

*Лунькова Елизавета Валентиновна,  
студентка магистратуры, группа ЗТм-80ба,  
ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет»,  
г. Тольятти, Самарская область, Россия*

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ СИДЯ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОДА)**

В данной работе рассматриваются правила игры в волейбол сидя; особенности влияния волейбола сидя на организм инвалидов с нарушением ОДА. В статье рассматриваются характерные особенности занятий волейболом сидя.

**Ключевые слова:** волейбол сидя, инвалиды, нарушения ОДА, особенности занятия.

Игра в волейбол сидя предназначена для людей, которые имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Особенно игра популярна для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

К нарушениям опорно-двигательного аппарата относятся заболевания нервной системы, такие как детский церебральный паралич, полиомиелит. Ко второй группе относятся врожденные патологии ОДА. К таким патологиям относятся вывихи, кривошея и аномалии развития позвоночника, различные деформации стоп и недоразвитие конечностей. В третью группу входят приобретенные заболевания и повреждения ОДА. К таким нарушениям относятся травматические повреждения головного и спинного мозга, полиартрит, полиартрит, а также заболевания костей (туберкулез, опухоли костей) [3].

Волейбол сидя – это спортивная игра. Волейбол сидя возник в 1956 году в Нидерландах. Игра, разработанная Таммо ван дер Схером и Антоном Алберсом, сочетала в себе правила волейбола и ситбола, распространенных в Германии, Нидерландах. Следующий этап в развитии игры начался после объявления Арнема столицей VI Паралимпийских игр и включения волейбола сидя в программу соревнований. В 1979 году в Харлеме был проведён международный турнир по единым, разработанным в Нидерландах, правилам

игры. Голландец Питер Йон стал первым президентом созданной в 1980 году Всемирной организации волейбола для инвалидов [1].

Для людей с ограниченными возможностями волейбол сидя является уникальным видом спорта. Волейбол сидя относится к командным видам спорта. Это является плюсом для людей с ограниченными возможностями, так как люди с физическими травмами могут найти себе друзей среди других членов команды и не бояться быть отвергнутыми. Как и любой спорт, волейбол сидя позволяет инвалидам преодолеть свои страхи, скованность, интегрироваться в общество.

Волейбол сидя немного отличается от привычного нам волейбола. Скорость игры в сидячий волейбол намного ниже, чем в обычном волейболе, по этой причине разработали определенные правила игры и ограничили количество комбинаций [2].

Как и в классическом волейболе, в основную команду входят шесть человек, а также шесть человек – в запасе. Размеры площадки также отличаются, стандартные размеры: 10 х 6 метров. Размер сетки – 7 метров х 80 сантиметров. Высота от пола у мужчин и женщин отличается, у женщин эта величина составляет 105 сантиметров, а у мужчин – 115 сантиметров. Как и в традиционном волейболе, площадь сетки отделяется антеннами и ограничительными лентами (рис. 1).



Рисунок 1 – Вид поля для сидячего волейбола

Сидячий волейбол имеет два главных отличия в правилах от классического волейбола. Первым отличием является правило, разрешающее игрокам первой линии принимать и блокировать подачу (рис. 2). Второе отличительное правило гласит, что в момент касания игрока мяча, он не имеет право отрывать точку опоры, то есть запрещено отрывать ягодицы от пола (рис. 3). Все остальные правила, например, переходы, счет, игрок либеро, такие же, как и в классическом волейболе [3].



Рисунок 2 – Блок в сидячем волейболе



Рисунок 3 – подача в сидячем волейболе

Однако волейбол сидя имеет ряд отличий от привычного волейбола. В первую очередь, это большое количество мячей около игровой зоны. Это объясняется тем, чтобы игра не прерывалась, и игроки могли без чужой помощи доставать мячи.

Еще одна особенность сидячего волейбола: подающий в игре сидит за лицевой линией, но ноги в большинстве случаев разрешается держать на площадке. Правила в сидячем волейболе не сильно отличаются от

классических, но все же существует определенная разница. К примеру, обустройство игры совсем другое. Сетка висит на расстоянии 115 сантиметров от уровня земли. Все участники команд не стоят, а сидят на полу. При игре им не разрешается вставать [1].

Чтобы играть в сидячий волейбол, не нужно обладать высоким ростом, важно лишь физическое развитие индивида. Также необходимо уметь правильно оценивать игру. Игроки встречаются с трудностями, когда необходимо из зоны защиты перейти в зону подачи и поймать трудный мяч. Выходя из этого можно сделать вывод, что игра в сидячий волейбол требует от игроков хорошей физической формы, терпения, быстроты реакции. Людям, которые раньше играли в привычный нам волейбол, а после получили травму, будет тяжело перестроиться играть в сидячий волейбол. Конечно, навыки игры останутся, однако играть в сидячем положении достаточно тяжело [4].

Играя в сидячий волейбол, не очень просто передвигаться с помощью ног и рук по небольшой территории. Игроки отмечают, что после долгой игры могут быть мозоли на ладонях, начинают болеть мышцы. Но, несмотря на все трудности игры, она набирает популярность среди людей с ограниченными возможностями. У игроков очень хорошо развивается реакция, и эта игра дает хорошую эмоциональную разгрузку и заряд бодрости.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Костюнина Л.И. Интеграция молодых инвалидов в спортивной жизни университета / Л.И. Костюнина, О.С. Макарова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.*
- 2. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в волейбол / В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошникова. – Волгоград, 2004. – С. 67.*
- 3. Сладкова Н.А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2011. – 160с.*
- 4. Царик А.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта/ А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2011. – 240 с.*
- 5. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата / М. Шоо. – М.: Academia, 2003. –154 с.*