

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Прудников С.Н., Молчанов В.П., Петраков М.А.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Методические рекомендации

для проведения учебных и секционных занятий со студентами вуза



Брянская область, 2021

УДК 796.3 (076)

ББК 75

П 30

Прудников, С. Н. Правила игры в волейбол: методические рекомендации для проведения учебных и секционных занятий со студентами вуза / С. Н. Прудников, В. П. Молчанов, М. А. Петраков. - Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2021. - 22 с.

В рекомендациях раскрываются основы правил при обучении студентов игре в волейбол. Предназначено для студентов институтов аграрного вуза.

Рецензенты:

Шустов Александр Федорович - доктор философских наук, профессор Брянского ГАУ;

Семешева Валентина Михайловна - кандидат педагогических наук, доцент Брянского ГАУ.

Печатается по решению методической комиссии института ветеринарной медицины и биотехнологии Брянского ГАУ от 30.11. 2021г., протокол № 4.

© Брянский ГАУ, 2021
© Прудников С.Н., 2021
© Молчанов В.П., 2021
© Петраков М.А., 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. СООРУЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ	7
2. ИГРОВОЙ ФОРМАТ	11
3. ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.....	16
4. УДАР ПРИ ПОДДЕРЖКЕ.....	17
Заключение.....	20
Список литературы	21

Введение

Волейбол – это спорт, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры, с тем чтобы ее многогранность была доступна каждому.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (Система «Розыгрыш - Очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать и ее игроки переходят на о дну позицию по часовой стрелке.

Волейбол является одним из наиболее успешных и популярных соревновательных и оздоровительных видов спорта в мире. Он **быстрый и захватывающий, с взрывным характером** действий. Кроме этого, волейбол включает несколько важнейших взаимодополняющих элементов, взаимодействие которых делает его уникальным среди всех видов спорта, в которых есть розыгрыш мяча.

За последние годы ФИВБ достигла больших успехов в адаптации игры к потребностям современных зрителей.

Данный текст адресован широкой волейбольной аудитории – игрокам, тренерам, судьям, зрителям, комментаторам по следующим причинам:

- понимание правил позволяет лучше играть – тренеры могут создавать лучшие построения и тактику команды, позволяя игрокам полностью продемонстрировать свое мастерство;

– понимание взаимосвязи между правилами позволяет судьям принимать наилучшие решения.

Данное введение в первую очередь описывает волейбол как соревновательный спорт, а затем раскрываются основные качества необходимые для судейства.

Соревнование высвобождает скрытые силы. Оно показывает наивысшие возможности, дух, творчество, красоту. Правила составлены с учетом **всех** этих качеств. С небольшими исключениями, волейбол позволяет всем игрокам действовать как у сетки (в атаке), так и на задней линии (в защите или на подаче).

Вильям Морган, создатель игры, все еще узнал бы ее, поскольку волейбол пронес сквозь годы свои отличительные и важные элементы. Некоторые из них он разделяет с другими играми, в которых присутствуют сетка/мяч/ракетка:

- подача;
- переход (подача по очереди);
- атака;
- защита.

Волейбол, однако, является уникальным среди сеточных игр, требуя, чтобы мяч был постоянно в полете – «летающий мяч», – и разрешая каждой команде определенное количество передач мяча до того, как он должен быть возвращен сопернику.

Введение специализированного защитного игрока – Либера – продвинуло игру вперед в отношении продолжительности розыгрыша и многофазной игры. Изменения правила подачи преобразовали подачу из простого действия ввода мяча в игру в наступательное оружие. Идея перехода закреплена для того, чтобы способствовать разносторонним атлетам. Правила расстановки игроков должны позволить командам быть гибкими и создавать интересные тактические разработки. Участники соревнований используют эти условия для состязания в технике, тактике и силе. Условия, также, позволяют

игрокам свободу самовыражения к восторгу зрителей и телезрителей. И имидж волейбола становится все в боль шей степени привлекательным.

Сущность понятия «хороший судья» лежит в концепции справедливости и последовательности:

- **быть** справедливым к каждому участнику,
- быть **оцененным** зрителями как справедливый.

Это требует огромного элемента доверия – судье должно быть доверено позволить игрокам демонстрировать зрелище:

- правильностью своих решений;
- пониманием, почему написано это правило;
- действуя как умелый организатор;
- позволяя соревнованию плавно идти и направляя его к завершению;
- действуя как воспитатель – используя правила для того, чтобы наказать нечестность или предостеречь от грубости;
- пропагандируя игру – т.е. делая возможным выделить зрелищные элементы в игре и позволяя лучшим игрокам делать то, что они умеют лучше всего: доставлять удовольствие публике.

В заключение мы можем сказать, что хороший судья должен использовать правила для того, чтобы сделать соревнования настоящим событием для **всех** заинтересованных.

Рассматривайте последующие Правила как современное состояние развития великой игры, но имейте в виду, что эти несколько предшествующих параграфов могут быть также важны для Вас в Вашей собственной позиции в спорте.

1. СООРУЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18 x 9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра. Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности.

Свободная зона должна быть шириной 5 м от боковых линий и 6,5 м от лицевых линий. Свободное игровое пространство должно быть высотой минимум 12,5 м от игровой поверхности.

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета

На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Ограничительные линии Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки. Средняя линия Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 9 м каждая; тем не менее, считается, что вся ширина этой линии принадлежит и той, и другой площадке в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

Линия атаки

На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону. На каждой

площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки. Считается, что передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи

Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены Зона замены ограничена продолжением обеих линий атаки и простирается до стола секретаря. Зона Замещения Либеро Зона Замещения Либеро – это часть свободной зоны на стороне скамеек команд, она ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии.

Место разминки

Места разминки, размером приблизительно 3 х 3 м, расположены за пределами свободной зоны в обоих углах на стороне скамеек команд.

Место удаленных

Место для удаленных размером приблизительно 1 х 1 м и оборудованное двумя стульями расположено в контрольной зоне за продолжением каждой лицевой линии. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

Сетка

Сетка установлена вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать официальную высоту более чем на 2 см. Сетка шириной 1 метр и

длиной 9,50-10 метров (с 25-50 см за боковыми лентами на каждой стороне) состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см. Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см, выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Каждый конец ленты имеет отверстие, через которое пропущен шнур, прикрепляющий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии. Внизу сетки имеется другая горизонтальная лента шириной 5 см аналогичная верхней ленте, через которую пропущен шнур. Этот шнур предназначен для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии. Две белые ленты прикреплены вертикально к сетке и расположены непосредственно над каждой боковой линией. Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного материала. Антенна прикреплена с внешнего края каждой боковой ленты. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см. и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода. Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0 м. за боковыми линиями. Их высота – 2,55 м и, предпочтительно, регулируемая. Для Мировых и Официальных Соревнований стойки, поддерживающие сетку, располагаются на расстоянии 1 метра за боковыми линиями **и должны иметь мягкую защиту**. Стойки – круглые и гладкие, установлены на поверхности без растяжек. Не должно быть опасных или мешающих приспособлений.

Мяч

Мяч должен быть сферическим с покрытием, сделанным из эластичной натуральной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из

резины или подобного ей материала. Его цвет может быть однотонным светлым или комбинацией цветов. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в Официальных Международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ. Его окружность 65-67 см и его вес 260-280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/кв.см. (от 4.26 до 4.61 psi) (от 294,3 до 318,82 мба или гПа). Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты, это касается окружности, веса, давления, типа, цвета и т.д.

На соревнованиях должны использоваться шесть мячей. В этом случае шесть подавальщиков мяча находятся: по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей.

На матч команда может иметь в составе до 12 игроков, плюс – тренерский состав: один тренер, максимум два помощника тренера; – медицинский персонал: один массажист команды и один врач. Только эти, зарегистрированные в протоколе члены команды, могут войти в Соревновательную/Контрольную Зону и принимать участие в официальной разминке и в матче.

Один из игроков, кроме Либеро, является капитаном команды, который должен быть отмечен в протоколе. Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче. Когда тренер и капитан команды подписали протокол (список команды в электронном протоколе), записанные игроки не могут быть изменены. Не участвующие в игре игроки должны либо сидеть на скамейке своей команды, либо находиться в своем месте разминки. Тренер и другие члены команды сидят на скамейке, но могут временно покинуть ее. Только членам состава команды разрешено сидеть на скамейке во время матча и принимать участие в официальной разминке. Экипировку игрока составляют футболка, трусы, носки (форма) и спортивная обувь. Цвет и фасон футболок, трусов и носков должны быть одинаковыми для команды (*исключение: для Либеро*). 1ый судья может разрешить одному или более игрокам:

играть босиком, сменить влажную или поврежденную форму между партиями или после замены, при условии, что новая форма имеет одинаковый с прежней цвет, фасон и номер.

ВО ВРЕМЯ МАТЧА капитан команды является игровым капитаном, если он на площадке. Когда капитан команды не находится на площадке, тренер или капитан команды должен назначить другого игрока на площадке, но не Либеро, принять на себя роль игрового капитана. Этот игровой капитан с охраняет свои обязанности до своей замены, или возвращения капитана команды в игру, или до окончания партии. Когда мяч находится вне игры, только игровому капитану разрешено обращаться к судьям: спрашивать разъяснение применения или интерпретации Правил и представлять просьбы или вопросы своих партнеров. Если игровой капитан не согласен с

разъяснением 1го судьи он/она может опротестовать это решение и немедленно сообщить 1му судье, что он/она резервирует право записать официальный протест в протокол по окончании матча; На протяжении матча тренер руководит игрой своей команды, находясь за пределами игровой площадки. Он/она определяет стартовые расстановки, замены и берет тайм- ауты. По этим вопросам он/она контактирует с о 2ым судьей. может, как и другие члены команды, давать инструкции игрокам на площадке. Тренер может давать эти инструкции, стоя или двигаясь в пределах свободной зоны перед скамейкой своей команды от продолжения линии атаки до места разминки, не мешая и не задерживая матч.

2. ИГРОВОЙ ФОРМАТ

Команда набирает очко: при успешном приземлении мяча на площадке соперника; когда команда соперника совершает ошибку; когда команда соперника получает замечание.

Ошибка

Команда совершает ошибку, выполняя игровое действие вопреки правилам (или иным образом нарушая их). Судьи оценивают ошибки и определяют последствия в соответствии с Правилами: если две или более ошибки совершены последовательно, только первая ошибка принимается во внимание. Если две или более ошибки совершены соперниками одновременно, это считается **ОБОЮДНОЙ ОШИБКОЙ** и розыгрыш переигрывается.

Розыгрыш и состоявшийся розыгрыш

Розыгрышем является последовательность игровых действий с момента удара при выполнении подачи подающим до того, как мяч выйдет из игры. Состоявшимся розыгрышем является последовательность игровых действий, в результате которых присуждается очко.

Это включает:

- наложение Замечания
- потерю подачи вследствие **удара на подаче, выполненного по истечении** лимита времени.

Если подающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и продолжает подавать. Если принимающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и должна подавать следующей. Партия, (за исключением решающей 5-ой партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24-24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24; 27-25; и т.д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает **три партии**.

При равном счете 2-2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка. Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и проигрывает матч с результатом 0-3 в матче и 0-25 в каждой партии. Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется не явившейся с тем же результатом, что и в Правиле выше Команда, объяв-

ленная **НЕПОЛНОЙ** в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки, или очки и партии, необходимые для выигрыша партии или матча. Неполная команда сохраняет свои очки и партии. Перед матчем 1ый судья проводит жеребьевку для определения первой подачи и сторон площадки в первой партии. Если будет играть решающая партия, должна быть проведена новая жеребьевка. Жеребьевка проводится в присутствии двух капитанов команд. Победитель жеребьевки выбирает: право подавать или принимать подачу, сторону игровой площадки. Если команды предварительно имели игровую площадку

исключительно в своем распоряжении, перед матчем им предоставляется 6-минутная совместная официальная разминка на сетке, если нет – они могут иметь 10 минут.

Если любой из капитанов запрашивает отдельную (последовательную) официальную разминку на сетке, командам предоставляется по 3 минуты каждой, или 5 минут каждой. В случае последовательных разминок, первой разминается на сетке команда, которая подает первой. В игре всегда должны участвовать шесть игроков от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии. Перед началом каждой партии тренер должен представить начальную расстановку своей команды в карточке расстановки **или посредством электронного устройства, если используется**. Должным образом заполненная и подписанная карточка вручается 2му судье или секретарю, **или отправляется через электронное устройство непосредственно секретарю электронного протокола**. Игроки, которые не включены в начальную расстановку на данную партию, являются в этой партии запасными (кроме игроков Либеро). После вручения карточки расстановки 2му судье или секретарю изменять расстановку без обычной замены не разрешено. При несоответствиях между позициями игроков на площадке и в карточке расстановки поступают следующим образом: если такое расхождение обнаружено до начала партии, позиции игроков должны быть поправле-

ны в соответствии с карточкой расстановки – санкция за это не налагается; когда до начала партии на площадке выявлен игрок, не зарегистрированный в карточке расстановки на эту партию, данный игрок должен быть смнен в соответствии с карточкой расстановки – санкция за это не налагается; однако, если тренер желает оставить такого не записанного игрока(ов) на площадке, он/она должен запросить обычную замену(ы), используя соответствующий жест, которая(ые) должна быть записана затем в протокол. Если несоответствие позиций игроков позициям в карточке расстановки обнаружено позже, команда, совершившая ошибку, должна вернуться к правильным позициям. Очки соперника сохраняются, и, кроме того, соперник получает очко и последующую подачу. Все очки, набранные совершившей ошибку командой с точно определенного момента совершения ошибки до момента ее обнаружения, аннулируются.

Когда на площадке выявлен игрок, но он/она не зарегистрирован в **списке игроков**, очки соперника сохраняются и, кроме того, соперник получает очко и подачу. Совершившая ошибку команда теряет все очки и/или партии (0:25, при необходимости), полученные с момента, когда незарегистрированный игрок вышел на площадку, она должна предоставить исправленную карточку расстановки и отправить нового зарегистрированного игрока на площадку на позицию незарегистрированного игрока. В момент удара по мячу подающим каждая команда должна находиться в пределах своей площадки в порядке перехода (исключая подающего). Позиции игроков пронумерованы следующим образом: три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний – левый), 3 (передний – центральный) и 2 (передний – правый); другие три игрока являются игроками задней линии, занимая позиции 5 (задний – левый), 6 (задний – центральный) и 1 (задний – правый). Взаимное соответствие позиций игроков: каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от средней линии, чем соответствующий игрок передней линии; игроки передней линии и игроки задней линии должны, соответственно, быть расположены параллельно сред-

ней линии в порядке, указанном в Правиле выше. Позиции игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью, следующим образом: по крайней мере, часть стопы каждого игрока передней линии должна быть ближе к средней линии, чем стопы соответствующего игрока задней линии; по крайней мере, часть стопы каждого правого (левого) бокового игрока должна быть ближе к правой (левой) боковой линии, чем стопы центрального игрока его линии. После удара на подаче игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне. Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим. Когда игрок находится на площадке в результате неправомерной замены **и игра возобновляется, то это считается позиционной ошибкой с последствиями неправомерной замены.** Если подающий совершает ошибку при подаче в момент удара на подаче, ошибка подающего превагирует над позиционной ошибкой. Если подача становится ошибочной после удара на подаче, засчитывается позиционная ошибка. Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям: команда наказывается очком и подачей соперника; игроки занимают свои правильные позиции. Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется на протяжении партии. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д. Ошибка при переходе считается совершенной, когда **ПОДАЧА** не выполняется в соответствии с порядком перехода. Это приводит к следующим последствиям в следующем порядке: **секретарь останавливает игру зуммером; соперник получает очко и последующую подачу; Если ошибка при переходе установлена только после завершения розыгрыша, который начался с ошибки перехода, только одно очко присуждается сопернику, независимо от результата сыгранного розыгрыша. порядок перехода в совершившей ошибку команде ис-**

правляется. Дополнительно, секретарь должен определить точный момент совершения ошибки, и все очки, набранные впоследствии командой, совершившей ошибку, должны быть аннулированы. Очки соперника с охраняются. Если этот момент не может быть определен, аннулирование очка(ов) не производится и единственным наказанием является очко и подача соперника.

3. ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Мяч находится в игре с момента удара на подаче, разрешенной 1ым судьей. Мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей; в отсутствие ошибки, с момента свистка. Мяч считается "в площадке", если в любой момент его контакта с полом какая-либо часть мяча касается площадки, включая ограничительные линии. Мяч считается "за" когда: **все части** мяча, который контактирует с полом, **находятся** полностью за ограничительными линиями; он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека; он касается антенн, шну ров, стоек или сетки за боковыми лентами; он пересекает вертикальную плоскость сетки частично или полностью за пределами площади перехода, он полностью перес екает нижнюю площадь под сеткой. Каждая команда должна играть в пределах собственного игрового поля и пространства Мяч, тем не менее, может быть возвращен из-за пределов свободной зоны. Ударом является любой контакт с мячом игрока в игре. Команда имеет право максимум на три удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку: **“ЧЕТЫРЕ УДАРА”**. Игрок не может ударить мяч два раза подряд Два или три игрока могут касаться мяча одновременно. Когда два (или три) партнера касаются мяча одновременно, это засчитывается как два (или три) удара (исключение: при блокировании). Если они пытаются дотянуться до мяча, но только один из них касается его, засчитывается один удар. Столкновение игроков не считается ошибкой. Когда два соперника касаются мяча одновременно над сет-

кой и мяч остается в игре, команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара. Если такой мяч уходит "за", это является ошибкой команды на противоположной стороне. Если одновременное касание мяча двумя соперниками над сеткой приводит к длительному контакту с мячом, игра продолжается.

4. УДАР ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

В пределах игрового поля игроку не разрешено использовать поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет для того, чтобы ударить по мячу. Однако, игрок, который находится на грани совершения ошибки (касание сетки или переход средней линии и т.д.), может быть остановлен или удержан партнером по команде. Мяч может касаться любой части тела. Мяч не должен быть схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении. Мяч может касаться различных частей тела, при условии, что касания происходят одновременно. Исключения: при блокировании последовательные касания могут быть совершены одним игроком или несколькими игроками, при условии, что касания происходят во время одного действия; при первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно, при условии, что эти касания происходят во время одного действия.

ЧЕТЫРЕ УДАРА: команда касается мяча четыре раза до его возврата.

УДАР ПРИ ПОДДЕРЖКЕ: игрок использует поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет в пределах игрового поля, чтобы ударить по мячу.

ЗАХВАТ: мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ: игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его/ее тела последовательно.

Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах площади перехода. Площадь перехода – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом: снизу – верхним краем с

етки; по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением; сверху – потолком. Мяч, который пересек плоскость сетки в свободную зону соперника полностью или частично через внешнюю площадь, может быть возвращен без нарушения количества ударов команды, при условии что:

не было касания площадки соперника игроком; возвращаемый мяч пересекает плоскость сетки вновь полностью или частично через внешнюю площадь на той же стороне от площадки.

Команда соперника не может препятствовать такому действию. Мяч, который направлен на площадку соперника через нижнюю площадь, находится в игре до момента, когда он полностью пересечет вертикальную плоскости сетки. При пересечении сетки мяч может касаться ее. Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если не превышен лимит трех ударов команды. Если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение, розыгрыш аннулируется и переигрывается. При блокировании игрок может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии что он/она не мешает игре соперника до или во время его атакующего удара. После атакующего удара игроку разрешено переносить руку по другую сторону сетки, при условии что контакт состоялся в пределах его/ее собственного игрового пространства. Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии что это не мешает игре соперника. Переход на площадку соперника через среднюю линию: разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами), при условии что какая-либо часть переносимой стопы (стоп) касается средней линии или находится непосредственно над ней; разрешено касаться площадки соперника любой частью тела выше стоп, при условии что это не мешает игре соперника. Игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры. Игроки могут проникать в свободную зону соперника, при условии что они не мешают игре соперника. Контакт игрок а с сеткой между антеннами во время игрового действия с мячом является ошибкой. Игровое действие с мячом включает (среди прочего) отталкивание, удар (или попытку) и **безопасное приземление в готовности к новому действию**. Игроки мо-

гут касаться стойки, шнуров, или любого другого предмета за антеннами, включая сетку, при условии что это

не мешает игре. Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, это не является ошибкой. Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника. Игрок мешает игре соперника, проникая в пространство соперника под сеткой. Стопа (стопы) игрока полностью переходит на площадку соперника.

Игрок мешает игре, (среди прочего):

– касаясь сетки между антеннами или самой антенны во время его/ее игрового действия с мячом,

– используя сетку между антеннами в качестве поддержки или средства устойчивости,

– создавая несправедливое преимущество над соперником касанием сетки,

– совершая действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника игры с мячом,

– хватаясь/держась за сетку.

Любой игрок, который находится близко к играемому мячу, и тот, кто совершает попытку игры с мячом, рассматривается как участвующий в игровом действии с мячом даже в том случае, если контакта с мячом не происходит. Однако, касание сетки за антенной не должно рассматриваться как ошибка. Удар по мячу должен быть нанесён кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук). Только один раз разрешено подбросить или выпустить мяч. Постукивание мячом (дриблинг) или перемещение его в руках разрешается. В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи. После удара он/она может заступить, или приземлиться за пределами зоны подачи или на площадке. Подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1го судьи на подачу. Игроки подающей ко-

манды не должны индивидуальным или групповым заслоном мешать соперникам видеть подающего и траекторию полета мяча. Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь в боковом направлении во время выполнения подачи, или образуют группу, тем самым скрывая и подающего, и траекторию полета мяча до того, как мяч достигнет вертикальной плоскости сетки.

Заключение

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в мире. Массовый, характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, *основанной на простоте правил игры* и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. *Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.*

Список литературы

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: Дивизион, 2011. 176 с.
2. Волейбол: справочник. М.: Физкультура и спорт, 2017. 224 с.
3. Ивойлов А.В., Герман К.Б., Ахмеров Э.К. Волейбол. М.: Высшая школа, 2016. 144 с.
4. Кунянский В.А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства. М.: Дивизион, 2016. 196 с.
5. Кунянский, В. А. Волейбол. Судейство в ответах и вопросах / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. 192 с.
6. Молчанов В.П., Прудников С.Н., Петраков М.А. Организация, формы и методика проведения тренировочной работы в вузе. Брянск: Изд-во Брянский ГАУ 2018. 44 с.
7. Молчанов В.П., Прудников С.Н., Морозов С.В. Волейбол. Основы техники и методика обучения игры в волейбол для студентов непрофильного вуза. Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. 16 с.
8. Петраков М.А., Прудников С.Н., Морозов С.В. Общая физическая подготовка в вузе: учеб. -метод. пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза. Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. 21 с.
9. Титов С.В., Шестаков Ю.А. Официальные волейбольные правила 2017-2020 гг. // Всероссийская федерация волейбола: утверждены 35-м Конгрессом ФИВБ, 2016. 80 с.

Учебное издание

Прудников С.Н., Молчанов В.П., Петраков М.А.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Методические рекомендации

для проведения учебных и секционных занятий со студентами вуза

Редактор Павлютина И.П.

Подписано в печать 10.12.2021 г. Формат 60x84 1/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл.п.л. 1,27.

Тираж 50 экз. Изд. №7178.

Издательство Брянского государственного Аграрного университета

243365, Брянская область, Выгоничский район, с. Кокино, БГАУ