

## ИСТОРИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

*Мамедов. М.Р. – ассистент*

*Казанский (Приволжский) Федеральный Университет*

*Камолов Жахонгир Мирзо Гулом угли*

*студент I курса Направления: Лечебное дело Казанского  
(Приволжского) Федерального Университета*

**Аннотация** - В статье описывается история и развитие Волейбола, терминология и правила игры, развитие волейбола в мировом масштабе рассматривается вопрос о предпосылках возникновения волейбола как спортивной игры, о месте волейбола в системе физической культуры и спорта, в статье также рассматривается проблемы возникновения травм во время проведения тренировочных занятий и во время проведения соревнований.

**Ключевые слова** история развития, правила игры, физическое воспитание, спорт, травматизм.

**Annotatsiya** - Maqolada voleybolning tarixi va rivojlanishi, o'yin terminologiyasi va qoidalari, voleybolning jahon miqyosida rivojlanishi, voleybolning sport o'yini sifatida paydo bo'lishining shart-sharoitlari, voleybolning tizimdagi o'rni masalasi ko'rib chiqiladi. Maqolada jismoniy tarbiya va sport fanlari bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalar paytidagi jarohatlar muammolari ham muhokama qilinadi.

**Kalit so'zlar** rivojlanish tarixi, o'yin qoidalari, jismoniy tarbiya, sport, jarohatlar.

### Введение

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность.

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, обычно проводимое на специальных пляжных площадках или спортзалах.

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

### **История развития Волейбола.**

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине

1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии.

В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд.

В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила были актуальны для стран Америки, Африки и Европы.

В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия.

В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио.

В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии.

С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.



### Терминология волейбола.

Если говорить о волейболе кратко, то вся игра проходит на игровом поле (**поляна**) ограниченном **боковыми** и **лицевыми линиями**. Команды друг от друга по воздуху отделяет волейбольная сетка, а по земле **средняя линия**. Визуально площадка делится на две основные зоны по **линии атаки**, расположенной в 3-х метрах от средней линии в каждую сторону. Прямоугольник, расположенный ближе к сетке (**передняя линия**), является самым эмоционально напряженным с обилием ударов и блоков. Прямоугольник, расположенный следом, называется **задней линией** и несет не менее важную функцию по приему подачи и молниеносных ударов (**хаммер**), а так же подстраховке после обманного сброса мяча пальцами руки (**скидка**). Фактически в передней линии расположены игроки второй, третьей и четвертой зоны, тогда как на задней линии – первой, шестой и пятой. Несогласованность действий в приеме может привести к конфликту между принимающими игроками (**зона конфликта**).

Каждый **розыгрыш** начинается с постукивания **волейбольного мяча** о пол (**дриблинг**) подающим. В современном волейболе игроки обладают настолько сильной подачей, что не каждый опытный защитник (**либеро**) в состоянии принять мяч, что приводит к набранному очку с подачи (**эйс**). Полезное действие в сложной ситуации называется **сейв**. Вся игра разделена на **партии**, которые заполняет трехминутный перерыв (**интервал**). Судьба каждой партии решается при розыгрыше контрольного мяча (**сетбол**). Общий исход матча определяется в розыгрыше **матчбола** (**матч-пойнт**), когда набор одного очка отделяет команду от победы в матче. В случае упорной борьбы между равными по уровню соперниками партия может затянуться и столь желанное преимущество в 2 очка приведет к победе **на балансе**.

### **Причины получения травм в волейболе.**

Несмотря на то, что в волейболе нет прямого контакта противников, в ходе игры спортсмены могут получить травму. Процент травматизма в этой дисциплине значительно ниже, чем в других командных играх. Причины получения травм в волейболе – это в первую очередь маневры под сеткой. Чаще всего игроки травмируются при атаке и постановке блоков. Именно под сеткой в волейболе идет наиболее ожесточенная борьба, в ходе которой игроки и могут получить травму. По результатам исследований более 70% повреждений лодыжек в волейболе случаются из-за того, что на ногу игроку приземляется другой игрок.

Рассмотрим виды травм в волейболе, и их частые причины:

- Повреждения лодыжки;

По статистике повреждения лодыжки в волейболе составляют около 30% от общего количества травм. Повреждения лодыжки бывают острыми и «усталостными». Первый вид травм – это первичное повреждение здоровых тканей, второй – застарелые травмы, носящие хронический характер. Причинами повреждения лодыжки в волейболе являются неправильная постановка стопы во время игры и приземление на ногу другого игрока.

- Повреждения пальцев рук;

Эти повреждения составляют около 22% от общего количества травм в волейболе. Повреждения пальцев рук чаще всего происходит при выполнении блока. Наиболее частыми повреждениями пальцев являются вывихи и растяжения. Доля переломов составляет примерно 25%.

- Повреждения колена;

На повреждения колена в волейболе приходится около 19% от всех повреждений. Колени чаще всего травмируются при атаке. 90% из этих травм отводится на растяжение околосуставных связок и повреждения средней степени тяжести, при этом чаще всего в волейболе повреждения колена являются «усталостными», нежели острыми.

- Повреждения плеча и спины.

Эти виды травм в волейболе встречаются реже всего. Основная их масса приходится на атакующих игроков. Наиболее часто у волейболистов диагностируются повреждения вращательной манжеты и спондилолиз. По результатам исследований большинство острых травм игроки получают во время соревнований. В моменты напряженной игры под сеткой спортсмены часто работают на превышение физических возможностей, в результате чего происходит травмирование здоровых тканей. Во время же тренировок дают о себе знать «усталостные травмы».

Чтобы избежать усталостных травм, спортсмен должен получать качественную и своевременную первую помощь при острых повреждениях, а также проходить полный курс лечения и реабилитации.

Своевременное оказание первой помощи зачастую является решающим фактором в успешном лечении спортивных травм. Оказанием медицинской помощи должны заниматься врачи, а первую помощь может оказать штатный медицинский работник команды, тренер или даже товарищ по игре.

Рассмотрим, что же нужно делать, если волейболист получил то или иное повреждение:

- Растяжение связок и мышц;

Растяжение – одна из самых частых травм в волейболе. Причины таких травм кроются в неадекватном использовании мышечных групп, аномальных движениях суставов и в резких нагрузках. Первая помощь при растяжениях заключается в обездвиживании конечности и приложении холода к месту повреждения. При растяжениях категорически противопоказано массировать место повреждения. При сильной боли пострадавшего нужно срочно доставить в медицинское учреждение;

- Вывих сустава;

Чаще всего волейболисты сталкиваются с вывихами суставов пальцев рук, плеча, коленей и голени. Такие травмы обусловлены аномальными движениями суставов при атаке и постановке блоков. При вывихе пострадавшему следует немедленно наложить фиксирующую повязку и приложить холод к поврежденному суставу. Также пострадавшему можно дать таблетку обезболивающего препарата, после чего его срочно нужно доставить в травмпункт. При вывихе бедра важно прибинтовать поврежденную конечность к здоровой. Перевозить пациента с вывихом бедра можно только в горизонтальном положении;

- Перелом;

При переломе важно своевременно оказать пострадавшему первую помощь и доставить его в больницу. При открытом переломе не следует вправлять кость самостоятельно, нужно перевязать конечность выше повреждения, чтобы остановить кровотечение. После этого на рану необходимо наложить чистую повязку и вызвать скорую помощь. Если вызвать медиков нет возможности, пострадавшему необходимо наложить шину и срочно доставить в больницу. При наложении шины необходимо соблюдать следующие правила: шина накладывается на 2 сустава выше и ниже места перелома. Под шину обязательно подкладывается ткань. Крепить шину нужно плотно. При переломе позвоночника пострадавшего нужно уложить на носилки, предварительно разместив на них фанеру или доску и доставить в больницу.

- Ушиб.

Несмотря на то, что ушибы не являются тяжелыми травмами, они могут также обернуться осложнениями при неправильной или несвоевременной помощи.

В первую очередь при ушибе необходимо приложить к поврежденному месту холод. Далее следует наложить давящую повязку. На вторые сутки можно применять мази

с прогревающим эффектом. Если после ушиба на второй-третий день отек и боль не проходят, следует обратиться к врачу. После оказания пострадавшему первой помощи, его обязательно нужно показать врачу. Доктор назначит адекватную терапию, а после ряд реабилитационных процедур. Игрок может вернуться в команду только после полной реабилитации, ведь недопеченные травмы легко переходят в разряд хронических, что исключает возможность полноценной спортивной карьеры в будущем.

#### Список литературы:

1. Айриянц, А. Г. Волейбол / А.Г. Айриянц. – М.: ФиС, 1976. – С. 24.
2. Амалин, М. Е. Тактика волейбола / М.Е. Амалин. – М.: ФиС, 1976. – С. 46.
3. Булдакова, Л.П. Шесть в защите, шесть в нападении / Л.П. Булдакова. – М.: Советская Россия, 1979. – С. 61.
4. Волейбол: правила соревнований. – М.: ФиС, 1978. – С. 12.
5. Гуревич, Л.И. Волейбол: пособие для педвузов / Л.И. Гуревич, В.И. Задгенидзе. – М.: Знание, 1971. – С. 17.
6. Демчицин, А.А. Волейбол / А.А. Демчицин. – М.: ФиС, 1976. – С. 24.
7. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1978. – С. 145.
8. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк. – М.: Просвещение, 1989. – С. 46.
9. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д. Железняк. – М.: ФиС, 1967. – С. 284.
10. Ивойлова, А.В. Волейбол / А.В. Ивойлова. – М.: ФиС, 1974. – С. 66.