

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
АВТОМОБІЛЬНО-ДОРОЖНІЙ ІНСТИТУТ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Директор АДІ ДВНЗ «ДонНТУ»
М. М. Чальцев
18.12.2012 р.

Кафедра «Фізичне виховання»

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДО ВИКОНАННЯ
ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ (ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ УСІХ
НАПРЯМІВ ПІДГОТОВКИ: 6.030502 «ЕКОНОМІЧНА
КІБЕРНЕТИКА»; 6.030601 «МЕНЕДЖМЕНТ»; 6.070106
«АВТОМОБІЛЬНИЙ ТРАНСПОРТ»; 6.060101 «БУДІВНИЦТВО»;
6.040106 «ЕКОЛОГІЯ, ОХОРОНА НАВКОЛИШНЬОГО
СЕРЕДОВИЩА ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ»;
6.070101 «ТРАНСПОРТНІ ТЕХНОЛОГІЇ
(ЗА ВИДАМИ ТРАНСПОРТУ)»

5/2-2012-11

«РЕКОМЕНДОВАНО»
Навчально-методична комісія
факультету
«Транспортні технології»
Протокол № 3
від 14.11.2012

«РЕКОМЕНДОВАНО»
Кафедра
«Фізичне виховання»
Протокол № 3
від 19.10.2012

УДК 796:37.037(071)

Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання» до виконання занять з волейболу (для студентів і курсу всіх напрямів підготовки: 6.030502 «Економічна кібернетика», 6.030601 «Менеджмент», 6.070106 «Автомобільний транспорт», 6.060101 «Будівництво», 6.040106 «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування», 6.070101 «Транспортні технології (за видами транспорту)») [Електронний ресурс] / укладачі: П. О. Корчагін, Т. Г. Янкова. – Електрон. дані. – Горлівка: ДВНЗ «ДонНТУ» АДІ, 2012. – 1 електрон. опт. диск (CD-R): 12 см. – Систем. вимоги: Pentium; 32 MB RAM; WINDOWS 98/2000/NT/XP; MS Word 2000. – Назва з титул. екрану.

Методичні вказівки містять відомості про історію виникнення волейболу, правила та техніку гри, приклади вправ для засвоєння й удосконалення основних навичок і технічних прийомів гри, рекомендації з організації та проведення занять, а також інформацію про техніку безпеки на навчальних заняттях з волейболу. Дані рекомендації допоможуть освоїти програмний матеріал та призначені для студентів та викладачів.

Укладачі:

Корчагін П. О.
Янкова Т. Г.

Рецензент:

Комоцька В. О. к.н.ф.в.с., доц.

©Державний вищий навчальний заклад
«Донецький національний технічний університет
Автомобільно-дорожній інститут, 2012

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	4
1 ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ	5
2 ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ.....	8
2.1 Місце для гри, обладнання та інвентар	8
2.1.1 Майданчик і його розмітка	8
2.1.2 Сітка	9
2.1.3 М'яч.....	10
2.2 Учасники змагань та правила гри	11
2.2.1 Права та обов'язки гравців	11
2.2.2 Команди	11
2.2.3 Тривалість гри й вибір сторін майданчика	12
2.2.4 Початок гри й подача	13
2.2.5 Зміна місць.....	14
2.2.6 Ігрові дії	14
2.2.7 Гравець Ліберо.....	17
3 ТЕХНІКА ГРИ	19
3.1 Прийоми техніки волейболу щодо вивчення програмного матеріалу	19
3.2 Стійки та пересування	19
3.3 Прийом та передача м'яча двома руками зверху	21
3.4 Прийом та передача м'яча двома руками знизу.....	24
3.5 Нижня пряма подача м'яча.....	26
4 ТАКТИКА ГРИ.....	29
4.1 Тактика гри в нападі	29
4.2 Тактика гри в захисті	30
5 ЗАНЯТТЯ З ВОЛЕЙБОЛУ	32
5.1 Основні умови ефективного навчання прийомам техніки гри у волейбол	32
5.1.1 Загальне ознайомлення з прийомами техніки гри.....	32
5.1.2 Виконання прийому техніки гри в спрощених умовах	32
5.1.3 Вивчення прийомів техніки гри в умовах, що наближені до ігрових.....	32
5.1.4 Вдосконалення прийомів техніки гри в групових вправах і в грі.....	33
5.2 Перелік практичних занять з волейболу.....	34
5.3 Залікові вимоги	43
6 ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ	44
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Дані методичні вказівки допоможуть студентам отримати більш повну інформацію у такому виді спорту як волейбол, освоїти програмний матеріал і долучитися до занять із фізичного виховання.

Волейбол одна з найпопулярніших спортивних ігор у нашій країні та за кордоном (за статистикою ЮНЕСКО в наші дні волейбол найбільш масовий вид спорту, культивується в 130 країнах світу).

Заняття волейболом сприяють вихованню у студентів почуття колективізму; наполегливості, рішучості, цілеспрямованості; уваги й швидкості мислення; вчить здатності керувати своїми емоціями, розвиває фізичні якості насамперед координаційних (орієнтування в просторі, швидкість реакції та перестроювання рухових дій, точність диференціювання й оцінювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів; здатність до узгодження окремих рухів у цілісні комбінації) і кондиційних здібностей (силових, витривалості, швидкісних), а також різноманітних комбінацій цих груп здібностей.

Волейбол – це спорт, в якому змагаються дві команди на ігровому майданчику, що розділений сіткою. Для різних обставин передбачені різні варіанти гри з тим щоб її багатогранність була доступна кожному.

Мета гри – спрямувати м'яч над сіткою для приземлення його на майданчику суперника й запобігти тій же спробі суперника. Команда має три удари для повернення м'яча (на додаток до торкання на блоці).

М'яч вводиться в гру подачею: гравець, який подає, ударом направляє м'яч через сітку суперникові. Розіграш триває до приземлення м'яча на ігровому майданчику, виходу його «за» або помилки команди при поверненні м'яча.

У волейболі команда, яка виграла розіграш, отримує очко (система «розіграш-очко»). Коли приймаюча команда виграє розіграш, вона отримує очко та право подавати, і її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

Методичні вказівки виконано для студентів АДІ ДВНЗ ДонНТУ всіх напрямів підготовки: 6.030502 – «Економічна кібернетика»; 6.030601 – «Менеджмент»; 6.070106 – «Автомобільний транспорт»; 6.060101 – «Будівництво»; 6.040106 – «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування»; 6.070101 – «Транспортні технології (за видами транспорту)» які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» на I курсі у I семестрі.

1 ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Офіційною датою народження волейболу вважається 1895 рік. Американський викладач фізкультури з Геліокського коледжу (штат Массачусетс) Вільям Дж. Морган оголосив про винахід гри волейбол. Оприлюднені у 1897 році правила склалися з десяти пунктів:

1) розмітка майданчика; 2) приладдя для гри; 3) величина площадки 25x50 футів (7,6 x15, 1 м); 4) розмір сітки 2x27 футів (0,61x8,2 м). Висота сітки 6,5 футів (198 см); 5) м'яч – гумова камера у шкіряному чи полотняному футлярі, окружність м'яча 25–27 дюймів (63,5–68,5 см), вага 340 гр; 6) подача. Гравець, що виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії й ударити м'яч відкритою долонею. Якщо допущена помилка при першій подачі, то подача повторюється; 7) рахунок. Кожна не прийнята гравцем подача дає одне очко. Очки зараховуються тільки при власній подачі. Якщо після подачі м'яч на стороні падаючих і вони припускаються помилки, то гравець, що подає змінюється; 8) якщо м'яч під час гри (не при подачі!) потрапляє у сітку – це помилка; 9) якщо м'яч потрапляє на лінію – це вважається помилкою; 10) кількість гравців не обмежена.

Вільям Дж. Морган назвав гру мінтонет.

Відкриття волейболу у кінці дев'ятнадцятого століття відбулося швидше за все не у перший раз, та, ймовірно, до нього застосовано відомий вислів про те, що нове – це добре забуте старе. Є відомості, що у подібні ігри люди грали сотні й тисячі років тому, причому у самих різних районах земної кулі – в Європі, у Центральній і Південній Америці.

Збереглися хроніки давньоримських літописців, що датуються III ст. до н. е., в яких описується гра, що нагадує волейбол: по невідомо з чого зробленому м'ячу гравці били кулаками. Крім того, відома стародавня гра під назвою фаустбол, в яку грали ще у 1500 році. Суть гри полягала у тому, що по 3–6 гравців із кожної команди прагнули перебити м'яч через невисоку стіну на майданчик суперника. З часом фаустбол набув популярності в Європі та видозмінився. Кам'яну стіну замінили шнуром, натягнутим між деревами, розміри майданчика скоротили та суворо обмежили кількісний склад гравців – по 5 чоловік у кожній команді. М'яч можна було перебивати на бік суперника кулаками або передпліччям, та кожній команді надавалося по 3 торкання м'яча. Величезний майданчик і малий кількісний склад учасників гри призвели до появи нового пункту правил, за яким м'яч міг один раз впасти на бік суперника та його дозволялось повернути лише одним торканням. Гра складалася з двох таймів по 15 хвилин.

Давно відомо, що навколо популярних особистостей, подій і винаходів завжди ходить безліч вигадок, легенд та історій. Не став винятком і волейбол. Поряд із офіційною версією винаходу цієї гри, існують і інші. За однією вер-

сією, американські пожежники, щоб якимось зайняти себе, натягнули мотузку між двома стовпами та почали перекидати через неї гумову камеру. Інші джерела стверджують, що В. Дж. Морган придумав цю гру для розваги американських бізнесменів середнього віку, яким дуже популярний баскетбол був не під силу. Однак офіційно роком народження волейболу прийнято вважати 1895 р., а його першовідкривачем В. Дж. Моргана.

Уже через рік після свого виникнення, у 1896 р., гра «мінтонет» була представлена громадськості на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) у Спрінгфілді (штат Массачусетс, США). Ця асоціація згодом стала активним ініціатором поширення волейболу. Оскільки основна ідея гри полягала у тому, щоб ударити руками по м'ячу, примушуючи його перелітати через сітку, професор Альфред Хальстед запропонував перейменувати «мінтонет» у «волейбол», що у перекладі означає літаючий м'яч. У 1897 р. фахівцями був даний короткий звіт про волейбол і правила гри, який був включений в офіційний довідник атлетичної ліги Асоціації молодих християн.

У 1900 р. волейбол вийшов за межі США й почав швидко поширюватися в інших країнах світу, набуваючи все більшої популярності. Спочатку Канада, а потім Індія, через яку гра проникає до країн Азії. Початок 1900 р. ознаменувався переможною ходою волейболу: у 1905 р. він з'явився на Кубі, у 1906 р. у Китаї, у 1908 р. в Японії. До 1909 р. відносяться перші репортажі у ЗМІ про волейбол у Пуерто-Ріко, у 1910 р. у волейбол вже грали у Перу й на Філіппінах, у 1912 р. він з'явився в Уругваї, у 1914 р. ця гра прийшла в Англію, завдяки Асоціації молодих християн, а у 1917 р. – у Мексику й до Франції, через рік волейбол з'явився в Італії, у 1919 р. – у Чехословаччині, у 1923 р. волейбол з'являється в африканських країнах: Єгипті, Тунісі, Марокко, у 1924 р. в Іспанії та Югославії, а через рік у Голландії.

У 1900 році американською фірмою «Spalding» були виготовлені перші волейбольні м'ячі. У даний час лідерство у виробництві м'ячів для офіційних змагань з волейболу міцно утримує японська корпорація «Mikasa» англійські фірми «Molten», «Wilson». У тому ж 1900 р. були прийняті перші офіційні правила гри. Через 12 років правила були переглянуті.

До України ж ця гра завітала у 1925 року. У тодішньому Харкові мешкав професор В. Блях. Це був спортивний чоловік. Якимось 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 були зведені 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 у Дніпропетровську, Одесі, Києві.

У 1927 році у Харкові розіграна першість України. 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 у 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 у Дніпропетровську стартувало так зване волейбольне свято – згодом воно трансформувалося на чемпіонат СРСР.

Офіційно становлення змагань з волейболу з певним регламентом і порядком проведення відбувалося на початку 20-х рр. У ці роки починають проводитися неофіційні міжнародні турніри. Так, у 1913 р. були проведені перші паназіатські ігри за участю 16 чоловічих команд, у числі яких були команди Китаю й Філіппін. У 1913 р. волейбол був включений у програму Далекосхідних ігор у Манілі, а незадовго до початку першої світової війни американські військові підрозділи, які використовують волейбол як гру для відпочинку, вперше продемонстрували її в Європі. Це дало потужний поштовх розвитку гри у багатьох країнах. У 1921 р. були проведені Далекосхідні Азіатські ігри й перший національний чемпіонат Японії серед чоловіків. Трохи пізніше, у 1922 р., був проведений перший офіційний чемпіонат з волейболу під керівництвом Асоціації молодих християн у США й Канаді. У цьому ж році пройшов перший національний чемпіонат серед чоловіків у Чехословаччині. У 1929 р. Національний Олімпійський комітет Центральної Америки включає чоловічий волейбол в Олімпійські регіональні ігри на Кубі. У цьому ж році проводяться перші національні чемпіонати в США та Польщі. Також були проведені перші міжнародні змагання в Європі, в Англії відбувся турнір за участю команд Польщі, США та Франції.

Згодом волейбол набув міжнародного визнання, і вже у 1922 р. в США виступили з пропозицією включити цю гру в програму Олімпійських ігор.

2 ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ

2.1 Місце для гри, обладнання та інвентар

2.1.1 Майданчик і його розмітка

1. *Майданчик* (рис. 2.1). Являє собою прямокутник довжиною 18 м і шириною 9 м, простір над ним повинний бути вільним від будь-яких перешкод не менше ніж на 2 м, а при проведенні офіційних змагань – не менше ніж на 12,5 м. Майданчик повинен бути рівним і строго горизонтальним. На відкритих майданчиках допускається нахил 5 мм на 1 м для дренажу. Покриття майданчика може бути дерев'яним, пластиковим або зі спеціальної суміші (для відкритих майданчиків). Забороняється грати на нерівних або слизьких поверхнях.

Питання про придатність майданчика вирішує головний суддя змагань або суддя, який проводить зустріч.

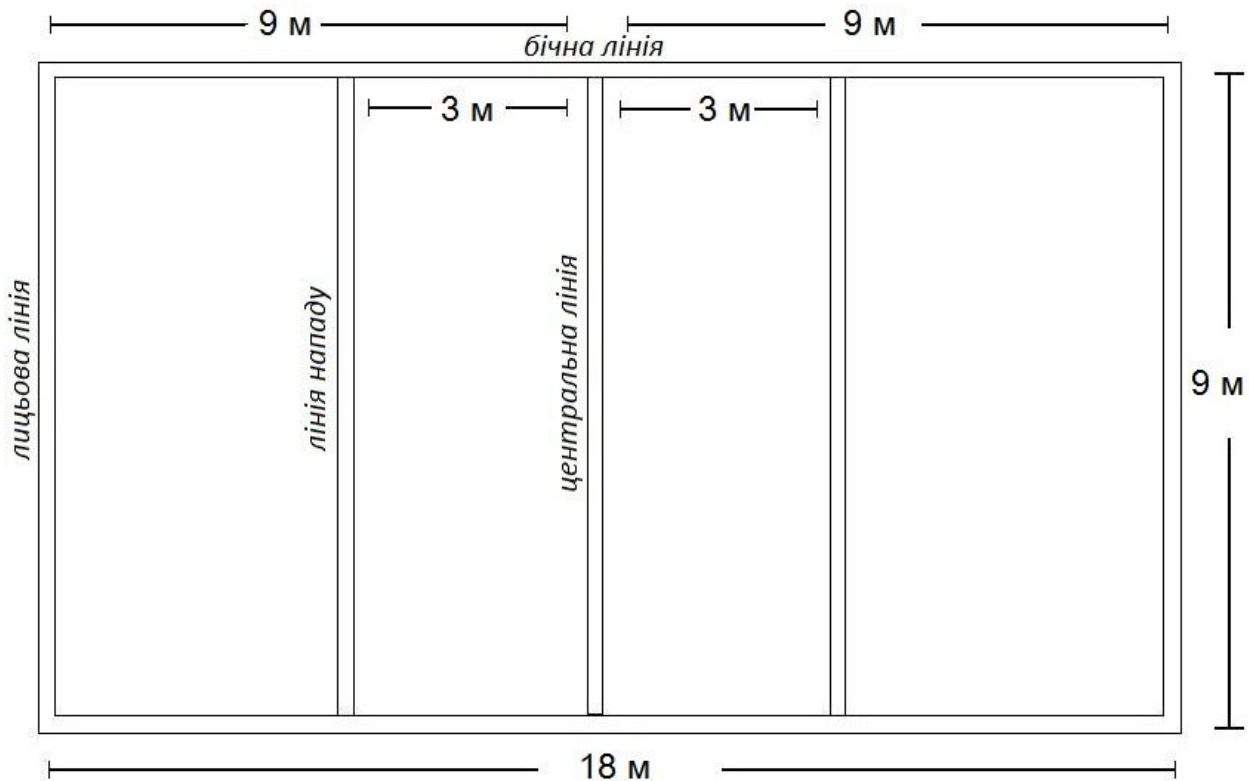


Рисунок 2.1 – Майданчик

2. *Обмежувальні лінії*. Майданчик обмежується лініями шириною 5 см, які входять до розміру ігрової частини майданчика. Короткі лінії називаються лицьовими, довгі – бічними. Колір ліній повинен різко відрізнятися від кольору покриття майданчика. Розмітка виконується матеріалом, який не створює нерівностей.

Усі перешкоди віддаляються від кордонів майданчика не менше ніж на 3 м на відкритих майданчиках і на 2 м у закритих приміщеннях.

3. *Центральна лінія.* Середини бічних ліній з'єднуються прямою лінією, яка називається центральною. Вона ділить майданчик на 2 рівні частини 9x9 м.

4. *Лінія нападу.* На кожній половині майданчика на відстані 3 м від центральної лінії й паралельно їй проводиться лінія нападу, що з'єднує бічні лінії. Ширина лінії 5 см входить до розміру площі нападу. Простір, що утворений центральною лінією, лінією нападу й частиною бічних ліній називається передною зоною.

5. *Зона подачі.* Зона подачі – це ділянка шириною 9 м позаду кожної лицьової лінії. Вона обмежена з боків двома короткими лініями довжиною 15 см кожна, що нанесені на відстані 20 см позаду лицьової лінії, як продовження бічних ліній. Обидві короткі лінії включені у ширину зони подачі.

6. *Мінімальна температура.* Температура повітря при проведенні занять або змагань з волейболу не повинна бути нижче + 10° С.

2.1.2 Сітка

1. *Розміри сітки* (рис. 2.2). Поперек майданчика над центральною лінією натягується сітка довжиною від 9,5 до 10 м і шириною 1 м. Вона складається з квадратних комірок розміром 10x10 см. Верхній край сітки обшивається смугою зі складеної вдвічі білої парусиною шириною 7 см, усередині цієї обшивки пропускається гнучкий трос. Нижній край сітки формує інша горизонтальна смуга шириною 5 см, через яку пропущений шнур. Цей шнур натягує нижній край сітки.

Сітка кріпиться на 2 стійках, висота яких повинна забезпечувати кріплення сітки на необхідному рівні. Стійки повинні встановлюватися на відстані не ближче 50 см від бічних ліній, а їх кріплення не має становити небезпеку для гравців або перешкоду для суддів, які проводять зустріч.

2. *Висота сітки.* Висота, на якій натягується верхній край сітки, у центрі майданчика становить 2,43 м для чоловічих команд та 2,24 м – для жіночих. Висота обмежувальних стрічок може перевищувати встановлену правилами висоту не більше ніж на 2 см.

3. *Обмежувальні стрічки та антени.* Дві білі стрічки шириною 5 см прикріплюються по краях сітки, перпендикулярно бічним лініям. Із зовнішнього краю кожної бічної стрічки кріпляться 2 вертикальні гнучкі антени діаметром 10 мм, довжиною 1,8 м. Вони виготовляються зі скловолокна або подібного йому матеріалу. Антени підносяться над сіткою на 80 см і повинні бути пофарбовані у 2 кольори (білий і червоний), що чергуються через 10 см. Стрічки й антени є частиною сітки.

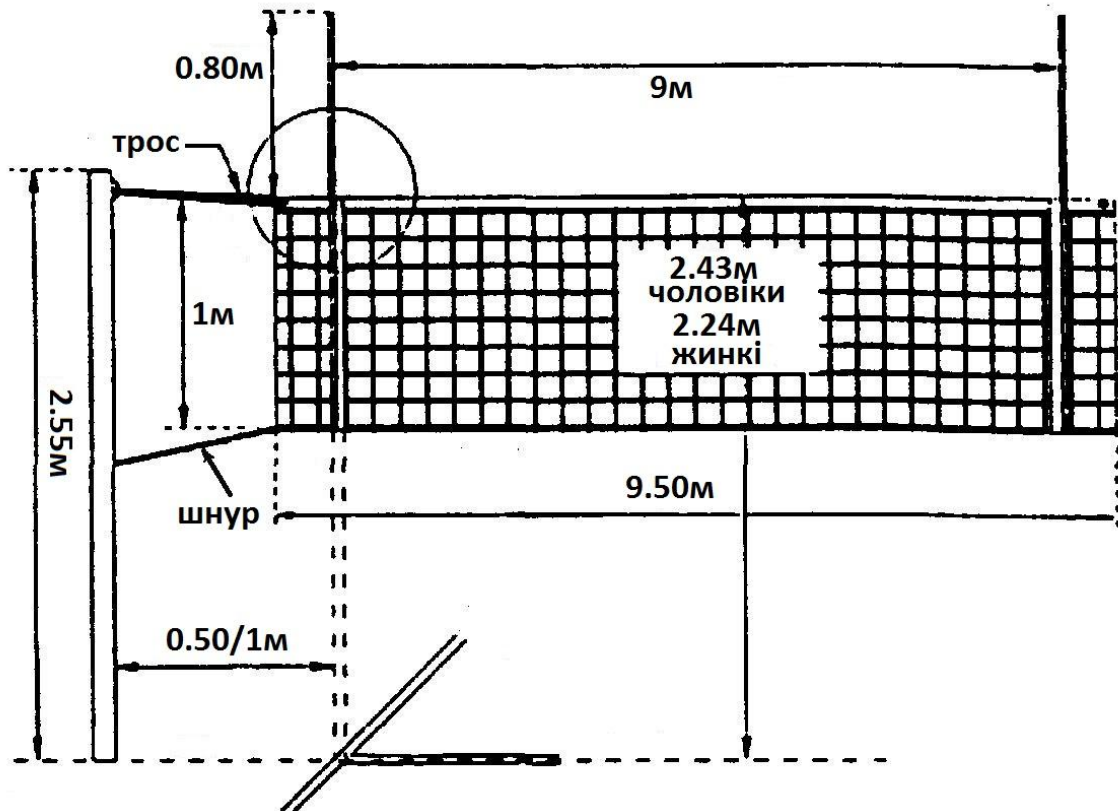


Рисунок 2.2 – Сітка

2.1.3 М'яч

М'яч повинен бути круглим, з еластичною шкіряною зовнішньою оболонкою й внутрішньою камерою, що виготовлена з гуми або подібного матеріалу. Його колір може бути однотонним світлим або комбінованим (рис. 2.3).



Рисунок 2.3 – М'яч

Окружність м'яча – 65–67 см.

Вага – 260–280 гр.

Тиск усередині м'яча – від 0,30 до 0,325 кг/см.

Питання про придатність м'яча або його заміни в процесі гри вирішує перший суддя.

2.2 Учасники змагань та правила гри

2.2.1 Права та обов'язки гравців

1. Кожен гравець зобов'язаний знати правила гри й строго їх виконувати.

2. Під час гри звертатися до першого судді може тільки капітан команди. Капітан команди може звертатися й до другого судді, але з питань, що входять до компетенції цього судді.

3. Гравець не має права:

- а) оскаржувати рішення суддів;
- б) робити зауваження на адресу суддів;
- в) діяти так, щоб вплинути на рішення суддів;
- г) робити нетактовні або образливі зауваження на адресу гравців супротивника;
- д) йти з майданчика без дозволу судді (виняток – перерви між партіями).

За поведінку гравців відповідає перший суддя. Тільки він може робити гравцям попередження або зауваження із занесенням у протокол матчу або дискваліфікувати їх. Інші судді, які проводять гру, повинні негайно повідомляти першого суддю про всі негідні дії гравців по відношенню до суддів, глядачів або супротивників.

2.2.2 Команди

1. *Екіпірування.* Екіпірування гравця складається з футболки, шорт, шкарпеток (форма) та спортивного взуття (м'якого й без підборів). Гравцям заборонено носити прикраси (шпильки, браслети й под.), які в ході гри можуть стати причиною травми.

На прохання капітана перший суддя може дозволити гравцеві або декільком гравцям грати без взуття.

Команда повинна виступати в охайній та однаковою за кольором формі (крім Ліберо). Футболки гравців повинні мати номери від 1 до 18. Номер повинен бути розташований на футболці по центру на грудях і на спині. Колір номерів має бути контрастним по відношенню до кольору футболок. Мінімальна висота номера повинна бути 15 см – на грудях і 20 см – на спині. Ширина ліній цифр – 2 см. Капітан команди повинен мати на своїй футболці смужку 8x2 см, яка підкреслює номер на грудях. Без номера гравців до гри не допускаються. Два гравці однієї команди не можуть мати один і той же номер.

У холодну погоду перший суддя має право дозволити гравцям грати у тренувальних костюмах, однакових та з установленими номерами.

2. *Склад команди та заміни.* До складу команди на змаганнях включається не більше 12 гравців, прізвища та імена яких записуються у протокол

матчу. Гравці, що не записані у протокол матчу, до гри не допускаються. 6 гравців, які починають гру у кожній партії, вважаються основними, інші гравці – запасні. Заміни гравців здійснюються першим або другим суддею на прохання тренера команди або капітана тільки тоді, коли м'яч знаходиться «поза грою». Кожна команда має право на 6 замін у кожній партії. Одночасно можуть бути замінені один або декілька гравців. Будь-який гравець, який почав партію, може 1 раз замінитися запасним та 1 раз повернутися у гру в тієї ж партії, причому тільки на своє місце. На місце запасного у даній партії може вийти тільки гравець, якого він замінив.

3. *Розстановка гравців.* У момент подачі гравці обох команд розташовуються на своїх сторонах майданчика у 2 лінії по 3 людини. Ці лінії можуть бути ламаними. 3 гравця, що стоять ближче до сітки, називаються гравцями передньої лінії, які стоять за ними – гравцями задньої лінії. Вони займають справа наліво зони 2, 3 і 4 – для передньої лінії й зони 1, 6 і 5 – для задньої лінії. Після виконання подачі гравці можуть займати будь-яке місце на своїй стороні майданчика. Перед початком кожної партії команди можуть змінити розстановку та склад основних гравців за умови, що ці зміни внесені у протокол матчу. Зміни у розстановці гравців до закінчення партії не дозволяються. При порушенні розстановки команда карається очком, і позиції гравців відновлюються.

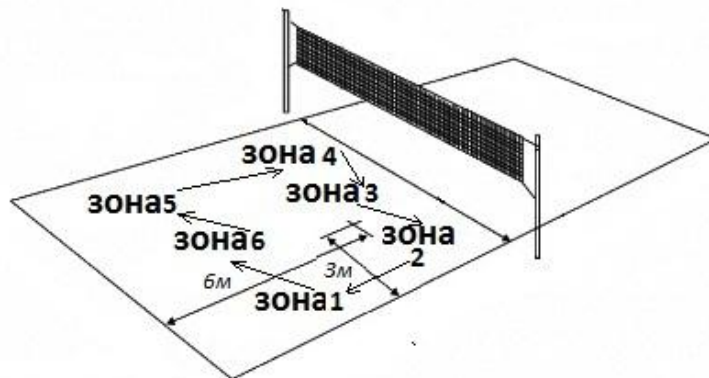


Рисунок 2.4 – Розстановка гравців по зонах

2.2.3 Тривалість гри й вибір сторін майданчика

1. *Кількість партій у зустрічі.* Змагання складаються з 3 або 5 партій і проводяться відповідно до 2 або 3 виграних партій. Це передбачено положенням про проведення змагань.

2. *Виграш партії.* Партія (крім вирішальної 3-ї або 5-ї) виграється командою, яка першою набирає 25 очок з перевагою мінімум у 2 очки. У разі рівного рахунку (24:24) гра продовжується до різниці у рахунку у 2 очки (26–24, 27–25,...).

3. *Виграш матчу.* У разі рівного рахунку партій 1:1 або 2:2 вирішальна партія (третья або п'ята) грається до 15 очок з мінімальною перевагою у 2 очки (16–14, 17–15,...).

4. *Жеребкування.* Перед матчем перший суддя проводить жеребкування для визначення першої подачі й сторін майданчика у першій партії. Якщо грається вирішальна партія, повинно бути проведено нове жеребкування. Жеребкування відбувається у присутності двох капітанів команд. Переможець жеребкування вибирає одне з двох: право подавати або приймати подачу, або бік майданчика. Той, хто програв, приймає альтернативу, яка залишилася.

5. *Зміна сторін майданчика.* Зміна сторін майданчика проводиться після кожної партії. Перерви між партіями 3 хв.

6. *Зміна сторін у середині вирішальної партії.* Під час третьої або п'ятої вирішальної партії, коли одна з команд досягає рахунка «8», без затримки здійснюється зміна сторін. Гравці обох команд після зміни сторін повинні зайняти ті ж місця, які вони займали до цього. Подачу виконує той же гравець, який подавав до зміни.

7. *Перерви у грі.* Дозвіл на перерву для відпочинку дає перший або другий суддя тільки тоді, коли м'яч знаходиться «поза грою». Після оголошення перерви м'яч надається другому судді. Перерву може просити тільки тренер або капітан. Під час перерви для відпочинку гравці повинні покинути майданчик. Команда може використовувати у кожній партії 2 перерви для відпочинку. Тривалість перерви не повинна перевищувати 30 сек. Команда може використовувати 2 перерви для відпочинку поспіль. За перервою для відпочинку може відразу послідувати заміна, і навпаки. На прохання тренера або капітана надана їм перерва може бути скорочена.

2.2.4 Початок гри й подача

1. *Подача.* Подачею називається такий ігровий момент, коли гравець правої задньої зони (№ 1) ударом кисті руки або будь-якою частиною передпліччя вводить м'яч у гру після того, як він буде підкинутий або випущений з руки (рук). Дозволяється тільки один раз підкинути або випустити м'яч. Дозволяється постукування м'яча й перекидання його у руках. У момент удару по м'ячу при подачі або стрибку (для виконання подачі у стрибку) гравець, який подає, не повинен торкатися ні ігрового майданчика (включаючи лицьову лінію), ні поверхні за межами зони подачі. Після удару гравець може вийти або приземлитися за межами зони подачі або на ігровий майданчик. Гравець, який подає, повинен виконати удар по м'ячу протягом 8 секунд після свистка першого судді на подачу. Подача, що виконана до свистка судді, не зараховується й повторюється.

2. *Заслін.* Гравці команди, що подає, не повинні заважати гравцям команди суперника з допомогою індивідуального або групового заслону, бачити гравця який подає або траєкторію польоту м'яча. У момент подачі гравцям команди яка подає забороняється розмахувати руками, стрибати або групуватися для того, щоб замаскувати дії гравця, який подає.

3. *Помилки при подачі.* Подача вважається неправильною й суддя дає свисток на зупинку гри у випадку, коли м'яч:

- а) не перетинає повністю вертикальну поверхню сітки або не долітає до неї;
 - б) пролітає під сіткою;
 - в) торкається гравця команди яка подає або будь-якого предмета до того, як його приймуть гравці протилежної команди;
 - г) опускається за межами майданчика (виходить «за»);
 - д) проходить над заслоном;
 - е) торкається антен, проходить над антенами або за ними.
- Крім того, подача вважається неправильною, коли:
- а) порушується черговість подачі;
 - б) гравець який подає виконує удар по м'ячу поза зоною подачі;
 - в) гравець, який подає, помиляється при подачі, а суперник порушує розстановку, фіксується й карається помилка при подачі.

2.2.5 Зміна місць

1. *Перехід гравців.* Команда, яка отримала право на подачу, повинна здійснити зміну місць гравців із зони у зону за напрямком руху годинникової стрілки (рис. 2.4).

У момент подачі гравці повинні зайняти свої місця відповідно до запису їх розміщення у протоколі. Після подачі гравці можуть переміщатися на майданчику, змінюючись місцями з партнерами.

На початку нової партії команда може змінити розстановку гравців порівняно з попередньою партією.

2.2.6 Ігрові дії

1. *Гра з м'ячем.* М'яч знаходиться у грі з моменту виконання подачі, яку дозволено першим суддею.

М'яч знаходиться поза грою з моменту помилки, яка зафіксована свистком одного з суддів, у відсутності помилки з моменту свистка.

М'яч вважається «в майданчику», коли він торкається поверхні майданчика, включаючи обмежувальні лінії.

М'яч вважається «за» коли:

- а) частина м'яча, яка торкається поверхні майданчика, знаходиться повністю за обмежувальними лініями;
- б) він торкається предмета за межами майданчика, стелі або людини, яка не є учасником гри;
- в) він торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами бічних стрічок;
- г) він пролітає на бік суперника під сіткою.

Кожна команда повинна грати у межах своєї ігрової зони й простору. Тим не менш, м'яч може бути повернений у гру поза кордонами вільної зони.

2. *Удари команди.* Кожній команді дозволяється зробити не більше 3 ударів для направлення м'яча на бік противника. Якщо використано більше трьох ударів, команда робить помилку «чотири удари 2. Ударами команди вважаються не тільки доречні удари гравців, але також і не бажані контакти з м'ячем.

Гравець, який торкнувся м'яча 2 рази поспіль, допустив помилку «подвійний удар». Виняток – блокування.

Два або три гравці можуть торкатися м'яча одночасно. Коли два (три) гравця команди торкаються м'яча одночасно, це вважається як два (три) удари (крім блокування). Якщо вони намагаються дотягнутися до м'яча, але тільки один з них торкнувся його, зараховується один удар. Зіткнення гравців не вважається помилкою.

Коли два суперника торкаються м'яча одночасно над сіткою, та м'яч залишається у грі, команді, яка прийняла м'яч, дається право ще на три удари. Якщо такий м'яч виходить «за», це вважається помилкою команди на протилежній стороні.

У межах ігрового поля гравцеві не дозволяється використовувати підтримку партнера по команді або будь-якого предмета для того, щоб дотягнутися до м'яча. У разі, коли гравець, який знаходиться на межі помилки (торкання сітки, або переходу центральної лінії й т. д.), може бути зупинений або затриманий партнером по команді.

Характеристики ударів. М'яч може торкатися будь-якої частини тіла. Він повинен бути вдарений, а не спійманий і кинутий. М'яч може відскочити у будь-якому напрямку, та може торкатися різних частин тіла з умовою, що дотики відбуваються одночасно.

3. *Блокування.* Блокування – це спроба будь-якою частиною тіла вище поясу перегородити біля сітки рух м'яча, що спрямований з протилежного боку. У блокуванні можуть брати участь тільки гравці передньої лінії.

Блокуючим вважається будь-який гравець, рука або руки якого знаходяться вище верхнього краю сітки у безпосередній близькості від неї.

Блокування вважається дійсним, якщо м'яч зачепив одного або декількох гравців, які брали участь у блокуванні.

Учасники подвійного й потрійного блокування повинні перебувати поруч один з одним поблизу сітки, щоб торкання ними м'яча, навіть якщо воно було неодноразовим, зараховувалося як одне торкання.

Якщо гравець передньої лінії намагатиметься блокувати, не перебуваючи поряд з іншими блокуючими, і торкається м'яча, це торкання зараховується як другий дотик.

Гравець, який брав участь у блокуванні має право на друге торкання м'яча.

Одному або декільком блокуючим дозволяється переносити руки над сіткою. Однак вони не мають права торкатися м'яча на стороні команди

супротивника, поки ця команда не завершить дію, якою м'яч прямує у бік команди яка здійснює блокування. Блокувати з перенесенням рук перше або друге торкання м'яча гравцями протилежної команди дозволяється у тому випадку, коли м'яч цим дотиком прямує через сітку.

Блокувати подачу суперника забороняється.

4. *Гра від сітки.* При переході через сітку, якщо м'яч торкається її у зоні обмежувальних стрічок, і повністю переходить на сторону суперника, це не є помилкою.

Гра від сітки у зоні обмежувальних стрічок дозволяється. Якщо м'яч після третього удару команди торкається сітки й не переходить на сторону суперника, свисток на зупинку гри дається тільки після того, як він впаде на майданчик чи буде здійснений четвертий дотик.

Якщо м'яч ударяється сітки, і вона торкається гравця протилежної команди, то гравець не карається.

Якщо 2 гравця протилежних команд одночасно торкаються сітки, то помилка вважається обоюдною й м'яч переграється.

5. *Торкання сітки.* Торкання гравцем сітки не є помилкою крім випадків, коли гравець торкається її під час ігрової дії з м'ячем, або це торкання заважає грі. Деякі ігрові дії з м'ячем можуть включати у себе такі дії, під час яких гравець фактично не торкається м'яча.

Після того, як гравець завдав удару по м'ячу, він може торкатися стійок, шнурів або інших предметів за межами загальної довжини сітки за умови, що це не заважає грі.

6. *Перенесення рук над сіткою.* Якщо при блокуванні гравець переносить руки над сіткою й торкається при цьому м'яча на стороні супротивника до того, як завершені дії по напрямку м'яча на бік команди, що обороняється, це вважається помилкою.

Після нападаючого удару перенесення рук над сіткою дозволяється.

7. *Перехід центральної лінії.* Торкання майданчика протилежної команди 1 або 2 ногами (ступнями) не є помилкою, якщо у той же час якась частина ступні (ступень) торкається центральної лінії або знаходиться над нею. Торкання майданчика протилежної команди у ході гри іншими частинами тіла вважається помилкою.

Торкання майданчика протилежної команди після свистка судді на зупинку гри не є помилкою.

Якщо гравець переносить будь-яку частину тіла під сіткою для того, щоб відвернути увагу гравців протилежної команди або перешкодити їм, це вважається помилкою.

Перетинання вертикальної площини сітки без дотику майданчика або гравця протилежної команди не є помилкою.

8. *Гравці задньої лінії.* Гравці задньої лінії можуть направляти м'яч на бік супротивника:

– із зони нападу за умови, що м'яч знаходиться нижче верхнього краю сітки;

– із зон задньої лінії будь-яким дозволеним способом; після удару гравцям дозволяється приземлитися у зоні нападу.

Гравці задньої лінії не мають права блокувати.

9. *Набір очок.* Команда виграє очко, коли:

- м'яч падає на майданчик суперника;
- команда суперника здійснює більше 3 торкань м'яча поспіль;
- м'яч кинутий або затриманий;
- гравець торкається м'яча 2 рази поспіль (виняток – блокування);
- команда суперника порушує розстановку в момент подачі;
- гравець торкається сітки або антен;
- ступня (ступні) гравця повністю знаходиться на стороні супротивника й не торкається центральної лінії;
- гравець виконує нападаючий удар на стороні суперника;
- гравець задньої лінії виконує нападаючий удар із зони нападу;
- при подачі суперника м'яч потрапляє у сітку чи перетинає її за антенами;
- м'яч торкається стороннього предмета поза майданчиком;
- гравець для удару по м'ячу користується підтримкою гравця своєї команди;
- гравець суперника отримує персональне зауваження;
- гравець суперника торкається м'яча або гравця протилежної команди, коли м'яч знаходиться у грі на стороні супротивника;
- навмисне затягується гра;
- заміна гравця відбувається неправильно;
- навмисне затримана заміна гравця після використання командою 2 перерв для відпочинку;
- суперник порушує правила блокування;
- подача проведена поза зоною подачі;
- у момент удару по м'ячу гравець суперника, який подає, наступає на лицьову лінію або майданчик;
- м'яч при подачі пролітає на протилежну сторону за допомогою інших гравців суперника.

2.2.7 Гравець Ліберо

1. *Призначення Ліберо.* Кожна команда має право призначити з 12-ти гравців одного спеціалізованого гравця захисту «Ліберо». Він не може бути ні капітаном команди, ні ігровим капітаном.

2. *Екіпірування.* У Ліберо, як мінімум футболка повинна бути контрастною за кольором у порівнянні з футболками інших гравців команди. Форма Ліберо може мати інший дизайн, але повинна бути пронумерована аналогічно формі інших членів команди.

3. Ігрові дії Ліберо. Ліберо має право замінити будь-якого гравця задньої лінії. Він обмежений у діях як гравець задньої лінії, і йому не дозволяється виконувати атакуючий удар з будь-якого місця (включаючи ігровий майданчик і вільну зону), якщо в момент торкання м'яч знаходиться повністю вище верхнього краю сітки.

Ліберо не має права подавати подачу, блокувати або виконувати спробу блокування.

Гравець не може виконати атакуючий удар по м'ячу, що знаходиться вище верхнього краю сітки, якщо м'яч був посланий Ліберо пасом зверху пальцями зі своєї передньої зони. М'яч може бути вільно атакований, якщо Ліберо виконує аналогічні дії, перебуваючи за межами передньої зони.

Заміни, в яких бере участь Ліберо, не вважаються звичайними замінами. Їх кількість не обмежена, але між двома замінами Ліберо повинен бути розіграш м'яча. Ліберо може бути замінений тільки тим гравцем, якого він замінив раніше. Заміна відбувається тільки тоді, коли м'яч знаходиться поза грою й перед свистком судді на подачу.

Ліберо й гравець, якого він змінює, можуть вийти на майданчик або піти з неї тільки через бокову лінію перед лавкою своєї команди між лінією нападу й лицьовою лінією.

3 ТЕХНІКА ГРИ

3.1 Прийоми техніки волейболу щодо вивчення програмного матеріалу

1. Стійки й пересування.
2. Прийом та передача м'яча двома руками зверху.
3. Прийом та передача м'яча двома руками знизу.
4. Нижня пряма подача.

3.2 Стійки та пересування

Стійки та пересування – базова складова техніки гри у волейбол, і від ступеня оволодіння ними залежить успішність різних дій.

Стійками прийнято називати найбільш раціональні положення волейболіста для виконання різних переміщень, технічних прийомів і тактичних дій під час гри (рис. 3.1).

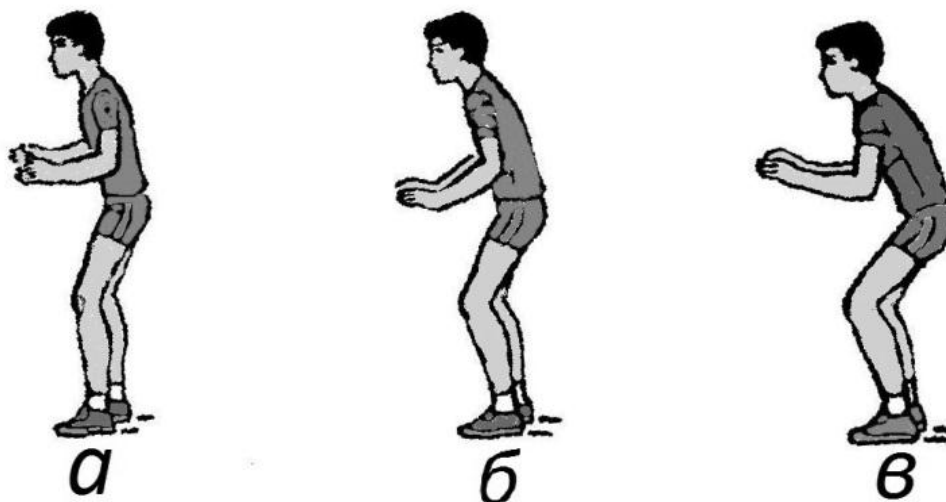


Рисунок 3.1 – Стійка волейболіста

Основні вихідні положення залежать від різних моментів гри:

- при виконанні другої передачі – висока стійка (рис. 3.1, а);
- при прийомі м'яча з подачі – середня стійка (рис. 3.1, б);
- при прийомі силовий подачі або після нападаючого удару – низька стійка (рис. 3.1, в).

Пересування включає: ходьбу, біг, переміщення приставними кроками у бік, спиною вперед, зупинку у кроці, подвійним кроком, у стрибку.

Важливо навчити поєднувати різні способи пересування з зупинками та застосуванням тієї чи іншої стійки, а також вміти вибирати способи переміщення у залежності від ігрової обстановки. Вивчення різних стійок та пересувань слід проводити у першу чергу. Після ознайомлення з вихідни-

ми стартовими положеннями, які навчають застосовувати їх при переміщенні у різних напрямках, постійно збільшують відстань і швидкість пересування.

Техніка виконання

При виконанні будь-якої стійки слід пам'ятати, що ноги повинні бути напівзігнуті, стопи розташовуються на ширині плечей, одна нога попереду іншої, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті у ліктях, погляд спрямований вперед.

Можливі помилки

1. Ноги випрямлені або надмірно зігнуті у колінах.
2. Руки опущені.
3. Надмірний нахил тулуба вперед.
4. Нестійкі положення перед прийомом м'яча.

Попередні вправи

1. Біг:
 - а) звичайний;
 - б) приставними кроками убік;
 - в) спиною вперед;
 - г) біг з високим підняттям стегна; з нахльостуванням гомілки назад.
2. Стрибки з просуванням вперед:
 - а) відштовхуючись ногами по черзі;
 - б) відштовхуючись ногами одночасно;
 - в) навприсідки.
3. Ходьба та стрибки навприсідки та напівприсідки.
4. Біг за завданням, що виконується за звуковим або зоровим сигналом:
 - а) із змінами напрямку бігу або з прискореннями;
 - б) із зупинками різними способами.
5. Старти з різних вихідних положень та стійок.
6. Човниковий біг:
 - а) звичайний;
 - б) приставними кроками;
 - в) різними способами (поєднання).
7. Вправи з м'ячем для розвитку спритності.

Навчальні вправи

1. Студенти розташовуються за лицьовою лінією майданчика. За певним сигналом (зоровим або слуховим) виконуються пересування на зігнутих ногах подвійним, приставним кроком.

2. Те ж, що й у впр. 1, але пересування виконуються стрибком або випадом (вправо, вліво).

3. Студенти розташовуються у шеренгах за лицьовою лінією. За сигналом вони виконують пересування бігом до сітки, повертаються спиною вперед.

4. Те ж, що й у впр. 3, але після пересування й зупинки виконується імітація обумовленого прийому гри.

5. Студенти шикуються у колону по одному у зонах 1 і 5. За сигналом вони біжать уздовж лицьових ліній у зону 6, виконують зупинку, поворот обличчям до сітки та імітацію обумовленого прийому гри.

6. Розташування у шеренгах. Стартові прискорення вперед, вправо, вліво з різних положень: сидячи обличчям та спиною до напрямку руху; лежачи на спині; лежачи на грудях і т. д.

7. Вправа у парах. Один із гравців кидає м'яч вгору-вперед, інший виконує прискорення, потім зупинку, ловить м'яч на рівні голови й, імітуючи передачу двома руками зверху, повертає м'яч партнерові.

8. Розташування у колону по одному за лицьовою лінією. Перший гравець із зони 1 виконує прискорення у зону 2, звідки пересувається до сітки приставними кроками у зону 4, а потім спиною вперед у зону 5. Із зони 5 він пересувається у зону 6, де, виконавши зупинку та імітацію прийому м'яча двома руками знизу, пересувається у зону 1 спиною вперед і йде у кінець колони.

9. Розташування те ж, що й у впр. 8. Перший гравець виконує прискорення у зону 6, імітує прийом м'яча знизу, потім пересувається у зону 2 та імітує нападаючий удар, із зони 2 повертається спиною вперед у зону 6, звідки, підбігши до сітки у зону 4, виконує блокування, знову пересувається спиною вперед у зону 6 і йде у кінець колони.

Подальше навчання пересуванням проводиться одночасно з навчанням різних технічних прийомів.

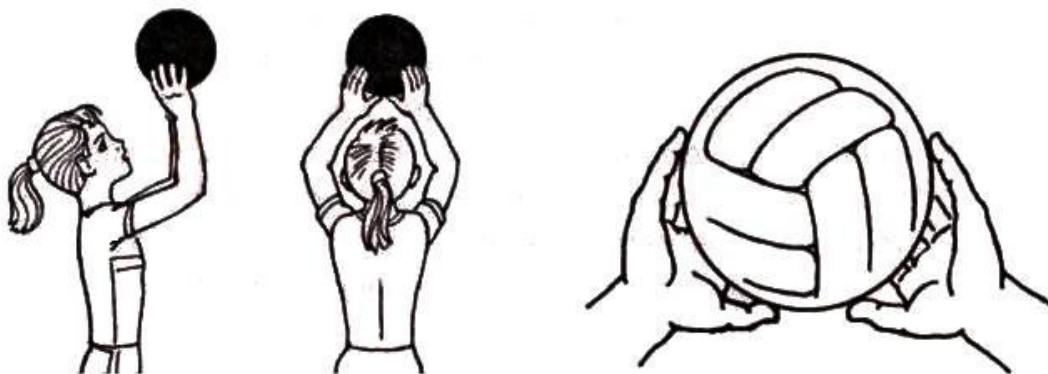


Рисунок 3.2 – Положення кистей і пальців

3.3 Прийом та передача м'яча двома руками зверху

Одним з головних технічних прийомів гри у волейбол є верхня передача м'яча.

Техніка виконання

Початкове положення – ноги на ширині плечей, тулуб злегка нахилений вперед, руки зігнуті у ліктях, кисті перед обличчям, пальці розведені й утворюють «ківш», лікті спрямовані вперед у сторони (рис. 3.2).

Передача починається з послідовного розгинання ніг, тулуба, рук; заключним рухом кисті м'ячу надається необхідний напрямок польоту.

Для того, щоб добре виконувати передачу двома руками зверху, студенти повинні:

- вміти швидко переміщатися й приймати початкове положення;
- пам'ятати, як правильно розташовувати кисті перед особою («ківш»);
- при передачі торкатися м'яча фалангами пальців;
- перед виконанням передачі тулуб розгортати у тому ж напрямку;
- при виконанні передачі руки, тулуб і ноги розгинати одночасно, а м'яч супроводжувати руками до повного їх випрямлення (рис. 3.3 і 3.4).



Рисунок 3.3 – Виконання передачі двома руками зверху

Можливі помилки

1. М'яч відбивається долоньями, а не пальцями.
2. Великі пальці рук спрямовані вперед.
3. М'яч приймається дуже напруженими або розслабленими пальцями. При прийомі м'яча пальці перенапружені або розслаблені.
4. Відсутність узгодженості в рухах рук, тулуба, ніг.
5. Кисті не супроводжують м'яч.
6. Немає виходу під м'яч, студенти передають м'яч прямими руками на дуже великій відстані.

Попередні вправи

1. Обхопити м'яч (імітація положення кистей на м'ячі).
2. Підняти м'яч з підлоги, зберігаючи положення кистей на м'ячі.
3. Виконати низький дриблінг м'яча по підлозі (10–20 см) двома руками на місці.
4. Виконати верхню передачу м'яча у стіну на мінімальній відстані (5–10 см).
5. Виконати верхню передачу м'яча у стіну без зорового контролю.
6. Виконати верхню передачу м'яча над собою на мінімальну висоту (5–10 см).

7. Виконати верхню передачу м'яча над собою на близькій відстані від стіни (5–20 см):

- а) переміщаючись уздовж неї;
- б) опускаючись навприсідки й встаючи;
- в) без зорового контролю.

8. Підкинути м'яч, зловити у положенні верхньої передачі:

- а) після одного відскоку від підлоги;
- б) без відскоку
- в) після переміщення.

9. Передача м'яча на різні відстані: 1 м, 3 м і т. д.

10. Кинути м'яч у стіну, виконати верхню передачу:

- а) над собою;
- б) у стіну.

11. Виконати верхню передачу над собою з переміщенням різними способами.

12. Виконати верхню передачу від гравця до гравця.

13. Підкинути м'яч, виконати верхню передачу за голову.

14. Стоячи спиною до стіни, підкинути м'яч, виконати верхню передачу за голову у стіну, повернутися й зловити м'яч.

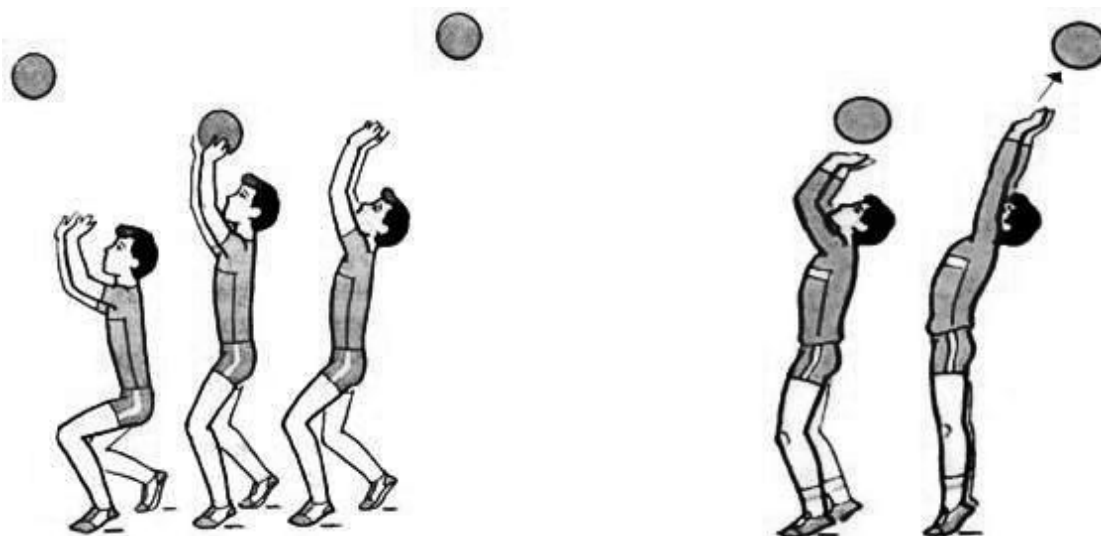


Рисунок 3.4 – Передачі м'яча, стоячи спиною до напрямку

Навчальні вправи

1. Розташування парами. Один зі студентів кидає м'яч вперед-вгору партнерові, імітуючи рухи при передачі двома руками зверху. Партнер зобов'язаний зловити м'яч.

2. Розташування гравців те ж, що й у впр. 1. Один із них підкидає м'яч над собою й передачею посилає його іншому, той ловить м'яч і повторює вправу.

3. Розташування гравців те ж, що й у впр. 1. Один із гравців точно подає м'яч партнерові, який передачею двома руками зверху повертає його назад.

Потім міняються ролями.

4. Студенти розташовуються в шеренги навпроти стіни й виконують передачу об стіну. Якщо м'яч відскочив від стіни убік або за голову гравця, його ловлять і вправу починають спочатку.

5. Студенти розташовуються в декількох колах. У центрі кожного кола знаходиться гравець, що добре володіє передачею. Він направляє м'яч по черзі кожному партнеру.

6. Розташування парами. Один із гравців виконує передачу над собою, а потім партнерові, який повторює те саме.

7. Те ж, що й у впр. 6, але студенти передають м'яч один одному, поступово відступаючи від середини майданчика до бічних ліній, а потім пересуваючись назад.

8. Те ж, що й у впр. 6, але один із партнерів передає м'яч у різних напрямках іншому, який, пересуваючись, намагається точно повернути передачею м'яч.

9. Те ж, що й у впр. 8, але зі збільшенням швидкості передачі м'яча.

10. Передачі в парах із просуванням по майданчику.

11. Студенти шикуються в колони по 5–6 чоловік. Зустрічна передача м'яча зі зміною місць у своїх колонах.

12. Те ж, що й у впр. 11, але зміна студентів після виконання передачі відбувається в протилежних колонах.

13. Те ж, що й у впр. 11, але вправа виконується через сітку.

14. Студенти розташовуються у декількох колах та, пересуваючись (праворуч або ліворуч), повертають м'яч гравцеві, який стоїть у центрі кола.

15. Студенти розташовуються трикутником у зонах 6, 2, 4. Із зони 6 м'яч передається в зону 2, звідти – у зону 6, із зони 6 – у зону 4 й знову в зону 6 і т. д.

16. Студенти розташовані в зонах 6, 4, 3, 2. Із зони 6 передача виконується в зону 3, потім – у зону 4 або 2, із зони 4 або 2 – у зону 6 і т. д.

17. Студенти розташовані в зонах 1, 3, 5. Із зони 1 м'яч передається в зону 3, звідти – у зону 5, із зони 5 – у зону 3 і т. д.

18. Студенти розташовані в зонах 6, 2, 4. Із зони 6 виконується передача в зону 2, звідти – у зону 4, із зони 4 – у зону 6 і т. д.

19. Те ж, що й у впр. 18, але передача з зони 2 виконується у стрибку двома руками зверху.

20. Студенти розташовані у зонах 2, 3, 4. Із зони 2 виконується передача в зону 3, звідти – передача назад за голову в зону 4 (рис. 3.4).

3.4 Прийом та передача м'яча двома руками знизу

Цей прийом використовується при прийомі подач, нападаючих ударів і м'ячів, які низько летять.

Техніка виконання

Початкове положення – ноги на ширині плечей зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки випрямлені, передпліччя наближені один до одного, тулуб нахилений вперед. Передача виконується за рахунок випрямлення ніг, тулуба та рук вперед-вгору назустріч м'ячу (рис. 3.5).

Для забезпечення якісного прийому м'яча двома руками знизу студенти повинні:

- вміти приймати стан готовності;
- перед прийомом м'яча правильно розташовувати руки: передпліччя наближені один до одного та знаходяться на одному рівні, кисті з'єднані;
- швидко рухатися вперед, назад, ліворуч, праворуч та після переміщення приймати стан готовності обличчям у напрямку м'яча (на прийом до партнера); при прийомі м'яча праворуч руки натягнуті, праве плече вище лівого, променеві кістки знаходяться в нахилі в бік передачі; при прийомі м'яча ліворуч – навпаки .

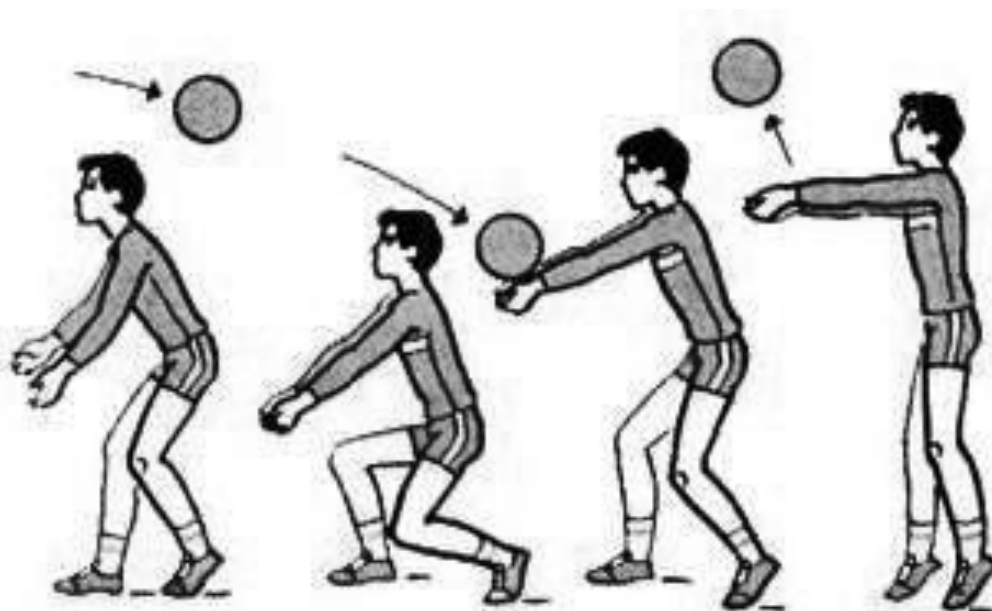


Рисунок 3.5 – Виконання передачі м'яча двома руками знизу

Можливі помилки

1. Несвоєчасний вихід під м'яч.
2. Неправильні положення та рухи рук:
 - а) руки несиметрично розташовані;
 - б) передпліччя не наближені один до одного та недостатньо зведені;
 - в) руки зігнуті в ліктях.
3. Відсутня узгодженість руху рук, тулуба та ніг.

Попередні вправи

1. Поєднання положення обох рук та основної стійки, викладач тисне на передпліччя.
2. Підкинути м'яч, після відскоку від підлоги підставити під нього складені руки, після вертикального відскоку від рук зловити м'яч.

3. Із точного кидка повернути м'яч із нижньої передачі.
4. Кинути м'яч у стіну, підставити під нього руки, направляючи його у стіну, потім зловити.
5. Дворазове й багатократне виконання нижньої передачі:
 - а) над собою;
 - б) у стіну.
6. Виконати нижню передачу з неточного кидка. М'яч кидається:
 - а) спереду або через гравця;
 - б) ліворуч або праворуч від гравця.
7. Нижня передача від гравця до гравця.
8. Нижня передача над собою з переміщенням:
 - а) вперед або назад;
 - б) убік.

При вивченні нижньої передачі спочатку необхідно зосередити увагу на положенні рук та їх роботі, а потім на виході гравця під м'яч.

Навчальні вправи

1. Студенти розташовуються парами, в одного з них в опущених руках м'яч. Інший, наблизившись до гравця з м'ячем, виконує ударний рух по м'ячу двома руками знизу.
2. Розташування парами. Один з гравців кидає м'яч партнерові, який приймає його двома руками знизу.
3. Те ж, що й у впр. 2, але прийом м'яча здійснюється після передачі м'яча двома руками зверху.
4. Студенти стають у шеренгу обличчям до стіни на відстані 2–3 м від неї, приймають м'яч, що відскочив від стіни, двома руками знизу.
5. Те ж, що й у впр. 4, але студенти жонглюють м'ячем, приймаючи його двома руками знизу.
6. Студенти розташовані у зонах 1, 6, 5. З іншого боку майданчика виконуються подачі. Гравці, що розташовані в зазначених зонах, приймають м'яч двома руками знизу, направляючи його в зону 3 або 2 (за завданням).
7. Те ж, що й у впр. 6, але м'ячі приймаються після виконання нападаючих ударів із зон 4, 3, 2.

3.5 Нижня пряма подача м'яча

Подача потрібна не тільки для введення м'яча у гру – вона є грізним атакуючим засобом. Оскільки з неї починаються всі ігрові епізоди, від уміння правильно виконати її та тактично реалізувати залежить хід гри.

Техніка виконання

Початкове положення – обличчям до сітки, ноги напівзігнуті, одна нога попереду, тулуб нахилений вперед, м'яч утримується лівою рукою. Підкинути м'яч на 0,4–0,6 м, праву руку при цьому відвести назад. Удар

по м'ячу проводиться напруженою долонею випрямленої руки нижче поясу, при цьому вага тіла переноситься на попередню ногу; після удару зробити крок у бік майданчика (рис. 3.6).

При навчанні нижній прямій подачі студенти повинні мати на увазі наступне:

- від правильно прийнятого початкового положення залежить результат подачі;
- м'яч потрібно підкидати вертикально вгору на невелику висоту.

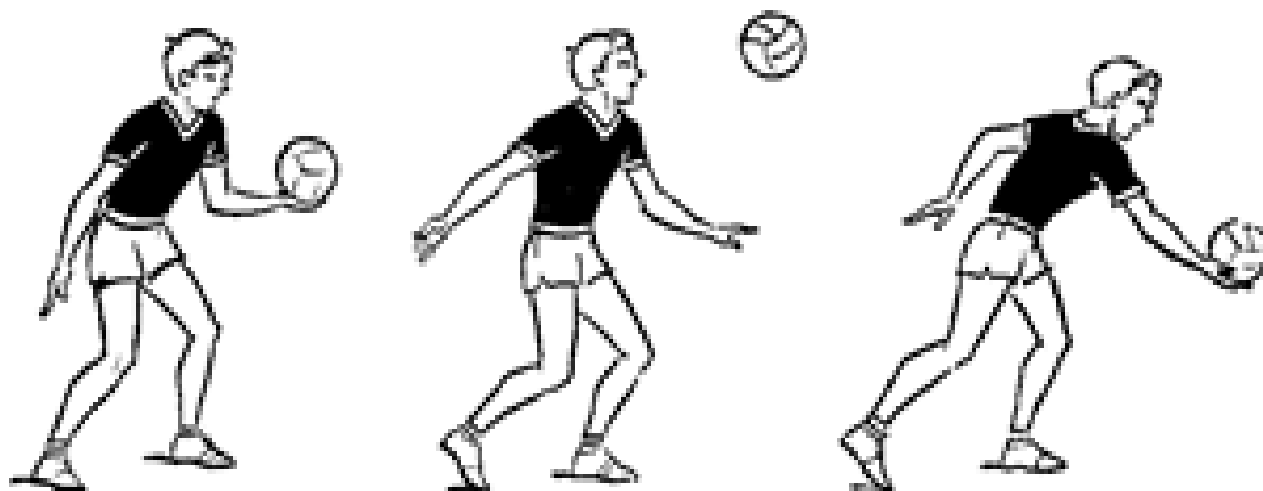


Рисунок 3.6 – Техніка виконання нижньої прямої подачі

Можливі помилки

1. Неправильне початкове положення (тулуб випрямлений, ноги прямі).
2. М'яч підкинуто занадто близько до тулуба, занадто далеко або занадто високо від нього.
3. Удар по м'ячу виконаний рукою, зігнутою у ліктьовому суглобі.
4. Кисть руки, що б'є занадто розслаблена.

Попередні вправи

1. Положення руки, що робить кидок, без м'яча й з м'ячем.
2. Положення руки, що б'є для замаху та з імітацією замаху.
3. Імітація підкидання м'яча (без удару).
4. Удар рукою, що б'є, по долоні руки, що робить кидок.
5. Удар рукою, що б'є, по м'ячу, що знаходиться нерухомо в іншій руці.
6. Імітація підкидання й подача в цілому.
7. Нижня подача з близької відстані у стіну.
8. Нижня подача з близької відстані партнерові.
9. Нижня подача через сітку з близької відстані.
10. Нижня подача через сітку з місця подачі.

Навчальні справи

1. Стоячи в шерензі по одному, студенти імітують подачу.
2. Розташування, що й у впр. 1. Багаторазові підкидання м'яча на потрібну висоту.

3. Студенти стоять біля стіни в колону по одному. Перший гравець підкидає м'яч і виконує замах і удар по м'ячу у стіну, а потім йде в кінець колони. Вправу продовжує наступний гравець.

4. Те ж, що й у впр. 3, але подача здійснюється партнерові, відстань поступово збільшується.

5. Студенти розташовуються в шерензі навпроти сітки в 5–6 м від неї й виконують подачі через неї.

6. Теж, що й у впр. 5, але подачі виконуються з лицьової лінії майданчика.

7. Студенти розташовуються в колону по одному, стоять на місці подач і виконують їх.

8. Теж, що й у впр. 7, але подачі виконуються у певні зони за орієнтирів, що розташовані на майданчику.

9. Змагання між групами, що займаються на певну кількість точних подач.

4 ТАКТИКА ГРИ

Тактика гри у волейбол підрозділяється на тактику нападу та тактику захисту, що передбачають індивідуальні, групові та командні дії.

4.1 Тактика гри в нападі

Індивідуальні тактичні дії в нападі пов'язані з проявом активності, ініціативності та полягають у правильній оцінці ігрової ситуації, у доцільності дій без м'яча та з м'ячем при виконанні подач, передач, нападників ударів, у правильному виборі місця для організації атаки.

Ефективність індивідуальних тактичних дій залежить від правильного вибору місця при передачах та нападаючих ударах. Вибираючи місце для виконання передачі, необхідно добре бачити своїх партнерів, так як, проводячи тактичну комбінацію, гравці часто пересуваються, використовуючи для цього зміну місць без хресного та з хресним розміном зон.

Виконуючи подачу, гравець намагається виграти очко безпосередньо з подачі або гранично ускладнити суперникові цілеспрямований прийом та подальшу організацію комбінаційної атаки. Для цього він застосовує подачі м'яча в найуразливіше місце майданчика; на гравця, що слабо володіє прийомом м'яча; на гравця, який вийшов на заміну, у зону виходу сполучного гравця; чергування подач із різною швидкістю та довжиною траєкторії польоту м'яча. Необхідно також в іграх на відкритих майданчиках враховувати метеорологічні умови. Тактика виконання передач полягає у тому, щоб створити найбільш зручні умови для нападаючого удару. Для цього передача на удар виконується як можна точніше, з урахуванням залучення нападаючого, який у даний момент знаходиться у найбільш вигідній позиції, активніший у порівнянні з іншими партнерами. Передача виконується зі зміною відстані, висоти та швидкості, а також з використанням відволікаючих дій.

Індивідуальна тактика нападаючого удару будується на вмінні нападаючого обходити блок суперника, на раптовості та поєднанні різних за силою та напрямком нападаючих ударів. Необхідно володіти ударами по блоку суперника, застосовувати удари з різних передач та миттєво оцінювати обстановку на майданчику суперника.

Групові дії являють собою взаємодії двох або декількох гравців всередині ліній та між лініями (прийнято ділення команди в момент розміщення на гравців передньої та задньої лінії).

Взаємодія приймаючого м'яч із гравцем передньої лінії полягає у тому, що гравець, який приймає м'яч, направляє його гравцеві передньої лінії, який повинен виконати передачу нападаючому. Взаємодія приймаючого гравця з гравцем, що виходить із задньої лінії здійснюється шляхом надіслання м'яча гравцеві, що виходить для виконання передачі на удар.

Групові тактичні дії в нападі виражаються також у взаємодії передавального з нападаючим та навпаки, коли нападаючий удар виконується з другої або першої передачі, та у взаємодії нападаючих гравців один з одним у своїй зоні та у зоні партнера.

4.2 Тактика гри в захисті

Індивідуальні дії в тактиці захисту включають вибір місця, прийом подачі та нападаючих ударів, блокування, страховку та само страховку блокуючих.

Вибір місця безпосередньо впливає на успішність захисту. Безпомилкова оцінка дій суперника зумовлює своєчасний вибір позиції та способу прийому м'яча.

Дії гравця при прийомі подачі спрямовані на вміння передбачити напрямок, характер і траєкторію польоту м'яча.

При прийомі нападаючих ударів необхідно враховувати розташування своїх блокуючих та зону дій захисника.

При одиночному блокуванні розрізняють два способи: зона, при якому закривається найбільш небезпечний напрямок атаки, та рухливий, коли закривається напрям удару в залежності від дій нападаючого.

Само страховка полягає у прийомі обманних ударів та м'ячів, які відскочили від блоку, безпосередньо у своїй зоні.

Групові дії в захисті полягають у взаємодії захисників, блокуючих, захисників з блокуючими, блокуючих з гравцями, що страхують та гравцями, що страхують між собою, всередині та між лініями команди, що захищається.

Взаємодії блокуючих реалізуються при виконанні подвійного та потрійного блокування, у діях основного та допоміжного блокуючих при організації рухомого або зонного блоку. Функції основного блокуючого найчастіше виконує гравець 3 зони. Основний блокуючий закриває найбільш небезпечний напрям удару, а допоміжний – напрямок можливого удару з поворотом руки та тулуба.

При взаємодії захисників з блокуючими визначальним є узгодження зони та розподіл обов'язків при захисних діях. Зазвичай захисник розташовується в зонах, що найбільш уразливі для нападаючих ударів.

Взаємодія блокуючих із гравцями, що страхують, залежить від системи захисту. У страховці блокуючих зазвичай беруть участь два гравця: основний – захисник у певній зоні, і допоміжний – бере участь у блоці.

Взаємодія гравців, що страхують здійснюється в момент прийому подачі, нападаючих ударів, блокування, шляхом зсуву найближчого гравця до зони, що захищається.

В основі командних дій у захисті лежить певне розташування всіх шести гравців. Використовується розстановка кутом вперед, кутом назад і змішана система захисту.

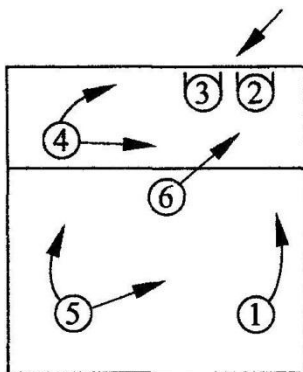


Рисунок 4.1 – Система захисту в розстановці кутом вперед

Система захисту в розстановці кутом вперед (рис. 4.1) забезпечує успішні протидії команді, яка застосовує різноманітні нападаючі та часті обманні удари за блок. Вона відрізняється рівномірним розташуванням гравців на майданчику, посиленням страховки блокуючих, поліпшенням взаємодії з ними та з гравцем, які не беруть участі в блокуванні.

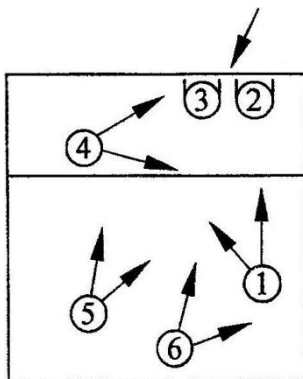


Рисунок 4.2 – Система захисту в розстановці кутом назад

Система захисту в розстановці кутом назад (рис. 4.2) дозволяє протистояти потужному нападу. Розташування на задній лінії трьох захисників покращує прийом сильних нападаючих ударів.

Змішана система захисту полягає у перемиканні гравця з прийому нападаючих ударів на самостраховку блокуючих та навпаки.

5 ЗАНЯТТЯ З ВОЛЕЙБОЛУ

5.1 Основні умови ефективного навчання прийомам техніки гри у волейбол

5.1.1 Загальне ознайомлення з прийомами техніки гри

У студентів формується уявлення про вивчення прийомів техніки гри, про його особливості й техніки виконання, а також про тактичне застосування його у грі. Після пояснення викладача, показу прийому студенти намагаються виконати цей прийом. При навчанні нових прийомів техніки гри не слід акцентувати увагу студентів на можливі помилки: це можна обговорити в міру їх появи.

5.1.2 Виконання прийому техніки гри в спрощених умовах

Оскільки ряд ігрових прийомів у волейболі відрізняється складністю виконання, то цілісне вивчення їх являє собою певні труднощі. У зв'язку з цим рекомендується попередньо вивчати прийоми техніки гри у спрощених умовах, тобто спочатку без сітки, за сприяння партнера, з використанням додаткового обладнання.

На етапі початкового вивчення прийомів техніки гри широко використовуються наступні методи:

1. Метод розчленованої вправи з подальшим об'єднанням частин у ціле.
2. Метод цілісної вправи з виборчим виконанням окремих його частин.

Перший метод застосовується тоді, коли дія піддається розчленуванню на відносно самостійні елементи без істотного спотворення техніки ігрового прийому. Наприклад, нападаючий удар можна розчленувати на окремо досліджувані рухи: розгін, стрибок, удар по м'ячу. Складові частини вправи розучують, дотримуючись правила «від відомого до невідомого». Починати навчання доцільно з основних частин вправи, переходячи по мірі їх засвоєння до другорядних, незалежно від місця цих частин у вправі. Наприклад, при навчанні нападаючого удару слід починати з навчання удару по м'ячу, а потім – розгону та стрибку. При навчанні подачі – спочатку навчати кидку м'яча вгору, а потім – удару по ньому.

У тих же випадках, коли розчленування цілого призводить до зміни техніки рухів та спотворення їх структури, вибирають другий метод. Він доцільний при навчанні переміщень, прийому й передачі м'яча.

5.1.3 Вивчення прийомів техніки гри в умовах, що наближені до ігрових

У міру оволодіння студентами прийомами техніки гри у спрощених умовах, викладачу необхідно дещо ускладнити у вправах за рахунок вве-

дення певних труднощів, наприклад: виконання передачі м'яча та подачі через сітку, нападаючий удар проти блоку та ін.

Студенти вчаться виконувати прийоми техніки гри з різних вихідних положень, у несподівано мінливих умовах, у двобої з суперником. У результаті багаторазового виконання вправ вміння вдосконалюються, доводяться до автоматизму, перетворюються у навичку.

5.1.4 Вдосконалення прийомів техніки гри у групових вправах і у грі

Завершальним етапом навчання студентів є прищеплення їм навичок і умінь щодо виконання прийомів гри у взаємодії з партнерами у групових і командних вправах.

Беручи участь у двосторонній грі, студенти навчаються командному веденню боротьби, виконанню прийомів техніки гри найбільш раціональним способом, у залежності від ігрової ситуації й тактичного плану гри.

При навчанні студентів волейболу, поряд із загально розвиваючими вправами, використовуються: підготовчі вправи, що спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння прийомами техніки гри та рухами; рухливі ігри, а також спеціальні вправи з м'ячем, що застосовуються для закріплення та вдосконалення прийомів техніки гри в умовах, що наближені до ігрових, та у двосторонній грі.

Необхідно, щоб під час виконання підготовчих вправ студенти зрозуміли, які якості виховуються з їх допомогою. Такий підхід викликає серйозне ставлення та інтерес до виконання деяких «нецікавих» вправ. Наприклад, у вправах з набивними м'ячами слід велику увагу приділяти киданню та ловлі, а також вправам, що імітують прийоми техніки гри.

Підбирати спеціальні вправи та тактичні комбінації слід з обліком їх доступності для студентів за принципом «від простого до складного».

Щоб підвищити інтерес студентів до занять, доцільно організувати змагання. Так, при вивченні передачі м'яча в русі в зустрічних колонах перед студентами ставиться завдання, як можна довше протримати м'яч у повітрі, не впустивши його на майданчик («яка група краще виконає вправу»).

Не слід захоплюватися навчанням тільки окремих прийомів техніки гри. Кожен студент повинен опанувати всім набором ігрових дій. Але якщо він не у змозі дострибнути до верхнього троса сітки, то домагатися від нього оволодіння нападаючим ударом не слід. Такі учні, засвоївши передачі й подачі, можуть цілком успішно брати участь у двосторонніх іграх.

Вправи в підготовчій та основній частинах доцільно проводити в різних побудовах: у шеренгах, півколі, у колі, у колонах по 6–8 осіб. Такі побудови на уроці з волейболу (при наявності достатньої кількості м'ячів) дозволяють збільшити щільність заняття.

Для більш глибокого засвоєння пройденого матеріалу викладач пропонує студентам домашні завдання: вправи, що спрямовані на розвиток

спеціальних фізичних якостей (стрибучості, гнучкості, сили, витривалості), вправи з м'ячем (подача м'яча у стінку, удари м'ячем по підлозі) – для підготовки до освоєння нападаючого удару, імітаційні вправи, гра в «міні-волейбол» і волейбол.

5.2 Перелік практичних занять з волейболу

Заняття № 1

Цілі та задачі:

1. Основні правила гри. 2. Навчання стійок волейболіста. 3. Навчання пересуванням. 4. Вивчення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Основні правила гри. 2. Ходьба. 3. Біг у середньому темпі. 4. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 5. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Навчання стійок:

а) високої; б) середньої; в) низької.

2. Навчання пересуванням:

а) приставним кроком; б) зупинка кроком; б) поєднання переміщень та зупинки.

3. Навчання прийому та передачі м'яча двома руками зверху.

Попередні вправи:

1. Обхопити м'яч (імітація положення кистей на м'ячі).

2. Підняти м'яч з підлоги, зберігаючи положення кистей на м'ячі.

3. Підкинути м'яч, зловити у положенні верхньої передачі:

а) після одного відскоку від підлоги; б) без відскоку.

4. Виконувати верхню передачу м'яча над собою на мінімальну висоту (5–10 см).

Навчальні вправи:

1. Розташування парами. Один зі студентів кидає м'яч вперед-вгору партнерові, імітуючи рухи при передачі двома руками зверху. Партнер зобов'язаний зловити м'яч.

2. Розташування парами. Один зі студентів підкидає м'яч над собою й передачею посилає його іншому, той ловить м'яч і повторює вправу.

3. Розташування парами. Один зі студентів точно накидає м'яч партнерові, який передачею двома руками зверху повертає його назад. Потім міняються ролями.

4. Розташування парами. Один із гравців виконує передачу над собою, а потім партнерові, який повторює те саме.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.

2. Домашнє завдання

Заняття № 2

Цілі та задачі:

1. Закріплення техніки пересувань. 2. Вивчення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Закріплення техніки пересувань:

а) приставним кроком; б) зупинка кроком; в) поєднання переміщень та зупинки.

2. Навчання прийому та передачі м'яча двома руками зверху.

Попередні вправи:

1. Виконати низький дриблінг м'яча по підлозі (10–20 см) двома руками на місці.

2. Підкинути м'яч, зловити у положенні верхньої передачі:

а) після одного відскоку від підлоги; б) без відскоку; в) після переміщення.

3. Передача м'яча на різні відстані: 1 м, 3 м і т. д.

4. Кинути м'яч у стіну, виконати верхню передачу:

а) над собою;

б) у стіну.

Навчальні вправи:

1. Повтор вправ заняття № 1.

2. Студенти шикуються в колони по 5–6 чоловік. Зустрічна передача м'яча зі зміною місць у своїх колонах.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.

2. Домашнє завдання.

Заняття № 3

Цілі та задачі:

1. Закріплення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху. 2. Вивчення техніки прийому та передачі м'яча двома руками знизу.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Закріплення прийому та передачі м'яча двома руками зверху.

Навчальні вправи:

1. Повтор вправ заняття № 2
2. Студенти шикуються в колони по 5–6 чоловік. Зустрічна передача м'ячі зі зміною місць у протилежних колонах.
2. Навчання прийому та передачі м'яча двома руками знизу.

Попередні вправи:

1. Підкинути м'яч, після відскоку від підлоги підставити під нього складені руки, після вертикального відскоку від рук зловити м'яч.
2. З точного кидка повернути м'яч з нижньої передачі.
3. Дворазове й багатократне виконання нижньої передачі: а) над собою; б) у стінку.
4. Нижня передача від гравця до гравця.

Навчальні вправи:

1. Студенти розташовуються парами, в одного з них в опущених руках м'яч. Інший, наблизившись до гравця з м'ячем, виконує ударний рух по м'ячу двома руками знизу.
2. Розташування парами. Один із гравців кидає м'яч партнерові, який приймає його двома руками знизу.
3. Теж, що й у впр. 2, але прийом м'яча здійснюється після передачі м'яча двома руками зверху.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.
2. Домашнє завдання.

Заняття № 4

Цілі та задачі:

1. Закріплення прийому та передачі м'яча двома руками зверху.
2. Закріплення техніки прийому та передачі м'яча двома руками знизу.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба.
2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками.
3. Загальнорозвиваючі вправи в русі.
4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Закріплення прийому та передачі м'яча двома руками зверху:

Навчальні вправи:

1. Повтор вправ заняття № 3.
2. Студенти розташовуються у декількох колах. У центрі кожного кола знаходиться гравець, що добре володіє передачею. Він направляє м'яч по черзі кожному партнеру.
3. Студенти шикуються в колони по 5–6 чоловік. Зустрічна передача м'яча зі зміною місць у своїх колонах, але вправа виконується через сітку.
2. Закріплення прийому та передачі м'яча двома руками знизу:

Попередні вправи:

1. Повтор заняття № 3.
2. Нижня передача над собою з переміщенням: а) вперед або назад; б) убік.

Навчальні вправи:

1. Повтор вправ заняття № 3.
2. Студенти стають у шеренгу обличчям до стіни на відстані 2–3 м від неї, приймають м'яч, що відскочив від стіни, двома руками знизу.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.
2. Домашнє завдання.

Заняття № 5***Цілі та задачі:***

1. Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу.
2. Навчання нижньої прямої подачі.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба.
2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, представними й схрещеними кроками.
3. Загальнорозвиваючі вправи в русі.
4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу:

1. Студенти шикуються в колони по 5–6 чоловік. Зустрічна передача м'яча зі зміною місць у своїх колонах.

2. Теж, що й у впр. 1, але зміна студентів після виконання передачі відбувається у протилежних колонах.

3. Теж, що й у впр. 1, але вправа виконується через сітку.

4. Передачі у парах із просуванням по майданчику.

2. Навчання нижньої прямої подачі.

Попередні вправи:

1. Положення руки, що робить кидок, без м'яча й з м'ячем.
2. Положення руки що б'є для замаху й з імітацією замаху.
3. Імітація підкидання м'яча (без удару).
4. Удар рукою, що б'є, по долоні руки, що робить кидок.
5. Удар рукою, що б'є, по м'ячу, що знаходиться нерухомо в іншій руці.

Навчальні вправи:

1. Стоячи в шерензі по одному, студенти імітують подачу.
2. Розташування, що й у впр. 1. Багаторазові підкидання м'яча на потрібну висоту.

3. Студенти стоять біля стіни в колону по одному. Перший гравець підкидає м'яч і виконує замах і удар по м'ячу у стіну, а потім йде в кінець колони. Вправу продовжує наступний гравець.

4. Те ж, що й у впр. 3, але подача здійснюється партнерові, відстань поступово збільшується.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.
2. Домашнє завдання.

Заняття № 6

Цілі та задачі:

1. Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу. 2. Закріплення нижньої прямої подачі. 3. Навчальна двостороння гра.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу:

2. Повтор заняття № 5.
3. Студенти розташовуються у декількох колах та, пересуваючись (праворуч або ліворуч), повертають м'яч гравцеві, який стоїть у центрі кола.
2. Закріплення нижньої прямої подачі.

Попередні вправи:

1. Імітація підкидання й подача в цілому.
2. Нижня подача з близької відстані у стіну.
3. Нижня подача з близької відстані партнерові.
4. Нижня подача через сітку з близької відстані.
5. Нижня подача через сітку з місця подачі.

Навчальні вправи:

1. Студенти розташовуються в шерензі навпроти сітки в 5–6 м від неї й виконують подачі через неї.

2. Теж, що й у впр. 1, але подачі виконуються з лицьової лінії майданчика.

3. Студенти розташовуються в колону по одному, стоять на місці подач та виконують їх.

3. Навчальна двостороння гра

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.
2. Домашнє завдання.

Заняття № 7

Цілі та задачі:

1. Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу. 2. Закріплення нижньої прямої подачі. 3. Навчальна двостороння гра.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу:

1. Вправи з розташуванням у колони по 5–6 чоловік.
2. Вправи з розташуванням у коло.
2. Закріплення нижньої прямої подачі.

Попередні вправи:

1. Повтор заняття № 6.

Навчальні вправи:

1. Повтор заняття № 6.
3. Навчальна двостороння гра.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.
2. Домашнє завдання.

Заняття № 8

Цілі та задачі:

1. Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу. 2. Вдосконалення нижньої прямої подачі. 3. Навчальна двостороння гра.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу:

1. Вправи з розташуванням у колони по 5–6 чоловік.
2. Вправи з розташуванням у коло.
3. Тренування залікової вправи.

2. Вдосконалення нижньої прямої подачі:

1. Студенти розташовуються в колону по одному, стоять на місці подач та виконують їх.

3. Навчальна двостороння гра.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.

2. Домашнє завдання.

Заняття № 9

Цілі та задачі:

1. Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу. 2. Вдосконалення нижньої прямої подачі. 3. Навчальна двостороння гра.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу:

1. Вправи з розташуванням у колони по 5–6 чоловік.

2. Вправи з просуванням по майданчику.

3. Тренування залікової вправи.

2. Вдосконалення нижньої прямої подачі:

1. Студенти розташовуються в колону по одному, стоять на місці подач та виконують їх.

2. Змагання між групами, що займаються, на певну кількість точних подач.

3. Навчальна двостороння гра.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.

2. Домашнє завдання.

Заняття № 10

Цілі та задачі:

1. Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча. 2. Вдосконалення техніки подачі. 3. Навчальна двостороння гра.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Вдосконалення прийому та передачі м'яча:

1. Вправи з просуванням по майданчику.
2. Вправи з розташуванням у коло.
3. Тренування залікової вправи.

2. Вдосконалення техніки подачі:

1. Змагання між групами, що займаються, на певну кількість точних подач.

3. Навчальна двостороння гра.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.

2. Домашнє завдання.

Заняття № 11**Цілі та задачі:**

1. Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча. 2. Вдосконалення техніки подачі. 3. Навчальна двостороння гра.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Вдосконалення прийому та передачі м'яча:

1. Вправи з просуванням по майданчику.
2. Вправи з розташуванням у колони по 5–6 чоловік.
3. Тренування залікової вправи.

2. Вдосконалення техніки подачі:

1. Змагання між групами, що займаються, на певну кількість точних подач.

3. Навчальна двостороння гра.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.

2. Домашнє завдання.

Заняття № 12**Цілі та задачі:**

1. Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча. 2. Вдосконалення техніки подачі. 3. Навчальна двостороння гра.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Вдосконалення прийому та передачі м'яча:
 1. Вправи з просуванням по майданчику.
 2. Вправи з розташуванням у колони по 5–6 чоловік.
 3. Вправи з розташуванням у коло.
 4. Тренування залікової вправи.
2. Вдосконалення техніки подачі:
 1. Змагання між групами, що займаються, на певну кількість точних подач.
 3. Навчальна двостороння гра.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.
2. Домашнє завдання.

Заняття № 13***Цілі та задачі:***

1. Вдосконалення техніки елементів гри.
2. Навчальна двостороння гра.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба.
2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками.
3. Загальнорозвиваючі вправи в русі.
4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Вдосконалення прийому та передачі м'яча:
 1. Вправи з просуванням по майданчику.
 2. Вправи з розташуванням у колони по 5–6 чоловік.
 3. Вправи з розташуванням у коло.
 4. Тренування залікової вправи.
2. Вдосконалення подачі:
 1. Студенти розташовуються в колону по одному стоять на місці подач і виконують їх у певні зони за орієнтирами, що розташовані на майданчику.
 3. Навчальна двостороння гра.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.
2. Домашнє завдання.

Заняття № 14***Цілі та задачі:***

1. Вдосконалення техніки елементів гри.
2. Навчальна двостороння гра.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Передача та прийом м'яча: у колонах; з просуванням по майданчику; у колах.

2. Тренування залікової вправи з прийому та передачі м'яча.

3. Тренування залікової вправи з подачі.

4. Навчальна двостороння гра.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.

2. Домашнє завдання.

Заняття № 15, 16, 17**Цілі та задачі:**

1. Вдосконалення техніки елементів гри. 2. Прийом залікових вимог. 3. Навчальна двостороння гра.

Інвентар: м'ячі волейбольні, волейбольна сітка.

I. Підготовча частина – 15 хв.

1. Ходьба. 2. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху, приставними й схрещеними кроками. 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 4. Загальнорозвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 60 хв.

1. Передачі – 5 хвилин.

2. Подачі – 5 хвилин.

3. Прийом залікових вимог.

4. Навчальна двостороння гра.

III. Заключна частина – 5 хв.

1. Підведення підсумків заняття.

5.3 Залікові вимоги**Передача м'яча**

Виконати 20 передач у парі, 10+10 на техніку (юнаки та дівчата):

- відмінно – 20 передач без помилок;
- добре – 20 передач з незначними помилками;
- посередньо – 20 передач з однією утратою.

Подача

Виконати 10 подач:

- відмінно – 10–10 (юнаки), 10–8 (дівчата);
- добре – 10–8 (юнаки), 10–6 (дівчата);
- посередньо – 10–6 (юнаки), 10–4 (дівчата).

6 ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Загальні вимоги безпеки

1. До занять з волейболу допускаються студенти, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки.
2. Небезпека виникнення травм:
 - а) при падінні на твердому покритті;
 - б) при знаходженні в зоні удару;
 - в) при блокуванні м'яча;
 - г) при наявності сторонніх предметів на майданчику та поблизу.
3. Повинна бути аптечка з необхідними медикаментами та перев'язними засобами для надання першої допомоги потерпілим.
4. Студенти повинні бути у спортивній формі, що передбачена правилами гри.
5. Заняття повинні проходити на сухому майданчику або сухій підлозі.

Вимоги безпеки перед початком занять

1. Надягти спортивну форму й взуття з неслизькою підошвою.
2. Ретельно перевірити відсутність сторонніх предметів на майданчику та поблизу.
3. Коротко обстригти нігті.
4. Провести фізичну розминку всіх груп м'язів.

Вимоги безпеки під час занять

1. Під час занять у залі не повинно бути сторонніх осіб.
2. При зіткненнях, падіннях та виконанні стрибків студент повинен вміти застосовувати прийоми самостраховки.
3. Дотримуватися дисципліни, особливо під час навчальних занять.
4. При температурі повітря +10° С спортивний костюм.
5. Користуватися захисними пристроями (наколінниками, та ін.).

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. При поганому самопочутті припинити заняття й повідомити про це викладача.
2. При отриманні травми негайно повідомити про подію викладача.
3. Усі студенти повинні знати про профілактику спортивних травм і вміти надавати першу долікарську допомогу.

Вимоги безпеки після закінчення занять

1. Прибрати спортивний інвентар у місця для його зберігання.
2. Зняти спортивну форму й спортивне взуття.
3. Ретельно вимити обличчя й руки з милом.
4. Про всі недоліки, що зазначені під час заняття, повідомити викладача.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетянц Л. Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л. Р. Айрапетянц, М. А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1991. – 156 с.
2. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / А. В. Беляев. – М.: ВФВ, 1995. – 24 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / отв. ред. Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 244 с.
4. Волейбол: учебник для институтов ФК / под ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айрануа. – М.: ФиС, 1985. – 269 с.
5. Джаркешев. З. А. Игры в волейбол начинаются в школе / З. А. Джаркешев. – Алма-Ата: Изд-во Мектеп, 1988. – 136 с.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 324 с.
8. Ивойлов А. В. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / А. В. Ивойлов, Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 230 с.
9. Ивойлов А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1985. – 262 с.
10. Клещев Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
11. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
12. Міжнародна федерація волейболу. Федерація волейболу України. Офіційні волейбольні правила. – К., 2001. – 80 с.
13. Пименов М. П. Волейбол. Специальные упражнения. / М. П. Пименов. – К., 1993. – 200 с.
14. Техническая подготовка волейболистов: учебное пособие для студентов ИФК. – Смоленск, 1974. – 62 с.
15. Фурманов А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов, Д. М. Болдырев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
16. Фурманов А. Г. Студенческий волейбол: учебно-методическое пособие / А. Г. Фурманов. – Минск: Высшая школа, 1983. – 175 с.
17. Хапко В. Е., Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко. – К.: Здоровье, 1990. – 128 с.
18. Хапко, В. Е. Техника игры в волейбол / В. Е. Хапко. – К.: Здоровье, 1984. – 64 с.

ЕЛЕКТРОННЕ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Корчагін Павло Олексійович
Янкова Тетяна Григорівна

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДО ВИКОНАННЯ
ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ (ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ УСІХ
НАПРЯМІВ ПІДГОТОВКИ: 6.030502 «ЕКОНОМІЧНА
КІБЕРНЕТИКА»; 6.030601 «МЕНЕДЖМЕНТ»; 6.070106
«АВТОМОБІЛЬНИЙ ТРАНСПОРТ»; 6.060101 «БУДІВНИЦТВО»;
6.040106 «ЕКОЛОГІЯ, ОХОРОНА НАВКОЛИШНЬОГО
СЕРЕДОВИЩА ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ»;
6.070101 «ТРАНСПОРТНІ ТЕХНОЛОГІЇ
(ЗА ВИДАМИ ТРАНСПОРТУ)»)

Підписано до випуску 18.12.2012 р. Гарнітура Times New
Умов. друк. арк.2,87. Зам. № 372.

Державний вищий навчальний заклад
«Донецький національний технічний університет»
Автомобільно-дорожній інститут
84646, м. Горлівка, вул. Кірова, 51
E-mail: druknf@rambler.ru

Редакційно-видавничий відділ

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 2982 від 21.09.2007 р.

