

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

А. А. Озов

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебно-методическое пособие  
«Изучение и совершенствование техники игры в волейбол»

Черкесск. 2024

УДК 786  
ББК 75.0  
О-47

Рассмотрено на заседании ЦК «ФИЗВОСПИТАНИЕ»  
Протокол № 1 от «2» 09. 2023 г.  
Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом «СКГА»  
Протокол № 26 от «29» 09. 2023 г.

**Рецензенты:** Аюбов В. Х. - преподаватель ФГБОУ ВО «СКГА»

О47 **Озов, А. А.** Физическая культура: учебно-методическое пособие «Изучение и совершенствование техники игры в волейбол» / А. А. Озов. – Черкесск: БиЦ «СКГА», 2024. – 16 с.

Учебно-методическое пособие «Изучение и совершенствование техники игры в волейбол» предназначено для молодых преподавателей при изучении темы «Спортивные игры» для всех специальностей

**УДК 786**  
**ББК 75.0**

© Озов А. А., 2024  
© ФГБОУ ВО «СКГА», 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Из истории волейбола	4
2 Размеры и линии площадки	5
3 Волейбольный мяч	5
4 Одежда	5
5 Правила игры	5
6 Стойка волейболиста	6
7 Передача мяча сверху двумя руками	6
8 Техника выполнения передачи мяча через сетку в прыжке	7
9 Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу	7
10 Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к цели	8
11 Подачи	8
12 Техника выполнения нижней прямой подачи	8
13 Техника выполнения верхней прямой подачи	8
14. Прием мяча	9
15 Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками	9
16 Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	9
17 Техника выполнения приема мяча одной рукой впадении вперед и последующим скольжением на груди – животе	10
18 Нападающий удар	10
19 Блокировка мяча	10
20 Последовательность обучения технике блокирования:	11
21 Судейство	12
22 Судейские жесты	13
Библиографический список	15

## ВВЕДЕНИЕ

**Волейбол** – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся.
- Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
  - доступностью игры для любого возраста;
  - возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
  - простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;

### 1. Из истории волейбола

Приоритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке (штат Массачусетс).

Однажды Морган предложил своим питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру. Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.

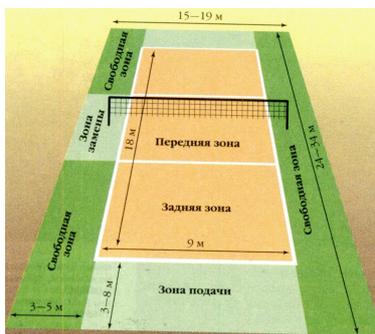
Крестным отцом нового вида спорта профессор С прингфилдского колледжа Альфред Холстед.

Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».

Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача - не дать мячу коснуться земли.

## 2. Размеры и линии площадки

Размеры – 9 x 18 м, разделенный пополам сеткой высота 2,43 м – мужской и 2,24 м. женской сетки.



На площадке передняя зона, задняя зона.  
Зона подачи – 3-8 м. Свободная зона – 3-5 м.  
Зона замены.

## 3. Волейбольный мяч

Размеры:

Окружность – 65-67 см

Вес мяча-260-280г.

Давление от 0,30 до 0,325 кг/ см<sup>2</sup>.



## 4. Одежда

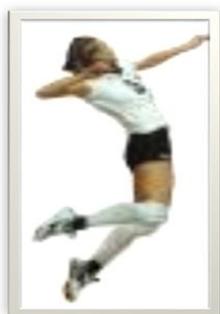
Футболка

Спортивные шорты

Носки

Кроссовки

На колени надевают наколенники, защищающие колени травм.



## 5. Правила игры

Волейбол- коллективная игра.

Она проводится между двумя командами.

На площадке в каждой команде выступают шесть человек.

Цель – игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.

Матч состоит из пяти партий, а они – из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки

неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.

Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24: 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.

В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.

## 6. Стойка волейболиста

Стойка на ширине плеч и согнута в коленных суставах.

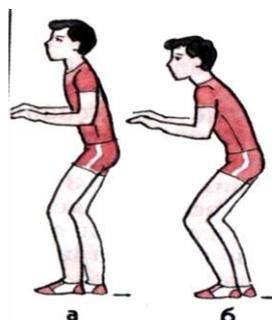
Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.

Туловище наклонено вперед. Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.

Руки согнуты в локтевых суставах.

а- высокая стойка

б-средняя стойка



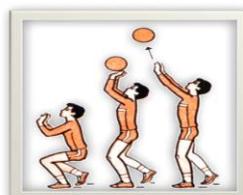
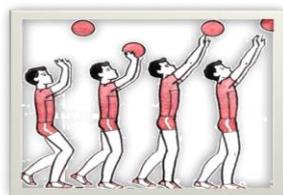
## 7. Передача мяча сверху двумя руками

Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.

При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.

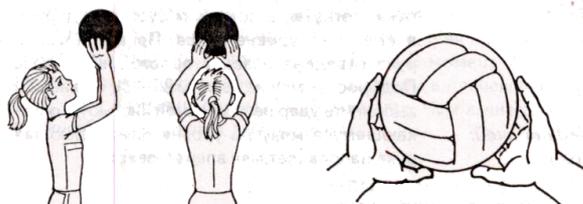
Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку

Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками

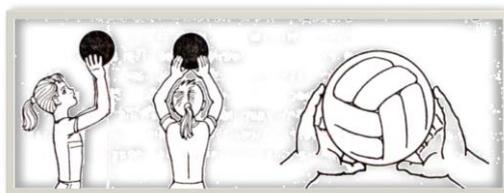


Положение  
расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

кистей рук и

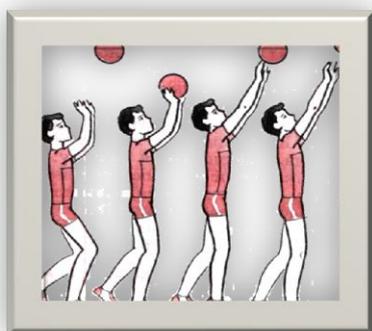


Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.



При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.

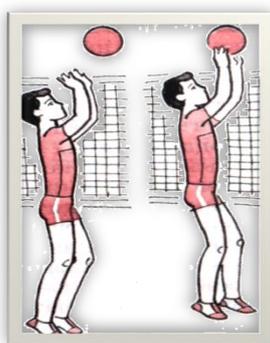
Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



### **8. Техника выполнения передачи мяча через сетку в прыжке**

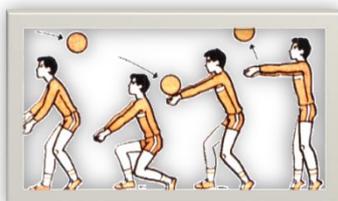
Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног.

Передача выполняется в высшей точка прыжка за счет активного разгибания рук.



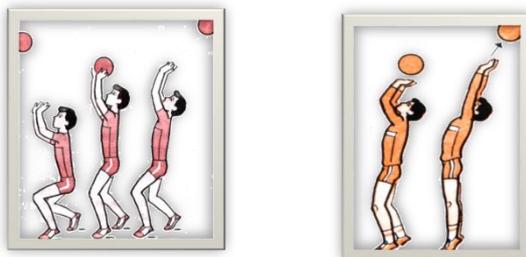
### **9. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу**

При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.



## 10. Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к цели

Встреча рук с мячом происходит над лицом.



Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной части.

## 11. Подачи

Игра начинается подачей.

Этим приемом мяч вводится в игру.

Соревнования без подачи невозможны.

Очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку

## 12. Техника выполнения нижней прямой подачи

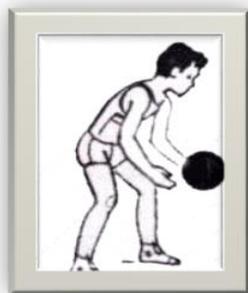
И.п. – стоя лицом к сетки, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.

Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха.

Подбросит мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч.

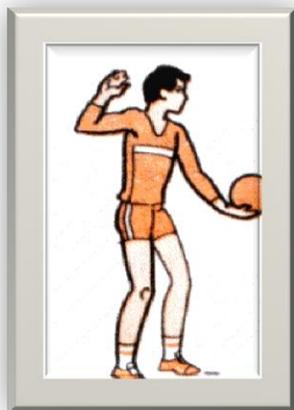
Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх



## 13. Техника выполнения верхней прямой подачи

И.п. – лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах).

Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.



#### **14. Прием мяча**

Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку.

Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения.

Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху

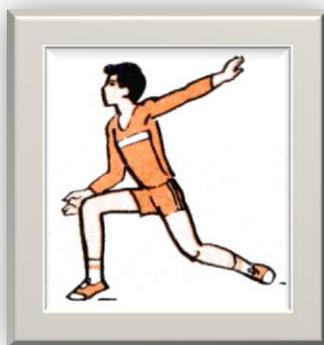
#### **5. Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками**

Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение



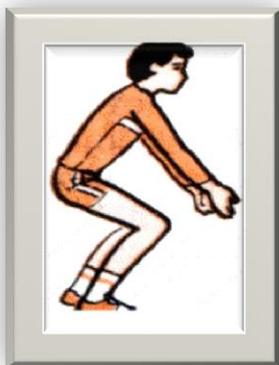
#### **6. Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину**

Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекачиваются на спину.



### **17. Техника выполнения приема мяча одной рукой впадении вперед и последующим скольжением на груди – животе**

Применяют в основном юноши. Игрок как бы «ныряет» под мяч, после отбивания мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.



### **18. Нападающий удар**

Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки.

Техника выполнения нападающего удара

Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводится назад, туловище прогибается (замах). Ударное движение начинается с выведения вперед локтя бьющей руки, бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперед. Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленной должна быть кисть.

### **19. Блокирование мяча**

Выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающего удара. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.

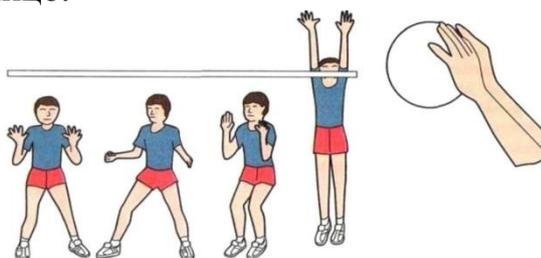
Выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающего удара. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.

Техника выполнения блокирования мяча

Техника блокирования включает в себя: перемещение к месту постановки блока, прыжок, постановку рук на пути движения мяча и приземление.

***Выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающего удара. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.***

Блокирование может выполняться одним игроком - одиночное или двумя-тремя - групповое с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предохранения лица следует кисти не разводить широко или одной рукой закрывать лицо.



## **20. Последовательность обучения технике блокирования:**

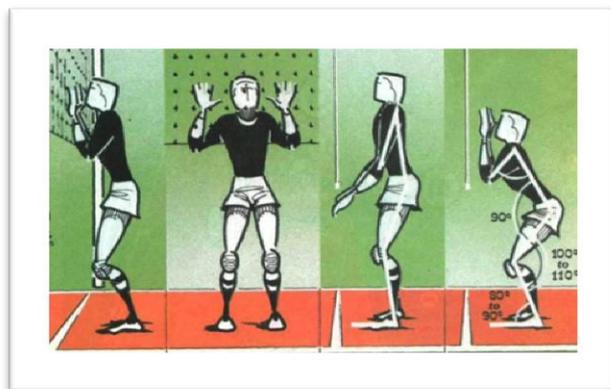
- стартовая позиция и положение блокирующих;
- выпрыгивание и положение в воздухе на блоке;
- разбег и прыжок в такой же позиции;
- разбег и прыжок с одним шагом в сторону;
- разбег и прыжок, перемещаясь назад и вперед;
- разбег и прыжок под углом 45 градусов;
- разбег и прыжок вдоль сетки приставным, скрестным шагом и бегом;
- одиночный блок против реального нападения;
- предугадывание направления разбега нападающего и ритма удара;

- техника предотвращения удара от блока в аут;
- страховка и перемещение в позицию для последующей игры;
- двойное блокирование.

### Стартовая позиция блокирующих

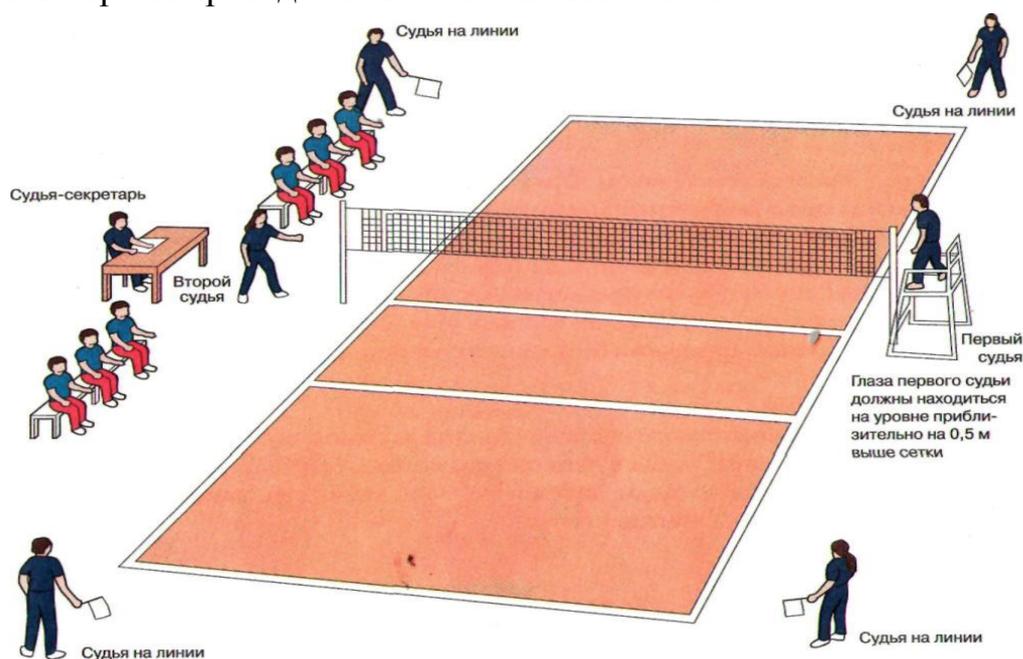
Центральный игрок стоит у сетки, крайние блокирующие - дальше от нее, левый блокирующий также перемещается на блок быстрой атаки. Когда все блокирующие стоят у сетки, они не страхуют обманы и быстрое нападение (ошибочная позиция).

### Основные элементы стойки блокирующего



## 21. СУДЕЙСТВО

В официальных соревнованиях по волейболу необходимо наличие судейской бригады в составе первого и второго судьи, судьи-секретаря и четырех линейных судей. В отдельных соревнованиях, чтобы свести к минимуму задержки времени между розыгрышами мяча, также используют бригаду из шести подавальщиков мячей, располагающихся по всему периметру игровой площадки. В некоторых случаях один из судей выполняет также обязанности секретаря. На рис. 8 показано, как обычно располагаются судьи во время проведения волейбольных матчей.



### ***Первый судья***

Первый судья контролирует общий ход матча и принимает окончательные решения. Он располагается на судейской вышке, установленной возле одного из концов сетки. Судья свистком сигнализирует решение на подачу и окончание каждого розыгрыша мяча, указывая в этом случае на нарушение или ошибку, которой завершился розыгрыш.

Первый судья ответственен за определение нарушений, допущенных при подаче, а также за оценку действий с мячом и за ошибки над сеткой. Также в его обязанности входит следить за соблюдением дисциплины и налагать санкции за неподобающее поведение игроков. Первый судья проверяет состояние игровой площадки и проводит жеребьевку с капитанами команд перед матчем, а по его окончании подписывает протокол.

### ***Санкции***

В Волейболе действует шкала санкций, состоящих из 4-х ступеней.

1) *Предупреждение* (устное или жестом) выносится за первое, незначительное нарушение, например, за задержку времени или за выражение несогласия с решением судьи.

2) *Замечание* (желтая карточка) выносится за второе незначительное нарушение или за первое, но более серьезное нарушение, например, за грубость в адрес судьи. Команда игрока, получившего желтую карточку, считается проигравшей подачу (одно очко присуждается соперникам).

3) *Удаление* (красная карточка) налагается за любое недостойное поведение в отношении судьи или игрока команды-соперника. Получивший красную карточку игрок удаляется с площадки до конца партии. Удаленного игрока можно заменить.

Если замена невозможна, команда оказывается в неполном составе (только 5 игроков) и считается проигравшей партию.

4) *Дисквалификация* (желтая + красная карточки) налагается за любое агрессивное поведение или угрозу такого поведения. Игрок наказывается красной и желтой карточками одновременно и удаляется с игровой площадки до конца матча

### ***Второй судья***

Второй судья является помощником первого судьи и располагается стоя напротив него около стойки за пределами игровой площадки. Вторым судья ответственен за правильность расстановки игроков каждой команды и выполнения ими перехода, за определение нарушений правил у нижнего края сетки и на средней линии, фиксирование неправильных контактов мяча с посторонними предметами. Он также контролирует количество тайм-аутов и правильное выполнение замен игроков. Вторым судья должен также следить за игроками задней линии, ставящими блок или атакующими из-за линии атаки.

### ***Судья-секретарь***

Судья-секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом позади второго судьи. Он заполняет протокол матча, внося в него составы команд, стартовую расстановку, очередность подач каждой команды, набранные

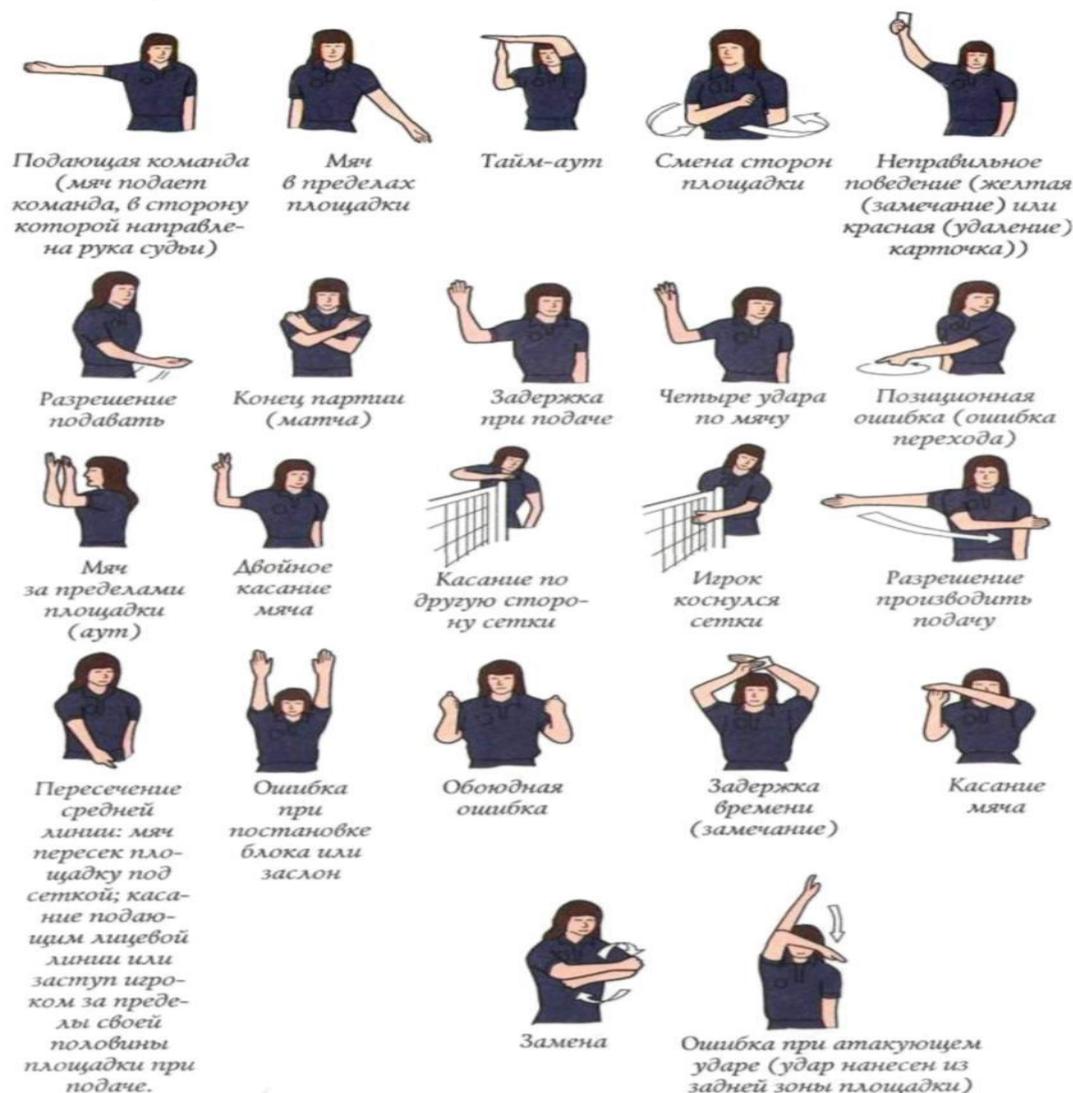
очки, тайм-ауты, замены, санкции, а также все другие важные события в матче.

### **Судьи на линии**

Судей на линии может быть двое или четверо (в официальных соревнованиях обязательно наличие четырех судей на линии). У каждого судьи на линии в распоряжении имеется свой флажок, которым он показывает официальные сигналы. Судьи на линии фиксируют, остался ли мяч в пределах игровой площадки или ушел в аут. Они сигнализируют первому судье о заступе подающего (за заднюю линию площадки) или другого игрока (за пределы площадки), о тех случаях, когда мяч коснулся блока, прежде чем вышел за пределы игровой площадки, когда мяч перелетел над сеткой с внешней стороны одной из антенн.

## **22. Судейские жесты**

Свои решения судьи доводят до игроков с помощью жестов, следующих после свистка. Только капитану команды разрешено обращаться к судьям за разъяснением принятого ими решения. Сигнал судьи (жестом или флажком) должен выдерживаться несколько секунд и, указывать в сторону нарушившей правила команды.



## Библиографический список

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2022. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2022. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2020. - 112 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 2023. - 288 с.
11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 2020. - 64 с.
15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 2021. - 304 с.

ОЗОВ Анзор Ахмедович

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебно-методическое пособие  
«Изучение и совершенствование техники игры в волейбол»

Корректор Чагова О.Х.  
Редактор Чагова О.Х.

Сдано в набор 25.06.2024 г.  
Формат 60x84/16  
Бумага офсетная.  
Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 0,93.  
Заказ № 4902  
Тираж 100 экз.

Оригинал-макет подготовлен  
в Библиотечно-издательском центре СКГА  
369000, г. Черкесск, ул. Ставропольская, 36