача в первой партии, как и в решающей партии (5-й), выполняется командой, определенной жеребьевкой. В других партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

2. Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он будет подброшен или выпущен с руки (рук).

3. Разрешается подбросить или выпустить мяч только один раз. Постукивание мячом или перемещение его в руках разрешается.

4. В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи. После удара он может наступить или приземлиться за пределами зоны подачи или на площадке.

5. Подающий должен нанести удар по мячу в течение 8 секунд после свистка первого судьи на подачу.

6. подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

7. Игроки подающей команды не должны мешать своим соперникам с помощью индивидуального или группового заслона видеть подающего или траекторию полета мяча. (Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь вдоль сетки, когда выполняется подача, чтобы скрыть траекторию полета мяча).

### Ошибки при подаче

Следующие ошибки приводят к переходу подачи:

- подающий нарушает очередность подачи;
- подающий не выполняет подачу правильно;
- если мяч касается игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода;
- выходит «за»;
- проходит над заслоном.

### Атакующий удар

1. Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующим ударом. Во время атакующего удара разрешается скидка, при условии, что мяч не схвачен или брошен.

2. Игрок передней линии может завершить атакующий удар на любой высоте, при условии, что контакт с мячом осуществлен в пределах собственного игрового пространства.

3. Игрок задней линии может завершить атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны:

- при отталкивании для прыжка стопа (стопы) игрока не должны ни касаться, ни переходить за линию нападения;

- после своего удара игрок может приземляться в пределах передней зоны.

4. Игрок задней линии может, также, завершить атакующий удар из передней зоны, если в момент касания часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

5. Игроку не разрешено выполнять атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

### Ошибки при атакующем ударе

1. Игрок касается мяча в пределах игрового пространства соперника.

2. Игрок направляет мяч «за».

3. Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, если в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

4. Игрок завершает атакующий удар сразу с подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

5. Либеро завершает атакующий удар, если в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

6. Игрок завершает атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, если передача на удар осуществлена Либеро пальцами сверху в своей передней зоне.

### Блокирование

1. Блокирование является действием игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела выше верхнего края сетки, независимо от высоты контакта с мячом. Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке.

2. Блок считается состоявшимся, когда мяч задет блокирующим.

3. Попыткой блока считается действие по блокированию без касания мяча.



4. Коллективный блок выполняется двумя или тремя игроками, находящимися близко друг к другу, и является состоявшимся, когда один из них касается мяча.

5. При блокировании игрок может переносить свои кисти и руки по ту сторону сетки, при условии, что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем выполнен атакующий удар соперника.

6. Касание на блоке не считается за удар команды. Следовательно, после контакта на блоке команде предоставляется три удара для возвращения мяча.

7. Первый удар после блока может быть выполнен любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке.

8. Блокировать подачу соперника запрещено.

9. Запрещено выполнять блокирование или принимать участие в блокировании игрокам задней линии и Либера.

#### Перерывы, интервалы и задержки

1. Обычными игровыми перерывами являются тайм-аут и замена.

2. Каждой команде дано право запросить максимум два тайм-аута и шесть замен в каждой партии.

3. Обычные игровые перерывы могут быть запрошены тренером или игровым капитаном (и только ими) с помощью показа соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

4. Все запрошенные тайм-ауты длятся 30 секунд.

5. Во время всех тайм-аутов игроки, находящиеся в игре, должны подойти к своей скамейке в свободной зоне.

6. Запрос одного или двух тайм-аутов и один запрос замены игрока любой команды могут следовать один за другим без необходимости возобновить игру.

7. Однако, команде не разрешается последовательно просить замены игроков во время одного игрового перерыва. Для такой замены необходимо показать, сколько замен будет произведено во время одного перерыва.

#### Замена игроков

Замена является действием, которым игрок, иной, чем Либера или замещенный им игрок, после записи секретарем, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент.

1. В каждой партии каждой команде разрешено максимум 6 замен. Одновременно могут быть заменены один и более игроков.

2. Игрок стартовой расстановки может выйти из игры и вновь войти в игру, но только один раз в партии, и только на свою прежнюю позицию в расстановке.

3. Заменяющий игрок может войти в игру на место игрока стартовой расстановки, но только один раз в партии, и может быть заменен только этим же игроком стартовым игроком.

4. Игрок (кроме либеро), который не может продолжить игру вследствие травмы или болезни, должен быть заменен согласно правилам замены. Если это невозможно, команде дается право сделать исключительную замену.

5. Исключительная замена означает, что любой игрок, который не находился на площадке во время травмы, исключая Либеро и замещенного им игрока, может заменить в игре травмированного игрока. Замененному травмированному игроку не разрешено вернуться в игру.

6. Исключительная замена ни в каком случае не может считаться обычной заменой.

7. Если травмированный игрок не может быть заменен по правилам или в порядке исключения, то игрок получает 3 минуты времени для восстановления, но не более одного раза для одного и того же игрока в матче.

8. Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть заменен по правилам замены. Если это невозможно, то команда объявляется неполной.

9. Замена считается неправомерной, если нарушены правила замены.

10. Когда команда провела неправомерную замену и игра была возобновлена, должна осуществиться следующая процедура:

- команда наказывается очком и проигрышем розыгрыша;
- замена исправляется;
- очки, набранные провинившейся командой после совершения ошибки, аннулируются. Очки, набранные соперником, сохраняются.

#### Задержки игры

Неправильные действия команды, которые затягивают возобновление игры, являются задержкой и, среди прочих, включают:

- затягивание замены;
- затягивание других игровых перерывов после получения указания возобновить игру;
- запрос неправомерной замены;
- повторение неправильного запроса;
- задержка игры членом команды.

Санкции за задержки:

1. Первая задержка в матче членом команды несет санкцию «Предупреждение за задержку».

2. Вторая и последующие задержки любого вида любым членом команды в одном матче являются ошибкой и влекут наложение санкции «Замечание за задержку»: очко и подача соперника.

3. Санкции за задержку, наложенные до или между партиями, применяются в следующей партии.

#### Смена площадок

1. После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии.

2. В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержек меняются площадками и расстановка игроков остается прежней.

#### Игрок Либеро

1. Каждая команда имеет право назначить из состава игроков до 2 специализированных защитных игроков: Либеро.

2. Игрок Либеро не может быть ни капитаном команды, ни игровым капитаном, выполняя в то же время функции Либеро.

3. Игроки Либеро должны носить форму, футболка которой, по меньшей мере, должна контрастировать с цветом футболок других игроков команды.

4. Либеро разрешается замещать любого игрока на задней линии.

5. Он ограничен играть как игрок задней линии, и ему не разрешено завершать атакующий удар из любого места (включая игровую площадку и свободную зону), если в момент контакта мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

6. Он не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

7. Игрок не может завершить атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, если мяч направляется пальцами сверху Либеро, находящимся в своей передней зоне. Мяч может быть атакован свободно, если Либеро делает это же действие за пределами своей свободной зоны.

8. Либеро может быть замещен только тем игроком, которого заместил он.

9. Замещения могут происходить только когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

10. Либеро и замещаемый им игрок могут выходить на площадку и покидать ее только через «Зону замещения Либеро».

11. В случае травмы резервного Либеро тренер может назначить в качестве нового Либеро на оставшуюся часть матча любого игрока, который не находился на площадке в момент переназначения. Капитан команды может передать свои полномочия, чтобы быть переназначенным в качестве Либеро, если это запрошено тренером.

## 5. ПОВЕДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ, СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА И ПРОЦЕДУРЫ

1. Участники должны знать «Официальные волейбольные правила» и соблюдать их.

2. Участники должны по-спортивно принимать решения судей, без их обсуждения. В случае сомнения, пояснения могут быть запрошены только через игрового капитана

3. Участники должны воздерживаться от действий или позиций, имеющих целью повлиять на решения судей или скрыть ошибки, совершенные их командой.

4. Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе ЧЕСТНОЙ ИГРЫ, не только по отношению к судьям, но также по отношению к другим официальным лицам, сопернику, партнерам и зрителям.

5. Общение между членами команды в течение матча разрешено.

### Неправильное поведение, приводящее к санкциям

1. Грубое поведение: действие вопреки хорошему тону или нормам морали, или любое действие, выражающее презрение.

2. Оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова, или жесты.

3. Агрессия: фактическое физическое нападение или агрессивное, угрожающее поведение.

### Шкала санкций

В соответствии с решением первого судьи и в зависимости от серьезности проступка применяются и записываются в протокол следующие санкции: замечание, удаление или дисквалификация.

1. Замечание: первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

2. Удаление: член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшуюся часть партии, но должен остаться сидеть на месте для удаленных без других последствий.

3. Удаленный тренер теряет свое право вмешиваться в ход партии и должен остаться сидеть на месте для удаленных.

4. Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий. Второе грубое поведение в одном матче одного и того же члена команды наказывается удалением без других последствий.

5. Дисквалификация: за первый случай физического нападения или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий. Второе

оскорбительное поведение в одном матче одного и того же члена команды наказывается дисквалификацией без других последствий.

6. Третье грубое поведение в матче одного и того же члена команды наказывается дисквалификацией без других последствий.

7. Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен покинуть Контрольную Зону Соревнований до конца матча без других последствий.

#### Карточки для санкций

Предупреждение дается устно или жестом, но без карточки. При замечание показывается желтая карточка. При удалении игрока судья показывает красную карточку. При дисквалификации предъявляется желтая + красная карточки (вместе).

#### Судьи, их обязанности

Судейская бригада на матч состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья;
- второй судья;
- секретарь;
- четыре (два) линейных.

#### Процедуры

1. Только первый и второй судьи могут давать свисток во время матча.
2. Первый судья дает сигнал на подачу, которой начинает розыгрыш.
3. Первый и второй судьи дают сигнал об окончании розыгрыша, при условии, что они уверены в совершении ошибки и определили ее характер.
4. Немедленно после свистка судья он должен показать официальными жестами:
  - команду, которая будет подавать;
  - характер ошибки;
  - игрока, совершившего ошибку (при необходимости).

#### Первый судья

Первый судья выполняет свои функции сидя или стоя на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки.

1. Первый судья руководит матчем от начала до конца. Он имеет власть над всеми членами судейского корпуса и членами команд. Во время матча решения первого судьи являются окончательными. Он имеет право отменять решения других членов судейского корпуса, если замечено, что они ошибочны. Он может даже заменить члена судейского корпуса, который не выполняет правильно свои обязанности.

2. Первый судья имеет право решать любые вопросы, касающиеся игры, включая и те, которые не предусмотрены в Правилах.

3. Первый судья не должен допустить каких-либо обсуждений его решений. Однако, по просьбе игрового капитана, первый судья должен дать пояснения применения или интерпретации Правил, на которых он обосновал свое решение.

4. Первый судья отвечает за определение до и во время матча соответствия оборудования и условий игрового поля игровым требованиям.

Перед началом матча:

- проверяет состояние игрового поля, мячи и другое оборудование;
- проводит жеребьевку с капитанами команд;
- контролирует разминку команд.

Во время матча первый судья имеет право:

1. Предупреждать команды.

2. Налагать санкции за неправильное поведение и задержки.

3. Принимать решения об:

- ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон;
- ошибках в игре с мячом;
- ошибках над сеткой и у ее верхней части;
- ошибках при атакующем ударе Либеро и игроков задней линии;
- завершенном атакующем ударе, выполненном игроком по мячу, находящемуся выше сетки, направленному пальцами сверху игроком Либеро, находящимся в своей передней зоне;
- полном пересечении мячом нижней площади под сеткой;
- состоявшемся блоке игрока задней линии или попытка блока игроком Либеро.

По окончании матча он проверяет протокол и подписывает его.

### Второй судья

Второй судья выполняет свои функции стоя за пределами игровой площадки около стойки на противоположной стороне от первого судьи, лицом в его сторону.

1. Является помощником первого судьи, но имеет также свою собственную сферу полномочий. Если первый судья оказывается не в состоянии продолжить выполнение своих обязанностей, второй судья может заменить первого судью.

2. Может, без свистка, показывать ошибки, не относящиеся к его сфере полномочий, но не может настаивать на их принятии первым судьей.

3. Контролирует работу секретаря.

4. Наблюдает за членами команд, находящимися на скамейке, и сообщает об их неправильном поведении первому судье.

5. Разрешает перерывы, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные запросы.

6. Контролирует количество тайм-аутов и замен, использованных каждой командой, и сообщает первому судье и тренеру, имеющему к этому отношение, о втором тайм-ауте и о 5-й, и 6-й заменах.

7. В случае травмы игрока второй судья разрешает исключительную замену или предоставляет 3 минуты времени для восстановления.

8. Наблюдает за членами команды в местах для удаленных и сообщает об их неправильном поведении первому судье.

9. В начале каждой партии, после смены площадок в решающей партии и при необходимости, он проверяет соответствие действительных позиций игроков на площадке с записью в карточках расстановки.

10. Во время матча второй судья принимает решение, дает свисток и показывает жестом:

- переход на площадку и в пространство соперника под сеткой;
- ошибки в расстановке принимающей команды;
- ошибочный контакт игрока с сеткой или с антенной на его стороне площадки;
- состоявшийся блок игроков задней линии или попытку блока игрока Либеро, или ошибку при атакующем ударе игроков задней линии или Либеро;
- контакт мяча с посторонним предметом;
- контакт мяча с полом, когда первый судья не находится в позиции, позволяющей увидеть этот момент;
- мяч, который пересекает сетку на площадку соперника, находясь полностью или частично за пределами площади перехода, или касается антенны на его стороне площадки.

11. По окончании матча он подписывает протокол.

#### Секретарь

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной от первого судьи стороне площадки лицом к нему.

1. Перед матчем и партией секретарь:

- записывает в протокол данные о матче и командах и получает подписи капитанов и тренеров;
- записывает стартовую расстановку каждой команды с карточки расстановки.

2. Во время матча секретарь:

- записывает набранные очки;

- контролирует очередность подач каждой команды и немедленно после удара на подаче указывает судьям на ее нарушение;

- контролирует количество замен и тайм-аутов, запрашиваемых каждой командой, и извещает второго судью об их количестве;

- уведомляет судей о запросе перерыва, который не является правильным;

- извещает судей об окончании партий и о наборе 8-го очка в решающей (5-й) партии;

- записывает любые санкции и неправильные запросы, все другие события по указанию второго судьи, в т. ч. исключительные замены, время для восстановления, продолжительные перерывы, внешнюю помеху и др.;

- контролирует интервалы между партиями.

### 3. В конце матча секретарь:

- записывает окончательный результат;

- в случае протеста, с предварительного разрешения первого судьи, записывает или разрешает капитану команды записать в протокол изложение опротестовываемого момента;

- подписывает протокол и получает подписи капитанов команд и затем судей.

### Линейные

Если используются только двое линейных, то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали в 1-2 м. от углов. Каждый из них контролирует обе – боковую и лицевую – линии на его стороне.

Линейные выполняют свои обязанности, используя флаги (40x40 см.), чтобы показать:

- мяч «в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около их линии (линий);

- касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч;

- мяч, касающийся антенны, мяч после подачи пересекающий сетку за пределами площади перехода и т. п.;

- заступ любого игрока (исключая подающего) за свою площадку в момент удара на подаче;

- заступ подающего;

- любой контакт с антенной на их стороне площадки любого игрока во время его игрового действия с мячом или когда это мешает игре;

- мяч, пересекающий сетку за пределами площади перехода на площадку соперника или касающийся антенны на его стороне площадки.

По просьбе первого судьи линейный должен повторить свой сигнал.



## 6. Упражнений с мячом для применения на занятии со студентами.

### Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.
6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.
9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.
10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность)
11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи)
12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями)
13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно)
14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. Игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (ит.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6-тиких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2м.

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.

7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

8. То же с передачи партнера.
9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.
10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).
11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20раз.
2. То же с одного шага 15–20раз.
3. То же с разбегом от линии нападения 10–15раз.
4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.
5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.
6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.
7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20раз.
2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.
3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.
4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.
5. Подачи в правую, левую половины площадки.
6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.
7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).
8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.
9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

### Упражнения в парах с волейбольными мячами

1. Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.
2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.
3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.
4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.
5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.
6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем – делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем – передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.
7. То же, но над собой передачу выполнять двумя руками сверху, а партнеру – двумя руками снизу.
8. Верхние (нижние) передачи мяча друг другу; после каждой передачи – сесть на пол, а затем встать (выполнить кувырок, или перекат на грудь («рыбу»)).
9. Передачи сидя на полу.
10. Первый игрок находится с мячом, второй – в положении сидя. Первый выполняет передачу и садится, второй – приняв мяч, делает передачу над собой, встает и пасует мяч первому и т. д.
11. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.
12. Передачи в прыжке друг другу.
13. Первый игрок стоит спиной ко второму. Второй набрасывает мяч партнеру (на различное от него расстояние) и дает сигнал «Мяч!» («Ап!» и т. д.). После сигнала, первый игрок поворачивается и принимает мяч. Второй ловит мяч и упражнение повторяется.
14. Передачи в парах; после каждой передачи – разворот на 360 градусов.
15. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и, развернувшись на 180 градусов, возвращает мяч верхней (нижней) передачей и т. д.
16. Прием мяча, отскочившего от сетки, любым способом, после броска, или нападающего удара партнера, расположенного сбоку, или за спиной занимающегося.
17. Передачи в парах; партнеры поочередно выполняют обманные удары, с имитацией нападающего удара.
18. Передачи в парах: партнеры постепенно увеличивают расстояние между собой до 12-16 м, а затем постепенно уменьшают, до 1,5-2 метров и т. д.

19. Передачи в парах: первый игрок выполняет передачу таким образом, чтобы мяч не долетел до партнера. Партнер, подбежав под мяч, пасует первому игроку, а сам возвращается в исходное положение (можно спиной вперед) и т. д. После серии передач партнеры меняются ролями.

20. Передачи в парах: первый игрок делает передачу партнеру и, следом за передачей, перемещается к нему на расстояние 2-3 метра; второй пасует первому, первый пасует второму и возвращается в исходное положение (можно спиной вперед); второй игрок делает передачу и, вслед за ней, перемещается к первому на расстояние 2-3 метра и все повторяется в зеркальном виде и т. д.

21. Передачи вдоль сетки, в прыжке, стараясь, чтобы мяч проходил как можно ближе к сетке, почти задевал ее. Во время передачи игроки разворачиваются лицом к сетке и выполняют передачу «боком».

22. Первый игрок выполняет передачу в баскетбольное кольцо, после отскока от пола. Второй, после попадания мяча в кольцо, или же после отскока от кольца, щита, направляет мяч первому. После отскока мяча от пола, первый игрок вновь направляет его в кольцо и т. д. Возможно выполнение упражнения без отскока от пола.

23. Первый игрок делает передачу вправо (влево) от партнера. Тот, переместившись, выполняет передачу и вновь возвращается на свое место. Первый вновь направляет мяч вправо (влево) от партнера и т. д. После серии передач игроки меняются ролями.

24. Партнеры расположены в зонах 3 и 4 (2). Передача из зоны 4 (2) в глубину площадки, игроку зоны 3. Переместившись под мяч, он выполняет передачу для нападающего удара в зону 4 (2), а сам возвращается на свое место. Из зоны 4 (2) вновь выполняется передача в глубину площадки и т. д.

25. Партнеры расположены на расстоянии 10-15 метров. Один выполняет подачу, второй принимает мяч. Затем – сам выполняет подачу, первый принимает и т. д.

26. Первый игрок выполняет нападающий удар, второй принимает мяч. Затем – первый выполняет передачу на нападающий удар, второй бьет; первый принимает и т. д.

27. Первый выполняет нападающий удар в стену, второй принимает отскочивший от стены мяч.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол – одна из наиболее распространённых игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Основным достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое количество – возможность само дозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для студентов всех уровней подготовленности.

В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования двигательных действий, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: действовать в интересах коллектива для достижения общей цели; находиться в состоянии максимального напряжения и сосредоточения; преодолевать трудности в ходе игрового процесса; контролировать и следить за меняющимся ходом игры; оказывать эмоциональную поддержку партнерам по команде; проявлять лидерские качества в нужный момент игры; быть ответственным за свои и командные действия

Волейбол помогает обучающимся раскрывать себя, учиться коммуницировать в обществе, проявлять волевые качества, способствует развитию скорости мышления, адаптации к изменяющимся условиям, способствует повышению уровня эмоциональной лабильности обучаемых, и, конечно, повышению уровня физической подготовленности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тогайназаров, С. С. Игровые средства физической подготовки в волейболе / С. С. Тогайназаров // Cyberleninka.–2020. – С. 45-47
2. Тинюков, А.Б. Методика формирования навыков пространственно-временной ориентировки в игровой деятельности волейболисток на основе экстраполяции двигательных действий / А. Б. Тинюков, С. Н. Ключникова, Л. А. Кочурова. // Педагогикопсихологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – №3. – С. 96-103.
3. Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол : учеб. пособие / В.М. Шулятьев ; Рос. ун-т дружбы народов. – М. : Изд-во РУДН, 2011. – 197 с.
4. Технические устройства для исследования защитных действий в волейболе / Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева, Ю. В. Кудинова, Л. Г. Шиховцова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 281-287
5. Назаренко, Л. Д. Воспитание в спорте / Л. Д. Назаренко, Е. А. Анисимова. – М., 2016. – 84 с.
6. Железняк ,Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : Учебник, рекомендованный УМО / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. – М. : Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2012. – 520 с.
7. Worldsport: сайт. – 2012. – URL: <https://world-sport.org/> (дата обращения 01.06.2021)