Научная статья
Original article
УДК 796

ВОЛЕЙБОЛ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ
VOLLEYBALL AS A SOCIAL PHENOMENON

Дудус Александр Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52).
Дубышкина Елизавета Сергеевна, студентка 1 курса юридического факультета, Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиал Российской Таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), тел. +7 (953) 123-40-16, e-mail: yelizaveta.dubyshkina@bk.ru

Dudus Alexander Nikolaevich, Lecturer of the Department of Physical Training, St. Petersburg named after V.B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya st., 52).
Dubyshkina Elizaveta Sergeevna, 1st year student of the Faculty of Law, St. Petersburg named after V. B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52), tel. +7 (953) 123-40-16, e-mail: yelizaveta.dubyshkina@bk.ru

Аннотация: Статья рассматривает волейбол как социальное явление, исследуя его влияние на формирование социальных связей, культурных норм и ценностей. В статье освещается история развития волейбола как спортивного вида и его роль в формировании командного сотрудничества, духа коллективизма и

взаимодействия между участниками игры. Также обсуждаются вопросы влияния волейбола на здоровье и физическое развитие участвующих в нем людей, а также оздоровительный и социализирующий эффект этого вида спорта на общество в целом. Представленные данные позволяют увидеть, как волейбол может стать важным инструментом социализации и формирования гармоничных отношений в обществе.

Abstract: The article considers volleyball as a social phenomenon, exploring its influence on the formation of social ties, cultural norms and values. The article highlights the history of the development of volleyball as a sport and its role in the formation of team cooperation, the spirit of collectivism and interaction between the participants of the game. The issues of the impact of volleyball on the health and physical development of the people involved in it, as well as the wellness and socializing effect of this sport on society as a whole are also discussed. The presented data allow us to see how volleyball can become an important tool for socialization and the formation of harmonious relations in society.

Ключевые слова: волейбол, физические нагрузки, коллективный дух.

Keywords: volleyball, physical activity, collective spirit.

Актуальность

Волейбол как социальное явление– это важная и актуальная тема, особенно в контексте современного общества. Это один из самых популярных видов спорта в мире, который объединяет людей разных возрастов и социальных групп, способствует их физическому и эмоциональному развитию.

Волейбол играет важную роль в социализации личности, формировании коммуникативных навыков и лидерских качеств. Участие в волейбольных клубах и командах помогает людям найти новых друзей и научиться работать вместе для достижения общих целей.

Волейбол способствует формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата, снижению риска развития заболеваний и контролю веса, способствует укреплению здоровья, формированию устойчивого иммунитета и повышению физической выносливости. Волейбол на международном уровне способствует укреплению дружественных отношений между странами, объединению народов и созданию международных спортивных связей.

Спортивные достижения могут быть использованы для поддержания национального достоинства и престижа страны на международной арене.

Введение

Волейбол – это не просто вид спорта, это целое социальное явление, объединяющее миллионы людей по всему миру. В этом игровом виде спорта заложены не только физические аспекты, но и социокультурные и межличностные взаимодействия. Участвуя в играх на волейбольном поле, люди не только тренируют свои тела, но и развивают командный дух, стратегическое мышление и способности к сотрудничеству.

В данной статье мы рассмотрим волейбол как социальное явление, изучая его влияние на общество, факторы, которые делают этот вид спорта актуальным и популярным, а также его роль в развитии личности и формировании спортивных ценностей. Мы пройдемся по истории волейбола, его развитию как спортивной дисциплины и рассмотрим влияние волейбола на здоровье.

Вместе мы погружаемся в увлекательный мир волейбола, где спорт становится не только занятием для тела, но и способом социального взаимодействия, развития личности и распространения спортивных ценностей.

Физическая подготовка для занятия волейболом является важным процессом, необходимым для развития физических способностей и формирования двигательных навыков, которые играют важную роль в спортивной и профессиональной деятельности.

Сегодня мы сталкиваемся с ухудшением уровня физической подготовки населения, особенно среди молодежи. По статистике, к концу обучения в школе количество учеников, не имеющих отклонений в физическом и психологическом здоровье, уменьшилось на 20%. Существует несколько причин, объясняющих ухудшение физической подготовки и общего состояния здоровья населения:

1. Сидячий образ жизни: Многие люди ведут сидячий образ жизни из-за работы, учебы или потребления развлекательного контента. Это приводит к отсутствию физической активности, что отрицательно сказывается на общем состоянии здоровья.
2. Плохое питание: Рост популярности быстрой пищи и продуктов с высоким содержанием сахара и жиров сказывается на здоровье. Неправильное питание может привести к ожирению, снижению иммунитета и другим проблемам со здоровьем.
3. Стресс: Психологическое напряжение, вызванное работой, семейными проблемами или другими факторами, может привести к ухудшению физического состояния и общего здоровья.
4. Загрязнение окружающей среды: Воздействие загрязненной среды, такой как воздух, вода и почва, может привести к заболеваниям и проблемам со здоровьем.
5. Недостаточное сна: Многие люди страдают от недостатка сна из-за стресса, работы или использования гаджетов перед сном. Недостаток сна может негативно сказываться на общем состоянии здоровья и физической подготовке.

История развития, правила игры по волейболу

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Сущность понятия «волейбол»

Волейбо́л (англ. volleyball от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года[3].

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио)[4], волейбол сидя (паралимпийский вид спорта).

История волейбола

История волейбола начинается в XIX веке. В 1895 году Уильям Морган, преподаватель физкультуры из США, изобрел игру, которая получила название “минтонет”. Эта игра была похожа на современный волейбол, но имела некоторые отличия.

В 1900 году была создана первая волейбольная ассоциация, которая стала проводить соревнования по этому виду спорта. В 1917 году была создана Международная федерация волейбола (FIVB), которая начала организовывать международные соревнования.

С тех пор волейбол стал одним из самых популярных видов спорта в мире. В настоящее время в волейбол играют более 5 миллионов человек по всему миру.

В нашей стране волейбол широко распространили после революции 1917 года.

1925 года по инициативе секции игр в Москве созывается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие.

В 1928 году в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу 1 Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали команды со всей страны. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне.

Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. В 1943 году разыгрывается первенство Москвы, в 1944 году первенство и кубок Москвы по волейболу. В 1945 году вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). На этих соревнованиях мужская команда

«Динамо» (Москва) широко применяла в защите взаимодействие защитных линий и доигрывание принятых мячей, а в нападении использовала всё пространство по длине сетки для выпадения нападающего удара. Такая организация игры и принесла команде титул чемпионата СССР и дала толчок дальнейшему развитию тактики волейбола.

Прошедшие в 1946-1947 гг. первенства страны, а также успешное выступление советских волейболистов на международной арене послужили толчком к дальнейшему развитию волейбола в СССР. В 1947 году советские волейболисты, участвуя в соревнованиях на международном фестивале демократической молодёжи в Праге, заняли первое место. В этом же году создаётся Международная федерация волейбола (ФИВБ). После выступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948год) волейболисты СССР, становятся участниками всех международных соревнований.

Правила игры в волейбол

Общие правила

В волейбол играют на площадке размером 9х18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих. В игре участвуют 12 игроков (по 6 игроков с каждой стороны), и ведётся она мячом весом 250грамм и окружностью 65-68 сантиметров.

Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающих ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приёмов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).

Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счёт ведётся до 15 очков. Побеждает та команда, которая выиграет две партии из трёх или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую другая, то проводится третья, решающая. Аналогичные условия и при игре из пяти партий. После каждой партии команды меняются площадками.

Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетку, остальные - на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу.

Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится не более 5 секунд. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке.

Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания. Если же мяч задерживается над сеткой между руками игроков разных команд, то игра останавливается. Производится повторная подача для розыгрыша спорного мяча.

Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся

предметов вне площадки. Боковые и лицевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля.

Подача в прыжке

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки на стороне принимающей команды, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде.

Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок. В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке[20]. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

Приём мяча снизу. Приём подачи

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника. Обрабатывать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно

должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела[21]. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приёма силовой подачи требуется уже 3 игрока.

Атака

Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами. Обычно при хорошем приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание) и доводится до связующего игрока. Связующий передаёт (2-м касанием) мяч игроку для выполнения атакующего удара (3-е касание).

При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленные продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Либеро может атаковать, только если мяч (хотя бы частично) находится ниже линии верхнего края сетки.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки). Все атакующие удары выполняются только на своей стороне, переносить руки на сторону противника можно только после выполнения удара [22].

Блокирование

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

Защита (приём атаки)

Приём атакующего удара отличается от приёма подачи, так как в защите в обязательном порядке всегда участвуют все 6 игроков, находящихся на площадке; некоторые игроки передней линии ставят блок (иногда все трое), а все остальные играют в защите. Цель защищающихся оставить мяч в игре и по возможности довести его пасующему. Защита может быть эффективной только в случае согласованных действий всех игроков команды, поэтому были разработаны схемы игры в защите, из которых прижились только две: «углом назад» и «углом вперёд». В обеих схемах крайние защитники стоят по боковым линиям, выходя из-за блока в 5-6 метрах от сетки, а вот защитник в 6 зоне, в соответствии с названием схемы, играет или непосредственно позади блока (ловит скидки за блок), или за лицевой линией (играет дальние рикошеты от блока).

Регламент

Матч заканчивается, когда одна из команд выиграет три партии. До начала матча первый судья в присутствии капитанов команд проводит жеребьёвку, победитель которой выбирает либо мяч (подачу или приём), либо сторону площадки. После окончания каждой из первых трёх партий команды меняются сторонами площадки, а перед пятой проводится новая жеребьёвка. При достижении одной из команд 8 очков в пятой партии производится смена сторон.

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков, в пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. При этом если преимущество перед противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт.

В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд).

В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро), причём заменённый игрок может в той же партии вернуться на площадку только вместо того игрока, который его ранее заменил, после чего последний не сможет выходить на площадку до следующей партии. Также в случае травмы волейболиста, который не может продолжать игру, команде, ранее уже использовавшей все 6 замен, может быть разрешена так называемая «исключительная» замена.

Нарушения правил игры в волейбол

Ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера.

При подаче:

1. Игрок заступил ногой на площадку.
2. Игрок подбросил и поймал мяч или не коснулся мяча.
3. Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.
4. Подача, совершённая до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.
5. По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

При розыгрыше:

1. Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).
2. Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны.
3. Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.
4. Двойное касание или задержка мяча.

5. Переход центральной линии стопой полностью (фиксируется по проекции стопы на площадку).

Регламент:

1. Нарушение расстановки.
2. Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

Виды наказаний:

1. Предупреждение (игроку, тренеру или всей команде предъявляется жёлтая карточка): за первый случай затяжки времени или неспортивного поведения; санкция считается профилактической и, кроме предъявления карточки, последствий не имеет, хотя и заносится в игровой протокол;
2. Замечание (игроку или тренеру предъявляется красная карточка): за первый случай грубого поведения либо за повторное неспортивное поведение; получившая замечание команда наказывается проигрышем очка и потерей подачи;
3. Удаление (игроку или тренеру предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит в одной руке): за первый случай оскорбительного поведения либо за повторный случай грубого поведения; удалённый участник матча должен покинуть игровую площадку с правом замены (тренер — командную зону) и до конца партии находиться на специальном месте для удалённых; по окончании партии он может продолжить участие в игре;
4. Дисквалификация (игроку или тренеру предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит в руках раздельно): за агрессивное поведение, либо за повторный случай оскорбительного поведения, либо за третий случай грубого поведения; дисквалифицированный игрок или тренер должен покинуть место проведения соревнований (игрок — с правом замены), при этом он лишается права участвовать в матче до его окончания.

Выдающиеся волейболисты

В 2000 году Международная федерация волейбола проводила опрос по определению лучших волейболистов XX века. Среди женщин на это звание были номинированы Лан Пинь (Китай), Инна Рыскаль (СССР), Регла Торрес (Куба) и Фернанда Вентурини (Бразилия), среди мужчин было 8 претендентов — Петер Бланже (Нидерланды), Томаш Вуйтович (Польша), Карч Кирай (США), Уго Конте (Аргентина), Йозеф Мусил (Чехословакия), Кацутоси Нэкода (Япония), Константин Рева (СССР) и Ренан Даль Зотто (Бразилия).

По итогам опроса лучшей волейболисткой прошлого века была признана Регла Торрес, лишь на несколько голосов опередившая Инну Рыскаль, которой также присудили награду. Лучшим волейболистом был объявлен Карч Кирай — первый трёхкратный олимпийский чемпион по волейболу, выигравший две золотые медали в классическом волейболе (1984, 1988) и одну в пляжном (1996). Лучшими командами XX века стали трёхкратный чемпион мира мужская сборная Италии 1990—1998 годов и женская команда Японии 1960—1965 годов.

Наибольшее количество медалей в истории волейбола на Олимпийских играх завоевали бразилец Сержио Сантос (два золота и два серебра в период с 2004 по 2016 год), российский волейболист Сергей Тетюхин (золото, серебро и две бронзы в 2000—2012 годах) и итальянец Самуэле Папи (два серебра и две бронзы на Играх 1996—2004, 2012 годов). Среди женщин это кубинка Ана Ибис Фернандес (три золотые медали и одна бронзовая в 1992—2004 годах) и советская волейболистка Инна Рыскаль, которая на четырёх Олимпиадах (1964—1976) завоевала 2 золотые и 2 серебряные медали.

Заключение

В заключение, волейбол как социальное явление играет значительную роль в жизни современного общества. Он способствует физическому и эмоциональному развитию людей, формирует коммуникативные навыки и лидерские качества, а также помогает создавать международные спортивные

связи. Волейбол также важен для формирования здорового образа жизни и укрепления дружественных отношений между странами.

Литература

1. Волейбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — 2-е изд. — М.: Академия, 2004. — С. 89—159. — 5100 экз. — ISBN 5-7695-1749-2.

2. Волейбол // Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — С. 5—95. — 30 000 экз. — ISBN 5-7695-1411-6.

3. Спортивные игры / Под ред. В. В. Марущака. — М.: Воениздат, 1985. — 269 с. — 30 000 экз.

References

1. Volleyball // Sports games: Technique, tactics, teaching methods / Edited by Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov. — 2nd ed. — Moscow: Akademiya, 2004. — pp. 89-159. — 5100 copies. — ISBN 5-7695-1749-2.

2. Volleyball // Sports games: Improving sports skills / Edited by Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov. — M.: Academy, 2004. — pp. 5-95. — 30,000 copies. — ISBN 5-7695-1411-6.

3. Sports games / Edited by V. V. Marushchak. — M.: Voenizdat, 1985. — 269 p. — 30,000 copies.