Галеева Алия Азаматовна/ Galeeva Aliya Azamatovna, 2 курс филологического факультета, Стерлитамакский Филиал Уфимского университета Науки и Технологии

Салеев Эльдар Рафаэльевич /Saleev Eldar Rafaelevich, преподаватель физической культуры, Стерлитамакский Филиал Уфимского университета Науки и Технологии

**Волейбол. Volleyball**

Волейбол – одна из наиболее распространенных и увлекательных групповых спортивных состязаний. Данный разновидность спортивной деятельности очень популярен и обожаем многими, благодаря своей энергичности, эффективности и коллективной совместной деятельности. Баскетбол требует от соревнователей не только физической готовности, но и стратегического мышления, согласования движений и скорости отклика.

Суть волейбола заключается в том, что две команды по шесть человек стараются забить мяч на половину соперника и не дать ему сделать то же самое. Игра проходит на специально отмеченной площадке, разделенной на две равные части сеткой. Цель каждой команды – перебросить мяч через сетку таким образом, чтобы он коснулся поля противника или вышел за его пределы.

Волейбол представляет собой всеобъемлющий тип активности, доступный для всех возрастных групп. Он улучшает физическую стойкость, пластичность и синхронизацию движений. В дополнение к этому, занятие волейболом способствует развитию согласованности, навыков сотрудничества и способности принимать решения в быстроизменяющихся обстоятельствах. Весь этот процесс делает волейбол не только увлекательным и захватывающим занятием, но и полезным для физического и эмоционального прогресса каждого участника.

**История развития волейбола**

Эволюция волейбола началась в конце 1800-х годов, и с тех пор он стал одним из наиболее известных и популярных видов командного спорта. Захватывающе наблюдать за историческим прогрессом данной игры и изучить о ее преобразовании.

Происхождение волейбола проистекает истоками в Соединенных Штатах. В 1895 году Уильям Г. -> В 1895 году Уильям Г. Морган, тренер физического воспитания, придумал свежую игру, которую он называет "минтонетт". Данная игра предлагала собой коллективную вариацию бадминтона, где мяч передавался через перегородку лапами без применения ракетки. Через промежуток времени правила претерпели небольшие изменения, а игра была переименована в «пляжный волейбол».

В 1900 году волейбол начал своё распространение вне территории Соединенных Штатов. Первые глобальные состязания произошли в Северной Америке, а потом игра оперативно приобрела известность в континенте старого света. В 1947 году Всемирное объединение волейбола (FIVB) возникло, и с тех пор оно стало главной структурой, управляющей развитием волейбола на глобальном уровне

В 1964 году пляжный волейбол был внесен в состав Олимпийских соревнований. Это существенно повлияло на его известность и прогресс. Со времени каждые четыре года выдающиеся коллективы со всего глобуса соперничают за золотистые призы Олимпийских игр в данной виде спорта.

Одним из важных моментов в истории прогрессирования волейбола стало возникновение песчаного (песчаного) волейбола. В заключении 1920-х годов популярность забавы на песчаных берегах Штатов возросла до такой же степени, что он получил свою признательность и стал автономным жанром физической активности. Песчаный пляжный волейбол притягивает как опытных спортсменов, так и энтузиастов, которые просто желают провести время на свежем воздухе.

Эволюция волейбола демонстрирует, что данная дисциплина неустанно преобразуется и прогрессирует. Условия пересматриваются и расширяются с целью улучшения удобства игры и гарантии безопасности участников. Инновации в области технологий, включая применение видеотехнологий для судейства, также внедряются в сферу волейбола.

В конечном итоге можно заявить, что волейбол – это не только активность, но и целый явление цивилизации. Он соединяет индивидуумы из различных стран, пропагандирует здоровый образ существования и укрепляет дружеские связи через коллективную деятельность. И несмотря на то, что история данной игры мала по сравнению с некоторыми другими видами спорта, её важность и популярность лишь возрастают.

**Правила и основные элементы игры в волейбол**

Одной из основных норм волейбола является тот факт, что каждая бригада имеет право на три прикосновения мяча перед его отправкой на сторону противоположника. В этом случае одинаковый игрок не может выполнить два подряд контакта с мячом. Каждая бригада также обладает правом на три блока доставки врага.

Соревнование по волейболу состоит из трех или пяти раундов (в зависимости от уровня турнира), каждый из которых продолжается до 25 баллов (в случае равенства 24:24 - продолжается до разницы в два балла). При равенстве после трех игр наступает решающий раунд до 15 баллов.

Имеются определенные компоненты развлечения, которые придают ему привлекательность и захватывающий характер. Один из подобных компонентов – нападение. Нападение состоит в ударе по шару с целью преодоления препятствия противника и заработка балла для своей группировки. Для удачной атаки необходимо верно определить путь полета шара и выбрать оптимальную позицию его удара.

Другим значимым фактором игры является способ подачи. Игрок находящийся на месте приемщика осуществляет прием противника и направляет свои усилия на контроль мяча, после его подачи. От аккуратности и степени приема определяется успех впоследствии действия группы.

Также стоит подчеркнуть значимость сектора в волейболе. Отражение - это активность участника или коллектива участников, которая заключается в обрушении атак врага до того, как они достигнут стороны команды. Кубик может помочь заработать балл или предотвратить его утрату со стороны собственной бригады.

Основные компоненты занятия в пляжный волейбол возможно условно разбить на две секции: Агрессивные компоненты включают в себя передачу, приемку, удар и защиту. Защитные компоненты включают единицу, прием и защиту от атаки врага.

**Техника и тактика в волейболе: основные приемы и стратегии**

Аппаратура и стратегия в волейболе. Основные методы и тактики волейбола - это коллективная дисциплина, которая требует от участников не только отличного физического состояния, но и технической подготовки. В данном разделе мы изучим основные методы и тактики, которые помогут учащимся достичь успеха в качестве игроков волейбола.

Один из принципиальных компонентов методики волейбола представляет собой сервис. Корректная методика отправки позволяет послать шар на противоположный берег с незначительной утратой энергии. Учащимся необходимо придерживаться особого внимания правильной позиции организма, а также движению конечностей и рук при осуществлении данного маневра.

Другим важным фактором методики является передача либо получение шара. Отличный прием гарантирует команде шанс продолжить наступление без совершения промахов. Учащимся необходимо освоить умение адекватно подбирать положение передачи, а также аккуратно исполнять движение конечностей, чтобы мяч достиг цели контакта. Кроме этого, учащимся нужно развивать свою быстроту отклика и согласованность движений для удачного осуществления данной техники.

Стратегия соревнования в пляжном волейболе также имеет значимое значение. Волейбол – это занятие тактики, где каждое действие и каждый ход имеют важность. Академики обязаны овладеть корректно отбирать локацию удара, с целью оппонент обладал минимальными шансами отразить сфера. В дополнение, коллективная деятельность и согласованность действий являются неотъемлемыми при осуществлении нападения.

Охрана – еще один важный компонент стратегии волейбола. Участникам требуется разработать тактику защиты, которая сможет помешать противостоящей группе совершить бросок шара на свою половину площадки или парировать ее нападение. Ключевым моментом является освоение умения оперативно откликаться на изменение ориентации сферы и грамотно размещать участников команды на площадке с целью эффективной защиты.

Также существенно иметь понимание, как применять стратегию ограничения доступа. Корректное осуществление блока дает возможность предупредить противника о броске мяча на свою половину площадки или вызвать неудобства для его нападения. Учащимся необходимо овладеть умением отбирать соответствующую позицию группы, а также энергично перемещаться и растягиваться во время выполнения этого задания.

В итоге, учащиеся следует уделять достаточное количество времени занятиям методами и стратегиями волейбола. Прогресс навыков предоставления, получения, нападения, защиты и отсечки лежит в основе удачной игры в данной дисциплине. Понимание значимости каждого компонента и непрерывное усовершенствование этих умений содействуют студентам достижению высоких показателей в волейболе.

**Волейбол в мировом спорте: турниры, звезды и достижения**

Глобальные соревнования по волейболу представляют собой настоящую радость для поклонников данной дисциплины. Одним из наиболее уважаемых состязаний является Мировое Первенство. Каждые четыре года он привлекает интерес всего глобального сообщества, а его последние игры часто становятся истинным шоу.

Также значительную известность имеет Ассоциация Наций - свежий формат соревнования, который был разработан Международной федерацией волейбола (FIVB) в две тысячи восемнадцатом году. В пределах данного соревнования коллективы из различных государств соперничают за лидерство, устраивая игры между собой. Ассоциация Народов дает возможность зрителям наслаждаться высшим качеством соревнования и следить за знаменитостями волейбола.

Звезды пляжного волейбола – это эти атлеты, которые своими успехами и запоминающейся игрой привлекают к себе интерес болельщиков со всего мира. Они превращаются в символы этой дисциплины и разжигают многих новичков-спортсменов. Среди подобных звезд можно упомянуть Карлоса Хорошего, который славится своими мощными бросками и точными ударами, или Гаврилу Облачкаеву - российскую волейболистку, которая достигла серебряного приза на Олимпийских играх 2020 года.

Успехи коллективов по всему глобусу также представляют собой существенную составляющую истории волейбола. В Российской Федерации особенно востребована команда "Зенит-Казань", которая обладает значительным объемом достигнутых успехов и постоянно принимает участие в последних этапах глобальных соревнований.

Литература:

1. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе: учебно-методическое пособие – Л.В. Бутылкина, Н.Ю. Белова, В.А. Григорьев, А.С. Ефимов, А.М. Пшеничная, Е.В. Фомин (дата обращения 29.10.23)
2. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства: методическое пособие для тренировки судей – В.А. Кунянский (дата обращения 21.10.23)