



САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС «ВОЛЕЙБОЛ»



1. ВОЛЕЙБОЛ: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА КАК ВИДА СПОРТА

Волейбол – это игровой вид спорта, пользующийся большой популярностью.

Был изобретён в США в 1895 году преподавателем колледжа, пастором Уильямом Дж. Морганом.

Изначально игра называлась «mintonette», но позже игру стали называть «волейбол», что примерно можно перевести с английского как «летающий мяч» (от «volley» – ударить мяч с лёта, залп (стрелять залпом), и «ball» – мяч).

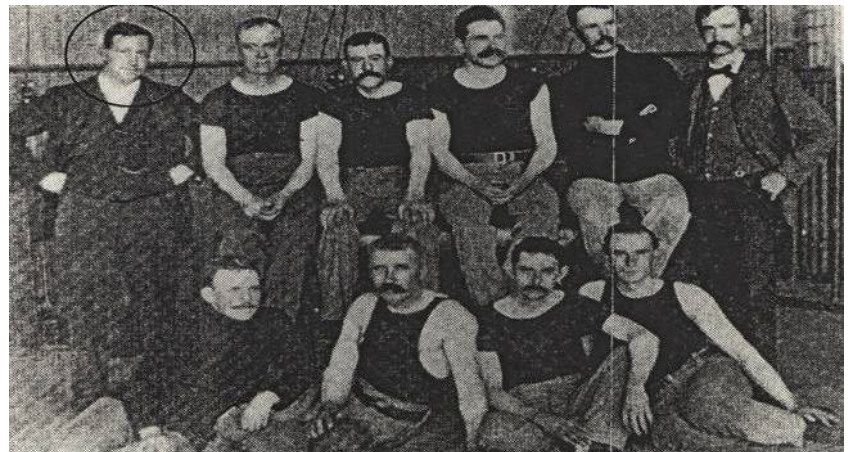
Морган – выпускник Спрингфилда и колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA). В 1892 году он пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. А уже спустя 3 года после этой встречи Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

В 1895 году Уильям Морган сложил в голове первые правила новой игры, которая должна была помочь вести активный образ жизни, но при этом не быть слишком «агрессивной» и не такой изнуряющей для людей старшего возраста, как баскетбол.

«Мне нужна игра, которая будет достаточно активной, но при этом я не хочу, чтобы там был физический контакт», – рассуждал Морган.

Первая волейбольная сетка была позаимствована из тенниса и в высоту составляла 197 см.

В качестве мяча использовался баскетбольный мяч. Уильям Морган решил обратиться за помощью к известному (даже на данный момент) производителю спортивного снаряжения – компании «Spalding» и лично к её основателю Альберту Сполдингу. Вскоре Сполдинг представил новый игровой снаряд.



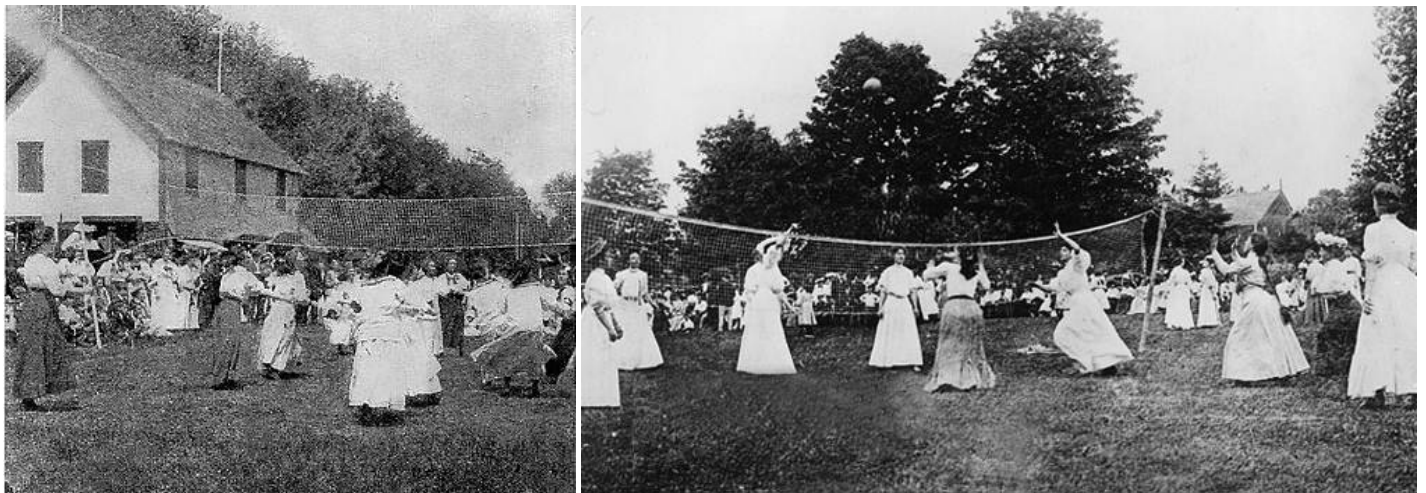
Уильям Морган со своей первой в истории волейбольной командой

Позже на конференции молодых христиан YMCA игре дали имя «волейбол», а в 1897 году появились первые официальные правила: количество игроков на площадке тогда было неограниченно, как и количество касаний мяча. Очко засчитывалось только при собственной подаче. Неудачную подачу можно было повторить. Партия длилась до 21 очка.

**Сравнительная таблица некоторых числовых характеристик
в первых и в современных официальных правилах волейбола**

	Первые официальные правила волейбола	Официальные правила современного волейбола
Габариты площадки	7,6 × 15,1 м	9 × 18 м
Высота сетки	198 см	2,43 м на мужских соревнованиях 2,24 м на женских соревнованиях
Окружность мяча	63,5-68,5 см	65-67 см
Масса мяча	340 г	260-280 г
Количество игроков на площадке	неограниченно	6 человек
Количество касаний мяча	неограниченно	3 касания

Матч был, как в бейсболе, разделён на 9 иннингов, в каждом из которых было по 3 аута – в данном случае под ними подразумевались подачи. Интересно, что, если подача не достигала сетки, другой игрок команды мог «помочь» добросить мяч до пункта назначения.



На фото слева: старшеклассницы играют в волейбол на школьной встрече (штат Вермонт, США)

К началу XX века в волейбол уже играли в университетах и колледжах по всем США, а Канада стала первым иностранным государством, в котором начали играть в эту игру. К 1908 году волейбол уже завезли в Японию, а к 1910-му – на Филиппины.

Появилась игра в Китае, Индии, Мексике, захватила Южную Америку, Европу.

В XX веке игра активно развивалась. подача в прыжке и атакующий удар были впервые продемонстрированы на Филиппинах в 1916 году. Стало ясно, что стандартные правила не подходили для турнира, и в 1928 году была создана USVBA (Ассоциация США по волейболу).

Два года спустя, в 1930-м, была сыграна первая партия два-на-два в пляжный волейбол. Хотя профессионально этот вид спорта возник намного позже. Первая пляжная ассоциация волейбола появилась в Калифорнии (1965), а сообщество профессиональных игроков, объединенных под эгидой АВП (американские волейбольные специалисты), в 1983 году.

Современное состояние волейбола

Со временем улучшалась и тактика игры. Появилась связка «прием-пас-удар». Нападающий удар у профессиональных игроков был настолько мощным, что требовалось ставить блок тремя игроками. Появились «обманные удары», скидки мяча и «короткий удар» – нападение с низкого паса.

Современный волейбол – это атлетический, скоростной вид спорта, предъявляющий к игрокам целый ряд довольно жестких требований. Они должны быть сильными, выносливыми, быстрыми, ловкими, обладать хорошей реакцией, прыгучестью, владеть широким кругом техники и тактики волейбола.

Интересные факты

1. Первыми волейбольными мячами были баскетбольные мячи, пока в 1898 году компания Spalding не изобрела отдельный волейбольный.
2. Во время матча игроки делают более 300 прыжков.
3. Самая быстрая подача была разогнана до 132 километров в час.
4. Днём рождения российского волейбола принято считать 28 июня 1923 года, когда в Москве в зале на Мясницкой улице состоялся знаменитый первый официальный матч между столичными театрами и киношниками, – между командами Высших художественных театральных мастерских и Государственного техникума кинематографии.
5. В программу Олимпийских игр волейбол был включен только в 1964 году. И первым олимпийским чемпионом по волейболу в 1964 году в Токио стала мужская сборная СССР.
6. Первый мужской чемпионат мира и первый женский чемпионат Европы состоялись в 1949 году в Праге, и оба турнира выиграли советские команды волейболистов.
7. Международной федерации волейбола принадлежит «мировой рекорд» по количеству стран-членов – 218!

Психофизиологические особенности занимающихся волейболом

Спортивная игра волейбол характеризуется разнообразием движений, выполняемых в условиях взаимодействия игроков. Изменение структуры движений и их интенсивности происходит во время игры непрерывно.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования.

Для волейбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

2. ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В АКАДЕМИИ

Спортивная секция «Волейбол» работает в Академии более 40 лет. Так же в СГЮА проходят ежегодные Спартакиады: Межинститутская Спартакиада и Спартакиада первокурсников.

Женская сборная Академии являлась Чемпионом Студенческой волейбольной лиги (СВЛ) России в 2015 году, неоднократным призером и победителем Кубка ПФО по классическому и пляжному волейболу, победителем областной Спартакиады ВУЗов Саратовской области.



Женская сборная СГЮА 2015 г. – победитель Чемпионата СВЛ России среди женских команд Высшего дивизиона.



Женская сборная СГЮА 2016-2017 гг.

Мужская сборная Академии участвует в Чемпионате Студенческой Волейбольной Лиги России Высшего Дивизиона (с 2006 года), в Кубке Студенческой Волейбольной Лиги России (победитель в 2013 году, двухкратный серебряный призер, трёхкратный бронзовый призер), является многократным чемпионом областной Спартакиады ВУЗов, чемпионами области среди мужских команд.



Мужская сборная СГЮА 2013 г. – победитель кубка СВЛ России: Иван Коростылев, Рустам Махмудов, Николай Аштаев, Иван Лушин, Евгений Логач, Дмитрий Шеломенцев, Станислав Смирнов, Андре Родионов, Никита Турков и Вадим Маслов.



Мужская сборная СГЮА 2018 г.: Косолапов, Дюкич дмитрий, Игалиев Ринат, Гутекулов Омар, Никитин Егор, Липатов Дмитрий, Тукалин Никодим, Минин Иван, Золотько Максим, Ерофеев Павел, Евдокимов Алексей, Кузнецов Дмитрий, Брызгалин Евгений, Родионов Павел.

Студенты и выпускники Академии в разные годы являлись членами сборных команд России.

Ведущие спортсмены

Щербань Яна – мастер спорта России международного класса. В 2011 году окончила Балаковский филиал Саратовской государственной академии права (преобразована в 2011 году СГЮА), получив квалификацию «юрист». В настоящее время является членом женской сборной России.

В клубной карьере:

- Чемпионка России (2015/16, 2016/17, 2017/18, 2018/19);
- Серебряный призёр чемпионата России (2014/15, 2020/21);
- Обладательница Кубка России (2018), серебряный (2016, 2019, 2020) и бронзовый (2012, 2014, 2015) призёр Кубка России;
- Обладательница Суперкубка России (2017, 2018);



- Обладательница Кубка вызова (2012/13).
В составе сборных:
- Бронзовый призёр Всемирной Универсиады (2011);
- Серебряный (Оаха, 2015,) и бронзовый (Токио, 2014) призёр Гран-при;
- Обладательница Кубка Ельцина (2015);
- Бронзовый призёр «Монтрё Волей Мастерс» (2014).

Уралева (Фелештинская) Ирина – мастер спорта России международного класса. В 2012 году окончила Балаковский филиал Саратовской государственной академии права (преобразована в 2011 году СГЮА).

В клубной карьере:

- Серебряный (2016/17, 2017/18) и бронзовый (2015/16) призёр чемпионата России;
- Обладательница (2014, 2015, 2016, 2017) и бронзовый призёр (2012, 2013) Кубка России;
- Обладательница Кубка вызова (2012/13) и Кубка ЕКВ (2014/15, 2015/16, 2016/17),
- Финалистка клубного чемпионата мира (2015).

В составе сборных:

- Бронзовый призёр Всемирной Универсиады (Шэньчжэнь, 2011);
- Победительница Всемирной Универсиады (Кванджу, 2015);
- Серебряный призёр Кубка Ельцина (2017).



Снегирева Евгения – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончила Балаковский филиал Саратовской государственной академии права (преобразована в 2011 году СГЮА). Бронзовый призёр Всероссийской Универсиады (Шэньчжэнь, 2011). Член Молодежной сборной России.

Чемпион России среди команд Высшей лиги «А» (2016), серебряная медаль Высшей лиги «А» (2017), победительница Кубка Сибири и Дальнего Востока (2016).

Демина (Борискина) Анастасия – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончила Балаковский филиал Саратовской государственной академии права (преобразована в 2011 году СГЮА).

Чемпион России среди студенческих команд, игрок Высшей лиги России.



Мамлина Яна – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончила Институт правоохранительной деятельности СГЮА. Призёр Чемпионата России, победитель Студенческой Универсиады, обладатель Кубка Приволжского Федерального округа по волейболу, победитель Чемпионата СВЛ России (2015).



Никулаева Софья – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончила Институт правоохранительной деятельности СГЮА. Призер Чемпионата России, чемпион Студенческой волейбольной лиги (СВЛ) России (2015 г.), победитель Всероссийской Универсиады, обладатель Кубка Приволжского Федерального округа по волейболу.

Коломиец Анастасия – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Студентка Института правоохранительной деятельности СГЮА. Чемпион Студенческой волейбольной лиги (СВЛ) России, победитель Всероссийской Универсиады.

Серебрякова Арина – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Студентка Института прокуратуры. Чемпион Студенческой волейбольной лиги (СВЛ) России, победитель Всероссийской Универсиады.

Демина Дарья – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Студентка Института правоохранительной деятельности. Чемпионка Студенческой волейбольной лиги (СВЛ) России, победитель Всероссийской Универсиады, член молодежной сборной России.



Бекрин Роман – Кандидат в мастера спорта. Окончил следственно-криминалистический институт. Неоднократный победитель спартакиады ВУЗов, участник Чемпионата России Высшей лиги в составе команды «Энергетик», призер кубка России СВЛ, чемпион области среди мужских команд, член сборной Академии.

Халезин Виталий – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончил Институт правоохранительной деятельности.

Неоднократный призер кубка СВЛ России, участник Чемпионата России Высшей лиги в составе команды «Энергетик», чемпион области среди мужских команд, неоднократный победитель спартакиады ВУЗов.



Смирнов Станислав – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончил Институт правоохранительной деятельности. Победитель кубка СВЛ России (2013), неоднократный призер кубка России СВЛ, участник Чемпионата России Высшей лиги в составе команды «Энергетик», чемпион области среди мужских команд, неоднократный победитель спартакиады ВУЗов.

Дюкич Дмитрий – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончил Институт правоохранительной деятельности. Победитель Чемпионата России по волейболу Высшей лиги «Б», член молодежной сборной России, Чемпион Студенческой волейбольной лиги (СВЛ) России, победитель Всероссийской Универсиады, член команды Высшей лиги А «Кострома».



Семергей Вячеслав – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончил Институт юстиции. Неоднократный призер кубка России СВЛ, участник Чемпионата России Высшей лиги в составе команды «Энергетик», чемпион области среди мужских команд, неоднократный победитель спартакиады ВУЗов.

Родионов Андрей – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончил Институт правоохранительной деятельности. Победитель кубка СВЛ России (2013), неоднократный призер кубка России СВЛ, участник Чемпионата России Высшей лиги в составе команды «Энергетик», чемпион области среди мужских команд, неоднократный победитель спартакиады ВУЗов.

Коростелев Иван – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончил Институт юстиции с красным дипломом. Победитель кубка СВЛ России (2013), неоднократный призер кубка России СВЛ, участник Чемпионата России Высшей лиги в составе команды «Энергетик», чемпион области среди мужских команд, неоднократный победитель спартакиады ВУЗов.

Калашва Игорь – Кандидат в мастера спорта по волейболу. Окончил Институт юстиции. Участник Чемпионата России Высшей лиги в составе команды «Энергетик», призер кубка России СВЛ, чемпион области среди мужских команд, Неоднократный победитель спартакиады ВУЗов.

3. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ УЗНАЕТЕ:

- правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при занятиях волейболом;
- основные термины и понятия в волейболе;
- теоретические основы волейбола;
- технические и тактические основы волейбола;
- правила соревнования по волейболу;
- общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической подготовки в волейболе.

4. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

Основным техническим приёмам волейбола:

– передвижения (шагом, бегом, скачком, выпады); остановки; повороты и стойки (низкая и основная);

– техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу; подачи – нижняя и верхняя прямая; нападающий удар; варианты блокирования;

– начальному этапу игровой практики.



Нападающий удар



Передача



Приём



Блокирование

**Технические
элементы
волейбола**



Подача

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭЛЕКТИВНОГО МОДУЛЯ

Темы	Кол-во часов
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка	2
Тема 2. Общая физическая подготовка.	10
Тема 3. Специальная физическая подготовка.	8
Тема 4. Техническая подготовка.	10
Тема 5. Тактическая подготовка.	6
Тема 6. Игровая подготовка.	6
Тема 7. Инструкторская и судейская практика	6
Итого за модуль	48

6. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка

1. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях волейболом.
2. Ознакомление с гигиеническими требованиями в волейболе, с требованиями к спортивной форме, с методикой занятий и с зачётными требованиями.
3. Проверка технической подготовленности обучающихся.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – повышение работоспособности организма в целом. Частными задачами являются: разностороннее физическое развитие обучающихся; развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основное средство – специальные (подготовительные) упражнения, направленные на развитие: быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещения, прыгучести, силы кистей и их подвижности, умения быстро переходить из статистического положение в движение, умения резко останавливаться после перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приёмов игры, ловкости и гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой волейбола.

Тема 4. Техническая подготовка.

Техническая подготовка – это процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий. Сюда входят: техника различных игровых приемов (передвижения остановки, повороты, стойки); техника владения мячом (приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу, подача, нападающий удар); техника защитных действий (варианты блокирования нападающих ударов, страховка).

Тема 5. Тактическая подготовка.

Основными задачами тактической подготовки являются: развитие психофизиологических способностей и физических качеств; приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических

действий, основы взаимодействия двух, трех, четырех игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.); обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики; совершенствование тактического умения с учетом игровых функций; формирование умений быстро переходить от нападения к защите и наоборот; формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях; изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их варианты.

Тема 6. Игровая подготовка.

Игровая подготовка решает задачу повышения уровня игры команды в процессе подготовки к соревнованиям. В игровых условиях прорабатываются новые элементы тактики, закрепляются результаты интегральной подготовки волейболистов, совершенствуется рисунок игры.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Тесты (ед. измерения)	Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	14	12	10	8	6	–	–	–	–	–
	Подтягивания (кол. раз)	–	–	–	–	–	13	12	11	9	7
2	Прыжок в длину с места (см)	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215
3	Челночный бег 10×10 м (юн.) / 4×9 м (дев.) (сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
4	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Высота передачи 2-3 метра (кол. раз)	20	17	15	10	5	20	17	15	10	5
5	Подача мяча на точность в указанную зону, 6 попыток (кол. раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Мяч волейбольный – 20 шт.

Скакалки – 50 пар.

Медицинболы 1 кг – 10 шт.

Барьеры (высота 40-50 см) – 15 шт.

Волейбольные тренажеры – 2 шт.

Занятия проходят в ФОКЕ № 1 в игровом зале.

Адрес: ул. Вольская, 1.

Тренер мужской сборной команды СГЮА: Борисов Александр Викторович

Тренер женской сборной команды СГЮА: Шумейко Элина Анатольевна