МБУ ДО «ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

**Спортивные игры**

 **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

 Подготовлено

 методистом ДЮСШ №1

 Крупским О.А

Норильск

2018

 **1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ» -**

 ***Волейбол* -** спортивная игра, отличающаяся динамической скоростно-силовой работой переменной мощности. Состав команды играющей на площадке 6 человек. Размер волейбольной площадки 9**×**18 м, высота сетки для мужчин – 243 см, для женщин – 224 см. Размер мяча: длина окружности мяча должна быть - 65-67 см, вес - 260-280 гр.

 Игра начинается подачей. Количество касаний мяча играющей стороной не превышает 3 раз. Игра продолжается 2 - 5 партий (2-0, 2-1, 3-0, 3-1, 3-2). Действия игроков на площадке во время соревнований определяют правила игры.

Для волейболистов характерен высокий рост при большой длине нижних конечностей (отношение длины тела - сидя к длине тела - стоя – около 51%).

 Средний показатель роста спортсменов высокой квалификации составляет у мужчин ***195 - 200 см***, у женщин ***175 - 190 см.***

 Переменный характер двигательной деятельности волейболистов (оборона-атака) вызывает значительные колебания пульса, причём наивысшее значение пульса наблюдается в моменты нахождения игрока в линии нападения (***до 200 уд/мин*** в играх команд мастеров), что составляет свыше 90% от максимальной частоты.

 В напряжённых встречах имеют место значительные энерготраты волейболистов - игроки теряют за одну игру ***2-3 кг*** массы тела.

 Максимальное потребление кислорода у квалифицированных волейболистов составляет ***4,4 – 5,0 л/мин***, а максимальная лёгочная вентиляция ***147,5 л/мин***.

 Величина кислородного долга достигает ***6,5 л***, т.е. ***73,4***% от максимума.

 Соревновательная деятельность волейболистов представляет собой чередование активных и пассивных фаз. Средняя продолжительность активных фаз у женщин – ***10*** секунд. Нападающий игрок только у сетки выполняет в партии ***32*** прыжка и ***14*** перемещений.

 В основе игровой деятельности волейболиста лежит многогранность проявления практически всех основных физических качеств, без должного развития которых у игроков любой команды нет перспектив для успешного участия в соревнованиях.

 В целом воздействие игры на организм волейболистов носит смешанный аэробно - анаэробный характер, а по временным характеристикам игровая деятельность близка к режиму интервальной тренировки.

 Выдержать соревновательную нагрузку в игре из пяти партий (продолжительностью ***100/165*** мин) на высоком технико-тактическом уровне могут волейболисты, имеющие хороший уровень функциональной подготовленности.

 ***Время отталкивания*** при выполнении прыжка в нападающем ударе длится ***0,18 -0,25 с.*** (Х.К. Зульфугаров, 1988 г.).

 В период отталкивания при переходе от уступающего режима работы к преодолевающему, мышцы волейболиста работают в статическом режиме в условиях пассивного напряжения - ***86 мс.*** При этом угол сгибания ног в коленном суставе в фазе амортизации составляет ***118 - 119º.***

 По данным научных исследований, соотношение времени взлёта и снижения при выполнении нападающих ударов для квалифицированных волейболистов (диапазон ***0,32-0,33*** ***с***) свидетельствует о выполнении удара по мячу в высшей точке подъёма ОЦТ. У игроков средней квалификации (диапазон ***0,31 - 0,26 с***) свидетельствует о выполнении удара по мячу во время снижения.

 Исследованиями показано, что у квалифицированных игроков интервалы в напряжённые периоды игры между прыжками на передней линии колеблются ***от 2 до 4 секунд.***

 Скорость полёта мяча в игре может быть настолько высокой, что реакция непосредственно на летящий мяч становится практически невозможной.

 У волейболистов высокого класса (сборная США) скорость полёта мяча после нападающего удара достигает, примерно ***30 м/сек*** (Р. Нельсон, 1964), а время полёта мяча до земли ***0,10-0,12 сек.***

 О том, что скорость является одной из характерных для волейбола составляющих, говорит тот факт, что очко чаще выигрывает та команда, в которой нападающий, ***может опередить блокирующего, на 0,3 сек***. При этом на организацию группового блока, по данным Овчарека (1976), затрачивается всего ***1,4 – 1,6 сек.***

 Результаты обследования высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в разных игровых видах спорта выявили сравнительно высокие показатели быстроты реакции у волейболисток (***0,13 - 0,16 с***). Также у волейболисток были зарегистрированы наиболее высокие показатели максимального темпа движений (Е.Н. Ершова, Н.В. Курова, 1987).

 Высота прыжка спортсмена (прыгучесть) связана с «быстрой силой» (градиент силы). Уровень прыгучести у отдельных игроков при выполнении контрольного упражнения «Прыжок вверх с места по Абалакову» превышает высоту 1-го метра. Некоторые игроки национальных сборных стран мира имеют чрезвычайно высокий уровень развития прыгучести. Так, например, игрок Гази (сборная Туниса), при росте 176 см выпрыгивал вверх на ***1м 20 см.***

 Анализ игр сборной команды России, а также других ***сильнейших команд мира*** показывает, что в среднем за одну встречу /игру/ команды выполняют ***679+/-144*** прыжков и больше /Ю.Н. Клещев, с-61, 1995/.

 Среднее количество прыжков волейболистов по амплуа во встрече из 5 партий по данным ВФВ выглядит следующим образом:

* связующий /большинство не максимальные/ - ***100 - 150***;
* доигровщик – до ***75***;
* центральные – ***110 - 120***;
* диагональный – ***80 - 90***.

 В качестве примера индивидуальной соревновательной прыжковой нагрузки можно привести показатели лидеров команд в играх мирового и российского уровня.

 Так Т. Кошелева (доигровщик) в одной из игр Чемпионата России выполнила 86 нападающих ударов за 5 партий, К. Ушаков (связующий) до 120 прыжков (передача в прыжке, блок, подача в прыжке), М. Михайлов (диагональный) от 80 до 95 за 5 партий (нападающий удар, блок, подача в прыжке), Н. Апаликов (1 темп) от 110 до 130 прыжков за 5 партий (нападающий удар, имитация нападающего удара, блок, подача в прыжке).

 Такой объём тренировочной и соревновательной нагрузки требует от волейболиста высокой подготовленности и обладания специальной (прыжковой) выносливостью.

 При активных игровых действиях, длящихся от 10 до 55 с, и повторяющихся от ***33 до 335*** раз ведущую роль в поддержке работоспособности волейболиста играет анаэробная производительность энергии.

 Типичные травмы: растяжение связок, ушибы пальцев кисти, лучезапястного голеностопного, плечевого, локтевого и коленного суставов, ушибы туловища.

 \*По данным З.С. Мироновой и Л.З. Хейвиц, травмы, наблюдаемые при игре в волейбол, у взрослых составляют 6-13% всех спортивных травм и около19% травм, полученных при спортивных играх, а у детей – около 6%. Ежегодно до 6% занимающихся получают травмы различной сложности; из них 55-70% приходится на учебно-тренировоч- ные занятия и 30 – 45% на спортивные соревнования (\*А.Г. Фурманов, с- 176, 182, 2007).

 \* \* \*

 ***Требования к площадке и основные положения правил игры:***

* Игровая площадка представляет собой прямоугольник размером 18×9м.
* Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку.
* Средняя линия разделяет игровую площадку на два равных квадрата 9×9 м.
* На каждой площадке в 3-х метрах от средней линии проведена линия нападения.
* Ширина всех линий – 5 см. Линии входят в размеры игровой площадки.
* Высота сетки для женщин – 2,24 м, для мужчин – 2,43 м .
* По краям сетку ограничивают антенны высотой 80 см над верхним краем.
* Окружность мяча 65-67 см, вес 260-280 см., внутренне давление – от 0,300 до 0, 325 кг/см.
* Команда может состоять из 12 игроков, игровой состав - 6 человек и «либеро».

12 – 0 (12 игроков без либеро);

11 – 1 (11 игроков, 1 – либеро);

10 – 2 (10 игроков, 2 – либеро).

• В каждой партии команде разрешено максимум 6 замен. Одновременно может быть заменён один или более игроков.

• Команде разрешено три касания мяча, не считая касания на блоке.

• Игрок не может касаться мяча два раза подряд.

• Играть можно любой частью тела, в том числе и ногами.

• Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

• Подавать разрешено с любого места в зоне подачи и с любого расстояния от лицевой линии. При подаче мяч, перелетая на сторону соперника, может коснуться сетки – это не ошибка.

• Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи.

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

 ***Набор очков:***

1. Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать.
2. Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать.
3. Партию (кроме решающей пятой) выигрывает команда, которая первой набирает 25 очков. В случае равного счёта 24:24 игра продолжается до достижения одной из команд преимущества в два очка (26:24, 27:25, …).
4. При счёте по партиям 2:2 решающая /пятая/ партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.
5. Победителем матча становится команда, которая выигрывает три партии.
* После каждой партии команды меняются площадками.
* В решающей партии по достижению 8 очков одной из команд, команды без задержки меняются площадками, и расстановка игроков остаётся прежней..
* Тренеру разрешается в каждой партии брать два 30-секундных перерыва (тайм-аута), проводить шесть замен. На официальных соревнованиях в каждой партии обязательны два технических перерыва (при счёте 8 или 16) длительностью 60 секунд каждый.
* В решающей (пятой) партии нет «технических тайм-аутов», и каждая команда может запросить два обычных 30-секундных «тайм-аута».
* Каждая команда имеет право назначить из 12 игроков одного специализированного защитного игрока – либеро.
* Либеро должен носить спортивную форму, которая отличается по цвету от футболок других членов команды.
* Либеро разрешается заменять любого игрока на задней линии.
* Либеро не может подавать, выполнять атакующий удар с любого места, блокировать или пытаться блокировать, если мяч находится выше сетки.
* Либеро не разрешается выполнять передачу мяча сверху для игроков атакующих действий, находясь в зоне нападения.
* Замены либеро не считаются обычными заменами, их число не ограничено, но между двумя из них должен быть проведён розыгрыш мяча.
* Либеро не может быть капитаном команды,
* Тренеру разрешено находится около площадки, и давать указания игрокам.
* Спортивная форма игрока – майка, трусы, кеды или кроссовки. На майке номера с первого по двенадцатый. Игроки выходят на площадку в чистой форме единых для каждой команды цветов.
* Один и тот же игрок, кроме блокирующего не имеет права касаться мяча два раза подряд.

 \* \* \*

