

**Воронов Николай Андреевич**

канд. биол. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище

противовоздушной обороны» Минобороны России

г. Ярославль, Ярославская область

**Игнатова Екатерина Валерьевна**

доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

**Гладких Игорь Петрович**

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

## **ВОЛЕЙБОЛ КАК КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА**

**Аннотация:** в статье дана характеристика игры в волейбол как командного вида спорта.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, волейбол, спортивная подготовка.

Специфика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности у волейболистов требует высокого уровня развития координационных способностей и игровой ловкости, а также развития функции равновесия. В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, этапов и задач тренировки акробатическая подготовка изменяется, но во всех своих аспектах она необходима волейболисту, от начинающего до мастера высокого класса. Акробатическая подготовка должна прочно войти в учебно-тренировочный процесс волейболисток как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства [1].

Волейбол-это командный вид спорта, в котором две команды по шесть игроков, разделенных сеткой. Каждая команда старается набрать очки, основывая мяч на площадке другой команды по организованным правилам. Он был частью официальной программы летних Олимпийских игр с 1964 года. Полные правила обширны, но просто, игра продолжается следующим образом: игрок в одной из команд начинает «ралли», обслуживая мяч (бросая или отпуская его, а затем удирая его рукой или рукой), из-за задней границы линии суда, по сети, и в суд принимающей команды. Принимающая команда не должна допускать заземления мяча в пределах своего двора. Команда может касаться мяча до 3 раз, но отдельные игроки не могут касаться мяча два раза подряд. Как правило, первые два касания используются для установки на нападение, попытка направить мяч над сеткой таким образом, что подающая команда не в состоянии предотвратить его обоснованным в суд. Ралли продолжается, с каждой командой допускается до трех последовательных касаний, пока либо 1) команда делает убийство, заземление мяча на площадке соперника и выиграть ралли; или 2) команда совершает ошибку и проигрывает ралли. Команда, которая выигрывает ралли присуждается очко, и служит мяч, чтобы начать следующий ралли. Некоторые из наиболее распространенных неисправностей включают: причинение мячу прикосновения к земле или полу вне площадки соперника или без первого прохождения через сетку; ловить и бросать мяч; двойной удар: два последовательных контакта с мячом, сделанного одним и тем же игроком; четыре последовательных контакта с мячом одной команды; чистый фол: прикосновение к сетке во время игры; ошибка стопы: нога пересекает через линию границы служа. Мяч, как правило, играют руками или руками, но игроки могут юридически ударить или нажать (короткий контакт) мяч с любой частью тела. В волейболе развился ряд последовательных приемов, включая спайк и блокирование (так как эти игры делаются над верхней частью сетки, вертикальный прыжок является спортивным навыком, подчеркиваемым в спорте), а также прохождение, постановка и специализированные позиции игрока и наступательные и оборонительные сооружения [2].

Практика показывает, что уровень физических кондиций новичков во многом определяет успешность обучения техническим приемам в волейболе. Это выражается как в скорости освоения двигательных навыков, так и в правильности выполнения технических элементов игры. Данный эффект объясним, ведь именно слабость мышц юных волейболистов долго не позволяет выполнять многие элементы волейбола правильно. Недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, а при быстром утомлении резко снижается внимание.

Высокий уровень развития координационных способностей и игровой ловкости является «базой», своеобразным фундаментом, на котором можно совершенствовать технико-тактическую и физическую подготовленность. Основной путь совершенствования двигательных действий спортсмена – это совершенствование большого «набора» движений, формирование которых осуществляется в ходе различных детерминированно-вероятностных вариативных ситуаций, приближенных к условиям соревнований. Большинство авторов считают, что возрастных ограничений для воспитания координации – нет. Главное – делать это систематически с самого раннего возраста [3].

Волейбол оставался исключительно американским видом спорта в течение нескольких лет, пока не начал пересекать океаны, чтобы стать одним из самых захватывающих и популярных видов спорта во всем мире.

Волейбол имел скромные зачатки, созданные учителем, чтобы быть уникальной и сложной игрой своих учеников. Сейчас это олимпийский вид спорта, в который играют и смотрят миллионы людей.

### ***Список литературы***

1. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26.

2. Воронов Н.А. Особенности спорта как социального института / Н.А. Воронов, Н.А. Шипов // Политика, экономика и социальная сфера: проблемы взаимодействия: Сборник статей V международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2016 – С. 142–147.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасёв, А.А. Сафонов; под общ. ред. А.В. Карасёва. – М., 1994. – 368 с.