

## **ЛЕКЦІЯ 1**

### ***Лекція 1: Історичний нарис розвитку волейболу. Правила гри волейболу.***

#### **План:**

Вступ

1. Походження сучасного волейболу
2. Повоєнна історія
3. 1980-і роки. Нові правила
4. Сучасний стан
5. Видатні волейболісти
6. Різновиди волейболу
7. Цікаві факти
8. Основні правила волейболу

Волейбол (англ. volleyball від volley - «ударяти м'яч з літа» (також перекладають як «літаючий», «повітряним») і ball - «м'яч») - вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди вирішується не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці).

Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає зведення правил FIVB (англ.) - Міжнародна федерація волейболу. Волейбол - олімпійський вид спорту з 1964 року.

Волейбол - неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців волейболу є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного твору атакуючих ударів.

Для любителів волейболу - поширене розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю.

Існують численні варіанти волейболу, відгалузилися від основного виду — пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол (затверджений конгресом FIVB в листопаді 1998 року в Токіо).

1. Деякі схильні вважати родоначальником волейболу американця Халстед із Спрінгфілда, який у 1866 році почав пропагувати гру в "літаючий м'яч", названу ним волейболом. Спробуємо простежити за розвитком предка волейболу.

Збереглися, наприклад, хроніки римських літописців 3 століття до нашої ери. У них описується гра, в якій по м'ячу били кулаками. До нашого часу дійшли і правила, описані істориками в 1500 році. Гру тоді називали "фаустбол". На майданчику розміром 90x20 метрів, розділеної невисокою цегляною стіною, змагалися дві команди по 3-6 гравців. Гравці однієї команди прагнули перебити м'яч через стіну на бік суперників.

Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн у місті Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Морган назвав нову гру «мінтонет». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву - «волейбол». У 1916 році були опубліковані перші правила волейболу.

Основні правила гри сформувалися в 1915-25 рр.. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, в Азії - з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11x22 м без зміни позицій гравцями під час матчу.

У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання — в Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехословаччини - перша в світі спортивна організація з волейболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса, після торкання м'яча на блоці гравцеві було заборонено повторне торкання підряд, висота сітки для жінок - 224 см, зона подачі була строго обмежена.

У 1949 році в Празі відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих команд. У 1951 році на конгресі в Марселі FIVB затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки та вдосконалення правил гри.

2. Після закінчення Другої світової війни (1939-1945) стали розширюватися міжнародні контакти. 18-20 квітня 1947 в Парижі відбувся перший конгрес Міжнародної федерації волейболу (FIVB) за участю представників 14 країн: Бельгії, Бразилії, Угорщини, Єгипту, Італії, Нідерландів, Польщі, Португалії, Румунії, США, Уругваю, Франції, Чехословаччини та Югославії, які і стали першими офіційними членами FIVB. У 1949 році в Празі відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих команд. У 1951 році на конгресі в Марселі FIVB затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки та вдосконалення правил гри. Першим президентом FIVB був вибраний французький архітектор Поль Або, що згодом неодноразово переобирався на цей пост до 1984 року. У 1957 році на 53-й сесії Міжнародного олімпійського комітету волейбол був оголошений олімпійським видом спорту; на 58-й сесії прийнято рішення про проведення волейбольних змагань серед чоловічих і жіночих збірних на Іграх XVIII Олімпіади в Токіо. Після токійській Олімпіади було внесено істотні зміни

до правил гри - блокуючим дозволили переносити руки над сіткою на бік суперника і повторно торкатися м'яча після блокування.

3. У 1984 році Поля Або змінив на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат з Мексики. За ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань. Напередодні Олімпійських ігор-1988 в Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою «раллі-пойнт» («розіграш-очко»). З 1998 року така система підрахунку очок поширюється на весь матч, в тому ж році з'явилося амплуа ліберо.

На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і майже перестала застосовуватися бічна подача, збільшилася частота нападаючих ударів із задньої лінії, відбулися зміни у способах прийому м'яча - перш непопулярний прийом знизу став панівним, а прийом зверху з падінням майже зник. Звузилися ігрові функції волейболістів: наприклад, якщо раніше в прийомі були задіяні всі шість гравців, то з 1980-х років виконання цього елемента стало обов'язком двох догравців.

Гра стала більш силовий і швидкою. Волейбол збільшив вимоги до зростання й атлетичної підготовки спортсменів. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути взагалі жодного гравця зростом вище 2-х метрів, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижче 195-200 см зазвичай тільки сполучний і ліберо.

З 1990 року стала розіграватися Світова ліга з волейболу, щорічний цикл змагань, покликаний збільшити популярність цього виду спорту в усьому світі. З 1993 проводиться аналогічне змагання у жінок - Гран-прі.

4. З 2006 року FIVB об'єднує 220 національних федерацій волейболу, волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на Землі. У серпні 2008 року новим президентом FIVB був обраний китаєць Вей Цзічжун.

Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах як, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. Чинним чемпіоном світу серед чоловіків є збірна Італії (2022), серед жінок - збірна Сербії (2022).

8 листопада 2009 діючий переможець європейської волейбольної Ліги чемпіонів італійський "Трентіно" завоював ще один трофей, ставши чемпіоном світу серед клубів.

**5.** Найбільша кількість медалей в історії волейболу на Олімпійських іграх завоював Карчев Кіра (США) - 2 золотих медалі в класичному волейболі та одну в пляжному. Серед жінок це радянська волейболістка Інна Рискаль (СРСР), яка на 4-х олімпіадах 1964-1976 завоювала 2 золотих і 2 срібні медалі.

Георгій МондзOLEвській (СРСР)

Людмила Булдакова (СРСР)

В'ячеслав Зайцев (СРСР)

Андреа Джані (Італія)

Жибао (Жілберто Годой Фільо) (Бразилія)

**6. Пляжний волейбол.** Існує також ще один різновид гри - біч-волею (волейбол на піску, пляжний волейбол). У волейбол на піску у двадцяті - тридцяті роки грали в Болгарії, Латвії, СРСР, США, Франції, Чехословаччини. Біч-волей з двома гравцями на майданчику з'явився в США в 1930 р.

Наприкінці ХХ століття біч-волею отримав дуже широке поширення в світі і в 1993 р. на сесії МОК у Монте-Карло він був визнаний олімпійським видом спорту.

Зараз офіційний календар ФІВБ включає такі змагання з біч-волею: турніри в програмі літніх Олімпійських ігор (з 1996 р.), чемпіонати світу (з 1987 р. для чоловіків, з 1992 р. для жінок) і Світовий тур (з 1989 р. для чоловіків, з 1993 р. для жінок), етапи (турніри) якої протягом сезону проводять у різних країнах.

**Міні-волейбол.** Гра для дітей до 14 років. Включена до шкільної програми багатьох країн, у тому числі Україна. З'явився міні-волейбол в 1961 в НДР. У 1972 були офіційно затверджені його правила. Розрізняють два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравця плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно і хлопчик і дівчатка, але їх співвідношення в командах-суперниць повинна бути однаково. Гра проходить на майданчику 6х4, 5 (6х6) м, розділеною навпіл сіткою на висоті 2,15 (2,05) м. Вага м'яча: 210-230 грамів, окружність: 61-63 см. Гра в партії йде до 15 очок.

**Піонербол.** Основне його технічне відміну від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч у процесі гри береться в руки. Відповідно подача, пас партнеру і передача м'яча на бік суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. Піонербол включений в програму середніх шкіл з фізпідготовки і є підготовчим етапом в освоєнні азів не тільки волейболу, але й баскетболу. У різних містах України проводяться змагання з піонербол.

Воллібол (англ. «wallyball», від «wall» - стіна) винайшов у 1979 американець Джо Гарсія. Грають дві команди по дві, три або чотири людини. Допускається використання бічних стін спортзалу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очка (але різниця в рахунку повинна бути не менше 2 очок). Серед волліболістів чимало представників класичного волейболу, в тому числі члени олімпійської збірної США Пол Сандерленд і Рита Крокет, і відомих людей зі світу політики та шоу-бізнесу, включаючи президента США Джорджа У. Буша. На початку 1980-х років бізнесмен Майк О "Хара (у минулому входив до складу олімпійської збірної США) заснував компанію « Воллібол інтернешнл інк »(WII), яка взяла на себе організацію регіональних та інтернаціональних турнірів у країні. У 1989 кілька членів виконкому WII, не згодних з політикою О "Хара, створили Американську воллібольну асоціацію. Асоціація провела ряд альтернативних заходів у США та міжнародних турнірів у різних країнах. В даний час обидві організації практично не діють. У листопаді 2001 зусиллями винахідника

воллібола була сформована некомерційна Об'єднана Асоціація волліболістів. Гарсія має намір відродити колишній інтерес до свого дітища і домогтися його визнання олімпійським видом спорту. Зараз у всьому світі волліболом займаються декілька мільйонів чоловік.

**Фаустбол.** Фаустбол (від нім. «Faust» - кулак), в англomовних країнах прийнято назву «фістбол» (англ. «fist» - кулак). Один із найстаріших видів спорту. Перші правила були прийняті в 1555 в Італії. В кінці 19 ст. гра потрапила до Німеччини, яка згодом стала центром світового фаустбол. В даний час гра надзвичайно поширена у ряді європейських країнах, а також в Північній та Південній Америці, в Японії і деяких африканських державах. У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс троє запасних) на майданчику 50x20 метрів - як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Гра складається з 2 таймів по 15 хвилин. Якщо регламентом турніру нічия в матчі виключається, то у випадку нічийного результату призначаються дві додаткові 5-хвилинки, при необхідності ще дві і т.д. - До перемоги однієї з команд з перевагою як мінімум у два очки. М'яч трохи важче волейбольного (320-380 грамів). Замість сітки використовується мотузка, що натягується на висоті двох метрів.

## **7. ФАКТИ.**

Швидкість польоту м'яча при подачі у кращих гравців може досягати 130 км / ч.

Рекорд відвідуваності волейбольного матчу був встановлено 19 липня 1983 року. За товариській грою збірних Бразилії і СРСР на знаменитому футбольному стадіоні «Маракана» спостерігали 96500 глядачів.

Першими подавати в стрибку почали бразильські волейболісти на початку 80-х, що дозволило їм завоювати срібло на Олімпіаді 1984 року.

**8.** Правила гри у волейбол досить прості, до того ж їх не так багато. З цією грою більшість людей починає знайомитись у школі на уроках фізкультури. Даний вид спорту був придуманий в 1895 американцем Джорджем Вільямом Морганом, з тих пір гра значно еволюціонувала і кілька разів оновлювала свої правила.

Волейбол можна вважати одним із найдоступніших видів спорту, для його гри потрібний невеликий майданчик, натягнутий між двома стійками сітка та м'яч. З кожного боку грає по 6 осіб (у аматорських змаганнях допускається менше). Перемога дістається тій команді, яка менше разів дозволила м'ячу приземлитися на своїй половині поля. З одного боку, суть гри ясна і зрозуміла, але насправді волейбол має ряд нюансів, які варто обов'язково знати всім учасникам гри.

### **Основні правила волейболу в короткому вигляді за пунктами:**

- Грають дві команди, кожна складається з 6 осіб (3 – атакуюча лінія, 3 – лінія захисту).
- За один розіграш команді дозволяється торкатися м'яча лише 3 рази (блокування не вважається торканням).
- Забороняється ловити, кидати чи утримувати м'яч.
- Гравець не може двічі торкатися м'яча (блок не рахується).
- Перехід гравців здійснюється за годинниковою стрілкою. Переходити (змінювати позиції) команда має після того, як спочатку очко набрав суперник, а потім ваша сторона.
- У волейболі 3 партії, кожна грає до 25 очок (для перемоги в партії має бути різниця у 2 очки, якщо рахунок 24:24, то матч триває доти, доки не буде необхідної двох очкових різниць).
- Кожна команда в кожній партії має право взяти 2 тайм-аути тривалістю 30 секунд кожен.



- Гравцям задньої лінії забороняється атакувати із зони атаки (3-метрова лінія). Якщо волейболісти задньої лінії хочуть виконати нападаючий удар, вони повинні зробити стрибок до 3-метрової ліній, не заступивши її).
- Допускається контакт м'яча з будь-якою частиною тіла гравця (відповідь для багатьох, хто цікавиться – ногою у волейболі грати можна).
- Якщо двоє і більше гравців торкаються м'яча одночасно – це вважається одним дотиком.
- Після подачі гравці передньої лінії можуть змінюватися позиціями між собою.
- На подачу подається 8 секунд з моменту свистка судді.
- подача здійснюється лише однією рукою.
- У кожній партії команді можна зробити максимум 6 замін (одночасно можна замінити відразу кількох виконавців).

Це були перераховані основні правила волейболу, а тепер розберемося в головних аспектах більш докладно.

### **У чому полягає суть волейболу?**

Мета волейболу полягає в тому, щоб перевести м'яч за допомогою рук через сітку на половину поля суперника, намагаючись змусити круглого доторкнутися до майданчика або відскочити за межі поля від будь-якої частини гравця-противника. У той час команда-опонент має запобігти влученню м'яча на своїй половині майданчика.

Правила волейболу забороняють гравцям двічі бити по м'ячу. Зазвичай команда намагається організувати атаку трьома дотиками: перше – прийом та одночасна передача на сполучного (той, що стоїть під сіткою – зона 3), друге – передача на атакуючого, третє – удар.

Перемога дістається тому колективу, який виграв більше партій (всього грає від 3-х до 5-ти сетів залежно від турніру).

Одночасно на майданчику має бути по 6 гравців. Заміни дозволяється використовувати протягом усього матчу, проте в одній партії (мережі) тренер може зробити максимум 6 замін.

Кожен гравець займає свою позицію, в зоні атаки (поряд із сіткою) або в зоні захисту (задня частина майданчика за триметровою лінією). За правилами у волейболі існує 6 зон, кожна має свій номер (дивіться на малюнку нижче). Перехід гравців здійснюється за годинниковою стрілкою.

Волейбольний майданчик має прямокутну форму розмірами 18 на 9 метрів. Серед майданчика натягується сітка на висоті від підлоги:

- Для чоловіків – 2.43 м.
- Для жінок – 2,24 м.

Для школярів різного віку висота сітки має такі значення:

- Хлопчики 11-12 років – 2.20м.
- Дівчата 11-12 років – 2.00 м.
- Хлопчики 13-14 років – 2.30м.
- Дівчата 13-14 років – 2.10 м.
- Юнаки 15-16 років – 2.40 м.
- Дівчата 15-16 років – 2.20м.

Довжина кола волейбольного м'яча – 65-67 см, а вага 250-280 грам.

## **Набір очок**

Щоб набрати очко, м'яч повинен вдаритися об підлогу на половині поля противника або піти за межі майданчика від гравця-суперника – це основний спосіб набору балів, однак існує безліч інших способів поповнити свою скарбничку очками, наприклад:

- Супротивник не подав подачу або виконав її з порушеннями.
- Противник не зміг останнім ударом перебити м'яч через сітку.

Суперник заступив за середню лінію поля або торкнувся верхнього краю сітки під час атаки.

Неправильне виконання передачі (утримання чи захоплення м'яча у руках).

### **Неправильний перехід команди.**

За правилами партія грає до 25 очок, але якщо рахунок досягнув цієї позначки, а жодна зі сторін не має переваги в 2 очки, то сет триває доти, доки не буде цієї необхідної двох очкової різниці.

Чи знаєте ви? Найтриваліша партія у волейболі тривала 48 хвилин. Це був матч чемпіонату Італії (чоловіки), грали команди «Кунео» та «Сіслей». Другий сет матчу завершився із рахунком 54:52. Залежно від рівня змагання, у волейболі кількість сетів варіюється від 3 до 5. Остання 5 партія грає до 15 очок.

Волейбол – динамічний вид спорту, тож у процесі гри учасники можуть порушувати правила.

Порушеннями у волейболі вважається:

- Торкання м'яча одним гравцем двічі за один розіграш (блок до уваги не береться).
- Заступ за лицьову лінію під час подачі.
- Понад три дотики команди за розіграш.
- Порушення у розстановці.
- Виконання подачі більше 8 секунд з моменту свистка.
- Торкання верхнього краю сітки.
- Заступ за середню лінію поля (заступ фіксується, якщо рука (і), нога (і) повністю опиняються половині поля противника).
- Неспортивна поведінка волейболістів – удари супротивників, підніжки тощо.
- Конфлікти із суддівською бригадою.

### **Підсумок**

Були коротко представлені правила гри у волейбол. Цю спрощену версію правил можна використовувати для навчання гри школярів різного віку. Волейбол – дуже цікавий та енергійний вид спорту, який для багатьох є хобі чи активним відпочинком.