

УДК 616.8

ОСНОВЫ УСПЕШНОЙ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ
◆◆◆◆
THE BASICS OF A SUCCESSFUL VOLLEYBALL GAME

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Кисляков Даниил Андреевич

студент группы 23-МБ-ТП1,
Институт механики, робототехники,
инженерии транспортных
и технических систем (ИМРИТТС),
Кубанский государственный технологический университет
dankisl12@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются основные навыки и качества, необходимые для успешной игры в волейбол. Особое внимание уделяется истории игры, её технике. Кроме того, отдельно затрагивается психологическая подготовка спортсменов. Читатели получают полезные советы о том, как улучшить свои навыки и достичь успеха в данном виде спорта.

Ключевые слова: волейбол, качества, навыки.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Kislyakov Daniil Andreevich

Student of group 23-MB-TP1,
Institute of Mechanics, Robotics,
Engineering of Transport
and Technical Systems (IMRITTS),
Kuban State Technological University
dankisl12@gmail.com

Annotation. The article discusses the basic skills and qualities necessary for a successful volleyball game. Special attention is paid to the history of the game and its technique. In addition, the psychological training of athletes is separately affected. Readers will receive useful tips on how to improve their skills and achieve success in this sport.

Keywords: volleyball, characteristics, skills.

В олейбол – это захватывающая командная спортивная игра, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. И конечно же, для успешной в него игры человеку необходимо иметь ряд психологических и физических качеств, характеристик и навыков, о которых и пойдет речь в данной статье. Развитие двигательных качеств в волейболе является важным аспектом для достижения успеха на игровой площадке [4].

Краткая история игры.

Перед тем, как перейти к описанию всего сказанного ранее, необходимо затронуть краткую историю игры. Элементы игры в волейбол появились очень давно. Ещё в древние времена человек придумывал различные игры с мячом. Люди перебрасывали его друг другу, использовали разного рода броски, определенные препятствия.

Но в современном виде любимая нами игра появилась относительно недавно. В 1895 году Уильям Морган, американский учитель, предложил своим ученикам перебрасывать мяч через теннисную сетку, которая была высоко поднята над полом. Школьникам это понравилось. И в 1896 году состоялась официальная демонстрация волейбола на конференции в колледже Спрингфилд перед делегатами спортивного сообщества Восточного побережья. Но стоит заметить, что тогда игра не называлась «волейбол». Нынешнее название позже предложил участник конференции, профессор Алфред Холстед. Вот так и появился волейбол [1].

Физические качества необходимые для успешной игры в волейбол.

Краткая историческая справка игры нам уже известна. Теперь самое время затронуть качества, от которых зависит успешность игрока.

Вот эти качества:

1. «Взрывная» сила.

Если говорить простыми словами, то это способность человека очень быстро выполнять силовую работу. В волейболе большое количество элементов выполняются с помощью «взрывной» силы.

2. Быстрота перемещений.

Тут всё просто. Конечно же, волейбол требует скорости. Передвигаться нужно очень быстро. Бегать из угла в угол своей зоны приходится почти постоянно. Соответственно, развитие этого навыка очень сильно Вам поможет.

3. Быстрота реакции.

Думать тоже нужно очень быстро. Волейбол – это не только про силу и ловкость. Вы должны уметь вовремя среагировать на мяч, придумать, как лучше сыграть. Это качество является очень важным и необходимым.

4. Прыгучесть.

Прыгучесть также играет не мало важную роль. Это Ваша способность выпрыгнуть выше и быстрее. Многие элементы в волейболе выполняются именно благодаря прыжкам. К примеру, подачи и атакующие удары. Для того, чтобы в них преуспеть, необходимо не только знать правильную технику, но и уметь хорошо и высоко выпрыгивать.

5. Скоростная, прыжковая и игровая выносливости.

Тут тоже все очень просто. Волейбол – игра, которая может длиться не одну партию. Соответственно для того, чтобы выполнять определенные упражнения, подачи, удары из раза в раз, необходимо обладать хорошей выносливостью. Развив это качество, Вы сможете быть более эффективным в затяжных играх.

6. Акробатическая и прыжковая ловкость.

Это тоже не менее важное качество. Необходимо уметь выпрыгнуть или реализовать определенный элемент в любой, даже неудобной ситуации, что в игре случается часто [2].

Правильное использование физических упражнений и физической активности в жизни помогает добиться максимального результата в мозговой активности [5].

Психологические качества необходимые для успешной игры в волейбол.

Помимо перечисленных ранее факторов, для успешной игры в волейбол необходима и хорошая психологическая подготовка.

Психическая готовность спортсмена, в первую очередь, предусматривает самооценку и реализацию человеком всесторонней подготовки в экстремальных условиях соревнования, что может быть достигнуто лишь за счет высокого уровня психологического самоанализа и применения соответствующих знаний, интеллектуальных умений и навыков.

Если говорить простыми словами, то человек должен вовремя уметь приспособиться к экстремальной ситуации для возможности принятия оптимального решения, а также должен обладать конструктивной и правильной самооценкой, должен быть уверен в себе и своих силах, товарищах, других членах команды. Кроме того, человек должен уметь правильно принимать как победы, так и поражения.

Всё это достигается за счет грамотной работы с психологом и самостоятельного психоанализа [3].

В заключение, волейбол – это сложная командная игра, которая требует целый ряд определенных физических и психологических качеств и навыков, необходимых для успешной в него игры. Огромную роль играют тренировки. Необходимо развивать в себе силу, выносливость, ловкость, обучаться правильной технике игры. И конечно же, не стоит забывать про психологическую подготовку. Важно обрести уверенность в себе и других членах команды, а также понять, что важны и поражения, и победы. А постоянное стремление к совершенству поможет достичь успеха. Это касается и волейбола, и других дисциплин.

Литература

1. Terball.ru «Территория мяча». Статья «История возникновения волейбола». – URL : <https://terball.ru/blog/istoriya-vozniknoveniya-voleybola>
2. Rusvolley.ru «Школа волейбола в Москве». Статья «Общая специальная и физическая подготовка волейболистов». – URL : <https://rusvolley.ru/volleyblog/fizicheskaya-podgotovka-voleibolistov>

3. Nsportal.ru «Образовательная социальная сеть». Статья «Психологическая подготовка волейболистов». – URL : <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/06/psihologicheskaya-podgotovka-voleybolistov>
4. Питкин В.А. Развитие двигательных качеств в игре волейбол / В.А. Питкин, В.А. Гудков // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 4. – С. 348–349.
5. Питкин В.А. Значение физической культуры в жизни студентов / В.А. Питкин, В.В. Пастух // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 374–376.

References

1. Terball.ru «The territory of the ball». Статья «The history of volleyball». – URL : <https://terball.ru/blog/istoriya-vozniknoveniya-voleybola>
2. Rusvolley.ru «Volleyball school in Moscow». Статья «General special and physical training of volleyball players». – URL : <https://rusvolley.ru/volleyblog/fizicheskaya-podgotovka-voleibolistov>
3. Nsportal.ru «Educational social network». Статья «Psychological training of volleyball players». – URL : <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/06/psihologicheskaya-podgotovka-voleybolistov>
4. Pitkin V.A. Development of motor qualities in the game of volleyball / V.A. Pitkin, V.A. Gudkov // Science. Technic. Technologies (Polytechnic Institute). – 2023. – № 4. – P. 348–349.
5. Pitkin V.A. The importance of physical culture in the lives of students / V.A. Pitkin, V.V. Pastukh // Science. Technic. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 374–376.