

ОБЩАЯ РЕДАКЦИЯ:

Костюков Владимир Васильевич – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России, мастер спорта, г. Краснодар

Рецензенты: **Александянц Гайк Дереникович** - доктор медицинских наук, профессор, проректор по научно - исследовательской работе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), г. Краснодар

Прокопчук Юрий Андреевич - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории, истории, и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), г. Краснодар

Волейбол сидя: история развития, теория и методика подготовки спортсменов, правила игры: Учебно-методическое пособие / Под общей редакцией В.В. Костюкова. - Москва: ВФВ, 2025. - 576 с.

В учебно-методическом пособии приводятся сведения, раскрывающие историю возникновения и развития волейбола сидя в России и за рубежом; анализируется материал отечественных и зарубежных авторов по теории и методике подготовки игроков в этом паралимпийском виде спорта; представлены фрагменты исследований, проведенных учеными и специалистами из России, Бразилии, Германии, Канады, Словении, США, Турции, Хорватии, Швейцарии по различным аспектам процесса спортивной подготовки игроков в волейболе сидя, а также современные правила игры (2022 - 2024 г.г.) для волейбола сидя и пляжного параволейбола, одобренные Word Para Volley и утвержденные Советом директоров Международной федерации волейбола сидя.

Материал учебно-методического пособия будет полезен спортсменам, тренерам, организатором, всем специалистам, осуществляющим процесс спортивной подготовки игроков в волейболе сидя.

УДК 796.325 (06)

© Коллектив авторов, текст, 2025

© Издательство ВФВ, оформление, 2025

Авторский коллектив Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) и кафедр теории и методики спортивных игр, теории, истории и методики физической культуры, управления в спорте и образовании Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

1. **Карлицкий Илья Наумович** – главный врач спортивных сборных команд России по пляжному волейболу (мужчины, женщины), ВФВ, г. Москва

2. **Костюков Владимир Васильевич** – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, мастер спорта, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр КГУФКСТ, г. Краснодар

3. **Костюкова Ольга Николаевна** – кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров КГУФКСТ, г. Краснодар

4. **Павлов Виктор Владимирович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр КГУФКСТ, председатель федерации волейбола городе Краснодара

5. **Тютюнников Андрей Сергеевич** – кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры управления в спорте и образовании КГУФКСТ, г.Краснодар

6. **Тютюнникова Надежда Владимировна** – преподаватель кафедры теории, истории и методики физической культуры КГУФКСТ, г.Краснодар

7. **Шляпников Сергей Константинович** – заслуженный тренер России, мастер спорта, председатель тренерско-методической комиссии ВФВ, г.Москва, инструктор Международной федерации волейбола

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ

(История развития, теория и методика подготовки занимающихся, правила игры) **учебно-методическое пособие**

Введение	6
ГЛАВА 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА СИДЯ В МИРЕ, ЕВРОПЕ, РОССИИ	7
ГЛАВА 2. ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПОДГОТОВКЕ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ СИДЯ	18
2.1. Методические материалы – РОССИЯ	18
2.2. Методические материалы – БРАЗИЛИЯ	79
2.3. Методические материалы – ГЕРМАНИЯ	104
2.4. Методические материалы – КАНАДА	117
2.5. Методические материалы – СЛОВЕНИЯ	144
ГЛАВА 3. ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПОДГОТОВКЕ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ СИДЯ	197
3.1. Научно-методические материалы – РОССИЯ	197
3.2. Научно-методические материалы – БРАЗИЛИЯ	224
3.3. Научно-методические материалы – ТУРЦИЯ	249
3.4. Научно-методические материалы – США	252
3.5. Научно-методические материалы – ХОРВАТИЯ	268
3.6. Научно-методические материалы – ШВЕЙЦАРИЯ	289
ГЛАВА 4. ПРАВИЛА ИГРЫ	294
4.1. Официальные правила по волейболу сидя 2022-2024	294
4.2. Правила пляжного параволейбола 2022-2024	394
Заключение	457
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	458
ПРИЛОЖЕНИЯ	464

Приложение 1. Свод правил по медицинской и функциональной классификации в волейболе	464
Приложение 2. Официальные правила волейбола сидя для молодежи 2022 - 2024	504

ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ

(история развития, теория и методика подготовки занимающихся, правила игры) **учебно-методическое пособие**

Введение

Представленный в учебно-методическом пособии материал с разных сторон характеризует волейбол сидя – как вид спорта для лиц с ограниченными возможностями, прочно закрепившийся в программе Паралимпийских игр, как прекрасное средство двигательной активности для инвалидов, помогающее им успешно адаптироваться в социуме и вести интересный, активный образ жизни, как эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физических кондиций занимающихся, скорейшей реабилитации участников военных действий (СВО и другие вооруженные конфликты).

В данном пособии представлены конкретные сведения, касающиеся возникновения и развития отдельных разновидностей волейбола для людей, имеющих врожденные или приобретенные двигательные ограничения при повышенном внимании к волейболу сидя, как наиболее развитой в России и за рубежом игровой дисциплине волейбола, по которой проводятся первенства и чемпионаты стран и континентов, мировые чемпионаты и Паралимпийские игры. Рассматриваются вопросы теории и методики подготовки спортсменов в волейболе сидя, анализируются аспекты организации и реализации тренировочно-соревновательного и воспитательного процессов, представлены современные (2022-2024 годы) правила игры в волейболе сидя на твердой поверхности и на песке, для взрослых спортсменов и для молодежных команд.

Рассматриваются и анализируются научно-методические материалы по обучению волейболу сидя, разработанные отечественными и зарубежными тренерами, учеными и специалистами из России, Бразилии, Германии, Канады, Словении, США, Турции, Хорватии, Швейцарии.

ГЛАВА 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА СИДЯ В МИРЕ, ЕВРОПЕ, РОССИИ

Корни адаптивного волейбола уходят в 1950-е годы, когда этот вид спорта использовался для реабилитации ветеранов Великой отечественной войны.

В 1956 году Датский Спортивный Комитет ввел новую спортивную дисциплину, именуемую волейболом в положении сидя и ставшую комбинацией Sitzbal и волейбола.

С тех пор волейбол в положении сидя развился в одну из крупнейших спортивных дисциплин, практикуемую в Нидерландах на соревнованиях как инвалидов, так и «здоровых» игроков волейболистов с травмой лодыжки или колена. Международные соревнования проходили уже с 1967 года, но лишь в 1978 году Международная Спортивная Организация Инвалидов (ISOD) включила волейбол сидя в свою программу.

Первый Международный Турнир под эгидой ISOD прошёл в 1979 году в Харлеме (Нидерланды). В 1980 году он был признан Паралимпийским видом спорта с участием в турнирах семи команд.

Развитие этого вида спорта на международном уровне можно назвать бурным. Во всём мире создавались реабилитационные клиники и ежегодно проводились Всемирные, Европейские и региональные чемпионаты.

В 1981 году в Бонне состоялся первый официальный чемпионат Европы по волейболу сидя с участием десяти команд. С 1983 года разыгрываются чемпионаты мира для мужских команд, а с 1993 года — для женских. В 2004 году женский волейбол сидя дебютировал на Паралимпийских играх.

Мужские соревнования доминировали в адаптивном волейболе до Игр 2004 года в Афинах, когда прошли первые Паралимпийские игры, где состоялись соревнования по волейболу среди женщин.

Игры 2004 года в Афинах также ознаменовались тем, что впервые в Паралимпийской программе на площадке был только волейбол сидя. Эта

тенденция продолжилась как для Пекина 2008 года, так и для Лондона 2012 года и до настоящего времени.

В США волейбол сидя регулируется Всемирной организацией волейбола Disabled, связанной с Международным Паралимпийским комитетом. На Паралимпийской арене регулярно проводятся крупные международные чемпионаты, а также зональные турниры в качестве квалификации для Паралимпийских игр.

Каждые Паралимпийские игры турнир по волейболу сидя состоит из 10 мужских команд, и восьми женских команд. На турнире эти команды представляют три лучшие сборные из призеров последнего чемпионата мира, плюс победитель каждой из четырех зон (Европейская зона, Американская зона, Африканская зона и Азиатско-Океаническая зона) и команда принимающей страны. В мужском дивизионе теперь выделяются две дополнительные команды – победитель пятой зоны (зона к югу от Сахары), наряду с лучшей командой Межконтинентального кубка.

Допущенные игроки/классификация

Допускаются все спортсмены с физическими нарушениями.

Перед участием в волейболе сидя спортсмены должны пройти формальный процесс отбора классификатором. Классификаторы должны быть аккредитованы для государственной, национальной и международной классификации для участия в процессе отбора игроков (Приложение 1).

В России волейбол сидя начал развиваться с конца 80-х годов прошлого века. В основном развитие этого вида спорта происходило в Московском регионе, на Урале и в Сибири. Центрами мужского волейбола сидя сейчас являются города Екатеринбург, Омск, Сургут, женского – город Москва, Новочеркасск, Санкт-Петербург.

Чемпионат России проводится 1 раз в году, у мужчин, как правило, в Екатеринбурге или Омске, у женщин – в Москве или Подмосковье. У мужчин в Чемпионате России принимают участие около 12-14 команд, у женщин 5-8 команд.

Развитие волейбола сидя в **Бразилии**

Волейбол сидя на первых бразильских официальных соревнованиях был представлен в 2002 году профессором Роналду Гонсалвешем де Оливейра в городе Можи-дас-Крузис с участием 3 команд.

Ассоциация была основана 7 апреля 2003 года как Бразильская ассоциация паралимпийского волейбола (ABVP) — и присоединилась к WOVD. 11 февраля 2012 года она становится Бразильской конфедерацией волейбола для инвалидов (CBVD). В настоящее время существует:

- 28 аффилированных учреждений по всей Бразилии;
- 9 бразильских штатов с командами: Алагоас, Гояс, Минас-Жерайс, Пара, Парана, Пернамбуку, Рио-де-Жанейро, Сан-Паулу, Сержипи и Федеральный округ.
- Тридцать мужских и шесть женских команд, а также более четырехсот зарегистрированных спортсменов (CBVD). На Среднем Западе и Северо-Востоке проводятся региональные соревнования, а в Алагоасе, Сан-Паулу и Паране проводятся чемпионаты штатов. Бразильский мужской чемпионат разделен на «золотую» и «серебряную» серии, а с 2017 года турниры собираются на региональном уровне (CBVD).

Участие Бразилии в паралимпийских, мировых и парапанамериканских играх по волейболу сидя.

По данным Бразильской конфедерации волейбола для инвалидов (CBVD) в историю бразильских мужских и женских сборных входят:

Паралимпийские игры: Пекин 2008 первое выступление (мужчины); Лондон 2012 Первое выступление (женщины), 5-е место среди женщин и мужчин; Рио 2016 Женщины 3-е место (беспрецедентная бронзовая медаль), Мужчины 4-е место; Токио 2020 Женщины 3-е место, Мужчины 4-е место; Парапанамериканские игры Мар-Дель-Плата, 2003 Первое выступление (мужчины); Рио 2007 Мужчины 1 место (беспрецедентная золотая медаль); Гвадалахара 2011 Мужчины 1 место, женщины 2 место; Торонто 2015 Мужчины 1 место Женщины 2 место; Лима 2019 Мужчины 1 место Женщины

2 место; Кубок мира Голландия 2006 Первое появление (мужчины); Оклахома США 2010 Мужчины 8 место Женщины 10 место.; Эльблонг Польша 2014 Мужчины 2 место. Женщины 6 место; Голландия 2018 Мужчины 3 место. Женщины 6 место; Чемпионат мира среди юниоров (U23) Словения 2005 1-й Мужчины 3-е место

Как и все паралимпийские виды спорта, волейбол сидя в Бразилии имеет функциональную классификацию в соответствии с уровнем нарушения и остаточной функциональной способностью спортсмена, описанной в правилах вида спорта.

Критерии допуска - физические или двигательные нарушения в соответствии с правилами WORLD ParaVolley и Бразильской конфедерации волейбола для инвалидов (CBVD).

VS1 - Повреждения нижних и верхних конечностей

VS2 - Спортсмены VS2 имеют минимальные критерии допуска, изложенные в своде правил классификации World Paravolley

Развитие волейбола сидя в **Канаде**

Волейбол — уникальный вид спорта со множеством различных дисциплин, включая пляжный волейбол, а теперь и волейбол сидя. Несмотря на большую популярность на международном уровне, волейбол сидя — относительно новый вид спорта в Канаде, начавшийся с формирования мужской и женской национальных сборных в 2007 и 2008 годах соответственно.

Изобретение волейбола сидя относится к середине 1950-х годов, когда игра была создана в Европе, чтобы предоставить альтернативное занятие и вид спорта для ветеранов Второй мировой войны, получивших травмы и проходивших реабилитацию.

По мере того, как игра продолжала расширяться и набирать популярность, она стала становиться в Канаде все более конкурентоспособной с национальными командными программами, стремящимися к большему количеству международных соревнований. В 1976 году волейбол сидя

дебютировал как показательный вид спорта Паралимпийских игр. Четыре года спустя, на Паралимпийских играх 1980 года в Арнхайме, Нидерланды, волейбол сидя начал свое полноценное участие в Играх.

Хотя вид спорта волейбол сидя имел полноценное участие в Играх, к соревнованиям по-прежнему допускались только мужчины. Так было с 1980 по 2004 год, когда соревнования среди женщин были добавлены в Паралимпийские игры в Афинах, Греция.

В настоящее время в волейбол сидя в Канаде играют на международном уровне, и в стране создаются внутренние клубные лиги и программы в дополнение к своим национальным сборным программам. Хотя спортсмены Канады должны иметь инвалидность, чтобы соревноваться на международном уровне, как здоровые, так и спортсмены с инвалидностью соревнуются друг с другом в национальных клубах и лигах.

В Канаде история волейбола сидя начинается в 2007 году с формирования мужской национальной сборной, за которой в 2008 году последовало формирование женской национальной сборной.

В настоящее время команды соревнуются на международном уровне с целью пройти отбор на Паралимпийские игры. В то же время прилагаются усилия для дальнейшего развития этого вида спорта и создания внутренних лиг и клубов в Канаде.

Волейбол сидя – это вид спорта, в котором инвалиды и здоровые люди могут играть вместе на высоком техническом уровне, и, как таковой, представляет собой хорошую возможность для сотрудничества и интеграции. За последние годы мировой волейбол, в том числе волейбол сидя, прошел через сильный процесс развития, введя новые правила и новые игровые возможности. Сегодня волейбол сидя – популярная во всем мире игра, в которую играют в Африке, обеих Америках, Азии, Австралии и в Европе со своей собственной игровой концепцией и идентичностью.

Организационная структура WOVD (Всемирная организация волейбола для инвалидов)

WOVD управляется Правлением (президент, вице-президент и менеджер соревнований) и Административным советом WOVD, состоящим из избранных членов и представителей зон. Он поддерживается специальными комитетами.

Организационная структура Всемирной организации волейбола для инвалидов:

Президент WOVD

Вице-президент WOVD

Менеджер соревнований WOVD

Департамент спортивного развития WOVD

Представительство спортсменов WOVD

Председатель Афро-арабской зоны

Председатель Азиатско-океанической зоны

Председатель Панамериканской зоны

Председатель Европейской зоны

Генеральный директор WOVD

Консультативные комитеты:

Финансовый консультативный комитет

Медицинский и научный консультативный комитет

Кадровые ресурсы

Комитеты в рамках управления соревнованиями:

Комитет по судейскому волейболу

Классификационный комитет

Комитет по соревнованиям

Комитеты в рамках Департамента развития спорта

Молодежный комитет

Женский комитет

Исследовательский комитет

Образовательный комитет

Комитет по продвижению и коммуникациям

Экспертная платформа

Веб-сайт:

Веб-мастер

Задачи WOVD:

- максимизация возможностей для инвалидов;
- потребности в адаптации;
- волейбол сидя, волейбол стоя;
- пляжные вариации волейбола для инвалидов;
- юниорская программа;
- женская программа;
- университетские программы;
- исследовательские проекты;
- образовательные клиники для тренеров, судей и классификаторов
- движение новых стран в волейболе для инвалидов
- волейбол как отличный выбор для людей с ограниченными возможностями;
- представление в СМИ;
- контакты с соответствующими международными организациями (МПК, FIVB,...);
- зональные и мировые чемпионаты;
- Паралимпийские игры и т. д.;

Все три основные игры для людей с ограниченными возможностями, Паралимпийские, Специальные Олимпийские и Сурдлимпийские, включают в себя ту или иную форму волейбола. На Паралимпийских играх этот вид спорта принимает форму, известную как сидячий волейбол. В Специальной Олимпиаде есть командные соревнования и командные соревнования по объединенным видам спорта, а также соревнования по волейбольному жонглированию, пасу, подбрасыванию и ударам для людей с более низкими

способностями. В волейбол на Сурдлимпийских играх играют точно так же, как в традиционном волейболе FIVB.

Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (Федерация ПОДА России) является основанной на членстве некоммерческой, социальноориентированной общественной организацией, созданной с целью координации и объединения усилий членов Федерации для защиты прав и законных интересов инвалидов и реализации уставных целей и задач.

Целями Федерации являются:

1) развитие вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» в Российской Федерации (паралимпийских и непаралимпийских дисциплин), его организация, пропаганда, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов-членов спортивных сборных команд России;

2) общая и всесторонняя поддержка спорта лиц с поражением ОДА;

3) содействие физическому и духовному воспитанию и реабилитации лиц с поражением ОДА на международной арене;

4) координация усилий всех организаций, способствующих развитию спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (паралимпийских и непаралимпийских дисциплин), и содействие созданию единой высокоорганизованной системы спорта лиц с поражением ОДА России на законодательной основе;

5) благотворительность и милосердие;

6) содействие интеграции спорта лиц с поражением ОДА в отечественное и международное спортивное движение с учетом специфики каждой категории инвалидности, сохраняя и оберегая индивидуальность спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Классами для волейбола сидя являются D - Disabled (есть Инвалидность) и MD - Minimally Disabled (Минимальная Инвалидность) (Приложение 1).

В волейболе сидя важны следующие игровые функции:

1. Подача.
2. Приём мяча снизу.
3. Атакующий удар.
4. Блокирование.
5. Передвижение по площадке в положении сидя на полу.

Верхние конечности вовлечены в эти ключевые функции волейбола сидя, поэтому функции верхних конечностей чрезвычайно важны при измерении влияния поражения. Из вышеописанного следует, что движения на площадке составляют 50% общей функциональности верхних конечностей. Статус минимальная инвалидность даётся, когда общая функциональность верхней конечности ниже 50% (считая одну конечность), при использовании протеза размер и форма не могут превышать другую руку.

На площадке в команде может быть максимум 1 игрок MD. В любое время команда может иметь максимум 2 игроков MD. Это техническое 21 правило, которое действует для Паралимпийских Игр, Чемпионатов Мира и Зональных Чемпионатов. Это правило может быть изменено по усмотрению организаторов других (не упомянутых выше) турниров по договорённости с Зональным Менеджером. В последнем случае изменение формулы должно быть без изменения действующей классификации игроков.

В составе команды не должно быть более 2-х спортсменов со следующими заболеваниями:

1. Дисплазия коленного или тазобедренного сустава.
2. Эндопротезис колена или бедра.
3. Нарушение кровообращения нижних конечностей.
4. Неустойчивость колена на 1,5см (вперёд/назад).
5. Вывих плечевого сустава.
6. Явное ограничение вращательного движения нижних конечностей.

Наличие данных заболеваний подтверждается медицинским заключением, представляемым руководителем команды в медицинскую

комиссию. Игрокам на площадке запрещается использование подкладок (нашивок) и протезов.

В каждой мужской команде имеют право участвовать спортсмены не моложе 15 лет. Одновременно на корте могут находиться один спортсмен с минимальным поражением ОДА (опорно-двигательного аппарата) и один здоровый спортсмен. В команде, в составе 12 игроков могут быть заявлены не более 2-х спортсменов, имеющих медицинский классификационный статус минимального поражения ОДА и три здоровых спортсмена.

В каждой женской команде имеют право участвовать спортсмены не моложе 15 лет. Одновременно на корте могут находиться один спортсмен с минимальным поражением ОДА и два здоровых спортсмена. В команде, в составе 12 игроков могут быть заявлены не более 2-х спортсменов, имеющих медицинский классификационный статус минимального поражения ОДА и три здоровых спортсмена.

Медицинская классификация по волейболу сидя с указанием заболеваний, соответствующих статусу минимального поражения ОДА и статусу основного поражения ОДА, находится на сайте Всероссийской федерации спорта лиц с ПОДА.

Различия классического волейбола от волейбола сидя

1. Размер игровой площадки в классическом волейболе 18х9м. Размер игровой площадки в волейболе сидя 10х6м.
2. Линия атаки до средней линии 3м. Линия атаки до средней линии 2м.
3. Длина сетки 9,5м., ширина 1м. Длина сетки 6,5м., ширина 0,80м.
4. Для женщин высота сетки 2,24м., для мужчин 2,43м. Для женщин высота сетки 1,05м, для мужчин 1,15м.
5. Снаряжение игроков может включать длинное трико в волейболе сидя.
6. Команда состоять может из 12 человек, 2 из которых классифицируемых «как минимально нетрудноспособные», одного врача, одного тренера, одного инструктора.

7. На площадке может присутствовать игрок из класса «С» и игрок из класса «А». На площадке может присутствовать только один классифицируемый игрок «как минимально нетрудноспособный». В классическом волейболе позиции игроков контролируются по позициям их ступней, игрок на подаче не должен ступней касаться линии площадки, блокирование подачи – ошибка, игрокам передней линии не разрешено выполнять нападающий удар на подаче соперника, первый арбитр выполняет свои функции, сидя или стоя на подставке для арбитра у края сетки.

8. Позиции игроков в волейболе сидя контролируются по позициям их ягодиц, игрок на подаче не должен касаться ягодицами линии площадки, блокирование подачи разрешено игрокам передней линии, первый арбитр выполняет свои функции, стоя на полу у края сетки, игрок во время прикосновения мяча не имеет право отрывать от пола ягодицы, игрокам передней линии разрешено на подаче соперника выполнить нападающий удар, если мяч выше верхнего троса.

В остальном: счёт, замены, переходы, перерывы, игрок «либеро» и т.д. всё соответствует правилам классического волейбола.