

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет
«Одеська юридична академія»

Кафедра фізичного виховання

**Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко,
Ж. І. Антіпова**

ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальний посібник



Одеса
«Юридична література»
2023

Дисципліна «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі виступає мірою комплексного впливу на особистість майбутнього фахівця. Вирішуючи питання збереження здоров'я і підвищення активності здобувачів вищої освіти у період навчання, ми розглядаємо волейбол як ефективний засіб їх фізичного розвитку. Доведено, що використання спеціальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, технічних і тактичних прийомів, підвищує інтерес до волейболу, сприяє підвищенню спортивної майстерності тих, хто займається.

У навчальному посібнику значна увага приділяється опису техніки виконання основних елементів, показані методика і засоби для успішного опанування гри. Посібник адресовано здобувачам, які цікавляться і займаються волейболом, а також викладачам фізичного виховання закладів вищої освіти. Здобувачам робота може надати практичну допомогу в організації самостійних занять, розширити їх теоретичні та практичні знання.

Автори:

Т. О. Барсукова, завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету «Одеська юридична академія»;

Г. В. Кучеренко, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Ж. І. Антіпова, старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету «Одеська юридична академія»

Рецензенти:

П. Б. Джурицький, доктор педагогічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

І. В. Осіпова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Національного університету «Одеська юридична академія»
(протокол № 6 від 18 січня 2022 р.)

ЗМІСТ

Вступ	5
-------------	---

ГЛАВА 1

Історія виникнення гри у волейбол

1.1. Походження сучасного волейболу	7
1.2. Зміни в правилах (обов'язки двох гравців)	9
1.3. Сучасний стан волейболу	9
1.4. Історія розвитку українського волейболу.....	11
1.5. Олімпійські ігри.....	13
1.6. Різновиди волейболу	13
1.7. Питання до глави 1 для самостійного вивчення теми.....	15

ГЛАВА 2

Зміст та основні завдання програми початкового етапу

навчання гри у волейбол..... 16

2.1. Зміст програми навчання техніці гри у волейбол.....	18
2.2. Цілі та завдання програми	19
2.3. Тематичний план навчальних занять.....	20
2.4. Зміст програми	21
2.5. Завдання для самостійного вивчення здобувачами дисципліни «Фізичне виховання», розділу спортивні ігри «Волейбол»	25
2.6. Контрольні нормативи з технічної підготовки.....	25
2.7. Питання до глави 2 для самостійного вивчення теми.....	26

ГЛАВА 3

Розвиток фізичних якостей засобами гри у волейбол..... 27

3.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).....	28
3.2. Спеціальна фізична підготовка	28
3.2.1. Розвиток спеціальної сили	29
3.2.2. Розвиток спеціальної швидкості	31
3.2.3. Розвиток спеціальної витривалості.....	33
3.2.4. Розвиток спеціальної спритності.....	34
3.2.5. Розвиток спеціальної гнучкості.....	36
3.3. Питання і завдання до глави 3 для самостійного вивчення теми	37

ГЛАВА 4

Технічні прийоми гри у волейбол

4.1. Основні стійки волейболіста та техніка переміщень.....	38
4.1.1. Основні стійки.....	38
4.1.2. Переміщення.....	42
4.1.3. Звичайний біг.....	43
4.1.4. Стрибки.....	45
4.1.5. Зупинки.....	45
4.1.6. Випади.....	46
4.2. Техніка володіння м'ячем.....	47
4.2.1. Приймання і передача м'яча зверху.....	48
4.2.2. Приймання і передача м'яча знизу.....	51
4.2.3. Нижня пряма подача.....	53
4.2.4. Верхня пряма подача.....	55
4.2.5. Силова подача в стрибку.....	59
4.2.6. Нападаючий удар.....	62
4.2.7. Блокування.....	68
4.3. Тактика гри у волейбол.....	71
4.3.1. Індивідуальна тактика.....	72
4.3.2. Колективна тактика.....	72
4.3.3. Групові тактичні дії.....	74
4.4. Питання і завдання до глави 4 для самостійного вивчення теми.....	77

ГЛАВА 5

Загальні правила гри у волейбол

5.1. Майданчик.....	78
5.2. Волейбольна сітка.....	78
5.3. Команди.....	80
5.4. Волейбольний м'яч.....	81
5.5. Головна мета.....	81
5.6. Початок гри.....	82
5.7. Подача.....	82
5.8. Приймання подачі.....	83
5.9. Атака.....	83
5.10. Блокування.....	84
5.11. Приймання атакуючого удару.....	84
5.12. Регламент.....	84
5.13. Порушення правил.....	85
5.14. Суддівські жести.....	86
5.15. Питання і завдання до глави 5 для самостійного вивчення теми.....	90
Висновки.....	91
Рекомендована література.....	92
Додатки.....	94

У сучасному спорті існує величезна кількість різних ігрових видів, серед яких волейбол — надзвичайно цікава і видовищна гра.

Волейбол — це один із найбільш захоплюючих і масових видів спорту, який отримав усенародне визнання. Як один із видів спортивних ігор він грає велику роль у системі фізичного виховання, сприяючи всебічному фізичному розвитку, моральному і естетичному вихованню підростаючого покоління. Його відрізняють багате і різноманітне рухове утримування, високий темп ігрової діяльності, миттєва зміна напрямку і швидкості руху, висока емоційність, оволодіння спритністю і витривалістю.

Гра у волейбол потребує максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль і уміння користуватися надбаними навичками. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, але й активного відпочинку. Висока динамічність, емоційність та інші її особливості пред'являють великі вимоги як до фізичного розвитку, так і до виконання технічних і тактичних прийомів гри. Щоб професійно грати у волейбол, необхідно навчитися техніці та тактиці ведення гри, тому запропонований навчальний посібник з навчання гри у волейбол сьогодні є актуальним та необхідним.

Волейбол міцно займає одне з провідних місць у заняттях фізичною культурою і спортом у навчальних закладах вищої освіти та є однією з найпоширеніших ігор серед здобувачів. Колективний характер ігрової діяльності виховує в них необхідні морально-вольові якості:

- відповідальність і дисциплінованість;
- повагу до партнерів і суперників;
- активність;
- сміливість;
- рішучість.

Кожен волейболіст може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом з цим гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу. Різні функції гравців зобов'язують їх постійно взаємодіяти один з одним для досягнення спільної мети.

Систематичні заняття волейболом справляють комплексний і різнобічний вплив на організм здобувача, на розвиток основних фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, сили. Розвиток фізичних якостей здобувачів є важливою частиною виховного процесу, робить позитивний вплив на загальний стан організму тих, хто займаються. При цьому виховуються важливі звички до постійного дотримання культури побутового, трудового, навчального та спортивного режимів, що сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя, зміцненню здоров'я, працездатності та досягненню творчого довголіття.

Завдяки застосуванню різноманітної рухової діяльності та координаційним можливостям волейболістів швидше й успішніше розвиваються важливі рухові вміння і навички, які необхідні для майбутньої професійної юридичної діяльності. Змагальний характер, висока емоційність, самостійність дій роблять волейбол ефективним засобом в проведенні не тільки навчальних занять закладів вищої освіти, а й активного відпочинку.

Сьогодні студентська молодь веде малорухливий спосіб життя через специфіку навчання в закладах вищої освіти, що негативно позначається на здоров'ї. Про це говорять сучасні вчені та дослідники. Виникає необхідність залучення студентів не тільки до навчальних занять, а й, відбираючи більш здібних, до додаткових занять. Тому вдосконалення організації занять, застосування нових інноваційних методів у навчанні навичкам гри у волейбол є необхідним та актуальним питанням сьогодення. Тільки так можна досягти значних успіхів на початковому етапі та високих спортивних результатів — у майбутньому. Застосування представленої в посібнику методики сприятиме формуванню у здобувачів позитивного психологічного спілкування, взаємодії, підвищенню самооцінки, логічному мисленню та розкриттю індивідуальних можливостей кожного. Що, врешті-решт, відповідає концепції розвитку вищої освіти сьогодні.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол — вид спорту, спортивна гра з м'ячем між двома командами, у складі кожної з яких налічується 6 гравців. Мета гри — перебити м'яч через сітку таким чином, щоб він впав на майданчик суперника, не порушуючи при цьому правил гри.

Основні правила гри:

- гра починається з подачі;
- подачу виконує гравець першої зони з-за лицьової лінії;
- дозволяється не більше ніж 3 послідовні торкання м'яча гравцями однієї команди;
- виліт м'яча за межі майданчика або торкання м'ячем сторонніх предметів вважаються помилкою.

Визначення переможців: грають 3 або 5 партій до 25 очок, останню — до 15 очок. Волейбол — неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику.

Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість — можливість високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного атакуючого удару.

1.1. Походження сучасного волейболу

Винахідником волейболу вважається Вільям Джордж Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн у місті Холіоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Морган назвав нову гру «мінтонет». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн у Спрингфілді та за пропозицією професора Альфреда Т. Хольстеда отримала нову назву — «волейбол». У 1916 році були опубліковані перші правила волейболу.



Уильям Дж. Морган
изобретатель игры
"Волейбол"



Уільям Дж. Морган – винахідник волейболу

Основні правила гри сформувалися в 1915–1925 рр. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, в Азії — з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11×22 м без зміни позицій гравцями під час матчу.

У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання — в Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехословаччини — перша у світі спортивна організація з волейболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки та 4 країни Азії. Членами цієї комісії в якості основних були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса, після торкання м'яча на блоці гравцю було заборонено повторне торкання поспіль, висота сітки для жінок — 224 см, зона подачі була суворо обмежена. У 1949 році в Празі відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих команд. У 1951 році на конгресі в Марселі FIVB затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки та вдосконалення правил гри.

1.2. Зміни в правилах (обов'язки двох гравців)

У 1984 році Поля Або змінив на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат з Мексики. З ініціативи Рубена Акости зроблені численні зміни в правилах гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань. Напередодні Олімпійських ігор–1988 у Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою «ралі-пойнт» («розіграш-очко»). З 1998 року така система підрахунку очок поширюється на весь матч, у тому ж році з'явилося амплуа ліберо.

На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і майже перестала застосовуватися бічна подача, збільшилася частота нападаючих ударів із задньої лінії, відбулися зміни в способах приймання м'яча — перш непопулярне приймання знизу стало панівним, а приймання зверху з падінням майже зникло. Звузилися ігрові функції волейболістів: наприклад, якщо раніше в прийманні були залучені всі шість гравців, то з 1980-х років виконання цього елемента стало обов'язком двох гравців. Гра стала більш силовою і швидкою. Волейбол збільшив вимоги до зросту і атлетичної підготовки спортсменів. Якщо в 1970-ті роки в команді могло не бути взагалі жодного гравця зростом вище 2 м, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижче 195–200 см зазвичай тільки сполучний і ліберо.

З 1990 року стала розіграватися Світова ліга з волейболу, щорічний цикл змагань покликаний збільшити популярність цього виду спорту в усьому світі. З 1993 року проводиться аналогічне змагання у жінок — Гран-прі.

1.3. Сучасний стан волейболу

З 2006 року FIVB об'єднує 220 національних федерацій волейболу, волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на землі. У серпні 2008 року новим президентом FIVB був обраний китаєць Вей Цзічжун. Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах, як Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща.

8 листопада 2009 року переможець європейської волейбольної Ліги чемпіонів італійський «Трентіно» завоював ще один трофей, ставши чемпіоном світу серед клубів.

У 2008–2012 роках на посаді президента Міжнародної федерації волейболу працював китаєць Вей Цзічжун, 21 вересня 2012 року на

XXXIII Конгресі FIVB в Анахаймі (Каліфорнія) новим президентом організації обраний бразилець Арі Граса.

Керівництво FIVB продовжує вести роботу над удосконаленням волейбольних правил. Деякі зміни щодо тлумачення помилок «торкання сітки» і «заступ» на ігрову половину противника, уточнення визначення блокування, розширення заявки команди на офіційні міжнародні турніри до 14 гравців, 2 з яких ліберо, були затверджені в 2009 році на XXXI конгресі FIVB в Дубаї. У тому ж році на клубному чемпіонаті світу в Досі (цей турнір був відроджений після 17-річної перерви) була випробувана так звана «золота формула», згідно з якою команда, яка приймала свою першу атаку, повинна проводити строго з задньої лінії. На практиці це нововведення, яке за задумом має сприяти вирівнюванню можливостей суперників і дозволити м'ячу довше перебувати в повітрі, не тільки не дало очікуваного ефекту, а й призвело до зменшення видовищності гри, за що було піддано критиці з боку багатьох гравців, тренерів, фахівців та любителів волейболу і більше не застосовувалося.

За новою редакцією правил, що вступила в дію в 2013 році покарання гравця жовтою карткою не супроводжується програшем очка. У квітня 2013 року було прийнято рішення відкласти реалізацію правила, що посилює вимоги до прийому подачі зверху і разом з тим запропоновано розглянути питання про скорочення тривалості партії з 25 до 21 виграного очка і зменшення пауз між розіграшами м'яча. У тому ж році останнє нововведення було випробувано в турнірах Євроліги, чемпіонату світу серед чоловічих старших молодіжних команд, чемпіонатів Бразилії, але подальшого поширення не одержало. Також з 2013 року на міжнародних змаганнях під егідою FIVB і CEV активно застосовується система відеопереглядів.

1 листопада 2014 року на XXXIV конгресі FIVB, що відбувся в Кальярі, було скасовано прийняте в 2009 році правило, що допускало торкання сітки, якщо воно не створювало перешкоду для гри суперника. Як і раніше, будь-яке торкання гравцем сітки стало вважатися помилкою. Крім того для міжнародних змагань конгрес прийняв рішення про зменшення розміру вільної зони від ліньових ліній з 8 до 6,5 м, внесення в заявку на матчі всіх 14 допущених до турніру гравців і можливості зменшення за пропозицією спонсорів і телебачення тренерських і/або технічних тайм-аутів.

З 2015 року FIVB об'єднує 221 національну федерацію волейболу, гра є одним з найпопулярніших видів спорту у світі. Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах, як Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. Чинним чемпіоном світу серед чоловіків є збірна Польщі, серед жінок — збірна США.

1.4. Історія розвитку українського волейболу

До України ж ця гра завітала 1925 року. У тодішньому Харкові мешкав професор В. Блях. Це був спортивний чоловік: якось у Москві він випадково потрапив на цю гру й не на жарт зацікавився таким дійством. Щось подібне вирішив організувати в Харкові. Професора підтримали його колеги, учні. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні. У лютому 1926 року при губернській раді фізкультури створюють організаційну групу з розповсюдження та розвитку цього виду спорту. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив єдині правила. На той час у Харкові вже налічувалося близько ста команд. Створюються перші колективи в Дніпропетровську, Одесі, Києві.

У 1927 році в Харкові відбулася першість України з волейболу. У змаганнях взяли участь колективи з 11 міст. Перемогу святкували дніпропетровці. Цей турнір, висловлюючись сучасною термінологією, став доброю перевіркою сил перед стартом Всесоюзної спартакіади, яка відбулася в серпні 1928-го. У фінальному матчі українці з рахунком 2:0 переграли господарів майданчика — москвичів. Таким чином, наші гравці стали першими тріумфаторами у всесоюзних змаганнях. Жіночий колектив посів друге місце.

У квітні 1933 року в Дніпропетровську стартувало так зване волейбольне свято — згодом воно перетворилося на чемпіонат СРСР. Зокрема прекрасний жіночий колектив у Харкові створив Георгій Шелекетін. У складі слобожанської чоловічої дружини відмінно діяв Олексій Єсипенко. У збірній Дніпропетровська своєю не-



Збірна України, яка виграла IV Спартакіаду народів СРСР

ординарною грою вирізнявся популярний на той час волейболіст Семен Великий.

У січні 2001 року на сторінках газети «Одеса-спорт» були опубліковані підсумки авторського проекту одеського спортивного журналіста Влада Єфімова, головною метою якого було визначення найкращого волейболіста і найкращої волейболістки Одеси ХХ століття за опитуванням авторитетних волейбольних фахівців. Враховуючи, що список претендентів склали найтитулованіші одеські волейболісти — неодноразові чемпіони і призери Олімпійських ігор у складі збірної СРСР, переможці чемпіонатів і Кубків СРСР, європейських клубних турнірів у складах одеських команд майстрів, визначення найкращих гравців ХХ століття викликало великий інтерес серед уболівальників та фахівців. Досить сказати, що з 16 спортсменів, які претендували на звання найкращого гравця Одеси в чоловічому волейболі, були два двократних олімпійських чемпіони (Мондзолевський, Сибіряков), два олімпійських чемпіони (Михальчук, Лапинський) і один срібний призер Олімпійських ігор (Сороколет), а у жінок — дві олімпійські чемпіонки (Соколовська, Шкурнова) і шість віце-чемпіонок Олімпійських ігор (Мишак, Козакова, Рудовська, Абрамова, Гуреева, Осадча). Титул найкращого волейболіста Одеси ХХ століття здобув Євген Лапинський, який випередив Георгія Мондзолевського. Звання найкращої во-



Чоловіча збірна України стала переможцем волейбольної Євроліги

лейболістки Одеси XX століття довелося поділити між Валентиною Мишак та Оленою Соколовською.

Чоловіча волейбольна збірна України виграла Євролігу 2017 року. У цьому турнірі наша національна команда брала участь вперше в історії. У фінальному поєдинку збірна України в чотирьох партіях обіграла команду Македонії — 3: 1 (25:15, 25:22, 24:26, 25:13). Українці завоювали право виступити у Світовій лізі, де виступають кращі збірні планети.

1.5. Олімпійські ігри

На Олімпійських іграх 1964 року харків'яни Юрій Венгеровський, Юрій Поярков, одесит Едуард Сибіряков у складі радянської команди здобули золоті медалі. На той час, до речі, Поярков був уже дворазовим чемпіоном світу, а Венгеровський і Сибіряков мали по одному такому титулу. Юрій Венгеровський, Борис Терешук, Юрій Поярков, Віктор Михальчук здобули Олімпійське золото 1964 року.

У 1968 році харків'яни Юрій Поярков і Васіліус Матушекас, луганчанин Володимир Беляєв, одесити Віктор Михальчук і Євген Лапінський, кияни Володимир Іванов і Борис Терешук, а також Георгій Мадзолевський, Едуард Сибіряков, Валерій Кравченко, Іванас Бугаєнковс, Олегс Антроповс під керівництвом Юрія Клешева виграли золото Олімпіади в Мехіко.

1.6. Різновиди волейболу

Існують численні варіанти волейболу, які відокремилися від основного виду, — пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), мініволейбол, піонербол, фаустбол (парковий волейбол).

Пляжний волейбол. Існує також ще один різновид гри — біч-волей (волейбол на піску, пляжний волейбол). У волейбол на піску у 1920—1930-ті роки грали в Болгарії, Латвії, СРСР, США, Франції, Чехословаччині. Біч-волей з двома гравцями на майданчику з'явився в США в 1930 році. Наприкінці XX століття біч-волей отримав дуже велике поширення у світі та в 1993 році на сесії МОК в Монте-Карло він був визнаний олімпійським видом спорту. Зараз офіційний календар ФІВБ включає наступні змагання з біч-волею: турніри в програмі літніх Олімпійських ігор (з 1996 р.), чемпіонати світу (з 1987 р. для чоловіків, з 1992 р. для жінок) і Світовий тур (з 1989 р. для чоловіків, з 1993 р. для жінок), етапи (турніри) якого протягом сезону проводяться в різних країнах.

Міні-волейбол. Гра для дітей до 14 років. Включена до шкільної програми багатьох країн, у тому числі Росії. З'явився міні-волейбол в 1961 році в НДР. У 1972 році були офіційно затверджені його правила. Розрізняють два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравця плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно і хлопчики та дівчатка, але їх співвідношення в командах-суперниках має бути однаково. Гра проходить на майданчику 6×4,5 (6×6) м, розділеному навпіл сіткою на висоті 2,15 (2,05) м. Вага м'яча 210–230 грамів, окружність 61–63 см. Гра в партії йде до 15 очок.

Піонербол. Основна його технічна відміна від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч у процесі гри береться в руки. Відповідно подача, пас партнеру і переклад м'яча на бік суперника здійснюються не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. Піонербол включений в програму середніх шкіл з фізпідготовки і є підготовчим етапом в освоєнні азів не тільки волейболу, а й баскетболу. У різних містах проводяться змагання з піонерболу.

Фаустбол (парковий волейбол). Фаустбол (від Faust — кулак), в англomовних країнах прийнято назву «фістбол» (англ. Fist — кулак), — один з найстаріших видів спорту. Перші правила були прийняті в 1555 році в Італії. В кінці XIX ст. гра потрапила до Німеччини, яка згодом стала центром світового фаустболу. Зараз гра надзвичайно поширена в ряді європейських країн, а також в Північній і Південній Америці, в Японії та деяких африканських державах. У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс трое запасних) на майданчику 50×20 м, як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Гра складається з 2 таймів по 15 хвилин. Якщо правилами турніру нічия в матчі виключається, то в разі нічийного результату призначаються дві додаткові 5-хвилинки, при необхідності ще дві і т. д. — до перемоги однієї з команд з перевагою як мінімум у два очки. М'яч трохи важче волейбольного (320–380 грамів). Замість сітки використовується мотузка, що натягується на висоті двох метрів.

**1.7. Питання до глави 1
для самостійного вивчення теми**

1. Розкажіть про походження сучасного волейболу.
2. Які нові правила були прийняті у 1980-ті роки?
3. Розкажіть про сучасний стан волейболу.
4. Розкажіть про історію виникнення та розвитку українського волейболу.
5. Чим знаменна Олімпіада 1964 року?
6. Які існують різновиди волейболу?
7. Назвіть найсильніших волейболістів України та найсильніших гравців міста Одеси.

ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ НАВЧАННЯ ГРІ У ВОЛЕЙБОЛ

Програма початкового етапу навчання гри у волейбол спрямована на навчання основним прийомам і техніці гри у волейбол, має спортивно-оздоровчу спрямованість, що дозволяє здобувачам з будь-яким початковим досвідом гри швидше включитися в змагальну атмосферу, розкритися в самопізнанні, самореалізації, самоідентифікації. Програма розроблена на основі нормативних вимог з фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти, спирається на досвід застосування окремих її частин у практиці проведення навчальних занять у закладах вищої освіти. У програмі використовуються результати наукових досліджень, досвід роботи викладачів навчальних закладів.

Новизна, актуальність і доцільність програми початкового етапу полягає в тому, що в ній передбачена велика кількість годин на розумування і вдосконалення тактичних прийомів, що дозволяє здобувачам успішніше приймати участь у змагальній діяльності у волейболі. Метою програми є залучення здобувачів до занять фізичною культурою і спортом, підвищуючи їх усвідомлену мотивацію до активного способу життя. Програма спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, навчання технічним і тактичним навичкам гри у волейбол. Реалізація програми передбачає здачу тестів у кінці кожного розділу з метою визначення успішності оволодіння практичними навичками гри, для контролю отриманих теоретичних знань дано питання, які дозволять здобувачам проконтролювати себе самостійно.

В юридичних закладах вищої освіти на заняттях фізичним вихованням волейбол сприяє формуванню у тих, хто займається, навичок, необхідних для майбутньої професійної юридичної діяльності. Так як професійний статус юриста передбачає високий рівень фізичного і психічного здоров'я, що необхідно як для виконання

посадових обов'язків, так і для підтримки довіри населення до тих, хто стоїть на сторожі справедливості. Волейбол отримав велике поширення серед здобувачів вищих юридичних навчальних закладах ще і тому, що його велика емоційність сприяє виконанню великого обсягу фізичних навантажень, але не переступає межі оптимального навантаження.

Як констатує дійсність, в умовах сучасності у вищих навчальних закладах у молоді, у зв'язку з великими навчальними навантаженнями, часто розвивається гіподинамія. Вирішити, почасти, цю проблему покликана представлена методика проведення навчальних занять з волейболу, яка спрямована на задоволення потреб у русі, оздоровлення та підтримку функціональності організму. На заняттях здобувачі знайомляться з основами гри у волейбол, готуються до участі в масових змаганнях (першість факультету, курсу, університету), а також підвищують рівень своєї фізичної підготовленості та працездатності.

Завдяки високій насиченості стрибками і інтенсивності їх виконання заняття волейболом сприяють вирішенню важливих завдань:

- підвищення рівня здоров'я;
- формування фізичних якостей, які необхідні у подальшому житті та в професійній діяльності;
- підвищення працездатності та стресостійкості;
- розвиток сили, витривалості, спритності, уважності;
- розвиток швидкої реакції, перемикання уваги, оперативної пам'яті, рівня сприйняття і спостережливості;
- вміння сформулювати практичне мислення, приймати рішення в складних ситуаціях;
- розвиток координації рухів.

Всі перераховані вище якості необхідні для досягнення успіху в навчанні і подальшому підвищенні рівня спортивної майстерності.

Грамотно проведене заняття має бути побудоване на знанні анатомо-фізіологічних особливостей молодого організму. Проте ефективність процесу навчання безпосередньо пов'язана з численними індивідуальними факторами: *працездатністю, рівнем загальної активності, швидкістю та її елементарними формами.*

• *Працездатність* на заняттях пов'язана з ефективністю процесу навчання. Вона дозволяє здобувачам виконувати технічні прийоми та тактичні комбінації протягом усього заняття, зберігаючи довгострокову високу активність. Також протягом усього заняття має бути сконцентровано увагу на розвитку фізичних якостей організму. Розвиток рухових якостей сприяє виробленню теплової енергії, необхідної для роботи різних груп м'язів, тільки в такому

випадку рухові ігрові дії будуть ефективно виявлятися і закріплюватися.

- *Рівень загальної активності.* На підвищення рівня загальної активності та фізичну працездатність цілюще впливають найрізноманітніші фізичні навантаження (на практиці вже давно доведений цей факт). Прояв даних якостей відбувається в разі, якщо заняття були спрямовані на розвиток витривалості, кмітливості, духу колективізму і сили.

- *Розвиток швидкості і її елементарних форм.* Розвитку швидкості і її елементарних форм результативно сприяє гра у волейбол. Гра впливає на розвиток наступних здібностей:

- часу реакції;
- частоти рухів і швидкості, з якою будуть пересуватися гравці під час гри.

Підтвердженням цього факту є те, що професійні волейболісти відрізняються від спортсменів інших видів спорту миттєвою реакцією та досить високою частотою рухів, про яку можна судити при роботі на телеграфному ключі: у волейболістів максимальний темп рухів знаходиться в межах 70–90 ударів за 10 секунд, це перевищує показники за цим тестом спортсменів інших видів спорту та свідчить про високу рухливість й лабільність нервових процесів.

2.1. Зміст програми навчання техніці гри у волейбол

В основу програмного матеріалу початкового етапу покладені принципи комплексності, наступності та варіативності. Матеріал додається в чотирьох розділах: основи знань, загальна і спеціальна фізична підготовка, техніка і тактика гри, розвиток спеціальних фізичних якостей волейболіста. Матеріал досить різноманітний в межах загальних та розвиваючих, підготовчих та підвідних вправ при навчанні техніці і тактиці гри. Програми спрямована передусім на придбання теоретичних знань, оволодіння практичними навичками техніки і тактики гри, а також навичками участі в командній грі та організації самостійних занять.

Особливості початкового етапу навчання техніці гри у волейбол:

- загальне ознайомлення з ігровими навичками;
- виконання ігрових навичок у спрощених умовах;
- вивчення технічних прийомів в умовах, наближених до ігрових;
- вдосконалення технічних прийомів у грі.

Практичний розділ програми передбачає:

- оволодіння технікою основних прийомів нападу і захисту;

- формування навичок діяльності гравця спільно з партнерами на основі взаєморозуміння та узгодження;
- придбання навичок організації та проведення самостійних занять з волейболу;
- сприяння загальному фізичному розвитку, що спрямоване на вдосконалення фізичних якостей стосовно до волейболу.

Практичний розділ програми розрахований на вивчення, закріплення та вдосконалення отриманих навичок.

2.2. Цілі та завдання програми

Мета програми початкового етапу — всебічний фізичний розвиток здобувача, що сприяє вдосконаленню багатьох необхідних у житті рухових і морально-вольових якостей, для цього необхідно:

- опанувати основами застосування фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я;
- розвивати і вдосконалювати свої фізичні якості та рухові здібності;
- розвинути і зміцнити психічний стан, прищепити любов до спорту і гри у волейбол.

Для вирішення цієї мети забезпечуються наступні завдання:

1. *Оздоровчі:*

- вироблення стійкості організму до несприятливих умов середовища;
- сприяння зміцненню здоров'я;
- сприяння гармонійному фізичному розвитку;
- розвиток рухових здібностей;
- всебічне виховання рухових якостей;
- створення надійної бази фізичного вдосконалення і підготовленості для будь-яких форм рухових проявів у різних областях праці та спорту і т. д.;
- зміцнення серцево-судинної і дихальної системи.

2. *Освітні:*

- навчити життєво важливим руховим умінням і навичкам;
- розвинути необхідні фізичні якості (силу, витривалість, гнучкість, координацію руху, швидкість реакції, влучність);
- навчити хорошому виконанню вправ.

3. *Виховні:*

- виховати почуття відповідальності за себе;
- прищепити любов до спорту;
- виховати волю, сміливість, активність;

- виховати моральні і вольові якості;
- усунути шкідливі звички.

Досягти цілей і вирішити всі індивідуальні завдання програми можливо, лише вирішивши на навчальних заняттях всі оздоровчі, освітні та виховні завдання.

2.3. Тематичний план навчальних занять

Запропонований нами тематичний план занять складається з вивчення окремих теоретичних тем: «Історія розвитку волейболу», «Загальні основи волейболу», «Правила гри», «Правила гігієни» та практичних занять (4 години на тиждень, 68 годин).

ВИВЧАЮТЬСЯ ТЕМИ	Кількість занять	Кількість годин
1. Історія розвитку волейболу Загальні основи волейболу Правила гри. Правила гігієни Техніка безпеки під час занять	1 (№ 1)	2
<i>Навчання техніці гри у волейбол</i>		
2. Переміщення, стійки	2 (№ 2, 3)	4
3. Подачі, передачі	8 (№ 4, 5, 6, 7)	16
4. Нападаючі удари	4 (№ 8, 9, 10, 11)	8
<i>Техніка захисту</i>		
5. Переміщення, прийом м'яча	2 (№ 12)	4
6. Блок	4 (№ 13, 14, 15, 16)	8
<i>Вивчення тактики гри у волейбол</i>		
<i>Тактика нападу</i>		
7. Індивідуальні дії	3 (№ 17, 18, 19)	6
8. Групові дії	3 (№ 20, 21, 22)	6
9. Командні дії	3 (№ 23, 24, 25)	9
<i>Тактика захисту</i>		
10. Індивідуальні дії	2 (№ 26, 27)	4
11. Групові дії	2 (№ 28, 29)	4
12. Командні дії	2 (№ 30, 31)	4
13. Гра за правилами із завданням	3 (№ 32, 33, 34)	6
Всього:	34	68

2.4. Зміст програми

Тематичний зміст запланованого матеріалу програми розраховано на 4 години на тиждень.

№ заняття	ТЕМА	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ
№ 1 (2 год.)	Історія розвитку волейболу Теоретична підготовка	Становлення волейболу як виду спорту, загальні основи волейболу Техніка безпеки під час занять Правила гігієни Правила гри Підбір вправ при складанні та проведенні комплексів з фізичної підготовки Підбір і проведення вправ для розвитку фізичних якостей
<i>Вивчення техніки гри у волейбол</i>		
№ 2, 3 (4 год.)	Навчання стійок, переміщень. Освоєння техніки переміщень і стійок та стійок в нападі Освоєння техніки переміщень та стійок волейболіста в захисті	Основна стійка: статична і динамічна стартова стійка Переміщення: різновиди переміщень (біг, ходьба, стрибки), переміщення в різних стійках Техніка стійок, та переміщень в нападі: – поштовхом двома ногами з розбігу, з місця; – поштовхом однієї ногою з розбігу, з місця Техніка стійок та переміщень в захисті: – ходьба звичайним кроком, скрестним та приставним кроком (біг); – випади вперед, в сторону; – зупинки: стрибком, кроком, двома зверху, вперед (короткі, середні, довгі) на місці
<i>Навчання техніці передачі м'яча</i>		
№ 4, 5 (4 год.)	Навчання техніці верхніх передач	Техніка передачі м'яча двома руками зверху Техніка передачі м'яча над собою в стрибку (короткі, середні, довгі стрибки) Передача двома руками з поворотом, без повороту, однією рукою
№ 6, 7 (4 год.)	Навчання техніці передач знизу	Вправи з набивними м'ячами Імітаційні вправи з волейбольними м'ячами Спеціальні вправи індивідуально під стіною Спеціальні вправи в групах через сітку Вправи для навчання передачі однією рукою знизу

Продовження табл.

№ заняття	ТЕМА	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ
<i>Навчання техніці подачі м'яча</i>		
№ 8 (2 год.)	Навчання техніці нижньої прямої подачі	Вправи для навчання нижньої прямої подачі Спеціальні вправи для навчання нижньої прямої подачі
№ 9, 10 (4 год.)	Навчання техніці верхньої прямої подачі	Вправи для навчання верхньої прямої подачі Спеціальні вправи для навчання верхньої прямої подачі
№ 11 (2 год.)	Навчання укороченій подачі	Вправи для навчання укороченої подачі Спеціальні вправи для навчання укороченої подачі Подача на точність
<i>Навчання техніці нападаючих ударів</i>		
№ 12, 13, 14, 15 (8 год.)	Навчання техніці нападаючих ударів	Вправи з набивним м'ячем Вправи для навчання настрибуванням на підвищення Вправи з тенісним м'ячем Вправи для навчання замаху і удару по м'ячу Спеціальні вправи біля стіни в опорному положенні Спеціальні вправи біля стіни в стрибку (в парах) Спеціальні вправи з м'ячем і гумовими амортизаторами Спеціальні вправи на підкидному містку Спеціальні вправи в парах через сітку
<i>Техніка захисту</i>		
№ 16, 17, 18 (6 год.)	Навчання техніці прийому подач Навчання техніці прийому м'яча з падінням Навчання техніці блокування (рухоме, нерухоме)	Переміщення гравця Імітаційні вправи з баскетбольними м'ячами з техніки прийому подачі (на місці, після переміщення) Спеціальні вправи в парах без сітки Спеціальні вправи в трійках без сітки Спеціальні вправи в парі через сітку Падіння на спину, стегно-спину, на бік, на гомілки, перекид, на руки-груди Вправи для навчання переміщенню блокуючих гравців Імітаційні вправи з техніки блокування (на місці, після переміщення)

№ заняття	ТЕМА	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ
		Імітаційні вправи з техніки блокування з баскетбольними м'ячами (в парі) Спеціальні вправи по техніці блокування через сітку (в парі) Вправи з техніки групового блоку (імітаційні, спеціальні)
Вивчення тактики гри в волейбол		
<i>Тактика нападу</i>		
№ 19, 20, 21 (6 год.)	Навчання і вдосконалення взаємодій	Групові взаємодії: – характеристика командних дій у нападі; – умовні назви тактичних дій у нападі Функції гравців: – взаємодія гравців всередині лінії і між лініями; – визначення ефективності гри в нападі гравців і команди в цілому
№ 22, 23 (4 год.)	Навчання індивідуальним тактичним діям	Тактичні дії при виконанні «других передач». Підбір вправ, складання комплексів вправ для розвитку швидкості переміщень
<i>Тактика захисту</i>		
№ 24 (2 год.)	Навчання та вдосконалення індивідуальних дій	Групові взаємодії: – характеристика командних дій Взаємодія гравців: – визначення ефективності гри в захисті гравців і команди в цілому
№ 25 (2 год.)	Навчання індивідуальним тактичним діям при виконанні перших передач на удар	Навчання техніці передачі в стрибку: відкидка, відволікаючі дії при другій передачі. Добірка вправ для виховання швидкості дій у відповідь Навчання техніці бічного нападаючого удару, подачі в стрибку Підбір вправ для вдосконалення орієнтування гравця Навчальна гра
№ 26 (2 год.)	Навчання тактиці нападаючих ударів	Нападаючий удар задньої лінії Підбір вправ для розвитку спеціальної сили Навчальна гра

Закінчення табл.

№ заняття	ТЕМА	ЗМІСТ ЗАНЯТЬ
№ 27 (2 год.)	Навчання індивідуальним тактичним діям блокуючого гравця	Тактичні дії блокуючого гравця Нападаючий удар поштовхом однієї ноги Навчальна гра
№ 28 (2 год.)	Навчання відволікаючим діям при нападаючому ударі	Навчання техніко-тактичних діям нападаючого гравця (блок-аут) Навчання перемиканню уваги і переходу від дій захисту до дій в атаці (і навпаки) Навчальна гра
№ 29 (2 год.)	Навчання груповим діям у захисті на середині лінії та між лініями	Підбір вправ для виховання стрибучості і стрибкової спритності волейболіста Захист у середині лінії та між лініями Навчальна гра
№ 30 (2 год.)	Застосування елементів гімнастики та акробатики в тренуванні волейболістів	Техніко-тактичні дії в захисті при страховці гравцем 6-ї зони Тактичні дії з застосуванням елементів гімнастики та акробатики Навчальна гра
№ 31 (2 год.)	Застосування елементів баскетболу в заняттях і тренуванні волейболістів	Техніко-тактичні дії в захисті для страховки крайнім захисником, вільним від блоку Застосування елементів баскетболу Навчальна гра
№ 32, 33, 34 (6 год.)	Навчання індивідуальним тактичним діям при прийомі подач. Взаємодія нападника та пасуючого. Навчання груповим діям у нападі через гравця передньої лінії та командним діям у нападі. Навчання командним діям в захисті	Навчання прийому м'яча від сітки Навчання індивідуальним тактичним діям при прийомі нападаючих ударів Навчання індивідуальним тактичним взаємодіям нападника і пасуючого гравця Передача м'яча однією рукою в стрибку Навчальна гра Вивчення слабких нападаючих ударів з імітацією сильних (обманні нападаючі удари) Навчання груповим діям у нападі через вихід гравця задньої лінії Навчальна гра з завданням Навчальна гра з певними завданнями

Примітка. Залежно від індивідуальних можливостей навчальної групи або при неможливості провести 34 заняття з об'єктивних причин (хвороби, ка-

нікули або ін. поважні причини) викладач може на свій розсуд змінювати порядок різних тем всередині навчального плану або додавати заняття в інші дні замість пропущених. Можна також виключати деякі заняття або замінювати на інші, які гірше засвоюються.

2.5. Завдання для самостійного вивчення здобувачами дисципліни «Фізичне виховання», розділу спортивні ігри «Волейбол»

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання», розділу спортивні ігри «Волейбол», здобувачі повинні знати і вміти наступне.

Знати:

- теоретичні та методичні основи навчання гри у волейбол;
- особливості розвитку та вплив різних фізичних вправ на розвиток молодшої людини;
- техніку і тактику гри, методи навчання;
- правила змагань, методiku організації та проведення змагань різного рівня;
- методичні прийоми навчання груповим і командним діям.

Вміти:

- проводити з групою підготовчу частину заняття;
- підбирати вправи і складати комплекси по фізичній підготовці;
- оволодіти навичками суддівства;
- вміти організувати та провести заняття;
- успішно скласти контрольні нормативи.

2.6. Контрольні нормативи з технічної підготовки

Рівень фізичної підготовленості студентів визначається за таблицею оцінювання восьми спеціально розроблених нормативів. Оцінюються три рівня: «Н.» — низький, «Ср.» — середній, «Вис.» — високий.

№ п/п	Контрольні нормативи	Оцінки		
		нор.	ср.	вис.
1	Верхня передача м'яча в стіну, на відстані не менше одного метра (кількість разів)	Чол.	12	14
		Жін.	9	11
2	Нижня передача м'яча в стіну, на відстані не менше одного метра (кількість разів)	Чол.	10	12
		Жін.	8	10
3	Передача м'яча в парах, без втрат на відстані 5- 6 м (кількість разів)	Чол.	17	20
		Жін.	12	15
4	Подача (нижня/верхня), кількість попадань у майданчик	Чол.	5	10
		Жін.	3	6
5	Подача (нижня/верхня), кількість попадань у ліву/праву половину май- данчика, за завданням викладача	Чол.	2	3
		Жін.	1	2
6	Передача на точність через сітку, із зони 4 в зону 6, з 5 спроб (кількість правильних спроб)	Чол.	3	4
		Жін.	3	4
7	Нижні передачі над собою (кількість разів)	Чол.	15	20
		Жін.	10	15
8	Верхні передачі над собою (кількість разів)	Чол.	15	20
		Жін.	10	15

2.7. Питання до глави 2 для самостійного вивчення теми

1. Назвіть цілі та завдання програми.
2. Розкажіть тематичний план навчальних занять з волейболу.
3. Розкажіть зміст програми початкового етапу навчання.
4. Назвіть основні завдання розділу спортивні ігри «Волейбол».
5. Назвіть контрольні нормативи технічної підготовки.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Основою успішного навчання гри у волейбол, як і в будь-якої спортивної гри, є розвиток фізичних якостей. На кожному занятті, згідно із завданнями, обов'язково розвиваються різні фізичні якості, удосконалюються складні рухові навички та ігрові прийоми. Треба відзначити, що основні рухові дії волейболістів — це швидкі переміщення, стрибки та падіння. Тому виникає необхідність вивчення взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості та опановування технічними прийомами волейболу з метою конкретизації завдань фізичної підготовки й найвишого прогнозування очікуваних результатів.

Розвиток фізичних якостей у тих, хто займається, є основним завданням фізичного виховання в закладі вищої освіти та важливою частиною навчально-виховного процесу. Такий підхід у навчанні робить позитивний вплив на загальний емоційний стан, на зміцнення здоров'я і, як наслідок, на підвищення зацікавленості в навчанні в цілому. Тільки вирішуючи специфічні завдання навчання гри у волейбол, застосовуючи спеціальні засоби та методи навчання з урахуванням вікових особливостей, можна досягти високих спортивних результатів у волейболі.

Представлені далі вправи сприяють не тільки успішному освоєнню технічних навичок і тактичних дій, але роблять позитивний вплив на розвиток всіх фізичних якостей. Фізична підготовка волейболіста підрозділяється на загальну фізичну підготовку і спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний гармонійний розвиток, підвищення рівня основних фізичних якостей та функціональних можливостей організму, зміцнення органів, систем і поліпшення стану загального здоров'я.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, специфічно необхідних для гри у волейбол. Фізична підготовка тісно пов'язана з технічною, тактичною і психологічною

підготовкою. Вона сприяє найшвидшому опановуванню і більш міцному закріпленню технічних прийомів і тактичних навичок.

3.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Перед загальною фізичною підготовкою стоять наступні завдання:

- різнобічний фізичний розвиток;
- зміцнення здоров'я;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- розширення обсягу рухових навичок;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності);
- підвищення спортивної працездатності;
- стимулювання відновних процесів в організмі.

ЗФП здобувача спрямована на високий розвиток усіх основних фізичних якостей, але не слід ставити знак рівності між різнобічним фізичним розвитком та рівномірним розвитком усіх фізичних якостей. Різнобічний фізичний розвиток повинен полягати в пропорційному розвитку всіх фізичних якостей, необхідних для гри у волейбол. Більшість вправ, що застосовуються з метою підвищення ЗФП, справляють різносторонню дію на організм, проте в той же час кожне з них переважно спрямоване на розвиток тої чи іншої якості.

Так, наприклад, вправи з великими обтяженнями переважно спрямовані на розвиток сили, тривалий біг по перетнутій місцевості — на розвиток загальної витривалості, прискорення на коротких відрізках розвивають швидкість, а акробатичні вправи — спритність. Заняття цими вправами переважно впливають на розвиток якоїсь однієї якості та меншою мірою сприяють розвитку інших якостей. В ігровій діяльності волейболіста всі фізичні якості тісно взаємопов'язані. Використання цілеспрямованих вправ дає можливість ліквідувати визначені вади у фізичному розвитку студентів.

3.2. Спеціальна фізична підготовка

Засобами спеціальної фізичної підготовки можна переважно розвивати якусь певну якість, необхідну волейболісту: силу окремих груп м'язів; рухливість у суглобах у потрібних напрямках і з

необхідною амплітудою, швидкість рухів, швидкість рухової реакції, стрибучість і інше. За допомогою спеціальних вправ, спрямованих на переважний розвиток певних якостей, можна паралельно удосконалювати виконання окремих технічних прийомів волейболу. Для цього зазвичай використовуються спеціальні вправи, подібні за характером виконання і структурою тим чи іншим технічним прийомам або їх окремим елементам.

Найбільш ефективні спеціальні вправи спрямовані на опанування окремих технічних прийомів. Використання таких вправ поряд з вивченням і вдосконаленням технічних прийомів попутно сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей (спеціальної сили, спеціальної швидкості, спеціальної витривалості, спеціальної спритності, спеціальної гнучкості).

3.2.1. Розвиток спеціальної сили

Виконання більшості технічних прийомів у волейболі немислимо без розвитку спеціальної сили. Так, наприклад, сила м'язів кисті необхідна:

- при виконанні верхньої передачі м'яча, що вимагає певного рівня розвитку сили м'язів кистей;
- при виконанні подачі, що вимагає розвитку сили м'язів кисті, верхнього плечового пояса та м'язів тулуба;
- при виконанні такого складного технічного прийому, як нападаючий удар, вимагає комплексного розвитку сили м'язів кисті, верхнього плечового пояса, м'язів тулуба і ніг.

Сила ніг у волейболіста проявляється в стрибках та до розвитку стрибучості волейболістів пред'являються дуже великі вимоги. Стрибучість — комплексний прояв сили м'язів ніг і здатності м'язів до швидкого скорочення. Крім цих якостей потрібна висока узгодженість всіх рухів. Тому розвитку стрибучості волейболіста слід приділяти особливу увагу.

Для розвитку спеціальної сили різних груп м'язів у волейболі служать вправи поступального та переборювального характеру. Вправи поступального характеру дозволяють створити більше силової напруги, ніж вправи переборювального характеру:

Прикладом поступальних вправ на силу може служити присідання зі штангою на плечах, при виконанні якого гриф штанги рухається вниз до певного упору. При цьому вага штанги може бути значно вищою тієї, яку спортсмен може підняти, виконуючи переборювальні вправи на силу.

Крім цього *прикладом поступальних вправ є різні стрибки з висоти в глибину*. Величина поступального м'язового напруження при їх виконанні може регулюватися декількома способами: в першому випадку зміною ваги штанги, а в другому — глибиною стрибка, кутом приземлення (тобто кутом згинання в колінних суглобах) і використанням обтяжень. Чим більше вага обтяження, глибина стрибка і кут приземлення, тим більше поступальна м'язова напруга.

Прикладом вправи переборювального характеру є вистрибування з обтяженням напівприсівши або присідаючи, наскок на предмети різної висоти.

Існує цілий ряд вправ, які поєднують роботу як поступального, так і переборювального характеру. Прикладами таких вправ можуть служити повільне присідання зі штангою оптимальної ваги на плечах з наступним швидким або повільним випрямленням ніг або вистрибуванням; стрибок у глибину з наступним наскоком на якесь піднесення; різні вправи з опором партнера.

Приклад вправ, які можливо використовувати для розвитку спеціальної сили

Вправи для розвитку сили м'язів кистей

1. Згинання та розгинання кистей в променево-зап'ястних суглобах з опором партнера.

2. Обертальні рухи кистей в променево-зап'ястних суглобах з гантелями в руках.

3. Відштовхування від стіни, акцентуючи рухи кистей. Спиратися об стіну можна всією долонею, а не тільки кінцями пальців.

4. Кидки набивних м'ячів різної ваги, акцентуючи на руху кистями.

5. Верхня передача невеликих набивних м'ячів (0,5–1 кг).

6. Обертання кистями палиці, намотуючи на неї шнур, до кінця якого підвішений вантаж вагою 5–15 кг.

Вправи для розвитку сили м'язів верхнього плечового пояса

1. Згинання та розгинання рук з опором партнера.

2. Підіймання рук через сторони вгору і назад з опором партнера.

3. В упорі лежачи один партнер тримає ноги другого за гомілково-стопні суглоби і той переміщується переступанням або одночасними поштовхами рук.

4. В упорі лежачи відштовхування від підлоги з оплеском перед грудьми.

5. Кидки набивних м'ячів різної ваги, з різних вихідних положень, на різні відстані.

6. Закріплюючи кінець амортизатора в різних точках підлоги або стіни, виконувати різні вправи з гумовими амортизаторами та еспандерами, домагаючись ізолюваного впливу на ту чи іншу групу м'язів.

Вправи для розвитку сили м'язів тулуба

1. Обертальні рухи тулубом в різних напрямках.

2. Обертальні рухи тулубом з обтяженням (штанга, мішок з піском, партнер).

3. Нахили вперед і в сторони з обтяженням.

4. Підйом штанги на груди та тяга штанги.

5. Прогинання в попереку, лежачи на животі.

6. Сидячи на гімнастичній лаві, нахили назад за допомогою партнера, який тримає за гомілково-стопні суглоби. Цю вправу можна виконувати з обтяженням в руках.

Вправи для розвитку сили м'язів ніг

1. Присідання на обох ногах і на одній.

2. Стрибки в положенні напівприсівши та повному присяде.

3. Стрибки зі скакалкою на різну висоту в різному темпі.

4. Стрибки з розбігу і з місця з торканням предметів, підвішених на максимальній висоті.

5. Багаторазові стрибки з торканням предметів, підвішених на оптимальній висоті.

6. Стрибки з поворотами на 180° і 360°.

7. Багаторазові стрибки на одній і обох ногах на дальність.

8. Стрибки на матах, піску, в снігу, у воді.

9. Наскок на предмети різної висоти.

10. Стрибки в глибину з різної висоти.

11. Стрибки з обтяженнями вагою 3–5 кг.

12. Присідання і вистрибування зі штангою або мішком з піском на плечах.

13. Серійні стрибки з подоланням перешкод.

Рекомендації: Вага обтяження при виконанні вправ переборювального характеру значно менше ваги обтяження, що застосовуються при виконанні вправ поступального характеру.

3.2.2. Розвиток спеціальної швидкості

При виконанні більшості технічних прийомів волейболісту потрібна швидкість. Вона проявляється в: швидкості реакцій, швид-

кості виконання технічних прийомів або окремих їх частин, швидкості переміщень з різкою зміною напрямку руху і різкими зупинками, швидкості перемикання в діях. Виконання більшості технічних прийомів у волейболі немислимо без достатнього розвитку будь-якого з перерахованих компонентів швидкості. Необхідно підбирати вправи залежності від того, які якості треба розвивати у студента. Рекомендується більшість вправ, спрямованих на розвиток швидкості, виконувати по зоровому сигналу, щоб сприяти не тільки розвитку швидкості рухів і переміщень, а й швидкості реакції у відповідь. Для розвитку швидкості рухів слід підбирати вправи, що виконуються максимально швидко, наближені за своєю структурою до найбільш характерних для волейболу. Розвитку швидкості переміщення сприяють ривки на короткі відрізки з різкою зміною напрямку руху і різкими зупинками; розвитку швидкості перемикання в діях — різні поєднання імітаційних вправ, що виконуються в різній послідовності.

Приклад вправ, які можливо використовувати для розвитку спеціальної швидкості

1. Ривки та прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи на колінах і т. д.) по зоровому сигналу.
2. Стрибки через скакалку з максимальною частотою обертань.
3. Ривки з різкою зміною напрямку і миттєвими зупинками.
4. Імітаційні вправи з акцентування швидким виконанням якогось окремого руху.
5. Швидке переміщення, характерне для волейболу, з наступною імітацією технічного прийому. Імітовані технічні прийоми повинні бути пов'язані з напрямком переміщення і місцем, куди перемістився гравець. Так, наприклад, після переміщення уздовж сітки доцільно виконувати блокування, після переміщення з обтяженнями вагою 3–5 кг.
6. Присідання і вистрибування зі штангою або мішком з піском на плечах.
7. Серійні стрибки з подоланням перешкод.

Рекомендації: При виконанні імітаційних вправ у поєднанні з вправами, спрямованими на розвиток швидкості переміщень, слід, з огляду на специфіку волейболу, напрямки переміщень наближати до тих, які найчастіше зустрічаються у волейболі.

3.2.3. Розвиток спеціальної витривалості

Волейболіст повинен бути готовий до участі в змаганнях з волейболу до кінця першого року навчання. А це пред'являє дуже високі вимоги до його спеціальної витривалості. Необхідно розвинути у гравців здатність переносити значний обсяг повторно-змінних швидкісних навантажень і дій, що вимагають великої точності виконання. Стрибкова витривалість, швидкісна, ігрова — ось різновиди прояву спеціальної витривалості, специфічної для волейболістів.

Особливу увагу слід приділяти розвитку у волейболістів *стрибкової витривалості* — здатності протягом усієї зустрічі багаторазово виконувати стрибки та серії максимально високих стрибків. Засобом підвищення стрибкової витривалості служать вправи з великою кількістю стрибків, що виконуються на оптимальну висоту, наприклад серія нападаючих ударів в поєднанні з блокуванням, що виконується без пауз.

Не менш важливу роль відіграє *швидкісна витривалість* волейболіста, що полягає в здатності протягом всієї гри виконувати технічні прийоми та переміщення однаково швидко. Швидкісна витривалість розвивається вправами повторно-змінного характеру, в яких швидкі переміщення та окремі рухи повторюються багаторазово.

Найвищим проявом спеціальної витривалості є ігрова витривалість, яка об'єднує в собі стрибкову витривалість, швидкісну, здатність протягом всієї гри максимально точно виконувати всі технічні прийоми (тому що у волейболі судиться техніка виконання прийомів) та здатність зосереджувати увагу від початку до кінця гри.

У навчально-тренувальному занятті доцільно чергувати вправи, спрямовані на вдосконалення техніки, з серіями вправ, що вимагають великих фізичних напруг, або імітаційними вправами великої інтенсивності. Такі перемикання сприяють розвитку спеціальної витривалості та підвищенню емоційного стану, в результаті чого центральна нервова система менше втомлюється.

Приклад вправ, які можливо використовувати для розвитку спеціальної витривалості

- Багаторазові стрибки різної висоти на одній нозі і обох.
- Серії стрибків по 15 секунд. У першій серії виконується максимально можлива кількість стрибків, в другій — стрибки мак-

симальної висоти і т. д. 4–5 серій стрибків виконуються без зупинок, безперервно 1–1,5 хв. Ці ж вправи можна виконувати зі скакалкою.

— Гравець послідовно імітує нападаючий удар і блокування (удар — один блок, удар — два блоки і т. д.), після чого максимально швидко відходить на лінію нападу для повторного виконання вправи. У вправі може бути 20–50 стрибків.

— Гравець, розташовуючись у сітки, виконує 10 підскоків, після чого імітує блок або нападаючий удар. Наступна імітація нападаючого удару або блоку виконується після 9-го підскоку, далі 8-го, 7-го і т. д.

— Серійне виконання кидків на груди з швидким переміщенням між кидком в два-три кроки. Кількість кидків може коливатися від 5 до 10.

— Естафети з різними переміщеннями, що чергуються з прискоренням вперед і назад.

Навчальні та тренувальні заняття повинні будуватися так, щоб створити так званий «запас міцності» у виконанні окремих технічних прийомів. Зразкове перевищення кількості повторень окремих технічних прийомів у заняттях над кількістю тих же технічних прийомів, які гравцеві доводиться виконувати в грі, може бути таким: нападаючий удар у 2–4 рази, блокування у 2–4 рази, передача з 12–15 разів, подача в 12–15 разів, приймання подач в 10–12 разів, приймання нападаючих ударів у 8–10 разів.

Природно, що кількість повторень окремих технічних прийомів у навчальному та тренувальному занятті гравцями вимагає різних ігрових функцій по-різному.

Рекомендації: Досягти зазначеного перевищення повторень технічних прийомів у тренуванні можна тільки шляхом збільшення обсягу навчальних занять або проведенням «спрямованих» тренувань.

3.2.4. Розвиток спеціальної спритності

Особливості гри у волейбол пред'являють підвищені вимоги до спеціальної спритності гравців, тому що в ході гри виникають несподівані рухові завдання, що вимагають швидкості орієнтування і моментального виконання рухів. А це, своєю чергою, ускладнюється тим, що точність виконуваних рухів повинна бути максимальною, тому що порушення точності руху веде до технічної помилки.

Виконання цілого ряду технічних прийомів у безопорному положенні (нападаючий удар, блокування, передача в стрибку, передача в кидку) вимагає підвищеної спеціальної спритності та точності виконання рухів у просторі, яка залежить від тренованості вестибулярного апарату.

Для розвитку у гравців вміння керувати своїм тілом у повітрі необхідно подовжувати час безопорної фази. З цією метою можна виконувати вправи з підкидного містка і на батуті. При їх виконанні слід звертати увагу на точність приземлення гравців і прийняття ними вихідного положення, що відповідає даній ситуації. Для розвитку спеціальної спритності корисно виконувати звичні вправи в незвичних умовах; акробатичні вправи, поєднані з окремими технічними прийомами або їх імітацією; вправи на батуті.

Приклад вправ, які можливо використовувати для розвитку спеціальної спритності

- Поодинокі та багаторазові перекиди вперед і назад у різній послідовності.
- Те саме, але в поєднанні з імітацією або виконанням окремих технічних прийомів.
- Одиначні та багаторазові стрибки з місця та з розбігу з поворотом на 90, 180, 270 та 360°.
- Стрибки через різні предмети та снаряди (лава, мотузка, кінь) без поворотів, з поворотами.
- Стрибки з підкидного містка з окремими рухами та поворотами в повітрі.
- Стрибки з підкидного містка з імітацією в безопорному положенні нападаючих ударів, передач, блокування.
- Стрибки на батуті (з різними рухами в без опорного положення, з імітацією окремих технічних прийомів, з поворотами навколо вертикальної та горизонтальної осей).
- Гравці розташовуються в парах обличчям один до одного на відстані 5–6 м. Перша передача виконується над собою, друга — партнеру, після чого гравець робить перекид вперед або назад (виконувати 10–15 передач поспіль, не втрачаючи м'ячі).
- Гравці розташовуються парами: один з м'ячем під сіткою, другий на лицьовій лінії в різних вихідних положеннях (сидячи обличчям або спиною до партнера, лежачи на животі або спині та т. д.). Перший гравець б'є по м'ячу в підлогу, другий після відскоку м'яча від підлоги повинен встати, вийти під м'яч і виконати передачу партнеру.

Рекомендації: Вправи, спрямовані на переважний розвиток спеціальної спритності, рекомендується давати на початку основної частини заняття.

3.2.5. Розвиток спеціальної гнучкості

Для гри у волейбол характерний рух з великою амплітудою, що полягає у збільшенні вимоги до рухливості суглобів, еластичності м'язів і зв'язок. Так, наприклад, виконати нападаючий удар неможливо без гарної рухливості в плечовому, ліктьовому, в променево-зап'ястному суглобах та без достатньої еластичності м'язів і зв'язок плечового пояса.

Для виконання ж силового нападаючого удару, крім того, необхідна і велика рухливість у крижово-хребетних зчленуваннях хребта. В той самий час розбіг і стрибок, що передують нападаючому удару, потребують дуже високих вимог до рухливості в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах, а також до еластичності м'язів і зв'язок ніг. Для розвитку спеціальної гнучкості використовуються вправи на «розтягування» (на гнучкість), подібні за структурою з рухами або окремими їх частинами, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів гри. Амплітуда у вправах, спрямованих на розвиток спеціальної гнучкості, повинна бути більше, ніж при виконанні того чи іншого технічного прийому.

Основні засоби для розвитку спеціальної гнучкості: гімнастичні вправи, амплітуда яких поступово збільшується, повторні пружні рухи, вправи з допомогою та опором партнера. Для збільшення амплітуди руху доцільно використовувати невеликі обтяження, що дозволяють зберегти необхідну структуру рухів.

Для волейболістів найбільш характерні травми пальців, променево-зап'ясткових, плечових, колінних і гомілковостопних суглобів. Одна з причин цього — недостатня рухливість у цих суглобах, недостатня сила та еластичність м'язів і еластичність зв'язок. Тому вправи для розвитку спеціальної гнучкості повинні сприяти збільшенню рухливості в суглобах, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату і розвитку еластичності м'язів і зв'язок.

Приклад вправ, які можливо використовувати для розвитку спеціальної гнучкості

— Імітаційні вправи з великою амплітудою руху (без обтяження і з малими обтяженнями).

- Нахили вперед, у сторони, назад. Ці вправи можна виконувати з опором і за допомогою партнера.
- Пружисті випади вперед і в сторони.
- Обертальні та кругові рухи тулубом з різних вихідних положень.
- Розмахування руками та ногами з граничною амплітудою і невеликими обтяженнями.

Рекомендації: Вправи, спрямовані на розвиток спеціальної гнучкості, рекомендується виконувати вільно, без зайвих м'язових напружень, поступово збільшуючи амплітуду і повніше використовуючи інерцію рухомих частин тіла.

3.3. Питання і завдання до глави 3 для самостійного вивчення теми

1. Що означає загальна фізична підготовка у волейболі?
2. Розкажіть про особливості спеціальної фізичної підготовки.
3. Що таке спеціальна сила у волейболі та для чого вона використовується?
4. Для чого потрібна спеціальна швидкість у грі у волейбол?
5. Спеціальна витривалість, її характеристика і методи розвитку у волейболі.
6. Як використовується спеціальна гнучкість при підготовці гравців у волейболі?

ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Обсяг і зміст матеріалу з навчання технічним прийомам гри у волейбол залежать від року навчання. Особливості початкового етапу навчання техніці гри у волейбол: загальне ознайомлення з ігровими прийомами; виконання ігрового прийому в спрощених умовах; вивчення технічного прийому в умовах, наближених до ігрових; вдосконалення технічного прийому в грі.

Головне при виконанні основних прийомів під час гри у волейбол — зосередити увагу на технічно правильному опануванню основами техніки. Висока ефективність розучування і закріплення того чи іншого ігрового прийому досягається при індивідуальній роботі з м'ячем та вправах у парах.

Основні методичні рекомендації з техніки гри у волейбол складаються з навчання:

- основних стійок і переміщень волейболіста;
- передачі м'яча двома руками зверху;
- передачі м'яча двома руками знизу;
- нижньої та верхньої прямої подачі;
- нападаючого удару;
- блокування.

4.1. Основні стійки волейболіста та техніка переміщень

4.1.1. Основні стійки

Волейбольні стійки мають велике значення для успішного ведення гри, тому що в тій чи іншій стійці гравці знаходяться протягом всього ігрового часу. Всупереч простоті виконання, часто стійки гравцями виконуються з помилками.

Стійки волейболіста — це найбільш раціональні положення тіла, що дозволяють у процесі гри ефективно і надійно обробляти м'яч, або готуватися до виконання дій (рис. 1).

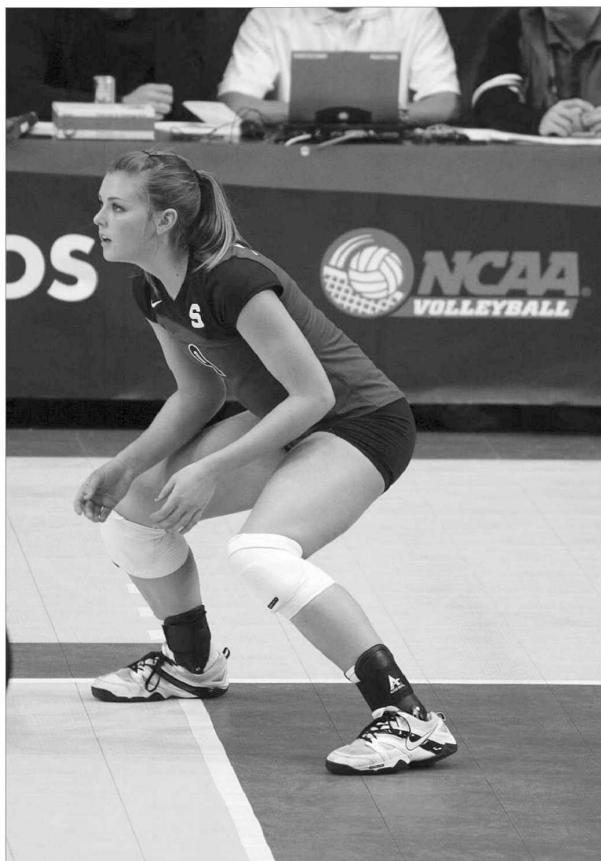


Рис. 1. Сійка волейболіста

Рациональність, тобто вигідність за універсальним критерієм ефективності не треба плутати із зручністю. Зручною для гравця по відчуттях може стати і дуже нерациональна сійка (або будь-який інший технічний елемент) в силу звичності, що стала результатом багаторазових повторень. Зручно — не завжди означає вигідно і ефективно. Зручною, звичною повинна стати рациональна і ефективна сійка — це шлях до досконалості.

Одні ігрові прийоми виконуються в сійці (передачі знизу і зверху, прийом подач, часто гра в захисті і ін.); для інших прийомів сійка є лише стартовим положенням (нападаючий удар, блок, подача, гра в захисті і в страховці).

Різноманіття вирішуваних завдань визначає відмінність стійок і вимог до них. Можна виділити високі, середні і низькі стійки (рис. 2).

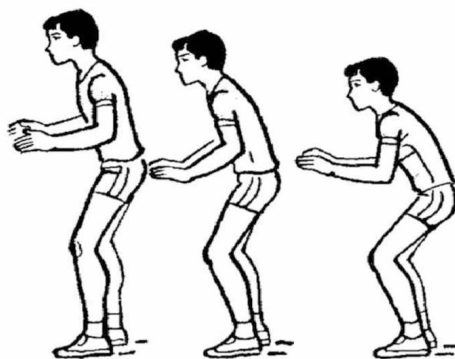


Рис. 2. Основні стійки волейболіста

Високу стійку використовують нападники, що блокують, що подають, і часто — сполучні гравці. У середній стійці приймають подачу, часто — нападаючі удари, здійснюють страховку і виконують другі передачі. Низьку стійку використовують захисники (рис. 3).



Рис. 3. Основні стійки волейболіста

Їх відмінність визначається ступенем згинання ніг, відстанню між стопами та кутом нахилу тулуба. Всі стійки також діляться на статичні та динамічні. Останні можуть здійснюватися підскоками або переступанням.

Стійки покликані забезпечувати вигідні умови для швидкого початку ігрових дій і зручності обробки м'яча. Це диктує необхідність розташовуватися на передній частині стопи, зігнувши в колінах ноги та нахиливши прямий тулуб вперед тим сильніше, чим нижче стійка. У такій стійці при опущених вниз плечах легше організувати жорсткість відбиваючої платформи. Навпаки, при зігнутому тулубі, що часто супроводжує підймання плечей вгору, природним буде положення рук вниз, що не вигідно при грі в захисті та прийманні подач. З такого вихідного положення для організації відбиваючої платформи руки гравцеві доводиться підіймати вгору до м'яча, а це, з огляду на величезну швидкість польоту м'яча після ударів, є зустрічним ударом, що знижує точність доведення. Посилання на те, що з подібної розслабленої пози можна швидше зреагувати на м'яч, неспроможні. І досвід спортсменів, і експериментальні дані показують, що час старту коротшає, якщо в стартовому положенні, наприклад, спринтер, тисне на колодки. Разом з тим надмірне напруження м'язів веде до «затиску» гравців і затримує початок переміщення до м'яча. Тому гравці використовують динамічні стійки, що дозволяють швидше стартувати (рис. 4).

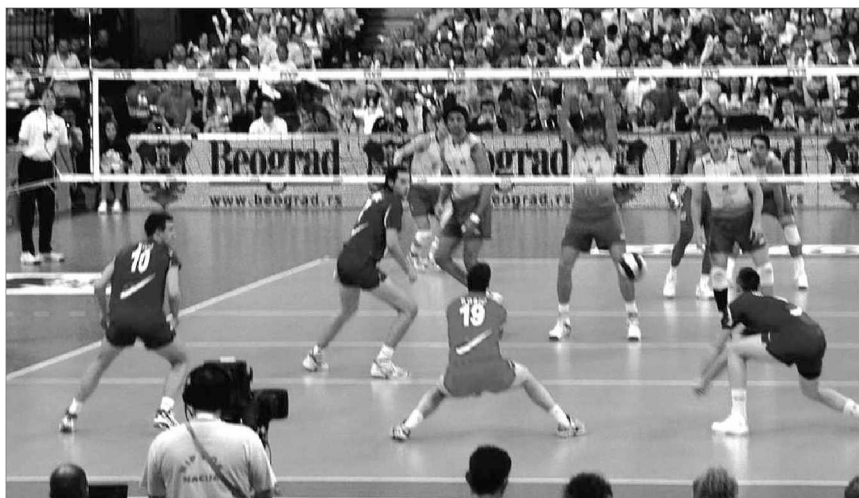


Рис. 4. Динамічні стійки волейболіста

4.1.2. Переміщення

Переміщення у волейболі здійснюються приставним і звичайним кроком за допомогою ходьби та бігу. А також за допомогою різних стрибків і падінь.

Переміщення приставними кроками. У грі буває багато ситуацій, коли переміщення рухів можна здійснювати приставними кроками. Це вигідно — так не деформується стійка гравця в процесі переміщення, що забезпечує його готовність до обробки м'яча в будь-який момент часу. Слабкість цього способу — його невисока швидкість у порівнянні зі звичайним бігом. Техніка пересувань приставними кроками досить проста, проте важливо виконувати ряд оптимізуючих вимог. Переміщення необхідно починати з кроку ближньою у напрямку руху ногою з одночасним перенесенням центра ваги, користуючись відштовхуванням іншою від опори. Закінчивши поштовх, гравець підставляє поштовхову ногу до опорної так, щоб опинитися в стандартній стійці. При збільшенні швидкості переміщення «махова» нога може приставлятися впритул до опорної, якій гравець тут же виконує черговий крок. При високій швидкості переміщення можлива і безопорна фаза. Тут має діяти правило: «Чим вище швидкість переміщення, тим ширше повинен бути приставний крок». Якщо дозволяє час, на початку переміщення можна використовувати хресний крок. Однак при грі в захисті його краще не використовувати, інакше в грі можуть траплятися ситуації, коли м'яч захиснику доведеться обробляти в положенні скритного кроку, що незручно. Але дуже важливо переміщення виконувати в стійці; в стійці ж треба і зупинитися. Причому в такій стійці, в якій буде оброблятися м'яч з тим, щоб не відбивати його на ходу, — це знижує надійність обробки. Це виходить не завжди, часто ігрова ситуація вимагає обробки м'яча в русі, але прагнути до зупинки в зручній стійці необхідно.

Практика і теоретичні уявлення показують зворотнє: чим нижче і ширше стійка, виконана на зігнутих ногах (в певних межах), тим легше почати переміщення.

У випадках, коли гравцеві доводиться ще вибирати потрібний напрямок в умовах дефіциту часу, може виручити динамічна стійка, яка дозволяє швидко при черговому підскоку перемістити стопи в необхідні точки, розташовані уздовж лінії (рис. 5).

Але бувають ситуації (наприклад, при грі в захисті або прийманні силових подач), коли динамічна стійка не приносить бажаного результату. Як можна виходити з подібних ситуацій, буде розглянуто в розділі «Гра в захисті».

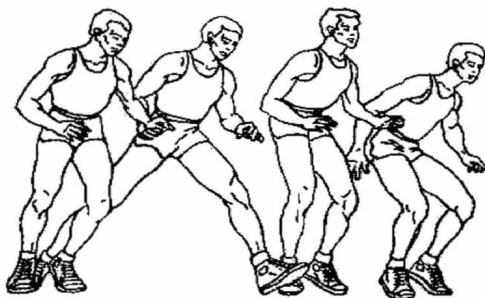


Рис. 5. Переміщення у волейболі

Вправи для вивчення переміщення у волейболі

1. Переміщення приставним кроком лівим і правим боком зі зміною швидкості руху (повільно — швидко).
2. Переміщення приставним кроком обличчям вперед:
 - а) ліва нога попереду;
 - б) права нога попереду.
3. Те ж, але спиною вперед.
4. Чергування способів переміщення (вправи 1, 2, 3).
5. Переміщення в стійці.

4.1.3. Звичайний біг

Там, де необхідно максимально висока швидкість переміщень, яку неможливо набрати приставними кроками, гравці використовують звичайні бігові кроки — біг. Спочатку вивчається звичайний біг волейболіста вперед, потім приставними кроками в сторони та, нарешті, біг спиною вперед. У міру засвоєння різні способи бігу поєднуються між собою у вправах. При вивченні будь-якого способу бігу спочатку вправи виконуються по прямій лінії, а потім в умовах, що змінюються в різних напрямках.

Вправи, що сприяють засвоєнню техніки бігового кроку

1. Біг на місці, що переходить у біг по прямій.
2. Змінний біг, що переходить у звичайний.
3. Біг по дистанції.

При проведенні таких вправ слід звертати особливу увагу на безшумність бігу, м'якість і його свободу, потім на правильне відштовхування від майданчика, яке має значне значення для швидкості переміщення і зміни напрямків руху.

Вправи для навчання правильному відштовхуванню

1. Пружистий (стрибковий) біг з високим підйманням стегон.
2. Стрибки з ноги на ногу з невеликим просуванням вперед; акцентувати на повному розгинанні ноги, поступово збільшувати кроки та переходити на біг по прямій.
3. Стрибки з високим підйманням стегон.
4. Стрибки з ноги на ногу за відмітками, що переходять у біг.
5. Біг зі стрибками, високо піднімаючи стегно, з високим злетом.
6. Біг зі стрибками, високо піднімаючи стегно, з далеким польотом.

При виконанні таких вправ необхідно при відштовхуванні енергійно і повністю випрямляти ногу з прискоренням до кінця руху. Навички, отримані при виконанні вказаних вправ, дозволяють перейти до вивчення техніки бігу з прискореннями. При цьому слід звернути увагу на розмір кроків, постановку стопи на майданчик з носка можливо ближче до центра ваги, на енергійний рух рук і ефективне відштовхування.

Вправи, що сприяють вихованню техніки бігу з прискореннями

1. Старти з місця з бігом відрізків 5 м — 10 м.
2. Перехід від звичайного бігу до бігу з прискоренням до визначеного орієнтира.
3. Те ж, проте прискорення виконати в будь-якому місці за сигналом викладача (зоровому або слуховому).

Велику увагу в процесі вдосконалення переміщень треба приділяти швидкості бігу і навичкам раптової зміни способу переміщення, його швидкості та напрямку. Паралельно з вивченням бігу слід вивчати зупинки. Для волейболу характерним є виконання технічних прийомів відразу після зупинки. Перші вправи повинні бути спрямовані на виховання навичок, пов'язаних із зупинкою та прийняттям вихідного положення для виконання технічного прийому.

Вправи, що виховують швидкість бігу і навички раптової зміни способу переміщення

1. Повільний біг з зупинкою і прийняттям основної стійки (вправа виконується кожним гравцем самостійно в будь-якому місці майданчика).
2. Рівномірний біг з зупинкою по слуховому або зоровому сигналу і прийняттям вихідного положення для нападаючого удару.
3. Те саме, але з подальшим виконанням нападаючого удару.
4. Зупинки по раптовому сигналу з імітацією технічних прийомів.

4.1.4. Стрибки

Стрибки теж можна трактувати як види переміщень. Вони є в основному складовою частиною інших технічних прийомів і розглядаються у відповідних розділах. Для вдосконалення техніки стрибків підбираються вправи, спрямовані на розвиток стрибучості (див. у розділі спеціальної фізичної підготовки), а також включають стрибки як цілісний рух у поєднанні з нападаючими ударами, блокуванням.

При початковому навчанні техніці стрибків треба стежити за активним відштовхуванням від майданчика без затримки та активним рухом рук, що сприяє високому стрибку. Навчання ж їм проводиться як самостійний прийом за спеціальною методикою. У більшості випадків стрибку передують переміщення в ту чи іншу сторону, а безпосередньо відразу після останнього слідує той чи інший технічний прийом. Таким чином, стрибок служить переходом від переміщення до прийняття вихідного положення, зручного для виконання подальшого технічного прийому.

Вправи, які сприяють навчанню стрибка

1. Після переміщення стрибок вперед або вперед — в сторону.
2. Після швидкого переміщення стрибок з подальшою імітацією передачі.

Помилки, що зустрічаються при виконанні стрибка:

- високе положення центра ваги при виконанні стрибка;
- зупинка після переміщення перед виконанням стрибка.

Помилки усуваються за допомогою індивідуальних вказівок. Крім того, використовуються спеціальні вправи, створюються спрощені умови.

4.1.5. Зупинки

Після переміщень волейболісти зупиняються або для виконання ігрового прийому, або після його закінчення. Зупинки гравці здійснюють наступними способами: за крок, подвійним кроком, стрибком, стрибком, ковзанням і перекидом. Невисока швидкість переміщення (приставними кроками) дозволяє гравцям зупинитися за крок. Високу швидкість пересування (при звичайному бігу) можна погасити подвійним кроком. Для цього в останньому довгому кроці нога випереджає центр ваги гравця та отримує можливість при постановці на опору докласти зустрічну силу, гасить швидкість його пересування. Останній крок остаточно вирішує завдання зупинки гравця.

Ще висока швидкість бігу гаситься стрибком. Він являє собою недовгий стрибок з приземленням в стійку спочатку на винесену вперед поштовху ногу (тому і називається стрибок) і майже відразу — на махову.

Шляхом тертя ковзання зупиняються захисники, які застосовують падіння і кидки за м'ячем з ковзанням на гомілки, на боці, на грудях або на спині. Зупинку захисники можуть виконувати за допомогою перекиду. Після зупинки падінням гравцям важливо якомога швидше стати в стійку і включитися в гру (рис. 6).



Рис. 6. Падіння гравця

4.1.6. Випади

Спочатку вивчаються випади вперед з місця, далі випади в сторони та, нарешті, після різних переміщень.

Вправи при навчанні виконання випадів

1. Випад вперед з основної стійки.
2. Випад у сторону з основної стійки.
3. Після повільного бігу випад вперед, у сторону.
4. Після швидкого бігу випад вперед, у сторону.

Випади удосконалюються шляхом виконання спеціальних вправ з різними поєднаннями переміщень. При виконанні випаду центр ваги повинен переміщатися паралельно майданчику, користуючись згинанням ноги в колінному суглобі (рис. 7).

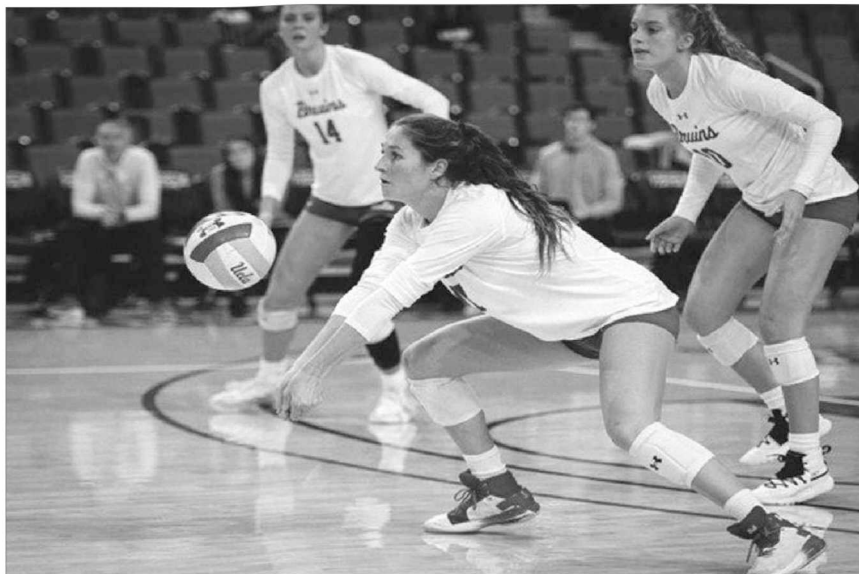


Рис. 7. Випад з різними поєднаннями переміщень

При виконанні випадів найбільш часто зустрічаються такі помилки:

- підвищення центру ваги;
- сильний нахил тулуба вперед.

Помилки усуваються шляхом індивідуальних зауважень.

4.2. Техніка володіння м'ячем

Технічна підготовка — це педагогічний процес, спрямований на досконале опанування технічними прийманнями гри та забезпечує надійність ігрових дій волейболістів. Щоб технічна підготовка на початковому етапі проходила успішно, необхідно враховувати наступне.

По-перше, волейболісти повинні опанувати раціональну, найбільш доцільну техніку.

По-друге, цю техніку треба зробити доступною для тих, хто займається, тобто робити її відповідною рівню їх можливостей. Сам процес навчання слід будувати цікаво. Безпосереднє ж опанування техніки залежить від вмілого використання підвідних вправ.

Передача зверху двома руками, передача знизу двома руками у волейболі відносяться до базових (фундаментальних) технічних елементів. Без правильного освоєння цих елементів на початкових етапах навчання грі у волейбол неможливо досягти відчутних результатів надалі. Передачею зверху набагато легше управляти та направляти пас, ніж передачею знизу або ударом. Абсолютно успішною передачею стає можливою, якщо ви займаєте положення готовності під м'ячем, з розставленими ногами на зручну відстань, зазвичай на ширині плечей, одна нога на крок попереду. Підніміть голову, коліна та лікті повинні бути зігнуті. Кисті підняті вище голови приблизно на 15 см. І віддалені від вашого чола. Руки повинні бути спрямовані назовні так, щоб ваші великі та вказівні пальці сформували трикутник. Це може використовуватися як керівний принцип, стежачи за м'ячем через цей трикутник.

4.2.1. Приймання і передача м'яча зверху

Приймання і передача м'яча зверху — це в основному друга передача, яка виконується після приймання м'яча, передача для нападаючого удару.

Правильна техніка постановки кистей: підняти кисті приблизно на п'ятнадцять сантиметрів вище голови з великими пальцями в підставі, спрямованими до ваших очей. Пальці повинні бути розставлені та мати трохи чашоподібну форму. Не розставляйте широко кисті. Як керівний принцип, майте проміжок не більш п'яти сантиметрів між великими та вказівними пальцями. Основне навантаження припадає на вказівні та частково середні пальці; великі пальці пом'якшують вплив м'яча на руки, а безіменні та мізинні підтримують м'яч (рис. 8. 9).

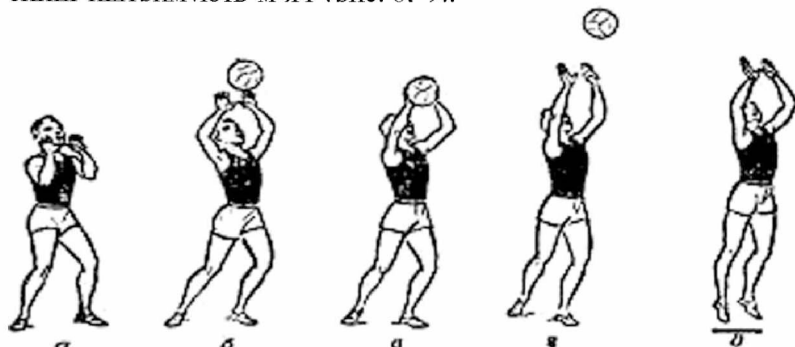


Рис. 8. Передача м'яча зверху

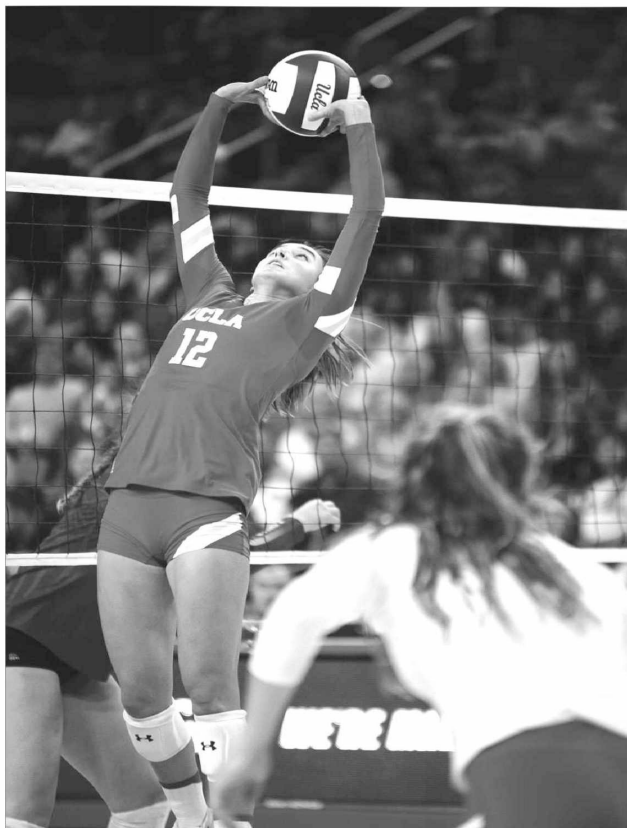


Рис. 9. Передача м'яча зверху в стрибку

Вправи для вивчення передачі м'яча зверху

1. Зі стійки підкидання м'яча вгору і ловля його над головою в положенні передачі зверху.
2. Те саме з перекиданням м'яча партнеру. Стежити за партнером: випрямленням рук у ліктьових суглобах, супроводом м'яча пальцями та кистями.
3. Верхня передача м'яча в стіну після підкидання його над собою.
4. Верхня передача в стіну з переміщенням вперед, назад і в сторону.
5. Чергування передачі м'яча над собою і в стіну.
6. Передача м'яча над собою (рис. 10).

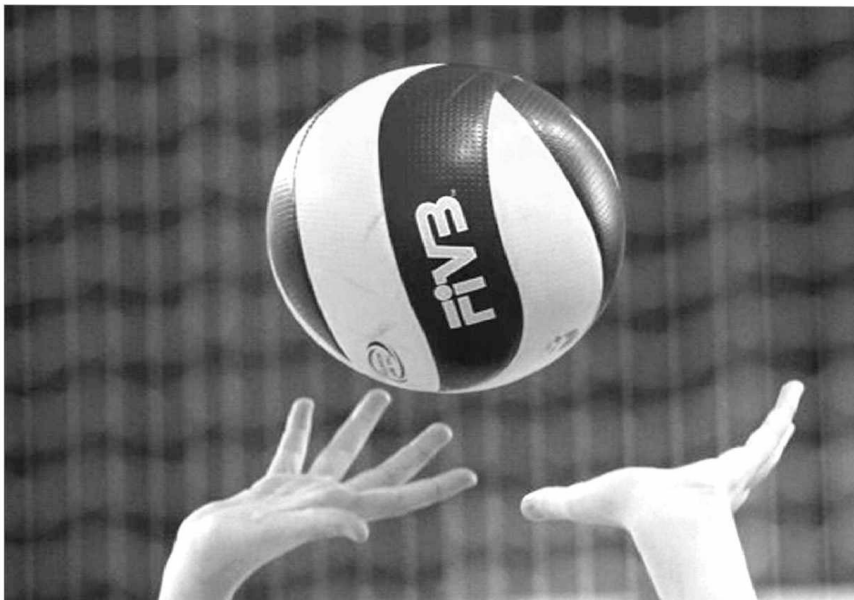


Рис. 10. Передача м'яча над собою

Помилки, що зустрічаються при виконанні передачі м'яча двома руками зверху

1. Несвоечасний вихід до м'яча.
2. Неправильне вихідне положення перед прийманням м'яча і передачею.
3. Руки винесені не на часі.
4. Положення нестійке.
5. Ноги не зігнуті в колінних суглобах.
6. Несиметричне положення кистей.
7. Великі пальці рук спрямовані вперед.
8. Надмірне тильне згинання кистей.
9. Руки в ліктьових суглобах занадто зігнуті.
10. М'яч приймається на рівні грудей.
11. Відсутня фаза амортизації.
12. М'яч приймається занадто напруженими або розслабленими пальцями.
13. Кисті не супроводжують м'яч.
14. Відсутня узгодженість у рухах рук, тулуба, ніг.

Приймання і передача м'яча зверху – оптимальний і зручний спосіб доставити м'яч точно в ціль.

4.2.2. Приймання і передача м'яча знизу

Приймання і передача м'яча знизу доречна, коли ви не можете прийняти м'яч зверху. Таких випадків у матчі дуже багато, особливо на подачі суперника гравці приймають м'яч знизу, тому що в більшості випадків він летить з великою швидкістю і силою. Нижня передача м'яча виконується з положення: ноги зігнуті, одна нога трохи попереду, руки прямі, розведені назовні та максимально зближені, опущені вниз, кисті зімкнуті. Приймання м'яча здійснюється на нижню частину передпліч. Єдиного положення кистей немає, кожен гравець вибирає найбільш зручний для себе спосіб (рис. 11).



Рис. 11. Передача м'яча знизу

Під час передачі м'яча руки залишаються прямими, не повинно бути сильного зустрічного руху при прийманні м'яча. Зустріч м'яча відбувається внаслідок випрямлення ніг. При прийманні м'яча, що летить з великою швидкістю, волейболіст просто підставляє руки під м'яч або відводить передпліччя назад і таким чином пом'якшує удар.

Якщо м'яч летить у сторону від вас, ви виносите і повертаєте руки вліво або вправо так, щоб уявна площина, створена передпліч-

чям, була перпендикулярна напрямку польоту м'яча, а м'яч після відскоку летів вперед-вгору. Для цього спортсмен повертається в пів-оберта ліворуч або праворуч в сторону рук (рис. 12, 13).



Рис. 12. Зустріч м'яча ліворуч

Вправи для вивчення приймання і передачі м'яча знизу

1. Багаторазова передача м'яча знизу двома руками у стіни. Зустрічні рухи рук незначні, виробляються переважно шляхом розгинання ніг.

2. Передача м'яча двома руками зверху об стіну, приймання м'яча знизу.

3. Верхня передача над собою, приймання знизу двома руками.

4. Верхньою передачею надсилається м'яч у стіну, а після відскоку виконується нижня передача двома руками над собою.

Помилки, що зустрічаються при виконанні передачі м'яча знизу

1. Несвоєчасний вихід до приймання м'яча.

2. Неправильне вихідне положення.

3. Передпліччя не створює уявну площину.

4. Відсутня фаза амортизації.

5. Руки винесені не на часі.



Рис. 13. Зустріч м'яча праворуч

Для удосконалення техніки передач у волейболі потрібно тренуватися не тільки в парах, але й індивідуально. Кращими вправами для цього будуть передачі над собою.

4.2.3. Нижня пряма подача

Будь-яка гра у волейболі завжди починається з подачі. Якщо команда програє подачу, вона відразу ж програє очко. Сьогодні волейболісти використовують подачу як засіб нападу, причому найсильніші гравці володіють подачею досконало. Технічно подача виглядає наступним чином: гравець, розташовуючись за лінією майданчика, підкидає м'яч і ударом руки відправляє його на майданчик супротивника. Подача повинна бути виконана протягом 5 секунд.

Стадії виконання подачі:

- вихідне положення;
- підкидання м'яча і замах;
- удар по м'ячу і рух після удару по м'ячу.

Для правильного виконання подачі важливо погоджувати свої рухи так, щоб удар по м'ячу стався в потрібній точці, для найкращої ефективності подачі. Удар по м'ячу виконується долонею або кистю з зігнутими пальцями. Підкидання м'яча виробляється од-

нією рукою. Напрямок та висота підкидання м'яча, а також замах і амплітуда руху руки різні й залежать від техніки виконання подачі. Найменший рух руки та м'яча при націлених і планувальних подачах, найбільший при силових атакуючих.

За характером подачі можна поділити на:

- силові;
- націлені;
- планувальні.

Вихідне положення нижньої прямої подачі: стоячи обличчям до сітки, ліва (права) нога трохи зігнута в коліні попереду, права (ліва) ззаду на носку, центр ваги зміщений до ноги, що стоїть позад. Рука, що б'є, є відведеною назад у положення замаху. Іншою рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі, волейболіст тримає м'яч перед собою на рівні пояса або трохи нижче (рис. 14).



Рис. 14. Тримання м'яч для виконання подачі

Підкинувши м'яч на висоту 20–30 см вгору, він махом руки робить удар по м'ячу. У момент удару вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду, після удару гравець ніби тягнеться за м'ячем, ноги випрямляються і робиться крок вперед — ногою, що стоїть ззаду. Удар по м'ячу проводиться не сильно стиснутим кулаком, «майданчиком», утвореним великим і вказівним пальцями (рис. 15).

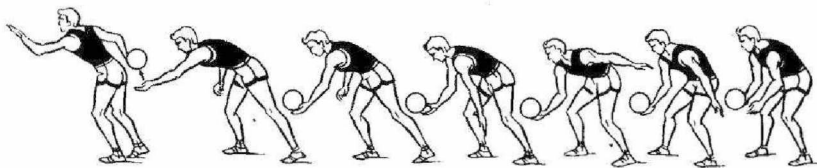


Рис. 15. Нижня пряма подача

Вправи для вивчення нижньої прямої подачі

1. Імітація подачі на три рахунки:

- 1) замах;
- 2) підкидання;
- 3) удар по м'ячу.

2. Поєднання підкидання м'яча з імітацією удару. Мета вправи — навчитися правильного підкидання м'яча.

3. Подача м'яча в стінку.

4. Та сама вправа, але зі зміною траєкторії польоту і відстані до стіни.

5. Подача м'яча з відстаней 4, 6, 9 м через сітку.

6. Подача м'яча через сітку на точність (у певну зону).

Помилки, що зустрічаються при виконаних нижньої прямої подачі:

1. Неправильне вихідне положення.

2. М'яч підкидається занадто високо або низько

3. Кисть стиснута в кулак слабо або не утворюється «майданчик».

Завдяки тому, що даний вид подачі простий і швидкий, у навчанні з'являється можливість одночасно удосконалювати навички приймання м'яча з подачі та гра у волейбол проходить активніше і веселіше. При нижній прямій подачі гравець, який подає, бачить майданчик цілком і може послати м'яч якомога точніше через сітку.

4.2.4. Верхня пряма подача

Верхня пряма подача вдало поєднує в собі силу і точність, тобто гравець може подати м'яч у потрібну точку майданчика точно і в той самий час досить сильно (рис. 16).

Для початківців вивчення верхньої прямої подачі не викликає особливих труднощів. Даний вид подачі можна рекомендувати новачкам як націленої подачі, але удар по м'ячу потрібно наносити



Рис. 16. Верхня пряма подача



Рис. 17. Тримання м'яча для виконання подачі

долонею із зігнутими пальцями. При цьому замах повинен бути коротким, а при ударі передпліччя і кисть повинні представляти єдине ціле, кисть напружена (рис. 17).

Вихідне положення верхньої прямої подачі: стоячи обличчям до сітки, тримаєте м'яч однією рукою на рівні грудей (пояса), рука, що ударяє, кистю опущена вниз-вперед. Підкинувши м'яч вгору, ви відхиляєте тулуб назад, вага тіла переноситься на ногу, що стоїть ззаду. Рука, що ударяє, скидається вгору, лікоть відводиться в сторону, а плече назад. Розгинаючи ногу, що стоїть ззаду, спортсмен одночасно посилає тулуб вперед, кисть — вперед-вгору і виробляє удар по м'ячу (рис. 18).

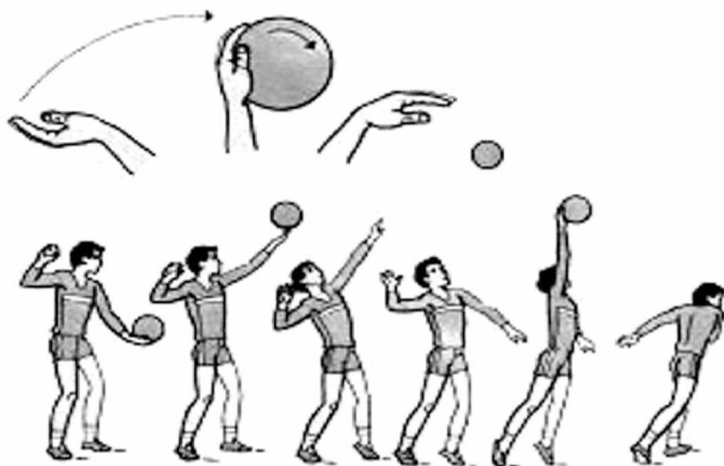


Рис. 18. Верхня пряма подача

Вправи для вивчення виконання верхньої прямої подачі:

1. Імітація верхньої прямої подачі на три рахунки:

- А) із положення основної стійки скинути руку в положення замах;
- Б) підкинути м'яч;
- В) виконати удар.

2. Кидок м'яча двома руками. Взяти м'яч двома руками, опустити вниз перед собою, трохи нахилитися вперед, потім хвилеподібним рухом скинути вгору до положення опори на носках і одночасно підняти руки вгору з м'ячем, але не заносити його за голову. Потім внаслідок короткого ривка тазом назад кинути м'яч вперед, не опускаючи вниз лікті.



Рис. 19. Початкове положення для виконання верхньої прямої подачі

3. Кидок м'яча однією рукою: так само як і впр. 2, але з перекладом м'яча в одну руку.

4. Подача м'яча з ударом об стінку, дотримуватися послідовності рухів:

- замах;
- підкидання м'яча;
- удар по м'ячу.

5. Подача м'яча у квадрат на стіні на точність попадання, відстань 9–12 м.

Деякі волейболісти підкидають м'яч однією рукою, але новачкам найкраще це робити двома. У більшості випадків кидок однією рукою використовують впевнені в собі волейболісти, які контролюють політ м'яча і кожен раз підкидають його по одному з вивчених сценаріїв, включаючи закидання вперед або назад (рис. 19).

Студенти можуть пробувати робити кидок і однією і двома руками, подивитися, як буде виходити краще та обрати для себе відповідний варіант.

4.2.5. Силова подача в стрибку

Перевага силової подачі — сила і швидкість. Гравець докладає сили для удару і відповідно м'яч полетить до супротивника набагато швидше і його буде не так просто прийняти. Силова подача в стрибку дуже схожа на нападаючий удар у волейболі. Для її правильного виконання достатньо місця, щоб не вилетіти за лінію, перш ніж м'яч перетне сітку. Гравцеві доведеться виконати 3–4 кроки, для цього може знадобитися приблизно 2,5–3 метри, а професійні волейболісти використовують довгий розбіг (приблизно 5 метрів) (рис. 20).

Вихідне положення силової подачі в стрибку: підкидати м'яч потрібно набагато вище, ніж при звичайній подачі зверху. Потрібно кидати м'яч прямо перед собою і розрахувати так, щоб у самий пік стрибка (у верхній його точці) був виконаний удар (рис. 21).

Виконання силової подачі в стрибку. Тримавши м'яч в неробочій руці, зробіть крок вперед робочою ногою та підкиньте м'яч в повітря. Потім швидко зробіть 3–4 кроки, прискорюючи кожен крок, і на останньому виконайте стрибок. У той самий час, коли робите

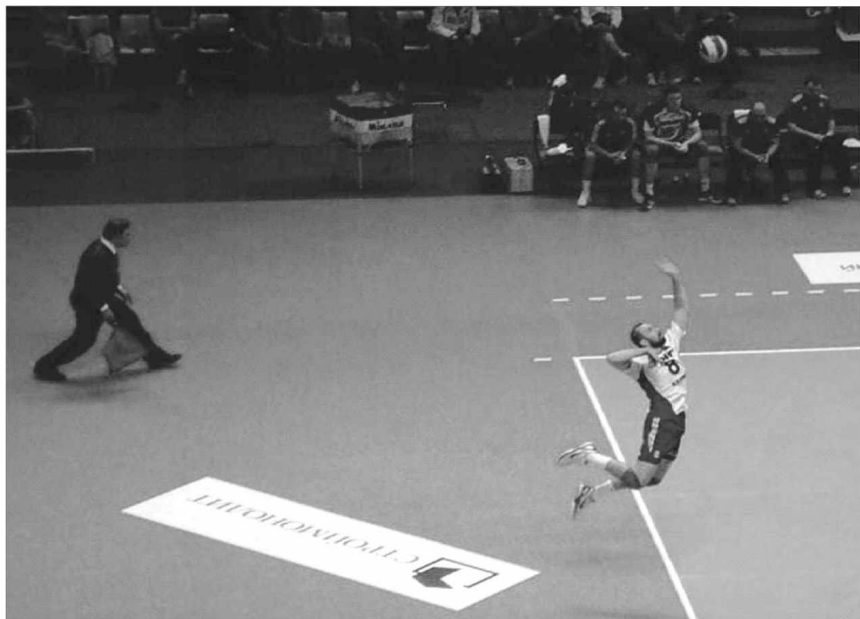


Рис. 20. Силова подача в стрибку

кроки, обома руками робите замах, щоб надати імпульс стрибку. На наступному етапі підніміть руки перед собою, зробіть на підлозі розворот корпусу в сторону руки, що б'є. Ну і в кінці зробіть удар по м'ячу на піку стрибка. В ідеалі повинен вийти сильний удар, після якого м'яч полетить з великою швидкістю. Приземлитися потрібно на зігнуті в колінах ноги, щоб уникнути травми та великого навантаження на колінні суглоби (рис. 22).

Зверніть увагу, що за правилами волейболу гравець повинен виконати удар по м'ячу, перш ніж перетнути лінію та увійти на майданчик. При виконанні силових подач деякі волейболісти схильні заступати за лінію, тим самим віддають очко протилежній команді.



Рис. 21. Виконання силової подачі в стрибку



Рис. 22. Схема виконання подачі в стрибку

Кілька важливих порад для початківців волейболістів з виконання подачі:

- *Використання різних видів подач.* Не зациклюйтеся виключно на одній верхній або нижній подачі. Хороший волейболіст повинен бути варіативним, коли виходить в зону подачі. Залежно від того, яка команда проти вас грає, дивіться як краще вдарити: зверху, знизу або силову подачу в стрибку.

- *Не поспішайте!* Подача у волейболі — єдиний момент, коли гравець повністю контролює м'яч. Не поспішайте — 8 секунд достатньо для того, щоб відправити ігровий «снаряд» на сторону противника. Якщо публіка, яка підтримує суперника, тисне на вас психологічно, намагайтеся не звертати на неї увагу, а обдумайте кожний наступний крок і технічно правильно відправте м'яч через сітку.

- *Розробіть свій ритуал подачі.* Що це означає? Ви, напевно, часто бачили, як гравці, заходячи в зону подачі, починають або стукати м'яч об підлогу, або крутять на пальці, як циркачі. Ці дії багатьом волейболістам допомагають сфокусуватися на подачі та виконати її чітко за заготовленим задумом. Спробуйте і ви робити кистьові удари в підлогу, перед тим як подавати м'яч. Це радять робити вчителі фізкультури, уточнюючи, що такі дії допомагають відчувати м'яч.

- *Знайдіть слабкі сторони команди суперника.* У деяких команд є труднощі з прийманням коротких або далеких подач, у когось виникають великі проблеми з сильними подачами. Постарайтеся виявити слабкість у противника і скористайтесь цим, коли будете подавати.

- *Подача і відразу очко.* Мета подачі у волейболі — почати гру, але не варто забувати, що за допомогою даного технічного елемента можна набирати очки. Коли чужа команда погано приймає м'яч, в більшості випадків вона не виведе атакуючого гравця на добре виконаний нападаючий удар. З цього випливає, що стратегічна подача, наприклад, сильна в найслабшу зону, може сприяти набраному балу за короткий час.

- *Швидко повернутися із зони подачі на свою позицію на полі.* Є така категорія волейболістів, особливо любителів, яка, виконавши подачу, спостерігає за польотом м'яча. Але не варто забувати, що після вашого удару гра починається і тепер час оборонятися, якщо не вийшло набрати очко першим ударом. Як тільки рука торкнеться м'яча і він полетить, відразу біжіть на своє місце і займайте вихідне положення для оборони.

- *Практика і тільки практика.* Удосконалювати подачу необхідно завжди. Тільки багаторазові регулярні тренування принесуть користь.

4.2.6. Нападаючий удар

Нападаючий удар — перекидання м'яча на бік суперника, націлене на утруднення його приймання (рис. 23).

У волейбольному матчі один з найзахоплюючих моментів — це атака. Гравець повинен володіти технікою атаки (рис. 24).



Рис. 23. Нападаючий удар

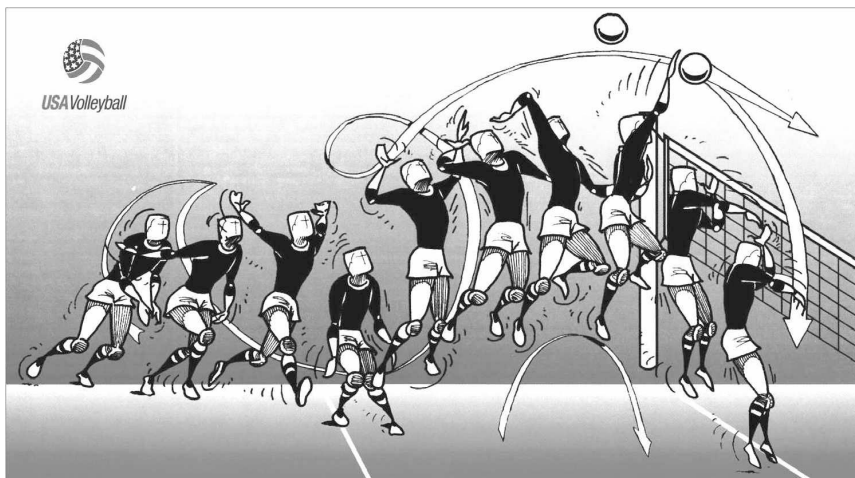


Рис. 24. Техніка атаки

Атака дає переможні очки і змушує вболівальників, затамувавши подих, спостерігати за процесом. Але провести результативний нападаючий удар у волейболі не так просто (рис. 25).

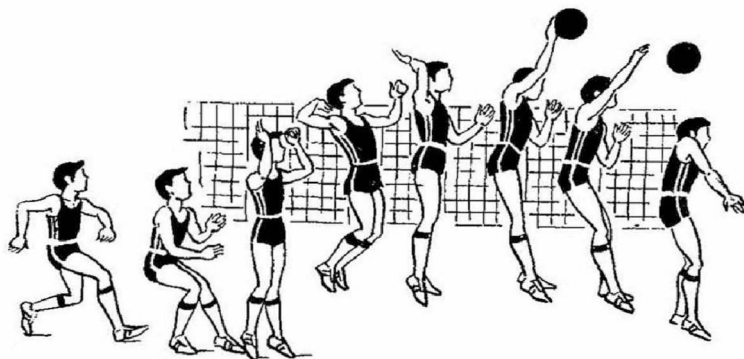


Рис. 25. Виконання нападаючого удару

Для якісного нападу гравець повинен постійно тримати візуальний контакт з м'ячем. Техніка нападу індивідуальна і залежить від росту гравця, довжини рук, форми кисті, «правої або лівої», висоти стрибка, швидкості розбігу, пластичності та інших факторів. Найскладніше — зловити потрібний момент удару (рис. 26).



Рис. 26. Момент нападаючого удару

Команда повинна вміти створити в потрібний час момент для реалізації атаки. Вкрай важко тримати в голові одночасно стільки технічних аспектів, тому тренування нападаючого удару — дуже довгий і важкий процес, що триває роками (рис. 27).



Рис. 27. Ігровий момент: нападаючий удар

Важливі деталі при виконанні атаки (нападаючого удару)

- При ударі м'яч повинен знаходитися перед вами! Тобто не НАД головою, а ПЕРЕД очима. Таким чином ви зможете контролювати напрямок удару і точність попадання по м'ячу.
- Кисть нападаючої руки не повинна загинатися щодо цієї руки! Це зайвий рух, який штучно збільшує амплітуду замаху, роблячи удар неточним і кривим.
- Лікоть нападаючої руки не відводимо убік. Це також штучно збільшує амплітуду замаху, збиває удар. Слід тримати руку на замаху паралельно голові!
- Обидві ноги при стрибку повинні бути паралельні одна одній і перпендикулярні підлозі. Витягуємося «в струнку». Поширеною помилкою початківців гравців з поганою пластикою є «розкид» ніг в різні боки. Від цього втрачається висота стрибка. Крім того, ви ризикуєте завдати травму гравцям, що вас оточують.

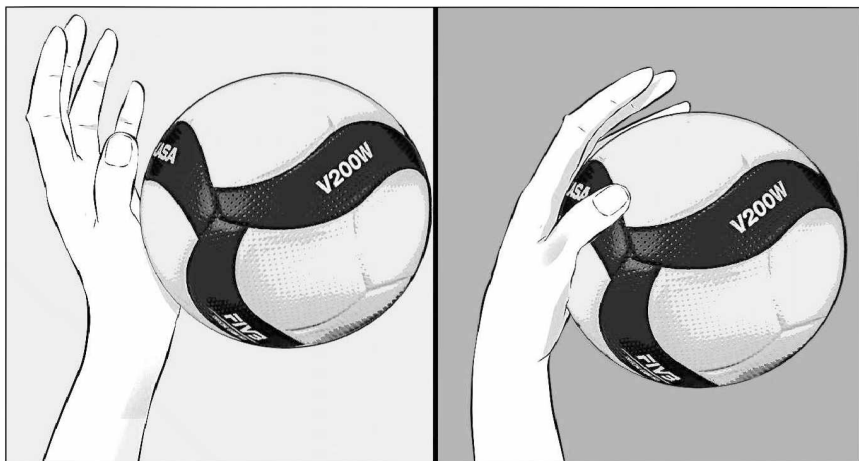


Рис. 28. Розташування кисті руки під час виконання удару по м'ячу

- Кисть до удару повинна бути розслабленою. Це дозволить нанести хльосткий удар, немов батоном (рис. 28).
- Важливо зігнути кисть після удару. Багато новачків забувають про це, і м'яч після такого удару відлітає в аут.
- Бити слід саме центром долоні, а не пальцями. Пальці коректують удар.
- При ударі важливо розчепірити пальці якомога ширше: це збільшує площу долоні і покращує контроль м'яча.

Поширені помилки:

— Запізнення при набігу на м'яч. Через що удар відбувається несвоєчасно або взагалі не відбувається. Такий удар найчастіше потрапляє в сітку або в аут. Це дуже поширена помилка, головною причиною якої є невміння гравця зловити потрібний момент для удару. Іноді запізнювання відбувається через поганий пас. Допомогає тільки регулярна практика.

— Занадто швидкий набіг. Коли гравцеві кажуть, що він рухається до м'яча занадто повільно, він починає прискорюватися і вдаватися під м'яч на цей раз дуже рано. Помилка також пов'язана з невмінням зловити момент удару.

— Гравець, який б'є, забігає під м'яч. Теж одна з найчастіших помилок. При розбігу створюється ілюзія підвищеного контролю, якщо забігти прямо під м'яч. Але це не так. Забігаючи під м'яч, ми втрачаємо простір для удару і контроль над м'ячем. Як правило, такі удари повністю непередбачувані: може вийти непогано,

а може вийти сітка, аут або взагалі промах по м'ячу. Щоб уникати цієї помилки, тренуйтеся бити м'яч об стіну: контролюйте його так, щоб він знаходився на відстані витягнутої руки.

— У гравця, який б'є, рука зігнута. Помилка часто виникає через несвоєчасний забіг. Атакуючий пізно починає рух до м'яча і встигає вдарити по ньому тільки зігнутою рукою.

— Удар доводиться по центру м'яча не долонею, а пальцями, ребром або неповною частиною долоні. Також тренуйтеся бити м'яч об стіну, тренуйтеся, стоячи в парі з іншим гравцем.

— Удар занадто «затиснутий» і відбувається не «батоном», а скоріше «веслом». У таких гравців не розвинена гнучкість.

— В момент удару не зігнута кисть. Гравець забуває зігнути кисть під потрібним кутом і проконтролювати напрямок м'яча пальцями. Такий м'яч часто відлітає в аут.

— Недбалість до правильної роботи рук і ніг. Помилка пов'язана з поганою гнучкістю гравця. Ноги розлітаються в сторони, зменшуючи висоту стрибка. Руки рухаються непередбачувано, від чого втрачається контроль над м'ячем.

— Виключення після удару. Після нанесення атакуючого удару, гравець часто розслабляється, але волейбол — одна з найшвидших спортивних ігор.

— Нападнику можуть поставити вдалий блок або прийняти м'яч і швидко перекинути назад.

Потрібно постійно залишатися в грі і бути готовим до всього, поки не прозвучить свисток судді.

Спеціальні вправи для тренування нападаючих ударів

Вправа 1. Удари з несподіваних передач. Гравці стоять у двох колонах по одному на номерах 4. Гравці, які передають м'яч, розташовуються в зоні 3 і роблять передачі на удар на свій розсуд (високі над собою, далекі тощо). Нападники зобов'язані виконати удар будь-яким способом з такою невідомою передачею або, в крайньому разі, просто перебити м'яч. Передача повинна бути такою, щоб з неї можна було зробити удар. Потім розташування нападників і передавальних гравців змінюється (на номерах 4 і 2, 2 і 3 і т. д.).

Вправа 2. За командою тренера гравці виконують нападаючі удари різними способами. Наприклад, три-п'ять хвилин гравці проводять бічні верхні удари з номера 4 по номеру 5, потім три-п'ять хвилин — «кистьові» удари з номера 4 по номеру 1 і т. д. У кожному занятті тренуються три-чотири прийоми нападу.

Вправа 3. Нападаючі удари з першої передачі. Нападники розмішуються в зоні 4, гравці, які передають м'яч, розташовуються в зоні 6. Передача на удар дається по типу передачі «відразу». Нападники виконують удари різними способами. Необхідно стежити, щоб передача на удар була не близька до сітки та така, щоб нападники могли з неї вдарити і відкинути м'яч. Потім нападники виконують удари з зони 2.

Вправа 4. Тренування зустрічних ударів. На одній стороні майданчика розташовуються три гравці у сітки. На іншій стороні — тренер, який кидає зустрічні м'ячі з різною по висоті траєкторією і різної відстані від сітки. Нападники проводять з них удари та відбивають м'ячі. Спочатку кидається один зустрічний м'яч, потім поспіль два і три з тим, щоб особи, які займаються, набули навички удару з несподіваного зустрічного м'яча. Вправа проводиться за конкретного розміщення команди.

Вправа 5. На одній стороні розташовуються троє гравців передньої лінії. На іншій — тренер або досвідчений гравець, які кидають зустрічні м'ячі одному з нападників. Якщо тренер стрибнув на блок, нападник повинен відкинути м'яч одному зі своїх партнерів, якщо стрибка на блок не було, він повинен сам зробити зустрічний удар. Нападників необхідно ставити так, як вони стоять у своїй команді.

Вправа 6. Тренування ударів з низькою передачею. Тренер розташовується в зоні 3. Гравці по черзі роблять розбіг і стрибають для удару з низькою передачею, а тренер підкидає їм низькі м'ячі (не передачею, а кидком). Нападники стрибають, не бачачи, якої якості передача на удар. Вправа виробляє у них навички правильної техніки цього удару.

Вправа 7. Нападаючі удари з участю вихідного гравця освоюються спочатку у двійках, потім — у трійках, четвірках, п'ятірках і у складі команди. Спочатку здійснюється взаємодія між вихідними та окремо кожним гравцем передньої лінії, потім — між вихідними та двома нападниками та т. д.

Вправа 8. Освоєння тактичних комбінацій в трійках. На одній стороні розташовується передня початкова лінія команди, на іншій — задня. Гравці вдосконалюють всі варіанти тактичних комбінацій в даній розставі. Потім розставлення змінюється на одного гравця (гравці зони 2 переходять на протилежну сторону в зону 4) і здійснюється взаємодія в наступній розстановці та т. д.

Вправа 9. Прикінцевий етап тренування тактичних комбінацій. Тренування вивчених комбінацій в складі команди з подачі супротивника. Команда розташовується на одній стороні майдан-

чика, вільні гравці подають подачі. Гравці беруть подачі та вдосконалюють усі комбінації, які команда застосовує в даній розстановці. Потім така ж вправа виконується в іншій розстановці та т. д.

Вправа 10. Навчальна гра із завданням. Проводиться за звичайними правилами. Тренер дає певні завдання по нападаючому удару, наприклад: 1. Завершальний удар проводити тільки лівою рукою. 2. Команда має право тільки на два удари. Якщо є достатньо часу і кілька майданчиків, рекомендується проводити навчальні ігри у вигляді тенісного бою.

4.2.7. Блокування

Блокування — технічний елемент гри у волейбол, застосовуваний для протидії атакуючим ударам суперника, полягає в тому, щоб перегородити шлях польоту м'яча за допомогою вистрибування і виставлення рук над сіткою (рис. 29).

Блок вважається найбільш складним технічним елементом волейболу, оскільки в протистоянні над сіткою активною стороною є



Рис. 29. Ігровий момент блокування



Рис. 30. Ігровий момент: блок

нападник, а блокуючий за частки секунди повинен визначити напрямок удару і зреагувати на, як правило, добре організовану атаку супротивника (рис. 30).

Правилами розрізняються спроба блоку (без торкання м'яча) і відбувся блок (коли м'яч зачеплений блокуючими). У проведеному блоці дозволено брати участь тільки гравцям передньої лінії, тобто тим, хто перебувають у 2-й, 3-й і 4-й зонах майданчика.

Блокування, виконане одним гравцем, називається одиночним; блок, поставлений двома або трьома гравцями, — груповим, або колективним (відповідно подвійним і потрійним).

Визначальне значення при постановці блоку мають вибір місця для стрибка, його висота і своєчасність. При ударах з високих і середніх передач блокуючий стрибає після атакуючого, при атаках з низьких передач — одночасно з ним, при атаках на зльоті — раніше атакуючого.

При постановці блоку гравець, що знаходиться в безпосередній близькості від сітки, вистрибує вгору, розгинає руки в ліктях і підіймає їх над сіткою. Кисті з розставленими пальцями по досягненні верхнього краю сітки виробляють рух вгору-вперед через сітку. У момент удару по м'ячу кисті згинають в променево-зап'яст-

них суглобах для протидії атаці та напрямки м'яча вперед-вниз, на сторону суперника. При блокуванні атакуючих ударів на краях сітки та при спробі суперника завдати удару по блоку з метою відскоку м'яча в аут долоню, ближній до краю повертається всередину так, щоб при ударі в блок м'яч відскочив на майданчик суперника (рис. 31).

Виконуватися блокування можна як з місця, так і після пересування. При одиночному нерухомому зонному блоці гравець закриває певну зону своєї половини майданчика, при рухомому він намагається закрити дійсний напрям нападаючого удару. Відбивання атак з високих передач і ударів з перекладом здійснюється, як правило, при груповому блоці. При цьому місце для стрибка вибирає гравець, який блокує ходовий напрямок, а інші «прилаштовуються» до нього.

Гра на блоці є основною функцією двох центральних блокуючих (також званих нападниками першого темпу), які зазвичай є найвищими та рухливими гравцями команди, здатними вистрибувати на висоту близько 3,4–3,5 метра. Через те, що ігровий процес пов'язаний з переходами гравців і гравці, здатні ефективно грати на блоці, не завжди знаходяться у сітки, в умовах сучасного волейболу



Рис. 31. Блокування трьома гравцями

особливо важливу роль відіграє варіювання складу за допомогою замінів.

Успішна гра команди на блоці може сильно впливати на емоційний фон колективу, його настрій. Нерідкі випадки, коли «захопивши» крапного нападника суперника, який до цього грав безпомилково, команда ловить кураж і сіє нервозність у стані свого супротивника, що може привести до різкої зміни ходу партії та матчу.

4.3. Тактика гри у волейбол

Тактика гри у волейбол — це вміння розумно організувати всі дії гравців з метою вийти переможцем у грі. Всі дії гравців у волейболі діляться на дві категорії: захисні та нападаючі дії. Відповідно до цього і тактика гри складається з тактики нападу і тактики захисту.

Розрізняють індивідуальні, командні та групові тактичні дії в нападі та захисті. Тактика захисту та тактика нападу різко різняться на крайніх полюсах: організація дій при прийманні м'яча від супротивника і завершальний нападаючий удар з попередньої передачі. Однак, приймаючи м'яч від противника, гравець прагне направити його до сітки так, щоб його партнери найкраще могли організувати нападаючі дії. Тут захисні дії одночасно виступають і як нападаючі.

Тактика волейболу тісно пов'язана з технікою. Ніякого задуму в грі не може бути виконано без досконалого володіння технічними прийомами гри, необхідними для виконання цього задуму.

Тактичні дії в нападі здійснюються за допомогою подач, передач і власне нападаючих ударів.

Тактика подачі. Тактика подачі має основне завдання — ввести м'яч у гру, гранично утруднюючи його приймання та організацію подальших дій супротивників.

Тактика передач. Основним завданням при виконанні передач для нападу є створення найбільш сприятливих умов для виконання завершального удару. У тактиці передач застосовуються: прості передачі, передачі зі зміною місць, передачі для нападаючого удару з першої передачі та передачі в стрибку.

Тактика обману. Обмани у волейболі найчастіше застосовуються в поєднанні з підготовкою до нападаючого удару чи передачею. Тактика цих дій відбудеться з використанням рухливості або неувважності окремих гравців команди противника. Обман викону-

ється в тих місцях, які виявилися вільними, або місцях, звідки гравець перемістився з метою закриття вільного місця.

Тактика захисту. Тактика захисту складається з чіткої взаємодії гравців передньої лінії між собою (блокування і страховка), гравців задньої лінії між собою і, нарешті, взаємодії гравців задньої лінії та гравців передньої лінії між собою.

До тактичних дій в захисті відносяться блокування і приймання м'яча з подачі та від нападаючого удару.

Блокування. Першою дією, якою команда починає захищатися від нападаючого удару противника, є блокування.

Приймання м'яча з подачі та від нападаючого удару. Найкраща техніка для захисних дій на задній лінії — передача м'яча з можливим пом'якшенням удару. З цією метою необхідно правильно визначити напрямок польоту м'яча і місце його приземлення.

Страховка. Потреба в страховці дій гравця може з'явитися в багатьох випадках: при поганій рухливості окремих гравців, недосконалому володінні передаванням і ін. Їх підстраховують товариші по команді. Постійна потреба у страховці виникає при нападаючому ударі та блоці. Тактичний успіх страховки, як і інших захисних дій, залежить від передбачення дій гравців команди супротивника.

Тактика волейболу є одним з найважливіших компонентів по шляху до досягнення успіху.

4.3.1. Індивідуальна тактика

Індивідуальна тактика полягає в найбільш доцільному використанні технічних навичок залежно від ситуації, що склалася. Гравець повинен враховувати ряд факторів, таких як характер і спрямованість дій противника, ситуація, що склалася, і дії власної команди, траєкторія польоту м'яча, власні технічні та фізичні можливості, зовнішні обставини та т. д.

4.3.2. Колективна тактика

Колективна тактика — спільне виконання дії нападу і захисту.

- *Комбінація з гравцем передньої лінії.* У здійсненні атаки беруть участь тільки два гравці передньої лінії. Недоліком комбінації є відсутність великих можливостей для варіювання і моменту несподіванки. Перевагою є її надійність.

- *Комбінація з гравцем, що «переміщається».* Передачу у сітки виконує гравець задньої лінії. Перевага цього виду комбінації полягає в тому, що при будь-якому розставленні нападаючий удар може бути виконаний кожним з трьох гравців біля сітки, причому велика кількість варіантів (низькі паси, «хрести» і т. д.) ускладнює захисні дії противника. Передумовою для розігрування такої комбінації є хороша технічна підготовленість всіх членів команди, «зіграність» команди, в якій всі гравці можуть здійснювати ефективний напад також при низьких пасах. В іншому випадку гравці не зможуть вгадувати наміри партнерів і допускатимуть індивідуальні помилки.

- *Комбінація з одною передачею.* Мета нападаючої команди — енергійно направити м'яч на половину супротивника з другого торкання, тобто після першої передачі. Оскільки противник при всіх інших комбінаціях очікує м'яч лише після третього удару, дана комбінація містить велику частку несподіванки. Якщо противник ставить проти такого нападаючого удару подвійний блок, нападник, проти якого поставлений блок, може в стрибку знову вдарити по м'ячу, що повністю дезорганізує захист іншої команди. Переваги та недоліки цієї комбінації аналогічні комбінації з гравцем, який перебігає. Однак атака з однією передачею містить ще велику частку ризику (більше індивідуальних помилок).

- *Комбінація із задньої лінії майданчика.* Нападаючий удар противника відбивається гравцем задньої лінії, і м'яч передається вільному, що не бере участь у блоці гравцеві передньої лінії, або дається пас при використанні двох або трьох торкань нападнику, що знаходиться в найбільш сприятливому становищі.

- *Колективна тактика в захисті.* Сюди входять чотири види основної розстановки гравців для відбивання подачі та три види розстановки (з великою кількістю варіантів) для відбиття нападу.

- *Відбивання подачі.* Відбивання подачі проводиться групою з чотирьох, п'яти, шести, а також трьох гравців. Комплекс із чотирьох і трьох гравців зручний для розвитку подальшої атаки, оскільки два передавальних гравці звільнені від функцій відбивання подачі. Прикриття всього поля особливо утруднене при різких подачах противника. У цьому плані найбільш надійна група з шести гравців, однак перейти до нападу при такій розстановці важче. Тому найбільш часто застосовується група з п'яти гравців, при цьому один гравець стоїть впритул до сітки або (виконуючи функції гравця, який передає) розташовується позаду відповідного гравця передньої лінії. В цей час розстановка інших членів команди нагадує букву W.

• *Відбивання нападаючих ударів.* Для відбивання нападаючих ударів, як правило, ставиться подвійний блок. Існують три види основної розстановки захисту залежно від розподілу функцій між іншими чотирма гравцями та позиції середнього гравця задньої лінії. Захист з висунутою позицією шостого номера забезпечує ближню страховку блоку від «фінтів» і ударів зап'ястям з боку гравців іншої команди. Функції прикриття іншого поля беруть на себе три гравці, що залишилися. Захист з відтягнутою позицією VI забезпечує більш надійне прикриття всього поля від жорстких ударів противника, що здійснюється чотирма гравцями, внаслідок відмови від ближньої страховки блоку. Гравець задньої лінії, який в цей момент знаходиться на тій стороні, де утворений блок, і виконує захисні функції, повинен у разі необхідності взяти на себе м'яч, що пройшов через блок. Обидва види розстановки мають різні варіанти, що застосовуються залежно від стилю нападу противника, здібностей окремих гравців захисту, а також в разі, якщо поставлений одиничний або потрібний блок. Захист у центрі являє собою поєднання двох описаних вище розстановок, що застосовується залежно від ігрової ситуації («альтернативний» спосіб) і поки що використовується тільки найсильнішими командами.

4.3.3. Групові тактичні дії

До тактики, крім того, відноситься ще цілий ряд загальних тактичних заходів. Якщо гравець, який пасує, або ліберо потрібен команді саме на своїй позиції, то при переході його просто залишають стояти у своєму номері. Таке не штрафується саме в аматорському волейболі. У професійному — перехід обов'язковий, і там включаються різні тактики переходу. Такі, як 5-1.

Тактика 5-1 у волейболі. Така комбінація дозволяє мати від 3 нападників при 1 сполучному. Сполучний після будь-якого переходу виходить в зону пасу — між 2-м і 3-м номером. Нападники: гравець, який дограє (4-й номер), центральний гравець, який блокує (3-тя зона), гравець діагональний (2-га зона), пай. Ця схема найскладніша, але і найбільш ефективна шляхом потужного нападу, що дозволяє розбити блок противника.

При вихідній позиції на полі наступна розстановка:

- гравець, який пасує, в зоні 1;
- гравець, який дограє, в зонах 2 і 5;
- центральні гравець, який блокує, — зони 3 і 6;
- діагональний нападник — в зоні 4.

З кожним переходом гравці зміщуються за годинниковою стрілкою, але повинні завжди повертатися приблизно до наступних позицій:

- *при подачі*: всі закривають 1-й номер, зміщуючись ближче до сітки, крім одного гравця другої лінії (5-й або 6-й номер);
- *після подачі*: гравець, який пасує, виходить під сітку між 2-м та 3-м номером. Гравець, який дограє, і центральний гравець, який блокує, виходять на першу лінію, займаючи номери 4 і 6. Діагональний займає 4-й номер або ж стоїть між 1-м і 4-м номерами;
- *при прийманні*: гравець, який пасує, намагається триматися ближче до центру поля або перебувати в першій лінії;
- решта гравців стоять півколом (рис. 32).

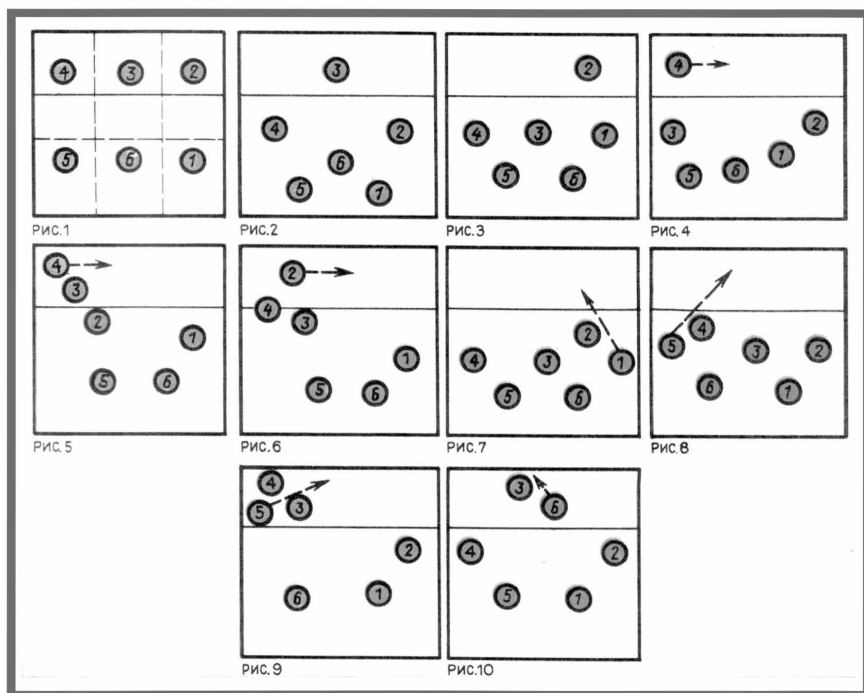


Рис. 32. Тактика 5-1: розстановка гравців на майданчику

Правила. При цьому не повинні порушуватися правила:

- гравці задньої лінії, які стоять в номерах 1, 5, 6, не повинні заходити за гравців передньої лінії: 4, 3, 2;

— гравці не можуть змінювати горизонтальний порядок своїх ліній, тобто заходити один за одного по горизонталі.

Розстановка «3–3». Команда формується з трьох сполучних і трьох нападників. Гравці розташовуються у дві лінії, і нападаюча чергується зі сполучною. Даний принцип не знайшов свого застосування у великому спорті та використовується для команд з новачками.

Розстановка «4–2». Тут маємо чотирьох нападників і двох сполучних. Сполучні пасують з 2-м, 3-м номерами, перебуваючи по діагоналі один від одного. Двоє основних нападників розташовуються на першій лінії в номерах 2 і 4. Це досить популярний варіант в аматорському волейболі, тільки при використанні одного сполучного під сіткою.

Недоліки такої розстановки: нападник завжди атакує з однієї та тієї ж точки поруч з сіткою і його легко заблокувати; складно мати в команді цілих двох сполучних, тому що ця спеціальність у волейболі дефіцитна; гравцям задньої лінії складно вдарити по м'ячу.

Розстановка «6–2». Варіант аналогічний «4–2». Відмінність у тому, що сполучний, перебуваючи на передній лінії, стає відразу і нападником. Т. ч. на передній лінії грають троє нападників. Другий сполучний виходить із задньої лінії на пас. Після переходу вони міняються місцями, тут криється мінус цієї розстановки. Два гравці



в команді повинні володіти серйозною підготовкою сполучного і нападника, а гравців такого рівня знайти не просто.

Групові тактичні дії гравців у нападі проявляються в певних тактичних комбінаціях (заздалегідь узгоджених і розучених взаємодіях), при яких один з гравців атакує першим темпом (з низькою швидкісної передачі), а інший — другим темпом (з високою або середньої передачі). Комбінації мають певні назви: «хвиля», «хрест», «ешелон», «повернення».

4.4. Питання і завдання до глави 4 для самостійного вивчення теми

1. Опишіть прийоми, які використовуються в грі.
2. Опишіть техніку виконання приймання і передачі м'яча двома руками зверху.
3. Опишіть техніку виконання приймання і передачі м'яча двома руками знизу.
4. Перерахуйте та опишіть види подач у волейболі.
5. Що таке нападаючий удар у грі у волейбол?
6. Охарактеризувати захисні дії у волейболі.
7. Особливості індивідуальних тактичних дій волейболіста.
8. Опишіть колективні тактичні дії в грі у волейбол.
9. Що таке групові тактичні дії у волейболі?

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол — командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги) або щоб гравець команди, що захищається, припустився помилки. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди потрібно не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці).

5.1. Майданчик

Гра ведеться на прямокутному майданчику (ігровому полі) розміром 18×9 метрів. Ігрове поле включає ігровий майданчик і вільну зону. Він повинен бути прямокутним і симетричним. Розміри вільної зони: відстань від бічних ліній 3–5 м і від лінійових — 5–8 м. Висота вільного простору над ігровим полем — 12,5 м. Мінімальні розміри вільної зони та висоти вільного простору над ігровим полем можуть бути вказані в положенні про змагання. На кожному майданчику передня зона обмежена віссю центральної лінії та краєм лінії нападу, проведеної на відстані трьох метрів від цієї осі (ширина лінії входить у зону). Зона подачі — це ділянка шириною 9 м позаду кожної лінійової лінії. Вона обмежена з боків двома короткими лініями довжиною 15 см, нанесеними на відстані 20 см від лінійової лінії, позаду її, як продовження бічних ліній. Обидві короткі лінії включені в ширину зони подачі (рис. 33).

5.2. Волейбольна сітка

Волейбольний майданчик розділений посередині сіткою. Сітка встановлюється вертикально над віссю середньої лінії. Верхній край сітки встановлюється на висоті 2,43 м для чоловіків і 2,24 м для жінок (рис. 34).

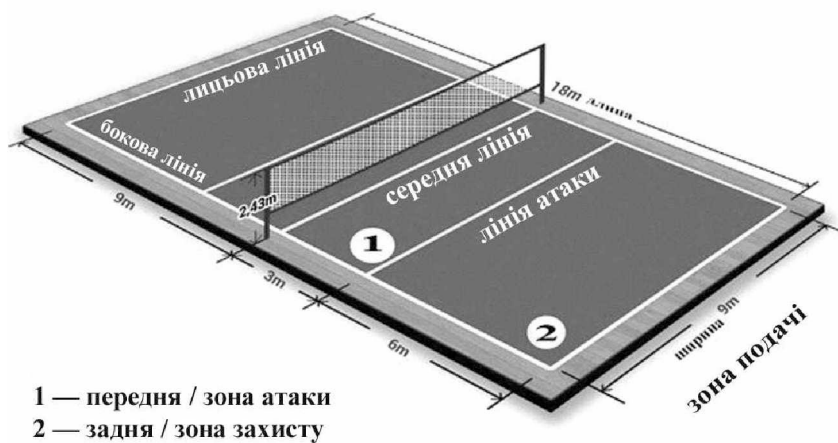


Рис. 33. Майданчик для гри у волейбол



Рис. 34. Волейбольний майданчик розділений посередині сіткою

5.3. Команди

У волейбол грають дві команди. Команда може складатися максимум з 12 гравців, одного тренера, помічника тренера, одного масажиста та одного лікаря. У кожній партії дозволяється шість заміні – і ще шість так званих зворотних заміні. Одночасно можуть бути замінені один або кілька гравців. У разі якщо ліміт заміні вичерпаний, а хтось із гравців на майданчику отримує травму, допускається так звана виняткова заміна. Замінити травмованого гравця може будь-який партнер (крім ліберо). Ліберо – у волейболі спеціальний гравець у складі команди, що виконує тільки захисні функції. Основними завданнями, виконуваними ліберо в грі, є приймання подач і атакуючих ударів суперника, підбір відскоків від блоку і скидів. Відповідні зміни в правила волейболу, які регламентують дії ліберо на майданчику, були введені FIVB в 1998 році.

На полі під час гри на майданчику можуть перебувати 6 гравців:

1-й номер – подача і захист у прийманні і при нападі. Може нападати тільки через лінії нападу.

2-й номер – напад і блок. Рідше – приймання близької подачі.

3-й номер – гравець під сіткою. В його обов'язки входить пас і блок.

4-й номер – напад і блок.

5-й номер – захист у прийманні та при нападі.

6-й номер – ліберо, які перебувають на майданчику (рис. 35).

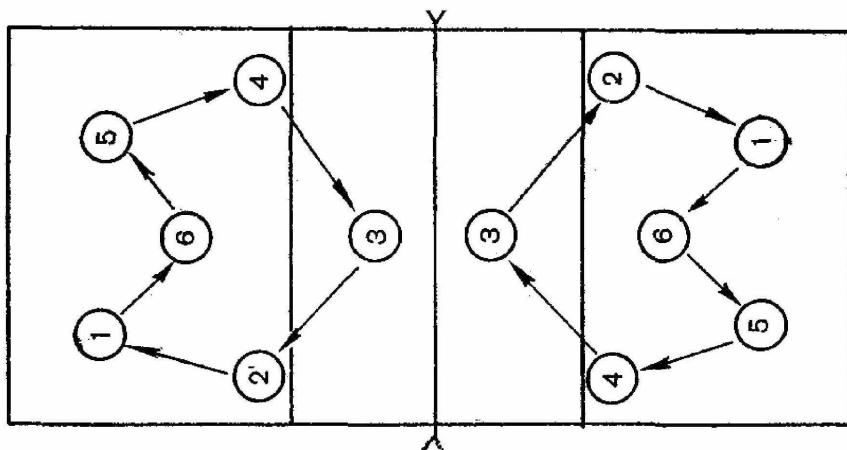


Рис. 35. Розстановка гравців на майданчику

5.4. Волейбольний м'яч

Волейбольний м'яч складається з панелей шкіри (природної або штучної), натягнутих навколо каркаса. Кожна панель може складатися з трьох секцій або рядів або може мати іншу будову. Сучасні м'ячі від Mikasa мають нерівні секції жовто-синього кольору з діагональним кріпленням. М'яч може бути різнокольоровим або повністю білим. Довжина кола м'яча 65–67 см; маса — 260–280 г. Внутрішній тиск 0,300–0,325 кгс/см² (294,3–318,82 гПа) (рис. 36).

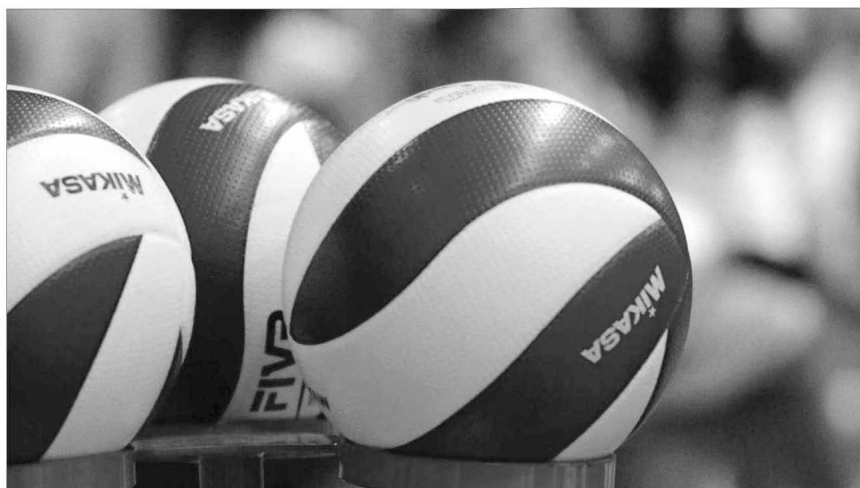


Рис. 36. М'яч для гри у волейбол

5.5. Головна мета

Головна мета кожної команди — перекинути м'яч через сітку на половину суперника так, щоб той не зміг би повернути його. Звичайна комбінація — триходова: пас сполучному гравцю, від того — пас атакуючому, і той завершує комбінацію ударом, цілячись в поле суперника. Якщо в команді шість гравців, троє з них називаються гравцями передньої лінії, а троє інших — задньої лінії. Гравці передньої лінії (їх також називають форвардами або нападниками) — лівий, центральний і правий. До подачі всі гравці повинні бути присутніми на своїх місцях, які вони зайняли в ре-

зультаті останнього переходу із зони в зону. Іншими словами, не можна йти з передньої лінії на задню і навпаки або зміщуватися вліво-вправо.

5.6. Початок гри

Перед початком гри команди вітають одна одну (рис. 37).

Гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі згідно з жеребом. Хто з команд буде вводити м'яч, визначається за жеребом — підкидання монетки.

5.7. Подача

Подачу виконує гравець, який в результаті останнього переходу переміщається з другої в першу зону. Подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика з метою приземлити м'яч на половину супротивника, ускладнити приймання. Не допускається заступ на ігровий майданчик під час подачі. У польоті



Рис. 37. Вітання команд

м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнеться поверхні ігрового майданчика на стороні команди, що приймає, команді, яка подає, зараховується очко. Якщо гравець, який подавав, порушив правила або відправив м'яч в аут, то очко зараховується команді суперниці. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати той же гравець. Після введення м'яча в гру подачею та успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко. Після кожного переходу права подачі від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка гравці переміщаються в наступну зону за годинниковою стрілкою.

5.8. Приймання подачі

Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять на задній лінії, тобто в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однак прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди дозволяється зробити три торкання (гравцеві не можна двічі поспіль чіпати м'яч) і максимум третім торканням перевести м'яч на половину супротивника. Обробляти м'яч на приймання можна в будь-якому місці майданчика і вільного простору, але тільки не на половині майданчика супротивника. При цьому якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину, друга передача з трьох не може проходити між антенами, а обов'язково повинна проходити поза антен. Під час приймання не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла. Подачу можуть приймати два гравці на задній лінії, але для приймання силової подачі потрібні вже три гравці.

5.9. Атака

Зазвичай при хорошому прийманні м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-ше торкання) і доводиться до сполучного гравця. Сполучний передає (2-м торканням) м'яч гравцеві для виконання атакуючого удару (3-тє торкання). При атакуючому ударі м'яч повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антенами, при цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачепити антени або їх уявні продовження вгору. Гравці передньої лінії можуть ата-

кувати з будь-якої точки майданчика. Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною триметровою лінією. Ліберо може атакувати, тільки якщо м'яч (хоча б частково) знаходиться нижче лінії верхнього краю сітки.

5.10. Блокування

Це ігровий прийом, при якому команда, що захищається перешкоджає перекладу м'яча при атаці противника на свою сторону, перекриваючи його хід будь-якою частиною тіла над сіткою, зазвичай руками, перенесеними на сторону противника в рамках правил. Дозволяється переносити руки на бік противника при блокуванні тою мірою, щоб вони не заважали противнику до його атаки або іншої ігрової дії. Блок може бути одиничним або груповим (подвійним, потрійним). Дотик блоку не вважається за одне з трьох торкань. Блокувати можуть тільки ті гравці, що стоять на передній лінії, тобто в зонах 2, 3, 4.

5.11. Приймання атакуючого удару

Приймання атакуючого удару відрізняється від приймання подачі, тому що в захисті в обов'язковому порядку завжди беруть участь всі 6 гравців, що знаходяться на майданчику; деякі гравці передньої лінії ставлять блок (іноді всі троє), а всі інші грають у захисті. Мета захисників залишити м'яч у грі та по можливості довести його до гравця, який пасує. Захист може бути ефективним тільки в разі узгоджених дій усіх гравців команди, тому були розроблені схеми гри в захисті, з яких прижилися тільки дві: «кутом назад» і «кутом вперед». В обох схемах крайні захисники стоять по бічних лініях, виходячи з-за блоку в 5–6 метрах від сітки, а захисник в 6-й зоні, відповідно до назви схеми, грає або безпосередньо позаду блоку (ловить знижки за блок), або за лицьовою лінією (грає далекий рикошет від блоку).

5.12. Регламент

Матч закінчується, коли одна з команд виграє три партії. До початку матчу перший суддя в присутності капітанів команд проводить жеребкування, переможць якого вибирає або м'яч (подачу

або приймання), або сторону майданчика. Після закінчення кожної партії команди міняються сторонами майданчика, а при рахунку 2:2 перед п'ятою партією проводиться нове жеребкування. При досягненні однією з команд 8 очок у п'ятій партії відбувається зміна сторін. Волейбольна партія не обмежена в часі і триває до 25 очок, в п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме до тих пір, поки це не відбудеться.

У кожній партії кожна з команд може попросити два тайм-аути по 30 секунд. Додатково в перших 4 партіях призначаються технічні тайм-аути після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд).

5.13. Порушення правил

При подачі:

- гравець заступив ногою на майданчик (повністю);
- гравець підкинув і зловив м'яч або не торкнувся м'яча;
- м'яч торкається антени, гравця команди, яка подає, або не перетинає вертикальну площину сітки повністю через площину переходу, виходить в аут;
- подача, вчинена до свистка судді, не зараховується і повторюється;
- після закінчення 8 секунд після свистка судді м'яч передається команді суперників.

При розіграві:

- зроблено більш як три торкання (не враховуючи блок);
- дотик гравцем сітки між антенами, дотик антени [24];
- гравець наступив на середню лінію під час атаки;
- подвійне торкання або затримка м'яча;
- перехід центральної лінії стопою повністю (фіксується по проекції стопи на майданчик).

Порушення регламенту:

- порушення розстановки;
- неспортивна поведінка одного з гравців або тренера.

Види покарань:

- попередження (гравцеві, тренеру або всій команді пред'являється жовта картка): за перший випадок затягування часу або неспортивної поведінки; санкція вважається профілактичною та, крім пред'явлення картки, наслідків не має, хоча і заноситься в ігровий протокол;

- зауваження (гравцеві або тренеру пред'являється червона картка): за перший випадок грубого поводження або за повторну неспортивну поведінку; команда, що отримала зауваження, карається програвшем очка і втратою подачі;

- видалення (гравцеві або тренеру пред'являються жовта і червона картки, які суддя тримає разом в одній руці): за перший випадок образливої поведінки або за повторний випадок грубого поводження; видалений учасник матчу повинен покинути ігровий майданчик з правом заміни (тренер – командну зону) і до кінця партії перебувати на спеціальному місці для видалених; після закінчення партії він може продовжити участь у грі;

- дискваліфікація (гравцеві або тренеру пред'являються жовта і червона картки, які суддя тримає в руках окремо): за агресивну поведінку, або за повторний випадок образливої поведінки, або за третій випадок грубого поводження; дискваліфікований гравець або тренер повинен покинути місце проведення змагань (гравець – з правом заміни), при цьому він позбавляється права брати участь у матчі до його закінчення.

5.14. Суддівські жести

1. Дозвіл на подачу.

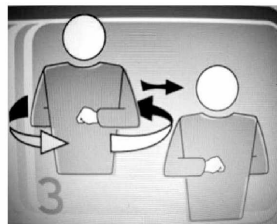
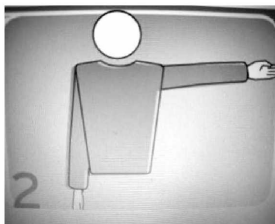
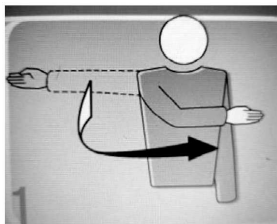
Рух рукою, що вказує напрям подачі. Жест першого судді.

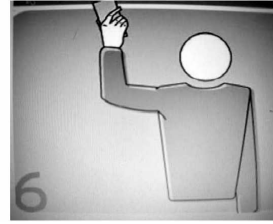
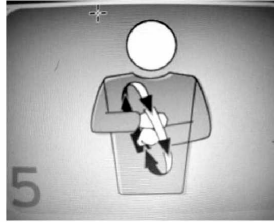
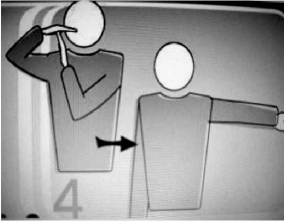
2. Подає команда.

Рука витягнута в напрямку подачі команди. Жест першого і другого суддів.

3. Зміна сторін майданчика.

Підняти обидва передпліччя: одне перед грудьми, інше – за спиною; потім поміняти позицію рук. Жест першого судді.





4. *Перерва (тайм-аут).*

Долоня однієї руки над піднятими вгору пальцями іншої руки (у формі букви Т). Потім однією рукою вказати в сторону команди, що зробила запит перерви. Жест першого і другого суддів.

5. *Заміна.*

Круговий рух передпліччя один навколо одного. Жест першого і другого суддів.

6. *Попередження за неправильне поводження.*

Показати жовту картку для попередження. Жест першого судді.

7. *Видалення.*

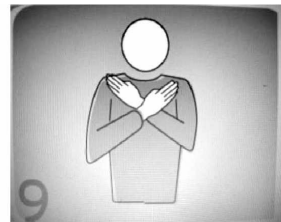
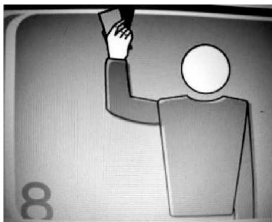
Показати червону картку для видалення. Жест першого судді.

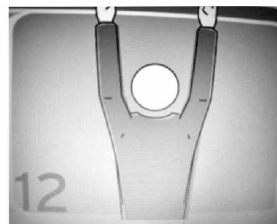
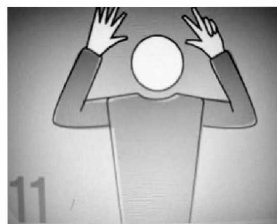
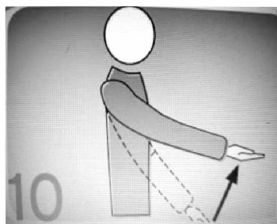
8. *Дискваліфікація.*

Показати обидві картки (жовту і червону) одночасно в одній руці для дискваліфікації. Жест першого судді.

9. *Кінець партії (або матчу).*

Схрестити передпліччя з витягнутими кистями перед грудьми. Жест першого і другого суддів.





10. М'яч не підкинуто при ударі на подачі.

Підняти витягнуту руку з долонею, зверненою вгору. Жест першого судді.

11. Затримка при подачі більше 8 секунд.

Підняти вгору вісім розведених пальців. Жест першого судді.

12. Заслін.

Підняти обидві руки вертикально вгору долонями вперед. Жест першого і другого суддів.

13. Помилка в розстановці або при переході.

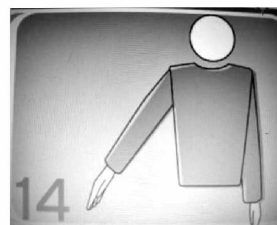
Зробити круговий рух вказівним пальцем. Жест першого і другого суддів.

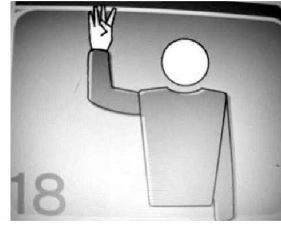
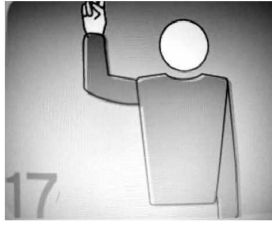
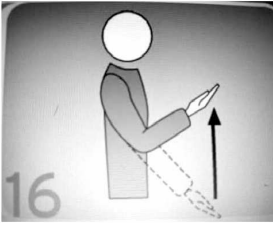
14. М'яч «в полі».

Вказати рукою з випрямленими пальцями на підлогу. Жест першого і другого суддів.

15. М'яч «за» (аут).

Підняти передпліччя вертикально з випрямленими кистями долонями, зверненими до тіла. Жест першого і другого суддів.





16. Затримка м'яча.

Повільно підняти передпліччя з долонею, зверненою вгору. Жест першого судді.

17. Подвійне торкання.

Підняти два пальці розведених. Жест першого судді.

18. Чотири удари.

Підняти чотири пальці розведених. Жест першого судді.

19. Торкання гравцем сітки або попадання в сітку.

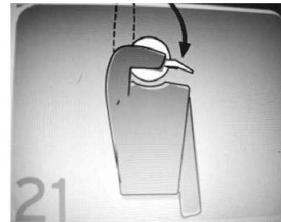
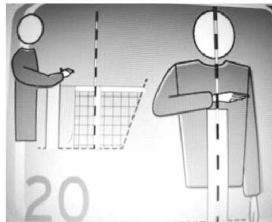
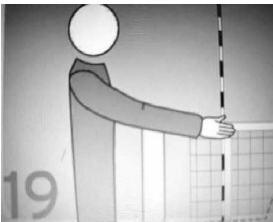
Торкнутися сітки з відповідної сторони. Жест першого і другого суддів.

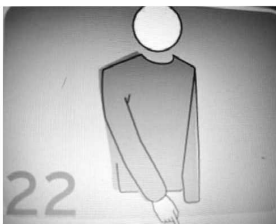
20. Гра поверх сітки на стороні суперника.

Розташувати руку над сіткою долонею вниз. Жест першого судді.

21. Помилка при атакуючому ударі гравця задньої лінії або ліберо, або атака на подачі суперника, або виконання ліберо передачі зверху з передньої лінії.

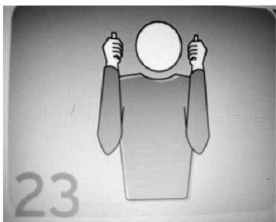
Зробити рух вниз передпліччям з відкритою кистю. Жест першого і другого суддів.





22. *Перехід середньої лінії (проникнення під сіткою на бік майданчика суперника) або вихід гравця за межі майданчика в момент виконання подачі.*

Показати на середню або відповідну лінію. Жест першого і другого суддів.



23. *Обопільна помилка та перегравання м'яча.*

Підняти великі пальці рук вертикально вгору. Жест першого судді.

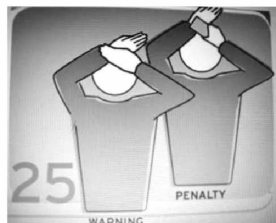
24. *Торкання м'яча.*

Провести долонею однієї руки по пальцях іншої руки, утримуваної вертикально. Жест першого і другого суддів.



25. *Попередження за затримку часу, зауваження за затримку часу.*

Накрити зап'ястя однієї руки відкритою долонею іншої (попередження), або показати на зап'ясті жовтою карткою (зауваження). Жест першого судді.



5.15. Питання і завдання до глави 5 для самостійного вивчення теми

1. Назвіть основні складові елементи волейбольного інвентарю.
2. Перерахувати склад команди й завдання кожного гравця на майданчику
3. Опишіть процедуру заміни гравця на майданчику.
4. Перерахуйте види перерв під час гри.
5. Перерахуйте права та обов'язки гравця ліберо.
6. Які основні порушення правил під час гри ви знаєте?

Висновки

Волейбол є одним із засобів, за допомогою якого відбувається розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти. Використання запропонованої нами програми початкового етапу навчання техніці гри у волейбол сприяє не лише фізичному розвитку, а й формуванню гармонійно розвиненої індивідуальності кожного здобувача.

Представлені в програмі комплекси вправ сприяють освоєнню технічних навичок і тактичних дій гри у волейбол, роблять позитивний вплив на розвиток всіх фізичних якостей. За допомогою спеціальних вправ, наведених у посібнику, можливо підвищити у здобувачів мотивації до занять фізичними вправами, рівень їх фізичної підготовленості та спортивної майстерності, зміцнити здоров'я та підвищити працездатність.

Запропоновані вправи можуть бути використані викладачами фізичного виховання вищих навчальних закладів, тренерами оздоровчих і спортивних секцій, а також здобувачами, які цікавляться методикою проведення навчально-тренувальних занять і хочуть підвищити теоретичні знання з теми та рівень своєї майстерності.

Результат засвоєння здобувачами програмного матеріалу, методика та засоби навчання показали, що навчання гри у волейбол не тільки сприяє розвитку фізичних якостей, а й робить позитивний вплив на загальний емоційний стан тих, хто займається, підвищує їх зацікавленість у заняттях, сприяє вдосконаленню професійно важливих психофізичних якостей, виховує дисциплінованість, сумлінність, наполегливість, ініціативність, аналітичне та оперативне мислення. Всі придбані навички підвищують у студента-юриста рівень гармонійного розвитку, необхідного для високої професійної компетентності в майбутньому.

Рекомендована література

1. Лапінський Е. В. Шляхи розвитку великого чоловічого волейболу в Україні / Е. В. Лапінський // Сучасна стратегія і інноваційні технології фізичного вдосконалення студентської молоді / за ред. Р. Т. Раєвського. — Одеса : Наука и техніка, 2010. — С. 97–98.
2. Самойленко Т. В. Показники фізичної підготовленості студента 1 курсу спеціальності «Загальна фізична підготовка» / Т. В. Самойленко, О. В. Апачі // Вчені записки Бердянського державного педагогічного університету. — Бердянськ : БДПУ, 2018. Вип. 2. — С. 281–288.
3. Шалар О. Г. Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою : монографія / О. Г. Шалар. — Харків : Нове слово, 2004. — 194 с.
4. Казаріна О. А. Волейбол у фізичному вихованні студентів нефізкультурних закладів вищої освіти / О. А. Казаріна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). — 2018. — Вип. 12 (106). — С. 46–48.
5. Антіпова Ж. Волейбол як ефективний засіб фізичного розвитку студентів юридичних закладів вищої освіти / Ж. Антіпова, Т. Барсукова, Л. Шурхал // Scientific Collection «InterConf». № 42. Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Theory and Practice of Science: Key Aspects» (February 19–20, 2021). — Rome (Italy), 2021. — P. 1061–1067.
6. Долженко Л. П. Вплив секційних занять волейболом на фізичну підготовленість студенток закладів вищої освіти / Л. П. Долженко, М. М. Перегінєць, О. Ю. Веклич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). — 2021. — Вип. 5 (136). — С. 42–47.
7. Навчання техніки волейболу в закладах освіти : метод. рекомендації / уклад. О. М. Письменний. — Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ «Криворіз. нац. ун-т», 2016. — 40 с.

8. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / А. В. Беляев. — 2007. — 56 с.

9. Спортивні ігри з м'ячем : правила / А. І. Дубенчук. — Харків : Торсінг Плюс, 2006. — 288 с.

10. Ковцун В. І. Виникнення і розвиток волейболу в Галичині / В. І. Ковцун, Ю. М. Панишко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. — Львів, 2007. — С. 40–41.

11. Ковцун В. І. Влучність та спеціальна витривалість при подачі м'яча / В. І. Ковцун // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. — Київ, 2000. — С. 59.

12. Ковцун В. І. Волейбол: основи техніки і тактики гри в волейбол : метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин. — Львів : Фернеза, 2002. — 33 с.

13. Ковцун В. І. Волейбол: основи гри, методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вміннями гри волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2-го року навчання / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин. — Львів : Фернеза, 2002. — 33 с.

Інформаційні ресурси

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

2. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.fivb>

3. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.cev.ua>

4. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Електронний ресурс]. — Режим доступу: www.fvu.in.ua/

ДОДАТОК 1 Цікаві факти

1. Швидкість польоту м'яча при подачі у кращих гравців може досягати 130 км/год.
2. Рекорд відвідуваності волейбольного матчу було встановлено 19 липня 1983 року. За товариською грою збірних Бразилії та СРСР на знаменитому футбольному стадіоні «Маракана» спостерігали 96 500 глядачів.
3. Першими подавати в стрибку почали бразильські волейболісти на початку 1980-х, що дозволило їм завоювати срібло на Олімпіаді 1984 року.



ДОДАТОК 2

Нормативи для самоконтролю з техніки виконання основних елементів гри

Передача двома руками зверху:

— Виконання передачі м'яча двома руками зверху над головою (оцінюється техніка і кількість передач):

10 передач — 5 балів

9 передач — 4 бали

8 передач — 3 бали

7 передач — 2 бали

6 передач і менш — 1 бал

— Виконання передачі м'яча двома руками зверху в парах (оцінюється техніка і кількість передач):

10 передач — 5 балів

9 передач — 4 бали

8 передач — 3 бали

7 передач — 2 бали

6 передач і менш — 1 бал

Підсумковий бал за верхню передачу обчислюється сумою балів, поділених на 2.

Передача двома руками знизу:

— Виконання передачі м'яча двома руками знизу над головою (оцінюється техніка і кількість передач):

10 передач — 5 балів

9 передач — 4 бали

8 передач — 3 бали

7 передач — 2 бали

6 передач і менш — 1 бал

— Виконання передачі м'яча двома руками знизу в парах (оцінюється техніка і кількість передач):

10 передач — 5 балів

9 передач — 4 бали

8 передач — 3 бали

7 передач — 2 бали

6 передач і менш — 1 бал

Підсумковий бал за нижню передачу обчислюється сумою балів, поділених на 2.

Подача:

— Виконання подач (оцінюється техніка і кількість влучень по зонах):

9–10 подач — 5 балів

- 7–8 подач — 4 бали
- 5–6 подач — 3 бали
- 4–5 подач — 2 бали
- 3 подачі і менш — 1 бал

Блокування:

— Виконання блокування в зонах № 3, 2, 4 (оцінюється техніка і швидкість за часом).

Нападаючий удар:

— Виконання нападаючого удару з зони № 4, 3, 2 (оцінюється техніка і кількість влучень по зонах):

- 9–10 нападаючих ударів — 5 балів
- 7–8 н/у — 4 бали
- 5–6 н/у — 3 бали
- 4–5 н/у — 2 бали
- 3 н/у і менш — 1 бал

Тактика:

- Показати схематично тактичні дії гравців у нападі «кутом вперед».
- Показати схематично тактичні дії гравців у захисті «кутом назад».
- Практика суддівства по волейболу.

ДОДАТОК 3

Дослідно-експериментальна робота

Дослідно-експериментальна робота по застосуванню початкового етапу навчання техніці гри у волейбол проводилася в Національному університеті «Одеська юридична академія». Для дослідження були залучені студенти 1-го курсу судово-адміністративного факультету в кількості 54 чоловік. Застосовувалися такі методи дослідження:

Педагогічне спостереження — на першому етапі.

Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості — на другому етапі.

Метод математичної статистики — на третьому етапі.

На першому етапі дослідження нами був використаний метод спостереження, за допомогою якого ми змогли детально вивчити та проаналізувати різні форми проведення навчальних занять з навчання волейболу в юридичному навчальному закладі. На підставі вивченої наукової літератури, з урахуванням рівня фізичної та технічної підготовленості студентів даного віку, нами була розроблена

методика навчання технічним прийомам гри у волейбол студентів 1-го курсу.

На другому етапі тестування становило ряд фізичних вправ і вправ по техніці волейболу. Результати тестування показали, наскільки істотні або несуттєві відмінності в рівні підготовленості студентів.

На третьому етапі проводився аналіз отриманих результатів, для їх обробки використовувався метод математичної статистики, на підставі чого були зроблені висновки.

Висновки. Дана методика додаткової програми початкового етапу навчання була успішно застосована. Її використання показало позитивні результати в успішному опануванні технічними та тактичними вміннями та навичками, підвищенню майстерності гри у волейбол. Таким чином, на початковому етапі відбулося навчання студентів техніці волейболу згідно з представленою програмою. Наша програма розроблена з урахуванням тих педагогічних умов, які являють собою систему засобів, методів, організаційних форм навчання і видів занять, спрямованих на формування готовності виконувати технічні прийоми волейболу на рівні рухового вміння. Тим самим ми довели, що початковий етап в навчанні техніці гри сприяє підвищенню результативності по опануванню технікою гри та поліпшенню показників за підсумками фізичної підготовленості студентів.

- Барсукова Т. О.**
Б261 Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посіб. / Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко, Ж. І. Антіпова. — Одеса : Юридична література, 2023. — 100 с. : рис., табл.
ISBN 978–966–419–411–9.

Дисципліна «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі виступає мірою комплексного впливу на особистість майбутнього фахівця. Вирішуючи питання збереження здоров'я і підвищення активності здобувачів вищої освіти у період навчання, ми розглядаємо волейбол як ефективний засіб їх фізичного розвитку. Доведено, що використання спеціальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, технічних і тактичних прийомів, підвищує інтерес до волейболу, сприяє підвищенню спортивної майстерності тих, хто займається.

У навчальному посібнику значна увага приділяється опису техніки виконання основних елементів, показані методика і засоби для успішного опанування гри. Посібник адресовано здобувачам, які цікавляться і займаються волейболом, а також викладачам фізичного виховання закладів вищої освіти. Здобувачам робота може надати практичну допомогу в організації самостійних занять, розширити їх теоретичні та практичні знання.

УДК 796.325:378(075.8)

Навчальне видання

**БАРСУКОВА Тетяна Олександрівна
КУЧЕРЕНКО Геннадій Васильович
АНТИПОВА Жанна Ігорівна**

**ВОЛЕЙБОЛ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Навчальний посібник

Редактор-коректор *Н. І. Крилова*
Технічний редактор *Т. В. Іванова*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 5,81.
Тираж 300 прим. Зам. № 30 (4)

Видавництво і друкарня «Юридична література»
65009, м. Одеса, вул. Академічна, 7.
Тел. (048) 777-48-79
(Свідоцтво ДК № 4284 від 23.03.2012 р.)

Для нотаток