

**УДК 796**

**Абдурахманов Муроджон Сайиткулович**

**Студент 1 курса магистратуры**

**по специальности «Физическая культура»**

**Научный руководитель**

**Казаков Аллаяр Раджабович**

**Доцент**

**кафедра «Теория и методика физической культуры»**

**Каракалпакский государственный университет им. Бердаха**

**г. Нукус, Республика Узбекистан**

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА**

### **Аннотация**

*В статье рассматриваются особенности техники волейбола.*

*Волейбол - это командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точно - координационный характер.*

**Ключевые слова:** *игра, техника, тактика, идея, стойка, перемещение, передача, удар, блокирования, подача.*

**Abdurakhmanov Murojon Sayitkulovich**

**1st year student**

**specialty "Physical education"**

**Scientific Supervisor**

**Kazakov Allayar Rajabovich**

**Docent**

**Department "Theory and Methods of Physical Culture"**

**Karakalpak State University named after Berdakh**

**Nukus, Republic of Uzbekistan**

## **FEATURES OF THE TECHNIQUE OF VOLLEYBALL**

### **Annotation**

*The article discusses the features of the volleyball technique.*

*Volleyball is a team game, where muscle work is fast-power, precision-coordination character.*

**Key words:** *game, technique, tactics, idea, stand, movement, transmission, strike, blocking, pitch.*

Волейбол (*от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч*) - это 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 называли «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 [1].

Волейбол - это командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно - координационный характер. При малых размерах и ограничениях касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Во время игры волейбола выполняются двигательные действия молниеносные старты, прыжки и ударные движения. Поэтому предъявляются высокие требования к физической подготовленности и уровню интеллекта волейболистов.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме волейболистов высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

В настоящее время современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость. Техника волейбола состоит из стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, блокирования и подач.

Техника волейбола по характеру действий игроков разделяется на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из этих разделов выделяются две группы—техника перемещений и техника владения мячом. В каждой группе имеются приемы и способы. Способы определяют, как выполняются приемы, каков характер движения при их выполнении. Почти каждый способ имеет разновидности, которые раскрывают отдельные изменения в деталях структуры движения [2].

В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения [3].

Волейбол способствует воспитанию у занимающихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Таким образом, 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.

#### **Использованные источники:**

1. Волейбол // <https://66.pfdo.ru/programs/view/252279>

2. Тактика в волейболе// <http://makrab.com.ua/taktika-v-voleybole.htm>
3. Техническая подготовка юных волейболистов//  
[https://studbooks.net/660797/turizm/tehnicheskaya\\_podgotovka\\_yunyh\\_voleybolistov](https://studbooks.net/660797/turizm/tehnicheskaya_podgotovka_yunyh_voleybolistov)