

ЦЕНТР  
ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА  
КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ВОС



КОМИТЕТ ОБЩЕСТВЕННЫХ  
СВЯЗЕЙ  
ГОРОДА МОСКВЫ



# ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Авторы:  
М.М. Ильинская, С.А. Колесов

Под редакцией В.П. Баженова

Москва 2018

---

**ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ:** Центр Паралимпийского спорта, Культурно-спортивный реабилитационный комплекс ВОС; [Текст/авторы: М.М. Ильинская, С.А.Колесов/Под ред. В.П. Баженова] – Москва, КСРК ВОС, 2018. – 48 с.

© М.М. Ильинская, С.А.Колесов  
сост. 2018

---

## Оглавление

Обращение к читателям . . . . .	4
Предпосылки к созданию и реабилитационная направленность . . . . .	9
История развития волейбола для лиц с нарушением зрения . . . . .	12
Правила . . . . .	16
Методика обучения игре в «Волейбол для лиц с нарушением зрения» . . . . .	37
Рекомендации по созданию секции по «Волейболу для лиц с нарушением зрения» и организация тренировочного процесса . . . . .	43
Приложение 1. . . . .	45
Приложение 2. . . . .	46
Приложение 3 . . . . .	47

---

## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Дорогие друзья! Прогресс, как научно-технический, так и общественный – это неотъемлемая составляющая жизни любого современного человека. В наши дни технические новинки появляются и развиваются с невероятной скоростью, большинство современных производственных процессов автоматизировано, а тяжелый физический труд почти весь остался в далёком прошлом, что несомненно позволяет существенно облегчить жизнь современного человека. Но у этого явления есть и обратная сторона медали: мы, современные люди, живущие в условиях удивительных достижений науки и техники, сталкиваемся с такой их издержкой, как распространение болезней современной цивилизации - атеросклероза, гипертонии, инфаркта, остеохондроза и многих других заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения сегодня более 10% населения Земли являются инвалидами. Большой процент из них страдает заболеваниями зрительного аппарата. По неутешительным прогнозам к 2020 году число людей с нарушением зрения может возрасти до 75 миллионов человек. А ведь здоровье - одна из важнейших человеческих

---

ценностей, источник счастья и радости.

За свою историю человечество пережило немало увлечений и разочарований, возлагая надежды на тот или иной эликсир молодости и здоровья. Но по мере того, как отвергались эти средства, росло значение физической культуры.

Исторически сложилось так, что во Всероссийском обществе слепых занятия физической культурой и спортом всегда были приоритетными направлениями реабилитации инвалидов по зрению, о чём свидетельствуют победы российских спортсменов-паралимпийцев на соревнованиях различного уровня. Но основной упор в реабилитации инвалидов по зрению делается именно на массовую физическую культуру и привлечение как можно большего числа инвалидов по зрению к ведению здорового образа жизни. В настоящее время во Всероссийском обществе слепых культивируется множество паралимпийских и непаралимпийских видов спорта, каждый из которых имеет своих приверженцев и поклонников.

Однако по-прежнему большое количество людей с нарушением зрения остаются в стороне от активных занятий физической культурой. У этого много причин – это и страх перед

возможными травмами, и отсутствие устойчивой привычки к систематическим физическим нагрузкам, а также небольшое разнообразие доступных для инвалидов массовых видов физкультуры и спорта.

Без всякого сомнения, именно подвижные командные игры с мячом можно по праву считать самыми любимыми физическими упражнениями для детей и взрослых. В мире существует огромное разнообразие подобных игр. Но, в подавляющем своём большинстве, для инвалидов по зрению они недоступны. Незрячему и слабовидящему человеку отбить или поймать мяч в воздухе очень сложно. Поэтому все существующие для инвалидов по зрению игровые виды спорта с мячом предполагают его передачу по полу.

В Культурно-спортивном реабилитационном комплексе ВОС постоянно ведётся творческий поиск. В 2017 году начала свою работу «Физкультурная тифло-лаборатория» основными целями и задачами которой стали: разработка и внедрение новых методик для комплексной реабилитации инвалидов по зрению средствами адаптивной физической культуры, создание новых видов спорта для инвалидов по зрению, усовершенствование спортивного инвентаря и оборудования для различных

видов массовой физической культуры, подготовка специалистов по реабилитации инвалидов по зрению средствами адаптивной физической культуры, организация волонтерского движения для работы с инвалидами по зрению по новым методикам, издание методических пособий, создание учебных фильмов, выпуск цикла интернет-радиопередач, посвящённых новым методикам реабилитации инвалидов по зрению средствами физкультуры и спорта, а также проведение физкультурных фестивалей для инвалидов по зрению.

Первой разработкой «Физкультурной тифло-лаборатории» стало создание нового, не имеющего аналогов в мире, вида спорта «Волейбол для лиц с нарушением зрения». Эта замечательная командная игра проста и доступна к освоению, не требует серьёзной физической подготовки, не имеет ограничений по заболеваниям зрительного аппарата, а также возрастных ограничений. Пробные тренировки вызвали большой интерес, как у специалистов-реабилитологов, так и у незрячих и слабовидящих любителей физической культуры.

Методическое пособие «Волейбол для лиц с нарушением зрения» включает в себя всю необходимую информацию для освоения нового вида спорта и применения его в практической

деятельности.

Надеемся, что на страницах этого издания каждый заинтересованный в совершенствовании адаптационных методик для инвалидов по зрению человек, найдёт для себя много полезного и необходимого для дальнейшей работы во благо отечественных физкультуры и спорта.

Заслуженный тренер России,  
Заслуженный мастер спорта СССР,  
серебряный призёр Олимпийских игр  
В.А.Баженов

## **Предпосылки создания волейбола для лиц с нарушением зрения и реабилитационная направленность**

Основной предпосылкой к созданию нового вида спорта стало стремление специалистов КСРК ВОС привлечь как можно большее количество инвалидов по зрению, ранее не занимавшихся физкультурой и спортом, к ведению здорового образа жизни и регулярным тренировкам.

Созданный в КСРК «Волейбол для лиц с нарушением зрения» имеет ряд принципиальных отличий от существующих на сегодняшний момент разновидностей игры в волейбол:

Во-первых, используется специальный инвентарь и оборудование: озвученный мяч, озвученная сетка (колокольчики или звуковые маячки), тактильная разметка игровой площадки, светонепроницаемые повязки на глазах у нападающих;

Во-вторых, уникален состав команды: в каждой команде на площадке 6 человек - трое незрячих или с небольшим остатком зрения игроков (I и II группы инвалидности), два слабовидящих игрока с хорошим остатком зрения (II или III группы инвалидности) и один зрячий игрок;

В-третьих, в отличие от других разновидностей адаптивного волейбола, игроки играют стоя, а не сидя на игровой площадке;

В-четвертых, функции незрячих и слабовидящих игроков чётко разделены: незрячие - «нападающие», а слабовидящие и зрячие - «защитники».

Всё это позволяет решать одновременно несколько реабилитационных задач, стоящих перед специалистами, проводящими тренировки.

Так, регулярные занятия контрольно-экспериментальной группы показали прогресс в развитии пространственно-ориентировочной деятельности, способности ощущать и оценивать быстроту движений, их амплитуду, степень напряжения и расслабления мышц, что способствует коррекционно-компенсаторному развитию, совершенствованию мышечно-суставного чувства, качественному выполнению двигательных действий у инвалидов по зрению. Кроме этого, в ходе игры происходит постоянное переключение зрения слабовидящих игроков попеременно на близкое и далёкое расстояние, что благоприятно сказывается на аккомодационной способности глаз, тренирует глазные мышцы и предотвращает прогрессирование патологических изменений органа зрения.

---

Помимо этого, игра в «Волейбол для лиц с нарушением зрения» оказывает многостороннее влияние на развитие и регуляцию психических процессов незрячих и слабовидящих игроков (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), а также способствует воспитанию нравственных и волевых качеств. Это обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров по команде и соперников.

Поскольку данный вид спорта является неконтактным и предполагает умеренные физические нагрузки, практически отсутствует вероятность получения травм и отрицательных воздействий на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Всё вышеизложенное свидетельствует о том, что «Волейбол для лиц с нарушением зрения» в перспективе может стать одной из ведущих методик адаптивной физкультуры для работы с инвалидами по зрению.

## **История развития волейбола для лиц с нарушением зрения**

Интерес к волейболу незрячие и слабовидящие любители спорта проявляли всегда. В большинстве образовательных учреждений для детей с нарушениями зрения в учебную программу входят подвижные игры с мячом, в которых используются элементы пионербола и волейбола. Также интересен и международный опыт создания вариантов игры в волейбол для слепых.

Так, в Японии в Цукубском технологическом колледже специалисты по адаптивной физкультуре Ясуко Кода и Казухико Аmano создали интересную версию игры в волейбол, которая схожа с волейболом для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В японской версии волейбола для слепых на площадке находятся 6 игроков (три без остатка зрения и три зрячих игрока). При подаче озвученный волейбольный мяч катится по полу под сеткой, которая натянута на высоте 30 см от пола. Согласно интернет-источникам в Японии уже более 40 лет регулярно проводятся чемпионаты страны по этой версии волейбола, которые собирают большое количество участников и пользуются популярностью у инвалидов

---

по зрению.

В феврале 2017 года в рамках проекта «Физкультурная тифло-лаборатория» сотрудниками отдела физической культуры и спорта КСРК ВОС Марией Ильинской и Сергеем Колесовым под руководством генерального директора КСРК ВОС Владимира Петровича Баженова были разработаны правила и создан новый вид спорта «Волейбол для лиц с нарушением зрения». В его основу легли правила по таким популярным во Всероссийском обществе слепых видам спорта, как пионербол, голбол, торбол и роллингбол, а также правила по волейболу. Созданный в КСРК ВОС новый вид спорта является авторской методикой для реабилитации инвалидов по зрению средствами физкультуры и спорта и не имеет аналогов в мире.

На спортивной базе КСРК ВОС регулярно проходят тренировки волейбольных команд «Олимп» и «Прометей», в состав которых вошли наиболее активные представители творческой интеллигенции, молодёжного движения Всероссийского общества слепых, а также спортсмены-паралимпийцы. В их числе Александр Пивень, Светлана Цветкова, Светлана Боткина, Иван Онищенко, Игорь Роговских, Максим Карцев, Антон Пиленков, Ислам Ибрагимов, Татьяна Савостьянова, Ирина Кальяно-

ва, Алексей и Дмитрий Шипиловы, Григорий Домбровский и многие другие. Благодаря их творческому подходу к тренировочному процессу новый вид спорта «Волейбол для лиц с нарушением зрения» постоянно развивается и совершенствуется.

В сентябре 2017 года в рамках Всероссийского образовательного реабилитационного форума ВОС «Крымская осень 2017», на котором присутствовало более 400 инвалидов по зрению из 50 регионов России, прошёл первый показательный турнир и мастер-класс по «Волейболу для лиц с нарушением зрения». Участники мероприятия получили все необходимые методические материалы и учебные фильмы для внедрения нового вида спорта в своих региональных организациях.

В настоящее время «Волейбол для лиц с нарушениями зрения» активно развивается в Москве, Московской области, Омской области, Республике Удмуртия, Республике Крым, Алтайском крае и Архангельской области, и список субъектов РФ, где инвалиды по зрению увлекаются этой замечательной игрой, постоянно расширяется.



## ПРАВИЛА

Правила были разработаны и утверждены Культурно-спортивным реабилитационным комплексом Всероссийского Ордена Трудового Красного Знамени обществом слепых в Москве в феврале 2017 года и действуют с 1 марта 2017 года.

### *I. Характеристика игры*

Волейбол для слепых и слабовидящих – командная игра для инвалидов по зрению. Это неконтактный, комбинационный вид спорта. Официальные соревнования проводятся отдельно среди мужчин, женщин, юношей и девушек. В неофициальных соревнованиях могут участвовать смешанные команды. В игре принимают участие две команды по шесть игроков. Каждая команда может иметь максимум четырёх запасных игроков.

Игра проводится на специальной площадке, разделённой на две части сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри него находится колокольчик). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок броском или ударом направляет мяч

на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода за пределы площадки или ошибки одной из команд. В волейболе для слепых и слабовидящих команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать и её игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

## ***II. Основные правила***

### ***1. Площадка и оборудование***

#### ***1.1. Волейбольная площадка.***

Волейбольная площадка – это прямоугольник, имеющий длину 18 метров и ширину 9 метров. При игре в волейбол в закрытом помещении потолок должен быть высотой 5-6 метров, а размер площадки можно уменьшить в длину до 15 метров и в ширину до 7,5 метров. Площадка обозначается линиями: короткие линии называются лицевыми, а длинные линии – боковыми. Также делается линия, соединяющая середины боковых линий и делящая площадку на две равные половины. Эта линия называется средней линией. На каждой половине волейбольной площадки, на расстоянии 1 метра от средней линии и параллельно ей, проводится

линия нападения. Все линии разметки, кроме средней, должны быть хорошо осязаемыми на ощупь для ориентировки игроков. Для этого линии дублируются широким скотчем, под которым располагается шнур толщиной 3-5 мм. Дополнительно от линии нападения отходят две позиционные линии длиной 15 см., располагающиеся перпендикулярно к ней, направленные в сторону, противоположную центральной линии. Еще одна дополнительная позиционная линия длиной 15 см. располагается по центру лицевой линии, перпендикулярно к ней и по направлению к центральной линии. Позиционные линии также должны быть хорошо осязаемы (Приложение 1).

1.1.2. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

1.1.3. Волейбольная площадка должна быть окружена со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра. Свободная зона должно быть свободна от любых препятствий.

1.1.4. Скамейка запасных находится слева по отношению к центральной линии, за пределами свободной зоны. На скамейке запасных располагаются запасные игроки и тренер команды.



## 1.2. Стойки для волейбола

Стойки, которые поддерживают сетку, нужно установить на расстоянии 0,5-1 м за боковыми линиями, без растяжек. Они должны быть регулируемы, высотой 2,55 м.

## 1.3. Сетка для волейбола

Над средней линией поперёк площадки натягивается верёвочная сетка длиной 9,5 метров и шириной 1 метр. Высота сетки в волейболе для слепых и слабовидящих: 2,2 метра для мужчин и юношей и 2 метра для женщин и девушек. Высоту сетки (2,2 или 2 метра) при игре смешанных команд определяет судейская коллегия. Высоту сетки нужно измерять в середине. Высота сетки по боковым линиям должна быть одинаковой и не должна превышать высоту в середине больше, чем на 2 см. По бокам сетки (справа и слева) крепятся колокольчики, с помощью которых судья подаёт звуковой сигнал (касанием сетки), позволяющий игрокам ориентироваться на площадке.

## 1.4. Волейбольный мяч

Мяч для игры в волейбол для слепых и слабовидящих должен быть озвученным (иметь колокольчики внутри). Длина окружности волейбольного мяча должна быть 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г.

## 2. Игра

### 2.1. Состав команды в волейболе

2.1.1. На площадке находятся две команды по 6 человек. В каждой команде: трое незрячих или с небольшим остатком зрения игроков первой и второй группы инвалидности, которые играют с повязками на глазах, два слабовидящих игрока с хорошим остатком зрения второй или третьей группы инвалидности и один зрячий игрок, все они играют без повязок на глазах. Кроме того, в каждой команде должны быть запасные игроки – не более четырёх человек. Максимальная численность команды – десять человек, один из которых является капитаном.

2.1.2. Незрячие или с небольшим остатком зрения игроки первой и второй группы инвалидности, которые играют с повязками на глазах, называются «нападающими» и выполняют функции подачи и нападения.

2.1.3. Два слабовидящих игрока с хорошим остатком зрения второй или третьей группы инвалидности и один зрячий игрок, которые играют без повязок на глазах – это «защитники». Они ловят мяч и делают передачу «нападающему».

2.1.4. Руководство команды осуществляется тренером.

## 2.2. Игровой формат и игровые действия

### 2.2.1 Продолжительность игры

Игра состоит из 3 или 5 партий. Игра из 3 партий заканчивается, когда одна из команд выиграла 2 партии; игра из 5 партий заканчивается при выигрыше одной из команд 3 партий.

### 2.2.2. Жеребьёвка

Перед началом игры судьёй проводится жеребьёвка по выбору стороны площадки или подачи. Победитель жеребьёвки выбирает: или право подавать или принимать подачу, или сторону площадки. Проигравший принимает оставшийся вариант. После первой партии игры команды меняются сторонами и подачей. Смена сторон и подачи производится после каждой партии. Смена сторон производится строго по часовой стрелке во избежание столкновения игроков во время перехода.

### 2.2.3. Расположение игроков

Игроки обеих команд перед каждой подачей мяча встают по 3 человека в две линии в пределах площадки. Три игрока встают у сетки вдоль линии нападения: по краям площадки находятся нападающие, а по центру находится защитник. Другие три игрока встают параллельно лицевой линии: по краям площадки находятся защитники, а по центру находится нападающий (Приложение 2).



#### 2.2.4. Подача

После свистка судьи, совмещённого со звуковым сигналом сетки, производится подача мяча. Подачу мяча осуществляет нападающий, находящийся по центру лицевой линии. На подачу даётся не более 2 секунд («Правило 2 секунд»). Подача может осуществляться как броском из-за головы, так и броском сбоку или ударом по мячу рукой. Подача мяча производится игроком до тех пор, пока он или его команда не допустят ошибку.

#### 2.2.5. Приём и передача мяча

Защитники команды, принимающей мяч, ловят мяч и передают одному из нападающих для произведения броска через сетку на сторону соперника. Защитник, поймавший мяч, может сделать передачу другому защитнику, а тот, в свою очередь, сделает передачу одному из нападающих. Команда при приёме и передаче мяча может осуществить не более трёх касаний. Передача мяча от защитника к защитнику осуществляется броском. Передача мяча от защитника к нападающему осуществляется подачей мяча из рук в руки, при этом защитник делает не более 3 шагов по площадке в сторону нападающего. С момента приёма мяча защитником до момента броска нападающего должно пройти не больше 10 секунд («Правило 10 секунд»).

---

В исключительном случае, когда нападающий команды, принимающей мяч, поймал мяч самостоятельно, он может сразу бросить его на сторону соперника. Это не будет являться нарушением. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку или ошибки одной из команд.

#### 2.2.6. Перемещения на площадке

Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а её игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. При переходе защитники помогают нападающим занять их позиции (Приложение 3).

#### 2.2.7. Набор очка

Команда набирает очко: при успешном приземлении мяча на площадке соперника; когда команда соперника совершает ошибку; когда команда соперника получает замечание.

#### 2.2.8. Выигрыш партии

Партия (за исключением решающей 5-ой партии) выигрывается командой, которая первой набирает 15 очков с преимуществом в два очка. В случае равного счёта 15-15 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (16-14; 17-15...)

### 2.2.9. Выигрыш матча

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счёте 2-2, решающая 5-ая партия играется до 8 очков и минимального преимущества в 2 очка.

### 2.2.10. Замены и тайм-ауты

Каждая команда имеет право запросить два тайм-аута и шесть замен в партии. Замены и тайм-ауты могут быть запрошены тренером или, в отсутствие тренера, капитаном. Запросы тайм-аута должны осуществляться, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Во время всех тайм-аутов игроки, находящиеся в игре, должны пройти к своей скамейке. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд.

### 2.2.11. Интервалы

Интервал – это время между партиями. Интервалы длятся три минуты. В течение этого периода времени происходит смена площадок. Перед тем как начать решающую партию, делается перерыв 5 минут.

## 3. Ошибки

3.1. Команда совершает ошибку, выполняя игровое действие вопреки правилам (или иным образом нарушая их). Судьи оценивают ошибки и определяют последствия в соответствии с правилами.



[www.ksrk.ru](http://www.ksrk.ru)

3.2.Если принимающая команда сделала ошибку, то подающая команда получает очко.

3.3.Если подающая команда допускает ошибку, то она теряет подачу, а принимающая команда получает очко.

3.4. Виды ошибок:

3.4.1. Мяч при подаче не долетел до сетки и упал на своей площадке.

3.4.2. Мяч при приёме или передаче был потерян и упал на своей площадке.

3.4.3.Пробежка (если защитник при передаче мяча нападающему делает больше трёх шагов).

3.4.4.Нарушение «Правила 10 секунд» (принимающая команда «держит» мяч на своей половине площадки более 10 сек.).

3.4.5. Нарушение «Правила 2 секунд» (подающая команда «держит» мяч на своей половине поля после свистка более 2 сек.

3.4.6.Касание сетки любой частью тела во время розыгрыша (касание сетки во время перехода нарушением не считается).

3.4.7.Бросок мяча за пределы площадки (при подаче, при передаче, при нападении).

3.4.8. Если мяч при подаче коснулся сетки



и упал на своей площадке (если при подаче мяч коснулся верхнего края сетки и перелетел на сторону соперника, это ошибкой не считается).

3.4.9. Неправильно совершён переход игроков.

#### 4. Замечания

##### 4.1. Виды замечаний

###### 4.1.1. Неспортивное поведение.

4.1.2. Игроки продолжают разговаривать после того, как мяч перешёл на сторону соперника.

4.1.3. Тренер или игроки, находящиеся на скамейке запасных, переговариваются во время розыгрыша мяча.

4.1.4. Игроки покидают скамейку запасных во время розыгрыша мяча.

##### 4.2. Виды наказания за замечание

4.2.1. Главный судья за неспортивное поведение удаляет игрока с площадки (с правом его замены на другого игрока), а команда-соперник получает очко.

4.2.2. Главный судья даёт очко команде-сопернику, если игроки продолжают разговаривать после того, как мяч перешёл на сторону соперника.



www.ksrk.ru

4.2.3. Главный судья даёт очко команде-сопернику, если игроки команды-нарушителя покидают скамейку запасных во время розыгрыша мяча.

## 5. Требования к поведению

5.1. Участники должны по-спортивному принимать решения судей без их обсуждения. В случае сомнения, разъяснение может быть запрошено только через игрового капитана.

5.2. Участники должны воздерживаться от действий или позиций, имеющих цель повлиять на решения судей или скрыть ошибки, совершённые их командой.

5.3. Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе честной игры не только по отношению к судьям, но также по отношению к другим официальным лицам, сопернику, партнёрам и зрителям.

5.4. Общение между членами команды во время матча

5.4.1. Во время розыгрыша мяча находящиеся на площадке игроки могут переговариваться между собой до тех пор, пока мяч находится на их стороне площадки. Тренер команды и игроки, находящиеся на скамейке запасных, не имеют права переговариваться между собой и с игроками, находящимися на площадке.

5.4.2. Общение тренера и игроков возможно во время интервалов, тайм-аутов и замен.

## 6. Экипировка

6.1. Экипировку игрока составляют футболка, шорты, носки (форма) и спортивная обувь. Цвет и фасон футболок, шорт и носков должны быть одинаковыми для команды. Форма должна быть чистой. Обувь должна быть лёгкой и гибкой с резиновыми или композиционными подошвами без каблучков.

6.2. Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 10. Номер должен быть расположен на футболке по центру на груди и на спине. Цвет и яркость номеров должны контрастировать с цветом и яркостью футболок.

6.3. Капитан команды должен иметь на своей футболке полосу 8x2 см, подчёркивающую номер на груди.

6.4. Запрещено носить форму, цвет которой отличается от цвета формы других игроков.

## 7. Судейство

### 7.1. Состав

Судейская бригада матча состоит из следующих официальных лиц: главный судья, заместитель главного судьи – секундометрист, главный секретарь, заместитель главного секретаря,

два линейных судьи, врач.

## 7.2. Процедура

### 7.2.1. Главный судья

Главный судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки около стойки. Только главный судья может отдавать команды голосом и давать свисток во время матча. Главный судья руководит матчем от начала до конца. Он/она имеет власть над всеми членами судейской бригады и членами команд. Во время матча решения главного судьи являются окончательными. Он/она имеет право отменять решения других членов судейской бригады, если считает, что они ошибочны.

### 7.2.2. Заместитель главного судьи

Заместитель главного судьи выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки около стойки на противоположной от главного судьи лицом в его сторону. Заместитель главного судьи подаёт звуковой сигнал сеткой перед подачей мяча и перед броском мяча через сетку. Заместитель главного судьи следит за выполнением «Правила 10 секунд» во время розыгрыша и, в случае нарушения, голосом сообщает о нём главному судье.



[www.ksrk.ru](http://www.ksrk.ru)

### 7.2.3. Главный секретарь

Главный секретарь выполняет свои обязанности, сидя за судьейским столом, находящимся за пределами игровой площадки около стойки, где стоит главный судья. Главный секретарь ведёт протокол матча, контролирует количество тайм-аутов и замен.

7.2.4. Заместитель главного секретаря выполняет распоряжения главного секретаря, следит за работой линейных судей.

7.2.5. Линейные судьи следят за положением мяча на поле и в случае его выхода за пределы площадки голосом подают сигнал главному судье.

---

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

### ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Методы, применяемые в процессе обучения игре в волейбол для лиц с нарушением зрения, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

#### I этап – Ознакомление с игрой

На первом этапе изучения правил игры в «Волейбол для лиц с нарушением зрения» используется макет площадки с нанесённой тактильной разметкой. Это позволяет инвалидам без остатка зрения сформировать пространственное представление о волейбольной площадке, понять суть игры, изучить схемы передвижения игроков. Подобный макет можно изготовить самостоятельно, используя для этого стандартную магнитную демонстрационную доску для игры в волейбол, тонкий шнур и канцелярский скотч.

Следующим шагом для изучения игры является ознакомление с волейбольной площадкой и инвентарём в спортивном зале. Незрячего или слабовидящего игрока необходимо провести по площадке, показать расположение разделительных линий, волейбольных стоек и сетки,

научить пользоваться тактильной разметкой. С каждым игроком ознакомительное занятие проводится индивидуально.

## II этап – Подводящие упражнения

После изучения правил игры и ознакомления с инвентарём целесообразно перейти к изучению подводящих упражнений с озвученным волейбольным мячом. Существует несколько видов подводящих упражнений.

Упражнения на владение мячом для игроков без остатка зрения (нападающих):

1. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.

2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать двумя руками.

3. Перебросить мяч из руки в руку.

3. Попеременная передача мяча партнёру слева или справа (выполняется в группе, вставшей в круг)

Упражнения на владение мячом для игроков с остатком зрения (защитников):

1. Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.

2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.



3. Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.

4. Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

5. Продвигаясь вперёд, подбрасывать и ловить мяч.

Упражнения на отработку подачи и бросков для игроков без остатка зрения (нападающих)

1. Подача мяча из-за головы двумя руками.

2. Подача мяча одной рукой сбоку (справа или слева).

3. Подача мяча, лежащего на ладони, ударом снизу кулаком другой руки.

4. Перебрасывание мяча через сетку снизу.

5. Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.

6. Перебрасывание мяча через сетку сбоку одной рукой.

Упражнения на отработку приёма и передачи мяча игроками с остатком зрения (защитников):

1. Перебрасывание мяча друг другу снизу.

2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок).

---

3.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

4.Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.

5. Перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей.

III этап - Перемещение игроков по площадке, изучение тактических приёмов

Параллельно с подводящими упражнениями отрабатываются перемещения игроков на площадке и изучение тактических приёмов игры. Переход игроков после розыгрыша изучается сначала отдельно «нападающими» и «защитниками», а затем одновременно всеми находящимися на площадке игроками. Для закрепления навыков эти упражнения повторяются несколько раз.

После этого следует перейти к изучению и отработке индивидуальных и командных тактических приемов.

Тактических приёмов существует достаточно большое количество и навыки их применения командой или отдельными игроками оттачиваются во время систематических тренировок. К таким приёмам можно отнести:

- изменение направления броска на сторону соперника после его имитации в другую сторону,

- изменение траектории передач в зависимости от качества приёма мяча и тактического плана игры,

- чередование способов подач,

- бросок на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыком приёма мяча,

- подача или бросок мяча через сетку на сторону соперника к боковым и лицевой линиям.

#### IV этап - Учебная игра

После прохождения вышперечисленных этапов можно приступать к учебным играм. Главным отличием учебных игр от соревнований является то, что во время их проведения допускаются отступления от утверждённых правил игры. Это делается в учебных целях для выявления ошибок и закрепления навыков. Как правило, подсчёт очков в учебных играх не ведётся.

Как и в любом другом виде спорта в волейболе для лиц с нарушением зрения уделяется большое внимание общей физической подготовке спортсменов. Ведь основной целью создания этой игры является улучшение здоровья занимающихся. Поэтому в тренировочный

---

процесс необходимо включать комплексы физических упражнений с умеренными физическими нагрузками на различные группы мышц.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

В Культурно-спортивном реабилитационном комплексе ВОС в марте 2017 года была создана новая спортивная секция. Её формирование велось одновременно с разработкой правил и созданием методики тренировок. Положительный опыт КСРК может быть успешно использован в региональных и местных организациях Всероссийского общества слепых, в специализированных учебных заведениях для инвалидов по зрению, на предприятиях, относящихся к системе ВОС, учреждениях социокультурной и физкультурно-спортивной реабилитации для инвалидов по зрению.

Работу по созданию секции необходимо начинать с подготовки материально-технической базы и обучения специалистов методикам тренировок.

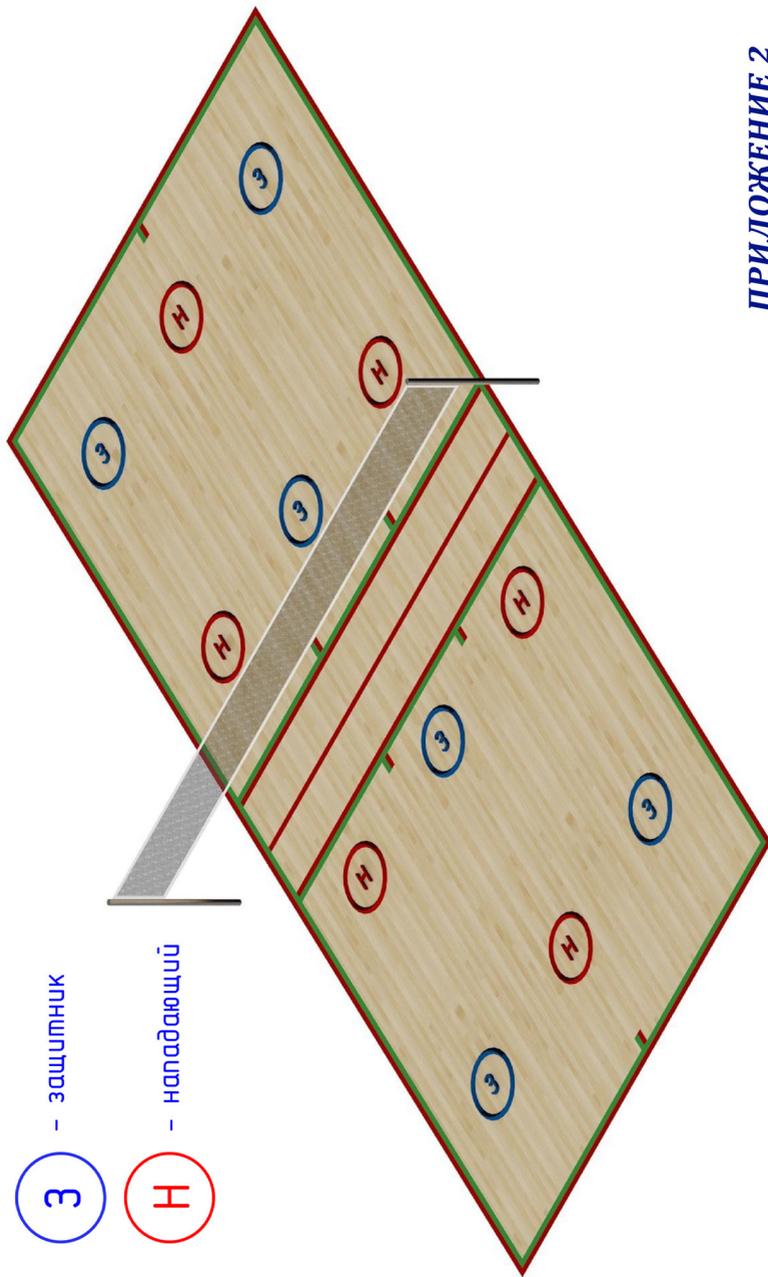
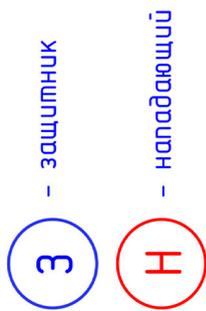
Следующим этапом в организации работы секции является привлечение инвалидов по зрению к занятиям. На этом этапе необходимо применение комплекса мероприятий, направленных на популяризацию нового вида спорта. Это семинары и мастер-классы со специалистами, занимающимися реабилитацией инвалидов по зрению, показательные турниры, презентации, создание и распространение фильмов и учебно-методических пособий, реклама в средствах массовой информации. Кроме массовых мероприятий важную роль играет и индивидуальное общение. В ходе индивидуального общения определяется уровень ожиданий от занятий физической культурой, выявляются проблемы и трудности, которые испытывает человек с нарушениями зрения во время выполнения физических упражнений. Кроме создания позитивного настроения на занятия и решения психологических проблем, это позволит правильно формировать график проведения тренировок.

Научиться эффективно решать эти задачи можно на курсах повышения квалификации специалистов по реабилитации инвалидов по зрению средствами физкультуры и спорта, которые ежегодно проводятся в КСРК ВОС.



## Размещение игроков на площадке

Условные обозначения



**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

# Порядок перехода игроков

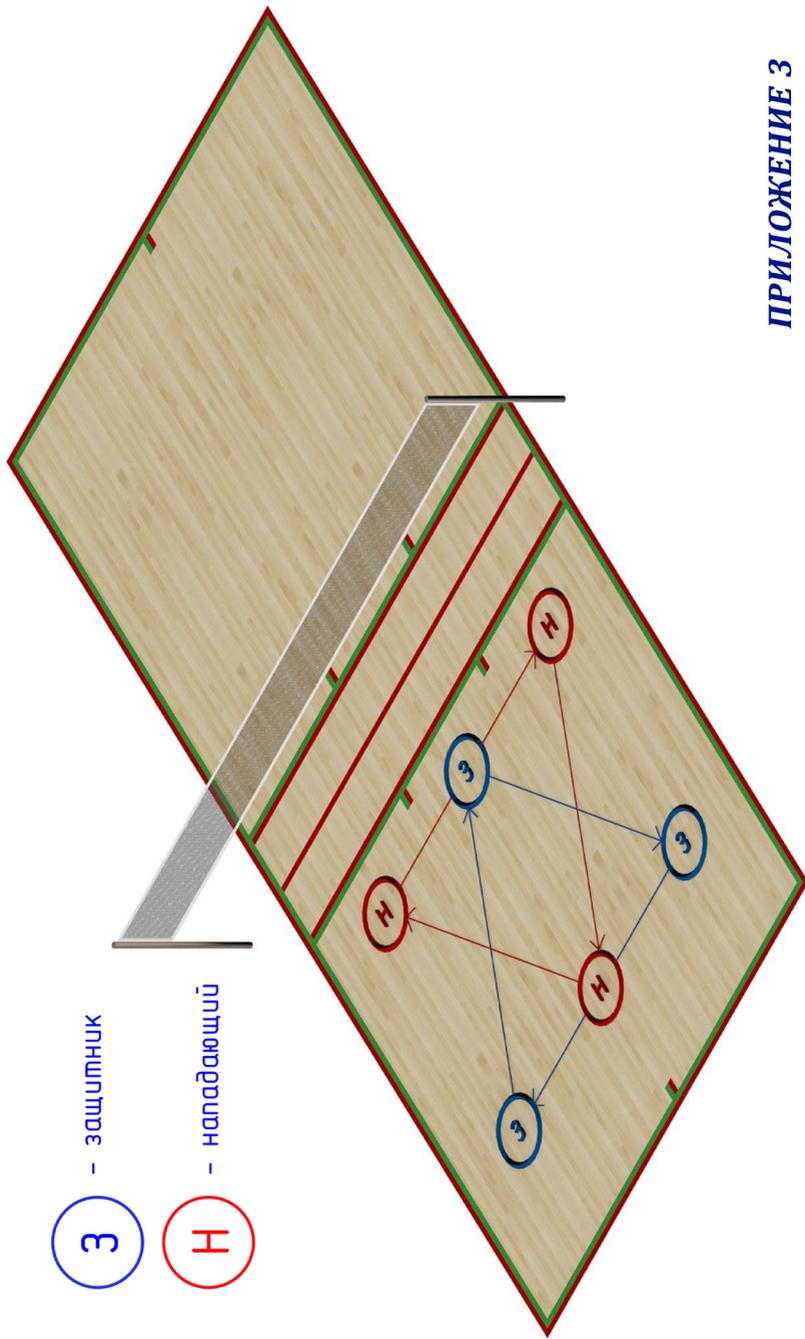
Условные обозначения



- защитник



- нападающий



**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

ЦЕНТР  
ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА  
КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ВОС

# ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Авторы:  
М.М. Ильинская, С.А. Колесов

Под редакцией В.П. Баженова

Вёрстка и дизайн: А.В. Гаврилов  
Техническое обеспечение: КСРК ВОС

Отпечатано в типографии КСРК ВОС  
г. Москва, ул. Куусинена, д.19а  
тел. +7 (499) 943-2701

Подписано в печать 05.02.2018  
Печать цифровая. Тираж 100 экз.

ЦЕНТР  
ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА  
КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ВОС



КОМИТЕТ ОБЩЕСТВЕННЫХ  
СВЯЗЕЙ  
ГОРОДА МОСКВЫ



## ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

ПРОЕКТ «ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ТИФЛО-ЛАБОРАТОРИЯ  
ДЛЯ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ»  
РЕАЛИЗУЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМИТЕТА  
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ ГОРОДА МОСКВЫ

МОСКВА 2018