

PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

© 2019 Donskova Kristina Alexandrovna
Student

© 2019 Semenina Anna Petrovna
Student

© 2019 Kurochkina Natalia Evgenievna
Senior Lecturer

Samara state University of Economics
E-mail: donskovaa.k@mail.ru, annasamarskaya13@gmail.com

Keywords: physical training, coach competence, military personnel, officers, physical training program.

The effectiveness of the armed forces depends on the quality of the personnel of the army, due to their training and skill level, and not on the number of people, weapons or materials. This refers to the skills and competencies acquired by soldiers and officers to carry out the required military tasks through the implementation of appropriate strategies. Most army staffs state that the organization of army physical training programs and its evaluation is one of the main factors that guarantee the effective readiness of armies. All aspects of the army's mission can be carried out on the basis of physical fitness and strengthening of personnel, while remaining healthy and unharmed, which guarantees the operational readiness of each army force.

УДК 796.325
Код РИНЦ 77.29.19

ЗАРОЖДЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА

© 2019 Донскова Кристина Александровна
студент

© 2019 Тымицкая Анастасия Игоревна
студент

© 2019 Курочкина Наталья Евгеньевна
старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет
E-mail: donskovaa.k@mail.ru

Ключевые слова: волейбол, спорт, техника, прием, мяч, волейбольная сетка, команда, соперники, партнер, подача, замах, удар, правила игры в волейбол, волейбольная площадка.

Статья посвящена зарождению волейбола в России. Занятия волейболом - эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций.

Уильям Дж. Морган - первооткрыватель такого вида спорта как волейбол. Он был педагогом. Его педагогическая деятельность проходила в колледже. Ассоциация молодых христиан в городе Холиоке - именно так называлось место работы Уильяма Дж. Моргана. В один день, а именно 9 февраля 1895 года, у него проходили занятия по физической культуре. В спортивном зале Морган натянул сетку для тенниса. Высота сетки составила 197 см. Тем самым Уильям Дж. Морган хотел провести упражнение, которые заключалось в перебрасывании баскетбольного мяча через данную сетку. Недолго думая, преподаватель назвал такую игру "минтонет". Спустя год Морган решил показать игру, которую он открыл. И в 1896 году преподаватель на открытой конференции продемонстрировал игру "минтонет". Именно на такой демонстрации впервые прозвучало название "волейбол" данное профессором Альфредом Т. Хальстедом. С этого момента и зародилась игра под таким названием¹. В период 1915 - 1925 года происходило формирование основных правил игры. Изначально, количество игроков было шесть в таких странах как Африка, Америка и Европа. В Азии была определена волейбольная площадка, размеры которой были 11x22 м, а количество игроков варьировалось от девяти до двенадцати.

Следующим этапом развития волейбола стало образование комиссии. Она была образована в 1922 году. Ее состав был таковым: 13 стран Европы, 5 - Америки, 4 - Азии. Американцы выдвинули свои правила игры в "волейбол". Все члены комиссии были удовлетворены такими правилами, и было принято решение, что основными правилами игры будут считаться американские. Значительное отличие от нынешних правил было в том, что мяч мог соприкоснуться со всем телом только выше пояса. В остальном все было похоже: после касания мяча запрещалось повторное его касаться. Зона для подачи была ограничена разметкой поля. Рубен Акоста - президент FIVB с 1984 года. Он поставил для себя задачу изменить правила игры, в целях повышения зрелищности соревнований. На 21 конгрессе FIVB, который был собран в Сеуле, были внесены изменения в регламент игры "волейбол": пятая партия игры должна была играть по системе "ралли - пойнт". С 1998 года эта система подсчёта очков распространилась на весь матч, в том же году появилось амплуа либеро².

Со времен 90-х годов появляется такой коммерческий мужской турнир как Мировая Лига. Начиная с 27 апреля 1990 года стали проводиться игры по волейболу в Мировой Лиге, которые предусматривали призовой фонд 2 млн долларов. Через несколько лет призовой фонд был увеличен до 20 млн долларов. На начальном этапе развития Мировой Лиге в ней принимало участие 8 команд из разных стран. Спустя 3 года начинают зарождаться аналогичный коммерческий женский турнир - Гран-при. Мировая Лига проводилась вплоть до 2017 года. Начиная с 2018 года, она именуется как Волейбольная Лига наций.

В настоящее время существует более 200 национальных федераций волейбола. Благодаря не сложными правилами игра пользуется своей популярностью среди населения. Странами, в которых наиболее распространён волейбол, являются Россия, США, Китай, Япония, Франция, Бразилия. На всеобщем голосовании, которые проходили в

2008 году, был избран президент FIVB. Им стал Вэй Цзичжун представитель Китая. На протяжении 10 лет действующими чемпионами являются сборные Бразилии (мужчины) и России (женщины).

В настоящее время существует множество разных вариаций волейбола. Остановимся более подробно на некоторых из них³.

Фаустбол. Одним из самых старых разновидностей волейбола является фаустбол. Первое упоминание об этой игре было в Италии в 1552 году. Основные правила были утверждены лишь в 1555 году. Несмотря на то, что зарождение фаустбола произошло в Италии, центром игры является Германия. Распространение в Германии было лишь в конце XIX века. В России данный вид спорта не распространён. Для игры необходимо две команды. В каждой команде должно быть по 5 игроков основного состава и 3 - запасных. Игра проходит как в помещении, так и на открытом пространстве. Площадка должна быть размером 50x20 метров. Игра подразделяется на 2 тайма. Каждый тайм равен 15 минутам. Если по истечению времени команды идут с равным счетом, то назначается дополнительное время игры. Такое время составляет 5 минут, назначается не более двух раз.

Мини-волейбол. Такая разновидность волейбола предназначена для малолетних, т.е. детей до 14 лет. Игра является частью школьной программы по физической культуре. Зарождение данного вида игры было в 1961 году в ГДР. На протяжении десяти лет происходило развитие и формирование техники и правил. Официальное опубликование правила получили в 1972 году. Существует два вида мини - волейбола, которые различаются по количеству игроков в команде: мини-3 и мини-4. К трем или четырем игрокам в команде, которые играют на площадке, добавляются двое запасных. Игра рассчитана на совместное участие, как мальчиков, так и девочек. Их количество должно быть одинаковое. Игра проходит на небольшой площадке 6x4,5 или 6x6 м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 или 2,05 м. Вес мяча: от 210 до 230 граммов, а окружность: от 61 до 63 см. Игра в партии, как правило, идет до 15 очков⁴.

Пионербол. Такой вид игры имеет существенное значение. Мяч можно, а точнее нужно брать в руки, если в классическом волейболе его необходимо отбить, но в пионерболе такого делать не стоит. Вся игра состоит из бросков. Вся игра делится на 3 партии, каждая из которых составляет максимальное количество очков - 15. Победителем считается команда, которая одержала победу в двух партиях. В основном такую игру используют в начальных классах на уроках физической подготовки. Она способствует развитию навыков таких игр как баскетбол и волейбол.

Пляжный волейбол. Данная разновидность волейбола отличается тем, что площадка для игры расположена на песке. Отсюда и название "пляжный" волейбол - волейбол на песке. Зарождение такого вида произошло в 30-е годы. В него играли в Болгарии, Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. В 1930 году в США появился волейбол на песке с двумя игроками на площадке. В конце XX века пляжный волейбол получил очень широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта⁵.

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что волейбол является одним из наиболее распространенных видов спорта в России. Свою популярность среди народа волейбол получил посредством своих правил и техники игры, которые являются доступными для всех желающих. Такая спортивная игра рассчитана на все возраста, поскольку не требует сильной нагрузки на организм человека. Начиная с дошкольного возраста, дети увлекаются игрой в мяч, кидая, подбрасывая и отбивая его. Именно для формирования того, чтобы ребенок начинал заниматься волейболом, в школьной программе предусмотрена игра - пионербол. Именная она способствует развитию навыков, которые крайне необходимы для игры в волейбол. Если у ребенка есть интерес к данному виду спорта, то родителям необходимо вовремя это заметить, чтобы "дать толчок" для дальнейшего развития.

¹ См.: Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2017. - 360 с.

² См.: Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2017. - 271 с

³ См.: Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2018. - 649 с.

⁴ См.: Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2016. - 184 с.

⁵ См.: Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2016. - 476 с.

ORIGIN OF VOLLEYBALL

© 2019 Donskova Kristina Alexandrovna
Student

© 2019 Tamickay Anastasia Igorevna
Student

© 2019 Kurochkina Natalia Evgenievna
Senior Lecturer

Candidate of pedagogical Sciences, Associate Professor
Samara State University of Economics
E-mail: donskovaa.k@mail.ru

Keywords: volleyball, sport, technique, reception, ball, volleyball net, team, opponents, partner, serve, swing, kick, rules of volleyball, volleyball court.

The article is devoted to the origin of volleyball in Russia. Classes volleyball-an effective means of improving health, improving physical development of students. Volleyball can be played all year round, mostly outdoors. These classes help to strengthen the musculoskeletal system, improve metabolism in the body, improve its various functions.